



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**

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





# 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 menyebarluaskan 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



## 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
Manajemen Stres untuk Mental yang Sehat	1
Definisi dan Gejala Stres .....	1
Manajemen Stres .....	3
Kesehatan Mental .....	5
Kesimpulan .....	7
Daftar Pustaka .....	8
Peran Sekolah Taman Kanak- Kanak (TK) dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak	11
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

Kesehatan Mental Wanita Infertil dalam Pernikahan .....	59
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
 Manajemen Stres untuk Atlet dalam Mengatasi Tekanan Kompetisi .....	71
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



# 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





# 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  
despresi 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



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

ISBN: 978-623-8078-28-8



[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)