



PSIKOLOGI BICARA

Editor: Tugimin Supriyadi



Psiko Dinamika

PSIKOLOGI BICARA

Editor:

Tugimin Supriyadi

Penulis:

Tugimin Supriyadi

Mega Widyastuti

Tiara Anggita Perdini

Irfan Zhikri

Mochamad Widjanarko

Nadiya Alfira

Suharsono

Dinda Surya Pratiwi

Muhammad Asrun

Jihan Aprilia

Nur'aeni

Patria Jati

Psiko Dinamika

2026

PSIKOLOGI BICARA

Editor:

Tugimin Supriyadi

Jihan Aprilia

Nur'aeni

Patria Jati

Penulis :

Tugimin Supriyadi

Mega Widyastuti

Tiara Anggita Perdini

Irfan Zhikri

Mochamad Widjanarko

Nadiya Alfira

Suharsono

Dinda Surya Pratiwi

Muhammad Asrun

Kata Pengantar:

Adi Fahrudin

Layout:

Mega Widyastuti

Design Cover :

Tiara Anggita Perdini

ISBN: 978-623-97210-3-9

Cetakan Pertama: Januari 2026

Penerbit dan Percetakan :

Psiko Dinamika

(psikodinamika.publishing02@gmail.com)

Dilarang memperbanyak dalam bentuk apapun tanpa ijin penerbit!

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga buku Psikologi Bicara ini dapat hadir di tengah pembaca. Buku ini merupakan bunga rampai (book chapter) yang memuat beragam gagasan, refleksi, dan hasil pemikiran dari para penulis dengan latar belakang keilmuan dan pengalaman yang beragam. Keberagaman tersebut justru menjadi kekuatan utama buku ini, karena menghadirkan perspektif psikologi yang kaya, kontekstual, dan relevan dengan dinamika kehidupan manusia kontemporer.

Psikologi Bicara dimaknai sebagai ruang dialog—antara teori dan praktik, antara individu dan masyarakat, serta antara tantangan personal dan realitas sosial. Psikologi tidak hanya berbicara tentang aspek intrapsikis manusia, tetapi juga tentang relasi, komunikasi, teknologi, pendidikan, politik, dunia kerja, hingga ruang digital yang kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Melalui buku ini, psikologi “berbicara” untuk menjelaskan, mengkritisi, dan memberi arah bagi berbagai fenomena yang dihadapi manusia di era perubahan yang cepat.

Bab-bab dalam buku ini mengangkat tema-tema yang aktual dan saling melengkapi, mulai dari dinamika hubungan romansa dalam krisis identitas remaja dan komunikasi antara orang tua dan anak remaja, yang menegaskan pentingnya relasi sehat dalam proses perkembangan individu. Pembahasan mengenai pemaknaan mimpi

berdasarkan teori Barat dan Timur memperkaya khazanah pemahaman psikologi lintas budaya. Isu pendidikan juga mendapat perhatian melalui kajian tentang pendidikan lingkungan sebagai jalan pembentukan karakter ekologis serta peran psikologi pendidikan dalam menjawab tantangan era digital, termasuk dalam penguatan kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Selain itu, buku ini juga mengulas keterkaitan psikologi dengan ranah sosial dan struktural, seperti politik dan psikologi dalam perspektif kontemporer, aktivisme digital sebagai ruang pembentukan suara moral dan identitas sosial, serta kontribusi psikologi industri dan organisasi dan psikologi forensik di kepolisian. Tema dunia kerja digital, adaptasi menuju Industri 5.0, serta pemahaman terhadap kelebihan dan kelemahan psikotes daring menunjukkan bagaimana psikologi terus beradaptasi dan mengambil peran strategis di tengah kemajuan teknologi.

Akhirnya, kami berharap buku Psikologi Bicara dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi mahasiswa, akademisi, praktisi, pendidik, serta masyarakat umum yang memiliki ketertarikan pada isu-isu psikologi. Semoga buku ini tidak hanya memperkaya pengetahuan, tetapi juga mendorong dialog kritis, refleksi mendalam, dan praktik yang lebih humanis dalam memahami manusia dan lingkungannya.

Selamat membaca.

Adi Fahrudin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENERBIT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DINAMIKA HUBUNGAN ROMANSA DALAM KRISIS IDENTITAS REMAJA.....	1
Tugimin Supriyadi & Mega Widyastuti	1
Cinta, Remaja, dan Pencarian Jati Diri	1
Bahasa Cinta Remaja Masa Kini: Antara Validasi & Eksistensi.....	3
Kesehatan Mental Remaja dalam Menjalani Hubungan Romansa.....	6
Ketika Pacaran Menjadi Beban Emosional: Tanda dan Cara Mengatasinya.....	8
Referensi	13
KOMUNIKASI ANTARA ORANG TUA DAN ANAK REMAJA.....	17
Tiara Anggita Perdini	17

Hakikat Komunikasi dalam Keluarga	19
Karakteristik Perkembangan Remaja dan Dampaknya pada Komunikasi	21
Mengapa Komunikasi Orang Tua dan Remaja Sering Bersitegang?.....	23
Dampak Komunikasi yang Bersitegang	27
Membangun Komunikasi yang Lebih Sehat.....	29
Penutup	31
Referensi	33
MEMAKNAI MIMPI DENGAN DASAR TEORI BARAT DAN TIMUR.....	35
Tugimin Supriyadi & Irfan Zhikri	35
Memaknai Mimpi dengan Filsuf Jawa	37
Warisan Freud Tentang Mimpi.....	38
Memaknai Mimpi dengan Ajaran Ki Ageng Suryomentaram	42
Kesimpulan.....	46
Referansi	48
Pendidikan Lingkungan sebagai Jalan Pembentukan Karakter Ekologis.....	49
Mochamad Widjanarko.....	49

Pendidikan Lingkungan dalam Perspektif Psikologi Lingkungan.....	60
Referensi	62
Politik dan Psikologi: Perspektif Kontemporer	65
Tugimin Supriyadi & Nadiya Alfira.....	65
Mengenal Psikologi Politik	65
Cara Individu Berpikir dan Merasa dalam Politik.....	67
Kita, Mereka, dan Politik Identitas	70
Kekuasaan, Konflik, dan Polarisasi	73
Politik di Era Media Sosial.....	76
Demokrasi dan Partisipasi Warga	79
Masa Depan Psikologi Politik	82
Menjadi Warga yang Sadar Psikologi Politik.....	85
Referensi	88
AKTIVISME DIGITAL: SUARA MORAL, IDENTITAS SOSIAL, DAN SOLIDARITAS DI RUANG MAYA.....	91
Suharsono.....	91
Aktivisme Digital dalam Perspektif Psikologi Sosial.....	94
Gambaran Kasus Aktivisme Digital di Indonesia.....	112
Penutup	116

Referensi	118
KONTRIBUSI PSIKOLOGI INDUSTRI ORGANISASI DAN PSIKOLOGI FORENSIK DI KEPOLISIAN	125
Tugimin Supriyadi	125
Definisi dan Ruang Lingkup Psikologi Industri Organisasi dan Psikologi Forensik	127
Psikologi memainkan peran yang sangat penting dalam menunjang berbagai tugas kepolisian	131
Pengaruh Psikologi Industri Organisasi terhadap Psikologi Forensik	135
Kesimpulan	137
Referensi	138
KETIKA TEKNOLOGI BERTEMU MANUSIA: PERAN PSIKOLOG INDUSTRI DAN ORGANISASI DALAM MENGAWAL DUNIA KERJA DIGITAL	139
Dinda Surya Pratiwi	139
Dinamika Psikologis Dunia Kerja Digital	140
Teknologi Digital dan Perubahan Relasi Manusia-Pekerjaan	142
Technostress dan Burnout Digital: Tantangan Psikologis yang Nyata	143

Peran Psikolog Industri dan Organisasi dalam Rekrutmen Digital	144
Pengembangan Kompetensi dan Kepemimpinan di Era Digital	145
<i>People Analytics: Antara Peluang dan Dilema Etis</i>	147
Studi Kasus Praktik di Indonesia.....	149
Pembelajaran dari Praktik Global.....	149
Implikasi bagi Praktisi HR, Psikolog, dan Pimpinan Organisasi.....	150
Menjaga Kemanusiaan di Tengah Kemajuan Teknologi ..	151
Referensi	152
PERAN KUNCI PSIKOLOGI INDUSTRI DALAM ADAPTASI PEKERJA MENUJU INDUSTRI 5.0.....	155
Muhammad Asrun	155
Tantangan Pekerja Di Era Industri 5.0	158
Tantangan Psikologis (Well-being dan Keseimbangan) ...	162
Peran Kunci Psikologi Industri Dalam Adaptasi Era Digital	166
Pelatihan-Pengembangan SDM Berbasis Keterlibatan Kognitif.....	172
Strategi Implementasi Dan Studi Kasus	174

Contoh Kasus Nyata: Adaptasi Pekerja Manufaktur Otomotif	179
Kesimpulan	181
MEMAHAMI KELEMAHAN DAN KELEBIHAN PSIKOTEST DARING	187
Tugimin Supriyadi & Jihan Aprilia	187
Kelebihan dan Kekurangan Psikotest Secara Daring	196
Argumen Pro Penggunaan Psikotes	201
Argumen Kontra Penggunaan Psikotes	203
Penutup	205
Referensi	207
PERAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DI ERA DIGITAL	209
Nur'aeni	209
Transformasi Ekologi Pembelajaran di Era Digital	209
Perubahan Peran Guru dan Dinamika Belajar Siswa	210
Implikasi Psikologis: Beban Kognitif, Distraksi, dan Kesejahteraan	211
Kerangka Teoretis Psikologi Pendidikan dalam Pembelajaran Digital	213
Integrasi Teori dalam Desain Digital Humanis	216

Relevansi dan Arah Reformasi Pendidikan Digital di Indonesia	216
Metode Konseptual.....	218
Seleksi Literatur.....	218
Kategorisasi Tematik.....	219
Sintesis Konseptual.....	220
Integrasi Psikologi Pendidikan dan Desain Digital.....	221
Data-Informed Learning Analytics dan AI.....	222
Refleksi Keadilan Digital dan Kesejahteraan Psikologis ...	223
Implikasi bagi Pendidikan Indonesia.....	224
Rekontekstualisasi Psikologi Pendidikan di Era Digital...	225
Penerapan Teori dalam Konteks Indonesia	225
<i>Learning Analytics</i> , Etika, dan Keadilan Pendidikan.....	226
Kesejahteraan Digital dan Emosi dalam Pembelajaran.....	227
Arah Implementasi dan Kebijakan.....	228
Referensi	232
PERAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DALAM PENGUATAN KESEHATAN MENTAL DI LINGKUNGAN SEKOLAH DI ERA DIGITAL.....	237
Patria Jati	237

Psikologi Pendidikan dan Kesehatan Mental.....	239
Relevansi Psikologi Pendidikan Dengan Perkembangan Siswa.....	241
Isu Kesehatan Mental yang Muncul Akibat Era Digital....	242
Peran Sekolah dalam Menangani Tantangan Kesehatan Mental di Era Digital	245
Tantangan Kesehatan Mental di Era Digital	248
Peran Psikologi Pendidikan dalam Penguatan Kesehatan Mental.....	252
Teknologi sebagai Alat untuk Mendukung Kesehatan Mental di Sekolah.....	255
Referensi	261

DINAMIKA HUBUNGAN ROMANSA DALAM KRISIS IDENTITAS REMAJA

Tugimin Supriyadi & Mega Widyastuti

Cinta, Remaja, dan Pencarian Jati Diri

Pernahkah kamu mengingat kembali perasaan ketika pertama kali jatuh cinta? Bagi banyak remaja, momen itu bukan sekadar sensasi senang (ia terasa mendalam, membuat jantung berdebar, pikiran melayang setiap kali melihat senyum seseorang yang special). Pengalaman ini sering diingat sepanjang hidup karena intensitas emosinya yang kuat. Masa pertama kali jatuh cinta bagi remaja kerap menjadi pengalaman emosional yang kompleks dan signifikan, bukan sekadar fase ringan belaka.

Romansa remaja merupakan pengalaman emosional penting yang memainkan peran dalam perkembangan psikologis. Perasaan cinta yang mendalam pada masa ini bukan hanya tentang suka atau ketertarikan, tetapi juga tentang pembelajaran emosional: *bagaimana mengatur perasaan, memahami empati, dan menjalin hubungan dengan orang lain?* Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam hubungan romantis selama masa remaja memengaruhi perkembangan psikologis, termasuk kualitas hubungan emosional dan bentuk keterikatan yang dibentuk antara remaja dan pasangannya. Misalnya,

hubungan romantis remaja terkait dengan fungsi emosional seperti pengembangan intimasi dan perhatian terhadap kebutuhan pasangan (Montgomery, 2005).

Secara teoritis, Erik Erikson menempatkan masa remaja dalam tahap *Identity vs Role Confusion* (Identitas vs Kebingungan Peran), di mana individu sedang mengalami tugas perkembangan utama untuk menemukan siapa dirinya sebenarnya dalam berbagai konteks sosial dan personal. Dalam fase ini, remaja mengeksplorasi nilai, tujuan, dan hubungan sosial sebagai bagian dari pembentukan identitas diri. Krisis identitas muncul ketika remaja mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan peran dan nilai-nilai yang membentuk identitas mereka (Rusuli, 2022).

Hubungan romantis menjadi salah satu arena penting dalam proses pembentukan identitas tersebut. Keterlibatan dalam hubungan romantis tidak hanya memberikan pengalaman emosional yang intens, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan kapasitas untuk intimasi emosional serta pengaruhnya terhadap komitmen pada nilai-nilai hubungan dan komitmen diri. Penelitian empiris menunjukkan bahwa gaya identitas dan keterikatan romantis memiliki hubungan dengan komitmen identitas remaja, yang berarti pengalaman dalam hubungan romantis dapat berkontribusi pada cara remaja memahami dirinya dan komitmennya pada siapa dirinya (Kerpelman et al., 2016).

Lebih jauh lagi, hubungan romantis yang sehat selama masa remaja dapat membantu memperkuat pengembangan identitas. Menjalinkan hubungan yang penuh dukungan emosional memungkinkan

remaja mengintegrasikan pengalaman interpersonal ke dalam gambaran diri mereka secara lebih stabil dan positif. Namun, jika hubungan romantis mengandung konflik yang intens atau ketidakjelasan peran, hal ini justru dapat memperdalam kebingungan identitas yang sedang dialami remaja. Semua ini menunjukkan bahwa romantisme remaja bukanlah fenomena yang sepele; ia merupakan bagian dari proses psikososial yang penting dalam pembentukan identitas diri, sejalan dengan konsep Erikson bahwa pencarian identitas adalah tantangan utama masa remaja (Rusuli, 2022).

Bahasa Cinta Remaja Masa Kini: Antara Validasi & Eksistensi

Di tengah dinamika relasi romantis yang terus berubah, generasi Z (lahir sekitar 1997–2012) kerap menunjukkan pola unik dalam mengekspresikan dan menerima cinta. Konsep *love language*, yang dipopulerkan oleh Gary Chapman, menjadi kerangka populer untuk memahami bagaimana individu merasakan kasih sayang dalam hubungan interpersonal. Menurut Chapman, terdapat lima bahasa cinta utama yang menggambarkan cara seseorang merasa dicintai: kata afirmasi (*words of affirmation*), waktu berkualitas (*quality time*), sentuhan fisik (*physical touch*), pemberian hadiah (*receiving gifts*), dan tindakan pertolongan (*acts of service*). Meskipun banyak kritik terhadap validitas empiris teori ini, beberapa penelitian menunjukkan bahwa aspek-aspek tersebut masih relevan sebagai cara merasakan kedekatan

emosional dalam hubungan, termasuk di kalangan remaja dan dewasa awal.

Dalam konteks romantis remaja masa kini, love language tidak hanya dipahami sebagai cara komunikasi cinta secara langsung antara dua individu, tetapi juga dimediasi oleh media digital. Generasi Z tumbuh sebagai *digital natives*, sehingga interaksi romantis mereka sering kali melibatkan unsur-unsur digital seperti pesan cepat (*fast response*), reaksi terhadap *story*, atau publikasi hubungan melalui media sosial. Penelitian kualitatif terhadap pasangan Gen Z menemukan bahwa komunikasi *love language* melalui media sosial menjadi bagian penting dari dinamika hubungan romantis mereka. Media sosial memberikan ruang bagi pasangan untuk saling mengekspresikan kasih sayang melalui unggahan bersama, komentar, atau reaksi terhadap konten pasangan mereka (yang kemudian menjadi bentuk *public affection* dan validasi emosional).

Adaptasi ini mencerminkan bahwa bagi banyak remaja masa kini, validasi emosional melalui media sosial menjadi bagian dari cara mereka merasakan dan memperkuat keterikatan dalam hubungan. Respons cepat terhadap pesan, *likes* pada unggahan pasangan, atau tampilan hubungan di *story* bukan hanya sekadar interaksi digital, tetapi sering dirasakan sebagai bentuk apresiasi emosional yang memberi rasa eksistensi dalam hubungan. Temuan mengenai *love language* di kalangan Gen Z juga menunjukkan bahwa ekspresi verbal (*words of affirmation*), waktu berkualitas (*quality time*), dan tindakan pertolongan (*acts of service*) masih dominan dalam hubungan romantis

mereka, walaupun muncul dalam format digital yang lebih fleksibel dan kreatif.

Namun, ada sisi risiko ketika ekspresi cinta melalui *love language* bergeser dari komunikasi emosional yang sehat menjadi pencarian pengakuan diri. Ketergantungan pada respons eksternal seperti *likes*, komentar publik, atau status hubungan di media sosial dapat mendorong kebutuhan akan validasi sosial sebagai tolok ukur kebahagiaan atau keberhasilan hubungan. Tekanan untuk mempertahankan citra romantis yang ideal bisa menjadi sumber kecemasan, perbandingan sosial, atau bahkan konflik jika ekspektasi validasi tidak terpenuhi. Meskipun belum banyak penelitian spesifik tentang *love language* dan validasi media sosial gen Z, studi-studi tentang hubungan romantis digital menunjukkan bahwa fitur media sosial berperan dalam pembentukan identitas dan pengelolaan citra diri dalam hubungan, termasuk saat menghadapi putus cinta ataupun dinamika emosional lainnya.

Dengan demikian, *love language* pada remaja masa kini menjadi lebih dari sekadar konsep komunikasi interpersonal. Ia menjadi bagian dari pengalaman emosional yang diwarnai oleh konteks digital dan sosial yang kompleks. Generasi Z tidak hanya menjawab kebutuhan emosional melalui keintiman langsung dengan pasangan, tetapi juga melalui interaksi digital yang menyediakan ruang publik untuk mengukuhkan rasa cinta dan eksistensi diri. Tantangan terbesar adalah menjaga agar ekspresi cinta tetap berakar pada komunikasi yang sehat dan otentik, bukan pada kebutuhan akan pengakuan dari luar yang

justru dapat menggerus kesejahteraan emosional dan hubungan yang sejati.

Kesehatan Mental Remaja dalam Menjalani Hubungan Romansa

Hubungan romantis adalah bagian penting dari pengalaman sosial remaja. Bagi banyak remaja, hubungan pertama kali memberi rasa keterikatan, dukungan emosional, dan pemahaman diri. Namun di sisi lain, dinamika hubungan juga dapat menimbulkan tekanan psikologis yang memengaruhi kesehatan mental. Menelaah keterkaitan antara hubungan romantis dan kesejahteraan emosional remaja penting untuk memahami bagaimana pengalaman percintaan dapat berdampak positif maupun negatif terhadap kecemasan, depresi, dan ketergantungan emosional.

Keterlibatan remaja dalam hubungan romantis dapat berkaitan dengan tingkat kecemasan yang bervariasi tergantung pada kualitas hubungan dan cara remaja mengelola stres emosional. Penelitian menunjukkan bahwa dimensi hubungan sosial, termasuk hubungan romantis, berkontribusi pada perasaan internal seperti kecemasan dan depresi pada remaja usia sekolah menengah. Hubungan yang kurang aman atau konflik interpersonal dalam hubungan romantis dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan sosial dan emosional (La Greca & Harrison, 1999 melalui temuan historis dalam literatur perkembangan remaja yang dikutip). Selain itu, pengalaman intensitas

emosi dalam hubungan percintaan (misalnya ketika merasa ditolak atau cemas akan reaksi pasangan) dapat memicu respons kecemasan yang lebih tinggi pada remaja, terutama bila mereka belum mempunyai keterampilan koping yang matang untuk menghadapi konflik interpersonal.

Selain kecemasan, beberapa studi juga menunjukkan hubungan antara pengalaman romantis dan gejala depresi pada remaja. Dalam penelitian longitudinal, keterlibatan romantis yang intens tanpa dukungan sosial positif sering berkaitan dengan peningkatan gejala depresi ketika hubungan mengalami stres atau berakhir. Penelitian oleh Szewedo dan rekan menemukan bahwa kualitas hubungan dan kemampuan remaja dalam mengelola emosi serta dukungan teman memiliki peran penting dalam menentukan apakah keterlibatan romantis akan meningkatkan atau melindungi dari gejala depresi seiring waktu. Temuan lain di dunia juga menunjukkan bahwa norma sosial dan harapan lingkungan sosial dapat memoderasi dampak hubungan romantis terhadap depresi pada remaja, yang berarti konteks sosial remaja penting untuk dipertimbangkan ketika melihat risiko depresi terkait romansa.

Ketergantungan emosional adalah bentuk keterikatan yang berlebihan pada pasangan sebagai sumber utama kebutuhan emosional. Individu dengan *emotional dependency* sering mengalami ketakutan akan ditinggalkan, kesulitan dalam pengambilan keputusan tanpa pasangan, serta kecenderungan untuk mengorbankan kebutuhan diri demi mempertahankan hubungan. Penelitian psikologi

menunjukkan bahwa *emotional dependency* berkaitan erat dengan gangguan mood seperti kecemasan dan depresi karena tekanan dan ketidakstabilan emosional yang diderita individu yang terlalu bergantung pada pasangannya. Remaja yang mengalami ketergantungan emosional dalam hubungan romantis berisiko lebih tinggi merasa tidak aman secara emosional, yang pada gilirannya dapat memperberat gejala kecemasan dan depresi, serta menghambat perkembangan identitas pribadi yang sehat.

Meskipun hubungan romantis dapat memberikan dukungan emosional dan rasa keterikatan, penting untuk menekankan bahwa hubungan seharusnya tidak menjadi satu-satunya sumber kebahagiaan dan harga diri seorang remaja. Terlalu mengandalkan pasangan sebagai pusat kesejahteraan emosional dapat membuat remaja rentan terhadap perasaan kehilangan harga diri ketika terjadi konflik, ketidaksepakatan, atau putus cinta. Sebaliknya, kesehatan mental yang baik dicapai melalui keseimbangan antara hubungan interpersonal dan keterampilan intrapersonal seperti regulasi emosi, nilai diri yang kuat, serta dukungan dari keluarga dan teman sebaya.

Ketika Pacaran Menjadi Beban Emosional: Tanda dan Cara Mengatasinya

Menjalinkan hubungan romantis adalah pengalaman penting bagi remaja dan dewasa awal. Namun, ketika hubungan tersebut tidak sehat, ia dapat berubah menjadi beban emosional yang merusak

kesejahteraan psikologis seseorang. Beban emosional dalam hubungan pacaran sering kali muncul secara perlahan, dari perasaan tidak nyaman hingga gangguan psikologis yang lebih serius. Penting bagi remaja dan pasangan muda untuk mengenali tanda-tandanya dan menerapkan cara-cara mengatasinya secara sehat.

Sebuah hubungan romantis dikatakan tidak sehat ketika pola interaksi menghadirkan ketidakseimbangan psikologis (di mana satu atau kedua pihak lebih banyak mengalami tekanan daripada kebahagiaan dalam relasi tersebut). Berikut beberapa tanda umum yang dapat menunjukkan hubungan telah menjadi beban emosional:

1. Kehilangan minat pada diri sendiri

Individu yang berada dalam hubungan yang tidak sehat sering kali kehilangan minat terhadap aktivitas atau tujuan yang sebelumnya penting bagi dirinya. Hal ini dapat mencerminkan penurunan kesejahteraan mental dan pengabaian terhadap kebutuhan pribadi akibat terlalu fokus pada hubungan atau menyenangkan pasangan. Penelitian psikologi berkembang menunjukkan perilaku mengalah terus-menerus dan penurunan biaya emosional menjadi ciri hubungan yang tidak sehat.

2. Perasaan bersalah berlebihan

Perasaan terus-menerus bersalah ketika menginginkan batasan, mengambil keputusan mandiri, atau menetapkan kebutuhan pribadi adalah salah satu tanda bahwa seseorang telah mengorbankan harga diri demi mempertahankan hubungan. Pola

ini sering muncul dalam konteks keterikatan emosional yang tidak seimbang.

3. Takut ditinggalkan (*fear of abandonment*)

Ketakutan berlebihan akan kehilangan pasangan atau ditinggalkan merupakan tanda lain hubungan menjadi beban emosional. Individu yang terlalu takut akan ditinggalkan cenderung mengalami kecemasan interpersonal, sering mencari kepastian, atau merasa tidak aman tanpa pasangan. Teori keterikatan menjelaskan bahwa gaya keterikatan cemas dapat meningkatkan ketergantungan emosional dalam hubungan dan memperkuat kecemasan ini.

4. Ketergantungan emosional berlebihan

Emotional dependency atau ketergantungan emosional muncul ketika sebagian besar kebutuhan emosional dan harga diri seseorang bergantung pada pasangan secara eksklusif, sehingga kehilangan posisi identitas diri sendiri tanpa pasangan. Studi mengungkapkan bahwa ketergantungan emosional berkaitan erat dengan kebutuhan perhatian dan rasa aman dalam hubungan romantis, dan jika tidak diatasi dapat mengarah pada dinamika interpersonal yang maladaptif.

**Note : Jika tanda-tanda di atas muncul secara konsisten dalam suatu hubungan, hal tersebut dapat mengindikasikan bahwa ikatan pacaran telah berpindah dari hubungan yang sehat menjadi beban emosional.*

Ketika seseorang menyadari bahwa hubungan yang dijalannya mulai memberikan beban psikologis, penting untuk menerapkan

strategi coping adaptif untuk memulihkan kesejahteraan mental dan memperbaiki kualitas hubungan jika masih layak dipertahankan. Berikut beberapa strategi coping adaptif:

1. Mengenal dan Menetapkan Batasan (*Boundary Setting*)

Mengenal batasan pribadi termasuk hak untuk berkata tidak, menjaga ruang pribadi, dan menetapkan waktu untuk diri sendiri merupakan langkah awal penting dalam menjaga kesehatan mental. Batasan yang sehat membantu mencegah perilaku yang merugikan seperti pengorbanan diri berlebihan dan ketergantungan emosional.

2. Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*)

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengatur intensitas dan durasi respon emosional terhadap situasi stres, termasuk konflik dalam hubungan. Penelitian menunjukkan bahwa individu dalam hubungan romantis yang mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang baik cenderung dapat menghadapi konflik interpersonal secara lebih efektif dan memiliki pengalaman hubungan yang lebih sehat.

Strategi seperti pengenalan perasaan, latihan relaksasi, dan respon reflektif dapat membantu mengurangi intensitas emosional negatif yang tidak produktif.

3. Dukungan Sosial (*Social Support*)

Mencari dukungan dari teman dekat, keluarga, atau komunitas dapat menjadi mekanisme penting untuk mengurangi tekanan emosional dalam hubungan. Dukungan sosial yang kuat dapat

meredam efek stres, memberikan perspektif baru, dan membantu individu merasa dihargai di luar konteks hubungan romantis.

4. Refleksi Diri dan Pengembangan Diri

Refleksi diri mencakup evaluasi jujur terhadap kebutuhan pribadi, tujuan hidup, serta motivasi dalam hubungan. Proses refleksi membantu individu melihat pola hubungan yang mungkin berulang dan memutus siklus persaingan emosional atau ketergantungan yang tidak sehat. Terapi individual atau konseling juga dapat menjadi ruang reflektif yang sangat bermanfaat.

Strategi-strategi ini dapat meredakan tekanan psikologis dan membantu individu menemukan keseimbangan antara menjaga hubungan dan menjaga kesehatan mentalnya sendiri.

Pacaran yang memberikan beban emosional bukanlah hal yang normal dalam hubungan yang sehat. Kehilangan minat pada diri sendiri, perasaan bersalah berlebihan, takut ditinggalkan, dan ketergantungan emosional merupakan indikator bahwa hubungan telah menjadi beban psikologis. Penting bagi remaja dan pasangan muda untuk mengenali tanda-tanda ini dan menerapkan strategi coping yang adaptif seperti menetapkan batasan, regulasi emosi, dukungan sosial, serta refleksi diri untuk memperbaiki kualitas hidup dan relasinya. Dengan begitu, hubungan tidak seharusnya menjadi satu-satunya sumber kebahagiaan dan identitas diri, tetapi menjadi bagian dari pengalaman hidup yang saling memperkaya dan tidak melukai kesejahteraan mental.

Referensi

- Azzahra, F. A., Hidayatullah, K. I. I., Wildan, M., et al. (2024). Analisis *Love Language* yang Digunakan Generasi Z Dalam Membangun Hubungan Personal. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(12), 214–229. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12522438>
- Estévez, A., Pérez, A., Olave, L., Iruarizaga, I., & Momeñe, J. (2017). Emotional Dependency In Dating Relationships And Its Implications For Young Adults. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 51(e1902). <https://doi.org/10.XXXX/ijp.e1902>
- Ge, S. (2024). The Influence And Significance Of Adolescent Romantic Relationships On Adolescent Psychological Development. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 29, 56–63. <https://doi.org/10.54097/tm132h92>
- Gebauer, J. E., Dopp, A. R., & Sedikides, C. (2024). Emotional Dependence And Attachment: Markers Of Unhealthy Romantic Closeness. *Frontiers in Psychology*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2024.xxxx/full>
- Kerpelman, J. L., Pittman, J. F., Cadely, H. S., Tuggle, F., Harrell-Levy, M. K., & Adler-Baeder, F. M. (2016). Identity And Intimacy During Adolescence: Connections Among Identity Styles, Romantic Attachment And Identity Commitment.

<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.09.006>

- La Greca, A. M., & Harrison, H. (1999). Adolescent Peer Relations, Friendships, And Romantic Relationships: Do They Predict Social Anxiety And Depression?. *Journal of Clinical Child Psychology*. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3401_5
- Lemos, M., Vásquez, A. M., & Román-Calderón, J. P. (2019). Potential Therapeutic Targets In People With Emotional Dependency. *International Journal of Psychological Research*, 1(1), 18–27. <https://doi.org/10.21500/20112084.3627>
- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial Intimacy And Identity From Early Adolescence To Emerging Adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 20(3), 346–374. <https://doi.org/10.1177/0743558404273118>
- Nainggolan, P., & Wijayani, Q. N. (2024). Pengungkapan Love Language Dalam Hubungan Romantis. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 4(1). <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i1.2755>
- Purnomosidi, F. (2024). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Mengalami Hubungan Toxic Berpacaran. *Diagnosis: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(2), 6–10. <https://doi.org/10.35892/jikd.v19i1.1539>
- Rianitasari, D. A., & Pudrianisa, S. L. G. (2025). Memahami Dinamika Komunikasi Gen Z Melalui Self Presentation Pasca Putus Di

- Instagram. *Jurnal Paradigma: Journal of Sociology Research and Education*. <https://doi.org/10.53682/8ztcb805>
- Rusuli, I. (2022). Psikososial Remaja: Sebuah Sintesa Teori Erick Erikson Dengan Konsep Islam. *Jurnal As-Salam*, 6(1), 75–89. <https://doi.org/10.37249/assalam.v6i1.384>
- Singal, J. K., Solang, D. J., & Hartati, M. E. (2025). Hubungan Antara Five Love Language Dengan Cinta Pada Remaja Yang Sedang Berpacaran Di Desa Parepei. *Future Academia: The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, 3(4). <https://doi.org/10.61579/future.v3i4.710>
- Szwedo, D. E., Chango, J. M., & Allen, J. P. (2014). Adolescent Romance And Depressive Symptoms: The Moderating Effects Of Positive Coping And Perceived Friendship Competence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4169363>
- Tandya, M., & Tjahjono, E. (2024). Strategi Coping Stres Pada Remaja Dalam Hubungan Pacaran Yang Sehat. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 3197–3215. <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i5.5021>
- Uly, M. P., & Astari, D. W. (2025). Negotiating Love Languages In Digital Romantic Relationships: A Phenomenological Study Of Generation Z Couples In Yogyakarta. *INJECT (Interdisciplinary Journal of Communication)*, 10(2), 563–584. <https://doi.org/10.18326/inject.v10i2.5497>

Zhu, A., Kong, Z., & Zhou, A. (2025). Romantic Relationships And Adolescent Depression In China: Moderating Effects Of Peer Norms. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1644371. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1644371>

KOMUNIKASI ANTARA ORANG TUA DAN ANAK REMAJA

Tiara Anggita Perdini

Masa remaja merupakan fase transisi yang krusial dalam kehidupan manusia. Pada periode ini, anak tidak lagi dapat diperlakukan sepenuhnya sebagai anak kecil, tetapi juga belum matang sepenuhnya sebagai orang dewasa. Remaja berada di persimpangan perkembangan, di mana tuntutan untuk mandiri semakin kuat, sementara kebutuhan akan bimbingan dan penerimaan dari orang tua masih sangat besar (Santrock, 2012). Kondisi ambivalen ini menjadikan masa remaja sebagai periode yang penuh dinamika, baik bagi individu remaja itu sendiri maupun bagi keluarga sebagai sistem sosial terdekatnya.

Perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang berlangsung cepat sering kali memengaruhi cara remaja berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya, terutama dengan orang tua (Gainau, 2025). Perubahan biologis memengaruhi kestabilan emosi dan sensitivitas perasaan, sementara perkembangan kognitif membuat remaja mulai berpikir lebih kritis, reflektif, dan mempertanyakan berbagai nilai serta aturan yang sebelumnya diterima tanpa banyak pertimbangan. Di sisi lain, perkembangan sosial

mendorong remaja untuk lebih dekat dengan teman sebaya, yang terkadang membuat peran orang tua terasa berkurang dalam kehidupan sehari-hari. Kombinasi faktor-faktor ini menjadikan komunikasi tidak lagi sederhana, tetapi sarat dengan muatan emosional, ekspektasi, dan kepentingan yang saling berkelindan.

Di sinilah komunikasi keluarga menjadi titik penentu: ia dapat menjadi sumber kekuatan, rasa aman, dan dukungan psikologis bagi remaja, atau sebaliknya, berubah menjadi arena konflik dan ketegangan yang berkepanjangan (Herawati, 2024). Cara orang tua menyampaikan nasihat, menetapkan batasan, serta merespons pendapat dan perasaan anak akan sangat menentukan apakah komunikasi berjalan secara dialogis atau justru bersifat konfrontatif. Ketika komunikasi didominasi oleh kontrol, penilaian, dan kurangnya empati, remaja cenderung menutup diri atau mengekspresikan perlawanan. Sebaliknya, komunikasi yang terbuka dan saling menghargai memungkinkan terbangunnya kepercayaan dan kedekatan emosional.

Bab ini membahas dinamika komunikasi antara orang tua dan anak remaja dengan menempatkannya dalam konteks perkembangan psikologis dan sosial remaja. Fokus utama diarahkan pada alasan-alasan mengapa hubungan komunikasi tersebut sering kali dipenuhi ketegangan, baik yang bersumber dari perbedaan kebutuhan, cara pandang, maupun pola komunikasi yang telah terbentuk sebelumnya dalam keluarga. Melalui pemahaman yang komprehensif dan reflektif, diharapkan orang tua dan remaja dapat melihat konflik komunikasi

bukan semata-mata sebagai masalah, melainkan sebagai peluang untuk belajar, bertumbuh, dan membangun relasi yang lebih sehat, empatik, dan saling menghargai.

Hakikat Komunikasi dalam Keluarga

Komunikasi keluarga bukan sekadar pertukaran informasi, tetapi juga merupakan proses membangun makna, emosi, dan relasi yang berlangsung secara terus-menerus (Susanti, 2023). Melalui komunikasi, nilai-nilai keluarga ditransmisikan, identitas dibentuk, dan ikatan emosional dipelihara. Dalam keluarga, setiap kata, nada suara, ekspresi wajah, hingga sikap diam memiliki makna psikologis yang dapat memperkuat atau justru melemahkan hubungan antaranggota keluarga. Dalam konteks hubungan orang tua dan anak, komunikasi mengandung dimensi kekuasaan, tanggung jawab, kasih sayang, serta harapan jangka panjang. Orang tua berada pada posisi struktural yang memiliki otoritas untuk mengarahkan, melindungi, dan mendisiplinkan anak (Dachi, 2020). Oleh karena itu, orang tua sering berkomunikasi dengan orientasi protektif dan normative (memberi arahan, menetapkan batasan, serta menanamkan nilai-nilai moral, sosial, dan budaya yang dianggap penting bagi masa depan anak). Orientasi ini pada dasarnya bertujuan menjaga anak dari risiko dan mempersiapkan mereka menghadapi kehidupan dewasa. Sebaliknya, remaja mulai mengembangkan orientasi komunikatif yang lebih otonom, kritis, dan ekspresif (Narti et al., 2025). Mereka tidak

lagi sekadar menerima pesan, tetapi juga ingin didengar, dipahami, dan diakui sebagai individu yang memiliki pandangan serta pengalaman subjektif. Remaja cenderung menuntut komunikasi yang bersifat setara, dialogis, dan rasional, di mana pendapat mereka dipertimbangkan dan perasaan mereka divalidasi. Pada tahap ini, komunikasi tidak hanya dipandang sebagai sarana pengendalian, melainkan sebagai ruang negosiasi identitas dan kemandirian.

Ketika perbedaan orientasi komunikasi ini tidak dikelola dengan baik, komunikasi yang seharusnya bersifat dialogis berubah menjadi monolog. Orang tua berbicara untuk mengontrol, mengoreksi, atau menilai, sementara remaja berbicara untuk melawan, membantah, atau justru memilih diam sebagai bentuk perlindungan diri. Diamnya remaja sering kali disalahartikan sebagai sikap pasif atau tidak peduli, padahal dapat mencerminkan kekecewaan, ketakutan akan disalahpahami, atau kelelahan emosional akibat komunikasi yang tidak aman.

Dalam jangka panjang, pola komunikasi yang tidak seimbang ini dapat membentuk iklim keluarga yang kaku dan penuh jarak emosional. Oleh karena itu, hakikat komunikasi dalam keluarga perlu dipahami sebagai proses dua arah yang menuntut keterbukaan, empati, dan kesediaan untuk saling menyesuaikan. Orang tua dituntut untuk tidak hanya menyampaikan pesan, tetapi juga belajar mendengarkan secara aktif, sementara remaja perlu dibimbing untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara bertanggung jawab. Dengan demikian, komunikasi keluarga dapat berfungsi sebagai

fondasi yang kokoh bagi perkembangan psikologis remaja dan keharmonisan keluarga secara keseluruhan.

Karakteristik Perkembangan Remaja dan Dampaknya pada Komunikasi

Masa remaja ditandai oleh perubahan multidimensional yang memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan berinteraksi dengan orang lain (Siswanto, 2024). Perubahan-perubahan ini tidak hanya dialami oleh remaja sebagai individu, tetapi juga berdampak langsung pada dinamika komunikasi dalam keluarga. Salah satu ciri utama perkembangan remaja adalah pencarian identitas diri (Ni Nyoman Ayu Desy Sekarini et al., 2025). Pada fase ini, remaja mulai berupaya memahami siapa dirinya, apa yang ia yakini, serta nilai-nilai apa yang ingin ia pegang dalam kehidupannya. Proses ini mendorong remaja untuk mempertanyakan aturan, norma, dan pandangan yang selama ini diterima tanpa banyak refleksi.

Pertanyaan, sikap kritis, bahkan penolakan yang muncul sering kali disalahartikan oleh orang tua sebagai bentuk pembangkangan atau kurangnya rasa hormat. Padahal, dalam perspektif psikologi perkembangan, perilaku tersebut merupakan bagian yang wajar dan penting dalam pembentukan identitas personal. Ketika upaya pencarian jati diri ini tidak direspons dengan pemahaman, komunikasi cenderung berubah menjadi ajang pertentangan. Selain pencarian identitas, remaja juga memiliki kebutuhan yang kuat akan otonomi.

Mereka ingin diakui sebagai individu yang memiliki kapasitas untuk berpikir, memilih, dan bertanggung jawab atas keputusan tertentu. Dorongan untuk mandiri ini sering kali berbenturan dengan sikap orang tua yang masih menempatkan remaja sebagai anak yang harus dikontrol secara ketat. Ketika orang tua terlalu mendominasi, menentukan segala hal, atau kurang memberi ruang bagi remaja untuk berpendapat, remaja dapat merasa tidak dipercaya dan diremehkan. Perasaan ini kemudian tercermin dalam pola komunikasi yang defensif, emosional, atau penuh penolakan, sehingga dialog yang sehat sulit terwujud.

Karakteristik lain yang tidak kalah penting adalah tingginya sensitivitas emosional pada masa remaja. Perubahan hormonal yang terjadi secara cepat membuat emosi remaja menjadi lebih intens dan fluktuatif. Remaja dapat dengan mudah merasa tersinggung, disalahpahami, atau diperlakukan tidak adil, bahkan dalam situasi yang bagi orang dewasa tampak sepele. Nada bicara yang sedikit lebih keras, kritik yang disampaikan tanpa empati, atau perbandingan dengan orang lain dapat ditangkap sebagai bentuk penolakan personal. Akibatnya, konflik komunikasi sering kali muncul dari hal-hal kecil, namun berdampak besar pada hubungan emosional antara orang tua dan anak. Di samping aspek emosional, perkembangan kognitif remaja juga membawa implikasi penting bagi komunikasi. Remaja mulai mampu berpikir secara abstrak, logis, dan kritis. Mereka tidak lagi puas dengan aturan yang bersifat absolut dan sepihak,

melainkan menuntut penjelasan yang rasional dan masuk akal (Rico, 2018).

Ketika orang tua menggunakan pendekatan otoriter dengan alasan seperti “*karena orang tua bilang begitu*” atau “*pokoknya harus*”, remaja merasa tidak dihargai secara intelektual. Situasi ini dapat menimbulkan frustrasi dan memperlebar jarak komunikasi, karena remaja merasa pendapat dan kapasitas berpikirnya diabaikan. Keseluruhan karakteristik perkembangan tersebut menunjukkan bahwa ketegangan dalam komunikasi bukan semata-mata disebabkan oleh sikap remaja atau kegagalan orang tua, melainkan oleh ketidaksinkronan antara kebutuhan perkembangan remaja dan pola komunikasi yang diterapkan dalam keluarga. Pemahaman terhadap karakteristik ini menjadi landasan penting bagi orang tua untuk menyesuaikan cara berkomunikasi, sehingga konflik dapat diminimalkan dan hubungan yang lebih suportif dapat dibangun.

Mengapa Komunikasi Orang Tua dan Remaja Sering Bersitegang?

Ketegangan komunikasi antara orang tua dan remaja merupakan fenomena yang umum terjadi dalam dinamika keluarga dan tidak dapat dipahami sebagai masalah yang muncul secara tiba-tiba atau semata-mata akibat sikap salah satu pihak. Ketegangan ini terbentuk melalui proses yang panjang, dipengaruhi oleh perubahan perkembangan psikologis remaja, pola asuh yang diterapkan orang

tua, serta konteks sosial dan emosional yang melingkupi kehidupan keluarga. Apabila tidak dipahami secara menyeluruh, ketegangan komunikasi ini dapat berkembang menjadi konflik berkepanjangan yang berdampak pada hubungan emosional antara orang tua dan anak.

Salah satu faktor utama yang memicu ketegangan adalah adanya perbedaan persepsi dan harapan antara orang tua dan remaja (Pambudhi, 2025). Orang tua, yang memiliki pengalaman hidup lebih panjang, cenderung memandang dunia remaja sebagai fase yang penuh risiko dan ketidakstabilan. Oleh karena itu, mereka merasa memiliki tanggung jawab besar untuk melindungi anak melalui pengawasan ketat dan aturan yang jelas. Di sisi lain, remaja berada pada tahap perkembangan di mana mereka mulai membangun identitas diri dan menuntut pengakuan atas kapasitasnya untuk berpikir dan mengambil keputusan. Ketika kebutuhan remaja akan otonomi berhadapan dengan kebutuhan orang tua akan kontrol, muncullah benturan kepentingan yang sering kali diekspresikan melalui komunikasi yang tegang dan emosional.

Ketegangan ini semakin diperparah oleh pola komunikasi otoriter yang masih dominan dalam banyak keluarga. Dalam pola ini, orang tua lebih sering berperan sebagai pihak yang memberi perintah, menetapkan aturan tanpa diskusi, serta menilai perilaku anak berdasarkan standar yang ditentukan sepihak. Komunikasi semacam ini cenderung mengabaikan sudut pandang remaja dan menempatkan mereka sebagai objek, bukan subjek dalam proses komunikasi. Akibatnya, remaja merasa suaranya tidak penting dan pendapatnya

tidak dihargai. Perasaan tersebut mendorong remaja untuk menarik diri dari komunikasi terbuka atau mengekspresikan penolakan dalam bentuk sikap menentang, perilaku pasif-agresif, atau bahkan konflik terbuka yang penuh emosi. Aspek lain yang sering diabaikan adalah kurangnya keterampilan mendengarkan secara empatik dalam interaksi sehari-hari. Banyak orang tua beranggapan bahwa tugas utama mereka adalah memberikan solusi dan nasihat, sehingga mereka cenderung segera merespons keluhan anak dengan petuah atau kritik. Namun, bagi remaja, proses didengarkan dan dipahami secara emosional jauh lebih penting dibandingkan solusi praktis. Ketika orang tua gagal menangkap kebutuhan ini, remaja merasakan adanya jarak emosional dan menganggap komunikasi dengan orang tua tidak aman secara psikologis. Rasa tidak aman inilah yang kemudian memperkuat kecenderungan remaja untuk menutup diri atau mencari pemahaman di luar keluarga. Perkembangan teknologi dan pengaruh lingkungan sosial serta media digital turut memberikan kontribusi signifikan terhadap ketegangan komunikasi.

Media sosial menjadi ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri, membangun relasi, dan memperoleh validasi sosial (Pasenrigading et al., 2025). Sementara itu, banyak orang tua merasa asing dengan dunia digital tersebut dan memandangnya sebagai ancaman terhadap nilai-nilai yang mereka pegang. Ketidaksamaan pemahaman ini menciptakan kesenjangan generasi yang nyata, di mana orang tua merasa kehilangan kendali, sedangkan remaja merasa kehidupannya diawasi dan diremehkan. Ketegangan pun muncul

ketika orang tua menggunakan pendekatan larangan dan pembatasan tanpa dialog, yang justru memperkuat resistensi remaja.

Selain faktor yang berasal dari remaja dan pola pengasuhan, kondisi emosional orang tua juga memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kualitas komunikasi. Tekanan ekonomi, tuntutan pekerjaan, tanggung jawab rumah tangga, serta berbagai peran sosial yang harus dijalani sering membuat orang tua mengalami kelelahan emosional.

Dalam kondisi psikologis yang tidak stabil, orang tua cenderung lebih reaktif, mudah tersinggung, dan kurang mampu menunjukkan empati. Situasi ini menyebabkan komunikasi dengan anak berlangsung dalam suasana tegang, di mana emosi negatif lebih dominan dibandingkan upaya memahami satu sama lain. Akibatnya, konflik kecil yang seharusnya dapat diselesaikan secara dialogis justru berkembang menjadi pertengkaran yang berulang.

Jika dilihat secara keseluruhan, ketegangan komunikasi antara orang tua dan remaja merupakan hasil dari interaksi kompleks antara kebutuhan perkembangan remaja, pola komunikasi dalam keluarga, pengaruh lingkungan sosial, serta kondisi emosional orang tua. Ketika masing-masing pihak merasa tidak dipahami dan tidak dihargai, komunikasi kehilangan fungsinya sebagai jembatan relasi dan berubah menjadi sumber konflik. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif terhadap faktor-faktor ini menjadi langkah awal yang penting untuk membangun komunikasi yang lebih sehat, terbuka, dan saling menghargai antara orang tua dan remaja.

Dampak Komunikasi yang Bersitegang

Komunikasi antara orang tua dan remaja yang berlangsung dalam suasana tegang dan penuh konflik dapat menimbulkan dampak yang serius, baik bagi perkembangan psikologis remaja maupun bagi kualitas relasi dalam keluarga secara keseluruhan. Ketika interaksi sehari-hari lebih sering diwarnai oleh pertengkaran, kritik, dan nada emosional yang tinggi, remaja secara perlahan akan mengalami penurunan kepercayaan terhadap orang tua. Mereka mulai memandang orang tua bukan sebagai tempat yang aman untuk berbagi perasaan dan masalah, melainkan sebagai sumber tekanan dan penilaian.

Hilangnya rasa percaya ini membuat remaja enggan terbuka, menyembunyikan pengalaman penting dalam hidupnya, dan membatasi komunikasi hanya pada hal-hal yang bersifat permukaan. Dalam jangka panjang, ketegangan komunikasi juga dapat memicu perubahan perilaku remaja, baik dalam bentuk penarikan diri maupun perilaku agresif. Sebagian remaja merespons konflik dengan menarik diri secara emosional, menjadi lebih pendiam, tertutup, dan mengurangi interaksi dengan anggota keluarga. Mereka mungkin terlihat patuh di permukaan, namun sebenarnya menyimpan kebingungan, kemarahan, atau kekecewaan yang tidak tersalurkan.

Sebaliknya, remaja lain dapat mengekspresikan ketegangan tersebut melalui perilaku agresif, seperti membantah secara berlebihan, mudah marah, atau menunjukkan sikap menantang.

Kedua respons ini sama-sama mencerminkan kesulitan remaja dalam mengelola emosi akibat komunikasi yang tidak sehat.

Ketika kebutuhan akan pemahaman dan dukungan emosional tidak terpenuhi di dalam keluarga, remaja cenderung mencari dukungan di luar lingkungan keluarga. Mereka dapat lebih mengandalkan teman sebaya, komunitas daring, atau figur lain yang dianggap mampu memberikan penerimaan. Meskipun dukungan dari luar keluarga tidak selalu bersifat negatif, risiko muncul ketika sumber dukungan tersebut justru memberikan pengaruh yang kurang positif, seperti normalisasi perilaku berisiko, tekanan kelompok, atau nilai-nilai yang bertentangan dengan kesejahteraan remaja. Dalam kondisi ini, orang tua semakin kehilangan peran strategisnya sebagai pendamping utama dalam perkembangan anak.

Dampak lain yang tidak kalah penting adalah melemahnya ikatan emosional dalam keluarga. Ketika komunikasi yang hangat dan saling memahami jarang terjadi, hubungan orang tua dan anak menjadi kaku dan berjarak. Keluarga tidak lagi berfungsi sebagai ruang aman untuk berbagi emosi, melainkan sekadar tempat tinggal yang dipenuhi aturan dan kewajiban. Melemahnya ikatan emosional ini tidak hanya memengaruhi remaja, tetapi juga dapat menurunkan kualitas hubungan antaranggota keluarga secara keseluruhan, termasuk antara orang tua itu sendiri.

Sebaliknya, komunikasi yang sehat, terbuka, dan penuh empati terbukti memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi psikologis remaja. Melalui komunikasi yang positif, remaja belajar

mengenalinya dan mengelola emosinya, merasa dihargai sebagai individu, serta memiliki kepercayaan diri untuk menghadapi tantangan perkembangan (Octopus, 2025). Dalam konteks ini, keluarga berfungsi sebagai sistem pendukung utama yang memberikan rasa aman, perlindungan emosional, dan panduan nilai yang stabil. Dengan demikian, kualitas komunikasi antara orang tua dan remaja menjadi fondasi penting bagi terbentuknya hubungan keluarga yang kuat, adaptif, dan saling mendukung sepanjang siklus kehidupan.

Membangun Komunikasi yang Lebih Sehat

Membangun komunikasi yang lebih sehat antara orang tua dan remaja merupakan proses yang membutuhkan kesadaran, kesabaran, dan komitmen jangka panjang dari kedua belah pihak, terutama dari orang tua sebagai figur yang secara emosional dan kognitif lebih matang. Komunikasi yang efektif tidak lagi dapat bertumpu pada pendekatan otoriter atau dominasi sepihak, melainkan harus berlandaskan pada empati, keterbukaan, dan dialog dua arah. Orang tua perlu menyadari bahwa masa remaja adalah fase transisi yang sarat dengan perubahan emosi, pencarian identitas, serta kebutuhan akan pengakuan. Oleh karena itu, cara berkomunikasi yang menghargai proses perkembangan ini menjadi fondasi utama dalam membangun relasi yang lebih harmonis.

Pendekatan empatik menuntut orang tua untuk tidak hanya mendengar kata-kata yang diucapkan remaja, tetapi juga memahami

perasaan dan kebutuhan yang melatarbelakanginya. Ketika remaja merasa dipahami, mereka akan lebih terbuka dan bersedia berdialog secara jujur. Dalam konteks ini, dialog dua arah menjadi sangat penting, di mana orang tua tidak sekadar menyampaikan nasihat atau aturan, tetapi juga memberikan ruang bagi remaja untuk mengemukakan pendapat, bertanya, dan bahkan berbeda pandangan.

Perbedaan pendapat tidak perlu dipandang sebagai ancaman terhadap otoritas orang tua, melainkan sebagai bagian alami dari proses belajar remaja dalam membangun kemampuan berpikir kritis dan bertanggung jawab. Selain itu, penghargaan terhadap otonomi remaja menjadi elemen penting dalam komunikasi yang sehat. Memberikan kepercayaan secara bertahap, melibatkan remaja dalam pengambilan keputusan yang menyangkut dirinya, serta menjelaskan alasan di balik aturan yang dibuat akan membantu remaja merasa dihargai sebagai individu.

Orang tua memang tidak harus selalu setuju dengan pandangan atau pilihan anak, namun sikap menghormati pendapat dan perasaan remaja akan memperkuat rasa percaya dan kedekatan emosional. Ketika remaja merasa dihargai, mereka cenderung lebih menerima arahan dan batasan yang diberikan orang tua.

Komunikasi yang sehat juga menuntut kemampuan orang tua untuk mengelola emosi diri sendiri. Mengendalikan reaksi impulsif, memilih waktu yang tepat untuk berdiskusi, serta menyampaikan pesan dengan bahasa yang tidak menghakimi akan menciptakan suasana komunikasi yang aman secara psikologis. Dalam suasana yang

demikian, konflik tidak dihindari, tetapi dikelola secara konstruktif sebagai sarana untuk saling memahami dan memperkuat hubungan. Dengan demikian, komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai alat penyampaian pesan, tetapi juga sebagai proses membangun kelekatan emosional dan kepercayaan yang berkelanjutan.

Pada akhirnya, komunikasi yang lebih sehat memungkinkan keluarga berfungsi sebagai ruang tumbuh yang aman bagi remaja. Melalui interaksi yang terbuka dan penuh penghargaan, orang tua dapat tetap menjalankan perannya sebagai pembimbing dan pelindung, sekaligus memberikan ruang bagi remaja untuk berkembang menjadi individu yang mandiri dan bertanggung jawab. Proses ini tidak selalu mudah dan membutuhkan penyesuaian terus-menerus, namun manfaat jangka panjangnya sangat besar, baik bagi kesejahteraan psikologis remaja maupun bagi keharmonisan keluarga secara keseluruhan.

Penutup

Ketegangan dalam komunikasi antara orang tua dan anak remaja pada hakikatnya bukanlah tanda kegagalan dalam pengasuhan, melainkan cerminan dari proses perkembangan yang wajar dan kompleks yang sedang dialami oleh seluruh anggota keluarga. Masa remaja merupakan periode transisi yang sarat dengan perubahan biologis, emosional, dan sosial, sehingga perbedaan pandangan dan konflik komunikasi hampir tidak terelakkan. Dalam konteks ini,

ketegangan seharusnya tidak dipandang semata-mata sebagai masalah, melainkan sebagai sinyal bahwa remaja sedang berusaha membangun identitas diri dan kemandiriannya, sementara orang tua sedang menyesuaikan peran dan pendekatan pengasuhannya.

Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dunia remaja (termasuk cara berpikir, kebutuhan emosional, serta tantangan yang mereka hadapi) orang tua dapat mulai memaknai konflik sebagai bagian dari proses belajar bersama. Ketersediaan untuk berkomunikasi secara lebih terbuka, empatik, dan reflektif memungkinkan orang tua dan remaja untuk saling memahami sudut pandang masing-masing tanpa harus menghilangkan peran dan batasan yang sehat. Melalui dialog yang jujur dan penuh penghargaan, konflik tidak lagi berfungsi sebagai pemisah, melainkan sebagai sarana untuk memperkuat kelekatan emosional dan kepercayaan dalam hubungan keluarga.

Komunikasi yang hangat dan saling menghargai memberikan ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan perasaan, mengemukakan pendapat, serta belajar bertanggung jawab atas pilihan-pilihannya. Pada saat yang sama, orang tua tetap dapat menjalankan perannya sebagai pembimbing dan sumber nilai yang konsisten. Hubungan yang dibangun melalui komunikasi semacam ini membantu remaja melewati masa transisi dengan lebih resilien, percaya diri, dan sehat secara psikologis. Lebih jauh lagi, pola komunikasi yang positif akan meninggalkan jejak jangka panjang dalam dinamika keluarga, membentuk relasi yang kuat, adaptif, dan penuh rasa saling menghargai hingga tahap kehidupan selanjutnya.

Referensi

- Dachi, M. R. (2020). Pentingnya Pengawasan Orangtua dalam Optimalisasi Kedisiplinan Remaja. *Ginosko: Jurnal Teologi Praktika*, 1(2), 84–97.
- Gainau, M. B. (2025). *Self Disclosure* Remaja Dalam Berkomunikasi Dan Berbudaya. Jejak Pustaka.
- Herawati, N. (2024). Pemberdayaan Psikologis Keluarga Seri Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Psikologis. Adab Indonesia.
- Narti, W., Ramadan, M. P., Mulyawan, G., Mintarsih, Jannah, M., Patalatu, J. S., Fatina, A. R., Budiman, A. A., Dewi, D. K., & Damayanti, E. S. (2025). Psikologi Anak Dan Remaja Dalam Konteks Pendidikan. CV Hei Publishing Indonesia.
- Ni Nyoman Ayu Desy Sekarini, Judijanto, L., Alita, R., Pratiwi, P. I., Suyami, Hastuti, R. yuli, & Karatahe, I. (2025). Kesehatan Mental Pada Remaja. Sonpedia.
- Octopus, L. (2025). Pentingnya Komunikasi Positif dengan Anak. Little Octopus. <https://littleoctopusedu.com/pentingnya-komunikasi-positif-dengan-anak/>
- Pambudhi, Y. A. (2025). Tantangan Dan Masalah yang Mungkin Muncul Pada Setiap Tahapan Keluarga. In W. O. N. N. Rachman & L. Fajriah (Eds.), Psikologi Keluarga. Eureka Media Aksara.

- Pasenrigading, A. R., Nur, H., & Daud, M. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(9), 68–81. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.15290940>
- Rico, W. (2018). Morality of Urban Teenagers in Religios and Social View Angle. *Journal of National Awareness Civil Society*, 4(2), 141–149.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development* (13th ed.). Erlangga.
- Siswanto, A. H. (2024). Psikologi Remaja tantangan Dan Dinamika Perkembangan. *Circle Archive*, 1(4), 1–15.
- Susanti, N. D. (2023). Analisis Pola Komunikasi Interpersonal : Fondasi Pilar Keluarga Sakinah. *JAWI : Journal of Ahkam Wa Iqtishad*, 1(4), 249–258. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.10495498>

MEMAKNAI MIMPI DENGAN DASAR TEORI BARAT DAN TIMUR

Tugimin Supriyadi & Irfan Zhikri

Mimpi Adalah sebuah pengalaman mental yang kompleks yang terjadi disaat seseorang memasuki zona tidur REM (Rapid Eye Movement). Cara individu dalam memaknai mimpi berbeda-beda dan dapat dipengaruhi oleh tradisi. Psikologi barat memaknai mimpi sebagai proses mekanisme mental atau biologis dan cenderung mencari arti psikologis secara personal. Berbeda dengan psikologi timur yang memaknai mimpi sebagai sebuah pengalaman spiritual, sosial, atau budaya. Mimpi bagi orang barat dan orang Timur dimaknai secara berbeda.

Tokoh-tokoh Barat memaknai mimpi lebih sebagai ungkapan bawah sadar yang belum terealisasikan. Sementara tokoh Timur memaknai mimpi dengan berbagai versi, Dimana salah satunya Adalah sebagai suatu cara bagi jiwa untuk berkomunikasi dengan alam semesta dan dengan diri sendiri. Mimpi adalah suatu fenomena yang masih menjadi misteri bagi banyak orang. Apa sebenarnya mimpi itu? Apakah hanya sekedar hasil dari aktivitas otak saat tidur, ataukah ada makna yang lebih dalam di baliknya? Sigmund Freud, seorang psikoanalisis terkenal, memiliki teori yang menarik tentang mimpi.

Menurut Freud, mimpi adalah suatu cara bagi alam bawah sadar untuk mengungkapkan keinginan dan kebutuhan yang tidak disadari. Mimpi adalah suatu bentuk komunikasi antara alam bawah sadar dan kesadaran, di mana alam bawah sadar mencoba untuk mengungkapkan keinginan dan kebutuhan yang tidak dapat diterima oleh kesadaran. Freud membagi mimpi menjadi dua jenis, yaitu mimpi manifest atau mimpi yang dapat diingat dan dipahami secara langsung. Sedangkan mimpi Laten, Adalah mimpi yang tidak dapat diingat secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan melalui analisis.

Tokoh Barat seperti Freud juga mengembangkan teori tentang struktur mimpi, yang terdiri dari Id: Bagian dari alam bawah sadar yang berisi keinginan dan kebutuhan primitive; Ego, yang merupakan bagian dari kesadaran yang berfungsi sebagai pengawas dan pengontrol; dan Superego sebagai bagian dari kesadaran yang berfungsi sebagai moral dan etika. Dalam teori Freud, mimpi adalah suatu cara bagi Id untuk mengungkapkan keinginan dan kebutuhan yang tidak disadari, sementara Ego dan Superego berfungsi sebagai pengawas dan pengontrol.

Namun, perlu diingat bahwa teori Freud tentang mimpi masih menjadi perdebatan di kalangan ahli psikologi. Beberapa ahli berpendapat bahwa teori Freud terlalu spekulatif dan tidak dapat diuji secara ilmiah. Maka, dalam keseluruhan, memaknai mimpi dengan dasar teori Freud dapat membantu kita memahami lebih dalam tentang alam bawah sadar dan keinginan kita yang tidak disadari.

Namun, perlu diingat bahwa mimpi adalah suatu fenomena yang kompleks dan dapat memiliki banyak makna.

Memaknai Mimpi dengan Filsuf Jawa

Mimpi adalah suatu fenomena yang telah lama menjadi perhatian manusia, termasuk dalam tradisi Jawa. Filsuf Jawa memiliki pandangan yang unik tentang mimpi, yang dapat dikaitkan dengan teori Sigmund Freud. Dalam tradisi Jawa, mimpi dianggap sebagai suatu cara bagi jiwa untuk berkomunikasi dengan alam semesta dan dengan diri sendiri. Mimpi dianggap sebagai suatu jendela ke dalam alam bawah sadar, di mana keinginan dan kebutuhan yang tidak disadari dapat diungkapkan.

Filsuf Jawa seperti Ki Ageng Suryomentaram dan Ki Hajar Dewantara memiliki pandangan yang mirip dengan Freud tentang mimpi. Mereka percaya bahwa mimpi adalah suatu cara bagi jiwa untuk mengungkapkan keinginan dan kebutuhan yang tidak disadari, dan bahwa mimpi dapat menjadi suatu sumber inspirasi dan pengetahuan. Dalam tradisi Jawa, mimpi juga dianggap sebagai suatu cara bagi manusia untuk menghubungkan diri dengan alam semesta dan dengan Tuhan. Mimpi dianggap sebagai suatu jembatan antara dunia fisik dan dunia spiritual, di mana manusia dapat berkomunikasi dengan kekuatan-kekuatan yang lebih tinggi.

Dalam kaitannya dengan teori Freud, filsuf Jawa memiliki pandangan yang mirip tentang struktur mimpi. Mereka percaya bahwa

mimpi terdiri dari beberapa lapisan, termasuk lapisan manifest dan lapisan laten. Lapisan manifest adalah mimpi yang dapat diingat dan dipahami secara langsung, sementara lapisan laten adalah mimpi yang tidak dapat diingat secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan melalui analisis.

Secara keseluruhan, memaknai mimpi dengan dasar teori Freud dan filsuf Jawa dapat membantu kita memahami lebih dalam tentang alam bawah sadar dan keinginan kita yang tidak disadari. Mimpi adalah suatu fenomena yang kompleks dan dapat memiliki banyak makna yang berbeda-beda, tetapi dengan memahami teori Freud dan filsuf Jawa, kita dapat memperoleh wawasan yang lebih dalam tentang diri sendiri dan alam semesta.

Warisan Freud Tentang Mimpi

Sigmund Freud memiliki pandangan bahwa mimpi sebagai pemenuhan keinginan yang berasal dari ketidak sadaran. Dorongan ketidak sadaran tersebut berasal dari dua hal utama yaitu dorongan seksual dan agresif yang ditekan oleh norma sosial dan superego. Dorongan tersebut tidak muncul secara langsung tetapi ia “menyamar” dalam bentuk simbol.

Analisa mimpi Freud didasarkan pada dasar teoritis milik Freud yang membagi mental manusia ke dalam tiga lapisan yaitu *Conscious* yaitu kesadaran, *Preconscious* yaitu ingatan yang dapat dipanggil kembali, dan *Unconscious* yaitu dorongan, keinginan, dan konflik yang

ditekan. Sigmund Freud membedakan dua lapisan mimpi sebagai berikut:

1. *Manifest Content*

Manifest Content merupakan mimpi yang dialami dan diingat oleh individu mencakup alur cerita dari mimpi, tokoh, objek, tempat, emosi yang dirasakan saat mimpi, dan Gambaran visual atau sensorik

2. *Latent Content*

Latent Content merupakan makna psikologis yang tersembunyi di balik mimpi yang seseorang alami yang berasal dari keinginan tidak sadar, dorongan insting (terutama seksual dan agresif), konflik saat masa kanak-kanak, dan impuls yang ditekan oleh norma sosial dan superego.

Freud juga menjelaskan bahwa *manifest content* dan *latent content* memiliki hubungan. Menurut penjelasan Freud *latent content* dapat berubah menjadi *manifest content* yang terjadi melalui proses yang disebut dengan “*dream work*”. *Dream Work* berfungsi sebagai mekanisme psikologis agar keinginan tidak sadar dapat muncul tanpa membangunkan individu dari tidurnya. Terdapat empat mekanisme utama dalam *dream work* yaitu:

1. *Condensation (Verschietung)*

Ketika ide laten bergabung menjadi sebuah symbol atau tokoh yang dalam satu tokoh atau figure yang muncul dalam mimpi tersebut dapat mewakili beberapa orang atau konflik.

Contohnya yaitu satu figur yang muncul dalam mimpi mewakili Ayah, atasan di tempat kerja, dan figure hukuman sekaligus.

2. *Displacement (Verschiebung)*

Ketika emosi penting saat mimpi dialihkan ke objek yang tampak sepele yang membuat hal yang tidak penting dalam kehidupan nyata menjadi sangat menonjol pada saat individu mengalami mimpi. Ini menjelaskan mengapa terkadang mimpi terasa aneh atau tidak proporsional secara emosional.

3. *Symbolization*

Merupakan dorongan laten yang diwujudkan melalui symbol pada saat mimpi. Menurut Freud symbol ini sering bersifat seksual seperti objek hubungan seksual yang disimbolkan melalui objek tangga dan tubuh yang disimbolkan dengan ruang tertutup.

4. *Secondary Revision*

Merupakan proses yang dapat disebut sebagai “editing” agar mimpi yang dialami oleh individu menjadi logis dan naratif. Kondisi ini terjadi saat individu mengingat mimpinya Kembali saat keadaan bangun.

Menurut Freud mimpi memiliki beberapa fungsi utama yaitu:

1. *Pemenuhan Keinginan (Wish Fulfillment)*

Menurut Freud salah satu fungsi mimpi adalah pemenuhan keinginan yang tidak sadar. Keinginan tidak sadar ini umumnya muncul dalam bentuk mimpi karena tidak dapat direalisasikan di dunia nyata atau kehidupan sosial karena keinginan tersebut tidak dapat diterima secara moral atau sosial, dapat menimbulkan

kecemasan jika disadari, dan berasal dari konflik lama yang tidak disadari individu. Pada akhirnya karena alasan tersebut keinginan muncul dalam bentuk mimpi, disamarkan atau diubah bentuknya. Freud juga menegaskan bahwa ketika seseorang mengalami mimpi buruk hal tersebut tetap merupakan bagian dari pemenuhan keinginan namun keinginan tersebut telah mengalami distorsi yang berat sehingga tampak tidak menyenangkan.

2. Mimpi Sebagai Penjaga Kelangsung Tidur (*Sleep Protection Function*)

Freud memiliki pendapat bahwa mimpi dapat berfungsi secara biologis-psikologis. Fungsi biologis-psikologis ini dapat melindungi tidur dari gangguan internal tubuh seperti rasa lapar, seksual, dan agresif yang jika muncul secara langsung dapat menimbulkan kecemasan dan membangunkan seseorang dari tidurnya.

3. Mimpi Sebagai Saluran Ekspresi Konflik Batin

Dalam teorinya yang terkenal Freud membagi 3 kepribadian manusia ke dalam tiga hal yaitu *id* yang berisi dorongan insting, *ego* yang berisikan tentang realitas dan rasionalitas, dan *superego* yang berisikan tentang moral dan norma sebagai pengendali diri individu. Mimpi berfungsi sebagai ruang aman untuk individu dari konflik yang tidak terselesaikan. Konflik yang tidak terselesaikan tersebut tetap berada dalam diri individu namun tidak disadari dan konflik tersebut mendorong manusia untuk

mencari bentuk ekspresi yang seringkali muncul dalam bentuk mimpi.

Memaknai Mimpi dengan Ajaran Ki Ageng Suryomentaram

Ki Ageng Suryomentaram adalah seorang filsuf Jawa yang terkenal dengan ajarannya tentang kesadaran dan alam bawah sadar. Menurut Ki Ageng Suryomentaram, mimpi adalah suatu cara bagi jiwa untuk berkomunikasi dengan alam semesta dan dengan diri sendiri. Dalam ajaran Ki Ageng Suryomentaram, mimpi dianggap sebagai suatu jendela ke dalam alam bawah sadar, di mana keinginan dan kebutuhan yang tidak disadari dapat diungkapkan. Mimpi juga dianggap sebagai suatu cara bagi manusia untuk menghubungkan diri dengan alam semesta dan dengan Tuhan.

Ki Ageng Suryomentaram membagi mimpi ke dalam beberapa jenis sebagai upaya memahami dinamika batin manusia serta hubungan antara kesadaran, pengalaman hidup, dan makna eksistensial. Mimpi manifest dipahami sebagai mimpi yang dapat diingat secara jelas ketika seseorang terbangun, baik dalam bentuk alur cerita, simbol, maupun pengalaman emosional tertentu. Mimpi jenis ini relatif mudah dipahami oleh individu karena isi dan pesan yang terkandung di dalamnya tampak di permukaan kesadaran. Mimpi manifest sering kali berkaitan langsung dengan pengalaman sehari-hari, keinginan, kecemasan, atau peristiwa yang baru saja dialami,

sehingga fungsinya dapat membantu individu mengenali kondisi psikologis yang sedang dihadapi secara sadar.

Berbeda dengan itu, mimpi laten merupakan mimpi yang tidak sepenuhnya dapat diingat atau dipahami secara langsung. Isi mimpi ini tersembunyi di balik simbol, perasaan samar, atau potongan pengalaman yang tidak utuh, sehingga memerlukan proses refleksi dan analisis untuk menemukan makna yang lebih dalam. Menurut pandangan Ki Ageng Suryomentaram, mimpi laten mencerminkan dinamika batin yang belum tersadari, seperti konflik internal, keinginan terpendam, atau ketegangan emosional yang belum terselesaikan. Dengan melakukan penghayatan dan penafsiran secara hati-hati, mimpi laten dapat menjadi sarana bagi individu untuk mengenali kondisi jiwa yang tersembunyi dan memahami akar permasalahan psikologisnya.

Sementara itu, mimpi spiritual dipandang sebagai mimpi yang melampaui kepentingan psikologis personal dan memiliki dimensi makna yang lebih luas, berkaitan dengan nilai-nilai kebijaksanaan, ketuhanan, dan kesadaran diri yang mendalam. Mimpi spiritual sering kali hadir dalam bentuk pengalaman simbolik yang kuat, perasaan damai, atau pesan moral yang memberikan pencerahan bagi individu. Dalam konteks ajaran Ki Ageng Suryomentaram, mimpi jenis ini dapat menjadi sumber inspirasi, pengetahuan, dan tuntunan hidup, terutama ketika individu berada dalam proses pencarian makna dan keseimbangan batin. Dengan demikian, pembagian jenis mimpi ini menunjukkan bahwa mimpi bukan sekadar fenomena biologis,

melainkan cerminan kompleks dari kehidupan batin manusia yang mencakup aspek psikologis, reflektif, hingga spiritual.

Dalam ajaran Ki Ageng Suryomentaram, mimpi juga dianggap sebagai suatu cara bagi manusia untuk mengembangkan kesadaran dan meningkatkan kualitas hidup. Mimpi dapat menjadi suatu sumber motivasi dan inspirasi untuk mencapai tujuan hidup. Dalam kaitannya dengan teori Sigmund Freud, ajaran Ki Ageng Suryomentaram memiliki pandangan yang mirip tentang struktur mimpi. Namun, Ki Ageng Suryomentaram menambahkan dimensi spiritual dalam memaknai mimpi, yang tidak ada dalam teori Freud.

Ki Ageng Suryomentaram juga memiliki warisan ajaran yang disebut dengan “Kawruh Jiwa”. Kawruh jiwa merupakan ajaran tentang seluk-beluk rasa, batin, dan kesadaran diri yang dimiliki manusia. Dalam ajarannya Ki Ageng mengajak manusia untuk lebih merasakan hidup dan mendengarkan hati, sehingga manusia dapat melepaskan diri dari “beban” dan tidak dikendalikan oleh algoritma, iklan, dan keinginan-keinginan lainnya.

Ki Ageng Suryomentaram tidak meminta manusia untuk menghilangkan keinginan, namun harus memilah dan memilih sesuatu dengan kesadaran. Seringkali keinginan manusia justru membawa individu tersebut kepada beban karena rasa keinginan dapat membawa munculnya rasa takut kehilangan. Ketika manusia dapat memilah dan memilih sesuatu dengan kesadarannya, maka manusia akan menyadari bahwa semua keinginan dan semua ya dimiliki oleh individu, semua itu bukan benar-benar miliknya.

Ketika manusia sudah menyadari bahwa semua yang diinginkan dan semua dimilikinya saat ini bukan benar-benar miliknya, maka hidupnya akan menjadi lebih ringan, lebih tenang, dan dapat Merdeka secara batin. Ajaran Kawruh jiwa ini juga dapat membuat individu mengenal dirinya sendiri dengan cara merasakan dan memahami rasa yang ada dalam dirinya.

Konsep yang diajarkan oleh Ki Ageng Suryomentaram ini mirip dengan konsep stoikisme. Dalam ajaran Kawruh jiwa individu tetap diminta untuk berusaha bukan menjadi lemah atau pasrah terhadap hidupnya. Kawruh jiwa mengajarkan individu untuk jujur terhadap rasa yang ada dalam dirinya dan terbuka pada kenyataan yang tidak bisa diubah. Singkatnya kawruh jiwa mengajarkan bahwa ketenangan batin yang dimiliki oleh seseorang bukan didapat ketika individu berhasil mengendalikan dunia luar tetapi didapat ketika individu berhasil mengendalikan batinnya sendiri.

Jika dikaitkan dengan mimpi Kawruh Jiwa mengajarkan individu untuk mengendalikan keinginan-keinginannya dengan kesadaran dan memahami rasa yang ada dalam diri. Mimpi yang dialami seseorang seringkali berasal dari keinginan-keinginan alam bawah sadar seseorang yang tidak terpenuhi. Seringkali mimpi juga berasal dari pengalaman individu baik itu pengalaman buruk atau pengalaman yang baik, dengan ajaran Kawruh Jiwa individu diminta untuk merasakan apa yang ada dalam mimpinya, memahami makna dari mimpinya, dan diminta untuk memahami dirinya sendiri.

Dalam keseluruhan, memaknai mimpi dengan dasar teori Freud dan ajaran Ki Ageng Suryomentaram dapat membantu kita memahami lebih dalam tentang alam bawah sadar dan keinginan kita yang tidak disadari. Mimpi adalah suatu fenomena yang kompleks dan dapat memiliki banyak makna yang berbeda-beda, tetapi dengan memahami teori Freud dan ajaran Ki Ageng Suryomentaram, kita dapat memperoleh wawasan yang lebih dalam tentang diri sendiri dan alam semesta.

Kesimpulan

Dalam teori yang dikemukakan oleh Freud mimpi seringkali berasal dari ketidak sadaran manusia, seperti insting alam bawah sadar, keinginan, atau pengalaman – pengalaman yang pernah dialami oleh individu tersebut. Hal tersebut juga sejalan dengan ajaran Ki Ageng Suryomentaram yang menyebut bahwa mimpi terjadi dari kebutuhan dan keinginan yang tidak disadari oleh individu itu sendiri. Mimpi juga disebut sebagai cara manusia untuk menghubungkan diri dengan tuhan.

Meskipun terdapat perbedaan perspektif dalam memaknai mimpi antara perspektif barat yang memaknai mimpi sebagai mekanisme diri dalam mengungkapkan keinginan bahwa sadar yang belum terealisasikan dan perspektif timur yang memaknai mimpi sebagai hubungan antara jiwa dan alam bawah sadar atau hubungan antara jiwa dengan tuhan. Namun dalam kedua perspektif tersebut

juga memiliki kesamaan yaitu mimpi berasal dari keinginan-keinginan, pengalaman, dan kebutuhan alam bawah sadar yang tidak disadari oleh manusia.

Memaknai mimpi dengan dasar teori Sigmund Freud dan ajaran Ki Ageng Suryomentaram dapat membantu kita memahami lebih dalam tentang alam bawah sadar dan keinginan kita yang tidak disadari. Mimpi adalah suatu fenomena yang kompleks dan dapat memiliki banyak makna yang berbeda-beda.

Dalam teori Freud, mimpi adalah suatu cara bagi alam bawah sadar untuk mengungkapkan keinginan dan kebutuhan yang tidak disadari. Sementara itu, dalam ajaran Ki Ageng Suryomentaram, mimpi adalah suatu cara bagi jiwa untuk berkomunikasi dengan alam semesta dan dengan diri sendiri, serta dapat menjadi sumber inspirasi dan pengetahuan. Mimpi juga berfungsi sebagai penjaga individu disaat tidur, meskipun mimpi tersebut adalah mimpi buruk. Mimpi dapat melindungi individu dari gangguan -gangguan seperti rasa lapar, agresif yang akan membangunkan individu dari tidurnya.

Dengan memahami teori Freud dan ajaran Ki Ageng Suryomentaram, kita dapat memperoleh wawasan yang lebih dalam tentang diri sendiri dan alam semesta. Mimpi dapat menjadi suatu sumber motivasi dan inspirasi untuk mencapai tujuan hidup, serta dapat membantu kita mengembangkan kesadaran dan meningkatkan kualitas hidup. Secara keseluruhan, memaknai mimpi adalah suatu proses yang kompleks dan memerlukan pemahaman yang lebih dalam tentang alam bawah sadar dan keinginan kita yang tidak disadari.

Referansi

- Domhoff, G. W., & Schneider, A. (2008). Similarities and differences in dream content at the cross-cultural , gender , and individual levels. *Consciousness and Cognition*, 17(4), 1257–1265.
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.08.005>
- Domhoff. (2011). *The Case Against Freud's Dream Theory*.
<https://doi.org/DOI: 10.1037/a0021855>
- Freud, S. (1900). *The Interpretation of Dreams*. Macmillan.
- Solms, M. (2000). Dreaming and REM sleep are controlled by different brain mechanisms. 843–850.
- Sucahyo, H. (2025). *Ajaran dan Filosofi Rasa Ki Ageng Suryomentaram*. Nusantara Institute.
<https://www.nusantarainstitute.com/ajaran-dan-filosofi-rasa-ki-ageng-suryomentaram/>
- Supriyadi,T.(2020) *Meneropong Arah Psikologi Kita*. Buletin.Jakarta.
- Suryomentaram, K. A. (1950). *Kawruh Jiwa*. Penerbit Kanisius.
- Suryomentaram, K. A. (1960). *Ilmu Jiwa*. Penerbit Kanisius.
- Walker, M. P., & Helm, E. Van Der. (2009). Overnight Therapy ? The Role of Sleep in Emotional Brain Processing. 135(5), 731–748.
<https://doi.org/10.1037/a0016570>

Pendidikan Lingkungan sebagai Jalan Pembentukan Karakter Ekologis

Mochamad Widjanarko

Kemerosotan lingkungan hidup di banyak negara berkembang, termasuk Indonesia, berada pada situasi yang berbahaya. Seandainya Indonesia tidak sanggup menginvestasikan sumber-sumber daya secukupnya, menjaga ekosistem hutan, dan memperbaiki efisiensi energi, maka sistem kehidupan masyarakat yang tinggal di Indonesia akan mengalami kerusakan lingkungan dan sulit untuk dapat diperbaiki lagi. Menyusutnya sumber daya alam, termasuk penggundulan hutan, kemudian munculnya tempat pembuangan sampah yang meluas, penipisan lapisan ozon, dan efek rumah kaca menjadi tantangan bagi kehidupan manusia. Karena lingkungan adalah milik bersama bagi setiap orang, penggunaan sumber daya alam oleh satu orang akan memengaruhi orang lain. Beberapa survei menunjukkan bahwa sikap manusia yang kurang peduli terhadap lingkungan semakin umum dilakukan (Widjanarko, 2019).

Berkaca pada penelitian yang penulis lakukan tahun 2020, penelitian menggunakan 180 angket yang disebarkan pada kaum muda yang tinggal di Pegunungan Muria, meliputi Kabupaten Kudus, Pati dan Jepara dengan masing-masing kota terdapat 60 angket.

Angket tertutup dan terbuka dibuat berdasarkan teori perilaku ekologis dipopulerkan oleh Kaiser, F. G., & Shimoda, T.A. (1999) dengan mengembangkan pengukuran perilaku ekologis yang disebut *General Ecological Behavior* (GEB), yaitu rasa tanggung jawab, pengetahuan lingkungan dan nilai lingkungan.

Untuk mengungkap rasa tanggung jawab diajukan dua pertanyaan 1) Menurut Saudara, apa perlunya melindungi binatang dan tumbuhan di hutan Muria? 2) Saat berwisata di kawasan Hutan Muria apakah anda membuang sampah di tempatnya? Sedangkan untuk mengungkap pengetahuan lingkungan juga diajukan dua pertanyaan yaitu: 1) Apakah Saudara tahu kalau ada Elang Jawa di hutan Muria? 2) Apakah saudara mengetahui tentang Macan Muria? . Untuk mengungkap nilai lingkungan diajukan dua pertanyaan yaitu: 1) Apa yang bisa Saudara lakukan untuk melestarikan hutan Muria? 2) Apa yang bisa dikembangkan untuk melestarikan hutan Muria?

Populasi dalam penelitian ini adalah kaum muda usia 15-21 tahun yang bertempat tinggal di Pegunungan Muria di Kabupaten Kudus, Pati dan Jepara. Pemilihan responden berdasarkan teknik *purposive sampling* yaitu teknik *non random sampling* yang ditentukan berdasarkan pada ciri tertentu yang dianggap mempunyai hubungan erat dengan ciri populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah kaum muda yang memiliki ciri-ciri:

- 1) Lahir dan tinggal di kota Kudus atau Pati atau Jepara
- 2) Pernah berkunjung ke kawasan wisata atau berkegiatan alam di Pegunungan Muria

3) Berstatus pelajar atau mahasiswa atau memiliki pekerjaan tetap.

Karena keterbatasan untuk tatap muka di era pandemi covid-19 maka dari 60 angket yang disebar pada masing-masing responden yang tinggal di Kabupaten Kudus, Pati dan Jepara, setelah melalui sortiran kelengkapan jawaban angket hanya 56 angket di Kabupaten Kudus, 24 angket dari Kabupaten Pati dan 55 angket dari Kabupaten Jepara yang bisa diolah. Sisanya, 4 angket dari Kabupaten Kudus, 26 angket dari Kabupaten Pati dan 5 angket dari Kabupaten Jepara tidak dapat diolah karena beberapa pertanyaan tidak dijawab oleh responden.

Data kuantitatif dari angket yang tertutup didapat dari penelitian ini dianalisis dengan berdasarkan persentase jawaban sedangkan jawaban angket terbuka dikategorisasikan berdasarkan persamaan tema. Kelemahan dalam metode ini adalah kemungkinan subjektifitas peneliti dalam mengkategorikan tema. Untuk mengantisipasi hal tersebut peneliti melakukan validitas dengan meminta satu orang rekan sejawat untuk memeriksa pengkategorian tema yang telah dilakukan oleh peneliti. Jika ada yang tidak sesuai, peneliti mentelaah kembali kategori tersebut.

Dari Kudus ada 56 responden (41%), dari Jepara ada 55 responden (41%) dan 24 responden (18%) berasal dari Pati. Jumlah total 135 responden dengan karakteristik usia yang berbeda. Usia 17 tahun ada 11 responden (8%), usia 18 tahun ada 25 responden (19%), usia 19 tahun ada 35 responden (26%), usia 20 tahun ada 45

responden (33%) dan usia 21 ada 16 responden (12%) serta usia 22 tahun ada 3 responden (2%).

Dari 135 responden Kudus, tercatat 110 responden adalah seorang mahasiswa, 21 responden seorang pelajar dan 4 responden sudah bekerja.

Berkaitan dengan tanggung jawab lingkungan, Kaiser dan Shimoda (1999) mengatakan bahwa rasa tanggung jawab diartikan sebagai perasaan memiliki kewajiban mengenai keadaan tertentu. Semakin seseorang merasa bertanggung jawab terhadap lingkungan dan masalah-masalah yang ada maka semakin besar kemungkinannya seseorang memunculkan perilaku ramah lingkungan

Bagaimana kaum muda turut dalam bertanggungjawab pelestarian lingkungan di pegunungan Muria, dapat diketahui sebagai berikut:

“Dari hal terkecil, tidak membuang sampah sembarangan”

“Tidak melakukan penebangan liar”

“Tidak menangkap ikan di sungai menggunakan setrum”

“Tidak ikut berburu binatang”

“Ikut reboisasi”

“Melakukan kegiatan positif seperti ikut serta seperti organisasi peduli lingkungan”

Dikatakan oleh Frick, Kaiser dan Wilson (2004) bahwa pengetahuan mengenai lingkungan dapat mempromosikan perilaku-perilaku yang lebih peduli terhadap lingkungan. Pengetahuan tersebut mencegah penghalang seperti ketidakpedulian dan kesalahan

informasi sehingga dapat mempromosikan perilaku tertentu yaitu peduli lingkungan.

Tercatat masih ada elang jawa di pegunungan muria, bisa ditelusuri dari 43 responden (32%) yang menjawab tahu dan ketauan mereka dari :

“Dari cerita orang atau teman”

“Dari informasi lembaga penelitian”

“ Media sosial (*google*), internet dan koran”

“ Dari teman yang rumahnya daerah Muria”

Sedangkan 92 responden (68%) menjawab tidak tahu keberadaan elang Jawa di pegunungan Muria.

Untuk macan Muria, ada 69 responden (51%) yang menjawab tahu dan ketahuan mereka dari:

“Dari media sosial, internet”

“Dari informasi lembaga penelitian”

“Dari teman, info warga”

Terdapat 66 responden atau 49% yang menjawab tidak tahu keberadaan macan Muria.

Perlunya melindungi binatang dan tumbuhan di hutan Muria, responden menjawab sebagai berikut:

“Untuk keseimbangan ekosistem, dan kelestarian alam hutan Muria”

“Agar lestari untuk anak cucu kita”

“Agar tidak punah”

“Agar tidak terjadi banjir dan tanah longsor karena akar dari tumbuhan tersebut dapat menyerap air”

Perilaku orang yang memiliki nilai lingkungan dapat dilihat dari ekspresi atau tanggapan dirinya terhadap lingkungan yang ada. Dijabarkan lebih lanjut oleh Kahle (1996), seperti dikutip oleh Fraj dan Martinez (2006) bahwa nilai dapat diperkuat dengan pengalaman dan proses pembelajaran.

Kaum muda memiliki nilai dalam melestarikan lingkungan, ini dibuktikan dengan adanya jawaban 131 responden yang menjawab sebagai berikut:

“Tidak merusak hutan dan tidak mengambil air dari sumber pegunungan muria secara berlebihan”

“Melarang penebangan liar, pemburu liar untuk masuk dalam hutan”

“Memberikan informasi tentang pelestarian hutan Muria melalui sosial media”

“Tidak mencoret-coret batu atau pepohonan, membuang sampah pada tempatnya”

“Menjaga lingkungan dan ikut menanam pohon-pohon di sekitarnya (reboisasi)”

Ada juga usulan dari 122 kaum muda untuk melestarikan hutan Muria. Tercatat sebagai berikut:

“Membuat cagar alam dan taman margasata agar terlindungi tanaman dan satwanya”

“Membentuk tim keamanan hutan agar lebih terstruktur”

“Mengembangkan oleh-oleh khas lokal”

“Mengembangkan wisata dengan menjaga kelestarian atau keasrian hutan Muria”

“Tidak mengambil atau membunuh hewan yang ada agar hutan Muria tetap lestari”

“Menanamkan rasa cinta lingkungan atau edukasi untuk generasi penerus”

“Pemerintah bisa rutin, mengecek kondisi hutan Muria”

“Melestarikan bibit-bibit pohon untuk melakukan penanaman kembali”

“Melarang pembuangan sampah sembarangan dan penyediaan tempat sampah”

Suhardono (1994) menjelaskan bahwa dalam kehidupan sosial nyata, membawakan peran berarti menduduki suatu posisi sosial dalam masyarakat. Dalam hal ini seorang individu juga harus patuh pada skenario, yang berupa norma sosial, tuntutan sosial dan kaidah-kaidah, salah satunya kaum muda berperan dalam melestarikan lingkungan di Pegunungan Muria.

Ada 71 responden (53%) yang mengatakan bahwa pemerintah dan masyarakat sudah aktif dalam pelestarian hutan Muria. Terlihat dari jawaban responden seperti berikut:

“Membuat larangan-larangan yang bisa merusak hutan Muria”

“Masyarakat melakukan reboisasi”

“Sudah banyak komunitas-komunitas yang bergelut di bidang lingkungan”

“Sudah dilestarikan oleh masyarakat dan sudah didukung oleh pemerintah”

“Pemerintah menghukum pelaku penebangan pohon”

“Pemerintah sudah menggalakkan pelestarian hutan (edukasi) ke masyarakat”

“Sekarang sudah dibuat tempat wisata contohnya di Ternadi dan Rahtawu”

Sedangkan 64 responden (47%) mengatakan bahwa pemerintah dan masyarakat belum aktif dalam pelestarian hutan Muria. Ini bisa dilihat dari jawaban responden sebagai berikut:

“Masih banyak yang tidak menjaga lingkungan, air muria hampir habis tapi tidak ada solusi untuk itu”

“Kurang adanya perhatian khusus terhadap kelestarian hutan Muria”

“Masih banyak sampah-sampah yang tercecer”

“Masih ada orang yang memburu di kawasan hutan Muria”

“Masih banyak terjadi bencana dan banyak hutan yang masih gundul”

Kaum muda, yang dikenal sebagai generasi milenial sudah sepantasnya berperan aktif dan peka dalam upaya perlindungan dan pelestarian lingkungan hidup. Di samping itu, perwujudan ini dapat dikategorikan sebagai bagian dari pembelajaran dengan langsung mengimplementasikan peraturan pemerintah demi menciptakan warga negara yang menaati peraturan dengan benar serta akan

menimbulkan generasi muda yang mendapatkan *impact* yang baik ke depannya (Priadi, Fatria, Nadiroh, Sarkawi, & Oktaviani, 2018).

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa generasi milenial telah terbukti memiliki kesadaran yang tinggi sama dengan kebanyakan generasi lainnya. Mereka dapat membuktikan dan mematahkan pendapat orang kebanyakan bahwa generasi milenial bukan generasi yang menutup mata mengenai pelestarian bumi. Tidak seperti kebanyakan orang bicarakan kepada generasi ini yang katanya kurang ramah lingkungan. Dengan mereka melakukan kegiatan kecil yang ramah lingkungan nantinya diharapkan dapat berdampak besar di kehidupan selanjutnya.

Mulai dari diri sendiri, mulai dari hal-hal kecil yang sederhana seperti tidak membuang sampah sembarangan, ikut reboisasi, tidak ikut berburu binatang, tidak melakukan penebangan liar, tidak menangkap ikan di sungai menggunakan setrum, tidak mencoret-coret batu atau pepohonan, melakukan kegiatan positif seperti ikut dalam organisasi peduli lingkungan serta memberikan informasi tentang pelestarian hutan Muria melalui sosial media sehingga bisa menjadikan hutan Muria lestari dari segala macam bentuk yang merusak lingkungan.

Beberapa penelitian terkait dengan pengetahuan tentang lingkungan telah dilakukan, misalnya untuk menganalisa jenis-jenis perilaku ekologis, seperti memakai kendaraan umum (Walton, Thomas & Dravitz, 2004). Kecuali itu, terdapat penelitian yang

berhubungan dengan membeli *green product* (Aman, Harun dan Hussein, 2012).

Oleh karenanya, semakin banyak pengetahuan yang dimiliki kaum muda mengenai lingkungan, akan semakin tinggi pula kemungkinan seseorang melakukan perilaku yang berhubungan dengan pelestarian lingkungan.

Maka dari itu, kita sebagai manusia yang memiliki pengetahuan harus mulai peduli dengan lingkungan di sekitar kita dan menjaga lingkungan dengan didukung oleh segala kalangan tanpa terkecuali. Karena persoalan lingkungan merupakan masalah bersama, sehingga tanpa adanya kerja sama yang baik antara pemerintah, masyarakat, dan diri pribadi pelestarian di kawasan Muria tidak akan bisa berjalan dengan baik.

Pendidikan lingkungan hidup memiliki posisi strategis dalam membentuk kesadaran ekologis masyarakat Indonesia, terutama generasi muda. Pendidikan lingkungan bukan sekadar transfer pengetahuan, tetapi proses membangun “kesadaran keberlanjutan” yang menghubungkan manusia dengan rasa hormat terhadap alam sebagai bagian integral dari kehidupan. Dalam pandangan ini, hubungan manusia–alam bersifat rekreatif, etis, sekaligus spiritual, selaras dengan falsafah Jawa seperti “*alam direkso lan dingemi*”, alam dijaga dan dijunjung secara moral.

Para ahli berpendapat bahwa pendidikan lingkungan berperan penting dalam menumbuhkan kepedulian dan tanggung jawab ekologis sejak usia dini. Menurut Hungerford dan Volk (1990),

perubahan perilaku pro-lingkungan lahir melalui proses pembelajaran yang *melibatkan pengetahuan, afeksi, dan komitmen personal*. Ini sejalan dengan gagasan bahwa pendidikan lingkungan harus menyentuh level emosional dan moral, bukan hanya kognitif. Pendidikan lingkungan juga dipahami sebagai instrumen untuk membangun karakter. Tilbury (1995) menyatakan bahwa pendidikan semacam ini harus berorientasi pada pemberdayaan peserta didik sehingga mampu mengambil tindakan nyata untuk melindungi alam. Sebagai refleksi, saya sering dalam mengajar mata kuliah psikologi lingkungan menekankan pentingnya “menjadikan lingkungan sebagai ruang belajar” agar peserta didik memahami bahwa setiap tindakan manusia memiliki konsekuensi ekologis.

Pendidikan lingkungan di Indonesia tidak dapat dilepaskan dari *local wisdom*. Kearifan lokal bukan sekadar tradisi, tetapi sistem nilai yang menjadi penuntun perilaku ekologis masyarakat. Pandangan ini sejalan dengan pendapat Sartini (2004) bahwa kearifan lokal adalah modal sosial yang memuat nilai keharmonisan dan keberlanjutan. Falsafah Jawa seperti “*alam direkso, alam diugemi*” mengajarkan bahwa manusia memiliki kewajiban moral untuk menjaga, merawat, dan menghormati lingkungan. Prinsip tersebut menegaskan bahwa alam bukan objek eksploitasi, melainkan mitra bagi kelangsungan hidup manusia. Pendidikan lingkungan berbasis nilai ini mampu membentuk karakter ekologis yang lebih kuat dibanding pendekatan saintifik semata.

Juga bersepakat dengan penelitian Widjanarko, Khasan dan Wismar'ain (2022) perilaku mitigasi bencana berbasis kearifan lokal merupakan alternatif masyarakat Desa Colo dalam menanggulangi bencana. Bentuk mitigasi bencana berbasis kearifan lokal yang dijalankan masyarakat Desa Colo yaitu barikan, sedekah bumi dan wiwit kopi. Ketiga bentuk kearifan lokal ini sebagai wujud perilaku masyarakat desa Colo dalam tahapan pra bencana, tahapan ini sebagai bentuk rasa syukur masyarakat kepada Tuhan YME. atas keselamatan setahun terakhir sekaligus sebagai upaya antisipasi agar tidak terjadi bencana selama satu tahun ke depan. Bentuk kearifan tersebut muncul dari pengetahuan, keyakinan, pemahaman atau wawasan serta adat kebiasaan atau etika kelompok masyarakat, yang di mana perilaku mitigasi bencana berbasis kearifan lokal masyarakat Desa Colo masih lestari hingga kini.

Pendidikan Lingkungan dalam Perspektif Psikologi Lingkungan

Pendidikan Lingkungan dalam Perspektif Psikologi Lingkungan Psikologi lingkungan menjelaskan bahwa relasi manusia dengan alam dipengaruhi oleh persepsi, emosi, dan konteks sosial-budaya. Gifford (2014) menyatakan bahwa tindakan pro-lingkungan dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti nilai, norma, identitas, dan rasa keterhubungan dengan alam (connectedness to nature). Ide dan gagasan penulis yang menekankan “kedekatan emosional dengan

alam” mempunyai landasan psikologis yang kuat. Schultz (2002) menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa keterhubungan dengan alam, semakin besar dorongan seseorang untuk melindunginya. Pendidikan lingkungan berperan penting dalam meningkatkan keterhubungan tersebut melalui pengalaman langsung, diskusi reflektif, dan kegiatan berbasis aksi. Perubahan iklim menuntut sistem pendidikan untuk melahirkan generasi yang resilien dan memiliki kecakapan adaptif.

Stevenson et al. (2017) menegaskan bahwa pendidikan lingkungan modern harus memberikan ecological literacy dan climate literacy. Pendidikan lingkungan harus membuka kesadaran filosofis bahwa manusia adalah bagian dari ekosistem, bukan penguasa tunggalnya, dengan demikian pendidikan lingkungan memegang peran strategis dalam mencetak generasi yang mampu menghadapi tantangan ekologis, sekaligus menjaga warisan alam Indonesia. Akhirnya, gagasan mengenai pendidikan lingkungan berakar pada nilai kearifan lokal, spiritualitas ekologis, dan transformasi karakter menjadi sangat perlu dilakukan. Ketika dipadukan dengan teori ilmiah dalam psikologi lingkungan dan pendidikan berkelanjutan, pendekatan ini memberikan kerangka komprehensif untuk membangun generasi yang peduli, bertanggung jawab, dan selaras dengan alam. Pendidikan lingkungan bukan hanya proses belajar, tetapi perjalanan membentuk manusia yang bijak ekologis.

Referensi

- Aman, A., Harun, A., & Hussein, Z. (2012). "The Influence of Environmental Knowledge and Concern On Green Purchase Intention The Role of Attitude As A Mediating Variable". *British Journal of Arts and Social Sciences*, 7 (2), 145-167. Retrieved from:<http://www.bjournal.co.uk/BJASS.aspx>.
- Fraj, E., and Martinez, E (2006), "Environmental Values And Lifestyles As Determining Factors Of Ecological Consumer Behaviour: An Empirical Analysis". *Journal Of Consumer Marketing*, Vol. 23. No.3, pp. 133-144.
- Frick, J., Kaiser, F.G. & Wilson, M (2004). Environmental knowledge and conservation behavior: exploring prevalence and structure in a representative sample. *Personality and individual differences*, 3 (2), 1597-1613.
- Gifford, R. (2014). *Environmental psychology: Principles and practice* (5th ed.). Optimal Books.
- Hungerford, H. R., & Volk, T. L. (1990). Changing learner behavior through environmental education. *The Journal of Environmental Education*, 21(3), 8–21.
- Kaiser, F. G., Wolfing, S.; Fuhrer, U. (1999). "Environmental Attitude and Ecological Behavior". *Journal of Environmental Psychology*, 19, 1-19.
- Priadi, A., Fatria, E., Nadiroh, Sarkawi, D., & Oktaviani, A. (2018). Environmental citizenship behavior (the effect of

- environmental sensitivity, knowledge of ecology, personal investment in environmental issue, locus of control towards students' environmental citizenship behavior). *E3S Web of Conferences*, 74, <https://doi.org/10.1051/e3sconf/20187408002>
- Sartini. (2004). Menggali kearifan lokal Nusantara. *Jurnal Filsafat*, 37(2), 111–120.
- Schultz, P. W. (2002). Inclusion with nature: The psychology of human–nature relations. In P. Schmuck & W. P. Schultz (Eds.), *Psychology of sustainable development* (pp. 61–78). Springer.
- Stevenson, K. T., Peterson, M. N., Bondell, H. D., Moore, S. E., & Carrier, S. J. (2017). Overcoming skepticism with education: Interacting influences of worldview and climate change knowledge on climate change risk perceptions. *Environmental Education Research*, 23(7), 1112–1126.
- Suhardono, E. (1994). *Teori Peran: Konsep, Derivasi dan Implikasinya*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tilbury, D. (1995). Environmental education for sustainability: Defining the new focus of environmental education in the 1990s. *Environmental Education Research*, 1(2), 195–212.
- Widjanarko, M. (2014). *Psikologi Lingkungan, Berbasis Kearifan Lokal*. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus. Buku Ajar yang didanai DIKTI tahun 2014. ISBN: 978- 602-1180-13-6. <http://eprints.umk.ac.id/12943/>
- Widjanarko, M. (2019). *Menengok Kehidupan Pemelihara Hutan Muria*. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus. (Penerima

Insentif Buku Perguruan Tinggi Tahun 2019 dari Ristekdikti).

ISBN 978-623-7312-03-1. <http://eprints.umk.ac.id/11811/>

Widjanarko, M., Khasan, M., & Wismar'ain, D. (2022). *Kearifan Lokal dalam Mitigasi Bencana di Muria*. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus. ISBN: 978-623-8077-04-5. <http://eprints.umk.ac.id/18255/>

Politik dan Psikologi: Perspektif Kontemporer

Tugimin Supriyadi & Nadiya Alfira

Mengenal Psikologi Politik

Psikologi politik merupakan bidang kajian yang berupaya memahami bagaimana cara manusia berpikir, merasakan, dan bertindak dalam dunia politik. Politik tidak hanya berbicara tentang kekuasaan, negara, atau kebijakan, tetapi juga tentang emosi, keyakinan, identitas, dan relasi sosial manusia. Setiap pilihan politik mulai dari memilih pemimpin, mempercayai suatu ideologi, hingga terlibat dalam konflik tidak pernah lepas dari proses psikologis di baliknya.

Dalam psikologi politik, perilaku politik dipahami sebagai hasil dari cara seseorang berpikir dan merasakan, serta pengaruh lingkungan sosial dan politik di sekitarnya (Huddy et al., 2020). Cara seseorang menilai pemimpin, menanggapi perbedaan pendapat, atau bereaksi terhadap isu politik tertentu sangat dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan nilai personal yang dimilikinya (Jost et al., 2009), serta dinamika kelompok dan identitas sosial tempat individu tersebut merasa menjadi bagian (Tajfel, 1979).

Politik sebagai Perilaku Manusia

Salah satu kesalahan umum dalam memandang politik adalah menganggapnya sebagai sesuatu yang sepenuhnya rasional. Kenyataannya, banyak keputusan politik justru didorong oleh **emosi**, seperti rasa takut, marah, harapan, atau kebanggaan kelompok. Psikologi politik membantu menjelaskan mengapa argumen yang lemah secara logika tetap bisa diterima secara luas, atau mengapa konflik politik sering kali bersifat emosional dan sulit diselesaikan secara objektif (Marcus et al., 2000).

Dalam konteks ini, politik dipahami sebagai perilaku manusia yang sarat makna psikologis, bukan sekadar proses institusional. Sikap politik seseorang sering kali mencerminkan cara ia memandang dirinya sendiri dan kelompoknya, termasuk siapa yang dianggap “kita” dan siapa yang dipersepsikan sebagai “mereka”.

Hubungan Psikologi dan Politik

Psikologi dan politik memiliki hubungan yang sangat erat. Politik menyediakan arena sosial, sementara psikologi menjelaskan cara individu dan kelompok berperilaku di dalam arena tersebut. Melalui psikologi politik, kita dapat memahami fenomena seperti loyalitas buta terhadap tokoh politik, polarisasi masyarakat, serta kecenderungan masyarakat untuk mengikuti arus mayoritas meskipun bertentangan dengan fakta (Jost et al., 2003).

Pendekatan psikologi politik juga membantu menjelaskan mengapa pendidikan, media, dan simbol-simbol politik memiliki

pengaruh besar terhadap sikap publik. Pesan politik yang berhasil bukan hanya yang informatif, tetapi yang mampu menyentuh emosi dan identitas psikologis masyarakat.

Pentingnya Psikologi Politik di Era Kontemporer

Di era kontemporer, psikologi politik menjadi semakin relevan. Perkembangan media sosial, arus informasi yang cepat, serta meningkatnya politik identitas telah mengubah cara masyarakat berinteraksi dengan politik. Informasi politik tidak lagi sekadar diterima, tetapi juga dirasakan, dibagikan, dan ditafsirkan sesuai dengan emosi serta keyakinan masing-masing individu. Psikologi politik membantu masyarakat memahami mengapa perbedaan pendapat semakin tajam, mengapa hoaks mudah dipercaya, dan mengapa diskusi politik sering berakhir pada konflik emosional. Dengan memahami aspek psikologis ini, pembaca diharapkan dapat menjadi warga yang lebih sadar, kritis, dan reflektif dalam menyikapi realitas politik sehari-hari (Huddy et al., 2020).

Cara Individu Berpikir dan Merasa dalam Politik

Ketika berbicara tentang politik, banyak orang beranggapan bahwa pilihan politik dibuat secara rasional berdasarkan data, program, dan pertimbangan logis. Namun, psikologi politik menunjukkan bahwa cara manusia berpikir dan merasa justru memainkan peran yang sangat besar dalam menentukan sikap dan

perilaku politik. Dalam banyak situasi, emosi mendahului logika, lalu logika digunakan untuk membenarkan perasaan yang sudah terbentuk sebelumnya.

Mengapa Pilihan Politik Sering Tidak Rasional

Manusia memiliki keterbatasan dalam memproses informasi. Dalam psikologi, kondisi ini dikenal sebagai *bounded rationality*, yaitu situasi ketika individu tidak mampu mempertimbangkan seluruh informasi yang tersedia secara menyeluruh sebelum mengambil keputusan (Simon, 1985). Dalam konteks politik, keterbatasan ini membuat individu sering mengandalkan penilaian cepat, kesan awal, atau informasi yang paling mudah diakses.

Akibatnya, pilihan politik sering kali dipengaruhi oleh slogan sederhana, citra tokoh, atau narasi emosional, bukan oleh analisis kebijakan yang mendalam. Informasi yang sesuai dengan keyakinan awal juga cenderung lebih mudah diterima, sementara informasi yang bertentangan sering diabaikan atau ditolak. Fenomena ini menjelaskan mengapa perdebatan politik kerap berujung buntu masing-masing pihak merasa “paling benar” berdasarkan sudut pandangnya sendiri.

Peran Emosi dalam Sikap Politik

Emosi memiliki peran sentral dalam politik. Rasa takut, marah, harapan, dan kebanggaan kelompok dapat mendorong seseorang untuk bersikap lebih aktif atau justru defensif secara politik. Penelitian dalam psikologi politik menunjukkan bahwa emosi bukanlah

pengganggu rasionalitas, melainkan sumber informasi psikologis yang membantu individu menilai situasi politik di sekitarnya (Marcus et al., 2000). Misalnya, rasa takut sering dimanfaatkan dalam narasi politik untuk membangun dukungan terhadap kebijakan keamanan atau figur pemimpin yang dianggap “tegas”. Sebaliknya, emosi harapan kerap digunakan untuk memobilisasi partisipasi politik, terutama dalam kampanye perubahan sosial. Dengan demikian, politik tidak hanya berbicara tentang apa yang dipikirkan orang, tetapi juga apa yang mereka rasakan.

Persepsi, Prasangka, dan Penilaian terhadap Tokoh Politik

Cara individu menilai tokoh atau isu politik sangat dipengaruhi oleh persepsi dan prasangka yang telah terbentuk sebelumnya. Persepsi ini sering kali bersifat selektif, individu cenderung melihat apa yang ingin mereka lihat dan mengabaikan hal-hal yang mengganggu keyakinannya. Dalam psikologi politik, hal ini berkaitan erat dengan identitas sosial, yaitu kecenderungan individu untuk mengaitkan diri dengan kelompok tertentu, seperti partai politik, agama, atau komunitas ideologis (Tajfel, 1979).

Identitas kelompok ini membuat penilaian politik menjadi emosional. Tokoh yang berasal dari “kelompok kita” cenderung dinilai lebih positif, sementara tokoh dari “kelompok lain” lebih mudah dicurigai atau disalahkan. Pola ini menjelaskan mengapa figur politik yang sama bisa dipuja oleh satu kelompok, tetapi ditolak keras oleh kelompok lainnya.

Politik sebagai Cermin Psikologi Individu

Pada akhirnya, sikap politik sering kali mencerminkan kondisi psikologis individu. Situasi politik yang tidak stabil dapat meningkatkan kecemasan sosial, rasa tidak aman, dan ketidakpercayaan antarkelompok. Sebaliknya, lingkungan politik yang inklusif dan dialogis dapat mendorong rasa percaya diri, empati, dan partisipasi yang sehat.

Psikologi politik membantu kita memahami bahwa perbedaan politik tidak selalu berakar pada perbedaan pengetahuan, melainkan pada perbedaan cara berpikir, merasakan, dan memaknai realitas sosial. Kesadaran ini penting agar masyarakat dapat menyikapi perbedaan politik dengan lebih dewasa, reflektif, dan manusiawi.

Kita, Mereka, dan Politik Identitas

Dalam kehidupan sosial, manusia secara alami cenderung hidup berkelompok. Kita membentuk identitas sebagai bagian dari keluarga, komunitas, agama, suku, atau kelompok pandangan tertentu. Dalam dunia politik, kecenderungan ini muncul dalam bentuk politik identitas, yaitu situasi ketika pilihan dan sikap politik seseorang sangat dipengaruhi oleh rasa “kita” dan “mereka”. Politik identitas bukanlah fenomena baru. Namun, di era kontemporer, ia semakin menguat dan sering kali menjadi sumber ketegangan sosial. Perbedaan pandangan politik tidak lagi sekadar soal kebijakan, tetapi berubah menjadi

persoalan siapa yang dianggap bagian dari kelompok sendiri dan siapa yang dipersepsikan sebagai ancaman.

Mengapa Manusia Suka Berkelompok ?

Psikologi sosial menjelaskan bahwa kebutuhan untuk menjadi bagian dari kelompok merupakan kebutuhan dasar manusia. Henri Tajfel melalui teori identitas sosial menyatakan bahwa individu mendefinisikan dirinya berdasarkan keanggotaan kelompok tertentu. Identitas ini memberikan rasa aman, harga diri, dan makna sosial (Tajfel, 1979).

Dalam konteks politik, identitas kelompok dapat memperkuat loyalitas dan solidaritas. Namun, pada saat yang sama, identitas ini juga dapat melahirkan bias kecenderungan untuk menilai kelompok sendiri secara lebih positif dan merendahkan kelompok lain. Pola ini membuat perbedaan politik mudah berkembang menjadi konflik emosional.

Efek Ikut-Ikutan dan Tekanan Kelompok

Sikap politik seseorang sering kali tidak terbentuk secara mandiri, melainkan dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Keluarga, teman, tokoh masyarakat, dan komunitas digital memiliki peran besar dalam membentuk pandangan politik individu. Dalam psikologi, fenomena ini dikenal sebagai konformitas, yaitu kecenderungan individu untuk menyesuaikan sikap dan pendapatnya dengan kelompok mayoritas agar diterima secara sosial (Asch, 1961).

Dalam situasi politik yang terpolarisasi, tekanan kelompok dapat membuat seseorang mendukung suatu posisi politik meskipun secara pribadi ia memiliki keraguan. Media sosial memperkuat fenomena ini dengan menciptakan ruang-ruang diskusi yang homogen, di mana pendapat berbeda sering dianggap sebagai ancaman atau pengkhianatan terhadap kelompok.

Fanatisme dan Polarisasi Politik

Ketika identitas politik menjadi terlalu dominan, muncul risiko fanatisme politik. Pada tahap ini, perbedaan pandangan tidak lagi diperlakukan sebagai variasi pendapat, melainkan sebagai pertarungan moral antara “yang benar” dan “yang salah”. Psikologi politik menyebut kondisi ini sebagai polarisasi afektif, yaitu permusuhan emosional terhadap kelompok politik lawan (Iyengar et al., 2019).

Polarisasi semacam ini dapat merusak dialog publik dan mempersempit ruang empati. Individu menjadi lebih mudah tersinggung, defensif, dan sulit menerima kritik. Akibatnya, diskusi politik kehilangan fungsi reflektifnya dan berubah menjadi ajang saling menyerang.

Politik Identitas dalam Kehidupan Sehari-hari

Politik identitas tidak selalu muncul dalam bentuk konflik besar. Ia juga hadir dalam percakapan sehari-hari, candaan, unggahan media sosial, atau cara kita menilai orang lain berdasarkan pilihan politiknya. Tanpa disadari, kita sering mengaitkan sikap politik

seseorang dengan karakter pribadinya, seolah pandangan politik sepenuhnya mencerminkan nilai moral individu tersebut.

Psikologi politik mengajak kita untuk lebih sadar bahwa di balik perbedaan politik, terdapat manusia dengan latar belakang, pengalaman, dan kebutuhan psikologis yang beragam. Kesadaran ini penting agar politik tidak menjadi sumber perpecahan sosial, melainkan ruang dialog yang lebih sehat dan inklusif.

Kekuasaan, Konflik, dan Polarisasi

Kekuasaan adalah jantung dari politik. Namun, kekuasaan tidak hanya bekerja melalui aturan, jabatan, atau institusi, ia juga bekerja melalui pikiran dan emosi manusia. Cara seseorang memandang kekuasaan, menilai pemimpin, atau merespons perbedaan pendapat sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis. Ketika kekuasaan diperebutkan, konflik hampir tak terhindarkan. Di sinilah psikologi politik membantu kita memahami mengapa konflik politik bisa menjadi begitu emosional dan memecah belah.

Mengapa Kekuasaan Mempengaruhi Perilaku

Dalam psikologi politik, kekuasaan dipahami sebagai kemampuan untuk memengaruhi orang lain dan menentukan arah keputusan kolektif. Weber (2002) menyebut kekuasaan sebagai peluang untuk mewujudkan kehendak sendiri, bahkan ketika

menghadapi perlawanan. Dari sudut pandang psikologis, kekuasaan sering dikaitkan dengan rasa kontrol, status, dan pengakuan.

Ketika seseorang atau kelompok merasa memiliki kekuasaan, muncul kecenderungan untuk mempertahankannya. Sebaliknya, ketika merasa terancam atau terpinggirkan, individu dan kelompok dapat merespons dengan kecemasan, kemarahan, atau sikap defensif. Respons emosional inilah yang kerap memicu ketegangan politik, baik dalam skala kecil maupun besar.

Konflik Politik dan Dinamika “Kami vs Mereka”

Konflik politik jarang hanya soal perbedaan kepentingan material. Banyak konflik berakar pada identitas, harga diri, dan kebutuhan akan pengakuan. Teori konflik dalam psikologi menunjukkan bahwa ketika kelompok merasa diperlakukan tidak adil atau diabaikan, konflik dapat berkembang menjadi permusuhan yang berlarut-larut (Green et al., 1954).

Dalam situasi konflik, masyarakat sering terjebak dalam pola berpikir “kami vs mereka”. Kelompok sendiri dipandang sebagai pihak yang benar dan bermoral, sementara kelompok lain dianggap sebagai sumber masalah. Pola ini menyederhanakan realitas yang kompleks dan membuat dialog menjadi sulit, karena setiap kritik dianggap sebagai serangan terhadap identitas kelompok.

Polarisasi: Ketika Perbedaan Menjadi Permusuhan

Polarisasi politik terjadi ketika perbedaan pandangan berubah menjadi jarak emosional yang tajam antar kelompok. Bukan lagi sekadar tidak setuju, tetapi saling tidak menyukai dan saling mencurigai. Psikologi politik menyebut kondisi ini sebagai polarisasi afektifvpermusuhan emosional yang melampaui perbedaan ideologi (Iyengar et al., 2019). Dalam masyarakat yang terpolarisasi, kompromi sering dianggap sebagai kelemahan. Informasi yang datang dari “kelompok lain” cenderung ditolak tanpa dipertimbangkan. Akibatnya, ruang dialog menyempit dan konflik semakin sulit diredakan.

Peran Emosi dalam Memperkuat Konflik

Emosi memainkan peran besar dalam mempertahankan konflik politik. Rasa marah dapat meningkatkan solidaritas kelompok, tetapi juga mengurangi empati terhadap pihak lain. Ketakutan membuat individu lebih mudah menerima narasi ancaman dan mendukung tindakan keras. Dalam kondisi ini, politik sering kali berubah menjadi arena pertarungan emosional, bukan pencarian solusi bersama (Marcus et al., 2000).

Psikologi politik mengingatkan bahwa konflik politik tidak selalu bisa diselesaikan hanya dengan kebijakan atau aturan baru. Tanpa upaya memahami dan mengelola aspek emosional serta psikologis, konflik cenderung berulang dalam bentuk yang berbeda.

Menuju Politik yang Lebih Sehat

Memahami hubungan antara kekuasaan, konflik, dan polarisasi membantu kita melihat bahwa perbedaan politik adalah hal yang wajar, tetapi permusuhan tidak harus menjadi konsekuensinya. Dengan kesadaran psikologis, masyarakat dapat belajar membedakan antara kritik terhadap ide dan serangan terhadap identitas, serta membuka ruang dialog yang lebih empatik. Politik yang sehat bukanlah politik tanpa konflik, melainkan politik yang mampu mengelola konflik secara dewasa dan manusiawi.

Politik di Era Media Sosial

Media sosial telah mengubah cara masyarakat berinteraksi dengan politik. Jika dahulu politik banyak berlangsung di ruang formal seperti parlemen, media massa, atau kampanye tatap muka, kini politik hadir di layar ponsel, di sela-sela aktivitas sehari-hari. Setiap orang dapat menjadi konsumen sekaligus produsen informasi politik. Perubahan ini membawa peluang partisipasi yang lebih luas, tetapi juga tantangan psikologis yang tidak kecil.

Media Sosial sebagai Panggung Politik Baru

Media sosial menjadikan politik lebih personal dan emosional. Informasi politik tidak lagi disampaikan secara netral, melainkan dikemas dalam bentuk cerita, gambar, video pendek, dan narasi yang menggugah perasaan. Dalam psikologi politik, kondisi ini

memperkuat peran emosi dalam membentuk sikap politik. Konten yang memicu marah, takut, atau harapan cenderung lebih cepat menyebar dibandingkan informasi yang bersifat analitis (Westen, 2007). Akibatnya, perhatian publik sering tertuju pada isu yang sensasional, bukan yang paling penting. Politik menjadi mudah viral, tetapi juga mudah terdistorsi.

Algoritma, Hoaks, dan Manipulasi Psikologis

Salah satu aspek penting dari media sosial adalah peran algoritma yang menyajikan konten berdasarkan preferensi pengguna, sehingga membentuk lingkungan informasi yang homogen atau *echo chamber* (Del Vicario et al., 2016). Dari sudut pandang psikologi, kondisi ini memperkuat bias konfirmasi, yaitu kecenderungan individu untuk menerima informasi yang selaras dengan keyakinan yang sudah dimiliki, yang pada akhirnya mempermudah penyebaran hoaks dan disinformasi karena lemahnya proses evaluasi kritis terhadap informasi tersebut (Pennycook & Rand, 2019).

Zuboff (2019) menekankan bahwa dalam kapitalisme digital, data perilaku manusia dapat dimanfaatkan untuk memprediksi dan memengaruhi pilihan, termasuk pilihan politik. Dengan kata lain, manipulasi politik tidak selalu dilakukan secara kasar, tetapi sering berlangsung secara halus dan psikologis.

Emosi, Viralitas, dan Polarisasi Digital

Media sosial tidak hanya menyebarkan informasi, tetapi juga emosi kolektif. Unggahan yang memancing kemarahan atau rasa terancam dapat memperkuat rasa kebersamaan dalam kelompok, tetapi sekaligus meningkatkan permusuhan terhadap kelompok lain. Kondisi ini mempercepat polarisasi politik, karena interaksi digital sering minim nuansa dan empati. Dalam ruang digital, perbedaan pendapat mudah berubah menjadi konflik personal. Komentar singkat dan anonim membuat individu lebih berani mengekspresikan emosi ekstrem, yang dalam kehidupan offline mungkin akan lebih terkendali. Psikologi politik melihat fenomena ini sebagai tantangan serius bagi kualitas demokrasi dan kohesi sosial.

Aktivisme Digital: Antara Harapan dan Tantangan

Di sisi lain, media sosial juga membuka ruang bagi aktivisme digital. Gerakan sosial dapat tumbuh dan menyebar dengan cepat, melampaui batas geografis dan sosial. Emosi seperti empati, kemarahan moral, dan harapan dapat memobilisasi partisipasi kolektif dalam waktu singkat. Namun, psikologi politik mengingatkan bahwa aktivisme digital juga berisiko menjadi simbolik semata sekadar ekspresi emosi tanpa keterlibatan jangka panjang. Tantangannya adalah bagaimana mengubah keterlibatan emosional di dunia digital menjadi partisipasi politik yang berkelanjutan dan konstruktif.

Menjadi Pengguna Media Sosial yang Lebih Sadar Politik

Memahami psikologi politik di era media sosial membantu kita menjadi pengguna yang lebih sadar. Bukan berarti menjauhi politik digital, tetapi lebih reflektif dalam mengonsumsi dan menyebarkan informasi. Kesadaran akan peran emosi, algoritma, dan identitas kelompok dapat membantu individu menjaga jarak kritis, mengurangi reaksi impulsif, dan membuka ruang dialog yang lebih sehat. Di era ini, literasi politik tidak lagi cukup hanya memahami sistem pemerintahan, tetapi juga memahami bagaimana pikiran dan emosi kita bekerja dalam ruang digital.

Demokrasi dan Partisipasi Warga

Demokrasi sering dipahami sebagai sistem politik yang memberi ruang bagi suara rakyat. Namun, dalam praktiknya, demokrasi tidak hanya ditentukan oleh aturan dan prosedur, melainkan juga oleh kondisi psikologis warganya. Tingkat partisipasi politik, apakah masyarakat memilih untuk terlibat atau justru apatis sangat dipengaruhi oleh cara individu memaknai politik, merasa didengar, dan percaya pada sistem yang ada.

Mengapa Orang Mau (atau Enggan) Berpartisipasi

Tidak semua warga memiliki motivasi yang sama untuk terlibat dalam politik. Psikologi politik menunjukkan bahwa partisipasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rasa memiliki terhadap

komunitas politik, keyakinan bahwa suara individu berarti, serta kepercayaan terhadap institusi publik. Konsep *political efficacy* menjelaskan sejauh mana seseorang merasa mampu memengaruhi proses politik (Campbell et al., 1954).

Ketika individu merasa suaranya tidak berpengaruh atau politik dianggap jauh dari kehidupan sehari-hari, muncul sikap apatis. Sebaliknya, ketika masyarakat merasa dihargai dan dilibatkan, partisipasi cenderung meningkat baik melalui pemilihan umum, diskusi publik, maupun aktivitas sosial-politik lainnya.

Emosi, Harapan, dan Keterlibatan Politik

Emosi memainkan peran penting dalam mendorong partisipasi politik. Rasa harapan dapat memotivasi keterlibatan konstruktif, sementara kemarahan sering menjadi pemicu protes dan gerakan sosial. Dalam psikologi politik, emosi dipandang sebagai energi yang dapat menggerakkan tindakan kolektif, bukan sekadar reaksi pribadi (Marcus et al., 2000). Namun, emosi yang tidak dikelola dengan baik juga dapat berdampak negatif. Keterlibatan politik yang didorong oleh kemarahan ekstrem berisiko memperdalam polarisasi dan mengurangi ruang dialog. Oleh karena itu, kualitas emosi yang menyertai partisipasi politik sama pentingnya dengan tingkat partisipasi itu sendiri.

Pendidikan Politik dan Kesadaran Warga

Pendidikan politik memiliki peran strategis dalam membentuk warga yang partisipatif dan reflektif. Pendidikan politik tidak hanya bertujuan menyampaikan informasi tentang sistem pemerintahan, tetapi juga membantu individu mengembangkan keterampilan berpikir kritis, empati sosial, dan kesadaran akan peran dirinya dalam kehidupan publik.

Psikologi politik menekankan bahwa pendidikan yang dialogis dan inklusif dapat meningkatkan rasa percaya diri politik warga serta mengurangi sikap sinis terhadap politik (Niemi & Junn, 1998). Dengan pemahaman yang lebih baik, masyarakat tidak mudah terjebak pada narasi simplistik atau manipulatif.

Demokrasi Sehari-hari

Demokrasi tidak hanya hidup di bilik suara atau ruang parlemen. Ia juga hadir dalam interaksi sehari-hari dalam cara masyarakat berdiskusi, menyampaikan perbedaan pendapat, dan menghargai pandangan orang lain. Dari perspektif psikologi politik, praktik demokrasi sehari-hari membantu membangun kebiasaan psikologis seperti toleransi, kepercayaan, dan keterbukaan. Ketika ruang diskusi dipenuhi rasa saling curiga dan permusuhan, kualitas demokrasi ikut menurun. Sebaliknya, ketika perbedaan disikapi sebagai bagian alami dari kehidupan bersama, demokrasi menjadi lebih tangguh dan berkelanjutan.

Menjaga Demokrasi dari Dalam Diri

Psikologi politik mengingatkan bahwa masa depan demokrasi sangat bergantung pada kondisi psikologis warganya. Demokrasi yang sehat membutuhkan individu yang tidak hanya kritis, tetapi juga reflektif dan empatik. Partisipasi politik bukan sekadar hak, melainkan proses pembelajaran sosial yang terus berlangsung. Dengan memahami dinamika psikologis dalam demokrasi, masyarakat dapat mengambil peran yang lebih sadar, bukan hanya sebagai pemilih, tetapi sebagai warga yang aktif, bertanggung jawab, dan berdaya.

Masa Depan Psikologi Politik

Psikologi politik tidak hanya membantu kita memahami apa yang sedang terjadi dalam dunia politik, tetapi juga memberi kerangka untuk membaca ke mana arah politik akan bergerak. Di tengah perubahan sosial yang cepat, perkembangan teknologi, dan meningkatnya kompleksitas kehidupan bersama, psikologi politik menjadi semakin relevan sebagai alat refleksi kolektif.

Psikologi Politik sebagai Jembatan Ilmu dan Kehidupan Sehari-hari

Salah satu kekuatan utama psikologi politik adalah sifatnya yang interdisipliner. Ia menjembatani psikologi, ilmu politik, sosiologi, komunikasi, hingga kajian budaya. Dengan pendekatan ini, politik tidak lagi dipahami semata sebagai urusan elite atau institusi,

melainkan sebagai pengalaman manusia sehari-hari bagaimana orang merasa, berpikir, dan bertindak dalam ruang publik. Ke depan, psikologi politik berpotensi semakin dekat dengan masyarakat luas. Bahasa akademik yang kaku mulai digantikan oleh pendekatan yang lebih naratif dan kontekstual, sehingga ilmu ini tidak hanya dipelajari di ruang kelas, tetapi juga relevan bagi warga dalam kehidupan nyata.

Tantangan Kontemporer yang Semakin Kompleks

Dalam psikologi politik, perilaku politik dipahami sebagai hasil pertemuan antara cara berpikir dan merasakan individu dengan lingkungan sosial di sekitarnya. Menguatnya polarisasi, dominasi emosi dalam politik, serta menurunnya kepercayaan terhadap lembaga publik menunjukkan bahwa persoalan politik tidak bisa dijelaskan hanya lewat aturan, kebijakan, atau sistem pemerintahan. Cara orang memaknai informasi, merasa terikat pada kelompok tertentu, dan bereaksi secara emosional terhadap isu politik justru sangat menentukan sikap dan pilihan politik mereka.

Pendekatan psikologi politik membantu menjelaskan mengapa hoaks mudah dipercaya, mengapa konflik identitas sulit mereda, dan mengapa sebagian orang merasa lelah atau sinis terhadap demokrasi. Dengan memahami sisi manusiawi dalam politik, pikiran, emosi, dan rasa kebersamaan upaya memperbaiki kehidupan politik dapat dirancang dengan cara yang lebih realistis, empatik, dan berkelanjutan (Huddy et al., 2020).

Peran Warga dalam Politik Masa Depan

Masa depan politik tidak hanya ditentukan oleh pemimpin, tetapi juga oleh kondisi psikologis warga. Warga yang reflektif, sadar emosi, dan mampu berdialog secara sehat menjadi fondasi penting bagi demokrasi yang matang. Psikologi politik menekankan pentingnya literasi emosional dan literasi digital agar masyarakat tidak mudah terjebak dalam manipulasi politik. Partisipasi politik di masa depan juga akan semakin beragam bentuknya. Selain pemilihan umum, keterlibatan warga dapat muncul melalui ruang-ruang diskusi, komunitas digital, hingga gerakan sosial berbasis nilai. Tantangannya adalah menjaga agar keterlibatan tersebut tidak hanya reaktif, tetapi juga konstruktif.

Menuju Politik yang Lebih Manusiawi

Pada akhirnya, psikologi politik mengajak kita untuk melihat politik sebagai bagian dari kemanusiaan kita. Perbedaan pandangan tidak harus berujung pada permusuhan, dan konflik tidak selalu berarti kegagalan. Dengan pemahaman psikologis, politik dapat menjadi ruang pembelajaran bersama tentang empati, tanggung jawab, dan hidup berdampingan dalam perbedaan. Masa depan psikologi politik bukan hanya tentang pengembangan teori, tetapi tentang membangun kesadaran kolektif bahwa demokrasi yang sehat dimulai dari cara kita berpikir, merasa, dan memperlakukan sesama warga.

Menjadi Warga yang Sadar Psikologi Politik

Setelah memahami bagaimana pikiran, emosi, identitas, kekuasaan, media, dan demokrasi saling berkelindan dalam politik, pertanyaan penting yang tersisa adalah: apa yang bisa dilakukan individu sebagai warga biasa? Psikologi politik tidak menuntut setiap orang menjadi aktivis atau politisi, tetapi mengajak kita menjadi warga yang lebih sadar dan reflektif.

Mengenali Emosi Diri dalam Menyikapi Politik

Langkah pertama menjadi warga yang sadar psikologi politik adalah mengenali emosi diri sendiri. Rasa marah, takut, kecewa, atau fanatik sering muncul ketika berhadapan dengan isu politik. Psikologi politik menekankan bahwa emosi bukan sesuatu yang harus ditekan, tetapi perlu disadari dan dikelola agar tidak berubah menjadi agresi atau penolakan ekstrem terhadap pihak lain (Marcus et al., 2000).

Dengan menyadari emosi yang muncul, individu dapat mengambil jarak sejenak sebelum bereaksi, terutama di ruang digital yang serba cepat. Sikap ini membantu mengurangi konflik yang tidak perlu dan menjaga kesehatan psikologis.

Berpikir Kritis tanpa Kehilangan Empati

Menjadi kritis dalam politik sering disalahartikan sebagai sikap sinis atau selalu curiga. Padahal, psikologi politik menunjukkan bahwa berpikir kritis dapat berjalan seiring dengan empati. Individu dapat

bersikap tegas terhadap ide atau kebijakan tertentu, tanpa harus merendahkan atau meniadakan kemanusiaan orang yang berbeda pandangan. Kemampuan membedakan antara kritik terhadap gagasan dan serangan terhadap identitas merupakan keterampilan psikologis penting dalam masyarakat demokratis. Tanpa empati, kritik mudah berubah menjadi polarisasi; tanpa kritik, empati dapat berubah menjadi sikap pasif.

Bijak dalam Mengonsumsi dan Menyebarkan Informasi

Di era media sosial, setiap individu memiliki peran sebagai penyebar informasi. Psikologi politik mengingatkan bahwa manusia cenderung lebih cepat menyebarkan informasi yang sesuai dengan emosi dan keyakinannya, meskipun belum tentu benar (Sunstein, 2017). Menjadi warga yang sadar berarti bersedia memperlambat reaksi: memeriksa sumber, mempertanyakan narasi yang terlalu provokatif, dan menyadari bahwa tidak semua isu harus direspons secara emosional. Sikap ini bukan bentuk ketidakpedulian, melainkan tanggung jawab psikologis dalam ruang publik.

Demokrasi Dimulai dari Sikap Sehari-hari

Psikologi politik menegaskan bahwa demokrasi tidak hanya dijaga oleh konstitusi dan lembaga, tetapi juga oleh kebiasaan psikologis warganya. Cara kita berdiskusi, berbeda pendapat, dan memperlakukan orang lain dalam percakapan sehari-hari merupakan bagian dari praktik demokrasi itu sendiri (Coglianese & Dahl, 1989).

Ketika masyarakat membiasakan dialog yang terbuka dan saling menghormati, konflik politik tidak harus berujung pada perpecahan sosial. Sebaliknya, ketika emosi dibiarkan tanpa refleksi, demokrasi menjadi rapuh dari dalam.

Politik sebagai Ruang Belajar Bersama

Bagian akhir ini menegaskan kembali bahwa psikologi politik bukan alat untuk menghakimi siapa yang benar atau salah, melainkan alat untuk memahami. Dengan pemahaman psikologis, politik dapat dilihat sebagai ruang belajar bersama tentang perbedaan, kekuasaan, emosi, dan tanggung jawab sosial.

Menjadi warga yang sadar psikologi politik berarti bersedia terus belajar, bersikap reflektif, dan menjaga kemanusiaan dalam setiap perbedaan. Dari sikap inilah, politik yang lebih dewasa dan demokrasi yang lebih sehat dapat tumbuh.

Referensi

- Asch, S. E. (1961). Effects of Group Pressure on the Modification and Distortion of Judgments. In Documents of Gestalt Psychology (pp. 222–236). University of California Press.
<https://doi.org/10.1525/9780520313514-017>
- Campbell, A., Gurin, G., & Miller, W. E. (1954). The Voter Decides.
- Coglianese, C., & Dahl, R. A. (1989). Democracy and Its Critics.
<https://doi.org/10.2307/1289333>
- Del Vicario, M., Bessi, A., Zollo, F., Petroni, F., Scala, A., Caldarelli, G., Stanley, H. E., & Quattrocioni, W. (2016). The Spreading of Misinformation Online. Proceedings of the National Academy of Sciences, 113(3), 554–559.
<https://doi.org/10.1073/pnas.1517441113>
- Green, C. D., Sherif, M., Harvey, O. J., White, B. J., Hood, W. R., & Sherif, C. W. (1954). Classics in the History of Psychology An internet resource developed by Intergroup Conflict and Cooperation: The Robbers Cave Experiment.
- Huddy, L., Sears, D. O., & Levy, J. S. (2020). The Oxford Handbook of Political Psychology (2nd ed.). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199760107.001.0001>
- Iyengar, S., Lelkes, Y., Levendusky, M., Malhotra, N., & Westwood, S. J. (2019). The Origins and Consequences of Affective Polarization in the United States. Annual Review of Political

- Science, 22(1), 129–146. <https://doi.org/10.1146/annurev-polisci-051117-073034>
- Jost, J. T., Federico, C. M., & Napier, J. L. (2009). Political Ideology: Its Structure, Functions, and Elective Affinities. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 307–337. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163600>
- Jost, J. T., Glaser, J., Kruglanski, A. W., & Sulloway, F. J. (2003). Political conservatism as motivated social cognition. *Psychological Bulletin*, 129(3), 339–375. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.3.339>
- Marcus, G. E., Neuman, W. R., & MacKuen, M. (2000). *Affective Intelligence and Political Judgment*. University of Chicago Press.
- Niemi, R. G., & Junn, J. (1998). Civic Education: What Makes Students Learn. <https://doi.org/10.5860/CHOICE.36-5225>
- Pennycook, G., & Rand, D. G. (2019). Lazy, not biased: Susceptibility to partisan fake news is better explained by lack of reasoning than by motivated reasoning. *Cognition*, 188, 39–50. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2018.06.011>
- Simon, H. A. (1985). Human Nature in Politics: The Dialogue of Psychology with Political Science. *American Political Science Review*. <https://doi.org/10.2307/1956650>
- Sunstein, C. R. (2017). *#Republic: Divided Democracy in the Age of Social Media - The Daily Me*.

- Tajfel, H. (1979). Individuals and Groups in Social Psychology. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 183–190.
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1979.tb00324.x>
- Weber, M. (2002). Economy and Society: An Outline of Interpretive Sociology. In *Readings in Economic Sociology* (pp. 24–37). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470755679.ch3>
- Westen, D. (2007). The Political Brain: The Role of Emotion in Deciding the Fate of the Nation.
- Zuboff, S. (2019). The age of surveillance capitalism: the fight for a human future at the new frontier of power. 38(6).
<https://doi.org/10.1007/s00146-020-01100-0>

AKTIVISME DIGITAL: SUARA MORAL, IDENTITAS SOSIAL, DAN SOLIDARITAS DI RUANG MAYA

Suharsono

Aktivisme digital (*social activism*) muncul sebagai bentuk partisipasi sosial baru yang secara fundamental mengubah cara manusia menyuarakan nilai, membangun solidaritas, dan memperjuangkan keadilan. Berbeda dengan aktivisme tradisional yang bergantung pada ruang fisik – seperti jalanan, balai kota, atau mimbar – aktivisme digital berdenyut melalui *timeline* media sosial, *hashtag*, *thread*, dan berbagai *platform daring*. Joyce (2010) mendefinisikan aktivisme digital sebagai penggunaan alat digital – media sosial, ponsel pintar, dan internet untuk mendorong perubahan sosial dan politik. Keunggulan utama aktivisme digital adalah sifatnya yang inklusif dan mudah diakses, memungkinkan partisipasi tanpa batas geografis, status sosial, usia, atau modal politik tertentu (Tufekci, 2017; Schumann & Klein, 2020). Hal ini membuat fenomena ini relevan tidak hanya untuk akademisi dan pengamat politik, tetapi juga untuk psikolog sosial yang tertarik pada dinamika motivasi dan perilaku kolektif dalam konteks modern.

Dari perspektif psikologi sosial, aktivisme digital tidak hanya merupakan fenomena teknologi, melainkan juga ekspresi dari identitas sosial, emosi moral, dan keyakinan kolektif individu maupun kelompok (van Zomeren, Postmes, & Spears, 2008). Interaksi daring menciptakan apa yang dikenal sebagai *moral community* – sebuah komunitas yang berbagi nilai, emosi, norma, dan tujuan perjuangan yang sama (Thomas, McGarty, & Mavor, 2019; Barrett et al., 2021). Partisipasi dalam komunitas ini meliputi aktivitas seperti *like*, *share*, komentar, atau *repost*, yang meskipun tampak sederhana, berfungsi sebagai simbol keikutsertaan dalam gerakan sosial bermuatan moral. Setiap tindakan digital mencerminkan pilihan sadar untuk menegaskan solidaritas moral, mendukung narasi kelompok, dan menegaskan identitas kolektif dalam konteks yang lebih luas.

Aktivisme digital juga erat kaitannya dengan interaksi simbolik. Gugusan simbol baru, seperti *hashtag* – contohnya *#BlackLivesMatter*, *#MeToo*, atau *#ReformasiDikorupsi*, tidak sekadar tanda digital, tetapi berfungsi sebagai bahasa moral dan politik yang membangkitkan kesadaran kolektif, membingkai isu sosial, dan memberi makna baru pada aksi kolektif (Jackson, Bailey, & Foucault Welles, 2020; Mendes, Ringrose, & Keller, 2018). Dengan demikian, platform digital bukan sekadar sarana komunikasi, melainkan arena di mana makna moral dan politik dikonstruksi, dinegosiasikan, dan didistribusikan secara cepat. Fenomena ini menunjukkan transformasi media dan cara manusia modern mengekspresikan aktivisme dari spanduk, poster, dan mimbar menjadi tagar, video, *meme*, dan konten visual lainnya

tanpa kehilangan karakter moral perjuangannya (Chan, Chen, & Lee, 2022).

Meski potensinya besar, aktivisme digital tidak luput dari kritik. Salah satu isu yang paling banyak dibahas adalah *slacktivism*, yaitu aktivisme dangkal yang berhenti pada tindakan simbolik tanpa menghasilkan perubahan nyata (Kristofferson, White, & Peloza, 2014; Morozov, 2018; Vraga & Tully, 2021). Kritik ini menekankan perlunya evaluasi kritis terhadap efektivitas partisipasi daring, termasuk pertanyaan etis mengenai autentisitas, dampak jangka panjang, dan risiko misinformasi yang mungkin muncul akibat algoritma atau manipulasi digital (Boulianne, 2020).

Lebih jauh, aktivisme digital dapat dipahami sebagai bentuk *psychological storytelling*, yaitu praktik di mana individu mengekspresikan nilai, harapan, dan perlawanan melalui narasi digital. Setiap unggahan, baik itu berupa teks, gambar, video, maupun *meme*, menyimpan kebutuhan psikologis mendasar akan keterhubungan, pengakuan sosial, dan afirmasi identitas (Fransen, Verlegh, Kirmani, & Smit, 2020; Kende, Ujhelyi, & Kiss, 2021). Aktivisme digital, dengan demikian, bukan sekadar sarana untuk menyampaikan pesan, tetapi juga menjadi ruang refleksi moral dan ekspresi identitas kolektif, yang dapat membentuk perilaku sosial *offline* maupun opini publik.

Selain itu, fenomena aktivisme digital memperlihatkan dinamika baru dalam politik identitas dan mobilisasi sosial. Aktivisme digital memungkinkan individu yang sebelumnya terpinggirkan karena faktor geografis, ekonomi, atau sosial untuk mengambil bagian dalam

wacana publik. Partisipasi ini sering kali bersifat terfragmentasi namun berskala besar (*networked mobilization*), sehingga isu lokal dapat memperoleh resonansi global dalam waktu singkat (Tufekci, 2017; Schumann & Klein, 2020). Ruang digital memfasilitasi penciptaan komunitas moral lintas batas, di mana solidaritas terbentuk bukan semata karena kedekatan fisik, tetapi karena kesamaan nilai, norma, dan tujuan kolektif.

Dalam konteks ini, aktivisme digital dapat dilihat sebagai evolusi dari kebutuhan manusia untuk membangun *moral presence*, yaitu hadir secara moral dan etis di dunia yang semakin terhubung secara digital. Aktivisme digital mengintegrasikan teknologi, psikologi, dan politik dalam satu kerangka dinamis. Sehingga, memahami aktivisme digital tidak hanya memerlukan analisis teknis terhadap platform dan algoritma, melainkan juga pemahaman mendalam tentang motivasi psikologis, mekanisme emosi moral, dan konstruksi identitas sosial yang terjadi di ruang maya.

Aktivisme Digital dalam Perspektif Psikologi Sosial

Aktivisme digital merujuk pada penggunaan strategis teknologi digital, seperti platform media sosial, alat komunikasi daring, dan sistem informasi berjejaring untuk memengaruhi opini publik, memobilisasi komunitas, mengadvokasi perubahan sosial, serta menekan institusi atau pembuat kebijakan (Joyce, 2010; George & Leidner, 2019; Özkula, 2021). Berbeda dari bentuk aktivisme

tradisional yang terikat ruang fisik, aktivisme digital beroperasi dalam lingkungan daring yang terdesentralisasi, interaktif, dan sangat skalabel, dan memungkinkan individu maupun kelompok berpartisipasi dalam aksi kolektif tanpa batasan geografis atau kedekatan fisik.

Pada inti konsepnya, aktivisme digital berangkat dari premis bahwa ruang digital bukan sekadar saluran komunikasi, melainkan arena sosial tempat identitas, nilai, dan narasi kolektif dibentuk (Papacharissi, 2015; Baym, 2020). Platform daring memungkinkan kalangan aktivis membingkai isu, membangun pesan persuasif, dan menciptakan makna yang beresonansi secara emosional maupun kognitif dengan audiens yang beragam. Dengan demikian, aktivisme digital berfungsi sekaligus sebagai praktik komunikasi dan proses psikososial yang membentuk motivasi, rasa memiliki, serta tujuan bersama.

Aktivisme digital mencakup spektrum perilaku yang luas – mulai dari aktivitas rendah ambang seperti menyukai, membagikan, atau mengomentari unggahan (*clicktivism*), hingga bentuk keterlibatan berkomitmen tinggi seperti pengorganisasian daring, kampanye digital, investigasi berbasis *crowdsourcing*, dan protes digital terkoordinasi (Tufekci, 2017; Sandoval-Almazan & Gil-Garcia, 2022). Berbagai tindakan ini berkontribusi membangun visibilitas sosial, menghasilkan tekanan moral, serta membentuk komunitas kepedulian yang terdistribusi secara luas.

Dari perspektif psikologi sosial, aktivisme digital digerakkan oleh mekanisme kunci seperti identitas kolektif (van Zomeren et al., 2008), keyakinan moral, kontagion emosional, efikasi diri dan kolektif (Bandura, 2000), dan norma sosial yang terbentuk melalui interaksi daring (Kende et al., 2021; Chan et al., 2022). Partisipasi sering dipicu oleh perasaan ketidakadilan, elevasi moral, kemarahan, harapan, atau solidaritas – emosi yang dapat diperkuat dan disebarkan secara cepat melalui jejaring digital. Mekanisme ini menjelaskan mengapa aktivisme digital mampu memobilisasi massa secara cepat dan mempertahankan keterlibatan meski tidak selalu memberikan insentif material.

Platform digital juga memfasilitasi bentuk baru kepemimpinan terdesentralisasi dan koordinasi berjejaring. Suatu gerakan tidak lagi bergantung pada struktur organisasi formal; pengaruh justru muncul dari mikro-pemimpin, *opinion brokers*, dan pengguna yang memiliki konektivitas tinggi yang memperkuat pesan dan membentuk dinamika diskursus (Bennett & Segerberg, 2012; Castells, 2012). Struktur ini menurunkan hambatan partisipasi sekaligus meningkatkan kemampuan gerakan beradaptasi dalam konteks sosial-politik yang berubah cepat.

Namun, aktivisme digital tidak bebas dari keterbatasan. Isu seperti banjir informasi, polarisasi, sinyal performatif, misinformasi, dan bias algoritmik dapat melemahkan dampak mobilisasi daring atau mendistorsi tujuan kolektif (Flew, 2021; Cinelli et al., 2021). Tantangan ini menegaskan bahwa aktivisme digital perlu dipahami

bukan hanya sebagai fenomena teknologi, tetapi juga sebagai ekosistem sosial-psikologis yang dibentuk oleh bias kognitif, pola emosional, dan relasi kuasa yang tertanam dalam infrastruktur digital.

Dengan demikian secara substantif, aktivisme digital merupakan bentuk hibrid dari aksi kolektif yang memadukan potensi teknologi dengan fondasi psikologis motivasi, identitas, dan pengaruh sosial manusia. Aktivisme digital ini sekaligus menjadi perpanjangan dari aktivisme tradisional dan mode baru partisipasi sosial-politik yang mendefinisikan ulang bagaimana individu mengekspresikan nilai, membangun komunitas, dan memperjuangkan transformasi sosial dalam dunia yang dimediasi teknologi digital.

Bentuk-Bentuk Aktivisme Digital

Aktivisme digital merupakan payung besar yang menaungi berbagai bentuk tindakan kolektif yang menggunakan teknologi digital sebagai medium utama untuk komunikasi, mobilisasi, dan advokasi perubahan sosial. Vegh (2003) membagi aktivisme digital ke dalam tiga kategori: (1) penyebaran informasi, (2) mobilisasi aksi, dan (3) bentuk intervensi atau gangguan digital. Ensiklopedia Britannica (2023) menegaskan bahwa ruang digital telah memperluas spektrum partisipasi politik warga, memungkinkan publik terlibat melalui tindakan-tindakan yang sebelumnya hanya mungkin dilakukan melalui organisasi formal atau media tradisional. George dan Leidner (2019) menambahkan bahwa aktivisme digital tampil sebagai gabungan antara partisipasi simbolik dan partisipasi instrumental,

menghubungkan ekspresi moral dengan aksi yang memiliki konsekuensi praktis.

Aktivisme digital juga mencakup spektrum partisipasi dari tingkat yang bersifat *low-threshold* hingga keterlibatan yang lebih kompleks. Bennett dan Segerberg (2012) menyebut fenomena ini sebagai *connective action*, yaitu bentuk tindakan kolektif yang tidak lagi bergantung pada struktur organisasi formal, tetapi pada jaringan sosial yang fleksibel, afiliasi nilai, dan emosi moral yang tersebar melalui media digital. Dalam konteks ini, tindakan seperti liking, sharing, dan posting bukan sekadar aktivitas ringan, tetapi bagian dari produksi makna moral dan penguatan identitas kelompok dalam komunitas digital. Adapun bentuk-bentuk aktivisme digital yang dikenal dan populer di berbagai platform media sosial adalah sebagai berikut:

1) Aktivisme tagar (*hashtag activism*)

Salah satu bentuk paling menonjol, yaitu penggunaan tagar untuk membangun kesadaran moral bersama dan mengarahkan perhatian publik pada isu tertentu. Tagar seperti *#BlackLivesMatter*, *#MeToo*, *#ReformasiDikorupsi*, dan *#SaveKPK* menjadi sarana untuk membentuk *affective publics*, yakni komunitas emosional yang tersambung melalui rasa empati, kemarahan moral, atau solidaritas (Papacharissi, 2015). Dalam bentuk ini, tagar bukan sekadar simbol digital, tetapi alat pembingkai naratif dan moral.

2) Petisi daring (*online petitions*)

Bentuk partisipasi digital yang memungkinkan masyarakat menyerukan perubahan kebijakan melalui platform seperti *Change.org* dan *Avaaaz.org*. George dan Leidner (2019) mencatat bahwa petisi daring memperluas partisipasi politik karena aksesnya mudah, skalanya luas, dan dapat menghasilkan tekanan terhadap pengambil kebijakan. Petisi-petisi ini tidak hanya memfasilitasi suara publik, tetapi juga mengorganisasi dukungan lintas wilayah secara cepat.

3) Kampanye surat elektronik massal (*email campaigns*)

Strategi advokasi dan mobilisasi yang lebih langsung terhadap lembaga atau pemerintah. Kampanye seperti *Write for Rights* oleh Amnesty International menunjukkan bagaimana pengiriman pesan elektronik (email) yang serentak dapat meningkatkan tekanan moral kepada aktor kekuasaan dan menciptakan solidaritas publik yang lebih konkret (Bennett & Segerberg, 2012).

4) Peretasan (*Hactivism*)

Spektrum aktivisme digital yang lebih konfrontatif, yakni praktik peretasan digital yang memiliki tujuan politis atau moral. Aksi seperti *DDoS attacks*, pembocoran data, atau *website defacing* digunakan untuk mengekspos pelanggaran kekuasaan, ketidakadilan struktural, atau praktik koruptif. Jordan dan Taylor (2004) menekankan bahwa *hactivism* merupakan bentuk perlawanan digital yang menantang batas legalitas dan menjadi salah satu medan baru dalam politik digital.

5) Advokasi berbasis konten (*content-based advocacy*)

Salah satu bentuk paling kreatif dalam aktivisme digital. Melalui video pendek, infografik, artikel, atau *meme*, kelompok dan individu membangun narasi, meningkatkan empati publik, dan menyebarkan pengetahuan yang relevan. Castells (2012) menyebut praktik ini sebagai produksi identitas kolektif melalui komunikasi jaringan.

6) Aktivisme hibrid (*hybrid activism*)

Bentuk yang semakin dominan dalam gerakan kontemporer, yakni keterhubungan antara mobilisasi daring dan aksi luring. *Fridays for Future* dan *#ReformasiDikorupsi* adalah contoh gerakan memperlihatkan bagaimana ruang digital digunakan untuk mengorganisasi aksi lapangan, memperluas partisipasi, dan menyebarkan narasi moral secara lebih efektif (Özkula, 2021). Pada konteks ini, batas antara dunia maya dan dunia nyata menjadi kabur, dan identitas digital memperkuat tindakan sosial konkret.

Beragam bentuk aktivisme digital menunjukkan bahwa tindakan kolektif di era jaringan tidak dapat direduksi menjadi aktivitas teknologi semata. Ia adalah manifestasi dari motivasi moral, identitas sosial, dan solidaritas kemanusiaan. Variasi bentuk-bentuk ini mengungkapkan cara individu dan kelompok menegosiasikan peran mereka dalam perubahan sosial, mulai dari ekspresi simbolik hingga tindakan nyata di ruang publik. Dengan demikian, aktivisme digital mencerminkan transformasi mendasar dalam cara masyarakat

terlibat, membangun kesadaran, dan memperjuangkan keadilan di dunia yang semakin dimediasi oleh teknologi.



Bentuk Aktivisme Digital

Identitas Sosial: “Kita” sebagai Fondasi Aktivisme Digital

Teori Identitas Sosial (Tajfel & Turner, 1986) menegaskan bahwa individu membentuk pemahaman tentang diri mereka melalui keanggotaan dalam kelompok, di mana “kita” menjadi kategori yang membedakan diri dari “mereka.” Dalam konteks digital, identitas sosial ini diekspresikan melalui tagar, ikon, *frame* virtual, dan simbol visual lainnya yang berfungsi sebagai penanda kelompok serta menyatukan individu di bawah tujuan kolektif. Tagar seperti *#BlackLivesMatter*, *#MeToo*, atau *#ReformasiDikorupsi* bukan sekadar label, melainkan *boundary marker* yang memperkuat rasa kepemilikan terhadap gerakan, sekaligus menandai anggota komunitas moral yang berbagi visi dan nilai.

Penelitian kontemporer menunjukkan bahwa *salience* identitas, seberapa menonjol identitas sosial seseorang secara signifikan meningkatkan partisipasi dalam aksi kolektif digital. Aktivitas ini bisa berupa *retweet*, komentar, dukungan finansial, atau partisipasi dalam

kampanye *online* (Khan, 2022; Seguí-Cosme et al., 2023). Semakin kuat keterikatan individu terhadap kelompok, semakin besar kecenderungan mereka untuk berkontribusi secara aktif dalam memperluas jangkauan pesan kelompok. Dengan kata lain, identitas sosial yang salient berfungsi sebagai pendorong motivasi intrinsik untuk beraksi dalam ranah digital.

Selain aspek kognitif dan motivasional, identitas sosial juga memiliki dimensi afektif yang kuat. Interaksi daring memicu respons emosional kolektif ketika kelompok “kita” menghadapi ketidakadilan atau ancaman. Emosi seperti kemarahan, empati, rasa bangga, atau solidaritas muncul sebagai reaksi terhadap kondisi yang dialami kelompok, dan hal ini memotivasi tindakan kolektif lebih lanjut (Thomas, McGarty, & Mavor, 2019; Saab et al., 2022). Dalam konteks ini, identitas sosial digital tidak hanya menjadi konstruksi mental, tetapi juga pengalaman emosional yang memperkuat keterikatan dan komitmen individu terhadap gerakan.

Media digital memungkinkan identitas sosial menjadi fleksibel, transnasional, dan dinamis. Individu dapat menyesuaikan simbol, narasi, dan partisipasi mereka sesuai konteks kampanye atau isu yang muncul, sehingga membentuk komunitas moral yang adaptif namun tetap kohesif. Fenomena ini menunjukkan bahwa ruang digital tidak hanya memperluas jangkauan mobilisasi sosial, tetapi juga memungkinkan pembentukan identitas kolektif yang lebih kompleks dan interaktif dibandingkan aktivisme konvensional.

Dengan demikian, identitas sosial menjadi fondasi strategis bagi aktivisme digital, yang menyatukan individu di bawah rasa “kita,” memotivasi partisipasi melalui keterikatan kognitif dan afektif, serta memungkinkan fleksibilitas dalam ekspresi kolektif. Tanpa fondasi identitas sosial yang kuat, gerakan digital akan kehilangan daya kohesi, emosional, dan moral yang menjadi motor utama aksi kolektif di era daring.

Emosi Moral: Dari Empati ke Aksi Kolektif

Emosi moral, seperti empati, kemarahan moral (*moral outrage*), rasa bersalah (*guilt*), rasa malu kolektif (*shame*), dan tanggung jawab sosial (*social responsibility*), merupakan pendorong utama mobilisasi dalam aktivisme digital (Haidt, 2003; Feinberg et al., 2019). Emosi-emosi ini muncul ketika individu menyadari adanya pelanggaran norma, ketidakadilan, atau bahaya terhadap kelompok yang mereka identifikasi sebagai “kita.” Media sosial menyediakan platform yang memperluas ruang ekspresi emosi moral secara masif, sehingga reaksi terhadap video kekerasan, pelanggaran HAM, atau kasus ketidakadilan lain dapat menyebar dengan cepat dan menjangkau audiens global.

Fenomena *emotional contagion* menjelaskan bagaimana emosi moral menular melalui jejaring digital, memperkuat solidaritas dan meningkatkan keterlibatan publik (Kramer, Guillory, & Hancock, 2014; Ferrara & Yang, 2019). Dalam konteks ini, emosi tidak hanya bersifat pribadi, tetapi juga kolektif, membentuk resonansi emosional

yang menyatukan individu dalam pengalaman bersama. Ketika banyak orang merespons isu yang sama secara emosional, energi kolektif ini sering kali menjadi pemicu mobilisasi daring, mendorong partisipasi yang melampaui sekadar interaksi simbolik seperti *like* atau *share*.

Contoh nyata dapat dilihat pada kampanye *#MeToo* dan *#SaveKPK*, di mana narasi personal dan pengalaman trauma berhasil memicu resonansi emosional luas. Kisah-kisah individual menjadi alat katalis yang menyebarkan empati, kemarahan moral, dan solidaritas ke seluruh jejaring sosial, menciptakan tekanan politik dan sosial yang mendorong perubahan (Mendes, Ringrose, & Keller, 2018; Fileborn & Loney-Howes, 2019). Dalam kasus ini, emosi moral tidak hanya meningkatkan kesadaran, tetapi juga memotivasi tindakan nyata, mulai dari partisipasi *online* hingga aksi *offline*, seperti demonstrasi atau advokasi hukum.

Lebih lanjut, integrasi emosi moral dengan identitas sosial memperkuat dinamika aktivisme digital. Individu yang merasa bagian dari kelompok moral tertentu cenderung lebih responsif terhadap isu yang memicu emosi kolektif, dan kesadaran akan “kita” ini memperbesar intensitas tindakan mereka. Emosi moral menjadi pengikat yang menjembatani kesadaran kelompok dengan aksi nyata, sehingga identitas sosial dan emosi moral saling memperkuat dalam mendorong mobilisasi digital.

Dengan demikian, emosi moral berperan sebagai motor penggerak utama dalam aktivisme digital. Emosi moral tidak hanya menumbuhkan empati dan solidaritas, tetapi juga menjembatani

kesadaran identitas sosial dengan partisipasi kolektif, menciptakan rangkaian aksi yang didorong oleh resonansi emosional. Tanpa keterlibatan emosional ini, kampanye digital berisiko menjadi retorika kosong tanpa daya mobilisasi nyata.

Efikasi Kolektif: Keyakinan bahwa “Bersama Kita Bisa”

Efikasi kolektif adalah konsep yang diperkenalkan oleh Bandura (2000), merujuk pada keyakinan bersama bahwa kelompok mampu mencapai tujuan kolektifnya. Dalam konteks digital, keyakinan ini dibangun melalui interaksi *online* dan indikator dukungan publik, seperti jumlah *likes*, viralitas tagar, jumlah partisipan dalam petisi *online*, atau tanggapan terhadap konten kampanye (*#ClimateStrike*, *#SaveKPK*). Mekanisme ini menciptakan persepsi bahwa kontribusi individu – meskipun tampak kecil – memiliki arti, dan bahwa aksi kolektif dapat menghasilkan dampak nyata (Boulianne, 2020; Velasquez & LaRose, 2019).

Interaksi digital yang memperlihatkan dukungan massal berfungsi sebagai penguat efikasi kolektif. Ketika individu melihat respons positif dari komunitas, seperti komentar yang mendukung, tagar yang *trending*, atau jumlah orang yang menandatangani petisi, mereka merasa terlibat dalam usaha yang lebih besar dari diri sendiri. Persepsi ini tidak hanya meningkatkan motivasi untuk terus berpartisipasi, tetapi juga memperkuat ikatan solidaritas antar anggota kelompok (Rains & Brunner, 2015). Dengan kata lain, digital platform

tidak hanya menjadi kanal ekspresi, tetapi juga laboratorium penguatan percaya diri kolektif.

Namun demikian, fenomena *slacktivism* tetap menjadi tantangan. Partisipasi simbolik, seperti membagikan konten atau memberikan *like*, tidak selalu diterjemahkan menjadi aksi nyata di dunia *offline*. Agar efikasi kolektif digital berfungsi optimal, penting untuk menekankan bahwa setiap kontribusi, sekecil apapun, dapat memicu perubahan substansial dan mempengaruhi hasil akhir kampanye (Kristofferson, White, & Peloza, 2014; Lane & Dal Cin, 2022). Strategi komunikasi yang menyoroti hubungan antara aksi individu dan dampak kolektif dapat mengurangi risiko keterlibatan pasif.

Efikasi kolektif yang tinggi juga mendorong keterlibatan yang lebih konsisten dan memperkuat jaringan solidaritas. Individu yang meyakini kemampuan kelompok cenderung lebih aktif dalam menyebarkan informasi, merekrut anggota baru, dan bahkan berpartisipasi dalam aksi *offline*, sehingga memaksimalkan potensi dampak sosial dari kampanye digital. Efikasi kolektif, dalam hal ini, menjadi jembatan antara motivasi internal individu dan keberhasilan aksi kolektif yang konkret.

Dengan demikian, efikasi kolektif berperan sebagai fondasi kepercayaan dan motivasi dalam aktivisme digital. Keyakinan bahwa “bersama kita bisa” tidak hanya memperkuat partisipasi simbolik, tetapi juga mendorong tindakan nyata, membangun solidaritas, dan meningkatkan peluang terjadinya perubahan sosial. Tanpa efikasi

kolektif yang kuat, mobilisasi digital berisiko menjadi kumpulan interaksi pasif tanpa dampak substansial.

Interaksi Simbolik: Produksi Makna di Ruang Digital

Blumer (1969) menekankan bahwa makna sosial terbentuk melalui interaksi simbolik, di mana individu dan kelompok saling menafsirkan tanda dan simbol untuk membangun pemahaman bersama. Di era digital, bentuk simbol baru muncul secara masif, seperti tagar (*#PrayForPalestine*, *#StopAsianHate*), emoji solidaritas, foto profil bertema isu tertentu, infografik, dan *meme*. Simbol-simbol ini tidak sekadar menjadi tanda visual atau teks; mereka berfungsi sebagai artefak moral yang menyebarkan nilai, emosi, dan narasi perubahan sosial (Jackson, Bailey, & Foucault Welles, 2020; Nguyen, 2021).

Interaksi simbolik digital memungkinkan makna sosial dikonstruksi secara kolektif dan dinamis. Melalui *sharing*, komentar, atau reaksi terhadap simbol-simbol tersebut, pengguna secara aktif menegosiasikan arti pesan dan menyesuaikan interpretasi mereka dengan konteks kelompok. Proses ini memperkuat kohesi kelompok karena individu melihat diri mereka sebagai bagian dari komunitas moral yang sama, sekaligus menginternalisasi norma, tujuan, dan respons emosional yang terkait isu tertentu.

Fenomena viralitas dalam ruang digital memperkuat daya produksi makna simbolik. Sebuah *meme*, misalnya, dapat memicu refleksi moral, diskusi publik, dan aksi kolektif yang lebih terstruktur.

Meme atau konten *viral* tidak hanya mengkomunikasikan pesan, tetapi juga menciptakan *resonansi moral*, di mana emosi dan nilai yang terkandung di dalamnya menular ke individu lain, memperkuat identitas sosial dan memotivasi partisipasi. Dengan demikian, interaksi simbolik digital menjadi sarana konstruksi makna yang sekaligus berfungsi sebagai mobilisasi moral.

Selain itu, interaksi simbolik juga memungkinkan ekspresi pluralitas makna. Simbol yang sama dapat ditafsirkan berbeda oleh kelompok atau individu yang berbeda, sehingga ruang digital menjadi arena negosiasi makna yang dinamis. Perbedaan interpretasi ini tidak selalu menjadi konflik; sebaliknya, hal ini dapat memperkaya diskursus publik, mendorong refleksi kritis, dan memperluas pemahaman moral serta sosial yang lebih inklusif.

Dengan demikian, interaksi simbolik di ruang digital memainkan peran penting dalam produksi makna sosial dan moral. Aktivisme digital bukan sekadar transfer informasi atau penyebaran konten, melainkan proses kolaboratif membangun narasi, menyebarkan nilai, dan menegosiasikan identitas serta tujuan kolektif. Simbol-simbol digital menjadi jembatan antara pengalaman individu, resonansi emosional, dan aksi kolektif yang nyata.

Sintesis: Landasan Psikologi Sosial dari Aktivisme Digital

Aktivisme digital merupakan fenomena sosial yang kompleks yang berakar pada dinamika psikologis kolektif. Fenomena ini tidak dapat dipahami hanya sebagai bentuk komunikasi berbasis teknologi,

tetapi sebagai arena tempat identitas sosial, emosi moral, efikasi kolektif, dan interaksi simbolik saling berkelindan. Media digital menciptakan ruang baru bagi individu untuk membangun rasa kebersamaan, mengekspresikan emosi moral, memperkuat keyakinan pada kemampuan kelompok, serta memproduksi dan mendistribusikan makna sosial secara cepat dan masif. Dengan demikian, aktivisme digital berfungsi sebagai medan di mana proses-proses psikologis mendasar yang mengatur tindakan kolektif diekspresikan dan diperkuat.

1) Dimensi Identitas Sosial

Identitas sosial adalah landasan pertama aktivisme digital yang membentuk kategori “kita” sebagai dasar keterlibatan politik-moral. Melalui tagar, simbol visual, dan komunitas daring, individu membangun rasa kepemilikan terhadap suatu gerakan dan mengidentifikasikan diri sebagai bagian dari kolektivitas moral tertentu. Identitas ini tidak hanya memberikan kerangka kognitif untuk memahami isu, tetapi juga memfasilitasi rasa tanggung jawab terhadap kelompok dan nilai-nilai yang diperjuangkan. Intensitas identifikasi kelompok berperan besar dalam menentukan tingkat partisipasi seseorang, baik dalam bentuk reaksi sederhana maupun aksi digital yang lebih terstruktur.

2) Dimensi Emosi moral

Emosi moral adalah landasan kedua aktivisme digital yang menyediakan energi psikologis bagi mobilisasi kolektif. Empati,

kemarahan moral, rasa malu kolektif, dan solidaritas menjadi bahan bakar yang mendorong individu untuk merespons ketidakadilan yang mereka lihat atau alami melalui media sosial. Viralitas mempercepat penyebaran emosi-emosi ini, menghasilkan *emotional resonance* yang memperkuat motivasi kolektif. Narasi personal, terutama dalam kasus seperti #MeToo atau gerakan antikorupsi di berbagai negara, menunjukkan bahwa pengalaman individual dapat memicu gelombang emosional yang melintasi batas geografis dan budaya, menciptakan solidaritas global yang sebelumnya sulit dicapai.

3) Dimensi Efikasi kolektif

Efikasi kolektif adalah landasan ketiga aktivisme digital yang berfungsi sebagai jembatan antara identitas dan emosi moral menuju tindakan nyata. Keyakinan bahwa suatu kelompok memiliki kemampuan untuk mengubah keadaan menentukan sejauh mana partisipasi digital akan berlanjut atau berhenti pada tindakan simbolik (*slacktivism*). Indikator dukungan publik – jumlah tanda tangan petisi, *trending tags*, atau interaksi massif – berfungsi sebagai sinyal bahwa aksi bersama dapat menghasilkan perubahan. Ketika efikasi kolektif terbangun dengan kuat, masyarakat lebih terdorong untuk mempertahankan keterlibatan, memperluas jaringan aktivisme, dan bahkan menginisiasi tindakan *offline* yang lebih substantif.

4) Dimensi Interaksi Simbolik

Interaksi simbolik adalah landasan keempat aktivisme digital yang menjelaskan bagaimana makna sosial dikonstruksi melalui penggunaan simbol digital seperti *meme*, infografik, tagar, atau emoji solidaritas. Simbol-simbol ini bekerja sebagai artefak moral yang menyampaikan nilai, emosi, dan tujuan gerakan secara padat dan mudah dipahami. Melalui proses interpretasi bersama—*sharing*, komentar, remiksing—pengguna bernegosiasi tentang makna simbol dan memperkuat narasi moral yang mendasari gerakan. Viralitas simbol memperluas jangkauan makna tersebut, sehingga aktivisme digital menjadi bukan hanya penyebaran informasi, tetapi produksi pengetahuan sosial bersama.

Keempat dimensi ini saling memperkuat dalam membentuk aktivisme digital sebagai praktik moral kolektif. Identitas sosial menciptakan struktur kebersamaan, emosi moral menggerakkan tindakan, efikasi kolektif memberikan arah dan keyakinan, dan interaksi simbolik memungkinkan produksi makna yang menyatukan semuanya. Dalam ekosistem digital yang sangat terhubung, proses-proses ini terjadi secara simultan dan berulang, menciptakan dinamika mobilisasi yang lebih cepat, lebih luas, dan lebih cair daripada bentuk aktivisme tradisional. Aktivisme digital, karenanya, bukanlah fenomena pasif atau sekadar ekspresi simbolik; ia merupakan manifestasi kebutuhan manusia untuk berempati, terhubung, dan bertindak bersama demi nilai-nilai keadilan dan kemanusiaan.

Gambaran Kasus Aktivisme Digital di Indonesia

Aktivisme digital di Indonesia menunjukkan bagaimana ruang daring menjadi arena politik dan moral tempat identitas kelompok, emosi moral, efikasi kolektif, dan interaksi simbolik terbentuk dan dimobilisasi. Beragam aktivisme seperti *#ReformasiDikorupsi*, *#Save KPK*, dan *#PapuaLivesMatter* memperlihatkan bagaimana isu publik dapat berkembang cepat melalui teknologi sekaligus diperkuat oleh dinamika psikologis. Melalui tagar, simbol visual, dan narasi moral, masyarakat membangun solidaritas, memperluas identitas, serta menumbuhkan keyakinan kolektif akan kemampuan bersama untuk mendorong perubahan sosial. Dengan demikian, analisis kasus-kasus ini memperlihatkan bagaimana aktivisme digital bekerja dalam konteks Indonesia dan bagaimana fondasi psikologi sosial menjadi inti dari mobilisasi publik di era digital.

#ReformasiDikorupsi (2019)

Gerakan *#ReformasiDikorupsi* muncul sebagai respons terhadap revisi UU KPK dan menjadi salah satu bentuk mobilisasi digital terbesar pasca-Reformasi. Dalam perspektif identitas sosial, tagar ini berfungsi sebagai *identity marker* yang menyatukan mahasiswa, akademisi, dan masyarakat sipil sebagai satu kelompok moral yang dipersatukan oleh citra “penjaga demokrasi” (Gerbaudo, 2018; Barberá et al., 2021). Identitas kelompok diperkuat melalui narasi “kita melawan ketidakadilan”, yang menciptakan batas simbolik antara kelompok pro-demokrasi dan aktor negara yang dianggap

melemahkan pemberantasan korupsi. Gerakan ini juga sangat sarat emosi moral, terutama kemarahan moral (*moral outrage*) dan rasa dikhianati (Kende & Ujhelyi, 2022). Meme, poster digital, video orasi, dan livestream aksi memperkuat penyebaran emosi tersebut melalui mekanisme *emotional contagion* (Schumann & Klein, 2024). Visual activism berperan sebagai medium simbolik untuk mengonstruksi makna moral bersama dan mempercepat difusi aksi. Dari sisi efikasi kolektif, kolaborasi lintas kampus dan organisasi memberikan keyakinan bahwa aksi terkoordinasi dapat memengaruhi DPR dan pemerintah. Keyakinan ini diperkuat oleh ribuan retweet, jumlah massa digital yang meningkat, dan viralitas konten yang menunjukkan bahwa “kita tidak sendiri”. Akhirnya, gerakan ini kuat dalam aspek interaksi simbolik, di mana simbol-simbol seperti tagar, poster “Indonesia Tidak Diam”, dan warna hitam dalam aksi turut memproduksi makna kolektif tentang perlawanan, moralitas, dan urgensi (Chan, 2021). Ruang digital menjadi arena negosiasi wacana politik yang membentuk identitas gerakan.

#SaveKPK

Dalam gerakan *#SaveKPK*, emosi moral menjadi penggerak utama. Kemarahan terhadap pelemahan institusi antikorupsi dan empati terhadap para penyidik KPK menciptakan gelombang *moral outrage*, yang diketahui secara konsisten memprediksi aksi kolektif digital (Brady et al., 2021; Turner-Zwinkels et al., 2021). Emosi marah dan takut hilangnya integritas publik memicu partisipasi digital secara cepat dan meluas. Dari perspektif identitas sosial, *#SaveKPK*

membentuk identitas moral publik: warga negara yang membela integritas hukum dan keadilan. Identitas ini ditampilkan melalui simbol-simbol digital seperti logo KPK berwarna merah-hitam, poster “Kami Bersama KPK”, dan avatar khusus di media sosial. Gerakan ini juga memperkuat efikasi kolektif digital, yaitu keyakinan bahwa tekanan publik melalui petisi, trending topic, dan kampanye visual dapat menghasilkan perubahan kebijakan (McEwan, 2022). Keyakinan ini penting karena meningkatkan ketekunan partisipasi dan memperluas dukungan. Pada level interaksi simbolik, media sosial menjadi ruang produksi narasi moral: unggahan, thread investigatif, dan testimoni penyidik membentuk makna kolektif tentang ancaman terhadap demokrasi dan perlunya perlawanan. Simbol-simbol ini membangun komunitas moral digital yang saling memperkuat (Penney, 2021).

#PapuaLivesMatter (2020)

Gerakan *#PapuaLivesMatter* memperlihatkan bagaimana identitas sosial dapat diperluas menjadi solidaritas lintas-kelompok (*cross-group moral solidarity*). Identitas kemanusiaan (“human rights identity”) menjadi dasar terbentuknya solidaritas antara masyarakat Papua dan non-Papua (Saab et al., 2020). Emosi moral, seperti empati, simpati, dan kemarahan terhadap rasisme, memainkan peran penting dalam mendorong partisipasi. Emosi ini melampaui batas etnis dan geografis, menunjukkan bahwa gerakan digital memungkinkan perluasan empati lintas identitas (Dixon et al., 2021). Dalam hal efikasi kolektif, *#PapuaLivesMatter* menunjukkan bahwa suara kolektif

digital dapat mengangkat isu marginal ke tingkat nasional dan internasional. Viralitas *hashtag*, *thread* edukasi, dan kampanye visual meningkatkan rasa bahwa dukungan publik dapat menghasilkan perubahan wacana atau tekanan kebijakan (Moss & Snow, 2023). Aspek interaksi simbolik muncul dalam penggunaan simbol seperti poster “*Papua Is Not Alone*”, foto-foto protes, dan konten edukasi sejarah Papua. Simbol-simbol ini menciptakan ruang dialog moral di mana makna rasisme, hak hidup, dan keadilan dinegosiasikan secara publik dan terbuka.

Refleksi kritis atas tiga kasus aktivisme digital di atas menunjukkan bahwa aktivisme digital secara psikologis merupakan *entry point* menuju kesadaran moral dan keterlibatan sosial-politik yang lebih besar. Namun perlu dicatat bahwa aktivisme digital bukan pengganti aksi luring. Aktivisme digital paling efektif ketika menjadi jembatan menuju mobilisasi nyata, memperluas identitas sosial, memperkuat efikasi kolektif, dan mengarahkan emosi moral pada tindakan yang berkelanjutan (Rotman et al., 2020; Lee & Hsieh, 2019). Dalam kerangka empat fondasi psikologi sosial, dapat disimpulkan bahwa efektivitas aktivisme digital bergantung pada:

- 1) Identitas sosial → kemampuan membangun identitas kolektif yang inklusif dan bermakna
- 2) Emosi moral → kemampuan mengolah *anger*, *hope*, empati, dan *indignation* secara konstruktif
- 3) Efikasi kolektif → keyakinan bahwa aksi digital berdampak nyata

- 4) Interaksi simbolik → kekuatan simbol, narasi, visual, dan bahasa dalam menciptakan makna moral

Dengan demikian, aktivisme digital di Indonesia tidak hanya fenomena teknologi, tetapi dinamika psikologi sosial yang kompleks dan penuh makna.

Penutup

Aktivisme digital merupakan fenomena sosial-psikologis yang menandai transformasi mendasar dalam cara masyarakat mengekspresikan nilai moral, membangun identitas kolektif, dan memobilisasi solidaritas. Dengan memadukan perspektif Identitas Sosial, Emosi Moral, Efikasi Kolektif, dan Interaksi Simbolik, tulisan ini menegaskan bahwa ruang digital bukan sekadar medium komunikasi, tetapi arena pembentukan makna sosial dan moral yang memperkuat partisipasi kolektif. *Hashtag*, narasi personal, konten visual, hingga praktik konektivitas berjejaring menciptakan komunitas moral yang dinamis, lintas batas geografis, dan fleksibel. Meski demikian, tantangan seperti *slacktivism*, misinformasi, dan polarisasi menunjukkan perlunya literasi moral digital yang lebih kuat.

Bagi psikologi sosial, kajian aktivisme digital membuka pemahaman yang lebih luas mengenai motivasi kolektif, penyebaran emosi, serta mekanisme solidaritas yang bekerja secara masif di ruang maya. Sementara itu, bagi pendidikan psikologi, temuan-temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan kurikulum yang responsif

terhadap dinamika teknologi, sekaligus membekali mahasiswa dengan kemampuan literasi moral digital yakni kemampuan untuk menilai, mengelola, dan menggunakan ruang digital secara etis, kritis, dan reflektif. Aktivisme digital, dalam konteks ini, dapat menjadi wahana pembelajaran moral dan pemberdayaan sosial yang relevan dengan tantangan zaman.

Namun demikian, potensi besar aktivisme digital juga diiringi oleh tantangan serius, seperti slacktivism, misinformasi, polarisasi, dan praktik partisipasi yang bersifat performatif. Oleh karena itu, tantangan ke depan bukan sekadar memperluas partisipasi digital, melainkan memastikan bahwa keterlibatan tersebut bertransformasi menjadi aksi kolektif yang bermakna dan berkelanjutan. Ketika individu diposisikan bukan hanya sebagai pengguna teknologi, tetapi sebagai subjek moral yang sadar akan tanggung jawab sosialnya, ruang digital dapat berfungsi sebagai sarana transformasi sosial yang berakar pada nilai kemanusiaan dan keadilan.

Referensi

- Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. *Current Directions in Psychological Science*, 9(3), 75–78. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00064>
- Barberá, P., Casas, A., Nagler, J., Egan, P. J., Bonneau, R., Jost, J. T., & Tucker, J. A. (2021). Who leads? Who follows? Measuring issue attention and agenda setting by legislators and the mass public using social media data. *American Political Science Review*, 115(1), 14–36. <https://doi.org/10.1017/S0003055420000765>
- Barrett, L. F., Lewis, M., & Haviland-Jones, J. M. (Eds.). (2021). *Handbook of emotions* (4th ed.). Guilford Press.
- Baym, N. K. (2020). *Personal connections in the digital age* (3rd ed.). Polity Press.
- Bennett, W. L., & Segerberg, A. (2012). The logic of connective action: Digital media and the personalization of contentious politics. *Information, Communication & Society*, 15(5), 739–768. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2012.670661>
- Blumer, H. (1969). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. University of California Press.
- Boulianne, S. (2020). Participation in digital activism: A systematic review and meta-analysis. *New Media & Society*, 22(5), 1095–1114.
- Brady, W. J., Wills, J. A., Jost, J. T., Tucker, J. A., & Van Bavel, J. J. (2021). The emotional dynamics of collective action on social

- media. *PNAS*, 118(42), e2111269118.
<https://doi.org/10.1073/pnas.2111269118>
- Castells, M. (2012). *Networks of outrage and hope: Social movements in the Internet age*. Polity Press.
- Chan, M. (2021). Symbolic communication on social media and the construction of political meaning. *Communication Theory*, 31(4), 669–689. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa008>
- Chan, M., Chen, H. T., & Lee, F. L. F. (2022). Examining the roles of social identity and collective efficacy in digital activism. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 27(1), 1–17.
- Cinelli, M., Morales, G. D. F., Galeazzi, A., et al. (2021). The echo chamber effect on social media. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(9), e2023301118.
<https://doi.org/10.1073/pnas.2023301118>
- Dixon, J., Levine, M., Reicher, S., & Durrheim, K. (2021). Researching racial injustice: The role of empathy and cross-group solidarity. *Current Opinion in Psychology*, 44, 27–32.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.005>
- Encyclopaedia Britannica. (2023). Digital activism. In *Britannica*.
- Feinberg, M., Ford, B. Q., Antonenko, O., & Willer, R. (2019). The political psychology of moral outrage. *Current Opinion in Psychology*, 26, 32–36.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.05.006>

- Ferrara, E., & Yang, Z. (2019). Measuring emotional contagion in social media. *PLoS ONE*, 14(11), e0212933. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212933>
- Fileborn, B., & Loney-Howes, R. (Eds.). (2019). *#MeToo and the politics of social change*. Palgrave Macmillan.
- Flew, T. (2021). *Regulating platforms*. Polity Press.
- Fransen, M. L., Verlegh, P. W., Kirmani, A., & Smit, E. G. (2020). A typology of consumer strategies for resisting advertising. *Journal of Consumer Research*, 47(4), 537–557. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucz067>
- George, J. F., & Leidner, D. E. (2019). Digital activism: A hierarchy of political commitment. *MIS Quarterly*, 43(1), 201–214.
- Gerbaudo, P. (2018). *The digital party: Political organisation and online democracy*. Pluto Press.
- Haidt, J. (2003). The moral emotions. In R. Davidson, K. Scherer, & H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (hal. 852–870). Oxford University Press.
- Jackson, S. J., Bailey, M., & Foucault Welles, B. (2020). *#HashtagActivism: Networks of race and gender justice*. MIT Press.
- Jordan, T., & Taylor, P. (2004). *Hactivism and cyberwars: Rebels with a cause?* Routledge.
- Joyce, M. (2010). *Digital activism decoded: The new mechanics of change*. International Debate Education Association.

- Kende, A., Ujhelyi, A., & Kiss, Z. G. (2021). Predictors of *online* and *offline* activism. *Journal of Social Issues*, 77(2), 362–384. <https://doi.org/10.1111/josi.12402>
- Khan, T. (2022). Digital identity salience and participation in *online* collective action. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(6), 379–386. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0158>
- Kramer, A. D. I., Guillory, J. E., & Hancock, J. T. (2014). Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. *PNAS*, 111(24), 8788–8790. <https://doi.org/10.1073/pnas.1320040111>
- Kristofferson, K., White, K., & Peloza, J. (2014). The nature of slacktivism. *Journal of Consumer Research*, 40(6), 1149–1166. <https://doi.org/10.1086/673137>
- Lane, D. S., & Dal Cin, S. (2022). Sharing activism messages *online*. *New Media & Society*, 24(1), 5–28. <https://doi.org/10.1177/1461444820910978>
- McEwan, B. (2022). The role of perceived efficacy in *online* activism and digital campaigns. *Information, Communication & Society*, 25(7), 1001–1018. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2020.1851384>
- Mendes, K., Ringrose, J., & Keller, J. (2018). *Digital feminism: Girl power and activist cultures*. Palgrave Macmillan.
- Morozov, E. (2018). *To save everything, click here*. PublicAffairs.
- Moss, D. M., & Snow, D. A. (2023). Social media, movement spillover, and the amplification of marginalized issues. *Social*

- Movement Studies*, 22(3), 345–361.
<https://doi.org/10.1080/14742837.2022.2065451>
- Nguyen, C. (2021). Sharing as symbolic expression. *Social Media + Society*, 7(2), 1–11.
<https://doi.org/10.1177/20563051211008820>
- Özkula, S. (2021). Digital activism and social movements. *The Sociological Review*, 69(6), 1240–1258.
<https://doi.org/10.1177/00380261211048714>
- Papacharissi, Z. (2015). *Affective publics: Sentiment, technology, and politics*. Oxford University Press.
- Penney, J. (2021). *Affective publics and online moral communities: Emotional expression in digital activism*. Routledge.
- Rains, S. A., & Brunner, S. R. (2015). The impact of message valence and perceived support on collective efficacy. *Communication Research*, 42(1), 67–91.
<https://doi.org/10.1177/0093650212457249>
- Saab, R., et al. (2022). Collective emotions and protest participation. *Group Processes & Intergroup Relations*, 25(5), 1071–1089.
<https://doi.org/10.1177/13684302211028176>
- Sandoval-Almazan, R., & Gil-Garcia, J. R. (2022). Understanding digital protests. *Government Information Quarterly*, 39(2), Article 101680. <https://doi.org/10.1016/j.giq.2022.101680>
- Schumann, S., & Klein, O. (2020). Addressing global injustice through online activism. *Political Psychology*, 41(4), 669–686.
<https://doi.org/10.1111/pops.12659>

- Seguí-Cosme, S., et al. (2023). Identity processes in digital collective action. *Journal of Applied Social Psychology*, 53(1), 3–18. <https://doi.org/10.1111/jasp.12865>
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. Dalam S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (hal. 7–24). Nelson-Hall.
- Thomas, E. F., McGarty, C., & Mavor, K. I. (2019). Group-based emotions and collective action. *American Psychologist*, 74(9), 1150–1166. <https://doi.org/10.1037/amp0000487>
- Tufekci, Z. (2017). *Twitter and tear gas: The power and fragility of networked protest*. Yale University Press.
- Turner-Zwinkels, F., van Zomeren, M., & Postmes, T. (2021). The dynamic relationship between moral outrage and collective action. *Social Psychological and Personality Science*, 12(5), 793–802. <https://doi.org/10.1177/1948550620931847>
- Van Zomeren, M., Postmes, T., & Spears, R. (2008). Toward an integrative social identity model of collective action. *Psychological Bulletin*, 134(4), 504–535. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.4.504>
- Velasquez, A., & LaRose, R. (2019). Youth collective activism on social media. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 24(4), 163–179. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmz008>
- Vegh, S. (2003). Classifying forms of *online* activism. Dalam M. McCaughey & M. Ayers (Eds.), *Cyberactivism* (hal. 71–95). Routledge.

Vraga, E. K., & Tully, M. (2021). Misinformation, correction, and *online* activism. *New Media & Society*, 23(8), 2471–2490.
<https://doi.org/10.1177/1461444821990547>

KONTRIBUSI PSIKOLOGI INDUSTRI ORGANISASI DAN PSIKOLOGI FORENSIK DI KEPOLISIAN

Tugimin Supriyadi

Psikologi industri organisasi dan psikologi forensik adalah dua bidang ilmu yang berbeda namun saling terkait. Psikologi industri organisasi berfokus pada penerapan prinsip-prinsip psikologi dalam lingkungan kerja, sedangkan psikologi forensik berfokus pada penerapan prinsip-prinsip psikologi dalam sistem hukum. Di kepolisian, psikologi industri organisasi dapat mempengaruhi psikologi forensik dalam beberapa cara.

Kepolisian sebagai lembaga penegak hukum memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga keamanan, ketertiban, dan keadilan di masyarakat. Tugas pokok kepolisian tidak hanya terbatas pada upaya preventif, seperti pencegahan kejahatan, tetapi juga melibatkan tindakan penegakan hukum yang harus dilaksanakan dengan hati-hati, bijaksana, dan efisien. Efisiensi dalam proses penegakan hukum sangat penting, karena kepolisian harus mampu merespons berbagai situasi dengan cepat dan tepat, sementara kehati-hatian diperlukan untuk memastikan bahwa setiap tindakan yang

diambil tidak merugikan individu maupun masyarakat, serta tetap sesuai dengan hukum yang berlaku.

Sebagai lembaga yang bertanggung jawab terhadap keselamatan publik, kepolisian sering dihadapkan pada situasi yang kompleks, seperti penyelidikan kasus kriminal, penyelesaian konflik sosial, atau penanganan individu yang mengalami gangguan psikologis. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga memperhitungkan dimensi psikologis dalam mengambil keputusan. Dalam konteks ini, psikologi industri dan organisasi serta psikologi forensik dapat memberikan kontribusi yang sangat berarti.

Psikologi industri dan organisasi membantu dalam mengelola sumber daya manusia di kepolisian, termasuk dalam proses seleksi, rekrutmen, pelatihan, dan pengembangan karir personel kepolisian, guna meningkatkan kinerja dan kesejahteraan mereka. Sementara itu, psikologi forensik menawarkan berbagai metode untuk membantu kepolisian dalam melakukan penyelidikan kriminal, menganalisis perilaku pelaku kejahatan, serta mendalami kondisi psikologis pelaku dan korban dalam proses hukum.

Mengintegrasikan pendekatan psikologis dalam berbagai aspek kepolisian tidak hanya akan memperbaiki kualitas keputusan yang diambil, tetapi juga memperkuat profesionalisme dan objektivitas lembaga kepolisian dalam menjalankan tugasnya. Oleh karena itu, buku ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif kontribusi psikologi industri dan organisasi serta psikologi forensik dalam

mendukung efisiensi dan kehati-hatian dalam penegakan hukum oleh kepolisian.

Definisi dan Ruang Lingkup Psikologi Industri Organisasi dan Psikologi Forensik

Psikologi memiliki berbagai cabang yang sangat relevan untuk diterapkan dalam konteks kepolisian. Dua cabang psikologi yang sangat penting dalam menunjang tugas kepolisian adalah Psikologi Industri dan Organisasi serta Psikologi Forensik. Keduanya memiliki peran yang krusial dalam meningkatkan efektivitas dan efisiensi dalam operasional kepolisian, serta dalam mendukung penegakan hukum yang lebih adil dan manusiawi.

Psikologi Industri dan Organisasi

Psikologi industri dan organisasi (PIO) adalah cabang psikologi yang mempelajari bagaimana aspek psikologis dapat diterapkan dalam lingkungan kerja untuk meningkatkan kesejahteraan individu, efektivitas organisasi, dan kinerja dalam suatu perusahaan atau lembaga. Dalam konteks kepolisian, PIO berfokus pada pengelolaan sumber daya manusia, dari seleksi dan rekrutmen hingga pengembangan karir dan evaluasi kinerja personel kepolisian.

Ruang lingkup psikologi industri dan organisasi di kepolisian mencakup berbagai aspek, di antaranya:

1. Seleksi dan Rekrutmen: PIO membantu dalam merancang sistem seleksi yang efektif untuk memilih individu yang memiliki keterampilan dan karakteristik yang sesuai dengan tuntutan tugas kepolisian. Penggunaan tes psikologi dalam rekrutmen bertujuan untuk menilai kecerdasan, kepribadian, stabilitas emosional, dan keterampilan interpersonal yang diperlukan oleh anggota kepolisian.
2. Pelatihan dan Pengembangan: PIO juga berperan dalam merancang program pelatihan yang ditujukan untuk meningkatkan keterampilan teknis maupun sosial anggota kepolisian, termasuk pelatihan manajemen stres, kepemimpinan, serta keterampilan komunikasi dan negosiasi.
3. Penilaian Kinerja dan Penghargaan: PIO mengembangkan sistem evaluasi yang objektif untuk menilai kinerja anggota kepolisian. Sistem ini dapat melibatkan pengukuran terhadap kinerja individu maupun tim, serta memberikan umpan balik yang konstruktif untuk pengembangan lebih lanjut.
4. Kesejahteraan Mental dan Stres: PIO juga bertanggung jawab untuk merancang program yang mendukung kesejahteraan mental petugas kepolisian, mengelola stres akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi, dan mencegah kelelahan mental (burnout) yang dapat memengaruhi kinerja dan kesehatan psikologis personel.
5. Motivasi dan Kepuasan Kerja: Psikologi industri dan organisasi membantu dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi dan kepuasan kerja anggota kepolisian. Dengan

pendekatan psikologis yang tepat, kepolisian dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat, yang pada akhirnya akan meningkatkan produktivitas dan komitmen terhadap tugas.

Psikologi Forensik

Psikologi forensik adalah cabang psikologi yang mengkhususkan diri pada penerapan prinsip-prinsip psikologi dalam konteks hukum dan sistem peradilan, baik dalam penyelidikan maupun dalam proses pengadilan. Psikologi forensik berfokus pada evaluasi mental, analisis perilaku, serta penyelidikan terkait dengan kasus kriminal. Dalam konteks kepolisian, psikologi forensik membantu dalam penyelidikan, pembuatan profil kriminal, serta memberikan evaluasi psikologis yang diperlukan untuk mendukung proses hukum yang adil.

Ruang lingkup psikologi forensik dalam kepolisian melibatkan berbagai aktivitas yang berhubungan langsung dengan investigasi dan keputusan hukum, antara lain:

1. **Profiling Kriminal:** Psikologi forensik digunakan untuk membantu kepolisian dalam membuat profil pelaku kejahatan berdasarkan analisis perilaku dan pola psikologis yang teridentifikasi dari tindak kejahatan. Profil kriminal ini sangat berguna untuk memprediksi dan mengidentifikasi karakteristik pelaku kejahatan, sehingga memudahkan dalam proses penyelidikan.
2. **Evaluasi Psikologis Pelaku dan Korban:** Psikolog forensik dapat melakukan evaluasi terhadap kondisi mental tersangka atau korban

kejahatan. Evaluasi ini penting dalam memahami motivasi, kondisi psikologis, dan kapasitas mental individu yang terlibat dalam kasus kriminal. Dalam beberapa kasus, evaluasi ini dapat digunakan untuk menentukan apakah seorang tersangka dapat diadili atau memberikan kesaksian.

3. Wawancara dan Interogasi: Psikologi forensik menyediakan teknik-teknik wawancara dan interogasi yang digunakan oleh petugas kepolisian untuk menggali informasi dari saksi atau tersangka dengan cara yang sah dan etis. Pendekatan psikologis dalam wawancara ini bertujuan untuk mengungkap kebenaran tanpa merusak kondisi mental atau emosional individu yang diwawancarai.
4. Penyelesaian Konflik: Dalam beberapa kasus, psikologi forensik juga terlibat dalam proses penyelesaian konflik, seperti dalam penanganan situasi penyanderaan atau negosiasi dengan pelaku kejahatan. Psikolog forensik dapat memberikan wawasan tentang perilaku pelaku dan menawarkan strategi untuk meredakan ketegangan dan mencari solusi yang damai.
5. Penyelidikan Kriminal: Psikologi forensik berkontribusi dalam mendalami aspek psikologis dari suatu kasus kriminal, termasuk analisis pola perilaku pelaku yang dapat membantu kepolisian dalam menemukan bukti atau petunjuk yang relevan. Hal ini mencakup pemahaman terhadap psikologi pelaku, korban, serta saksi dalam rangka menggali informasi yang berguna untuk menyelesaikan kasus.

Dengan demikian, baik psikologi industri dan organisasi maupun psikologi forensik memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung berbagai aspek operasional kepolisian. Psikologi industri dan organisasi berfokus pada pengelolaan dan pengembangan personel kepolisian untuk meningkatkan kinerja dan kesejahteraan mereka, sementara psikologi forensik memberikan kontribusi dalam penyelidikan, analisis perilaku, dan penanganan kasus kriminal dengan cara yang berbasis pada pemahaman psikologis yang mendalam.

Psikologi memainkan peran yang sangat penting dalam menunjang berbagai tugas kepolisian

Mengingat tugas kepolisian yang melibatkan interaksi dengan berbagai individu dan situasi yang penuh tekanan, pendekatan psikologis tidak hanya meningkatkan efisiensi operasional, tetapi juga memastikan bahwa tugas-tugas tersebut dilaksanakan secara lebih manusiawi dan profesional. Berikut adalah beberapa peran penting psikologi dalam menunjang tugas kepolisian:

1. Seleksi dan Rekrutmen Personel Kepolisian

Salah satu peran utama psikologi dalam kepolisian adalah dalam seleksi dan rekrutmen anggota baru. Proses ini tidak hanya melibatkan penilaian keterampilan fisik dan teknis, tetapi juga perlu mempertimbangkan aspek psikologis yang melibatkan kemampuan individu dalam menghadapi situasi sulit, ketahanan mental, serta keterampilan interpersonal yang sangat dibutuhkan

dalam tugas kepolisian. Tes psikologi digunakan untuk menilai kecerdasan, kepribadian, kestabilan emosi, serta karakteristik lain yang diperlukan untuk tugas-tugas penegakan hukum. Dengan menggunakan pendekatan ini, kepolisian dapat memilih individu yang memiliki kesiapan mental dan emosional untuk menghadapi tantangan di lapangan.

2. Pengelolaan Sumber Daya Manusia

Setelah proses seleksi, psikologi industri dan organisasi berperan dalam pengelolaan sumber daya manusia di kepolisian. Psikologi membantu dalam merancang program pelatihan yang dapat mengembangkan keterampilan teknis, sosial, dan emosional anggota kepolisian. Program pelatihan ini juga mencakup pengelolaan stres dan peningkatan kemampuan komunikasi, kepemimpinan, serta keterampilan negosiasi yang sangat dibutuhkan dalam tugas sehari-hari. Selain itu, psikologi juga berkontribusi dalam pengelolaan kinerja personel melalui sistem evaluasi yang objektif dan memberikan umpan balik yang konstruktif untuk peningkatan profesionalisme.

3. Penanganan Stres dan Kesejahteraan Mental

Pekerjaan kepolisian sering kali sangat menegangkan dan melibatkan risiko tinggi, baik secara fisik maupun psikologis. Petugas kepolisian sering terpapar pada situasi kekerasan, trauma, atau ketegangan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Psikologi berperan dalam memberikan teknik pengelolaan stres dan mendukung kesejahteraan mental personel kepolisian.

Dengan pendekatan psikologis yang tepat, kepolisian dapat membantu petugas untuk mengurangi risiko kelelahan mental (burnout), yang dapat mempengaruhi kinerja mereka. Program dukungan psikologis dan konseling juga sangat penting untuk membantu petugas pulih dari trauma dan terus melaksanakan tugas dengan baik.

4. Profiling Kriminal dan Analisis Perilaku

Psikologi forensik memiliki kontribusi besar dalam membantu kepolisian dalam melakukan analisis perilaku pelaku kejahatan. Dengan memahami pola pikir, motivasi, dan psikologi di balik tindakan kriminal, psikolog forensik dapat membantu dalam pembuatan profil pelaku kejahatan (criminal profiling). Profiling ini sangat berguna untuk memprediksi pola perilaku pelaku, mengidentifikasi ciri-ciri mereka, dan memberikan petunjuk dalam penyelidikan. Dengan menggunakan pendekatan psikologis, polisi dapat lebih efektif dalam memecahkan kasus dan menangkap pelaku.

5. Pengambilan Keputusan dalam Penyidikan dan Proses Hukum

Pengambilan keputusan yang tepat dalam penyidikan dan proses hukum sangat penting bagi kepolisian. Psikologi membantu polisi dalam membuat keputusan yang lebih baik, berdasarkan pemahaman terhadap kondisi mental individu yang terlibat dalam kasus, apakah itu tersangka, saksi, atau korban. Psikologi forensik, misalnya, digunakan untuk menilai apakah seorang tersangka dapat dipertanggungjawabkan secara mental dalam kaitannya dengan

tindakan kriminal yang dilakukan, serta dalam menentukan apakah seseorang dapat diadili. Evaluasi psikologis ini membantu memastikan bahwa keputusan yang diambil tidak hanya berdasarkan fakta hukum, tetapi juga mempertimbangkan kondisi psikologis dari pihak yang terlibat.

6. Negosiasi dan Penyelesaian Konflik

Polisi sering kali menghadapi situasi konflik atau krisis, seperti kasus penyanderaan atau kerusuhan. Di sini, psikologi berperan dalam mengembangkan keterampilan negosiasi yang efektif untuk meredakan ketegangan dan mencapai penyelesaian tanpa kekerasan. Psikolog forensik atau negosiator yang terlatih dalam aspek psikologis dapat membantu mengidentifikasi motivasi pelaku dan menggunakan teknik komunikasi yang tepat untuk membujuk atau meredakan ketegangan. Dalam hal ini, pemahaman terhadap psikologi manusia sangat penting untuk menghindari eskalasi kekerasan dan menemukan solusi damai.

7. Meningkatkan Hubungan Polisi dengan Masyarakat

Kepercayaan masyarakat terhadap kepolisian sangat penting untuk menciptakan keamanan dan ketertiban. Psikologi sosial berperan dalam membangun hubungan yang lebih baik antara polisi dan masyarakat. Dengan pendekatan berbasis psikologi, polisi dapat memahami dinamika sosial dan psikologis yang terjadi di masyarakat, serta mengembangkan strategi komunikasi yang lebih efektif untuk menciptakan hubungan yang saling percaya. Hal ini

pada gilirannya dapat meningkatkan kerja sama antara kepolisian dan masyarakat dalam upaya pencegahan kejahatan.

Pengaruh Psikologi Industri Organisasi terhadap Psikologi Forensik

1. Seleksi dan Pelatihan Personil:

Psikologi industri organisasi dapat membantu kepolisian dalam seleksi dan pelatihan personil yang lebih efektif. Dengan menggunakan teknik-teknik psikologi industri organisasi, kepolisian dapat memilih personil yang paling sesuai untuk tugas-tugas tertentu dan memberikan pelatihan yang efektif untuk meningkatkan kinerja mereka.

2. Pengelolaan Stres dan Kinerja:

Psikologi industri organisasi juga dapat membantu kepolisian dalam mengelola stres dan kinerja personil. Dengan menggunakan teknik-teknik pengelolaan stres dan kinerja, kepolisian dapat meningkatkan kinerja personil dan mengurangi stres yang terkait dengan tugas-tugas kepolisian.

3. Pengambilan Keputusan:

Psikologi industri organisasi dapat membantu kepolisian dalam pengambilan keputusan yang lebih efektif. Dengan menggunakan teknik-teknik pengambilan keputusan, kepolisian dapat membuat keputusan yang lebih tepat dan efektif dalam situasi-situasi yang kompleks.

4. Komunikasi dan Kerja Sama Tim:

Psikologi industri organisasi juga dapat membantu kepolisian dalam meningkatkan komunikasi dan kerja sama tim. Dengan menggunakan teknik-teknik komunikasi dan kerja sama tim, kepolisian dapat meningkatkan efektivitas kerja sama tim dan komunikasi antara personil.

Pengaruh psikologi industri organisasi terhadap psikologi forensik di kepolisian memiliki beberapa implikasi:

1. Peningkatan Kinerja Investigasi:

Dengan menggunakan teknik-teknik psikologi industri organisasi, kepolisian dapat meningkatkan kinerja investigasi dan mengurangi kesalahan-kesalahan yang terkait dengan investigasi.

2. Peningkatan Kredibilitas:

Dengan menggunakan teknik-teknik psikologi industri organisasi, kepolisian dapat meningkatkan kredibilitas mereka di mata masyarakat dan meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap kepolisian.

3. Peningkatan Efektivitas:

Dengan menggunakan teknik-teknik psikologi industri organisasi, kepolisian dapat meningkatkan efektivitas mereka dalam menjalankan tugas-tugas kepolisian dan meningkatkan keamanan masyarakat.

Kesimpulan

Pengaruh psikologi industri organisasi terhadap psikologi forensik di kepolisian sangat signifikan. Dengan menggunakan teknik-teknik psikologi industri organisasi, kepolisian dapat meningkatkan kinerja investigasi, kredibilitas, dan efektivitas mereka. Oleh karena itu, penting bagi kepolisian untuk memahami dan menerapkan prinsip-prinsip psikologi industri organisasi dalam menjalankan tugas-tugas kepolisian.

Referensi

- Gibson, J. L., Ivansevich, J.M, Donnelly, & Konopaske. (2012). Organizations: Behavior, Structure, Processes. McGraw-Hill Education, 14th.
- Goldstein, H. (1990). Problem Oriented Policing. McGraw-Hill Education.
- Harris, J., & Morrow, R. (2018). Psychology and Law: A Critical Introduction. Cambridge University Press.
- Jones, L., & Crowley, J. (2019). Forensic Psychology and the Criminal Justice System. Oxford University.
- McMullen, & Johnson. (2018). The Role of Psychological Testing in Law Enforcement Selection: A Review of the Literature. Journal of Criminal Justice. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2017.12.002>.
- Parker, & Lee. (2015). Psychological Principles in Police Decision Making. Journal of Police Psychology. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/pol0000051>.
- Weiner, B. (2013). Human Motivation: A Psychological Approach. Pearson Education.
- Zimbardo, & Leippe. (1991). The Psychology of Attitude Change and Social Influence. McGraw-Hill Education.

KETIKA TEKNOLOGI BERTEMU MANUSIA: PERAN PSIKOLOG INDUSTRI DAN ORGANISASI DALAM MENGAWAL DUNIA KERJA DIGITAL

Dinda Surya Pratiwi

Transformasi digital telah mengubah secara signifikan cara organisasi bekerja. Di balik efisiensi teknologi, muncul tantangan psikologis seperti technostress, burnout digital, dilema etis penggunaan data karyawan, dan ancaman kehilangan pekerjaan. Artikel ini membahas peran strategis Psikolog Industri dan Organisasi dalam memastikan bahwa digitalisasi organisasi tetap berorientasi pada manusia.

Psikolog industri dan organisasi memainkan peran krusial dalam menjembatani aspek manusiawi dengan teknologi, memastikan organisasi tetap adaptif sambil menjaga kesejahteraan karyawan. Menurut penelitian terbaru dari Cambridge Core (2025), psikolog industri dan organisasi unggul dalam mengintegrasikan AI ke dalam praktik HR untuk meningkatkan pengembangan tenaga kerja. Di Indonesia, survei dari Universitas Gadjah Mada (2023) menunjukkan bahwa 70% organisasi menghadapi resistensi karyawan terhadap

digitalisasi, di mana psikolog Industri dan Organisasi diperlukan untuk intervensi perilaku.

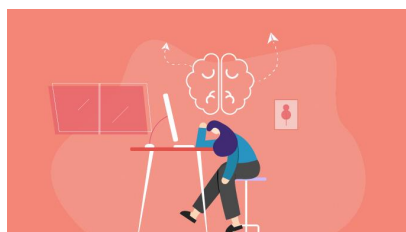
Transformasi digital bukan lagi sekadar inovasi teknologi, melainkan perubahan mendasar dalam cara manusia bekerja dan mengalami pekerjaannya. Ketika teknologi semakin hadir dalam setiap aspek kerja—dari rapat hingga evaluasi kinerja—maka pertanyaan penting yang perlu diajukan bukan hanya *apa* yang berubah, tetapi *bagaimana perubahan tersebut dirasakan secara psikologis oleh pekerja*. Pembahasan disusun dengan pendekatan ilmiah-populer yang mengintegrasikan temuan empiris, refleksi praktik profesional, serta studi kasus di Indonesia dan global.

Dinamika Psikologis Dunia Kerja Digital

Perkembangan teknologi digital menciptakan perubahan mendalam pada pola kerja. Bagi sebagian pekerja, teknologi memberikan fleksibilitas dan peluang belajar. Namun bagi yang lain, tuntutan konektivitas berkelanjutan menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan. Dalam konteks ini, peran Psikolog Industri dan Organisasi menjadi semakin relevan untuk menjembatani kebutuhan manusia dan tuntutan organisasi secara berkelanjutan. Perkembangan teknologi digital menciptakan perubahan mendalam pada pola kerja. Bagi sebagian pekerja, teknologi memberikan fleksibilitas dan peluang belajar. Namun bagi yang lain, tuntutan konektivitas berkelanjutan menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan. Dalam konteks ini,

peran Psikolog Industri dan Organisasi menjadi semakin relevan untuk menjembatani kebutuhan manusia dan tuntutan organisasi secara berkelanjutan. Pemahaman terhadap dinamika psikologis dunia kerja digital menunjukkan bahwa perubahan teknologi tidak terjadi dalam ruang hampa.

Untuk memahami konteks psikologis dunia kerja digital secara utuh, penting melihat bagaimana berbagai tuntutan teknologi berinteraksi dengan pengalaman subjektif pekerja dalam keseharian mereka.



Ilustrasi ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pekerja terbentuk dari interaksi dinamis antara tuntutan teknologi, beban kerja kognitif, dan kapasitas individu dalam beradaptasi. Perubahan tersebut secara langsung membentuk cara individu berelasi dengan pekerjaannya, organisasinya, dan bahkan dengan dirinya sendiri. Untuk itu, penting menelaah lebih jauh bagaimana teknologi mengubah relasi fundamental antara manusia dan pekerjaan.

Teknologi Digital dan Perubahan Relasi Manusia-Pekerjaan

Jika pada era sebelumnya teknologi diposisikan sebagai alat bantu kerja, maka pada era digital teknologi telah menjadi *ruang kerja itu sendiri*. Platform kolaborasi, sistem manajemen kinerja, hingga kecerdasan buatan tidak lagi hanya mendukung aktivitas kerja, tetapi turut membentuk pola interaksi, ritme kerja, dan cara individu memaknai perannya dalam organisasi.

Perubahan ini memunculkan relasi baru antara manusia dan pekerjaan. Pekerja dituntut untuk selalu terhubung (*always connected*), responsif, dan adaptif terhadap perubahan sistem yang cepat. Bagi sebagian individu, kondisi ini menghadirkan rasa tertantang dan peluang berkembang. Namun bagi sebagian lain, situasi tersebut justru memicu kelelahan psikologis, kecemasan akan performa, serta perasaan kehilangan kontrol terhadap waktu dan kehidupan personal.

Dalam konteks ini, dunia kerja digital menuntut pendekatan psikologis yang lebih sensitif terhadap pengalaman subjektif pekerja, bukan semata-mata fokus pada produktifitas dan output. Perubahan relasi manusia-pekerjaan ini tidak selalu berdampak positif. Bagi sebagian individu, tuntutan konektivitas dan kecepatan justru menimbulkan tekanan psikologis yang terus terakumulasi.

Perubahan teknologi tidak hanya mengubah cara kerja dilakukan, tetapi juga menggeser relasi mendasar antara manusia dan pekerjaannya.



Pergeseran ini menjelaskan mengapa dunia kerja digital kerap dirasakan lebih fleksibel, namun sekaligus lebih melelahkan secara psikologis dibandingkan era sebelumnya. Kondisi inilah yang kemudian memunculkan fenomena *technostress* dan *burnout digital* sebagai tantangan nyata dunia kerja kontemporer.

Technostress dan Burnout Digital: Tantangan Psikologis yang Nyata

Salah satu fenomena yang banyak dibahas dalam literatur psikologi kerja kontemporer adalah *technostress*. *Technostress* merujuk pada tekanan psikologis yang muncul akibat ketidakmampuan individu untuk mengelola tuntutan teknologi secara sehat, baik dari sisi kompetensi, kecepatan perubahan, maupun ekspektasi organisasi. Riset menunjukkan bahwa *technostress* berkaitan dengan:

1. Penurunan kepuasan kerja,
2. Meningkatnya kelelahan emosional,
3. Penurunan keterikatan kerja (*work engagement*).

Dalam praktik, *technostress* kerap tidak muncul dalam bentuk keluhan eksplisit. Pekerja tetap hadir, tetap produktif, namun secara

perlahan mengalami kelelahan mental, sinisme kerja, dan penurunan makna kerja. Kondisi inilah yang kemudian dikenal sebagai *burnout digital*—sebuah fenomena yang semakin relevan pada organisasi dengan budaya kerja hybrid dan remote.

Bagi praktisi HR dan pimpinan, tantangan ini sering kali sulit dideteksi jika hanya mengandalkan indikator kinerja formal. Di sinilah pendekatan psikologi industri dan organisasi menjadi krusial. Ketika technostress dan burnout digital mulai memengaruhi keterikatan dan makna kerja, organisasi perlu mencari pendekatan yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga psikologis. Di sinilah peran psikolog industri dan organisasi menjadi semakin strategis, khususnya dalam proses-proses awal seperti rekrutmen dan seleksi di era digital.

Peran Psikolog Industri dan Organisasi dalam Rekrutmen Digital

Digitalisasi telah mengubah wajah rekrutmen dan seleksi karyawan. Penggunaan *Applicant Tracking System*, asesmen daring, hingga algoritma penyaringan kandidat membawa efisiensi yang signifikan dalam proses perekrutan.

Namun, efisiensi tanpa pengawasan psikologis berisiko menghadirkan bias baru. Algoritma, meskipun tampak objektif, dibangun dari data historis yang tidak selalu bebas dari bias sosial dan budaya. Psikolog industri dan organisasi berperan penting dalam memastikan bahwa proses rekrutmen digital:

1. Tetap valid dan reliabel,
2. Adil bagi berbagai kelompok kandidat,
3. Mempertimbangkan aspek potensi, bukan hanya kecocokan algoritmik.

Lebih dari itu, Psikolog Industri dan Organisasi juga berkontribusi dalam mengembangkan *competency framework* yang relevan dengan era digital, seperti kemampuan beradaptasi, pembelajaran berkelanjutan, dan kolaborasi virtual. Namun, tantangan dunia kerja digital tidak berhenti pada tahap masuknya individu ke dalam organisasi. Setelah bergabung, pekerja dihadapkan pada tuntutan adaptasi dan pembelajaran berkelanjutan. Oleh karena itu, perhatian perlu diarahkan pada bagaimana organisasi mengembangkan kompetensi dan kepemimpinan yang relevan dengan era digital.

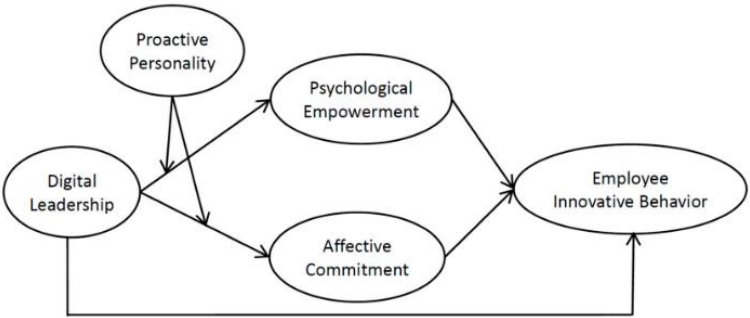
Pengembangan Kompetensi dan Kepemimpinan di Era Digital

Transformasi digital menuntut organisasi untuk terus melakukan *Reskilling* dan *Upskilling*. Namun, pelatihan digital bukan sekadar memindahkan materi ke platform daring. Tanpa desain psikologis yang tepat, pelatihan justru dapat menjadi beban tambahan bagi karyawan. Psikolog industri dan organisasi berperan dalam:

1. Menganalisis kebutuhan pelatihan yang realistis,
2. Merancang pengalaman belajar yang relevan dan bermakna,
3. Mengevaluasi dampak pelatihan terhadap perilaku kerja.

Selain itu, muncul kebutuhan akan kepemimpinan digital—pemimpin yang tidak hanya melek teknologi, tetapi juga mampu memimpin secara empatik di ruang virtual. Kepemimpinan digital menuntut kemampuan membangun kepercayaan, komunikasi yang jelas, serta sensitivitas terhadap kondisi psikologis tim yang tidak selalu terlihat secara langsung. Seiring meningkatnya kebutuhan pengembangan kompetensi, organisasi juga semakin bergantung pada data untuk mendukung pengambilan keputusan

Perubahan konteks kerja digital juga menuntut redefinisi terhadap peran dan kompetensi kepemimpinan dalam organisasi. Model ini menekankan bahwa kepemimpinan digital yang efektif tidak hanya bertumpu pada kecakapan teknologi, tetapi juga pada kemampuan membangun kepercayaan dan rasa aman psikologis dalam tim. Kepemimpinan hybrid memerlukan keterampilan seperti komunikasi inklusif. MIT Sloan (2025) mengusulkan framework CAARE untuk keseimbangan fleksibilitas dan efektivitas tim.



Tabel 1. Kompetensi Hybrid Leadership

Kompetensi	Deskripsi	Contoh Aplikasi
Configuration	Menyesuaikan struktur kerja hybrid	Jadwal rotasi kantor-remote
Autonomy-Alignment	Memberi otonomi sambil menyelaraskan tujuan	Goal-setting SMART
Relationships	Membangun hubungan lintas lokasi	Virtual team-building
Equity	Memastikan keadilan akses sumber daya	Kebijakan peralatan seragam

Praktik ini membuka peluang besar melalui people analytics, tetapi sekaligus menimbulkan dilema etis yang memerlukan landasan psikologis yang kuat.

People Analytics: Antara Peluang dan Dilema Etis

People analytics menawarkan peluang besar bagi organisasi untuk memahami pola perilaku kerja berbasis data. Namun, penggunaan data tanpa kerangka psikologis dan etika yang kuat berisiko mengubah data menjadi alat pengawasan, bukan pemahaman.

Psikolog industri dan organisasi memiliki peran strategis dalam memastikan bahwa people analytics digunakan untuk:

1. Meningkatkan kesejahteraan dan efektivitas kerja,

2. Mendukung pengambilan keputusan yang adil,
3. Melindungi privasi dan martabat karyawan.

Pendekatan *human-centered analytics* menempatkan manusia sebagai subjek, bukan objek pengukuran semata. Pembahasan mengenai people analytics menjadi lebih bermakna ketika dikaitkan dengan praktik nyata di lapangan. Pemanfaatan data karyawan melalui people analytics menghadirkan peluang besar, sekaligus menimbulkan dilema etis yang tidak dapat diabaikan.



Di titik inilah peran psikolog industri dan organisasi menjadi penting sebagai penjaga keseimbangan antara kebutuhan organisasi akan efisiensi dan perlindungan martabat manusia. Dalam konteks di Indonesia, dengan karakter budaya dan organisasi yang khas, memberikan gambaran penting tentang bagaimana pendekatan psikologi industri dan organisasi diterapkan secara konkret.

Studi Kasus Praktik di Indonesia

Dalam konteks Indonesia, beberapa organisasi mulai menyadari dampak psikologis kerja digital. Sebuah organisasi besar di sektor jasa menemukan penurunan keterikatan kerja setelah menerapkan sistem kerja hybrid secara permanen.

Melalui asesmen psikologis yang difasilitasi Psikologi Industri dan Organisasi, ditemukan bahwa masalah utama bukan terletak pada beban kerja, melainkan pada ketidakjelasan batas kerja dan ekspektasi respons. Intervensi sederhana seperti kebijakan jam komunikasi terbatas dan edukasi manajemen energi digital terbukti meningkatkan kembali keterikatan dan kepuasan kerja karyawan.

Kasus ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologis yang tepat sering kali lebih efektif dibandingkan solusi struktural yang kompleks. Selain pembelajaran dari konteks lokal, pemahaman mengenai peran psikologi industri dan organisasi juga diperkaya melalui praktik global. Studi internasional memberikan perspektif komparatif serta memperkuat relevansi temuan dalam konteks yang lebih luas.

Pembelajaran dari Praktik Global

Studi global, seperti Project Aristotle oleh Google, menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti *psychological safety* memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kinerja tim dibandingkan kecerdasan individual.

Temuan ini relevan bagi organisasi yang sedang berkembang dalam ekosistem digital. Di tengah tekanan kecepatan dan target, rasa aman untuk berbicara, berpendapat, dan membuat kesalahan menjadi fondasi penting bagi inovasi dan keberlanjutan kinerja. Baik praktik lokal maupun global menunjukkan bahwa keberhasilan transformasi digital sangat bergantung pada pengambilan keputusan yang peka secara psikologis. Temuan ini membawa implikasi penting bagi berbagai pemangku kepentingan di dalam organisasi.

Implikasi bagi Praktisi HR, Psikolog, dan Pimpinan Organisasi

Bagi praktisi HR, artikel ini menegaskan bahwa digitalisasi SDM perlu dilihat sebagai proses psikologis, bukan hanya teknologis. Bagi psikolog, era digital membuka ruang kontribusi yang lebih luas dan strategis. Sementara bagi pimpinan organisasi, perhatian terhadap kesejahteraan psikologis bukan sekadar isu empati, melainkan investasi jangka panjang organisasi. Berbagai implikasi tersebut pada akhirnya mengarah pada refleksi yang lebih luas: bagaimana organisasi dapat terus beradaptasi secara digital tanpa kehilangan sisi kemanusiaannya. Pertanyaan ini menjadi dasar bagi penutup artikel ini.

Menjaga Kemanusiaan di Tengah Kemajuan Teknologi

Teknologi akan terus berkembang, namun kebutuhan manusia akan makna, rasa aman, dan kesejahteraan tetap konstan. Psikolog industri dan organisasi berada pada posisi kunci untuk memastikan bahwa kemajuan teknologi tidak mengikis nilai-nilai kemanusiaan dalam dunia kerja.

Di sanalah peran PIO menemukan relevansinya yang paling mendasar: menjaga agar dunia kerja digital tetap menjadi ruang tumbuh—bukan ruang lelah—bagi manusia.

Referensi

- American Psychological Association. (2020). Publication Manual of the American Psychological Association (7th ed.). APA Publishing.
- American Psychological Association. (2025). Work in the 21st Century: Psychological safety in AI era. APA Press.
- Asfahani, R. (2022). AI in HR: Challenges for I/O psychology. *Industrial and Organizational Psychology*, 15(2), 45-60.
- Bersin, J. (2017). High-Impact People Analytics: Elevating HR's Role. Deloitte University Press.
- Edmondson, A. (2018). The Fearless Organization: Creating Psychological Safety In The Workplace For Learning, Innovation, And Growth. *Wiley*.
- Chamorro-Premuzic, T., Winsborough, D., Sherman, R. A., & Hogan, R. (2016). New Talent Signals: Shiny New Objects or A Brave New World? *Industrial And Organizational Psychology*, 9(3), 621–640. <https://doi.org/10.1017/iop.2016.6>
- Edmondson, A., & Lei, Z. (2014). Psychological Safety: The History, Renaissance, And Future of an Interpersonal Construct. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1(1), 23–43. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091305>

- Giermindl, L. M., Strich, F., Christ, O., & Leicht-Deobald, U. (2022). The Dark Sides of People Analytics: Reviewing The Perils For Organisations and Employees. *Journal of Business Research*, 139, 121–136. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.09.073>
- Hidayat, F., et al. (2023). The effect of digital leadership on employee performance. *Jurnal Psikologi Industri*, 12(1), 20-35.
- Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia. (2022). Laporan ketenagakerjaan Indonesia. Kemenaker RI.
- Liem, C., Langer, M., Demetriou, A., et al. (2018). Psychology Meets Machine Learning: Interdisciplinary Perspectives on Algorithmic Job Candidate Screening. *Frontiers in Psychology*, 9, 237. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00237>
- Loi, M., & Tamer, A. (2020). People Analytics Must Benefit The People: An Ethical Perspective on Using AI in HR. Algorithm Watch Report.
- McKinsey & Company. (2023). Digital transformation playbook. McKinsey Global Institute.
- Metz, A., & Spiess, M. (2023). Digital psychology: Emotional and cognitive impacts. *Trends in Psychology*, 10(4), 112-130.
- Microsoft. (2021). The Next Great Disruption Is Hybrid Work: Microsoft Work Trend Index. Microsoft.
- Nurhayati, A. (2024). Burnout Digital dan Keterikatan Kerja Pada Karyawan Sektor Jasa. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi Indonesia*, 9(1), 1–15.

- ResearchGate. (2024). The role of I/O Psychology in Productivity.
<https://www.researchgate.net/publication/381157234>
- Society for Industrial and Organizational Psychology (SIOP). (2025).
 Guidelines for I/O training. SIOP.
- Spector, P. E. (2022). Industrial and Organizational Psychology:
 Research and practice (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Springer. (2024). Digital Psychology: Conceptual Impact Model.
Trends in Psychology, 11(3), 200-215.
- Tarafdar, M., Cooper, C. L., & Stich, J. F. (2019). The Technostress
 Trifecta-Techno Eustress, Techno Distress, And Design:
 Theoretical Directions and an Agenda For Research.
Journal of Management Information Systems, 36(1), 6–42.
<https://doi.org/10.1080/07421222.2018.1555619>
- Universitas Gadjah Mada. (2023). Perkembangan mutakhir psikologi
 I/O. Fakultas Psikologi UGM.
- Vial, G. (2019). Understanding Digital Transformation: A Review and
 a Research Agenda. *MIS Quarterly*, 43(1), 223–249.
<https://doi.org/10.25300/MISQ/2019/13370>
- Whatfix. (2025). 21 examples of digital transformation.
<https://whatfix.com/blog/digital-transformation-examples/>
- World Economic Forum. (2023). The future of jobs report 2023.
World Economic Forum.

PERAN KUNCI PSIKOLOGI INDUSTRI DALAM ADAPTASI PEKERJA MENUJU INDUSTRI 5.0

Muhammad Asrun

Gelombang revolusi industri yang kita saksikan saat ini menandai pergeseran signifikan dari paradigma otomasi massal (Industri 4.0) menuju era kolaborasi cerdas yang berpusat pada manusia, dikenal sebagai Industri 5.0. Industri 4.0, yang ditenagai oleh konektivitas global, data besar, dan otomatisasi dari awal sampai akhir, telah membawa efisiensi yang belum pernah terjadi sebelumnya. Akan tetapi, kemajuan ini juga telah memberikan gambaran keterbatasan fundamental, seperti kurangnya kemampuan sistem otomatis untuk beradaptasi secara fleksibel pada kondisi yang tidak terduga, dan yang paling krusial adalah memastikan keberlanjutan psikologis serta kesejahteraan pekerja di tengah perkembangan teknologi yang makin pesat (Wang & Li, 2021). Transisi ini bukan sekadar evolusi teknologi, melainkan sebuah pendefinisian kembali hubungan antara manusia dan mesin.

Ide Industri 5.0 muncul karena ada pengakuan bahwa teknologi canggih seperti kecerdasan buatan (AI), robot kolaboratif (Cobots), dan *internet of things* (IoT) seharusnya berperan sebagai alat yang

mendukung dan memperkuat kemampuan manusia, bukan menggantikan mereka sepenuhnya. Model ini menyoroti pentingnya menciptakan nilai melalui kerjasama yang saling menguntungkan antara kecerdasan manusia dan kecerdasan buatan. Di sini, aspek unik manusia seperti kreativitas, pemikiran etis, dan empati menjadi faktor utama dalam inovasi dan keberlanjutan (Landy & Conte, 2022). Ini adalah gambaran di mana teknologi mendukung tujuan yang berfokus pada kemanusiaan, meningkatkan kualitas hidup di lingkungan kerja, dan membantu pekerja untuk berkonsentrasi pada tugas yang paling bernilai.

Perubahan ini membawa kebutuhan baru yang signifikan bagi tenaga kerja. Pekerjaan yang bersifat monoton dan berulang semakin cepat diambil alih oleh mesin, yang mengharuskan pekerja untuk mengembangkan kemampuan kognitif dan sosial yang lebih tinggi, yang sering disebut sebagai keterampilan adaptif. Konsep pelatihan ulang (*Reskilling*) dan peningkatan keterampilan (*Upskilling*) menjadi sangat penting; tetapi tantangannya tidak hanya terletak pada memperoleh keterampilan teknis, melainkan juga dalam kemampuan untuk terus belajar, berpikir kritis, dan bekerja sama dengan mesin atau teknologi. Perubahan ini memerlukan dukungan psikologis yang kuat agar individu dan organisasi dapat beradaptasi tanpa mengorbankan kesejahteraan satu sama lain.

Selain tuntutan akan keterampilan, era 5.0 juga membawa sejumlah tantangan psikologis yang kompleks. Masalah seperti *technostress*, kelebihan beban kognitif karena kelelahan akibat

monitoring, hilangnya kebebasan dalam bekerja, dan kaburnya batas antara kehidupan profesional dan pribadi semakin menjadi perhatian. Risiko terhadap kesejahteraan pekerja ini bisa merusak produktivitas, inovasi, dan keikutsertaan, jika tidak ditangani dengan langkah-langkah yang tepat. Stres yang berasal dari teknologi (Technostress) telah menjadi isu yang berkepanjangan sejak pertama kali ditemukan (Brod, 1984), dan semakin diperburuk oleh konektivitas yang terus-menerus (Tuzel et al., 2023). Oleh karena itu, strategi yang hanya memusatkan perhatian pada teknologi tanpa melihat aspek manusia akan gagal untuk mencapai potensi maksimal dari Industri 5.0.

Dalam situasi ini, disiplin ilmu Psikologi Industri dan Organisasi (PIO) telah muncul sebagai bidang yang sangat penting. PIO menyediakan kerangka teoretis dan metode yang dibutuhkan untuk menyelidiki, memahami, dan mengatasi hubungan kompleks antara manusia dan teknologi di lingkungan kerja. Dari perancangan ulang pekerjaan yang fokus pada manusia (Hackman & Oldham, 1976), pengembangan alat penilaian yang dapat memprediksi kemampuan beradaptasi, hingga pembuatan program pelatihan yang efisien serta menciptakan budaya organisasi yang mendukung kesejahteraan, PIO mempunyai peranan yang semakin penting dalam memastikan proses transisi yang berhasil dan berkelanjutan menuju Industri 5.0 yang benar-benar berfokus pada manusia.

Tantangan Pekerja Di Era Industri 5.0

Tuntutan Keterampilan Baru (Reskilling dan Upskilling)

Pergeseran dari Kognisi Algoritmik menuju Kognisi Adaptif dan Kreatif

Kebutuhan utama di zaman Industri 5.0 adalah pergeseran perhatian dari penguasaan keterampilan teknis yang bersifat mekanis ke arah kognisi yang adaptif. Kognisi algoritmik, yang mengacu pada kemampuan mengelola data dan mengikuti langkah-langkah tertentu, semakin cepat digantikan oleh kecerdasan buatan. Di sisi lain, kognisi adaptif, yang mencakup cara berpikir yang tidak linier, fleksibilitas dalam pemikiran, dan penyelesaian masalah yang inovatif, menjadi hal yang sangat penting (Wang & Li, 2021). Oleh sebab itu, pelatihan ulang (*Reskilling*) harus fokus pada pengembangan dasar kognitif ini. PIO memainkan peranan penting dalam menentukan dan mengevaluasi komponen utama dari kognisi adaptif, mencakup agilitas belajar (*learning agility*) kemampuan untuk cepat menerapkan pembelajaran dari satu situasi ke situasi lain, serta pemikiran kritis yang kompleks.

Keahlian ini memastikan bahwa pekerja tidak hanya bisa mengoperasikan sistem otomatis, tetapi juga mampu menilai hasil dari AI yang tidak jelas, serta membuat keputusan strategis dengan mempertimbangkan konteks dan étika. Lebih jauh lagi, Kecerdasan Sosial dan Emosional menjadi sangat penting dalam lingkungan yang hibrida. Ketika interaksi rutin menjadi otomatis, sisa interaksi manusia

adalah interaksi yang membutuhkan empati, keterampilan negosiasi, dan penyelesaian konflik, baik dalam kolaborasi manusia dengan AI maupun dalam hubungan pelanggan yang membutuhkan sentuhan pribadi. PIO perlu mengembangkan alat penilaian untuk mengukur kompetensi sosial yang baik sebagai bagian penting dari keterampilan 5.0.

Masalah Reskilling dan Tantangan Transfer Keterampilan yang Kompleks

Perusahaan mengeluarkan banyak sumber daya untuk *Reskilling*, tetapi sering menghadapi masalah utama seperti: rendahnya transfer pelatihan (Training Transfer) (Baldwin & Ford, 1988). Kesenjangan antara suasana kelas pelatihan yang terkontrol, serta tekanan di lingkungan kerja Industri 5.0 membuat pengetahuan yang diperoleh tidak dapat diterapkan dengan baik, yang menyebabkan kembalinya perilaku lama (Relapse). Tantangan transfer ini menjadi lebih kompleks dengan adanya kegagalan sistematis untuk mengatasi hambatan motivasi dan lingkungan yang dianggap kurang nyaman. Program pelatihan sering kali lebih menekankan pada penyampaian konten teknis tanpa meningkatkan keyakinan diri pekerja untuk mencoba menerapkan keterampilan baru tersebut. Ketika tempat kerja tidak menyediakan dukungan lingkungan kerja yang cukup, termasuk waktu dan sumber daya untuk menerapkan perilaku baru, kegagalan transfer hampir pasti akan terjadi.

PIO perlu merancang pelatihan yang tidak hanya fokus pada aspek kognitif tetapi juga perilaku, dengan menyertakan modul

pencegahan (Relapse) yang jelas. Modul ini mengajarkan pekerja untuk memprediksi kegagalan, mengenali pemicu di lingkungan, dan mengembangkan strategi penanganan saat menghadapi rintangan. Dengan pendekatan ini, *Reskilling* menjadi lebih dari sekadar memperoleh pengetahuan, melainkan perubahan perilaku aktif yang didukung oleh desain instruksional dan lingkungan kerja yang saling terhubung.

Pentingnya Pemahaman Mendalam Tentang Literasi Digital dan Etika Kecerdasan Buatan (AI)

Keterampilan literasi digital pada zaman 5.0 tidak hanya sekedar bisa menggunakan perangkat lunak. Para pekerja diperlukan untuk mengerti dasar-dasar pemikiran algoritmik, struktur data, dan batasan dari model kecerdasan buatan. Pengetahuan yang dalam ini menjadikan pekerja sebagai pengguna kecerdasan buatan yang kritis, bukan sekedar mengikuti, dan mampu mempertanyakan alasan di balik keluaran yang diberikan oleh suatu algoritma atau hasil dari (AI).

Kekurangan pemahaman ini menimbulkan risiko besar terkait dengan etika kecerdasan buatan (AI). Pekerja yang tidak menyadari adanya bias yang mungkin terdapat dalam data pelatihan AI cenderung menggunakan hasil tersebut tanpa kritik dalam pengambilan keputusan penting. Ini berpotensi berbahaya terutama di bidang yang memerlukan keputusan kritis seperti sumber daya manusia, keuangan, atau kesehatan, di mana kesalahan etis dapat merusak reputasi dan melanggar peraturan.

PIO sangat penting dalam menciptakan modul pelatihan yang mengajarkan etika algoritmik serta transparansi sistem. Para pekerja perlu dilengkapi dengan kemampuan untuk mengenali dan mengurangi bias algoritmik serta memahami prinsip kecerdasan buatan yang dapat dijelaskan. Ketidak berhasilan di bidang ini tidak hanya mengganggu operasional, tetapi juga dapat menyebabkan *Technostress* karena pekerja merasa sistem yang mereka gunakan tidak adil atau kurang dapat dipercaya.

Pengembangan Kemampuan Sistem Berpikir dan Manajemen Ketidak Pastian

Industri 5.0 beroperasi di dalam lingkungan *Cyber Physical Systems* yang kompleks dan saling berhubungan. Oleh karena itu, pekerja harus mengembangkan kemampuan sistem berpikir, yang merupakan kemampuan untuk melihat organisasi, teknologi, dan pasar sebagai satu kesatuan yang dinamis, bukan hanya serangkaian proses yang terpisah. Hal ini sangat penting ketika mencari hambatan atau melakukan perbaikan pada rantai nilai yang telah diotomatisasi. Kemampuan ini mendukung manajemen ketidak pastian secara langsung. Pekerja perlu menjadi pengintegrasikan kognitif yang bisa menyatukan informasi dari berbagai *output* teknologi yang dihasilkan.

Pengembangan sistem berpikir melalui PIO melibatkan penggunaan simulasi bisnis dan analisis kasus yang mendorong pekerja untuk memodelkan pengaruh tindakan mereka terhadap seluruh ekosistem perusahaan. Hal tersebut mempersiapkan mereka untuk posisi manajerial dan keahlian yang perlu mengambil keputusan

strategis dalam situasi yang Volatil, Tidak Pasti, Kompleks, dan Ambigu (VUCA).

Tantangan Psikologis (Well-being dan Keseimbangan)

Beban Kognitif Berlebihan dan Kelelahan pengawasan (Monitoring Fatigue)

Dengan meningkatnya integrasi sistem *Cyber Physical* (CPS) dan interaksi manusia- komputer (HCI), beban kognitif pekerja semakin bertambah. Pekerja beralih dari pelaksana tugas aktif menjadi pengawas sistem, yang harus memantau berbagai interface data *real-time* untuk mendeteksi kesalahan atau kegagalan. Tuntutan untuk terus mengawasi kondisi tersebut memberikan tekanan besar pada fokus perhatian pekerja. Tugas *monitoring* yang dilakukan berulang-ulang, meskipun tidak melibatkan aktivitas fisik yang berat, dapat menyebabkan tingkat kelelahan kognitif yang tinggi, dikenal dengan istilah kelelahan pengawasan (*Monitoring Fatigue*) (Wickens et al., 2022). Kelelahan ini dapat mengurangi kemampuan mendeteksi kesalahan, meningkatkan kemungkinan terjadinya kegagalan sistem, serta memperlambat waktu dalam merespon sesuatu.

PIO sebaiknya secara rutin mengevaluasi beban kerja kognitif, dengan menerapkan prinsip-prinsip yang berhubungan dengan psikologis manusia untuk mendesain *interface* yang lebih intuitif dan dapat mengurangi beban kognitif yang tidak perlu. Beberapa langkah intervensi yang dapat dilakukan dapat berupa penetapan batas waktu pemantauan yang ketat, rotasi tugas secara teratur, serta pelatihan

mindfulness untuk membantu pekerja dalam mengatur perhatian mereka dengan baik.

Krisis Wewenang Kerja (Otonomi) dan Technostress

Perkembangan teknologi baru secara cepat di lingkungan kerja telah meningkatkan terjadinya *technostress*, yaitu ketegangan mental yang muncul karena kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan teknologi baru (Brod, 1984). Faktor pendorong utama dari situasi ini adalah *techno-insecurity*, yang merupakan rasa cemas yang terus-menerus tentang kemungkinan kehilangan pekerjaan akibat otomatisasi. Kekhawatiran ini tidak hanya memberikan ancaman secara finansial, tetapi juga berdampak besar pada identitas kerja dan rasa harga diri seseorang. Di samping ancaman terhadap keberlangsungan pekerjaan, ada pula krisis wewenang kerja yang muncul. Ketika kecerdasan buatan mengambil alih perencanaan dan pelaksanaan tugas-tugas utama, karyawan bisa mengalami ketergantungan berlebih pada teknologi, yang mengurangi rasa kontrol dan inisiatif mereka. Namun, hak pekerja (otonomi) merupakan salah satu faktor penting yang mendukung motivasi intrinsik dan kepuasan di tempat kerja. Hilangnya otonomi ini dapat mengakibatkan menurunnya keterlibatan serta meningkatnya risiko terjadinya *burnout*.

PIO harus menerapkan perancangan ulang pekerjaan untuk mengembalikan hak pekerja dengan menjadikan karyawan sebagai pengambil keputusan strategis, bukannya sekadar pelaksana. Strategi Manajemen Perubahan perlu secara aktif menangani *techno-insecurity*

melalui komunikasi yang jelas tentang fungsi AI sebagai pendukung, bukan sebagai pengganti.

Ketidaksesuaian Peran dan Ketidakjelasan Batasan (Boundary Blurring)

Teknologi 5.0 yang mendukung konektivitas terus-menerus, melalui *IoT* dan aplikasi yang memungkinkan kerja saat bepergian, secara signifikan mengaburkan garis pemisah yang seharusnya ada antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Fenomena ini dikenal sebagai ambiguitas batas. Karyawan merasa bahwa mereka harus selalu "tersedia", yang menyebabkan timbulnya konflik kerja dan kehidupan yang berkepanjangan. Dampak psikologis yang paling serius adalah ketidakmampuan untuk "melepaskan" diri dari pekerjaan saat waktu istirahat. Tidak dapat memisahkan pikiran dari tuntutan pekerjaan yang dapat mengganggu pemulihan energi fisik dan mental, menjadi penyebab utama terjadinya kelelahan emosional dan *burnout* (Tuzel et al., 2023). Situasi ini menciptakan lingkaran stres yang berkepanjangan yang merugikan kesehatan dalam jangka panjang.

PIO perlu memimpin pelaksanaan kebijakan Hak untuk memutuskan hubungan secara kultural, dan bukan hanya sekadar formalitas. Langkah ini harus didukung oleh pelatihan untuk para pemimpin, yang mengajarkan manajer bagaimana menunjukkan perilaku dalam menetapkan batasan dengan baik, sehingga karyawan merasa nyaman untuk menonaktifkan notifikasi dan menggunakan waktu istirahat mereka untuk pemulihan yang lebih efektif.

Masalah Keadilan dan Bias Automasi

Di era 5.0, pekerja menghadapi tantangan besar terkait dengan keadilan prosedural saat sistem AI, yang kerap disebut sebagai "kotak hitam," membuat keputusan penting bagi organisasi, seperti promosi atau hukuman. Ketidakmampuan untuk memahami alasan di balik keputusan algoritma dapat merusak kepercayaan dan persepsi akan keadilan. Salah satu masalah psikologis utama yang berkaitan dengan keselamatan kerja adalah bias automasi kecenderungan manusia untuk terlalu bergantung pada hasil yang dihasilkan secara otomatis tanpa melakukan verifikasi kritis (Mosier et al., 1998). Bias ini muncul dari asumsi bahwa "mesin tidak mungkin salah," yang dapat menyebabkan pengabaian terhadap data yang bertentangan dan berisiko untuk keselamatan.

PIO perlu merencanakan strategi yang akan memperbaiki literasi etika digital, serta mendidik karyawan untuk tetap memiliki rasa skeptis yang positif terhadap AI. Di samping itu, PIO harus berkolaborasi dengan manajemen untuk memastikan bahwa ada sistem pengaduan dan penjelasan yang transparan untuk setiap keputusan yang bergantung pada AI, agar integritas dan keadilan di lingkungan kerja tetap terjaga.

Peran Kunci Psikologi Industri Dalam Adaptasi Era Digital

Analisis Pekerjaan & Desain Ulang Human-Centric

Meningkatkan Kerjasama antara Manusia dan Robot Melalui CTA

PIO perlu secara akurat menetapkan kembali fungsi manusia dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Task Analysis* (CTA). Pengukuran ini berbeda dari analisis pekerjaan yang umum karena lebih menekankan pada kondisi mental, strategi, dan keterampilan yang berfokus pada manusia setelah penerapan otomatisasi penuh (Wickens et al., 2022). Dengan pendekatan ini, dijamin bahwa tugas yang diberikan kepada manusia adalah yang memerlukan fleksibilitas, kreativitas, dan pertimbangan etis yaitu, tugas-tugas yang tidak dapat diotomatisasi dengan baik.

PIO menerapkan prinsip-prinsip yang mengedepankan faktor psikologis manusia untuk mengembangkan interaksi antarmuka (*Human-Computer Interaction/HCI*) yang aman serta ramah, sehingga secara langsung dapat mengurangi risiko kelelahan pemantauan (*Monitoring Fatigue*) dan mengurangi beban kognitif yang tidak perlu. Desain yang efektif juga mendukung kesadaran situasional pekerja sehingga tetap tinggi, memungkinkan mereka melakukan intervensi dengan cepat dan tepat saat sistem otomatis menghadapi masalah.

Aplikasi Model Motivasi Kerja untuk Restorasi Makna

Pekerjaan yang berfokus pada manusia perlu didukung oleh model karakteristik pekerjaan yang diusulkan oleh Hackman dan Oldham (1976), yang mencakup lima aspek kunci untuk meningkatkan motivasi karyawan. PIO memastikan bahwa pekerjaan memiliki variasi keterampilan, identitas tugas, dan otonomi pekerja untuk meningkatkan Motivasi Potensial (MPS). Pengembalian aspek-aspek ini melawan disosiasi kognitif dan hilangnya makna dalam pekerjaan. Secara strategis, hak (otonomi) harus dikembalikan dengan mengubah peran pekerja dari hanya pengguna menjadi pengambil keputusan strategis yang didukung oleh informasi dari kecerdasan buatan. Pekerja kini tidak hanya menjalankan perintah, tetapi juga bertanggung jawab untuk menilai hasil dari AI serta menyesuaikan strategi yang ada. Pendekatan ini sejalan dengan model Tuntutan-Kontrol yang diajukan oleh Karasek dan Theorell (1990), yang menekankan bahwa tuntutan kognitif yang tinggi, seperti mengelola AI, perlu diimbangi dengan tingkat hak (otonomi) yang cukup agar tidak terjadi tekanan kerja yang tinggi.

Model Motivasi juga mengharuskan PIO untuk secara jelas merancang umpan balik tentang kinerja yang terintegrasi. Pekerja perlu mendapatkan informasi yang transparan mengenai seberapa efektif kontribusi mereka (*Task Significance*), yang berfungsi untuk memperkuat motivasi internal dan mengurangi perasaan terasingkan dari hasil akhir pekerjaan. Ini merupakan intervensi psikologis yang signifikan untuk mengatasi tantangan *meaningfulness* di era otomatisasi.

Redefinisi Fungsi Kepemimpinan dan Desain Tim

Fungsi kepemimpinan perlu diubah secara mendasar oleh PIO dalam era 5.0; pemimpin harus bergerak dari peran pengawas yang bersifat hierarkis menjadi seorang fasilitator dan pelatih. Manajer perlu dilatih agar bisa membantu proses pemahaman di tengah ketidakpastian yang dihadirkan oleh teknologi dan menciptakan keamanan psikologis yang mendorong eksperimen tanpa takut akan sanksi (Edmondson, 1999). Lebih lanjut, PIO harus secara aktif memperbaiki Desain Tim untuk tim *hibrid* yang mengombinasikan agen manusia dengan non-manusia. Ini termasuk menetapkan batasan peran yang jelas antara AI dan manusia untuk mengurangi kebingungan dan konflik tugas. PIO juga memastikan terbentuknya norma interaksi yang mengatur bagaimana manusia dapat membangun kepercayaan dan berkomunikasi secara efektif dengan *Cobots* (Mosier et al., 1998).

Perubahan dan desain ini tidak hanya menyangkut struktur, tetapi juga budaya. PIO memiliki tugas untuk menanamkan budaya berpikir berkembang di mana kesalahan dari teknologi dipandang sebagai kesempatan untuk belajar (Dweck, 2006). Pemimpin harus terus menunjukkan sikap adaptif dan keterbukaan terhadap *Reskilling* (Tuntutan keterampilan baru), serta menjaga kekompakan tim meskipun komposisi terus berubah dan bersifat *hibrida*.

Seleksi, Asesmen & Penempatan Berbasis Kompetensi Adaptif

Kriteria Kinerja dan Validitas Prediktif di Era 5. 0

Di era Industri 5.0, penting bagi PIO untuk memperbarui kriteria kinerja yang dipakai dalam manajemen kinerja. Perubahan fokus harus dialihkan dari hasil kuantitatif yang dapat diukur oleh mesin, seperti jumlah produksi, menuju perilaku adaptif, kemampuan untuk belajar, dan perilaku kontekstual seperti proaktivitas dan etika. Kriteria yang tepat menunjukkan kemampuan karyawan untuk bekerja sama dan beradaptasi dengan teknologi yang baru. Langkah selanjutnya adalah memastikan validitas prediktif dari alat penilaian yang digunakan. PIO perlu menguji hubungan antara skor penilaian sebelum bekerja, seperti skor *agility* belajar, dengan metrik kinerja adaptif yang dapat diukur di lingkungan kerja. Hasil dari validitas ini sangat penting agar investasi dalam pemilihan dapat menghasilkan kandidat yang memiliki potensi tinggi untuk melakukan peningkatan dan tidak cepat ketinggalan zaman.

Penting untuk melakukan validasi yang ketat terhadap kriteria dan alat ukur, karena ini merupakan dasar pendekatan berbasis bukti. PIO berkomitmen untuk memastikan bahwa keputusan dalam proses seleksi tidak hanya didasarkan pada keterampilan yang dimiliki saat ini, tetapi juga mempertimbangkan potensi untuk beradaptasi dan kemampuan belajar yang dimiliki di masa depan. Hal ini menjadi prediktor yang lebih andal untuk mencapai sukses di era perubahan yang cepat ini.

Pengembangan Asesmen Kompetensi Non-Kognitif yang Kompleks

PIO mengembangkan pusat asesmen yang bertujuan untuk menilai aspek psikologis yang tidak dapat diotomatiskan. Termasuk dalam hal ini adalah agilitas belajar (*learning agility*) (DeRue et al., 2012), yang dinilai melalui simulasi dan situasi kerja yang rumit di mana karyawan harus menerapkan pelajaran dari pengalaman sebelumnya untuk menyelesaikan masalah baru. Asesmen juga harus menekankan pada kemampuan yang mendukung kesejahteraan seperti toleransi ambiguitas serta kecerdasan sosial dan emosional yang tinggi. Kemampuan ini biasanya diukur melalui aktivitas kelompok virtual yang mensimulasikan negosiasi dalam tim yang bersifat hibrida. Menilai EQ yang tinggi sangat penting agar karyawan dapat menangani dinamika sosial yang unik, termasuk membangun hubungan kepercayaan dengan AI dan menyelesaikan konflik antara manusia yang semakin kompleks.

Dengan memakai simulasi berkualitas tinggi (*high-fidelity*) pada asesmen yang dilakukan, PIO mampu mengevaluasi tidak hanya pengetahuan yang dimiliki kandidat, tetapi juga bagaimana mereka memanfaatkan kemampuan kognitif dan emosional di saat menghadapi tekanan dan ketidakpastian. Ini merupakan pendekatan menyeluruh untuk mengenali individu yang mampu menghadapi kompleksitas dalam lingkungan kerja 5.0.

Penggabungan Teknologi dalam Proses Seleksi dan Asesmen

PIO memberikan perhatian pada aspek manusia, pemanfaatan teknologi seperti wawancara berbasis AI dan asesmen yang *gamified* dapat digunakan untuk meningkatkan efisiensi di tahap awal. Namun, PIO bertanggung jawab untuk memimpin audit bias algoritmik dalam sistem seleksi yang menggunakan AI. Keterbukaan dan penjelasan (Explainability) mengenai keputusan seleksi menjadi tanggung jawab etis yang dikelola oleh PIO. Jika seorang kandidat ditolak karena skor yang diberikan algoritma, organisasi harus mampu memberikan penjelasan yang jelas dan adil tentang alasan keputusan tersebut, untuk menjaga keadilan prosedural (Tzafrir & Ziderman, 2023). Ketidakmampuan untuk menjelaskan keputusan dapat merugikan reputasi organisasi dan memicu tuntutan hukum. Secara keseluruhan, PIO berperan dalam memastikan bahwa penggabungan teknologi dalam proses seleksi mengikuti prinsip augmentasi yang etis. Pemanfaatan AI harus bertujuan meningkatkan konsistensi dan efisiensi dalam asesmen, sedangkan penilaian akhir dan pertimbangan etis harus tetap diawasi oleh seorang ahli dari manusia (Psikolog Industri), agar keseimbangan antara efisiensi dan keadilan tetap terjaga.

Pelatihan-Pengembangan SDM Berbasis Keterlibatan Kognitif

Desain Instruksional Terpadu Melalui Pembelajaran Dewasa (Andragogi) dan Pembelajaran Mendalam (Deep Learning)

PIO diharuskan untuk menciptakan pelatihan dengan mengikuti prinsip-prinsip andragogi, yang merupakan pendekatan untuk pembelajaran orang dewasa. Materi pelatihan harus mengandung relevansi, berfokus pada masalah, serta memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengambil alih proses pembelajaran mereka. Pelatihan yang ditawarkan perlu bersifat intensif, memanfaatkan simulasi berkualitas tinggi dan kasus-kasus yang rumit untuk mencapai pemahaman mendalam dan mendorong metakognisi, yaitu kemampuan individu untuk merefleksikan dan mengelola cara mereka belajar (DeRue et al., 2012). Kurikulum utama perlu mencakup kedalaman literasi digital dan etika kecerdasan buatan (AI), yang mengajarkan kepada para pekerja bukan hanya cara menggunakan AI, tetapi juga bagaimana mempertanyakan kehandalan AI. Selain itu, pelatihan juga harus fokus pada pengembangan ketahanan psikologis atau *growth mindset* (Dweck, 2006). Penekanan pada *growth mindset* berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri individual pekerja, menurunkan tingkat stres akibat teknologi, serta meningkatkan motivasi untuk mengambil risiko dalam proses belajar.

Mekanisme PIO untuk Menjamin Tingkat Transfer Pelatihan yang Tinggi

Masalah utama di dalam pelatihan adalah rendahnya transfer pelatihan (Training Transfer) (Baldwin & Ford, 1988). PIO mengurangi risiko ini dengan tiga mekanisme utama. **Pertama**, penting untuk memastikan adanya dukungan lingkungan kerja yang baik, termasuk sumber daya, waktu, dan dukungan dari manajer agar keterampilan baru bisa diterapkan dalam pekerjaan sehari-hari. **Kedua**, PIO perlu menyertakan modul *Relapse Prevention* yang jelas dalam pelatihan. Hal itu penting agar para pekerja bisa memprediksi dan menangani rintangan atau kegagalan dalam menerapkan keterampilan baru di situasi nyata. **Ketiga**, harus ada sistem dukungan keputusan di tempat kerja. Sistem ini memberikan panduan, daftar periksa, atau informasi penting sesuai kebutuhan, yang membantu memperkuat transfer keterampilan dan mengurangi beban pada kognitif.

Sistem transfer yang efektif ini berfungsi untuk mengubah pembelajaran menjadi tindakan yang didukung oleh struktur yang baik. PIO mengalihkan perhatian dari lamanya pelatihan menjadi keberlanjutan perilaku yang sudah diajarkan, memastikan bahwa investasi dalam pelatihan ulang menghasilkan hasil yang nyata dan bertahan lama.

Penggunaan Teknologi Pembelajaran Lanjutan (Advanced Learning Technology)

PIO perlu menggunakan teknologi seperti *Virtual Reality* (VR) dan *Augmented Reality* (AR) untuk menciptakan pengalaman belajar

yang mendalam. Dengan teknologi ini, pekerja dapat melatih keterampilan operasional dan kognitif yang mempunyai risiko tinggi, seperti mengatasi masalah pada sistem otomatis, dalam situasi yang aman. Hal ini juga memperpendek kurva belajar dan meningkatkan daya ingat. Selanjutnya, PIO seharusnya memanfaatkan analitik pembelajaran secara menyeluruh. Data yang dikumpulkan dari sistem pembelajaran, seperti waktu respons, jenis kesalahan, dan kecepatan belajar, dipakai untuk mengidentifikasi dengan tepat kekurangan kemampuan individu. Melalui analisis ini, jalur pelatihan dapat disesuaikan, sehingga setiap pekerja mendapatkan materi yang paling sesuai untuk mengatasi kelemahan tertentu mereka, yang pada gilirannya mengoptimalkan penggunaan dana pelatihan. Penggunaan teknologi ini harus dilakukan dengan cara yang etis. PIO memastikan bahwa data analitik pembelajaran hanya digunakan untuk meningkatkan kinerja dan tidak untuk tujuan evaluasi yang dapat bersifat diskriminatif.

Strategi Implementasi Dan Studi Kasus

Strategi Implementasi Psikologi Industri (PIO) yang Teruji

Pembinaan Psychological Safety sebagai Fondasi Kinerja Adaptif

Keselamatan psikologis (*Psychological Safety*) adalah elemen dasar yang telah terbukti secara empiris diperlukan untuk kinerja adaptif dan inovatif dalam lingkungan 5.0 (Edmondson, 1999). Ketika karyawan merasa nyaman untuk mengambil risiko, mengakui kesalahan, dan

mengajukan pertanyaan, pembelajaran kolektif dapat berlangsung. PIO perlu secara rutin mengevaluasi *psychological safety* melalui survei dan wawancara mendalam. Untuk mendukung keberadaan tersebut, PIO memberikan pelatihan kepada manajer tentang cara menanggapi kesalahan dengan pendekatan *Just Culture*. Pendekatan ini mengidentifikasi perbedaan antara kesalahan sistem, kesalahan manusia yang tidak disengaja, dan tindakan sembrono yang disengaja. Penekanan utamanya adalah pada perbaikan sistem, bukan pada sanksi bagi individu. Pemimpin juga didorong untuk menunjukkan kepemimpinan yang rendah hati, dengan mengakui batasan pengetahuan mereka sendiri, sehingga menciptakan ruang bagi karyawan untuk melakukan hal serupa.

Pengembangan ini memiliki pengaruh langsung terhadap efektivitas dalam mentransfer pembelajaran. Dengan adanya keselamatan psikologis (*Psychological Safety*), karyawan akan lebih cenderung untuk mencoba menerapkan keterampilan baru yang berisiko, sehingga mengurangi stres terkait teknologi karena kecemasan akan kegagalan teknologi menurun. PIO menggunakan *coaching* dan fasilitasi kelompok untuk mempertahankan norma-norma tersebut tetap aktif.



Manajemen Perubahan yang Berfokus pada Manusia (Human-Centric) dan berbasis Etika

PIO harus mengambil peran utama dalam manajemen perubahan saat menerapkan teknologi 5.0. Proses dimulai dengan melakukan analisis mendalam terhadap resistensi perubahan, yang bertujuan untuk menemukan sumber kecemasan pekerja seperti ketidak nyamanan teknologi (*techno-insecurity*) atau kehilangan kontrol. Selanjutnya, intervensi yang melibatkan partisipasi pekerja harus dirancang untuk meningkatkan rasa kepemilikan mereka terhadap perubahan yang terjadi. PIO menerapkan model komunikasi perubahan, yang sering dikenal dengan istilah *WIIFM - What's In It For Me*. Komunikasi perlu bersifat jelas dan menggambarkan visi masa depan, dengan tegas menjelaskan bagaimana AI akan berfungsi sebagai pendukung peran, bukan pengganti. Pendekatan yang berfokus pada manusia ini juga mempertimbangkan keadilan prosedural, memastikan bahwa pekerja merasa didengarkan dan diperlakukan dengan adil selama proses transisi (T'zafrir & Zideman, 2023).

Keberhasilan penerapan teknologi baru tergantung pada kemampuan PIO dalam mengelola Persepsi Keadilan Prosedural pekerja. Hal ini meliputi pemberian kesempatan yang setara untuk peningkatan keterampilan dan melibatkan mereka dalam pengambilan keputusan terkait desain ulang pekerjaan, mengubah pandangan terhadap perubahan dari hal yang menakutkan menjadi peluang yang adil di dalam organisasi.

Program Intervensi Kesejahteraan Mental Proaktif Berdasarkan Bukti

Dalam menghadapi tantangan seperti *technostress* dan kelelahan akibat pengawasan (monitoring fatigue), PIO perlu menerapkan program intervensi kesejahteraan mental proaktif yang berlandaskan bukti. Salah satu langkah yang harus dilakukan adalah menyediakan pelatihan *mindfulness* (Shanafelt et al., 2017) untuk membantu karyawan dalam mengatur fokus perhatian dan mengurangi beban kognitif yang tidak perlu.

Di samping itu, PIO juga memberikan pelatihan *psychological capital* (PsyCap) yang terdiri dari empat aspek: harapan, efikasi, ketahanan, dan optimisme (Luthans et al., 2008). *PsyCap* berfungsi sebagai sumber daya pribadi yang kuat, memberikan dukungan kepada pekerja untuk mengelola tekanan pekerjaan yang muncul akibat tuntutan teknologi yang tinggi, yang tidak kalah penting adalah langkah-langkah struktural: PIO harus memimpin dalam menerapkan kebijakan hak untuk memutuskan koneksi (Right to Disconnect) yang didukung secara kultural. Kebijakan ini memberikan perlindungan

yang jelas terhadap waktu istirahat, mendukung pemulihan psikologis yang sangat penting, serta mencegah terjadinya *burnout* yang dapat disebabkan oleh kaburnya batasan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (Tuzel et al., 2023).

Desain Kognitif dan Ergonomi Organisasional

PIO menerapkan prinsip dari faktor psikologis manusia untuk menciptakan lingkungan kerja yang menyeluruh. Pada aspek fisik, melibatkan pengaturan ruang kerja kognitif yang mendukung pekerjaan dilakukan secara mendalam (*deep work*), mengurangi gangguan, dan mengoptimalkan interaksi antara manusia dan mesin (Wickens et al., 2022).

Di sisi operasional, PIO menyederhanakan *Human-Computer Interface* (HCI) dan sistem notifikasi untuk menurunkan beban kognitif yang tidak perlu. Ini memastikan bahwa kognitif pekerja memiliki lebih banyak ruang untuk berpikir secara adaptif dan menyelesaikan masalah. Dalam konteks organisasi, PIO merancang alur kerja untuk mengurangi biaya peralihan tugas (*Switching Costs*) (Rubinstein et al., 2001) yang muncul ketika pekerja harus beralih antara sistem otomatis dan tugas manual. Desain ergonomi kognitif ini berfungsi sebagai langkah pencegahan utama terhadap kelelahan monitoring dan kelebihan informasi. Dengan mengurangi hambatan kognitif yang tidak penting, PIO memfokuskan energi mental pekerja pada kontribusi yang lebih bernilai.

Contoh Kasus Nyata: Adaptasi Pekerja Manufaktur Otomotif

Analisis Konteks dan Masalah Awal

Sebuah perusahaan besar di bidang manufaktur mobil telah mulai menggunakan Robot Kolaboratif (Cobots) pada bagian akhir proses perakitan. Namun, setelah di implementasikan mereka mengalami beberapa masalah serius: terjadi penurunan signifikan dalam kepuasan kerja, staf senior merasa cemas berlebihan (Techno-Insecurity), dan yang mengejutkan, ada peningkatan jumlah kesalahan di lokasi di mana manusia berinteraksi. Analisis awal mengindikasikan bahwa para operator manusia merasa terasingkan dari pekerjaan mereka dan mengalami bias automasi.

Karena masalah ini dianggap sebagai isu psikologis yang muncul dari desain pekerjaan yang tidak memadai dan manajemen perubahan yang buruk, PIO diminta untuk campur tangan. Para pekerja merasa bahwa tugas mereka kini hanya sebatas mengawasi, hal ini mengurangi makna kerja (Meaningfulness) serta wewenang pekerja (Hackman & Oldham, 1976).

Hasil analisis dari PIO menunjukkan bahwa ketidakpastian yang dialami pekerja disebabkan oleh kurangnya komunikasi tentang peran baru mereka, sementara kesalahan yang terjadi disebabkan karena kelelahan monitoring (Wickens et al., 2022) yang diakibatkan oleh interaksi antarmuka dengan Cobot yang terlalu kompleks dan memerlukan perhatian yang terus-menerus.

Intervensi PIO Terintegrasi Berbasis Bukti

Intervensi PIO dilaksanakan dengan pendekatan yang holistik dan bertingkat. Pertama, *job redesign* dilakukan untuk memulihkan hak karyawan: peran operator diubah menjadi analis diagnostik AI dan pemrogram *custom Cobots*, yang memungkinkan mereka membuat penyesuaian kecil pada *Cobots*. Selanjutnya, pelatihan kompetensi adaptif dikembangkan dengan menggunakan simulasi *Virtual Reality* (VR), yang berfokus pada sistem pemikiran dan etika algoritmik. Ketiga, PIO melaksanakan dukungan kesejahteraan struktural dengan memimpin manajemen perubahan yang transparan dan mengimplementasikan secara ketat kebijakan *Right to Disconnect* untuk mencegah batasan batasan yang tidak jelas. Pelatihan kepemimpinan juga dilaksanakan untuk menciptakan kesejahteraan psikologis (Edmondson, 1999), memotivasi pekerja untuk melaporkan kesalahan *Cobot* tanpa rasa takut akan sanksi.

Pendekatan yang berpusat pada manusia ini secara bersamaan menangani isu kognitif (kelelahan monitoring melalui desain ulang tugas), motivasi (makna kerja melalui pemulihan hak karyawan), dan keseimbangan kerja (kaburnya batas-batas kerja melalui kebijakan *disconnect*).

Temuan dan Konsekuensi Praktis

Intervensi yang dilakukan menunjukkan hasil yang signifikan. Data mengindikasikan adanya peningkatan keterlibatan Pekerja sebesar 20% dalam periode enam bulan. Terlihat adanya hubungan

positif yang jelas antara pemulihan hak otonomi karyawan dan berkurangnya kesalahan dalam bekerja, karena pekerja menjadi lebih aktif dan kritis dalam pengawasan. Upaya *Job Redesign* sukses dalam mengembalikan makna kerja. Secara empiris, penerapan kebijakan *Right to Disconnect* terbukti mengurangi *Technostress* dan kelelahan, karena pekerja melaporkan tingkat pemulihan psikologis yang lebih baik (Tuzel et al., 2023). Kasus ini memberikan bukti yang kokoh bahwa intervensi PIO yang terintegrasi, yang menekankan pada sumber daya dalam pekerjaan dan kesejahteraan, merupakan faktor kunci dalam keberhasilan adaptasi di era Industri 5.0 (Bakker & Demerouti, 2024).

Kesimpulan

Ringkasan Temuan Utama dan Pengaplikasian Peran PIO

Peralihan menuju Industri 5.0 adalah perubahan besar pada cara manusia memahami dan melaksanakan pekerjaan. Psikologi Industri (PI) berfungsi sebagai jembatan esensial yang menghubungkan kemajuan teknologi dengan kesiapan, keberlanjutan, dan kesejahteraan manusia, serta memastikan teknologi mendukung *Human-Centricity*.

- 1) Kemampuan untuk beradaptasi tergantung pada kompetensi adaptif (Learning Agility);
- 2) Restorasi makna kerja melalui *Job Redesign* penting untuk motivasi intrinsik (Hackman & Oldham, 1976);

- 3) Mengutamakan kesejahteraan melalui *Psychological Safety* adalah prasyarat untuk kinerja adaptif (Edmondson, 1999); dan
- 4) PIO adalah *Strategic Partner* yang mengarahkan investasi teknologi dan pengembangan kompetensi manusia.

Implikasi Strategis dan Rekomendasi untuk Organisasi

PIO harus dianggap sebagai fungsi yang strategis oleh organisasi.

- 1) Organisasi perlu berinvestasi dalam analisis sumberdaya manusia untuk memprediksi keberhasilan dalam adaptasi kerja;
- 2) *Job Redesign* Terstruktur (Analisis Pekerjaan Berbasis Kognitif) harus diwajibkan sebelum penerapan teknologi baru; dan
- 3) Etika harus diintegrasikan ke dalam sumber daya manusia, di mana PIO bertanggung jawab untuk melakukan audit terhadap bias dalam algoritma dan memastikan keputusan yang diambil berdasarkan AI bersifat transparan.

Arah Riset Masa Depan dalam Psikologi Industri 5.0

Penelitian dalam bidang PIO di masa mendatang perlu memfokuskan perhatian pada:

- 1) Pengaruh kolaborasi Manusia-AI terhadap identitas kerja;
- 2) Validasi Alat Ukur Kompetensi yang bersifat Hibrida;
- 3) Efektivitas *Boundary Management* lintas budaya; dan

- 4) Model kesejahteraan yang dapat memprediksi untuk mengidentifikasi lebih awal risiko *overload cognitive* atau *burnout* dengan memanfaatkan data kinerja dan fisiologis.

Referensi

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2024). Job Demands-Resources Theory: Towards a positive approach to occupational health psychology. In *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. Oxford University Press.
- Baldwin, T. T., & Ford, J. K. (1988). Transfer of training: A review and directions for future research. *Personnel Psychology*, 41(1), 63–105.
- Brod, C. (1984). *Technostress: The Human Cost of the Computer Revolution*. Addison-Wesley.
- DeRue, D. S., Ashford, S. J., & Myers, C. G. (2012). Learning agility: In search of conceptual clarity and theoretical relevance. *Research in Organizational Behavior*, 32, 89–114.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Edmondson, A. C. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383.
- Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1976). Motivation through the design of work: Test of a theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, 16(2), 250–279.
- Karasek, R., & Theorell, T. (1990). *Healthy Work: Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life*. Basic Books.
- Landy, F. J., & Conte, J. M. (2022). *Work in the 21st Century: An Introduction to Industrial and Organizational Psychology* (7th ed.). Wiley.

- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2008). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. Oxford University Press.
- Mosier, K. L., Skitka, L. J., Dannebaum, K., & Kay, K. S. (1998). Exploring the effects of automation and workload on decision making in air traffic control. *International Journal of Cognitive Ergonomics*, 2(3), 197–210.
- Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., & Evans, J. E. (2001). Executive control of cognitive processes in task switching. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 27(4), 763–797.
- Shanafelt, T. D., et al. (2017). Changes in burnout and satisfaction with work-life balance in physicians and the general US working population. *Mayo Clinic Proceedings*, 92(12), 1779–1790.
- Tzafrir, S., & Ziderman, A. (2023). Ethics and digital literacy in the age of generative AI: The new frontier for organizational psychology. *Journal of Business Ethics*, 182(3), 450–465.
- Tuzel, S., Yildiz, N., & Ozyurt, A. (2023). The effects of persistent off-hour work technology use on work-family conflict and emotional exhaustion. *Journal of Occupational Health Psychology*, 28(1), 1–12.
- Wang, M., & Li, Z. (2021). The transformation of work skills in Industry 5.0: The role of adaptive cognition. *Journal of Applied Psychology*, 106(4), 501–515.

Wickens, C. D., Lee, J. D., Liu, Y., & Becker, S. A. (2022). *An Introduction to Human Factors Engineering* (3rd ed.). Pearson Education.

MEMAHAMI KELEMAHAN DAN KELEBIHAN PSIKOTEST DARING

Tugimin Supriyadi & Jihan Aprilia

Sebagai seorang praktisi psikologi atau psikolog, tentu sangat paham bahwa pemeriksaan psikologi dapat dilakukan melalui beberapa cara, yang masing-masing memiliki karakteristik, tujuan, serta keterbatasan tersendiri. Pemeriksaan psikologi secara tatap muka langsung (luring) merupakan metode yang paling klasik dan hingga kini masih dianggap sebagai standar ideal dalam banyak konteks klinis maupun asesmen mendalam. Melalui metode ini, psikolog dapat melakukan observasi perilaku secara langsung, menangkap ekspresi nonverbal, intonasi suara, respons emosional spontan, serta dinamika interaksi yang sering kali memberikan informasi penting di luar hasil tes tertulis (Ni'matuzahroh & Prasetyaningrum, 2018). Wawancara klinis, observasi, dan administrasi alat tes psikologi dapat dilakukan secara terintegrasi sehingga memungkinkan penyusunan profil psikologis individu yang lebih komprehensif dan kontekstual (Shofa, 2025).

Selain itu, pemeriksaan psikologi juga dapat dilakukan melalui pendekatan campuran (blended atau hybrid), yaitu mengombinasikan metode tatap muka dengan pemanfaatan teknologi digital

(Yogiasmoro & Suryani, 2021). Dalam pendekatan ini, sebagian alat tes dapat diberikan secara daring untuk efisiensi waktu dan sumber daya, sementara wawancara, klarifikasi hasil, atau observasi perilaku tetap dilakukan secara langsung atau melalui sesi sinkron (misalnya *video conference*). Pendekatan ini sering dipandang sebagai upaya kompromi antara tuntutan kepraktisan dan kebutuhan akan kedalaman asesmen, terutama dalam konteks seleksi kerja, asesmen pendidikan, atau pemetaan potensi awal.

Sementara itu, pemeriksaan psikologi secara daring (*online*) hadir sebagai respons atas tuntutan zaman yang menekankan kecepatan, fleksibilitas, dan jangkauan yang luas. Metode ini memungkinkan pemeriksaan dilakukan tanpa batasan geografis, menghemat waktu, serta menurunkan biaya operasional. Dalam konteks tertentu, seperti screening awal, asesmen massal, atau kondisi darurat yang tidak memungkinkan pertemuan langsung, psikotes daring dapat menjadi solusi yang cukup efektif. Namun demikian, metode ini memiliki keterbatasan yang signifikan, antara lain minimnya kontrol terhadap situasi pengerjaan tes, potensi distraksi lingkungan, risiko kecurangan, serta hilangnya data observasional dan relasional yang penting dalam memahami kepribadian dan kondisi psikologis individu secara utuh.

Oleh karena itu, pemilihan metode pemeriksaan psikologi seharusnya tidak semata-mata didasarkan pada aspek kepraktisan atau tuntutan kecepatan, melainkan pada tujuan asesmen, karakteristik individu yang diperiksa, serta prinsip etika dan profesionalisme

psikologi. Psikolog dituntut untuk bersikap kritis dan bertanggung jawab dalam menentukan metode yang digunakan, memastikan validitas dan reliabilitas alat ukur, serta tetap menjunjung tinggi esensi pemeriksaan psikologi sebagai proses ilmiah dan profesional yang bertujuan memahami manusia secara menyeluruh, bukan sekadar menghasilkan skor atau rekomendasi instan.

Sebagai seorang praktisi psikologi atau psikolog, tentu sangat paham bahwa pemeriksaan psikologi dapat dilakukan melalui berbagai cara yang saling melengkapi, tergantung pada tujuan asesmen, karakteristik individu, serta konteks pemeriksaan. Salah satu metode yang paling umum digunakan adalah wawancara psikologis. Wawancara memungkinkan psikolog menggali informasi secara mendalam mengenai keluhan, gejala yang dirasakan, riwayat kehidupan, latar belakang keluarga, pendidikan, pekerjaan, hingga dinamika emosi dan perilaku individu (Pasha et al., 2023). Melalui interaksi langsung, psikolog tidak hanya memperoleh data verbal, tetapi juga dapat mengamati ekspresi emosi, cara berpikir, serta pola komunikasi yang memberikan gambaran awal tentang kondisi psikologis individu. Selain wawancara, tes psikologi merupakan komponen penting dalam pemeriksaan psikologi (Satsabhila, 2025).

Tes psikologi adalah alat ukur yang disusun secara ilmiah untuk mengukur aspek-aspek psikologis tertentu, seperti kemampuan intelektual, kepribadian, minat, bakat, maupun fungsi kognitif. Tes IQ, tes kepribadian, dan tes minat kerja, misalnya, digunakan untuk memperoleh gambaran yang lebih objektif dan terstandar mengenai

potensi dan karakteristik individu. Hasil tes ini tidak berdiri sendiri, melainkan harus diinterpretasikan secara hati-hati dengan mempertimbangkan data lain yang diperoleh dari wawancara dan observasi.

Metode lain yang tidak kalah penting adalah observasi, yaitu pengamatan langsung terhadap perilaku individu dalam situasi tertentu. Observasi memungkinkan psikolog melihat bagaimana individu bereaksi terhadap lingkungan, berinteraksi dengan orang lain, mengelola emosi, serta menampilkan perilaku spontan yang mungkin tidak muncul dalam wawancara atau tes tertulis. Observasi sering digunakan dalam konteks klinis, pendidikan, maupun asesmen anak, di mana perilaku nyata menjadi sumber informasi yang sangat berharga. Selanjutnya, kuesioner digunakan sebagai alat bantu untuk mengumpulkan data secara sistematis dan efisien. Kuesioner biasanya berisi pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh individu sesuai dengan pengalaman, perasaan, atau perilaku yang dialaminya. Metode ini banyak digunakan untuk screening awal, pengukuran gejala tertentu, atau asesmen dalam jumlah besar. Namun demikian, keakuratan kuesioner sangat bergantung pada kejujuran, pemahaman, dan kondisi psikologis individu saat mengisinya.

Dalam pemeriksaan yang bertujuan menggali dinamika kepribadian secara lebih mendalam, psikolog dapat menggunakan tes proyektif. Tes ini bekerja dengan cara meminta individu merespons stimulus yang ambigu, seperti gambar atau cerita, sehingga individu secara tidak sadar memproyeksikan konflik, kebutuhan, dan dinamika

kepribadiannya. Tes proyektif, seperti tes gambar atau tes cerita, memerlukan keterampilan interpretasi yang tinggi dan pengalaman klinis yang memadai dari psikolog agar hasilnya dapat dimaknai secara tepat. Untuk kasus-kasus tertentu, terutama yang berkaitan dengan gangguan fungsi otak atau sistem saraf, digunakan tes neuropsikologi. Tes ini bertujuan menilai fungsi kognitif seperti perhatian, memori, bahasa, fungsi eksekutif, dan kemampuan visuospasial. Hasil tes neuropsikologi sangat penting dalam membantu diagnosis, perencanaan rehabilitasi, serta pemahaman hubungan antara fungsi otak dan perilaku individu.

Selain metode langsung, psikolog juga dapat melakukan analisis rekam medis sebagai bagian dari pemeriksaan psikologi. Rekam medis memberikan informasi historis mengenai kondisi kesehatan fisik dan mental individu, riwayat pengobatan, serta diagnosis sebelumnya. Data ini membantu psikolog memahami konteks kesehatan secara menyeluruh dan mengaitkannya dengan kondisi psikologis yang sedang dialami. Terakhir, wawancara dengan keluarga atau teman dekat sering kali dilakukan untuk melengkapi data asesmen (Edi, 2016). Informasi dari orang-orang terdekat dapat memberikan perspektif yang lebih objektif mengenai perilaku sehari-hari, perubahan emosi, serta pola interaksi sosial individu yang mungkin tidak sepenuhnya disadari atau disampaikan oleh individu itu sendiri. Metode ini sangat berguna terutama dalam asesmen anak, remaja, atau individu dengan keterbatasan insight terhadap kondisinya.

Dengan demikian, pemeriksaan psikologi pada hakikatnya merupakan proses yang komprehensif dan integratif, di mana berbagai metode digunakan secara bersamaan untuk memperoleh gambaran psikologis individu yang utuh, akurat, dan bertanggung jawab secara ilmiah maupun etis.

Dalam konteks psikologi forensik, pemeriksaan psikologi memiliki peran yang sangat strategis karena hasil asesmen tidak hanya berdampak pada individu yang diperiksa, tetapi juga dapat memengaruhi proses hukum, keputusan pengadilan, serta perlindungan masyarakat. Pemeriksaan psikologi forensik digunakan untuk menilai kemampuan individu dalam menghadapi proses hukum (*competency to stand trial*) (Asa, 2022), yaitu sejauh mana seseorang mampu memahami dakwaan, peran aparat penegak hukum, serta dapat bekerja sama secara rasional dengan penasihat hukumnya. Selain itu, pemeriksaan juga bertujuan untuk menilai kepribadian dan pola perilaku individu, termasuk kecenderungan agresivitas, impulsivitas, manipulasi, atau gangguan kepribadian yang relevan dengan kasus hukum yang sedang dihadapi.

Pemeriksaan psikologi forensik sering digunakan untuk menilai risiko kekerasan atau perilaku berbahaya di masa depan, baik terhadap orang lain maupun diri sendiri. Penilaian ini menjadi dasar penting dalam pengambilan keputusan terkait penahanan, pembebasan bersyarat, atau kebutuhan pengawasan khusus. Asesmen psikologis juga berperan dalam menilai kemampuan individu untuk mengikuti program rehabilitasi, seperti program pembinaan narapidana,

rehabilitasi penyalahgunaan zat, atau terapi perilaku, sehingga intervensi yang diberikan dapat lebih tepat sasaran dan realistis. Untuk mencapai tujuan tersebut, psikologi forensik menggunakan berbagai alat tes psikologi yang telah terstandar dan memiliki validitas serta reliabilitas yang kuat. Pada ranah tes kepribadian, alat ukur seperti *Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI)*, *Personality Assessment Inventory (PAI)*, dan *Restructured Clinical Scales (RC Scales)* digunakan untuk mengidentifikasi pola kepribadian, kecenderungan psikopatologis, serta kemungkinan adanya distorsi respons atau upaya manipulasi hasil tes. Tes-tes ini sangat penting dalam konteks forensik karena mampu membantu psikolog membedakan antara gangguan psikologis yang nyata dan respons yang dibuat-buat (*malinger*).

Dalam aspek fungsi kognitif, tes seperti *Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS)*, *Wechsler Memory Scale (WMS)*, dan *Trail Making Test (TMT)* digunakan untuk menilai kapasitas intelektual, daya ingat, perhatian, serta fungsi eksekutif individu. Informasi ini relevan untuk menentukan kemampuan individu dalam memahami proses hukum, mengambil keputusan, dan mengontrol perilaku. Gangguan kognitif yang signifikan dapat menjadi pertimbangan penting dalam menentukan tanggung jawab hukum atau kebutuhan pendampingan khusus. Pemeriksaan juga dapat dilengkapi dengan tes neuropsikologi, seperti *Halstead-Reitan Neuropsychological Battery*, *Luria-Nebraska Neuropsychological Battery*, dan *Benton Visual Retention Test*. Tes-tes ini bertujuan untuk mengidentifikasi kemungkinan gangguan fungsi otak yang memengaruhi perilaku, emosi, dan kontrol impuls. Dalam kasus

tertentu, temuan neuropsikologis dapat membantu menjelaskan hubungan antara kerusakan atau disfungsi otak dengan perilaku kriminal yang muncul.

Pada ranah psikopatologi dan psikopati, alat ukur seperti *Psychopathy Checklist-Revised (PCL-R)*, *Hare Psychopathy Checklist (HPC)*, dan *Diagnostic Interview for Psychopaths (DIP)* digunakan untuk menilai ciri-ciri psikopati, termasuk kurangnya empati, manipulasi, serta pola perilaku antisosial yang persisten. Hasil asesmen ini sering menjadi bahan pertimbangan penting dalam evaluasi risiko kekerasan dan kemungkinan residivisme. Selanjutnya, dalam penilaian risiko kekerasan, digunakan instrumen seperti *Violence Risk Appraisal Guide (VRAG)*, *Sex Offender Risk Appraisal Guide (SORAG)*, dan *Historical, Clinical, Risk Management-20 (HCR-20)*. Instrumen-instrumen ini mengintegrasikan faktor historis, kondisi klinis saat ini, serta faktor manajemen risiko di masa depan untuk memberikan gambaran probabilitas terjadinya perilaku kekerasan. Penilaian ini bersifat prediktif dan harus dilakukan secara hati-hati dengan interpretasi profesional yang matang.

Beberapa pemeriksaan juga melibatkan tes kebohongan dan psikofisiologis, seperti *Polygraph Test* dan *Voice Stress Analysis (VSA)*, meskipun penggunaannya masih menuai perdebatan terkait validitas dan penerimaannya dalam sistem hukum. Sementara itu, teknik dan alat psikofisiologi dan neuroimaging, seperti *Electroencephalogram (EEG)*, *Functional Magnetic Resonance Imaging (fMRI)*, dan *Positron Emission Tomography (PET)*, digunakan secara terbatas untuk melihat

aktivitas dan fungsi otak yang berkaitan dengan kontrol emosi, impulsivitas, atau gangguan neurologis tertentu.

Keseluruhan proses pemeriksaan psikologi forensik menuntut kompetensi profesional yang tinggi, pemahaman mendalam terhadap konteks hukum, serta kepatuhan ketat pada kode etik dan standar praktik psikologi. Oleh karena itu, pemeriksaan ini hanya boleh dilakukan oleh psikolog yang terlatih dan berpengalaman, agar hasil asesmen tidak hanya akurat secara ilmiah, tetapi juga adil, bertanggung jawab, dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum.

Beberapa ahli psikologi dan kriminologi terkemuka telah mengembangkan dan memvalidasi alat test psikologi forensik, namun masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk meningkatkan akurasi dan keandalan alat test tersebut. Penggunaan psikologi forensik dalam proses hukum harus dilakukan dengan etis dan profesional, serta mempertimbangkan hak-hak dan kepentingan individu yang terlibat. Psikolog forensik harus memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam bidang psikologi, kriminologi, dan hukum, serta harus dapat bekerja sama dengan profesional lain dalam tim forensik. Secara keseluruhan, psikologi forensik merupakan bidang ilmu yang penting dan dapat membantu dalam proses hukum, namun memerlukan pengetahuan dan keterampilan yang luas serta penggunaan alat test yang valid dan etis.

Kelebihan dan Kekurangan Psikotest Secara Daring

Psikotest daring memiliki sejumlah kelebihan yang membuatnya semakin banyak digunakan dalam berbagai konteks (*Kelebihan Dan Kekurangan Psikotes Online*, 2025), terutama dalam seleksi kerja dan asesmen awal. Dari segi efisiensi waktu, psikotest daring memungkinkan proses pemeriksaan dilakukan secara lebih cepat tanpa harus mengatur jadwal tatap muka atau mempersiapkan ruang tes secara khusus. Hal ini berdampak langsung pada penghematan biaya operasional, baik bagi penyelenggara maupun peserta tes. Selain itu, aspek aksesibilitas menjadi keunggulan utama, karena peserta dapat mengerjakan tes dari berbagai lokasi dan pada waktu yang lebih fleksibel. Kondisi ini sangat membantu dalam proses rekrutmen massal atau asesmen individu yang berada di wilayah geografis berbeda. Dari sisi objektivitas, sistem daring memungkinkan pengolahan data secara otomatis sehingga mengurangi potensi bias subjektif dalam skoring, terutama pada tes-tes terstandar yang telah memiliki norma dan algoritma penilaian yang jelas.

Namun demikian, psikotest daring juga memiliki sejumlah kelemahan yang tidak dapat diabaikan. Salah satu keterbatasan utama adalah minimnya kontrol terhadap lingkungan pengerjaan tes (Ad'ha, 2024). Psikolog atau penyelenggara tidak dapat memastikan apakah peserta mengerjakan tes dalam kondisi yang kondusif, bebas gangguan, atau sesuai dengan standar pelaksanaan. Selain itu, adanya potensi keterlibatan pihak lain—baik dalam bentuk bantuan langsung

maupun penggunaan sumber eksternal—dapat mengurangi keaslian dan validitas hasil tes. Kendala teknologi juga menjadi faktor penting, seperti koneksi internet yang tidak stabil, gangguan sistem, atau keterbatasan perangkat yang digunakan peserta, yang pada akhirnya dapat memengaruhi konsentrasi, performa, dan hasil akhir tes.

Di sisi lain, psikotest yang dilakukan secara *offline* atau tatap muka memiliki kelebihan dalam hal kontrol dan kedalaman asesmen. Lingkungan tes dapat diatur secara optimal sehingga semua peserta berada dalam kondisi yang relatif sama. Interaksi langsung antara psikolog dan peserta memungkinkan dilakukannya observasi perilaku secara lebih komprehensif, mencakup aspek nonverbal seperti ekspresi wajah, bahasa tubuh, cara mengerjakan soal, respons terhadap tekanan waktu, hingga dinamika emosi selama proses tes berlangsung. Keaslian hasil tes pun lebih terjamin karena pengawasan dilakukan secara langsung, sehingga kemungkinan kecurangan dapat diminimalkan. Oleh karena itu, psikotest *offline* sering dianggap lebih ideal untuk asesmen mendalam, seleksi jabatan strategis, atau evaluasi psikologis yang memiliki konsekuensi penting.

Meski demikian, psikotest *offline* juga memiliki keterbatasan yang cukup signifikan. Dari segi biaya, pelaksanaan tes tatap muka memerlukan pengeluaran yang lebih besar, seperti penyediaan alat tes, alat tulis, ruang tes, serta biaya transportasi dan akomodasi. Selain itu, prosesnya cenderung memakan waktu lebih lama karena harus menyesuaikan jadwal antara peserta dan penguji, serta keterbatasan jumlah peserta yang dapat diuji dalam satu waktu. Aksesibilitas pun

menjadi terbatas, terutama bagi individu yang berada jauh dari lokasi pelaksanaan tes atau memiliki keterbatasan mobilitas.

Secara keseluruhan, baik psikotest daring maupun *offline* memiliki kelebihan dan kelemahan masing-masing yang harus dipertimbangkan secara kontekstual. Psikotes *offline* memberikan nilai tambah berupa observasi langsung yang memperkaya interpretasi hasil tes, namun menuntut waktu dan biaya yang lebih besar. Sebaliknya, psikotes *online* unggul dalam efisiensi dan jangkauan, tetapi menghadapi tantangan dalam hal pengawasan dan kualitas observasi. Meskipun demikian, kedua metode tersebut tetap dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel apabila alat tes yang digunakan telah melalui proses adaptasi, uji validitas, dan reliabilitas yang sesuai untuk masing-masing mode pelaksanaan.

Dalam konteks rekrutmen kerja, perdebatan mengenai penggunaan psikotes daring dan *offline* masih terus berlangsung. Pihak yang mendukung psikotes menilai bahwa tes psikologi merupakan alat bantu yang objektif untuk memprediksi potensi, kepribadian, dan kesesuaian individu dengan tuntutan pekerjaan. Sementara itu, pihak yang kritis menyoroti aspek etika, risiko penyalahgunaan hasil tes, serta keterbatasan psikotes dalam memprediksi kinerja jangka panjang secara akurat. Oleh karena itu, psikotes seharusnya tidak dijadikan satu-satunya dasar pengambilan keputusan, melainkan dipadukan dengan metode lain seperti wawancara mendalam, asesmen kompetensi, dan evaluasi kinerja, agar proses seleksi dan penilaian

individu dapat dilakukan secara lebih adil, komprehensif, dan bertanggung jawab.

Psikotes yang dilakukan secara *offline* (tatap muka langsung) memiliki sejumlah keunggulan yang masih dianggap krusial dalam praktik psikologi profesional. Salah satu kelebihan utamanya adalah kontrol lingkungan yang lebih optimal, di mana psikolog atau penguji dapat memastikan kondisi ruang tes, waktu pengerjaan, serta suasana psikologis peserta relatif seragam dan kondusif. Kontrol ini penting untuk meminimalkan faktor eksternal yang dapat memengaruhi hasil tes, seperti gangguan suara, distraksi lingkungan, atau tekanan situasional yang tidak relevan dengan tujuan asesmen. Selain itu, psikotes *offline* memungkinkan terjadinya interaksi langsung antara peserta dan psikolog, baik sebelum, selama, maupun setelah tes berlangsung. Interaksi ini memberi ruang bagi psikolog untuk memberikan instruksi secara jelas, melakukan klarifikasi jika terjadi kesalahpahaman, serta membangun rapport yang dapat meningkatkan keterlibatan dan kenyamanan peserta dalam proses asesmen.

Keunggulan lain dari psikotes *offline* terletak pada keaslian dan integritas hasil tes. Dengan pengawasan langsung, potensi peserta mendapatkan bantuan dari pihak lain atau menggunakan sumber eksternal dapat diminimalkan secara signifikan. Psikolog juga dapat melakukan observasi perilaku secara langsung, seperti cara peserta menghadapi tekanan, kecepatan dan ketelitian dalam mengerjakan tugas, ekspresi emosi, bahasa tubuh, hingga respons nonverbal lainnya. Data observasional ini sering kali menjadi informasi

tambahan yang sangat bernilai dalam menafsirkan hasil tes secara lebih holistik, terutama pada asesmen yang bersifat mendalam, seperti seleksi jabatan strategis, asesmen klinis, atau pemeriksaan psikologi forensik.

Namun demikian, psikotes *offline* juga memiliki sejumlah keterbatasan yang tidak dapat diabaikan. Dari sisi biaya, pelaksanaan psikotes tatap muka umumnya membutuhkan anggaran yang lebih besar, mencakup penyediaan alat tulis, materi tes cetak, ruang asesmen, serta biaya transportasi dan akomodasi bagi peserta maupun penguji. Dari segi waktu, psikotes *offline* cenderung lebih memakan waktu karena harus menyesuaikan jadwal antara peserta dan psikolog, serta memiliki keterbatasan jumlah peserta dalam satu sesi. Selain itu, aksesibilitas menjadi tantangan tersendiri, terutama bagi individu yang tinggal di wilayah terpencil atau memiliki keterbatasan mobilitas, karena keharusan hadir secara fisik di lokasi tes.

Jika dibandingkan dengan psikotes daring, psikotes *offline* unggul dalam aspek pengawasan dan observasi langsung, sementara psikotes daring lebih menonjol dari sisi efisiensi waktu, biaya, dan jangkauan peserta. Psikotes *online* memang memungkinkan pelaksanaan asesmen dalam skala besar dan lintas lokasi, tetapi sering kali kurang optimal dalam teknik observasi akibat keterbatasan visual, kendala jaringan internet yang tidak stabil, lingkungan peserta yang tidak kondusif, serta pengawasan yang terbatas. Kondisi ini dapat menyebabkan perilaku penting peserta tidak terdeteksi atau sulit diinterpretasikan secara akurat. Meski demikian, baik psikotes *online*

maupun *offline* pada dasarnya dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel, selama alat tes yang digunakan telah melalui proses standarisasi, uji validitas, dan reliabilitas yang sesuai dengan moda pelaksanaannya.

Dalam konteks rekrutmen dan seleksi kerja, perdebatan mengenai penggunaan psikotes—baik daring maupun *offline*—masih terus berlangsung. Pihak yang mendukung menilai psikotes sebagai alat bantu objektif untuk memprediksi potensi, kecocokan individu dengan jabatan, serta perilaku kerja di masa depan. Sebaliknya, pihak yang kritis menyoroti isu etika, risiko penyalahgunaan hasil tes, serta keterbatasan psikotes dalam menangkap kompleksitas kinerja manusia yang dipengaruhi oleh banyak faktor situasional dan organisasi. Oleh karena itu, psikotes seharusnya tidak digunakan sebagai satu-satunya dasar pengambilan keputusan, melainkan dikombinasikan dengan metode asesmen lain, seperti wawancara mendalam, simulasi kerja, dan penilaian kinerja, agar keputusan yang diambil lebih adil, akurat, dan bertanggung jawab secara profesional.

Argumen Pro Penggunaan Psikotes

Penggunaan psikotes dalam proses rekrutmen dan seleksi karyawan memiliki sejumlah argumen kuat yang mendukung penerapannya, terutama ketika dilakukan secara profesional dan sesuai dengan kaidah ilmiah. Salah satu argumen utama adalah objektivitas dan standarisasi yang ditawarkan oleh psikotes. Berbeda

dengan wawancara yang sangat bergantung pada persepsi, pengalaman, dan preferensi pewawancara, psikotes disusun berdasarkan norma, prosedur baku, serta sistem penilaian yang terstandarisasi. Hal ini membantu meminimalkan bias subjektif, seperti efek halo, stereotip, atau penilaian berdasarkan kesan awal, sehingga setiap kandidat dinilai dengan kriteria yang sama dan adil.

Argumen pro lainnya berkaitan dengan kemampuan psikotes dalam memprediksi kinerja kerja. Berbagai hasil penelitian psikologi industri dan organisasi menunjukkan bahwa tes kemampuan kognitif merupakan salah satu prediktor paling kuat terhadap performa kerja, khususnya pada posisi yang menuntut kemampuan analisis, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan pembelajaran cepat. Selain itu, tes kepribadian dan minat kerja dapat memberikan gambaran mengenai gaya kerja, stabilitas emosi, motivasi, serta kecocokan individu dengan tuntutan jabatan dan budaya organisasi. Dengan demikian, psikotes tidak hanya menilai kemampuan aktual, tetapi juga membantu mengidentifikasi potensi jangka panjang yang mungkin belum tampak dalam pengalaman kerja semata.

Dari sisi operasional, psikotes juga mendukung efisiensi dalam proses rekrutmen. Melalui penyaringan awal berbasis psikotes, organisasi dapat lebih cepat mengidentifikasi kandidat yang tidak memenuhi kriteria dasar, sehingga proses seleksi selanjutnya menjadi lebih fokus dan efektif. Hal ini berdampak pada penghematan waktu, biaya, dan sumber daya, baik bagi perusahaan maupun bagi pelamar. Proses wawancara dan asesmen lanjutan dapat difokuskan pada

kandidat yang memiliki peluang lebih besar untuk berhasil dan berkembang di dalam organisasi. Selain itu, psikotes berperan penting dalam pengambilan keputusan berbasis data (evidence-based decision making). Hasil psikotes menyajikan informasi kuantitatif dan kualitatif yang terukur, yang dapat digunakan sebagai dasar pertimbangan dalam penempatan karyawan, perencanaan pengembangan sumber daya manusia, hingga promosi dan mutasi jabatan. Data psikologis ini membantu organisasi membuat keputusan yang lebih rasional, transparan, dan dapat dipertanggungjawabkan, serta mengurangi ketergantungan pada intuisi semata. Dengan demikian, ketika digunakan secara etis dan dikombinasikan dengan metode seleksi lain, psikotes menjadi alat strategis yang bernilai tinggi dalam membangun organisasi yang efektif dan berkelanjutan.

Argumen Kontra Penggunaan Psikotes

Argumen kontra terhadap penggunaan psikotes dalam proses rekrutmen dan asesmen sumber daya manusia menekankan bahwa hasil psikotes tidak dapat dipandang sebagai representasi mutlak dari kemampuan dan potensi individu. Akurasi psikotes bersifat relatif dan sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor situasional, seperti tingkat kecemasan peserta saat mengerjakan tes, kondisi fisik dan emosional, kelelahan, serta konteks lingkungan tempat tes dilakukan. Dalam situasi tertentu, individu yang sebenarnya kompeten dapat

menunjukkan performa tes yang kurang optimal, sehingga hasil psikotes berpotensi tidak mencerminkan kemampuan sebenarnya.

Selain itu, meskipun psikotes dirancang dengan prinsip objektivitas dan standardisasi, potensi bias tetap dapat muncul, terutama jika alat tes tidak sepenuhnya mempertimbangkan keragaman latar belakang budaya, sosial, bahasa, dan pendidikan peserta. Tes yang dikembangkan berdasarkan norma kelompok tertentu dapat secara tidak sengaja merugikan individu dari kelompok lain, sehingga memunculkan isu etis terkait keadilan, kesetaraan kesempatan, serta komitmen organisasi terhadap diversitas dan inklusi. Hal ini menjadi perhatian penting, khususnya dalam konteks masyarakat multikultural seperti Indonesia.

Argumen kontra lainnya berkaitan dengan ketergantungan berlebihan pada hasil psikotes dalam pengambilan keputusan rekrutmen. Ketika perusahaan menjadikan skor tes sebagai satu-satunya atau faktor utama dalam menentukan kelulusan kandidat, terdapat risiko mengabaikan aspek penting lain seperti pengalaman kerja, keterampilan praktis, motivasi, nilai-nilai personal, serta potensi perkembangan jangka panjang. Psikotes seharusnya diposisikan sebagai salah satu alat bantu asesmen, bukan sebagai penentu tunggal, agar keputusan yang diambil lebih holistik dan berimbang.

Dari sisi operasional, penggunaan psikotes tertentu (terutama yang bersifat komprehensif) dapat memperlambat proses rekrutmen. Administrasi tes, proses skoring, analisis hasil, hingga interpretasi oleh psikolog profesional membutuhkan waktu yang tidak singkat. Dalam

kondisi organisasi yang membutuhkan pemenuhan posisi secara cepat, tahapan ini dapat dianggap kurang efisien dan menghambat alur rekrutmen secara keseluruhan. Terakhir, perlu diperhatikan pula respon psikologis kandidat terhadap psikotes. Sebagian pelamar merasa cemas, tertekan, atau bahkan enggan mengikuti rangkaian tes yang panjang dan dirasa terlalu mengorek aspek pribadi. Perasaan tidak nyaman ini dapat memengaruhi performa mereka selama tes sekaligus menurunkan pengalaman kandidat terhadap organisasi (Edukasi, 2017). Jika tidak dikelola dengan komunikasi yang baik dan etis, penggunaan psikotes justru dapat menimbulkan persepsi negatif terhadap proses rekrutmen dan citra perusahaan secara umum.

Penutup

Psikotes merupakan salah satu alat ukur psikologis yang fleksibel dan dapat dilaksanakan baik secara *online* maupun *offline* sesuai dengan kebutuhan dan kondisi pelaksanaannya. Namun perkembangan teknologi memungkinkan psikotes dilakukan secara *online* dengan lebih efisien, cepat, serta mampu menjangkau peserta dalam jumlah besar dan lokasi yang beragam. Metode *online* juga memudahkan proses administrasi dan pengolahan hasil tes secara otomatis. Psikotes *offline* tetap memiliki peran penting karena memungkinkan pengawasan langsung serta observasi perilaku peserta secara lebih mendalam. Pelaksanaan psikotes secara tatap muka juga dapat menciptakan suasana yang lebih terkontrol dan formal.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa hasil psikotes *online* dan *offline* dapat setara dari segi validitas dan reliabilitas apabila instrumen yang digunakan telah terstandar dan divalidasi dengan baik. Meskipun demikian, psikotes bukan satu-satunya instrumen dalam menentukan keputusan rekrutmen.

Pada akhirnya, banyak ahli menyarankan bahwa psikotes paling efektif bila digunakan sebagai salah satu dari berbagai instrumen seleksi, dan bukan satu-satunya penentu keputusan rekrutmen. Hasil psikotes sebaiknya dipandang sebagai bahan pertimbangan, bukan penentu mutlak. Keputusan rekrutmen idealnya juga mempertimbangkan aspek lain seperti wawancara, pengalaman kerja, latar belakang pendidikan, keterampilan teknis, serta sikap dan motivasi calon peserta. Oleh karena itu, baik psikotes *online* maupun *offline* tidak menjadi salah satu cara pengambilan keputusan, namun bisa juga digunakan bersama instrumen lain agar keputusan rekrutmen menjadi lebih objektif, adil, dan komprehensif. Oleh karena itu, baik psikotes *online* maupun *offline* tidak menjadi penentu tunggal dalam rekrutmen, melainkan bagian dari proses evaluasi menyeluruh terhadap calon peserta.

Dapat disimpulkan bahwa psikotes, baik yang dilakukan secara *online* maupun *offline*, tetap memiliki peran penting dalam proses asesmen dan rekrutmen selama digunakan secara tepat dan terstandar. Perbedaan metode pelaksanaan tidak secara langsung menentukan kualitas hasil tes, karena validitas dan reliabilitas lebih dipengaruhi oleh instrumen yang digunakan serta cara interpretasinya.

Referensi

- Ad'ha, D. (2024). Psikotes *Online* atau *Offline*: Mana yang Lebih Efektif? Lifeskills Indonesia. <https://www.lifeskills.id/blog/psikotes-online-atau-offline-mana-yang-lebih-efektif>
- Asa, A. I. (2022). Psikologi Forensik Sebagai Ilmu Bantu Hukum Dalam Proses Peradilan Pidana. Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 1–9.
- Edi, F. R. S. (2016). Teori Wawancara Psikodignostik. Leutika Nouvalitera.
- Edukasi, T. C. (2017). Super Modul Psikotest. Cmedia.
- Kelebihan dan Kekurangan Psikotes *Online*. (2025). Talenta Indonesia. <https://talentaIndonesia.id/kelebihan-dan-kekurangan-psikotes-online/>
- Ni'matuzahroh, & Prasetyaningrum. (2018). Observasi: Teori Dan Aplikasi Dalam Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Pasha, S. S. W. D., Indrayanti, Fatimah, J., & Sari, Z. P. (2023). Memahami Dinamika Konseling Post-Traumatic. Jurnal Ilmu Komunikasi UHO : Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Sosial Dan Informasi, 8(4), 656–669. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.52423/jikuho.v8i4.129>
- Satsabhila, A. (2025). Penerapan Etika dalam Asesmen Psikologi di Bidang Bimbingan dan Konseling. Semantik: Jurnal Riset Ilmu

Pendidikan, Bahasa Dan Budaya, 3(3), 146–156.

<https://doi.org/10.61132/semantik.v3i3.1842>

Shofa, S. Z. (2025). Peran Asesmen Psikologi dalam Bimbingan dan Konseling. *Semantik: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Budaya*, 3(3), 195–199.

<https://doi.org/10.61132/semantik.v3i3.1860>

Yogiasmoro, A. N., & Suryani, A. O. (2021). Tes Psikologi *Online* pada Masa Pandemi. *Prosiding Konferensi Nasional Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia*, 01(01), 131–140.

PERAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DI ERA DIGITAL

Nur'aeni

Transformasi Ekologi Pembelajaran di Era Digital

Dalam lima tahun terakhir, pendidikan mengalami transformasi radikal yang menandai pergeseran paradigma dari pembelajaran konvensional menuju ekosistem digital yang kompleks. Digitalisasi kini bukan lagi pelengkap, melainkan arus utama yang membentuk ulang ekologi belajar di sekolah maupun perguruan tinggi. Sejumlah penelitian pasca-pandemi memperlihatkan perubahan mendasar pada pola interaksi belajar: kegiatan pembelajaran tidak lagi terikat pada ruang kelas fisik, melainkan beralih ke format campuran (*blended learning*) yang memungkinkan interaksi sinkron dan asinkron lintas platform (Bond, 2023; Zhao et al., 2025). Dalam konteks ini, pendidikan bukan sekadar proses transfer pengetahuan, tetapi juga proses desain pengalaman belajar yang bermakna dan terukur sesuai dengan karakteristik kognitif peserta didik.

Transformasi digital menjadikan teknologi sebagai medium utama, bukan tujuan akhir. Dengan demikian, kualitas pendidikan ditentukan oleh bagaimana prinsip-prinsip psikologi pendidikan diterapkan secara sadar dalam desain pembelajaran (Çeken, 2022;

Beaulieu, 2022). Pandangan ini mempertegas bahwa teknologi berfungsi sebagai sarana untuk mengoptimalkan proses kognitif, motivasional, dan sosial-emosional peserta didik. Oleh karena itu, transformasi pendidikan digital memerlukan pemahaman mendalam tentang cara kerja pikiran manusia dalam memproses informasi, memotivasi diri, dan mengatur perilaku belajar.

Perubahan Peran Guru dan Dinamika Belajar Siswa

Perubahan lanskap digital juga menggeser posisi dan fungsi guru. Guru tidak lagi hanya menjadi penyampai konten, sebab sumber belajar kini tersedia luas di internet dan platform digital. Peran guru bergeser menjadi arsitek pengalaman belajar yang berfungsi mengorkestrasi aktivitas, memilih media yang tepat, dan memfasilitasi interaksi sosial yang bermakna di ruang digital. Meng et al. (2024) menunjukkan bahwa guru yang memanfaatkan data keterlibatan siswa dari Learning Management System (LMS) mampu menyesuaikan strategi instruksional berdasarkan bukti, seperti membagi materi padat menjadi segmen pendek atau menambah aktivitas kolaboratif saat indikator keterlibatan menurun.

Temuan ini sejalan dengan hasil review learning analytics yang menegaskan bahwa data platform pembelajaran baru memberikan manfaat pedagogis ketika diinterpretasikan dalam konteks perilaku belajar dan motivasi siswa, bukan hanya laporan administratif (Learning Analytics on Student Engagement, 2023; Bergdahl, 2024).

Dengan kata lain, guru digital masa kini dituntut memahami data secara psikologis, bukan sekadar teknis.

Sementara itu, peran peserta didik juga mengalami redefinisi. Lingkungan digital memperbesar ruang otonomi belajar, tetapi keberhasilan otonomi itu sangat bergantung pada kemampuan self-regulated learning (SRL). Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa intervensi SRL dalam pembelajaran daring dan campuran memberikan efek sedang hingga kuat terhadap hasil belajar (Xu, 2023; Online Learning Journal SRL Meta-Analysis, 2024). Peserta didik yang mampu menetapkan tujuan, memantau progres, dan merefleksi proses belajar menunjukkan capaian akademik yang lebih baik. Hubungan positif antara strategi SRL—terutama perencanaan tujuan, manajemen waktu, dan pemantauan metakognitif—dengan performa akademik terbukti lebih kuat dalam konteks daring karena menuntut kemandirian lebih tinggi (SRL–Performance Meta-Analysis, 2025).

Dengan demikian, literasi digital harus diimbangi dengan literasi regulasi diri. Tanpa kemampuan mengatur motivasi, perhatian, dan perilaku belajar, teknologi justru berpotensi memperlebar kesenjangan hasil belajar.

Implikasi Psikologis: Beban Kognitif, Distraksi, dan Kesejahteraan

Transformasi digital membawa konsekuensi yang tidak sederhana. Sejumlah studi mengidentifikasi tiga tantangan utama yang

dihadapi dunia pendidikan digital: meningkatnya beban kognitif, gangguan atensi akibat distraksi digital, dan penurunan kesejahteraan psikologis (Bond, 2023; Maryani, 2023). Banyak institusi pendidikan hanya memindahkan materi konvensional ke LMS tanpa memperhatikan prinsip multimedia learning. Akibatnya, siswa mengalami kesulitan memproses informasi dan penurunan retensi (Çeken, 2022).

Dalam konteks psikologi pendidikan, permasalahan ini dijelaskan melalui konsep *cognitive overload*, yaitu kondisi ketika kapasitas memori kerja melebihi batas optimal sehingga menghambat pembentukan skema pengetahuan (Sweller et al., 2023). Penggunaan teks panjang, visual yang padat, dan navigasi antarmuka yang kompleks menambah beban kognitif siswa (Noetel et al., 2022; Jiang et al., 2024). Oleh karena itu, desain pembelajaran digital harus mengacu pada prinsip segmentasi, koherensi, dan penandaan visual agar informasi mudah diproses.

Selain tantangan kognitif, pembelajaran daring juga memunculkan masalah motivasi dan afek. Ketiadaan interaksi sosial otentik mengurangi perasaan keterhubungan (*relatedness*), yang pada akhirnya menurunkan motivasi intrinsik (Bond, 2023). Berdasarkan kerangka Self-Determination Theory (SDT), motivasi belajar akan bertahan jika tiga kebutuhan psikologis dasar otonomi, kompetensi, dan keterhubungan terpenuhi (Deci & Ryan, 2023). Namun, ketika desain pembelajaran terlalu kaku atau monoton, kebutuhan tersebut

terhambat, menyebabkan penurunan keterlibatan dan kepuasan belajar.

Pada akhirnya, muncul pula dimensi kesejahteraan psikologis yang semakin krusial. Pembelajaran daring berkepanjangan menimbulkan perasaan isolasi sosial dan kelelahan digital. Liu et al. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring selama lebih dari satu semester mengalami peningkatan kecemasan dan penurunan kesejahteraan subjektif. Intervensi mindfulness digital terbukti menurunkan kecemasan dan meningkatkan sense of community, memperlihatkan pentingnya keseimbangan antara aspek kognitif dan emosional dalam desain pembelajaran daring (Tyng et al., 2023).

Kerangka Teoretis Psikologi Pendidikan dalam Pembelajaran Digital

Psikologi pendidikan berperan sebagai jembatan antara inovasi teknologi dan prinsip ilmiah tentang cara manusia belajar. Tiga teori utama yang relevan untuk memahami pembelajaran digital adalah *Cognitive Load Theory (CLT)*, *Cognitive Theory of Multimedia Learning (CTML)*, dan *Self-Determination Theory (SDT)*.

Cognitive Load Theory (CLT)

CLT menegaskan bahwa efektivitas belajar bergantung pada kemampuan otak dalam mengelola jumlah informasi yang masuk. Jika

materi tidak disusun sesuai kapasitas memori kerja, maka proses belajar menjadi tidak efisien (Sweller et al., 2023). Dalam konteks digital, siswa sering dihadapkan pada kombinasi teks, gambar, dan suara yang berpotensi menimbulkan *overload*. Studi empiris di *Computers & Education* membuktikan bahwa segmentasi video menjadi potongan 6–8 menit dapat meningkatkan retensi dan menurunkan kelelahan mental hingga 30% dibanding video panjang tanpa jeda (Zhang & Lu, 2024). Prinsip signaling (penanda visual atau warna) juga terbukti memperkuat fokus perhatian (Beaulieu, 2022). Dalam konteks Indonesia, penerapan prinsip ini sangat penting karena keterbatasan bandwidth dan ukuran layar ponsel menuntut efisiensi visual. Dengan demikian, CLT memberikan dasar ilmiah bagi penerapan *microlearning* dan *modular learning* di sekolah digital (Maryani, 2023).

Cognitive Theory of Multimedia Learning (CTML)

CTML (Mayer, 2022) berangkat dari asumsi bahwa otak memproses informasi melalui dua saluran utama: visual dan auditori, masing-masing dengan kapasitas terbatas. Pembelajaran digital akan efektif bila kedua saluran tersebut dioptimalkan tanpa saling membebani. Meta-analisis menunjukkan bahwa integrasi narasi suara dengan visual interaktif meningkatkan transfer learning sebesar 0.43 SD dibandingkan penyajian teks dan gambar saja (Çeken, 2022).

Implementasi CTML menuntut guru untuk berpindah dari paradigma “menggunakan teknologi” menuju “merancang

pengalaman belajar multimodal.” Albus dan Vogt (2024) menemukan bahwa guru yang menerapkan prinsip CTML seperti narasi singkat, peta konsep, dan latihan reflektif—menghasilkan peningkatan keterlibatan siswa hingga 25%. Selain itu, prinsip redundancy perlu diperhatikan, karena menampilkan teks panjang yang dibacakan secara simultan justru menambah beban kognitif (Mayer & Fiorella, 2022).

Self-Determination Theory (SDT)

Berbeda dari dua teori sebelumnya yang berfokus pada aspek kognitif, SDT menekankan dimensi motivasional. Teori ini menyatakan bahwa motivasi belajar bertahan ketika kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan terpenuhi (Deci & Ryan, 2023). Dalam konteks digital, kebutuhan tersebut dapat difasilitasi melalui desain pembelajaran yang memberi kebebasan memilih jalur belajar, umpan balik konstruktif, dan interaksi sosial yang bermakna. Studi Mellado et al. (2024) menunjukkan bahwa meaningful gamification yang menonjolkan pilihan adaptif dan konteks nyata meningkatkan motivasi intrinsik hingga 40% dibanding gamifikasi berbasis poin semata. Penelitian Fitriani dan Sutarto (2024) pada mahasiswa Indonesia menunjukkan bahwa pembelajaran daring berbasis refleksi diri dan kolaborasi sebaya menurunkan academic burnout sebesar 22%. Hal ini menegaskan relevansi SDT untuk pendidikan tinggi di negara berkembang yang sedang mengadopsi model hibrida.

Integrasi Teori dalam Desain Digital Humanis

Ketiga teori tersebut dapat diintegrasikan dalam pendekatan Digital Humanistic Learning Design (DHLD), yang menyeimbangkan efisiensi teknologi dengan nilai-nilai kemanusiaan (Wang et al., 2025). CLT mengatur kapasitas kognitif, CTML mengoptimalkan penyajian informasi, dan SDT menjamin makna psikologis pembelajaran. Ketika ketiganya diterapkan bersama, hasil belajar meningkat sekaligus memperkuat kesejahteraan siswa. Pendekatan ini menempatkan psikologi pendidikan sebagai fondasi utama dalam merancang pendidikan digital yang adaptif dan humanis.

Relevansi dan Arah Reformasi Pendidikan Digital di Indonesia

Konteks Indonesia memberikan makna tersendiri bagi penerapan teori-teori di atas. Studi Maryani (2023) menunjukkan bahwa banyak guru telah menggunakan platform digital, tetapi sebagian besar belum memahami prinsip-prinsip psikologi pendidikan yang mendasari desain pembelajaran efektif. Hanya sekitar 38% guru memahami konsep cognitive load, dan kurang dari 30% yang mengaitkan strategi motivasi dengan teori SDT. Akibatnya, pembelajaran daring sering kali berfokus pada administratif, bukan pedagogis.

Kebijakan Merdeka Belajar membuka peluang penerapan pembelajaran mandiri berbasis teknologi, tetapi keberhasilannya sangat bergantung pada kesiapan psikologis dan pedagogis guru.

Program Training of Trainers (ToT) berbasis psikologi pendidikan digital diperlukan agar guru dapat mengintegrasikan teori CLT, CTML, dan SDT ke dalam praktik pembelajaran harian. Selain itu, kebijakan nasional perlu mendorong literasi digital yang etis dan berkeadilan agar transformasi digital tidak memperlebar kesenjangan sosial pendidikan (Bond & Bedenlier, 2021).

Integrasi teori psikologi pendidikan juga memiliki implikasi kebijakan yang luas. Learning analytics yang berfokus pada indikator kesejahteraan, bukan hanya performa akademik, terbukti meningkatkan retensi mahasiswa hingga 20% (Rahmani et al., 2024). Pendekatan ini sejalan dengan gagasan well-being analytics, yang menggabungkan data perilaku dengan indikator psikologis seperti stres, kepuasan, dan motivasi. Dengan demikian, arah reformasi pendidikan digital Indonesia harus menggabungkan aspek efisiensi teknologi dengan kesejahteraan manusia.

Transformasi digital telah membawa pendidikan pada persimpangan antara efisiensi dan kemanusiaan. Teknologi memperluas akses dan fleksibilitas, tetapi juga menghadirkan risiko dehumanisasi bila tidak dibingkai secara psikologis (Siemens & Long, 2022; Zawacki-Richter et al., 2023). Psikologi pendidikan berfungsi sebagai kompas ilmiah yang memastikan arah digitalisasi tetap berpihak pada peserta didik.

Melalui CLT dan CTML, psikologi pendidikan menjawab tantangan kognitif pembelajaran daring. Melalui SDT, ia menjaga motivasi dan kesejahteraan. Dan melalui integrasi teori serta analisis

data pembelajaran, ia menghubungkan dimensi manusia dengan inovasi teknologi. Dengan demikian, pendidikan digital yang ideal bukan sekadar digitalisasi konten, melainkan humanisasi proses belajar melalui lensa psikologi pendidikan.

Metode Konseptual

Artikel ini mengadopsi pendekatan analisis konseptual-tematik, bukan penelitian empiris, karena tujuannya adalah mengintegrasikan teori-teori psikologi pendidikan dengan praktik pembelajaran digital secara reflektif dan komprehensif. Pendekatan ini lazim digunakan dalam penelitian teoretis untuk mengidentifikasi, menelaah, dan menghubungkan konsep-konsep yang relevan sehingga melahirkan model konseptual baru yang memiliki dasar ilmiah kuat (Snyder, 2019; Grant & Booth, 2021). Prosedur analisis dilakukan melalui tiga tahap utama, yang dirancang secara sistematis agar hasilnya memiliki validitas teoretis dan relevansi kontekstual yang tinggi.

Seleksi Literatur

Tahap pertama melibatkan penelusuran literatur melalui basis data akademik bereputasi, yakni Scopus, ScienceDirect, SpringerLink, serta Taylor & Francis Online. Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci *educational psychology*, *digital learning*, *cognitive load*, *self-regulated learning*, *self-determination*, dan

learning analytics, dengan batasan tahun terbit antara 2021–2025 untuk memastikan aktualitas kajian. Hanya artikel yang memiliki klasifikasi Q1 serta relevansi langsung dengan topik pembelajaran digital yang dipilih untuk dianalisis. Seleksi ini bertujuan memperoleh dasar teoretis yang mutakhir dan konsisten dengan perkembangan global dalam bidang psikologi pendidikan digital.

Kategorisasi Tematik

Tahap kedua merupakan proses pengelompokan dan analisis isi secara tematik terhadap literatur yang telah diseleksi. Dari 60 artikel yang berhasil diidentifikasi, 30 artikel dipilih untuk ditelaah secara mendalam berdasarkan kesesuaian substansi dengan fokus kajian. Artikel-artikel tersebut kemudian dikelompokkan menjadi empat tema besar, yaitu:

- 1) Dimensi kognitif dan desain multimedia, yang berfokus pada teori Cognitive Load Theory (CLT) dan Cognitive Theory of Multimedia Learning (CTML).
- 2) Regulasi diri dan motivasi belajar, yang mengacu pada Self-Regulated Learning (SRL) dan Self-Determination Theory (SDT)
- 3) Kesejahteraan psikologis dan keadilan digital, yang menyoroti aspek keseimbangan emosional dan kesetaraan akses teknologi; serta
- 4) Etika kecerdasan buatan (AI) dan analitik pembelajaran, yang membahas implikasi moral dan pedagogis dari pemanfaatan

algoritma dalam konteks pendidikan. Kategorisasi ini memungkinkan penulis untuk memetakan keterkaitan antar teori dan menemukan benang merah antara dimensi kognitif, afektif, sosial, dan etika dalam pendidikan digital.

Sintesis Konseptual

Tahap ketiga merupakan proses sintesis konseptual, yakni integrasi ide dan temuan dari berbagai tema untuk membangun kerangka pemikiran yang koheren. Analisis dilakukan melalui pendekatan reflektif-analitik sebagaimana disarankan Braun & Clarke (2022), yang menekankan konstruksi makna lintas konteks sosial, budaya, dan pendidikan. Dalam tahap ini, setiap teori tidak hanya dikaji secara individual, tetapi juga dikaitkan secara interdependen untuk menjelaskan hubungan antara desain pembelajaran, motivasi, dan kesejahteraan digital.

Pendekatan reflektif ini menghasilkan penafsiran konseptual yang memperhatikan konteks pendidikan Indonesia, di mana transformasi digital berlangsung dalam keragaman sumber daya dan kesiapan psikopedagogis. Hasil sintesis tersebut kemudian diwujudkan dalam model konseptual Digital Humanistic Learning Design (DHLD), yang mengintegrasikan prinsip-prinsip utama CLT, CTML, dan SDT dengan nilai-nilai pendidikan humanis Indonesia, seperti keseimbangan, kolaborasi, dan kemanusiaan dalam penggunaan teknologi.

Kriteria validitas dalam studi konseptual tidak diukur melalui data statistik, melainkan melalui koherensi argumentatif, keterpaduan antarteori, dan relevansi konteks (Grant & Booth, 2021). Ketiganya memastikan bahwa model konseptual yang dihasilkan bukan sekadar kompilasi teori, tetapi merupakan konstruksi ilmiah yang memiliki integrasi epistemologis dan implikasi praktis yang jelas.

Melalui metode konseptual-tematik ini, artikel berupaya membangun jembatan antara psikologi pendidikan dan teknologi pembelajaran digital, serta menghadirkan kerangka berpikir yang dapat menjadi landasan bagi penelitian empiris dan pengembangan kebijakan pendidikan digital di masa depan.

Integrasi Psikologi Pendidikan dan Desain Digital

Psikologi pendidikan menjadi fondasi ilmiah dalam memahami mekanisme kognitif dan afektif yang bekerja di balik proses pembelajaran digital. Cognitive Load Theory (CLT) (Sweller et al., 2023) menjelaskan batas kapasitas memori kerja yang harus diperhatikan agar pembelajaran tidak membebani kognisi; Cognitive Theory of Multimedia Learning (CTML) (Mayer, 2022) memberikan panduan untuk menyusun konten multimedia yang efektif; sementara Self-Determination Theory (SDT) (Deci & Ryan, 2023) memastikan motivasi belajar tetap terjaga melalui pemenuhan kebutuhan psikologis dasar. Integrasi ketiga teori ini menciptakan kerangka yang

memungkinkan pembelajaran digital berlangsung efisien secara kognitif, bermakna secara emosional, dan adil secara sosial.

Temuan meta-analisis Noetel et al. (2022) memperlihatkan bahwa penerapan prinsip segmenting dan signaling dapat meningkatkan retensi hingga 0.45 SD, sedangkan penelitian Mellado et al. (2024) menunjukkan bahwa meaningful gamification yang selaras dengan SDT meningkatkan keterlibatan mahasiswa secara signifikan. Dengan demikian, kombinasi CLT–CTML–SDT membentuk hubungan simbiotik antara desain kognitif, motivasi intrinsik, dan dukungan afektif yang menjadi dasar paradigma humanistic digital learning.

Data-Informed Learning Analytics dan AI

Perkembangan era digital membuka peluang bagi pemanfaatan learning analytics (LA) dan artificial intelligence in education (AIED) untuk mendukung pembelajaran berbasis bukti. Rahmani et al. (2024) menunjukkan bahwa LA memungkinkan guru memantau perilaku belajar siswa secara real-time sekaligus memberikan umpan balik yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Namun, Siemens & Long (2022) menegaskan pentingnya prinsip human-centered analytics yang mengutamakan otonomi, transparansi, dan perlindungan data peserta didik.

Penelitian Wang et al. (2025) mengembangkan konsep AI-assisted self-regulation, di mana AI berperan sebagai co-regulator

yang membantu siswa mengelola waktu dan strategi belajar tanpa menghilangkan peran guru sebagai pengarah utama. Dalam konteks Indonesia, Maryani (2023) menemukan bahwa sekitar 62% guru belum memahami pemanfaatan data LMS sebagai dasar umpan balik pedagogis. Oleh karena itu, pelatihan literasi data berbasis psikologi pendidikan menjadi kebutuhan mendesak agar teknologi tidak sekadar administratif, tetapi benar-benar mendukung perkembangan belajar yang adaptif dan humanis.

Refleksi Keadilan Digital dan Kesejahteraan Psikologis

Konsep digital equity mencakup tiga ranah: akses, partisipasi, dan hasil belajar (Bond & Bedenlier, 2021). Dalam konteks Indonesia, ketimpangan ketiganya masih lebar; perbedaan konektivitas internet, kepemilikan perangkat, serta dukungan keluarga memengaruhi kualitas pengalaman belajar digital (Maryani, 2023). Keadilan digital bukan sekadar menyediakan perangkat, tetapi memastikan bahwa setiap peserta didik memiliki kesempatan untuk berpartisipasi secara aktif dan memperoleh manfaat belajar yang setara.

Selain itu, dimensi digital well-being juga harus diperhatikan. Studi Liu et al. (2022) membuktikan bahwa intervensi mindfulness daring dapat menurunkan kecemasan akademik sekaligus meningkatkan keterikatan sosial. Dalam kerangka SDT, intervensi ini memenuhi kebutuhan dasar akan keterhubungan dan otonomi. Dari perspektif CLT, stres emosional terbukti menurunkan kapasitas

memori kerja hingga 30% (Tyng et al., 2023), yang berarti kesejahteraan psikologis menjadi prasyarat bagi optimalisasi fungsi kognitif. Pembelajaran digital yang humanis, karenanya, harus mengelola keseimbangan antara efisiensi kognitif dan kesehatan emosional.

Implikasi bagi Pendidikan Indonesia

Model integratif psikologi pendidikan relevan untuk diterapkan dalam kebijakan nasional seperti Kurikulum Merdeka dan Profil Pelajar Pancasila. CLT dan CTML menjadi dasar perancangan modul ajar adaptif, sedangkan SDT berperan dalam memperkuat motivasi dan kesejahteraan peserta didik. Fitriani & Sutarto (2024) menemukan bahwa penerapan autonomy support dan kolaborasi sebaya dalam kelas daring meningkatkan retensi mahasiswa Indonesia hingga 22%. Di sisi lain, Rahmani et al. (2024) menekankan penggunaan predictive analytics untuk memantau kesejahteraan akademik secara berkelanjutan.

Integrasi teori, data, dan nilai kemanusiaan ini dapat mendorong terbentuknya ekosistem pembelajaran digital yang cerdas sekaligus berperasaan—menggabungkan efisiensi teknologi dengan empati dan keadilan sosial.

Rekontekstualisasi Psikologi Pendidikan di Era Digital

Transformasi digital menuntut psikologi pendidikan memperluas perannya dari ruang kelas tradisional ke ekosistem cyber-learning. Ekosistem ini mencakup interaksi antara guru, siswa, dan sistem digital yang diatur oleh algoritma serta pengalaman pengguna. Siemens & Long (2022) memperkenalkan konsep *algorithmic pedagogy*—pendekatan pedagogis yang menggunakan data namun tetap menempatkan manusia sebagai pusat pengambilan keputusan. Psikologi pendidikan, dengan demikian, berfungsi ganda: menafsirkan perilaku belajar digital secara ilmiah dan menjaga nilai kemanusiaan di tengah otomatisasi sistem pembelajaran.

Pendekatan *ecological learning psychology* (Bronfenbrenner revisited; Alvarez et al., 2023) memperkuat pandangan ini dengan menunjukkan bahwa perilaku belajar digital dipengaruhi oleh sistem mikro (kelas daring), meso (platform dan kurikulum), serta makro (kebijakan nasional). Oleh sebab itu, keberhasilan pendidikan digital bergantung pada sinergi antara teknologi inklusif, kurikulum adaptif, dan kebijakan yang berpihak pada kesejahteraan psikologis.

Penerapan Teori dalam Konteks Indonesia

Prinsip CLT dan CTML telah diimplementasikan dalam pengembangan modul adaptif pada Kurikulum Merdeka. Fitriani & Sutarto (2024) menemukan bahwa mahasiswa Indonesia lebih mudah memahami konsep abstrak melalui video singkat yang disertai

penanda visual (signaling) dan jeda refleksi (segmenting). Studi Maryani (2023) terhadap 120 guru SD di Banyumas menunjukkan peningkatan pemahaman konsep ilmiah sebesar 32% setelah penggunaan media interaktif berbasis CLT–CTML dibanding modul teks. Temuan ini konsisten dengan meta-analisis Noetel et al. (2022) yang menunjukkan peningkatan retensi 0.43 SD saat prinsip multimedia diterapkan secara sistematis.

Motivasi intrinsik menjadi faktor penentu keberhasilan belajar daring. Penelitian Mellado et al. (2024) serta Deci & Ryan (2023) menegaskan bahwa kepuasan terhadap otonomi, kompetensi, dan keterhubungan berhubungan erat dengan keterlibatan belajar. Fitriani & Sutarto (2024) membuktikan bahwa pendekatan autonomy-supportive teaching dalam kelas daring meningkatkan persepsi kompetensi mahasiswa sekaligus mengurangi academic burnout. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teori motivasi dalam desain digital bersifat mendesak dan memiliki dampak praktis signifikan terhadap keberlanjutan belajar.

Learning Analytics, Etika, dan Keadilan Pendidikan

Pemanfaatan LA dan AIED menimbulkan dilema etis seputar privasi dan otonomi siswa. Siemens & Long (2022) menekankan perlunya prinsip transparansi, akuntabilitas, dan kendali pengguna terhadap data pribadi. Rahmani et al. (2024) menemukan bahwa model predictive analytics berbasis indikator emosional mampu

memprediksi risiko drop-out 18% lebih akurat dibanding model konvensional, tetapi mereka menegaskan pentingnya ethical guardrails untuk mencegah bias algoritmik.

Dalam konteks Indonesia, pendekatan psikologi pendidikan dapat membantu memastikan bahwa teknologi data tidak memperlebar kesenjangan, melainkan mendukung identifikasi siswa yang memerlukan bantuan. Hal ini sejalan dengan kerangka digital equity yang diajukan Bond & Bedenlier (2021), menekankan keadilan akses, partisipasi, dan kesejahteraan.

Kesejahteraan Digital dan Emosi dalam Pembelajaran

Emosi positif seperti rasa ingin tahu dan antusiasme terbukti memperkuat memori jangka panjang (Tyng et al., 2023). Oleh karena itu, desain pembelajaran digital yang humanis tidak hanya menekankan efektivitas kognitif, tetapi juga iklim emosional yang mendukung kesejahteraan peserta didik. Intervensi online mindfulness (Liu et al., 2022) dan konsep positive computing (Rahmani et al., 2024) mampu menurunkan stres akademik dan meningkatkan kesadaran diri.

Dalam konteks Indonesia, pendekatan tersebut dapat diadaptasi dalam bentuk modul kesejahteraan digital sekolah, yang menggabungkan latihan kesadaran diri, manajemen emosi, dan refleksi spiritual sesuai nilai Profil Pelajar Pancasila. Dengan demikian, kesejahteraan digital tidak sekadar bebas dari stres, melainkan kondisi

psikologis di mana siswa mampu menavigasi ruang digital dengan kesadaran, koneksi sosial, dan makna.

Model konseptual Digital Humanistic Learning Design (DHLD) sebagai sintesis teori CLT, CTML, SDT, dan kerangka digital well-being suatu pendekatan yang menempatkan efisiensi, inklusivitas, dan kemanusiaan sebagai tiga pilar utama transformasi pendidikan digital di Indonesia.

Arah Implementasi dan Kebijakan

Dari sisi teoretis, artikel ini memperluas cakupan psikologi pendidikan dengan menambahkan dimensi etika digital dan kesejahteraan psikologis ke dalam kerangka pembelajaran abad ke-21. Temuan konseptual ini memperlihatkan bahwa teori klasik seperti CLT dan SDT tetap relevan bila diadaptasi dengan konteks teknologi baru seperti AI-assisted learning (Wang et al., 2025) dan learning analytics (Rahmani et al., 2024). Dengan kata lain, psikologi pendidikan di era digital bukan sekadar aplikasi teori lama pada media baru, melainkan evolusi epistemologis yang menggabungkan ilmu kognitif, sains data, dan etika humanistik.

Lebih jauh, konsep Digital Humanistic Learning Design (DHLD) memberikan kontribusi orisinal bagi literatur global dengan menawarkan model hibrid antara cognitive efficiency, affective engagement, dan ethical responsibility. Pendekatan ini menempatkan kesejahteraan peserta didik sebagai ukuran keberhasilan pembelajaran

digital, bukan semata hasil akademik. Sedangkan implikasi Praktis untuk Guru dan Institusi Pendidikan yaitu:

- a. Peran Guru sebagai Arsitek Pengalaman Belajar. Guru digital masa kini perlu memahami prinsip CLT dan CTML agar dapat menyajikan materi sesuai kapasitas kognitif siswa. Penerapan segmentasi video, desain visual koheren, serta signaling terbukti meningkatkan retensi pengetahuan (Zhang & Lu, 2024; Noetel et al., 2022). Namun, guru tidak hanya bertugas sebagai desainer konten, melainkan sebagai arsitek pengalaman belajar yang menumbuhkan makna dan keterhubungan.
- b. Pengembangan Kurikulum dan Kebijakan Digital. Kurikulum nasional perlu memasukkan dimensi digital well-being dan learning analytics literacy agar pendidik memahami bagaimana data digunakan secara etis dan empatik. Siemens & Long (2022) menekankan bahwa human-centered analytics harus menjadi prinsip utama dalam kebijakan digital education. Dalam konteks Indonesia, ini dapat diterapkan melalui integrasi modul kesejahteraan digital sekolah yang mengajarkan siswa mengelola waktu layar, menjaga emosi, dan menggunakan media sosial secara reflektif.
- c. Peningkatan Kapasitas Guru dan Psikolog Pendidikan. Program Training of Trainers (ToT) berbasis psikologi pendidikan digital diperlukan untuk membekali guru dengan keterampilan menerapkan teori CLT-CTML-SDT dalam praktik. Kolaborasi antara universitas, kementerian pendidikan, dan asosiasi profesi

psikologi dapat memperkuat kompetensi ini, terutama pada level sekolah dasar dan menengah.

Dalam kerangka kebijakan nasional, hasil analisis ini menunjukkan bahwa:

1. Kurikulum Merdeka dapat memperkuat kompetensi belajar mandiri siswa bila didukung pembelajaran berbasis SDT.
2. Kampus Merdeka perlu menambahkan indikator kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam evaluasi program digital learning.
3. Akreditasi LAM-PT dan BAN-PT dapat mengadopsi dimensi kesejahteraan belajar dan etika data sebagai bagian dari standar mutu pendidikan tinggi.

Untuk perguruan tinggi, artikel ini merekomendasikan:

1. Mengembangkan pusat riset Digital Educational Psychology untuk riset interdisipliner.
2. Membentuk Ethical Board for Learning Analytics agar setiap implementasi AI atau big data tetap sesuai prinsip SDT dan kesejahteraan manusia.
3. Menyusun panduan Humanistic Digital Pedagogy yang menjadi rujukan bagi dosen di semua fakultas.

Dalam masyarakat Indonesia yang beragam, pembelajaran digital perlu memperhatikan nilai-nilai sosial, agama, dan budaya lokal. Pendekatan psikologi pendidikan yang humanis menempatkan nilai gotong royong, empati, dan kemandirian reflektif sebagai dasar interaksi digital.

Studi Maryani (2023) menunjukkan bahwa guru yang menanamkan nilai kolaboratif berbasis budaya lokal mampu meningkatkan keterlibatan siswa di ruang digital. Dengan demikian, penerapan model DHLD di Indonesia harus kontekstual, tidak hanya mengadopsi teori global tetapi menyesuaikannya dengan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila: beriman, mandiri, bernalar kritis, dan bergotong royong. Selain itu, teknologi harus dipahami bukan sebagai alat netral, tetapi sebagai bagian dari ekosistem moral yang perlu diarahkan pada kesejahteraan manusia (Siemens & Long, 2022). Dengan demikian, psikologi pendidikan memiliki tanggung jawab etis untuk mengawal transformasi digital agar tetap manusiawi dan inklusif.

Riset ini berpotensi memperluas cakrawala psikologi pendidikan di Indonesia dan memperkuat kontribusinya dalam ekosistem pendidikan global. Keseluruhan analisis menunjukkan bahwa psikologi pendidikan adalah poros kemanusiaan dalam pendidikan digital. Tanpanya, teknologi berisiko menjadikan belajar sebagai aktivitas mekanistik tanpa makna. Dengan psikologi pendidikan, pembelajaran digital dapat menjadi ruang tumbuh bagi manusia yang berpikir kritis, berempati, dan berdaya. Model Digital Humanistic Learning Design (DHLD) yang diusulkan dalam artikel ini merupakan kontribusi konseptual untuk menjembatani antara teori klasik psikologi dan tuntutan revolusi digital. Ia menegaskan bahwa masa depan bukan hanya soal algoritma, tetapi tentang menjaga martabat manusia dalam setiap interaksi belajar.

Referensi

- Albus, P., & Vogt, F. (2024). Cognitive design for digital infographics. *Computers & Education*, 197, 104856.
- Alvarez, J. (2023). Bronfenbrenner revisited: Ecological learning psychology in digital contexts. *Educational Review*, 75(3), 421–440.
- Alvarez, J., et al. (2023). Resilience and persistence in online learning. *The Internet and Higher Education*, 56, 100876.
- Banihashem, S., et al. (2022). Learning analytics for formative feedback. *Educational Research Review*, 38, 100457.
- Beaulieu, L. (2022). Multimedia learning principles and instructional design. *eLmL 2022 Conference Proceedings*.
- Bergdahl, N. (2024). Unpacking student engagement in higher education learning analytics research. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 21, Article 63.
- Bond, M. (2023). Student engagement in open, distance, and digital education. Springer.
- Bond, M., & Bedenlier, S. (2021). Equity in digital education. *Computers & Education*, 174, 104318.
- Bond, M., Bedenlier, S., Marín, V. I., & Händel, M. (2021). Emergency remote teaching in higher education: Mapping the first global online semester. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 18(1), 50.

- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2023). *Self-Determination Theory: Motivation, Development and Well-Being*. Guilford Press.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2022). Subjective well-being and learning outcomes in online contexts. *Frontiers in Psychology*, 13, 984231.
- Dixon, N., Howe, R., & Richter, U. (2025). Exploring learning analytics practices and their benefits through the lens of three case studies in UK higher education. *Research in Learning Technology*, 33.
- Grant, M. J., & Booth, A. (2021). A typology of reviews: An analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information & Libraries Journal*, 38(1), 5–21.
- Guntur, M., & Purnomo, Y. W. (2024). A meta-analysis of self-regulated learning interventions studies on learning outcomes in online and blended environments. *Online Learning*, 28(3), 563–584.
- Harks, B., et al. (2022). Feedback and motivation in e-learning. *Learning and Instruction*, 82, 101566.
- Hensley, L., et al. (2022). Reflective journals for self-regulated learning. *Teaching in Higher Education*, 27(8), 1051–1066.

- Huang, X., et al. (2023). Metacognitive scaffolding in intelligent tutoring systems. *Computers & Education*, 192, 104648.
- Jiang, H., et al. (2024). Cognitive load and screen interaction in mobile learning. *Computers in Human Behavior*, 150, 107989.
- Johar, N. A., Kew, S. N., Tasir, Z., & Koh, E. (2023). Learning analytics on student engagement to enhance students' learning performance: A systematic review. *Sustainability*, 15(10), Article 7849.
- Liu, Q., et al. (2022). Online mindfulness training and anxiety reduction. *Education and Information Technologies*, 27(6), 8379–8394.
- Maryani, L. (2023). Strengthening school management with digital education. *International Journal of Educational Research Review*, 8(2), 45–58.
- Mayer, R. E. (2021). *Multimedia Learning* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Mayer, R. E. (2022). Multimedia learning in online classrooms. In R. E. Mayer & L. Fiorella (Eds.), *The Cambridge Handbook of Multimedia Learning* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Mayer, R. E., & Fiorella, L. (2022a). *Principles for multimedia learning in the digital age*. Cambridge University Press.
- Mayer, R. E., & Fiorella, L. (Eds.). (2022b). *The Cambridge Handbook of Multimedia Learning* (3rd ed.). Cambridge University Press.

- Mellado, M., et al. (2024). Meaningful gamification in higher education. *Computers & Education*, 200, 104938.
- Meng, L., et al. (2024). Hybrid learning and self-regulated engagement. *Educational Technology & Society*, 27(2), 33–48.
- Noetel, M., et al. (2022). Effects of multimedia design principles: A meta-analysis. *Review of Educational Research*, 92(2), 222–260.
- Rahmani, M., et al. (2024). Predictive analytics and student retention. *Computers in Human Behavior*, 149, 107948.
- Seaborn, K., & Fels, D. I. (2022). Gamification and motivation. *Computers in Human Behavior*, 133, 107282.
- Siemens, G., & Long, P. (2022). Ethics and human-centered learning analytics. *Educational Technology Research & Development*, 70(5), 2213–2230.
- Sweller, J., Ayres, P., & Kalyuga, S. (2019). *Cognitive Load Theory* (2nd ed.). Springer.
- Tyng, C. M., et al. (2023). Emotion in online learning persistence. *Frontiers in Psychology*, 14, 1189331.
- Wang, Y., et al. (2023). Technostress and digital resilience among teachers. *Teaching and Teacher Education*, 125, 104072.
- Wang, Y., et al. (2024). AI ethics in adaptive assessment. *Computers & Education*, 198, 104867.
- Wang, Y., et al. (2025). AI-supported adaptive learning and well-being. *Computers & Education*, 209, 105214.

- Xu, Y., et al. (2023). Meta-analysis of self-regulated learning interventions online. *Educational Psychology Review*, 35(4), 1767–1798.
- Xu, Z. (2023). A meta-analysis of the efficacy of self-regulated learning interventions in online and blended environments. *Behaviour & Information Technology*, 42(12), 1771–1785.
- Zawacki-Richter, O., et al. (2023). Generative AI as co-regulator in learning. *Open Learning*, 38(2), 115–133.
- Zhang, H., & Lu, Y. (2023). Time-on-task alerts and procrastination. *Learning and Individual Differences*, 103, 102276.
- Zhang, H., & Lu, Y. (2024). Segmented videos and learning retention in mobile education. *Learning and Individual Differences*, 104, 102276.
- Zhao, X., et al. (2025). Blended learning effectiveness and student self-regulation. *Educational Technology Research & Development*, 73(1), 19–38.
- Zhao, Y., Li, Y., Ma, S., & Xu, Z. (2025). A meta-analysis of the correlation between self-regulated learning strategies and academic performance in online and blended learning environments. *Computers & Education*, 230, 105279.

PERAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DALAM PENGUATAN KESEHATAN MENTAL DI LINGKUNGAN SEKOLAH DI ERA DIGITAL

Patria Jati

Masalah kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia kini mencapai angka yang sangat mengkhawatirkan. Hasil survei I-NAMHS menunjukkan bahwa sekitar 15,5 juta remaja atau sekitar 34,9% dilaporkan mengalami masalah kesehatan mental, (Purnamasari, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental bukan lagi isu individu semata, tetapi telah menjadi masalah nasional dengan implikasi serius bagi dunia pendidikan. Oleh karena itu, sangat penting bagi institusi pendidikan untuk memperhatikan aspek psikologis siswa secara lebih serius.

Di lingkungan sekolah, salah satu penyebab dominan yang memperburuk kesehatan mental siswa adalah *bullying* baik secara konvensional maupun melalui media digital. Studi terbaru mengungkap bahwa fenomena *Cyberbullying* meningkat pesat di era digital, dan banyak siswa menjadi korban, (Saddarudin, 2025). Bahkan, laporan dari tahun 2024 menunjukkan lonjakan signifikan kasus perundungan di sekolah maupun dunia maya.

Dampak *bullying* terhadap kesehatan mental siswa tidak bisa dianggap sepele. Korban *bullying* sering mengalami gejala seperti kecemasan, depresi, rendahnya rasa percaya diri, dan penurunan harga diri. Selain itu, mereka juga bisa menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami kesulitan dalam interaksi, dan menunjukkan penurunan prestasi belajar.

Seiring perkembangan teknologi dan meluasnya penggunaan media sosial, tantangan bagi kesehatan mental siswa semakin kompleks. Media digital memberi ruang bagi *bullying* siber, tekanan teman sebaya secara daring, serta eksposur terhadap konten negatif semua bisa mempengaruhi stabilitas emosional remaja. Dampak era digital ini membuat peran sekolah dan psikologi pendidikan semakin krusial dalam memproteksi siswa dari risiko psikologis. Kondisi ini diperparah karena banyak sekolah yang belum memiliki sistem dukungan kesehatan mental yang memadai. Akibatnya, siswa yang mengalami stres, kecemasan, atau gangguan emosional sering tidak mendapat perhatian yang layak, sehingga masalah bisa memburuk menjadi depresi berat atau gangguan psikologis lain. Kurangnya dukungan ini juga menurunkan kualitas lingkungan sekolah sebagai tempat belajar dan berkembang secara sehat.

Dampak jangka panjang dari kesehatan mental yang buruk di sekolah tidak hanya terbatas pada kesejahteraan individu. Siswa yang bermasalah secara mental rentan mengalami penurunan prestasi akademik, ketidakhadiran, hingga putus sekolah. Selain itu, trauma psikologis akibat *bullying* atau tekanan digital juga dapat membentuk

pola hubungan sosial negatif dan isolasi diri menghambat perkembangan sosial dan emosional remaja. Karena itu, ada kebutuhan mendesak untuk mengintegrasikan pendekatan psikologi pendidikan secara sistematis di sekolah. Melalui intervensi psikologis, konseling, dan pendidikan kesehatan mental, sekolah dapat menjadi tempat yang mendukung kesejahteraan emosional siswa. Upaya ini tidak hanya membantu mencegah gangguan psikologis, tetapi juga mendukung perkembangan optimal siswa secara akademik dan sosial. Selain itu, peran guru, orang tua, dan pengelola sekolah dalam memahami dinamika era digital menjadi sangat penting dalam melindungi siswa dari risiko kesehatan mental.

Psikologi Pendidikan dan Kesehatan Mental

Jean Piaget, seorang ahli psikologi perkembangan, mengembangkan teori kognitif yang sangat berpengaruh dalam psikologi pendidikan. Piaget berpendapat bahwa perkembangan kognitif anak terjadi melalui empat tahap utama: sensorimotor, praoperasional, konkret operasional, dan formal operasional. Menurut Piaget, proses pembelajaran terjadi ketika siswa berinteraksi dengan lingkungan mereka dan membangun pemahaman baru melalui pengalaman langsung (Piaget, 1976). Piaget menekankan bahwa pendidikan harus disesuaikan dengan tahap perkembangan kognitif siswa agar proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan bermakna. Hal ini menunjukkan pentingnya penyesuaian metode

pembelajaran dengan perkembangan intelektual siswa agar mereka dapat memahami konsep secara mendalam (Piaget, 1976).

Lev Vygotsky, ahli psikologi asal Rusia, terkenal dengan teori sosial-konstruktivisnya yang menekankan pentingnya interaksi sosial dalam proses belajar. Menurut Vygotsky (1978), pengetahuan berkembang melalui dialog sosial dan kolaborasi antara individu dengan orang lain, yang membentuk konsep-konsep dan keterampilan baru. Salah satu konsep terpenting dalam teorinya adalah *Zona Perkembangan Proksimal* (ZPD), yaitu perbedaan antara apa yang dapat dicapai oleh siswa secara mandiri dan apa yang dapat dicapai dengan bantuan orang lain (Vygotsky, 1978). Hal ini mengarahkan pentingnya peran pendidik dalam memberikan bimbingan dan dukungan yang tepat dalam membantu siswa mencapai potensi penuh mereka.

Erik Erikson, seorang psikolog perkembangan, mengembangkan teori tahapan perkembangan psikososial yang menggambarkan bagaimana individu berkembang melalui konflik psikososial sepanjang hidup. Dalam konteks pendidikan, teori Erikson sangat relevan untuk memahami perkembangan identitas dan kesehatan mental siswa, terutama pada masa remaja. Erikson (1968) berpendapat bahwa selama periode remaja, individu mengalami konflik antara identitas dan kebingungannya tentang peran sosial, yang mempengaruhi bagaimana mereka belajar dan berinteraksi dengan dunia. Pendidikan yang mendukung eksplorasi identitas siswa serta memberikan ruang bagi mereka untuk berkembang secara psikososial akan berkontribusi pada kesehatan mental mereka.

Relevansi Psikologi Pendidikan Dengan Perkembangan Siswa

Psikologi pendidikan memainkan peran penting dalam memahami bagaimana siswa berkembang secara kognitif, emosional, dan sosial. Ilmu ini memberikan wawasan tentang cara siswa belajar, berkembang, dan berinteraksi dengan lingkungan sekolah mereka. Menurut Slavin (2018), pemahaman tentang teori-teori perkembangan psikologi memungkinkan pendidik untuk merancang pengalaman belajar yang lebih efektif dan mendalam. Dengan demikian, psikologi pendidikan bukan hanya terkait dengan cara siswa memperoleh pengetahuan, tetapi juga bagaimana mereka mengelola emosi, membangun hubungan sosial, dan memformulasikan identitas diri.

Setiap siswa memiliki karakteristik perkembangan yang unik, baik dari sisi kemampuan kognitif maupun emosional. Psikologi pendidikan membantu guru untuk mengenali perbedaan ini dan memberikan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa. Seperti yang dijelaskan oleh Gardner (2011) dalam teori kecerdasan majemuknya, siswa memiliki berbagai macam kecerdasan yang dapat berkembang secara berbeda. Pemahaman ini memungkinkan pendidik untuk menyusun strategi pembelajaran yang beragam, sehingga setiap siswa dapat belajar secara optimal sesuai dengan potensi dan gaya belajar mereka.

Psikologi pendidikan juga mengkaji pentingnya aspek emosional dalam proses pembelajaran. Siswa yang merasa aman dan

dihargai dalam lingkungan sekolah cenderung memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik. Menurut Goleman (1995), kecerdasan emosional memainkan peran besar dalam keberhasilan akademis dan sosial siswa. Guru yang memahami pentingnya kecerdasan emosional dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional siswa, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi dan kinerja akademis mereka.

Selain aspek kognitif dan emosional, psikologi pendidikan juga relevan dalam membantu siswa mengembangkan karakter dan identitas diri mereka. Erikson (1968) menyatakan bahwa remaja berada dalam tahap perkembangan di mana mereka mulai mencari identitas diri dan mencoba berbagai peran sosial. Dalam konteks pendidikan, penting bagi sekolah untuk mendukung siswa dalam mengatasi tantangan ini dengan memberikan ruang bagi mereka untuk bereksplorasi, membuat pilihan, dan memperoleh pengalaman sosial yang positif. Pendidikan yang sadar akan aspek psikososial ini membantu siswa dalam membangun fondasi yang kuat untuk masa depan mereka.

Isu Kesehatan Mental yang Muncul Akibat Era Digital

Cyberbullying adalah bentuk perundungan yang terjadi melalui platform digital, seperti media sosial, aplikasi pesan, dan situs web. Fenomena ini telah menjadi salah satu masalah terbesar yang mempengaruhi kesehatan mental siswa di era digital. Menurut

Kowalski, Giumetti, Schroeder, dan Lattanner (2014), *cyberbullying* dapat menyebabkan trauma psikologis yang lebih besar dibandingkan dengan *bullying* tradisional, karena korban merasa terisolasi dan tidak dapat menghindar dari serangan secara daring. Hal ini berpotensi menyebabkan kecemasan, depresi, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD) pada siswa yang menjadi korban (Kowalski et al., 2014).

Cyberbullying dapat mempengaruhi harga diri siswa secara signifikan. Siswa yang menjadi korban merasa terhina dan malu, yang mengarah pada perasaan tidak berharga dan rasa takut berinteraksi dengan orang lain. Studi yang dilakukan oleh Patchin dan Hinduja (2010) menunjukkan bahwa korban cyberbullying mengalami peningkatan kecemasan sosial, kesulitan dalam berfokus, serta penurunan motivasi akademik. Dampak ini juga berisiko mengarah pada gangguan mental yang lebih serius, seperti depresi dan kecemasan yang berkepanjangan (Patchin & Hinduja, 2010).

Penggunaan perangkat digital secara berlebihan, terutama di malam hari, telah terbukti mengganggu pola tidur siswa. Penelitian yang dilakukan oleh LeBourgeois et al. (2017) menunjukkan bahwa paparan cahaya biru dari layar gadget dapat menurunkan kualitas tidur dan mengganggu ritme sirkadian, yang mengarah pada gangguan tidur. Gangguan tidur ini berdampak pada kesehatan mental siswa, menyebabkan kelelahan, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi di sekolah, serta peningkatan tingkat stres. Akibatnya, siswa yang kurang tidur lebih rentan terhadap gangguan kecemasan dan depresi. Media sosial memiliki peran besar dalam memperburuk perasaan cemas di

kalangan siswa. Perbandingan sosial yang sering dilakukan oleh siswa melalui platform seperti Instagram atau Facebook dapat memicu kecemasan, terutama dalam hal citra tubuh dan popularitas. Menurut research yang dipublikasikan oleh Fardouly et al. (2015), penggunaan media sosial dapat meningkatkan perasaan kecemasan tentang penampilan fisik dan kehidupan sosial, terutama pada remaja perempuan. Hal ini mengarah pada stres dan ketidakpuasan diri yang berdampak pada kesehatan mental mereka secara keseluruhan (Fardouly et al., 2015).

Tekanan sosial di dunia digital, baik dari teman sebaya maupun dari konten online, dapat berkontribusi pada perkembangan depresi di kalangan siswa. Siswa yang merasa tidak dapat memenuhi standar sosial atau akademik yang ditetapkan oleh media sosial atau lingkungan digital cenderung mengalami stres yang berkepanjangan. Penelitian oleh Twenge et al. (2017) mengungkapkan bahwa remaja yang lebih sering menggunakan media sosial cenderung melaporkan gejala depresi yang lebih tinggi, terutama ketika mereka merasa terisolasi atau tidak diterima oleh teman-temannya secara daring. Dampak ini semakin diperburuk dengan meningkatnya penggunaan gadget di luar jam sekolah.

Penting bagi sekolah dan orang tua untuk menyadari dampak negatif yang ditimbulkan oleh penggunaan teknologi dan media sosial yang berlebihan. Mengatasi isu kesehatan mental di kalangan siswa memerlukan pendekatan yang terintegrasi antara pendidikan psikologis, dukungan sosial, dan kebijakan yang lebih ketat terkait

penggunaan teknologi. Program-program pendidikan mengenai kesehatan mental dan etika digital dapat membantu siswa untuk lebih sadar akan dampak dari perilaku daring mereka dan mengurangi potensi risiko yang dapat mengarah pada gangguan mental. Pendekatan ini juga harus mencakup peran aktif dari pendidik, orang tua, serta ahli psikologi pendidikan untuk memberikan dukungan emosional kepada siswa yang mengalami tekanan digital.

Peran Sekolah dalam Menangani Tantangan Kesehatan Mental di Era Digital

Sekolah perlu mengembangkan kebijakan yang adaptif terhadap perkembangan teknologi digital yang pesat, agar dapat meminimalisir dampak negatif pada kesehatan mental siswa. Kebijakan ini harus mencakup pengaturan penggunaan perangkat digital, seperti ponsel dan komputer, di lingkungan sekolah. Menurut Jenson (2018), kebijakan yang jelas mengenai penggunaan teknologi dapat membantu mencegah masalah seperti kecanduan media sosial atau penggunaan perangkat yang berlebihan yang dapat mengganggu proses belajar. Kebijakan ini juga harus mencakup pendidikan bagi siswa mengenai penggunaan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab untuk menjaga kesehatan mental mereka.

Teknologi dapat memberikan manfaat yang besar bagi pendidikan, namun juga menyajikan tantangan bagi kesehatan mental siswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa yang terlalu

sering terpapar oleh konten digital, terutama media sosial, cenderung mengalami kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Menurut research oleh Lemola et al. (2015), paparan berlebihan terhadap media sosial berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk dan peningkatan kecemasan di kalangan remaja. Oleh karena itu, sekolah perlu menyusun kebijakan yang tidak hanya mengatur penggunaan teknologi, tetapi juga mendidik siswa mengenai dampak jangka panjang dari penggunaan teknologi yang tidak terkontrol.

Salah satu cara untuk menangani tantangan kesehatan mental di era digital adalah dengan memasukkan pendidikan tentang kesehatan mental ke dalam kurikulum. Kurikulum yang memasukkan aspek psikologi pendidikan dan manajemen stres dapat membantu siswa memahami cara menghadapi tekanan yang berasal dari penggunaan teknologi. Menurut Merrell et al. (2017), program pendidikan sosial-emosional yang mengajarkan siswa keterampilan dalam mengelola emosi dan stres dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Dengan demikian, kebijakan sekolah yang memasukkan kurikulum yang mendukung kesehatan mental akan membantu siswa lebih siap untuk menghadapi tantangan kesehatan mental di era digital.

Orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan mental anak, terutama dalam konteks penggunaan teknologi. Keterlibatan orang tua dalam membimbing anak-anak mereka mengenai cara menggunakan teknologi dengan bijak dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan mental. Penelitian

yang dilakukan oleh Domingues et al. (2020) menunjukkan bahwa orang tua yang terlibat dalam pengawasan penggunaan media sosial anak mereka cenderung memiliki anak yang lebih sedikit mengalami masalah psikologis. Oleh karena itu, orang tua harus dilibatkan dalam proses pendidikan tentang penggunaan teknologi yang sehat, serta diajarkan cara mendukung anak dalam menghadapi tekanan sosial yang mungkin timbul dari dunia digital. Untuk mencapai hasil yang optimal dalam mendukung kesehatan mental siswa, diperlukan komunikasi yang kuat antara sekolah dan orang tua. Sekolah harus memberikan informasi yang jelas kepada orang tua mengenai kebijakan yang diterapkan tentang penggunaan teknologi dan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa. Seiring dengan itu, orang tua juga perlu diberi pelatihan atau workshop tentang cara membantu anak-anak mereka menangani masalah kesehatan mental yang muncul akibat penggunaan teknologi. Komunikasi dua arah ini sangat penting agar orang tua dapat lebih memahami tantangan yang dihadapi anak-anak mereka, serta bekerja sama dengan sekolah dalam mendukung perkembangan kesehatan mental siswa.

Dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di era digital, sekolah dan orang tua perlu bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional siswa. Kolaborasi ini tidak hanya menguntungkan siswa dalam menghadapi stres yang dihasilkan dari teknologi, tetapi juga memberikan mereka rasa aman dan didukung. Penelitian oleh Pianta et al. (2012) menunjukkan bahwa kolaborasi yang baik antara rumah dan sekolah

dapat memperkuat kesejahteraan sosial dan emosional siswa, yang pada gilirannya akan meningkatkan kinerja akademik mereka. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak untuk bersinergi dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa di era digital.

Tantangan Kesehatan Mental di Era Digital

Perkembangan teknologi dan digitalisasi yang pesat memberikan dampak besar bagi kehidupan siswa, termasuk pada kesehatan mental mereka. Sebagian besar siswa kini terpapar pada media sosial, platform digital, dan aplikasi komunikasi sejak usia dini. Meskipun teknologi menawarkan banyak keuntungan dalam hal pendidikan dan interaksi sosial, ia juga membawa tantangan besar bagi kesehatan mental siswa, seperti meningkatnya kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Seperti yang dikemukakan oleh Twenge et al. (2017), peningkatan penggunaan media sosial telah dikaitkan dengan meningkatnya masalah kesehatan mental di kalangan remaja, terutama dalam bentuk depresi dan gangguan kecemasan. Penggunaan teknologi yang tidak terkontrol dan kurangnya pemahaman tentang dampak psikologisnya memperburuk kondisi ini.

Salah satu tantangan terbesar terkait kesehatan mental siswa di era digital adalah fenomena *cyberbullying* atau perundungan daring. *Cyberbullying* dapat terjadi di media sosial, aplikasi pesan, atau platform permainan daring, di mana korban sulit untuk melarikan diri

dari serangan. Menurut Kowalski et al. (2014), *cyberbullying* dapat memiliki dampak yang lebih merusak dibandingkan *bullying* tradisional karena serangan tidak terbatas oleh waktu dan tempat, dan korban sering merasa terisolasi. Hasil studi menunjukkan bahwa siswa yang menjadi korban perundungan daring berisiko lebih tinggi mengalami kecemasan, depresi, dan gangguan tidur, yang dapat mempengaruhi perkembangan mereka secara psikologis dan akademik.

Tantangan kesehatan mental lainnya yang muncul di kalangan siswa akibat era digital adalah gangguan tidur. Penggunaan perangkat digital, terutama sebelum tidur, dapat mengganggu pola tidur dan ritme sirkadian siswa. LeBourgeois et al. (2017) menunjukkan bahwa paparan cahaya biru dari layar perangkat dapat menunda produksi melatonin, hormon yang membantu tidur. Akibatnya, siswa yang terpapar perangkat digital sebelum tidur sering kali mengalami kualitas tidur yang buruk, yang pada gilirannya dapat memicu stres, kecemasan, dan penurunan kinerja akademik. Gangguan tidur yang terus menerus dapat memperburuk kesehatan mental mereka dalam jangka panjang.

Media sosial telah menciptakan tekanan sosial yang signifikan bagi siswa, terutama dalam hal penampilan fisik, popularitas, dan standar kehidupan yang sering tidak realistis. Siswa yang sering membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial cenderung lebih rentan terhadap kecemasan dan ketidakpuasan diri. Penelitian oleh Fardouly et al. (2015) menunjukkan bahwa perbandingan sosial melalui media sosial dapat meningkatkan

kecemasan, terutama mengenai penampilan fisik. Hal ini menyebabkan siswa merasa cemas tentang citra tubuh mereka dan berisiko mengembangkan gangguan makan atau kecemasan sosial.

Depresi menjadi masalah kesehatan mental yang semakin meningkat di kalangan remaja yang aktif menggunakan media sosial dan teknologi digital. Salah satu faktor yang menyebabkan hal ini adalah perasaan kesepian dan isolasi yang dirasakan siswa meskipun mereka terhubung dengan teman-temannya secara daring. Menurut penelitian Twenge et al. (2017), remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial atau perangkat digital cenderung melaporkan gejala depresi yang lebih tinggi, terutama ketika mereka merasa terisolasi atau tidak diterima secara sosial. Siswa yang mengalami depresi akibat teknologi sering merasa putus asa, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan akademik mereka.

Meskipun teknologi memungkinkan siswa untuk terhubung dengan teman-teman mereka secara daring, penggunaan berlebihan dapat menyebabkan isolasi sosial. Siswa yang terlalu fokus pada dunia maya sering mengabaikan interaksi tatap muka, yang merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Shensa et al. (2017) menunjukkan bahwa siswa yang banyak menghabiskan waktu di media sosial lebih cenderung merasa kesepian dan terisolasi dalam kehidupan nyata. Isolasi sosial ini dapat meningkatkan perasaan kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya.

Salah satu faktor yang memperburuk masalah kesehatan mental di kalangan siswa adalah kurangnya pendidikan yang memadai mengenai kesehatan mental di sekolah. Banyak siswa tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang cara mengelola stres, kecemasan, atau depresi yang mereka alami akibat tekanan teknologi. Menurut Merrell et al. (2017), sekolah perlu menyediakan program-program pendidikan tentang kesehatan mental yang mencakup strategi untuk mengatasi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Pendidikan tentang kesehatan mental di sekolah dapat membantu siswa mengenali masalah mereka lebih awal dan mencari dukungan yang tepat.

Untuk mengatasi tantangan kesehatan mental di era digital, penting bagi sekolah untuk mengimplementasikan kebijakan yang mendukung kesejahteraan siswa, seperti pembatasan penggunaan perangkat digital dan pengajaran keterampilan pengelolaan stres. Selain itu, kolaborasi antara orang tua dan sekolah sangat penting untuk memberikan dukungan yang diperlukan bagi siswa. Dengan melibatkan orang tua dalam pemantauan penggunaan teknologi dan memberikan pelatihan terkait kesehatan mental, siswa akan merasa lebih didukung dalam menghadapi tekanan digital. Penelitian oleh Pianta et al. (2012) menunjukkan bahwa hubungan yang baik antara rumah dan sekolah dapat meningkatkan kesejahteraan sosial dan emosional siswa, serta membantu mereka mengelola tantangan yang timbul akibat era digital.

Peran Psikologi Pendidikan dalam Penguatan Kesehatan Mental

Melalui pendekatan psikologis, pendidik dapat memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental siswa, termasuk lingkungan belajar, interaksi sosial, dan aspek individu lainnya. Seperti yang dijelaskan oleh Slavin (2018), psikologi pendidikan memberikan wawasan tentang bagaimana berbagai aspek perkembangan siswa berhubungan dengan kinerja akademik dan kesehatan mental mereka. Dengan memahami dinamika ini, sekolah dapat menciptakan strategi yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental siswa. Salah satu pendekatan psikologi pendidikan yang efektif untuk menguatkan kesehatan mental siswa adalah pendidikan sosial-emosional (SEL). Program SEL mengajarkan siswa keterampilan penting seperti pengelolaan emosi, keterampilan sosial, dan cara menghadapi stres. Penelitian yang dilakukan oleh Durlak et al. (2011) menunjukkan bahwa program SEL tidak hanya meningkatkan kemampuan akademik siswa, tetapi juga memiliki dampak positif pada pengurangan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Dengan memberikan alat untuk mengelola emosi dan hubungan sosial yang sehat, program ini berperan penting dalam mendukung kesehatan mental siswa.

Psikologi pendidikan juga berperan dalam mengembangkan program intervensi psikologis di sekolah yang bertujuan untuk mencegah atau mengatasi masalah kesehatan mental. Program

konseling dan terapi berbasis sekolah dapat membantu siswa yang mengalami kesulitan emosional dan psikologis. Menurut Merrell et al. (2017), konseling sekolah yang efektif dapat mengidentifikasi masalah kesehatan mental pada siswa lebih awal dan memberikan dukungan yang diperlukan. Dengan menyediakan layanan psikologis yang terjangkau dan mudah diakses, sekolah dapat mengurangi stigma seputar kesehatan mental dan mendukung siswa dalam mengatasi tantangan psikologis mereka.

Psikologi pendidikan juga menekankan pentingnya keterlibatan orang tua dalam mendukung kesehatan mental siswa. Orang tua yang terlibat secara aktif dalam kehidupan anak-anak mereka dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan perkembangan sosial yang sehat. Sebuah studi oleh Domingues et al. (2020) menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak-anak mereka dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan akademik anak. Orang tua yang memahami pentingnya kesehatan mental dapat bekerja sama dengan sekolah untuk menciptakan sistem dukungan yang lebih baik bagi anak-anak mereka.

Selain peran sekolah, komunitas juga memiliki andil besar dalam penguatan kesehatan mental siswa. Psikologi pendidikan mendorong pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan berbagai pihak, termasuk pendidik, orang tua, dan masyarakat, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Menurut Pianta et al. (2012), pendekatan berbasis komunitas

memungkinkan terjadinya kolaborasi yang lebih baik antara rumah, sekolah, dan masyarakat dalam mendukung perkembangan emosional siswa. Dengan membangun jaringan dukungan yang luas, siswa dapat merasa lebih aman dan dihargai, yang sangat penting untuk kesehatan mental mereka.

Peran psikologi pendidikan juga terlihat dalam pengembangan kurikulum yang tidak hanya fokus pada aspek akademik, tetapi juga mencakup kesehatan mental dan kesejahteraan emosional siswa. Kurikulum yang memuat pelajaran tentang pengelolaan stres, kecemasan, dan keterampilan sosial dapat memberikan siswa alat untuk mengelola tantangan mental yang mereka hadapi. Durlak et al. (2011) mengungkapkan bahwa kurikulum yang inklusif dan mencakup aspek psikologis dapat membantu siswa mengatasi tekanan akademik dan sosial. Dengan membekali siswa dengan keterampilan untuk mengatasi stres dan konflik, sekolah dapat memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental mereka.

Selain intervensi langsung, psikologi pendidikan berperan dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan mental siswa. Lingkungan yang aman, inklusif, dan suportif dapat mengurangi perasaan terisolasi dan stres yang sering dialami siswa. Menurut Goleman (1995), menciptakan sekolah yang mendukung kecerdasan emosional siswa dapat membantu mereka mengelola perasaan dan membangun hubungan yang sehat. Sekolah yang memahami pentingnya kesehatan mental akan menyediakan ruang yang aman bagi siswa untuk berekspresi dan merasa dihargai, yang

pada gilirannya akan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Untuk memastikan efektivitas program-program yang ada, evaluasi dan pemantauan yang rutin terhadap program kesehatan mental di sekolah sangat diperlukan. Psikologi pendidikan memberikan kerangka untuk mengevaluasi keberhasilan program intervensi dan mendeteksi area yang memerlukan perbaikan. Menurut Merrell et al. (2017), evaluasi yang sistematis dapat membantu sekolah memahami dampak dari program yang diterapkan, baik dari segi perubahan perilaku siswa maupun peningkatan kesehatan mental mereka. Dengan evaluasi yang tepat, sekolah dapat terus memperbaiki dan menyesuaikan strategi yang ada agar lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental siswa.

Teknologi sebagai Alat untuk Mendukung Kesehatan Mental di Sekolah

Di tengah tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh banyak siswa, teknologi dapat menjadi alat yang efektif dalam memberikan dukungan, baik dalam bentuk aplikasi, platform pembelajaran, maupun program kesehatan mental berbasis digital. Sebagai contoh, teknologi dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental, menyediakan platform untuk konseling, serta menawarkan teknik-teknik pengelolaan stres dan emosi yang dapat diakses oleh siswa secara mandiri. Menurut

Goleman (1995), pemanfaatan teknologi yang bijaksana dalam pendidikan dapat membantu meningkatkan kecerdasan emosional dan kemampuan siswa untuk mengelola perasaan mereka dengan lebih baik.

Salah satu cara utama teknologi mendukung kesehatan mental siswa adalah melalui aplikasi digital yang memfasilitasi pendidikan tentang kesehatan mental. Aplikasi seperti *Calm* dan *Headspace* memberikan siswa akses ke teknik-teknik relaksasi seperti meditasi dan pernapasan yang dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres. Penelitian oleh Pizzie et al. (2020) menunjukkan bahwa aplikasi mindfulness berbasis digital dapat meningkatkan kesejahteraan mental siswa dengan memberikan mereka alat untuk mengelola perasaan mereka dan meningkatkan keterampilan pengelolaan stres. Aplikasi semacam ini dapat diakses kapan saja dan di mana saja, membuatnya mudah dijangkau oleh siswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Teknologi juga memungkinkan akses lebih mudah ke layanan konseling melalui teleterapi atau konseling online. Layanan ini memungkinkan siswa untuk berkonsultasi dengan seorang konselor atau psikolog secara virtual, yang dapat mengurangi hambatan seperti jarak atau ketidakmampuan untuk menghadiri sesi tatap muka. Studi oleh Andersson et al. (2014) mengungkapkan bahwa teleterapi efektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, karena siswa merasa lebih nyaman berbicara dari kenyamanan rumah mereka. Layanan konseling online memberikan alternatif yang

lebih fleksibel bagi siswa yang mungkin merasa cemas untuk mengungkapkan perasaan mereka secara langsung di sekolah.

Teknologi juga menyediakan platform untuk dukungan sejawat atau peer support. Beberapa aplikasi dan platform daring, seperti *7 Cups*, memungkinkan siswa untuk berinteraksi dengan teman sebaya yang terlatih sebagai pendengar yang baik, yang bisa membantu mereka mengatasi masalah pribadi dan emosional. Platform ini memberikan ruang bagi siswa untuk berbicara tanpa takut dinilai, sehingga mereka merasa lebih diterima dan dipahami. Menurut Lee et al. (2019), dukungan sejawat daring dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan rasa keterhubungan sosial di kalangan siswa, yang penting untuk kesehatan mental mereka.

Media sosial, meskipun sering dianggap sebagai faktor yang memperburuk kesehatan mental siswa, juga dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental. Sekolah dan organisasi kesehatan mental dapat menggunakan media sosial untuk membagikan informasi yang bermanfaat, menyelenggarakan kampanye, dan mengajak siswa untuk berbicara terbuka tentang masalah kesehatan mental. Kampanye seperti *Mental Health Awareness Week* yang dilakukan melalui Instagram, Twitter, dan platform lainnya dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya merawat kesehatan mental. Penelitian oleh Naslund et al. (2016) menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi platform yang efektif untuk kampanye edukasi kesehatan mental, asalkan dikelola dengan bijaksana.

Gamifikasi adalah penggunaan elemen-elemen permainan dalam konteks non-permainan, dan ini bisa menjadi metode yang menarik untuk mendukung kesehatan mental siswa. Beberapa aplikasi dan platform pendidikan mulai mengintegrasikan gamifikasi untuk mengajarkan keterampilan pengelolaan stres dan emosi, seperti melalui permainan yang mengajarkan teknik pernapasan atau meditasi. Menurut Anderson et al. (2017), gamifikasi dapat membuat pembelajaran tentang kesehatan mental menjadi lebih interaktif dan menyenangkan, yang mendorong siswa untuk lebih aktif berpartisipasi dalam menjaga kesejahteraan mereka. Hal ini juga bisa meningkatkan keterlibatan siswa dalam mengatasi masalah psikologis mereka.

Beberapa aplikasi sekarang menawarkan fitur pemantauan kesehatan mental, di mana siswa dapat mencatat perasaan mereka sehari-hari dan melacak perubahan suasana hati serta stres. Aplikasi seperti *Moodfit* dan *Daylio* memungkinkan siswa untuk merekam perasaan mereka, memberikan wawasan tentang pola perilaku dan perasaan mereka. Penelitian oleh Kauer et al. (2014) menunjukkan bahwa aplikasi yang memungkinkan pemantauan kesehatan mental dapat membantu siswa lebih memahami emosi mereka, yang berkontribusi pada pengelolaan stres yang lebih baik. Dengan pemantauan rutin, siswa dapat lebih siap untuk mencari bantuan ketika mereka merasa kesehatan mental mereka terganggu.

Teknologi juga menyediakan platform untuk pelatihan keterampilan kognitif dan emosional yang esensial dalam mendukung

kesehatan mental siswa. Program pelatihan daring seperti *Mindful Schools* atau *The Mood Meter* mengajarkan siswa keterampilan seperti kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan empati. Pelatihan semacam ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional siswa, tetapi juga membantu mereka mengembangkan keterampilan untuk berinteraksi lebih positif dengan teman sebaya dan pendidik. Penelitian oleh Schonert-Reichl et al. (2015) menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan emosional melalui teknologi dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk mengelola perasaan mereka dalam berbagai situasi.

Walaupun teknologi menawarkan banyak manfaat untuk mendukung kesehatan mental siswa, penting untuk memastikan penggunaan teknologi dilakukan secara seimbang. Penggunaan yang berlebihan dapat berisiko mengganggu kualitas tidur dan memperburuk kecemasan atau ketergantungan pada perangkat. Sebagai hasilnya, sekolah perlu mengedukasi siswa dan orang tua mengenai pentingnya pengelolaan waktu layar dan bagaimana menggunakan teknologi dengan bijak untuk mendukung kesehatan mental. Menurut Turkle (2011), teknologi harus digunakan secara sehat dan seimbang untuk memastikan bahwa manfaatnya dapat dirasakan tanpa menambah stres atau kecemasan pada siswa.

Dengan semakin berkembangnya teknologi, masa depan penggunaan teknologi dalam mendukung kesehatan mental siswa sangat cerah. Inovasi seperti kecerdasan buatan (AI) dan realitas virtual (VR) menawarkan potensi untuk mengembangkan alat yang

lebih canggih dalam mendukung kesejahteraan siswa. Misalnya, VR dapat digunakan untuk menciptakan pengalaman terapeutik yang membantu siswa mengatasi kecemasan sosial atau fobia. Penelitian oleh Freeman et al. (2017) menunjukkan bahwa VR dapat digunakan dalam terapi untuk membantu individu mengatasi gangguan kecemasan dengan menciptakan situasi yang aman untuk berlatih keterampilan sosial. Dengan kemajuan teknologi, sekolah memiliki kesempatan untuk mengembangkan alat yang lebih personal dan efektif untuk mendukung kesehatan mental siswa di masa depan.

Referensi

- Andersson, G., Carlbring, P., & Furmark, T. (2014). *Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Mental Health Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(4), 642-652.
- Domingues, P., Ferreira, M., & Neves, M. (2020). *Parental Involvement and Child Mental Health: The Role of Parents in Digital Media Consumption*. *Journal of Child and Family Studies*, 29(6), 1665-1674.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). *The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions*. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W.W. Norton & Company.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). *Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood*. *Body Image*, 13, 38-45
- Freeman, D., Haselton, P., & Chapman, S. (2017). *Virtual Reality in the Treatment of Anxiety Disorders*. *Clinical Psychological Science*, 5(4), 627-639.
- Gardner, H. (2011). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences* (3rd ed.). Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

- Jenson, J. (2018). *The Role of Schools in Promoting Mental Health in the Digital Age*. *Educational Psychology Review*, 30(3), 673-684.
- Kauer, S. D., Mangan, C., & Sancu, L. (2014). *Self-Monitoring of Mental Health Symptoms via Smartphone Applications: Feasibility and Effectiveness*. *Adolescent Health*, 54(5), 687-696.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). *Bullying in the Digital Age: A Critical Review and Meta-Analysis of Cyberbullying Research among Youth*. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137.
- LeBourgeois, M. K., Hale, L., Chang, A. M., & Montgomery-Downs, H. E. (2017). *Digital Media and Sleep in Children and Adolescents: A Review of the Literature*. *Pediatrics*, 140(Suppl 2), S60-S66.
- Lee, S. H., Jang, H., & Park, H. (2019). *Peer Support Apps for Adolescents with Mental Health Concerns: A Systematic Review*. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 31(3), 200-210.
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., & Grob, A. (2015). *Adolescents' Use of Digital Media and Mental Health: Associations with Sleep, Anxiety, and Depression*. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(3), 616-628.
- Merrell, K. W., Gueldner, B. A., Ross, S. W., & Isava, D. M. (2017). *How Effective Are School Bullying Intervention Programs? A Meta-Analysis of Intervention Effects*. *School Psychology Quarterly*, 22(1), 1-21.

- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., & Marsch, L. A. (2016). *The Future of Mental Health Care: Peer-to-Peer Support and Social Media*. *The Lancet Psychiatry*, 3(6), 527-534.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2010). *Cyberbullying and Self-Esteem*. *Journal of School Health*, 80(12), 614-621
- Piaget, J. (1976). *The Child's Conception of the World*. Littlefield, Adams & Co.
- Pizzie, R., Clark, M., & Birkett, K. (2020). *Mobile Mental Health Apps and Their Use in Schools: A Review of Effectiveness and Design Principles*. *Psychological Services*, 17(2), 135-146.
- Purnamasari, S. 2025. *Indonesia Darurat Kesehatan Mental, 15,5 Juta Remaja Alami Gangguan*. Radar Surabaya.
- Pianta, R. C., Hamre, B. K., & Allen, J. P. (2012). *Teacher-Student Relationships and Engagement: Conceptualizing and Measuring Student Engagement*. *Handbook of Research on Student Engagement*, 365-386.
- Sadaruddin, S. dkk. 2025. "Cyberbullying Ancaman Mental Siswa di Era Digital." *TEKNOS: Jurnal Pendidikan dan Teknologi*.
- Schonert-Reichl, K. A., Smith, V., & Ziegler, S. (2015). *Enhancing Social-Emotional Development through Technology: Effects of a Smartphone Application on Adolescents' Mental Health and Well-Being*. *Educational Psychology Review*, 27(1), 115-138.
- Shensa, A., Sidani, J. E., Radovic, A., et al. (2017). *Social Media Use and Perceived Social Isolation Among US Adolescents*. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.

- Slavin, R. E. (2018). *Educational Psychology: Theory and Practice* (12th ed.). Pearson.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2017). *Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates among U.S. Adolescents after 2010 and Links to Increased New Media Screen Time*. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.



ISBN 978-623-97210-3-9



9

786239

721039