



Alfia Ulie M. H. | Puti Fara D.  
Cut Mellyza R. | Siti Ratna S.  
Dinar Saputra | Defany Tesselonica S.  
Euis Nurhidayati | Evi Safitri  
Ellis Yulla N. | Dita Ekaria A. D.  
Johan Ramadhan N. | Dimas Pufardandi  
Sofia Tri P. | Sarasmita Nuraeni  
Tia Rahmania | Margaretha Sherly A.

# KESEHATAN MENTAL DALAM KEHIDUPAN MASYARAKAT MODERN

MANAJEMEN STRES DAN BEBERAPA FENOMENA UMUM



Penerbit  
Salemba Humanika

(c) Penerbit Salemba

Alifia Ulie M. H. | Puti Fara D.  
Cut Mellyza R. | Siti Ratna S.  
Dinar Saputra | Defany Tesselonica S.  
Euis Nurhidayati | Evi Safitri  
Elis Yulia N. | Dita Ekaria A. D.  
Johan Ramadhan N. | Dimas Pufardandi  
Sofia Tri P. | Sarasmita Nuraeni  
Tia Rahmania | Margaretha Sherly A.

**KESEHATAN MENTAL  
DALAM KEHIDUPAN  
MASYARAKAT MODERN  
MANAJEMEN STRES DAN BEBERAPA FENOMENA UMUM**



**Penerbit  
Salemba Humanika**

## Kesehatan Mental dalam Kehidupan Masyarakat Modern: Manajemen Stres dan Beberapa Fenomena Umum

Alifia Ulie M.H., Puti Fara D., Cut Mellyza R., Siti Ratna S., Dinar Saputra, Defany Tesselonica S., Euis Nurhidayati, Evi Safitri, Elis Yulia N., Dita Ekaria A.D., Johan Ramadhan N., Dimas Pufardandi, Sofia Tri Putri, Sarasmita Nuraeni, Tia Rahmania, Margaretha Sherly A.

Manajer Penerbitan dan Produksi: Novietha Indra Sallama

Koordinator Penerbitan dan Produksi: Aklia Suslia

Editor: Peni Puji Lestari

Tata Letak: John Roy Sibarani

Desain Sampul: Najwa Hafizhah Agustya



Hak Cipta © 2024 Penerbit Salemba Humanika

Jln. Raya Lenteng Agung No. 101

Jagakarsa, Jakarta Selatan 12610

Telp. : (021) 781 8616

Faks. : (021) 781 8486

Website : <http://www.penerbitsalemba.com>

E-mail : [info@penerbitsalemba.com](mailto:info@penerbitsalemba.com)

**Hak cipta dilindungi undang-undang.** Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk tidak terbatas pada memfotokopi, merekam, atau dengan menggunakan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

### UNDANG-UNDANG NOMOR 28 TAHUN 2014 TENTANG HAK CIPTA

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta yang meliputi penerjemahan dan pengadaptasian Ciptaan untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama **3 (tiga) tahun** dan/atau pidana denda paling banyak **Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)**.
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta yang meliputi penerbitan, penggunaan dalam segala bentuknya, dan pendistribusian Ciptaan untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama **4 (empat) tahun** dan/atau pidana denda paling banyak **Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah)**.
3. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada poin kedua di atas yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama **10 (sepuluh) tahun** dan/atau pidana denda paling banyak **Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah)**.

M.H., Alifia Ulie

D., Puti Fara

R., Cut Mellyza

S., Siti Ratna

Saputra, Dinar

S., Defany Tesselonica

Nurhidayati, Euis

Safitri, Evi

N., Elis Yulia

A.D., Dita Ekaria

N., Johan Ramadhan

Pufardandi, Dimas

P., Sofia Tri

Nuraeni, Sarasmita

Rahmania, Tia

A., Margaretha Sherly

Kesehatan Mental dalam Kehidupan Masyarakat Modern: Manajemen Stres dan Beberapa Fenomena Umum/Alifia Ulie M.H., Puti Fara D., Cut Mellyza R., Siti Ratna S., Dinar Saputra, Defany Tesselonica S., Euis Nurhidayati, Evi Safitri, Elis Yulia N., Dita Ekaria A.D., Johan Ramadhan N., Dimas Pufardandi, Sofia Tri P., Sarasmita Nuraeni, Tia Rahmania, Margaretha Sherly A.

—Jakarta: Salemba Humanika, Edisi Digital 2024

1 jil., 104 hlm., 15 × 23 cm

ISBN 978-623-8078-28-8 (PDF)

1. Psikologi

I. Judul

2. Kesehatan Mental dalam Kehidupan Masyarakat Modern

II. Alifia Ulie M.H., Puti Fara D., Cut Mellyza R., Siti Ratna S., Dinar Saputra, Defany Tesselonica S., Euis Nurhidayati, Evi Safitri, Elis Yulia N., Dita Ekaria A.D., Johan Ramadhan N., Dimas Pufardandi, Sofia Tri P., Sarasmita Nuraeni, Tia Rahmania, Margaretha Sherly A.

# Tentang Penulis



**Alifia Ulie Mizana Hadori, M.Psi., Psikolog** merupakan seorang pengajar dan praktisi dalam bidang psikologi klinis. Penulis menempuh pendidikan sarjana di Program Studi Psikologi Universitas Paramadina tahun 2008, kemudian melanjutkan pendidikan pasca-sarjana di Program Studi Magister Profesi Universitas Tarumanagara dengan bidang kekhususan Psikologi Klinis (Dewasa dan Anak) tahun 2012.

Saat ini penulis aktif mengajar sebagai dosen di Program Studi Psikologi Universitas Paramadina. Penulis juga aktif berpraktik sebagai psikolog klinis di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Bekasi dan Rumah Sakit Hermina Grand Wisata. Selain itu, penulis juga bergabung menjadi anggota Ikatan Psikolog Klinis (IPK) Indonesia.



**Cut Mellyza Rizka, M.Si.** lahir di Dumai tanggal 14 Juli 1991, merupakan lulusan Sarjana Psikologi di Universitas Paramadina dan Magister Psikologi Pendidikan di Universitas Indonesia. Saat ini penulis beraktivitas sebagai dosen di Program Studi Psikologi Universitas Paramadina dan menjabat sebagai Sekretaris Program Studi Psikologi. Bidang keahlian yang ditekuni adalah Psikologi Pendidikan dan Statistika. Penulis juga memiliki hobi travelling, menonton film, dan mendengarkan musik.



**Dinar Saputra, M.Psi., Psikolog** adalah seorang psikolog klinis dewasa. Penulis menempuh pendidikan S-1 di Universitas Paramadina pada tahun 2007–2011. Kemudian penulis melanjutkan program pendidikannya, yaitu Magister Profesi Psikologi di Universitas Tarumanagara pada tahun 2013–2015 dengan bidang kekhususan Psikologi Klinis Dewasa. Selain berprofesi sebagai psikolog klinis dewasa, penulis juga merupakan dosen tetap di Program Studi Psikologi di Universitas Paramadina. Saat ini penulis berpraktik di salah satu biro psikologi di Jakarta. Penulis sudah memiliki pengalaman praktik psikologi selama kurang lebih 8 tahun. Penulis juga merupakan art practitioner, yang mana penulis sangat menyukai kegiatan seni, seperti *art therapy*.



**Dr. Euis Nurhidayati, M.Si.** lahir di Jakarta, 21 Desember 1978, memiliki latar belakang pendidikan S-1 Bimbingan dan Konseling FKIP Univ Islam As-Syafi'iyah Jakarta, S-2 Psikologi Universitas Indonesia Depok, dan S-3 Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Bandung. Kegiatan penulis saat ini menjadi Dosen Psikologi Universitas Paramadina, Parenting Coach, Education Consultant, dan juga Founder PT Rinaya Edukasi Indonesia.



**Elis Yulia Ningsih, M.Psi., Psikolog** atau kerap dipanggil Elis lahir pada tanggal 26 Juli 1991. Penulis merupakan alumni Program Studi Psikologi, Universitas Paramadina (lulus tahun 2013) dan Program Studi Magister Profesi Psikologi Universitas Tarumanagara (lulus tahun 2017). Saat ini berprofesi sebagai dosen Program Studi Psikologi di Universitas Paramadina, berpraktik sebagai psikolog klinis di Klinik Manda Center, serta menjadi konselor pendidikan untuk Yayasan Pendidikan

Al-Azhar Syifa Budi. Penulis aktif berkontribusi secara sosial kepada masyarakat lewat komunitas sosial yang didirikannya, yaitu Komunitas Catalogue yang berfokus pada pendidikan dan kesejahteraan keluarga anak jalanan, dan tergabung secara aktif sebagai anggota dalam Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSSI), serta Ikatan Psikologi Klinis (IPK).



**Johan Ramadhan Nurwardana, S.Psi., M.A., M.T.**, lahir di Yogyakarta, pada tanggal 28 Mei 1986. Penulis merupakan alumni dari Program Studi Psikologi dan Program Magister Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, serta alumni dari Program Magister Transportasi di Sekolah Arsitektur, Perencanaan, dan Pengembangan Kebijakan (SAPPK), Institut Teknologi Bandung. Saat ini penulis berprofesi sebagai dosen Program Studi Psikologi Universitas Paramadina, dan menjabat sebagai Sekretaris Dekan Fakultas Falsafah dan Peradaban, Universitas Paramadina. Selain itu, penulis secara aktif menjadi anggota Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) dan juga Ikatan Psikologi Sosial (IPS).



**Sofia Tri Putri, M.Psi., Psikolog** mendapat gelar sarjana psikologi dari Program Studi Psikologi Universitas Paramadina (2006–2010) dan Magister Profesi Psikologi Klinis Anak dan Remaja Universitas Tarumanagara (2012–2014). Saat ini bekerja sebagai dosen di Program Studi Psikologi Universitas Paramadina. Selain sebagai dosen, penulis juga melakukan praktik sebagai psikolog.



**Tia Rahmania, M.Psi., Psikolog** atau kerap dipanggil Teh Tia atau Mbak Tia lahir pada tanggal 30 Maret 1979. Penulis menghabiskan waktunya sebagai seorang akademisi dan berpraktik sebagai psikolog. Alumni Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, S-1 (lulus tahun 2001) dan S-2 (lulus tahun 2004) ini pernah mendapatkan amanah sebagai Dekan di Fakultas Falsafah dan Peradaban di Universitas Paramadina (2017– Februari 2022) setelah sebelumnya menjadi Kepala Program Studi Psikologi, Universitas Paramadina (2016–2017). Selain itu, penulis juga berpraktik sebagai psikolog pada Klinik Kancil dan Paramadina Psychology for People, Universitas Paramadina, serta menerima konseling daring untuk melayani klien dari anak-anak sampai orang dewasa agar dapat mengaplikasikan ilmunya pada masyarakat luas. Penulis aktif bergabung sebagai pengurus dalam Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) Wilayah Banten (selesai pada tahun 2022), serta menjadi Ketua Asosiasi Psikolog Sekolah Indonesia (APSI) Wilayah Banten (selesai pada tahun 2023), dan menjadi Ketua ESI (E-Sport Indonesia) Wilayah Pandeglang (selesai tahun 2023).



**Putri Fara Diva** lahir pada tanggal 9 Juli 2003. Lulus dari SMA N 2 Cikarang Selatan (Jurusan Ilmu Pengetahuan Alam) pada tahun 2022. Penulis saat ini menempuh pendidikan Psikologi di Universitas Paramadina juga bertugas sebagai Asisten Laboratorium Psikologi di Universitas Paramadina Cikarang.



**Siti Ratna Sahadatulaela** lahir di Karawang pada tanggal 22 November 1993. Lulus dari SMK N 2 Karawang (Jurusan Bisnis dan Manajemen Pemasaran) pada tahun 2011. Selain sedang menempuh pendidikan Program Studi Psikologi Universitas Paramadina, penulis mengikuti pelatihan akademik di bidang pemrograman (sistem informasi) dan pelatihan non-akademik terkait bimbingan privat untuk pendidikan anak usia dini, serta bekerja sebagai admin keuangan proyek di bidang konstruksi.



**Defany Tesselonica Silalahi** lahir pada 30 Januari 2002. Lulus dari SMK N 5 Kota Bekasi (Jurusan Perbankan dan Keuangan Mikro) pada tahun 2020. Selain aktif menjalankan pendidikan di Program Studi Psikologi Universitas Paramadina, penulis juga bekerja di salah satu perusahaan di Cikarang Selatan, Bekasi.



**Dita Ekaria Andam Dewi** lahir pada tanggal 9 Mei 1991. Lulus dari SMAN 1 Purwakarta pada tahun 2009. Selain disibukkan dengan kegiatan pendidikan di Program Studi Psikologi Universitas Paramadina, penulis memiliki aktivitas sebagai *momprenneur*, *content creator*, serta pembicara terkait isu-isu kesehatan mental dan pemberdayaan perempuan. Penulis pernah menjadi pembicara tentang isu kesehatan mental dalam acara Festival Mentalku Ilmu Komunikasi Universitas

Padjadjaran (tahun 2023), *partner* Narasi TV dalam acara *13 Tahun Mata Najwa: Bergerak, Bergerak, Berdampak* (tahun 2022), pembicara di Lampung TV dalam acara *Rangkul Kesetaraan* (tahun 2022), dan di berbagai *event* lainnya.





**Evi Safitri** lahir pada tanggal 5 Februari 1998. Penulis bekerja di salah satu perusahaan manufaktur di Cikarang Jawa Barat sambil menjalani pendidikan di Program Studi Psikologi Universitas Paramadina serta mengikuti program *On the Job Training* (OJT) HR Recruitment di PT Rumah Konsul Indonesia. Penulis pernah memenangkan lomba menulis cerita pendek berjudul *Temu Ibu* yang dimuat dalam buku antologi berjudul *Jatuh Cinta tanpa Jeda*, cerita pendek berjudul *Tamu* yang dimuat dalam buku antologi berjudul *Cerita yang Lepas dari Genggaman*, serta memenangkan kategori penulis terpilih dalam Lomba Puisi dengan judul *Muara Kisah* dalam buku *Memori Cintaku dan Dia* yang diselenggarakan oleh Penerbit Halo Penyair.



**Dimas Pufardandi** lahir pada tanggal 30 Agustus 2002. Lulus dari SMK Taruna Bangsa Kota Bekasi pada tahun 2019. Penulis sedang menjalani pendidikan di Program Studi Psikologi Universitas Paramadina juga aktif mengikuti kursus *online* Bahasa Inggris berbasis *e-learning* sejak September 2024 sampai saat ini.



**Sarasmita Nuraeni** lahir pada tanggal 21 Oktober 1994, saat ini sedang menjalani pendidikan di Program Studi Psikologi Universitas Paramadina, penulis juga bekerja di salah satu perusahaan manufaktur di daerah Cikarang, Jawa Barat, dan sedang mengikuti pelatihan berbasis keterampilan komputer.



**Margaretha Sherly Anastasia** lahir pada tanggal 11 Januari 2002. Lulus dari SMK Taruna Bhakti (Jurusan Administrasi Perkantoran) pada tahun 2020. Selain aktif menjalani pendidikan di Program Studi Psikologi Universitas Paramadina, penulis juga bekerja di salah satu perusahaan di Cikarang Selatan, Bekasi.

(c) Penerbit Salemba



# Kata Sambutan

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,*

Apresiasi yang tinggi dari kami untuk rekan-rekan dosen Program Studi Psikologi dalam menggiatkan *production of knowledge* dengan diterbitkannya buku yang berjudul “Kesehatan Mental dalam Kehidupan Masyarakat Modern: Manajemen Stres dan Beberapa Fenomena Umum.”

Penulisan buku tersebut juga merupakan kolaborasi apik dari beberapa kompetensi dosen yang menghasilkan sudut pandang yang saling melengkapi pada topik yang dibahas. Sejalan dengan proses tumbuh kembang ilmu pengetahuan dan teknologi yang merupakan proses diskursus antara variabel yang berkembang dinamis dan juga para ilmuwan yang memiliki keunikan kompetensi dan cara pandang saling terkait dengan kolega penggiat keilmuan yang beragam.

Produk keilmuan ini merupakan bentuk sumbangsih dari Program Studi Psikologi, Fakultas Falsafah dan Peradaban, Universitas Paramadina dalam menyebarkan ilmu pengetahuan yang ada di kampus kepada masyarakat sebagai *stakeholder* lembaga pendidikan.

Selamat dan sukses kami ucapkan untuk rekan-rekan dosen yang terlibat, semoga sumbangsih tersebut optimal berkontribusi pada pencapaian peradaban yang luhur sesuai cita-cita para pendiri kampus kita tercinta.

*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,*  
Salam Keindonesiaan Kemodernan dan Keislaman,

Dr. Tatok Djoko Sudiarto, MIB  
Dekan Fakultas Falsafah dan Peradaban  
Universitas Paramadina

(c) Penerbit Salemba



# Kata Pengantar

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan permasalahan yang kerap mengancam masyarakat modern Indonesia. Menurut laporan RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) Tahun 2018 yang dikeluarkan oleh Kementerian menyatakan bahwa sebanyak 19 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional dengan 15 juta penduduk (di atas usia 15 tahun) yang mengalami gangguan depresi. Lebih lanjut dijelaskan bahwa sekitar 20% dari seluruh penduduk Indonesia memiliki potensi gangguan jiwa. Adanya kondisi ini tentunya memerlukan perhatian dari seluruh pihak.

Sebagai bentuk perhatian terhadap kondisi kesehatan jiwa masyarakat Indonesia, Program Studi Psikologi, Universitas Paramadina memberikan sumbangan pemikiran sebagai salah satu upaya untuk peningkatan kesehatan jiwa. Buku ini terbagi menjadi beberapa topik, yaitu: kesehatan mental dan manajemen stres secara umum; kesehatan mental pada anak termasuk penggunaan *game online*; kesehatan mental remaja termasuk *bullying* pada remaja dan stres pasca-konser; kesehatan mental perempuan; dan satu pembahasan khusus mengenai manajemen stres pada atlet. Tulisan-tulisan yang disampaikan, disertai dengan pembahasan yang didukung oleh bukti-bukti (*evidence based*).

Bab pertama membahas manajemen stres secara umum, ditulis oleh Alifia Ulie Mizana Hadori, M.Psi., Psikolog dan Puti Fara Diva. Bab ini membahas hal-hal yang perlu dilakukan guna mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari.

Bab kedua adalah mengenai peran sekolah Taman Kanak-Kanak (TK) dalam pembentukan kesehatan mental anak, disusun oleh Cut Mellyza Rizka, M.Si. dan Siti Ratna Sahadatulaela. Tulisan ini mengungkapkan mengenai pentingnya

pendidikan di TK untuk perkembangan sosial dan kognitif anak. Tidak hanya itu adanya pola belajar sambil bermain pada Taman Kanak-Kanak ternyata membawa dampak yang positif pada kesehatan mental anak.

Masih bertema kesehatan mental pada Anak, Bab 3 membahas tentang dampak perceraian orang tua terhadap kesehatan mental anak, disusun oleh Sofia Tri Putri, M.Psi., Psikolog dan Sarasmita Nuraeni. Dinamika dalam keluarga merupakan fenomena yang sering terjadi, terkadang berujung terjadinya perceraian. Proses perceraian terkadang disaksikan oleh anak dalam kesehariannya dalam berbagai wujud perilaku, baik secara verbal maupun nonverbal, sehingga dapat memunculkan stres. Antisipasi dan pengondisian pada anak dalam bentuk menjaga komunikasi dua arah tetap stabil ketika proses perceraian berlangsung merupakan hal yang sangat penting agar kesehatan mental anak tetap terjaga.

Pembahasan berikutnya bergeser ke kesehatan mental pada usia remaja. Bab 4 menguraikan mengenai perundungan (*bullying*) pada remaja, mulai dari definisi serta dampak negatif yang ditimbulkan dari perundungan tersebut. Tulisan ini kemudian membahas mengenai langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk mengatasi atau mengurangi perundungan, termasuk strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat perundungan pada remaja. Bab ini ditulis oleh Johan Ramadhan Nurwardana, M.A., M.T. dan Dimas Pufardandi.

Bab 5 disusun oleh Tia Rahmania M.Psi., Psikolog dan Margaretha Sherly membahas mengenai *online games*. Bab ini mengetengahkan mengenai pentingnya peran orang tua dalam mengelola waktu bermain *online games* pada remaja. Dalam pembahasan tersebut dikemukakan juga mengenai dampak *online games* pada kondisi psikologis dan sosial anak, serta bagaimana orang tua dapat mengatur waktu bermain *game* pada remaja.

Masih terkait remaja, Bab 6 membahas mengenai sindrom depresi pasca-konser. Tulisan terkait depresi yang terjadi pasca konser dengan cukup apik disusun oleh Elis Yulia Ningsih, M.Psi., Psikolog dan Dita Ekaria Andam Dewi. Tulisan ini mengutarakan mengenai pengertian dan gejala-gejala yang timbul pada penggemar setelah menonton konser idolanya. Selain itu juga dibahas mengenai penyebab dan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasi depresi pasca konser tersebut.

Risiko masalah kesehatan mental pada usia dewasa banyak macamnya, akan tetapi pada buku ini hanya dibahas dua contoh saja yaitu kesehatan mental perempuan terkait infertilitas dan kesehatan mental pada atlet berhubungan dengan tekanan kompetisi. Kesehatan mental perempuan terutama yang mengalami infertilitas tentunya perlu mendapatkan perhatian dan dibahas pada Bab 7, yang ditulis oleh Dr. Euis Nurhidayati, S.Pd., M.Si. dan Evi Safitri. Bab ini menyinggung tentang prevalensi perempuan yang mengalami infertilitas, serta dampak sosial dan psikologis yang dialaminya. Bab diakhiri dengan langkah-langkah yang perlu dilakukan oleh perempuan yang mengalami infertilitas agar memiliki kesehatan jiwa yang lebih baik.

Bab terakhir membahas manajemen stres yang dapat dilakukan pada atlet, disusun oleh Dinar Saputra, M.Psi., Psikolog dan Defany Tesselonica Silalahi. Bab 8 ini mengemukakan mengenai dampak kecemasan pada atlet, terutama terkait performa saat bertanding dan langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk mengatasi kecemasan tersebut. Tulisan kedua juga membahas hal-hal yang perlu dilakukan guna mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan adanya pembahasan yang cukup luas dan meliputi berbagai kelompok masyarakat diharapkan buku ini dapat memberikan masukan mengenai peningkatan kesehatan mental pada masyarakat Indonesia. Selamat untuk seluruh penulis yang telah menuangkan pemikirannya ini, tentunya tulisan yang dihasilkan ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pembangunan sumber daya masyarakat Indonesia di masa yang akan datang.

Dr. Devi Wulandari, M.Sc.  
Ketua Program Studi Psikologi  
Universitas Paramadina

(c) Penerbit Salemba





## Prakata

Dengan segala puji syukur ke hadirat Allah Swt., para penulis merasa sangat bahagia dan terhormat dapat mempersembahkan buku yang berjudul “Kesehatan Mental dalam Kehidupan Masyarakat Modern: Manajemen Stres dan Beberapa Fenomena Umum” Buku ini lahir dari keprihatinan mendalam terhadap isu kesehatan mental yang semakin mendesak di zaman sekarang. Dalam beberapa dekade terakhir, kita menyaksikan peningkatan yang signifikan terkait kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental, namun tantangan yang dihadapi juga semakin kompleks.

Fenomena kesehatan mental di era modern ini sangat beragam dan melibatkan berbagai aspek kehidupan, mulai dari tekanan pekerjaan, perubahan sosial yang cepat, pengaruh media sosial, sampai isu-isu global, seperti pandemi. Semua faktor ini memberikan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu. Melalui buku ini, para penulis berusaha untuk menggali lebih dalam tentang berbagai fenomena tersebut, menganalisis penyebab dan

dampaknya, serta menawarkan solusi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Para penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kaprodi Psikologi Universitas Paramadina yang telah memberikan dukungan dan inspirasi dalam penulisan buku ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Dekan Fakultas Falsafah dan Peradaban Universitas Paramadina yang senantiasa memberikan arahan dan bimbingan berharga. Tak lupa, rasa hormat dan terima kasih kami haturkan kepada Rektor Universitas Paramadina, beserta Wakil Rektor atas dukungan yang tak terhingga terhadap upaya para penulis dalam menyelesaikan buku ini. Tanpa bantuan dan dorongan dari mereka semua, buku ini tidak akan dapat terwujud.

Semoga buku ini dapat memberikan wawasan pengetahuan baru yang lebih luas dan menjadi sumber inspirasi bagi semua pembaca dalam memahami, serta memunculkan alternatif solusi untuk mengatasi berbagai tantangan kesehatan mental di era modern. Selamat membaca.

Salam hormat,

Tim Penulis.

(c) Penerbit Salemba



# Daftar Isi

Tentang Penulis	iii
Kata Sambutan	ix
Kata Pengantar	xi
Prakata	xv
Daftar Isi	xvii
<b>Manajemen Stres untuk Mental yang Sehat</b>	<b>1</b>
Definisi dan Gejala Stres .....	1
Manajemen Stres .....	3
Kesehatan Mental.....	5
Kesimpulan .....	7
Daftar Pustaka .....	8
<b>Peran Sekolah Taman Kanak- Kanak (TK) dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak</b>	<b>11</b>
Pendidikan Anak dan Fenomena .....	11
Kegiatan sebagai Stimulus untuk Anak-Anak.....	13
Kesimpulan .....	15
Daftar Pustaka .....	16

<b>Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Kesehatan Mental Anak-Anak</b>	<b>19</b>
Keluarga dan Dinamika .....	19
Perceraian Orang Tua .....	21
Dampak Perceraian terhadap Kesehatan Mental Anak.....	22
Upaya Mengatasi Dampak Perceraian Kepada Anak .....	24
Kesimpulan .....	25
Daftar Pustaka .....	25
<b>Strategi Mencegah Perundungan (Bullying) pada Remaja</b>	<b>29</b>
Definisi Remaja .....	29
Fenomena Perundungan (Bullying).....	31
Strategi Pencegahan Perundungan .....	33
Kesimpulan .....	34
Daftar Pustaka .....	35
<b>Manajemen Durasi Waktu Bermain Online Games untuk Kesehatan Mental Remaja Pria</b>	<b>37</b>
Fenomena Kecanduan Online Games.....	37
Gambaran Psikologis Remaja Pria.....	39
Dampak Permainan Online Games.....	40
Dampak Negatif Online Games.....	41
Dampak Positif Online Games.....	42
Durasi Bermain Online Games .....	43
Kesimpulan .....	44
Daftar Pustaka .....	44
<b>Mengenal Sindrom Post Concert Depression atau Depresi Pasca Konser</b>	<b>49</b>
Fenomena Kesehatan Mental .....	49
Definisi Post Concert Depression (PCD).....	51
Gejala Post Concert Depression .....	52
Faktor-Faktor Penyebab Post Concert Depression .....	53
Solusi Mengatasi Post Concert Depression.....	54
Kesimpulan .....	56
Daftar Pustaka .....	56

<b>Kesehatan Mental Wanita Infertil dalam Pernikahan</b>	<b>59</b>
Pernikahan dan Keturunan.....	59
Masalah Infertilitas pada Awal Pernikahan.....	60
Tekanan Psikologis Pasangan yang Mengalami Infertilitas.....	61
Kesehatan Mental Wanita yang Mengalami Infertilitas.....	63
Upaya Menurunkan Infertility-Related Stress.....	65
Daftar Pustaka.....	67
<b>Manajemen Stres untuk Atlet dalam Mengatasi Tekanan Kompetisi</b>	<b>71</b>
Olahraga dan Atlet.....	71
Atlet dan Kompetisi.....	73
Bentuk-Bentuk Gejala Psikologis.....	74
Manajemen Stres pada Atlet.....	74
Definisi Manajemen Stres.....	75
Pelatihan Mental bagi Atlet.....	77
Kesimpulan.....	79
Daftar Pustaka.....	79
Indeks	I-1

(c) Penerbit Salemba

(c) Penerbit Salemba



# Manajemen Stres untuk Mental yang Sehat

Alifia Ulie Mizana Hadori, M.Psi., Psikolog  
Puti Fara Diva

## DEFINISI DAN GEJALA STRES

Stres dapat diartikan sebagai interaksi sesuatu hal yang menyebabkan terjadinya ketegangan fisik atau emosional karena mengerjakan atau melakukan sesuatu (Baqutayan, 2015). Sementara Hawari (2011) menjelaskan bahwa stres merupakan respons tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Sebagai contoh, bagaimana respons tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Jika individu tersebut sanggup mengatasinya, maka artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuhnya, sehingga dapat dikatakan bila yang bersangkutan tidak mengalami stres.

Stres merupakan fenomena umum yang biasa terjadi, baik karena pengaruh eksternal maupun internal (Slavich dan Irwin, 2014). Mengingat sifatnya yang umum inilah, stres merupakan suatu hal yang sulit untuk dihindari, namun sering pula tidak disadari. Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut

kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tak bisa terelakkan, baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau di manapun, stres bisa dialami oleh seseorang. Stres juga bisa menimpa siapapun, termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stres pasti terjadi pada siapapun dan di manapun. Hal yang menjadi masalah adalah apabila stres begitu berat dialami seseorang karena stres ini dapat membahayakan kondisi fisik dan kesehatan mentalnya.

Dalam menghadapi stresor berarti memberi pelajaran kepada individu yang bersangkutan agar lebih terampil di kemudian hari dengan mengembangkan berbagai kemampuan dan strategi untuk mengatasi stresor yang serupa. Selain itu, dalam menghadapi stresor dapat juga diberikan ide-ide yang menakutkan terkait berbagai emosi tertentu dan berkenaan dengan keharusan untuk menghadapi stresor yang serupa (Horowitz, 2002). Berdasarkan gejalanya, stres dikelompokkan menjadi tiga bagian (Priyoto, 2014), yaitu:

1. Stres ringan

Stres ringan adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, dan kritikan dari atasan. Situasi stres ringan berlangsung hanya beberapa menit atau jam saja. Ciri-ciri stres ringan, yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, serta otak dan perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

2. Stres sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stres ringan. Penyebab stres sedang, yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciri-ciri stres sedang, seperti sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, dan badan terasa ringan.

3. Stres berat

Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang, yang mana dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan finansial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga karena berpindah tempat tinggal, menderita penyakit kronis, serta adanya perubahan fisik dan psikologis sosial pada usia lanjut. Ciri-ciri stres berat, seperti sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativisme,



penurunan konsentrasi, ketakutan yang tidak jelas, kelelahan yang meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, dan perasaan takut yang meningkat.

Dalam kehidupan sehari-hari, terdapat banyak sekali interaksi yang harus dilakukan dan tidak dapat dihindari (Levi, 2016). Seluruh interaksi tersebut dapat bersifat dan berpengaruh positif, namun dapat juga sebaliknya. Ketika interaksi tersebut bersifat positif, kebahagiaan individu akan meningkat, sedangkan ketika interaksi tersebut bersifat negatif, maka stres akan muncul dan konflik pun tak terhindarkan (Civitci, 2015). Lingkungan dalam suatu masyarakat, termasuk di dalamnya terdapat interaksi, lingkungan fisik, dan suasana dalam masyarakat menjadi faktor penyebab stres yang berdampak terhadap *psychological well-being* individu (Sandifer, dkk., 2015). *Psychological well-being* umumnya didefinisikan sebagai sebuah bentuk kepuasan terhadap aspek-aspek kehidupan, sehingga menimbulkan perasaan bahagia dan damai pada diri seseorang (Aulia dan Ria, 2019).

Saat ini, sebagian masyarakat masih belum cukup memiliki kekhawatiran untuk menangani stres yang sedang dihadapi oleh individu. Ketika hal tersebut dibiarkan secara berkelanjutan, maka akan banyak individu yang mengalami *burnout* atau kelelahan bekerja (Wallace, dkk., 2020). Pada dasarnya, setiap individu memiliki *coping self-efficacy* (cara mengatasi masalah efikasi diri) yang merupakan indikator kemampuan memotivasi diri sendiri untuk secara efektif menanggapi keadaan stres (Khan, 2013). Baron dan Byrne (2003) mengungkapkan bahwa efikasi diri merupakan evaluasi seseorang mengenai kemampuannya atau kompetensi dirinya untuk melakukan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan. Ketika individu telah merasakan kondisi stres, diharapkan individu tersebut dapat segera menangani sebelum kondisi berulang dan mengakibatkan *burnout*. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi stres tersebut adalah dengan melakukan manajemen stres.

## MANAJEMEN STRES

Manajemen stres adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres, yang mana hal tersebut bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga orang menjadi lebih baik dalam menguasai stres daripada dihimpit oleh stres itu sendiri (Schafer, 2000). Manajemen stres memiliki kaitan yang erat dengan istilah *coping*. Menurut Lazarus dan Launier (dalam Tanumidjojo, dkk., 2004), *coping* merupakan usaha

individu yang berorientasi pada tindakan dan intrapsikis untuk mengendalikan, menguasai, mengurangi, dan memperkecil pengaruh lingkungan, tuntutan internal, dan konflik-konflik yang telah melampaui kemampuan individu tersebut.

Menurut Mu'tadin (2002), faktor-faktor yang memengaruhi strategi *coping*, di antaranya:

1. Kesehatan fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting, mengingat selama dalam usaha mengatasi stres, individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

2. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan di sini berhubungan dengan *locus of control*. *Locus of control* sendiri berkaitan dengan karakter kepribadian dan harapan umum individu tentang hal-hal yang akan dicapai nanti.

3. Keterampilan menyelesaikan masalah

Keterampilan ini berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menganalisis masalah agar dapat diselesaikan. Kemampuan ini meliputi keterampilan mencari informasi, menganalisis situasi, dan mengidentifikasi masalah, sehingga muncul berbagai alternatif tindakan penyelesaian. Kemampuan ini termasuk mempertimbangkan apakah tindakan tersebut sesuai dengan hasil yang akan dicapai.

4. Keterampilan sosial

Hal ini berkaitan dengan cara individu tersebut membangun hubungan dengan orang lain, beserta norma dan peraturan yang berlaku di masyarakat.

5. Dukungan sosial

Dukungan sosial berarti pemenuhan secara emosional, termasuk informasi dari orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman, atau saudara.

6. Materi

Materi disini sangat jelas berkaitan dengan keuangan, barang penunjang, atau layanan yang dapat dibeli.

Stres yang memberikan dampak positif diistilahkan dengan *eustress*, dan stres yang memberikan dampak negatif diistilahkan dengan *distress* (Gadzella, dkk., 2012). Manajemen stres dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu:

1. Cara pertama, yakni dengan mengubah *distress* menjadi *eustress*, yang mana ketika ada tuntutan, ancaman, kecemasan, dan kondisi yang membuat individu tidak nyaman, maka hal tersebut akan diubah menjadi suatu hal yang positif, sehingga dapat menjadi motivasi untuk meningkatkan produktivitas (Kreuter, dkk., 2013).

2. Cara kedua, yakni dengan menghilangkan stres itu sendiri. Cara ini dapat dilakukan dengan menyesuaikan kondisi lingkungan dengan kemampuan fisik dan psikologis dari individu tersebut. Selain itu, bisa juga dengan mengubah beban yang ditanggung dalam aktivitas sehari-hari dengan manajemen waktu yang baik. Hal berikutnya yang dapat dilakukan adalah dengan memperbaiki komunikasi antar individu untuk meminimalisir stres dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat kemungkinan stres akan berkurang ketika antar individu saling memahami (Kreuter, dkk., 2013).
3. Cara terakhir yang sering kali didengar adalah dengan *mindfulness*, yakni atensi yang diberikan individu terhadap pengalamannya, disertai penerimaan (*acceptance*) terhadap pengalaman tersebut (Hayes dan Feldman, 2004).

Saat ini, penerapan manajemen stres telah menjadi suatu intervensi yang dilakukan untuk individu (Van den Bergh, 2021). Sebagai suatu intervensi individu, manajemen stres dipercaya dapat membantu meningkatkan kesejahteraan individu, sehingga individu tersebut dapat mengurangi stres (Biron dan Karanika-Murray, 2014). Hal utama dalam metode tersebut yang banyak digunakan dalam intervensi adalah tidak adanya penilaian (*judgment*) terhadap individu dan juga dapat lebih netral dalam menghadapi berbagai reaksi emosional (Ecker, dkk., 2022). Terdapat tiga faktor utama dalam penerapan manajemen stres, yaitu terkait dengan niat dari individu untuk menemukan kesadaran diri, kemudian perhatian yang menuntut fokus, dan yang terakhir adalah sikap yang berkualitas agar dapat masuk ke dalam proses manajemen stres (Stewart, dkk., 2019).

DeLongis dan O'Brien (2018) mengungkapkan bahwa manajemen stres memiliki efektivitas untuk mengurangi stres karena berfokus untuk memberikan perhatian pada kejadian yang berlangsung saat ini, bukan angan-angan terhadap masa depan. Mengingat secara teoritis, manajemen stres dapat digunakan untuk merepresentasikan perasaan dan emosi individu, serta melibatkan penerimaan emosi terhadap pengalaman internal (Luberto, dkk., 2014).

## KESEHATAN MENTAL

Menurut World Health Organization (2020), kesehatan mental adalah suatu keadaan (status) sehat utuh secara fisik, mental (rohani), dan sosial, dan bukan hanya suatu keadaan yang bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Sementara menurut American Psychological Association (2010), kesehatan mental adalah wujud adanya penyesuaian diri yang berhasil atau tidak adanya psikopatologi dan sebagai keadaan di mana seseorang digambarkan tidak memiliki gangguan pada bidang psikologis, emosional, perilaku, dan sosial.

Berikut karakteristik pribadi yang sehat mental yang juga dijelaskan oleh American Psychological Association (2010).

1. Aspek fisik, yang terdiri atas:
  - a. Perkembangan normal, artinya secara fisik mengalami pertumbuhan tubuh yang normal.
  - b. Berfungsi untuk melakukan tugas-tugasnya, artinya melakukan semua tugas sesuai dengan kewajibannya.
  - c. Sehat secara fisik, artinya memiliki kondisi tubuh yang prima dalam menjalankan aktivitasnya.
2. Aspek psikis, yang terdiri atas:
  - a. Respek terhadap diri sendiri dan orang lain, artinya mampu menilai hasil kerja orang lain dan dirinya dengan rasa menghargai.
  - b. Memiliki wawasan (*insight*) dan rasa humor, artinya memiliki naluri untuk bersenda gurau secara normal.
  - c. Memiliki respons emosional yang wajar, artinya memiliki kemampuan dalam mengendalikan suasana hati dan pikirannya.
  - d. Mampu berpikir realistis dan objektif, artinya memiliki perasaan yang tidak mudah terpengaruh tanpa adanya bukti.
  - e. Terhindar dari gangguan-gangguan psikologis, artinya mampu mengendalikan masalah-masalah yang ada.
  - f. Bersifat kreatif dan inovatif, artinya memiliki kemauan untuk melakukan pembaharuan yang positif di dalam hidupnya.
  - g. Bersifat terbuka dan fleksibel, tidak defensif, artinya memiliki kemampuan komunikasi dan interaksi yang baik pada orang lain.
  - h. Memiliki perasaan bebas untuk memilih, serta menyatakan pendapat dan bertindak, artinya memiliki keberanian untuk menyuarakan pemikirannya yang positif.
3. Aspek sosial, yang terdiri atas:
  - a. Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang (*affection*), artinya memiliki rasa peduli terhadap hal-hal yang menimpa sekitarnya.
  - b. Mampu menjalin interaksi dengan lingkungannya secara sehat, artinya memiliki kemampuan untuk menjaga perasaan orang lain dan perilakunya sendiri.
  - c. Bersifat saling menghargai dan tidak membedakan tingkat sosial, pendidikan, agama, ras/suku, dan warna kulit, artinya mampu bersikap tidak diskriminatif terkait pandangannya terhadap orang lain.
4. Aspek moral-religius, yang terdiri atas:
  - a. Taat kepada Tuhan dan mampu menjalani ajaran-Nya, artinya memiliki keyakinan dan berpegang teguh pada kepercayaan yang dianutnya.

- b. Tidak berbohong, bertanggung jawab, dan tulus dalam beramal, artinya mampu secara konsisten untuk bertindak dan berkata jujur sesuai dengan fakta yang terjadi.

Berdasarkan indikator-indikator tersebut, maka individu dapat dikatakan sehat secara mental jika memenuhi aspek fisik, psikis, sosial, dan moral-religiusnya.

## KESIMPULAN

Dengan adanya manajemen stres, dipercaya bahwa hal tersebut dapat memberikan ruang untuk berpikir bagi individu, serta merupakan landasan untuk *mental agility* (ketangkasan mental), resiliensi, dan *self-awareness* (kesadaran diri). Dengan demikian, manajemen stres dapat mengurangi kelelahan emosional, serta mampu untuk meningkatkan keterbukaan terhadap ide-ide baru dan empati yang lebih baik. Sederhananya, penerapan manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari diterapkan dengan mengendalikan pikiran dan berfokus pada apa yang sedang dikerjakan saat itu. Hal tersebut merupakan beberapa contoh sederhana yang dapat diterapkan, baik dalam lingkup pekerjaan maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Beberapa ahli menyatakan bahwa sebagian besar individu saat ini sedang berada pada era *attention economy*, yaitu suatu masa ketika fokus dan perhatian sama pentingnya dengan keterampilan teknis, serta *hardskill* (keahlian utama) lainnya. Mereka harus memiliki fokus dan perhatian untuk memilih informasi yang melimpah agar dapat membuat keputusan yang tepat. Aktivitas melatih fokus sebagai salah satu cara penerapan manajemen stres dapat digunakan agar pemusatan pikiran menjadi lebih terarah dan neuron yang bekerja di dalam otak akan menjadi lebih maksimal. Dengan demikian, ketika terdapat hal yang membutuhkan pemecahan masalah, solusinya dapat ditemukan sesegera mungkin. Selain itu, pekerjaan akan terasa lebih ringan dan cepat untuk diselesaikan.

Waktu yang dapat digunakan untuk melakukan manajemen stres di tengah kesibukan dalam beraktivitas sehari-hari adalah sesaat setelah bangun tidur dan sebelum memulai aktivitas, atau bahkan dapat dilakukan di tengah kesibukan melakukan aktivitas, karena manajemen stres membutuhkan waktu yang relatif singkat. Caranya adalah dengan duduk, menyadari lingkungan sekitar, serta mengamati saat napas masuk dan keluar tanpa *judgment* apa pun. Melalui latihan untuk memusatkan perhatian dan fokus pada napas, individu dapat belajar menjernihkan pikiran dari berbagai *clutter* (kekacauan) yang dapat mengganggu proses berpikir. Terdapat dua keterampilan yang dapat dihasilkan dari latihan tersebut, yaitu fokus dan kesadaran. Fokus merupakan kemampuan untuk

berkonsentrasi pada apa yang sedang dilakukan di saat tertentu. Sementara itu, kesadaran merupakan kebijaksanaan untuk melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, bukan sebagai yang kita inginkan. Hal tersebut merupakan cara yang mudah dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk manajemen stres.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. 2010. *Publication Manual of The American Psychological Association*. Edisi Ke-6. Washington: American Psychological Association.
- Aulia, S. dan Ria Utami Panjaitan. 2019. "Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 7, No. 2, Hlm.127-134, Agustus 2019. Semarang: FIKKES Universitas Muhammadiyah Semarang bekerjasama dengan PPNI Jawa Tengah.
- Baqutayan, S. M. 2015. "Stress and Coping Mechanisms: A Historical Overview." *Mediterranean Journal of Social Sciences*, Vol. 6, No. 2 S1, Hlm. 479, Maret 2015. Diakses dari <https://www.richtmann.org/journal/index.php/mjss/article/view/5927>.
- Baron, Robert A. dan Don Byrne. 2004. *Psikologi Sosial*, Edisi Ke-10. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Biron, C. dan Maria Karanika-Murray. 2014. "Process Evaluation for Organizational Stress and Well-Being Interventions: Implications for Theory, Method, and Practice." *International Journal of Stress Management*, Vol. 21, No. 1, Hlm. 85-111. Diakses dari <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0033227>.
- Civitci, A. 2015. "The Moderating Role of Positive and Negative Affect on the Relationship between Perceived Social Support and Stress in College Students." *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri/Educational Sciences: Theory & Practice*, Vol. 15, No. 3, Hlm. 565-573. Diakses dari <https://psycnet.apa.org/doi/10.12738/estp.2015.3.2553>.
- DeLongis, A. dan Tess O'Brien. 1990. "An Interpersonal Framework for Stress and Coping: An Application to the Families of Alzheimer's Patients." Dalam M. A. P. Stephens, J. H. Crowther, S. E. Hobfoll, dan D. L. Tennenbaum (Para Editor), *Stress and Coping in Later-Life Families*, Hlm. 221-239. Hemisphere Publishing Corp.

- Ecker, U. K. H., Stephan Lewandowsky, John Cook, Philipp Schmid, Lisa K. Fazio, Nadia Brashier, Panayiota Kendeou, Emily K. Vraga, dan M. A. Amazeen. 2022. "The Psychological Drivers of Misinformation Belief and its Resistance to Correction." *Nature Reviews Psychology*, Vol. 1, Hlm. 13-29, Januari 2022.
- Gadzella, B. M., Mustafa Baloglu, William G. Masten, dan Q. Wang. 2012. "Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised." *Journal of Instructional Psychology*, Vol. 39, No. 2, Hlm. 82-91, Januari 2012.
- Hawari, D. 2011. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hayes, A. M. dan Greg Feldman. 2004. "Clarifying the Construct of Mindfulness in the Context of Emotion Regulation and the Process of Change in Therapy." *Clinical Psychology Science and Practice*, Vol. 11, No. 3, Hlm. 255-262, September 2004.
- Khan, M. 2013. "Academic Self-Efficacy, Coping, and Academic Performance in College." *International Journal of Undergraduate Research and Creative Activities*, Vol. 5, No. 4, Oktober 2013. Diakses dari <https://core.ac.uk/download/pdf/48857615.pdf>.
- Kreuter, M. W., David W. Farrell, Laura R. Olevitch, dan Laura K. Breenan. 2000. *Tailoring Health Messages: Customizing Communication with Computer Technology*. Edisi Ke-1. Britania Raya: Routledge.
- Kupriyanov, R. dan Renad Zhdanov. 2014. "The Eustress Concept: Problems and Outlooks." *World Journal of Medical Sciences*, Vol. 11, No. 2, Hlm. 179-185, Juni 2014.
- Levi, L. 2016. *Stress and Distress in Response to Psychosocial Stimuli: Laboratory and Real-Life Studies on Sympatho-Adrenomedullary and Related Reactions*. Amsterdam: Elsevier.
- Luberto, C. M., Sian Cotton, Alison C. McLeish, Carolyn J. Mingione, dan Emily M. O'Bryan. 2014. "Mindfulness Skills and Emotion Regulation: The Mediating Role of Coping Self-Efficacy." *Mindfulness*, Vol. 5, No. 4, Hlm. 373-380.
- Mu'tadin. 2002. *Pengelolaan Stres*. Palembang: Wijaya Pustaka.
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sandifer, P. A., Ariana E. Sutton-Grier, dan Bethney P. Ward. 2015. "Exploring Connections Among Nature, Biodiversity, Ecosystem Services, and Human Health and Well-Being: Opportunities to Enhance Health and Biodiversity Conservation." *Ecosystem Services*, Vol. 12, Hlm. 1-15, April 2015.

- Schafer, W. 2000. *Stress Management for Wellness*. Edisi Ke-4. Wadsworth:Belmont California.
- Slavich, G. M. dan Michael R. Irwin. 2014. "From Stress to Inflammation and Major Depressive Disorder: A Social Signal Transduction Theory of Depression." *Psychological Bulletin*, Vol. 140, No. 3, Hlm. 774-815. Diakses dari <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0035302>.
- Stewart, J., Sandra Garrido, Cherry Hense, dan Katrina McFerran. 2019. "Music Use for Mood Regulation: Self-Awareness and Conscious Listening Choices in Young People with Tendencies to Depression." *Frontiers in Psychology*, Vol. 10, No. 1199, Mei 2019.
- Tanumidjojo, Y., Lestari Basoeki S., dan Ananta Yudianto. 2004. "Stres dan Perilaku Coping pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II." *Jurnal Anima Indonesian Psychological*. Vol. 19, No. 4, Hlm. 70-78.
- Van den Bergh, O. 2021. *Principles and Practice of Stress Management*. Dalam Paul M. Lehrer dan Robert L. Woolfolk (Para Editor), *Principles and Practice of Stress Management*. Edisi Ke-4. New York: Guildford Press.
- Wallace, C. L., Stephanie P. Wladkowski, Allison Gibson, dan Patrick White. 2020. "Grief during the COVID-19 Pandemic: Considerations for Palliative Care Providers." *Journal of Pain and Symptom Management*, Vol. 60, No. 1, Hlm. 70-76, Juli 2020.
- World Health Organization. 2020. *Constitution of the World Health Organization*. Edisi Ke-49. Jenewa: World Health Organization.

(c) Penerbit Salemba



# Peran Sekolah Taman Kanak- Kanak (TK) dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak

Cut Mellyza Rizka, M.Si.  
Siti Ratna Sahadatulaela

## **PENDIDIKAN ANAK DAN FENOMENA**

Usia keemasan (*golden age*), yaitu usia 0-6 tahun merupakan usia di mana anak sedang mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang pesat (Papalia, 2009). Pada rentang usia ini, pendidikan anak usia dini, termasuk Taman Kanak-Kanak (TK) merupakan salah satu institusi pendidikan yang penting dalam membangun beberapa dasar utama terkait perkembangan fisik-motorik, kognitif, bahasa, seni, sosial-emosional, moral, dan nilai-nilai agama anak. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, belajar itu adalah bermain. Bermain termasuk ke dalam kurikulum sekolah Taman Kanak-Kanak (TK) yang membutuhkan arahan, serta bimbingan dalam praktiknya. Dengan demikian, pemerintah telah mengatur undang-undang dan peraturan untuk memperkuat sistem dan standar pendidikan pada jenjang sekolah Taman Kanak-Kanak (TK) dan sejenisnya.

Pendidikan merupakan hak bagi setiap warga negara sejak usia dini hingga dewasa. Pendidikan penting diberikan kepada setiap individu sejak usia dini untuk membentuk individu yang berkualitas dengan memaksimalkan potensinya sedari kecil. Pendidikan di Indonesia sudah diatur dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang mana pada Bab I Pasal 1 butir 14 dinyatakan bahwa Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun yang dilakukan melalui rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan belajar dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. PAUD pada pendidikan formal meliputi Taman Kanak-Kanak (TK), Raudhatul Athfal (RA), atau lembaga-lembaga lain yang sederajat. PAUD jalur nonformal meliputi Kelompok Bermain (KB), Taman Penitipan Anak (TPA), atau lembaga lain yang sederajat. Berdasarkan Permendikbud No. 137 Tahun 2014 berkenaan dengan Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini, perkembangan sosial-emosional anak dapat berkembang pesat dari umur 0 hingga 6 tahun. Oleh karena itu, pembelajaran pada usia dini hendaknya sesuai dengan usia perkembangannya dengan menerapkan metode yang menyenangkan dan tidak membosankan, serta tidak memaksa agar kesehatan mental anak terjaga. Pada kajian ini akan berfokus kepada pentingnya optimalisasi pendidikan TK dan bagaimana dampaknya pada kesehatan mental anak.

Di Indonesia, usia ideal untuk anak masuk ke jenjang pendidikan formal, yaitu Taman Kanak-Kanak (TK) adalah di rentang usia 5-6 tahun. Hal ini dikarenakan di usia tersebut anak sudah memiliki kemampuan beradaptasi dan bersosialisasi di lingkungan di luar keluarga, yaitu sekolah. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan psikososial yang ditemukan oleh Erickson (dalam Papalia, 2009) bahwa pada usia ini anak sudah memasuki tahap mengembangkan inisiatif versus rasa bersalah. Pada usia ini anak mulai memasuki lingkungan baru dengan mengenal banyak teman sebaya. Lingkungan ini jauh berbeda dengan lingkungan keluarga yang didominasi oleh banyaknya orang dewasa maupun saudara yang usianya jauh lebih tua dibandingkan dengannya.

Anak yang mampu mengembangkan kemampuan bersosialisasi di sekolah, dalam tahap perkembangan tersebut anak mulai belajar keterampilan sosial yang lebih kompleks. Anak mulai belajar berempati dengan teman sebayanya, bekerjasama dengan teman sebayanya, memahami aturan di sekolah dan masih banyak lagi keterampilan sosial yang dikembangkan anak. Banyaknya keterampilan sosial yang dikembangkan anak dalam usia pra sekolah ini, yaitu TK, maka diharapkan anak mampu beradaptasi dengan baik di lingkungan barunya, yaitu sekolah dan ketika anak berhasil beradaptasi, maka hal ini menjadi salah

# Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Kesehatan Mental Anak-Anak

Sofia Tri Putri, M.Psi., Psikolog.  
Sarasmita Nuraeni

## **KELUARGA DAN DINAMIKA**

Keluarga yang ideal umumnya terdiri atas ayah, ibu, dan anak. Sudarsono (dalam Yusuf, 2014) menyatakan bahwa keluarga merupakan tempat pertama untuk seseorang mendapatkan pendidikan, kasih sayang, berbagi ikatan emosional, menghabiskan waktu bersama, serta menyediakan lingkungan yang aman dan nyaman. Keluarga memiliki peran yang penting untuk menciptakan ikatan yang kuat antar anggota keluarga, serta membentuk identitas dan pengalaman kehidupan seseorang. Kondisi keluarga tidak selamanya harmonis, banyak masalah yang dapat muncul dalam suatu keluarga. Adakalanya, masalah menjadi peluang untuk saling mengenal dan memahami karakteristik dari anggota keluarga. Namun, adakalanya masalah dapat menimbulkan konflik dan keretakan pada pasangan suami-istri. Tak jarang konflik yang berkepanjangan dapat berujung pada perceraian.

Perceraian dapat diartikan berakhirnya hubungan suami istri, baik dalam ikatan hukum maupun ikatan agama (talak). Berdasarkan Pasal 38 UU No. 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan dinyatakan bahwa perkawinan menjadi putus karena kematian, perceraian, dan atas keputusan pengadilan. Menurut Emery (1999), perceraian dibagi menjadi dua jenis, yaitu cerai hidup dan cerai mati. Cerai hidup merupakan perpisahan di antara suami dan istri atau berakhirnya hubungan yang disebabkan oleh adanya ketidakbahagiaan di antara kedua belah pihak dan perceraian diakui secara legal atau hukum. Sementara cerai mati merupakan perceraian yang disebabkan oleh meninggalnya salah satu pasangan, baik suami maupun istri, di mana pihak yang ditinggalkan harus menjalani kehidupan sendiri.

Berdasarkan laporan statistika Indonesia (Databoks, 2023), perceraian di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 516.334 kasus. Angka ini meningkat 15,31% dibandingkan tahun 2021 yang mencapai 447.743 kasus. Penyebab utama perceraian di tahun 2022, yaitu perselisihan dan pertengkaran yang mencapai 284.169 kasus. Kasus perceraian lainnya disebabkan oleh alasan ekonomi, perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga, sampai poligami. Sejalan dengan itu, Salsabila dan Mahasin (2023) menyatakan bahwa cerai hidup dilatarbelakangi adanya perselisihan dan pertengkaran di antara suami dan istri, perekonomian, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), dan karena adanya pihak ketiga atau perselingkuhan dalam rumah tangga. Akibat kondisi ini, sering timbul pertengkaran yang akhirnya membuat pasangan suami istri merasa pernikahan mereka tidak seperti yang mereka harapkan dan merasa kecewa. Pertengkaran yang terus-menerus seringkali mendasari mereka mengambil keputusan untuk berpisah.

Komunikasi yang terhambat juga kerap menjadi penyebab perceraian (Kertamuda, 2009). Ketidakmampuan pasangan suami-istri untuk memahami komunikasi yang sehat dan positif, memungkinkan munculnya saling menuduh ataupun menyalahkan satu sama lain, sehingga menyulitkan mereka untuk mencapai kesepakatan dan mendiskusikan masalah dengan baik. Ketidakepakatan tersebut tidak hanya terjadi pada masalah yang menyangkut hal-hal internal pasangan suami-istri, tetapi juga anggota keluarga lain (seperti penentuan pola pengasuhan terhadap anak), maupun masalah dengan orang lain.

Perceraian menimbulkan berbagai dampak, di antaranya terhadap fisik, emosional, dan psikologis bagi seluruh anggota keluarga. Perceraian juga dapat mengakibatkan trauma bukan hanya pada pasangan suami istri, melainkan bagi anak, keluarga, dan juga sahabat (Mone, 2019). Anak menjadi yang paling terdampak ketika orang tuanya memutuskan untuk bercerai. Hurlock (dalam Kertamuda, 2009) menyatakan bahwa rumah tangga yang pecah akibat perceraian dapat lebih merusak anak dan relasi dalam keluarga dibandingkan rumah

# Strategi Mencegah Perundungan (Bullying) pada Remaja

Johan Ramadhan Nurwardana, M.A., M.T.  
Dimas Pufardandi

## DEFINISI REMAJA

Masa remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan di dalam diri manusia, yang mana masa remaja sering kali disebut sebagai masa peralihan, yaitu transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa muda. Apabila ditinjau dari kategorisasi usia, masa remaja terjadi pada rentang usia 10-21 tahun (Santrock, 2011). Pada rentang usia remaja, seiring dengan perubahan-perubahan fisik, kognitif, sosial, dan psikologis, individu mulai merasakan dinamika hubungan pertemanan, tantangan baru, dan gejolak emosi yang dikaitkan dengan percintaan, serta pengalaman-pengalaman baru yang lebih berani.

Menurut Hurlock (2003), remaja adalah usia transisi di mana individu telah meninggalkan usia kanak-kanak, namun belum secara utuh mampu masuk ke usia yang kuat dan penuh tanggung jawab, baik terhadap dirinya

maupun kepada masyarakat. Selanjutnya, Hurlock (2003) menjelaskan bahwa terdapat tiga kelompok usia remaja dengan karakteristiknya, yaitu:

1. Remaja awal (*early adolescence*)

Remaja awal berada pada rentang usia 12-15 tahun. Kecenderungannya merupakan masa negatif karena mulai muncul sikap dan perilaku negatif yang pada tahap sebelumnya tidak muncul, seperti rasa bingung, cemas, takut, dan kegelisahan. Tahap ini membentuk perilaku yang dinamis dalam merespons, apakah dengan ketakutan atau menarik diri dari lingkungan sekitar.

2. Remaja pertengahan (*middle adolescence*)

Remaja pertengahan berada pada rentang usia 15-18 tahun. Kecenderungannya untuk menginginkannya banyak hal dan mencari banyak hal, namun ketika berperilaku secara sosial, individu tersebut merasa keinginannya tidak dapat dimengerti oleh orang-orang yang berada di lingkungan sekitarnya, baik dalam ruang lingkup keluarga maupun pertemanan.

3. Remaja akhir (*late adolescence*)

Remaja akhir berada dalam rentang usia 18-21 tahun. Kecenderungannya mulai terbentuk kestabilan sifat dan sikap individu yang terkait dengan kesadaran terhadap pemenuhan kebutuhan dan tujuan hidup dalam berkegiatan sehari-hari. Hal ini sudah mulai mengarah pada penerapan perilaku yang konstruktif, baik secara individual maupun berkelompok, serta mulai terbentuk konsistensi pola dalam bersikap dan berperilaku.

Remaja mengalami berbagai macam perubahan dalam tahapan perkembangan yang harus dipenuhi, dan secara mental diharapkan mampu memecahkan masalah yang dihadapi terkait konflik, serta kehidupan sosial sesuai dengan tahapan perkembangannya. Oleh karena itu, remaja mulai melakukan interaksi sosial yang lebih luas, dari yang awalnya hanya sebatas keluarga meluas ke orang-orang di luar lingkungan keluarga yang lebih dewasa secara usia dan dengan interaksi yang lebih heterogen. Ini menjadi penanda bahwa merupakan hal yang wajar, jika remaja lebih banyak menghabiskan waktunya bersama teman-temannya dibandingkan dengan keluarganya, yang mana hal ini dilakukan untuk memenuhi tujuan utama perkembangan masa remaja itu sendiri. Ketika masih dalam rentang usia anak-anak hal terpenting adalah keluarga, namun ketika beranjak pada masa remaja yang terpenting adalah teman dan bagaimana remaja dapat bergabung dengan kelompok-kelompok pertemanan tertentu (Santrock, 2011).

Salah satu tempat yang sering dipakai remaja dalam berinteraksi adalah di lingkungan sekolah, di mana remaja bertemu dengan sesama remaja seusia dan tentu banyak dari mereka yang memiliki lingkaran-lingkaran interaksi yang



# Manajemen Durasi Waktu Bermain Online Games untuk Kesehatan Mental Remaja Pria

Tia Rahmania, M.Psi., Psikolog  
Margaretha Sherly A.

## FENOMENA KECANDUAN ONLINE GAMES

Remaja pada era serba teknologi saat ini banyak bersinggungan dengan kecanggihan teknologi yang memudahkan mereka untuk memperoleh berbagai informasi yang dibutuhkan dan mencari kesenangan, khususnya melalui *online games*. *Online games* adalah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak orang dengan menggunakan jaringan Internet. *Online games* saat ini diminati dan sudah sangat meluas pada semua kategori usia, khususnya remaja. Sejak kemunculannya, *online games* ini menjadi sangat populer dan mudah untuk diakses. *Online games* dapat dimainkan di berbagai perangkat, seperti komputer, konsol game, dan juga telepon pintar (*smartphone*).

World Health Organization (WHO, 2018) menyatakan bahwa kecanduan *online games* dapat dikategorikan sebagai golongan penyakit mental yang disebut *gaming disorder* menurut *International Classification of Diseases (ICD-11)*. Hal ini ditandai dengan gangguan kontrol atau kontrol berlebihan yang diberikan pada permainan tersebut melebihi kegiatan yang

lain. Hal ini didukung oleh fakta bahwa rata-rata remaja di Indonesia memiliki telepon pintar (*smartphone*), konsol game, komputer atau laptop (yang diberikan oleh orang tua untuk memfasilitasi kegiatan belajar atau sekolah). Selain itu, tersedianya akses Internet yang meluas di berbagai tempat juga memudahkan remaja untuk mengakses *online games*. Berdasarkan hasil survei terbaru dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna Internet Indonesia mencapai 215 juta, yang mana kelompok umur 13-18 tahun menjadi yang paling hobi berselancar di dunia maya. Kecanduan *online games* dialami remaja pria karena cukup banyak menghabiskan waktu saat bermain *game*, yaitu sekitar 55 jam/minggu (Van Rooij, Schoenmakers, Vermulst, Van Den Eijnden, dan Van De Mheen, 2011).

Durasi bermain game ternyata memengaruhi kesehatan mental remaja, terutama remaja pria. Sayangnya banyak remaja pria yang terus-menerus bermain *online games* tanpa henti, sehingga keluarga merasa khawatir. Remaja pria yang memainkan *online games* secara berlebihan menjadi momok tersendiri. *Online games* memiliki dampak negatif dan dampak positifnya. Dampak negatif yang muncul seperti yang dibahas sebelumnya adalah permasalahan kecanduan bermain. Remaja dianggap lebih sering dan lebih rentan terhadap kecanduan *online games* daripada orang dewasa karena masa remaja merupakan masa peralihan, sehingga mereka akan mencari hal-hal baru yang dapat membuat dirinya senang. Ketika remaja mengalami kecanduan *online games*, mereka cenderung kehilangan minat terhadap kegiatan lain, merasa cemas saat tidak dapat bermain, mengalami penurunan kesehatan mental, penurunan prestasi akademik, terisolasi secara sosial, dan penurunan kesehatan secara umum. *Online games* akan berdampak positif ketika dimanfaatkan untuk tujuan menghibur, seperti melepas rasa penat dan stres. Namun, masalah yang sering muncul saat ini adalah banyaknya faktor pendukung yang mendorong mereka untuk bermain *online games*, sehingga banyak remaja pria yang mengalami kecanduan bermain *online games*. Selain itu, sifat penasaran dan kecenderungan remaja untuk menghabiskan waktu bermain dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental mereka, serta membentuk sikap yang negatif.

*Online games* sesungguhnya tumbuh berkembang tidak lepas dengan semakin pesatnya kehadiran teknologi komputer dan jaringan yang semakin canggih. Apabila jaringan komputer dulu hanyalah berskala kecil (*small local network*), kini jaringan komputer berkembang menjadi Internet dan semakin merambah secara luas tiada batas. Berikut beberapa contoh *online games* yang beredar di Indonesia.

1. *Ragnarok Online*
2. *Perfect World*



# Mengenal Sindrom Post Concert Depression atau Depresi Pasca Konser

Elis Yulia Ningsih, M.Psi., Psikolog  
Dita Ekaria Andam Dewi

## **FENOMENA KESEHATAN MENTAL**

Kesehatan mental belakangan ini menjadi hal yang sering kali dikampanyekan di kalangan masyarakat. Arus informasi yang begitu mudah didapatkan menjadikan semua orang berusaha lebih peduli terhadap kesehatan mental. Di era masa kini, kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting bagi setiap individu. Hal ini mengingat mental yang sehat akan memengaruhi kesejahteraan individu secara keseluruhan, termasuk juga pada hubungan interpersonal, produktivitas, dan kualitas hidup seseorang.

Kesehatan mental merupakan salah satu faktor yang memengaruhi seorang individu mencapai kebahagiaan. Hal-hal yang membuat bahagia tentunya tidak homogen bagi setiap individu. Bagi sebagian orang mengidolakan seorang idola atau pun menonton konser adalah salah satu cara mencapai kebahagiaannya. Menurut Astagini, dkk. (2005) saat ini banyak media yang bisa digunakan sebagai alat pemenuhan kebutuhan,

termasuk yang terkait dengan kebahagiaan, seperti media masa yang bisa dijadikan sarana relaksasi dan saluran luapan emosi dari rutinitas sehari-hari.

Dengan dukungan media dan digitalisasi saat ini, banyak orang bisa merasa terpuaskan, bahkan hubungannya bersama para idola seolah menjadi lebih dekat lagi. Sebagaimana yang dijelaskan Sari (2022) dalam penelitiannya bahwa munculnya media sosial membuat komunikasi yang terjalin antar-individu tidak lagi terbatas pada bertatap muka secara langsung. Hal ini terjadi karena setiap individu dapat mengakses informasi yang diinginkan dan berteman dengan siapa saja tanpa terhalang ruang, jarak, dan waktu. Tentunya, termasuk berteman dan mengakses informasi tentang keseharian para idola menjadi semakin mudah, mengingat semua orang dengan mudahnya bisa mengakses informasi hanya melalui genggaman tangan, yaitu Internet. Menurut hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, jumlah pengguna Internet di Indonesia sendiri dalam kurun waktu tahun 2022–2023 mencapai 215,63 juta orang, yang mana meningkat sebesar 2,67% dibandingkan periode sebelumnya (dataindonesia.id, 2023). Internet bukan hanya transformasi media masa, namun Internet juga menawarkan fitur audio dan visual bagi para penggunanya.

Menurut Astagini, dkk. (2005) munculnya media sosial membawa perubahan bagi pengguna dan idola karena melalui media sosial ini para pengguna sering kali berusaha ingin menghubungi para idola nya secara langsung, meskipun sering kali tidak berbalas. Sementara dalam penelitiannya, Sadasri dan Pemuda (2011) menjelaskan bahwa hubungan yang terbangun di media ini bisa disebut sebagai interaksi parasosial, yaitu interaksi satu sisi, tidak dialektis, serta dikontrol oleh performer dan tidak *susceptible* untuk perkembangan mutual. Hubungan satu arah ini pun difasilitasi oleh media sosial, yang mana uniknya ketika seorang pengguna menyukai atau mengikuti hal-hal yang mereka sukai di media sosial, nantinya algoritma atau sistem matriks media sosial akan membawa mereka bertemu dengan individu lain di dunia maya dengan kesamaan minat atau pun hal yang disukainya. Tidak jarang, di media sosial sering kali ditemukan bentukan komunitas-komunitas virtual dengan kesamaan hobi maupun kesamaan menyukai idola tertentu.

Komunitas penggemar yang sering kali terbentuk di media sosial biasanya para individu yang berinteraksi satu sama lain menyukai tokoh idola, film, musik, maupun karya seni lainnya. Mereka biasa menyebutnya sebagai *fanbase* atau *official account* yang sengaja dibentuk atas minat yang sama. Belakangan ini, fenomena *Korean wave* begitu meledak di Indonesia. Bahkan, menurut hasil survei Korean Foundation for International Cultural Exchange (KOFICE) di tahun 2021 menyebutkan bahwa Indonesia menjadi negara ke-4 tertinggi di dunia yang paling tertarik dan terpengaruh oleh *Korean wave*. Sebuah artikel tahun 2021

# Kesehatan Mental Wanita Infertil dalam Pernikahan

Dr. Euis Nurhidayati, S.Pd., M.Si.  
Evi Safitri

## **PERNIKAHAN DAN KETURUNAN**

Di Indonesia diperkirakan ada empat juta pasangan yang mengalami infertilitas, sekitar 10%-15% pasangan usia reproduktif memiliki masalah kesuburan (Media Indonesia, 2022). Adanya masalah kesuburan dapat berasal dari faktor istri yang memiliki gangguan haid, miom, atau kista. Padahal tujuan pernikahan salah satunya adalah untuk meneruskan keturunan. Pernikahan melegalkan pasangan suami istri untuk melakukan hubungan seksual karena hubungannya telah legal secara agama dan negara untuk memiliki anak dan membentuk sebuah keluarga yang harmonis dan sejahtera. Pengertian keluarga sejahtera menurut Landis (dalam BKKBN, 1992; Fariza, 2017) dibentuk atas dasar ikatan yang legal, dapat memenuhi kebutuhan fisik dan psikis, patuh kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan memiliki hubungan yang baik antar anggota keluarga, kerabat, masyarakat, dan lingkungan.

Salah satu tujuan penting sebuah pernikahan menurut Moeloek (dalam Komalasari dan Septiyanti, 2017) adalah memiliki keturunan (anak). Anak memiliki nilai dan peran dalam keluarga dan juga sebagai nilai sosial, yang mana salah satu faktor keberhasilan dalam berumah tangga yang dinilai oleh masyarakat adalah dapat memiliki keturunan. Dengan kehadiran anak dalam keluarga, diharapkan menjadi keluarga yang kokoh dan harmonis karena akan timbul kerjasama dalam tim dengan pasangan, sehingga saling menghargai dan lebih mempererat hubungan pernikahan.

Menurut Lestari (dalam Susanti, 2019) kehadiran anak merupakan tanda kesempurnaan pernikahan dan akan menjadi harapan sempurnanya kebahagiaan pernikahan itu sendiri seiring pertumbuhan dan perkembangan anak dalam keluarga. Sejalan dengan penuturan dari Yani (dalam Susanti, 2019), pernikahan membentuk keluarga dengan tujuannya untuk mendapatkan keturunan. Kehadiran anak sangat dinantikan bagi pasangan suami istri karena sebagai penerus keturunan, sebagai tanda kesuburan, menjadi sumber kebahagiaan, dan dapat menjadi penolong untuk orang tua di akhirat kelak.

## **MASALAH INFERTILITAS PADA AWAL PERNIKAHAN**

Proses belajar untuk mengenal satu sama lain demi hidup bersama setelah menikah menurut Landis (dalam Nurfadhilah, 2021) dimulai pada masa awal-awal pernikahan. Perlu adanya penyesuaian antarpasangan yang mencakup masalah ekonomi, interaksi seksual, kegiatan sosial dan wisata, hubungan antarkeluarga, hubungan dengan teman, dan cara merawat anak. Hal ini menjadi potret kehidupan pasca pernikahan, yang mana pasangan suami istri masih dalam tahap transisi, masih saling mengenal satu sama lain, dan masih memahami posisi dalam berumah tangga.

Setiap pernikahan pasti selalu ada permasalahannya, oleh karenanya perlu adanya rasa tanggung jawab dan kerjasama yang baik agar dapat melewatinya. Salah satu permasalahan pernikahan adalah tidak memiliki anak atau susah untuk memiliki keturunan, yang mana beberapa faktor dapat memengaruhi lamanya durasi dalam mendapatkan anak. Keadaan ini dapat disebut infertilitas karena berdasarkan penuturan Heffner dan Schust (2018) secara ilmiah, pasangan diperkirakan mengalami infertilitas jika dalam 12 bulan setelah melakukan hubungan intim tanpa menggunakan alat pengaman belum hamil.

Bagi pasangan suami istri, kehadiran anak sangat diharapkan, namun data dari Agarwa, dkk. (dalam Nurfadhilah, 2021) sebanyak 15% pasangan di dunia mengalami infertilitas atau memiliki gangguan kesuburan. Pengertian infertilitas

# Manajemen Stres untuk Atlet dalam Mengatasi Tekanan Kompetisi

Dinar Saputra, M.Psi., Psikolog  
Defany Tesselonica Silalahi

## OLAHRAGA DAN ATLET

Pada kehidupan modern saat ini, bidang olahraga cukup banyak diminati oleh masyarakat. Olahraga merupakan aktivitas yang perlu dilakukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, baik fisik maupun mental (Hardiansyah dan Masturah, 2019). Olahraga menjadi salah satu unsur dalam kehidupan manusia yang memiliki andil dalam menciptakan prestasi dan mengharumkan nama sebuah daerah ataupun bangsa, baik dalam kompetisi nasional maupun Internasional. Olimpiade merupakan kompetisi tertinggi yang tentunya diinginkan oleh para atlet di seluruh dunia. Atlet yang mampu bertanding di Olimpiade adalah atlet-atlet terbaik dari negaranya masing-masing. Para atlet tidak hanya memiliki kemampuan teknik dan fisik yang terbaik, namun juga kemampuan mental yang sangat baik (Herani dan Dirgantari, 2018).

Menurut Setiyawan (dalam Donie, dkk., 2023), atlet adalah seseorang yang gemar dalam bidang olahraga yang telah terprogram, terukur, dan tertulis untuk mencapai tujuan, yakni sebuah prestasi yang tinggi. Atlet yang mampu bertanding di tingkat yang semakin tinggi, tentunya ia memiliki prestasi yang terus meningkat. Semakin tinggi tingkat kejuaraan yang diikuti akan semakin tinggi pula tuntutan kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Atlet akan semakin dituntut untuk memiliki kemampuan teknik, fisik, dan mental yang meningkat, lebih baik dari yang sebelumnya. Jika atlet tidak mampu mengatasi tuntutan-tuntutan tersebut, maka ia tidak akan mampu menunjukkan performa terbaiknya. Oleh karena itu, atlet juga perlu melakukan persiapan mental untuk mengembangkan kognitif, emosi, dan strategi perilakunya agar ia mampu mengarahkan emosi dan kognitifnya menuju performa yang maksimal (Gould, dkk., 2006 dalam Herani dan Dirgantari, 2018).

Bagi seorang atlet, sebuah kompetisi merupakan penentuan bagaimana hasil dari pengorbanan dan jerih payah mereka saat berlatih. Oleh karena itu, sering kali ketika sedang berada dalam periode kompetisi muncul kecemasan yang dapat memengaruhi hal lainnya, seperti emosi, pola makan, dan istirahat, juga kekhawatiran atas prakompetisi yang tinggi (Schafer, 2000 dalam Permatasari, 2020). Atlet akan dipersiapkan sedini mungkin agar siap menghadapi persaingan melalui prosedur dan proses latihan mental yang sistematis, yang mana hal tersebut memakan waktu yang cukup lama. Tujuan dari latihan adalah pencapaian prestasi, yang mana untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal tersebut perlu adanya kemampuan fisik, teknis, taktis, dan mental. Keempat unsur tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Terkadang atlet sudah memiliki kondisi fisik, teknik, dan taktik yang baik, namun saat bertanding mengalami penurunan mental (Candra dan Prasetyo, 2022). Dalam olahraga, penting kiranya bagi seorang atlet untuk mengontrol, mengatasi, dan mengurangi stres yang dialami. Faktor motivasi internal dan eksternal juga memengaruhi percaya diri atlet, dalam hal ini pelatih memiliki peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet tersebut dari berbagai aspek, salah satunya dengan manajemen stres dan pelatihan mental. Dengan pelatihan manajemen stres, atlet diharapkan dapat mengembangkan sikap mental yang positif, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengendalikan ketegangan dan emosi yang dapat memengaruhi penampilan mereka dalam kompetisi olahraga.

Mengingat fenomena tersebut, penting kiranya untuk menerapkan latihan mental dalam menghadapi pertandingan. Atlet perlu memiliki kesiapan mental yang kuat, terutama dalam menghadapi persaingan. Latihan mental merupakan latihan yang melibatkan seluruh aspek psikis dalam menghadapi berbagai



# Indeks

## A

agresivitas 44  
akupunktur 54  
*altruistic* 32  
anak usia dini 23  
anak-anak 22, 23  
anggota keluarga 19, 20  
aspek bahasa 13  
aspek emosional 13  
aspek fisik 6  
aspek fisik-motorik 13  
aspek kognitif 13  
aspek mental 73  
aspek moral 13  
aspek moral-religius 6  
aspek perkembangan pengertian 13  
aspek psikis 6  
aspek psiko-emosional 13  
aspek sosial 6, 13, 16  
aspek sosial-emosional 64  
atlet 71-79  
*attention economy* 7  
aturan sosial 44  
*autogenic training* 76

## B

bimbingan konseling 34, 35  
*boredom* 74  
budaya Korea 40  
*bullying* 31  
*burnout* 3

## C

cemas ringan 64  
cemas tingkat sedang 64  
cerai hidup 20, 22  
cerai mati 20  
*coping* 3, 4, 76  
*coping self-efficacy* 3

## D

dampak negatif 38, 40, 41, 44  
depresi 21, 32, 35, 42, 51-57, 61-63  
depresi klinis 52, 53  
depresi ringan 62  
depresi pasca konser 53  
*digital eye strain* 42  
digitalisasi 50  
*dissolution marriage* 21

*distress* 4  
*dopamin* 45

## E

efikasi diri 3  
emosi 2, 5  
emosi negatif 54  
empati 32, 34  
endorfin 53, 54  
*eustress* 4

## F

*fanbase* 50  
*fandom* 51  
*fatigue* 74  
Fertilisasi In Vitro (IVF) 62

## G

*gaming disorder* 37  
gangguan kesuburan 60  
gangguan psikologis 63, 64, 67  
gerakan lokomotor 15  
gerakan manipulatif 15  
gerakan nonlokomotor 15  
*goal setting* 77

## H

*hallyu* 51  
hipnosis 76  
*hipotalamus* 64, 67  
*hipotalamus-hipofisis-adrenal*  
(HPA) 67  
*hypnotist* 76

## I

*imagery training* 76  
infertilitas 59, 60, 61, 63, 64, 67, 70  
interaksi parasosial 50  
interaksi sosial 30, 33, 34  
Internet 37, 38, 44, 46, 50, 58

## J

jaminan sosial 61  
jumpa fans 51, 54

## K

kecemasan 21, 42, 62, 63, 64, 65  
kecemasan berat 64  
kecemasan bertanding 73, 74  
kecemasan sedang 64  
Kelompok Bermain (KB) 12  
keluarga 21-25, 59, 60, 63, 64, 65, 67  
keluarga sejahtera 59  
kemajuan teknologi 44  
kepanikan 64  
kesehatan mental 5, 12, 13, 15, 16, 24,  
25, 38, 42, 43, 49, 54, 55, 62, 63, 65,  
66, 67  
ketidaksuburan 31  
keturunan 29, 30, 31, 32, 33, 34  
kompetisi 19, 20, 21, 27, 72, 76  
konser 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57  
konsol game 37, 38  
koping 65, 67  
*Korean wave* 50

## L

latihan mental 72, 73, 76, 77, 78, 79  
*locus of control* 4

## M

manajemen stres 3, 5, 7, 8, 67, 72, 75,  
76, 79  
Manual Diagnostik dan Statistik  
Gangguan Mental (DSM) 51  
masa anak-anak 39  
masa dewasa 39  
masa dewasa muda 29  
masa kanak-kanak 23, 24, 29  
masa kritis 34  
masalah kesuburan 59  
masa peralihan 29



masa remaja 29, 30, 38, 39  
 maskulinitas 40  
 media masa 50  
 media sosial 50, 55  
 meditasi 54, 77  
*mental agility* 7  
*mental log* 78  
*mesolimbik dopaminergik* 53  
*mindfulness* 5, 66, 67  
*mindfulness meditation* 77

## N

*negative self-talk* 77  
 negativisme 2, 13  
 nilai pasar 51  
 nilai sosial 60

## O

*official account* 50  
 olahraga 71, 72, 73, 74, 75, 76, 78, 79  
 olimpiade 71  
*online games* 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44

## P

pasangan infertil 61, 62, 63, 64  
 pasangan suami istri 59, 60  
 pasca perceraian 24, 25  
 pendidikan anak usia dini 11  
 perasaan negatif 53, 54  
 perawatan medis 54  
 perceraian 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26  
 Permendikbud No. 137 Tahun 2014 12  
 pernikahan 20, 21, 59, 60, 62, 63, 64  
 perundungan 31, 32, 33, 34, 35  
*positive self-talk* 77  
*Post Concert Depression* 49, 51, 57  
 pria infertil 62  
*progressive muscle relaxation* 76  
*pronatalist* 63  
 psikoedukasi 65  
 psikologi olahraga 73, 74, 75  
 psikologis sosial 2  
 psikopatologi 5

psikososial 67  
 psikoterapi 67  
*psychological well-being* 3

## Q

*quality time* 24, 25

## R

Raudhatul Athfal (RA) 12  
 relaksasi 50, 67, 76  
 remaja 29-34, 37-44  
 remaja akhir 30  
 remaja awal 30  
 remaja pertengahan 30  
 remaja pria 70, 71, 73, 75, 76  
 resiliensi 7  
 rumah tangga 20, 21

## S

*self-awareness* 7  
*self-hypnosis* 76  
*self-talk* 77  
*small local network* 38  
*staleness* 74  
 Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini 12  
 stres 1-8, 24, 38, 40, 42, 54, 61-67, 72-79  
 stres berat 2  
 stres ringan 2  
 stres sedang 2  
 stresor 2, 64, 76, 77  
*sustainable surveillance system* 35

## T

talak 20  
 Taman Kanak-Kanak (TK) 11, 12, 16  
 Taman Penitipan Anak (TPA) 12  
 tekanan psikologis 62, 67  
 teknik visualisasi 77  
 telepon pintar (*smartphone*) 38  
 teori perkembangan psikososial 12  
 terapi alternatif 54  
 tindakan kriminal 42

## U

Undang-Undang No. 20 Tahun  
2003 12

Usia keemasan 11

usia reproduktif 29

UU No. 1 Tahun 1974 60

UU No. 23 Tahun 2002 14

UU No. 35 Tahun 2014 14

## W

waktu bermain 38, 43, 44

wanita infertil 62, 63, 64, 65, 66, 67

(c) Penerbit Salemba

(c) Penerbit Salemba

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan permasalahan yang kerap mengancam masyarakat modern Indonesia. Menurut laporan RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) Tahun 2018 yang dikeluarkan oleh Kementerian menyatakan bahwa sebanyak 19 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional dengan 15 juta penduduk (di atas usia 15 tahun) yang mengalami gangguan depresi. Lebih lanjut dijelaskan bahwa sekitar 20% dari seluruh penduduk Indonesia memiliki potensi gangguan jiwa. Adanya kondisi ini tentunya memerlukan perhatian dari seluruh pihak.

Sebagai bentuk perhatian terhadap kondisi kesehatan jiwa masyarakat Indonesia, Program Studi Psikologi, Universitas Paramadina memberikan sumbangan pemikiran sebagai salah satu upaya untuk peningkatan kesehatan jiwa melalui buku **Kesehatan Mental dalam Kehidupan Masyarakat Modern: Manajemen Stres dan Beberapa Fenomena Umum**. Berikut kedelapan topik yang dibahas dalam buku ini.

1. Manajemen Stres untuk Mental yang Sehat
2. Peran Sekolah Taman Kanak-Kanak (TK) dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak
3. Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Kesehatan Mental Anak-Anak
4. Strategi dan Upaya Pencegahan (Bullying) pada Remaja
5. Manajemen Durasi Waktu Bermain Online Games untuk Kesehatan Mental Remaja Pria
6. Mengenal Sindrom Post Concert Depression atau Depresi Pasca-Konser
7. Kesehatan Mental Wanita Infertil dalam Pernikahan
8. Manajemen Stres untuk Atlet dalam Mengatasi Tekanan Kompetisi



**Penerbit  
Salemba Humanika**

#### Kantor Pusat

Jln. Raya Lenteng Agung No. 101  
Jagakarsa Jakarta Selatan 12610  
Senin-Jumat (08:00-17:00 WIB)  
e-Mail: [info@penerbitsalemba.com](mailto:info@penerbitsalemba.com)  
Telepon: (021) 7818616



[www.penerbitsalemba.com](http://www.penerbitsalemba.com)



[www.penerbitsalemba.com/ebook](http://www.penerbitsalemba.com/ebook)



[www.leksikabookstore.com](http://www.leksikabookstore.com)



[elearning.penerbitsalemba.com](http://elearning.penerbitsalemba.com)



[penerbit salemba empat](https://www.facebook.com/penerbit.salemba.empat)



[penerbit salemba](https://www.youtube.com/penerbit.salemba)



[penerbitsalemba](https://twitter.com/penerbitsalemba)



[penerbitsalemba](https://www.instagram.com/penerbitsalemba)