



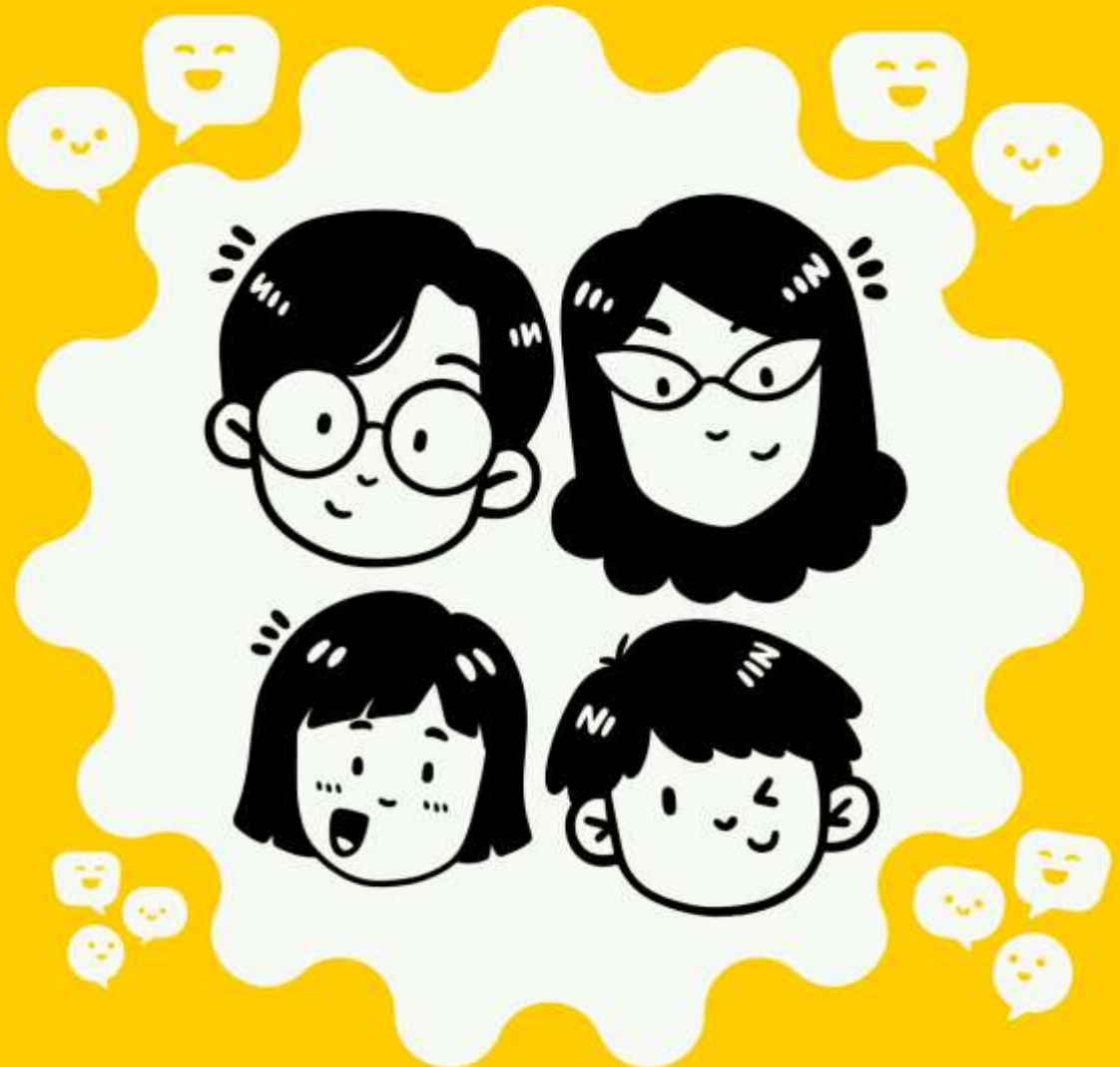
PENERBIT
UNIVERSITAS
CIPUTRA

Bunga Rampai

KELUARGA TANGGUH

Kumpulan dari Artikel Populer Psikologi

VOLUME 04



Editor:

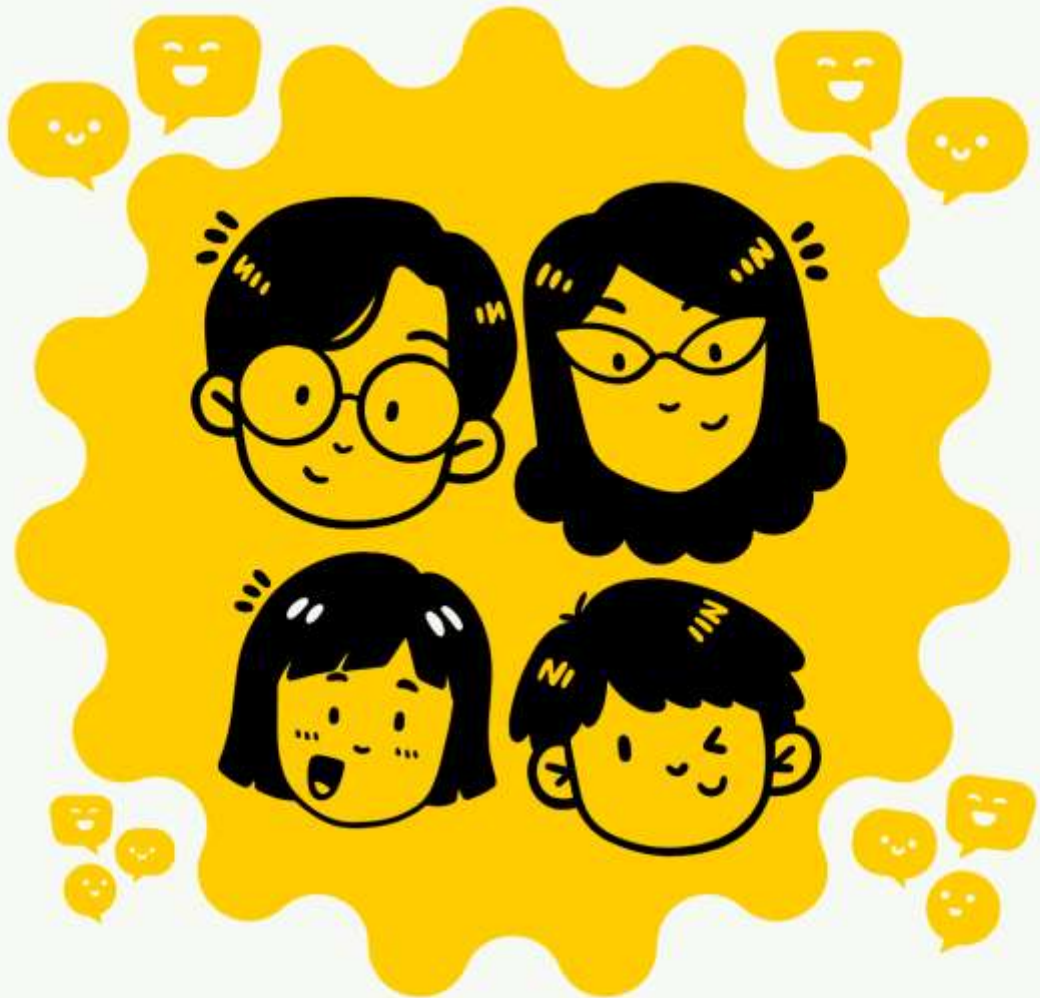
Jony Eko Yulianto

Bunga Rampai

KELUARGA TANGGUH

Kumpulan dari Artikel Populer Psikologi

VOLUME 04



Editor:

Jony Eko Yulianto



PENERBIT
UNIVERSITAS
CIPUTRA

**Bunga Rampai Keluarga Tangguh 4:
Kumpulan dari Artikel Populer Psikologi**

ISBN:

Penulis:

Jony Eko Yulianto, Stefani Virlia, Jessica Christina Widhigdo,
Ersa Lanang Sanjaya, Jenny Lukito Setiawan

Editor:

Jony Eko Yulianto

Ilustrator:

Nabilla Putri Rahmawati

Ukuran:

Jumlah halaman: 63 halaman, **Ukuran:** 17.5 x 25 cm

Hak Cipta © 2026 – Pada Penulis

Hak cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip, menerbitkan kembali, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari Penerbit Universitas Ciputra, kecuali kutipan untuk keperluan akademis, referensi, publikasi, atau kebutuhan non-komersial dengan jumlah tidak lebih dari satu bab.

Mohon untuk menyebutkan Penerbit Universitas Ciputra jika mengutip materi di dalamnya. Foto serta ilustrasi gambar yang berada dalam buku ini dibuat untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada pembaca tanpa ada maksud untuk melanggar atau merendahkan norma, budaya, aturan, nilai, serta kode etik yang berlaku di Indonesia.

PENERBIT UNIVERSITAS CIPUTRA

Penerbit Universitas Ciputra
CitraLand CBD Boulevard, KeL. Made, Kec. Sambikerep
Surabaya, Jawa Timur, 60219
Email: penerbit@ciputra.ac.id

KATA PENGANTAR EDITOR

Puji syukur karena buku Bunga Rampai Keluarga Tangguh 4 ini akhirnya dapat hadir di tangan para pembaca. Buku ini merupakan himpunan tulisan para dosen dan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya yang selama ini telah dipublikasikan melalui website resmi fakultas. Dengan kumpulan artikel ini, kami berharap gagasan dan pengetahuan yang sebelumnya tersebar dalam bentuk artikel daring dapat diakses secara lebih utuh, berjenjang, dan mudah dipelajari oleh masyarakat luas.

Setiap artikel yang tersaji dalam bunga rampai ini mengangkat isu-isu keluarga yang relevan dengan tantangan kehidupan masa kini, mulai dari dinamika pengasuhan, kesejahteraan anak dan remaja, relasi pernikahan, hingga fenomena keluarga di era digital. Meski berasal dari perspektif dan gaya penulisan yang beragam, seluruh artikel memiliki tujuan yang sama: menyediakan wawasan psikologis yang praktis, mudah dipahami, dan bermanfaat bagi keluarga Indonesia.

Sebagai editor, saya memberikan apresiasi yang tulus kepada seluruh penulis yang telah berbagi pengetahuan dan pengalaman. Terima kasih juga kepada tim Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya yang terus mendorong budaya berbagi ilmu pengetahuan melalui publikasi publik. Saya berharap buku ini dapat menjadi inspirasi, bahan refleksi, sekaligus panduan yang menguatkan langkah kita dalam membangun keluarga yang lebih resilien, hangat, dan penuh harapan.

Akhir kata, semoga buku ini memberi nilai tambah bagi para pembaca, para pendidik, orang tua, mahasiswa, maupun siapa pun yang peduli untuk menciptakan keluarga Indonesia yang tangguh.

Selamat membaca dan selamat bertumbuh bersama.

Jony Eko Yulianto
Editor

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| KATA PENGANTAR EDITOR | III |
| DAFTAR ISI | IV |
| PACARAN LINTAS BUDAYA: KHAWATIR ATAU RAYAKAN YA? | 1 |
| YUK, KENALAN DENGAN MINDFUL PARENTING! | 3 |
| TANTANGAN PACARAN BEDA BUDAYA SAAT KELUARGA TERLIBAT | 5 |
| MOOD DOODLE: CARA SERU MENGENALI EMOSI LEWAT WARNA | 8 |
| PERNIKAHAN DINI: TRADISI, TEKANAN, REALITA PSIKOLOGIS | 10 |
| CO-PARENTING: KUNCI ANAK BAHAGIA DAN BERPRESTASI | 12 |
| EKSPRESI LEWAT FOTO: CARA ASYIK ANAK MUDA ATUR EMOSI | 14 |
| BAGAIMANA CARA MENCINTAI DIRI SENDIRI? | 16 |
| PACARAN LINTAS BUDAYA: ROMANTIS ATAU TANTANGAN? | 18 |
| CO-PARENTING: KUNCI HARMONI DALAM KELUARGA | 20 |
| TERJEBAK DALAM ILUSI: DIKENDALIKAN STIGMA KECANTIKAN? | 22 |
| BUDAYA BERTEMU PERNIKAHAN: TANTANGAN DAN PELUANG | 24 |
| REMAJA DEPRESI KARENA APA? | 26 |
| 4 LANGKAH MEMPERSIAPKAN MASA TUA MANDIRI | 28 |
| KETERLIBATAN AYAH: MEMBANTU REMAJA MENGELOLA EMOSI | 30 |
| PERSONAL GROWTH: PENTINGNYA UNTUK MENTAL SEHAT | 32 |
| KESEPIAN REMAJA: SEPI MESKI TAK SENDIRI | 34 |
| GENERASI SANDWICH: TIPS MERAWAT ORANGTUA TANPA KONFLIK | 36 |
| KETERLIBATAN AYAH: PERAN AYAH DAN KESEPIAN ANAK | 38 |
| CIRI-CIRI BULLYING: KENALI AGAR BISA MENCEGAH! | 40 |
| PENGASUH UTAMA: CARA SUPPORT GENERASI SANDWICH | 42 |
| GENERASI SANDWICH: TIPS HADAPI DOUBLE BEBAN | 45 |
| MENJAGA HARMONI DALAM PERNIKAHAN: PELAJARAN DARI KEARIFAN LOKAL | 48 |
| PROFIL PENULIS | 51 |

Pacaran Lintas Budaya: Khawatir atau Rayakan ya?

Oleh: Jony Eko Yulianto

Di tengah masyarakat yang semakin beragam dan saling terhubung, pacaran lintas budaya bukan lagi hal yang langka. Teknologi, pendidikan, dan mobilitas sosial mempertemukan banyak orang dari latar belakang budaya yang berbeda. Tapi di balik senyum dan cerita tentang pasangan ini, ada sebuah pertanyaan yang sering diam-diam menghantui: apakah pacaran lintas budaya adalah tantangan, atau justru sesuatu yang patut dirayakan?

Apa Itu Pacaran Lintas Budaya?

Pacaran lintas budaya terjadi ketika dua individu dari latar belakang budaya yang berbeda menjalin hubungan romantis. Perbedaan ini bisa mencakup bahasa, adat istiadat, nilai-nilai keluarga, cara berkomunikasi, hingga cara memandang cinta dan komitmen.

Contohnya bisa sesederhana pasangan Jawa dan Batak, atau lebih kompleks seperti pasangan Minang dan Tionghoa. Masing-masing membawa “bagasi budaya” yang unik dalam hubungan tersebut.

Mengapa Orang Merasa Khawatir?

Ada beberapa alasan mengapa pacaran lintas budaya dipandang penuh tantangan:

1. **Perbedaan Nilai dan Harapan.** Misalnya, budaya Minang menekankan peran perempuan sebagai pusat keluarga (karena sistem matrilineal). Sementara sistem dalam etnis lain mungkin memiliki struktur yang lebih patriarkis. Perbedaan ini bisa memicu ketegangan jika tidak dibicarakan secara terbuka.
2. **Tekanan dari Keluarga.** Banyak keluarga masih menganggap penting untuk menikah dengan orang yang berasal dari budaya yang sama. Mereka khawatir cucu tidak akan mengenal adat, atau pasangan tidak akan bisa menghormati tradisi keluarga.

3. **Komunikasi yang Berbeda.** Gaya komunikasi bisa sangat berbeda. Budaya yang lebih ekspresif bisa berbenturan dengan budaya yang cenderung lebih tenang atau tidak langsung.

Namun, Bukankah Ini Juga Layak Dirayakan?

Justru, hubungan lintas budaya punya potensi luar biasa untuk memperkaya kehidupan pasangan:

1. **Belajar Toleransi dan Fleksibilitas.** Pasangan belajar untuk mendengarkan, menghargai, dan menyesuaikan diri terhadap perbedaan, hal yang penting dalam hubungan jangka panjang.
2. **Mewariskan Keberagaman kepada Anak.** Anak dari pasangan lintas budaya bisa tumbuh dengan pemahaman yang luas tentang dunia, menjadi pribadi yang lebih terbuka dan toleran.
3. **Merayakan Dua Budaya Sekaligus.** Dua lebaran, dua tahun baru, dua jenis makanan tradisional. Bayangkan betapa berwarna dan serunya kehidupan sehari-hari!

Jadi, Haruskah Kita Khawatir atau Merayakannya?

Kekhawatiran wajar, terutama jika kita terbiasa hidup dalam lingkaran budaya yang homogen. Namun, bukan berarti hubungan ini harus dihindari. Kuncinya adalah komunikasi, keterbukaan, dan kemauan untuk saling belajar. Tantangan akan selalu ada, bahkan dalam hubungan sesama budaya. Tapi hubungan lintas budaya menawarkan peluang untuk tumbuh sebagai individu dan pasangan yang lebih kaya dalam perspektif dan empati. Alih-alih hanya khawatir, mungkin sudah saatnya kita belajar merayakan hubungan lintas budaya, sebagai bagian dari wajah baru Indonesia yang majemuk.

Yuk, Kenalan dengan *Mindful Parenting*!

Oleh: Stefani Virlia

Jika kita menengok keadaan di sekitar kita, kini sejak lahir, anak sudah terpapar dengan perkembangan teknologi, seperti gadget, internet, *online games*, dan lainnya. Era digital memungkinkan berbagai kalangan, termasuk anak, dapat memperoleh segala informasi dengan mudah dan cepat melalui sistem teknologi berbasis internet. Oleh karena itu, peran orang tua dalam memantau aktivitas anak dengan teknologi sangatlah penting. Namun sayangnya, banyak orang tua yang asik dengan gawainya masing-masing. Akibatnya, mereka tidak fokus dengan perkembangan anak. Inilah mengapa *mindful parenting* perlu diterapkan di era digital seperti sekarang ini.

Apa itu *Mindful Parenting*?

Mindful parenting adalah proses pengasuhan yang dilakukan oleh orang tua dengan kesadaran penuh dalam memberikan perhatian dan tidak memberikan penilaian negatif terhadap perilaku anak.

Apa Saja Manfaatnya?

Manfaat dari cara asuh ini antara lain:

- Mengurangi stres dalam mengasuh anak;
- Menurunkan agresi anak;
- Meningkatkan kualitas komunikasi antara orangtua dan anak;
- Meningkatkan kedekatan dengan anak;
- Membantu anak dapat mengembangkan potensi diri.

Bagaimana Cara Menerapkan *Mindful Parenting*?

Itu yang mungkin menjadi pertanyaan untuk kita sebagai orang tua. Berikut beberapa tips yang dapat dilakukan, yaitu:

- 1. Mendengarkan dengan Penuh Perhatian dan Berbicara dengan Empati pada Anak.** Dengarkanlah anak saat bicara dengan menatap wajahnya. Berikan ekspresi yang menyenangkan. Tunjukkan

ketertarikan akan ceritanya. Niscaya anak akan merasakan kehadiran orang tuanya.

2. **Memahami dan Tidak Menghakimi Anak.** Orang tua perlu bersikap welas asih, tidak menghakimi. Artinya, tidak memaksakan pada anak untuk melakukan sesuatu yang di luar kemampuan dan keinginannya.
3. **Orangtua Perlu Belajar Mengendalikan Emosi.** Dengan keterampilan mengelola emosi, orang tua menjadi teladan yang baik untuk anak. Ajak anak secara bersama-sama mengelola emosi masing-masing selama berinteraksi. Anak akan belajar bagaimana mengekspresikan diri, berbicara tentang perasaannya, yang pada gilirannya membangun kemampuan anak dalam mengendalikan diri.
4. **Orang Tua Perlu Belajar Menjadi Sosok yang Adil dan Bijaksana untuk Anak.** Di sini, sikap toleran dan suportif pada anak sangatlah penting. Orang tua perlu memberikan kebebasan dengan batasan yang sehat dan disepakati antara orangtua dan anak.
5. **Mendidik dengan Kasih Sayang.** Mendidik dengan kasih sayang membuat anak menjadi dekat dengan orangtua. Sehingga mereka akan mengkomunikasikan masalah/tantangan yang mereka hadapi kepada orang tua. Karena orang tua adalah tempat yang nyaman untuk mereka bercerita.

Yuk, mari kita menjadi orang tua hebat untuk tumbuh kembang anak-anak kita!

Tantangan Pacaran Beda Budaya saat Keluarga Terlibat

Oleh: Jony Eko Yulianto

Pacaran lintas budaya bisa menjadi pengalaman yang menyenangkan dan memperkaya. Namun, bagi banyak pasangan, tantangan terbesar bukan hanya berasal dari perbedaan kebiasaan atau nilai budaya. Tetapi juga dari keluarga yang ikut campur dalam hubungan. Di banyak budaya, termasuk Indonesia, keluarga memiliki peran besar dalam menentukan arah hubungan anak-anak mereka, termasuk dalam memilih pasangan hidup. Ketika keluarga memiliki ekspektasi yang berbeda dengan pasangan, bagaimana cara menghadapinya?

Mengapa Keluarga Sering Ikut Campur?

Dalam banyak budaya, pernikahan bukan hanya urusan individu, tetapi juga menyangkut keluarga besar. Ada beberapa alasan mengapa keluarga ikut campur dalam pacaran lintas budaya:

1. **Perbedaan Nilai dan Tradisi.** Setiap keluarga memiliki nilai dan tradisi yang dijunjung tinggi. Misalnya, dalam budaya Jawa, konsep unggah-ungguh (sopan santun dan tata krama) sangat dijunjung. Sementara dalam budaya Batak, garis keturunan dan marga memiliki peran besar. Ketika pasangan berasal dari budaya yang berbeda, keluarga mungkin khawatir apakah nilai-nilai mereka bisa tetap dipertahankan.
2. **Harapan dalam Pernikahan.** Dalam beberapa budaya, keluarga menganggap bahwa menikah dengan seseorang dari latar belakang yang sama akan lebih mudah dan harmonis. Misalnya, dalam budaya Minang, garis keturunan matrilineal (berdasarkan garis ibu) bisa menjadi faktor pertimbangan ketika memilih pasangan. Keluarga mungkin khawatir jika pasangan dari budaya lain tidak bisa memahami sistem adat mereka.
3. **Tekanan Sosial dan Status Keluarga.** Di beberapa komunitas, pernikahan masih dipandang sebagai cara untuk menjaga status sosial atau mempertahankan hubungan antar-keluarga. Keluarga

mungkin khawatir bagaimana masyarakat sekitar akan menilai hubungan tersebut. Terutama jika pasangan berasal dari latar belakang yang dianggap sangat berbeda.

4. **Kepercayaan Agama.** Faktor agama sering kali menjadi pertimbangan utama dalam hubungan lintas budaya. Beberapa keluarga memiliki aturan ketat mengenai pasangan yang berasal dari agama berbeda. Dalam kasus ini, perbedaan bukan hanya budaya, tetapi juga keyakinan yang bisa berpengaruh besar pada kehidupan sehari-hari dan cara membesarkan anak kelak.

Dampak Campur Tangan Keluarga

Keterlibatan keluarga dalam hubungan bisa membawa dampak positif maupun negatif.

1. **Dampak Positif:** Keluarga bisa memberikan nasihat berdasarkan pengalaman mereka. Jika pasangan dan keluarga bisa saling memahami, hubungan justru bisa semakin kuat. Dukungan keluarga bisa membantu dalam menghadapi tantangan di masa depan.
2. **Dampak Negatif:** Bisa muncul konflik antara pasangan dan keluarga jika ekspektasi mereka bertentangan. Pasangan bisa merasa tertekan atau tidak diterima oleh keluarga pasangannya. Jika tidak ada solusi, campur tangan keluarga bisa membuat hubungan berakhir.

Bagaimana Mengatasi Tantangan Ini?

Jika Anda menghadapi tantangan dari keluarga dalam pacaran lintas budaya, berikut beberapa cara untuk mengatasinya:

1. **Memahami Perspektif Keluarga.** Cobalah untuk melihat dari sudut pandang keluarga. Mereka mungkin bukan bermaksud menghambat, tetapi hanya ingin yang terbaik untuk Anda. Dengan memahami kekhawatiran mereka, Anda bisa mencari cara untuk menjelaskan hubungan ini dengan lebih baik.
2. **Membangun Hubungan dengan Keluarga Pasangan.** Luangkan waktu untuk mengenal keluarga pasangan lebih dalam. Tunjukkan

bahwa Anda menghargai budaya mereka dan siap beradaptasi dengan cara yang tidak mengorbankan identitas Anda sendiri.

3. **Berkomunikasi Secara Terbuka.** Jika keluarga memberikan tekanan yang besar, penting untuk berdiskusi dengan pasangan. Bagaimana kalian berdua ingin menghadapi situasi ini? Apakah ada kompromi yang bisa dicapai? Kejelasan dalam komunikasi akan membantu menghindari konflik di antara kalian berdua.
4. **Membuat Batasan yang Sehat.** Keluarga memang penting, tetapi hubungan Anda juga berhak mendapatkan ruang sendiri. Jika campur tangan keluarga mulai mengganggu hubungan, bicarakan dengan bijak mengenai batasan yang perlu dijaga. Jelaskan bahwa meskipun Anda menghormati pendapat mereka, keputusan tetap ada di tangan Anda dan pasangan.
5. **Bersabar dan Beri Waktu.** Tidak semua keluarga bisa langsung menerima hubungan lintas budaya. Terkadang, mereka butuh waktu untuk melihat bahwa hubungan ini bisa berjalan dengan baik. Jangan terburu-buru, tetap tunjukkan bahwa Anda serius dan siap menghadapi tantangan bersama.

Kesimpulan

Pacaran lintas budaya bukan hanya tentang dua individu, tetapi juga tentang dua keluarga yang memiliki nilai, tradisi, dan harapan yang berbeda. Campur tangan keluarga bisa menjadi tantangan besar. Tetapi dengan komunikasi yang baik, saling pengertian, dan kesabaran, hubungan tetap bisa berjalan harmonis. Yang terpenting, pasangan harus tetap kompak dalam menghadapi tantangan ini agar cinta tetap menjadi kekuatan utama dalam hubungan.

Mood Doodle: Cara Seru Mengenali Emosi Lewat Warna

Oleh: Jessica Christina Widhigdo

Mood doodle adalah cara simpel dan seru untuk mengenali emosi lewat coretan warna. Kamu nggak butuh keterampilan menggambar. Yang penting, jujurlah pada diri sendiri. Tidak penting hasilnya bagus atau tidak. Lebih penting prosesnya, yang akan membuatmu sadar,

“Sebenarnya, aku lagi ngerasa apa sih hari ini?”

Dalam psikologi, ekspresi non-verbal seperti menggambar, membuat coretan, atau bermain warna adalah cara alami tubuh dan pikiran kita dalam merespons emosi. *Mood doodle* merupakan bentuk sederhana dari *art therapy* yang banyak dipakai oleh praktisi psikologi dan terapis untuk *self-healing*.

Ketika Coretan Bisa Bicara

Saat menggambar garis patah, lingkaran besar, atau kombinasi warna gelap dan terang, kamu sedang memindahkan emosi dari dalam ke luar. Proses ini membantu otak memproses perasaan tanpa perlu menjelaskannya dengan kata-kata.

Rutin membuat *mood doodle* akan bikin kamu lebih sadar akan perasaan yang mungkin selama ini cuma numpuk di kepala. Setiap goresan warna dan bentuk membantu memahami emosi itu. Rasanya melegakan, walau tanpa kata. *Mood doodle* juga efektif mengurangi stres. Menggambar bebas sesuai perasaan bisa mengalihkan energi negatif menjadi bentuk yang aman dan positif. *Mood doodle* jadi alternatif santai tapi tetap dalam.

Mengenal Pola Emosi

Seiring waktu, kamu akan melihat pola dari emosi yang terekam. Ada hari penuh warna cerah, ada juga yang gelap atau kacau. Dari sini, kamu bisa

mengenali reaksimu terhadap kehidupan sehari-hari. Hasilnya, kamu jadi lebih peka pada perubahan suasana hati.

Gimana Caranya Mulai?

Siapkan buku kosong dan alat gambar seperti spidol, pensil warna, crayon, atau aplikasi digital. Duduk sebentar, lalu tanya pada dirimu:

“Hari ini aku lagi ngerasa apa, ya?”

Pilih warna yang sesuai perasaan, lalu buat coretan bebas: garis, lingkaran, atau bentuk apa pun yang terasa pas. Nggak perlu hasil bagus, yang penting jujur. Kalau mau, tambahkan catatan singkat, misalnya:

“Hari ini rasanya penuh, tapi lega.”

Lakukan ini setiap hari atau kapanpun kamu butuh ruang untuk melepas perasaan.

Beberapa minggu kemudian, buka kembali halaman-halaman sebelumnya. Kamu akan sadar bahwa emosi datang dan pergi, bahwa kamu kuat, dan setiap coretan adalah bagian dari cerita hidupmu.

Nggak semua orang pandai merangkai kata. Tapi semua orang punya rasa. Lewat mood doodle, tanganmu bisa bicara saat mulutmu nggak tahu harus berkata apa.

Mulailah dari satu warna hari ini. Biarkan dirimu bercerita, tanpa harus berkata-kata.

Jadi, warna apa kamu hari ini?

Pernikahan Dini: Tradisi, Tekanan, Realita Psikologis

Oleh: Chaleena Diminsa P, Syahira Jihan P, dan Ersya Lanang Sanjaya

Keputusan untuk menikah dini merupakan realita yang dihadapi oleh banyak perempuan yang tinggal di negara berkembang. Meskipun Deklarasi Hak Asasi Manusia 1954 telah secara eksplisit menentang pernikahan dini, ironisnya, masih banyak pernikahan dini akan kita temukan di mana-mana.

UNICEF mengungkapkan bahwa sekitar 21% perempuan dan 4% laki-laki di dunia menikah dini. Indonesia bahkan menempati peringkat ke-empat dengan data pernikahan dini tertinggi di dunia dengan 25.3 juta anak (UNICEF, 2023). Padahal Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 telah mengatur usia minimal untuk menikah bagi laki-laki maupun perempuan, yakni 19 tahun.

Apa Faktornya yang Membuat Seseorang Memutuskan Menikah Dini?

Pernikahan anak terjadi karena berbagai faktor. Misalnya budaya yang tertanam dalam masyarakat, kemiskinan, kurangnya pendidikan, kepercayaan bahwa pernikahan anak adalah solusi untuk menghindari beban ekonomi. Di Indonesia, masih banyak kelompok masyarakat yang juga menganggap bahwa membesarkan anak perempuan itu lebih mahal. Sehingga, akan lebih baik jika ia dinikahkan langsung.

Bahkan, terdapat pula sebuah pandangan yang menganggap bahwa pernikahan dini merupakan sebuah jalur keluar dari kemiskinan. Perlu upaya untuk merubah pola pikir yang menormalisasikan pernikahan dini ini.

Urgensi Menangani Isu Pernikahan Anak

Pernikahan anak merupakan sebuah bentuk pelanggaran terhadap hak-hak anak. Anak memiliki hak untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. Sebab, anak yang terlibat dalam pernikahan dini umumnya belum siap secara fisik dan mental untuk menjalani kehidupan rumah tangga.

Banyak pasangan pernikahan anak yang belum siap untuk memiliki anak. Ada risiko kematian ibu dan bayi ketika tubuh belum siap, namun dipaksa untuk mengandung.

Pernikahan anak menciptakan lingkaran kemiskinan yang sulit untuk diputuskan. Banyak anak yang menikah di usia dini harus berhenti sekolah. Banyak pasangan pernikahan anak menghadapi kekerasan dalam rumah tangga.

Solusi dan Saran Terkait Pernikahan Anak

- 1. Peningkatan Edukasi dan Penyuluhan kepada Masyarakat.** Kita perlu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya pernikahan anak dan pentingnya pendidikan. Penyuluhan kepada orang tua, pemimpin adat, dan tokoh masyarakat dapat membantu merubah pandangan yang keliru mengenai pernikahan anak.
- 2. Penguatan Undang-Undang dan Penegakan Hukum.** Meskipun sudah ada undang-undang yang mengatur batas usia pernikahan, penegakan hukum terhadap pelanggaran harus diperketat. Pemerintah perlu secara rutin melakukan pengecekan sehingga tidak terjadi pernikahan anak. Harus ada sanksi berat untuk yang melanggar, sehingga orang-orang akan berpikir panjang untuk melanggar.
- 3. Meningkatkan Akses Terhadap Pendidikan.** Perempuan berhak mendapatkan akses terhadap edukasi yang berkualitas. Dari sinilah akan lahir sebuah kesadaran, bahwa pernikahan anak merupakan hal yang tidak boleh dinormalisasikan. Perempuan juga tidak akan jatuh kepada keputusan faktor ekonomi. Pendidikan yang memadai membuat mereka dapat mengalami mobilisasi sosial, dan memiliki kehidupan perekonomian yang lebih baik.
- 4. Kolaborasi Antar Lembaga dan Komunitas.** Isu pernikahan anak memerlukan kolaborasi antara pemerintah, lembaga swadaya masyarakat, dan komunitas lokal. Kampanye bersama yang melibatkan berbagai pihak dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dan mengurangi terjadinya pernikahan anak.

Co-parenting: Kunci Anak Bahagia dan Berprestasi

Oleh: Jenny Lukito Setiawan

Siapa yang nggak ingin punya anak percaya diri, mudah bergaul, dan berprestasi? Ternyata, penelitian psikologi membuktikan orang tua dengan pengasuhan yang harmonis berdampak positif bagi perkembangan anak.

Dengan *co-parenting* yang baik, anak berkembang optimal secara emosional, sosial, dan akademik. Anak juga lebih siap masuk sekolah dan beradaptasi di lingkungan baru.

Mengapa Co-parenting Penting?

Berbagai studi psikologi menunjukkan bahwa orang tua yang kompak menciptakan ruang aman untuk tumbuh kembang anak. Anak cenderung mengalami lebih sedikit masalah perilaku, seperti kecemasan atau agresivitas. Orang tua yang kompak dalam pengasuhan juga membantu anak untuk jadi lebih mudah beradaptasi secara sosial.

Co-parenting yang baik membuat ibu lebih responsif terhadap kebutuhan anak. Dukungan bersama dalam proses belajar meningkatkan fokus dan motivasi anak di sekolah. Keputusan yang diambil secara konsisten memberi ruang pertumbuhan yang sehat.

Sebaliknya, orang tua yang sering berkonflik dalam pengasuhan akan cenderung mengganggu perkembangan akademik dan keterampilan sosial anak. Pertengkaran ayah-ibu juga memicu stres pada ibu, yang akhirnya berpengaruh pada perkembangan emosi dan sosial anak.

Bagaimana Co-parenting Bekerja?

Ayah dan ibu yang menerapkan *co-parenting* secara konsisten memberi aturan jelas bagi anak. Dengan demikian, anak jadi tahu apa yang diharapkan darinya dan merasa aman.

Mereka juga menjadi contoh positif dalam berkomunikasi dan menyelesaikan perbedaan. Akhirnya, anak jadi belajar meniru cara sehat untuk

menyelesaikan konflik. Keterlibatan aktif kedua orang tua turut memberi dukungan emosional yang penting untuk tumbuh kembang optimal.

Tips Memulai *Co-parenting* yang Baik

- Komunikasi terbuka. Diskusikan aturan, keputusan, dan hal penting terkait anak.
- Selesaikan perbedaan. Cari solusi bersama agar tetap kompak di depan anak.
- Bagi peran dengan jelas. Ingat, ayah dan ibu adalah satu tim.
- Dukung, bukan kritik. Saling menghargai dan membangun kerja sama yang sehat.

Co-parenting yang baik tidak hanya membuat anak bahagia, tapi juga mempersiapkannya menghadapi tantangan hidup. Jadi, yuk mulai kompak untuk tumbuh kembang anak yang lebih baik!

Ekspresi Lewat Foto: Cara Asyik Anak Muda Atur Emosi

Oleh: Jessica Christina Widhigdo

Anak muda sekarang nggak bisa lepas dari kamera. Dari *selfie*, *candid*, sampai potret langit senja, semua bertebaran di media sosial. Tapi tahukah kamu, memotret bisa jadi cara ampuh menyalurkan emosi sekaligus menjaga kesehatan mental?

Ekspresi lewat foto bukan sekadar urusan estetik. Foto bisa menjadi media jujur dan personal untuk menyuarakan apa yang kamu rasakan. Bahkan, gambar sering kali menjadi “bahasa” ketika kata-kata sulit diucapkan. Dengan memotret, kamu bisa mengolah emosi seperti cemas, marah, bahagia, atau sedih, tanpa harus selalu bercerita panjang.

Manfaat Emosional dari Memotret

Ekspresi lewat foto memberi ruang untuk refleksi diri. Saat mengambil gambar, kamu sedang memilih sudut pandang dan disanalah proses psikologis bekerja. Kamu mulai mengenali apa yang menarik perhatianmu, apa yang membuatmu tenang, dan emosi apa yang sedang kamu rasakan.

Penelitian psikologi menunjukkan bahwa fotografi bisa membantu meredakan stres dan meningkatkan rasa syukur. Saat memotret hal indah atau bermakna, otak melepaskan hormon positif yang bikin hati lebih ringan.

Jurnal Foto Harian: Cerita Mood Lewat Lensa

Coba mulai kebiasaan kecil: ambil satu foto setiap hari yang menggambarkan mood kamu. Nggak harus wajahmu, bisa benda, tempat, atau warna yang mewakili perasaan saat itu.

Lagi *mellow*? Foto langit mendung atau kopi dingin di sudut meja. Lagi semangat? Jepret sepatu lari atau cahaya pagi dari jendela kamar. Setiap emosi punya gambarnya sendiri.

Lama-lama, kamu akan punya album cerita yang menunjukkan kalau kamu nggak selalu galau. Kadang kuat, kadang santai, kadang random banget. Semuanya valid. Foto-foto ini bisa jadi cermin untuk lebih kenal diri sendiri, sekaligus healing tanpa curhat panjang.

Foto = Cerita Tanpa Kata

Jangan remehkan ekspresi lewat foto. Ia bisa menjadi terapi menyenangkan, kreatif, dan menyembuhkan. Di balik setiap jepretan, ada emosi yang tersalurkan. Untuk anak muda, ini cara keren biar tetap waras di tengah dunia yang kadang bikin lelah.

Jadi, ambil kameramu dan biarkan foto bercerita untukmu.

Bagaimana Cara Mencintai Diri Sendiri?

Oleh: Stefani Virlia

Banyak di antara kita yang seringkali merasa tidak nyaman dengan diri sendiri atau merasa dirinya tidak berharga, tidak mampu, dan bahkan tidak layak jika dibandingkan dengan orang lain. Pola pikir seperti ini seringkali mengganggu kesehatan mental.

Fenomena ini membawa kita untuk mengenal pentingnya mencintai diri sendiri atau seringkali dikenal dengan istilah “*self-love*”. *Self-love* adalah penghargaan terhadap diri sendiri yang tumbuh dari perilaku pengembangan diri. Sehingga, pemikiran dan pandangan tentang diri sendiri dapat tumbuh secara positif. Individu menjadi merasa diri ini layak untuk dicintai, dihargai, dan dihormati.

Bagaimana Cara untuk Meningkatkan *Self-Love*?

Ada 5 tips untuk mengembangkan *self-love*, yaitu:

1. ***Self-Knowledge***. Tingkatkan pemahamanmu tentang diri sendiri dengan mencari tahu lebih banyak tentang diri sendiri. Misalnya apa yang saya sukai, apa yang bisa membuat saya bahagia, kondisi-kondisi apa saja yang sering saya alami dan menimbulkan perasaan negatif. Jika ada perasaan negatif, cari tahu bagaimana cara mengatasinya.
2. ***Self-Acceptance***. Sangatlah penting bagi kita untuk menerima diri sendiri. Tidak hanya kelebihan tetapi juga kelemahan diri. Maafkanlah diri sendiri apabila melakukan kesalahan. Percayalah bahwa setiap orang itu unik dengan kelebihan dan kelemahannya masing-masing. Penerimaan diri ini harus seimbang baik untuk menerima kelebihan maupun kelemahan.
3. ***Self-Being***. Dalam keseharian, individu perlu menjadi diri yang sebenarnya, bukan diri yang “pura-pura”. Hal ini penting agar kita tahu dengan jelas apa yang menjadi tujuan atau cita-cita yang ingin kita raih dan bagaimana cara mewujudkannya. Dengan demikian, kita

akan merasa nyaman dengan dirinya sehingga tidak selalu mengikuti apa yang dituntut oleh lingkungan.

4. **Self-Actualization.** Setiap individu perlu sadar bahwa Tuhan sudah memberikan potensinya masing-masing untuk dikembangkan sehingga perlu untuk memupuk perasaan untuk terus bertumbuh. Setiap kali mengalami kegagalan tidak mudah menyerah dan tetap berpikir optimis. Individu perlu untuk memiliki keinginan untuk terus belajar sehingga memiliki pikiran yang terbuka terhadap wawasan dan hal-hal baru.
5. **Self-Care.** Setiap individu perlu lebih peka dengan diri sendiri. Sehingga ketika sedang berada dalam kondisi yang tidak baik dapat memakluminya dan memberikan waktu bagi diri sendiri untuk rileks sejenak dari kejenuhan dan tekanan. Hal ini dapat dilakukan dengan menyediakan waktu bagi diri sendiri untuk relaksasi dan melakukan aktivitas/hobi yang menyenangkan untuk diri sendiri.

Dengan menerapkan tips-tips tersebut, Anda dapat belajar untuk menyayangi diri Anda sendiri dan fokus dengan kesehatan mental Anda.

Pacaran Lintas Budaya: Romantis atau Tantangan?

Oleh: Jony Eko Yulianto

Salah satu alasan banyak orang tertarik menjalin hubungan dengan pasangan dari budaya berbeda adalah karena pengalaman baru yang mereka dapatkan. Misalnya, seseorang yang terbiasa dengan budaya Jawa yang santun dan penuh unggah-ungguh bisa belajar dari pasangannya yang berasal dari budaya Batak yang lebih terbuka dan ekspresif dalam berkomunikasi.

Selain itu, pacaran lintas budaya juga memperluas wawasan. Kita tidak hanya mengenal pasangan secara pribadi. Tetapi juga memahami latar belakang keluarganya, kebiasaannya, hingga cara berpikir yang mungkin berbeda dengan yang kita kenal sebelumnya.

Namun, tak bisa dimungkiri bahwa pacaran beda budaya juga menghadirkan berbagai tantangan. Berikut beberapa hal yang sering menjadi kendala dalam hubungan ini:

1. **Perbedaan Cara Pandang terhadap Hubungan.** Setiap budaya memiliki nilai dan harapan yang berbeda terkait hubungan asmara. Misalnya, dalam budaya Minang, perempuan biasanya memiliki peran penting dalam keluarga dan adat istiadat. Sementara dalam budaya Tionghoa, ada harapan besar bagi anak laki-laki untuk menjaga nama baik keluarga dan melanjutkan usaha keluarga. Jika tidak dikomunikasikan sejak awal, perbedaan nilai ini bisa menimbulkan konflik.
2. **Ekspektasi Keluarga.** Di banyak budaya Asia, termasuk Indonesia, keluarga memiliki peran besar dalam kehidupan anak-anaknya, termasuk dalam urusan percintaan. Tantangan besar bagi pasangan lintas budaya adalah bagaimana meyakinkan keluarga bahwa hubungan ini bisa berjalan dengan baik. Misalnya, ada keluarga yang menganggap menikah dengan orang dari suku atau agama yang sama lebih mudah dan aman dibandingkan dengan menikah lintas budaya.

3. **Gaya Komunikasi yang Berbeda.** Perbedaan budaya juga mempengaruhi cara seseorang berkomunikasi. Misalnya, pasangan dari budaya Jawa yang cenderung lebih halus dalam berbicara mungkin merasa kaget dengan pasangannya yang berasal dari budaya Batak atau Manado yang lebih lugas dan langsung dalam mengungkapkan perasaan. Jika tidak ada pemahaman yang cukup, kesalahpahaman bisa sering terjadi.

Bagaimana Menjalani Hubungan Beda Budaya dengan Harmonis?

Meskipun ada banyak tantangan, pacaran lintas budaya tetap bisa dijalani dengan baik jika pasangan memiliki komitmen yang kuat. Berikut beberapa hal yang bisa dilakukan:

1. **Saling Menghargai dan Mau Belajar.** Kuncunya adalah memahami kebiasaan, nilai, dan harapan dalam budaya pasangan bisa membantu membangun hubungan yang lebih harmonis.
2. **Komunikasi yang Terbuka.** Jangan ragu untuk membahas hal-hal yang mungkin menjadi perbedaan sejak awal. Apa harapan dalam hubungan ini? Bagaimana masing-masing pihak melihat masa depan? Semakin terbuka komunikasi, semakin kecil kemungkinan konflik besar di kemudian hari.
3. **Titik Tengah.** Tidak semua perbedaan harus menjadi sumber konflik. Dalam banyak kasus, pasangan bisa menemukan cara untuk menggabungkan dua budaya menjadi sesuatu yang unik dalam hubungan mereka. Misalnya, dalam perayaan hari besar, mereka bisa mengadopsi tradisi dari kedua budaya agar masing-masing merasa dihargai.

Pacaran lintas budaya memang terasa menarik dan penuh warna, tetapi juga membutuhkan usaha lebih untuk menjadikannya hubungan yang langgeng. Jika pasangan bisa menghadapi perbedaan dengan saling menghargai, berkomunikasi dengan baik, dan mencari titik tengah, maka hubungan ini bukan hanya sekadar romantis. Tetapi juga bisa bertahan seumur hidup.

Co-parenting: Kunci Harmoni dalam Keluarga

Oleh: Jenny Lukito Setiawan

Co-parenting itu Apa sih?

Istilah *co-parenting* banyak dipakai untuk menggambarkan kerja sama antara ayah dan ibu dalam pengasuhan ketika mereka bercerai. Karena itu, banyak orang berpikir bahwa teknik asuh tersebut hanya berlaku bagi pasangan yang telah bercerai. Padahal tidak demikian lho! Kerjasama kedua orangtua ini juga sangat diperlukan bagi ayah ibu yang masih hidup bersama dan tidak bercerai. Singkatnya, *co-parenting* dapat diterjemahkan sebagai kerja sama yang sinergis antara ayah dan ibu dalam melakukan pengasuhan. Kerja sama sinergis ini merupakan fondasi yang sangat diperlukan untuk terjadinya pengasuhan yang kuat.

Istilah *co-parenting* ini dikemukakan oleh Prof. Mark Feinberg, seorang peneliti dari Penn State University. Dalam artikel-artikel jurnalnya, Prof. Feinberg memaparkan empat komponen utama dalam *co-parenting* yaitu kesepakatan dalam pengasuhan, saling mendukung, berbagi tugas dengan adil, serta pengaturan bersama mengenai relasi/interaksi dalam keluarga. Dalam bahasa sederhananya, konsep *co-parenting* dapat disingkat ke dalam 4S, yaitu Sepakat, Sepikulan, Support, dan Selaras. Jika empat hal ini berjalan dengan baik, maka anak akan mendapatkan lingkungan yang aman dan positif untuk mendukung pertumbuhan secara optimal.

Seberapa Pentingkah Co-parenting Itu?

Tidak banyak orang memahami betapa pentingnya kerjasama ibu dan ayah bagi tumbuh kembang anak. Bahkan banyak orangtua yang tidak menyadari bahwa gaya pengasuhan yang diterapkan antara dirinya dengan pasangannya masih belum mengarah pada *co-parenting* yang baik. Masing-masing pihak berusaha terbaik menurut versi dirinya sendiri, bahkan beradu pendapat mengenai gaya pengasuhan yang paling baik bagi anak.

Berbagai riset menunjukkan bahwa kerjasama orangtua yang sehat memberikan dampak positif yang besar bagi tumbuh kembang anak. Selain itu, juga memberikan efek positif bagi kesehatan mental anak. Hal ini dapat dipahami mengingat orangtua yang menerapkan kerjasama yang baik akan memberikan rasa aman bagi anak. Sehingga anak juga lebih percaya diri, serta memiliki kendali emosi yang lebih baik pula. Berbagai penelitian menemukan bahwa kerjasama orangtua yang harmonis dapat menurunkan risiko masalah perilaku dan stres pada anak. Sebaliknya, anak yang terjepit dalam situasi perbedaan antara kemauan ayah dan kemauan ibu, menjadi bingung, cemas, merasa tertekan dan terancam. Hal ini dapat memunculkan risiko-risiko munculnya masalah perilaku dan stres pada anak.

Sepakat dan Kompak

Ayah dan Ibu terkadang memiliki cara berpikir yang tidak sama, karena memiliki pengalaman hidup maupun mengalami gaya pengasuhan yang berbeda. Karena itu ayah dan ibu tidak selalu sependapat dalam hal pengasuhan. Yang terpenting adalah bagaimana mereka dapat berdiskusi secara terbuka dan akhirnya mengambil kesepakatan menjadi satu suara dan tidak membingungkan anak.

Karena itu, sebelum menyampaikan aturan kepada anak, yuk bicarakan dulu dengan pasangan. Diskusikan dengan kepala dingin apa yang menjadi pemikiran dan ide masing-masing serta alasannya. Kemudian menyepakati aturan main yang hendak diberlakukan kepada anak. Jangan lupa untuk menerapkan sikap saling percaya dan komunikasi terbuka antara Ayah dan Ibu, karena itu adalah kunci *co-parenting* yang efektif.

Penutup

Kerjasama sinergis antara kedua orangtua tidak cukup hanya dibicarakan, tetapi harus dilatih dan dipraktekkan dalam pengasuhan. Mari Ayah dan Ibu belajar bersama menerapkan *co-parenting* yang efektif. Selamat berproses!

Terjebak dalam Ilusi: Dikendalikan Stigma Kecantikan?

Oleh: Cindy Agnesia, Keshia Tjahjadi, Avirina Greselda, dan Ersal L. Sanjaya

Media sosial kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Platform-platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube telah mendominasi aspek sosial. Media sosial kini diakses hampir di seluruh dunia, menjadi sarana dalam penyebaran budaya populer atau tren global yang sedang berkembang.

Salah satu budaya populer yang menarik perhatian saat ini adalah mengenai stigma kecantikan. Stigma kecantikan yang ada di media sosial, secara tidak langsung menjadi ruang dimana standar kecantikan ideal banyak ditentukan.

Menilai Stigma Kecantikan melalui *Self-Discrepancy*

Stigma dan standar kecantikan yang terbentuk menunjukkan bagaimana gambar diri yang ideal perempuan. Masyarakat kemudian berusaha untuk menjadikan dirinya sesuai dengan gambaran ideal tersebut.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori *self-discrepancy*. Teori ini menjelaskan bahwa setiap individu memiliki tiga domain diri yaitu bagaimana diri kita saat ini (*actual self*), bagaimana gambaran diri yang diinginkan (*ideal self*), dan bagaimana diri kita yang seharusnya (*ought to self*). Adanya kesenjangan antara *actual self* dan *ideal self* membuat individu kehilangan kepercayaan diri.

Stigma kecantikan di media sosial memang mampu membawa para perempuan untuk lebih merawat diri agar terlihat lebih menarik. Namun, hal ini ternyata dapat menjadi bumerang. Ketidakmampuan perempuan dalam menyeimbangkan apa yang ideal dengan kondisi sekarang seringkali memberikan dampak negatif.

Survei dari BMI Research menunjukkan hanya 8 dari 19 perempuan Indonesia yang merasa puas dengan penampilan fisik dan wajah mereka. Ketidakpuasan ini mencerminkan bagaimana standar kecantikan dapat

membentuk persepsi tentang kecantikan ideal yang sulit dicapai bagi banyak perempuan. Ketidakuasan ini dapat memicu dampak negatif seperti depresi, kecemasan dan diet yang tidak sehat.

Strategi Menghadapi Stigma Kecantikan

1. **Self-Compassion.** Perlakukanlah dirimu dengan kebaikan dan penerimaan. Konsep ini penting untuk melawan stigma kecantikan yang tidak realistis, yang seringkali dipromosikan di media sosial. Setiap perempuan layak untuk mendapatkan cinta dan penerimaan, terlepas dari seperti apa penampilan kita. Salah satu langkah awal yang dapat kita lakukan adalah dengan mengikuti akun-akun media sosial yang mendukung *body positivity* dan kegiatan lain yang berfokus pada penerimaan dan pengembangan diri.
2. **Membatasi Paparan Media yang Memperkuat Standar Kecantikan yang Tidak Realistis.** Hal ini membantu kita mengurangi ketegangan antara *actual self* dan *ideal self*, yang sering kali dipicu oleh gambaran kecantikan yang tidak realistis di media sosial. Kita perlu belajar untuk bersyukur atas diri kita, serta melakukan hal-hal positif yang dapat mendukung penghargaan diri dan perayaan kualitas diri. Jika diperlukan, perempuan dapat mencari dukungan dari terapis atau konselor yang berfokus pada masalah ini. Dukungan tersebut dapat membantu mengatasi pikiran negatif tentang diri dan memberikan strategi efektif untuk memperbaiki body image secara positif.
3. **Fokus pada Kesehatan dan Kesejahteraan dan Bukan Penampilan Fisik.** Mengalihkan fokus dari penampilan fisik dan lebih menekankan pada kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Hal ini tidak hanya mengurangi ketegangan antara bagaimana kita melihat diri kita dan standar kecantikan yang ideal, namun fokus pada kesejahteraan diri akan membantu kita lebih menerima diri dan mengurangi perasaan tidak puas terhadap penampilan fisik. Karena, kecantikan sejati berasal dari dalam dan terpancar ketika kita merasa baik tentang diri kita sendiri.

Budaya Bertemu Pernikahan: Tantangan dan Peluang

Oleh: Jony Eko Yulianto

Pernikahan bukan hanya tentang menyatukan dua individu, tetapi juga mempertemukan dua budaya yang berbeda. Di Indonesia, yang kaya akan keberagaman etnis dan tradisi, pernikahan lintas budaya menjadi semakin umum. Namun, menyatukan perbedaan budaya dalam kehidupan rumah tangga bisa menjadi tantangan sekaligus peluang bagi pasangan.

Tantangan dalam Pernikahan Lintas Budaya

1. **Perbedaan Nilai dan Tradisi.** Setiap budaya memiliki nilai dan tradisi yang berbeda dalam menjalani kehidupan pernikahan. Misalnya, dalam budaya Minangkabau yang menganut sistem matrilineal, harta warisan lebih banyak diwariskan kepada perempuan. Sementara itu, dalam budaya Batak, garis keturunan patriarki lebih dominan. Jika pasangan tidak mendiskusikan nilai-nilai ini sejak awal, bisa muncul konflik terkait peran dan harapan dalam keluarga.
2. **Ekspektasi dari Keluarga Besar.** Di banyak budaya Indonesia, pernikahan bukan hanya menyatukan dua individu, tetapi juga dua keluarga besar. Ekspektasi dari keluarga sering kali menjadi tantangan dalam pernikahan lintas budaya. Misalnya, dalam budaya Jawa, ada pepatah “*mikul dhuwur mendhem jero*”, yang mengajarkan untuk menjaga martabat keluarga dengan tidak membicarakan masalah rumah tangga ke luar.
3. **Kebiasaan Sehari-hari.** Hal-hal sederhana seperti pola makan, cara berbicara, atau kebiasaan dalam merayakan hari besar juga bisa menjadi tantangan dalam pernikahan lintas budaya. Misalnya, pasangan dari budaya Bugis yang terbiasa makan dengan ikan laut mungkin harus menyesuaikan diri jika pasangannya berasal dari daerah pedalaman yang lebih sering mengonsumsi daging. Meskipun terdengar sepele, perbedaan kebiasaan ini bisa menjadi sumber ketegangan jika tidak dikelola dengan baik.

Peluang dalam Pernikahan Lintas Budaya

1. **Memperkaya Perspektif dan Cara Pandang.** Salah satu keuntungan utama dari pernikahan lintas budaya adalah kesempatan untuk memperluas wawasan. Pasangan dapat belajar tentang cara pandang yang berbeda dalam menghadapi kehidupan. Misalnya, dalam budaya Aceh, konsep *meuseuraya* atau gotong royong sangat kuat dalam membangun keluarga. Sedangkan dalam budaya Bali, filosofi *Tri Hita Karana* mengajarkan keseimbangan hubungan antara manusia, alam, dan Tuhan. Dengan menggabungkan nilai-nilai ini, pasangan bisa menciptakan harmoni dalam rumah tangga.
1. **Mengajarkan Toleransi dan Fleksibilitas.** Menjalani pernikahan lintas budaya mengajarkan pasangan untuk lebih toleran dan fleksibel dalam menghadapi perbedaan. Misalnya, dalam budaya Sunda yang mengedepankan kelembutan dalam berkomunikasi, pasangan dari budaya Batak yang lebih ekspresif mungkin perlu menyesuaikan cara berkomunikasi agar lebih selaras. Kemampuan untuk beradaptasi dan menghargai perbedaan inilah yang bisa memperkuat hubungan pernikahan.
2. **Warisan Budaya yang Kaya bagi Anak-Anak.** Bagi pasangan yang memiliki anak, pernikahan lintas budaya bisa menjadi kesempatan untuk mewariskan kekayaan budaya yang beragam. Anak-anak akan tumbuh dengan pemahaman yang lebih luas tentang identitas mereka, serta memiliki keterampilan untuk beradaptasi dengan berbagai lingkungan sosial. Sebagai contoh, anak dari pasangan Jawa-Tionghoa bisa belajar nilai kesabaran dan keharmonisan dari budaya Jawa, sekaligus memahami etos kerja keras dari budaya Tionghoa.

Mengelola perbedaan budaya dalam pernikahan membutuhkan komunikasi yang baik, saling pengertian, dan kesediaan untuk berkompromi. Pasangan harus terbuka dalam membicarakan perbedaan dan mencari titik temu yang bisa diterapkan dalam kehidupan rumah tangga.

Remaja Depresi Karena Apa?

Oleh: Jessica Christina Widhigdo

Mengapa Remaja Bisa Mengalami Depresi?

Di balik senyum dan aktivitas media sosial yang ramai, tidak sedikit remaja depresi diam-diam berjuang sendiri. Masa remaja adalah masa yang penuh perubahan, baik fisik, emosional, maupun sosial. Namun, tidak semua remaja memiliki bekal yang cukup untuk mengelola tekanan tersebut.

Depresi pada remaja sering tidak terlihat karena gejalanya mirip dengan “drama remaja biasa.” Padahal, perasaan sedih berkepanjangan, kelelahan, atau menarik diri dari lingkungan bisa jadi tanda bahwa mereka sedang tidak baik-baik saja.

Tekanan Akademik dan Harapan yang Terlalu Tinggi

Salah satu penyebab umum remaja depresi adalah tekanan dari sekolah dan harapan akademik. Tuntutan nilai tinggi, kompetisi yang ketat, dan rasa takut gagal membuat banyak remaja merasa cemas terus-menerus. Apalagi jika orang tua atau guru terlalu fokus pada prestasi tanpa memperhatikan kondisi emosional mereka.

Remaja bisa merasa tidak berharga saat mereka tidak bisa memenuhi ekspektasi tersebut. Ketika nilai dijadikan ukuran utama, mereka bisa kehilangan kepercayaan diri dan merasa tidak cukup.

Media Sosial dan Perbandingan Diri

Media sosial sering menjadi tempat remaja mencari validasi. Namun, media sosial juga menjadi sumber perbandingan yang tidak sehat. Melihat teman sebaya tampil bahagia, cantik, dan sukses bisa membuat remaja merasa tertinggal atau tidak layak.

Remaja depresi sering merasa “kurang” karena terus membandingkan kehidupan mereka yang nyata dengan versi terbaik orang lain di internet. Ini

dapat menurunkan *self-esteem* dan memicu perasaan kesepian atau tidak berdaya.

Kurangnya Dukungan Emosional

Tidak semua remaja memiliki orang dewasa yang bisa dipercaya dan diandalkan. Saat mereka tidak merasa didengar, dipahami, atau diterima, beban batin bisa semakin berat. Keluarga yang kurang komunikatif atau lingkungan yang tidak suportif bisa membuat remaja menarik diri dan memendam perasaan.

Apa yang Bisa Kita Lakukan?

Hal-hal kecil yang dapat kita lakukan akan berdampak besar bagi mereka, seperti:

- **Hadir dan Benar-benar Mendengar.** Remaja tidak selalu membutuhkan solusi instan. Mereka butuh ruang aman untuk bercerita, tanpa takut dihakimi atau dibandingkan. Tanyakan kabar mereka dengan tulus. Dengarkan tanpa menyela. Kadang, satu percakapan yang penuh empati bisa memberi harapan baru. Jika kita melihat tanda-tanda remaja depresi, jangan ragu untuk mengajak mereka berbicara secara terbuka.
- **Bantu Mereka Membangun Rutinitas Sehat.** Pola tidur cukup, makan teratur, aktivitas fisik, dan waktu offline dari media sosial sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental mereka.
- **Jangan Takut Mencari Bantuan Profesional.** Psikolog atau konselor bisa membantu remaja memahami emosi mereka dan menemukan cara untuk mengelola beban yang mereka rasakan. Mengajak ke profesional bukan berarti kita gagal sebagai orang tua atau guru. Justru itu tanda bahwa kita peduli.

Depresi bukan tanda kelemahan. Tapi sebuah sinyal bahwa seseorang butuh bantuan dan setiap remaja berhak untuk tidak merasa sendiri dalam pergumulannya.

4 Langkah Mempersiapkan Masa Tua Mandiri

Oleh: Jenny Lukito Setiawan

Kita semua akan menua. Tidak ada seorangpun yang tidak menjadi tua. Menjadi lansia yang mandiri tentu akan menjadi pilihan yang baik. Karena hal ini akan meringankan beban anak-anak kita ketika kita menjadi tua.

Karena itu, mari kita memperhatikan beberapa langkah penting untuk mempersiapkan masa tua kita.

1. **Persiapan Finansial untuk Masa Tua.** Saat ini mungkin kita merasa masih berjuang untuk memenuhi kebutuhan diri kita dan anak-anak kita. Mungkin juga kita merasa bahwa masa tua masih lama, tidak perlu dipikirkan sekarang. Kemandirian di masa tua dimulai dari kesehatan keuangan, dan hal itu perlu kita persiapkan sejak sekarang. Berkonsultasilah dengan ahli keuangan untuk menghitung kebutuhan bulanan di masa pensiun dan berapa yang perlu disisihkan untuk kemandirian keuangan di masa tua. Lakukanlah perhitungan dan budgeting keuangan dengan seksama. Sehingga Anda dapat mempersiapkan dana yang cukup untuk anak-anak, maupun untuk masa tua Anda.
2. **Persiapan Kesehatan Sejak Sekarang.** Salah satu hal yang harus dipersiapkan untuk mandiri di masa tua adalah kesehatan. Karena itu perlu sekali menjaga makanan yang kita konsumsi, yaitu dengan pola makan seimbang dengan gizi cukup. Olah raga juga menjadi hal yang perlu diperhatikan, yang sering kali terabaikan karena kesibukan semasa kita masih kuat. Melakukan pemeriksaan kesehatan tahunan juga perlu dilakukan untuk mendeteksi secara dini sekiranya terjadi gangguan kesehatan. Yang tidak kalah pentingnya juga cek kondisi mata secara berkala.
3. **Kembangkan Aktivitas yang Produktif.** Ketika masih muda, kita masih sibuk dengan pekerjaan rutin kita. Kadang kita lupa atau tidak menyempatkan diri untuk mengembangkan hobi ataupun terlibat dalam komunitas tertentu. Ketika masa tua tiba dan kita telah pensiun,

maka kita akan merasa terputus dari rutinitas kita dan merasa kesepian. Karena itu baik juga kita menekuni hobi di tengah kesibukan pekerjaan kita, serta bergabung dalam komunitas yang sehat. Sehingga hal-hal itu dapat mengurangi risiko kesepian, tetap menjadi penyemangat maupun sahabat di masa tua.

4. **Pikirkan dan Diskusikan Rencana dengan Keluarga.** Adalah baik untuk berdiskusi terbuka dengan pasangan mengenai keinginan dan preferensi tempat tinggal di masa tua, serta harapan-harapan kita. Selain itu hal ini juga baik disampaikan kepada anak-anak. Dengan demikian terjadi komunikasi yang baik dan mencegah terjadinya kesalahpahaman atau konflik di kemudian hari.

Mempersiapkan masa tua mandiri memang tidak mudah, tetapi perlu untuk dimulai. Selamat mulai mempersiapkan diri.

Keterlibatan Ayah: Membantu Remaja Mengelola Emosi

Oleh: Ersa Lanang Sanjaya

Masa remaja adalah periode penuh perubahan. Lonjakan hormon, perubahan sosial, hingga tekanan akademik sering kali membuat emosi mereka naik turun. Dalam kondisi seperti ini, remaja perlu belajar bagaimana mengelola emosi dengan baik. Salah satu faktor yang berpengaruh besar dalam regulasi emosi remaja adalah hubungan mereka dengan orang tua, terutama keterlibatan ayah.

Mengapa Regulasi Emosi Itu Penting?

Kemampuan untuk mengatur emosi dengan baik berpengaruh besar pada kesejahteraan remaja. Mereka yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung lebih sukses dalam membangun hubungan sosial, menghadapi stres, dan mengambil keputusan yang sehat. Sebaliknya, remaja yang kesulitan mengendalikan emosinya lebih rentan mengalami kecemasan, depresi, bahkan perilaku berisiko seperti kenakalan remaja.

Ayah dan Regulasi Emosi Remaja

Penelitian menunjukkan bahwa hubungan yang erat dengan ayah memiliki dampak besar dalam membentuk kemampuan remaja untuk mengelola emosinya. Berikut beberapa cara bagaimana kelekatan dengan ayah dapat membantu remaja dalam mengatur emosinya:

1. **Memberikan Rasa Aman dan Dukungan.** Remaja yang merasa didukung oleh ayahnya lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan emosional. Mereka tahu bahwa ada figur yang bisa diajak bicara saat mengalami kesulitan.
2. **Menjadi Role Model dalam Mengelola Emosi.** Cara ayah menghadapi stres, mengungkapkan emosi, dan menyelesaikan masalah akan menjadi contoh bagi anak. Jika ayah menunjukkan

ketenangan dalam menghadapi situasi sulit, anak cenderung meniru pola tersebut.

3. **Mengurangi Perasaan Keterasingan.** Ketika seorang remaja merasa tidak dekat dengan ayahnya, ia lebih mungkin mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya. Sebaliknya, remaja yang memiliki hubungan yang kuat dengan ayah cenderung lebih mampu mengatasi tekanan emosional.

Menjadi Ayah yang Lebih Dekat dengan Anak

Menjalin hubungan yang erat dengan anak remaja memang tidak selalu mudah, terutama jika mereka sudah mulai mencari kemandirian. Namun, ada beberapa hal sederhana yang bisa dilakukan untuk memperkuat ikatan emosional:

- **Luangkan Waktu untuk Berbicara.** Meskipun hanya beberapa menit setiap hari, percakapan yang berkualitas lebih berharga daripada sekadar menghabiskan waktu bersama tanpa interaksi yang bermakna.
- **Tunjukkan Empati.** Dengarkan tanpa menghakimi saat anak mengungkapkan perasaannya.
- **Berikan Contoh yang Baik.** Tunjukkan cara yang sehat dalam mengatasi stres dan emosi negatif.

Membangun kedekatan dengan anak bukan hanya bermanfaat bagi mereka, tetapi juga bagi ayah itu sendiri. Hubungan yang hangat dengan anak akan menciptakan lingkungan keluarga yang lebih harmonis dan mendukung perkembangan emosional yang lebih sehat.

Personal Growth: Pentingnya untuk Mental Sehat

Oleh: Stefani Virlia

Kenapa ya akhir-akhir ini banyak anak muda yang sering mengeluhkan “stres”, “galau”, “*burnout*”, “mau mati aja rasanya”, dan lainnya yang menunjukkan adanya krisis kesehatan mental pada anak muda sekarang. Mungkin banyak yang bertanya-tanya apa sebenarnya ciri-ciri orang yang dikatakan sehat secara mental? Apakah dengan merasa bahagia saja cukup dikatakan sehat mentalnya?

Ciri-Ciri Mental Sehat

Menurut WHO, orang yang sehat mental dicirikan dengan perasaan bahagia dan sehat, artinya sehat secara fisik maupun psikologis. Selain itu, mereka juga mampu menghadapi setiap tantangan dalam hidupnya.

Ciri lainnya adalah memiliki sikap yang positif baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Banyak anak muda ketika gagal sering menyalahkan dirinya sendiri dan bahkan merasa dirinya tidak berguna lagi. Padahal kegagalan bukan satu-satunya indikator bahwa dirinya buruk. Inilah yang mendasari perlu pola pikir “*Personal Growth*”.

Apa itu “*Personal Growth*”?

Personal growth adalah proses perkembangan individu dalam berbagai aspek kehidupan, seperti perkembangan fisik, emosional, kognitif, sosial, dan moral untuk mencapai potensi diri yang optimal. Dengan perkembangan tersebut, individu bisa membangun kebahagiaan, makna hidup, dan pencapaian yang berkelanjutan. Mereka tidak akan merasa diam di tempat melainkan memiliki dorongan untuk terus bertumbuh dan menjadi pribadi yang lebih baik.

Menjadi Pribadi Positif dengan Perkembangan Individu

Dengan memiliki *personal growth*, seseorang lebih mampu untuk memaknai setiap pengalamannya secara positif. Tidak hanya itu, tujuan pribadi yang

dimiliki juga semakin jelas untuk dicapai. Karena itu, kesehatan mentalnya juga semakin lebih baik. Lingkungan yang mendukung dan nilai-nilai pribadi yang positif perlu dimiliki sejak usia remaja sehingga memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental yang baik.

Kunci *Personal Growth*

Terdapat beberapa kunci untuk meningkatkan personal growth:

1. **Kenali Diri Sendiri (*Self-Knowledge*)**. Banyak anak muda yang gagal karena terlalu berorientasi dengan kelemahan dan keterbatasan dirinya sendiri. Sehingga potensi dirinya tidak muncul dan berkembang optimal. Mari cari apa yang Anda minati dan ingin tekuni serta kembangkan keterampilan dan kemampuan yang Anda merasa handal di bidang tersebut.
2. **Tingkatkan Kepekaan Diri (*Self-Awareness*)**. Sayangi diri Anda yang dimulai dengan kepekaan terhadap kondisi fisik dan psikologis Anda. Setiap manusia memiliki kapasitasnya masing-masing. Ketika tubuh dan pikiran Anda sudah lelah dan bekerja di luar batas normal, ambil waktu untuk istirahat dan rileks.
3. **Membangun Kebiasaan Diri yang Baik dan Positif (*Good Habits*)**. Kebahagiaan dan kesejahteraan hidup yang optimal dimulai dengan menumbuhkan kebiasaan yang positif. Hal-hal sederhana dapat dilakukan secara konsisten, seperti bangun pagi, olahraga, belajar bersyukur, pola makan yang sehat, dan lainnya.
4. **Kembangkan Keterampilan dan Kemampuan Baru**. Belajar tidak terbatas pada waktu, tempat, dan usia. Memiliki pikiran yang terbuka terhadap wawasan baru sehingga pengetahuan dan keterampilan terus berkembang seiring dengan perkembangan zaman.
5. **Tetapkan Tujuan yang Jelas dan Spesifik**. Tujuan akan mengarahkan kehidupan kita terhadap apa yang ingin dicapai atau dikembangkan. Tujuan tersebut harus jelas, spesifik, dan realistis untuk dicapai.

Kesepian Remaja: Sepi Meski Tak Sendiri

Oleh: Jessica Christina Widhigdo

Di tengah dunia yang semakin terhubung secara digital, kesepian remaja menjadi fenomena yang semakin sering muncul. Ironisnya, meski mereka dikelilingi teman-teman dan aktivitas sosial, banyak remaja merasa sendiri. Mereka bisa tertawa di grup chat, aktif di media sosial, namun tetap merasa kosong saat layar dimatikan.

Kesepian remaja sering kali tersembunyi di balik senyum atau candaan. Mereka jarang menyadari atau mampu mengungkapkan perasaan ini secara terbuka. Padahal, kesepian yang berlangsung lama dapat berdampak besar pada kesehatan mental, mulai dari stres, kecemasan, hingga depresi.

Faktor Penyebab Kesepian di Kalangan Remaja

Kesepian remaja tidak muncul begitu saja. Ada beberapa faktor yang berperan, baik dari dalam diri remaja maupun lingkungan sekitarnya.

1. **Relasi yang Dangkal.** Media sosial memberi kesan kedekatan, tapi seringkali hubungan yang terbangun bersifat permukaan. Interaksi yang instan dan terbatas pada “like” atau “emoji” tidak mampu menggantikan percakapan yang penuh empati.
2. **Tekanan untuk Tampil Sempurna.** Remaja merasa harus terus menunjukkan versi terbaik dari diri mereka. Akibatnya, mereka menekan emosi asli dan merasa tak bisa benar-benar menjadi diri sendiri di depan orang lain.
3. **Kurangnya Ruang Aman untuk Berbagi.** Banyak remaja ragu membuka diri karena takut dihakimi atau dianggap lemah. Padahal, kebutuhan akan keintiman yang otentik justru sangat kuat di masa perkembangan ini.

Menumbuhkan Hubungan yang Bermakna

Apa yang bisa kita lakukan? Berikut adalah langkah-langkah untuk menciptakan hubungan yang bermakna:

1. **Hadir Secara Utuh.** Kita perlu menjadi orang dewasa yang menyediakan ruang aman, bukan untuk menghakimi, tetapi untuk mendengar.
2. **Ciptakan Momen Percakapan yang Tulus.** Tidak harus selalu serius, tapi cukup untuk menunjukkan bahwa kita peduli dan ingin mengenal mereka lebih dalam. Tanyakan bagaimana hari mereka, dan dengarkan dengan empati.
3. **Bangun Kebiasaan Berbagi di Rumah, Sekolah, atau Komunitas.** Dorong remaja untuk menjalin hubungan yang lebih dalam, bukan dengan semua orang, tapi setidaknya dengan satu atau dua orang yang bisa dipercaya.

Kesepian remaja bisa dicegah dan diatasi dengan relasi yang bermakna dan kehadiran yang tulus, kita bisa menjadi jembatan bagi mereka yang sedang merasa sepi.

Generasi Sandwich: Tips Merawat Orangtua Tanpa Konflik

Oleh: Jenny Lukito Setiawan

Generasi *sandwich* adalah generasi yang terjepit antara merawat orangtua dan anak. Mereka yang berada dalam generasi *sandwich* ini sering menghadapi kesulitan dan tantangan dalam berkomunikasi dalam keluarga. Tidak jarang hal ini juga memunculkan konflik antara pasangan, orangtua, saudara, dan lainnya. Komunikasi yang efektif sangat diperlukan untuk menghindari kesalahpahaman dan membangun relasi keluarga yang harmonis.

Bagaimana cara menciptakan relasi keluarga yang harmonis di tengah tantangan merawat orangtua?

1. **Pertemuan atau Diskusi Keluarga Secara Rutin.** Adanya pertemuan atau diskusi keluarga secara rutin memungkinkan anggota keluarga menyampaikan kondisi orangtua yang membutuhkan perhatian dan perawatan. Hal ini juga akan menolong anggota keluarga yang tidak tinggal bersama dengan orang tua mendapat informasi yang terbaru mengenai kondisi terkini yang dialami orangtua dan *support* yang dibutuhkan. Di dalam pertemuan atau diskusi itu dapat dibicarakan juga mengenai pembagian tanggung jawab. Sehingga semua anggota keluarga merasa dilibatkan dan juga tidak menjadi beban bagi sebagian anggota keluarga saja. Selain itu, pertemuan semacam ini dapat digunakan untuk merundingkan langkah yang akan diambil keluarga dalam perawatan atau pengobatan bagi orangtua. Diskusi-diskusi rutin secara konstruktif akan menciptakan rasa kebersamaan yang lebih kuat antara saudara dan menciptakan relasi keluarga yang semakin solid.
2. **Gunakan Teknologi.** Dalam era sekarang ini, tidak jarang anggota keluarga terpencar bukan hanya di berbagai kota, tetapi juga di berbagai negara. Tetapi dengan kemajuan teknologi, pertemuan atau diskusi keluarga tetap dapat dilakukan. Baik itu melalui WhatsApp atau video call, Zoom, ataupun media lainnya. Intinya manfaatkanlah teknologi

untuk tetap terhubung dengan seluruh anggota keluarga dan membangun kebersamaan untuk menghadapi tantangan bersama.

3. **Berkomunikasi dengan Terbuka dan Terus Terang.** Kesalahpahaman sering dapat terjadi antara salah satu anggota keluarga dengan saudara-saudara yang lain. Salah satu anggota keluarga yang merawat orangtua sering merasa kewalahan dengan tugas-tugas merawat orangtua. Namun hal ini tidak dipahami oleh saudara-saudara yang lain, lebih-lebih yang berada di luar kota. Kesulitan dan kebutuhan keuangan terkait dengan perawatan orang tua juga perlu disampaikan dengan terus terang. Sehingga semua anggota keluarga dapat memahami situasi yang terjadi dengan saling mendukung. Dukungan yang diperlukan juga perlu disampaikan kepada saudara yang tidak menjadi pengasuh utama. Tidak hanya itu, kesalahpahaman juga bisa terjadi antara anggota keluarga yang merawat orang tua dengan pasangannya dan anak-anaknya sendiri. Karena itu, setiap anggota keluarga perlu mengembangkan komunikasi terbuka, asertif menyampaikan perasaan dan kebutuhan, tanpa harus saling menyalahkan atau menyudutkan. Belajarlah juga untuk saling mendengarkan, baik itu mendengarkan keluhan, pendapat, ataupun usulan.
4. **Berikan Empati dan Support.** Kondisi orang tua yang sedang sakit atau perlu perawatan khusus seharusnya tidak menjadi pemicu terjadinya konflik atau perpecahan dalam keluarga. Karena itu, setiap anggota keluarga perlu memikirkan cara terbaik untuk dapat saling mendukung dalam perawatan orangtua. Baik dalam hal waktu, keuangan, maupun hal-hal lainnya. Hal-hal ini juga perlu dikomunikasikan dan dirundingkan untuk mendapatkan langkah bersama yang terbaik. Memberikan dukungan emosional baik itu berupa hadiah kecil, sapaan untuk menanyakan kabar dan perasaan dari pengasuh utama, serta menanyakan bantuan yang dapat diberikan. Hal-hal tersebut juga akan menjadi support yang menguatkan bagi pengasuh utama.

Selamat menciptakan relasi keluarga yang harmonis di tengah tantangan yang ada!

Keterlibatan Ayah: Peran Ayah dan Kesepian Anak

Oleh: Ersa Lanang Sanjaya

Di tengah kesibukan mencari nafkah, sering kali peran ayah dalam kehidupan anak menjadi kurang mendapat perhatian. Padahal, kehadiran ayah bukan hanya sebatas memenuhi kebutuhan materi, tetapi juga berperan besar dalam membentuk kesejahteraan emosional anak.

Salah satu aspek yang sering luput dari perhatian adalah bagaimana keterlibatan ayah dapat membantu anak mengatasi kesepian. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang merasa dekat dengan ayahnya cenderung lebih mampu menghadapi kesepian dan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam membangun hubungan sosial.

Kesepian Bukan Sekadar Sendirian

Kesepian bukan sekadar merasa sendiri, tetapi juga perasaan tidak memiliki koneksi emosional dengan orang lain. Anak yang merasa kurang mendapat perhatian dan dukungan dari ayahnya lebih rentan mengalami kesepian. Bahkan ketika mereka dikelilingi banyak teman atau keluarga.

Ketika seorang anak merasa tidak memiliki sosok yang bisa diajak berbagi, mereka mungkin akan kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat di masa depan. Mereka bisa tumbuh menjadi individu yang sulit mempercayai orang lain, kurang percaya diri, atau bahkan menarik diri dari lingkungan sosial.

Peran Ayah dalam Mengurangi Kesepian Anak

Keterlibatan ayah dalam kehidupan anak tidak selalu harus dalam bentuk waktu yang lama, tetapi lebih pada kualitas interaksi yang diberikan. Ada tiga hal utama yang bisa dilakukan ayah untuk membantu anak merasa lebih terhubung:

1. **Interaksi yang Bermakna.** Ayah yang meluangkan waktu untuk berbicara dengan anak, mendengarkan cerita mereka, atau sekadar

bermain bersama akan memberikan dampak besar. Anak akan merasa dihargai dan diperhatikan.

2. **Ketersediaan Emosional.** Lebih dari sekadar hadir secara fisik, ayah juga perlu hadir secara emosional. Mengungkapkan kasih sayang, memberi dukungan saat anak menghadapi kesulitan, atau bahkan sekadar memberikan pelukan bisa membantu anak merasa lebih aman dan dicintai.
3. **Tanggung Jawab dalam Pengasuhan.** Seorang ayah yang terlibat dalam pengasuhan; seperti membantu anak belajar, mengajarkan nilai-nilai kehidupan, atau mendampingi mereka dalam berbagai fase pertumbuhan, akan menciptakan hubungan yang lebih kuat dan mengurangi risiko anak merasa terabaikan.
4. **Menjadi Ayah yang Lebih Hadir.** Menjadi ayah yang lebih terlibat bukan berarti harus selalu ada di setiap momen anak. Yang terpenting adalah memastikan bahwa anak tahu mereka bisa mengandalkan ayahnya, baik dalam suka maupun duka.

Jika kamu adalah seorang ayah, mulailah dengan langkah sederhana. Seperti tanyakan kabar anakmu hari ini, dengarkan ceritanya dengan sungguh-sungguh, dan berikan pelukan hangat sebelum tidur. Karena sering kali, hal-hal kecil itulah yang akan diingat anak sepanjang hidupnya.

Ciri-Ciri *Bullying*: Kenali Agar Bisa Mencegah!

Oleh: Stefani Virlia

Bagaimana Mengenali Ciri-ciri *Bullying*?

Perundungan atau lebih umum dikenal dengan istilah *bullying* adalah fenomena yang banyak terjadi di berbagai kalangan dan konteks. Ini bisa terjadi pada anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Lingkungannya pun beragam, mulai dari rumah, sekolah, kampus, hingga tempat kerja. Sebenarnya apa yang dimaksud dengan *bullying*? Apa bedanya *bullying* dengan bercanda? Dua pertanyaan itu sering kali menjadi pertanyaan kita bersama.

Bullying adalah perilaku agresif yang disengaja. Perilaku ini dilakukan secara sengaja dan berulang dalam periode waktu tertentu. *Bullying* bisa saja diawali dengan perilaku bercanda. Namun, ketika perilaku bercanda tersebut dilakukan secara sengaja dan berulang, serta sudah menimbulkan ketidaknyamanan di pihak lain, maka sudah bisa dikatakan perilaku tersebut adalah perilaku *bullying*.

Bentuk-Bentuk *Bullying*

Bullying terbagi menjadi beberapa bentuk. Antara lain bentuk verbal (kata-kata yang kasar dan mengejek), ancaman (kata-kata yang menimbulkan perasaan takut, terintimidasi, atau dipaksa melakukan apa yang diinginkan), fisik (luka secara fisik termasuk pemaksaan yang berhubungan dengan seksualitas), relasional (kerusakan pada hubungan sosial karena pengucilan dan pengabaian dalam pertemanan), kebohongan sosial (penyebaran rumor yang merusak nama baik atau kedudukan sosial), serta siber (*cyberbullying*) yaitu perilaku perundungan yang dilakukan melalui media internet, media sosial, dan teknologi lainnya.

Mengapa *Bullying* Bisa Terjadi?

Bullying bisa terjadi karena adanya ketidakseimbangan kekuatan. Ini terjadi dari pihak yang berkuasa, dominan, kuat dengan pihak yang dikuasainya,

lemah, tidak berdaya untuk melakukan perlawanan. Maka dari itu, pihak yang lemah tadi akan menjadi pihak yang mengalami penindasan dari waktu ke waktu.

Bullying menjadi fenomena yang semakin meluas. Sering kali pihak-pihak otoritas di sekitar anak, baik dari keluarga maupun sekolah, merasa tindakan bullying hanyalah salah satu perilaku kenakalan anak/remaja yang wajar. Mereka menganggapnya perilaku bercanda yang wajar dilakukan oleh anak/remaja sehingga tidak perlu ditangani secara serius. Padahal, banyak penelitian menunjukkan bahwa bullying memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental individu. Dampaknya seperti penurunan harga diri, memiliki pandangan negatif tentang diri sendiri, merasa gagal, malu, tidak berdaya, dan bahkan mengalami gangguan mental yang serius. Gangguan mental itu bisa berupa stres akut, depresi, trauma hingga bunuh diri.

Pentingnya Edukasi dan Pencegahan

Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan guru untuk memberikan edukasi bagi anak sejak dini mengenai *bullying*. Mereka perlu tahu apa itu *bullying* dan apa yang harus mereka lakukan agar tidak menjadi pelaku. Mereka juga perlu tahu cara yang harus ditempuh ketika mereka sudah menjadi korban *bullying*.

Bullying merupakan isu yang kompleks. Penangannya tidak hanya melibatkan sekolah saja. Melainkan juga ada sinergi yang dibangun antara orang tua, sekolah, serta pemerintah pusat untuk penanggulangan dan pencegahan *bullying*. Lakukan mulai dari hal yang kecil. Ajarkan anak untuk tidak mengejek orang lain sesuka hati. Tanamkan nilai karakter yang positif. Contohnya kepedulian sosial, empati, kerja sama, dan lainnya. Dengan begitu, kebiasaan buruk seperti memukul teman, mengejek teman, menyembunyikan barang milik teman, membicarakan teman, dan melakukan perilaku negatif hanya untuk kesenangan pribadi semakin berkurang. Kemudian, pemerintah pusat dan sekolah juga dapat bersinergi menyusun kebijakan khusus berkaitan dengan *bullying* dan pelanggarannya serta memonitoring penerapan kebijakan tersebut. Mari bersinergi untuk mencegah *bullying*!

Pengasuh Utama: Cara Support Generasi *Sandwich*

Oleh: Jenny Lukito Setiawan

Fakta Mengejutkan tentang Generasi *Sandwich* & Cara Praktis Support Pengasuh Utama

Data terbaru mengungkap 24% pengasuh utama dari generasi *sandwich* mengalami *burnout* parah. Bagaimana kita bisa membantu saudara yang terjepit antara merawat orang tua dan anak?

Hasil penelitian terbaru di Amerika Serikat mengungkap bahwa 12-24% orang dewasa yang merawat anak juga sekaligus harus merawat orang tuanya atau yang disebut juga dengan *caregivers*. Hal yang memprihatinkan adalah penelitian ini menemukan bahwa generasi *sandwich* yang menjadi pengasuh utama orang tua mengalami tingkat kelelahan emosional (*burnout*) yang jauh lebih tinggi daripada mereka yang hanya merawat anak.

Dalam konteks di Indonesia, persentase mereka yang merawat anak sekaligus juga harus merawat orang tua diduga lebih besar daripada di Amerika Serikat. Ini karena budaya timur menekankan pentingnya untuk menghormati dan berbakti kepada orang tua.

Dalam banyak keluarga, sering kali ada satu anak yang menjadi pengasuh utama orang tua. Hal ini bisa terjadi karena anak tersebut tinggal di rumah orang tua, ataupun orang tua tinggal di rumah anak tersebut. Saudara-saudara lain mungkin tidak terlibat mengasuh orang tua. Mereka mungkin tinggal di kota yang berbeda, memiliki pekerjaan yang super sibuk sehingga tidak dapat mengasuh orang tua, ataupun mengalami keterbatasan-keterbatasan lainnya. Situasi-situasi ini menyebabkan kelelahan kronis baik secara fisik maupun secara emosional pada pengasuh utama. Selain itu kondisi ini juga dapat memunculkan perasaan terisolasi karena merasa harus berjuang sendiri menghadapi tantangan yang ada. Tidak jarang hal ini juga membuat hubungan antar saudara menjadi renggang.

Dukungan Nyata untuk Pengasuh Utama

Apa dukungan nyata yang dapat diberikan kepada saudara yang menjadi pengasuh utama?

Hal paling utama yang perlu dilakukan adalah memahami betapa beratnya peran saudara yang menjadi pengasuh utama. Instruksi-instruksi maupun nasihat-nasihat dari saudara yang tidak menjadi pengasuh utama sering kali dapat menjadi tekanan tambahan bagi pengasuh utama. Ini terjadi ketika hal tersebut tidak disampaikan dengan bijaksana. Bukan hanya hal itu dapat menjadi tekanan tambahan, tetapi juga akan memunculkan rasa kesal dan dapat berakhir dengan konflik antar saudara.

Empati: Langkah Pertama yang Paling Berarti

Empati menjadi langkah pertama yang sangat berarti bagi saudara yang menjadi pengasuh utama. Validasi dari saudara-saudara yang lain bahwa saudara yang menjadi pengasuh utama mengalami beban tambahan yang tidak mudah akan terasa menyejukkan baginya dan memberinya energi segar.

Beberapa kalimat sederhana yang disampaikan dengan tulus dapat menguatkan dan menunjukkan empati:

- Bagaimana keadaan kamu belakangan ini? Kamu tentu sibuk sekali dan pontang-panting mengurus banyak hal.
- Aku tahu kamu pasti lelah sekali harus mengurus banyak hal, mengurus urusan di rumah, merawat orang tua, mengurus urusan kantor... kamu pasti capek sekali ya.
- Kamu pasti ruwet ya dengan pekerjaan-pekerjaan kamu, mengurus urusan kantor, mengurus anak, dan mengurus papa yang sedang sakit.

Berikan Apresiasi

Berikanlah apresiasi bagi saudara yang merawat orang tua. Merawat orang tua bukan hanya membutuhkan waktu ekstra, tetapi juga menguras energi dan emosi. Saudara yang merawat orang tua sering kali menjadi sangat sensitif terhadap ucapan dari saudara yang tidak ikut merawat orang tua.

Ucapan-ucapan dari saudara yang mengkritik atau menyalahkan akan terasa sangat menyakitkan.

Kalimat-kalimat apresiasi akan memberikan energi baru bagi saudara yang merawat orang tua. Beberapa kalimat sederhana yang dapat disampaikan misalnya:

“Terima kasih ya kamu menemani mama bolak balik ke dokter jantung ...walaupun kamu sudah sangat repot dengan urusan pekerjaan kamu.”

“Hari ini kamu keliling ke beberapa dokter untuk mengetahui kondisi papa dan apa langkah penanganan terhadap kesehatan papa. Terima kasih ya untuk perhatian kamu buat mama.”

Jadilah Jembatan Antara Orang Tua dan Pengasuh Utama

Terkadang bisa terjadi kesalahpahaman antara orang tua dan pengasuh utama. Ketika orang tua mengeluh mengenai pengasuh utama, janganlah langsung menyalahkan pengasuh utama. Kadang juga orang tua tidak mengikuti saran-saran positif yang diberikan pengasuh utama. Misalnya tetap menuang air panas sendiri, dan tidak meminta tolong orang lain menuangkan, menyeberang jalan sendiri, dan tidak mau menunggu untuk diantarkan. Dalam hal ini saudara yang tinggal jauh perlu membantu menjelaskan kepada orang tua misalnya:

“Mama, adik khawatir kalau mama kena air panas. Jadi kalau menuang air panas, mama harus meminta tolong adik.”

“Ibu, kami semua khawatir kalau Ibu kecelakaan. Jadi kalau Ibu ada keperluan di seberang jalan, Ibu perlu memberi tahu adik ya, supaya kita semua tenang. Adik sayang Ibu, makanya ia melarang Ibu menyeberang sendiri”.

Generasi *Sandwich*: Tips Hadapi Double Beban

Oleh: Jenny Lukito Setiawan

Generasi *Sandwich* adalah istilah yang merujuk pada mereka yang berada di generasi tengah. Mereka harus merawat orang tua sekaligus juga merawat anak-anak. Istilah ini semakin umum di dunia modern. Di negara-negara Timur seperti Indonesia, budaya menuntut anak untuk merawat orang tua sendiri. Menitipkan orang tua di panti jompo sering kali dianggap tindakan yang 'kurang etis'. Hal ini juga dianggap sebagai kegagalan anak dalam berbakti menjalankan kewajiban sebagai seorang anak.

Tantangan menjadi Generasi *Sandwich* bukan hanya membutuhkan persiapan fisik. Namun, juga persiapan finansial, dan lebih-lebih persiapan emosional. Apa yang harus dilakukan untuk mempersiapkan dan menghadapi dengan baik?

Persiapan Fisik dan Emosional

Merawat orang tua bukanlah tugas yang mudah. Apalagi apabila suami maupun istri sama-sama bekerja. Hal ini menjadi lebih kompleks ketika kita sendiri memiliki anak-anak yang perlu perhatian dan perawatan dari kita.

Merawat orang tua juga mengandung tantangan tersendiri. Apa yang kita lakukan belum tentu dipandang cocok oleh orang tua. Perbedaan kebiasaan orang tua/mertua yang berbeda dengan kebiasaan kita dapat memicu perasaan tidak nyaman. Tidak jarang hal ini memicu pertengkaran. Kondisi sering kali menjadi lebih kompleks ketika orang tua tersebut adalah mertua. Perbedaan latar belakang antara mertua dengan menantu memunculkan perbedaan harapan.

Oleh karena itu kerja sama yang baik dengan pasangan sangat diperlukan bagi Generasi *Sandwich*. Pasangan suami istri perlu menjadi tim yang kompak. Paling tidak pasangan suami istri dapat saling mendukung. Mereka juga perlu memberikan pertimbangan, maupun juga untuk menetralkan keadaan.

Persiapan Finansial

Salah satu tantangan Generasi *Sandwich* adalah persiapan finansial. Hal ini terjadi karena Generasi *Sandwich* tidak hanya menanggung biaya untuk anak-anak. Namun, mereka juga perlu memikirkan biaya dalam perawatan orang tua. Karena itu persiapan keuangan ini sangat diperlukan.

Evaluasi terhadap kondisi keuangan saat ini perlu dilakukan. Buat anggaran khusus untuk perawatan orang tua. Misalnya, untuk perawatan harian, asuransi, dan dana darurat. Apabila memungkinkan, membeli asuransi kesehatan untuk orang tua bisa menolong dalam pengaturan keuangan. Untuk hal ini baik juga apabila Generasi *Sandwich* berdiskusi dengan keluarga secara terbuka. Bicarakan pembagian tanggung jawab finansial agar beban keuangan dapat ditanggung bersama.

Hal yang tidak kalah pentingnya adalah menyiapkan tabungan atau asuransi untuk studi anak-anak kita. Siapkan juga untuk masa tua kita sendiri. Menyiapkan tabungan atau asuransi untuk masa tua ini akan menolong agar kita tidak menjadi beban bagi anak-anak di masa tua kita nanti.

Perlunya Support Group

Merawat orang tua terkadang dapat menguras emosi bagi Generasi *Sandwich*. Karena itu ikut dalam komunitas pendukung (*support group*) yang memiliki persoalan yang serupa bisa menjadi solusi efektif. *Support group* dapat terdiri dari rekan-rekan atau sahabat-sahabat yang berada dalam situasi yang sama. Yaitu sama-sama harus merawat orang tua.

Terkadang membicarakan kesulitan dan tantangan dalam merawat orang tua seolah tabu untuk dibicarakan. Sehingga beban-beban emosional sering ditanggung sendiri oleh Generasi *Sandwich*. Paling tidak *support group* dapat memberi dukungan emosional. Sehingga Generasi *Sandwich* ini tidak merasa sendiri. Rekan-rekan dalam *support group* dapat memberikan pandangan baru atau perspektif baru yang tidak terpikirkan sebelumnya. Di samping itu rekan-rekan dalam *support group* dapat saling berbagi pengalaman dan tips praktis dalam menghadapi tantangan merawat orang tua.

Menjadi Generasi *Sandwich* seperti orang yang berjalan di atas sebuah tali. Generasi *Sandwich* membutuhkan keseimbangan antara merawat orang tua dan merawat diri sendiri. Hati yang penuh sesak tidak akan dapat memberi dengan lega. Oleh karena itu ijinilah diri Anda untuk merasa lelah dan meneteskan air mata, tetapi tidak menyerah. Rayakanlah keberhasilan-keberhasilan kecil yang telah Anda capai. Ingatlah bahwa Anda tidak harus sempurna. Ingatlah bahwa setiap langkah positif yang Anda lakukan merupakan warisan nilai yang berharga bagi anak-anak Anda. Tetaplah melangkah dan tetaplah semangat!

Menjaga Harmoni dalam Pernikahan: Pelajaran dari Kearifan Lokal

Oleh: Jony Eko Yulianto

Pernikahan adalah perjalanan panjang yang membutuhkan kerja sama, kesabaran, dan pemahaman antara pasangan. Dalam budaya Indonesia yang kaya akan keberagaman, setiap etnis memiliki kearifan lokal yang mengajarkan bagaimana menjaga harmoni pernikahan. Nilai-nilai ini diwariskan dari generasi ke generasi dan tetap relevan dalam kehidupan modern saat ini.

Makna Harmoni dalam Pernikahan

Harmoni pernikahan bukan berarti tidak pernah mengalami konflik. Namun, ini tentang bagaimana pasangan dapat menyelesaikan perbedaan dengan cara yang sehat. Dalam budaya Jawa, ada pepatah “sangkan paraning dumadi”. Pepatah ini mengajarkan bahwa setiap individu memiliki tujuan dalam hidup, termasuk dalam pernikahan. Dengan memahami tujuan bersama, pasangan dapat lebih mudah membangun kehidupan yang selaras.

Di masyarakat Minangkabau, konsep musyawarah mufakat sangat ditekankan, termasuk dalam keluarga. Keputusan penting dalam rumah tangga idealnya dibicarakan bersama. Tujuannya agar tidak ada pihak yang merasa diabaikan. Prinsip ini menunjukkan bahwa komunikasi terbuka adalah kunci menjaga keseimbangan dalam pernikahan.

Gotong Royong dalam Rumah Tangga

Banyak budaya di Indonesia menekankan pentingnya gotong royong, termasuk dalam keluarga. Suami dan istri diharapkan untuk berbagi peran dan saling membantu. Baik dalam pekerjaan rumah tangga maupun dalam mendukung impian masing-masing.

Selain di Minangkabau dan Jawa, dalam budaya Dayak terdapat filosofi “Belom Bahadat”. Filosofi ini berarti hidup harus sesuai dengan adat dan nilai-nilai kebersamaan. Dalam konteks pernikahan, pasangan diharapkan untuk

selalu saling membantu dan menghormati peran masing-masing. Mereka juga harus menjaga keseimbangan antara hak dan kewajiban dalam rumah tangga.

Menjaga Kesabaran dan Pengendalian Diri

Dalam budaya Sunda, ada pepatah “*ulah gedé hulu, ulah gedé rasa*”. Artinya, jangan tinggi hati dan jangan mudah tersinggung. Dalam pernikahan, sikap rendah hati dan kesediaan untuk memahami pasangan sangat penting. Tujuannya agar konflik tidak berkembang menjadi masalah besar.

Sementara itu, dalam budaya Batak, terdapat konsep *Dalihan Na Tolu*. Konsep ini mengajarkan keseimbangan hubungan antara tiga pilar dalam keluarga: suami-istri, orang tua, dan mertua. Dalam pernikahan, ini berarti bahwa menghormati keluarga pasangan dan menjaga keseimbangan dalam hubungan merupakan hal yang sangat penting untuk harmoni pernikahan.

Menghormati Keluarga dan Tradisi

Di banyak budaya Nusantara, pernikahan tidak hanya menyatukan dua individu. Namun, juga menyatukan dua keluarga besar. Saling menghormati keluarga pasangan menjadi bagian penting dalam menjaga harmoni pernikahan.

Dalam budaya Bugis, ada filosofi “*sipakatau, sipakalebbi, sipakainge*”. Filosofi ini mengajarkan untuk saling menghargai, saling menghormati, dan saling mengingatkan dalam hubungan. Prinsip ini tidak hanya berlaku dalam hubungan suami-istri. Namun, juga dalam interaksi dengan keluarga besar pasangan.

Sementara dalam budaya Tionghoa, konsep *Xiao Sheng* (孝顺) atau bakti kepada orang tua, mengajarkan bahwa menjaga hubungan baik dengan keluarga besar adalah bagian dari tanggung jawab dalam pernikahan. Menghormati orang tua pasangan dan tetap menjalin hubungan harmonis dengan keluarga besar dianggap sebagai kunci untuk rumah tangga yang bahagia.

Menerapkan Kearifan Lokal dalam Pernikahan Modern

Meskipun zaman berubah, nilai-nilai yang diwariskan tetap relevan untuk harmoni pernikahan. Pasangan modern dapat belajar dari kearifan lokal dengan menerapkan komunikasi yang baik. Mereka juga perlu berbagi tanggung jawab, dan menjaga sikap saling menghormati. Kehidupan pernikahan tidak selalu mudah. Namun, dengan nilai-nilai budaya yang kuat, pasangan dapat membangun rumah tangga yang harmonis dan penuh makna.

Pada akhirnya, menjaga harmoni pernikahan bukan hanya tentang cinta. Namun, juga tentang bagaimana pasangan bekerja sama, menghormati satu sama lain, dan belajar dari kebijaksanaan yang telah diwariskan oleh leluhur kita.

Profil Penulis



- **Prof. Dra. Jenny Lukito Setiawan, M.A., Ph.D., Psikolog.** adalah Guru Besar Psikologi Konseling, dengan bidang minat utama Psikologi Pernikahan dan Keluarga. Passion pada bidang ini didasari oleh keyakinan bahwa pernikahan yang kuat merupakan kunci keluarga yang sehat dan pertumbuhan rasa aman anak. Hal ini menjadi fondasi penting bagi terciptanya kesehatan mental generasi masa depan. Prof. Jenny aktif memberikan ceramah, seminar, pelatihan, talkshow radio, konferensi internasional mengenai masalah-masalah yang berkaitan dengan pernikahan, keluarga, parenting, perkembangan anak, konseling, dan perkembangan pribadi. Beliau juga aktif melakukan pendampingan kepada komunitas sosial masyarakat yang berfokus pada pengembangan keluarga.



- **Dr. Stefani Virlia, S.Psi., M.Psi., Psikolog.** adalah psikolog yang memiliki *passion* di bidang Kesehatan mental pada keluarga. Stefani memiliki pengalaman dalam menangani kasus-kasus psikologi terkait dengan isu Kesehatan mental dan pengembangan keluarga. Minatnya pada bidang ini didasari dengan ketertarikannya untuk membantu orang tua, anak, remaja, maupun keluarga secara umum untuk mendapatkan kesejahteraan psikologis demi tercapainya kesehatan mental keluarga yang optimal. Selain memberikan konseling, ia juga aktif berperan sebagai narasumber dalam acara seminar, workshop, talkshow radio, pelatihan, hingga meneliti mengenai bidang yang terkait dengan kesehatan mental, perkembangan anak dan remaja, pengembangan keluarga, dan edukasi seksual.



- **Jessica Christina Widhigdo, S.Psi., M.Psi., Psikolog.** merupakan Dosen di *School of Psychology* Universitas Ciputra Surabaya. Ia adalah seorang profesional di bidang kesehatan mental yang berdedikasi tinggi untuk membantu remaja dan keluarga mencapai kesejahteraan mental dan emosional. Ia memiliki pengetahuan mendalam tentang berbagai gangguan mental, termasuk stress, kecemasan, dan depresi. Ia meyakini bahwa kesehatan fisik, emosional, spiritual, dan sosial saling terhubung, dan ia aktif mengintegrasikan pendekatan ini dalam praktik klinisnya. Ia meyakini bahwa sehat mental mampu menciptakan keseimbangan holistik dalam kehidupan. Ia juga senang berbagi pengetahuannya melalui seminar, webinar, radio dan tulisan di berbagai platform.

Profil Penulis



- **Jony Eko Yulianto, S.Psi., M.A., Ph.D.** adalah seorang Dosen di Program Studi Psikologi di Universitas Ciputra Surabaya. Selain mengajar, Jony juga mengelola Center for Marriage and Family di Universitas Ciputra Surabaya sebagai Manajer Riset dan Publikasi. Jony memiliki ketertarikan untuk mempelajari keluarga di Indonesia, terutama dalam kaitannya dengan budaya, komunitas, dan etnisitas. Jony aktif menulis di media massa maupun jurnal akademik mengenai topik-topik ini untuk memberikan advokasi tentang keragaman yang dimiliki oleh Bangsa Indonesia.



- **Dr. Ersa Lanang Sanjaya S.Psi., M.Si.** memiliki *passion* yang kuat di bidang pernikahan, keluarga, dan psikologi seksual. Ersa aktif memberikan seminar-seminar baik secara langsung maupun melalui media terkait dengan topik-topik parenting, pernikahan, dan pendidikan seksual. Ranah minat penelitian Ersa adalah di bidang relasi romantis, seksualitas dan orientasi kewirausahaan. Ia juga aktif berperan sebagai narasumber dalam acara seminar, workshop, talkshow radio, pelatihan, hingga meneliti mengenai bidang yang terkait dengan pernikahan dan keluarga, peran ayah dalam pengasuhan, dan edukasi seksual.

TENTANG BUKU INI

Buku yang ada di tangan Anda ini adalah Bunga Rampai Keluarga Tangguh 4. Buku ini merupakan rangkaian dari 3 seri sebelumnya yang telah dirilis oleh UC Marriage and Family Center (UCMFC) yang menegaskan komitmen kami dalam melayani keluarga Indonesia. Pada edisi keempat ini, para fasilitator di UCMFC menawarkan 20 artikel tentang isu-isu keluarga Indonesia masa kini, seperti pengasuhan kolaboratif suami dan istri, cara mencintai diri sendiri, cara ayah berpartisipasi dalam pengasuhan, hidup sebagai generasi sandwich, cara mencegah perundungan, pacaran lintas budaya, bagaimana cara mempersiapkan masa tua dengan mandiri, dan topik-topik lainnya yang tidak kalah menarik. Ragam topik ini kerap menjadi perbincangan di dalam ruang-ruang keluarga dan menjadi bahan diskusi yang penting dengan segenap anggota keluarga. Artikel-artikel tersebut ditulis oleh para fasilitator di UCMFC yang merupakan pakar, praktisi, dan peneliti aktif dalam bidang-bidang tersebut. Semoga buku ini memperlengkapi Anda dalam membangun keluarga yang tangguh.



PENERBIT
UNIVERSITAS
CIPUTRA