



# MENGASUH ANAK DIGITAL

Oleh : Elly Yuliandari

Perkembangan teknologi dan internet tidak terbendung lagi sampai kini. Tidak bisa dipungkiri di era digital yang mulai merambah segenap aspek kehidupan, manfaat teknologi dan internet dirasa semakin memberikan kenyamanan dan akselerasi kemudahan di segala bidang. Dewasa ini anak sangat familiar dengan multimedia. Berbagai informasi, pengetahuan dan ketrampilan yang ingin dikembangkan berada dalam genggaman tangan. Teknologi dan sentuhan digital seolah tidak bisa dilepaskan dalam kehidupan saat ini. Multimedia memiliki unsur teks, suara, visual, animasi, video dan kesempatan interaksi. Anak belajar, bersosialisasi, menghibur diri dengan menggunakan pendekatan multimedia.

Perkembangan internet dan multimedia memiliki dua mata sisi kesempatan dan risiko. Sisi positif internet adalah dengan mengenal multimedia di usia dini akan memperkenalkan anak pada dunia pengetahuan, teknologi dan *up date* informasi terkini dengan cara interaktif dan kontekstual. Anak dipaparkan dengan sajian yang menarik sehingga tidak heran bila anak bisa menghabiskan waktu berjam-jam menikmati layanan multimedia.

Multimedia juga digunakan untuk keperluan bergaul dan mengenal teman secara *online*. Bukan itu saja, multimedia juga digunakan untuk keperluan belanja, mencari inspirasi serta terlibat dalam berbagai kelompok diskusi secara *online*. Bisa dikatakan bahwa internet merupakan bagian dari gaya hidup keseharian yang tidak terpisahkan lagi. Tanpa adanya Teknologi dan internet, seseorang serasa terasing pada dunia lain. Bahkan saat ini multimedia juga digunakan sebagai sarana mengekspresikan diri juga mencari penghasilan. Orang mulai membayangkan apa jadinya bila sehari tanpa multimedia.

Bagi orang tua, kehadiran sarana multimedia menimbulkan serangkaian polemik dan dilemma. Pertanyaan yang muncul apakah orang tua akan memberikan kesempatan pada anaknya untuk menggunakan multimedia, atautkah cenderung memberikan batasan ketat untuk anak. Apa yang sebenarnya melandasi keputusan orang tua dalam bersikap memberikan fasilitas ataupun internet pada anak? Apakah yang melandasi pengambilan keputusan orang tua? Apa yang dikhawatirkan orang tua? Mengapa?

### **Multimedia sebagai Simbol 'Melek' Teknologi dan Dunia Gaul Anak serta Remaja**

Sejak tahun 1970 internet mengalami metamorfosa, internet tidak hanya identik dengan pengetahuan dan fungsi teknologi namun mulai digunakan sebagai fungsi sosial. Banyak orang berkomunikasi, berdiskusi, dan menyatakan perasaannya melalui internet. Bahasa gaul melalui internet memiliki ciri khas tersendiri untuk menggambarkan perasaan. Sebagai contoh untuk menyatakan perasaan senang digunakan simbol ☺, sedih digunakan simbol ☹, serta simbol-simbol lain yang lazim digunakan serta dipahami secara luas. Internet dengan kecanggihannya seolah berusaha memberikan jawaban bagi setiap sisi kebutuhan manusia.

Di tahun 1990 an perkembangan internet semakin menunjukkan perkembangan yang signifikan dengan semakin berkembangnya *mobile technology*. Teknologi digital menjadi semakin tumbuh pesat. Di tahun 2000 seiring dengan perkembangan *mobile phone*, perkembangan sosial media semakin mengemuka. Dewasa ini pendekatan multimedia semakin atraktif dan dengan beragam fitur kecanggihannya.

Anak yang lahir di tahun 1990 an ke atas ada kemungkinan sudah bersentuhan dengan teknologi digital semenjak awal kehidupannya. Karenanya anak disebut sebagai penduduk digital (*digital natives*). Berbeda dengan orang tua yang baru mengenal teknologi digital di usia tengah baya. Mau tidak mau orang tua perlu belajar dan menggunakan teknologi digital pula dan hal ini sebagai migran digital (*digital immigrant*). Istilah digital migrant dan digital natives yang dikemukakan Pernesly (2001) memberikan gambaran

bahwa dua kelompok tersebut akan memiliki gaya hidup dan cara memandang internet secara berbeda.

*Digital natives* akan melihat internet sebagai bagian dari kehidupan mereka yang tidak terpisahkan. Sedangkan *digital immigrants* akan melihat internet sebagai salah satu bagian dari kehidupan mereka. *Digital immigrants* memiliki ketrampilan menggunakan internet yang beragam. Adakalanya internet dianggap hal sekunder dan pelengkap dalam kehidupan keseharian.

Sebagai *digital natives*, kehidupan anak dan remaja digital jaman sekarang dirasa belum lengkap bila belum mengenal multimedia. Bahkan multimedia dijadikan semacam simbol anak gaul jaman sekarang. Kehadiran multimedia tidak pelak harus diterima sebagai bagian kehidupan yang tidak terelakkan. Berbagai pengetahuan dan kesempatan untuk mengembangkan diri bisa diperoleh melalui internet. Pertanyaannya adalah bagaimana mendampingi anak agar mampu berinternet secara sehat?

#### **Pandangan Orang Tua tentang Penggunaan Teknologi Digital**

Sikap orang tua mengenai penggunaan internet sangat beragam. Pengasuhan orang tua berkaitan dengan penggunaan internet dilakukan dengan pendekatan teori Baumrind. Bahwa ada kemungkinan orang tua menggunakan gaya demokratik, authoritarian, permisif dalam kaitannya penggunaan media digital. Ada orang tua yang berusaha membangun komunikasi, kesepakatan dengan anak berkaitan dengan penggunaan multimedia. Pola ini disebut sebagai gaya demokratik. Ada kemungkinan orang tua menerapkan batasan ketat dan *supervise* tanpa celah guna mengawasi anak dalam menggunakan multimedia. Bisa juga terjadi orang tua cenderung permisif yaitu memberikan kesempatan luas dan menghindari konfrontasi. Berbagai gaya yang dinampakkan orang tua akan memberikan dampak pada respon anak dalam menggunakan multimedia.

Beragam sikap orang tua berkaitan dengan multimedia dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya adalah faktor pendidikan. Pendidikan dikaitkan dengan status sosial ekonomi. Orang tua dengan pendidikan tinggi cenderung lebih terbuka dan

memberikan kesempatan pada anaknya untuk menggunakan multimedia.

Teknologi dan multimedia disikapi dengan beragam sudut pandang oleh orang tua. Sebagian orang tua memandang multimedia sebagai kesempatan untuk menambah pengetahuan dan mengasah kreativitas anak sehingga memberikan kesempatan lebih luas kepada anak untuk mengakses multimedia. Internet di satu sisi bisa digunakan sebagai sarana bergaul, sarana bertukar informasi, sarana belajar, berkreasi dan mencari ide serta bermain.

Sebagian yang lainnya menganggap teknologi dan multimedia sebagai ancaman tumbuh kembang anak, memberikan pengaruh buruk dan menimbulkan beragam gangguan pada anak seperti halnya kecanduan internet. Kekhawatiran utama orang tua terutama berhubungan dengan ketrampilan berelasi anak. Terlalu banyak berselancar dengan multimedia dikhawatirkan akan menggerus ketrampilan anak dalam menjalin relasi. Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan Turof (1999) terlalu banyak *online* akan membuat anak mengalami isolasi sosial.

Adanya beragam pandangan mengenai teknologi dan internet tidak akan bisa membendung terobosan pengaruh yang menjamah berbagai segi kehidupan. Kehidupan anak di desa dan kota tak lagi bisa dibedakan dalam hal kesempatan mengakses internet. Perkembangan dunia digital akan selalu disikapi melalui dikotomi; kesempatan (*opportunity*) dan risiko (*risk*).

### **Mendampingi Anak Menggunakan Multimedia**

Berselancar di internet bagi anak sungguh menyenangkan. Anak akan bisa bertahan menghabiskan waktu berjam-jam dengan beragam piranti multimedia yang menyediakan fasilitas internet. Kebanyakan anak menghabiskan sekitar 3 jam setiap harinya untuk berselancar menggunakan multimedia, apakah itu melalui laptop, komputer, gadget dan juga media lainnya.

Banyaknya waktu yang dialokasikan anak berinteraksi dengan media internet, mau tidak mau memberikan pengaruh terhadap cara berpikir anak. Orang tua bukan lagi satu-satunya pihak yang signifikan mempengaruhi cara berpikir anak. Pengaruh sosial media

memberikan peran psikologis yang signifikan pada anak. Interaksi anak dengan multimedia akan mempengaruhi cara pandangnya terhadap kehidupan.

Anak mengenal internet melalui orang tua, teman-teman sebaya, dan karena minat anak itu sendiri. Pertanyaan yang kemudian muncul adalah: apakah anak yang telah mengenal internet semenjak dini bisa dikatakan sehat dan tidak mengganggu perkembangan psikologisnya? Di usia berapa anak sebaiknya mengenal internet? Pertanyaan seputar penggunaan alat telekomunikasi, komputer maupun perkenalan anak dengan internet di usia dini merupakan pertanyaan wajar. Menyiapkan anak menggunakan internet secara sehat merupakan satu fase penting yang perlu diperhatikan orang tua untuk tumbuh kembang anak.

Rata-rata usia awal anak mengenal internet adalah usia lima tahun. Di usia ini orang tua perlu mempersiapkan anak dengan sebaik mungkin bila ia telah mulai bersentuhan dengan multimedia. Bagi orang tua, mengenalkan multimedia pada anak perlu mempertimbangkan beberapa sisi. Sisi yang perlu dipertimbangkan orang tua adalah kesiapan anak dalam menerima dan menyikapi berbagai informasi tanpa batas.

Mengenalkan anak pada internet bukan hanya mempertimbangkan dari segi usia anak, namun juga perlu memperhatikan pula kesiapan anak dalam memfilter dan mengolah informasi yang diterimanya. Idealnya anak berkenalan dengan internet saat anak sudah siap berkomunikasi, mengenal, dan menerima aturan main. Selain itu anak perlu dilihat kesiapannya untuk menunjukkan daya kritis dan menyaring informasi yang diterima. Artinya - anak perlu dilihat kemampuannya untuk memilahkan informasi yang berguna dan informasi yang perlu diabaikan.

Bila anak belum memiliki kematangan untuk menyaring serta mengolah informasi yang diterimanya, ada baiknya bila orang tua memberikan pendampingan pada anak saat anak melakukan *browsing* ataupun *searching* di internet. Orang tua juga perlu menyediakan diri untuk berdiskusi dan memperbincangkan berbagai informasi positif maupun informasi negatif yang diterima anak.

Upaya untuk memperbincangkan informasi negatif sangat dibutuhkan untuk membentuk sikap anak dalam merespon berbagai masukan yang tidak dikehendaki. Pendampingan orang tua di fase awal anak mengenal multimedia sangat dibutuhkan untuk membentuk sikap kritis anak dalam merespon informasi yang diterimanya.

### **Dampak Multimedia untuk Anak**

Lebih lanjut hasil penelitian Ray & Ramjat (2010) mengungkapkan dampak negatif dan positif. Multimedia memberikan dampak kognitif, sosial, dan perilaku anak. Dampak positif yang mungkin terhadap kesehatan anak. Di sisi lain multimedia juga memberikan dampak negatif dalam bentuk adanya kekerasan, obesitas, perilaku merokok, penggunaan alkohol dan perilaku seksual anak. Dampak negatif ini tidak bisa dipandang sebelah mata. Meskipun pengaruh positif multimedia diakui berbagai kalangan, namun penelitian-penelitian yang ada cenderung menelusur sisi negatif dampak multimedia.

Multimedia dipandang memiliki keuntungan bagi tumbuh kembang anak karena memungkinkan digunakan sebagai sarana bersosialisasi dan berkomunikasi, Media belajar dan rekreasi, menumbuhkan kreativitas, mengembangkan berbagai bentuk *skill* teknis yang bisa dipelajari melalui media online serta mengurangi stress dan kecemasan. Multimedia digunakan untuk sarana hiburan.

Anak mendapat kesempatan belajar dan berkreasi dengan menggunakan multimedia. Studi yang dilakukan Kassim (2013) menunjukkan bahwa multimedia sebagai sarana belajar akan mampu meningkatkan *Creative performance*. Sarana pembelajaran multimedia memberikan kesempatan pada anak untuk lebih aktif, mampu melakukan proses reflektif, mengembangkan intuisi dan kepekaan visual serta *creative thinking*. Multi media sebagai media belajar mampu memberikan stimulasi yang kaya untuk perkembangan kognitif anak

Di sisi lain penggunaan multimedia dikhawatirkan akan memberikan beberapa dampak yang berhubungan dengan: gaya hidup dimana anak cenderung membatasi diri pada berbagai kegiatan lain dan lebih banyak mengalokasikan waktunya menggunakan multimedia. Dampak lain adalah berhubungan

dengan agresi, gangguan konsentrasi, *cyberbullying* serta risiko anak akan bersentuhan dengan individu atau komunitas yang beresiko. Yang dimaksudkan disini adalah komunitas ataupun individu yang mengajarkan hal-hal yang bersifat merusak perkembangan anak (Ray & Ram Jat, 2010).

Ada perdebatan yang terjadi terus menerus mengenai dampak penggunaan multimedia bagi tumbuh kembang anak. Multimedia menstimulasi relasi sosial dengan beragam platform yang disediakan. Pandangan lain menganggap bahwa multimedia menculik anak dari kehidupan normal (Buffardi & Campbell, 2008). Multimedia membuat anak berkemungkinan mengalami gangguan konsentrasi. Anak yang menggunakan multimedia lebih dari 5 jam setiap hari berisiko mengalami gangguan konsentrasi mengingat ia cenderung mengembangkan minatnya pada hal yang berkaitan dengan multimedia dan mudah bosan serta kurang tertarik pada aktivitas lainnya.

Orang tua tidak sepenuhnya bisa memproteksi anak dari kemungkinan anak menggunakan internet. Yang mungkin dilakukan orang tua adalah mempersiapkan anak dalam menyikapi beragam informasi yang diterima melalui internet. Supervisi terhadap penggunaan internet akan sangat dibutuhkan. Tanpa adanya supervisi yang bijak akan membuat anak mencontoh mentah-mentah apa yang dilihatnya.

### **Kapan Mengenalkan Anak dengan Internet**

Kapan mulai mengenalkan internet pada anak? Hal ini merupakan suatu pertanyaan yang mengemuka. Pertama, mengenalkan internet pada anak perlu memperhatikan tahapan perkembangan yang dimiliki. Tahapan perkembangan anak akan memberikan pengaruh pada cara pandang dalam melihat persoalan.

Usia awal anak mengenal multimedia adalah 2 tahun. Usia ini Usia 3 tahun merupakan saat dimana anak mengalami stimulasi neuron. Anak mengalami proses *information processing learning preferences*. Stimulasi yang kaya baik secara visual, bentuk maupun suara akan menstimulasi perkembangan kognitif anak. Hal yang perlu diwaspadai adalah si usia muda anak anak cenderung

melakukan imitasi akan apa yang dilihatnya. Hal ini berisiko anak meniru mentah-mentah tindakan yang dilihatnya melalui multimedia (Kadam, 2019). Menyimak kondisi ini, memberikan fasilitas multimedia pada anak perlu mempertimbangkan apakah isi tayangan yang disaksikan anak tergolong aman untuk ditiru?

Anak di usia muda adakalanya belum bisa membedakan imajinasi dan realita. Konsumsi internet yang intensif akan mempengaruhi cara berpikir anak. Anak memiliki kecenderungan meniru. Ray & Ramjat (2010) mengemukakan bahwa anak berisiko melakukan tindak agresi saat melihat tayangan yang mengandung unsur kekerasan. Anak dengan keterbatasan kapasitas berpikirnya, adakalanya belum sepenuhnya mampu mengelola informasi secara matang. Anak cenderung meniru apa yang dirasa menarik olehnya.

Anak berusia 5 tahun ke atas mulai bisa memproses dan memahami isi tayangan. Pada usia ini anak mulai merasakan manfaat belajar melalui multimedia. Bahkan riset yang menunjukkan bahwa anak yang menonton tayangan edukasi seperti halnya *sesame street* menunjukkan kesiapan untuk bersekolah (Kirkorian, Wartella & Anderson, 2008).

Kedua, mengenalkan internet perlu memperhatikan kemampuan anak dalam melakukan kontrol diri atau melakukan *self control*. Kontrol diri menggambarkan kemampuan anak dalam mengelola diri tanpa dukungan eksternal. Dengan kontrol diri anak memiliki kapasitas menetapkan apa yang akan dilakukan. Di lihat dari tahap perkembangannya, orang tua perlu bisa mengkombinasikan antara supervisi dan kemampuan anak melakukan kontrol diri secara maksimal. Orang tua perlu mengenalkan pada anak untuk bisa mengelola waktunya dengan baik. Anak perlu paham kapan saatnya berselancar di internet dan kapan ia harus berhenti. Kemampuan anak untuk mengelola diri merupakan suatu keharusan yang penting untuk diperhatikan orang tua. Bila orang tua kurang peka pada perubahan anak, akan membuat anak berisiko mengalami gangguan perilaku (Kanfer, 1972).

Ketiga, menyangkut *life style* anak. Dalam perkembangannya anak meliputi aspek kognitif, bahasa, sosio-emosional dan motorik. Bila anak telah memiliki aktivitas yang beragam dan seimbang, maka

orang tua bisa mulai memperkenalkan anak pada internet. Anak perlu memiliki kegiatan yang mengolah aktivitas motorik, relasi sosial, kognitif dan juga aspek spiritual serta nilai-nilai. Kegiatan yang mencerminkan lima aspek yang dimaksud perlu dijalani secara seimbang dalam kehidupan keseharian anak. Tumbuh kembang anak akan optimal bila memperhatikan lima aspek yang dimaksud.

Berkaitan dengan hal tersebut timbul pertanyaan apakah multimedia akan memberikan pengaruh besar pada daya belajar anak? Apakah multimedia akan bisa memberikan jawaban terhadap kebutuhan lima aspek perkembangan yang dimaksud? Pertimbangan kapan akan memberikan fasilitas multimedia pada anak perlu mendapat perhatian mengingat 30% penggunaan multimedia adalah bersifat personal. Artinya anak menggunakan media personal untuk mengakses, seperti handphone personal, computer personal (Brooks-Gunn, 1998).

### **Resiko Adiksi Internet, *Bullying*, dan Pelecehan Melalui *Cyberspace***

Ada beragam resiko negatif yang perlu dipersiapkan ketika anak mengenal internet. Resiko yang mungkin dijumpai anak adalah mengalami kekerasan (*bullying*), mengalami pelecehan, dan bahkan tidak jarang anak mengalami adiksi (kecanduan) internet. Untuk mengetahui apakah anak mengalami resiko negatif yang dimaksud, orang tua perlu peka pada kemungkinan perubahan perilaku anak.

Anak yang mengabaikan beragam kegiatan lain dan hanya berkeinginan untuk menggunakan waktunya berselancar di internet, merupakan ciri anak mengalami kecanduan internet. Bila anak sulit diingatkan untuk berhenti berselancar internet dan melakukan kegiatan lain, orang tua perlu mencermati dan membuat tindakan lebih lanjut. Demikian juga bila anak terkesan menjadi tertutup dan merahasiakan teman-teman yang dijumpai melalui kegiatan *online*, maka orang tua perlu membuka diskusi dan perbincangan lebih lanjut. Anak yang berusia muda rawan mengalami pelecehan seksual melalui internet. Adakalanya anak bersikap menutup diri terhadap berbagai pengalaman negatif yang dialami anak selama berinteraksi di dunia maya.

Anak yang banyak menghabiskan waktu di rumah berselancar di internet bukannya tanpa resiko. Berkaitan dengan berbagai resiko yang dimaksud, orang tua perlu bersikap waspada dan bukan menunjukkan sikap curiga. Keterbukaan orang tua dalam berdiskusi dan berbincang dengan anak akan menumbuhkan tanggung jawab anak akan perilakunya. Sikap antipati orang tua akan memancing sikap resisten anak. Orang tua perlu menggunakan metode *win win solution* dalam berkomunikasi dengan anak untuk menumbuhkan tanggung jawabnya.

### **Berinternet Secara Sehat**

Anak merupakan *active media user*. Saat ini multimedia juga digunakan sebagai sarana pembelajaran. Multimedia bukan hanya sarana untuk *entertainment* namun juga untuk menambah pengetahuan dan ketrampilan yang dimiliki anak. Meskipun demikian, penggunaan multimedia tidak selalu lebih baik hasilnya dibanding cara yang bersifat interaksi kehidupan nyata. Model pembelajaran konvensional kehidupan nyata ternyata lebih efektif dalam mengajari anak mengeja disbanding menggunakan multimedia (Kirkorian, Wartella & Anderson, 1998).

Multimedia dengan akses internet, merupakan bagian dari perkembangan teknologi merupakan kemajuan dan bagian dari kehidupan yang tidak terelakkan. Berbagai kemudahan, akses informasi, *networking*, dan juga kesempatan untuk mengembangkan diri ditawarkan melalui internet. Bisa dikatakan internet merupakan piranti yang memudahkan kehidupan manusia. Kehadiran internet selain memberikan tawaran tak terbatas ia juga memberikan resiko yang perlu diantisipasi.

Berapa lama anak menghabiskan waktunya di internet merupakan aspek krusial seperti halnya berapa penting internet bagi anak. Anak yang menghabiskan waktunya selama 2 jam berselancar masih bisa dikatakan wajar. Demikian juga bila anak masih memiliki minat untuk melakukan kegiatan olahraga, berinteraksi tatap muka dengan teman sebaya, memiliki *hobby* lain diluar aktivitas yang melibatkan internet, serta menunjukkan semangat belajar dan

kemampuan untuk mengelola diri, menunjukkan bahwa anak masih dalam batas yang wajar dalam berkegiatan internet.

Sebagai penutup, beragam permasalahan, perbedaan sudut pandang antara orang tua dan anak yang mungkin muncul perlu diantisipasi dengan bijak. Dalam artian berbagai edukasi dan masukan yang diberikan perlu juga memprioritaskan hubungan baik dengan anak. Anak di usia yang muda belum sepenuhnya siap menghadapi beragam masalah secara bersamaan. Upaya untuk memberikan arahan pada anak dalam hal penggunaan internet secara sehat perlu ditunjang upaya-upaya orang tua untuk menunjukkan bahwa berbagai masukan yang diberikan merupakan upaya untuk memberikan dukungan pada anak dan bukan merupakan bentuk untuk membatasi keinginan anak.

## DAFTAR PUSTAKA

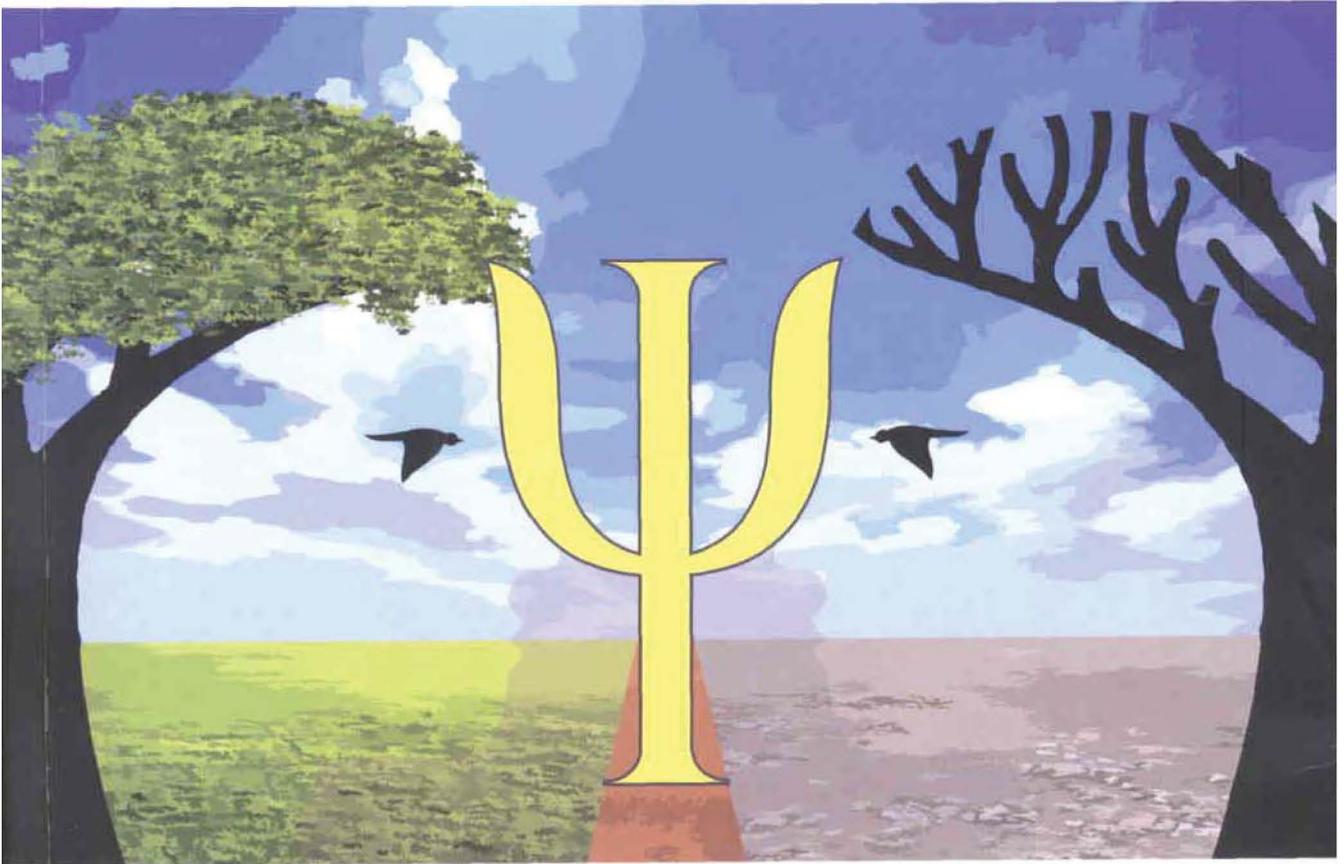
- Munni Ray & Kana Ram Jat (2010). Effect of electronic media on children. *Indian'pediatrics*. Volume 47\_\_july 17, 2010.
- Kadam, Prabha Siddhesh (2019). Effects of multimedia on learning skills of Kids (2-5 yrs.). *IOSR Journal of Engineering (IOSRJEN)*. ISSN (e): 2250-3021, ISSN (p): 2278-8719 PP 20-24.
- Kanfer FH, Karoly P (1972) *Self-control: A behavioristic excursion into the lion's den*. *Behavior Therapy* 3: 398-416
- Kassim, H. (2013). *The relationship between learning styles, creative thinking performance and multimedia learning materials*. *Social and Behavioral Sciences* 97 ( 2013 ) 229 – 237.
- Kirkorian, H.L., Wartella, Ellen. A., & Anderson, D. R (2008). *Media anda Young Childrea's Learning*. *Futture Kids*, VOL. 18 / No. 1 / Spring 2008.

Mengasuh Anak Digital

Turow, J. (1999). *The Internet and the family: The view from the family, the view from the press. The Annenberg Public Policy Center of the University of Pennsylvania*. Retrieved July 19, 200.

\*\*\*

# BAHAGIA DAN BERMAKNA



**Editor :**

Miftakhul Jannah  
Moordiningsih  
Tri Rejeki Andayani  
Wahyu Rahardjo

ISBN : 978-623-7726-01-2





---

**BAHAGIA DAN BERMAKNA**

---



# **BAHAGIA DAN BERMAKNA**

**Penyusun:**

Abdul Rahman Shaleh, dkk.



**PENERBIT:**  
**CV. AA. RIZKY**  
2020

# BAHAGIA DAN BERMAKNA

© Penerbit CV. AA RIZKY

**Penyusun:**

Abdul Rahman Shaleh, dkk

**Editor:**

Miftakhul Jannah

Moordiningsih

Tri Rejeki Andayani

Wahyu Rahardjo

**Desain Sampul dan Tata Letak:**

M. Naufal. H

Tim Kreasi CV. AA. Rizky

Cetakan Pertama, Januari 2020

**Penerbit:**

**CV. AA. RIZKY**

Jl. Raya Ciruas Petir, Puri Citra Blok B2 No. 34  
Kecamatan Walantaka, Kota Serang - Banten, 42183

Hp. 0819-06050622, Website : [www.aarizky.com](http://www.aarizky.com)

*E-mail: aa.rizkypress@gmail.com*

**Anggota IKAPI**

No. 035/BANTEN/2019

**ISBN : 978-623-7726-01-2**

xvi + 274 hlm, 25,5 cm x 18 cm

Copyright © 2020 CV. AA. RIZKY

**Hak cipta dilindungi undang-undang**

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apapun  
tanpa ijin tertulis dari penulis dan penerbit.

Isi diluar tanggungjawab Penerbit.

# **BAHAGIA DAN BERMAKNA**

## **Penyusun:**

Abdul Rahman Shaleh

Yulia Sholichatun

Casmini

Tri Rejeki Andayani

Rita Eka Izzaty

Elly Yuliandari

Moordiningsih

Eny Purwandari

Asniar Khumas

Nurussakinah Daulay

Yeni Triwahyuningsih

Nina Zulida Situmorang

Miftakhul Jannah

Wahyu Rahardjo

Intaglia Harsanti

Hetti Rahmawati

Ni Made Swasti Wulanyani

Nurus Sa'adah

Nurlaila Effendy

Faraz Umayya

**Ikatan Alumni Program Doktor Psikologi UGM**

**Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta**  
**Pasal 72**

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

# KATA PENGANTAR

Prof. Dr. Faturochman, M.A.

Dekan Fakultas Psikologi UGM

Menjadi bermakna bisa sangat mudah tetapi juga bisa sangat susah. Salah satu contohnya adalah nasi goreng. Dengan sedikit modifikasi, nasi putih biasa bisa menjadi salah satu makanan yang paling enak di dunia. Inilah salah satu kunci untuk bermakna, yaitu kesederhanaan.

Menjadi sifat manusia bahwa sesuatu yang sederhana sering dibuat tidak sederhana. Karenanya, mencari kebermaknaan juga menjadi rumit. Adalah tugas semua bidang ilmu untuk mencari makna dengan cara membuat berbagai hal rumit menjadi sederhana. Itu pula yang membedakan ilmuwan dengan pakar. Ilmuwan dapat memformulasikan rumusan menjadi sederhana sementara banyak pakar membuat "aPA saja menjadi suKAR".

Menjadi bahagia juga bisa sama dengan menjadi bermakna. Bahagia juga bisa diraih dengan sederhana. Orang yang hidupnya sederhana bisa dipastikan dia lebih bahagia dibandingkan mereka yang bermewah-mewah dengan segala kerumitan untuk mencapainya.

Menjadi bermakna apakah harus melalui tahapan bahagia? Jawabnya jelas, tidak. Keduanya bisa tidak saling berhubungan. Bisa saja menjadi bermakna lebih dulu maka kebahagiaan banyak digapai. Namun juga tidak salah bila ada yang bisa menjadi bermakna manakala sudah berbahagia.

Menjadi bahagia dan menjadi bermakna secara sendiri-sendiri pun bisa melalui jalan panjang, apalagi mencapai keduanya secara bersama-sama. Buku ini ditulis oleh para pakar

psikologi yang mengkaji kebahagiaan dan kebermaknaan dengan perspektif dan konteks yang beraneka. Kewajiban mereka menjelaskan kebahagiaan dan atau kebermaknaan sudah dijalankan. Sebuah upaya bagus yang perlu diapresiasi.

Menjadi berguna, mungkin juga menjadi bermakna, adalah salah satu dorongan para penulis yang pernah mengenyam pendidikan doktor di Universitas Gadjah Mada (UGM) hingga tersusunnya buku ini. Sebagai orang UGM, kami berterima kasih atas upaya ini.

Menjadi bermakna dengan terbitnya buku ini secara sederhana dipastikan telah tercapai. Pertanyaan berikutnya adalah: seberapa bermakna? Ini bukan kritik tetapi sebuah panduan reflektif untuk terus bermakna dan berupaya meningkatkan kebermaknaan. Pada sisi lain kami juga berpesan, di mana pun Anda dan apa pun Anda, jangan lupa bahagia.

Salam,

**Faturochman**



# KATA PENGANTAR

Rahmat Hidayat, M. Sc., Ph.D

Pelaksana Tugas Kepala Program Doktor

Buku ini ditulis oleh para alumni Program Doktor Fakultas Psikologi UGM. Hal ini perlu disampaikan di awal pengantar ini, mengingat situasi khusus yang melatarbelakangi lahirnya buku ini. Buku ini dirancang sebagai sebuah persembahan bagi Fakultas Psikologi UGM yang merayakan hari jadi yang ke 55. Gagasan penulisan buku dimatangkan pada dialog antara Dr. Neila Ramdhani selaku Kepala Program Doktor dan sejumlah alumni pada kesempatan reuni di Malang dan Gunung Bromo, akhir pekan minggu ke -3 bulan Oktober 2019. Perlu disadari bahwa waktu untuk mewujudkan buku ini sebenarnya teramat sangat singkat. Puncak acara Lustrum XI Fakultas Psikologi UGM adalah tanggal 8 Januari 2020. Karena itu, terwujudnya buku ini pada waktu yang diinginkan mengundang kita semua untuk memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para alumni yang berkontribusi dalam penulisan buku, dan kepada Dr. Neila Ramdhani.

Penghargaan terhadap para alumni penulis buku ini tidak saja patut diberikan atas dedikasinya menyumbangkan tulisan. Niatan untuk mewarnai peringatan hari jadi Fakultas Psikologi UGM ke 55 dengan sebuah buku bertemakan psikologi kebahagiaan patut mendapatkan apresiasi tersendiri. Kebahagiaan adalah tujuan puncak kehidupan manusia, baik dalam satuan individu, keluarga, masyarakat, maupun bangsa. Ini bisa dibuktikan dengan sebuah *thought experiment* yang sederhana. Siapa pun yang diminta untuk menyebutkan satu hal yang paling diinginkan untuk dicapai dalam kehidupan di dunia ini, niscaya hal yang paling umum disebutkan adalah kebahagiaan. Namun ini tidak berarti bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang mudah untuk dipahami. Setiap orang dan setiap kelompok masyarakat cenderung untuk mengartikan dan

mengukur kebahagiaan dengan caranya sendiri. Dalam lingkup keilmuan, pendekatan yang berbeda-beda telah diajukan untuk menjelaskan dan memberikan panduan pada upaya pencapaian kebahagiaan. Walhasil, perwujudan kebahagiaan dalam kehidupan pribadi, keluarga, masyarakat, dan bangsa terlihat sebagai sebuah usaha yang tidak pernah benar-benar tercapai. Dalam kaitan dengan hal ini, buku ini dapat dipandang sebagai sebuah kontribusi untuk terus meningkatkan pemahaman tentang kebahagiaan. Selanjutnya, pemahaman yang lebih baik ini diharapkan akan melahirkan cara-cara yang lebih efektif untuk mewujudkan kebahagiaan, terutama melalui kebijakan-kebijakan publik.

Penghargaan berikutnya adalah kepada Dr. Neila Ramdhani. Misi penulisan buku dalam waktu yang sangat singkat ini tidak akan terlepas dari sentuhan perhatian, dorongan, semangat, motivasi, kepercayaan, senyuman, sapaan, keceriaan, kelembutan, guyonan, kejenakaan, kehadiran setiap saat, .....<sup>\*)</sup> Kepergian beliau yang begitu mendadak, pada tanggal 22 Oktober 2019, selang beberapa puluh jam setelah perpisahan dari acara reuni di Bromo, meninggalkan kehampaan yang besar bagi semua orang yang pernah mengenal beliau. Barangkali kehampaan itu tidak akan pernah benar-benar terisi. Buku ini, yang lahir dari dorongan dan sentuhan beliau yang khas pada para penulis, semoga setidaknya sedikit mengisi kekosongan itu.

\*) Daftar ini tidak mungkin dituliskan dengan tuntas.

Yogyakarta, 28 Desember 2019  
Pelaksana Tugas Kepala Program Doktor

**Rahmat Hidayat, M. Sc., Ph.D**



## SEUNTAI KATA DARI EDITOR

Adalah janji, ketika buku ini terwujud. Janji untuk terus berkarya dan janji kepada almarhumah Dr. Neila Ramdhani "Ibunda alumni Program Doktor Psikologi UGM".

Semangat memenuhi janji dan berkarya melahirkan beragamnya tulisan di buku ini. Ragam topik dan ragam gaya penulisan, menjadi warna khas, nilai lebih buku ini.

Tim editor 'mempercantik' karya yang terkirim. Luar biasa dalam durasi singkat lahir 21 artikel dengan beragam rasa dan warna. Tim Editor 'mempercantik' karya dengan meramu, menata, mengurutkannya menjadi tiga sebuah alur yang 'enak' untuk dibaca melalui tiga sub tema, yaitu : (1) Bahagia Dan Bermakna Dalam Keluarga, (2) Bahagia Dan Bermakna Di Dunia Pendidikan, (3) Bahagia Dan Bermakna Di Masyarakat Dan Dunia Kerja.

Sinergi hebat anggota tim editor nampak dalam pembagian tugas yang natural muncul. Mbak 'Nining' Moordiningsih yang semangat, Mas Wahyu yang teliti, Mbak 'Menik' Tri Rejeki Andayani yang tegas akomodatif. Ada yang menterjemahkan dalam Bahasa Indonesia tanpa mengurangi makna dan mengkonfirmasi kembali ke penulis. Ada yang memperbaiki tata letak tulisan. Ada yang mengingatkan batas waktu revisi kepada penulis. Ada pula yang menagih biodata singkat penulis. Bahkan ada harus membuat biodata penulis karena sampai batas waktu yang ditentukan belum dikirim juga. Terima kasih Mbak Nining, Mas Wahyu, Mbak Menik.

Beruntungnya pula saya sebagai Ketua Tim yang mendapat julukan 'Bu Lurah' dari kawan-kawan di balik karya buku ini memiliki anggota yang mampu bersinergi sehingga

pembagian tugas muncul secara natural. Bahagia karena dapat bermakna, sehingga buku ini nyata dibaca oleh pembaca. Selamat Membaca.

Salam  
Ketua Tim Editor,

**Miftakhul Jannah**

# DAFTAR ISI

|   |           |
|---|-----------|
| KATA PENGANTAR  | vii       |
| SEUNTAI KATA DARI EDITOR  | xi        |
| DAFTAR ISI  | xiii      |
| <b>A. BAHAGIA DAN BERMAKNA DALAM KELUARGA</b>   |           |
| <b>MAKNA DAN BAHAGIA</b>  | <b>1</b>  |
| <i>Abdul Rahman Shaleh</i>  |           |
| <b>DARI DUKA MENJADI MAKNA</b>  | <b>13</b> |
| <i>Yulia Sholichatun</i>  |           |
| <b>MENEMUKAN KEBAHAGIAAN KELUARGA<br/>DI TENGAH COBAAN HIDUP</b>  | <b>23</b> |
| <i>Casmini</i>  |           |
| <b>JIKA PENGANGGURAN DAPAT “GAJI”,<br/>MENGAPA IBU TIDAK?</b>   | <b>31</b> |
| <i>Tri Rejeki Andayani</i>  |           |
| <b>PERAN PENGASUHAN ORANGTUA DALAM<br/>PEMBENTUKAN STRATEGI PEMECAHAN<br/>MASALAH SOSIAL PADA ANAK USIA DINI</b>                | <b>41</b> |
| <i>Rita Eka Izzaty</i>  |           |
| <b>MENGASUH ANAK DIGITAL</b>  | <b>59</b> |
| <i>Elly Yuliandari</i>  |           |
| <b>KOMITMEN HATI, KENDALI DIRI UNTUK<br/>KELOLA ADIKSI GAWAI DAN INTERNET:<br/>TINJAUAN PSIKOLOGI PENGAMBILAN<br/>KEPUTUSAN</b> | <b>71</b> |
| <i>Moordiningsih</i>  |           |

|  |            |
|--|------------|
| <b>KELUARGA: LEMBAGA KONTROL SOSIAL<br/>DALAM SISTEM EKOLOGI KASUS<br/>PENYALAHGUNAAN NAPZA</b>            | <b>83</b>  |
| <i>Eny Purwandari</i>  |            |
| <b>KEBERLANGSUNGAN HUBUNGAN PADA<br/>PASANGAN SUAMI ISTRI YANG MENJALANI<br/>PERNIKAHAN TERPISAH JARAK</b> | <b>99</b>  |
| <i>Asniar Khumas</i>   |            |
| <b>B. BAHAGIA DAN BERMAKNA DI DUNIA PENDIDIKAN</b>   |            |
| <b>PENDIDIK INSPIRATIF DALAM PENDEKATAN<br/>PSIKOLOGI POSITIF</b>  | <b>107</b> |
| <i>Nurussakinah Daulay</i>   |            |
| <b>BERCENGKERAMA: TERAPI DENGAN<br/>PENDEKATAN PERKEMBANGAN PADA ANAK<br/>BERKEBUTUHAN KHUSUS (ABK)</b>    | <b>115</b> |
| <i>Yeni Triwahyuningsih</i>  |            |
| <b>KOMPETENSI DALAM PENDAMPINGAN<br/>KETERAMPILAN HIDUP</b>  | <b>127</b> |
| <i>Nina Zulida Situmorang</i>  |            |
| <b>ENERGI MENTAL ATLET</b>   | <b>137</b> |
| <i>Miftakhul Jannah</i>  |            |
| <b>C. BAHAGIA DAN BERMAKNA DI MASYARAKAT DAN<br/>DUNIA KERJA</b>   |            |
| <b>APA MAKANAN FAVORITMU? PSIKOLOGI<br/>KULINER UNTUK MENCAPAI<br/>GUYUB DAN HARMONI</b>                   | <b>145</b> |
| <i>Wahyu Rahardjo</i>  |            |

|   |            |
|---|------------|
| <b>MERANTAU: MENANTANG KETIDAKPASTIAN</b>   | <b>159</b> |
| <i>Intaglia Harsanti</i>  |            |
| <b>LITERASI LINGKUNGAN MASYARAKAT<br/>PERKOTAAN DALAM TINJAUAN<br/>TEORI KOGNISI SOSIAL</b>           | <b>169</b> |
| <i>Hetti Rahmawati</i>  |            |
| <b>BEKERJA DENGAN BAHAGIA</b>   | <b>179</b> |
| <i>Ni Made Swasti Wulanyani</i>   |            |
| <b>MEMIMPIN DENGAN HATI, MEMIMPIN DENGAN<br/>PEDULI: TINJAUAN PSIKOLOGI PENGAMBILAN<br/>KEPUTUSAN</b> | <b>191</b> |
| <i>Moordiningsih</i>  |            |
| <b>MEMBANGUN TUJUAN YANG EFEKTIF</b>  | <b>205</b> |
| <i>Nurus Sa'adah</i>  |            |
| <b>PENERAPAN KEPEMIMPINAN POSITIF PADA<br/>ORGANISASI POSITIF</b>                                     | <b>219</b> |
| <i>Nurlaila Effendy</i>   |            |
| <b>FENOMENA PENYESALAN: PERSPEKTIF<br/>BARAT VS ISLAM</b>   | <b>241</b> |
| <i>Faraz Umayya</i>   |            |
| <b>TENTANG PENULIS</b>  | <b>254</b> |

### Sekilas tentang Penulis



*Elly Yuliandari Gunatirin* telah menamatkan pendidikannya di S3 Psikologi Universitas Gadjah Mada pada tahun 2012. Elly saat ini bekerja sebagai dosen di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Salah satu buku yang pernah ditulisnya berjudul Psikologi Klinis terbit pada tahun 2019.

\*\*\*

# BAHAGIA DAN BERMAKNA

## Ikatan Alumni Program Doktor Psikologi UGM

Buku ini ditulis oleh para alumni Program Doktor Fakultas Psikologi UGM. Penghargaan terhadap para alumni penulis buku ini tidak saja patut diberikan atas dedikasinya menyumbangkan tulisan. Niatan untuk mewarnai peringatan hari jadi Fakultas Psikologi UGM ke 55 dengan sebuah buku bertemakan psikologi kebahagiaan patut mendapatkan apresiasi tersendiri. Kebahagiaan adalah tujuan puncak kehidupan manusia, baik dalam satuan individu, keluarga, masyarakat, maupun bangsa. Ini bisa dibuktikan dengan sebuah *thought experiment* yang sederhana.

Ragam topik dan ragam gaya penulisan, menjadi warna khas, nilai lebih buku ini. Luar biasa dalam durasi singkat lahir 21 artikel yang diramu menjadi 3 sub tema. Semuanya diramu, ditata, diurutkan sehingga menjadi sebuah alur yang 'enak' untuk dibaca.

### Tim Penyusun :

- ◆ Abdul Rahman Shaleh ◆ Yulia Sholichatun ◆ Casmini ◆
- ◆ Tri Rejeki Andayani ◆ Rita Eka Izzaty ◆ Elly Yuliandari ◆
- ◆ Moordiningsih ◆ Eny Purwandari ◆ Asniar Khumas ◆
- ◆ Nurussakinah Daulay ◆ Yeni Triwahyuningsih ◆
- ◆ Nina Zulida Situmorang ◆ Miftakhul Jannah ◆
- ◆ Wahyu Rahardjo ◆ Intaglia Harsanti ◆
- ◆ Hetti Rahmawati ◆ Ni Made Swasti Wulanyani ◆
- ◆ Nurus Sa'adah ◆ Nurlaila Effendy ◆ Faraz Umayya ◆



ANGGOTA IKAPI

Penerbit : CV. AA. RIZKY  
Alamat : Jl. Raya Ciruas Petir,  
Puri Citra Blo B2 No. 34 Pipitan  
Kec. Walantaka - Serang Banten  
E-mail : [aa.rizkypress@gmail.com](mailto:aa.rizkypress@gmail.com)  
Website : [www.aarizky.com](http://www.aarizky.com)

ISBN 978-623-7726-01-2

