

Komunikasi untuk Manajemen Konflik yang Lebih Baik Antar Teman Sejawat

Details

Written by Annisyah Maulidinna dan Nora O Baringbing

Category: [Arsip Artikel \(/index.php/arsip-artikel\)](/index.php/arsip-artikel)

 Published: 31 January 2020

ISSN 2477-1686

Vol.6 No. 02 Januari 2020

Komunikasi untuk Manajemen Konflik yang Lebih Baik Antar Teman Sejawat

Oleh

Annisyah Maulidinna dan Nora O Baringbing

Mahasiswa Psikologi, Universitas Sumatera Utara

Keseharian manusia tak luput dari kemampuannya berkomunikasi, tidak hanya secara verbal namun juga non-verbal, kemajuan zaman pun ikut memfasilitasi kemampuan manusia untuk bisa terus berkomunikasi satu sama lain tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu, seperti dengan berkembangnya aplikasi *chatting* dan media sosial yang bahkan juga bisa menyampaikan bahasa non-verbal dengan menggunakan fitur *stiker*. Namun, terlepas dari seringnya kita berkomunikasi sehari-hari, masih banyak saja orang yang belum bisa melakukannya dengan baik satu sama lain yang dibuktikan dengan seringnya terjadi *miss-komunikasi* yang kemudian menimbulkan konflik yang fatal dan lebih besar lagi. Hal tersebut terjadi karna ketidakmampuan mereka dalam menyampaikan maksud yang mereka inginkan dan menyampaikan apa yang mereka rasakan secara asertif. Kebanyakan dari mereka merasa bahwa ketika mereka menyampaikan sesuatu secara asertif mereka bisa melukai lawan bicara mereka, namun yang mereka lewatkan adalah ketika mereka tidak menyampaikan sesuatu secara asertif maka hal yang lebih fatal pun dapat terjadi.

Seperti yang disampaikan oleh Chan (1990) manusia cenderung menghindari konflik karna menganggap hal tersebut adalah hal yang jika dibicarakan dapat menimbulkan kekacauan. Namun konflik bukanlah hal yang seharusnya dihindari karena konflik sebenarnya dapat dijadikan sebagai media untuk seseorang bernegosiasi atas permasalahan yang mereka hadapi. Contohnya, ketika seseorang menghadapi satu konflik bersama sahabatnya, orang tersebut pasti cenderung menjadi submisif dan memaklumi permasalahan tersebut karna menganggap orang tersebut adalah temannya. Namun jika konflik terus diabaikan seperti itu, justru akan menimbulkan permasalahan yang lebih dalam karena akan muncul berbagai macam asumsi seperti “selalu aku yang minta

maaf”, “selalu aku yang mengalah” “mengapa ia tidak pernah memperhatikan perasaanku” dan terjadilah perpecahan diantara dua sahabat tersebut. Hal ini seharusnya tidak terjadi apabila orang tersebut mau menyampaikan perasaan mereka secara langsung dan menyelesaikan konflik dengan negosiasi dan lebih terbuka.

Terdapat 3 tipe konflik yang mungkin terjadi pada seseorang, personal, interpersonal dan grup. Dimana konflik personal dikenal dengan konflik yang terjadi di dalam diri seseorang, interpersonal adalah konflik antara seseorang dan orang lain dan grup adalah konflik yang terjadi antara seseorang dan sekelompok orang. Untuk pembahasan ini, penulis lebih berfokus pada konflik interpersonal dengan mengambil sudut pandang dari rekan sejawat. Tidak semua hubungan yang terjadi dapat berjalan baik baik saja, konflik dapat terjadi karna adanya perbedaan antar orang, baik itu secara fisik maupun visi, terbatasnya sumber di dalam suatu hubungan dimana setiap orang saling berkompetisi untuk mendapatkan satu sumber yang jumlahnya terbatas dan keseimbangan tugas yang dipikul oleh setiap orang seperti apa yang harus dilakukan, siapa yang pantas mendapat penghargaan atas apa yang dilakukan, keseimbangan beban yang dipikul dan pembagian hasil yang adil.

Antar rekan sejawat sering terjadi pemakluman atas apa yang dilakukan satu sama lain dan kemudian menciptakan kerugian pada salah satu pihak, seperti ketika teman akrab tidak mengerjakan tugas kelompok yang direncanakan, atau terus mengalah setiap kali mendebatkan sesuatu, yang pada akhirnya menimbulkan perasaan jenuh sehingga memupuk konflik yang sebenarnya hanya disebabkan oleh ketidak mampuan orang tersebut menyampaikan maksud secara jelas untuk di negosiasikan dengan baik. Myers dan Myers (1992) pernah menyampaikan bahwa komunikasi dan negosiasi adalah poin penting dalam penyelesaian konflik. Lantas bagaimana komunikasi yang baik yang bisa dilakukan apabila gejala konflik sudah muncul didalam komunikasi rekan sejawat ?

Strategi dalam menyelesaikan konflik dapat diselesaikan dengan 3 cara yaitu, *Avoiding* atau mengabaikan, dengan mengabaikan satu permasalahan mungkin bisa meredam masalah untuk sementara, namun jika hal ini terus dilakukan, konflik lain akan mudah berdatangan dan menciptakan hubungan yang bahkan lebih buruk lagi. Kemudian ada *Defusing* dimana tehnik ini digunakan untuk mengulur waktu untuk menenangkan diri, namun apabila waktu yang di jarakkan terlalu lama, konsekuensinya sama dengan yang dapat terjadi pada cara pertama. Cara yang ketiga adalah *Confrontation*, cara ini sangat dianjurkan karena dengan melakukan konfrontasi pada lawan bicara kita bisa menegosiasikan dan menemukan titik permasalahan dengan lebih baik. Uniknya dengan konfrontasi kita bisa memilih bagaimana hasil yang ingin dicapai untuk penyelesaian konflik, namun tentunya dengan melalui proses negosiasi, seperti *Win-win strategies* dimana seseorang melakukan integrasi satu sama lain untuk mencapai hasil maksimal, kemudian ada *win-lose strategies* yang merupakan metode konvensional penyelesaian masalah dimana seseorang mencari siapa yang benar dan yang salah, dan yang terakhir *lose-lose strategies* dimana semua kalah didalam konflik ini.

Sesuai dengan gambaran yang penulis sampaikan dalam melakukan manajemen konflik *Confrontation win-win strategies* adalah cara paling baik dalam menyelesaikan konflik dimana seseorang hanya perlu menyampaikan apa yang dirasakannya secara asertif dan menintegrasikan pendapatnya serta pendapat teman sejawatnya untuk menemukan jalan tengah yang terbaik bagi keduanya (Jant, 1985). Namun, tidak semua konflik dapat diselesaikan dengan metode tersebut,

maka dari itu seseorang harus mampu membaca situasi yang terjadi di sekitarnya sebelum mengambil keputusan strategi mana yang sebaiknya ia gunakan untuk menyelesaikan konfliknya dengan teman sejawatnya.

Referensi:

Chan, D. D. (1990). *Conflict communication intimate relationship*. Speech Association of America, Annandale.

Jandt, F. (1985) *Win-win negotiating: Turning conflict into agreement*. New York: John Willey and Soon.

Myers, E. G., & Myers, M. T. (1992). *The dynamic of human communication*. New York: Mc Graw Hills.



Human Capital dalam Perkembangan Organisasi

Details

Written by Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Cindi Kristanti, Jenny Penta Hati Ning Suci, Robert Berry Latupeirissa

Category: [Arsip Artikel \(/index.php/arsip-artikel/\)](/index.php/arsip-artikel/)

 Published: 31 January 2020

ISSN 2477-1686

Vol.6 No. 02 Januari 2020

***Human Capital* dalam Perkembangan Organisasi**

Oleh

**Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Cindi Kristanti, Jenny Penta Hati Ning Suci,
Robert Berry Latupeirissa**

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana

Sumber daya dalam sebuah organisasi yang paling berpengaruh adalah Sumber Daya Manusia (SDM) yang disebut dengan human capital.

Apa itu *Human capital* ?

Human capital adalah segala pengetahuan, kreativitas, keterampilan dan juga keahlian diwujudkan dalam kemampuan kerja individu yang bisa digunakan untuk memberikan layanan yang terbaik secara professional dan memiliki nilai ekonomis bagi organisasi maupun perusahaan.

Becker (dalam Fleischhauer, 2007) berpendapat bahwa *human capital* memiliki fokus kepada segala bentuk aktivitas yang perusahaan lakukan untuk mempersiapkan individu melalui perkembangan kemampuan dan pengetahuan untuk masa depan perusahaan. Oleh karena itu *human capital* mendorong setiap pekerja menganalisa, menyajikan, dan pengambilan data yang berguna untuk mengambil keputusan dengan arahan yang jelas.

Human capital di perusahaan bertugas untuk mengembangkan talenta atau *skill* yang dimiliki setiap pekerjanya dengan tujuan meningkatkan kinerja yang lebih baik. Individu menggunakan, memberikan kemampuan, pengetahuan, bahkan modal dalam intelektual. Pengetahuan di *human capital* bisa ditingkatkan dengan interaksi antar individu, sehingga mendapatkan pengetahuan melalui interaksi tersebut untuk mendukung perkembangan perusahaan. Di mana pekerja yang menjalankan operasional perusahaan menjadi aset terpenting yang dimiliki oleh perusahaan.

SDM di *human capital* dinilai sebagai faktor sentral yang strategis dengan tujuan untuk menjalankan berbagai kepentingan visi perusahaan. *Human capital* menurut Mayo (2000) adalah nilai tambah bagi perusahaan melalui motivasi, komitmen, kompetensi, serta efektivitas kerja tim. Nilai tambah yang dapat dikontribusikan oleh pekerja berupa pengembangan kompetensi yang dimiliki oleh perusahaan, pemindahan pengetahuan dari pekerja ke perusahaan, serta perubahan budaya manajemen. Mayo (2000) menjelaskan 5 komponen utama yang dimiliki *human capital*, yaitu:

1. Kemampuan Individual

Setiap masing-masing individu memiliki talenta dan kemampuan yang berbeda-beda. Kemampuan atau talenta dimiliki Individu dimulai dari keterampilan, pengetahuan, pengalaman, kemampuan untuk berkembang, dan belajar hal baru yang belum diketahui sampai dengan belajar untuk mengetahui, sehingga berkembang dalam bentuk kreatifitas di tempat bekerja.

2. Motivasi Individual

Ambisi, aspirasi, dan produktivitas sangat diperlukan bagi pekerja untuk mendorong atau memotivasi mereka dalam bekerja. Motivasi dalam berprestasi mendorong individu untuk mengerjakan dan melakukan suatu kegiatan dengan sebaik mungkin. Setiap individu memiliki tujuan dalam melakukan pekerjaan, karena itu butuh motivasi agar bersemangat dalam mencapai tujuan perusahaan ataupun tujuan individu itu sendiri.

3. Kepemimpinan

Kepemimpinan bertugas untuk memberikan pengaruh terhadap rekan kerjanya sehingga mencapai satu tujuan yang sama bagi perusahaan. Komunikasi dan cara berperilaku sangat mempengaruhi lingkungan sosial di tempat kerja agar visi perusahaan jelas dan mencapai puncak tujuan dari visi tersebut.

4. Suasana Organisasi

Suasana kerja yang nyaman akan mempengaruhi kinerja seseorang, mendorong pekerja berkolaborasi atau memberikan kontribusi pada pekerjaan. Suasana organisasi mulai dari suhu ruangan, kelembapan, warna, tata ruang, dan fasilitas kerja. Pekerja yang memiliki perasaan puas terhadap perusahaan akan merasa nyaman dalam melakukan pekerjaan dan menjadikannya seorang pekerja yang loyal.

5. Efektivitas Kelompok Kerja

Dukungan, saling menghormati, dan menghargai satu sama lainnya menjadi nilai tersendiri bagi pekerja. Pekerja akan merasa nyaman dalam berkomunikasi sehingga dapat mengenal pasti tujuan perusahaan tempatnya bekerja.

Mengapa sebuah perusahaan atau organisasi memerlukan adanya Human capital?

Keberadaan pekerja sangat penting dalam menjalankan operasional. Perusahaan yang memiliki dana cukup dan fasilitas menunjang, tidak akan berjalan jika tidak ada SDM. Perusahaan menyadari akan pentingnya keberadaan pekerja bagi kemajuan bisnisnya. Saat ini pekerja tidak lagi dipandang sumber daya saja, tetapi aset penting bagi kelangsungan dan perkembangan perusahaan. Di sinilah aset manusia yang disebut sebagai *human capital*. Berbeda dengan sumber daya lainnya, human capital merupakan aset yang tidak terwujud karena pengetahuan, nilai, kreativitas, keahlian, dan keterampilan yang melekat pada pekerja.

Harus ada intervensi yang dilakukan perusahaan kepada pekerjanya dalam meningkatkan value bagi perkembangan karena SDM merupakan aset *intangibile* dalam perusahaan diluar aset *tangible* (uang dan peralatan kerja) yang ada dalam proses intervensi perusahaan terhadap pekerjanya (Kasmawati, 2017; Sukoco & Prameswari, 2017)). Perkembangan teknologi saat ini menuntut pekerja untuk ikut berkembang jika ingin bersaing dengan kompetitor lainnya.

Oleh itu, organisasi harus menanamkan investasi pada pekerja dalam berbagai bentuk agar pekerja terbaik tetap bertahan di perusahaan. Salah satu cara adalah berusaha membuat pekerjanya berkembang dan memberikan pekerja peluang untuk belajar hal-hal yang belum dikuasainya ataupun memperdalam keahlian pekerja tersebut, di mana semua ini dilakukan untuk mencapai

tujuan perusahaan itu sendiri. Salah satunya dengan memberikan training, di mana training dapat membuat seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan lebih efektif (Wardani, Christianto, Pranclibilla, & Linggawati, 2019).

Babalola (Putri, 2019) menjelaskan perlunya perusahaan berinvestasi dengan human capital, karena menurutnya generasi baru berhak mendapatkan pengetahuan dari generasi sebelumnya, perlu diajarkan bagaimana penerapan pengetahuan dalam mengembangkan, menawarkan, menjelaskan metode produksi produk, dan memberikan pelayanan. Selain itu juga Babalola mengatakan perlunya memotivasi generasi baru agar dapat mengembangkan ide, proses, produk, dan metode melalui pendekatan ataupun penelitian yang kreatif (Putri, 2019).

Apa sih manfaat human capital di perusahaan?

Human capital di perusahaan merupakan suatu pilihan yang terbaik karena perusahaan akan mendapatkan database pekerja terupdate, mempermudah perusahaan dalam mengukur nilai modal pekerjaannya, menjadi alternatif bentuk komunikasi internal antar individu dalam berbagi informasi mengenai kebijakan dan peraturan dalam perusahaan sehingga dapat mencapai tujuan bersama, dan dapat meminimalisir tingkat *turnover*.

Human capital bukan hanya merekrut dan mempekerjakan seseorang untuk menyelesaikan tugas, tapi juga mendorong pekerja menjadi kreatif dan inovatif melalui pengembangan potensi SDM untuk mencapai tujuan bersama.

Referensi:

Fleischhauer, K. J. (2007). A review of human capital theory: Microeconomics. *Discussion Paper*, 2007-01. Switzerland: Universitat St. Gallen.

Kasmawati, Y. (2017). Human capital dan kinerja pekerja (suatu tinjauan teoritis). *Jurnal of Applied Business and Economics*, 3(4), 265-280.

Mayo, A. (2000). The Role of Employee Development in the Growth of Intellectual Capital. *Personnel Review*, 29(4), 521-533. Doi: 10.1108/00483480010296311.

Putri, N. K. (2019). Peran human capital terhadap kesuksesan organisasi: Pekerja adalah investasi. *Jurnal administrasi kesehatan Indonesia*, 11(2), 93-97.

Sukoco, I. & Prameswari, D. (2017). Human capital approach to increasing productivity of human resources management. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Administrasi Bisnis dan Kewirausahaan*, 2(1), 93-104. Doi: 10.24198/adbispreneur.v2i1.12921

Wardani, L. M. I., Christianto, A., Prancibilla, L. P., & Linggawati, V. (2019). Pelatihan dalam dunia barista [online]. Tersedia: <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/474-pelatihan-dalam-dunia-barista> (<https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/474-pelatihan-dalam-dunia-barista>).



Memelihara Support System dalam Keluarga

Details

Written by Sarita Candra Merida

Category: [Arsip Artikel \(/index.php/arsip-artikel/\)](/index.php/arsip-artikel/)

 Published: 31 January 2020

ISSN 2477-1686

Vol.6 No. 02 Januari 2020

Memelihara *Support System* dalam Keluarga

Oleh

Sarita Candra Merida

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat. Menurut Bronfenbrenner mengenai kajian tentang teori sistem ekologis yang tertulis dalam buku Santrock (2012) bahwa keluarga merupakan bagian mikrosistem dari suatu individu. Di satu sisi keluarga adalah lingkungan terdekat individu yang seharusnya memiliki peranan penting dalam perkembangan individu, namun di sisi lain keluarga sebagai salah satu sumber permasalahan dari individu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sulferina & Fitri, (n.d.) bahwa gangguan tingkah laku salah satunya karena adanya disfungsi dalam keluarga. Pada penelitiannya, disfungsi dalam keluarga memberikan sumbangan efektif sebesar 21 % yang melatarbelakangi gangguan tingkah laku. Berdasarkan hasil uji korelasi pun ada hubungan yang signifikan antara disfungsi dalam keluarga dengan gangguan tingkah laku. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indrawati, Hyoscyamina, Qonitatin, & Abidin (2014) menyatakan bahwa anggota keluarga yang bermasalah akan menimbulkan disfungsi dalam keluarga, sehingga memberikan dampak negatif terhadap anggota keluarga yang lain. Mengingat keluarga berperan penting dalam diri individu, namun di sisi lain juga sebagai sumber permasalahan dalam individu maka keluarga pula yang memiliki peran dalam memperbaiki individu.

Keluarga merupakan bagian dari *support system* yang memelihara keberfungsian dalam keluarga. *Support system* merupakan salah satu bentuk dari dukungan sosial. Menurut Sarafino, dan Smith, (2011) dukungan sosial adalah keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup seseorang. Bentuk dukungan sosial diantaranya adalah dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan informasi. Dukungan emosional mencakup empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang lain. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Retnowati (2003) keberfungsian keluarga mendukung individu dalam mengungkapkan emosi seseorang. Dukungan penghargaan meliputi memberikan penghargaan positif kepada orang lain sehingga meningkatkan harga diri dan rasa percaya diri yang dimiliki. Dukungan instrumental berupa pemberian langsung bantuan secara nyata berupa materi dan jasa. Senada dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Twistiandayani dan Alifathul (2016) menjelaskan bahwa keluarga berperan dalam memberikan dukungan untuk pasien kesehatan jiwa. Pengetahuan dan informasi yang diberikan kepada pasien adalah sebagai bentuk dukungan terhadap keluarga.

Peran keluarga sebagai lingkungan terdekat tentunya memberikan peran yang besar dalam membentuk *support system* bagi setiap anggotanya. Lingkungan keluarga diantaranya orangtua, pasangan dan anak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Wattimena, Yesiana, Minarti, Nainggolan (2015) bahwa dukungan yang diberikan oleh suami dengan terlibat merawat anak, terlibat dalam pekerjaan rumah tangga, memperhatikan asupan istri, memberikan kenyamanan istri dan anak selama menyusui serta memberikan penghargaan positif merupakan salah satu bentuk dukungan positif yang mendukung keberhasilan dalam menyusui. Hal tersebut merupakan implementasi dari dukungan sosial suami sebagai *support system* istri dalam proses menyusui. Kehadiran suami sebagai *support system* selain membantu proses pengasuhan dapat membantu memelihara hubungan yang baik dengan pasangan. Hubungan yang sehat dengan pasangan yang ditandai dengan kasih sayang yang selalu terpelihara dapat meningkatkan kesehatan seperti yang tertulis dalam artikel yang berjudul “ 3 cara cinta mempengaruhi kesehatan anda secara positif oleh (Sari, 2018)

Keluarga memiliki banyak peran yang dimiliki oleh setiap anggota keluarga. Peran sebagai pasangan, peran sebagai orangtua dalam mendidik anak dan peran seorang anak itu sendiri. Semua peran yang dijalani memiliki fungsi sebagai *support system*. Kerjasama dengan pasangan mengerjakan pekerjaan rumah tangga, memberikan pengasuhan terhadap anak dan menjalin komunikasi yang dapat saling memberikan kenyamanan merupakan bentuk *support system* terhadap pasangan. Saat pasangan merasa di dukung satu dengan yang lain, maka membantu dalam menjalankan perannya yang lain dalam hal ini sebagai orangtua baik sebagai Ayah maupun Ibu. Ayah dan Ibu dapat bekerjasama dalam memberikan dukungan terhadap anak berupa motivasi, pengetahuan bahkan kenyamanan secara emosional. Diantaranya menjadi teman curhat atau berbagi anak sehingga anak dapat mengekspresikan emosinya dengan orangtuanya. Hubungan yang terjalin dengan baik antara anak dan orangtuanya dapat mendorong seorang anak untuk lebih dekat, menghormati dan menghargai dengan kedua orangtua sehingga anak pun mudah untuk diajak bekerjasama. Misalnya, saling membantu mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Anak pun menjadi mudah dan lebih leluasa dalam mengkomunikasikan gagasannya dengan orangtuanya. Maka dari itu dengan adanya *support system* dalam keluarga, dapat mengurangi disfungsi dari peran setiap anggota keluarga sehingga mengoptimalkan setiap anggota menjalankan peran dan fungsinya dalam keluarga.

Referensi:

- Indrawati, E. S., Hyoscyamina, D. E., Qonitatin, N., & Abidin, Z. (2014). Profil keluarga disfungsi pada penyandang. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 120–132.
- Jiwa, G. (2016). Motivasi keluarga dalam memberikan dukungan pada klien gangguan jiwa (, 07, 39–46.
- LIPI Dukung Kajian Mikro Keluarga Indonesia. (2019). *Berita Satu.Com*.
- Retnowati, S. (2003). Peranan keberfungsian keluarga pada pemahaman dan pengungkapan emosi. *Jurnal Psikologi*, (2), 91–104.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development* (13th Ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. (2011). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions (7th.ed)*. United States of America: John Wiley & Sons, Ltd.
- Sari, S. P. (2018). 3 Cara Cinta Memengaruhi Kesehatan Anda Secara Positif. *INews.Id*. Retrieved from <https://www.inews.id/lifestyle/health/3-cara-cinta-memengaruhi-kesehatan-anda-secara-positif>
- Sulferina, W., & Fitri, R. A. (n.d.). Disfungsi keluarga dan gangguan tingkah laku pada anak penghuni lembaga pemsyarakatan Pekanbaru, Riau. *Jurnal Psikologi*.
- Sunarti, E. (2015). *Ketahanan Keluarga Indonesia : dari Kebijakan dan Penelitian*. Bogor: PT. Penerbit IPB Press.

Wattimena, Yesiana, Minarti, Nainggolan, S. (2015). Dukungan suami dengan keberhasilan isteri untuk menyusui. *Ners LENTERA*, 3(1), 10–20.



Learn to Let Go, Grief Just Temporary : Pentingnya Penerimaan Diri pada Pasien dan Caregiver Penyakit Kronis

Details

Written by Ni Komang Karmini Dwijayani dan Ni Made Ari Wilani

Category: [Arsip Artikel \(/index.php/arsip-artikel\)](#)

 Published: 31 January 2020

ISSN 2477-1686

Vol.6 No. 02 Januari 2020

Learn to Let Go, Grief Just Temporary : Pentingnya Penerimaan Diri pada Pasien dan Caregiver Penyakit Kronis

Oleh

Ni Komang Karmini Dwijayani dan Ni Made Ari Wilani

Mahasiswa dan Dosen Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Udayana

“Manusia adalah pemeran utama dalam setiap cerita sepanjang hidup yang dijalannya. Layaknya cerita, berarti hidup ada alurnya? Ya, karena lahir dan mati seperti awal dan akhir dalam cerita yang diantara keduanya menuntut setiap kita untuk melakoni peran suka maupun duka. Ada kalanya menjadi si sakit, ada waktunya sehat. Mungkin sekarang skenario kehidupan menugaskan menjadi pasien yang membutuhkan pertolongan, namun kapan saja peran dapat berubah menjadi caregiver yang selalu siap menjadi sumber dukungan. Berbagai konflik dan klimaks hanyalah pemanis yang pada akhirnya membawa pesan berharga sebagai sebuah mahakarya” –Karmini Dwijayani

Memaknai Rasa Sakit

Manusia adalah sebuah mahakarya Tuhan yang selalu memiliki cerita unik dan menarik. Manusia sangatlah kompleks untuk dikaji, dari kognitif, emosi, maupun konatif. Secara kodrati manusia terus mengalami pertumbuhan dan perkembangan, layaknya yang dipelajari dalam psikologi perkembangan. Manusia diteliti mulai dari masa bayi, kanak-kanak (awal, madya, dan akhir), remaja, dewasa (awal, madya, dan akhir), hingga akhirnya menghadapi kematian dan masa berkabung (Santrock, 2011). Dalam setiap tahap pada tingkat perkembangannya, manusia tidak dapat mengelak dari rasa sakit sebagai bagian hidupnya, terlepas dari ringan, sedang, maupun

parah yang dirasa. Rasa sakit, meskipun sering dipahami secara negatif sebenarnya selalu kita alami sepanjang waktu yaitu berupa rasa sakit minor (Taylor, 2015). Rasa sakit juga sangat penting untuk dimiliki manusia karena dengannya kita bisa bertahan hidup. Apa benar demikian? Rasa sakit adalah sebuah respon tentang fungsi dari sistem tubuh kita (Taylor, 2015). “Rasa sakit merupakan sebuah pesan yang disampaikan tubuh tentang hal-hal yang perlu kita cermati” begitu kata dosen penulis, maka menjadi perlu untuk kita sebagai manusia mengalaminya.

Jenis-Jenis Rasa Sakit

Setiap orang memiliki pengalaman rasa sakit yang berbeda-beda, banyak faktor yang memengaruhinya dan bergantung pula pada sumber maupun berapa lama sakit yang dirasakannya. Rasa sakit dapat dikatakan bersifat subjektif, oleh karenanya menjadi sulit dipelajari karena dipengaruhi pula oleh konteks dimana ia dialami (Taylor, 2015). Sebuah penyakit bisa menjadi akut maupun kronis dengan sebab yang diketahui bahkan tidak (Sanders dalam Sarafino, 2011). Adapun perbedaan penyakit akut dan kronis (Holman dalam Cahyono, 2013) yakni penyakit akut memiliki karakteristik mendadak, periode sakitnya terbatas, penyebabnya bersifat tunggal (misalnya infeksi), respon pengobatannya efektif, perjalanan penyakit umumnya baik, dan tidak menuntut perubahan gaya hidup dan keterlibatan aktif pasien. Sedangkan, penyakit kronis memiliki karakteristik bersifat gradual (perlahan), periode sakit mungkin terjadi seumur hidup, penyebabnya kompleks (contohnya penyebab penyakit jantung koroner tidak bersifat tunggal), respon pengobatannya kurang efektif, penyakit tidak sembuh, dan dikarenakan oleh pengobatannya bersifat jangka panjang maka perlu perubahan gaya hidup dan peran aktif pasien. Pada stadium lanjut, tidak hanya masalah fisik seperti sesak nafas, nyeri, penurunan berat badan maupun gangguan aktivitas yang dihadapi oleh pasien penyakit kronis, namun juga berkaitan dengan gangguan psikososial serta spiritual yang memengaruhi kualitas hidup pasien dan keluarga sebagai *caregiver*-nya (Fitria, 2010). Oleh karena itu penyakit kronis sangat berpengaruh dalam kehidupan seseorang bahkan bisa mengacaukan seluruh hidup dalam upaya penyembuhannya (Taylor, 2015).

Menghadapi Kematian Pasca Ditinggalkan

Penyakit kronis dan penyakit akut dapat saling berkaitan satu sama lain yang pada akhirnya berujung pada penyakit terminal, layaknya lanjutan dari penyakit kronis maupun akut yang sifatnya tidak bisa disembuhkan. Tentu tidak mudah bagi orang terdekat sebagai *caregiver* ketika terbiasa merawat pasien yang sakit tidak dapat melihatnya lagi di dunia. Kematian memang dapat terjadi kapan saja dalam perkembangan bahkan tak mengenal usia meskipun lebih mungkin terjadi pada masa dewasa akhir. Pada orang dewasa yang lebih tua, kematian lebih mungkin terjadi karena penyakit kronis seperti penyakit jantung atau kanker (Santrock, 2011). Menurut Kubler-Ross Theory terdapat tahapan-tahapan dalam menghadapi kematian yakni: a) *denial*, penolakan terhadap penyakit bahkan bertindak seolah-olah penyakitnya tidak parah dan akan segera hilang yang berlangsung selama beberapa hari, b) *anger*, perasaan yang muncul ketika penolakan tidak dapat dipertahankan, berupa perasaan marah, dendam, iri hati dan mempertanyakan kenapa dirinya yang menderita penyakit tersebut, c) *bargaining*, harapan yang dikembangkan agar kematian dapat ditunda bagaimana pun caranya dengan bernegosiasi kepada Tuhan, d) *depression*, ketika penyakitnya tambah parah dan harus menerima kepastian bahwa kematian tidak dapat terelakkan lagi, dan e) *acceptance*, ketika seseorang sudah dapat mengembangkan rasa damai dan

menerima sakitnya. Secara umum tahapan tersebut akan dilalui seseorang dalam menghadapi kematiannya, meskipun tidak pasti semua tahap akan terjadi. Ketika pasien sudah berada pada tahap *acceptance*, perasaan dan sakit fisik mungkin hampir tidak ada karena dimaknai sebagai akhir dari perjuangan dan tahap peristirahatan terakhir sebelum kematian (Taylor, 2015). Ketika menghadapi kematian pasien, *caregiver* akan mengalami fase berkabung (*grieving*) yakni mati rasa secara emosional, adanya rasa tidak percaya, kecemasan akan perpisahan, keputusasaan, kesedihan, dan kesepian yang menyertai hilangnya seseorang yang dicintai. *Grief* bersifat multidimensi dan dalam beberapa kasus dapat berlangsung selama bertahun-tahun. Orang yang mengalami fase , berisiko mengalami banyak masalah kesehatan (Santrock, 2011) maka dari itu bukan hanya dari sisi pasien namun penting juga bagi *caregiver* untuk memiliki penerimaan diri dan menyadari bahwa kematian itu adalah suatu kepastian, bahkan sesuatu yang tak pasti adalah ketika menjalani kehidupan.

Referensi:

- Cahyono, J.B.S.B. (2013). *Menjadi pasien cerdas*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Fitria, C. N. (2010). Palliative care pada penderita penyakit terminal. *GASTER*, 7(1), 527-535.
Diakses dari <http://jurnal.stikes-aisyiyah.ac.id>
- Santrock, J.W. (2011). *Life-span development (13th ed)*. New York : McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P., Timothy W. S. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions Seventh edition*. Wiley & Sons: United States of America
- Taylor, S. E. (2015). *Health psychology. 9th edition*. United Sates : McGraw-Hill Education



Mengapa Orang Beragama di Indonesia dianggap Lebih Baik? Melihat Melalui Kacamata Norma Sosial Beragama

Details

Written by Subhan El Hafiz

Category: [Arsip Artikel \(/index.php/arsip-artikel\)](/index.php/arsip-artikel)

 Published: 31 January 2020

ISSN 2477-1686

Vol.6 No. 02 Januari 2020

Mengapa Orang Beragama di Indonesia dianggap Lebih Baik? Melihat Melalui Kacamata Norma Sosial Beragama

Oleh

Subhan El Hafiz

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Pada tahun 2013, sekelompok peneliti melakukan survey pada orang-orang beragama di 64 negara di seluruh dunia dan menemukan fakta penting yang menjelaskan kenapa orang beragama itu bahagia (lihat Stavrova, Fetchenhauer, & Schlösser, 2013). Hasilnya menunjukkan bahwa orang yang religius lebih bahagia dibanding kelompok non-religious. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa norma sosial berperan penting untuk menguatkan efek kebahagiaan dari orang-orang beragama tersebut. Namun, pembahasan kali ini tidak dikhususkan terhadap kesimpulan penelitian yang sudah disampaikan, namun mengelaborasi fakta penelitian ini pada salah satu negara yang menjadi responden penelitian tersebut, yaitu Indonesia.

Penelitian Stavrova dkk. (2013) di atas ikut menjadikan 1.728 masyarakat Indonesia sebagai sampel penelitiannya. Jangan terlalu naif untuk mempertanyakan “keterwakilan” sampel tersebut untuk 250 juta lebih masyarakat Indonesia, biarlah itu menjadi diskusi dalam kajian statistik yang tentu saja didukung oleh argumentasi peneliti. Secara umum, jumlah responden tiap negara yang di survey berbeda-beda dan memang penelitian ini tidak secara khusus ingin memberikan gambaran religiusitas dimasing-masing negara, tetapi melihat perbandingan antar negara sehingga jumlah tersebut cukup representatif untuk dapat diterima.

Religious Social Norm (Norma Sosial Beragama)

Norma sosial beragama, dalam penelitian ini adalah orang yang beragama dinilai lebih baik daripada orang yang tidak beragama. Indonesia, sebagai salah satu negara yang disurvei, memiliki indeks norma sosial beragama tertinggi dibanding semua negara lain yang disurvei. Jadi di Indonesia, penilaian terhadap seseorang sangat ditentukan dari latar belakang keyakinannya pada agama. Walaupun penduduk Indonesia mayoritas Islam, namun hal ini tidak mencirikan agama tertentu saja karena di negara lain pun terdapat negara-negara yang memiliki norma sosial beragama yang tinggi walaupun mayoritas bukan Islam.

Georgia yang mayoritas Ortodox, Trinidad & Tobago yang mayoritas Katolik, dan Zambia yang umumnya Kristen memiliki norma sosial beragama yang masuk kategori tinggi. Sedangkan negara maju seperti, Amerika Serikat dan Polandia termasuk negara dengan level sedang. Sementara negara lain, seperti Prancis dan Jerman ada dalam kelompok negara dengan level norma sosial beragama yang rendah. Dengan data ini, kita bisa tarik kesimpulan bahwa jenis agama tidak menentukan level dari norma sosial beragama. Lalu apa yang menarik untuk Indonesia dari hasil penelitian ini? Jawabannya bisa kita lihat dari data lain dari penelitian ini, yaitu keragaman tradisi keagamaan berada pada level sedang.

Variasi tradisi keagamaan di Indonesia lebih tinggi dari pada beberapa negara lain, seperti Thailand, Luxemburg, Mali, Malta, Peru, Turki, dan Norway. Hal ini menunjukkan bahwa pada masyarakat Indonesia, tradisi keberagaman tidak didominasi oleh satu kelompok tertentu. Dengan demikian, masyarakat Indonesia yang sangat religius ternyata juga cukup terbuka dengan keberagaman tradisi agama.

Tantangan Keberagaman di Indonesia

Lalu apa yang dapat kita aplikasikan dari penelitian ini, khususnya untuk data Indonesia? Pertama kita perlu menyadari bahwa masyarakat Indonesia sudah sangat positif melihat agama sebagai modal sosial dan modal psikologis masyarakatnya. Sebagai modal sosial, agama dijadikan referensi moral tindakan sosial di masyarakat, sedangkan sebagai modal psikologi agama menjadi sumber kebahagiaan seseorang. Artinya, agama adalah potensi nasional bangsa Indonesia walaupun mungkin ada beberapa hal yang perlu diwaspadai agar agama tidak menjadi masalah.

Salah satu ancaman yang dapat muncul dari fakta kehidupan beragama di Indonesia adalah munculnya prasangka terhadap orang yang dianggap tidak beragama atau berbeda agama. Tidak hanya menjadi atheis, perbedaan keyakinan agama dapat berpotensi untuk dikategorikan sebagai tidak percaya Tuhan. Dengan demikian, tantangan terbesar dari keberagaman di Indonesia adalah munculnya prasangka berbasis agama. Implikasi lebih jauh, prasangka ini dapat menjadi sumber radikalisme dalam beragama yang memandang hanya orang dalam agamanya saja yang benar dan baik. Walaupun kajian terhadap orang-orang yang tergabung dalam kelompok teroris, pandangannya lebih sempit karena hanya kelompoknya saja yang dianggap benar walaupun tetap dalam satu agama. Berdasarkan data penelitian di atas, walaupun norma sosial beragama memberi potensi munculnya prasangka agama, namun keragaman tradisi agama di Indonesia dapat meminimalisir hal tersebut.

Dengan demikian, pengelolaan kehidupan beragama harus lebih mendorong saling menghargai tradisi keberagaman masyarakat. Namun perlu ditekankan bahwa tradisi tersebut harus sesuai dengan nilai agama yang ada karena variasi tradisi yang menyimpang dari pokok agama akan

ditolak oleh masyarakat. Jika hal ini terjadi maka keragaman tradisi keagamaan dianggap sebagai masalah bukan lagi sebagai potensi.

Mengelola Keragaman Tradisi Beragama

Poin ini menjadi penting dalam mengatasi munculnya prasangka agama dan lebih jauh dalam mencegah radikalisme agama. Masyarakat Indonesia perlu diberikan pemahaman mengenai pokok-pokok agama, sehingga mereka dapat menghargai perbedaan tradisi agama jika memahami bahwa perbedaan tersebut bukanlah pada dasar agamanya. Sinkretisme atau menggabungkan keyakinan antar agama perlu dihindari karena hanya akan membuat orang-orang yang tergabung dalam kelompok agama yang lebih radikal semakin tidak menerima keragaman tradisi beragama.

Dalam konteks lebih kecil, individu, keluarga dan sekolah, perlu diajarkan pokok-pokok agama yang dengannya tiap anak dapat didorong untuk menghargai perbedaan tradisi beragama selama tetap sesuai dengan dasar agama. Tanpa pemahaman yang benar terhadap pokok agama masing-masing, kelompok radikal dapat menggiring pada sumber masalah. Jika direkrut oleh kelompok radikal-liberal, yang menerima tradisi beragama walaupun keluar dari kelompok agamanya, akan semakin memunculkan ketidaksukaan masyarakat terhadap variasi tradisi agama. Sebaliknya jika direkrut oleh kelompok radikal konservatif, akan lebih banyak orang beragama yang penuh prasangka.

Pada akhirnya, Indonesia memiliki tantangan terhadap prasangka beragama yang dapat menyebabkan masalah dalam lingkungan sosial. Namun demikian, tantangan tersebut juga disertai dengan potensi keragaman tradisi agama yang dapat mendorong mereka menjadi lebih moderat dalam beragama. Dengan demikian, dengan pengelolaan yang benar, agama bukan menjadi sumber masalah tapi modal sosial dan modal psikologi bangsa Indonesia.

Referensi:

Stavrova, O., Fetchenhauer, D., & Schlösser, T. (2013). Why are religious people happy? The effect of the social norm of religiosity across countries. *Social Science Research*, 42(1), 90–105. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2012.07.002>



Perilaku Tidak Sehat dan Berbagai Penyakitnya

Details

Written by Tjitjik Hamidah

Category: [Arsip Artikel \(/index.php/arsip-artikel/\)](/index.php/arsip-artikel/)

 Published: 31 January 2020

ISSN 2477-1686

Vol.6 No. 02 Januari 2020

Perilaku Tidak Sehat dan Berbagai Penyakitnya

Oleh

Tjitjik Hamidah

Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia YAI

Perilaku hidup sehat merupakan suatu hal yang sangat membutuhkan perhatian khusus dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Bila seseorang menjalani perilaku hidup yang tidak sehat, seringkali mengalami berbagai masalah penyakit Psikosomatis yang dapat mengganguya baik dalam berfikir maupun beraktivitas sehari-hari. Berikut ini berbagai macam penyakit yang disebabkan perilaku tidak sehat:

Stres Berlebihan

Stres yang berlebihan dapat menurunkan daya tahan tubuh seseorang dan memacu resiko penyakit jantung, serta membuat tidak nyaman. Stres yang berlebihan juga memacu penuaan dini. Ibu-ibu yang memiliki anak-anak dengan penyakit kronis merupakan orang-orang yang mengalami stres, dan mengalami penuaan dini yang paling ekstrim. Untuk mengurangi stres adalah dengan menarik nafas dalam-dalam dan selalu berpikiran positif, dan luangkan waktu untuk melakukan hal-hal yang dapat mengurangi stress.

Minuman Alkohol

Bukan merupakan suatu kebetulan bila alkohol merupakan kabar buruk mengenai stres. Para wanita sebaiknya membatasi diri meminum minuman beralkohol. Berbagai gangguan kesehatan juga bisa timbul dari kebiasaan minum alkohol yang berlebihan. Termasuk serangan jantung, kanker hati, kanker tenggorokan, dan kanker payudara.

Kurang Bergerak

Dengan sedikit menggerakkan tubuh, dapat memperpanjang hidup serta mengurangi kelebihan berat, mengurangi stres, dan bahkan mencegah penyakit Alzheimer (demensia). Langkah pertama yang perlu dilakukan yaitu hanya dengan berjanji pada diri sendiri bahwa kita akan lebih aktif. Parkirlah mobil dari jauh pintu masuk, menggunakan tangga dan tidak menggunakan lift, melakukan olahraga/ senam, jalan kaki selama 30 menit atau lebih banyak selama lima kali atau lebih dalam satu minggu.

Makanan Berlemak

Lemak yang dikonsumsi secara berlebihan dapat memacu kolesterol tinggi dan merangsang penyakit jantung. Biasakan diri Anda untuk mengonsumsi makanan yang non-kolesterol dan berkadar lemak rendah. Tips: Takar asupan lemak, jangan lebih dari 10 persen (atau kurang) dari seluruh kalori.

Merokok

Untuk mengurangi bahaya kanker dan kerutan dini, Anda dapat mengganti rokok dengan permen karet rasa nikotin. Berdasarkan penelitian di tahun 2004, permen karet rasa nikotin memberikan hasil dua kali lipat dimana perokok berhenti merokok dibandingkan dengan keinginan/ janji si perokok untuk berhenti merokok.

Menghirup udara polusi

Polusi udara dapat menyebabkan batuk dan sakit mata/ mata perih dan hal ini berhubungan dengan serangan pada penyakit asma dan saluran pernafasan. Usahakan untuk berada di dalam ruangan sebanyak yang Anda bisa bila kadar udara sedang tinggi.

Terlalu sering kena sinar matahari

Batasi diri Anda dari sengatan sinar matahari dan gunakan tabir matahari, paling tidak yang mengandung SPF 15 untuk mencegah resiko kanker kulit dan juga kerutan.

Kurang Tidur

Kurang tidur berhubungan dengan obesitas, diabetes, tekanan darah tinggi dan masalah ingatan. Singkirkan segera televisi dan benda-benda elektronik lain yang mengganggu ketenangan dari kamar tidur Anda. Tata ulang kamar tidur Anda dan ciptakan suasana kamar tidur yang nyaman dengan lampu yang temaram yang membuat Anda tidur dengan nyenyak.

Kelebihan Berat Badan

Kelebihan berat badan dapat memicu kemungkinan penyakit serangan jantung, diabetes, bahkan kanker. Penelitian mutakhir menyatakan jenis diet yang dilakukan kurang penting dibandingkan dengan komitmen Anda untuk melakukan diet tersebut dengan disiplin.

Mengonsumsi Gula Berlebih

Gula yang berlebihan dapat menaikkan berat badan dan kemungkinan terserang penyakit jantung. Ahli nutrisi menyarankan untuk menjaga tambahan gula pada makanan kecil/cemilan dan kue-kue kering sampai 12 sendok teh per hari pada diet berkalori 2200. Selain itu ganti makanan yang manis-manis dengan buah-buahan dan sayuran segar.

Berdasarkan uraian terkait berbagai penyakit karena perilaku tidak sehat di atas, Krahn (1999) menjelaskan bahwa perilaku tidak sehat dipengaruhi oleh ketidakpedulian individu terhadap perilaku yang tidak sehat, kecenderungan untuk mencapai hasil yang diharapkan dalam waktu singkat dan kurangnya perhatian individu terhadap nasehat yang diberikan oleh ahli kesehatan. Oleh karenanya, pola hidup yang sehat dan perilaku hidup sehat yang mengikutinya perlu berjalan beriringan untuk memiliki kehidupan yang sehat fisik dan psikologis, sehingga berpotensi untuk hidup umur panjang, sehat dan Bahagia.

Referensi:

<https://amaliabin.wordpress.com/2014/12/29/materi-sku-penyakit-infeksi-degeneratif-dan-penyakit-yang-disebabkan-perilaku-tidak-sehat/> (<https://amaliabin.wordpress.com/2014/12/29/materi-sku-penyakit-infeksi-degeneratif-dan-penyakit-yang-disebabkan-perilaku-tidak-sehat/>).

Krahn. (1999). *What we know about unhealthy behaviour and how you can change them*. Diunduh dari www.thedoctorwillseeyounow.com (<http://www.thedoctorwillseeyounow.com/>).



Belajar Tahu Hal Tabu

Details

Written by Galuh Crystal Suliandari dan Gita Widya Laksmini Soerjoatmodjo

Category: [Arsip Artikel \(/index.php/arsip-artikel/\)](/index.php/arsip-artikel/)

 Published: 31 January 2020

ISSN 2477-1686

Vol.6 No. 02 Januari 2020

Belajar Tahu Hal Tabu

Oleh

Galuh Crystal Suliandari dan Gita Widya Laksmini Soerjoatmodjo

Mahasiswa dan Dosen Program Studi Psikologi

Fakultas Humaniora dan Bisnis, Universitas Pembangunan Jaya

Masa remaja adalah masa paling membingungkan. Menurut Sarwono (dalam Apsari & Purnamasari, 2017), masa remaja ditandai dengan perubahan-perubahan fisik pubertas dan emosional yang kompleks, dramatis, serta penyesuaian sosial yang penting untuk menjadi dewasa. Di saat yang sama, individu remaja berusaha menemukan identitas diri dan belajar menjadi mandiri, akan tetapi di saat tersebut juga dirinya masih belum mampu untuk berdiri sendiri.

Selain itu juga masa remaja ini penuh dengan rasa penasaran, dimana mereka mencoba banyak hal baru hanya untuk memenuhi rasa ingin tahu mereka saja. Rasa penasaran ini wajar dirasakan remaja, mengingat mereka masih berusaha mencari jati diri mereka dan belum sepenuhnya yakin pada apa yang mereka mau. Menurut Erikson (dalam Papalia & Martorell, 2015), identitas diri remaja terbentuk saat mereka sudah mampu mengatasi tiga isu; apa tujuan mereka, nilai-nilai apa yang mereka miliki, dan bagaimana identitas seksual mereka.

Diantara 3 isu yang disebutkan Erikson, yang paling sering dianggap sebelah mata ataupun dianggap sebagai perkara yang tabu untuk dibicarakan adalah yang berhubungan dengan pengetahuan seksual. Rasa ingin tahu remaja mengenai hal-hal yang berbau seksual boleh jadi dimulai sejak mereka mengalami pubertas. Pubertas adalah saat laki-laki pertama kali mengalami mimpi basah dan perempuan mengalami menstruasi. Kedua hal ini yang kemudian menjadi tanda bahwa organ tubuh mereka sudah mampu melakukan reproduksi, meski belum matang sepenuhnya.

Pengetahuan-pengetahuan mengenai perubahan fisik yang mereka alami sedikit banyak sudah diberikan di sekolah melalui pelajaran-pelajaran mengenai anatomi manusia. Sweeney (dalam Sari, 2016) menjelaskan pendidikan seks adalah kewajiban yang harus kita berikan pada anak dan remaja, tanpa kecuali. Menurut Kartika (2019), kurangnya memberikan pengetahuan seksual adalah karena adanya anggapan bahwa justru dengan memberi pengetahuan ini akan menjadi pemicu anak melakukan kegiatan seksual. Padahal justru dengan tidak diberikannya pengetahuan secara baik oleh orang dewasa di sekitarnya (guru maupun orang tua) anak lebih mungkin melakukan kegiatan seksual dengan meniru sumber yang tidak pantas, seperti video-video yang beredar di berbagai situs pornografi.

Pertanyaan berikut: apakah pengetahuan tersebut sudah cukup lengkap dan disertai dengan memberi pemahaman yang sama mengenai perilaku seks serta konsekuensi dari perilaku seks tidak aman? Moffitt (dalam Wesche, Kreager, Feinberg, & Lefkowitz, 2019) berargumentasi bahwa boleh jadi alasan remaja melakukan hubungan seksual dapat di asosiasikan dengan penghargaan sosial *peer group*nya. Kurangnya pembekalan pengetahuan dapat menyebabkan anak melakukan perilaku seksual tidak aman.

Selain itu, dilansir dari Viridhani (2019), masih banyak remaja yang merasa enggan membicarakan topik tersebut dengan orang tua mereka. Pada awalnya, mereka memang banyak bertanya pada orang tua. Akan tetapi lama kelamaan, mereka semakin enggan bertanya pada orang tua sehubungan dengan topik ini. Mereka merasa lebih nyaman membicarakan hal ini dengan teman-temannya. Hal ini terjadi karena remaja merasa takut bahwa orang tua mereka akan menghakimi mereka hanya berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang mereka berikan. Padahal orang tua adalah sumber pertama yang seharusnya menjadi tempat terpercaya bagi anak untuk mempertanyakan hal-hal ini (Putri, 2019).

Memang baiknya sejak usia dini orang tua sudah memberikan pengetahuan seksual pada anak. Bisa dimulai dengan memperkenalkan anak pada tubuh mereka sendiri, tidak lupa juga menjelaskan mengenai organ-organ intim mereka. Setelah itu dilanjutkan dengan memberi tahu bahwa ada bagian-bagian dari tubuh mereka yang tidak boleh disentuh siapapun, memberi tahu apa jenis kelamin mereka serta apa perbedaannya dari masing-masing gender (Putri, 2019). Semua ini perlu dilakukan agar saat tumbuh remaja, anak tidak lagi merasa enggan ataupun risih

ketika membicarakan hal ini dengan orang tua. Di saat ini, orang tua juga disarankan berperan sebagai pendengar yang baik dengan menunjukkan antusiasme saat mendengarkan serta menghindari sikap menilai (Yunisha & Soerjoatmodjo, 2018).

Seraya membahas hal-hal di atas, tidak lupa orang tua dapat memberi pengetahuan mengenai kekerasan—fisik maupun emosional—dalam hubungan, pelecehan seksual, serta berbagai orientasi seksual yang ada (Kirandita, 2018). Anak harus diberi pengetahuan sejak dini juga mengenai hal-hal ini, agar saat remaja ataupun dewasa mereka tahu perbedaan hubungan yang sehat dan tidak, sadar akan berbagai orientasi seksual yang ada, serta tidak melakukan hal-hal yang dapat menjurus menjadi pelecehan seksual baik fisik maupun non-fisik.

Referensi:

- Apsari, A. R., Purnamasari, S. E. (2017). Hubungan antara konformitas dengan perilaku seksual pranikah pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insight*, 19(1). Diakses melalui <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/596/385>
- Kartika, U. (2019). Pendidikan seks untuk cegah perilaku seks bebas pada remaja. *Kompas.com*. diakses melalui <https://lifestyle.kompas.com/read/2014/04/05/1036377/Pendidikan.Seks.untuk.Cegah.Perilaku> (<https://lifestyle.kompas.com/read/2014/04/05/1036377/Pendidikan.Seks.untuk.Cegah.Perilaku>)
- Kirandita, P. (2018). Pengetahuan seks adalah tabu: bikin malu sekaligus penasaran. *Tirto.id*. diakses melalui <https://tirto.id/pengetahuan-seks-adalah-tabu-bikin-malu-sekaligus-penasaran-cEHw>
- Papalia, D.E., Martorell, G. (2015). *Experience Human Development*. 13th edition. New York: McGraw-Hill International Edition.
- Putri, F.I. (2019). Biar tak gelagapan kalau ditanya, ortu perlu kenalkan sex education sejak dini. *Health.detik.com*. diakses melalui <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4629661/biar-tak-gelagapan-kalau-ditanya-ortu-perlu-kenalkan-sex-education-sejak-dini> (<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4629661/biar-tak-gelagapan-kalau-ditanya-ortu-perlu-kenalkan-sex-education-sejak-dini>)
- Putri, F.I. (2019). Tahapan-tahapan orang tua ajarkan pendidikan seks pada anak. *Health.detik.com*. diakses melalui <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4630181/tahapan-tahapan-orang-tua-ajarkan-pendidikan-seks-pada-anak> (<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4630181/tahapan-tahapan-orang-tua-ajarkan-pendidikan-seks-pada-anak>)
- Sari, E.K. (2017). Peranan orang tua terhadap Pendidikan seksual pada anak retardasi mental ringan usia 16-18 tahun. *eJournal Psikologi*, 5(1). diakses melalui [http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2016/06/eJournal%20Erinda%20\(ONLINE\)%20\(06-15-16-10-56-08\).pdf](http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2016/06/eJournal%20Erinda%20(ONLINE)%20(06-15-16-10-56-08).pdf)
- Virhdhani, M.H. (2019). 61 persen remaja masih takut bicara edukasi seksual pada orang tua. *Jawapos.com*. Diakses melalui <https://www.jawapos.com/kesehatan/19/07/2019/61-persen-remaja-masih-takut-bicara-edukasi-seksual-pada-orang-tua/> (<https://www.jawapos.com/kesehatan/19/07/2019/61-persen-remaja-masih-takut-bicara-edukasi-seksual-pada-orang-tua/>)

- Wesche, R., Kreager, D.A., Feinberg, M.E., Lefkowitz, E.S. (2019). Peer acceptance and social behaviors from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00991-7> diakses melalui <http://sci-hub.tw/https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-019-00991-7> (<http://sci-hub.tw/https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-019-00991-7>).
- Yunisha, E. & Soerjoatmodjo, G.W.L. (2019) Berteman degnan anak. Info Bintaro 24 September 2018. Diakses dari <http://www.infobintaro.com/berteman-dengan-anak/> (<http://www.infobintaro.com/berteman-dengan-anak/>).

