



SURAT TUGAS

Nomor: F1/586/J.3/XII/2024

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan memberikan tugas kepada:

No	Nama	NIPM	Tujuan Sekolah
1.	Dr. Irvan Budhi Handaka, S.Pd., M.Pd.	19880403 201208 111 1138129	SMA N 1 Bantul
2.	Dr. Muya Barida, S.Pd., M.Pd.	19891031 201508 011 1212813	MAN Sabdodadi Bantul
3.	Dr. Dody Hartanto, S.Pd., M.Pd.	19831119 200905 111 1027702	MAS Ali Maksum
4.	Dr. Hardi Santosa, S.Pd., M.Pd.	19820629 201909 111 0979294	MAN 2 Yogyakarta
5.	Dr. Akhmad Fajar Prasetya, S.Pd., M.Pd.	19861226 201606 111 1242979	SMAN 1 Jetis Bantul
6.	Dr. Caraka Putra Bhakti, S.Pd., M.Pd.	19871213 201208 111 1092374	SMKN 7 Yogyakarta
7.	Dr. Wahyu Nanda Eka Saputra, M. Pd., Kons	19880902 201508 111 1163718	SMKN 3 Yogyakarta
8.	Dr. Agus Ria Kumara, S.Pd., M.Pd.	19870820 201208 111 1141103	SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta
9.	Tri Sutanti, M.Pd.	19850421 201208 011 1141186	SMKN 1 Pundong
10.	Hardi Prasetiawan, S.Pd., M.Pd.	19890308 201508 111 1212177	SMAN 1 Lendah Kulon Progo
11.	Amien Wahyudi, S.Pd., M.Pd.,Kons	19860414 201508 111 1283306	SMAN 1 Pleret
12.	Dr. Agus Supriyanto, S.Pd., M.Pd	19890720 201508 111 1212755	SMA Muhammadiyah 1 Prambanan
13.	Ulfa Danni Rosada, M.Pd., Kons.	19850527 201508 011 1212818	Muhammadiyah Boarding School (MBS)
14.	Ariadi Nugraha, S.Pd., M.Pd.	19880915 201208 111 1141081	MA Nurul Ummah
15.	Siti Muyana, S.Pd., M.Pd.	19910823 201603 011 1212968	SMK N 1 Pandak



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

16.	Agungbudiprabowo, S.Pd., M.Pd.	19900727 201709 111 1142477	SMA Negeri 1 Imogiri
17.	Aprilia Setyowati, S.Pd., M.Pd.	19920429 201701 011 1175545	MAS Sunan Pandanan Sleman
18.	Mufied Fauziah, S.Pd., M.Pd.	19910905 201704 011 1212899	SMKN 4 Yogyakarta
19.	Rohmatus Naini, M.Pd.	19930131 202209 011 1443170	SMKN 6 Yogyakarta
20.	Arif Budi Prasetya, M.Pd	19951204 202209 111 1443645	SMAN 1 Sewon Bantul

Bersama mahasiswa dibawah ini:

No	Nama	NIM	Keterlibatan Mahasiswa
21.	Fika Thagsya M	2100001095	Menjadi MC kegiatan
22.	Elvira Zulviani	2200001236	Menyiapkan administrasi kegiatan
23.	Hanifa Salsa Bila	2200001243	Membantu penyusunan laporan kegiatan
24.	Naufal Arrofi	2200001255	Dokumentasi kegiatan
25.	Dedy Setiawan	2200001214	Menyiapkan perlengkapan teknis kegiatan

Untuk melakukan kegiatan *Counselor Goes To School* Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan pada periode 2 Januari s.d. 28 Maret 2025. Demikian surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebaik-baiknya serta menyerahkan laporan setelah kegiatan berakhir.

Yogyakarta, 27 Desember 2024

Dekan



Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D.

NIPM 19710317 200803 111 0763796

UAD Kampus IV (Utama)

Jalan Ahmad Yani, Tamanan, Kec. Banguntapan,
Kab. Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55191

Telp. (0274) 563515, 511830
Email fakultas[at]fkip.uad.ac.id



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. BANTUL
SMKN 1 PANDAK



ꦱꦩꦏꦤ꧀ꦥꦤꦢꦏ꧀

Alamat : Kadekrowo, Gilangharjo, Pandak, Bantul, 55761 Telp. 087838466396
Web Site: www.smkn1pandak.sch.id Email : smkn1pandak@yahoo.com

13 Maret 2025

No : B/400.3/314/SKB.7
Hal : Permohonan Narasumber
Lampiran : -

Yth. Ibu. Siti Muyana, M.Pd.
di Yogyakarta

Dengan hormat

Dengan ini kami beritahukan bahwa SMKN 1 akan menyelenggarakan Bimbingan Karier untuk kelas XII, salah satu materi yang akan disampaikan adalah Rencana Studi Lanjut. Adapun kegiatan tersebut akan diselenggarakan pada :

Hari : Senin
Tanggal : 17 Maret 2025
Pukul : 10.45-12.00 wib
Tempat : SMK N 1 PANDAK Ruang RPS

Untuk itu kami mohon kepada Ibu. Siti Muyana, M.Pd. untuk menjadi narasumber pada acara tersebut.

Demikian permohonan kami. Atas kesediaan Ibu kami ucapkan terima kasih



Kepala Sekolah

Ira. Meiyun Wihadiyati, M.Pd

Nama Jabatan	Paraf
Kepala Tata Usaha	



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
 DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
 BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. BANTUL
SMKN 1 PANDAK



ꦱꦩꦏꦤ꧀ꦥꦤꦢꦏ꧀

Alamat : Kadekrowo, Gilangharjo, Pandak, Bantul, 55761 Telp. 087838466396
 Web Site: www.smkn1pandak.sch.id Email : smkn1pandak@yahoo.com

19 Maret 2025

No : B/400.3/335/SKB.7
 Hal : Ucapan Terima kasih
 Lampiran :-

Yth. Ibu. Siti Muyana, M.Pd.
 di Yogyakarta

Dengan hormat

Kami keluarga besar SMK Negeri 1 Pandak, dengan penuh rasa hormat dan apresiasi, menyampaikan ucapan terima kasih atas kesediaan Ibu memberikan materi dengan tema Rencana Studi Lanjut Peserta Didik kepada siswa SMK Negeri 1 Pandak. Kami sangat menghargai waktu, ilmu, serta wawasan yang telah Ibu bagikan. Semoga materi yang disampaikan dapat memberikan manfaat yang besar bagi peserta didik dalam merencanakan masa depan mereka dengan lebih baik dan penuh keyakinan.

Demikian yang dapat kami sampaikan. Semoga silaturahmi dan kolaborasi ini dapat terus terjalin di masa yang akan datang.



Kepala Sekolah

Dra. Meiyun Wihadiyati, M.Pd

Nama Jabatan	Paraf
Kepala Tata Usaha	

Counselor goes to SMK N 1 PANDAK

Kenapa Prodi BK UAD pilihan tepat untukmu?

- Terakreditasi **Unggul** dan Tersertifikasi **Internasional**
- Didukung dengan **3 Profesor dan 13 Doktor**
- Laboratorium BK Swasta **Terlengkap se-Indonesia**
- **Prestasi Mahasiswa** Tingkat Internasional dan Nasional tiap tahun



Prodi BK UAD menempati peringkat



**PERINGKAT 1
PRODI BK DIY**



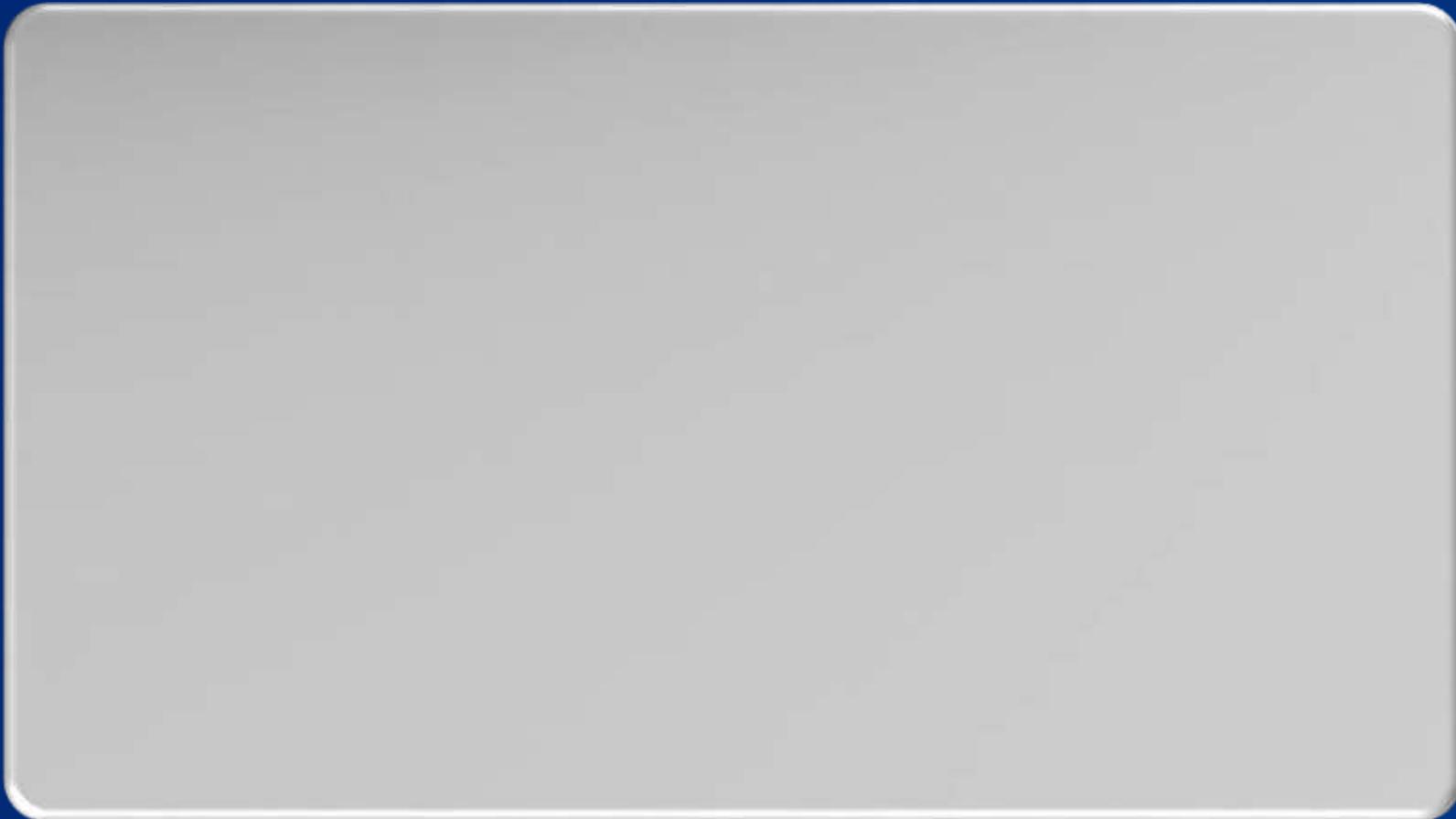
**PERINGKAT 1
PRODI BK PTMA**



**PERINGKAT 4
PRODI BK PTS-PTN**

Fasilitas Lengkap





"SELAMAT DATANG DI DUNIA SERBA SALAH"

- Akulah si keras kepala yang tak mendengar permintaan orang tuaku
- Akulah si keras kepala yang justru mengikuti apa mau dari teman temanku
- Akulah si keras kepala yang bertahan dengan pikiran bahwa karena aku anak, maka orang yang lebih tua harus lebih mengerti aku
- Akulah si keras kepala yang saat aku melihat hal menyenangkan aku akan lakukan karena aku pikir masih ada hari esok yang Panjang
- Akulah si keras kepala yang saat melakukan sesuatu tak perlu aku pikir dua kali, toh nanti akan datang solusi

Masa remaja adalah masa yang **SUPER INDAH**,
penuh dengan tantangan, namun akan menjadi
”keranjang masalah” jika tidak berhati-hati.

iputan6.com/showbiz/read/6714813/rio-dewanto-ungkap-penesalan-terbesar-semasa-sekolah-pernah-pukul-guru-dan-sering-bolos

NEWS PEMLU BSMG BOLA TV **SHOWBIZ** TEKNO FOTO HOT CEKFAKTA ISLAMI CRYPTO LAINNYA

SHOWBIZ Selebritis Musik Film K-Pop Hollywood Bollywood J-Pop Anime Black-Black Liga Sepakbola

Home > Showbiz > Selebritis

Rio Dewanto Ungkap Penyesalan Terbesar Semasa Sekolah, Pernah Pukul Guru dan Sering Bolos

Ruly Rasthaewati
Diperbarui 18 Nov 2022, 08:00 WIB

25



TOPIK POPULER

- FLIM MUSLE
- PROVINSI KALIMBA
- EDHIE CHAREST
- ANDIKA KANSEN
- EDWISER COL DJAN
- ATTA HALLIKITAR
- SHAGH

LIVE STREAM

Siapa Sudah Haji? Jaka, Alasannya?

wowkeren.com/berita/tampil/00358273.html

wowkeren.com HOME TRENDING BERITA LAMBA HIBURAN KOREA DAN



Instagram: rizkyfebian

Rizky Febian membongkar semua kenakalan yang pernah dilakukannya semasa sekolah kepada sang ayah, Sule. Gara-gara hal itu, Rizky mengaku menyesal karena sangat berdampak pada hidupnya kini.

iputan6.com/showbiz/read/5356516/rafi-ahmad-aku-pendidikan-sma-nya-hancur-harus-beberapa-kali-pindah

NEWS PEMLU BSMG BOLA TV **SHOWBIZ** TEKNO FOTO HOT CEKFAKTA ISLAMI CRYPTO

SHOWBIZ Selebritis Musik Film K-Pop Hollywood Bollywood J-Pop Anime B...

Home > Showbiz > Selebritis

Raffi Ahmad Akui Pendidikan SMA-nya Hancur, Harus Beberapa Kali Pindah Sekolah Kalau Ingin Naik Kelas

Surya Hadianyati
Diperbarui 23 Jul 2022, 21:00 WIB

16



Perbesar

Pergerakan Raffi Ahmad Tak Pernah Keluaran Foto Keluarga Gara-gara Eksors, Tempat Jaid Persewaan, Terakhir Mendiang Ayah (YouTube Abdul Achmad)

KAMU MUNGKIN MASIH BERTANYA-TANYA KENAPA HARUS SEKOLAH DAN KULIAH?



Pengukuran baru menunjukkan bahwa 244 juta anak-anak dan remaja tidak bersekolah

1 September 2022 | diperbarui pada 22 September 2021 | Oleh: Manos Antoninis dan Silvia Montoya

Oleh Manos Antoninis, Direktur Laporan Pemantauan Pendidikan Global, dan Silvia Montoya, Direktur Institut Statistik UNESCO

Saat banyak anak di seluruh dunia kembali ke sekolah untuk tahun ajaran baru, UNESCO membagikan data terbaru tentang jumlah anak dan remaja putus sekolah, yang menawarkan pandangan baru terhadap bukti yang tersedia. Perkiraan baru oleh Laporan GEM dan UIS menunjukkan bahwa 244 juta anak dan remaja berusia antara 6 dan 18 tahun di seluruh dunia masih tidak bersekolah pada tahun 2021.

Akses terhadap pendidikan dasar: hampir 60 juta anak usia sekolah dasar tidak bersekolah

Dunia telah membuat banyak kemajuan dalam beberapa generasi terakhir, tetapi jutaan anak masih belum bersekolah.

Oleh: [Max Roser](#)

2 Nopember 2021

[Kutip artikel ini](#)

[Gunakan kembali karya kami secara bebas](#)

Seberapa berbedanya hidup Anda jika Anda tidak pernah bersekolah dan tidak pernah belajar membaca dan menulis?

Bagi jutaan anak, hal ini juga berlaku. Dari 787 juta anak usia sekolah dasar di dunia, 8% tidak bersekolah. ¹ Itu berarti 58,4 juta anak.

Bagan ini menunjukkan tempat tinggal mereka di dunia.

Ini adalah data UNESCO untuk tahun 2019. Selama pandemi, jumlah ini meningkat sementara, tetapi bahkan pada tingkat sebelum pandemi – yang diharapkan dunia akan segera kembali ke titik tersebut – jumlahnya masih terlalu tinggi. 58 juta anak putus sekolah dasar berarti 58 juta orang bahkan tidak memiliki kesempatan untuk belajar membaca dan menulis.



BASIC EDUCATION FOR ALL FACT

Sebanyak **2,5 juta** anak Indonesia yang seharusnya bersekolah **MASIH BELUM BISA** menikmati pendidikan

600.000 anak usia sekolah dasar (7-12 tahun) dan **1,9 juta** anak usia sekolah menengah pertama (13-15 tahun) belum dapat menikmati bangku sekolah

DUA PENYEBAB TERBESAR ADALAH

- kemiskinan
- minimnya pendidikan orang tua

SOURCE: UNICEF, 2012

unite for children

unicef

Gender Gap di Indonesia, Angka Putus Sekolah Didominasi oleh Laki-Laki

Jumlah siswa putus sekolah laki-laki lebih besar daripada perempuan dengan perbandingan 15,29%.



ASLAMATUR RIZQIYAH | 13 NOVEMBER 2023 PUKUL 07.00



Putus sekolah laki-laki | Agung Pradit Wiguna / Pexels

Jumlah siswa putus sekolah kembali mengalami kenaikan pada tahun ajaran 2022/2023. Angka Putus Sekolah (APS) di berbagai tingkat pendidikan mencapai 76.834 orang, dengan rincian jumlah siswa putus sekolah di tingkat SD mencapai 40.623 orang, tingkat SMP 13.716 orang, tingkat SMA 10.091 orang, dan SMK 12.404 orang.

Dari angka tersebut, jumlah putus sekolah di tingkat SD tampak masih mendominasi sejak tahun lalu dibandingkan dengan tingkatan lainnya. Meski demikian, APS tertinggi terdapat pada jenjang SMK yaitu sebesar 0,24% dan APS terendah terdapat pada SMP yaitu 0,14%.

Data dari Pusat Data dan Teknologi Informasi Kemdikbudristek dalam Statistik dan Indikator Pendidikan Berwawasan Gender menunjukkan, jumlah siswa putus sekolah laki-laki lebih besar daripada perempuan. Perbandingan jumlah siswa laki-laki yang putus sekolah dibandingkan dengan siswa perempuan mencapai 15,29%.

Sementara itu, perbandingan gender (PG) siswa putus sekolah terbesar terdapat pada SMK yaitu sebesar 25,99. Artinya, siswa putus sekolah laki-laki lebih banyak 25,99% dibandingkan dengan siswa putus sekolah perempuan.

Fenomena tersebut ternyata tidak hanya terjadi di Indonesia. Di berbagai negara, anak laki-laki tengah menghadapi tantangan terbesar mengulang kelas, putus sekolah, dan memiliki nilai akademi yang rendah. Sebanyak 132 juta anak laki-laki usia sekolah jenjang SD dan SMA sederajat tidak bersekolah di tahun 2020.

Salah satu faktor tingginya angka putus sekolah siswa laki-laki ialah kemiskinan dan fenomena pekerja anak. Anak laki-laki cenderung lebih mudah menjadi tenaga kerja dibandingkan perempuan. Faktor inilah yang menyebabkan angka pekerja anak, khususnya laki-laki lebih tinggi sehingga angka putus sekolah siswa laki-laki juga berbanding lurus.

OJO NGAWUR KALIAN YA!



**Sudah tau
Riwayat keluarga
Mereka?**

Mari lihat dengan lebih obyektif

Mark Zuckerberg ternyata juga telah mengkonfirmasi hal ini dalam sebuah wawancara tahun 2010 dengan The New Yorker. Ia mengakui bahwa di usia ke-8, **orang tuanya memberikan tutor seorang software developer bernama David Newman.**

Bill Gates memang berbakat tapi kalau tidak ada **sokongan dari orang tuanya dia tidak bisa sukses sekarang.** Begitu pula Zuckerberg yang dikirim orang tuanya ke Phillips Exeter Academy yang punya **biaya hampir USD 57 ribu untuk sekolah berasrama.**

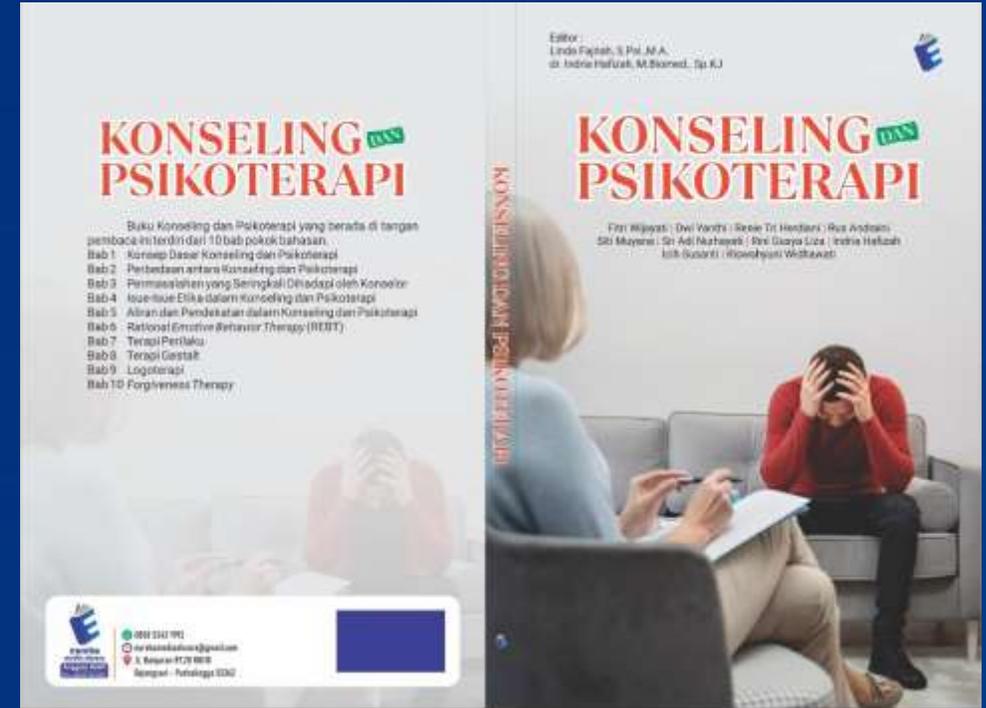
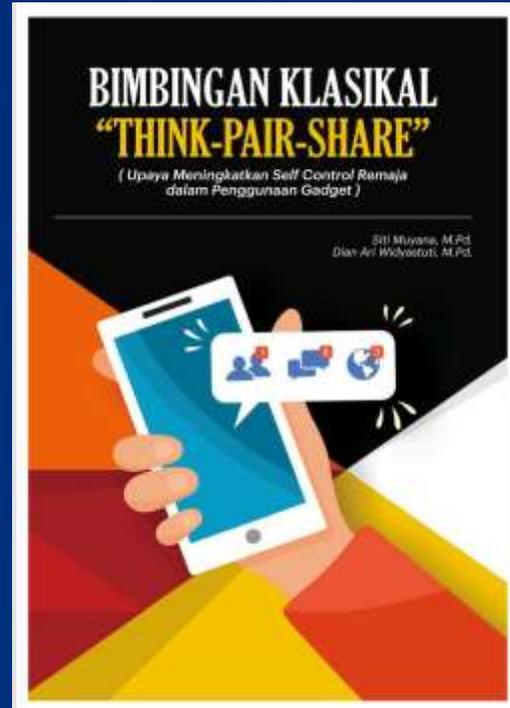
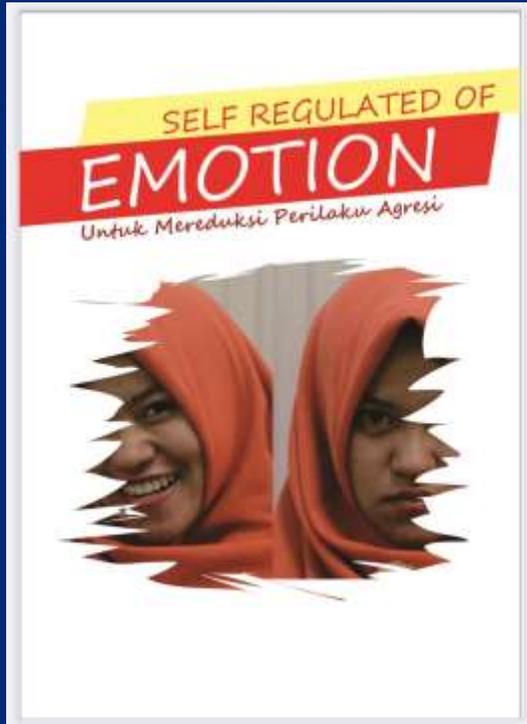
- ★ Dari **400 Miliarder** yang masuk Forbes, **362 orang** berpendidikan tinggi, **hanya 44 orang** yang putus sekolah (sumber: Forbes)
- ★ Rata-rata **pekerja yang sarjana** berpenghasilan **630-900 ribu dolar lebih tinggi** dari mereka yang putus sekolah (sumber: Entrepreneur)
- ★ **94% dari 11.745 orang terkaya** dan berpengaruh di dunia **lulusan perguruan tinggi** (sumber: Weforum)



Ini baru data yang benar

SAYA PERNAH HAMPIR MENYERAH

SEKILAS TENTANG PERJALANAN SAYA



“

Jangan belajar dari kisah sukses besar orang lain. Belajarlah dari kesalahan yang dibuat orang lain. Karena setiap orang membuat kesalahan yang sama. Tapi tak semuanya punya sukses yang sama.

(Jack Ma)

PENDIDIKAN TINGGI

Seleksi Masuk PTN Ketat

Seleksi nasional masuk perguruan tinggi negeri ketat, hanya di bawah 30 persen dari total pendaftar yang lolos.

Audio Berita 5 menit

Dan ESTER LINDA NAPTUPALI
26 Januari 2024 19:33 WIB - 3 menit baca



KONFERENSI PERS
Peluncuran Seleksi Nasional Penerimaan Mahasiswa Baru SNBP PTN Tahun 2024
Jakarta, 23 Januari 2024

KOMPAS/ESTER LINDA NAPTUPALI

Peluncuran Seleksi Nasional Penerimaan Mahasiswa Baru (SNBP) di perguruan tinggi negeri tahun 2024 di Jakarta, Jumat

Hasil UTBK 2024: Total Pendaftar, Keketatan dan PTN Favorit

Sekeloa Nersia
Jumat, 13, 2024 • 8 minutes read



Hasil UTBK SNBT 2024 diumumkan pada 13 Juni ini. Berikut jumlah pendaftar, PTN favorit, nilai rata-rata, dan skor tertinggi Satelit dan Sorotum.

Jumlah Peserta UTBK SNBT 2024

- Total jumlah peserta: 785.058
- Daya tampung: 272.248
- Jumlah peserta yang hadir: 749.257
- Jumlah peserta Reguler: 524.989
- Jumlah peserta KIP-Kuliah: 260.069
- Jumlah peserta SMA: 552.358
- Jumlah peserta SMK: 126.658
- Jumlah peserta MA: 99.871
- Jumlah peserta SPK SMA: 969

**“HIDUP YANG ALAY
BISA JADI DATANG DARI
KEBIASAAN YANG LEBAI DAN
KATA-KATA YANG TAK TERURAI”**

Problematika Remaja



Smjogja
Wednesday, 16 August 2023



Dody Hartanto / Ist

DATA The Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menyeb utkan 2,45 juta remaja Indonesia didiagnosis mengalami gangguan jiwa. Artinya, satu dari tiga remaja Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental. Gangguan cemas berdasarkan hasil survei pada tahun 2022 merupakan gangguan paling banyak diderita remaja, yakni sebesar 3,7 persen.

Gangguan mental tersebut gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas secara menyeluruh. Selain itu, hasil riset Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan remaja Indonesia paling banyak menggunakan internet dibandingkan kelompok usia dewasa dan anak-anak.

Generasi Lato-Lato

Penulis memberikan sebutan baru pada generasi remaja ini sebagai generasi lato-lato. Sebutan generasi itu bermakna generasi Less Action Talk Only dan Lebih Aktif Teknologi dan Automasi. Istilah tersebut terinspirasi dari fenomena yang muncul akhir tahun 2022 sampai awal tahun 2023, munculnya kembali permainan bernama lato-lato.

Permainan ini dikenal karena suara alat yang dimainkan dan kemudian juga bentuknya yang lucu namun memang cenderung keras. Anak anak, remaja bahkan dewasa di Indonesia tampak begitu menikmatinya. Tak jarang, mereka mengabaikan kenyamanan orang yang berada di sekitarnya. Pemberian istilah ini karena ada kecenderungan dari remaja saat ini yang berisik seperti suara lato-lato.

Remaja cenderung mengkritisi, memberikan komentar terhadap berbagai fenomena atau keadaan yang ada. Komentar yang diberikan seringkali tidak bersifat positif, menyerang pribadi seseorang. Tidak sedikit dari mereka harus bermasalah dengan hukum karena komentar dan tanggapan pada suatu peristiwa atau fenomena.

Di sisi yang lain, harus diakui bawa tidak jarang remaja menjadikan tokoh penting dalam perubahan. Berbagai peristiwa menjadi trending topik dan pada akhirnya mendapatkan perhatian lebih dari berbagai pihak. Ada sebagian kecil generasi lato-lato yang kemudian mampu memberikan jalan berbagai perubahan menuju ke arah lebih baik.

Sangat Berbeda

Pada aspek belajar dan pekerjaan, remaja cenderung memiliki pola yang amat sangat berbeda dengan generasi sebelumnya. Remaja lato-lato cenderung menginginkan suatu situasi belajar dan bekerja yang santai, tidak dikekang oleh berbagai aturan, bebas batasan ruang dan waktu.

Mereka cenderung aktif menggunakan teknologi dalam menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi. Mereka lebih menyukai berbagai hal yang bersifat otomatis, serba cepat dan tidak menguras energi fisik.

Menanggapi hal tersebut tampaknya kita perlu mempersiapkan pendampingan yang lebih pada generasi lato-lato. Kita tidak boleh hanya mengedepankan penggunaan pedagogis kritis dan pencapaian kemampuan 4 C (Communication, Collaboration, Critical Thinking, dan Creative).

Berbagai pencapaian pada generasi lato-lato tampaknya mulai harus dibarengi dengan transformasi pedagogi harapan. Remaja harus dilatih untuk tetap aktif menyuarakan perubahan namun juga dibarengi dengan tindakan nyata yang ada di masyarakat bukan hanya di media sosial.

• Penulis, Dody Hartanto, Dosen Prodi Magister Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Ahmad Dahlan Jogjakarta

Lulus SMK kuliah di PTN? PTS ternama?
Lulus SMK masuk Perusahaan keren?
Lulus SMK masuk ke Sekolah Kedinasan TNI/ POLRI?
Lulus Kuliah Lanjut Bekerja di perusahaan keren, punya gaji tinggi?
Menikmati Hari Tua, Healing dan Traveling?

AKU MAU KULIAH

news.id/news/nasional/survei-87-persen-mahasiswa-di-indonesia-salah-jurusan

Nasional Internasional Megapolitan Indeks

News / Nasional / Detail Berita

Survei: 87 Persen Mahasiswa di Indonesia Salah Jurusan

Felidy Utama · Jumat, 07 Februari 2020 - 05:00:00 WIB



Survei ICCN menemukan sebanyak 87 persen mahasiswa di Indonesia mengambil jurusan di pendidikan tinggi tak sesuai minatnya. (Foto: ilustrasi/Antara).

GILA IJAZAH (DIPLOMA DISEASE): SIAPA YANG SALAH??



MATA AIR HARAPAN, Dr. Dody Hartanto, M.Pd.
Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Beberapa hari lalu, pada tanggal 22 Maret 2021 ada peristiwa yang sudah ditunggu banyak siswa dan orang tua di kelas XII. Tanggal tersebut dilakukan pengumuman hasil SNMPTN 2021 bagi siswa se Indonesia.

Dibalik hiruk pikuk pengumuman SNMPTN masih ada banyak siswa yang kemudian merasa takut, cemas dan kehilangan harapan. Masalah yang dihadapi siswa untuk masuk perguruan tinggi ternyata bukan hanya tes seleksi atau soal yang akan dihadapi. Namun, ternyata juga kadang karena mereka tidak mengetahui jurusan apa yang harus dipilih untuk melanjutkan studi. Pada sisi lain, ada siswa yang mengalami permasalahan dengan orang tua mereka.

Banyak orang tua yang mengarahkan pilihan jurusan kepada anak dengan harapan dapat mengikuti kesuksesan yang telah diraih. Bahkan tidak jarang menjadi ajang kompetisi, persaingan terselubung antar orang tua tanpa disadari. Hal ini tentu berbahaya dan dapat merugikan perkembangan dan masa depan anak.

Fenomena Diploma Disease atau bisa disebut gila memperoleh ijazah ini telah dipopulerkan Ronald Dore pada 1976. Tulisan Dore merupakan hasil penelitian yang dilatarbelakangi kondisi nyata dari masyarakat. Berbagai studi dan literatur menunjukkan bahwa pendidikan telah lama dikaitkan dengan ekonomi. Studi lanjut di Perguruan Tinggi pada hakekat untuk menambah bekal dan peningkatan kapasitas serta kesiapan dalam menghadapi dunia kerja dan

kehidupan masa depan. Namun, tanpa disadari lalu pemaknaan mengenai melanjutkan studi dipersempit menjadi memperoleh gelar dan ijazah.

Dore (1976) membuat perbedaan antara sekolah yang mendidik dan sekolah yang hanya menghasilkan kualifikasi untuk bekerja. Dia berpendapat bahwa efek dari sekolah, cara itu mengubah kapasitas dan keinginan seseorang untuk melakukan sesuatu tidak hanya bergantung pada apa yang dia pelajari atau cara dia mempelajarinya, tetapi juga pada mengapa dia mempelajarinya. Pendidikan tidak lagi ditempatkan sebagai upaya untuk menambah penanaman nilai kebaikan dan penyiapan seorang individu di masa yang akan datang.

Seseorang mengalami masalah gila menjadi sarjana ini memunculkan berbagai masalah. Individu menjadi tidak bahagia dalam menjalani studi atau bahkan mengalami kegagalan studi. Masalah lain yang diperoleh adalah tidak terpenuhi kompetensi yang diperlukan pada satu pekerjaan, sehingga saat bekerja individu akan rentan bermasalah dengan perusahaan atau atasan. Selain itu, bagi orang tua dengan ekspektasi yang berlebihan justru akan menimbulkan banyak kekecewaan dan tekanan. Berbagai tekanan tersebut bagi orang tua jika tidak dapat dikelola dengan baik akan berpengaruh pada kesehatan fisik. Fenomena gila ijazah ini harus terus kita minimalisir, agar tidak menimbulkan berbagai masalah di kemudian hari.

Ada rumus kecil yang dapat kita jadikan panduan untuk meminimalis masalah tersebut. Rumus tersebut disingkat dengan WARAS. Pertama kita WAJIB melakukan komunikasi dengan anak mengenai pilihan studi di perguruan tinggi. Jangan biarkan anak hanya mengikuti pilihan atau ajakan teman sebaya tanpa mengetahui alasan dibalik pilihan tersebut. Kedua perlu mencari rujukan dari pilihan studi yang akan dilakukan. Rujukan ini bisa dari literatur atau bacaan atau bisa juga testimoni dari orang-orang yang sudah sukses. Ketiga adalah siapkan rencana yang lain apabila anak tidak dapat diterima atau masuk pada pilihan yang telah menjadi kesepakatan. Perencanaan yang dimaksud adalah untuk mempersiapkan hal-hal yang mungkin gagal atau tidak bisa diterima di Perguruan Tinggi yang diinginkan. Sekolah memang merupakan hal penting, namun tidak hanya ijazah sebagai tujuan utama.

Menjawab pertanyaan di atas tentang siapa yang salah ketika gila memperoleh ijazah, sangat mungkin semua memiliki andil kesalahannya. Oleh karena menjadikan anak dan orang tua tetap WARAS merupakan hal yang lebih penting. Menjadikan anak tangguh (kuat), tanggon (semangat pantang menyerah), tatag (tidak mudah was was), teteg (tidak mudah terpengaruh), dan tutug (sampai pada apa yang diinginkan) merupakan hal yang lebih utama. (*)

Dampak Dunia Digital dan Revolusi Industri Keempat
Era Baru *Industralisasi Digital*



Ancaman:

- Secara global era digitalisasi akan menghilangkan sekitar 1 – 1,5 miliar pekerjaan sepanjang tahun 2015-2025 karena digantikannya posisi manusia dengan mesin otomatis (Gerd Leonhard, *Futurist*);
- Diestimasi bahwa di masa yang akan datang, 65% murid sekolah dasar di dunia akan bekerja pada pekerjaan yang belum pernah ada di hari ini (*U.S. Department of Labor report*).

Peluang:

- Era digitalisasi berpotensi memberikan peningkatan *net* tenaga kerja hingga 2.1 juta pekerjaan baru pada tahun 2025
- Terdapat potensi pengurangan emisi karbon kira-kira 26 miliar metrik ton dari tiga industri: elektronik (15,8 miliar), logistik (9,9 miliar) dan otomotif (540 miliar) dari tahun 2015-2025 (World Economic Forum).



7 PEKERJAAN INI BAKAL DIGANTIKAN ROBOT



Pesatnya perkembangan teknologi dan artificial intelligence atau kecerdasan buatan (AI) membuat banyak orang khawatir. Pasalnya, teknologi ini berpotensi menggantikan kerja manusia yang selama ini dilakukan.

Pengacara

Beberapa pekerjaan dalam profesi ini bersifat rutin dan pengulangan. Inilah yang berpotensi digantikan robot.

Sopir

Pekerjaan ini terancam punah bila teknologi mobil otonom atau self driving car sukses ditetap di jalan.

Analisis Keuangan

Pekerjaan analisis keuangan bisa digantikan robot karena artificial intelligence bisa menemukan pola dan melakukan perdagangan lebih cepat dari manusia.

Tenaga Kesehatan

Artificial intelligence bisa mengancam sektor ini, dengan menggunakan algoritma maka robot dapat mendiagnosa penyakit hingga bahkan memberikan rekomendasi.

Buruh Bangunan dan Pekerjaan Kasar Lainnya

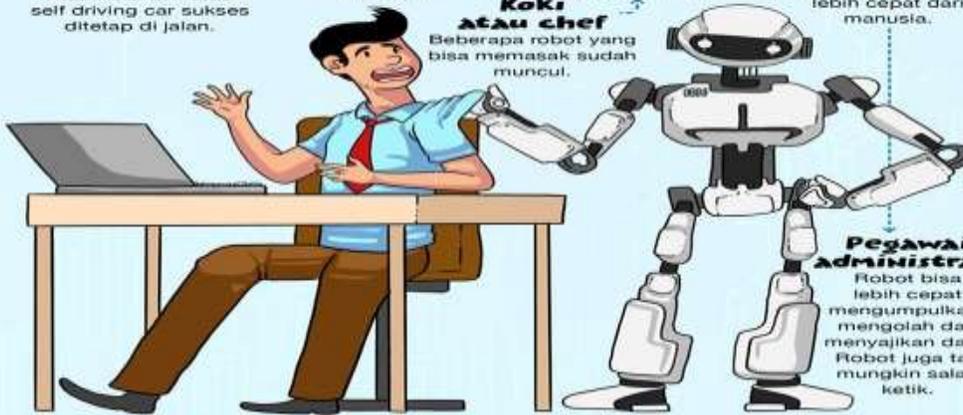
Pekerjaan analisis keuangan bisa digantikan robot karena artificial intelligence bisa menemukan pola dan melakukan perdagangan lebih cepat dari manusia.

Koki atau chef

Beberapa robot yang bisa memasak sudah muncul.

Pegawai Administrasi

Robot bisa lebih cepat mengumpulkan, mengolah dan menyajikan data. Robot juga tak mungkin salah ketik.



www.cnbcindonesia.com

SUMBER: CNBC INDONESIA / INFOGRAFIS & ILLUSTRASI: ARISTYA BAHADIAN K

MENGAPA PERLU TELITI MEMILIH PROFESI?

CONTOH PRODI YANG TIDAK LEKANG OLEH ZAMAN (TERUS DIBUTUHKAN)

UAD | Bimbingan dan Konseling

ASEAN University Network UNGGUL Kampus Merdeka

RAIH KESEMPATAN KULIAH DI PRODI BK UAD

PENERIMAAN MAHASISWA BARU TAHUN AKADEMIK 2024/2025

Prodi BK FKIP UAD telah Terakreditasi "Unggul" dan Tersertifikasi Internasional "AUN-QA"

ASEAN University Network

Konsultasi dan Pendaftaran Online

pbk.uad.ac.id 0853 8500 1960 @pbk.uad 0856 267 1960

5 Alasan Mengapa Memilih Prodi BK FKIP UAD

- Double Akreditasi "Unggul" (UAD dan Prodi BK FKIP UAD) Tersertifikasi Internasional AUN-QA serta sedang proses Akreditasi Internasional (AQAS).
- Telah terdapat S-2 Bimbingan dan Konseling di UAD, serta berkesempatan untuk mengikuti Program Fast Track (Kuliah 5 tahun mendapatkan gelar Sarjana dan Magister).
- Memiliki tenaga pendidik yang kompeten, humanis, serta memiliki fasilitas Laboratorium BK terlengkap, nyaman, dan terkini.
- Kerja sama kuat dibangun dengan berbagai lembaga pemerintah dan non pemerintah, sekolah, dan universitas dalam negeri maupun luar negeri.
- Memiliki kegiatan kemahasiswaan yang sangat beragam untuk mengembangkan bakat dan minat.

#weareuad

Facilities Prodi BK FKIP UAD

Staff Pengajar yang Dimiliki Prodi BK FKIP UAD

28

3 PROFESOR
13 DOKTOR
10 KANDIDAT DOKTOR
2 MAGISTER

Prestasi Mahasiswa

Prodi BK FKIP UAD memiliki komitmen untuk mendorong dan membimbing mahasiswa mengikuti perlombaan tingkat Nasional bahkan Internasional baik dalam bidang Akademik maupun Non Akademik.

Banking Prodi BK FKIP UAD

Prodi BK FKIP UAD memiliki peringkat 1 Prodi BK FKIPMA Nasional, peringkat 1 Prodi BK OR, dan peringkat 1 Prodi BK PTK-PTK berdasarkan SIMTA SCORE 2024.

Keunggulan

- Guru bimbingan dan konseling
- Pengembangan pelatihan bimbingan dan konseling
- Fasilitas pemberdayaan masyarakat
- Konselor adiksi
- Konselor Keluarga
- Pendamping Komunitas
- Guru Pembimbing Khusus
- Shadow Teacher

#successorybkuad

Fajar Fihriani, M.Pd.
Alumni Prodi BK UAD angkatan 2016
Kata Pembimbing Khusus (KPK)
Bimbingan dan Konseling Indonesia
"Saya tidak hanya belajar teori, tetapi akan langsung mempraktikkan keahliannya, sehingga pemahaman saya akan lebih mendalam. Dukungan luar biasa dari Prodi BK UAD sangat membantu saya dalam proses belajar di mana saya bisa menjadi profesional"

Santi Widiasari, M.Pd.
Alumni Prodi BK UAD angkatan 2019
Dulu BK PNB ELZKAT Dulu, Dulu
Buku BK Bimbingan, C2 Bimbingan Pendidikan Indonesia (BPI)
"Dengan bimbingan dosen-dosen yang berkeahlian dan keahliannya yang memadai, saya berhasil meraih berbagai prestasi di tingkat nasional hingga internasional. Prodi BK UAD benar-benar mendukung mahasiswa untuk berprestasi dan bisa bersaing di dunia global"

Kerjasama Prodi BK FKIP UAD

#weareuad

AKU MAU KERJA

detikJabar > Bisnis

Banyak Gen Z Dipecat dari Perusahaan, Ternyata Ini Penyebabnya

Bahmi Anjani - detikJabar

Senin, 28 Okt 2024 00:55 WIB



Ilustrasi orang bekerja. (Foto: Getty Images/Stockphoto)

Jakarta - Kehadiran Gen Z dalam dunia pekerjaan tak jarang jadi sorotan. Bahkan, ternyata banyak di antara mereka yang sampai dipecat dari perusahaan tempat mereka bekerja.

CNBC INDONESIA HOME MARKET MY MONEY NEWS TECH LIFESTYLE SHARIA ENTREPRENEUR

Ramai-Ramai Perusahaan Pecat Pekerja Gen Z, Ini 10 Alasannya

Linda Hasibuan, CNBC Indonesia

21 October 2024 08:00



Foto: Pencari kerja mencari informasi lowongan pekerja dalam acara Indonesia Career Expo di Grand ITC Permata Hijau, Jakarta, Selasa (8/10/2024). (CNBC Indonesia/Paisal Rahman)



Bersaing Ketat!

KOMPAS.com

BAGIKAN: [Facebook] [Twitter] [WhatsApp] [Telegram]

Jokowi Lantik 833 Perwira Remaja TNI-Polri di Istana Merdeka

Kompas.com / News / Nasional

Jokowi Lantik 833 Perwira Remaja TNI-Polri

Kompas.com - 26/07/2023, 10:23 WIB

Dian Erika Nugraheng, Sabrina Asri
The Endless



CNBC Indonesia > News > Berita

Data Terbaru: Peserta Tes CPNS 2023 Melonjak Jadi 484 Ribu

NEWS - Malikel Jefriando, CNBC Indonesia
29 September 2023 11:23

SHARE | [Facebook] [Twitter]



Foto: Infografis/ Gaji PNS/ Edward Ricardo

Jakarta, CNBC Indonesia - Peserta seleksi calon aparatur sipil negara (CASN) terus meningkat. Kenaikan jumlah peserta terlihat dari calon pegawai negeri sipil (CPNS) maupun

**AYO! MULAI SEKARANG BERHENTI
MERAGUKAN DIRI SENDIRI**

KAMU ITU HEBAT!

KITA MUNGKIN PUNYA KETAKUTAN MENGENAI MASA DEPAN KITA

KENAPA BISA TERJADI?

RABU WAGE, 24 NOVEMBER 2021 (18 BAKDAMULUD 1955)

GUNUNGKIDUL-KULONPROGO

'KEDAULATAN RAKYAT' HALAMAN 4



Dr Dody Hartanto MPd Wakil Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan

Badai Baru dalam Keluarga Sandwich Generation

LENTERA

KELUARGA merupakan unit terkecil dari masyarakat yang sangat berperan dalam kehidupan. Keluarga menjadi pilar pertama dan utama dalam membangun ketahanan nasional. Salah satu yang patut diwaspadai adanya masalah yang dikenal dengan istilah sandwich generation.

Sandwich generation merupakan sebutan yang pertama kali diperkenalkan oleh seorang pekerja sosial dari Amerika bernama Dorothy Miller (1961). Istilah tersebut untuk menggambarkan seorang individu yang harus mencukupi kebutuhan sebagai bentuk tanggung jawab untuk merawat, baik secara ekonomi, fisik dan psikologis.

Masalah generasi sandwich ini menjadi penting untuk diketahui dan ditangani karena pada tahun 2025, prediksi dari UNFA Indonesia (2014) jumlah lansia di Indonesia sebanyak 33,7 juta jiwa dan pada tahun 2035 akan menjadi 48,2 juta. Sementara itu, menurut BPS (2021) individu pada usia 0-14 tahun atau usia anak-anak mencapai 66.362,8 juta jiwa dari total seluruh populasi penduduk Indonesia.

Hal ini menunjukkan penduduk yang perlu untuk mendapatkan bantuan dan memiliki kemungkinan menjadi beban dalam keluarga cukup tinggi. Hal tersebut perlu mendapat perhatian khusus agar tidak terdapat masalah generasi sandwich di Indonesia.

Pertanyaan yang kemudian muncul adalah apa yang menjadi penyebab dari terjadinya generasi sandwich ini? Minimal ada tiga penyebab munculnya sandwich generation. Pertama, adalah kebiasaan dan pendidikan finansial tidak memadai serta tidak diajarkan dengan baik dari generasi ke generasi. Kebiasaan dan

pendidikan finansial dianggap sebagai sesuatu yang akan bisa secara langsung dipelejeri secara alami seiring perjalanan waktu. Selain itu, ketergantungan model seperti ini akan menyebabkan individu kesulitan mengatur keuangan. Kedua karena kurangnya kesiapan dan perencanaan terhadap hari tua seorang individu pasca memasuki usia pensiun. Kebiasaan untuk menabung dan melakukan investasi jangka panjang tidak banyak dilakukan oleh individu. Hal ini tampak dari pola penggunaan keuangan dalam rumah tangga yang masih cenderung menysiihkan





FOPO (Fear of Other People Opinion)

Biasanya digunakan untuk menjelaskan kondisi di mana seseorang merasa ketakutan terhadap apa yang orang lain pikirkan ketika ia mengatakan atau melakukan sesuatu.

APA SEBENARNYA YANG MENYEBABKAN SESEORANG TIDAK BAHAGIA?

MEMBANDINGKAN APA YANG TERJADI DALAM HIDUP KITA DENGAN HIDUP ORANG LAIN

MASALAH BESAR

2 | SABTU 12 DESEMBER 2020

JOGJAKARTA

RADAR JOGJA • Jawa Pos

Future Anxiety: Gelombang Ketakutan akan Masa Depan

Beberapa hari terakhir ini hampir semua stasiun televisi di Indonesia dan media massa menayangkan berita yang membahagiakan, yaitu kedatangan vaksin untuk menangani wabah korona. Berita ini menjadi harapan baru dan kekuatan baru bagi banyak orang. Karena saat ini vaksin menjadi salah satu yang dianggap paling memungkinkan untuk menyembuhkan dan juga mengembalikan kehidupan seperti sedia kala. Meski disertai dengan berbagai argumen mengenai kemampuan dan keberhasilan dari vaksin tersebut. Sehingga masih banyak masyarakat yang meragukan dan bahkan kemudian memiliki berbagai pertanyaan dan keraguan. Dibalik kebahagiaan dan harapan baru diketahui masih menyisakan masalah.

SALAH satu masalah tersebut diungkap dalam Survey dari Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) yaitu, setengah dari populasi kaum muda dunia mengalami kecemasan atau keadaan yang menyebabkan depresi dan lebih dari sepertiganya tidak yakin tentang prospek karir masa depan mereka karena pandemi Covid-19. Bahkan lebih mendalam lagi terdapat survei dari Organisasi Perburuhan Internasional (ILO). Survei ILO bertujuan untuk menangkap dampak langsung dari pandemi pada kehidupan kaum muda, usia 18 hingga 29 tahun, yang

berkaitan dengan pekerjaan, pendidikan, kesehatan mental, hak-hak, dan aktivisme sosial. Lebih dari 12.000 tanggapan diterima dari 112 negara, dengan sebagian besar berasal dari kaum muda terpelajar yang memiliki akses ke Internet. Survei dari ILO tersebut menunjukkan bahwa satu dari dua, yaitu 50 persen, orang muda di seluruh dunia mungkin mengalami kecemasan atau depresi, sementara 17 persen mungkin terpengaruh olehnya. Gangguan yang parah pada belajar dan bekerja, diperparah oleh krisis kesehatan, telah



menyebabkan kemerosotan dalam kesejahteraan mental kaum muda. Wanita muda dan remaja yang berusia antara 18 dan 24 diketahui menjadi golongan yang memiliki kesejahteraan mental paling rendah. Menurut laporan dari PBB tersebut, 38 persen anak muda tidak yakin akan prospek karir masa depan mereka, dengan krisis pandemi Covid-19 diperkirakan akan menciptakan lebih banyak hambatan di dunia kerja dan memperpanjang transisi dari sekolah ke pekerjaan. Terlepas dari pertanyaan dan ketakutan mengenai keberhasilan dari vaksin tersebut, ternyata masih ada ketakutan lain yang lebih besar. Masa-

lah ini lebih dikenal dengan future anxiety atau ketakutan akan masa depan. Masalah ini jauh lebih besar dan mengerikan jika tidak bisa ditangani. Ketakutan akan masa depan dapat berubah menjadi gelombang ketakutan akan masa depan, yang menyebabkan permasalahan lain dalam kehidupan. Pandemi Covid-19 telah mengganggu setiap aspek kehidupan dan hal tersebut apabila tidak segera diambil tindakan kemungkinan besar memberikan dampak jangka panjang dari pandemi.

Lalu apa makna dari ketakutan pada masa depan itu?? Ketakutan pada masa depan atau future shock dapat dipahami sebagai keadaan ketakutan, ketidakpastian, ketakutan, kekhawatiran, dan kekhawatiran akan perubahan yang tidak menguntungkan di masa depan pribadi yang lebih jauh. Dalam kasus yang ekstrim ini akan menjadi ancaman atau panik bahwa sesuatu yang sangat dahsyat dapat terjadi pada seseorang. Ketakutan ini mungkin merujuk pada upaya sia-sia dalam mencapai keadaan yang diinginkan, gagasan yang mirip dengan ketakutan akan kegagalan. Misalnya, seseorang mungkin khawatir tentang tidak menjadi ayah atau ibu

yang baik. Juga, ketakutan ini dapat merujuk pada harapan akan pekerjaan, harapan untuk memperoleh pasangan atau berbagai hal yang akan terjadi di masa depan. Menurut para ahli Psikologi seperti Epstein (1972), Hamilton (1975), Bandura (1991), dan Eysenck (1992), ketakutan akan masa depan memiliki komponen kognitif yang kuat dan korelasi fisiologis yang lebih kecil. Ketakutan akan masa depan lebih bersifat kognitif daripada emosional.

Ketakutan akan masa depan ini setidaknya dipengaruhi oleh tiga hal, yaitu pengaruh interpersonal, afiliasi di masa depan, dan ancaman global. Pengaruh interpersonal mampu memunculkan kekuatan dalam menghadapi masa yang akan datang. Dukungan teman sebaya, orang tua, dan lingkungan memiliki peranan penting dalam membangun kekuatan dan melawan ketakutan di masa yang akan datang. Sementara itu, afiliasi di masa depan terkait dengan pilihan-pilihan dari seorang individu baik dalam mengikuti suatu organisasi maupun dalam hal berbagai kegiatan seperti hobi dan yang lain. Pengaruh lain yang harus diperhitungkan adalah ancaman global.

Kejadian bencana alam, wabah, dan konflik. Ketakutan akan masa depan ini seperti dituliskan di bagian awal tulisan ini jika tidak hati-hati akan mendorong seseorang kehilangan harapan dan tidak menutup kemungkinan berakhir pada keinginan seseorang untuk bunuh diri.

Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk menangani masalah ketakutan akan masa depan hanya akan bisa teratasi jika seseorang mampu memperoleh lingkungan yang mendukung, dan penguatan kehidupan beragama. Hal tersebut dapat dilakukan dengan lima langkah yang diberi nama ASYIK.

- Arahkan kegiatan kegiatan yang mampu membuka pandangan dan wawasan akan masa depan.
- Senyum pada setiap keadaan.
- Yakini bahwa semua akan baik baik saja.
- Ikuti kegiatan pengembangan hobi, dan terakhir
- Kuatkan ibadah dan doa.

Selain itu untuk bisa menghadapi masa depan kita perlu mengikuti pepatah Jawa yang sering kita dengar, "Ora usah gampang sambat. Sing penting sabar lan dilateni. Wong taten bakale panen." (*)

Sekolah hanya menyumbang 20-30 persen dari proses pembentukan dan penyiapan masa depan anak anak muda

PERUBAHAN MASA DEPAN YANG AKAN KALIAN TEMUI

Kalian Mulai Berubah dan Mulai Menunjukkan Perilaku

*“tidak tunduh dan patuh kepada orang tua dan
MERAGUI orang dewasa di sekitarnya, namun
akan lebih percaya kepada teman sebayanya”*

Kecenderungan Psikologis (Temu-Kenali)

Generasi ini dengan penuh stereotype,
Cenderung santai hidupnya,
Narsistik, kepribadiannya self-centered life,
Delusional (berkhayal)
Termanjakan (coddled),
Ekspektasi yang tidak realistik,
Cenderung adiktif pada kehidupan mobile dan online;
Berisik di media sosial dengan kritik dan saran yang lugas – kerap broadcast keprihatian dan kepedulian mereka; daripada kemakan iklan,
Lebih cenderung mendengarkan teman dan komentar dari nitizens di media sosial dan media massa;

REASON #153 TO STEP UP YOUR BUSINESS GAME ONLINE

NOMOPHOBIA

(NO MOBILE PHONE PHOBIA)

The irrational fear of being without your mobile phone

80 The average smartphone user checks their device 80 times a day.

2,617 The average user will tap, swipe, & click their phone 2,617 times a day.

The average time spent on smart phones is 2 hours 15 minutes a day.

75% of all users bring their phones to the bathroom and 12% of people use their phones in the shower.

80% of smartphone users check their phones within 1 hour of waking up. 62% do so immediately.

20% of people would rather go shoeless for a week than temporarily release their phones.

62% would rather go without chocolate for a week than lose their phone for a day. 40% would rather lose their voice for a day.

11% of smartphone users would rather leave home without their pants than their phone.

STRATEGUS
<https://strategus.com>

PHUBBING

- Phubbing kependekan dari phone snubbing mengacu pada perilaku orang yang lebih fokus menggunakan gadget daripada interaksi dengan orang atau lingkungan sekitar. Istilah phubbing ditemukan pada 2012 oleh tim perumus dari kalangan pakar bahasa (leksikon, fonetik), ahli debat, budayawan, dan sosiolog yang berkumpul di Universitas Sydney Australia.
- Kata phubbing masuk dalam "Kamus Macquarie" sebagai kosakata baru dan dalam setahun istilah tersebut diterima di hampir 180 negara. Phubbing dimaknai juga sebagai tindakan acuh/cuai seseorang dalam sebuah lingkungan karena lebih fokus pada gadget ketimbang berinteraksi satu arah, dua arah, atau multiarah.

“PENYAKIT” BARU AKIBAT DARI GADGET

Terlalu banyak penyakit sosial dan gangguan kejiwaan baru yang muncul akibat kehadiran media sosial. Penyakit tersebut antara lain: *internet-gaming disorder*, penyakit akibat ketagihan bermain game online; *cybersex*, melakukan aktifitas seksual melalui internet; *cybersuicide*, bunuh diri online; *compulsive online-shopping*, ketagihan berlebihan berbelanja online; *cyberbullying*, seperti saling memaki, ejek-mengejek melalui dunia maya; dan banyak lain.

KLY LIPUTAN 6 Sumber Data: OJK
Grafik Data: Winda Wicaksono
Grafis: Abdillah | Tayang: 28 Mei 2021

LiputanOnline
@liputan6dotcom

PINJOL MENJAMUR, UTANG MENUMPUK

Penyaluran **PINJAMAN ONLINE** pada 2020 Mencapai **Rp 155,9 triliun** atau Naik **91,3 % (yoy)** dibandingkan 2019 yang sebesar **Rp 81,49 triliun**

- **Per 4 Mei 2021**
138 Perusahaan **FINTECH** Lending atau **PINJAMAN ONLINE** Terdaftar di OJK (Otoritas Jasa Keuangan)
- **Sepanjang 2020**
ada **1.200 Fintech** atau Pinjol Ilegal yang Ditutup.
- **Per Maret 2021**
Utang Masyarakat Lewat Pinjol Mencapai **Rp 19 Triliun**, naik **28,7%** Dibandingkan Maret 2020



Masalah PINJOL

LIFESTYLE

Survei Sebut Laki-Laki Lebih Doyan Belanja Online Ketimbang Perempuan, Benarkah?

Vinsensia Dianawanti
11 Jul 2022, 17:00 WIB

Share 17



SOLOPOS.com NEWS - EKSBIS SOLORAYA - SPORT - LIFESTYLE - REGIONAL - OTOMOTIF TEKNOLOGI

FOTO | VIDEO | ESPOSPEDIA | BERITA UNS | PEMILU 2024 | KUIS | EMAGZ | STORIES | INTERAKTIF

Gila Belanja Tanda Gangguan Mental

Letsure | 09 August 2018 13:30:45 WIB
Penulis: Redaksi Solopos.com | Editor: Septina Arifiani



SOLOPOS.COM - Solopos Digital Media - Panduan informasi dan inspirasi

Solopos.com, SOLO – Belanja adalah hal menyenangkan yang digemari banyak orang, khususnya wanita. Tapi, jika berlebihan tentu tidak baik bagi kantong dan juga kesehatan mental. Sebab, sejumlah ahli menyebut gila

Masalah BELANJA

KONDISI LAIN TENTANG KESEHATAN MENTAL

Jawa Pos
RADAR JOGJA

HALAMAN 4

MENJAGA JOGJA ISTIMEWA

SABTU KLIWON 13 FEBRUARI 2021

Fenomena Budak Cinta (BuCin)

Hari-hari terakhir ini meski dalam situasi pandemik, masyarakat Indonesia masih mampu untuk bertahan untuk tetap di rumah saja. Beragam alasan melatarbelakangi mengapa seseorang mampu bertahan di dalam rumah. Sebagian orang memiliki kesadaran tinggi akan bahaya dari wabah Covid-19 ini, namun sebagian yang lain memilih berada di dalam rumah karena merasa nyaman dan telah mendapatkan hiburan.

BERBAGAI hiburan yang tersebut bisa berasal dari media sosial, media televisi, maupun media yang lain. Salah satu yang menarik dari hiburan tersebut adalah salah satu sinetron dengan genre cinta yang mampu membuat penonton dari semua jenis kelamin dan berbagai kalangan usia terhanyut. Namun sayang dari cerita tersebut tersimpan fenomena yang meresahkan serta perlu secara serius dikaji. Fenomena tersebut sangat relevan dengan bulan Februari, yang sering dikenal dengan bulan kasih sayang. Hanya saja, fenomena ini tidak seindah yang ada di dalam sinetron. Fenomena yang dimaksud adalah tentang Budak Cinta (BuCin).

Menilik pada Kamus Besar Bahasa Indone-

sia, kita tidak menemukan definisi yang jelas mengenai hal tersebut. Banyak remaja dan orang di sekitar kita yang menggunakan istilah tersebut. Oleh karena itu, kita wajib untuk mengetahui fenomena Budak Cinta dan upaya untuk dapat mengatasi hal tersebut. Hal ini bertujuan agar kita dapat terhindar dari rangkaian masalah yang mungkin muncul karena fenomena ini. karena jika salah sedikit saja, bukan tidak mungkin akan muncul masalah yang lebih besar dalam kehidupan.

Fenomena BuCin dalam perspektif psikologi dalam dimaknai melalui pandangan dari teori Psikoanalisa. Menurut pandangan Sigmund Freud, budak cinta dapat dimaknai sebagai suatu kondisi dimana seorang individu sedang melakukan "idealisasi" terhadap orang lain. hal ini dapat dilakukan secara sadar maupun tidak. Idealisasi ditandai dengan seseorang yang mencintai individu lain dengan segenap jiwa dan raga. Namun, individu yang mengalami fenomena BuCin akan mengorbankan harta, waktu tenaga bahkan kehidupan yang dimiliki sekalipun orang yang dicintai memilih orang lain. Fenomena ini, banyak ditemukan pada anak muda (remaja) yang memasuki tahap awal jatuh cinta. namun sayang, saat ini juga ditemui pada orang dewasa bahkan anak-anak.

Pertanyaan yang muncul adalah, apa penyebab dari fenomena BuCin ini? Untuk melihat penyebab dari fenomena ini terdapat dua pendekatan yang bisa kita gunakan.

Pertama adalah pendekatan biologis yang



menjelaskan bahwa otak pada saat jatuh cinta, akan memproduksi hormone dopamine secara masif dalam otak. Hal tersebut menjadikan perasaan cinta yang berlebihan seperti kokain dan menimbulkan kecanduan. karena telah mengalami kecanduan maka tidak heran semua hal yang dilakukan menjadi terasa menyenangkan, tanpa beban, memberikan kepuasan tersendiri dalam otak individu yang mengalami. hal tersebut tentu sangat berbahaya, karena individu akan melakukan apa saja yang dianggap mampu mempertahankan kebahagiaan yang ada di dalam otak. individu menjadi melupakan nilai nilai baik dan buruk dalam pengambilan keputusan.

Pendekatan kedua yang dapat kita gunakan untuk mengetahui penyebab dari fenomena BuCin adalah Psikologis. Menurut pendekatan ini, seseorang yang memiliki harga diri yang

rendah, keadaan mental yang lemah, serta kondisi emosional merupakan pemicu dari BuCin. Faktor keluarga, kedekatan dengan orang tua serta komunikasi dari orang tua turut menjadi pemicu dari fenomena ini. Seseorang dapat dikatakan sebagai BuCin apabila memiliki ciri "vicious cycles in relationships". Hal tersebut bermakna semacam siklus di mana seorang individu tidak menyadari bahwa telah masuk dan berada dalam siklus kekerasan. Ciri lain yang mudah dikenali adalah "Toxic Financialship" yaitu suatu fenomena dimana individu telah terbelenggu permasalahan finansial dengan memberikan semua permintaan pasangan meski dengan cara berutang sekalipun. sebagai contoh membelikan mobil dengan menguras tabungan, menggadaikan laptop pemberian orang tua demi membahagiakan pasangan.

Permasalahan BuCin ini tidak akan terjadi jika kita mampu memberikan pemahaman kepada orang di sekitar kita mengenai apa itu Cinta. Menurut Sternberg (1986) cinta terdiri dari tiga komponen utama yaitu *intimacy*, *passion*, dan *commitment*. Teori dari tokoh ini lebih dikenal dengan segitiga cinta (*The Triangular Theory of Love*). Sternberg mengemukakan bahwa hubungan percintaan akan dikatakan ideal apabila dalam hubungan itu memiliki tiga komponen cinta.

Komponen pertama adalah *intimacy* atau keintiman. *Intimacy* dapat dimaknai sebagai elemen emosional meliputi perasaan yang menunjukkan kedekatan, keterikatan, dan ke-

terkaitan secara emosional kepada pasangan.

Komponen kedua adalah *passion* atau gairah, yaitu elemen motivasional yang dipenuhi hasrat yang mengacu pada ketertarikan secara fisik dan seksual dalam hubungan cinta.

Komponen ketiga adalah *commitment*. Komitmen adalah elemen kognitif yang dalam jangka pendek mengacu pada keputusan untuk mencintai pasangan dan dalam jangka panjang mengacu pada komitmen untuk menjaga serta mempertahankan cinta.

Upaya lain untuk bisa menghindarkan anak atau remaja di sekitar kita dari permasalahan BuCin adalah dengan memberikan pemahaman secara dialogis mengenai akibat dari fenomena ini. Selain itu, orang tua atau dewasa di sekitar remaja harus mampu menunjukkan kualitas cinta yang luar biasa. Memberikan perhatian, berbagai kejutan yang mampu memunculkan kebahagiaan serta membekas. Sebagai contoh adalah jika memungkinkan suatu kesempatan dapat memberikan kejutan berupa baju, bunga, maupun coklat atau bahkan hadiah berupa barang. Buat anak-anak remaja kita tidak *kagetan*, *gumaman* karena tidak pernah merasa diperlakukan secara istimewa. Bisa jadi kita harus belajar dari tulisan yang ada di *Buk Truk "BuCin-Mu luwih abot timbang muatanku"*. Tulisan tersebut mampu menyadarkan kita bahwa menjags remaja, anak-anak dan orang di sekitar kita dari fenomena BuCin akan terasa berat jika sudah terjadi bahkan dibanding muatan yang diangkat truk pasir. (*)

Influenza Versus Affluenza: Mana yang Lebih Berbahaya?

Sudah lebih dari delapan bulan pandemi berlangsung, namun masih belum ada tanda-tanda kapan akan berakhir.

BERBAGAI berita saat ini masih ramai menuliskan adanya berbagai temuan vaksin yang masih menjadi perdebatan dalam keberhasilannya. Data kasus corona yang diberikan oleh salah satu Lembaga Worldometers menyatakan bahwa terdapat lebih dari 52.389.469 di dunia. Dari angka tersebut diketahui terdapat 1.288.480 orang meninggal dunia, dan 36.648.618 orang yang sembuh. Berdasarkan berbagai literatur diketahui bahwa coronavirus tergolong sebagai virus yang menyebabkan penyakit pada hewan maupun manusia. Virus corona sesungguhnya merupakan virus yang menyebabkan infeksi pada saluran pernapasan atas, seperti penyakit flu. Banyak orang terinfeksi virus ini, setidaknya satu kali dalam hidupnya. Namun dunia kembali dikejutkan dengan temuan Corona jenis baru pada manusia sejak kejadian di Wuhan Cina, pada Desember 2019. Banyak

orang yang mengalami kekeliruan dalam memahami apa itu sesungguhnya covid dan bahkan dengan lantang mengatakan bahwa penyakit ini hanyalah seperti flu (influenza).

Sebagian orang yang memiliki pemahaman bahwa covid hanya seperti flu biasa tampaknya perlu mendapat pengetahuan yang lebih. Hal ini bertujuan agar tidak menimbulkan masalah bagi diri sendiri dan orang lain di sekitarnya di kemudian hari. Sebagai gambaran influenza adalah infeksi virus yang menyerang saluran pernapasan bagian atas, khususnya pada hidung dan tenggorokan. Virus penyebab flu biasa diketahui berasal dari golongan rhinovirus. Virus ini menyebar dari manusia ke manusia lainnya melalui percikan cairan yang keluar ke udara oleh penderita saat batuk, bersin, atau berbicara. Hampir semua orang pernah mengalami influenza. Anak-anak di bawah usia 6 tahun rentan mengalami flu akan tetapi orang dewasa juga dapat mengalami jenis penyakit ini. Influenza berbeda dengan corona, dan keduanya membuat kita harus terus waspada.

Influenza dan corona harus diwaspadai namun ada hal lain yang lebih besar harus diwaspadai bernama



Mata Air Harapan
Oleh: Dr. Dedy Harsono, M.Pd
Guru Besar Bimbingan dan Konseling FKIP UAD

affluenza. Meski hanya berbeda huruf depan, namun ternyata affluenza tidak kalah berbahaya dan perlu diwaspadai. Lalu apa itu affluenza? Istilah yang diberikan kepada anak, seseorang, individu yang tidak sadar atas akibat dari perilaku atau tindakannya, karena ada perlindungan yang berlebihan baik secara finansial maupun perlakuan.

Kata affluenza muncul pertama kali dalam sejarah pada salah satu artikel ilmiah yang diterbitkan pada tahun 1908. Istilah affluenza dipopulerkan oleh James Douglas pada karyanya yang berjudul "Things I Think About". Istilah tersebut kemudian muncul

kembali pasca peristiwa di tahun 2013. Peristiwa yang sangat dikenal ini terjadi di Texas, Amerika yang melibatkan seorang anak konglomerat bernama Ethan Couch. Pada peristiwa ini diketahui Ethan Couch menewaskan 4 orang karena berkendara dalam keadaan mabuk, sebelumnya anak tersebut diketahui mengambil minuman keras di sebuah toko.

Masalah affluenza sendiri sesungguhnya dilatar belakangi oleh pola asuh yang penuh dengan kemewahan dan berbagai faktor eksternal lainnya seperti 'gaya hidup mewah'. Penulis lebih menggunakan istilah *luweh* dan *luweh*. Dua kata tersebut

merupakan gambaran pola asuh yang menyebabkan munculnya perilaku affluenza. Gangguan perilaku yang disebut affluenza ini terjadi karena keadaan dan situasi orang tua yang memberikan berbagai fasilitas yang berlebihan. Pemberian fasilitas ini terarah pada pemberian barang, kendaraan atau berbagai permintaan yang disampaikan anak. Pemberian barang yang dilakukan oleh orang tua ini tidak mempertimbangkan manfaat yang diperoleh dari pemberian barang. Barang yang dibeli seringkali bukan merupakan kebutuhan yang mening-

katkan kemampuan anak dalam menghadapi masa yang akan datang. Orang tua yang dalam kategori *luweh* (kaya) cenderung akan memberikan barang dengan harga mahal tanpa berpikir panjang. Hal ini dapat mendorong anak cenderung bergaya hidup mewah. Anak menjadi memiliki dorongan untuk bergaya hidup mewah. Anak menjadi tidak mempertimbangkan kebutuhan dan manfaat barang namun cenderung mengedepankan keinginan. Orang tua merasa dapat menggantikan perhatian dan kasih sayang dengan pemberian berbagai macam barang karena merasa memiliki kelebihan harta.

Pada sisi yang lain yang dapat mendorong perilaku affluenza adalah *luweh* (cenderung membiarkan). Maksud dari perilaku *luweh* adalah membiarkan berbagai perilaku yang dilakukan oleh anak. Orang tua tidak menetapkan nilai-nilai apa yang patut dan harus dianut oleh anak. Anak tidak diajak berdiskusi mengenai berbagai permasalahan yang dihadapi oleh si anak, serta bagaimana mengatasi masalah yang dirasakan. Perilaku *luweh* ini juga mengenai hal apa saja yang diminta oleh anak tidak pernah didiskusikan. Masalah lain

dalam *luweh* adalah orang tua tidak memberikan perhatian yang cukup memadai mengenai pergaulan anak. Orang tua seringkali tidak mengetahui dengan siapa anak bergaul, apakah pergaulan anak mengarah pada berbagai hal positif dan sebaliknya. Seringkali ditemui anak yang memiliki pergaulan negatif karena merasa tidak menemukan kenyamanan dalam rumah dan dari orang tua.

Permasalahan affluenza ini dapat dicegah dan ditangani dengan meningkatkan pemahaman orang tua bahwa meskipun orang tua memiliki harta yang berlebih (*luweh*) namun tidak boleh menyebabkan orang tua berperilaku *luweh*. Meluangkan waktu bagi anak untuk dapat mendiskusikan berbagai nilai yang benar dan harus dilakukan merupakan kunci yang lainnya. Selain itu, peran Pendidikan agama di rumah, habituasi nilai-nilai agama dalam berbagai kegiatan anak menjadi salah satu kunci untuk menangani masalah tersebut. Influenza dan affluenza merupakan hal yang patut diwaspadai meski hanya berbeda dua huruf. Jika keduanya diremehkan maka pasti menimbulkan sakit atau masalah lainnya. Waspadalah, waspadalah, waspadalah. (*)

Jawa Pos
RADAR JOGJA

HALAMAN 4

MENJAGA JOGJA ISTIMEWA

SABTU WAGE 23 JANUARI 2021

Kehilangan Kontak (Mata)

Tahun 2021 belum genap berusia satu bulan namun sudah terasa berat. Awal tahun ini, sudah begitu banyak berita tentang bencana, kehilangan, dan kematian. Media turut memberitakan para tokoh dan pemuka agama yang wafat di awal tahun ini. Bencana di gunung Semeru dan Merapi, banjir di Kalimantan Selatan, dan gempa bumi di Sulawesi Barat.

NAMUN berita yang juga tidak kalah menyita perhatian adalah kecelakaan pesawat Sriwijaya Air. Pesawat yang *take off* dari Jakarta pada jam 14.36 tersebut dinyatakan HILANG KONTAK pada jam 14.41. Pesawat Sriwijaya Air yang hilang kontak tersebut menyisakan duka yang mendalam bagi banyak orang termasuk kita sebagai bangsa Indonesia.

Berbagai berita yang menyedihkan tersebut tentu menjadi bahan untuk

merenung dan meningkatkan ibadah kita. Namun ada hal yang lebih perlu kita renungkan untuk waktu yang lebih panjang di masa depan. Perenungan yang perlu kita lakukan masih mengenai HILANG KONTAK, namun ini terkait dengan kontak mata (*eye contact*). menurut hasil *survey* di dunia yang disampaikan oleh (Brandon: 2017) menunjukkan rata-rata milenial mengecek *smartphone* sekitar 150 kali dalam sehari.

Pengecekan *smarthphone* oleh generasi milenial rata-rata dilakukan setiap 6.5 menit. Bahkan di Inggris (2017), orang lebih banyak menghabiskan waktunya di depan layar *smarthphone* di bandingkan dengan partner atau orang terdekat. hasil riset menunjukkan perbandingan sebesar 119 menit (layar *smarthphone*) vs 97 menit (menatap pasangan bicara). Hal tersebut merupakan masalah yang sangat perlu diwaspadai dan diselesaikan agar tidak menimbulkan masalah di masa yang akan datang.

Penyebab dari akar masalah ini menurut beberapa ahli Psikologi dan Pendidikan adalah budaya FOMO (*fear of missing out*). Budaya ini muncul karena generasi milenial merupakan generasi menunduk, yaitu orang-orang yang lebih suka menunduk meman-



dangi gawai dan perangkat telephone yang dimiliki. Generasi milenial terus membuka *smartphone*-nya karena takut tertinggal kabar atau kejadian di antara sebaya di berbagai media sosial bagi milenial "*social connection is more important than their own lives*". Saat tertinggal berita dan juga kabar yang sedang menjadi trend mereka menjadi memiliki ketakutan berlebihan. Maka apapun yang ada disekitar mereka akan berusaha untuk ditampilkan dan diunggah di media sosial, secepat dan sesering mungkin.

Milenial atau anak-anak di sekitar kita lebih banyak menghabiskan waktunya untuk *screen time* (waktu untuk memandangi layar *smartphone*), dan

semakin mendominasi dalam 24 jam waktu yang dimiliki. Sesungguhnya fenomena tersebut tidak hanya terjadi pada anak dan remaja, namun saat ini juga menjadi masalah pada orang dewasa atau orang tua. SEMAKIN SEDIKIT WAKTU YANG TERSISA UNTUK MEMANDANG MATA ORANG LAIN, TERMASUK ORANG TUA, SAUDARA, ATAU PASANGAN. Tanpa kita sadari banyak orang di sekitar kita telah kehilangan kontak mata. hal tersebut menjadi sesuatu yang lebih menyedihkan karena kita melakukan komunikasi tanpa melakukan kontak mata.

Kontak mata yang ideal dalam melakukan komunikasi yang baik, minimal sebanyak 60-70% dari total waktu kita melakukan percakapan dengan lawan bicara. Namun pada kenyataannya hasil riset menunjukkan bahwa saat ini rata-rata orang hanya melakukan *eye contact* sebanyak 30-60% dari total waktu percakapan. kehilangan kontak mata saat bicara pada akhirnya mendorong permasalahan baru. Ketika seseorang mengalami *deficit eye contact*, menurut Daniel Goleman merupakan suatu masalah yang sangat serius. Menurut Psychology Today (2010) kontak mata merupakan komunikasi yang paling kuat dan dalam. Menurut studi yang

dilakukan oleh Universitas Miami, sekitar 43 persen perhatian kita difokuskan kepada orang lain melalui kontak mata. Intensitas kontak mata yang minim dan semakin terus menerus mengakibatkan kemampuan individu dalam melakukan emotional *connection* yang menjadi dasar relasi dengan orang lain semakin berkurang. Pada akhirnya generasi milenial kita akan berubah menjadi makhluk yang *selfish*, cuek bebek, dingin, tidak peduli dengan orang lain dan keadaan sekitar, minim perhatian, minim empati, dan pada akhirnya akan minim cinta. Masalah ini jika dibiarkan dan tidak mendapat perhatian serta penanganan akan mendorong masalah dalam keluarga, dan bahkan di masyarakat.

Kehilangan kontak mata yang saat ini sudah banyak terjadi, perlu dituntaskan dengan strategi NYAWIJI (menyayangi, wicaksana, dan jauhkan intimidasi).

Hal pertama, yang harus dilakukan agar kontak mata bisa tetap terus dilakukan adalah mengembalikan rasa kasih dan sayang dalam keluarga. Konsep saling menyayangi harus senantiasa ditumbuhkan pada anggota keluarga. Keluarga perlu menetapkan komitmen kapan batasan

watu menggunakan perangkat gadget dan menetapkan waktu untuk bisa saling bertemu dan melakukan komunikasi dalam keluarga.

Hal kedua, yang harus dilakukan adalah bijaksana atau wicaksana. Keluarga harus mampu menjaga kontak mata saat berkomunikasi dengan berbagi cerita kebahagiaan yang ditemui, serta masalah yang sedang dihadapi. Kegiatan komunikasi dapat diawali pula dengan berbicara kegiatan yang dialami (tontonan, peristiwa, ataupun kejadian).

Hal ketiga, yang harus dilakukan adalah menjauhkan intimidasi pada saat kita meminta agar pasangan, atau anak kita dalam meninggalkan gadget untuk sementara waktu. Hindari penggunaan kata yang kasar, membentak, dan juga tatapan mata yang cenderung menghakimi pada saat kita menegur atau meminta orang lain melakukan kontak mata saat berkomunikasi. Barangkali yang mengerikan bukan hanya suara "nomor yang anda tuju tidak dapat dihubungi", namun justru mata yang anda cari tidak menerima anda. Salah satu kehilangan yang perlu kita syukuri dan tidak perlu dicari adalah hilang kontak dengan mantan. Selamat belajar menjaga kontak mata. (*)

SINDO NEWS.com
#BukanBeritaBiasa

3 DAMPAK BURUK SLEEP CALL

Produksi Hormon Melatonin Terhambat
Melatonin merupakan hormon yang dilepaskan tubuh untuk mengendalikan siklus tidur-bangun dan membantu tubuh terlelap di malam hari. Produksi melatonin bisa terhambat karena cahaya biru yang dipancarkan dari gawai.

Terpapar Radiasi Gadget
Ponsel memancarkan radiasi sinyal transmisi sekitar 900MHz. Meletakkan ponsel di dekat kepala untuk waktu yang lama dapat menyebabkan sakit kepala, nyeri otot, dan masalah kesehatan serius lainnya.

Berkurangnya Waktu Tidur
Menggunakan gawai selama sleep call dapat memengaruhi otak yang kemudian menyebabkan kesulitan tidur dan melek sepanjang malam.

• SUMBER: Sindonews.com NASKAH: White H • FOTO: Unsplash • INFOGRAFIS: Samsul •

Istilah “*sleep call*” di kalangan Gen Z merujuk pada tindakan atau kegiatan menghubungi seseorang melalui panggilan suara (voice call) di aplikasi pesan instan atau media sosial. Mulai dari WhatsApp, Instagram, Discord, atau platform lainnya, dimana kedua belah pengguna terus berkomunikasi sampai tertidur

Kalau Sudah Demikian Biasanya Ini Akan Terjadi



Mari Kita Lihat Bersama

Apa Ciri atau Tanda-Tandanya?

KLY LIPUTAN 6 Sumber Data: Kementerian Kesehatan Olah Data: Ika Defanti Grafis: Abdillah | Tayang: 16 Oktober 2022 Liputan6online @liputan6dotcom

BEBERAPA GEJALA PERMASALAHAN KESEHATAN MENTAL PADA ANAK

- 1 PERUBAHAN PERILAKU**
Dapat disadari melalui aktivitas sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah. Seperti menjadi lebih mudah marah dan merasa frustrasi.
- 2 PERUBAHAN SUASANA HATI**
Kondisi ini bisa berlangsung sebentar hingga dalam jangka waktu yang tidak menentu.
- 3 KESULITAN BERKONSENTRASI**
Cenderung sulit fokus atau memperhatikan dalam waktu yang lama.
- 4 PENURUNAN BERAT BADAN**
Gangguan makan, stres, hingga depresi dapat menjadi penyebab anak kehilangan nafsu makan, mual, dan muntah yang berkelanjutan.
- 5 MENYAKITI DIRI SENDIRI**
Biasanya, ini menjadi akumulasi dari perasaan stres serta menyalahkan diri sendiri juga mengakibatkan anak sulit mengelola emosi.
- 6 PERASAAN YANG INTENS**
Anak-anak kadang menghadapi perasaan takut yang berlebihan tanpa alasan.



Hati-hati jika sudah ada tanda-tanda ini!

KONTEN ++

Gangguan Kesehatan Mental

Gangguan kesehatan mental atau *mental disorder* merupakan serangkaian kondisi yang dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang

Contoh gangguan kesehatan mental di antaranya adalah depresi, kecemasan, skizofrenia, gangguan pola makan, hingga perilaku adiktif

Ciri seseorang mengalaminya

- ☒ Perubahan tidur atau nafsu makan
- ☒ Mengalami perubahan emosi yang cepat dan dramatis.
- ☒ Menarik diri dari pergaulan sosial
- ☒ Mengalami permasalahan berpikir
- ☒ Mengalami kegugupan

Sumber: Artikel Online "5 Cara Mengenal Seseorang Mengalami Gangguan Kesehatan Mental"



Barcode dan Kesehatan Mental

Secara umum *barcode* adalah tanda berupa kode batang berupa garis-garis hitam yang terdapat pada suatu produk atau benda.



Barcode diartikan sebagai suatu keadaan yang tidak baik-baik saja. Kondisi seseorang yang sedang mengalami keterpurukan, kesedihan yang mendalam, dan dibawah tekanan mental (*under pressure*)

75 %

**Masalah dalam keluarga
dan kehidupan manusia
terjadi karena kata,
tekanan/ nada bicara
dan sisanya 25% karena
perkara lainnya**

RUMUS DASAR MEMOTIVASI DIRI SENDIRI

“EVENT + RESPONSE =
WHAT YOU GET”

$$E + R = W$$

JUMLAH BEASISWA PEMERINTAH INDONESIA

(Data Tahun 2022-2024)*

BEASISWA	JENJANG	KUOTA/TAHUN*
BEASISWA LPDP RI	S2-S3	7.000-10.000
KIP KULIAH - KEMENDIKBUD RI	S1	>985.000
BEASISWA PENDIDIKAN INDONESIA (BPI) : BIM, Beasiswa Guru & Dosen, Beasiswa Vokasi, Beasiswa Pelaku Budaya, dll	S1-S2-S3	1.000-1.500
BEASISWA UNGGULAN - KEMENDIKBUD	S1-S2-S3	1.000-2.000
BEASISWA BAZNAS RI	SMA-D4-S1-S2-S3	>5.000-7.500
BEASISWA INDONESIA BANGKIT (BIB) - KEMENAG RI	S1-S2-S3	3.000-4.000
BEASISWA KOMINFO RI	S2	300

scholarshipcenter.id dan 3 lainny ...

scholarshipcenter.id PROGRAM BEASISWA DARI PEMERINTAH RI #NegeriSejutaBeasiswa

BEASISWA LPDP RI: @lpdp_ri <https://lpdp.kemenuke.go.id/>

KIP KULIAH - KEMENDIKBUD RI: @puslapdik_dikbud <https://kip-kuliah.kemdikbud.go.id/>

BEASISWA PENDIDIKAN INDONESIA (BPI) KEMENDIKBUD RI: @puslapdik_dikbud <https://beasiswa.kemdikbud.go.id/>

BEASISWA UNGGULAN - KEMENDIKBUD RI: @puslapdik_dikbud <https://beasiswaunggulan.kemdikbud.go.id/>

2.226 suka
31 Maret

Masuk untuk menyukai atau mengomentari.

JUMLAH PENERIMA BEASISWA LPDP BERDASARKAN PROVINSI

(Data s.d 31 Desember 2022)



Indonesia Scholarship Center
Sumber Data: <https://lpdp.kemenuke.go.id/informasi/program-beasiswa/>

scholarshipcenter.id dan wishfer ...

scholarshipcenter.id Penyebaran Penerima Beasiswa LPDP Belum Merata ke seluruh daerah di Indonesia.

Dari data di atas menunjukkan, penerima beasiswa LPDP masih terpusat di Pulau Jawa. Itu terbukti dari 5 provinsi teratas dalam daftar ini berasal dari Pulau Jawa.

penyebaran penerima beasiswa LPDP sebagian besar hanya di Pulau Jawa, sedangkan di luar Jawa masih sangat sedikit.

Perlu ada upaya untuk menyosialisasikan program beasiswa LPDP lebih masif ke daerah yang sebaran penerimanya masih sedikit.

675 suka
19 Maret

Masuk untuk menyukai atau mengomentari.

UAD Universitas Ahmad Dahlan (UNGGUL) THE QS

Penerimaan Mahasiswa Baru
Universitas Ahmad Dahlan

BEBAS BIAYA PENDIDIKAN 8 SEMESTER

Program Misi dan Talenta Unggul

BEBAS BIAYA PENDIDIKAN 8 SEMESTER

Beasiswa Program Misi (BPM)

- Beasiswa Kader Persyarkatan
- Beasiswa Hafidz Quran
- Beasiswa SSO (Sains, Seni, dan Olahraga)

Beasiswa Talenta Unggul (BTU)

- Beasiswa Atlet
- Beasiswa Influencer
- Beasiswa Talenta

Konsultasi & Pendaftaran Online

- pmb_uad
- 0853 8500 1980
- 0856 267 1980
- pmb-online.uad.ac.id

Informasi Selengkapnya pmb.uad.ac.id/beasiswa/

Universitas Ahmad Dahlan | 021 2534311 | www.uad.ac.id | weareuad

#hanya
#story

kamu boleh ragu dengan dirimu, tapi tidak dengan doa ibumu.

AKU BELAJAR MENGAJI KARENA AKU SADAR



GANTENG DAN KAYA AJA GAK CUKUP UNTUK JADI CALON IMAM BAIK DI MASA DEPANMU NANTI



**TUTUP, TATAP,
TITIP, TETAP**

TUTUP aib dan kemaksiatan yang pernah kita lakukan.

TATAP masa depan yang lebih indah yang bisa kita dapatkan

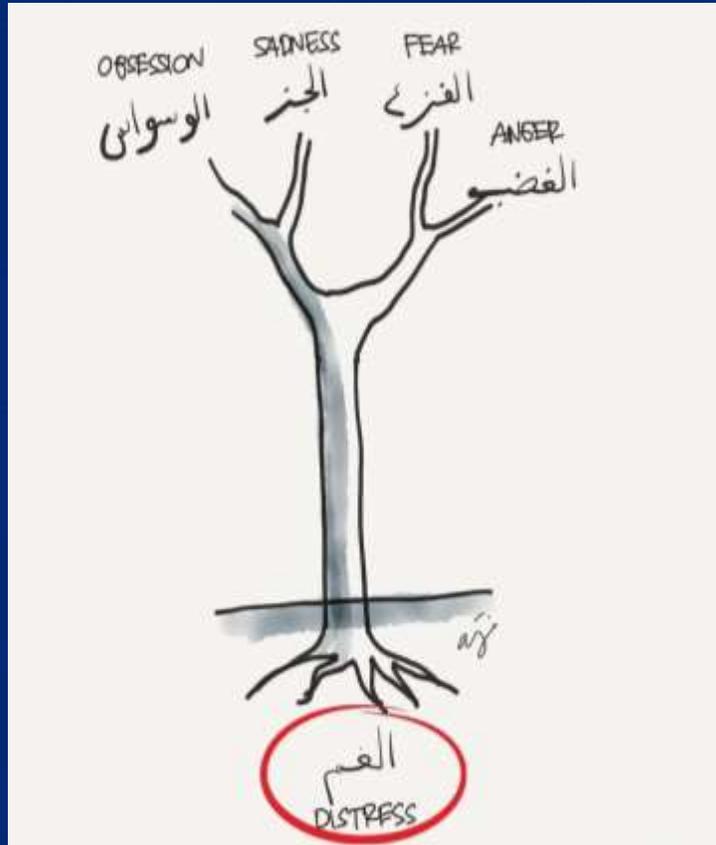
TITIP doa pada siapa saja yang dekat pada kita agar Allah senantiasa menjaga diri dan keluarga kita.

TETAP Istiqomah di jalan Allah SWT

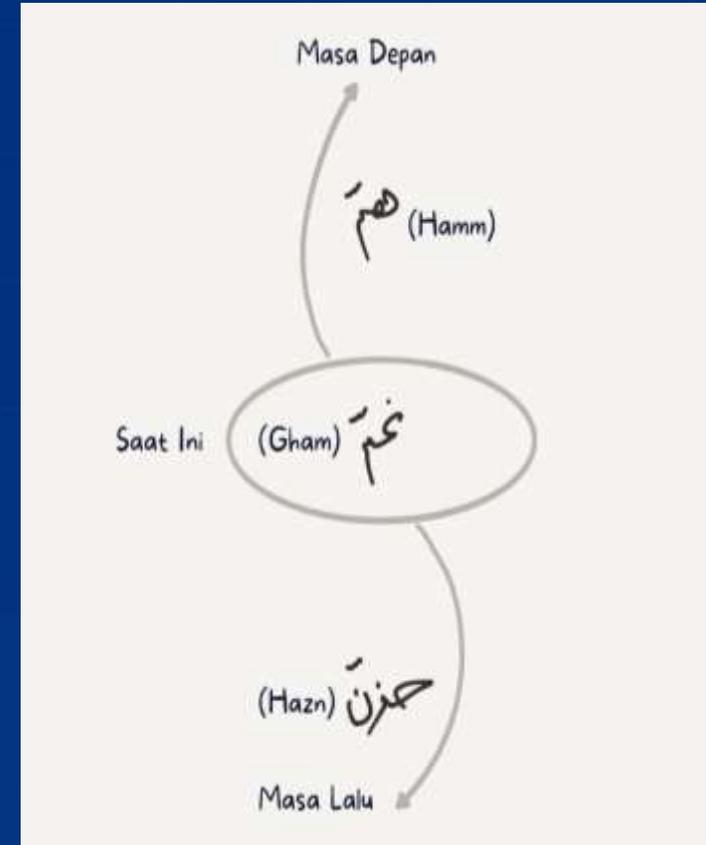
Prodi. Psikologi | Studi. Menginspirasi | **P** PSIKOLOGI

**“Orang sukses tidak santai,
orang santai tidak sukses”**

“Jika anda tidak berkorban untuk TAKDIR TERBAIK anda, Maka TAKDIR TERBAIK anda yang akan jadi korbannya”



Menurut Al Balkhi, asal dari semua gejala psikologi yang negatif adalah *al gham*. Kemarahan, ketakutan, kesedihan, maupun obsesi selalu diawali dengan *al gham*.



Terima Kasih

Info, Konsultasi, Telpon/WA & Pendaftaran Online



   pmb_uad   PMB UAD



scan here



0853 8500 1960
0856 267 1960



pmb.uad.ac.id (info)
pmb-online.uad.ac.id (Pendaftaran)