



Kementerian Kependudukan dan
Pembangunan Keluarga/BKKBN

KUMPULAN ARTIKEL POPULER LAMAN SIAP NIKAH KEMENDUKBANGGA/BKKBN-UNIVERSITAS YARSI TAHUN 2024

**Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera (PPKS/Satyagatra)
Universitas YARSI
2025**





Kementerian Kependudukan dan
Pembangunan Keluarga/BKKBN

KUMPULAN ARTIKEL POPULER LAMAN SIAP NIKAH
KEMENDUKBANGGA/BKKBN-UNIVERSITAS YARSI
TAHUN 2024

Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera (PPKS/Satyagatra)
Universitas YARSI
Tahun 2025

KUMPULAN ARTIKEL POPULER LAMAN SIAP NIKAH KEMENDUKBANGGA/BKKBN-UNIVERSITAS YARSI TAHUN 2024

ISBN

25 x 16 cm

179 hlm.

Cetakan 1, Maret 2025

Penulis

Vizcardine Audinovic	Nadia Nur Islamiyah
Nurainun Siregar	Ketut Putra Antara
Naif Adnan	Retno Dewanti
Cecilia Rhisfasari Fauzy	Erica Setyawati
Maria Rosaria Oktavia	Safina Azzahrain Anwar
Miftakhul Huda	Siti Aisyah
Kevin Yuwono	Feny Nur Anggraeni
Rahmah Afifah Nurwahidah	Syifa Zeplania Mulfa
Annisa Ramadhani	Apri Dwi Lestari
Putri Ayu Azzahra	Abdullah Daffa Al Haqqi
Ni Kadek Ayu Verlioni	Ananda Syifa Fauzia
Nadia Nur Islamiyah	Chike Ismi Anggraini
Rivalda Venus Quartiana	Gayo Wanodya Farisy
Erna	Izza Nuzilatul Laili
Saniya Humaira Difaz	M. Ricky Pratama
Aida Nabilah Al Anshori	Assa K. Prihabsari

Editor

Maya Trisiswati

Edi Setiawan

Nikie Rizka Eagle Oktasella

SANKSI PELANGGARAN PASAL 72

Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002 tentang HAK CIPTA

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah)
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidanan dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

Kata Pengantar Rektor Universitas YARSI

السالم عليكم ورحمة هلا وبركاته

Puji Syukur kita panjatkan kepada Allah Swt atas segala nikmat, rahmat dan karunia-Nya, sehingga sampai detik ini kita masih diberi-Nya kesempatan untuk berkarya sebagai ibadah yang semoga memperoleh berkah dan ridho Allah Swt. Salam dan salawat semoga tetap tercurah kepada Rasulullah Muhammad saw beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya. Amin.

Selaku pimpinan Universitas YARSI, perkenankan saya menyampaikan terimakasih kepada Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Republik Indonesia atas kerja sama yang terbangun sejak tahun 2019 hingga saat ini. Kerja sama ini merupakan suatu langkah luar biasa bagi Universitas YARSI untuk mewujudkan Tri Dharma Perguruan tinggi terutama di bidang Pengabdian Masyarakat. Kerja sama ini juga sesuai dengan Visi dan Misi Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera (PPKS) Universitas YARSI sebagai wadah pusat komunikasi, informasi dan konseling dan rujukan bagi Pusat Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja dan organisasi lain yang peduli dengan pembangunan ketahanan keluarga.

Salah satu wujud kerja sama yang dilakukan yaitu PPKS Universitas YARSI dipercaya untuk menerbitkan artikel secara rutin dan mengelola rubrik konseling di laman Siap Nikah milik Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Republik Indonesia tahun 2024. Artikel-artikel populer dengan bahasa ringan yang telah tayang tersebut dikumpulkan dan dimuat dalam buku ini agar menjadi media informasi yang kapan pun dan di mana pun bisa dibaca, terutama bagi sasaran dari Satyagatra yaitu remaja dan keluarga baru/muda. Kami berharap adanya buku ini memudahkan masyarakat untuk mendapatkan informasi mengenai ketahanan keluarga, kesehatan reproduksi, kesehatan mental dan topik lainnya.

والسالم عليكم ورحمة هلا وبركاته

Prof. dr.Fasli Jalal, Ph.D



Rektor Universitas YARSI



KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas tersusunnya kumpulan artikel ini, yang merupakan rangkuman dari berbagai tulisan di siapnikah.org yakni sebuah inisiatif Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN untuk memberikan edukasi bagi remaja, calon pengantin, dan keluarga dalam membangun rumah tangga yang harmonis dan berdaya.

Kumpulan artikel ini mengulas tiga aspek utama kehidupan keluarga: *Siap Nikah*, *Parenting*, dan *Financial Planning*. Bagian **Siap Nikah** membahas kesiapan fisik, mental, emosional, dan sosial sebelum pernikahan, termasuk komunikasi pasangan, aspek hukum, serta kesehatan reproduksi. Bagian **Parenting** memberikan panduan pola asuh sesuai tahap perkembangan anak, pentingnya stimulasi dini, dan komunikasi efektif dalam keluarga. Sementara itu, bagian **Financial Planning** menawarkan strategi pengelolaan keuangan keluarga, mulai dari perencanaan anggaran, menabung, investasi, hingga menghadapi tantangan ekonomi.

Kami berharap kumpulan artikel ini menjadi referensi berharga dalam mempersiapkan kehidupan berkeluarga yang matang dan terencana, serta menginspirasi keluarga untuk lebih sehat, bahagia, dan harmonis.



Terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi. Mari terus bersinergi membangun generasi muda yang sehat, cerdas, dan berkualitas demi masa depan bangsa yang lebih baik.

Jakarta, 2025

Direktur Bina Ketahanan Remaja,
Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga /BKKBN
Dr. Edi Setiawan, M.Sc., MSE

DAFTAR ISI

Kata Pengantar Rektor Universitas YARSI	iv
Kata Pengantar Direktur Bina Ketahanan Remaja KEMENDUKBANGGA/BKKBN	v
DAFTAR ISI	vi
1. BENARKAH ISTRI YANG PINTAR DAN BEKERJA DAPAT MENINGKATKAN KUALITAS PERNIKAHAN	8
2. TIGA SYARAT MENUJU KELUARGA BERKUALITAS	11
3. RAMADAN ASIK, BULAN UNTUK KELUARGA.....	18
4. PASANGAN KAMU ABUSIVE DAN MANIPULATIF, <i>STAY OR LEAVE?</i>	20
5. PENTINGNYA LITERASI FINANSIAL BAGI GEN Z SEBELUM MENIKAH	24
6. WASPADA HUBUNGAN <i>TOXIC</i> ! 5 KIAMAT MEMBANGUN HUBUNGAN BAHAGIA.....	28
7. MENGENAL ELSIMIL: DARI MENYIAPKAN PERNIKAHAN, MENJAGA KEHAMILAN HINGGA MENCEGAH <i>STUNTING</i>	32
8. MENGENALI LEBIH DALAM PERJANJIAN PRANIKAH	39
9. PERENCANAAN PENGELOLAAN KEUANGAN KELUARGA: PENGATURAN DENGAN NILAI-NILAI ISLAMI	43
10. PERNIKAHAN MUDA DAN ANCAMAN <i>STUNTING</i> PADA ANAK: MELIHAT LEBIH DALAM DAN MERANCANG LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN YANG EFEKTIF.....	47
11. PERENCANAAN PENGELOLAAN FINANSIAL PRA NIKAH.....	52
12. <i>THE SELF WORTH OF WOMEN TOXIC RELATIONSHIP</i> : PERJUANGAN UNTUK PEMBERDAYAAN	56
13. TANTANGAN DAN OPTIMALISASI PENGGUNAAN APLIKASI ELSIMIL DALAM UPAYA PENURUNAN ANGKA <i>STUNTING</i>	60
14. <i>TOXIC RELATIONSHIP</i> TERHADAP MINDSET REMAJA.....	65
15. BUDAYA POLA PENGELOLAAN KEUANGAN KELUARGA: LEBIH BAIK MEMAKAI DOMPET BERSAMA ATAU TERPISAH?	70
16. PERENCANAAN PENGELOLAAN FINANSIAL PRA NIKAH.....	73
17. MANFAAT DUKUNGAN SOSIAL UNTUK KESEHATAN MENTAL REMAJA	77
18. MENGENAL <i>TOXIC RELATIONSHIP</i> , PENTING?	81
19. HAMIL SAAT REMAJA, APAKAH AMAN?	86
20. LIMA LANGKAH PENGELOLAAN KEUANGAN KELUARGA.....	89
21. REMAJA MAKAN BANYAK = GIZI SEIMBANG?.....	93
22. MENIKAH, HARUS WAH ATAU YANG TERPENTING SAH?	96
23. PERAN TEKNOLOGI DALAM MENCIPTAKAN KELUARGA BERKUALITAS MELALUI ELSIMIL	100

24.	<i>TOXIC RELATIONSHIP</i> DI ERA DIGITAL: MENJALIN HUBUNGAN YANG SEHAT DI KALANGAN GEN Z	104
25.	YUK NABUNG EMAS, PERSIAPKAN DANA MASA DEPAN TANPA CEMAS!	108
26.	FENOMENA <i>SELF DIAGNOSIS</i> PADA REMAJA.....	112
27.	GIZI BAIK BAGI REMAJA.....	115
28.	GENGSI VS FINANCIAL: GEN Z, TOLONG HILANGKAN GENGSI!	118
29.	APA YANG HARUS DILAKUKAN JIKA SUDAH TERKENA ANEMIA?.....	122
30.	REMAJA MINDER? JANGAN BIARKAN RASA MINDER MENGHANCURKAN MIMPIMU!.....	126
31.	KECANDUAN JUDI ONLINE	130
32.	CARA YANG TEPAT MENGATASI STRES DI USIA REMAJA	133
33.	PENTINGNYA PENGETAHUAN KESEHATAN MENTAL SEBELUM MENIKAH	137
34.	MEMBANGUN DAN MEMELIHARA PERTEMANAN YANG SEHAT	141
35.	KETIKA TAKDIR MENGHARUSKAN MENJALANI <i>LONG DISTANCE MARRIAGE</i>	144
36.	PERTIMBANGKAN HAL INI DALAM MEMILIH SEKOLAH ANAK	148
37.	FATHERLESS DI MATA GENERASI KINI: TREN PEDULI, KESADARAN SEMU ATAU KESADARAN SESUNGGUHNYA?.....	150
38.	FORMULA SIMPUL MATI IKATAN CINTA DIBALIK RENUNGAN <i>INVOLUNTARY CHILDLESS</i> BISAHKAN MEREKA MEMBANGUN SURGA TANPA MALAIKATNYA?	153
39.	KALENG BISKUIT DAN FATHERLESS	157
40.	<i>FATHERLESS</i> : SEBERAPA PENTING PERAN AYAH BAGI ANAK?.....	160
41.	KEBERUNTUNGAN DAN SIMBOLISME: MENGHORMATI WARISAN DAN HARAPAN DALAM TRADISI PERNIKAHAN TIONGHOA.....	162
42.	PERLINDUNGAN PERKAWINAN: ASPEK HUKUM DAN KEMANUSIAAN	165
42.	MENIKAH DI USIA YANG IDEAL: BEKAL PERSIAPAN UNTUK MASA DEPAN YANG LEBIH BAIK	168
43.	BELUM SAATNYA KAMU MENIKAH: CARA MENOLAK PERNIKAHAN DI USIA ANAK	171
44.	PERAN LAKI-LAKI DALAM PENCEGAHAN PERKAWINAN ANAK.....	174
45.	PERAN PENTING ORANG TUA DALAM MEMBANGUN KELUARGA HARMONIS BAGI ANAK..	177

1. BENARKAH ISTRI YANG PINTAR DAN BEKERJA DAPAT MENINGKATKAN KUALITAS PERNIKAHAN

Vizcardine Audinovic

Penyuluh KB Provinsi Jawa Timur



Sering kita mendengar kalimat-kalimat yang mengandung unsur patriarki “perempuan jangan sekolah tinggi-tinggi nanti susah cari jodoh”, atau perempuan yang karirnya mentereng bikin suami insecure dan tidak punya waktu mengurus anak. Istri cukup di rumah saja mengurus anak dan pekerjaan domestik, tidak perlu bekerja di sektor publik karena itu tugas laki-laki. Namun apakah pernyataan-pernyataan itu relevan sampai sekarang?

Faktanya, seorang istri yang bekerja tidak hanya mendapat keuntungan finansial semata. Berdasar penelitian menyebutkan bahwa aspek ekonomi membawa dampak pada kepuasan hubungan dalam keluarga dan perkawinan. Semakin tinggi pendapatan sebuah keluarga maka semakin puas hubungan dalam keluarga. Dengan dukungan finansial dari kedua belah pihak yakni suami dan istri, maka peluang untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga akan lebih besar. Tentunya tingkat kepuasan perkawinan, ikut meningkat. Di samping itu pendidikan istri ternyata memiliki pengaruh yang positif terhadap kualitas pengasuhan. Semakin tinggi pendidikan istri akan membawa dampak positif pada

kualitas pengasuhan dan perkawinan. Ibu yang berpendidikan dan bekerja juga menjadi model dalam keluarga. Secara tidak langsung si anak akan mengetahui bahwa seorang perempuan masih bisa berkarya meski sudah menikah dan memiliki anak. (Rizkillah, Sunarti, Herawati, 2015).

Salah satu contoh wanita karir yang juga sukses mengasuh putra putrinya adalah Sri Mulyani. Menteri Keuangan Republik Indonesia ini memiliki karir yang moncer sepanjang hidupnya. Selain itu wanita berusia 61 tahun tersebut juga menempuh pendidikan hingga meraih gelar Doktor di kampus bergengsi di Amerika Serikat. Kehidupan rumah tangga Sri Mulyani dengan Tonny Sumartono keduanya dikaruniai tiga buah hati. Rupanya kesuksesan Sri Mulyani dalam berkarir dan berkeluarga hasil dari meneladani kedua orang tuanya yang merupakan profesor. Sri Mulyani lahir dari pasangan Prof. Satmoko dan Prof. Dr. Retno Sriningsih yang sukses dalam meraih pendidikan tinggi dan berkarir di bidang pendidikan meski memiliki sepuluh anak.

Tidak ada batasan bagi perempuan untuk terus melangkah maju dan meningkatkan kualitas diri, karena apa yang dia dapatkan juga berpengaruh dalam hubungan di keluarga. Dalam penelitian juga disebutkan Istri yang bahagia dengan pekerjaannya juga mempunyai kepuasan perkawinan yang lebih tinggi. Sehingga tidak ada salahnya memberi kesempatan seorang istri untuk bekerja atau melanjutkan studi. Karena benefit yang didapatkan juga banyak. Perempuan dengan pendidikan yang lebih baik berpeluang mendapat pekerjaan yang baik. Selain itu, istri memiliki ruang untuk aktualisasi diri, meningkatkan statusnya dan menyalurkan minatnya. Dengan adanya dua sumber pemasukan, tentu akan lebih nyaman untuk memenuhi kebutuhan fisik serta menambah tabungan masa depan.

Namun perempuan yang bekerja juga masih menghadapi tantangan besar, apalagi bila di masih tinggal di lingkungan dengan budaya patriarki yang kuat. Tidak sedikit masyarakat kita yang memandang sinis terhadap perempuan bekerja karena dianggap tidak becus mengurus anak, ambisius mengejar karir dan pendidikan serta terlalu independen. Maka dari itu pasangan suami istri harus kompak, saling menjaga komitmen ketika memutuskan sang istri juga ikut bekerja. Tentunya, suami dan istri perlu melakukan persiapan, komitmen terkait pengasuhan dan pendampingan anak.

Penting bagi suami istri untuk membagi waktu antara pekerjaan, mengurus anak dan rumah agar semuanya berjalan seimbang. Meski tidak mudah, jika keduanya memegang komitmen maka tidak ada pihak yang dirugikan. Dan yang tak kalah penting adalah saling menguatkan jika menerima beragam komentar dari orang lain, sebab tujuan dan value tiap keluarga tentu berbeda.

2. TIGA SYARAT MENUJU KELUARGA BERKUALITAS

Nurainun Siregar

PKB Penyelia Provinsi Sumatra Utara



Bagi generasi muda yang akan menuju jenjang pernikahan perlu diperhatikan beberapa hal agar tujuan pernikahan sesuai dengan yang di cita-citakan. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan menyebutkan bahwa Perkawinan ialah ikatan lahir bathin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami isteri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Artinya membangun rumah tangga tidak hanya urusan membangun suami istri akan tetapi hakikat lebih mendalam adalah bagaimana membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.

Disini diperlukan informasi dan edukasi kesiapan berkeluarga, sehingga terwujud pertumbuhan penduduk yang seimbang dan keluarga berkualitas. Jika membangun rumah tangga dibekali informasi dan edukasi yang benar maka kualitas penduduk, peningkatan ketahanan dan kesejahteraan keluarga, pengaturan kehamilan dapat terwujud dengan baik dan benar. Kualitas penduduk merupakan kondisi penduduk dalam aspek fisik dan non fisik yakni derajat kesehatan, pendidikan, kesehatan, produktivitas, tingkat sosial, ketahanan, kemandirian dan kecerdasan yang menjadi ukuran dalam kemampuan dan kenikmatan hidup layak.

Pernikahan merupakan hal yang baik, sebab merupakan momen penting dalam hidup seseorang. Selain menyiapkan segala sesuatu yang berkaitan dengan pernikahan, pasangan yang baru menikah juga harus mempersiapkan 3 (tiga) syarat sehingga menuju keluarga berkualitas. Adapun syarat-syarat nya yaitu:

1. Siap Nikah Siap Umur

Siap Nikah Siap Umur. Berdasarkan UU Nomor 16 Tahun 2019, usia legal untuk menikah di Kantor Urusan Agama (KUA) di Indonesia adalah 19 tahun. Adapun usia menikah idel menurut BKKBN, usia ideal bagi pasangan untuk menikah adalah minimal 25 tahun untuk laki-laki dan 21 tahun untuk perempuan. Usia ini ditentukan dengan pertimbangan psikologis atau mental, fisik, emosi, sosial, keterampilan hidup, hingga finansial. Hal ini untuk menghindari risiko yang bisa terjadi karena menikah tanpa persiapan. Percayakah, umur seseorang dalam membangun rumah tangga menjadi salah satu faktor membuat langgeng dan harmonis pasangan rumah tangga, bila suami dan istri punya jarak usia yang ideal tebntu tingkat kedewasaan dan kesiapan yang matang untuk membina sebuah keluarga. sejumlah penelitian mancanegara menunjukkan data statistik dari berbagai studi menyarankan dalam sebuah studi terbitan *Journal of Social and Personal Relationship* tahun 2012 mengatakan bahwa 25 tahun adalah usia untuk menikah yang paling ideal. Sementara itu, Biro Sensus AS pada tahun 2013, melaporkan bahwa usia ideal menikah untuk pertama kalinya adalah sekitar usia 27 tahun untuk perempuan dan 29 untuk pria.

2. Siap Nikah Siap Finansial

Siap Nikah Siap Finansial, dalam rumah tangga pastinya diperlukan keuangan dalam menjalankan aktifitas rumah tangga, mengelola keuangan rumah tangga secara teratur adalah salah satu kunci sukses menciptakan keluarga harmonis dan berkualitas. Banyak cara dan strategi mengatur keuangan rumah tangga yang benar agar seluruh kebutuhan *keluarga* bisa terpenuhi. Banyak faktor yang mempengaruhi keuangan rumah tangga. Mengelola keuangan keluarga merupakan salah satu kunci kesuksesan keluarga. Pengelolaan keuangan keluarga atau rumah tangga lebih rumit dibandingkan mengelola keuangan pribadi karena melibatkan banyak orang. Siapapun yang bertanggungjawab mengelola keuangan keluarga, apakah istri atau suami, dia bertugas mengatur pengeluaran, mulai dari dana

operasional, uang sekolah dan jajanan anak, liburan, bantuan sosial atau agama, hingga mungkin jika ada cicilan kartu kredit. ‘Bendahara’ keluarga didorong lebih kreatif dan hati-hati dalam soal ini, karena keberlangsungan rumah tangga tergantung dari pintarnya mereka mengatur uang. Untuk menghadapi tantangan dan tujuan bersama di masa depan. Berikut ini adalah beberapa tips yang bisa membantu pasangan yang baru menikah mengelola keuangan dengan baik, yaitu:

1. Diskusikan keuangan bersama pasangan. Langkah pertama yang harus dilakukan adalah membicarakan kondisi keuangan masing-masing secara terbuka dan jujur. Tunjukkanlah semua sumber penghasilan, tabungan, investasi, hutang, dan pengeluaran rutin yang dimiliki oleh masing-masing pihak. Dengan begitu, kalian bisa mengetahui posisi keuangan saat ini dan menentukan strategi untuk mengatasi masalah atau mencapai tujuan keuangan kalian bersama.
2. Tentukan rekening yang akan menjadi tempat penyimpanan uang kalian. Setelah mengetahui kondisi keuangan masing-masing, kalian harus menentukan rekening yang akan digunakan untuk menyimpan uang kalian. Ada beberapa pilihan yang bisa kalian pertimbangkan, yaitu:
 - Menggabungkan uang ke satu rekening bersama. Keuntungan dari pilihan ini adalah bisa lebih mudah mengontrol dan mengalokasikan uang kalian untuk berbagai kebutuhan dan tujuan bersama. Namun, kekurangannya adalah mungkin akan kehilangan privasi dan kemandirian dalam mengelola uang kalian sendiri.
 - Memisahkan uang ke rekening pribadi masing-masing. Keuntungan dari pilihan ini adalah bisa lebih bebas dan fleksibel dalam mengatur uang sendiri. Namun, kekurangannya adalah mungkin akan sulit untuk berkoordinasi dan berbagi tanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan dan tujuan bersama.
 - Membuat satu rekening bersama untuk menempatkan sebagian uang kalian, namun tetap memiliki rekening pribadi masing-masing. Keuntungan dari pilihan ini adalah bisa menyeimbangkan antara keterbukaan dan kemandirian dalam mengelola uang. Namun, kekurangannya adalah kalian

harus menentukan secara jelas berapa persen uang yang akan dialokasikan ke rekening bersama dan rekening pribadi, serta bagaimana cara mengakses dan menggunakan rekening bersama tersebut.

- Tetapkan tujuan keuangan bersama. Setelah menentukan rekening yang akan digunakan, kalian harus menetapkan tujuan keuangan bersama yang ingin kalian capai. Tujuan keuangan bersama bisa berupa jangka pendek, seperti pelunasan hutang, pembelian barang-barang kebutuhan, atau liburan bersama. Tujuan keuangan bersama juga bisa berupa jangka panjang, seperti memiliki anak, membeli rumah, atau pensiun. Dengan menetapkan tujuan keuangan bersama, kalian bisa lebih termotivasi dan fokus untuk menghemat dan menginvestasikan uang.
- Buat anggaran bulanan. Untuk mencapai tujuan keuangan bersama, kalian harus membuat anggaran bulanan yang realistis dan disiplin dalam menjalankannya. Anggaran bulanan adalah rencana pengeluaran dan pemasukan uang setiap bulannya. Dengan membuat anggaran bulanan, bisa lebih mudah mengontrol dan mengatur arus kas, serta menghindari pemborosan dan utang.
- Lunasi hutang secepat mungkin. Jika memiliki hutang, baik yang berasal dari sebelum menikah maupun setelah menikah, usahakan untuk melunasinya secepat mungkin. Hutang adalah beban finansial yang bisa mengganggu kesejahteraan dan kenyamanan kalian sebagai pasangan. Selain itu, hutang juga bisa menimbulkan bunga yang semakin memperbesar jumlah utang kalian. Oleh karena itu, prioritaskan untuk membayar hutang kalian sebelum mengeluarkan uang untuk hal-hal lain yang kurang penting. Buatlah rencana pembayaran hutang yang sistematis dan konsisten, dan jangan menambah hutang baru jika tidak mendesak.
- Buat dana darurat. Dana darurat adalah uang yang disisihkan untuk mengantisipasi keadaan darurat yang tidak terduga, seperti sakit, kecelakaan, kehilangan pekerjaan, atau bencana alam. Dana darurat bisa membantu mengatasi situasi sulit tanpa harus mengganggu anggaran bulanan atau mengambil hutang. Dana darurat sebaiknya disimpan di

tempat yang aman dan mudah diakses, seperti rekening tabungan atau deposito. Besarnya dana darurat yang harus dimiliki tergantung dari kebutuhan dan kondisi kalian, namun umumnya sekitar 3-6 kali pengeluaran bulanan.

- Mulailah berinvestasi. Selain menabung, kalian juga harus mulai berinvestasi untuk mengembangkan uang dan mencapai tujuan keuangan jangka panjang kalian. Investasi adalah cara untuk menanamkan uang kalian ke dalam instrumen-instrumen yang bisa memberikan keuntungan atau imbal hasil di masa depan, seperti saham, obligasi, reksa dana, properti, atau bisnis. Dengan berinvestasi, bisa memanfaatkan bunga majemuk yang bisa membuat uang bertumbuh secara eksponensial. Namun, berinvestasi juga memiliki risiko yang harus kalian pertimbangkan, seperti fluktuasi harga, inflasi, atau kebangkrutan. Oleh karena itu, harus berinvestasi dengan bijak dan sesuai dengan profil risiko, tujuan, dan jangka waktu kalian. Kalian juga harus melakukan diversifikasi, yaitu menyebarkan uang ke berbagai jenis investasi yang berbeda, untuk mengurangi risiko dan meningkatkan peluang keuntungan.
- Konsultasikan ke pasangan sebelum melakukan pembelian besar. Sebagai pasangan yang baru menikah, harus saling menghormati dan menghargai keputusan satu sama lain, termasuk dalam hal keuangan. Jika ingin melakukan pembelian besar, seperti mobil, perabotan, atau perhiasan, konsultasikanlah terlebih dahulu dengan pasangan. Jangan melakukan pembelian impulsif atau tanpa sepengetahuan pasangan.

3. Siap Nikah Siap Parenting

Siap Nikah Siap Parenting, **mendidik anak bukanlah perkara mudah**. Keluarga adalah bagian terkecil masyarakat, terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul serta tinggal pada satu tempat di bawah satu atap dalam keadaan saling ketergantungan. Berumah tangga adalah fitrah individu sebagai makhluk sosial untuk membentuk keluarga yang memiliki fungsi-fungsi yang nantinya akan berkontribusi dalam mendidik, membina, dan menasehati anaknya sehingga memberikan dampak yang besar bagi kesuksesan

masa depan anak-anaknya. BKKBN sendiri ada terkait kegiatan khusus dalam mendidik anak yang disebut Bina Keluarga Balita (BKB) dan Bina Keluarga Remaja (BKR). Disinilah baru disadari bahwa begitu pentingnya peran program BKKBN dalam Bina Keluarga Balita (BKB) dan Bina Keluarga Remaja (BKR).

Cara pengasuhan yang baik juga mendukung kecerdasan dan melindungi anak dari rasa cemas, **depresi**, **pergaulan bebas**, serta penyalahgunaan minuman beralkohol dan narkoba. Pola asuh untuk membentuk karakter positif pada anak dapat dilakukan dengan 5 prinsip pola asuh atau *parenting* yang bisa bunda dan ayah terapkan untuk membantu membentuk karakter positif pada anak :

1. Orang tua menjadi idola bagi anaknya. Menjadi idola merupakan suatu kebanggaan, artinya orang tua dapat menjadi panutan yang dapat dibanggakan. Maka oleh sebab itu, jika ingin anak kita menjadi karakter yang baik, berikan contoh kepada mereka, misalnya hal-hal positif, tingkah laku baik, sopan santun dan disiplin.
2. Jangan terlalu memanjakan anak, Agar Si Kecil tidak menjadi anak yang manja, orang tua harus memahami keinginan anak yang baik dan buruk. Misalnya, mainan mana yang harus dibeli sesuai kebutuhan, waktu yang tepat bermain HP, serta dapat mengawasi dalam memanfaatkan uang jajannya. Jika anak membuat kesalahan, maka tegurlah dengan lembut tetapi tegas dan berikan pemahaman ketika anak, jangan lupa memuji anak jika berbuat sesuatu yang baik dan positif.
3. Luangkan waktu untuk anak setiap hari, Anak mungkin saja bersikap buruk karena ingin diperhatikan oleh orang tuanya. Jadi, sesibuk apa pun Bunda dan Ayah, coba sempatkan waktu untuk terlibat dalam kehidupan Si Kecil. Namun, bukan berarti kalian berdua harus terus-menerus berada di **sampingnya**. *Family time* bisa dilakukan dengan sarapan bersama, mengantarnya ke sekolah, datang ke acara yang dilakukan Si Kecil, atau berbincang sebelum tidur mengenai kegiatan yang dilakukannya sehari-hari.
4. Tumbuhkan sifat kemandirian pada anak. **Melatih anak agar mandiri** dapat ditanamkan dengan cara memberikannya kepercayaan, kesempatan, dan apresiasi. Misalnya, mengajarkan Si Kecil merapikan mainan dan tempat tidurnya sendiri atau membiasakan menyiapkan bekal sekolah. Dalam pembelajaran kemandirian

ada beberapa nilai positif yang ditanamkan yakni kemampuan mengambil keputusan, tidak bergantung pada orang lain, kemampuan mengatur diri, tanggung jawab, percaya diri, dan kemampuan berinisiatif.

5. Tentukan peraturan di rumah dengan menyertai alasannya, menerapkan peraturan bisa membantu anak belajar mengendalikan diri serta membedakan perilaku baik dan buruk. Misalnya, tidak boleh berbicara dengan nada tinggi dan kasar, sebab itu merupakan hal yang kurang sopan, meminta izin terlebih dahulu apabila hendak menggunakan barang milik anggota keluarga lain agar yang punya barang tidak kehilangan.

3. RAMADAN ASIK, BULAN UNTUK KELUARGA

Naif Adnan

Penyuluh Agama Islam Fungsional KUA Kec. Pesanggrahan Kota Jakarta Selatan



Menyambut Ramadan biasanya diadakan doa selamat seperti munggahan dan ziarah kubur. Menjalankan ibadah puasa bisa dilaksanakan dengan sahur, tadarus, buka puasa dan tarawih berjemaah bersama keluarga. Pemerintah mengatur jam kerja dengan jam masuk lebih siang dan jam pulang kerja lebih cepat dengan tujuan agar umat Islam bisa lebih leluasa beribadah dengan tenang dan khusyu. Awal bulan puasa tahun ini berbarengan dengan hari raya Nyepi dan cuti bersama. Sehingga seluruh anggota keluarga bisa berkumpul apalagi ada *long weekend*. Ada empat hari yang bisa digunakan untuk menyambut Ramadan dan menjalankan ibadah puasa bersama keluarga. di bulan suci ini

Hubungan keluarga itu penting dalam membangun ketahanan keluarga. Sebuah negara akan kuat jika keluarganya kuat. Mengapa kebersamaan dalam keluarga itu penting? Karena dengan adanya kebersamaan maka hubungan baik antara anggota keluarga dimulai dari ayah dan ibu, ayah dan anak, ibu dan anak serta anak-anak akan tetap terjaga. Hal ini dapat dipahami, dengan kebersamaan antara anggota keluarga maka akan tumbuh sikap dan perilaku toleransi, saling menghormati dan saling peduli satu sama lain. Sebaliknya jika tidak ada kebersamaan, maka keluarga itu akan saling acuh tak acuh, egois dan kehilangan masa-masa bersama. Tentunya di bulan puasa adalah

waktu tepat untuk melekatkan hubungan keluarga, untuk lebih akrab dengan pasangan, anak maupun saudara anggota keluarga.

Di bulan Ramadan ini ada dua waktu yang sangat penting untuk bersama keluarga yaitu waktu berbuka puasa dan waktu makan sahur. Sebuah penelitian yang dilakukan Syracuse University menyebutkan bahwa kegiatan rutin seperti makan malam bersama keluarga berhubungan erat dengan pernikahan yang lebih Bahagia, meningkatkan kesehatan anak-anak dan hubungan keluarga lebih kuat. Beberapa manfaat makan bersama keluarga diantaranya: makan bersama mendorong kebersamaan keluarga, makan bersama membuat seluruh anggota keluarga merasa senang, makan bersama dapat membantu perkembangan anak di sekolahnya lebih baik, makan bersama baik bagi kebutuhan nutrisi, makan bersama menghemat uang dan waktu dan makan bersama itu nikmat. Dalam Islam makan bersama itu mendatangkan berkah. Nabi Muhammad saw bersabda “hendaklah kalian makan secara bersama-sama, dan sebutlah nama Allah, maka kalian akan diberikan berkah padanya (HR. Abu Dawud)

Bagus juga misalnya untuk membangun kebersamaan dalam keluarga diatur pembagian pekerjaan di rumah. Jika ibu/istri selama bulan puasa sangat sibuk untuk menyiapkan makanan untuk buka puasa dan sahur, maka ayah/suami wajib membantu meringankan pekerjaan misalnya mencuci piring bersama anak laki-lakinya. Tidak tercela juga, apabila misalnya ayah bisa memasak untuk keluarganya. Sejauh ini penulis belum menemukan dalil tentang kewajiban memasak untuk keluarga itu diwajibkan kepada istri/ibu. Bahkan dalam kitab-kitab klasik justru kewajiban memasak dan mencuci baju itu ada di pihak suami.

Puasa untuk menahan atau mengurangi beraktivitas di luar rumah. Jika memang kesibukan luar biasa, setidaknya sempatkan waktu untuk makan bersama di kala buka puasa atau waktu sahur. Lebih banyak di rumah itu lebih baik untuk keluarga sehingga akan ada kenangan indah setiap Ramadan yang membekas di ingatan anggota keluarga.

4. PASANGAN KAMU ABUSIVE DAN MANIPULATIF, STAY OR LEAVE?

Cecilia Rhisfasari Fauzy

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung



Dalam menjalin hubungan, setiap orang akan memiliki permasalahannya masing-masing. Seseorang yang mencintai pasangannya akan melakukan segala sesuatu agar pasangannya bahagia. Tidak banyak yang sadar ketika seseorang berada dalam hubungan *toxic*. Seseorang yang rela untuk selalu disakiti, mendapat kekerasan, pelecehan dan hal-hal lain yang merugikan, namun sulit dan takut untuk keluar dari situasi tersebut maka hal ini disebut dengan *trauma bonding* atau ikatan trauma. Untuk keluar dari hubungan *toxic*, tidaklah mudah, akan selalu ada kekhawatiran yang mereka rasakan untuk tinggal sendirian dan mereka akan selalu cemas tidak ada lagi yang peduli dan menyayangi mereka jika meninggalkan pasangannya. Apakah kalian pernah mengalami sikap *abusive* dari pasangan kalian dan enggan untuk meninggalkannya? Hati-hati, ini bukan cinta tapi relasi yang tidak sehat.

Saat seseorang berada pada *set boundaries* yang tidak sehat, mereka tidak akan pernah sadar bahwa mereka sedang berada dalam lingkaran setan. Apalagi, jika mereka mengalami pelecehan dan kekerasan akan menimbulkan perasaan yang sulit dimengerti, karena perilaku jahat tersebut pelaku akan melakukan dengan sikap baik dan keintiman sehingga membuat korban larut akan sikap manipulasinya. Ketika seorang pelaku melakukan kekerasan dan pelecehan, setelah itu ia akan meminta maaf dan menebar

janji-janji manis pada korban sehingga korban luluh dan dapat memaafkan perbuatan pelaku.

Apa itu *Trauma bonding*?

Trauma bonding adalah situasi di mana kita tidak menyadari akan hal-hal negatif seperti kekerasan, pelecehan ataupun tindakan negatif lainnya dan sulit untuk keluar dari ikatan tersebut. Seorang psikologi penggagas teori *trauma bonding*, yaitu Donald Dutton and Susan Painter (1981) menjelaskan bahwa *trauma bonding* adalah ikatan yang melibatkan dua orang dalam hubungan searah, di mana pelaku membentuk ikatan emosional dengan korban dan diakhiri dengan perilaku positif. Dominasi perilaku yang ada dalam *trauma bonding* ini dikonseptualisasikan sebagai anomali dalam sebuah hubungan yang dilakukan dengan kekerasan, pelecehan dan pasca insiden yang dilakukan pelaku tanpa adanya penyesalan.

Ketika pelaku melakukan perilaku menyimpang, ia akan meminta maaf, menyatakan cinta, bersikap manis layaknya seseorang yang memiliki kelembutan supaya korban merasa bahwa pelaku akan membuat korban merasa aman dan memiliki keterikatan yang baik. Kondisi inilah yang akan membuat korban berubah pikiran ketika ia merasa terganggu oleh sikap pelaku yang melakukan penyimpangan tetapi ketika diakhiri dengan perilaku positif dari pelaku, maka korban akan merasa luluh dan akan merasa terbebani ketika korban memilih untuk meninggalkan pelaku. Kondisi ini, akan dengan sengaja dilakukan oleh pelaku supaya korban percaya bahwa pelaku memiliki keterikatan positif atau perasaan cinta pada korban sehingga korban akan merasa terikat dan sangat membutuhkan pelaku.

Trauma bonding termasuk dalam *toxic relationship* di mana salah satu dari sebuah pasangan mengalami kerugian seperti direndahkan, dilecehkan, mengalami ketidakadilan, bahkan kekerasan secara verbal dan non verbal. (Dutton dan Painter 1993, 106) *Trauma bonding* pun tidak hanya dialami pada sepasang kekasih, namun *trauma bonding* dapat dialami pada hubungan pertemanan, anak dengan orang tua / pengasuh, pelaku dan korban penculikan, bos dan karyawan, dan masih banyak lagi.

Dalam hubungan yang memiliki *trauma bonding*, ada dua ciri umum yang biasanya tampak, yaitu a) ketidak seimbangan kekuasaan, di mana orang yang menjadi korban akan tunduk karena hubungan di dominasi oleh pelaku; b) sifat *intermitent*

explosive disorder pelecehan (Hidayatul Rahmi 2022, 86), seperti adanya perilaku di luar nalar dengan adanya kekerasan dan perilaku agresif.

Dampak *Trauma bonding*

Trauma bonding merupakan set boundaries yang tidak sehat layaknya berada dalam lingkaran setan yang memiliki benteng sulit untuk ditembus. Korban mengalami kekerasan, pelecehan dan penyimpangan lainnya dalam suatu hubungan yang polanya berulang karena *love bombing*, hal ini mengakibatkan perubahan pikiran korban yang mewajarkan perilaku menyimpang tersebut. Kondisi ini menyebabkan dampak psikologis pada korban, misalnya korban menjadi tidak bisa membedakan realitas dan imajinasinya. Menurut teori psikologis, ini merupakan gangguan *schizophrenia*. (Zahnia dan Wulan Sumekar 2016, 160) Gangguan *schizophrenia* adalah gangguan mengenai proses berpikir, persepsi dan afek abnormal. Penderita *schizophrenia* biasanya merasakan bahwa dirinya sedang dikendalikan oleh kekuatan dari luar dirinya. Selain berpengaruh pada psikologis seseorang, *trauma bonding* memiliki dampak pada hubungan interpersonal seseorang. Korban akan selalu mengasingkan diri dari siapa pun dan enggan untuk berinteraksi dengan yang lain. Dampak lain untuk pelaku adalah ia akan dikucilkan oleh orang-orang di sekitar karena perbuatan yang ia lakukan. (Makarim 2014, 16)

Cara Mengatasi *Trauma bonding*

Tidaklah mudah mengatasi *toxic relationship* yang di alami pada setiap hubungan, keluar dari *trauma bonding* tidak semudah membalikkan tangan. Namun kita memiliki hak dalam menjalin sebuah hubungan dengan pasangan yang kita cintai dan sayangi. Jika dirasa ada hal aneh yang terjadi dalam hubungan dan terjebak dalam *trauma bonding*, segera konsultasikan dengan lembaga profesional, seperti psikolog, dokter ataupun Dinas Perlindungan Perempuan dan Anak yang ada di masing-masing kota tempat tinggal. Jika suda pergi ke lembaga profesional, maka setelahnya akan diarahkan untuk melakukan terapi.

Salah satu jenis terapi yang bisa diterapkan adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Terapi ini menggunakan cara dengan mengubah pikiran konseli yang mulanya irasional menjadi rasional, dan membantu konseli mengubah pandangannya dalam membantu dirinya ke arah yang lebih baik. Konsep dari terapi REBT menurut (Ellis dan Windy Dryden 2007) adalah menekan pada pikiran rasional, perasaan dan

tingkah laku efektif yang positif. Terapi ini dapat membantu penderita *trauma bonding* kembali memiliki pikiran yang rasional. Jika Anda membutuhkan konsultasi mengenai hubungan Anda dengan pasangan, Anda bisa pergi ke psikolog atau psikiater, dan bisa melalui *website* atau aplikasi penyedia layanan konseling karena saat ini sudah banyak layanan konseling melalui *online*.

Mencegah terjadinya *Trauma bonding*

Jika pasangan Anda sudah melakukan hal-hal aneh di luar nalar, maka ambil sikap dalam ketegasan supaya Anda tidak direndahkan. Pahami perilaku menyimpang dan sadari jika ada hal-hal menyimpang yang menimpa diri Anda. Sebelum hubungan *toxic* semakin jauh dan mengakibatkan *trauma bonding*, ada baiknya sudahi hubungan tersebut. Cari pertolongan dan ceritakan pada orang terdekat supaya mereka dapat membantu. Jika tidak, bisa melakukan konseling pada psikolog dan psikiater agar mendapatkan solusi terbaik atas apa yang terjadi. Karena, *trauma bonding* akan sangat sulit untuk ditangani oleh diri sendiri. Kenali tanda-tandanya, minta pertolongan dan jauhi *set boundaries* yang tidak sehat.

5. PENTINGNYA LITERASI FINANSIAL BAGI GEN Z SEBELUM MENIKAH

Maria Rosaria Oktavia

Politeknik Tonggak Equator



Generasi Z tumbuh di era digital dengan akses mudah ke berbagai informasi melalui internet. Meskipun mereka terbiasa dengan teknologi, literasi finansial tetap krusial karena memberikan pemahaman tentang bagaimana mengelola keuangan mereka di tengah kompleksitas ekonomi modern. Pengelolaan keuangan adalah alat untuk membangun fondasi kehidupan bersama pasangan, membentuk keluarga, dan memberikan keamanan finansial. Menurut Horne pengelolaan keuangan adalah segala aktivitas yang berhubungan dengan perolehan, pendanaan, dan pengelolaan aktiva dengan beberapa tujuan menyeluruh. Sehingga, pengelolaan keuangan bukan hanya sekadar aktivitas menghitung pemasukan dan pengeluaran, melainkan sebuah bentuk investasi untuk masa depan yang berkelanjutan. Terlebih, jika melihat banyaknya Gen Z yang memutuskan untuk menikah muda, tentu saja literasi keuangan mengenai pentingnya membuat anggaran, menghindari utang yang tidak perlu, dan memahami konsep investasi menjadi fondasi dasar dalam mempersiapkan pernikahan.

Dalam konteks pernikahan, literasi uang menjadi landasan yang penting untuk mengatasi tantangan finansial bersama. Hal ini menjadi penting karena semakin hari angka perceraian semakin tinggi di Indonesia, bahkan pada Tahun 2023 ini Mahkamah

Agung telah memutus sebanyak 416.687 perkara perceraian data diambil sampai dengan bulan November 2023. Tingginya angka perceraian ini disebabkan oleh beberapa faktor dan salah satunya adalah masalah finansial.

Untuk itu, literasi finansial dengan mempelajari konsep pengelolaan risiko, asuransi, dan perencanaan pensiun juga merupakan bagian integral dari persiapan finansial sebelum menikah. Dengan pemahaman ini, Gen Z dapat menghindari kesalahan finansial umum, membangun tabungan bersama, dan merencanakan masa depan keuangan yang lebih stabil ketika memasuki ikatan pernikahan. Sehingga berdasarkan permasalahan tersebut, artikel ini akan membahas mengenai “Pentingnya Literasi Finansial Bagi Gen Z Sebelum Menikah”.

Pengelolaan keuangan perlu dilakukan oleh siapa saja yang ingin menjalani hidup yang berkecukupan dalam memenuhi kebutuhan dan keinginan mereka. Ini adalah hal yang harus menjadi prioritas sejak memasuki masa remaja, yang dimana sudah mengerti akan pentingnya uang di jaman sekarang. Terlebih jika siklus ini masuk pada tahap pernikahan, pengelolaan keuangan menjadi hal yang harus dilakukan secara terbuka dan jujur oleh suami dan istri, karena keluarga dan masa depannya adalah tanggung jawab Bersama.

Mengetahui betapa pentingnya perencanaan keuangan sejak dini, terutama menjelang kehidupan setelah menikah, adalah langkah penting dalam memastikan stabilitas dan kesejahteraan finansial. Pengelolaan keuangan akan terasa sangat diperlukan lagi, bagi orang-orang yang sudah menikah, memiliki anak dan tanggungan dalam keluarga. Hal ini sering menjadi salah satu pemicu masalah terbesar yang dihadapi dalam hubungan antara suami dan istri. Apalagi jika dalam keluarga tersebut pendapatan keluarga tidak berbanding lurus dengan kebutuhan hidup. Tidak heran jika banyak kasus perceraian yang terjadi karena problematika masalah finansial keluarga.

Oleh karena itu kapan pengelolaan keuangan perlu dilakukan? Coba sekali-kali tanyakan kepada orang terdekat, mungkin jawaban yang diterima akan beragam. Banyak orang yang terlena akan gaya hidup dizaman sekarang ini, yaitu menggunakan uang sesuai keinginan bukan kebutuhan. Padahal jika kita maknai bersama, penghasilan tidak terus menerus akan diterima sepanjang hidup, sebaliknya kebutuhan dan keinginan akan terus ada sepanjang napas masih berhembus. Inilah alasan mengenai literasi finansial

menjadi sangat penting terutama bagi Gen Z yang akan memutuskan menikah muda. Untuk itu, literasi finansial dapat dilakukan dengan memulai beberapa langkah sederhana misalnya dengan melakukan perencanaan anggaran.

Literasi Finansial dengan melakukan perencanaan anggaran memungkinkan Gen Z untuk membuat perencanaan anggaran yang realistis, mengidentifikasi prioritas keuangan, dan mengelola pendapatan mereka dengan bijak. mencatat semua sumber pendapatan dan alokasikan dana untuk kebutuhan pokok, seperti makanan, pakaian, dan tempat tinggal. Selain itu, alokasikan juga dana untuk kebutuhan mendesak dan tabungan. Jika didalam keluarga memiliki hutang, penting untuk mengelolanya dengan bijak. Identifikasi hutang-hutang yang ada, tentukan prioritas pembayaran berdasarkan suku bunga, dan pertimbangkan untuk mengonsolidasikan hutang jika memungkinkan. Hindari menambah hutang tanpa perencanaan yang matang. Menyisihkan sebagian pendapatan untuk ditabung adalah langkah penting dalam perencanaan keuangan keluarga. Selain itu, pertimbangkan untuk berinvestasi agar uang dapat berkembang seiring waktu. Pilih instrumen investasi yang sesuai dengan profil risiko dan tujuan keuangan keluarga. Asuransi merupakan langkah penting untuk melindungi keuangan keluarga dari risiko tak terduga, seperti sakit serius, kecelakaan, atau kematian. Pilih polis asuransi yang sesuai dengan kebutuhan keluarga dan pastikan untuk memahami ketentuan-ketentuan yang berlaku. Pensiun adalah fase kehidupan yang penting, dan perencanaan keuangan keluarga harus mencakup persiapan untuk masa pensiun. Tentukan target dana pensiun, pertimbangkan untuk berinvestasi di rencana pensiun, dan evaluasi secara berkala apakah rencana ini masih sesuai dengan perkembangan keuangan keluarga.

Perencanaan pengelolaan keuangan keluarga adalah fondasi dari stabilitas finansial jangka panjang. Dengan membuat anggaran, mengelola utang dengan bijak, menabung, berinvestasi, dan melibatkan aspek-aspek lainnya, setiap keluarga dapat mencapai tujuan keuangan mereka. Ingatlah bahwa perencanaan keuangan bukanlah tugas sekali jalan, melainkan suatu proses yang memerlukan pemantauan dan penyesuaian secara berkala. Dengan melibatkan seluruh anggota keluarga dalam perencanaan keuangan, Anda dapat menciptakan keamanan finansial yang kokoh untuk masa depan. Perencanaan pengelolaan keuangan keluarga sejak dini bukan hanya tentang membuat anggaran atau

menghitung dana pensiun, tetapi merupakan investasi jangka panjang untuk kesejahteraan dan stabilitas keluarga. Dengan membentuk kebiasaan positif, mengenali nilai dan prioritas finansial, membangun dana darurat, mengelola utang, dan mempersiapkan masa pernikahan, seseorang membangun fondasi yang kokoh untuk masa depan yang lebih baik. Oleh karena itu, mulailah merencanakan pengelolaan keuangan keluarga sejak dini, dan saksikan bagaimana hal itu membawa dampak positif pada perjalanan kehidupan finansial Anda. Dengan memahami dan menerapkan literasi uang sebelum menikah, Generasi Z dapat membangun dasar keuangan yang kuat, memberikan stabilitas dan keluwesan dalam menghadapi perubahan kehidupan dan tantangan finansial.

Generasi Z memiliki tantangan unik dalam pengelolaan keuangan mereka, tetapi juga memiliki akses terhadap sumber daya digital yang dapat mendukung perjalanan keuangan mereka. Dengan memahami kekuatan teknologi, meningkatkan literasi keuangan digital, memprioritaskan fleksibilitas, berinvestasi dalam pendidikan keuangan, mengontrol pengeluaran digital, dan merencanakan untuk masa depan, Generasi Z dapat mengelola keuangan mereka dengan cerdas di era digital ini. Inilah kunci untuk menciptakan fondasi finansial yang kuat dan berkelanjutan. Oleh karena itu, mari bersama-sama mengubah pandangan tentang uang. Mari kita lihat uang bukan hanya sebagai alat untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, tetapi sebagai sarana untuk membangun masa depan bersama pasangan, keluarga, dan masyarakat yang kita cintai. Jangan lebih besar pasak dari pada tiang.

Jadi kesimpulannya, Generasi Z hidup dalam era di mana nilai uang lebih dari sekadar membeli barang-barang konsumtif. Bagi kita, uang adalah alat untuk menciptakan perubahan, membangun masa depan yang berkelanjutan, dan memberikan dampak positif pada dunia. Sehingga dengan literasi finansial, kita dapat memahami pengelolaan keuangan adalah alat untuk membangun fondasi kehidupan bersama pasangan, membentuk keluarga, dan memberikan keamanan finansial. Pengelolaan keuangan merupakan aspek krusial dalam kehidupan setiap individu, terutama bagi Generasi Z yang akan memasuki fase pernikahan. Dengan memahami nilai uang sejak dini, Generasi Z dapat membangun dasar yang kuat untuk menghadapi perubahan kehidupan dan tantangan finansial di era digital ini.

6. WASPADA HUBUNGAN TOXIC! 5 KIAM MEMBANGUN HUBUNGAN BAHAGIA

Kevin Yuwono

Universitas Airlangga



Halo sobat siap nikah, membangun sebuah hubungan adalah tanggung jawab yang harus dipikul oleh kedua insan. Namun, sebagai manusia justru sering kali kita mengikuti ego sendiri daripada pasangan kita, dan tanpa disadari kita telah menabur jarum dalam hubungan itu. Apakah kamu pernah berada di posisi itu?

Toxic relationship adalah situasi di mana kita berada di dalam hubungan yang memberikan dampak negatif, baik terhadap satu atau kedua pihak yang terlibat. Toxic relationship dapat diartikan sebagai hubungan yang tidak sehat. Ini bisa terjadi dalam berbagai konteks, termasuk hubungan romantis, persahabatan, atau bahkan hubungan keluarga. Dalam hubungan yang toxic, salah satu atau kedua belah pihak akan merasa terus-menerus terluka, tidak dihargai, atau terjebak dalam dinamika yang merugikan.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi ciri-ciri dari hubungan yang toxic, solusi, dan cara untuk keluar dari hubungan tersebut. Ciri-Ciri Hubungan yang Toxic yakni *pertama* ketidakseimbangan kekuasaan. Hubungan yang toxic sering kali ditandai oleh adanya ketidakseimbangan kekuasaan. Ini bisa terjadi ketika salah satu pihak mungkin

mendominasi dan mengontrol sementara yang lain merasa tunduk dan tidak memiliki kendali atas keputusan. Pasangan dalam hubungan yang toxic akan sering merasa terus-menerus tertekan, cemas, atau tidak aman. Ketidaknyamanan ini dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang serius. *Kedua*, komunikasi yang Tidak Sehat. Komunikasi yang tidak sehat sering mewarnai hubungan yang toxic. Ini dapat mencakup berbicara dengan kata-kata kasar, merendahkan, atau mengabaikan perasaan dan kebutuhan pasangan. Puncak dari hubungan yang toxic bisa mencapai tingkat kekerasan fisik atau emosional. Ini adalah tanda yang sangat serius dan memerlukan tindakan segera untuk melindungi diri sendiri atau pasangan. *Ketiga*, tidak Ada Ruang untuk Pertumbuhan Pribadi. *Keempat*, hubungan yang sehat akan memberikan ruang untuk pertumbuhan pribadi dan perkembangan individu. Di sisi lain, hubungan yang toxic sering kali membatasi potensi individu dan menghambat perkembangan sebab seseorang dalam hubungan toxic akan cenderung merasa takut dan terkekang. Kelima, konflik yang Tidak Selesai. Sobat siap nikah, pernah ga sih ribut dengan pasangan tapi ujungnya diem-dieman? Nah, dalam hubungan yang toxic, konflik seringkali tidak selesai dan menjadi berulang. Masalah yang tidak terselesaikan dapat terus menerus muncul, menciptakan lingkaran negatif tanpa penyelesaian. *Keenam*, manipulasi emosional. Puncak bahaya toxic relationship adalah manipulasi emosional, dimana hal ini justru menjadi ciri yang umum dalam hubungan yang toxic. Ketika seseorang merasa takut dan tidak aman, mereka akan cenderung mudah untuk dikendalikan atau dipengaruhi oleh pasangannya, seperti memberikan hukuman diam atau membuat mereka merasa bersalah.

Sobat siap nikah, jika kalian merasa relate dengan ciri-ciri sebelumnya maka kalian harus tau solusi untuk keluar dari hubungan yang toxic. Berikut beberapa solusi yang dapat kalian lakukan untuk keluar dari hubungan yang toxic.

1. Mengenali dan menerima

Langkah pertama untuk keluar dari hubungan yang toxic adalah mengenali dan menerima kenyataan bahwa hubungan tersebut memang merugikan dan tidak sehat. Ini justru sulit karena kalian akan memerlukan keberanian untuk melihat ke dalam diri sendiri dan mengakui bahwa perubahan itu diperlukan. Kita perlu mengetahui nilai-nilai dan batasan pribadi untuk membantu dalam menentukan jenis hubungan yang sejalan dengan kebutuhan dan keinginan individu. Penting juga untuk merefleksikan kesehatan

hubungan. Pertimbangkan apakah hubungan membawa kebahagiaan, pertumbuhan, dan dukungan, ataukah tanda-tanda toxic sudah mulai muncul. Tanda-tanda awal hubungan yang toxic seringkali dapat terlihat dalam perilaku atau pola komunikasi. Waspada! tanda-tanda ini dan pertimbangkan apakah hubungan tersebut layak untuk diteruskan.

2. Bicara terbuka dan jujur

Komunikasi terbuka dan jujur dengan pasangan penting untuk memahami perspektif dari masing-masing dan menentukan apakah ada kemungkinan untuk perbaikan. Namun, hal ini hanya mungkin terjadi jika kedua belah pihak bersedia untuk bekerja sama untuk perubahan yang positif. Komunikasi yang jujur dari awal akan membantu membentuk dasar hubungan yang sehat. Berbicaralah terbuka tentang harapan, keinginan, dan batasan masing-masing. Komunikasi terbuka adalah kunci untuk menjaga hubungan yang sehat. Dengan berbicara secara terbuka tentang perasaan, kebutuhan, dan harapan, individu dapat membangun kepercayaan dan menghindari konflik yang tidak perlu. Keterlibatan dalam hubungan yang sehat memerlukan pemahaman yang baik terhadap peran diri sendiri. Pahami bahwa setiap individu berhak mendapatkan perlakuan yang baik dan dihargai dalam hubungan. Setiap individu memiliki batasan pribadi yang perlu dihormati. Pahami dan hormati batasan pasangan, dan jangan ragu untuk menyampaikan batasan pribadi dengan jelas.

3. Mencari Dukungan Profesional

Dukungan profesional, seperti konseling atau terapi dapat membantu mengatasi masalah dalam hubungan. Tidak terbatas pada profesional, berbicara dengan teman atau keluarga yang terpercaya juga dapat memberikan perspektif luar dan bantuan saat menghadapi dilema dalam hubungan. Mereka dapat memberikan dukungan dan saran yang objektif. Jika hubungan sudah mengancam keselamatan fisik atau emosional, penting untuk mengambil langkah-langkah perlindungan dari teman, keluarga, atau lembaga perlindungan korban kekerasan.

4. Membuat Keputusan untuk Pergi

Pada titik tertentu, jika perubahan positif tidak mungkin terjadi atau hubungan terus merugikan meski sudah mencoba bertahan, maka membuat keputusan untuk pergi mungkin menjadi langkah terbaik untuk melindungi kesejahteraan diri sendiri. Sobat bucin perlu ingat bahwa kesejahteraan pribadi harus menjadi prioritas utama. Jangan ragu

untuk mengambil langkah-langkah untuk menjaga kesehatan mental dan emosional, termasuk jika itu berarti meninggalkan hubungan yang tidak sehat. Bucin boleh, tetapi kita tetap perlu kemandirian emosional yaitu keterampilan yang penting untuk menghindari ketergantungan berlebihan pada pasangan. Mengembangkan keahlian dalam mengelola emosi sendiri akan membantu membangun hubungan yang lebih seimbang.

5. Pilih Pasangan dengan Bijak

Teruntuk kalian yang baru pertama kali berada dalam hubungan toxic bisa menjadikannya sebagai pelajaran. Kenali pola yang mungkin menyebabkan masalah dan berkomitmen untuk menghindari kesalahan yang sama. Pemilihan pasangan adalah keputusan yang sangat penting, karena di saat itulah awal dari hubungan kita. Pilihlah orang yang mendukung nilai-nilai dan tujuan hidup, serta memiliki komitmen untuk membangun hubungan yang sehat.

Nah, Sobat siap nikah sudah tau kan seberapa buruk toxic relationship, dimana toxic relationship dapat merusak kesehatan mental, emosional, dan bahkan fisik seseorang. Mengenali ciri-ciri hubungan yang toxic, menemukan solusi untuk keluar dari hubungan tersebut, dan mengambil langkah-langkah untuk menghindari hubungan yang merugikan adalah prioritas penting dalam membangun hidup yang sehat dan bahagia. Dengan kesadaran diri, komunikasi yang terbuka, dan keberanian untuk mengambil tindakan, setiap individu dapat membangun hubungan yang memperkaya kehidupan mereka. Jangan ragu untuk mencari dukungan dari orang-orang terdekat atau profesional jika menghadapi kesulitan dalam mengelola hubungan. Ingat! Kesehatan hubungan adalah kunci untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan jangka panjang.

7. MENGENAL ELSIMIL: DARI MENYIAPKAN PERNIKAHAN, MENJAGA KEHAMILAN HINGGA MENCEGAH STUNTING

Rahmah Afifah Nurwahidah

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung



Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) pada pertengahan tahun 2023 menyebutkan bahwa ada sebanyak 55.000 anak yang mengajukan dispensasi nikah di bawah umur. Prevalensi perkawinan anak di Indonesia ini berada di angka 8,06%. Bahkan jika membongkar data spesifik lainnya, masyarakat pun dapat melihat bahwa proporsi perempuan umur 20-24 tahun yang berstatus kawin atau berstatus hidup bersama sebelum umur 15 tahun adalah sebesar 0,46% pada tahun 2022. Sedangkan proporsi perempuan umur 20-24 tahun yang berstatus kawin atau berstatus hidup bersama sebelum umur 18 tahun adalah sebesar 21,76% dan dilansir dari laman Badan Pusat Statistik (BPS). Tingginya angka perkawinan anak ini kiranya cukup menjelaskan fenomena negara Indonesia kini yang menduduki posisi peringkat ke-2 ASEAN dalam kasus perkawinan anak.

Perkawinan anak ataupun yang disebut sebagai pernikahan dini ini bukanlah hal yang bisa dibanggakan oleh sebuah negara karena apabila hendak mengeksplorasi lebih mendalam tentang kasus ini dapat terbuka tabir bahwa kasus ini merupakan sebuah

praktik yang merugikan dan harus dihentikan. Bukan tanpa alasan yang jelas, sebab fenomena ini terbukti telah membawa dampak negatif bagi diri sendiri (pengantin), masyarakat bahkan hingga negara yang menggantungkan masa depannya kepada para pemuda/pemudi.

Menelusuri Dampak Pernikahan Dini hingga Kehamilan Muda

Adapun dampak yang mempengaruhi diri sendiri misalnya **pertama**, pernikahan dini atau pernikahan anak ini dapat mengganggu pemenuhan hak dan kesejahteraannya. Anak-anak yang menikah dini seringkali harus putus sekolah, mengalami kehamilan dan persalinan yang berisiko, **Kedua**, yang tidak bisa dihindari juga dapat mengurangi peluang untuk berkembang dan berdaya, karena rendahnya pendidikan dan keterampilan yang dimiliki. Pernikahan dini atau pernikahan anak dapat menyebabkan kemiskinan, karena sulit mendapatkan pekerjaan dan penghasilan yang layak. **Ketiga**, berdampak pada kesehatan fisik dan mental, baik bagi diri sendiri maupun anak-anak yang dilahirkan. Pernikahan dini dapat meningkatkan risiko terkena penyakit seperti kanker, jantung, diabetes, dan stroke, karena kurangnya gizi dan perawatan kesehatan yang memadai, juga dapat menyebabkan depresi, kecemasan, dan PTSD karena mengalami perubahan yang drastis dalam hidupnya. Termasuk dalam bahasan ini adalah turut meningkatnya resiko *stunting* bagi anak yang dilahirkan.

Dampak berikutnya terkait perkawinan anak dengan hubungannya pada aspek sosial atau kemasyarakatan. Pernikahan dini atau pernikahan anak dapat menyebabkan perselisihan dan pertengkaran terus menerus antara pasangan suami istri, yang dapat berujung pada kekerasan dalam rumah tangga baik secara fisik maupun psikologis, tentunya dapat berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan keluarga hingga perceraian. Perkawinan anak dapat menghambat akses dan kualitas pendidikan bagi anak-anak, khususnya perempuan, yang merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Dampak negatif pernikahan dini atau perkawinan anak bagi masa depan sebuah negara adalah **pertama**, menyebabkan pertumbuhan penduduk yang tidak terkendali, yaitu pertumbuhan penduduk yang melebihi kapasitas sumber daya dan lingkungan yang tersedia. Hal ini akan menyebabkan masalah lingkungan, seperti deforestasi, pencemaran, dan perubahan iklim. Selain itu, dapat menyebabkan masalah ekonomi, seperti

kemiskinan, pengangguran, dan ketimpangan. **Kedua**, fenomena ini menyebabkan hilangnya potensi generasi emas, yaitu generasi yang memiliki kualitas dan kuantitas yang optimal untuk memajukan sebuah negara. **Ketiga**, pernikahan dini dapat menyebabkan *stunting* nasional.

Fenomena Tragis Anak Penderita *Stunting* di Indonesia

Sebagai sebuah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak, *stunting* terjadi disebabkan oleh kekurangan gizi dalam jangka panjang, yang bisa disebabkan oleh malnutrisi, infeksi, atau faktor genetic dan berdampak jauh terhadap perkembangan kognitif, dan produktivitas anak di masa depan. Dalam skala yang lebih luas, *stunting* juga berpotensi menimbulkan kerugian ekonomi bagi negara, sekitar 2-3% dari Produk Domestik Bruto (PDB) setiap tahunnya. Begitu tragisnya kondisi ini berdasarkan data Riskesdas 2018 bisa didapatkan hasil prevalensi *stunting* di Indonesia mencapai 30,8%, yang artinya hampir sepertiga dari anak-anak di bawah lima tahun mengalami *stunting*. Angka ini masih jauh dari target global yang ditetapkan oleh World Health Organization (WHO), yaitu 20% pada tahun 2025.

Status Hubungan antara Pernikahan Dini, Kehamilan dan *Stunting*

Pernikahan dini dapat menyebabkan *stunting* karena sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa para remaja (ibu dibawah umur) masih membutuhkan gizi maksimal hingga usia 21 tahun. Jika mereka sudah menikah pada usia yang cenderung terlalu muda alias remaja, misalnya 15 atau 16 tahun, maka tubuh si ibu akan mengalami perebutan zat gizi dengan bayi yang dikandungnya. Bayangkan ketika dalam kondisi ini nutrisi si ibu tidak mencukupi selama kehamilan, bayi akan lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan sangat berisiko terkena *stunting*. Sebab kondisi gizi ibu saat hamil dan menyusui, serta asupan gizi anak pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) haruslah terjamin. Artinya bukan hanya ibu namun juga dari janin hingga anak yang dilahirkannya berusia 23 bulan, kebutuhan gizi keduanya sangat tinggi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak dan organ tubuh lainnya.

Pernikahan dini dapat menyebabkan *stunting* karena kurangnya persiapan pasangan suami istri mengenai asupan gizi yang cukup semasa kehamilan, kematangan psikologis dan organ reproduksi, serta pengetahuan tentang pola asuh yang benar. Pada wanita hamil ketika berusia di bawah 18 tahun, ternyata menurut segi kesehatannya situasi organ

reproduksinya belum matang. Sebagai contohnya adalah organ rahim yang belum terbentuk sempurna sehingga berisiko tinggi mengganggu perkembangan janin dan bisa menyebabkan keguguran. Pernikahan dini biasanya terjadi karena faktor sosial, budaya, agama, ekonomi, atau paksaan.

Aksi Nyata Hentikan Kasus Pernikahan Dini, Kehamilan dan *Stunting*

Berkenaan dengan pernikahan dini, terdapat beberapa cara untuk mencegah pernikahan dini mulai dari menyediakan pendidikan formal yang memadai bagi anak-anak, terutama perempuan, agar mereka memiliki kesempatan yang lebih baik untuk mengembangkan potensi dan karier mereka. Menyosialisasikan tentang pendidikan seks dan hak-hak reproduksi kepada anak-anak, orang tua, dan masyarakat, agar mereka lebih sadar dan bertanggung jawab terhadap kesehatan dan keputusan seksual mereka. Melibatkan tokoh agama, adat, dan masyarakat dalam mengubah norma dan budaya yang mendukung pernikahan dini, serta memberikan bimbingan dan dukungan kepada calon pengantin dan pasangan muda.

Di Indonesia, pemerintah mengatur usia minimum pernikahan sesuai dengan Undang-Undang No.35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak, yang menetapkan bahwa usia minimum pernikahan adalah 19 tahun untuk laki-laki dan perempuan. Namun, BKKBN memiliki anjuran tersendiri yang lebih tinggi dari aturan pemerintah, yaitu 21 tahun untuk perempuan dan 25 tahun untuk laki-laki. Anjuran ini didasarkan pada beberapa pertimbangan, seperti usia psikologis, kematangan mental, dan potensi masalah kesehatan yang dapat dialami oleh remaja yang menikah di bawah umur 20 tahun, salah satunya adalah risiko tinggi kanker serviks.

Sedangkan permasalahan *stunting*, beberapa cara untuk menjaga kehamilan dan mencegah *stunting* adalah: Melakukan pemeriksaan kesehatan dan gizi sebelum menikah, terutama bagi calon pengantin yang berisiko melahirkan anak *stunting*, seperti yang kurus, anemia, atau memiliki penyakit bawaan. Melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin, minimal 6 kali selama masa kehamilan, untuk memantau kondisi ibu dan janin, serta mendeteksi adanya komplikasi atau masalah yang dapat mengancam kesehatan mereka.

Mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan suplemen yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan, seperti asam folat, kalsium, vitamin D, protein, dan zat besi, untuk

memenuhi kebutuhan nutrisi ibu dan janin, serta mencegah anemia dan kekurangan gizi. Menghindari rokok, alkohol, obat-obatan, dan zat-zat berbahaya lainnya yang dapat merusak kesehatan ibu dan janin, serta menyebabkan kelainan bawaan, gangguan pertumbuhan, atau kematian pada janin.

BKKBN Luncurkan Aplikasi Elsimil

Untuk mengatasi masalah pernikahan dini, persiapan kehamilan hingga *stunting* ini, pemerintah Indonesia melalui Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) telah meluncurkan sebuah aplikasi bernama Elsimil, yang merupakan singkatan dari Elektronik Siap Nikah dan Siap Hamil. Aplikasi Elsimil tidak hanya membantu calon pengantin dan pasangan usia subur untuk siap nikah dan hamil, tetapi juga untuk mencegah dan menangani masalah *stunting* yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia. Maka aplikasi Elsimil hadir sebagai salah satu solusi untuk mencegah dan mengatasi pernikahan dini dan *stunting* di Indonesia. Aplikasi ini memberikan informasi yang akurat dan terpercaya tentang kesiapan menikah dan hamil, serta faktor-faktor risiko *stunting*. Intinya melalui aplikasi ini, telah memberikan bimbingan dan dukungan yang dibutuhkan oleh calon pengantin, pasangan usia subur, ibu hamil, ibu pasca persalinan, dan balita.

Elsimil merupakan sebuah terobosan yang inovatif dan bermanfaat bagi masyarakat Indonesia. Dengan menggunakan aplikasi ini, calon pengantin dapat mengetahui kondisi kesehatan dan gizi mereka secara akurat dan mudah, serta mendapatkan bantuan dan bimbingan dari petugas yang kompeten. Aplikasi ini juga dapat menjadi media edukasi yang efektif dan menarik bagi calon pengantin, yang dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka mengenai pentingnya kesehatan reproduksi, keluarga berencana, dan nutrisi.

Selain itu, keberadaan Elsimil dapat memberikan dampak positif bagi pembangunan Indonesia di masa depan. Dengan adanya aplikasi ini, diharapkan dapat tercipta generasi emas Indonesia, yaitu generasi yang sehat, cerdas, dan produktif, yang dapat menjadi motor penggerak kemajuan bangsa. Aplikasi ini juga dapat menjadi salah satu upaya untuk mencapai tujuan pembangunan berkelanjutan (Sustainable Development Goals/SDGs), khususnya tujuan nomor dua, yaitu menghapuskan

kelaparan, mencapai ketahanan pangan, meningkatkan gizi, dan mendorong pertanian berkelanjutan.

Membongkar Fitur Elsimil: Langkah Penurunan Ketiga Fenomena

Kemunculan Elsimil menjadi sebuah inovasi digital untuk media pemberian edukasi dan pelayanan kesehatan reproduksi yang holistik dan terintegrasi kepada masyarakat, khususnya calon pengantin. Elsimil ini dirancang demi membantu pengguna aplikasi untuk mempersiapkan pernikahan dan kehamilan yang sehat dan berkualitas, serta mencegah *stunting* pada anak melalui fitur unggulannya, seperti media edukasi, petugas pendamping, dan alat screening.

Pertama, media edukasi yang menyajikan informasi-informasi penting dan aktual tentang kesehatan reproduksi, gizi, dan *stunting*, serta tips dan trik untuk mempersiapkan pernikahan dan kehamilan yang sehat dan berkualitas. Informasi ini disampaikan dalam berbagai format yang menarik dan mudah dipahami, seperti artikel, video, podcast, dan kuis. Dengan media edukasi ini, pengguna aplikasi dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka tentang pentingnya kesehatan reproduksi bagi kesejahteraan keluarga dan generasi mendatang.

Kedua, petugas pendamping yang akan memberikan bimbingan, konseling, dan dukungan kepada pengguna aplikasi, baik secara online maupun offline. Petugas pendamping ini terdiri dari tenaga kesehatan, konselor, ulama, dan tokoh masyarakat yang kompeten dan profesional. Mereka akan membantu pengguna aplikasi untuk mengatasi berbagai permasalahan dan tantangan yang mungkin dihadapi dalam proses pernikahan dan kehamilan, serta memberikan motivasi dan inspirasi untuk menjalani hidup yang lebih sehat dan bahagia.

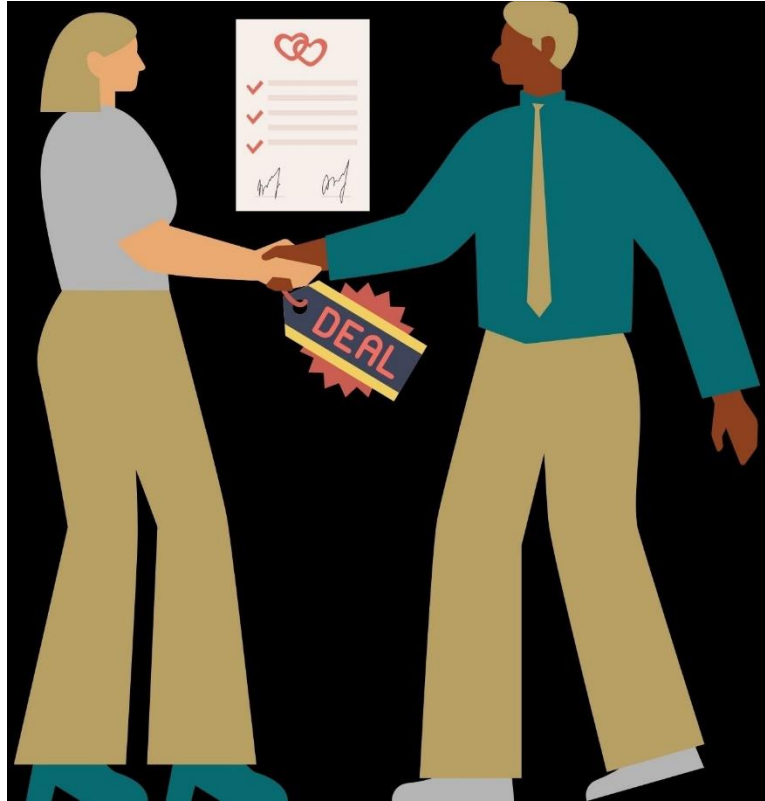
Ketiga, alat screening yang akan mendeteksi faktor risiko *stunting* pada calon pengantin, seperti anemia, infeksi, penyakit bawaan, dan lain-lain. Hasil screening ini akan menjadi salah satu syarat untuk mendapatkan sertifikat nikah dari Kementerian Agama. Dengan alat screening ini, pengguna aplikasi dapat mengetahui kondisi kesehatan mereka secara lebih akurat dan mendapatkan rekomendasi tindakan yang sesuai untuk mencegah atau mengatasi faktor risiko *stunting*. Hal ini akan berdampak positif bagi kesehatan ibu dan anak, serta mengurangi angka *stunting* di Indonesia.

Kesimpulannya pernikahan dini harus dihindari karena membawa banyak dampak buruk, salah satunya menyebabkan *stunting* nasional. Pemerintah dan masyarakat harus bersama-sama melakukan upaya pencegahan dan penanggulangan pernikahan dini, seperti memberikan edukasi, advokasi, bantuan hukum, dan perlindungan bagi anak-anak, khususnya perempuan, yang berisiko atau menjadi korban pernikahan dini. Selain itu, pemerintah dan masyarakat juga harus meningkatkan akses dan kualitas pelayanan kesehatan dan gizi bagi ibu hamil, menyusui, dan anak-anak, serta memperkuat sistem pemantauan, evaluasi terhadap program-program yang berkaitan dengan *stunting* sampai pada pemanfaatan aplikasi Elsimil tersebut. (*)

8. MENGENALI LEBIH DALAM PERJANJIAN PRANIKAH

Annisa Ramadhani

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung



Perjanjian pranikah atau dalam bahasa Inggris *prenuptial agreement* merupakan sebuah perjanjian yang berbentuk tulisan yang dibuat oleh calon pasangan suami istri pada sebelum atau saat pernikahan dilangsungkan. Perjanjian pranikah dibuat untuk melindungi hak dan kewajiban kedua pasangan setelah menikah serta mengikat hubungan keduanya. Seorang Ahli Hukum, Soetojo Prawirohamidjojo menjelaskan bahwa perjanjian pranikah adalah persetujuan yang dibuat oleh calon pasangan suami istri pada saat menjelang pernikahan atau saat berlangsungnya pernikahan dengan tujuan untuk mengolah dampak-dampak perkawinan terhadap harta kekayaan masing-masing pasangan. Akan tetapi, perjanjian pranikah di masyarakat saat ini masih terbilang tabu dan egois. Banyak orang yang beranggapan bahwa membuat perjanjian pranikah sama saja dengan tidak memberikan kepercayaan seutuhnya kepada pasangan atau bahkan ada yang merasa dirugikan. Namun sebenarnya perjanjian pranikah ini dapat menjaga kedua pasangan apabila terjadi persoalan-persoalan yang tidak diharapkan seperti perpisahan,

pertengkaran, perselingkuhan atau perceraian. Perjanjian pranikah tentu saja dibuat berdasarkan kesepakatan dua belah pihak. Antara suami dan istri telah bersepakat membuat perjanjian yang mana perjanjian itu akan ditulis dalam sebuah akta sah yang dilakukan dihadapan notaris.

Perjanjian pranikah memiliki tujuan untuk melindungi hak, kewajiban dan kepentingan pasangan yang akan melangsungkan pernikahan. Perjanjian pranikah ini memiliki beberapa tujuan umum diantaranya *pertama*, Mengatur Pemisahan Harta; Perjanjian pranikah bisa digunakan untuk mengatur pemisahan harta selama masa pernikahan dan dalam perceraian. Hal ini bisa menghindari berbagai permasalahan yang mungkin akan muncul yang berkaitan dengan harta bersama (gono-gini), peninggalan atau aset yang dipunyai pasangan sebelum menikah. *Kedua* Menumbuhkan Rasa Aman dalam Hubungan; Perjanjian pranikah dapat menumbuhkan rasa aman dalam hubungan karena hak dan kewajiban masing-masing pasangan sudah ditentukan dengan spesifik sebelum menikah. Hal ini dapat memberi kontribusi positif yaitu meminimalisir permasalahan atau perdebatan terkait tentang isu hukum dan moneter atau keuangan. Dan *Ketiga*, Menjamin Kondisi Finansial Pasangan Setelah Menikah; Perjanjian pranikah berisi tentang aturan mengenai bantuan keuangan atau pemisahan harta yang dilakukan secara adil dalam hal perceraian atau kematian dengan tujuan untuk menjaga kondisi moneter masing-masing pasangan dan menegaskan bahwa tidak ada pihak yang dirugikan atau merasa tidak adil dalam hal tersebut.

Secara hukum aturan tentang pembuatan perjanjian pranikah sudah dimuat dalam KUH Perdata dan UU Perkawinan. Perjanjian pranikah diatur dalam ketentuan Pasal 29 ayat 1 UU No. 1 Tahun 1978 tentang perkawinan yang menyatakan, “Pada waktu atau sebelum perkawinan dilangsungkan, kedua belah pihak atas persetujuan bersama dapat mengajukan perjanjian tertulis yang disahkan oleh pegawai pencatat perkawinan, setelah isinya berlaku juga terhadap pihak ketiga sepanjang pihak ketiga tersangkut.” Pernikahan pranikah bukan sekedar membahas perihal harta benda saja, melainkan juga pembagian peran dan pengasuhan anak. Perihal perlu atau tidaknya adanya perjanjian pranikah tergantung pada keputusan masing-masing pasangan. Umumnya perjanjian pranikah dibuat dan diperlukan ketika dalam beberapa kondisi yaitu ketika ada satu orang yang harta kekayaannya lebih besar dari pasangannya, apabila keduanya sama-sama memiliki

penghasilan yang cukup besar, ketika masing-masing pihak memiliki usaha sendiri dan ketika salah satu atau kedua pihak memiliki hutang sebelum menikah dan akan bertanggungjawab untuk melunaskannya sendiri. Dalam permasalahan pemberdayaan perempuan, perjanjian pranikah ini dapat digunakan sebagai alat perlindungan perempuan dari segala kemungkinan yang dapat terjadi salah satu contohnya ada Kekerasan Dalam Rumah Tangga atau KDRT. Ada beberapa poin yang sebaiknya dicantumkan dalam perjanjian pranikah karena merupakan hal yang krusial menurut Rabia Mills, beberapa hal yang perlu diperhitungkan dalam membuat perjanjian pranikah adalah terkait dengan masalah poligami, mahar, keuangan, perceraian dan pendidikan bagi perempuan bahkan pembagian kerja dan peran dalam keluarga juga menjadi hal penting yang dapat dimasukkan ke dalam perjanjian pranikah.

Sedangkan untuk isi dari perjanjian pranikah ini bisa berupa banyak persoalan, contohnya berupa pemisahan hutang, pemisahan harta, hak asuh anak ketika terjadi perceraian dan hak kewajiban selama pernikahan. Mike Rini menjelaskan sekurang-kurangnya ada empat hal yang perlu dipertimbangkan dalam membuat perjanjian pranikah, yaitu; *pertama*, keterbukaan antara kedua belah pihak. Kedua belah pihak harus saling terbuka dan tidak ada yang ditutup-tutupi mengenai kondisi keuangan baik sebelum menikah atau setelah menikah. Selain itu juga terbuka mengenai persoalan tentang hutang yang dimiliki dan siapa yang akan melunasi hutang tersebut. *Kedua*, kerelaan dari kedua belah pihak. Dalam membuat isi perjanjian pranikah, kedua belah pihak harus rela dan tanpa paksaan. Apabila perjanjian pernikahan dibuat dengan paksaan maka perjanjian pranikah terancam batal. *Ketiga*, meminta bantuan pihak yang objektif. Pembuatan perjanjian pranikah harus melibatkan pihak yang berwenang dengan reputasi baik dan mampu menjaga objektivitas perjanjian sehingga perjanjian dapat dibuat dengan adil bagi kedua pihak dan tidak ada yang merasa dirugikan. *Keempat*, dibuat oleh notaris. Perjanjian pranikah sebaiknya disahkan oleh notaris kemudian disahkan juga oleh pegawai KUA dan pencatatan sipil. Perjanjian pranikah bukanlah dibuat semata-mata untuk dokumen hukum formal, melainkan sebagai alat yang dapat digunakan untuk melindungi pasangan suami istri dari hal-hal yang tidak terduga. Pasangan suami istri harus memahami bahwa perjanjian pranikah ini bukanlah untuk membatasi kebebasan melainkan untuk mencapai kebahagiaan bersama. Pembuatan perjanjian pranikah juga

harus melibatkan pihak-pihak yang berwenang sehingga isi dari perjanjian pranikah tersebut dapat seimbang, adil dan tidak merugikan pihak manapun. Banyak sekali manfaat dari dibuatnya perjanjian pranikah. Dengan menggali lebih dalam tentang perjanjian pranikah ini diharapkan para pembaca bisa mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai esensi dan tujuan perjanjian pranikah serta mengeksplorasi bagaimana perjanjian pranikah ini dapat menjadi sesuatu yang dapat membangun hubungan yang sehat dan membuat keputusan dengan baik dalam merencanakan masa depan mereka dengan matang.

9. PERENCANAAN PENGELOLAAN KEUANGAN KELUARGA: PENGATURAN DENGAN NILAI-NILAI ISLAMI

Putri Ayu Azzahra

Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang



As long as you love me
We could be starving
We could be homeless
We could be broke

Halo Sobat Siap nikah, Demikian sepenggal bait dari lirik lagu Justin Bieber, *As Long As You Love Me*. Kata-kata semacam ini, di mana cinta yang harus bertahan di atas kesusahan sering di romantisasi, padahal ketika kita memilih untuk meneruskan hidup bersama seseorang, apakah cukup dengan modal cinta saja? Kehidupan setelah pernikahan tidak semenyeramkan pada lagu ini, jika kita mempersiapkan berbagai aspek dalam pernikahan, demi mencapai rumah tangga yang sakinah, mawaddah dan rahmah.

Pernikahan menurut islam merupakan salah satu sunnatullah sesuai fitrah kehidupan manusia dalam hubungan yang suci yang bukan hanya untuk melanjutkan garis keturunan, namun juga untuk menjaga kehormatan diri dan saling menyalurkan kasih sayang.

Allah berfirman dalam Q.S Ar-Rum [30]: 21

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

“Dan diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tentram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda bagi kaum yang berpikir.”

Di beberapa negara maju, pernikahan dewasa ini dipandang bukan menjadi suatu prioritas. Bahkan di China, Jepang angka pernikahan mengalami kemerosotan.

Salah satu faktor yang melatarbelakangi hal ini adalah tekanan ekonomi. Biaya hidup yang semakin tinggi dan perilaku hidup konsumtif menjadikan mereka enggan untuk menikah karena berpikir bahwa dengan adanya anak, kebutuhan akan bertambah ketakutan akan tidak bisa memenuhi kebutuhan itu. Maka sangat penting bagi kita untuk memahami bagaimana perencanaan pengelolaan keuangan keluarga, baik secara umum maupun secara keislaman sebagai penerapan dari nilai-nilai agama.

Pentingnya Perencanaan Keuangan

Ketika mulai menyusun perencanaan keuangan, setiap keluarga tentu memiliki keadaan yang berbeda-beda, tergantung berapa pendapatan yang didapat, beban yang ditanggung, dan tujuan-tujuan apa yang hendak di capai sebuah keluarga. Perencanaan jangka pendek maupun jangka panjang juga harus disiapkan dengan matang karena biaya hidup pasti akan naik setiap tahunnya. Alasan kesehatan juga menjadi pertimbangan karna fisik manusia juga tidak selalu akan sehat. Dengan perencanaan sedari dini, dampak dari faktor-faktor seperti ini dapat di minimalisir.

Tujuan-tujuan yang hendak dicapai dalam pernikahan juga berbeda-beda. Lazimnya orang merencanakan untuk dapat membeli rumah, kendaraan pribadi, aset, investasi, dan lain-lain, yang merupakan tujuan dunia. Penting untuk turut mencantumkan tujuan akhirat anda dalam perencanaan jangka pendek dan jangka panjang. Misal dalam jangka pendek yaitu memenuhi kewajiban zakat, dan kurban, lalu dalam jangka panjang misalnya untuk ibadah haji, biaya pendidikan anak, dana pensiun, dan sebagainya. Maka dalam menetapkan tujuan, penting untuk memperhatikan beberapa hal seperti membuat tujuan yang spesifik dan dapat diukur. Di tulis dengan jelas sehingga perencanaan menjadi spesifik dan terukur. Setelah itu tetapkan target waktu, agar tujuan ini tidak hanya menjadi wacana saja, dan dapat direalisasikan. Lalu hal paling penting adalah menuliskan semua perencanaan anda. Banyak orang yang hanya menanamkan perencanaan ini dalam benaknya saja, hal ini sah-sah saja namun kurang efektif. Dengan perencanaan yang tertulis tujuan akan menjadi lebih jelas.

Setelah mengumpulkan semua tujuan yang hendak di capai, selanjutnya adalah menyusun skala prioritas. Anda harus bisa memprioritaskan yang mana tujuan yang harus dipenuhi terlebih dahulu dan yang hanya kemewahan semata. Contoh:

Pengeluaran Pokok/ dharuriyah	Sekunder/ hajiyyat	Tersier/ tahsiniyyat
Kebutuhan Pokok Keluarga	Pajak	Rumah Mewah
Biaya pendidikan anak	Sedekah	Kendaraan Mewah
Zakat	Naik Haji	Gadget Terbaru dan Tercanggih
Kurban		Perabotan Baru
		Liburan ke Luar Negeri

Dana Pendidikan Anak, Investasi, Liburan, dan Masa Pensiun.

Salah satu kewajiban orang tua dalam pemeliharaan anak/ hadhanah adalah memberikan pendidikan yang layak untuk anak. Sekolah adalah jenjang pendidikan formal untuk mendapatkan ilmu yang merupakan perintah agama. Wahyu pertama yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. Dalam QS. Al-'Alaq:1-5 adalah perintah untuk membaca. Membaca adalah jembatan ilmu, ilmu adalah bentuk rahmat dan nikmat Allah SWT. Serta sarana pemuliaan kepada manusia. Maka sudah menjadi kewajiban orang tua untuk memenuhi kebutuhan pendidikan anak.

Biaya pendidikan yang naik setiap tahunnya, situasi ekonomi dan kesehatan yang tidak bisa dipastikan di masa mendatang menjadi alasan mengapa pasangan harus segera merencanakan se dini mungkin akan kebutuhan dana pendidikan anak. Sekali lagi perencanaan setiap keluarga berbeda beda, maka tiap keluarga juga memiliki pilihan yang berbeda, apakah akan menyekolahkan anak di sekolah negeri yang biayanya lebih terjangkau karena disubsidi negara, sekolah swasta yang lebih eksklusif dengan biaya yang lebih besar, maupun *boarding school* atau pesantren yang juga mencakup biaya hidup anak dalam SPP. Biasanya beban terbesar orang tua adalah saat anak memasuki bangku perkuliahan. Maka penting untuk menghitung budget untuk biaya di universitas impian, mengetahui biaya pendidikan pada masa sekarang, dan memperkirakan biaya pendidikan pada masa kelak, waktu yang kita miliki hingga anak memasuki bangku perkuliahan, dan setoran per bulan untuk simpanan per bulannya dalam tujuan ini. Setelah melewati satu semester pembelajaran, biasanya anak akan mendapat masa libur. Waktu ini dapat dimanfaatkan untuk melakukan kegiatan bersama keluarga seperti rekreasi, pergi ke taman hiburan, atau jalan-jalan ke luar kota maupun ke luar negeri. Budget untuk liburan dapat anda masukkan dalam perencanaan jangka pendek, agar *quality time* bersama anak yang mungkin

sempat terabaikan karena kesibukan aktivitas sehari-hari dapat tergantikan. Perencanaan keuangan ini harus dibatasi karena suasana liburan sering kali membuat kita membeli pernik, suvenir, oleh-oleh, dan hal-hal lainnya yang justru membuat pengeluaran membengkak pada hal-hal yang tidak penting. Maka dari itu, kerja sama pasangan dalam hal ini sangat penting untuk saling memonitor pengeluaran yang tidak diperlukan. Kesempatan ini juga dapat digunakan sebagai sarana silaturahmi dengan kakek, nenek, dan sanak saudara di kampung.

Bagi yang bukan pegawai seperti PNS, karyawan BUMN, ataupun karyawan perusahaan multinasional, dana pensiun wajib masuk dalam perencanaan pengelolaan keuangan jangka panjang. Masa tua yang tenang dan terjamin adalah impian setiap orang. Maka perhitungan mengenai kebutuhan di hari tua adalah kewajiban. Anda dapat menentukan terlebih dahulu kapan anda ingin pensiun, lalu tentukan standar biaya hidup di hari tua. Dalam perhitungannya perhatikan juga faktor inflasi, misal dengan perkiraan inflasi 10%. Bagi orang yang berpenghasilan terbatas, investasi dapat menjadi solusi untuk memenuhi kebutuhan keuangan baik pada masa sekarang maupun di masa depan. Nabi Muhammad SAW sendiri pada prinsipnya juga terlibat dalam kegiatan investasi, yaitu beliau menjadi mitra dari investor. Sebutlah misalnya ketika beliau menggembalakan domba-domba penduduk Makkah semasa kecilnya, hingga dalam jual beli yang membuat beliau di gelari Al-Amin. Ini menunjukkan bahwa investasi juga pernah di contohkan langsung oleh Nabi SAW.

Pentingnya perencanaan keuangan dalam pernikahan tidak dapat diragukan lagi. Perencanaan keuangan menjadi inti yang penting dalam membangun fondasi yang kokoh bagi keberlangsungan pernikahan. Dengan komunikasi yang terbuka, kerja sama yang solid, dan pemahaman yang mendalam tentang prioritas keuangan bersama, pasangan dapat mengarungi perjalanan pernikahan dengan percaya diri dan keamanan finansial. Dengan memiliki visi keuangan yang jelas, pasangan dapat membangun fondasi yang kokoh untuk masa depan mereka bersama, meminimalkan stres keuangan, dan menciptakan hubungan yang sehat dan harmonis. Mari jadikan perencanaan keuangan sebagai langkah pertama dalam membangun pernikahan yang berkelanjutan dan bahagia.

10. PERNIKAHAN MUDA DAN ANCAMAN STUNTING PADA ANAK: MELIHAT LEBIH DALAM DAN MERANCANG LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN YANG EFEKTIF

Ni Kadek Ayu Verlioni

Universitas Pendidikan Nasional



Pernikahan adalah sebuah peristiwa sakral yang melibatkan dua individu dalam ikatan hidup bersama. Namun, saat pernikahan terjadi pada usia yang belum matang atau pun memadai, muncul berbagai dampak negatif yang dapat membayangi masa depan perkawinan tersebut. Pernikahan muda adalah pernikahan yang terjadi antara satu individu dengan individu lain sebelum batas umur yang ditentukan atau masih dibawah umur. Pernikahan yang terjadi di bawah batas umur yang ditetapkan, telah menjadi perhatian serius dalam konteks kebijakan dan kesejahteraan anak-anak di Indonesia. Menurut Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), Hasto Wardoyo. Umur ideal menikah bagi laki-laki adalah 25 tahun, sedangkan bagi perempuan adalah 21 tahun (ANTARA, 2023). Namun, realitas di lapangan mengindikasikan adanya ketidaksesuaian antara idealitas dan kenyataan.

Kasus perkawinan anak di Indonesia tentunya dapat menyebabkan dampak negatif pada aspek sosial dan psikologis dari pernikahan yang terlalu dini. Dalam kurun waktu 2021, tercatat sebanyak 65 ribu kasus dan pada tahun 2022 mencapai 55 ribu pengajuan

dispensasi perkawinan usia anak di pengadilan agama. Faktor pemohon perempuan yang hamil terlebih dahulu dan dorongan dari orangtua yang ingin anak mereka menikah segera karena sudah memiliki teman dekat atau berpacaran, menjadi pendorong utama dibalik pengajuan permohonan tersebut (Kemen PPAP, 2023). Dispensasi ini memberikan izin untuk melaksanakan perkawinan meskipun calon pengantin belum memenuhi batas usia yang diatur oleh hukum.

Dampak dari pernikahan muda bukan hanya terbatas pada aspek sosial dan psikologis, tetapi juga dapat memberikan konsekuensi serius terhadap kesehatan anak, ini akan membuka celah untuk risiko stunting pada anak. Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting memberikan definisi stunting sebagai gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang (diadaptasikan dari buku suku audit kasus stunting yang diterbitkan oleh Direktorat Bina Keluarga dan Anak BKKBN pada tahun 2022). Kaitan antara pernikahan muda dan stunting pada anak menjadi semakin relevan mengingat bahwa pernikahan pada usia yang belum matang secara fisik dan mental dapat menyebabkan risiko kekurangan gizi pada ibu dan bayi.

Dalam konteks keterkaitan antara usia ibu pada saat menikah dan kesehatan ibu dengan bayi tentunya berhubungan erat karena kesiapan reproduksi ibu sangat berperan penting bagi anak dan kesiapan reproduksi sang ibu ditentukan dari usia ibu. Pernikahan dini memiliki dampak buruk pada kesehatan, terutama bagi ibu yang hamil dan bayi yang dimana usia ibu belum sepenuhnya matang. Organ reproduksi yang belum sempurna pada wanita yang menikah pada usia muda meningkatkan risiko terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk kanker serviks, kanker payudara, pendarahan keguguran, infeksi selama kehamilan, anemia, berisiko terkena Preeklampsia, dan persalinan yang sulit. Selain itu, dapat menyebabkan berat badan lahir rendah (BBLR), cacat bawaan, dan bahkan risiko kematian bayi. Pernikahan pada usia muda juga dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi pada ibu hamil, yang berpotensi memicu stunting pada anak-anak mereka.

Perlu kita sadari bersama, pernikahan pada usia muda seringkali menyebabkan ketidakseimbangan gizi karena wanita yang menikah pada usia muda mungkin belum mencapai tingkat kematangan fisik dan psikologis yang optimal untuk kehamilan.

Kondisi ini dapat mengakibatkan kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang kebutuhan gizi selama kehamilan, yang pada nantinya dapat mempengaruhi asupan yang tepat untuk ibu.

Dalam penelitian menemukan bahwa sebagian besar ibu hamil usia remaja mengalami masalah status gizi yang kurang, termasuk Kurang Energi Kronis (KEK), penambahan berat badan yang tidak mencukupi, dan anemia. Pernikahan dini juga meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, termasuk anemia, keguguran, dan persalinan prematur. Dengan tubuh yang belum sepenuhnya matang pada usia muda, pemantauan gizi dan dukungan kesehatan prenatal menjadi sangat penting untuk memitigasi risiko-risiko tersebut.

Determinan sosial-ekonomi juga memainkan peran krusial dalam meningkatkan potensi stunting, suatu kondisi yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Faktor-faktor seperti tingkat pendapatan keluarga, pendidikan orang tua, dan akses terhadap pelayanan kesehatan memiliki dampak signifikan terhadap kejadian stunting. Keluarga dengan tingkat pendapatan rendah cenderung menghadapi kendala dalam pemenuhan gizi anak-anak mereka, yang dapat memicu stunting. Pendapatan keluarga dan status sosial memiliki dampak negatif terhadap stunting, menunjukkan bahwa semakin besar pendapatan dan semakin rendah tingkat kemiskinan, maka semakin kecil kemungkinan stunting. Pemberian asi eksklusif, konsumsi protein, dan sanitasi juga berpengaruh, meskipun tidak secara signifikan secara statistik. Selain itu, kurangnya pengetahuan dan akses terhadap informasi kesehatan dikalangan orang tua juga dapat menyebabkan praktik pemberian makan yang tidak sesuai, berpotensi mengakibatkan stunting. Semua faktor ini saling berkaitan dan menciptakan lingkungan sosial-ekonomi yang menjadi prediktor potensial stunting pada anak-anak.

Dalam upaya pencegahan dan perubahan kebijakan, dengan mendukung pendidikan seksual dan kesadaran kesehatan reproduksi tentunya sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Implementasi program pendidikan seksual holistik di lembaga pendidikan formal dan kampanye publik melalui media massa dan jejaring sosial menjadi langkah pertama. Informasi yang akurat, seimbang, dan inklusif tentang seksualitas dan kesehatan reproduksi harus disampaikan kepada masyarakat secara luas. Selanjutnya perubahan kebijakan diperlukan untuk memastikan akses

universal terhadap informasi kesehatan reproduksi dan layanan terkait. Ini melibatkan peningkatan aksesibilitas terhadap kontrasepsi, layanan kesehatan reproduksi dan konseling, serta penguatan hukum terhadap hak reproduksi. Keputusan bebas dan bertanggung jawab tentang seksualitas dan reproduksi menjadi fokus kebijakan untuk memberdayakan masyarakat. Dengan menggabungkan pendidikan seksual komprehensif dan perubahan kebijakan dan mendukung, masyarakat dapat membuat keputusan yang bijak terkait kesehatan reproduksi, menciptakan dampak positif dalam jangka panjang pada tingkat individu dan populasi.

Diharapkan pengetahuan ini akan memberikan dampak positif pada kesejahteraan dan kehidupan berkualitas remaja. Dari hal tersebut, telah menegaskan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah, seperti yang telah diimplementasikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat, memiliki dampak positif pada peningkatan pengetahuan remaja sehingga nantinya akan mampu mengurangi risiko stunting pada anak. Dengan adanya pengetahuan yang ditingkatkan ini, diharapkan remaja dapat membuat keputusan yang lebih baik terkait kesehatan reproduksi mereka, serta memberikan kontribusi yang positif pada kesejahteraan mereka dan masa depan keluarga mereka.

Selanjutnya, perubahan kebijakan yang mendukung pasangan muda dapat menjadi langkah strategis untuk menurunkan potensi stunting dalam masyarakat. Pertama, perluasan program kesehatan reproduksi. Kedua, kebijakan dukungan ekonomi seperti bantuan keuangan untuk pasangan muda dengan kebutuhan khusus selama masa kehamilan. Ketiga, penyediaan layanan kesehatan reproduksi yang terjangkau dan ramah. Keempat, pengintegrasian pendidikan gizi dalam kurikulum sekolah dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola makan sehat sejak dini.

Kesimpulannya, pernikahan pada usia yang belum matang ataupun memadai dapat berpotensi memberikan dampak serius terhadap kesehatan anak, terutama terkait risiko stunting. Usia pada saat menikah, kesehatan ibu, dan faktor sosial-ekonomi memainkan peran krusial dalam meningkatkan risiko stunting. Langkah-langkah pencegahan dan perubahan kebijakan yang disarankan melibatkan pendidikan seksual holistik, kampanye publik, dan kebijakan untuk memastikan akses universal terhadap informasi kesehatan reproduksi, dan perlindungan hukum terhadap hak reproduksi, perubahan kebijakan untuk mendukung pasangan muda, seperti dukungan ekonomi dan

pelayanan kesehatan reproduksi yang terjangkau dianggap strategis untuk menurunkan potensi stunting. Artikel ini memberikan pemahaman mendalam dan arahan konkret untuk langkah-langkah pencegahan, yang mendukung kesejahteraan anak-anak, dan mencegah serta menekan angka stunting sehingga membuka jalan menuju generasi yang sehat, unggul, dan bebas stunting.

11. PERENCANAAN PENGELOLAAN FINANSIAL PRA NIKAH

Nadia Nur Islamiyah

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati



Pengelolaan perencanaan finansial pra nikah adalah suatu proses seni dalam mengelola keuangan individu atau pasangan sebelum memasuki ikatan pernikahan. Langkah pertama melibatkan identifikasi tujuan finansial, seperti dana pernikahan, tempat tinggal, dan kebutuhan sehari-hari. Selanjutnya, pembuatan anggaran yang mencakup pendapatan dan pengeluaran, dengan penekanan pada tabungan untuk keperluan masa depan. Komunikasi terbuka dan diskusi dengan pasangan mengenai aset, kewajiban, dan rencana keuangan menjadi kunci dalam merancang strategi keuangan yang seimbang. Perlindungan finansial, melalui asuransi, juga menjadi bagian integral dari perencanaan ini untuk mengatasi risiko yang mungkin timbul. Kesenambungan dan evaluasi berkala dari rencana finansial ini penting agar dapat disesuaikan dengan perubahan dalam hidup dan keuangan, menciptakan dasar yang kuat untuk kelangsungan keuangan bersama dalam pernikahan.

Pernikahan merupakan tonggak penting dalam kehidupan manusia yang membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek, termasuk keuangan. Pengelolaan perencanaan finansial sebelum menikah, atau yang dikenal sebagai perencanaan finansial

pra nikah, menjadi krusial untuk memastikan keberlanjutan kesejahteraan finansial bagi pasangan yang akan membentuk ikatan pernikahan. Proses ini melibatkan serangkaian langkah strategis yang bertujuan untuk mencapai tujuan finansial, memberikan dasar yang kokoh untuk kehidupan bersama, dan mengatasi potensi risiko yang dapat mempengaruhi stabilitas keuangan. Menurut Purba et al. (2021), pengelolaan keuangan melibatkan perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengendalian kegiatan keuangan. Identifikasi tujuan finansial yang jelas, seperti dana pernikahan, kepemilikan tempat tinggal, dan pengeluaran sehari-hari, menjadi langkah awal dalam perencanaan ini. Anggaran keuangan yang cermat, termasuk pengeluaran dan tabungan, diperlukan untuk memastikan keseimbangan antara pendapatan dan kebutuhan finansial. Selain itu, dialog terbuka dan transparan antara calon pasangan tentang aset, kewajiban, dan pandangan terhadap keuangan menjadi landasan utama dalam merancang strategi keuangan yang saling mendukung. Perlindungan finansial melalui asuransi juga menjadi unsur penting dalam perencanaan ini, membantu pasangan mengelola risiko yang mungkin timbul, seperti kecelakaan, sakit, atau bencana lainnya. Pentingnya evaluasi dan penyesuaian berkala dari rencana finansial tidak dapat diabaikan, mengingat dinamika perubahan dalam kehidupan dan keuangan pasangan. Dengan memahami pentingnya pengelolaan perencanaan finansial pra nikah, pasangan dapat membangun dasar yang kuat untuk kelangsungan keuangan bersama dalam pernikahan mereka. Melalui artikel ini, kita akan menjelajahi secara mendalam langkah-langkah konkret dalam merencanakan keuangan sebelum menikah, menggali aspek-aspek kunci yang perlu diperhatikan dan mengapa perencanaan ini menjadi kunci untuk meraih keberhasilan finansial jangka panjang.

Perencanaan keuangan adalah seni mengelola keuangan individu atau keluarga dengan efektif, efisien, dan bermanfaat untuk mencapai kesejahteraan. Ini melibatkan pengelolaan penghasilan untuk mencapai tujuan finansial seperti dana pernikahan, kelahiran anak, kepemilikan rumah dan lainnya. Pengelolaan pendapatan diperlukan untuk memenuhi kebutuhan saat ini dan di masa depan, dengan contoh kebutuhan saat ini termasuk biaya dapur dan cicilan motor, biaya rumah dan pendidikan anak. Kemudian risiko seperti kecelakaan atau kehilangan pekerjaan dapat mempengaruhi penghasilan di masa depan, yang sulit diprediksi. Oleh karena itu, perencanaan keuangan diperlukan

untuk memastikan pemenuhan kebutuhan di masa depan meskipun risiko-risiko tersebut tidak dapat diprediksi dengan pasti.

Perencanaan keuangan pra nikah diperlukan untuk memastikan kesiapan finansial dalam memulai kehidupan berumah tangga. Hal ini melibatkan pengelolaan penghasilan, penyusunan anggaran, dan persiapan dana darurat. Strategi Pengelolaan Keuangan Pra Nikah Studi tentang strategi pengelolaan keuangan rumah tangga menunjukkan bahwa efisiensi dan penghematan dalam pengeluaran merupakan faktor penting dalam pengelolaan keuangan pra nikah. Selain itu, pengenalan dasar-dasar investasi juga dapat membantu keluarga dalam mempersiapkan keuangan pra nikah secara efektif. Tanda yang menunjukkan kekayaan adalah kepemilikan harta benda. Sebagai contoh, properti yang dimiliki seperti rumah tinggal, tabungan, dan aset berharga lainnya, termasuk dalam kategori kekayaan. Namun, tidak semua barang berharga perlu dicatat hanya yang memiliki nilai jual potensial yang signifikan di masa depan.

Utang, di sisi lain, merupakan kewajiban yang dimiliki, baik dalam bentuk pinjaman uang maupun kredit pembelian barang seperti motor. Sebuah metode untuk mengevaluasi kondisi keuangan adalah dengan membandingkan total nilai harta dengan total utang. Jika total nilai harta lebih besar dari total utang, maka kondisi keuangan dianggap baik. Sebaliknya, jika total utang melebihi total nilai harta, kondisi keuangan dapat dianggap kurang baik. Meskipun memiliki aset seperti rumah dan motor, perlu diingat bahwa kepemilikan tersebut mungkin berasal dari utang yang dimiliki. Oleh karena itu, meskipun memiliki harta, belum tentu kita dapat dianggap kaya. Jika total kekayaan bernilai negatif, solusi untuk mengatasi utang perlu dimasukkan ke dalam tujuan keuangan.

Perencanaan pengelolaan finansial pra nikah merupakan langkah krusial dalam memastikan kesejahteraan keuangan bagi pasangan yang akan memasuki ikatan pernikahan. Langkah-langkah konkret dalam merencanakan keuangan sebelum menikah mencakup identifikasi tujuan finansial, pembuatan anggaran, komunikasi terbuka dengan pasangan, dan perlindungan finansial melalui asuransi. Perencanaan keuangan pra nikah melibatkan identifikasi tujuan finansial, pembuatan anggaran, dialog terbuka dengan pasangan, dan perlindungan finansial. Strategi pengelolaan keuangan rumah tangga menyoroti pentingnya efisiensi dan penghematan dalam pengeluaran. Manfaat

pengelolaan keuangan pra nikah mencakup peningkatan kesejahteraan keluarga dan pencegahan ketergantungan pada pinjaman kreditur. Evaluasi dan penyesuaian berkala dari rencana finansial menjadi kunci untuk mengatasi dinamika perubahan dalam kehidupan dan keuangan pasangan.

12. THE SELF WORTH OF WOMEN TOXIC RELATIONSHIP: PERJUANGAN UNTUK PEMBERDAYAAN

Rivalda Venus Quartiana

PPKS Satyagatra Universitas YARSI



The self worth atau harga diri adalah gambaran internal seseorang tentang nilai dirinya sebagai manusia, yang mencakup rasa berharga, layak dicintai, dan memiliki tempat di dunia ini. *Self-worth* juga berarti memberi diri sendiri rasa hormat, penghargaan, dan pengertian yang sama seperti yang kamu berikan untuk orang lain. *Toxic relationship* atau hubungan beracun adalah hubungan tidak sehat yang membuat seseorang merasa tidak dipahami dan didukung atau merasa direndahkan. *Toxic relationship* adalah hubungan yang tidak sehat dan berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik seseorang. Dalam *toxic relationship*, salah satu pihak berusaha memiliki kontrol yang besar terhadap pihak lain, dan hubungan ini secara konsisten menguras tenaga bagi orang yang menjalaninya. *Toxic relationship* dapat terjadi pada hubungan sepasang kekasih, pertemanan, bahkan keluarga.

Hubungan yang beracun dapat berdampak besar pada harga diri seorang wanita. Hubungan beracun dapat berdampak buruk pada kesejahteraan emosional dan psikologis seorang wanita, yang mengarah pada berbagai masalah seperti kesulitan tidur dan makan, kecemasan, tindakan menyakiti diri sendiri, dan upaya bunuh diri. Hubungan beracun dapat menguras emosi dan merusak harga diri seseorang. Ketika menyangkut perempuan

yang terjebak dalam hubungan yang merusak ini, dampaknya terhadap harga diri mereka sangat besar. Siklus beracun ini mungkin sulit diputus karena pelaku kekerasan sering kali menggunakan taktik untuk mempertahankan dominasinya. Hubungan yang beracun ditandai dengan perilaku yang membuat salah satu atau kedua pasangan merasa tidak bahagia, tidak dihargai, tidak dihargai, atau tidak didukung. Penting untuk diingat bahwa tidak semua hubungan yang beracun bersifat abusif, namun semua hubungan yang penuh kekerasan dapat dianggap beracun. Tanda-tanda hubungan yang beracun antara lain, kurangnya dukungan, komunikasi beracun (komunikasi yang tidak sehat dan perilaku reaktif sering terjadi dalam hubungan yang beracun), kontrol dan persaingan, dampak emosional (hubungan yang beracun dapat melemahkan seseorang dan berdampak serius pada harga diri dan perasaan bermartabat, yang bisa berdampak permanen), memprioritaskan cinta di atas rasa hormat, Kepercayaan, dan Kasih Sayang

Salah satu aspek paling berbahaya dari hubungan beracun adalah bagaimana hubungan tersebut perlahan-lahan menggerogoti harga diri seorang wanita. Dampak hubungan beracun terhadap harga diri wanita dapat sangat merusak kesehatan emosional dan harga diri mereka. Dalam hubungan yang beracun, perempuan dapat merasa tidak dipahami, tidak didukung, dan merasa direndahkan. Hubungan beracun dapat menyebabkan isolasi dari hubungan lain yang lebih sehat, serta memicu perasaan tidak memiliki harga diri. Dalam hubungan yang beracun, perempuan dapat merasa seperti orang yang lebih buruk daripada jika mereka sendirian. Konflik internal yang ditimbulkan oleh hubungan beracun dapat menimbulkan kemarahan, depresi, atau kecemasan, yang semuanya dapat merusak harga diri wanita. Berikut beberapa cara terjadinya pengikisan harga diri:

1. *Gaslighting*, adalah taktik manipulatif dimana pelaku membuat korban meragukan persepsi dan kenyataan mereka sendiri. Merusak kepercayaan wanita terhadap dirinya sendiri secara terus-menerus dapat menimbulkan rasa ragu yang mendalam.
2. Isolasi, pelaku kekerasan sering kali mengisolasi korbannya dari teman dan keluarga, sehingga mereka tidak memiliki sistem pendukung. Isolasi ini semakin menurunkan harga diri mereka dan mempersulit mereka untuk melepaskan diri dari hubungan beracun.
3. Pelecehan Verbal dan Emosional, kritik, penghinaan, dan komentar yang menghina secara terus-menerus berdampak buruk pada citra diri wanita. Seiring

waktu, dia mungkin menginternalisasi pesan-pesan negatif ini, percaya bahwa dia tidak layak.

4. Kontrol, pelaku biasanya mengontrol setiap aspek kehidupan korban, mulai dari keuangan hingga rutinitas sehari-hari. Hal ini semakin memperkuat anggapan bahwa perempuan tidak mampu mengambil keputusan sendiri dan mandiri.
5. Ketakutan dan Intimidasi, ancaman kekerasan atau pembalasan dapat membuat perempuan terjebak dalam hubungan beracun karena rasa takut. Ketakutan ini dapat melumpuhkan dan semakin mengikis harga diri.

Meskipun perjalanan menuju pemberdayaan dan harga diri bagi perempuan dalam hubungan yang beracun merupakan sebuah tantangan, hal ini bukan tidak mungkin. Berikut beberapa langkah dan strategi untuk membantu memutus siklus dan membangun kembali harga diri:

1. Mencari Dukungan

Jangkau teman, keluarga, atau kelompok dukungan terpercaya. Memiliki jaringan dukungan yang kuat dapat memberikan dorongan dan sumber daya yang dibutuhkan untuk meninggalkan hubungan yang beracun.

2. Bantuan Profesional

Pertimbangkan terapi atau konseling untuk mengatasi trauma emosional dan mendapatkan kembali harga diri. Terapi dapat memberikan strategi penanggulangan dan dukungan emosional.

3. Pendidikan dan Kesadaran

Memahami dinamika hubungan yang beracun dapat memberdayakan. Mengetahui bahwa pelecehan tersebut bukanlah kesalahan korban merupakan kesadaran yang sangat penting.

4. Perawatan Diri

Mempraktikkan perawatan diri dan cinta diri sangat penting. Terlibat dalam aktivitas yang meningkatkan kesejahteraan dan harga diri, seperti olahraga, meditasi, atau hobi.

5. Perlindungan Hukum

Dalam kasus yang melibatkan kekerasan fisik, carilah bantuan hukum untuk melindungi diri Anda dan memastikan keselamatan Anda.

6. Rencana Masa Depan

Kembangkan rencana untuk kemandirian, termasuk stabilitas keuangan dan perumahan, untuk mendapatkan kembali kendali atas hidup Anda.

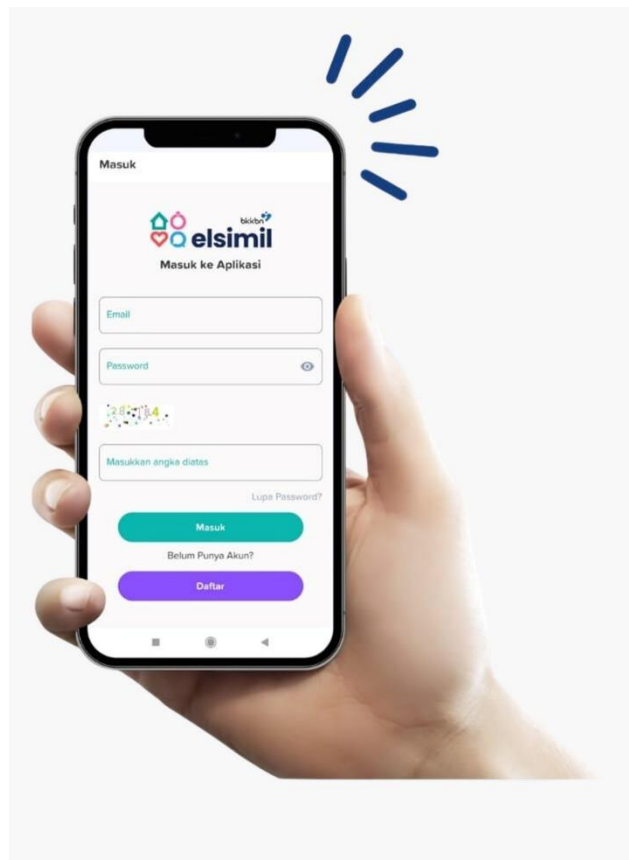
Kesimpulannya *The self worth* atau harga diri adalah gambaran internal seseorang tentang nilai dirinya sebagai manusia, yang mencakup rasa berharga, layak dicintai, dan memiliki tempat di dunia ini. Sedangkan *Toxic relationship* atau hubungan beracun adalah hubungan tidak sehat yang membuat seseorang merasa tidak dipahami dan didukung atau merasa direndahkan.

Harga diri perempuan yang berada dalam hubungan yang beracun merupakan isu yang sangat penting, dan melepaskan diri dari hubungan yang merusak adalah sebuah tindakan yang berani. Penting untuk mengenali tanda-tanda keracunan dan mencari bantuan serta dukungan. Dengan waktu, usaha, dan tekad, perempuan dapat membangun kembali harga diri mereka dan mendapatkan kembali kendali atas hidup mereka, bergerak maju menuju hubungan yang lebih sehat, bahagia, dan masa depan yang lebih cerah.

13. TANTANGAN DAN OPTIMALISASI PENGGUNAAN APLIKASI ELSIMIL DALAM UPAYA PENURUNAN ANGKA STUNTING

Erna

Universitas Lambung Mangkurat



Menghadapi bonus demografi 2045, calon generasi penerus yang akan masuk kategori usia produktif, harus memiliki sumber daya manusia unggul. Unggul yang dimaksud disini yaitu terkait sumber daya manusia dalam penguasaan ilmu pengetahuan, pengembangan ekonomi, dan penguasaan teknologi. Peran keluarga sangatlah penting dalam hal ini, terutama dalam rangka pencegahan stunting. Stunting sendiri kini menjadi perhatian nasional karena tingginya stunting pada anak akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia terutama menghadapi bonus demografi di masa mendatang.

Stunting sendiri merupakan kondisi gagal tumbuh kembang pada anak akibat kurang asupan gizi kronis, infeksi berulang, dan pola asuh yang kurang tepat, terutama pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). BKKBN (2021a) menyatakan bahwa stunting berdampak pada rendahnya kualitas SDM, yang diukur dari rendahnya

kecerdasan dan meningkatnya risiko penyakit pada usia dewasa. Tentu kita semua tidak ingin jika hal tersebut terjadi.

Sari (2018) mengatakan dalam bukunya yang berjudul “Yuk, Siap Nikah” bahwa pernikahan adalah puncak kebahagiaan setiap orang. Tak dapat dipungkiri, memiliki keturunan adalah salah satu alasan bagi pasangan ingin segera menikah (The Bride Dept & Dana Nikah, 2018). Setiap keluarga menginginkan anak yang sehat secara fisik dan emosional serta memiliki kecerdasan yang optimal.

Pondasi awal sebelum terbentuknya keluarga adalah diperlukannya calon orang tua yang terdidik, baik dari kesiapan pranikah, keuangan, hingga persiapan mental dan spiritual. Dengan begitu, calon anak tidak hanya terfasilitasi oleh sarana bermain, tetapi lebih kearah perhatian, kasih sayang, pola asupan gizi, dan pola asuh dari orang tuanya. Hal tersebut akan mendukung tumbuh kembang anak, baik secara fisik maupun psikologisnya secara optimal, sehingga tercipta sumber daya manusia berkualitas di masa depan.

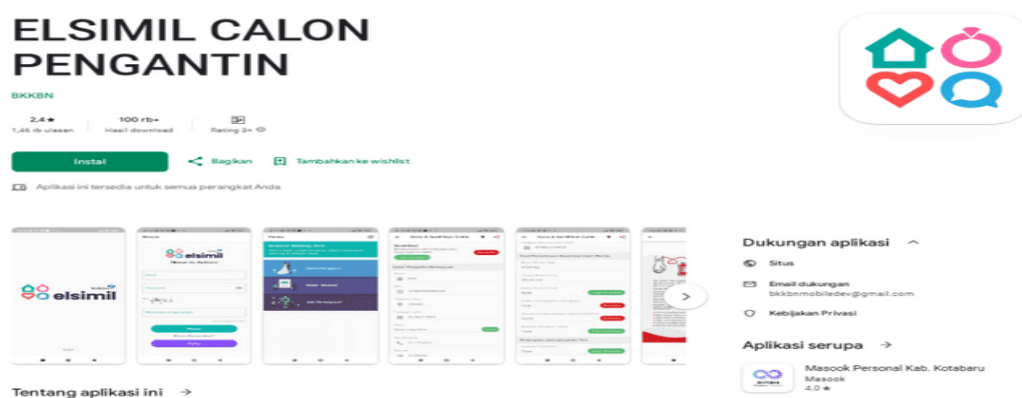
Salah satu usaha pemerintah untuk mendorong peningkatan kualitas sumber daya manusia adalah melalui percepatan penurunan stunting yang termuat dalam Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia tahun 2022, prevalensi stunting mengalami penurunan menjadi 21,6% (Munira, 2023). Akan tetapi angka ini masih di atas standar WHO, yaitu di bawah 20%. Target pemerintah di tahun 2024 mendatang prevalensi stunting turun menjadi 14%. Perlu penurunan sebesar 3,8% per tahun untuk mencapai target tersebut.

Penurunan angka stunting menjadi 21,6% merupakan hasil dari kinerja dan kolaborasi dari berbagai pihak terkait (multisektoral). Menurut Widayatun (2023), berbagai strategi dan kebijakan yang dilakukan telah menunjukkan hasil berupa penurunan tren prevalensi stunting selama hampir satu dekade. Namun di samping keberhasilan tersebut tentu terdapat tantangan, seperti keterlibatan keluarga dan komunitas terkait praktik menyusui, pemberian makanan tambahan, imunisasi, dan pola asuh.

Sebuah buku yang disusun oleh tim BKKBN (2022) memuat salah satu strategi yaitu pendampingan keluarga berisiko stunting berbasis elektronik. Selanjutnya, BKKBN melalui Direktorat Bina Ketahanan Remaja (Dithanrem) memberikan inovasi dalam

menekan prevalensi stunting, dengan meluncurkan aplikasi berbasis android, yaitu Elsimil (Elektronik Siap Nikah dan Siap Hamil) (BKKBN, 2023). Aplikasi ini ditujukan kepada calon pengantin (catin), Pasangan Usia Subur (PUS), ibu hamil, ibu menyusui, dan bayi di bawah usia dua tahun (Baduta).

BKKBN (2021b) menjelaskan bahwa aplikasi tersebut berfungsi sebagai instrumen monitoring dan pendampingan. Selain itu, aplikasi ini menjadi Big Data yang dapat memberikan gambaran analitis tentang kondisi kesehatan catin pada masing-masing daerah di Indonesia. Inovasi ini sangat menggembirakan dalam percepatan penurunan stunting, yang selanjutnya membantu mewujudkan tujuan SDG's kedua, Zero Hunger pada 2030 mendatang.



Aplikasi Elsimil berisi formulir pengisian data catin pada saat hendak mendaftar dan edukasi pranikah. Edukasi ini terdiri dari kesiapan pranikah, kesiapan kehamilan, kesehatan reproduksi, kontrasepsi, dan pencegahan kanker. Aplikasi ini tidak hanya tersedia untuk catin, tetapi juga tersedia untuk Tim Pendamping Keluarga (TPK). Aplikasi ini sangat efektif karena disertai pendampingan langsung oleh TPK, bukan hanya sebuah narasi semata yang disuguhkan kepada pengguna.

Aplikasi Elsimil akan melakukan *scoring* otomatis kuesioner yang diisi oleh catin. Hasil *scoring* terbagi menjadi dua warna, yaitu Ideal (Hijau) dan Berisiko (Merah). Aplikasi Elsimil akan mengeluarkan sertifikat yang menyatakan seorang catin berisiko atau tidaknya melahirkan bayi stunting. TPK akan memberikan *feedback* kepada catin yang berisiko melahirkan bayi stunting dengan melakukan pendampingan selama tiga bulan sebelum catin melanjutkan ke tahap pernikahan. Sertifikat inilah yang akan

menjadi syarat pendaftaran pernikahan oleh catin di KUA/Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil (BKKBN, 2021b). Sebuah keuntungan yang luar biasa untuk mempersiapkan kondisi kesehatan dan pengetahuan catin.

Penelitian Lisnarini dkk (2022) mengungkapkan bahwa terdapat lima strategi kebijakan BKKBN yang termuat dalam aplikasi Elsimil. Lima strategi itu antara lain, (1) komunikasi kepada masyarakat, (2) pesan berupa kuesioner pranikah dan artikel kewajiban kesehatan, (3) media interpersonal dan massa, (4) komunikasi khusus kepada catin, dan (5) efek bagi masyarakat. Mengingat pentingnya aplikasi ini untuk membantu mencegah stunting, maka Elsimil sangat bermanfaat bagi catin yang akan menikah.

Aplikasi Elsimil menawarkan beberapa manfaat kepada pengguna khususnya catin, yaitu pertama untuk mendeteksi faktor risiko pada catin (berat badan, tinggi badan, kadar hemoglobin, lingkaran lengan atas, dan paparan asap rokok). Kedua, sebagai alat skrining calon anak agar sehat dan bebas stunting. Ketiga, sebagai jembatan antara catin dengan Tim Pendamping Keluarga. Keempat, sebagai media atau sarana edukasi bagi catin.

Manfaat aplikasi Elsimil dapat dirasakan oleh catin, dan tentunya menjadi awal yang baik untuk membentuk kesadaran tentang pencegahan stunting sebelum memutuskan memiliki anak. Sejauh ini banyak catin yang merasakan dampak positif dengan adanya aplikasi Elsimil.

Selain memiliki kelebihan berupa manfaat bagi catin, aplikasi Elsimil juga memiliki komponen SWOT (kekuatan, kelemahan, peluang, ancaman) yang bisa dilihat pada infografis berikut ini.



Penggunaan aplikasi Elsimil di masyarakat ternyata belum begitu luas. Masih banyak orang yang belum mengetahui informasi terkait aplikasi ini. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sulandjari dkk (2023) bahwa penerapan aplikasi Elsimil secara massif belum terlaksanakan secara maksimal. Hal ini dikarenakan perbedaan dari masing-masing daerah dalam menyambut aplikasi Elsimil. Oleh karenanya, peran dari berbagai pihak sangatlah berarti bagi pemerataan penggunaan aplikasi ini di wilayah Indonesia.

Terkait pendaftaran, catin harus dihimbau agar mereka melakukan pendaftaran akun di aplikasi Elsimil jauh-jauh hari, setidaknya tiga atau empat bulan sebelum mereka menikah sesuai dengan amanat Kepala BKKBN, Dr. (H.C.) dr. Hasto Wardoyo, Sp. OG (K). BKKBN tingkat provinsi tentu juga diharapkan berupaya agar informasi mengenai penggunaan aplikasi Elsimil tersampaikan kepada pihak kabupaten/kecamatan/desa yang selanjutnya kepada Tim Pendamping Keluarga dan catin. Selain itu, pihak desa dapat melakukan pendataan mengenai jumlah pasangan yang menjadi catin yang akan melangsungkan pernikahan dalam rentang waktu 3 bulan mendatang dan berlokasi di desa tempat tinggalnya (tidak sedang berada di luar kota).

Pada akhirnya, semua pihak harus menyebarluaskan informasi penggunaan aplikasi Elsimil untuk mencapai implementasi secara massif. Dua pokok solusi untuk mengatasi kendala penggunaan pada aplikasi Elsimil, yaitu pertama memastikan pemberian pelatihan penggunaan aplikasi ini bagi Tim Pendamping Keluarga di masing-masing daerah. Kedua, terus memotivasi para catin untuk sadar isu stunting dan pencegahannya melalui aplikasi Elsimil, dari masyarakat pedesaan maupun perkotaan di wilayah Indonesia. Hal ini dimaksudkan untuk mengajak masyarakat agar berpartisipasi dalam upaya percepatan penurunan stunting demi generasi emas Indonesia 2045.

14. TOXIC RELATIONSHIP TERHADAP MINDSET REMAJA

Saniya Humaira Difaz

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Masa perkembangan manusia yang paling menonjol adalah masa remaja, tak hanya perubahan fisik, cara berpikir pun ikut berubah. Masa ini didefinisikan sebagai penduduk dalam rentang usia 10 sampai 19 tahun. Sehingga tak hanya kesehatan fisik yang perlu dijaga pada masa remaja ini tapi, kondisi kesehatan mental juga menjadi hal wajib yang perlu kita perhatikan. Kesehatan mental itu sangat penting untuk kita jaga karena, dimasa sekarang tak jarang kita menemukan kasus dimana seseorang memilih menyerah daripada melanjutkan hidupnya. Tapi dari tindakan mereka itu, sebenarnya mereka ini tidak ingin mati namun kenyataanlah yang membuat mereka berpikir betapa menakutkannya untuk melanjutkan kehidupan kedepannya. Bukan hanya itu saja, berinteraksi dengan orang lain juga sebenarnya sangat terkait dengan kebahagiaan dan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Faktanya, studi dalam *plos one* menemukan bahwa kualitas keseluruhan hubungan sosial merupakan faktor risiko yang kuat untuk depresi berat. *Toxic relationship* menjadi salah satu hal utama yang dapat mempengaruhi kesehatan mental (dr. Rizal Fadli. 2022). *Toxic relationship* seperti kekerasan dalam pacaran yang dialami individu sebagai

kekerasan pribadi, bentuk kekerasan ini yang terjadi ialah cemburu berlebihan, panggilan telepon yang buruk, menuduh pelaku dalam hubungan korban dengan perilaku yang tidak pantas, membuat tuduhan yang tidak mendasar, sehingga korban mengalami trauma psikis. Trauma psikis yaitu trauma yang terjadi karena terdapat ketidakseimbangan yang melampaui atau traumatik oleh kerusakan fisik dan psikis yang dapat menyebabkan gangguan emosi yang dicetuskan oleh peristiwa pahit (Eifert, G.H., & Forsy, J. P. 2005)

Apa itu *Toxic Relationship*?

Toxic Relationship adalah kondisi seseorang yang kerap membuat suasana atau suatu hubungan, baik itu hubungan pertemanan maupun hubungan percintaan menjadi lebih keruh. Keruh disini bisa kita artikan sebagai racun atau salah satu pihak yang menjadi pelaku dalam hubungan tersebut. sehingga ketika seseorang menjalani hubungan toxic pastinya hubungan ini akan menyebabkan kerusakan. Menurut Laili (2020) orang-orang yang memiliki hubungan *toxic relationship* atau hubungan tidak sehat, sering kali kita tidak tahu bahwa tidak baik untuk kita terus melanjutkan hubungan tersebut.

Dari penjelasan diatas mengenai tentang hubungan *Toxic relationship*, bahwa dimana banyaknya remaja yang menjalin hubungan toxic. Hubungan yang dijalani ini sudah pastinya tidak sehat dan sudah seharusnya kita menghindari hubungan ini. Faktanya banyak korban yang menjalin hubungan toxic, apalagi pada masa remaja seperti kita saat ini yang ketika menjalin hubungan kita sering kali merasa khawatir dan takut ditinggalkan oleh pasangan kita tanpa peduli bahwasannya pasangan kita sering berbuat kasar, secara psikologis, cara fisik atau seksual. dari penjelasan tersebut bahwa toxic relationship sangat berbahaya dalam sebuah hubungan terutama dalam berpacaran, sehingga hubungan ini sudah sepatutnya kita tinggalkan karena bersifat merusak dan membunuh.

Namun, masih banyaknya remaja yang tetap mempertahankan hubungan ini walaupun mental mereka yang menjadi korbannya, faktor ini biasanya disebabkan karena ancaman dari salah satu pihak hubungan yang berperan sebagai pelaku. Biasanya hubungan ini ditandai dengan adanya keegoisan, mendapat kekangan dan tekanan dari pasangan, perasaan tidak nyaman dalam hubungan pacaran, dan masih banyak lagi hal negatif yang terjadi dalam hubungan pacaran. Toxic ini juga bisa mengarah kepada seseorang yang susah memiliki kebahagiaan dalam dirinya dan tak jarang pula orang

toxic selalu memandang orang lain memiliki sifat buruk dan selalu berpikir negatif terhadap orang lain. Sehingga perlu adanya rasa peduli yang tinggi dan peningkatan untuk melindungi diri sendiri agar terhindar dari hubungan toxic relationship.

Apa saja dampak & bahayanya?

Manajer relationship Australia, Valerie Holden (Jo Hartley, 2019), mengatakan bahwa hubungan romantis yang tidak sehat dapat menyebabkan perasaan tidak aman, diabaikan, terancam, dikendalikan, atau diremehkan. Apalagi orang yang memang sudah mempunyai gangguan mental serta terjatuh dalam hubungan toxic, mereka akan lebih rentan terhadap hubungan ini. Gejala gangguan mental dapat berupa depresi, ide bunuh diri, kecemasan, bahkan menyakiti diri sendiri atau biasa kita sebut dengan istilah *self harm* atau dengan bahasa yang sering digunakan remaja ialah *barcode*.

Banyak remaja yang melampiaskan ke hal-hal yang menyakiti diri sendiri hanya karena masalah percintaan, yang dimana kegiatan seperti itu hanya dapat merugikan diri sendiri. Hubungan *toxic relationship* ini ternyata sangat memberikan dampak yang tidak baik bagi remaja apalagi jika hubungan ini masih terus dipertahankan. Sehingga sebagai remaja yang cerdas harus bisa keluar dari zona hubungan toxic, walaupun memang keluar dari hubungan ini tidak mudah tetapi harus berusaha bagaimana supaya kita dijauhkan dari hubungan tidak sehat ini, Karena jika dibiarkan semakin jauh maka akan semakin membuat mental kelelahan. Namun, perlu dicoba yaitu waktu adalah penyembuhan terbaik dengan cara kita harus selalu memanfaatkan waktu kosong dengan kegiatan yang bermanfaat untuk mengistirahatkan pikiran dan tubuh individu. Sehingga ketika kita menggunakan waktu dengan mengisi hal baik kita tidak akan berpikir kembali mengenai hal seperti itu, otak kita pasti hanya akan berpikir positif.

Para korban yang terjebak di *toxic relationship* pada umumnya sulit untuk melepaskan diri. Hal ini karena mereka telah kehilangan self worth atau rasa percaya diri sehingga mengira tak akan ada yang bisa menerima mereka setelah keluar dari hubungan beracun tersebut. Hubungan yang melibatkan pelecehan fisik atau verbal tentunya diklasifikasikan sebagai 'beracun'. Selalu muncul emosi negatif saat bersama pasangan juga tanda-tanda hubungan toxic. Menurut Psikologi Klinis Ratih Ibrahim dalam Personal Growth menjelaskan bahwa, semua hubungan yang terjadi dan menimbulkan rasa tidak nyaman akan mengakibatkan adanya ancaman secara fisik dan psikologis. Terlepas dari

kasus tersebut, *toxic relationship* atau hubungan 'beracun' banyak diartikan sebagai perasaan tidak aman dan tidak nyaman dalam hubungan kepada pasangan. Hal ini bisa dipicu karena pasangan kerap mengancam atau tidak ada dukungan sampai timbulnya kekerasan dan mengakibatkan korban meninggal.

Maka dari itu, ketika kita memilih pasangan jangan terlalu cepat mengambil keputusan tetapi harus memilih secara bijak bagaimana sifat karakter pasangan kita, berani mengatakan 'tidak' jika terjadi adanya suatu paksaan dalam sebuah hubungan. Hubungan yang bermasalah ini perlu diwaspadai selalu dan ditangani karena sangat menguras waktu serta pikiran. Untuk itu bagi remaja yang sedang mengalami hubungan toxic segera keluar dari zona nyaman dalam hubungan tidak sehat dan ubahlah hubungan *toxic relationship* menjadi hubungan *healthy relationship*, kalian harus menjadi remaja yang cerdas dalam memilih sesuatu hal serta jangan menjadi remaja yang rela kehilangan jati diri karena tidak keluar dari zona nyaman tersebut.

Memiliki hubungan toxic sangatlah melelahkan. Lalu, bagaimana caranya supaya kita bisa terlepas dan mengakiri hubungan toxic? Memiliki hubungan asrama yang baik dan sehat tentunya bisa berdampak pada kesehatan mental dan fisik. Secara tidak langsung, hal ini juga dapat meningkatkan kualitas hidup. Hubungan ini bisa membuat orang yang terlibat merasa sengsara karena beban fisik dan emosional yang diterima. Karena ketika terjebak dalam hubungan yang toxic, korban biasanya akan meningkatkan rasa toleransi mereka terhadap perlakuan yang diberikan pasangannya. Hal penting yang harus dilakukan untuk keluar dari hubungan toxic adalah mencari bantuan. Setelah itu, buat rencana perpisahan. Jika sudah berhasil memutuskan hubungan, batasi komunikasi dan jika perlu tak usah mencari tahu tentang keberadaan atau informasi pelaku *toxic relationship*. Dari masalah diatas mengenai hubungan tidak sehat ini sudah sepatutnya kita hindari dan jangan sampai kita terjebak dalam hubungan ini, karena dampak yang diberikan sangatlah buruk bagi kesehatan dan mental kita. Sebagai remaja cerdas sudah sepatutnya kita bisa untuk selalu membedakan hubungan yang baik dan buruk, dapat mengakui permasalahan yang ada dalam hubungan, selalu bisa untuk menghargai diri sendiri, serta pentingnya untuk kita selalu melakukan komunikasi secara sehat. Selain itu semua, kita juga harus bisa selalu meluangkan waktu untuk hal-hal yang baik dan bermanfaat, saat ada masalah dengan pasangan kita diharapkan untuk selalu

bercerita kepada orang terdekat dan jika memang sudah terjadi kita harus mencari bantuan misalnya bantuan dari orang profesional.

15. BUDAYA POLA PENGELOLAAN KEUANGAN KELUARGA: LEBIH BAIK MEMAKAI DOMPET BERSAMA ATAU TERPISAH?

Aida Nabilah Al Anshori

Universitas Negeri Yogyakarta



Seperti yang kita ketahui, keuangan adalah hal yang penting dalam keluarga. Uang berperan penting sebagai alat untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Hal ini juga termasuk kebutuhan dasar seperti sandang, pangan papan. Keuangan yang buruk dalam sebuah keluarga dapat menimbulkan masalah tidak terpenuhinya kebutuhan dasar, sedangkan pemenuhan kebutuhan dasar ini memiliki peran penting dalam mempengaruhi kebahagiaan seseorang (Landiyanto, 2011). Selain itu, masalah keuangan juga dapat memicu pertengkaran. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya perbedaan pandangan terkait pengelolaan keuangan (Olson et al., 2019). Perbedaan tersebut perlu dikomunikasikan dengan baik supaya tidak menimbulkan pertengkaran yang serius. Oleh karena itu, calon pasangan sangat perlu untuk membicarakan rencana pengelolaan keuangan sebelum menikah. Hal tersebut bisa dilakukan dengan membuat kesepakatan terkait cara pengelolaan keuangan yang akan diterapkan.

Sikap seseorang terhadap uang juga menjadi mediator terhubungnya variabel pendapatan dan kepuasan finansial (Gasiorowska, 2015). Jadi, seseorang akan mengalami kepuasan finansial ketika dia memiliki sikap pengelolaan yang baik terhadap

uang atau penghasilan yang diperoleh. Oleh karena itu, kita juga perlu mengetahui cara pengelolaan keuangan yang baik.

Lalu, bagaimana pola pengelolaan keuangan yang baik? Sebelum masuk pada pembahasan tersebut, kita perlu membahas terlebih dahulu macam-macam pola pengelolaan di setiap budaya.

Setidaknya ada dua pandangan tentang pola pengaturan keuangan berdasarkan budaya, yaitu pandangan individual dan kolektif. Pandangan individual cenderung dimiliki oleh keluarga dengan pendapatan tinggi. Orang-orang dengan pandangan individualistik menggunakan sumber daya untuk kepentingannya sendiri. Dengan kata lain, orang-orang ini menganggap bahwa mereka berhak mengelola penghasilannya sendiri. Sebaliknya, pandangan kolektif cenderung menekankan pada gotong royong dan saling membantu dalam hal pengelolaan keuangan. Pandangan kolektif biasanya dimiliki oleh keluarga dengan pendapatan rendah (Olson et al., 2019).

Dalam penerapannya, kedua pandangan ini membagi dua pola pengelolaan keuangan yaitu pengelolaan dengan dompet terpisah dan pengelolaan uang dengan dompet bersama.

Dompet terpisah

Dompet terpisah yang dimaksud adalah suami istri memiliki rekeningnya masing-masing. Pola pengelolaan uang ini biasa digunakan pada pasangan yang sama-sama memiliki penghasilan. Keduanya merasa bahwa mereka berhak untuk mengelola uang penghasilannya sendiri sehingga mereka memiliki rekening yang terpisah. Kondisi pasangan yang seperti ini tercantum dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Wardoyo dan Elsy (2018). Salah satu partisipan penelitian menceritakan bahwa ia dan pasangannya sama-sama bekerja dan memiliki rekening masing-masing. Kemudian, mereka membagi tugas dalam hal tagihan rumah. Misalnya, suami membayar tagihan listrik dan makanan, sedangkan istri bertugas untuk membayar tagihan sewa rumah.

Pola pengelolaan uang seperti ini memungkinkan adanya kesetaraan hak-hak dalam pengambilan keputusan. Pembagian tugas memungkinkan suami dan istri untuk memiliki hak dan tanggung jawab yang sama dalam urusan keluarga. Namun, kekurangannya adalah pola pengelolaan ini menyebabkan pasangan menjadi jarang berdiskusi satu sama

lain. Hal tersebut dapat berisiko mengurangi kedekatan pasangan. Pasangan juga akan sulit untuk bisa saling memahami jika mereka jarang berdiskusi (Wardoyo & Elsy, 2019).

Dompot bersama

Dompot bersama dalam sebuah keluarga yang dimaksud adalah pasangan suami istri memiliki satu rekening yang sama. Beberapa partisipan dalam penelitian yang dilakukan oleh Wardoyo dan Elsy (2019) menceritakan bahwa dia memakai rekening yang sama dengan pasangannya. Pengelolaan keuangan tersebut diserahkan sepenuhnya kepada istri. Istri mendapat tugas untuk mengelola dan merencanakan keuangan rumah tangga dan suami bertugas untuk mencari nafkah. Istri bertanggung jawab dalam mengatur pengeluaran uang untuk kebutuhan rumah tangga, termasuk juga uang saku suami.

Pola pengelolaan ini memungkinkan adanya diskusi antara suami dan istri. Ketika suami memiliki kebutuhan tertentu, suami perlu berkomunikasi dengan istri untuk menggunakan uang. Oleh karena itu, pola pengelolaan ini dapat meningkatkan kedekatan pasangan. Namun, hal tersebut dapat terjadi ketika pasangan, jujur, terbuka, dan kooperatif. Karena jika syarat tersebut tidak dipenuhi, pola pengaturan tersebut akan berdampak buruk pada keluarga. Dengan kata lain, orang yang bertugas mengatur keuangan perlu memiliki kedisiplinan dalam mencatat pengeluaran uang dengan baik. Partisipan dalam penelitian tersebut mengatakan bahwa ia merasa lebih tenang ketika istri terbuka dan disiplin dalam menuliskan laporan uang yang keluar.

Di antara dua pola pengelolaan keuangan tersebut, pengelolaan keuangan yang dilakukan dengan memakai dompet bersama menawarkan solusi yang baik untuk menjaga atau meningkatkan kedekatan pasangan. Hal tersebut karena pola pengelolaan tersebut mendorong pasangan untuk banyak berdiskusi. Namun, bukan berarti pola pengelolaan dengan dompet terpisah buruk. Pola pengelolaan tersebut dapat diterapkan tetapi pasangan perlu sadar akan pentingnya diskusi dan sikap saling membantu. Jadi, ketika salah satu dari pasangan mengalami hambatan, salah satu yang lain perlu membantunya. Misalnya, ketika suami telat menerima gaji, istri perlu membantu dengan membayar tagihan rumah yang menjadi tanggung jawab suami, atau bisa juga sebaliknya. Hal tersebut perlu disepakati oleh pasangan sebelum memasuki dunia pernikahan.

16. PERENCANAAN PENGELOLAAN FINANSIAL PRA NIKAH

Nadia Nur Islamiyah

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung



Pernikahan merupakan tonggak penting dalam kehidupan manusia yang membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek, termasuk keuangan. Pengelolaan perencanaan finansial sebelum menikah, atau yang dikenal sebagai perencanaan finansial pra nikah, menjadi krusial untuk memastikan keberlanjutan kesejahteraan finansial bagi pasangan yang akan membentuk ikatan pernikahan. Proses ini melibatkan serangkaian langkah strategis yang bertujuan untuk mencapaitujuan finansial, memberikan dasar yang kokoh untuk kehidupan bersama, dan mengatasi potensi risiko yang dapat mempengaruhi stabilitas keuangan. Menurut Purba et al. (2021), pengelolaan keuangan melibatkan perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengendalian kegiatan keuangan.

Identifikasi tujuan finansial yang jelas, seperti dana pernikahan, kepemilikan tempat tinggal, dan pengeluaran sehari-hari, menjadi langkah awal dalam perencanaan ini. Anggaran keuangan yang cermat, termasuk pengeluaran dan tabungan, diperlukan untuk memastikan keseimbangan antara pendapatan dan kebutuhan finansial. Selain itu, dialog terbuka dan transparan antara calon pasangan tentang aset, kewajiban, dan pandangan terhadap keuangan menjadi landasan utama dalam merancang strategi keuangan yang saling mendukung. Perlindungan finansial melalui asuransi juga menjadi unsur penting dalam perencanaan ini, membantu pasangan mengelola risiko yang mungkin timbul,

seperti kecelakaan, sakit, atau bencana lainnya. Pentingnya evaluasi dan penyesuaian berkala dari rencana finansial tidak dapat diabaikan, mengingat dinamika perubahan dalam kehidupan dan keuangan pasangan. Dengan memahami pentingnya pengelolaan perencanaan finansial pra nikah, pasangan dapat membangun dasar yang kuat untuk kelangsungan keuangan bersama dalam pernikahan mereka.

Perencanaan keuangan adalah seni mengelola keuangan individu atau keluarga dengan efektif, efisien, dan bermanfaat untuk mencapai kesejahteraan. Ini melibatkan pengelolaan penghasilan untuk mencapai tujuan finansial seperti dana pernikahan, kelahiran anak, dan lainnya. Pengelolaan pendapatan diperlukan untuk memenuhi kebutuhan saat ini dan di masa depan, dengan contoh kebutuhan saat ini termasuk biaya dapur dan cicilan motor, sedangkan kebutuhan di masa depan mencakup biaya pendidikan anak dan pernikahan. Meskipun kebutuhan di masa depan pasti terjadi, risiko seperti kecelakaan atau kehilangan pekerjaan dapat mempengaruhi penghasilan di masa depan, yang sulit diprediksi. Oleh karena itu, perencanaan keuangan diperlukan untuk memastikan pemenuhan kebutuhan di masa depan meskipun risiko-risiko tersebut tidak dapat diprediksi dengan pasti.

Pengelolaan perencanaan keuangan pra nikah merupakan langkah penting dalam mempersiapkan keuangan keluarga untuk masa depan. Proses ini melibatkan pengelolaan penghasilan dan aset untuk mencapai tujuan finansial, seperti biaya pernikahan, kepemilikan rumah, dan persiapan keuangan untuk masa depan. Perencanaan keuangan pra nikah diperlukan untuk memastikan kesiapan finansial dalam memulai kehidupan berumah tangga. Hal ini melibatkan pengelolaan penghasilan, penyusunan anggaran, dan persiapan dana darurat.

Studi tentang strategi pengelolaan keuangan rumah tangga menunjukkan bahwa efisiensi dan penghematan dalam pengeluaran merupakan faktor penting dalam pengelolaan keuangan pra nikah. Selain itu, pengenalan dasar-dasar investasi juga dapat membantu keluarga dalam mempersiapkan keuangan pra nikah secara efektif.

Tanda yang menunjukkan kekayaan adalah kepemilikan harta benda. Sebagai contoh, properti yang dimiliki seperti rumah tinggal, tabungan, dan aset berharga lainnya, termasuk dalam kategori kekayaan. Namun, tidak semua barang berharga perlu dicatat dalam tabel, hanya yang memiliki nilai jual potensial yang signifikan di masa depan.

Hutang, di sisi lain, merupakan kewajiban yang dimiliki, baik dalam bentuk pinjaman uang maupun kredit pembelian barang seperti motor. Sebuah metode untuk mengevaluasi kondisi keuangan adalah dengan membandingkan total nilai harta dengan total utang. Jika total nilai harta lebih besar dari total utang, maka kondisi keuangan dianggap baik. Sebaliknya, jika total utang melebihi total nilai harta, kondisi keuangan dapat dianggap kurang baik. Meskipun memiliki aset seperti rumah dan motor, perlu diingat bahwa kepemilikan tersebut mungkin berasal dari utang yang dimiliki. Oleh karena itu, meskipun memiliki harta, belum tentu kita dapat dianggap kaya. Jika total kekayaan bernilai negatif, solusi untuk mengatasi utang perlu dimasukkan ke dalam tujuan keuangan.

Buku "Mengelola Keuangan Keluarga Secara Islami" memberikan panduan teori dan praktik tentang perencanaan keuangan Islami, yang dapat menjadi acuan bagi pasangan yang ingin merencanakan keuangan pra nikah secara Islami. Perencanaan keuangan Islami adalah suatu pendekatan yang menggabungkan prinsip-prinsip ekonomi Islam dalam manajemen keuangan pribadi atau keluarga. Dalam Islam, aspek etika, moral, dan keadilan sangat ditekankan dalam semua aspek kehidupan, termasuk dalam pengelolaan keuangan.

Perencanaan keuangan Islami bertujuan untuk mencapai keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan finansial dan pematuhan terhadap prinsip-prinsip syariah.

Prinsip-prinsip Perencanaan Keuangan Islami

1. Zakat dan Infaq

Dalam perencanaan keuangan Islami, konsep zakat dan infaq menjadi dasar. Zakat, sebagai kewajiban memberikan sebagian kekayaan kepada yang membutuhkan, membantu mencapai keseimbangan sosial dan ekonomi. Infaq, yang merupakan sumbangan sukarela, juga ditekankan sebagai cara untuk berbagi kekayaan dengan sesama.

2. Menghindari Riba (Bunga)

Perencanaan keuangan Islami menekankan untuk menghindari transaksi yang mengandung riba. Riba dianggap tidak etis dalam Islam, dan oleh karena itu, pemilihan instrumen keuangan yang bebas dari bunga menjadi prioritas.

3. Investasi yang Halal

Konsep investasi dalam perencanaan keuangan Islami melibatkan memilih instrumen-instrumen investasi yang sesuai dengan prinsip-prinsip syariah. Investasi dalam bisnis yang terlarang atau mengandung unsur riba dihindari.

4. Transparansi dan Keadilan

Prinsip transparansi dan keadilan diimplementasikan dalam segala aspek perencanaan keuangan Islami. Ini mencakup kejujuran dalam pelaporan keuangan, pembagian hasil investasi yang adil, dan perlakuan adil terhadap semua pihak yang terlibat. Perencanaan keuangan Islami menekankan pentingnya etika, keadilan, dan kepatuhan terhadap hukum syariah, menciptakan landasan yang kokoh untuk mencapai keseimbangan finansial dan spiritual.

5. Manfaat Pengelolaan Keuangan Pra Nikah

Hasil kegiatan penyuluhan pengelolaan keuangan bagi ibu rumah tangga menunjukkan bahwa pengetahuan tentang pengaturan keuangan dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga dan mencegah ketergantungan pada pinjaman kreditur.

Dari hasil penelitian dan panduan yang ada, perencanaan pengelolaan keuangan pra nikah merupakan langkah penting dalam mempersiapkan keuangan keluarga untuk masa depan. Proses ini melibatkan pengelolaan penghasilan, penyusunan anggaran, dan persiapan dana darurat. Studi dan panduan tersebut dapat menjadi acuan bagi pasangan yang ingin merencanakan keuangan pra nikah secara efektif.

17. MANFAAT DUKUNGAN SOSIAL UNTUK KESEHATAN MENTAL REMAJA

Erica Setyawati

PPKS/Satyagatra Universitas YARSI



Masa remaja adalah tahap perkembangan yang kritis, ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Menurut statistik global, satu dari enam orang berusia antara 10 dan 19 tahun. Periode ini sangat berpengaruh, dengan berbagai faktor seperti kemiskinan, pelecehan, dan kekerasan yang berpotensi membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental. Melindungi remaja dari kesulitan-kesulitan ini, mempromosikan pembelajaran sosial-emosional dan kesejahteraan psikologis, serta memastikan akses ke perawatan kesehatan mental sangat penting untuk kesehatan mereka secara keseluruhan dan kesejahteraan mereka di masa depan.

Secara global, diperkirakan bahwa 1 dari 7 (14%) remaja berusia 10–19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental, namun sebagian besar tetap tidak dikenali dan tidak diobati. Remaja dengan kondisi kesehatan mental sangat rentan terhadap pengucilan sosial, diskriminasi, stigma (yang memengaruhi kesiapan untuk mencari bantuan), kesulitan pendidikan, perilaku berisiko, kesehatan fisik yang buruk, dan pelanggaran hak asasi manusia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengidentifikasi beberapa gangguan kesehatan mental yang signifikan bagi remaja. Gangguan-gangguan seperti kecemasan, depresi, ADHD/ Gangguan memusatkan perhatian, dan conduct disorder dikenal dapat mengganggu fungsi sosial, emosional, dan pendidikan mereka secara serius. Kecemasan dan depresi, yang dapat menyebabkan isolasi sosial dan perubahan mood yang drastis, menjadi masalah yang umum terjadi di kalangan remaja. Masa

remaja adalah periode penting untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional yang penting untuk kesejahteraan mental. Kebiasaan ini termasuk mengadopsi pola tidur yang sehat, berolahraga secara teratur, mengembangkan keterampilan koping, pemecahan masalah, dan keterampilan interpersonal, serta belajar mengelola emosi. Lingkungan yang protektif dan mendukung dalam keluarga, di sekolah, dan di masyarakat luas sangat penting.

Banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan mental. Semakin banyak faktor risiko yang dihadapi remaja, semakin besar potensi dampak negatif terhadap kesehatan mental mereka. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres selama masa remaja termasuk paparan terhadap kesulitan, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, dan eksplorasi identitas. Pengaruh media dan norma gender dapat memperburuk kesenjangan antara realitas hidup remaja dan persepsi atau aspirasi mereka untuk masa depan. Faktor penting lainnya termasuk kualitas kehidupan di rumah dan hubungan dengan teman sebaya. Kekerasan (terutama kekerasan seksual dan bullying), pengasuhan yang keras, dan masalah sosioekonomi yang parah adalah risiko yang diakui untuk kesehatan mental (WHO, 2022). Beberapa remaja memiliki risiko lebih besar terhadap kondisi kesehatan mental karena kondisi hidup mereka, stigma, diskriminasi atau pengucilan, atau kurangnya akses ke dukungan dan layanan berkualitas. Ini termasuk remaja yang hidup dalam situasi kemanusiaan dan rapuh; remaja dengan penyakit kronis, gangguan spektrum autisme, disabilitas intelektual atau kondisi neurologis lainnya; remaja hamil, orang tua remaja, atau mereka yang dalam pernikahan dini atau paksa; anak yatim piatu; dan remaja dari latar belakang etnis atau seksual minoritas atau kelompok yang didiskriminasi lainnya (WHO, 2022).

Gangguan emosional (*Emotional Disorders*) adalah salah satunya yang umum terjadi di kalangan remaja. Gangguan kecemasan (yang mungkin melibatkan panik atau kekhawatiran berlebihan) adalah yang paling umum dalam kelompok usia ini dan lebih sering terjadi pada remaja yang lebih tua dibandingkan dengan remaja yang lebih muda. Diperkirakan bahwa 3,6% remaja berusia 10–14 tahun dan 4,6% remaja berusia 15–19 tahun mengalami gangguan kecemasan. Depresi diperkirakan terjadi pada 1,1% remaja berusia 10–14 tahun, dan 2,8% remaja berusia 15–19 tahun. Depresi dan kecemasan berbagi beberapa gejala yang sama, termasuk perubahan suasana hati yang cepat dan tidak terduga (WHO, 2022). Gangguan kecemasan dan depresi dapat sangat mempengaruhi kehadiran di sekolah dan pekerjaan sekolah. Penarikan sosial dapat memperburuk isolasi dan kesepian. Depresi dapat menyebabkan bunuh diri (WHO, 2022).

Selain hal emosional, gangguan perilaku (*Behaviour Disorders*) juga lebih umum terjadi di kalangan remaja yang lebih muda dibandingkan dengan remaja yang lebih tua. Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), yang ditandai oleh kesulitan memperhatikan, aktivitas berlebihan, dan bertindak tanpa memperhatikan konsekuensi, terjadi pada 3,1% remaja berusia

10–14 tahun dan 2,4% remaja berusia 15–19 tahun. Conduct disorder (yang melibatkan gejala perilaku destruktif atau menantang) terjadi pada 3,6% remaja berusia 10–14 tahun dan 2,4% remaja berusia 15–19 tahun. Gangguan perilaku dapat mempengaruhi pendidikan remaja dan conduct disorder dapat mengakibatkan perilaku kriminal (WHO, 2022). Selain itu, gangguan makan (*Eating Disorders*), seperti *anoreksia nervosa* dan *bulimia nervosa*, sering muncul selama masa remaja dan dewasa muda. Gangguan makan melibatkan perilaku makan yang tidak normal dan ketertarikan yang berlebihan pada makanan, disertai dalam sebagian besar kasus oleh kekhawatiran tentang berat badan dan bentuk tubuh. *Anoreksia nervosa* dapat menyebabkan kematian dini, sering kali karena komplikasi medis atau bunuh diri, dan memiliki tingkat kematian yang lebih tinggi daripada gangguan mental lainnya (WHO, 2022).

Data dari WHO(2022) menyatakan bahwa bunuh diri adalah penyebab kematian keempat pada remaja yang lebih tua (15–19 tahun). Faktor risiko untuk bunuh diri sangat kompleks, termasuk penggunaan alkohol yang berbahaya, pelecehan di masa kanak-kanak, stigma terhadap pencarian bantuan, hambatan untuk mengakses perawatan, dan akses ke sarana bunuh diri. Media digital, seperti media lainnya, dapat memainkan peran signifikan dalam meningkatkan atau melemahkan upaya pencegahan bunuh diri (WHO, 2022).

Menurut Lahey (2007, dalam Jurnal Psikologi 2010), dukungan sosial adalah suatu peran yang dimainkan oleh seseorang dan peran tersebut bisa dalam bentuk memberikan nasihat, bantuan, menceritakan masalah-masalah yang dialaminya. Bahkan ketika hal ini diberikan kepada anak-anak berkebutuhan khusus, mereka tetap akan mengerti walaupun pemahaman mereka sangat lamban dan menggunakan cara-cara tertentu untuk membuat mereka mengerti terhadap ucapan kita. Dukungan sosial mengacu pada peran pentingnya hubungan interpersonal dan lingkungan yang mendukung dalam mempengaruhi kesehatan mental remaja. Dukungan sosial dapat membantu remaja dalam mengatasi dan melindungi diri dari berbagai faktor risiko seperti kemiskinan, pelecehan, atau kekerasan yang dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental.

Dukungan sosial seperti interaksi yang positif dengan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial lainnya dapat meningkatkan taraf kesejahteraan psikologis remaja. Hal ini termasuk memberikan rasa dukungan, kepercayaan diri, dan pengakuan atas pencapaian mereka. Demmaray, dkk (2005) dalam jurnal *Psychology in the schools* menyatakan bahwa dukungan sosial dapat membantu dalam mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental yang menghalangi remaja untuk mencari bantuan dan dukungan yang diperlukan. Dalam situasi krisis atau saat menghadapi tantangan emosional, dukungan sosial dapat memberikan sumber daya yang diperlukan untuk mengatasi masalah tersebut dengan cara yang lebih efektif. Lingkungan

sosial yang mendukung adalah faktor yang penting dikarenakan dapat menginspirasi perilaku-perilaku positif seperti pembelajaran sosial-emosional, kebiasaan tidur yang sehat, dan cara-cara lain untuk mengelola emosi dan stres. Dukungan sosial tidak hanya berasal dari individu-individu terdekat seperti keluarga dan teman sebaya, tetapi juga dari struktur sosial yang lebih luas seperti sekolah dan komunitas. Memahami dan memperkuat sumber-sumber dukungan sosial ini adalah kunci dalam mempromosikan kesehatan mental remaja secara holistik dan berkelanjutan.

18. MENGENAL TOXIC RELATIONSHIP, PENTING?

Ketut Putra Antara
Universitas Surabaya



Apa itu *toxic relationship*? Ketua Asosiasi Psikologi Positif Indonesia menyebutkan bahwa *toxic relationship* menyebabkan seseorang yang terlibat di dalamnya akan kesulitan untuk hidup sehat dan produktif. Contohnya, memiliki pasangan yang hanya ingin didengarkan dan mencarimu disaat kesusahan, tetapi dia tidak pernah mendengarkan ceritamu dan melupakanmu disaat dia bahagia. Di lain sisi mungkin kamu memiliki pasangan namun tidak pernah menghargaimu. Dia hanya berbuat sesukanya asalkan keinginanya terpenuhi, selalu menyalahkan dirimu kalau terjadi masalah bahkan memperlakukan dirimu secara kasar. Dapat disimpulkan bahwa *toxic relationship* adalah hubungan yang tidak sehat, tidak lagi menghubungkan dan menghadirkan ketidaknyamanan sehingga memunculkan adanya emosi negatif yang mengontrol setiap tindakan. Hubungan yang tidak sehat memberikan dampak yang tidak baik bagi kesehatan yang mengalaminya, karena adanya tekanan dan rasa tidak bahagia dalam menjalani kehidupan yang sehat, produktif dan Bahagia baik secara fisik maupun emosional.

Menurut psikolog klinis Thomas L. Cory, Ph.D., terdapat berbagai jenis sikap yang dapat dikategorikan sebagai *toxic relationship*, antara lain:

1. *The Independent Toxic Controller* (Pengatur)
karena salah satu pihak menjadi “pengatur” yang dimana hal tersebut dapat merugikan pihak lainnya didalam hubungan tersebut apabila pihak “pengatur” tidak menepati janji atau memberikan pihak lainnya membuat rencana sendiri.
2. *The Guilt-Inducer* (Menciptakan Rasa Bersalah)
Melakukan intimidasi agar pihak lainnya selalu merasa bersalah. Hal ini juga sangat jarang diketahui oleh korban karena merasa layak untuk disalahkan.
3. *The Possesive* (Paranoid)
Rasa cemburu yang berlebihan dapat menyebabkan korban merasa terisolasi atau terkurung karena larangan dan perintah dari pelaku.
4. *The Over-Dependent Partner* (Sangat Bergantung)
Dalam sebuah hubungan sudah pasti komitmen itu harus dari kedua belah pihak baik dalam pengambilan keputusan maupun rasa tanggung jawab. Pelaku akan bersikap pasif dan akan memberikan tanggung jawab serta pengambilan keputusan kepada korban seorang diri. Hal tersebut akan membuat korban merasa terbebani karena harus membuat banyak keputusan dan mempertanggung jawabkan keputusan tersebut.
5. *Deprecator-Belittler* (Meremehkan)
Jenis ini biasanya dilakukan oleh pelaku yang meremehkan atau mengolok-olok korban di depan umum, teman, sahabat bahkan keluarga korban itu sendiri.
6. *The Overreactor* (Reaktif)
Pelaku akan bersikap berlebihan terhadap korban yang dimana membuat korban harus mengerti dan menjaga perasaannya agar hubungan mereka tetap berjalan.
7. *The User* (Pengambil Keuntungan)
Jenis *toxic relationship* satu ini juga dapat dikatakan sebagai hubungan satu arah dimana hanya menguntungkan salah satu pihak.
8. *Bad Temper* (Temperamen)
Biasanya didominasi oleh pasangan lelaki dibandingkan perempuan karena lelaki memiliki kuasa yang lebih dibandingkan perempuan. Pelaku biasanya

memiliki sifat sangat pemaarah, mudah tersinggung dan mudah kehilangan kesabaran.

Dari kedelapan jenis-jenis *toxic relationship* yang disebutkan diatas, masih banyak orang-orang yang tidak menyadari bahwa hubungan yang mereka jalankan itu adalah *toxic relationship*. Hal tersebut dikarenakan kurangnya edukasi mengenai *toxic relationship* itu sendiri dan yang paling umum ditemukan adalah karena korban terlalu sayang atau cinta terhadap korban agar hubungannya tidak berakhir dan berpikir korban akan berubah seiring berjalannya waktu.

Toxic relationship sendiri tidak terjadi begitu saja. Terkadang pada awalnya hubungan tersebut adalah hubungan yang sehat atau bukan *toxic relationship*, namun seiring berjalannya waktu akan ada hal-hal yang menyebabkan *toxic relationship* tersebut terjadi. Hal-hal yang menyebabkan *toxic relationship* antara lain:

1. Dukungan yang Minim

apabila salah satu pihak atau kedua belah pihak beranggapan apa yang ingin dicapai adalah sebuah kompetisi.

2. *Toxic Communication*

Komunikasi adalah kunci utama dalam sebuah hubungan untuk menjadikan hubungan yang sehat. Apabila hubungan tidak berjalan dengan baik maka akan terjadi yang namanya salah paham yang dapat menyebabkan sebuah hubungan menjadi *toxic*.

3. Rasa Cemburu

Cemburu merupakan suatu hal yang wajar dalam sebuah hubungan. Namun hal tersebut dapat menjadikan sebuah hubungan menjadi *toxic* apabila terjadi cemburu yang berlebihan.

4. Pasangan yang Terlalu Mendominasi

Dalam hubungan yang sehat, pasangan harus saling mengerti dan memposisikan setara satu sama lain.

5. Kekerasan Fisik

Hal ini merupakan penyebab paling umum pada hubungan yang *toxic*. Hampir di setiap hubungan yang *toxic* pasti tidak jauh dari kekerasan fisik.

Selain lima penyebab diatas, masi banyak lagi hal-hal yang dapat menyebabkan *toxic relationship*. Banyak orang yang berpikir bahwa *toxic relationship* akan berakhir, namun orang-orang tersebut tidak menyadari penyebab dari *toxic relationship* tersebut dan tidak berusaha untuk menyelesaikannya atau mencari solusi agar hubungan mereka menjadi sehat.

Pastinya, berada dalam *toxic relationship* akan menyebabkan berbagai dampak negatif kepada korban. Adapun beberapa dampak negatif yang akan dialami oleh korban, antara lain:

1. Mengisolasi Diri
2. Merasa Tidak Berharga atau Tidak Memiliki Harga Diri
3. Tidak Memperdulikan Diri Sendiri

Setelah mengenal mengenai *toxic relationship*, mari kita melihat kejadian-kejadian atau kasus-kasus yang sering terjadi di Indonesia belakangan terakhir ini. Ada banyak sekali berita yang menampilkan kejadian atau kasus tentang *toxic relationship* di Indonesia baik dikalangan remaja maupun orang dewasa yang belum atau sudah menikah. Salah satu kasus *toxic relationship* di Indonesia yaitu kisah tragis Dini Sera Afrianti (27) yang harus kehilangan nyawanya di tangan pasangannya Gregorius Ronald Tannur (31). Dilansir dari Health.Detik.Com korban dianiaya oleh pelaku berulang kali dan akhirnya berujung kematian. Dari kejadian tersebut kita dapat belajar bahwa *toxic relationship* sangat berbahaya. Tidak hanya dapat menyebabkan gangguan fisik atau emosional bahkan dapat menyebabkan kematian

Bukanlah hal yang tidak mungkin untuk keluar dari *toxic relationship* itu. Dengan mencari solusi dan jalan keluar untuk mengatasi *toxic relationship*, hubungan yang *toxic* akan menjadi hubungan yang sehat. Oleh karena itu, berikut merupakan beberapa solusi dalam mengatasi *toxic relationship*:

1. Mengakui Kesalahan
2. Menghargai Diri Sendiri dan Pasangan
3. Menjalin Komunikasi yang Sehat
4. Menetapkan Tujuan yang Jelas
5. Luangkan Waktu Untuk Diri Sendiri
6. Beri Tahu Orang Terdekat

7. Mencari Bantuan Orang Profesional

Solusi-solusi diatas tentunya masih sebagian kecil dari segala solusi yang dapat ditawarkan. Setiap hubungan memiliki cara yang berbeda-beda dalam mengatasi permasalahan *toxic relationship* yang pernah dialami. Tentunya solusi diatas tidak akan efektif apabila hanya salah satu pasangan yang melakukan hal tersebut. Oleh karena itu, kedua belah pihak harus sadar diri terhadap kesalahan masing-masing dan harus menurunkan ego atau gengsi mereka.

Setelah mempelajari berbagai pengetahuan tentang *toxic relationship*, tentunya kita harus sadar akan masalah ini. Hal-hal diatas tidak hanya untuk seseorang yang memiliki pasangan, namun hal-hal tersebut juga dapat terjadi kepada seseorang yang tidak memiliki pasangan karena hubungan itu ada banyak jenisnya seperti hubungan pertemanan, hubungan persahabatan maupun hubungan keluarga. Oleh karena itu, kita sebagai individu harus saling mengingatkan pentingnya *toxic relationship* baik dari jenis dari *toxic relationship* itu sendiri, dampaknya maupun solusi dalam menanganinya. Ayo terapkan hubungan yang sehat!!

19. HAMIL SAAT REMAJA, APAKAH AMAN?

Safina Azzahrain Anwar

PPKS/Satyagatra Universitas YARSI



Masa remaja di usia 15 - 19 tahun merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Perkembangan pada masa ini meliputi tumbuh kembang secara fisik, mental/psikologis, maupun kemampuan kognitif dan intelektual. Dengan tingginya rasa penasaran dan ingin tahu pada fase remaja, menjadikan seorang individu cenderung lebih berani mengambil resiko sebelum mempertimbangkan sebab akibatnya.

Salah satu permasalahan yang sering disorot pada fase ini adalah tentang kehamilan pada remaja, baik kehamilan yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan. Faktor utama dari terjadinya dua hal tersebut adalah dari kurangnya pengetahuan tentang kehamilan pada remaja secara menyeluruh. Dilansir dari jurnal karya Indah et al. tentang *“Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Bahaya Kehamilan pada Usia Remaja”* tahun 2022, kurangnya pengetahuan tentang seks dan kesehatan reproduksi juga mempengaruhi remaja untuk melakukan perilaku negatif seperti hubungan seksual pranikah. Informasi mengenai kehamilan saat remaja, resiko, akibat, dan cara mencegah kehamilan yang tidak diinginkan pada remaja, harus diberikan secara utuh kepada remaja.

Data BKKBN (2022) menunjukkan bahwa angka kelahiran dari kasus kehamilan usia dini meningkat dibandingkan dengan tahun 2021. Dikatakan pula oleh Sri Wahyuningsih et al. (2024) bahwa kehamilan usia dini dapat mempengaruhi semua aspek dalam kehidupan seorang remaja, di dalamnya termasuk aspek fisik, aspek psikologis, dan aspek sosial. Sedangkan untuk kehamilan tidak diinginkan sendiri mencakupi sekitar 38% dari 200 juta kehamilan pertahun berdasarkan data *World Health Organization* (WHO). Dengan data lain dari *World Health Statistic* tahun 2014 yang mengatakan bahwa angka kehamilan yang tidak diinginkan di kalangan remaja 15 – 19 tahun mencapai 49 per 1000 perempuan, dan di Indonesia sendiri mencapai 48 per 1000 perempuan.

Mengapa angka yang ditemukan masih cukup tinggi? Menurut artikel karya Ema Arum Rukmasari, KTD (Kehamilan Tidak Diinginkan) didefinisikan sebagai keadaan yang dialami oleh seorang perempuan yang mengalami kehamilan namun tidak menginginkan kehadiran bayi dari kandungannya tersebut. Angka KTD masih tinggi dikarenakan tingginya angka pemerkosaan dan pasangan di luar nikah.

Dari berbagai faktor yang dapat menyebabkan KTD, pergaulan bebas dikatakan masih menjadi faktor utama. Faktor lain yang dapat menyebabkan KTD pada remaja adalah pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan seks yang masih kurang. Sedangkan menurut Indah Dwi Ayuni et al. pada tahun 2022, informasi tentang pengetahuan tersebut yang tersebar melalui media masa, internet, dan sumber lainnya seharusnya dapat menjadi referensi yang baik bagi seorang remaja untuk mengetahui bahaya kehamilan usia dini yang nantinya diharapkan akan turut mencegah kehamilan usia dini. Namun pada faktanya saat ini, informasi yang didapatkan masih minim dan kurang jelas sehingga dapat memicu remaja untuk mencari tahu sendiri dan mencoba-coba yang dapat berujung pada dilakukannya hubungan seksual dan memicu terjadinya kehamilan usia muda.

Apa saja kah resiko kehamilan usia dini yang harus diketahui? Pertama secara fisik, kehamilan usia dini beresiko tinggi mengalami komplikasi pada saat masa kehamilannya seperti adanya darah tinggi (hipertensi) yang dapat menyebabkan preeklampsia dan eklampsia (kejang kehamilan) , lalu bisa terjadinya infeksi pada kehamilan yang berbahaya bagi ibu dan janin, dapat juga terjadinya keguguran, bayi lahir prematur dan/atau dengan berat badan lahir rendah (BBLR), bahkan sampai menyebabkan

kematian janin dan ibu. Gejala lain yang patut diperhatikan sebagai tanda bahaya kehamilan usia dini adalah adanya sakit kepala, nyeri perut hebat, pandangan yang sering kabur, ketuban pecah sebelum waktunya, demam tinggi akibat infeksi, dan lain-lain.

Dari segi psikologis, seorang perempuan yang mengalami kehamilan usia dini dapat menerima tekanan emosional yang tinggi, yang seringkali menyebabkan depresi, rendahnya kepercayaan diri, bahkan sampai memiliki pemikiran untuk melakukan aborsi atau sudah melakukannya. Ada juga dampak stigmatisasi dari lingkungan sekitar, ataupun perasaan bahwa menjadi orang tua di usia dini bukanlah suatu tanggung jawab yang siap dihadapi oleh siapapun.

Masalah sosial ekonomi pada keluarga juga berdampak secara signifikan pada aspek psikologis dari seorang perempuan yang mengalami kehamilan di usia dini ataupun mengalami KTD. Seperti sebuah penelitian oleh Devi YP et al. pada tahun 2022 yang mengatakan bahwa remaja putri dengan status ekonomi menengah kebawah dan Pendidikan kurang cenderung lebih banyak yang mengalami kehamilan usia dini. Dari segi sosial, kehamilan pada usia remaja dapat menyebabkan terhambatnya karir atau kemajuan pendidikan, dan dapat meningkatkan resiko kemiskinan.

Dari beberapa paparan resiko di atas, dapat disimpulkan bahwa edukasi mengenai pencegahan kehamilan usia dini harus dilakukan karena sangat bermanfaat. Dari adanya pencegahan terhadap kehamilan usia dini dan KTD, diharapkan dapat pula menekan angka kematian ibu di Indonesia. Selain itu, edukasi dan pencegahan yang diberikan kepada remaja dapat berdampak positif sehingga mereka dibiasakan membuat keputusan sendiri yang bijak dan cermat. Oleh karena itu, diharapkan artikel ini dapat memberi pemahaman baru dan juga mengedukasi pembacanya, terutama kalangan remaja.

20. LIMA LANGKAH PENGELOLAAN KEUANGAN KELUARGA

Siti Aisyah

Universitas Borneo Tarakan



Sebelum membina sebuah keluarga, alangkah baiknya pasangan perlu mendiskusikan beberapa poin penting demi kelangsungan kehidupan rumah tangga ke depannya. Umumnya, pembicaraan yang dibahas akan berkaitan dengan rencana karir, peran dalam rumah tangga, *parenting*, finansial, dan sebagainya. Finansial sendiri merupakan pondasi penting dan salah satu hal wajib yang perlu dibicarakan bagi semua pasangan yang memutuskan untuk berumah tangga. Kebutuhan rumah tangga, tempat tinggal, kendaraan, juga biaya sekolah anak, merupakan contoh keperluan finansial keluarga. Jika tidak diatur dengan baik, maka dapat berujung konflik bahkan *worst case*-nya adalah dapat berujung perceraian.

Namun, terlepas betapa krusialnya, di Indonesia sendiri topik ini masih sering dikesampingkan. Dilansir dari laman Badan Pusat Statistik, pada tahun 2022 yang lalu, faktor perceraian tertinggi kedua di Indonesia disebabkan oleh faktor ekonomi sebanyak 110.939 kasus. Melihat betapa tingginya angka tersebut, tentunya kita perlu memahami cara untuk mengatasinya. Salah satu langkahnya ialah dengan membuat perencanaan pengelolaan keuangan keluarga. Berikut adalah lima langkah dalam mengelola keuangan keluarga.

1. Mengatur Penghasilan dan Pengeluaran

Penghasilan yang diperoleh tentunya akan memengaruhi pengeluaran keuangan keluarga. Besar-kecilnya pengeluaran biasanya berdasarkan tingkat penghasilannya. Sesuai dengan teori konsumsi Keynes, semakin tinggi tingkat pendapatan seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat konsumsinya. Namun, jika penghasilan seseorang tidak mampu untuk memenuhi kepentingan keluarga, maka kita perlu mencari alternatif lainnya. Kita dapat memilih untuk menghemat atau berusaha mendapatkan penghasilan tambahan untuk mencukupi kebutuhan keluarga.

Pada umumnya, ada beragam jenis pengeluaran, contohnya adalah pengeluaran rutin, pengeluaran pribadi, tabungan/investasi, serta cicilan hutang.

Dalam pengelolaan keuangan, kita bebas mengatur komposisi pengeluaran bulanan menyesuaikan penghasilan dan kebutuhan prioritas masing-masing keluarga. Adapun untuk contohnya kita dapat menggunakan cara dari *Rahasia Menjaga Ketahanan Ekonomi Keluarga*, yakni memanfaatkan komposisi 60:30:10. 60% untuk pengeluaran rutin dan pribadi, 30% untuk cicilan hutang, serta 10% dialokasikan pada tabungan/investasi.

- Dalam pengelolaan finansial tersebut, kita dapat memulai dengan menyisihkan 10% penghasilan untuk tabungan sedari awal. Tujuannya agar cepat mencapai target tabungan sesuai rencana awal;
- Lalu, kita perlu menyiapkan 30% penghasilan untuk cicilan hutang. Hal ini dilakukan agar cicilan dapat segera diselesaikan, sehingga nantinya uang dapat dialokasikan pada kebutuhan lainnya. Jika tidak ada urgensinya, akan lebih baik untuk tidak berhutang. Namun, jika keadaan tidak memungkinkan, maka hutang bisa menjadi opsi terakhir;
- Setelah tabungan dan cicilan hutang telah terpenuhi, kita perlu mengatur pengeluaran rutin dan pribadi. Utamakan pengeluaran rutin sebagai kebutuhan wajib. Jika, melebihi *budget* yang tersedia, maka pengeluaran pribadi perlu dikurangi agar kebutuhan tetap terpenuhi.

Setelah mendata penghasilan beserta pengeluarannya, kita perlu melakukan pencatatan keuangan berupa pemasukan dan pengeluaran. Hal ini akan membantu kita

dalam mengelola pendapatan sehingga dapat meminimalisir kebocoran *cash flow* dan memiliki rencana keuangan jangka panjang.

2. Mengelola Aset

Aset merupakan harta atau kekayaan yang kita miliki. Aset dapat berupa properti, logam mulia, kendaraan, serta surat berharga. Nilai aset tiap barang berbeda-beda tergantung biaya penyusutan juga harga pasar aset serupa. Kepemilikan aset akan lebih baik jika kita memperbanyak aset yang nilainya naik terus seperti properti, emas, dan surat berharga. Sedangkan, untuk aset yang nilainya terus menurun seperti kendaraan, akan lebih baik dipergunakan untuk kepentingan pribadi. Aset yang nilainya naik terus akan menguntungkan, terlebih jika di masa mendatang kita dalam keadaan membutuhkan uang, maka aset tersebut dapat dijual kembali.

- **Persiapan Dana Darurat**

Dana darurat merupakan uang yang disimpan secara sengaja sebagai bentuk antisipasi untuk menghadapi situasi mendesak. Umumnya, orang-orang akan memilih untuk menggunakan tabungan untuk menghadapi situasi tersebut. Namun, akan lebih baik jika menyiapkan dana terpisah agar tidak mengubah rencana awal tabungan. Contoh situasi yang dapat terjadi adalah kecelakaan. Dana darurat dapat dipergunakan untuk menutupi biaya pengobatan atas kejadian tidak terduga tersebut.

- **Tabungan dan Investasi**

Menabung merupakan kegiatan menyimpan uang, baik di celengan maupun bank. Sedangkan, investasi adalah kegiatan penanaman modal pada produk investasi dengan tujuan memperoleh keuntungan. Contoh produk-produk investasi antara lain: deposito; emas/logam mulia; properti; serta surat berharga (obligasi, saham, reksadana, unitlink). Menabung dan berinvestasi merupakan bentuk perencanaan pengelolaan keuangan yang berorientasi pada masa depan. Investasi dapat dilakukan jika ingin memperoleh penghasilan tambahan, namun dengan catatan ada risiko tersendiri. Untuk memulai investasi bisa dimulai dari produk investasi risiko rendah seperti emas dan deposito.

- **Pendidikan Keuangan**

Pengelolaan keuangan keluarga disarankan untuk tidak hanya dipahami oleh pasangan saja, melainkan perlu dipahami juga oleh anak-anaknya. Pendidikan keuangan di keluarga dipusatkan pada pemahaman dan pemanfaatan nilai mata uang. Benson (dalam Sina, 2014) menyebutkan bahwa orang tua berperan penting dalam mendidik dan mengajarkan pengelolaan uang pada anak dengan benar. Orang tua dapat mengajarkan cara menabung serta bagaimana mengatur uang dengan mencontohkannya secara langsung. Anak dapat belajar dengan mengamati perilaku orang tuanya melalui cara bicara, bersikap, berpikir, hingga cara mengatur uang (Mulyadi, 2012:2). Dengan begitu, anak akan paham cara pengelolaan uang saku, menabung, serta tidak boros.

Dengan berbagai langkah-langkah terkait pengelolaan keuangan keluarga yang telah dijelaskan, diharapkan dapat mewujudkan kesejahteraan keluarga. Dengan demikian, kita dapat menciptakan sebuah hubungan dan keadaan keluarga yang baik dan berkualitas.

21. REMAJA MAKAN BANYAK = GIZI SEIMBANG?

Safina Azzahrain Anwar

PPKS/Satyagatra Universitas YARSI



Remaja, khususnya individu berusia 15 – 19 tahun dianggap sebagai penopang dan harapan masa depan bangsa. Berbagai permasalahan mulai dari masalah fisik, psikologis, masalah sosial, menjadi tanggungan masa peralihan ini. Salah satu dari masalah yang sering ditemukan dan tren-nya semakin meningkat akhir-akhir ini adalah berat badan berlebih, sampai obesitas pada remaja. Dilansir dari *World Health Organization* (WHO), terdapat 2,3 miliar remaja di atas 15 tahun mengalami berat badan berlebih, dengan 700 juta di antaranya mengalami obesitas. Permasalahan obesitas ini dapat ditinjau dari sisi eksternal maupun sisi internal seorang remaja.

Obesitas dapat terjadi karena adanya pola atau gaya hidup yang tidak sehat, asupan makanan dan minuman yang mengandung banyak gula ataupun lemak, minimnya aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan, dan faktor lainnya yang berperan. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Septi et al. pada tahun 2023, ditemukan bahwa adanya hubungan antara *screen time* (waktu yang dihabiskan) dan aktivitas fisik dengan asupan energi pada remaja SMK di Banjarbaru.

Dalam praktik sehari-hari, sudah semestinya permasalahan obesitas pada remaja ini menjadi perhatian bagi semua orang. Informasi mengenai obesitas pada remaja, faktor

penyebabnya, apa yang bisa dilakukan untuk menghindarinya perlu diberika kepada remaja secara tuntas.

Pemenuhan gizi untuk remaja sangatlah penting untuk menunjang kehidupan seorang individu kedepannya. Sementara menurut sebuah artikel yang dikeluarkan oleh Hilmi et al. pada tahun 2023 tentang edukasi remaja sadar gizi, didapatkan bahwa pemenuhan gizi di Indonesia masih sangat rendah. Pemenuhan gizi yang tidak seimbang ini dapat berujung pada tidak terpenuhinya zat yang dibutuhkan oleh tubuh seperti protein, asam folat, kalsium, vitamin A dan D, zink, dan lain-lain. Meskipun hal ini tidak selalu berjalan lurus dengan berat badan. Seorang remaja bisa saja mengalami obesitas namu pemenuhan gizinya tetap tidak adekuat, atau bisa juga cenderung berlebihan. Hal ini dikarenakan adanya pola makan yang tidak sesuai dan tidak memenuhi standar minimal pemenuhan gizi seimbang.

Apabila gizi seimbang tidak tercapai, berbagai penyakit bisa timbul, contohnya adalah anemia, atau penyakit degeneratif kronis seperti diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, bahkan sampai kematian. Hal ini dapat menurunkan kualitas dari remaja-remaja yang nantinya akan beranjak dewasa dan bergerak sebagai agen perubahan di negaranya.

Menurut Hamulka et al. tahun 2018, faktor penyebab obesitas dapat berupa faktor genetik, fisiologis, lingkungan, sosial ekonomi, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan. Faktor genetik dapat disebabkan adanya riwayat obesitas pada keluarga. Sedangkan faktor lingkungan dapat disebabkan oleh faktor eksternal berupa perubahan gaya hidup, seringnya mengkonsumsi makanan dan minuman cepat saji, yang banyak mengandung gula, garam, dan lemak, kurangnya aktivitas fisik dan olahraga, yang dapat disebabkan oleh tingginya *screen time* dan sifat malas untuk bergerak.

Beberapa makanan dan minuman tinggi gula menjadi tren di seluruh dunia akhir-akhir ini. Munculnya berbagai pilihan yang tampak menggiurkan tidak menjamin pemenuhan gizi seimbang bisa terpenuhi. Sebagai contoh, menurut Permenkes No. 30 Tahun 2013, anjuran konsumsi gula per orang per hari adalah 10% dari total energi (200 kkal), atau setara dengan 4 sendok makan gula per harinya. Namun pada fakta di lapangan, satu gelas minuman kemasan bisa mengandung 5 – 6 sendok gula makan.

Dengan pola hidup yang tidak terjaga bisa membuat seseorang mengalami obesitas.

Dampak dari obesitas ini sendiri bagi remaja bisa meliputi berbagai aspek dalam kehidupannya. Seorang remaja yang cenderung memiliki berat badan lebih ataupun obesitas dapat mengalami kesulitan dalam beraktivitas sehari-hari. Badan akan terasa mudah lelah, sulit mengatur napas, adanya peningkatan resiko cedera dan patah tulang, bahkan sampai penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi (hipertensi) maupun diabetes. Selain itu, obesitas juga berdampak pada kesehatan mental seseorang. Selain adanya permasalahan penyakit pada remaja, tingkat *bullying* pada remaja juga harus diperhatikan karena angka kejadiannya masih terbilang tinggi. Seseorang dengan obesitas bisa memiliki masalah seperti kecemasan, depresi, kurangnya percaya diri, dan terkena intimidasi dan isolasi sosial, yang nantinya akan berdampak pada keberlangsungan hidup seorang remaja.

Di balik itu, beberapa cara dapat dilakukan untuk mencegah obesitas pada remaja, seperti yang dicanangkan oleh KEMENKES RI, melalui 11 tips untuk anak dan remaja:

1. Tidak makan sambil nonton tv
2. Batasi penggunaan *gadget*
3. Perbanyak aktivitas di luar ruangan
4. Biasakan makan dengan keluarga
5. Biasakan selalu sarapan sehat
6. Biasakan membawa bekal makanan sehat dan air putih dari rumah
7. Batasi makanan siap saji dan pangan olahan, jajanan, dan makanan selingan yang manis, asin, dan berlemak
8. Banyak makan sayur dan buah
9. Menkonsumsi aneka ragam pangan
10. Tidak merokok dan minum minuman beralkohol
11. Hindari minuman ringan dan bersoda

Dalam tren dunia yang semakin banyak menghadirkan makanan dan minuman yang tidak sehat, tentu sulit untuk menghindarinya dalam kehidupan sehari-hari, terlebih bagi remaja. Namun, dengan rutin dilakukannya edukasi mengenai bahaya dan dampak dari obesitas, diharapkan dapat menekan angka obesitas, dan juga mencanangkan polahidup dan makan sehat sesuai anjuran gizi seimbang.

22. MENIKAH, HARUS WAH ATAU YANG TERPENTING SAH?

Feny Nur Anggraeni

Penata KKB Ahli Muda



Mendengar kata “pernikahan”, yang lantas terbersit di pikiran kebanyakan orang adalah pesta dengan dekorasi gedung elegan, menu makanan beraneka ragam, dan mempelai dengan gaun indah. Bagi sang mempelai pun, pesta pernikahan dianggap sebagai momentum menjadi raja dan ratu sehari.

Apakah pernikahan harus selalu dirayakan dengan pesta ?. Kondisi finansial bisa menjadi pertimbangan acara pernikahan seperti apa yang akan dilaksanakan. Jika keuangan yang dimiliki berlebih bisa melaksanakan pernikahan lengkap dengan resepsi, namun jika kondisi budget terbatas tidak menjadi masalah pernikahan hanya dilakukan akad saja (menikah di KUA) dilanjutkan dengan makan bersama keluarga besar. Menikah di KUA saja bukan berarti gengsi kamu akan turun, loh. Beberapa artis terkenal juga menikah di KUA dan pernikahannya langgeng sampai hari ini seperti Armand Maulana dan Eross “Sheila on 7”. Untuk menikah di KUA tidak membutuhkan biaya sama sekali (gratis) dengan syarat menikah di KUA setempat hari Senin – Jum’at pukul 07:30 – 16.00.

Jika menikah di luar jam tersebut dikenakan biaya sebesar Rp. 600.000,-. Tentu biaya yang sangat terjangkau bagi semua calon pengantin.

Jangan sampai hanya demi pesta sesaat harus terlilit hutang bertahun-tahun. Padahal, dalam prosesi pernikahan kesakralan lebih penting untuk diutamakan, dan yang terpenting adalah sah dalam akad. Sebetulnya, kita tetap bisa menyelenggarakan pesta pernikahan dengan budget terbatas. Di zaman serba mudah ini sangat banyak pilihan yang bisa dimanfaatkan dalam resepsi pernikahan. Hal yang perlu dilakukan para calon pengantin adalah mengenali dengan baik kemampuan finansial masing-masing.

Calon pengantin yang tetap ingin menikah dengan penyelenggaraan resepsi sebaiknya mulai melakukan perincian kebutuhan agar tidak terlewat dalam persiapan anggaran. Umumnya standar resepsi pernikahan membutuhkan vendor, catering, gaun dan seragam, dokumentasi, mas kawin, seserahan, undangan, dan souvenir.

- Vendor: dengan memanfaatkan kemudahan teknologi saat ini, kamu bisa dengan mudah mendapat informasi vendor yang murah namun mewah. Harga vendor ini tergantung lokasi resepsi, di rumah, gedung/hotel, atau outdoor.
- Catering: biaya catering biasanya menjadi biaya terbanyak dalam resepsi pernikahan. Hal ini disebabkan biaya catering didasarkan pada jumlah tamu yang hadir dan variasi menu makanan yang dipesan. Harga menu makanan catering termurah mulai Rp. 30.000,- per pax. Biasanya jasa catering akan memberikan potongan harga jika kita memesan dalam jumlah banyak. Atau jika ingin lebih menghemat biaya penyediaan makanan resepsi bisa dilakukan dengan memasak sendiri tanpa jasa catering. Namun kelemahannya, hal ini akan memakan banyak waktu dan tenaga.
- Gaun Pengantin, Seragam Panitia, Makeup: resepsi pernikahan sederhana umumnya hanya mengambil 1 (satu) jenis pakaian saja (nasional atau internasional). Biaya sewa pakaian pengantin termurah seharga Rp. 500.000 – Rp. 1.000.000. Jika ingin membuat pakaian sendiri biaya yang diperlukan mulai sekitar Rp. 1.500.000. Dalam resepsi pernikahan biasanya juga dibentuk panitia sehingga membutuhkan penyediaan seragam juga. Misalnya resepsi sederhana membutuhkan 20 orang panitia dan setiap panitia diberikan seragam seharga Rp. 100.000 maka untuk seragam panitia sendiri membutuhkan anggaran sebesar Rp.

2.000.000. Untuk makeup pengantin, yang termurah dengan hasil flawless saat ini mulai harga Rp. 500.000. Kabar baiknya, sekarang ini mulai banyak kursus makeup atau beauty vlogger yang berbagi tips makeup berbagai acara sehingga kita bisa mulai mempelajari makeup pengantin sendiri atau meminta jasa teman yang memiliki skill makeup.

- Dokumentasi: untuk mengabadikan momen penting resepsi pernikahan diperlukan jasa fotografer. Biaya sewa fotografer beserta cetakan dan softcopy mulai dari Rp. 2.000.000. Tetapi jika ingin lebih hemat biaya, kamu bisa minta tolong teman yang punya kamera dengan spesifikasi bagus dan skill fotografi. Begitu pula dengan MC acara, kamu bisa menggunakan jasa teman yang biasa memandu acara formal. Tentu akan lebih menghemat anggaran karena untuk jasa MC profesional dengan jam terbang yang sudah banyak di kisaran Rp. 1.000.000.
- Mas Kawin: besaran mas kawin untuk mempelai wanita tentunya berbeda-beda tergantung kemampuan dan kesepakatan kedua belah pihak. Saat ini, sering kali mempelai wanita memilih mas kawin yang barang-barang ataupun uang tunai dengan nominal yang unik. Namun, jika kamu ingin menikah dengan konsep sederhana, maka kamu bisa pilih mas kawin perhiasan atau logam mulia dengan gramasi kecil. Yang terpenting mas kawin tersebut akan memberikan manfaat di kehidupan setelah pernikahan.
- Sesorahan: sesorahan ini sifatnya hanya merupakan tradisi, bukan sesuatu yang wajib. Meskipun demikian tidak ada salahnya menyiapkan anggaran untuk sesorahan. Umumnya sesorahan berupa kebutuhan pribadi wanita, yang bisa digunakan sehari-hari, seperti tas, sepatu, baju, handuk, makeup. Kamu bisa menyiapkan budget sebesar 1-2 juta rupiah untuk membeli sesorahan beserta kotak dan dekorasinya.
- Undangan: di zaman modern ini undangan fisik sudah jarang digunakan. Sebagai gantinya, kamu bisa gunakan undangan digital yang lebih praktis, ramah lingkungan, dan tentu saja lebih murah. Untuk membuat undangan digital diperlukan biaya mulai dari Rp150.000 saja. Sedangkan cetak undangan fisik harganya mulai dari Rp.2.000/buah dan tentu masih membutuhkan waktu, biaya, dan tenaga untuk mengantarkan sampai ke tangan calon tamu.

- Souvenir: aneka souvenir pernikahan dengan harga murah saat ini sangat mudah didapat, mulai dari Rp.1.000/buah kamu sudah bisa mendapatkan souvenir pernikahan. Tetapi ada baiknya untuk memberikan souvenir kepada para tamu tetap mempertimbangkan segi kebermanfaatannya.

Jika dijumlahkan, menyelenggarakan resepsi sederhana di gedung dengan mengundang 300 orang tamu membutuhkan biaya minimal sebesar Rp. 25.000.000. Besaran nominal ini tentunya subjektif, yang perlu diperhatikan adalah kemampuan finansial kamu dan pasangan. Budget pernikahan kamu harus bisa keluar dengan efisien, tanpa ada hutang dan tunggakan.

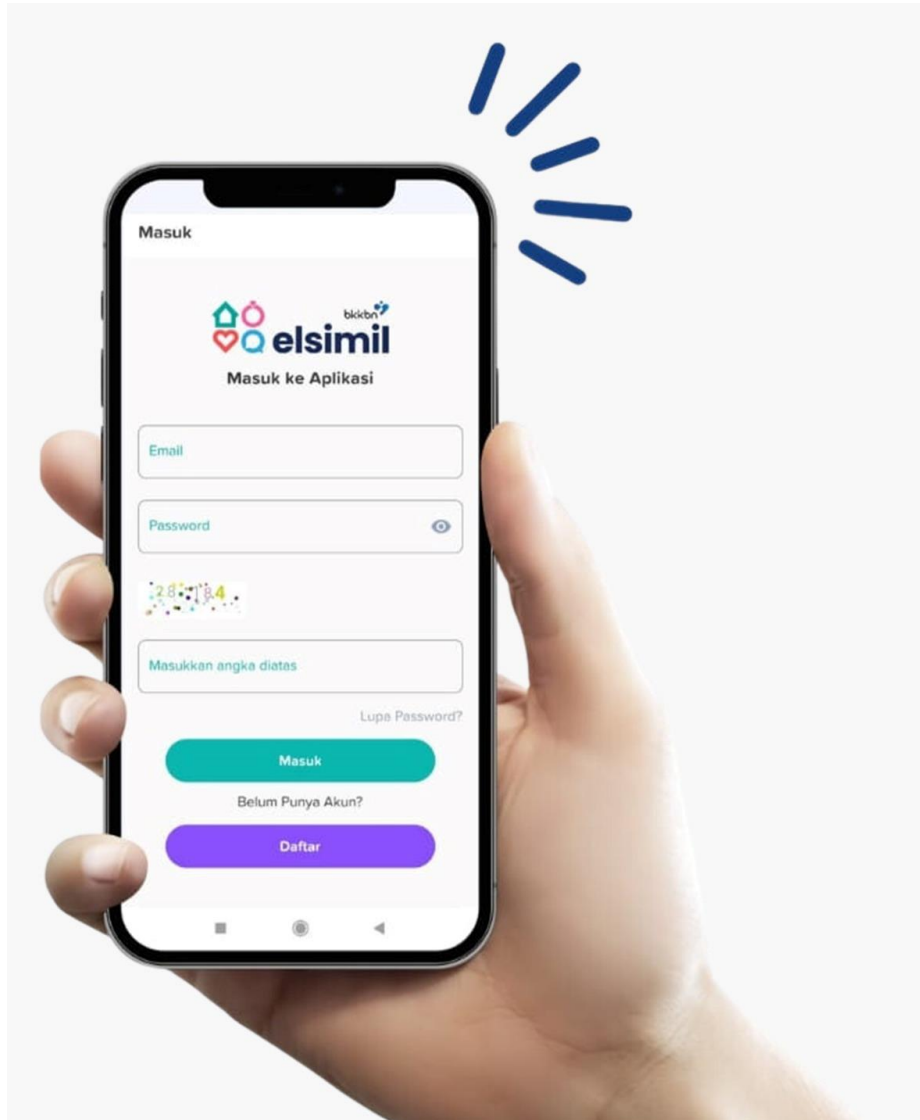
Agar anggaran pernikahan tidak terlalu memberatkan, ada baiknya kamu persiapkan dengan menabung. Sejak bekerja atau sejak kamu memiliki penghasilan sendiri, kamu harus mulai membuat skema menabung untuk berbagai tujuan termasuk pernikahan. Untung mengamankan nilai uang yang terus menurun karena inflasi, kamu juga bisa menabung dalam bentuk Logam Mulia (LM). Menyisihkan sebagian penghasilan tiap bulan untuk membeli LM saat ini menjadi pilihan yang menjanjikan. Hal ini karena harga LM yang terus meningkat, dalam 5 tahun terakhir saja kenaikan per gram LM sudah mencapai hampir Rp. 800.000. Apapun bentuk dan skema tabunganmu, prinsip menabung adalah “sisihkan” bukan “sisakan” ya!

Hal lain yang perlu menjadi pertimbangan dalam resepsi pernikahan adalah, pernikahan merupakan awal dari mengarungi lautan kehidupan dengan bahtera rumah tangga. Tentunya, banyak hal yang akan dihadapi dalam kehidupan setelah pernikahan termasuk dari aspek ekonomi. Paling tidak, ada 3 hal besar yang perlu mendapat perhatian penting setelah menikah yakni perumahan, biaya persalinan, biaya sekolah anak. Dengan alokasi anggaran yang dioptimalkan untuk resepsi pernikahan, jangan sampai kamu terlena untuk menyiapkan 3 pos anggaran tersebut.

Nah, sobat siap nikah tentu sudah mendapatkan gambaran kurang lebihnya untuk penyelenggaraan pesta pernikahan. Tentu, harus dilihat dari segi kebermanfaatan serta segi anggaran. Masa depan setelah menikah juga penting untuk dipikirkan. Jangan sampai setelah menikah masih harus membayar hutang akibat dari pesta pernikahan yang diatas budget.

23. PERAN TEKNOLOGI DALAM MENCIPTAKAN KELUARGA BERKUALITAS MELALUI ELSIMIL

Syifa Zeplania Mulfa
Universitas Negeri Makassar



Dalam menghadapi Bonus Demografi di tahun 2045 tentu membutuhkan remaja yang berkualitas, dan remaja yang berkualitas lahir dari keluarga yang memiliki perencanaan dalam berkeluarga. Karena Keluarga merupakan inti dari kehidupan

manusia. Di tengah-tengah perubahan zaman dan perkembangan teknologi, konsep keluarga berkualitas terus mengalami evolusi. Salah satu inovasi terkini yang memasuki ranah ini adalah Elsimil, singkatan dari "Elektronik Siap Nikah dan Hamil" ELSIMIL (Elektronik Siap Nikah dan Hamil) menjadi salah satu inovasi dari BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional) yang memiliki tujuan utama dalam menekan angka stunting yang ada di Indonesia. Aplikasi ini sangat menarik yang untuk menciptakan keluarga yang berkualitas.

Elsimil berarti mengintegrasikan teknologi ke dalam kehidupan sehari-hari dalam berkeluarga, dengan fokus pada persiapan, pembinaan dan dukungan kepada calon (Calon Pengantin) saat mereka menghadapi peran baru sebagai pasangan yang akan menjadi orang tua.

Konsep ini mencakup berbagai aplikasi dan perangkat elektronik yang dirancang untuk mendukung keberlangsungan dan keberlanjutan hubungan keluarga. Elsimil menjadi perbincangan hangat karena konsep ini menggabungkan teknologi canggih dengan aspek-aspek penting kehidupan sehari-hari, khususnya dalam konteks pernikahan dan kehamilan.

Salah satu aspek penting dalam membentuk keluarga yang berkualitas adalah kesehatan reproduktif. Elsimil hadir sebagai solusi cerdas dengan menyediakan perangkat dan aplikasi yang membantu pasangan dalam memantau siklus ovulasi, menentukan waktu yang tepat untuk pembuahan, dan memberikan informasi tentang kesehatan reproduktif secara menyeluruh. Dengan demikian, Elsimil berkontribusi secara langsung pada upaya pasangan untuk memiliki kehamilan yang sehat dan diinginkan.

Aplikasi menjadi media komprehensif dalam memberikan edukasi tentang kesiapan pra nikah, kesiapan kehamilan, kesehatan reproduksi, kontrasepsi dan mencegah kanker dan konsultasi tentang gizi dan nutrisi pada calon pengantin. Dengan kata lain BKKBN telah menanamkan pengetahuan bagi masyarakat luas berdasarkan keadaan yang dialami di masyarakat, yang jarang sekali calon pengantin untuk memikirkan kondisi kesehatan reproduksi dan fisik mereka sebelum menikah.

Aplikasi ini sudah menjadi syarat dalam pengurusan nikah oleh Kementerian Agama (**Kemenag**). Calon pengantin akan mengunduh dan mengisi biodata, kemudian diperiksa berat badan, tinggi badan, Hb, lingkar lengan atas, informasi tentang paparan

asap rokok. Jika hasilnya 'bebas *stunting*' maka akan keluar sertifikat yang menjadi acuan Kemenag meneruskan proses pernikahan. Tapi jika hasil yang keluar 'berisiko *stunting*' maka pasangan calon pengantin akan mendapat sertifikat dan akan didampingi oleh TPK selama tiga bulan dan tetap melanjutkan proses pernikahan.

Dalam tahap persiapan pernikahan, Elsimil menawarkan berbagai solusi digital untuk membantu pasangan merencanakan pernikahannya. Dari aplikasi perencanaan pernikahan hingga platform konseling pranikah online hingga pengelolaan anggaran pernikahan yang efisien, Elsimil hadir sebagai aplikasi yang akan membantu langkah-langkah untuk menjadi keluarga berencana.

ELSIMIL tidak hanya untuk calon pengantin, namun juga dapat mendukung peran orang tua melalui informasi tentang kehamilan dan parenting pola asuh anak serta memberikan pemantauan perkembangan janin hingga cara menjaga alat reproduksi, kontrasepsi dan cegah kanker.

Peran teknologi dalam Elsimil tidak berhenti setelah kehamilan. Konsep ini juga menyediakan platform edukasi parenting yang personalized. Melalui aplikasi dan perangkat lunak, pasangan dapat mengakses informasi dan panduan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi keluarga mereka. Dengan adanya akses yang mudah dan personalisasi, Elsimil membantu pasangan menjadi orang tua yang lebih siap dan terinformasi.

Dengan adanya aplikasi Elsimil yang berfungsi untuk memandu pasangan dalam perjalanan mereka membangun keluarga berencana, akan menekan angka *stunting*. Untuk menyebarluaskan aplikasi elsimil, di butuhkannya kolaborasi bersama komunitas dan masyarakat, dengan melalui Forum online, webinar, dan acara komunitas dapat memberikan kesempatan bagi pasangan untuk berbagi pengalaman, tips, dan dukungan menggunakan teknologi ini. Dengan cara ini, Elsimil tidak hanya menjadi alat teknis, tetapi juga menciptakan jaringan sosial yang kuat.

Dalam pandangan banyak orang, Elsimil tidak hanya menjadi teknologi cerdas tetapi juga katalisator untuk menciptakan lingkungan keluarga yang bahagia dan sehat. Konsep ini membangun pondasi yang kokoh bagi pasangan yang ingin memulai perjalanan hidup bersama, dengan memanfaatkan teknologi untuk mengatasi berbagai tantangan dan merayakan kebahagiaan bersama.

Elsimil membantu mencapai keselarasan keluarga dalam penggunaan teknologi. Pasangan dapat merancang batasan dan aturan penggunaan teknologi, sehingga waktu bersama keluarga tidak terganggu oleh perangkat elektronik. Ini membantu menciptakan lingkungan yang seimbang antara kehidupan digital dan kehidupan nyata, memastikan bahwa interaksi manusiawi tetap menjadi fokus utama.

24. *TOXIC RELATIONSHIP* DI ERA DIGITAL: MENJALIN HUBUNGAN YANG SEHAT DI KALANGAN GEN Z

Apri Dwi Lestari

Universitas Alma Ata



Kemudahan terpaparnya teknologi di era digital membuat gen Z banyak mengalami perubahan dalam berinteraksi dengan orang lain. Hanya dengan satu sentuhan pada layar *smartphone*, mereka dapat terhubung secara *online* menggunakan internet. Penggunaan kata gen Z atau *IGeneration* merujuk pada individu yang lahir di tahun 1995 sampai awal 2010 (Reinikainen et al., 2020). Mereka adalah generasi yang paling terbiasa dengan teknologi digital, sehingga akan mempengaruhi bagaimana cara mereka bersikap, berpikir, pandangan, nilai dan bahkan mempengaruhi tujuan hidup generasi Z, salah satunya dalam menjalin sebuah hubungan. Namun dibalik kemudahan berkomunikasi, terdapat dampak negatif yang muncul yaitu *toxic relationship*. *Toxic relationship* atau

hubungan yang beracun adalah hubungan yang tidak sehat, memengaruhi diri sendiri dan akan berdampak pada orang yang terlibat dalam kondisi tersebut (Putra et al., 2023).

Dalam konteks gen Z, *toxic relationship* dapat terjadi pada keluarga, pertemanan dan hubungan asmara. Hubungan yang seperti ini dapat memicu terjadinya *physical abuse* (kekerasan fisik) dan *mental abuse* (kekerasan mental) (Putra et al., 2023). Faktor-faktor penyebab terjadinya *toxic relationship* terdiri dari faktor eksternal, meliputi pengaruh lingkungan sosial dan budaya. Sedangkan, faktor internal meliputi kepribadian, ketergantungan pasangan dan dorongan seksual (Wahyuni et al., 2020). Individu yang mengalami *toxic relationship* seringkali tidak tahu bahwa mereka berada dalam hubungan yang berbahaya. Namun, banyak yang tahu bahwa tidak baik untuk tetap melanjutkan hubungan. Banyak alasan yang mendorong individu tetap berada dalam hubungan yang beracun, salah satunya adalah ketergantungan (Solferino & Tessitore, 2021).

Toxic relationship dapat terjadi dalam hubungan asmara. Hubungan asmara adalah hubungan yang melibatkan perasaan cinta, kasih sayang dan keterikatan dengan orang lain. Salah satu bentuk *toxic relationship* dalam hubungan asmara yaitu pembatasan aktivitas, suka berbohong dan komunikasi yang buruk (Nadia Nurul Saskia et al., 2023). Gen Z cenderung mudah merasa cemburu dengan aktivitas atau hubungan pasangan mereka di media sosial, mereka akan merasa tidak nyaman dan menjadi curiga jika pasangan mereka berteman dan berinteraksi dengan orang lain (Cera Keny et al., 2023). Selain itu, gen Z cenderung tidak puas atau tidak bahagia dengan hubungan jika tidak sesuai dengan harapan atau impian mereka, hal ini dipengaruhi oleh media sosial yang menyebarkan citra sempurna atau standar di dalam hubungan. Pada era digital, segala sesuatu dapat dengan mudah di edit dan disesuaikan dengan kebutuhan, sehingga citra yang ditampilkan di media sosial seringkali berbanding terbalik dengan kenyataan. Dengan begitu, mereka akan cenderung berusaha memperlihatkan citra yang sempurna sebagai pasangan di media sosial demi mendapatkan validasi dari orang lain. Telah banyak terjadi kasus-kasus pelecehan dan *cyberbullying* yang dialami gen Z di media sosial. Di saat yang bersamaan, media sosial juga mempermudah dalam memperlihatkan pujian dan perhatian yang berlebihan, yang sering kali dimanfaatkan oleh oknum untuk memperdaya dan memanipulasi korbannya. Kurangnya komunikasi secara langsung

membuat mereka kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara tepat. Akibatnya, sering terjadi misinterpretasi dan kesalahpahaman yang berujung pada pertengkaran dan ketidakharmonisan dalam hubungan. Kehadiran media sosial membuat suatu hubungan menjadi transparan, sehingga tidak ada privasi dan batasan antar pasangan. Sehingga, hubungan yang seharusnya membawa kebahagiaan dan kedamaian berubah menjadi sumber masalah dan konflik.

Berdasarkan data dari Catatan Tahunan Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan pada tahun 2021, kasus kekerasan dalam berpacaran sebanyak 1.074 kasus. Sedangkan di tahun 2022, kekerasan dalam berpacaran mencapai 3.528 kasus (Pelindungan & Pemulihan, 2022), yang artinya terjadi peningkatan sebanyak 2.454 kasus kekerasan dalam berpacaran. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa dengan adanya *toxic relationship* di dalam suatu hubungan dapat menyebabkan konflik dan permasalahan yang baru. Dampaknya dapat merugikan individu seperti muncul beberapa penyakit misalnya insomnia, obesitas, asam lambung dan luka fisik (Nadia Nurul Saskia et al., 2023), pihak yang dirugikan menjadi pribadi yang pesimis, penuh dengan emosi negatif dan dapat menimbulkan konflik batin yang kemudian mengarah pada kecemasan, stress dan depresi (Forth et al., 2022).

Untuk mengatasi masalah *toxic relationship* pada gen Z di era digital, perlu adanya upaya individu, keluarga, masyarakat dan pemerintah. Belajar dan berusaha untuk menjauh serta menghindari dari *toxic relationship*. Mengembangkan kemampuan emosional, menjalin komunikasi yang tegas dan batasan yang lebih sehat (Scott, 2023), *self-love*, menghargai dan menghormati diri sendiri dan pasangan tanpa harus memperhatikan validasi dari media sosial serta menghadapi konflik dengan bijak. Gunakan media sosial dengan positif dan sehat, manfaatkan untuk berkomunikasi, berinteraksi, dan berbagi informasi dengan pasangan. Media sosial juga bisa digunakan untuk mencari informasi atau edukasi mengenai hubungan asmara yang sehat. Penting untuk membatasi penggunaan sosial media dan memperhatikan dampak yang ditimbulkan pada kesehatan mental.

Perlu memperhatikan tanda-tanda yang mengarah pada *toxic relationship* dan mencari bantuan pada orang terdekat atau profesional untuk keluar dari hubungan tersebut serta mendapatkan dukungan yang dibutuhkan. Institusi pendidikan dan

organisasi masyarakat harus memastikan kemudahan akses terhadap pelayanan kesehatan mental dan menyediakan program pendukung yang memadai. Keluarga juga berperan penting dalam membina komunikasi yang efektif sehat antar anggota keluarga, terbuka untuk berbicara serta memberikan pemahaman tentang bahaya yang dapat ditimbulkan pada gen Z. Selain itu, masyarakat juga perlu berperan dalam menciptakan suasana lingkungan yang aman dan mendukung, dampingi korban agar terhindar dari trauma, serta memberikan edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat bagi gen Z (Andayani Praptiningsih & Kumari Putra, 2021).

Toxic relationship pada Gen Z di era digital merupakan tantangan yang serius dan perlu diatasi, kesehatan mental merupakan aspek yang penting dalam kehidupan manusia dan harus dijaga dengan baik. Saat menghadapi *toxic relationship*, fokus pada kesehatan dan kesejahteraan individu dan pertimbangkan untuk mengakhiri hubungan atau setidaknya membatasi waktu bersama. Jika mengalami pelecehan fisik dan emosional segera dapatkan bantuan. Oleh karena itu, perlu kerja sama dari semua pihak untuk menciptakan lingkungan yang mendukung untuk gen Z, sehingga mereka bisa tumbuh dan berkembang menjadi generasi yang kuat dan tangguh di era digital ini.

25. YUK NABUNG EMAS, PERSIAPKAN DANA MASA DEPAN TANPA CEMAS!

Feny Nur Anggraeni

Penata KKB Ahli Muda



Hayoo, siapa yang belum paham perbedaan tabungan dan investasi? Banyak orang yang belum paham perbedaan tabungan dan investasi. Perbedaan utama antara menabung dan investasi terletak pada fungsinya. Menabung digunakan sebagai alokasi dana cadangan. Menabung juga dipakai untuk mengumpulkan uang sedikit demi sedikit dalam jangka waktu tertentu. Biasanya uang tabungan tersebut akan disimpan di instrumen yang mudah sekali untuk diakses sehingga mudah digunakan setiap saat oleh si pemilik.

Sementara itu investasi merupakan kegiatan penanaman modal. Aktivitas ini dilakukan oleh berbagai jenis instrumen tertentu dalam jangka waktu tertentu. Fungsi utama dari investasi adalah demi mendapatkan keuntungan sampai masa waktu yang sudah ditentukan.

Biasanya tabungan dipakai untuk membeli atau mendapatkan suatu hal yang nilainya cukup besar. Demi meraih suatu hal dengan nilai yang mahal, maka perlu mengumpulkan uang sedikit demi sedikit. Sementara itu investasi biasanya dipakai untuk target finansial yang lebih besar. Tidak hanya untuk membeli barang tapi untuk mencapai sesuatu yang lebih besar lagi seperti dana pensiun misalnya.

Salah satu investasi yang kita kenal adalah emas batangan. Siapa yang belum kenal dengan emas batangan? Menabung dan investasi dalam bentuk emas batangan saat ini sedang diminati banyak kalangan mulai dari orang dewasa, dewasa muda, pegawai, bahkan ibu rumah tangga dan anak sekolah. Sebenarnya apa sih emas batangan itu? Bagaimana cara menabung atau berinvestasi dengan emas batangan? Emas batangan/emas lantakan adalah bentuk emas murni yang dicetak dalam bentuk batangan dengan berbagai ukuran mulai dari 0,01 gram sampai 1 kilogram, berbeda dengan emas perhiasan yang dicetak dalam bentuk perhiasan seperti gelang, cincin, atau kalung. Emas batangan biasanya memiliki kadar kemurnian 24 karat, yang berarti



emasnya murni tanpa campuran logam lain. Sementara emas dalam bentuk perhiasan memiliki kadar kemurnian kurang dari 24 karat. Emas batangan atau sering juga disebut logam mulia dalam istilah investasi memiliki keunggulan yaitu kemudahan dalam menilai (menentukan harga) dan mengetahui keasliannya. Selain itu emas batangan juga dapat dengan mudah diperdagangkan di pasar emas nasional maupun internasional. Keunggulan ini yang menyebabkan emas batangan sangat cocok untuk tabungan dan investasi. Sementara emas perhiasan justru bisa mengalami penurunan nilai/harga setelah disimpan bertahun-tahun.

Cara Menabung Emas Batangan

Berbeda dengan emas perhiasan yang hanya bisa dimanfaatkan sebagai penambah estetika penampilan diri, emas batangan (dalam artikel ini selanjutnya akan disebut logam mulia/LM) bisa menjadi tabungan sekaligus investasi.

Banyak orang yang menganggap menabung LM itu berat, padahal menabung LM bisa dilakukan dengan santai. Menabung LM 1 gram dalam setahun sama saja dengan menyisihkan rupiah setara 3 gelas kopi kekinian perbulan. Kuncinya adalah disiplin dan konsisten, sementara prinsip dalam menabung adalah sisihkan bukan sisakan.

Hal yang juga perlu dipahami adalah, menabung LM tujuannya untuk impian jangka panjang (5 tahun atau lebih) seperti untuk membeli tanah, rumah, mobil, dan sekolah anak. Sehingga jika kita baru menyimpan LM selama sekitar 1 tahun dan menjualnya, pasti kita belum mendapatkan benefit/keuntungan yang signifikan, bahkan bisa terkesan rugi.

Membeli Barang Hasil Menabung LM

Dewasa ini, berbagai pembiayaan tersedia untuk memiliki kendaraan atau properti. Tetapi, tidak ada salahnya untuk menabung terlebih dahulu sampai cukup untuk memiliki barang yang dimiliki. Berikut akan penulis simulasikan jika kita membeli mobil dengan kredit (cicilan) dan *cash* dengan menabung LM terlebih dulu. Kita asumsikan harga mobil naik 5% pertahun mengikuti kenaikan inflasi tahunan dan harga LM naik 15% pertahun.

Simulasi

- Membeli mobil di tahun 2024 seharga Rp.151.000.000; pembayaran uang muka sebesar Rp.36.491.000; cicilan selama 5 tahun (60 bulan) sebesar 3.099.000/bulan.
- Ketika lunas cicilan di tahun 2029, total seluruh dana yang dikeluarkan untuk membeli mobil adalah: $\text{Rp.36.491.000} + (\text{Rp.3.099.000} \times 60) = \text{Rp.222.431.000}$
- Selisih harga *cash* dan kredit adalah $\text{Rp.222.431.000} - \text{Rp.151.000.000} = \text{Rp.71.431.000}$

Harga emas 18 Juli 2024 adalah Rp.1.427.000/1 gram, jika dikonversi maka 1 mobil setara dengan 106 gram LM. Tabel di bawah adalah perbandingan kenaikan harga mobil dan LM dalam 5 tahun ke depan :

Tahun	Harga Mobil	Harga Emas
2024	151.000.000	1.427.000
2025	158.550.000	1.641.050
2026	166.477.500	1.887.208
2027	174.801.375	2.170.289
2028	183.541.444	2.495.832
2029	192.718.516	2.870.207

Dengan asumsi kenaikan harga mobil 5% pertahun maka di tahun 2029 mobil dengan harga Rp.151.000.000 di tahun 2024 menjadi seharga Rp.192.718.516. Sementara dengan kenaikan harga LM 15% per tahun pada tahun 2029 harga LM akan menjadi Rp.2.870.207/1 gram. Sehingga pada tahun 2029 harga mobil setara dengan 67 gram LM. Hal tersebut memperlihatkan bahwa nilai uang semakin turun berkebalikan dengan nilai LM yang semakin naik, dengan kata lain menabung LM untuk jangka panjang tentunya akan memberi keuntungan.

Untuk membeli mobil dengan menabung selama 5 tahun, dimana harga mobil akan setara dengan 67 gram LM maka kita perlu menabung 13,5 gram LM dalam setahun atau sekitar 1,1 gram per bulan. Mari kita buat simulasi lagi, perbandingan menabung LM dengan menyicil mobil bulanan:

Tahun	Menabung LM	Cicilan Mobil
2024	8.562.000 (8 gram x 1.427.000)	18.594.000 (6 bulan x 3.099.000)
2025	19.692.600 (13 gram x 1.641.050)	37.188.000 (12 bulan x 3.099.000)
2026	22.646.496 (13 gram x 1.887.208)	37.188.000 (12 bulan x 3.099.000)
2027	26.043.468 (13 gram x 2.170.289)	37.188.000 (12 bulan x 3.099.000)
2028	29.949.984 (13 gram x 2.495.832)	37.188.000 (12 bulan x 3.099.000)
2029	17.221.242 (7 gram x 2.870.207)	18.594.000 (6 bulan x 3.099.000)
Total	138.034.362	185.940.000

Dari simulasi tersebut terlihat bahwa dana yang dibutuhkan untuk mendapatkan mobil tetap lebih besar jika kita mencicil dibandingkan dengan menabung LM terlebih dulu. Sementara kita belum memiliki mobil, kita bisa memanfaatkan berbagai moda transportasi yang tersedia baik offline maupun online (yang sering menawarkan berbagai promo diskon). Semua dikembalikan kepada keputusan masing-masing individu, tetapi tentu akan lebih nyaman dan menyenangkan hidup tanpa memiliki hutang.

26. FENOMENA *SELF DIAGNOSIS* PADA REMAJA

Abdullah Daffa Al Haqqi

PPKS/Satyagatra Universitas YARSI



Self Diagnose merupakan kondisi dimana individu mendiagnosis diri sendiri mengidap sebuah gangguan atau penyakit fisik maupun mental berdasarkan sumber yang belum tentu akurat, seperti teman, internet, keluarga, dan juga dari pengalaman pribadi (Annury dkk., 2022). White dan Horvitz mendefinisikan *self diagnose* sebagai upaya memutuskan dan beranggapan bahwa diri kita mengidap suatu penyakit berdasarkan informasi yang kita ketahui, diagnosis yang dilakukan juga tidak berdasarkan dari pernyataan orang profesional seperti dokter, psikolog, dsb. Fenomena *Self diagnose* cukup sering terjadi pada remaja masa kini, hal ini salah satunya disebabkan oleh mulai munculnya kepedulian remaja terhadap kesehatan mental dan fisik. Kepedulian yang muncul mendorong para remaja untuk mengecek kondisi kesehatan mental mereka dari situs-situs online yang belum tentu hasilnya bersifat akurat. Kemudian, inilah yang menjadi cikal bakal muncul *self diagnose* (Annury dkk., 2022).

Self Diagnose juga tentunya memiliki dampak buruk, individu yang melakukan *self diagnose* dan ternyata diagnosis yang individu tersebut lakukan salah, maka akan mengarah kepada penanganan yang tidak tepat. Penanganan yang tidak tepat dapat berupa salah dalam meminum obat dan mengukur dosis serta salah dalam melakukan perawatan lainnya. Contoh: ada individu yang merasa dadanya sesak dan sakit, lalu ia mendiagnosis dirinya sendiri mengalami bronkitis. Padahal gejala yang ia rasakan tidak merujuk pada hanya pada satu jenis penyakit saja, anggap saja ternyata ia mengalami

pneumonia dan tidak mengetahui hal tersebut dan penanganan yang dilakukan tidak tepat, alhasil pneumonia yang ia derita semakin parah. Diagnosis dan penanganan yang salah dapat memperburuk penyakit dan dapat berujung menambah penyakit lainnya (komplikasi).

Menurut Persada (2021) *self diagnose* juga beresiko membuat individu mengalami cemas berlebih dan inilah yang menjadi salah satu faktor penyebab individu mengalami gangguan kesehatan mental. Contoh: terdapat individu yang merasakan sakit kepala yang berlebihan, lalu ia mencari tahu di internet terkait gejala yang dirasakan. Kemudian, dari informasi yang didapat menunjukkan bahwa gejala yang ia rasakan merupakan gejala dari penyakit yang mematikan, lantas ia mulai menyakini bahwa dirinya mengidap penyakit tersebut, dari situlah mulai muncul kecemasan dan ketakutan yang dapat berujung kepada depresi. Kemudian, jika individu sudah mengalami gangguan kesehatan mental maka ia rentan untuk meningkatkan perilaku berbahaya pada seperti *self-harm* (menyakiti diri sendiri) hingga percobaan bunuh diri. *Self-Harm* sendiri dapat berupa menyayat tangan sendiri dengan menggunakan benda tajam, memukul kepala serta anggota tubuh lain ke tembok, dan kegiatan menyakiti diri sendiri lainnya. Berikut adalah beberapa cara mencegah *self diagnose* :

1. Hindari mencari informasi hanya melalui internet

Media sosial serta situs online lainnya belum tentu menampilkan informasi yang akurat, alangkah baiknya kita dapat cerdas dalam memilih konten yang kita lihat di media sosial.

2. Jangan jadikan tokoh ataupun individu lain yang mengalami penyakit sebagai rujukan

Saat melihat pengalaman orang lain mungkin kita dapat melihat gejala penyakit yang sama seperti yang kita rasakan, kondisi ini yang dapat mengarahkan kita untuk menyimpulkan bahwa kita memiliki penyakit yang sama. Memiliki kesamaan bukan berarti mengalami penyakit yang sama, perlu diketahui bahwa penyakit fisik maupun mental merupakan sesuatu yang kompleks dan tidak dapat disamakan.

3. Segera periksa ke ahlinya, apabila merasa mengalami gangguan kesehatan fisik atau mental

Konsultasi ke dokter, psikolog, maupun psikiater merupakan langkah awal yang tepat jika kita merasakan adanya gejala gangguan fisik dan mental, tidak perlu takut dijudge oleh orang lain. Kesehatan kita lebih penting!!!

27. GIZI BAIK BAGI REMAJA

Ananda Syifa Fauzia

PPKS/Satyagatra Universitas YARSI



Di sela padatnya kegiatan remaja, remaja perlu asupan nutrisi yang cukup dan seimbang untuk tetap memenuhi kebutuhan gizi mereka. Banyak perubahan yang terjadi selama masa remaja baik secara fisik maupun mental. Perkembangan tulang, lemak tubuh, tinggi badan, berat badan, dan organ reproduksi remaja berkembang dengan sangat cepat. Oleh karena itu, kebutuhan energi dan nutrisi pada remaja cenderung lebih tinggi untuk mendukung pertumbuhan mereka selama periode ini. Bahkan, kebutuhan gizi total pada kelompok remaja dapat dikatakan paling tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Terkadang masih banyak remaja yang belum memperhatikan tentang kebutuhan gizinya sendiri. Pada artikel ini, kita akan membahas lebih lanjut mengenai macam-macam gizi yang wajib dipenuhi remaja dan hal-hal yang menjadi penghambat dalam pemenuhan gizi. Kita harus mengenal terlebih dahulu gizi seimbang yang harus dipenuhi remaja:

1. Karbohidrat

Karbohidrat memiliki fungsi sebagai sumber energi utama untuk tubuh yang memiliki salah satu manfaat untuk mengoptimalkan fungsi otak. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG), jumlah asupan karbohidrat yang disarankan pada

remaja laki-laki usia 10-18 tahun adalah 300-400 gram/hari. Sedangkan untuk remaja perempuan adalah 280-300 gram/hari.

2. Protein

Protein berguna sebagai penyusun sel dan jaringan tubuh, serta memperbaiki kerusakan yang terjadi di dalamnya. Protein terbagi menjadi protein hewani (ikan, telur, susu, daging ayam) dan protein nabati (gandum, oat, kacang-kacangan, tahu, tempe).

3. Lemak

Tidak semua lemak bersifat jahat. Jika kita mengkonsumsinya dalam batas normal dan lemak yang kita makan merupakan jenis lemak baik, akan lebih membuahkan manfaat bagi kita. Contoh lemak baik ada pada alpukat, kacang-kacangan, telur, dan ikan salmon.

4. Serat

Serat memiliki fungsi yang sama pentingnya dengan karbohidrat, lemak, dan protein. Serat dapat ditemukan di dalam buah-buahan seperti apel, jeruk, dan alpukat. Untuk sayur, serat terdapat di dalam brokoli, wortel, kacang merah dan ubi.

5. Vitamin

Remaja juga tidak boleh kekurangan vitamin dan perlu mendapatkan vitamin yang cukup dari makanan yang mereka konsumsi harian. Adapun jenis vitamin yang diperlukan remaja, yaitu; Vitamin C, Vitamin, A, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin K, Vitamin B1, B2, B9, dan B12.

6. Mineral

Remaja memiliki kebutuhan kalsium yang tergolong cukup tinggi, yaitu mencapai 1200 mg/hari. Salah satu sumber mineral seperti zat besi juga penting dikonsumsi bagi remaja perempuan untuk mempersiapkan menstruasi pertamanya.

Setelah kita mengenal gizi baik yang diperlukan oleh remaja, mulailah menaruh makanan yang kaya akan nutrisi dan gizi baik ke dalam piring kita. Memastikan asupan nutrisi yang seimbang dan beragam dapat membantu remaja mencapai potensi penuh mereka, baik secara fisik dan mental. Berdasarkan Kemenkes RI, contoh piring seimbang sekali makan adalah;

- Makanan Pokok: Nasi 3 centong
 - Lauk Pauk:
 - a) Lauk Hewani, 2 potong sedang ayam tanpa kulit atau 1 butir telur ayam atau 2 potong daging sapi sedang.
 - b) Lauk Nabati, Tahu atau 2 potong sedang tempe.
 - Sayuran: 150gram yaitu satu mangkuk sedang.
 - Buah: 2 potong pepaya atau 2 buah jeruk sedang atau satu buah kecil pisang ambon.
- Contoh piring seimbang sekali makan seperti di atas dapat dipraktikkan agar dapat mendapatkan nutrisi harian yang mencukupi. Sebagai seorang remaja yang hidup di generasi serba inovatif. Beragam terobosan sudah terlahir termasuk makanan-makanan viral yang telah diciptakan sedemikian rupa. Rasa dan tampilannya memang menggugah selera, namun kita tidak tahu seberapa banyak kandungan yang tubuh kita tidak perlukan. Batasi makanan *junk food* dan makanan yang mengandung kandungan gula atau garam yang berlebih.

Kesimpulannya, remaja membutuhkan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan fisik dan mental yang optimal selama masa perkembangan mereka. Nutrisi yang diperlukan mencakup karbohidrat, protein, lemak baik, serat, vitamin dan mineral. Memastikan konsumsi makanan yang kaya akan gizi dan membatasi makanan yang tidak sehat seperti *junk food* adalah langkah penting untuk mencapai potensi penuh dalam kesehatan dan perkembangan. Pemahaman dan penerapan gizi seimbang dalam pola makan sehari-hari sangat penting bagi remaja untuk mendukung aktivitas mereka dan menjaga kesehatan jangka panjang.

28. GENGSI VS FINANCIAL: GEN Z, TOLONG HILANGKAN GENGSI!

Feny Nur Anggraeni

Penata KKB Ahli Muda



Akhir-akhir ini akrab sekali di telinga kita istilah **Generasi Zillenial** atau yang lebih dikenal dengan **Gen Z**, siapa *sih* sebenarnya mereka? Gen Z adalah generasi yang lahir antara tahun 1997-2012. Generasi ini hidup dalam era digital yang semakin canggih dan memudahkan dalam seluruh aspek kehidupan. Sebetulnya, Gen Z adalah para pemuda yang memiliki kreativitas tinggi dan menguasai teknologi lebih baik dengan kehidupan yang sangat dinamis.

Kemudahan teknologi ini memiliki 2 (dua) sisi yang berseberangan. Di satu sisi kemajuan teknologi memberikan kemudahan dalam berbagai hal seperti pendidikan, kesehatan, pekerjaan, juga *entertainment* (hiburan). Akan tetapi di sisi lain kemudahan teknologi sering kali disalahgunakan untuk hal-hal yang menjurus pada sifat konsumtif dan hanya memberikan kesenangan di awal seperti berlebihan dalam belanja *online*, belanja dengan sistem kredit/cicilan, kecanduan *game online*, bahkan judi *online*. Teknologi yang semakin maju ini yang justru menjadikan Gen Z terutama yang tinggal di kota besar cenderung lebih konsumtif, lebih boros, lebih sulit menabung (menyisihkan uang), dan kurang tertarik untuk melakukan investasi untuk kebutuhan masa depan.

Kondisi Gen Z yang terlena dengan kemudahan teknologi ini sering membuat mereka terjebak pada masalah keuangan. Beberapa jebakan keuangan yang sering menjebak Gen Z antara lain adalah:

1. YOLO

You only live once (YOLO) atau “kamu hanya hidup sekali” mengacu pada cara pandang dimana hidup yang hanya sekali harus benar-benar dinikmati, bebas bersenang-

senang tanpa perlu memikirkan atau mempersiapkan kehidupan finansial di masa yang akan datang. Contoh gaya hidup YOLO adalah ketika kamu dapat pembagian warisan dari kerabat sebesar 13 juta, kebetulan ada promo jalan-jalan ke luar negeri dengan harga 13 juta dari harga normal 15 juta. Pasti kamu akan mengambil kesempatan ini *kan*? Padahal jika uang tersebut kamu belikan logam mulia (LM) kamu akan dapat 10 gram, jika kamu simpan dalam 5-10 tahun ke depan bisa jadi harga jual LM itu sudah menjadi 2 kali lipat, dan jika kamu jual lagi mungkin bisa untuk berlibur bersama pasangan.

2. FOMO

Sejalan dengan YOLO, FOMO (*fear of missing out*) atau perasaan takut tertinggal tren yang sedang berlangsung di komunitas/masyarakat menyebabkan Gen Z sering membelanjakan uang tanpa berfikir panjang. Contoh saja beberapa waktu lalu saat sebuah merk *handphone* meluncurkan seri terbarunya, banyak dari Gen Z yang memaksakan diri untuk membeli dengan berbagai cara, mulai dari memangkas habis uang tabungan, menjual motor kesayangan yang masih dimanfaatkan untuk transportasi kerja, bahkan sampai terlibat hutang pinjaman online (pinjol). *Hayoo ngaku, kamu termasuk FOMO juga kah?*

3. Berani Berhutang untuk Gaya Hidup

Hutang untuk apapun tujuannya memang sebaiknya dihindari. Namun terkadang kita terpaksa untuk berhutang untuk kebutuhan penting seperti tempat tinggal dan memulai usaha. Sayangnya, banyak Gen Z maupun generasi milenial yang justru berhutang untuk segala sesuatu yang sifatnya tidak produktif. Seperti contoh gaya hidup FOMO di atas, banyak Gen Z yang mengambil hutang hanya untuk membeli *handphone*, membeli motor baru padahal yang lama masih sangat layak dipakai, bahkan saat ini untuk membeli makanan dan minuman Gen Z terbiasa menggunakan fitur *pay later*. Ini perlu mendapat perhatian bersama, berhutang biasanya akan berlanjut menjadi sebuah kebiasaan sehingga jika tidak disikapi dengan bijak, bisa menjerumuskan ke kondisi terlilit hutang.

4. Menunda Kebutuhan Jangka Panjang Meskipun Primer

Adakah Gen Z pembaca artikel ini yang sudah bekerja dan memiliki tempat tinggal (meskipun dengan cara kredit)? Jika ada saya sangat salut sekali. Gen Z yang sudah memikirkan tempat tinggal juga mungkin dana pension adalah para Gen Z yang sadar

bahwa kebutuhan masa depan wajib dipersiapkan sejak dini. Satu hal yang perlu diingat adalah bahwa biaya untuk memenuhi semua kebutuhan semakin hari akan semakin besar. Jika belum mempersiapkan untuk memiliki rumah, setidaknya persiapkan tabungan untuk membelinya.

5. Tidak Membuat Rencana Anggaran

Memang terdengar sepele, tapi membuat perencanaan anggaran bisa membantu kita untuk mengontrol keuangan. Usahakan kita menyusun pos-pos pengeluaran yang kita perhitungkan dengan cermat terlebih dahulu. Yang tidak kalah penting, setiap pengeluaran yang kita lakukan harus berpedoman pada perencanaan yang sudah kita buat ya! Kuatkan niat kita agar tidak mudah tergoda untuk membeli barang di luar perencanaan, terlebih jika barang itu bukan kebutuhan penting.

6. Tidak Memiliki Dana Darurat

Dana darurat adalah dana yang sengaja dipersiapkan untuk menghadapi kondisi tidak terduga. Mempersiapkan dana darurat bukan berarti mengharapkan terjadinya situasi darurat, dipergunakan atau tidak dana darurat harus tersedia. Coba bayangkan jika terjadi situasi seperti pandemi Covid-19 tahun 2020, dan banyak orang yang terpaksa kehilangan kerjaan. Bagaimana jadinya jika tidak memiliki dana darurat sama sekali? Pada kondisi demikian, selain untuk bertahan hidup dana darurat bisa digunakan untuk memulai usaha.

7. Tidak Menabung dan Berinvestasi

Gaya hidup konsumtif, FOMO, YOLO menyebabkan banyak Gen Z tidak memikirkan tabungan apalagi investasi. Sama seperti dana darurat, sedikit banyak kita tetap harus memiliki. Harus selalu diingat bahwa prinsip menabung dan investasi adalah “*sisihkan bukan sisakan*”. Jika tidak disisihkan di awal pendapatan, dengan gaya hidup konsumtif bisa dipastikan tidak ada pendapatan yang teralokasikan untuk tabungan dan investasi.

Selain jebakan keuangan yang banyak mengintai seperti di atas, Gen Z juga dikenal pilih-pilih dalam hal pekerjaan. Meskipun tidak semua, beberapa dari kalangan Gen Z memilih menganggur dari pada bekerja yang tidak sesuai dengan keinginannya, atau ketika sudah diterima bekerja mereka akan cenderung terus mencari pekerjaan baru yang lebih bergengsi. Kondisi tersebut menyebabkan jumlah Gen Z tidak maksimal terserap

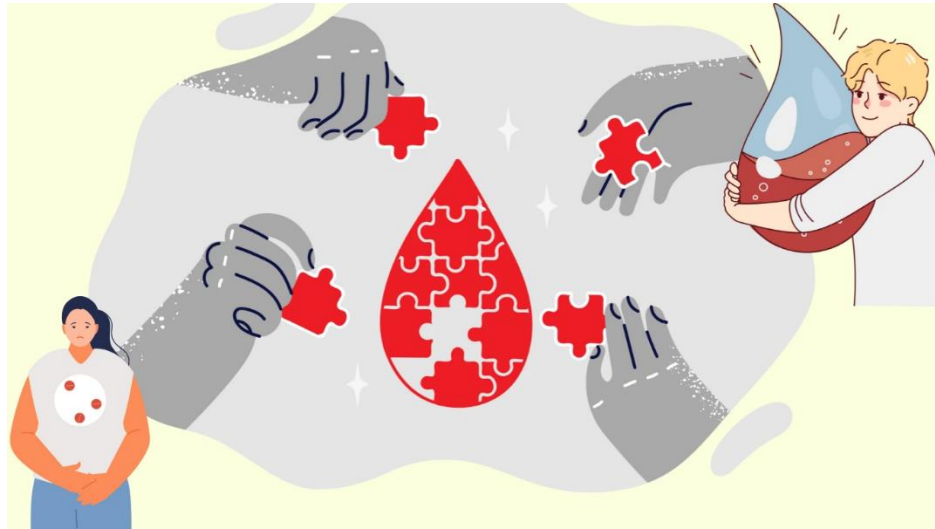
dalam dunia kerja. Dari Badan Pusat Statistik (BPS) diperoleh data bahwa tingkat pengangguran terbuka (TPT) penduduk kelompok umur muda (15–24 tahun) mencapai 16,41 persen dari total angkatan kerja Gen Z yang mencapai 22.042.230 orang atau diperkirakan lebih dari 3,6 juta Gen Z tidak memiliki pekerjaan alias menganggur.

Sebenarnya adanya kemajuan teknologi seperti sudah disebutkan di atas dapat sangat membantu dalam berbagai aspek kehidupan. Gen Z dapat memanfaatkan peluang teknologi dalam menciptakan lapangan pekerjaan untuk diri sendiri maupun berkelompok. Berjualan secara online atau memanfaatkan keterampilan dalam bidang teknologi informasi memungkinkan Gen Z mendapatkan penghasilan. Di samping untuk membuka lapangan kerja, kemajuan teknologi juga bisa dimanfaatkan untuk berinvestasi dan mengelola keuangan mereka.

29. APA YANG HARUS DILAKUKAN JIKA SUDAH TERKENA ANEMIA?

Miftakhul Huda

Penyuluh KB Ahli Muda Provinsi Gorontalo



Anemia didefinisikan sebagai keadaan di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal untuk berbagai kelompok usia dan jenis kelamin. Menurut Adriani (2017) dalam penelitian Yenny Aulya tahun 2022, anemia disebabkan oleh gangguan pembentukan 12 eritrosit oleh sumsum tulang belakang, kehilangan darah (perdarahan), dan proses penghancuran eritrosit dalam tubuh. Dengan upaya memberikan asupan zat besi yang cukup ke dalam tubuh akan meningkatkan pembentukan hemoglobin. Upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan adalah:

1. Meningkatkan pemahaman tentang anemia

Anemia dipengaruhi oleh pengetahuan; lebih banyak pengetahuan tentang anemia makan, lebih sedikit kemungkinan menderita anemia (Aulya et al:2022). Dalam meningkatkan pemahaman remaja perempuan, dalam (Musniati, 2022) disebutkan bahwa melakukan kegiatan edukasi pencegahan anemia menimbulkan peningkatan pengetahuan pada siswi sebanyak 70,9%. Untuk remaja putri, kegiatan penyuluhan harus membahas definisi, gejala, bahaya, pengobatan, dan pencegahan. Siswa sangat memahami dan sangat antusias dalam kegiatan yang dimaksudkan untuk mengajarkan remaja putri tentang bahaya anemia bahaya anemia. (Julaecha, 2020) Setelah memberikan pengetahuan tentang anemia, terdapat peningkatan pemahaman remaja putri tentang anemia, manfaat dan efek samping jika tidak mengkonsumsi tablet tambah darah (Fe)

serta dampak jangka panjang dan jangka pendek apabila tidak mengonsumsi tablet tambah darah. (Oktavia, 2021).

2. Memperbaiki gaya hidup

Menurut Aulya et al., (2022) cara mencegah anemia yaitu dengan meningkatkan konsumsi makanan bergizi, tidur yang cukup, dan tablet penambah darah dengan meningkatkan konsumsi makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, dan telur) serta makanan nabati (sayuran hijau tua, kacang-kacangan, tempe, dan bayam). Mengonsumsi sayuran dan buah yang mengandung vitamin C, seperti daun katuk, daun singkong, bayam, jambu, dan sebagainya, dapat membantu penyerapan zat besi dalam usus dan meningkatkan kadar zat besi dalam darah. Sedangkan menurut Fauziandari (2019), Remaja perempuan disarankan untuk menjaga pola makan seimbang dan mengonsumsi daging merah, hati, dan sumber protein hewani lainnya setiap hari. Sumber zat besi dari nabati adalah sayur-sayuran hijau, seperti brokoli, daun kelor, kangkung, bayam, dan lainnya. Menurut (Julaecha, 2020) Konsumsi makanan yang tinggi zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C, dan zink, serta pemberian tablet tambah darah (TTD) dapat membantu mencegah anemia. (Muhayati & Ratnawati, 2019).

3. Meminum tablet tambah darah

Meminum tablet tambah darah dapat mencegah dan menanggulangi anemia (Muhayati & Ratnawati, 2019). Penderita harus menghindari anemia dan meminum tablet tambah darah jika Anda mengalami gejalanya untuk menghindari konsekuensi yang lebih serius. Menurut Luh Arniti et al. (2021), pencegahan dan penanggulangan anemia dilakukan dengan memastikan bahwa tubuh menerima asupan zat besi yang cukup untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin. Kepatuhan untuk mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) dipengaruhi oleh peran guru dalam mengawasi penggunaan TTD dengan dukungan kepala sekolah. Kadar Hb meningkat dengan program pencegahan dan penanggulangan anemia yang efektif. (Julaecha, 2020) tablet penambah darah diberikan kepada remaja perempuan dengan dosis satu tablet per minggu dengan tujuan mengurangi risiko anemia. Nabila Hurulaini 2020: Pengobatan anemia defisiensi besi pada remaja putri dapat dilakukan dengan pemberian tablet zat besi satu atau dua kali sehari. Pemberian zat besi dapat diberikan secara oral, secara intramuskular, atau melalui transfusi darah. Penelitian pada rematri tahun 2002 di Kupang (NTT), menunjukkan

mampu meningkatkan kadar hemoglobin dan serum feritin lebih besar dibandingkan suplementasi TTD 4 hari berturut-turut saat menstruasi selama 4 siklus menstruasi (pemberian suplementasi TTD secara mingguan selama 16 minggu). Dan Penelitian yang dilakukan pada siswi SMA di Tasikmalaya menunjukkan pemberian TTD 1x seminggu dibandingkan dengan pemberian TTD 1x seminggu ditambah setiap hari selama 10 hari saat menstruasi, meningkatkan kadar Hb tetapi tidak terdapat perbedaan bermakna antara kedua kelompok tersebut. Di beberapa negara lain seperti: India, Bangladesh, dan Vietnam, pemberian TTD dilakukan 1 kali seminggu berhasil menurunkan prevalensi anemia di negara tersebut. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, maka pemerintah menetapkan kebijakan program pemberian TTD pada rematri dan WUS dilakukan setiap 1 kali seminggu dan sesuai dengan Permenkes yang berlaku, pemberian TTD untuk rematri dan WUS diberikan secara *blanket approach*. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi, TTD dikonsumsi bersama dengan:

- a. Buah-buahan sumber vitamin C (jeruk, pepaya, mangga, jambu biji dan lain-lain).
- b. Sumber protein hewani, seperti hati, ikan, unggas dan daging.

Hindari mengonsumsi TTD bersamaan dengan :

- a. Teh dan kopi karena mengandung senyawa fitat dan tanin yang dapat mengikat zat besi menjadi senyawa yang kompleks sehingga tidak dapat diserap.
 - b. Tablet Kalsium (kalk) dosis yang tinggi, dapat menghambat penyerapan zat besi. Susu hewani umumnya mengandung kalsium dalam jumlah yang tinggi sehingga dapat menurunkan penyerapan zat besi di mukosa usus.
 - c. Obat sakit maag yang berfungsi melapisi permukaan lambung sehingga penyerapan zat besi terhambat. Penyerapan zat besi akan semakin terhambat jika menggunakan obat maag yang mengandung kalsium.
4. Konsumsi makanan yang bermanfaat mencegah dan menanggulangi anemia.

Menurut Hurulaini Nurrahman et al., (2020) Remaja wanita yang menderita anemia ada hubungan pada pola konsumsi. Sesuai dengan Ilahi (2019) tentang cara mencegah anemia dengan mengubah pola konsumsi menjadi lebih baik dengan membuka pikiran bahwa manfaat buah-buahan, termasuk air kelapa muda dan buah kurma sangat bermanfaat. Kurma mengandung zat besi, yang dapat digunakan untuk pengobatan anemia. Air kelapa muda (*Cocos Nucifera* L) juga mengandung beberapa bahan yang

membantu pembentukan darah, salah satunya adalah asam folat. Peningkatan hemoglobin remaja putri yang mengalami anemia ditunjukkan dengan pemberian jus kurlapa sebanyak 300 mililiter selama tujuh hari berturut-turut sesuai dengan penelitian (Safitri. & Julaecha, 2021) buah kurma memiliki efek terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja. Penelitian (Pratiwi, 2020), di Kabupaen Sidrap, teh daun kelor juga mempengaruhi siklus menstruasi dan haemoglobin remaja yang menderita anemia. Sesuai dengan penelitian (Fauziandari, 2019) Kadar hemoglobin remaja putri berbeda sebelum dan sesudah pemberian ekstrak daun kelor (Molinga Oliefera). Ini menunjukkan bahwa pemberian ekstrak daun kelor dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan juga dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan anemia. (Carolyn, 2021) berpikir bahwa sari kacang hijau mampu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah remaja putri yang menderita anemia ($p=0,000$).

5. *Fortifikasi* bahan makanan dengan zat besi

Fortifikasi bahan makanan yaitu menambahkan satu atau lebih zat gizi kedalam pangan untuk meningkatkan nilai gizi pangan tersebut. Penambahan zat gizi dilakukan industri pangan, untuk itu disarankan membaca label kemasan untuk mengetahui apakah bahan makanan tersebut sudah difortifikasi dengan zat besi. Makanan yang sudah difortifikasi di Indonesia antara lain tepung terigu, beras, minyak goreng, mentega, dan beberapa snack. Zat besi dan vitamin mineral lain juga dapat ditambahkan dalam makanan yang disajikan di rumah tangga dengan bubuk tabur gizi atau dikenal juga dengan *Multiple Micronutrient Powder*.

Pencegahan dan penanggulangan anemia, terutama pada remaja putri, merupakan langkah penting untuk memastikan kesehatan yang optimal dan mencegah komplikasi jangka panjang. Upaya tersebut meliputi peningkatan pemahaman tentang anemia, perbaikan gaya hidup, mengonsumsi tablet tambah darah dan memilih makanan yang kaya zat besi dan bernutrisi. Dengan komitmen bersama dari individu, keluarga dan pemerintah, diharapkan masalah anemia pada remaja putri dapat diatasi, sehingga generasi mendatang dapat tumbuh dengan sehat, cerdas dan ceria.

30. REMAJA MINDER? JANGAN BIARKAN RASA MINDER MENGHANCURKAN MIMPIMU!

Chike Ismi Anggraini

PPKS/Satyagatra Universitas YARSI



Rasa minder merupakan perasaan rendah diri atau merasa kurang percaya diri yang sering dialami oleh banyak remaja. Hal ini bisa membuat seseorang merasa tidak berharga, tidak layak, atau tidak mampu mencapai apa yang diinginkan. Pada usia remaja, merupakan masa pencarian identitas diri sangat kuat, rasa minder dapat muncul akibat perbandingan dengan teman sebaya, tekanan sosial, standar kecantikan yang tidak realistis, hingga kritik dari lingkungan sekitar. Masa remaja adalah periode yang penuh warna, tetapi juga penuh tantangan. Di tengah perjalanan mencari jati diri, banyak remaja yang menghadapi masalah kepercayaan diri atau merasa minder. Minder bisa muncul kapan saja di sekolah, di rumah, atau di media sosial. Tapi, satu hal yang perlu diingat, jangan biarkan rasa minder ini menghancurkan mimpimu!

Remaja sering merasa minder atau rendah diri karena berbagai faktor yang berkaitan dengan perkembangan emosional, sosial, dan fisik pada masa tersebut. Beberapa alasan utama mengapa remaja sering merasa minder adalah:

- Perubahan fisik: Remaja mengalami perubahan fisik yang cepat selama masa pubertas. Perubahan ini bisa menyebabkan perasaan canggung atau tidak nyaman

dengan tubuh mereka sendiri. Jika mereka merasa berbeda dari teman sebayanya, hal ini bisa memicu perasaan minder.

- Tekanan dari teman sebaya: Keinginan untuk diterima oleh kelompok teman sebaya sangat kuat di kalangan remaja. Jika mereka merasa berbeda atau tidak sejalan dengan kelompok mereka, ini bisa menyebabkan rasa rendah diri.
- Pencarian identitas: Masa remaja adalah masa di mana seseorang mulai mencari identitas dirinya. Proses ini bisa membingungkan dan menimbulkan keraguan diri, terutama jika remaja merasa tidak yakin tentang siapa mereka atau apa yang mereka inginkan.
- Kurangnya dukungan emosional: Dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar sangat penting. Jika seorang remaja merasa tidak mendapatkan dukungan yang cukup atau merasa diabaikan, mereka mungkin merasa minder.
- Perfeksionisme dan ekspektasi tinggi: Beberapa remaja menetapkan standar yang sangat tinggi untuk diri mereka sendiri atau merasa ditekan oleh harapan orang tua atau guru. Ketika mereka merasa tidak bisa mencapai standar tersebut, mereka bisa merasa rendah diri.
- Pengaruh media sosial: Media sosial sering kali menampilkan gambaran yang "sempurna" tentang kehidupan, tubuh, atau kesuksesan. Ini bisa membuat remaja merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan standar yang tidak realistis.
- Kritik dan penolakan: Pengalaman mendapatkan kritik tajam dari teman, keluarga, atau guru dapat memperparah rasa minder. Penolakan dalam berbagai bentuk (pergaulan, percintaan, dll.) juga dapat memicu perasaan ini.
- Bullying atau perundungan: Pengalaman diintimidasi atau di-bully di sekolah atau lingkungan sosial lainnya dapat menurunkan rasa percaya diri seorang remaja.

Dampak negatif rasa minder pada kehidupan remaja, jika dibiarkan, rasa minder dapat memiliki dampak yang serius pada perkembangan pribadi dan sosial seorang remaja. Minder bisa menyebabkan:

- Menghambat potensi diri:
Remaja yang merasa minder cenderung tidak berani mencoba hal-hal baru atau mengambil risiko, sehingga potensi mereka tidak berkembang sepenuhnya.
- Mengisolasi diri secara sosial:

Minder bisa menyebabkan remaja menarik diri dari pergaulan, merasa tidak pantas berteman, atau khawatir tidak diterima.

- Masalah kesehatan mental:

Jika tidak diatasi, rasa minder bisa berkembang menjadi masalah yang lebih serius, seperti kecemasan, depresi, atau bahkan ide bunuh diri.

Cara mengatasi rasa minder pada remaja:

- Mengenal kelebihan diri:

Setiap orang memiliki keunikan masing-masing. Cobalah untuk fokus pada kelebihan yang dimiliki dan terima kekurangan sebagai bagian dari diri sendiri. Ingatlah bahwa tidak ada yang sempurna.

- Batasi penggunaan media sosial:

Kurangi konsumsi konten yang membuat munculnya perasaan minder. Ingat, media sosial hanya menampilkan sebagian kecil dari kehidupan seseorang. Apa yang terlihat sempurna di luar belum tentu mencerminkan kenyataan. Alihkan perhatian pada hal-hal positif dan produktif yang dapat menumbuhkan perkembangan diri.

- Bangun lingkungan yang mendukung:

Dukungan dari teman dan keluarga sangat penting. Remaja harus dikelilingi oleh orang-orang yang mendukung dan memberikan semangat. Lingkungan yang positif dan suportif bisa membantu seseorang merasa lebih dihargai dan diterima.

- Berani mencoba hal baru:

Menghadapi rasa takut dan berani mencoba hal-hal baru dapat membangun kepercayaan diri. Ingatlah bahwa kesalahan adalah bagian dari proses belajar.

- Mencari bantuan profesional:

Jika rasa minder sudah mengganggu keseharian atau mengarah pada masalah kesehatan mental yang serius, jangan ragu untuk mencari bantuan dari psikolog atau konselor.

Rasa minder adalah tantangan yang sering dialami oleh remaja, tetapi ini bukanlah akhir dari segalanya. Dengan langkah yang tepat dan dukungan yang memadai, setiap remaja bisa bangkit dari rasa rendah diri dan mencapai mimpi-mimpinya. Ingat, rasa minder adalah sesuatu yang normal dan bisa dialami oleh siapa saja, bukan hanya remaja. Yang terpenting adalah bagaimana cara kita menghadapinya. Daripada membiarkan rasa

minder menghancurkan mimpi-mimpimu, gunakan perasaan itu sebagai dorongan untuk berkembang. Setiap langkah kecil menuju kepercayaan diri adalah pencapaian besar!

Jangan biarkan rasa minder menghalangimu mencapai potensimu yang sebenarnya. Dengan usaha, dukungan, dan sikap positif, kamu bisa mengubah rasa minder menjadi kekuatan untuk meraih mimpi-mimpimu!

31. KECANDUAN JUDI ONLINE

Abdullah Daffa Al Haqqi

PPKS/Satyagatra Universitas YARSI



Hingga saat ini permainan judi online semakin marak di kalangan remaja hingga dewasa. Fenomena tersebut terjadi disebabkan oleh kemajuan teknologi yang pesat, tekanan sosial ekonomi (penghasilan yang rendah), pengaruh media sosial, dan kurangnya kesadaran remaja terkait resiko berjudi online. Permainan judi online ini dapat berdampak buruk terhadap ekonomi, kesehatan mental, serta hubungan sosial.

Bermain judi online bisa dilakukan kapanpun dan di manapun, aksesnya pun cenderung cukup mudah. Pemain judi online juga terkadang mendapatkan keuntungan dari permainan tersebut, hal inilah yang menjadi salah satu cikal bakal munculnya kecanduan dalam berjudi online. Para pemain judi online berpikir mereka akan untung jika berjudi, nyatanya keuntungan tersebut hanya sementara, akan tiba waktunya dimana mereka akan dirugikan oleh judi online ini. Salah satu bahaya dari judi online ini adalah resiko efek candu yang akan dialami oleh para penjudi, rasa candu tersebut dipicu oleh ketidakpuasan para penjudi dalam bermain (ingin selalu untung). Jadi mereka akan terus bermain walau merugi.

Oleh karena itu, jika mengacu pada seluruh pernyataan diatas judi online ini merupakan kasus serius dan perlu ditindaklanjuti oleh penegak hukum, agar generasi muda di Indonesia dapat terlindungi dari pengaruh-pengaruh buruk akibat judi online. Berikut merupakan penjelasan mengenai dampak buruk judi online :

1. Masalah ekonomi

Banyak orang yang berani mengorbankan banyak uangnya untuk bermain judi online, lalu mereka kalah dan merugi karena uang yang mereka pakai untuk berjudi hangus dengan sia-sia. Kecanduan yang mereka alami mendorong mereka secara terus-menerus bermain judi online.

2. Gangguan Hubungan Sosial

Seseorang yang berjudi on line akan menghabiskan waktu, uang, dan tenaganya untuk bermain judi online, mereka akan mengabaikan bersosialisasi dengan orang lain. Kecanduan dengan judi online membuat aktifitas seperti berhubungan sosial menjadi kurang menarik bagi remaja.

3. Dampak Psikologis

Kekalahan yang berulang, kerugian yang besar dapat menjadi stimulus terjadinya stres, kecemasan berlebih, hingga depresi pada orang yang bermain judi online.

Untuk mengatasi kecanduan judi online, berikut beberapa tipsnya:

1. Akui Masalah

Individu yang mengalami kecanduan perlu menyadari bahwa kecanduan judi online merupakan sesuatu yang merugikan dan perlu untuk diatasi agar tidak berdampak lebih buruk.

2. Menemukan Pemicu Judi

Sadari dan cari tahu apa faktor yang membuat keinginan berjudi online muncul, jika sudah mengetahui faktor pemicu akan lebih mudah bagi individu untuk menentukan langkah selanjutnya dalam menghilangkan kecanduan.

3. Mencari Bantuan Sosial

Berkonsultasi atau melakukan konseling dengan konselor profesional seperti psikolog maupun psikiater merupakan salah satu langkah tepat dalam mengatasi permasalahan adiksi (kecanduan).

4. Manajemen stres

Timbulnya kecanduan salah satunya disebabkan oleh manajemen stres yang buruk, seperti mengalihkan masalah dan mencari kesenangan sesaat dengan bermain judi online. Latih manajemen stres dengan meditasi, relaksasi, serta aktifitas *mindfulness* untuk melatih kontrol diri.

5. Batasi dan Hilangkan Akses ke Judi Online

Berkomitmen untuk menjauhi dan membatasi diri terhadap akses judi online merupakan salah satu solusi efektif untuk mengurangi kecanduan. Misalnya, menghapus akun judi online, jauhi pergaulan atau lingkungan yang dapat membangunkan hasrat berjudi, dsb.

Semoga bermanfaat.

32. CARA YANG TEPAT MENGATASI STRES DI USIA REMAJA

Chike Ismi Anggraini

PPKS/Satyagatra Universitas YARSI



Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh tantangan. Di satu sisi, remaja mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan di sisi lain, mereka dihadapkan pada tekanan akademik, tuntutan sosial, dan konflik dengan keluarga. Semua ini bisa memicu stres yang jika tidak diatasi dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik remaja. Namun, stres bukanlah sesuatu yang tidak bisa diatasi. Dalam artikel ini akan membahas strategi yang tepat, remaja dapat belajar untuk mengelola stres mereka dengan cara yang sehat dan konstruktif. Berikut adalah beberapa cara efektif untuk mengatasi stres di usia remaja.

1. Mengenali tanda-tanda stres: Langkah pertama dalam mengatasi stres adalah remaja dapat mengenali tanda-tanda stress. Tanda-tanda stres pada remaja bisa berbeda-beda, seperti:
 - Perubahan suasana hati: Mudah marah, frustrasi, atau merasa tertekan.
 - Perubahan pola tidur: Kesulitan tidur atau tidur terlalu banyak.
 - Perubahan kebiasaan makan: Makan berlebihan atau kurang nafsu makan.

- Menarik diri dari aktivitas sosial: Menghindari teman atau keluarga.
 - Penurunan performa akademik: Kesulitan fokus atau menurunnya nilai di sekolah.
2. Menerapkan teknik relaksasi: Teknik relaksasi dapat membantu mengurangi tingkat stres. Beberapa teknik relaksasi yang efektif, seperti:
- Pernapasan dalam: Latih pernapasan dalam secara perlahan selama 5-10 menit setiap hari. Dengan metode pernapasan Teknik pernapasan 4-7-8 melibatkan pernapasan selama 4 detik, menahan napas selama 7 detik dan menghembuskan selama 8 detik.
 - Meditasi: Meditasi mindfulness dapat membantu remaja fokus dan mengurangi kecemasan.
 - Yoga: Yoga menggabungkan gerakan postur tubuh dengan teknik pernapasan dan meditasi ini bermanfaat untuk kebugaran fisik dan kesejahteraan mental.
3. Mengatur waktu dengan baik: Remaja sering kali merasa stres karena merasa kewalahan dengan banyaknya kegiatan, seperti: tugas sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan dengan teman dan tanggung jawab lainnya. Mengatur waktu dengan baik dapat membantu mengurangi beban ini. Tips untuk mengatur waktu, seperti berikut ini:
- Buat jadwal harian, seperti menuliskan kegiatan yang perlu dilakukan setiap hari dan tetapkan kegiatan yang prioritas.
 - Fokus pada satu tugas saat mengerjakan pada satu waktu untuk meningkatkan efisiensi.
 - Jangan menunda-nunda suatu pekerjaan, kerjakan selagi ada waktu.
 - Tetapkan waktu luang untuk istirahat untuk mencegah kelelahan dan stres.
 - Tanamkan motivasi diri untuk mengerjakan sesuatu.
4. Olahraga secara teratur: Olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga membantu mengurangi stres dan kecemasan. Aktivitas fisik melepaskan endorfin, zat kimia otak yang dapat meningkatkan suasana hati. Mencobalah untuk berolahraga setidaknya 30 menit setiap hari, baik itu berlari, bersepeda, berenang, atau hanya berjalan-jalan di taman.

5. Jaga pola makan dan tidur yang sehat: Gizi yang baik dan tidur yang cukup adalah dua faktor penting dalam mengelola stres. Remaja harus mengonsumsi makanan seimbang yang kaya akan nutrisi, serta menghindari konsumsi kafein dan gula berlebihan yang dapat meningkatkan kecemasan. Selain itu, pastikan mendapatkan tidur yang cukup 7-9 jam tidur setiap malam untuk memulihkan energi dan memperbaiki suasana hati.
6. Berbicara dengan orang yang dapat dipercaya: Komunikasi terbuka dengan orang tua, teman, atau konselor dapat membantu remaja merasa didengar dan dimengerti. Membicarakan masalah atau kekhawatiran dengan seseorang yang dapat dipercaya dapat mengurangi perasaan terisolasi dan membantu menemukan solusi yang tepat.
7. Menyediakan waktu untuk diri sendiri: Remaja sering kali terlalu merasa ambisius dengan banyaknya kegiatan sampai melupakan kapasitas diri. Luangkan waktu untuk diri sendiri dengan melakukan hobi/aktivitas yang disukai, seperti; mendengarkan musik, atau sekadar beristirahat tanpa gangguan dapat membantu meredakan stres. Kegiatan yang menyenangkan dan relaksasi dapat menjadi pelarian yang sehat dari tekanan sehari-hari.
8. Cari bantuan profesional jika diperlukan: Jika stres terus berlanjut dan mulai mengganggu kehidupan sehari-hari, penting untuk mencari bantuan profesional. Psikolog, psikiater, atau konselor dapat memberikan dukungan dan alat yang dibutuhkan untuk mengatasi stres dan masalah kesehatan mental lainnya.

Stres di usia remaja adalah hal yang normal, tetapi dengan pendekatan yang tepat, remaja dapat belajar untuk mengelolanya dengan cara yang sehat. Mengatasi stres di usia remaja adalah hal yang penting karena masa ini penuh dengan perubahan dan tantangan. Stres pada remaja dapat dikenali melalui beberapa tanda seperti perubahan suasana hati, pola tidur, kebiasaan makan, dan penurunan performa akademik. Untuk mengatasi stres, remaja perlu menerapkan teknik-teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, dan yoga. Selain itu, penting bagi remaja untuk mengatur waktu dengan baik, berolahraga secara teratur, menjaga pola makan dan tidur yang sehat, serta berbicara dengan orang yang dipercaya. Menghabiskan waktu untuk diri sendiri dan mencari bantuan profesional jika diperlukan juga merupakan langkah-langkah yang efektif. Dengan cara-cara ini,

remaja dapat belajar mengelola stres secara sehat dan konstruktif, mendukung kesejahteraan fisik dan mental mereka.

33. PENTINGNYA PENGETAHUAN KESEHATAN MENTAL SEBELUM MENIKAH

Feny Nur Anggraeni

Penata KKB Ahli Muda

Dikit-dikit kesehatan mental, *sebentar-sebentar* mau *healing*. *Eits* jangan salah, seperti kesehatan fisik, kesehatan mental juga harus mendapatkan perhatian yang sama. Kesehatan mental secara sederhana dapat diartikan sebagai kesehatan yang berkaitan dengan kondisi emosi, kejiwaan, atau psikis seseorang. Sementara menurut *World Health Organization* (WHO) kesehatan mental adalah keadaan di mana seorang individu menyadari kemampuannya dalam mengatasi stres, bekerja secara produktif, serta berkontribusi terhadap komunitasnya. Masih menurut WHO, seseorang belum dapat dikatakan sehat apabila keadaan fisik, mental, serta sosial belum dalam kondisi sejahtera.

Selama ini masih banyak yang beranggapan bahwa jenis kesehatan mental kebanyakan adalah “gila”, padahal terdapat beberapa jenis kesehatan mental seperti gangguan kecemasan, gangguan mood, gangguan psikotik, gangguan perilaku, bahkan gangguan makan juga termasuk dalam gangguan kesehatan mental. Pengetahuan mengenai kesehatan mental sangat dibutuhkan. Demikian pula ketika berencana membangun rumah tangga. Setelah menikah tentunya akan semakin banyak hal yang harus diurus dan terkadang sangat menyita energi dan pikiran.

Umumnya individu baik yang belum maupun sudah menikah hanya berfokus pada kesehatan fisik saja, atau yang terlihat dari luar saja. Jarang sekali orang mulai memahami pentingnya kesehatan dan kesejahteraan mental. Sebagai contoh ketika seseorang terkena flu berat ia akan segera berobat, tapi apakah kita pernah berfikir sebetulnya seberapa sehat mental kita? Apakah mental kita baik-baik saja? Gangguan atau permasalahan mental (kejiwaan) sering kali tidak terlihat dari luar, dalam artian kondisi fisik terlihat baik-baik saja. Akan tetapi orang yang mengalami masalah kesehatan mental akan mengalami penurunan motivasi, sulit mengontrol emosi, ketidakstabilan perasaan, susah untuk berkonsentrasi, dan akan sulit menghadapi permasalahan hidup. Lambat laun kondisi yang demikian akan mempengaruhi kualitas hidup individu maupun rumah tangga.

Untuk mewujudkan keluarga bahagia sejahtera fisik dan mental, dibutuhkan kedua belah pihak (suami dan istri) yang saling memahami dan memberikan dukungan untuk pencapaian bersama. Lalu adakah tips untuk menghindari gangguan mental dalam sebuah pernikahan? Berikut adalah beberapa tips yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan mental dalam sebuah pernikahan:

➤ **Memilih Pasangan yang Tepat**

Menikah bukan sebuah perlombaan, siapa cepat dia yang menang. Jangan menikah karena suatu tuntutan dari orang tua atau keluarga hanya karena usia kita dianggap sudah cukup tua untuk menikah. Pernikahan adalah suatu proses kehidupan dalam jangka panjang, sehingga perlu dipersiapkan segala sesuatunya bukan hanya dari segi materi tapi juga dengan siapa kita akan menikah. Menikah dengan konsep perjodohan dimana kedua calon pengantin belum saling mengenal lama, bisa menjadi sebab bahwa pernikahan tidak akan berjalan dengan baik. Begitu pun sebaliknya, pernikahan yang didahului telah mengenal dekat dalam waktu lama juga tidak menjamin pernikahan akan langgeng. Yang paling penting adalah kita menemukan pasangan yang memiliki sifat yang dapat mendukung keharmonisan suatu pernikahan seperti sifat sabar, jujur, tekun, tanggung jawab, dan memegang komitmen.

➤ **Ikhlas**

Terkadang sebuah rumah tangga harus dihadapkan pada permasalahan maupun tantangan yang tidak pernah diperkirakan sebelumnya. Masalah tersebut bisa datang dari dalam maupun luar rumah tangga. Saya sendiri pernah mengalami suatu tantangan hidup yang menurut saya sangat sulit saya terima. Dua tahun lalu suami saya harus dipindahtugaskan ke luar kota yang cukup jauh dan sulit dijangkau. Di awal sudah terbayang bagaimana beratnya harus menjalani *long distance marriage* dimana saya tetap harus bekerja sembari mengurus rumah tangga sendirian. Tetapi lambat laun saya mulai menyadari bahwa mutasi dinas ini adalah jalan Tuhan untuk menaikkan karir suami saya dan akan membawa kehidupan yang lebih baik untuk keluarga di masa depan. Dengan mengubah sudut pandang ke arah yang lebih positif pelan-pelan kita bisa menumbuhkan keikhlasan dalam diri kita.

➤ **Mengelola Stres dengan Baik**

Stres merupakan reaksi tubuh seseorang ketika merasa dalam suatu ancaman, tekanan, atau situasi baru yang membutuhkan adaptasi. Pada dasarnya tidak semua stres bersifat buruk. *Eustress* atau stres yang baik adalah stres yang justru membuat manusia merasa semakin bersemangat dalam hidup dan termotivasi untuk menjadi lebih produktif. Namun banyaknya problematika dalam hidup dapat membuat stres yang tidak terkendali. Terlebih jika kita tidak memiliki kapasitas untuk mengelola stres dengan baik. Tentu saja manusiawi mengalami dan merasakan tekanan berlebih, tetapi tidak perlu berlarut-larut. Merasakan tekanan berlebih yang terjadi dalam jangka waktu panjang bisa mendorong terjadinya gangguan kejiwaan seperti psikosomatis dan gangguan kecemasan. Cari cara untuk mengalihkan antara lain dengan relaksasi, melakukan hobi, atau sekedar menikmati taman di sekitar tempat tinggal.

➤ **Komunikasi yang Baik dan Sering *Deep Talk* dengan Pasangan**

Seorang psikolog, Ibu Elly Risman pernah mengatakan bahwa menikah itu 70% isinya ngobrol, ngobrol soal kegiatan sehari-hari, ngobrol soal keuangan, ngobrol soal mendidik dan pendidikan anak, ngobrol hal-hal random yang masih banyak lagi. Ngobrol atau menciptakan komunikasi yang baik selain bisa untuk menambah keharmonisan rumah tangga juga bisa membantu melepaskan penat setelah beraktivitas seharian. Terlebih bagi wanita bekerja, mengobrol santai dengan pasangan sepulang kantor bisa menjadi salah satu cara mengurangi stres sekaligus membangkitkan semangat. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kita menemukan dulu pasangan yang juga memandang komunikasi yang baik sebagai hal penting dalam sebuah pernikahan.

➤ **Menyederhanakan Hidup dan Pikiran**

Sah-sah saja jika kita memiliki suatu ambisi dalam hidup. Akan tetapi menjadi ambisius dan terlalu memaksakan sesuatu diluar kemampuan kita dapat memberikan kerugian bukan saja dalam kesehatan fisik tapi juga mental. Apalagi jika ambisi yang sudah ditanam sejak lama tidak tercapai, bisa menjadi pemicu rasa frustrasi. Mengoptimalkan usaha, berdo'a, namun tetap mengukur kemampuan hal yang harus dilakukan untuk mencapai keinginan. Sebagai contoh, jika ingin memiliki mobil sementara uang kita hanya cukup untuk membeli motor, kita tidak perlu memaksakan diri sampai berhutang atau mengambil pekerjaan tambahan yang menyita waktu dan tenaga berlebihan. Kita

bisa membeli motor dahulu, atau menabung sampai terkumpul uang yang cukup untuk membeli mobil.

➤ **Self Care**

Self care atau perawatan diri adalah suatu cara atau tindakan setiap individu untuk menjaga dan meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, serta emosional tanpa bantuan tenaga medis. Jika dilakukan secara rutin, *self care* bisa mengurangi stres, meredakan kecemasan, menstabilkan perasaan atau suasana hati, dan meningkatkan motivasi. *Self care* sebetulnya mudah saja dilakukan dan bisa tidak membutuhkan banyak biaya. Contoh sederhana *self care* antara lain menjalani pola hidup sehat (makan bergizi, cukup istirahat, olah raga teratur, menghindari alkohol dan narkoba), menjaga kebersihan diri, dan meditasi atau relaksasi.

➤ **Memilih Asupan yang Baik untuk Pikiran**

Di era yang serba digital, akses terhadap informasi dan berita sangat mudah didapat. Akan tetapi, tidak semua informasi yang kita peroleh adalah benar-benar informasi yang kita butuhkan. Apa yang terlihat di sosial media tidak semua baik untuk kesehatan mental kita, gosip artis, pertikaian, kriminalitas, status *whatsapp* provokatif atau berisi keluhan tanpa disadari sedikit banyak bisa mengganggu kesehatan mental. Jika sosial media yang kita ikuti sering membagikan gosip dan berita yang tidak bermanfaat, jangan ragu untuk berhenti mem-*follow*. Daripada terus menerus memberi asupan negatif untuk pikiran, lebih baik ganti tontonan kita ke kanal afirmasi positif dan pengembangan diri.

➤ **Dukungan Sosial**

Kesehatan mental seseorang juga dapat dipengaruhi dari adanya dukungan sosial yang diberikan, bisa dari teman, keluarga, maupun komunitasnya. Perhatian dan pengertian terutama ketika seseorang dalam masa sulit sangat membantu secara signifikan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu dengan koneksi sosial yang kuat memiliki risiko yang lebih rendah untuk mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

Setelah membaca beberapa tips di atas, mari kita pelajari dan pahami pentingnya kesehatan mental sebelum kita membangun keluarga yang bahagia sejahtera.

34. MEMBANGUN DAN MEMELIHARA PERTEMANAN YANG SEHAT

Gayo Wanodya Farisy

PPKS/Satyagatra Universitas YARSI



Akhir-akhir ini, sangat sulit untuk bisa menjalin hubungan pertemanan yang sehat dan aman. Pertemanan merupakan salah satu aspek penting dalam manusia bersosialisasi. Pertemanan yang sehat tidak hanya memberikan dukungan emosional namun juga ikut berkontribusi pada kesejahteraan mental dan fisik. Persahabatan adalah ikatan indah yang membawa kegembiraan, dukungan, dan persahabatan ke dalam hidup kita. Ini adalah hubungan yang membutuhkan usaha, pengertian, dan pengasuhan untuk berkembang. Namun sayangnya, tidak semua pertemanan sifatnya positif. Maka dari itu, penting untuk memahami bagaimana cara membangun dan memelihara hubungan pertemanan yang sehat dan saling mendukung. Berikut merupakan berbagai prinsip dalam membangun pertemanan yang sehat.

1. Komunikasi yang terbuka dan jujur

a. Komunikasi yang jujur

Kuncinya Komunikasi yang terbuka dan jujur adalah dasar dari setiap pertemanan yang baik. Penting untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan kekhawatiran dengan jelas, penuh hormat dan sopan. Kejujuran juga merupakan sebuah fondasi dari setiap hubungan yang sehat, termasuk pertemanan. Hal ini dapat menghindari kesalahpahaman dan membangun kepercayaan satu sama lain.

b. Menjadi pendengar yang aktif

Menjadi pendengar yang baik sangat penting untuk meningkatkan hubungan dan komunikasi pertemanan. mendengarkan dengan aktif berarti benar-benar memahami apa yang teman anda katakan tanpa menghakimi atau menyela. Saat mendengarkan seseorang dengan baik, itu menunjukkan kepada mereka bahwa kamu menghargai pikiran, perasaan, dan pengalamannya. Ini memungkinkan seorang teman untuk memahami dengan lebih baik, perasaan, dan ikatan pertemanan semakin erat.

2. Saling menghormati Batasan dan mengatasi konflik dengan dewasa.

Setiap individu memiliki Batasan pribadi yang berbeda. Dalam pertemanan yang sehat, penting memiliki dan menjaga Batasan yang ada. Ini termasuk kedalam menghormati dan menghargai privasi teman anda. Menghormati Batasan adalah cara untuk menunjukkan rasa hormat dan pengertian terhadap kebutuhan dan kenyamanan teman anda. Dalam pertemanan yang sehat, konflik yang ada diselesaikan dengan cara yang dewasa dan penuh hormat. Mendiskusikan masalah dengan kepala dingin dan tenang, memahami sudut pandang satu sama lain, dan mencari Solusi yang dapat menguntungkan satu sama lain merupakan penyelesaian konflik yang dapat di pakai.

3. Dukungan emosional yang seimbang

Pertemanan yang sehat merupakan yang seimbang, yaitu saling memberi dan menerima dukungan emosional. Jika salah satu pihak hanya memberi atau hanya menerima, hal ini menjadikannya tidak adil dan tidak sehat. Dukungan emosional bisa berupa mendengarkan Ketika teman sedang kesulitan, memberikan semangat, atau sekedar berada di sisi satu sama lain Ketika dibutuhkan. Setiap orang memiliki emosi yang beragam, perlunya saling memahami emosi satu sama lain. Jangan menghakimi atau meremehkan perasaan, cobalah untuk bersikap empatik dan memberikan dukungan sesuai dengan yang dibutuhkan.

4. Menghargai perbedaan

Setiap individu memiliki latar belakang yang bermacam-macam. Dalam pertemanan yang sehat, perbedaan ini dapat dilihat sebagai suatu yang bisa memperkaya suatu hubungan bukan sebuah penghalang. Perbedaan ini bisa menjadi sumber pembelajaran yang berharga dan memperluas wawasan

pengetahuan. Kita juga bisa berbagi pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki dengan teman kita.

5. Menjaga hubungan dengan positif

Melakukan aktifitas bersama sama merupakan cara memperkuat pertemanan. Ini bisa berupa kegiatan sederhana seperti menonton film, olahraga Bersama, atau bisa melakukan hobi yang sekiranya memiliki kesamaan. Di lain sisi, menghindari toxicity juga perlu dilakukan. Dalam pertemanan sehat, manipulasi, kecemburuan berlebih, atau merendahkan satu sama lain merupakan hal yang perlu dihindarkan. Jika perilaku tersebut masih terjadi, kita mungkin perlu mengintrospeksi diri masing masing ataupun mempertimbangkan mengenai kelanjutan hubungan tersebut.

6. Mempertahankan pertemanan yang sehat

Berkomitmen untuk membangun pertemanan yang sehat membutuhkan komitmen dari masing masing pihak. Seringkali, pertemanan yang tidak dipelihara akan memudar seiring waktu, sehingga penting untuk tetap terhubung dan menunjukkan bahwa Anda peduli. Semua hubungan berkembang dan berubah seiring waktu, termasuk pertemanan. Terkadang, teman-teman mungkin bergerak ke arah yang berbeda dalam hidup mereka. Dalam pertemanan yang sehat, perubahan ini dihadapi dengan pengertian dan tanpa tekanan untuk mempertahankan status pertemanan.

Membangun dan Memelihara Pertemanan yang Sehat Pertemanan yang sehat adalah pertemanan yang didasarkan pada komunikasi yang terbuka, saling menghormati, dukungan emosional yang seimbang, dan penghargaan terhadap perbedaan. Ini adalah hubungan yang memberikan kebahagiaan, dukungan, dan pengertian, serta membantu kita tumbuh sebagai individu. Dengan memperhatikan prinsip-prinsip ini, kita bisa membangun dan memelihara pertemanan yang tidak hanya menyenangkan tetapi juga bermanfaat untuk jangka panjang.

35. KETIKA TAKDIR MENGHARUSKAN MENJALANI *LONG DISTANCE MARRIAGE*

Feny Nur Anggraeni
Penata KKB Ahli Muda

Menikah tapi *kok nggak* satu rumah? Menikah tapi harus jauh-jauhan? Ya, memang tidak sedikit pasangan yang harus menjalani *Long Distance marriage* (LDM), yaitu ketika pasangan suami istri harus menjalani pernikahan dengan jarak yang memisahkan mereka secara fisik untuk jangka waktu tertentu. Kondisi LDM biasanya terjadi karena alasan yang sangat penting, seperti mutasi pekerjaan ke luar kota atau luar negeri, melanjutkan pendidikan, atau salah satu pasangan harus merawat orang tua yang membutuhkan perhatian khusus.

Sebagai pelaku LDM selama 2 tahun saya sudah merasakan sedih bahagianya dengan berbagai dilema rumah tangga. Suami saya bekerja sebagai abdi negara harus menjalani mutasi tugas ke Pulau Morotai, sementara saya dan putri saya tetap tinggal di Jakarta Menjalani Long Distance Marriage (LDM) selama dua tahun tentu membawa berbagai tantangan. Lantas bagaimana kita menghadapi LDM? apakah harus menyusul tinggal bersama di tempat baru atau tetap tinggal di kota asal? Bagaimana agar komunikasi tetap berjalan baik?

Menjalani LDM di era digital sekarang ini tidak sesulit beberapa decade lalu. Teknologi yang canggih dan transportasi yang semakin mudah diakses memudahkan komunikasi dan pertemuan lebih sering menjadi mudah. Dengan demikian, mampu menjaga keharmonisan dalam pernikahan meski terpisah jarak. Tentunya sudah banyak inspirasi menjalani LDM dengan tetap harmonis. Dalam tulisan ini, saya ingin berbagi sedikit tips menjalani LDM dengan aman, nyaman, dan tenteram berdasar pengalaman pribadi.

Pada minggu pertama sampai sebulan menjalani LDM, terasa berat. Urusan rumah tangga yang biasanya dikerjakan berdua kini harus dihadapi sendiri. Sempat merasa hidup tidak adil, bertanya-tanya mengapa saya yang ibu bekerja tetapi suami juga harus mutasi dinas ke tempat jauh? Pertanyaan dan anggapan beratnya menjalani LDM yang justru membuat semua terasa sangat sulit. Perlahan-lahan sadari bahwa LDM bisa saja

menjadi ujian pernikahan dari Allah untuk meningkatkan derajat kita dimata Allah, tentunya dengan kesabaran dan ketulusan dalam menerima situasi ini menjadi kunci utama.

LDM bukan suatu pengalaman buruk *lho*, terlebih jika LDM terjadi karena peningkatan karir atau melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Pandang peristiwa LDM sebagai sebuah kesempatan untuk menapaki kehidupan rumah tangga yang lebih baik dan sejahtera. Penting untuk melihat LDM sebagai sebuah peluang positif. Tanamkan dalam hati dan pikiran bahwa LDM hanya sementara, ini adalah fase yang akan segera berakhir dan selebihnya ada kebersamaan dalam kebahagiaan yang menanti. Dengan cara pandang ini, kita bisa menghadapi LDM dengan lebih ringan dan penuh harapan.

Keharmonisan rumah tangga baik itu LDM atau tinggal satu kota sangat dipengaruhi oleh komunikasi. *Yup*, sudah sangat sering kita dengar bahwa komunikasi menjadi pilar utama dalam suatu hubungan, terlebih dalam pernikahan. Bahkan karena pentingnya komunikasi, salah seorang psikolog terkenal, Ibu Elly Risman pernah mengatakan bahwa menikah itu 70% isinya *ngobrol*. Ini menunjukkan betapa vitalnya komunikasi dalam menjaga hubungan agar tetap sehat. Dalam konteks LDM, Jangan pernah menjadikan jarak sebagai alasan terhambatnya komunikasi. Akses komunikasi saat ini sudah sangat mudah, tidak hanya mendengar suara, kita bisa saling bertatap muka meskipun terpisah jarak. Hal ini membuat tetap merasa dekat meski fisik terpisah. Menariknya, meskipun tinggal satu rumah jika komunikasi tidak berjalan baik, keharmonisan rumah tangga juga terganggu. Karena itu, bagi pasangan yang menjalani LDM, selain menjaga komunikasi tetap lancar, ciptakan komunikasi yang '*asyik*' dan kreatif. Gunakan media rapat daring sebagai salah satu pilihan. Saya sendiri pernah dalam suatu momen ulang tahun dan syukuran kehamilan memanfaatkan media *zoom* bersama keluarga agar suami tetap merasakan kehadiran dan kebersamaan dengan keluarga.

Faktor lain yang juga sangat berpengaruh terhadap keberhasilan LDM adalah saling percaya dan berpikir positif terhadap pasangan. Berdoa dan mempercayai bahwa Tuhan akan selalu menjaga pasangan kita dan menjauhkan dari perbuatan yang tidak baik. Yang tidak kalah penting adalah selama LDM kita juga harus selalu menjaga diri dengan baik dan menghindari hal-hal yang bisa mengancam keharmonisan rumah tangga.

Sebelum suami saya bertugas di Pulau Morotai, saya sudah sempat beberapa kali LDM ketika suami harus menyelesaikan sekolah (pendidikan). Tahun 2022 suami saya harus menyelesaikan pendidikan kedinasan di Kota Solo. Suatu kali suami libur jadwal dan berencana untuk makan siang bersama dengan teman-temannya, di waktu yang sama bertepatan dengan saya harus bertugas ke Kota Solo. Saya mencari tahu dimana dan pukul berapa mereka akan makan siang. Selepas tugas saya memberikan *surprise* dengan menyamar menjadi pramusaji di restoran tempat suami saya makan siang bersama teman-temannya. Begitupun sebaliknya, suami saya juga pernah memberikan kejutan dengan mempercepat cuti dari tanggal yang dijadwalkan. Saling memberikan kejutan-kejutan baik besar atau kecil akan menambah romantisme dan keharmonisan kita dengan pasangan.

Bagi pasangan yang menjalani LDM dan keduanya bekerja, penting untuk mendiskusikan jadwal cuti bersama. Jangan sampai ketika pasangan kita cuti, justru kita sedang melaksanakan tugas keluar kota. Meskipun mungkin ada kesempatan untuk mengajak pasangan untuk ikut, tapi tentu berbeda rasanya dengan yang murni liburan. Jika belum berkesempatan mengambil cuti bersama, ada banyak kegiatan yang dapat dilakukan secara terpisah untuk tetap merasa dekat. Misalnya, Anda bisa menjadwalkan waktu untuk berolahraga atau memasak bersama melalui video call. Kegiatan seperti menonton film atau mendengarkan musik bersama juga bisa menjadi cara yang menyenangkan untuk menghabiskan waktu bersama meski terpisah oleh jarak. Banyak cara untuk menjaga agar LDM justru menjadi pemanis hubungan rumah tangga. Menariknya, LDM juga menghadirkan kebahagiaan yang tidak terduga, selesai saya dan suami ambil cuti bersama saya kembali mengandung dan melahirkan putri kedua kami setelah 14 tahun.

Tips terakhir yang tidak kalah penting adalah saling memahami kesehatan mental dalam keluarga. Dalam kondisi LDM dimana kebersamaan fisik jarang didapatkan, kesejahteraan mental harus mendapat perhatian yang cukup. Khususnya untuk wanita yang memang rentan terkena gangguan mental seperti depresi dan kecemasan, LDM bisa menjadi tantangan hidup yang sangat berat. Usahakan untuk saling menciptakan komunikasi yang nyaman, saling mengkomunikasikan perasaan bersama pasangan. Jangan ragu untuk berbicara tentang perasaan baik yang positif maupun negative agar

pasangan memahami dengan lebih baik. Saling berbagi perasaan dan pengalaman dapat membantu mengurangi beban yang dirasakan. Selain itu, penting untuk selalu berada dalam lingkungan yang positif dan membangun. Berada di tengah keluarga, saudara, teman-teman yang menyenangkan dapat meringankan beban LDM. Lingkungan yang mendukung akan membantu menjaga semangat. *Nah*, dengan beberapa tips di atas semoga perjalanan LDM akan mudah dilalui ya, dan semoga yang sedang menjalani LDM segera bisa kembali berkumpul bersama pasangan dan keluarga. Ingatlah, bahwa setiap ujian dalam hidup termasuk LDM bisa menjadi peluang untuk tumbuh dan memperkuat hubungan.

36. PERTIMBANGKAN HAL INI DALAM MEMILIH SEKOLAH ANAK

Vizcardine Audinovic

Penyuluh KB Ahli Muda Provinsi Jawa Timur



Tahun ajaran baru memang baru berjalan beberapa bulan. Tapi tahukah *Parents* bahwa saat ini sekolah juga mulai membuka pendaftaran siswa baru untuk periode tahun depan? Meski terbilang masih lama, banyak orang tua yang sudah mulai mencari informasi dan melakukan survei sekolah yang kelak cocok untuk buah hatinya.

Pendidikan adalah pondasi penting membangun masa depan anak. Karena itu, setiap orang tua pasti mengupayakan yang terbaik untuk putra-putrinya termasuk dalam hal memilih sekolah dari jenjang dasar di Kelompok Bermain, Sekolah Dasar sampai pada tingkat atas, pemilihan sekolah menjadi keputusan yang sangat penting. Lantas bagaimana ya pertimbangan memilih sekolah yang ideal untuk Ananda? Yuk, simak pertimbangan beberapa hal berikut:

1. Jarak

Sekolah yang Anda impikan tapi jaraknya terlalu jauh dari rumah akan berdampak pada psikis anak. Perjalanan panjang dan melelahkan akan mengurangi waktu istirahat dan bermain. Akan lebih bijak jika memilih sekolah dengan jarak yang ideal agar anak tetap bersemangat setiap harinya.

2. Reputasi sekolah

Reputasi sekolah tentu berdampak pada kualitas siswa-siswanya. Parents bisa melihat bagaimana status akreditasi sekolah yang dituju. Terlebih di era digital, parent juga dapat memantau kegiatan sekolah dari media sosial.

3. Kurikulum

Pilih kurikulum yang sesuai dengan kebutuhan dan dapat mendukung perkembangan anak. Apakah sekolah yang dituju fokus pada agama, seni atau sains. Jika memilih sekolah internasional, tentu harus diperhatikan karena kurikulumnya juga akan berbeda dengan sekolah di negeri.

4. Fasilitas dan ekstrakurikuler

Parents bisa melihat fasilitas yang disediakan sekolah. Mulai dari ruang kelas apakah mampu menampung jumlah siswa, bagaimana kondisi lapangan, kamar mandi dan aktivitas lain di luar kelas. Kondisi ini mempengaruhi kenyamanan belajar anak. Ekstrakurikuler juga bisa Parent cek. Ini penting untuk menunjang pengembangan minat dan bakat anak diluar kegiatan akademik.

5. Biaya

Beberapa sekolah menawarkan fasilitas lengkap dan menunjang, namun dari segi biaya juga cukup tinggi. Pastikan *Parents* sudah memahami rincian biaya seperti uang pangkal, uang bulanan dan biaya tambahan lainnya seperti seragam. Sesuaikan kemampuan finansial orang tua dalam memilih sekolah dan pertimbangkan apakah keuangan bisa mendukung sampai anak lulus nanti.

6. Lingkungan

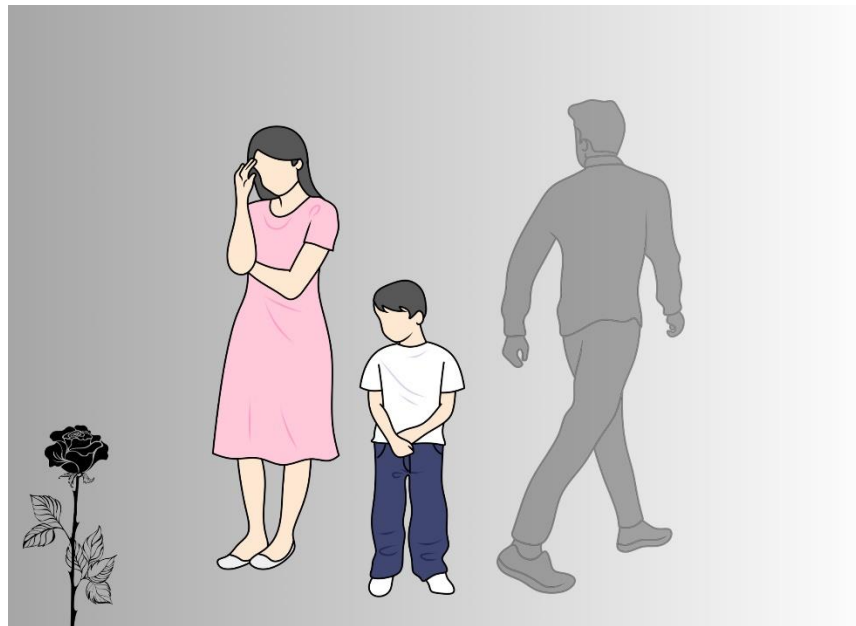
Lingkungan yang aman dan juga bersih sangat penting. Kebersihan dan keamanan lingkungan sekolah akan membuat anak merasa nyaman dalam belajar dan bermain. Selain itu, lingkungan yang positif akan mendukung perkembangan social dan emosional anak.

Nah itu tadi beberapa hal yang dapat *Parents* pertimbangkan dalam memilih sekolah yang tepat untuk mendukung masa depan buah hati Anda. Semoga bermanfaat!

37. FATHERLESS DI MATA GENERASI KINI: TREN PEDULI, KESADARAN SEMU ATAU KESADARAN SESUNGGUHNYA?

Retno Dewanti

Penata KKB Ahli Muda



Media sosial menjadi saluran komunikasi yang sangat berperan dalam menyebarkan informasi dan membentuk opini publik. Tidak sedikit, individu yang mendapatkan pencerahan maupun yang terpengaruh oleh apapun informasi dari media sosial, dari mulai yakin sampai dengan tindakan serta perubahan perilaku. Bagaimanapun media sosial tanpa dipungkiri menjadi saluran yang mendapatkan perhatian besar masyarakat ketika sebuah isu digaungkan.

Mengulik bagaimana *Faherless* menjadi topik hangat di berbagai platform baik itu di TikTok, Instagram, hingga di x, menjadi sebuah isu yang semakin menghangat di masyarakat modern. Di balik popularitas ini, muncul pertanyaan: apakah generasi muda benar-benar memahami dampak dari fatherless, atau hanya sekadar mengikutinya sebagai tren?

Apa itu Fatherless ?

Masyarakat Indonesia mungkin lebih mengenal istilah single mom ataupun broken home. Kenyataannya fenomena *Fatherless* ini sudah lama terjadi. Ketika dimunculkan

polling pendapat di media sosial ternyata cukup banyak juga individu yang berpendapat bahwa fatherless adalah ada dan tiada sosok ayah dalam tumbuh kembang anak kemudian muncul pendapat “kekosongan hidup tanpa ayah walau senyatanya ada”. *Fatherless* merupakan sebuah kombinasi dari jarak fisik, emosional antara ayah dan anaknya. Jarak ini muncul dari rangkaian pengasuhan ketidakhadiran ayah secara emosional hingga fisik. Kurangnya kehadiran ayah bisa karena perceraian, ayah yang kurang bertanggungjawab, kasus kriminal, tugas pekerjaan hingga tuntutan meningkatnya kebutuhan materiil hingga menjadi pemicu pemenuhan kebutuhan dan mengejar target.

Mengapa di Indonesia masih banyak ayah yang jarang mengasuh anak?

Menurut Kepala Center for Public Mental Health (CPMH) Fakultas Psikologi UGM, Diana Setiyawati bahwa “dalam pengasuhan membutuhkan keterlibatan orang tua yakni ayah dan ibu”, artinya pengasuhan anak tidak hanya tanggungjawab ibu namun juga oleh ayah. Namun, tidak sedikit yang menganggap mengasuh anak adalah tugas dan kewajiban ibu sedangkan ayah adalah mencari nafkah. Pandangan ini tidak terlepas dari budaya Patriarki yang cukup kental dari dulu hingga saat ini di Indonesia. Budaya patriarki menempatkan perempuan bertanggung jawab untuk urusan domestik dan mengurus anak. Sementara laki-laki bertanggung jawab pada urusan publik. Padahal, pengasuhan ayah nyatanya tidak dimaknai hanya sebagai pencari nafkah saja. Peran ayah juga dibutuhkan dalam fase tumbuh kembang seorang anak. Peran dalam pengasuhan keduanya sama pentingnya. *Fatherless* tidak hanya berdampak pada individu tetapi juga masyarakat secara keseluruhan.

Mengapa Penting Membahas Fatherless Secara Serius?

Meningkatkan konten tentang *Fatherless* adalah hal yang cukup membuat secercah harapan. Minimal, publik menjadi terbuka celah tentang fenomena *Fatherless*. Banyak anak muda yang secara serius mengangkat topik fatherless dengan analisis mendalam dan membahas dampak jangka panjangnya, termasuk rasa hampa, masalah kepercayaan, dan kesulitan dalam hubungan romantis di kemudian hari. Tetapi di sisi lain, ada juga yang hanya membahasnya dengan pendekatan lucu atau sekadar ikut-ikutan, yang justru bisa membuat fatherless menjadi sesuatu yang tidak dianggap serius. Atau mengangkat isu *fatherless* karena melihat temannya melakukan hal yang sama, tanpa benar-benar memahami dampak atau relevansi topik tersebut. Ini membuat kesadaran hanya menjadi

“kesadaran semu” yang hilang begitu tren berganti. Namun demikian, kita benar-benar *perlu* menempatkan porsi fenomena ini dalam perhatian yang serius untuk benar-benar menumbuhkan kesadaran sejati.

Sebagai penutup, di balik viralnya topik *Fatherless*, kesadaran akan *fatherless* semoga bukan hanya sekedar tren, tetapi juga peluang untuk menciptakan karakter generasi yang lebih empati dan peduli terhadap kesehatan mental. Jawabannya, bergantung pada sejauh mana generasi ini mampu memahami dan meresapi dampak ketiadaan ayah. Jika hanya atau sekedar tren maka pemahaman dan maknanya seiring waktu akan menghilang namun jika mampu menjadi lebih dari sekedar trend dan benar-benar menyentuh pemahaman mendalam, maka kita sedang menuju pada kesadaran sejati. Dengan begitu, *Fatherless* bukan hanya “fenomena” melainkan menjadi dorongan untuk perubahan yang membawa kesehatan mental dan dukungan emosional ke tingkat yang lebih membawa kenyamanan dan kesejahteraan.

38. FORMULA SEMPUL MATI IKATAN CINTA DIBALIK RENUNGAN *INVOLUNTARY CHILDLESS* BISAHKAN MEREKA MEMBANGUN SURGA TANPA MALAIKATNYA?

Izza Nuzilatul Laili

UIN Sunan Ampel Surabaya



Buah Hati hasil pernikahan yang sah, menjadi impian semua pasangan, tapi kadang, impian tersebut hanya menjadi renungan kelabu. Pandangan warga Indonesia memiliki 2-3 anak kandung menjadi hal yang lumrah dan ideal, bahkan program pemerintah KB juga menganjurkan jumlah tersebut. Dalam hal ini asumsi kesuburan biologis dan keberhasilan akan menjadi tolok ukur yang panjang bagi penilaian masyarakat. Tidak ada pasangan yang menolak datangnya buah hati, kecuali kesukarelaan dalam sebuah rencana.

Kenyataannya, masih banyak pasangan yang belum mendapat momongan di usia pernikahan yang cukup lama, bahkan sampai belasan tahun. Kondisi ini tentu akan mengikis emosional suami istri dan menimbulkan perasaan “tidak berguna”. Ditambah lagi masyarakat yang memperkeruhnya dengan embel-embel “pernikahan tidak akan lengkap sebelum punya anak” padahal mereka tidak mengetahui keharmonisan semacam apa yang diterapkan oleh pasangan tersebut.

Belum punya anak dalam perkawinan menimbulkan komentar negatif bagi pemuja stigma dinasti, Tetapi hal itu tidak berlaku bagi pasangan yang beranggapan bahwa anak bukan segalanya, justru hal ini menjadi kebebasan dan kepuasan tersendiri, ada beberapa

pasangan yang tidak mau ambil pusing mengenai hal itu, yang terpenting hanyalah kebahagiaan rumah tangga bersama orang yang dicintainya, persepsi inilah yang harus ditanamkan tanpa mempedulikan sekitar, meskipun pada aslinya mereka menginginkan anak.

Pasangan yang mendambakan seorang anak tidak mungkin hanya diam dan menerima tekanan sosial, pasti mereka sudah berusaha semaksimal mungkin sesuai kemampuan, Pasangan yang memiliki kesabaran dan keikhlasan seperti ini, biasanya tidak menuntut satu sama lain, mereka akan menjalani kehidupan mengalir seperti air tanpa mendengarkan celotehan masyarakat, mereka akan terus membangun keharmonisan rumah tangga bersama orang yang dicintai, meskipun lambat laun akan merasakan dampaknya tidak memiliki anak.

Lantas, apa rahasia mereka agar tetap harmonis?. Kondisi belum ada momongan atau *involuntary childless*, memberikan beban emosional bagi suami istri karena selain berkaitan dengan kesehatan, beban itu juga muncul dari omongan masyarakat terhadap dirinya. Dalam hal ini, sangat penting komunikasi yang baik antara suami dan istri sehingga muncul dukungan lahir dan batin. Pasangan yang sejalan akan saling menguatkan, membuang masing-masing ego, dan bersama memberi hal baik terhadap hubungan. walaupun dibalik omongan masyarakat itu, mereka marah, iri, sedih, dan kesepian.

Pasangan yang ikhlas menerima keadaan akan terus berusaha membangun keharmonisan rumah tangga dengan saling menguatkan iman, memberikan nasehat kasih sayang satu sama lain, dan bersedia *deep talk* permasalahan dengan mengeluarkan semua uneg-uneg yang ada, karena pasangan yang berhasil adalah pasangan yang bisa menerima segala sisi dari masing-masing.

Biasanya, masalah ini lebih menyinggung kepada pihak istri karena dianggap gagal memberikan keturunan, maka dari itu, dukungan suami sangat diperlukan bagi mental istri, diantaranya bisa berupa dukungan motivasi agar tetap berusaha misalnya menghargai semua kerja keras istri, memberikan nasehat kepada istri, mendukung setiap hal positifnya, dan alangkah baiknya seorang suami tidak menyinggung masalah anak.

Perasaan suami istri yang benar-benar tulus akan menyambungkan semua dilema dan kegundahan hati. Dampak perhatian suami seperti ini, dapat menumbuhkan rasa

syukur dari si istri karena memiliki suami yang menuntun bukan menuntut, suami yang selalu melindungi istri dan bersedia tumbuh mencapai impian, dinamika seperti inilah yang mengundang keharmonisan pasangan, meskipun konflik dari masyarakat tidak kunjung usai. Namun mereka tetap menjalin kasih dengan kode romantisme tersendiri. Saling memberikan dukungan, bisa menumbuhkan semangat baru untuk berusaha seperti giat berobat kemedis atau alternatif serta usaha lainnya yang sekiranya tidak merusak hubungan mereka.

Sejujurnya pasangan yang mengalami *involuntary childless*, akan merasa takut dengan kesendirian dimasa tuanya kelak. Masa tua merupakan masa kembali menjadi bayi, sudah menjadi kewajiban anak untuk merawat orang tuanya. Lalu jika tidak memiliki anak, siapa yang mengurus dan mendoakan dihari tuanya nanti ?, Seperti yang diceritakan oleh ibu penjuang garis dua , sebut saja namanya Suwarti, beliau menikah selama 17 tahun, namun belum dikaruniai seorang anak, beliau beranggapan bahwa selain anak, ada hal lain yang melengkapi keluarga, memiliki suami yang menerima apa adanya sudah cukup menjadikan keluarga bahagia, tidak hanya itu, segi finansial juga perlu diperhatikan untuk menata hidup dimasa tua, meskipun tidak ada anak, tetapi dengan finansial yang cukup dapat memberikan peluang gerak leluasa. Ibu Suwarti dan suami lebih memilih membagi rezekinya kepanti daripada mengadopsi seorang anak, karena beliau menganggap hidup bersama anak atau tidak, itu urusan belakang, yang terpenting mereka ikhlas mendo'akan dan senantiasa mengingat kebbaikannya. Dari sini kita dapat memahami perasaan getir ibu Suwarti dan suaminya yang hanya hidup berdua, namun kegetiran tersebut mereka kikis dengan saling menerima satu sama lain dan berjanji akan tetap bersama.

Stop, Jangan Minder..! dari uraian diatas bisa dimengerti, bahwa anak bukan menjadi patokan kebahagiaan di pernikahan, mengapa demikian?, karena banyak juga keluarga yang *broken home* dan berujung menelantarkan anak. Persoalan sebuah kebahagiaan pernikahan memerlukan suatu respon positif, terbuka, sensitif dalam mendengar, loyalitas, dan saling memenuhi kebutuhan spritual memang hal ini terlihat gampang, tetapi susah mewujudkannya.

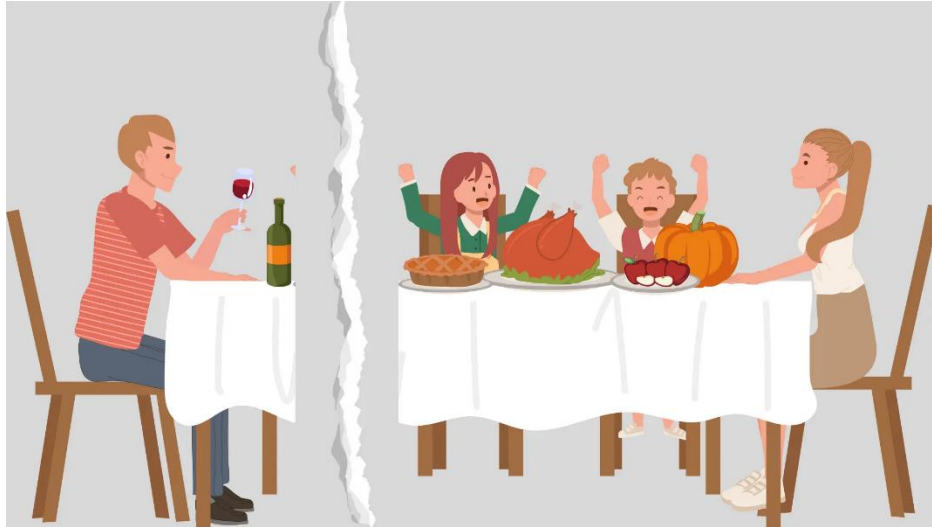
Komunikasi yang buruk tidak akan mewujudkan dukungan apapun yang menyehatkan mental, alih-alih mendapat simpati pasangan, malah menjadi duka

permasalahan baru di pernikahan. Komunikasi tersebut bisa dimulai dengan membicarakan interpersonal masing, saling bekerja sama dan, tanggung jawab. Seorang suami akan menjadi nahkoda bagi istrinya maka hendaklah seorang istri menghormati dan menemani keluh kesahnya, tidaklah mudah bagi pasangan yang mengalami *invontulary childless*. Pasangan yang belum punya anak akan mempunyai banyak kegiatan bersama dengan saling mencintai tanpa menyalahkan siapapun, Formula selalu bersyukur juga memberi kontribusi untuk menghindari stres dan keributan, sehingga akan selalu bahagia menjalani rumah tangga meskipun belum dikarunai buah hati atau bahkan tidak akan mempunyai buah hati.

39. KALENG BISKUIT DAN FATHERLESS

Vizcardine Audinovic

Penyuluh KB Ahli Muda Provinsi Jawa Timur



Masih ingat dengan kaleng Khong Guan yang melegenda? Desain kaleng Khong Guan memang khas dan tidak berubah dari ketika saya masih kecil (penulis adalah generasi 90-an) hingga sekarang. Dalam kemasan Khong Guan terdapat gambar seorang ibu dengan dua anak di meja makan yang siap menyantap makanan. Gambar tersebut terasa janggal. Kok Ayahnya enggak ada??

Candaan tentang kemana sosok Ayah di desain kaleng Khong Guan sempat viral di tahun 2022 bahkan diulas di beberapa media. Sampai sosok di balik gambar legenda tersebut yaitu Bernadus Prasodjo pun diwawancari. Dalam wawancaranya Bernadus ingin menonjolkan sosok ibu, untuk strategi mempengaruhi ibu rumah tangga agar membeli Khong Guan. Mengutip dari CNBC Indonesia, Bernardus mengatakan, yang penting ada ibunya disitu karena yang belanja ibunya.

Dari sini saya sempat berpikir, kenapa ada statement “karena yang belanja ibunya”. Apa memang benar seperti itu? Bagaimana kalau yang belanja ternyata ayah? Nilai *patriarki* di Indonesia memang masih dominan, sehingga aktivitas belanja selalu dikaitkan dengan wanita hingga sekarang.

Aktivitas lain yang dianggap “milik wanita” adalah mengasuh anak, mengurus rumah tangga, memasak, dan membersihkan rumah. Sedangkan ayah dipandang tugasnya

untuk mencari nafkah semata. Dominannya budaya *patriarki* di Inonesia menjadikan Indonesia pernah dihembuskan predikat negara *Fatherless*. *Fatherless* adalah kondisi di mana ayah tidak hadir secara fisik dan psikis dalam kehidupan anak. Padahal peran ayah sangat penting dalam pembentukan karakter, memberi rasa aman serta menjadi panutan anak.

Seorang ayah wajib ikut dalam pengasuhan anak, karena hal tersebut adalah tanggung jawab orang tua. Orang tua juga secara sadar menginginkan anak, lantas mengapa peran pengasuhan hanya diberikan pada ibu saja? Bikinnya saja berdua, mengasuh anak seharusnya juga oleh ayah dan ibu.

Anak dengan kondisi *fatherless* memiliki dampak negatif seperti seperti sulit bergaul, gangguan kesehatan mental, kurangnya rasa percaya diri dan perilaku kenakalan remaja. Bukan hal sulit untuk menjadi ayah yang baik untuk anak. Berikan waktu yang berkualitas ketika di rumah, mengasuh anak tanpa distraksi smartphone/serial tv. Mendengarkan cerita anak, menanyakan kesehariannya, bahkan obrolan ringan yang hangat dapat menguatkan hubungan ayah dan anak.

Kembali lagi pada desain Khong Guan, tidak adanya sosok ayah di sana apa karena kondisi keluarga yang *fatherless*? Bisa jadi nilai *patriarki* saat itu sangat kuat, sehingga aktivitas makan bersama dianggap sudah cukup hanya ditemani ibu. Untuk mengatasi *fatherless* memang tidak bisa dilakukan dalam sekejap. Tapi bukan berarti kita tidak bisa berbuat apa-apa.

Agar anak Indonesia tidak *fatherless* bisa kita mulai dengan menormalisasi ayah yang ikut mengasuh anak. Bukan sebaliknya mendapat cibiran “suami takut istri” atau sebutan lelaki yang tidak macho ketika menggantikan popok anak dan mengajak anak jalan-jalan ke taman. Stigma tersebut harus diubah agar semakin banyak ayah yang terlibat dalam pengasuhan anak. Selain itu keterlibatan ayah dalam urusan domestik rumah tangga juga terus dikampanyekan dan dinormalisasikan. Hal ini bertujuan untuk menciptakan persepsi bahwa tugas mengurus rumah juga bisa dikerjakan oleh ayah dan ibu. Anak pun akan meneladani orangtuanya, bahwa mengasuh anak dan mengurus rumah tidak memiliki “jenis kelamin” karena dikerjakan bersama.

Kondisi *fatherless* ini tidak hanya tercipta dari kebiasaan masyarakat yang mengagungkan laki-laki untuk mencari nafkah semata. Namun karena kurangnya

perhatian dari pemerintah. Seperti pemberian cuti bagi ayah ketika istri melahirkan. Pemberian cuti untuk ayah ini ayah diyakini bermanfaat bagi anak-anak dengan mendorong ikatan ayah-anak setelah kelahiran dan memungkinkan adanya komitmen terhadap keterlibatan ayah.

Penelitian yang dilakukan *Petts, Knoester & Waldfogel* (2020) menunjukkan bahwa pengambilan cuti oleh ayah di Amerika khususnya cuti dua minggu atau lebih, memiliki hubungan positif dengan persepsi anak mengenai keterlibatan ayah, kedekatan ayah-anak, serta komunikasi ayah-anak. Pemerintah perlu meningkatkan perhatian terhadap peluang cuti orang tua karena dapat membantu memperkuat keluarga dengan membina hubungan ayah-anak yang lebih berkualitas.

Untuk kaleng *Khong Guan* mungkin bisa menciptakan desain baru dengan menampilkan sosok ayah di meja makan untuk mengampanyekan kehadiran ayah sekaligus sebagai bentuk komitmen sosial perusahaan dan juga menjawab pertanyaan netizen selama ini, di mana sosok ayah yang hilang.

40. *FATHERLESS*: SEBERAPA PENTING PERAN AYAH BAGI ANAK?

Abdullah Daffa Al Haqqi

PPKS/Satyagatra Universitas YARSI



Fatherless merupakan situasi dimana seorang anak tumbuh tanpa kehadiran seorang ayah atau tidak merasakan figur seorang ayah. Berdasarkan data dari UNICEF tahun 2021, sebanyak 20,9% anak di Indonesia kehilangan peran ayah dalam masa pertumbuhannya (*fatherless*). Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan banyak anak-anak tidak mendapatkan dan merasakan peran ayah dalam hidup mereka, diantaranya yaitu perceraian, kematian ayah, kemiskinan, ayah yang sibuk bekerja, dan ayah yang tidak peduli dengan anaknya. Di Indonesia cukup banyak masyarakat masih berpikir bahwa mengasuh anak hanyalah tugas seorang ibu, sedangkan ayah hanya bertugas untuk mencari nafkah dan tidak perlu terlibat dalam pengasuhan anak. Pemikiran masyarakat yang seperti ini yang juga menjadi salah satu penyebab besar banyak anak yang kehilangan peran ayahnya.

Jadi, apa itu peran ayah? Peran ayah didefinisikan bukan hanya sebagai ayah yang bertanggung jawab menafkahi anaknya, tetapi juga ayah yang mampu memberikan sebagian waktunya buat anaknya. Ayah memberikan anak pendidikan moral dan agama, menemani anaknya bermain, mengapresiasi anaknya sekecil apapun pencapaian anak, menerima segala kekurangan anak, menegur dan mendisiplinkan jika anak melakukan kesalahan, memiliki komunikasi yang baik dengan anak, dan lain sebagainya. Pada intinya, seorang ayah perlu untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, sosial, dan psikologis anak.

Lalu, seberapa penting peran ayah? Maka jawabannya adalah sangat penting, terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa peran ayah memiliki pengaruh terhadap perkembangan moral dan perilaku anak. Anak yang tumbuh tanpa peran seorang ayah berpotensi memiliki perilaku yang buruk, seperti penyalahgunaan obat-obatan, pergaulan bebas, kecanduan alkohol, dan bahkan sering terlibat dalam tindakan kekerasan. Anak yang kehilangan peran ayahnya dimasa pertumbuhan juga rentan mengalami masalah akademik, seperti nilai-nilai sekolah yang cenderung kecil sehingga membuat anak sulit untuk mencapai prestasi tinggi di sekolah. Kemudian, dampak kehilangan peran ayah ini juga berimbas kepada psikologis anak, anak menjadi kurang percaya diri, memiliki harga diri yang rendah, serta malu dan marah karena anak berpikir bahwa ia tidak memiliki seorang ayah. Lantas bagaimana dengan anak-anak yang ayahnya meninggal dunia? Apakah anak itu akan menjadi anak yang buruk? Jawabannya adalah belum tentu, masih banyak faktor yang menyebabkan anak menjadi baik dan buruk. Anak yang ayahnya telah meninggal tentunya tetap memiliki kesempatan untuk mendapatkan peran ayah, anak bisa mendapatkan peran ayah dari saudaranya, seperti pamannya, kakeknya, dan lain sebagainya.

Kemudian, anak yang tumbuh dengan merasakan peran dari seorang ayah cenderung memiliki perkembangan emosional, sosial, dan kognitif (kemampuan berpikir) yang baik. Anak dapat tumbuh menjadi pribadi yang penuh kasih sayang dan memiliki hubungan yang baik dan sehat dengan orang lain. Anak juga dapat menjadi pribadi yang mandiri, mampu beradaptasi, dan cerdas sehingga anak mampu untuk meraih prestasi di sekolah. Adanya dampak buruk dan dampak baik pada anak yang disebabkan oleh peran ayah menunjukkan bahwa peran dari seorang ayah merupakan bagian penting yang perlu menjadi perhatian para orang tua. Bagaimana nantinya seorang ayah perlu mengoptimalkan perannya bagi anak, artikel ini juga bisa menjadi pembelajaran bagi para calon pengantin dan calon orang tua bahwa pentingnya mempersiapkan diri untuk menjadi orang tua saat memutuskan untuk menikah dan memiliki anak.

41. KEBERUNTUNGAN DAN SIMBOLISME: MENGHORMATI WARISAN DAN HARAPAN DALAM TRADISI PERNIKAHAN TIONGHOA

Retno Dewanti

Penata KKB Ahli Muda



Pernikahan merupakan momen sakral yang tidak hanya menyatukan dua insan, tetapi juga mempertemukan dua keluarga dalam ikatan kekeluargaan yang baru. Di berbagai belahan dunia, pernikahan dipenuhi dengan berbagai adat dan tradisi, termasuk dalam budaya Tionghoa yang kaya akan simbolisme. Dalam artikel ini, kita akan menyelami beberapa elemen penting dalam pernikahan tradisional Tionghoa, yang meskipun telah banyak mengalami modernisasi, tetap mempertahankan nilai-nilai tradisional yang kuat. Berikut beberapa aspek dalam pernikahan Tionghoa :

1. Sangjit (Prosesi seserahan)

Di prosesi lamaran ini bisa dibilang sangat penting karena di momen inilah calon pengantin pria meminang pujaan hatinya. Calon pengantin pria juga harus datang dengan membawa hadiah atau *seserahan* yang jamak disebut sangjit.

Salah satu tahap dalam rangkaian prosesi pernikahan dalam adat Tionghoa, mirip dengan seserahan dalam budaya lainnya. Ini mencerminkan kesiapan pria dalam mengambil tanggungjawab untuk merawat dan mendukung kehidupan mempelai wanita setelah menikah. Melambangkan komitmen dan tanggungjawab. Sangjit mencerminkan nilai-nilai penting dalam pernikahan Tionghoa, yaitu kesetiaan,

tanggung jawab, dan kebersamaan antara dua keluarga. Pada umumnya barang-barang yang dibawa dengan makna simbolis antara lain adalah uang angpao, melambangkan rezeki dan dukungan finansial dari pihak pria. Biasanya dalam amplop merah, warna yang melambangkan keberuntungan dalam budaya Tionghoa. Kemudian perhiasan emas atau perak, sebagai simbol kemakmuran dan cinta abadi. Buah-buahan berupa jeruk atau apel manis yang melambangkan kehidupan harmonis dan penuh berkah terkadang pir atau delima juga untuk mewakili harapan akan keberuntungan dan kebahagiaan. Kue tradisional yakni bakpao sebagai simbol kemanisan hidup dan kesatuan yang kuat. Kemudian baju tradisional seperti cheongsam sebagai tanda penghormatan dan harapan akan kehidupan layak bagi mempelai wanita serta lainnya yang pada intinya melambangkan kehangatan dan perayaan suka cita dalam upacara penyatuan keluarga.

2. Upacara Pemilihan hari Baik

Sebelum pernikahan, keluarga akan memilih tanggal yang dianggap baik berdasarkan kalender lunar dan astrologi. Hari yang dipilih akan membawa keberuntungan bagi pasangan

3. Menghormati Leluhur

Dalam banyak upacara pernikahan, penghormatan kepada leluhur sangat penting. Keluarga biasanya melakukan ritual untuk menghormati arwah nenek moyang, memohon restu untuk pasangan yang akan menikah.

4. Pakaian Tradisional

Mempelai wanita biasanya mengenakan gaun merah yang disebut "Qipao" atau "Cheongsam," melambangkan keberuntungan dan kebahagiaan. Mempelai pria sering kali mengenakan pakaian tradisional Tionghoa, seperti "Tang Suit."

5. Simbolisme warna

Pemilihan warna dalam pernikahan Tionghoa sangat penting dan mencerminkan harapan akan kebahagiaan dan keberuntungan serta energi positif. Mempelai biasanya memilih warna merah dan emas, yang melambangkan keberuntungan, kebahagiaan, kemakmuran dan keharmonisan. Para tamu undangan dianjurkan untuk memakai warna-warna cerah seperti merah, emas, atau warna-warna hangat

lainnya. Warna-warna ini dianggap membawa kebahagiaan dan keberuntungan bagi pasangan yang menikah. Hindari Warna Putih dan Hitam karena dianggap kurang pantas yakni melambangkan kesedihan/berkabung dan berkonotasi negatif dalam budaya Tionghoa.

6. Tea pai

Prosesi minum teh sebelum kedua calon pengantin mengikat janji pernikahan. Tujuannya adalah penghormatan kedua calon pengantin kepada orang tua yang telah membesarkan dengan penuh cinta. Pengiring pengantin akan menyerahkan cangkir berisi teh kepada kedua calon pengantin, lalu keduanya berlutut atau memberikan penghormatan kepada orang tua. Pemberian keluarga seperti uang dalam amplop merah atau perhiasan sebagai simbol merestui hubungan keduanya. Prosesi minum teh kemudian dilanjutkan kepada keluarga calon pengantin pria baru kepada keluarga calon pengantin wanita. Adapun yang dapat melakukan prosesi teh ini adalah kerabat dari kedua belah pihak yang sudah menikah.

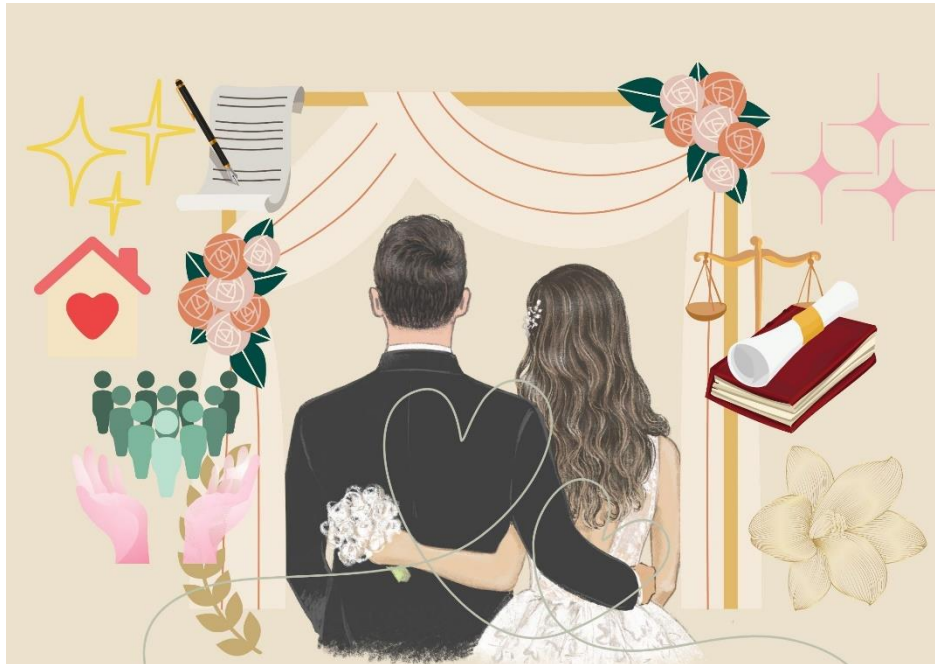
7. Ritual setelah pernikahan

Setelah pernikahan, ada tradisi di mana pasangan baru akan mengunjungi orang tua dan keluarga mereka untuk menerima restu dan berbagi kebahagiaan mereka.

Pernikahan Tionghoa kaya akan tradisi dan simbolisme, mencerminkan nilai budaya, keluarga dan makna serta harapan untuk masa depan yang bahagia. Keseluruhan proses dalam tradisi pernikahan Tionghoa menekankan nilai-nilai penting seperti **keharmonisan, kesetiaan, dan keseimbangan**, yang dianggap sebagai pondasi kuat untuk memulai kehidupan rumah tangga.

42. PERLINDUNGAN PERKAWINAN: ASPEK HUKUM DAN KEMANUSIAAN

M. Ricky Pratama



Perkawinan merupakan institusi sosial yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui perkawinan, pasangan dapat membentuk keluarga dan membangun hubungan yang erat dan saling mendukung satu sama lain. Namun, perkawinan juga dapat menghadapi berbagai tantangan dan risiko, seperti perceraian, kekerasan dalam rumah tangga, dan perlakuan tidak adil terhadap pasangan atau anak-anak. Oleh karena itu, hukum memainkan peran penting dalam melindungi perkawinan dan menjaga keutuhan keluarga.

Di Indonesia sendiri, hukum tentang perkawinan telah diatur di dalam undang-undang nomor 1 tahun 1974. Dimana definisi dari pernikahan itu merupakan membentuk ikatan lahir dan batin antara seorang Pria dan Wanita sebagai suami istri yang sah dengan tujuan membentuk keluarga baru (Rumah Tangga) yang kekal dan bahagia atas rahmat Tuhan yang maha esa. Maka perkawinan tersebut perlu adanya kesepakatan dari kedua belah memperlai tersebut serta tanpa adanya paksaan dari orang lain termasuk dari keluarga sendiri. Terdapat juga beberapa tahapan yang perlu dihadapi oleh calon pasangan suami istri seperti batas usia, restu dari kedua orang tua, dan ketentuan dari agama masing-masing.

Pernikahan bukan hanya semata-mata sekedar memperbaiki keturunan saja, tetapi juga harus memenuhi hak-hak berkeluarga baik itu suami maupun istri. Berdasarkan Undang-undang tahun 1974 Bab IV tentang Hak dan Kewajiban Suami Istri, disebutkan bahwa Hak dan Kedudukan Suami dan Istri adalah sama dalam kehidupan rumah tangga dan pergaulan bersama masyarakat. Seperti suami yang wajib menafkahi keluarganya, istri yang bertanggung jawab terhadap urusan rumah tangga, saling mencintai satu sama lain serta memiliki kediaman tetap (Rumah sendiri). Tetapi sayangnya masih banyak kasus-kasus yang ditemui di masyarakat terkait Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) bahkan bisa terjadi perceraian dalam rumah tangga tersebut. Hal tersebut telah diatur di pasal 39 UU Perkawinan.

Untuk mencegah hal tersebut perlu adanya Lembaga hukum yang turut ikut berperan dalam penegakan hukum di Indonesia. Beberapa lembaga hukum yang terlibat dalam melindungi perkawinan di Indonesia antara lain:

- Pengadilan Agama: Pengadilan Agama memiliki kewenangan untuk menyelesaikan sengketa perkawinan, seperti perceraian, pembagian harta, dan hak asuh anak.
- Kementerian Agama: Kementerian Agama bertanggung jawab untuk mengeluarkan izin pernikahan dan memastikan bahwa pernikahan dilakukan sesuai dengan hukum dan agama yang berlaku.
- Kepolisian: Kepolisian memiliki peran penting dalam menangani kasus kekerasan dalam rumah tangga dan kekerasan terhadap pasangan atau anak-anak.
- Komisi Nasional Perlindungan Anak: Komisi ini bertanggung jawab untuk melindungi hak-hak anak, termasuk hak-hak anak dalam perkawinan.

Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, mayoritas pemuda di Indonesia telah melakukan pernikahan pertamanya di rentang usia 19-21 tahun dengan jumlah presentase 33,76% pada bulan maret 2022, sebanyak 27,07% pemuda di Indonesia telah menikah di rentang usia 22-24 tahun, kemudian terdapat juga pemuda berusia 16-18 telah menikah di usianya tersebut dengan presentase 19,24%. Bahkan terdapat juga usia di bawah 15 tahun yang telah melangsungkan pernikahannya dengan presentase 2,26%.

Perkawinan anak merupakan masalah serius yang mempengaruhi hak-hak anak dan kesejahteraan mereka. Oleh karena itu, hukum perlindungan anak dalam perkawinan menjadi penting untuk menjaga keutuhan anak-anak. Beberapa aspek penting dalam hukum perlindungan anak dalam perkawinan meliputi:

- Upaya pencegahan perkawinan anak: Hukum harus menghambat pencegahan perkawinan anak dengan mengatur pengumuman pasangan dan memastikan bahwa pernikahan dilakukan sesuai dengan hukum dan agama yang berlaku.
- Perlindungan hak-hak anak dalam perkawinan: Hukum harus menjaga hak-hak anak dalam perkawinan, termasuk hak-hak terhadap pengendalian, diskriminasi, atau kekerasan.
- Penegakan hukum: Hukum harus menegakkan perlindungan anak dalam perkawinan dengan memberikan sanksi yang tegas bagi pelanggar hukum.

Kenapa hal tersebut menjadi sangat penting karena setiap anak dilahirkan memiliki potensi, tongkat estafet dan tunas untuk generasi-generasi muda. Mereka adalah yang nantinya akan menjadi para penerus generasi sebelumnya untuk mewujudkan cita-citanya dan membangun masa depan menjadi lebih baik. Sangat miris jika mereka tidak mendapatkan hak-hak mereka yang tertuang dalam Undang-Undang Nomor 23 tahun 2002 tentang perlindungan anak. Anak yang dipaksakan untuk menikah akan berdampak buruk baik secara mental maupun fisik. Menurut WHO, 11% jumlah perkawinan di dunia, 23% dari kehamilan ini berkontribusi terhadap penyakit yang berhubungan dengan kehamilan remaja dan persalinan. Kehamilan pada remaja mempunyai risiko penyakit seperti anemia, kelahiran prematur, dan preklamsia lebih tinggi dibandingkan kehamilan usia 20 hingga 35 tahun. Bahkan, kasus penularan penyakit seksual lebih rentan terjadi pada remaja khususnya saat proses persalinan (Unicef, 2020). Setiap hari di tahun 2020, hampir 800 perempuan meninggal atau sekitar 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada tahun 2020.

Sebagai penutup, kami mengajak pembaca untuk memahami peran hukum dalam menjaga keutuhan perkawinan dan perlindungan terhadap pasangan dan anak-anak. Dengan memahami berbagai aspek perlindungan perkawinan, pembaca diharapkan dapat memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang perlindungan perkawinan dan upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk melindungi pasangan dan anak-anak.

42. MENIKAH DI USIA YANG IDEAL: BEKAL PERSIAPAN UNTUK MASA DEPAN YANG LEBIH BAIK

Assa K. Prihabsari



Gambar: Infografis Pencegahan Perkawinan Anak (Kemen PPPA, 2020)

Pengarah: Pribudiarta Nur Sitepu, Rohika Kurniadi Sari, Suhaeni

Bagi remaja yang sedang memikirkan masa depan, menikah mungkin sudah ada di dalam daftar rencana. Namun, tahukah kamu bahwa sekarang di Indonesia, menurut Undang-Undang RI Nomor 16 Tahun 2019 tentang Perkawinan usia minimal untuk menikah adalah 19 tahun dan menurut Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN, disarankan usia ideal menikah adalah minimal 21 tahun bagi perempuan dan 25 tahun bagi laki-laki. Ada banyak alasan baik di balik anjuran usia tersebut. Yuk, pahami kenapa ini penting dan apa saja yang perlu dipersiapkan sebelum memutuskan untuk menikah!

1. Hormati Aturan Demi Masa Depan

Berdasarkan amanat Undang-Undang No. 16 Tahun 2019, baik perempuan maupun laki-laki baru diperbolehkan menikah jika sudah berusia minimal 19 tahun. Undang-undang ini dibuat untuk melindungi anak dan remaja dari risiko perkawinan

anak yang bisa menimbulkan masalah di masa depan, seperti putus sekolah, kesulitan ekonomi, hingga gangguan kesehatan fisik dan mental. Pada usia yang ideal untuk menikah, kondisi biologis, emosi dan sosial telah siap dalam membentuk keluarga. Menunggu hingga usia yang lebih matang berarti kita menghormati hukum sekaligus menjaga masa depan yang lebih baik.

2. Sekolah Dulu, Baru Menikah

Di usia ideal menikah, kebanyakan dari kita sudah menyelesaikan pendidikan dan memulai karier. Dengan pendidikan dan keterampilan yang cukup, kita punya kesempatan pekerjaan yang lebih baik dan memiliki bekal finansial sebelum membina rumah tangga. Ingat, pernikahan bukan hanya soal cinta, tapi juga soal kesiapan untuk menghadapi tantangan kehidupan.

3. Pentingnya Kesehatan Diri dan Keluarga

Di usia ideal, baik perempuan maupun laki-laki sudah mampu berpikir secara dewasa dan matang. Usia ideal menikah ini berhubungan dengan kesiapan fisik, mental, hingga finansial dalam pernikahan. Kesiapan usia paling erat kaitannya dengan kematangan sistem reproduksi yang nantinya mempengaruhi kehamilan. Menikah dan memiliki anak di usia terlalu muda bisa berisiko bagi kesehatan, baik untuk ibu maupun anak. Dengan menunggu hingga usia yang cukup, kamu lebih mungkin memiliki tubuh yang siap untuk kehamilan yang sehat dan bisa mengurangi risiko-risiko kesehatan di masa depan, seperti komplikasi kehamilan, preeklampsia dan anemia, bayi lahir prematur atau berat badan lahir rendah, serta stunting yang disebabkan kurangnya kesiapan tubuh dalam menyediakan nutrisi yang optimal selama kehamilan. Selain itu, tubuh yang siap untuk hamil juga dapat mengurangi risiko keguguran dan gangguan perkembangan pada anak yang sering terjadi pada ibu yang masih remaja.

4. Siapkan Finansial, Kematangan Emosi dan Mental

Membangun rumah tangga berarti siap berbagi suka dan duka bersama pasangan. Ukuran keluarga bahagia dan berkualitas memang tidak terpatok pada nominal rupiah. Namun berpikir logis dalam suatu hubungan sangat diperlukan. Roda kehidupan rumah tangga akan terus berjalan, sehingga kesiapan finansial

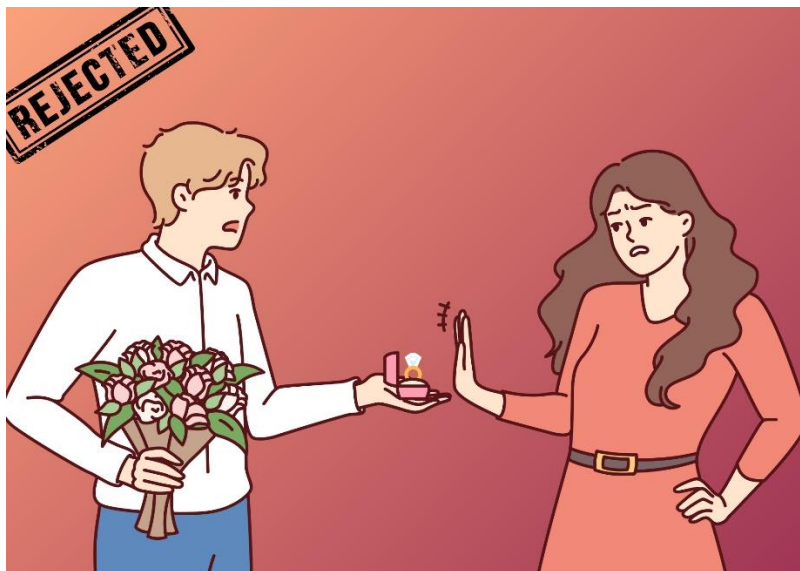
perlu dipikirkan sebelum pernikahan. Kematangan emosi dicapai seiring bertambahnya usia. Pada usia ideal menikah, pasangan akan lebih siap secara mental untuk menghadapi berbagai tantangan dalam pernikahan, seperti pengelolaan keuangan, pengasuhan anak, dan menyelesaikan konflik. Kesiapan mental ini sangat penting agar kita bisa menjadi pasangan dan orang tua yang baik di masa depan. Tanpa kematangan ini, perkawinan anak lebih rentan terhadap konflik yang berujung pada perceraian, karena pasangan mungkin belum cukup siap untuk menghadapi tekanan dan tantangan hidup bersama, yang membutuhkan kesabaran, pengertian, dan kedewasaan dalam mengelola emosi dan perbedaan.

5. Membangun Keluarga yang Berkualitas untuk Masa Depan Bangsa

Menikah bukan hanya tentang bersatunya dua orang, tetapi juga tentang membentuk sebuah keluarga yang merupakan unit terkecil dari masyarakat dan bangsa. Keluarga yang sehat dan kuat adalah fondasi bagi terciptanya masyarakat yang produktif dan sejahtera. Pernikahan harus dipersiapkan dengan matang oleh laki-laki maupun perempuan agar laki-laki dapat menjadi ayah siaga untuk keluarga dan ibu dapat berperan maksimal untuk keluarga. Dengan menunda pernikahan hingga usia yang cukup dan mempersiapkan diri dengan matang, kita turut berkontribusi pada cita-cita besar negara kita, menciptakan Generasi Emas 2045, generasi penerus yang mampu bersaing di kancah global dan membangun Indonesia yang lebih baik.

43. BELUM SAATNYA KAMU MENIKAH: CARA MENOLAK PERNIKAHAN DI USIA ANAK

Assa K. Prihabsari



Pengarah: Pribudiarta Nur Sitepu, Rohika Kurniadi Sari, Suhaeni

Menikah adalah keputusan besar yang membutuhkan kesiapan usia, fisik, mental, emosi, dan finansial. Berdasarkan Undang-Undang No. 16 Tahun 2019, usia minimal untuk menikah di Indonesia adalah 19 tahun. Dan anjuran usia menikah secara ideal adalah 21 tahun bagi perempuan dan 25 tahun bagi laki-laki (Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN). Namun, banyak anak muda masih menghadapi tekanan untuk menikah dini, terutama dari keluarga. Jika kamu berada dalam situasi ini, ketahuilah bahwa kamu memiliki hak untuk menolak. Berikut adalah alasan kuat dan cara efektif untuk menolak pernikahan di usia anak:

Mengapa Harus Menolak Pernikahan di Usia Anak?

1. Meraih Impian dan Melanjutkan Pendidikan

Menikah di usia muda sering kali menghentikan kesempatan untuk mengejar cita-cita. Dengan melanjutkan pendidikan, kamu dapat membangun karier yang lebih baik dan membuka jalan menuju masa depan. Pendidikan adalah investasi terbaik untuk mewujudkan mimpi.

2. Menghindari Risiko Kesehatan

Menikah dan hamil di usia dini memiliki risiko kesehatan yang tinggi, terutama bagi perempuan. Risiko seperti kematian saat melahirkan dan kanker serviks meningkat pada ibu muda. Dengan menunda pernikahan hingga tubuh dan mental benar-benar siap, kamu dapat memastikan anak-anakmu sebagai generasi berikut akan tumbuh sehat, cerdas, dan berdaya. Menikah dan menjadi orang tua adalah komitmen besar.

3. Menghindari Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) dan Perceraian

Pernikahan dini rentan terhadap KDRT dan perceraian. Kurangnya kesiapan mental dan emosional sering menjadi pemicu konflik dalam rumah tangga. Menunggu hingga kamu benar-benar siap akan mengurangi risiko ini.

Bagaimana Cara Menolak Pernikahan di Usia Anak?

1. Bicarakan dengan Orang Tua

Jelaskan alasanmu menolak menikah di usia muda kepada orang tua. Tekankan bahwa kamu ingin menyelesaikan pendidikan, meraih impian, dan menjaga kesehatan. Gunakan data dan fakta untuk meyakinkan mereka. Jika diperlukan, ajak orang tua berdialog dengan dinas yang menangani urusan Perlindungan Perempuan dan Perlindungan Anak serta Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA). Di sana, mereka dapat memahami lebih baik tentang dampak pernikahan dini dan pentingnya menunda pernikahan hingga usia yang matang.

2. Diskusi dengan Teman Sebaya

Jika sulit berbicara dengan orang tua, cari dukungan dari teman sebaya. Teman yang peduli dapat memberikan motivasi dan membantu mencari solusi terbaik untuk situasimu.

3. Cari Dukungan Psikologis dan Hukum

Menghadapi tekanan untuk menikah di usia dini dapat menjadi beban emosional. Konsultasi dengan psikolog atau meminta bantuan hukum dari lembaga resmi dapat membantumu mengambil keputusan dengan tenang dan percaya diri. Mereka siap memberikan bimbingan dan perlindungan.

Masa Depan Ada di Tanganmu

Menikah adalah keputusan besar yang memengaruhi seluruh hidupmu. Pilihlah waktu yang tepat, yaitu saat kamu siap secara mental, fisik, dan finansial. Dengan

menunda pernikahan hingga usia yang cukup matang, kamu tidak hanya menjaga masa depanmu tetapi juga berkontribusi pada kualitas generasi berikutnya. Keputusan untuk menikah adalah fondasi masa depan bangsa. Keluarga yang sehat dan sejahtera menjadi kunci keberhasilan Generasi Emas 2045. Jadi, jangan ragu untuk menolak jika kamu merasa belum siap. Gunakan hakmu untuk menentukan masa depan yang lebih baik dan nikmati masa mudamu untuk belajar, berkembang, dan meraih impian.

44. PERAN LAKI-LAKI DALAM PENCEGAHAN PERKAWINAN ANAK

Assa K. Prihabsari



Pengarah: Pribudiarta Nur Sitepu, Suhaeni

Tahukah kamu bahwa sekitar 1 dari 9 anak perempuan usia 20-24 tahun di Indonesia menikah sebelum usia 18 tahun? Angka ini sangat kontras jika dibandingkan dengan laki-laki, dimana hanya 1 dari 100 laki-laki pada kelompok usia yang sama (BPS, *et al.*, 2020). Perkawinan anak adalah masalah besar yang tidak hanya berdampak pada perempuan, tetapi juga mempengaruhi masyarakat secara keseluruhan.

Fenomena perkawinan anak di Indonesia seringkali terjadi akibat pengaruh budaya patriarki yang mengakar dalam kehidupan sehari-hari. Dalam banyak kasus, perempuan diposisikan sebagai pihak yang harus tunduk pada tradisi, meskipun hak tersebut beresiko merugikan masa depan mereka. Namun, ada yang kita abaikan dalam masalah ini, laki-laki juga memegang peran penting dalam mencegah terjadinya perkawinan anak.

Mengapa Perkawinan Anak Masih Terjadi?

Banyak masyarakat di Indonesia masih percaya bahwa menikahkan anak perempuan di usia muda adalah solusi untuk berbagai masalah. Ada yang berpikir bahwa pernikahan dapat menghindarkan anak dari zina atau menyelesaikan masalah keuangan keluarga. Di sisi lain, ada juga yang menganggap bahwa anak perempuan yang "nakal" perlu segera dinikahkan agar perilakunya berubah. Sayangnya, solusi ini sering kali malah memperburuk keadaan, terutama bagi perempuan muda yang harus menghadapi relasi kuasa yang tidak seimbang dengan pasangan mereka yang biasanya lebih tua.

Laki-laki dalam hubungan seperti ini sering kali memiliki posisi dominan, memperkuat budaya patriarki yang memberikan mereka kontrol lebih besar atas keputusan-keputusan penting. Akibatnya, perempuan muda sering kehilangan kebebasan untuk menentukan arah hidup mereka sendiri.

Fokus yang Terlalu Berat pada Perempuan

Selama ini, upaya pencegahan perkawinan anak lebih banyak berfokus pada anak perempuan. Diberikan edukasi tentang bahaya pergaulan bebas, ditetapkan aturan berpakaian, dibatasi ruang gerak, hingga dilarang keluar malam. Namun, pendekatan ini sering kali tidak melibatkan laki-laki, yang sebenarnya memiliki peran krusial dalam mencegah terjadinya perkawinan anak.

Penting untuk memberikan pemahaman yang setara kepada laki-laki tentang topik-topik seperti pendidikan kesehatan reproduksi, pentingnya *consent* (persetujuan bersama), dan kesetaraan gender. Dengan pendekatan ini, laki-laki dapat lebih memahami pentingnya menghormati perempuan sebagai individu yang memiliki hak atas hidup dan masa depannya sendiri.

Solusi: Pendidikan Kesetaraan untuk Semua

Salah satu cara paling efektif untuk mencegah perkawinan anak adalah melalui pendidikan yang mencakup seluruh lapisan masyarakat, termasuk laki-laki. Sejak dini, laki-laki perlu diajarkan konsep kesetaraan gender, *consent*, dan kesehatan reproduksi. Hal ini membantu mereka memahami batasan-batasan yang sehat dalam berinteraksi dengan lawan jenis serta pentingnya persetujuan dalam setiap interaksi. serta mengetahui batasan-batasan yang sehat dalam. Ini juga akan membuka ruang bagi mereka untuk berperan aktif dalam pencegahan perkawinan anak, dengan memberikan dukungan terhadap teman-temannya dan keluarga untuk tidak menganggap perkawinan anak

sebagai solusi. Dengan menjadi bagian dari perubahan, laki-laki bisa membantu membangun masyarakat yang lebih adil dan setara, di mana anak-anak, baik perempuan maupun laki-laki, memiliki kesempatan yang sama untuk meraih masa depan cerah.

Kesimpulan

Perkawinan anak adalah isu yang kompleks dan memerlukan solusi dari berbagai aspek. Tidak hanya perempuan namun juga melibatkan laki-laki dalam pencegahan perkawinan anak bukan hanya langkah strategis, tetapi juga keharusan. Bersama-sama seperjuangan melawan perkawinan anak, menciptakan masyarakat yang lebih adil bagi generasi mendatang. Mari kita bersama-sama membangun masa depan di mana setiap anak, tanpa terkecuali, sehingga dapat hidup dengan penuh potensi dan harapan.

45. PERAN PENTING ORANG TUA DALAM MEMBANGUN KELUARGA HARMONIS BAGI ANAK

Chike Ismi Anggraini

PPKS/Satyagatra Universitas YARSI



Keluarga adalah tempat pertama anak belajar tentang kehidupan. Orang tua memegang peran penting dalam membangun suasana yang harmonis di rumah, yang menjadi pondasi utama bagi perkembangan anak secara emosional, mental, dan sosial. Keluarga yang harmonis bukan berarti tanpa masalah, tetapi keluarga yang mampu menghadapi tantangan bersama dengan penuh pengertian, cinta, dan kerja sama. Keluarga harmonis adalah kunci untuk mencetak generasi yang sehat secara emosional dan mental. Keluarga yang harmonis sangat penting bagi masa depan anak karena menjadi dasar utama untuk perkembangan mereka. Di dalam keluarga yang penuh kasih sayang, anak belajar nilai-nilai seperti menghormati orang lain, bertanggung jawab, dan peduli terhadap sesama. Lingkungan keluarga yang hangat juga membuat anak merasa aman, sehingga mereka terhindar dari stres atau kecemasan berlebihan. Selain itu, suasana keluarga yang rukun membantu anak menjadi lebih percaya diri dan semangat untuk meraih prestasi, baik di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari. Dengan melihat orang tua yang bisa menyelesaikan masalah dengan baik, anak juga belajar cara menghadapi konflik dengan bijak, yang akan sangat berguna bagi kehidupannya nanti. Orang tua memiliki tanggung jawab utama dalam membentuk suasana rumah yang harmonis. Berikut beberapa peran orang tua dalam membangun keluarga harmonis:

1. Menjalin Komunikasi yang Baik
 - Jadilah pendengar yang baik bagi anak dan pasangan.
 - Sediakan waktu untuk berbicara dengan anak, tanyakan tentang perasaan mereka dan dengarkan tanpa menghakimi.
 - Gunakan bahasa yang lembut dan hindari berteriak atau berkata kasar.
2. Memberikan Cinta dan Perhatian
 - Tunjukkan kasih sayang melalui pelukan, pujian, atau ucapan “aku sayang kamu.”
 - Habiskan waktu bersama keluarga, seperti makan malam bersama atau bermain di akhir pekan.
 - Perhatikan kebutuhan emosional anak dan dukung mereka dalam setiap tahap perkembangan.
3. Membangun Kedisiplinan yang Positif
 - Ajarkan aturan rumah tangga dengan cara yang bijak, tanpa kekerasan.
 - Berikan contoh perilaku yang baik agar anak meniru hal-hal positif.
 - Jika anak melakukan kesalahan, beri penjelasan yang disertai konsekuensi dengan nada yang tenang.
4. Menciptakan Lingkungan yang Nyaman
 - Buat rumah menjadi tempat yang aman dan menyenangkan bagi anak.
 - Hindari pertengkaran di depan anak, karena hal ini bisa memengaruhi kesehatan mental mereka.
 - Berikan rasa stabilitas, seperti rutinitas harian yang konsisten.
5. Menjadi orang tua yang dapat menjadi contoh baik bagi anak
 - Anak sering kali meniru perilaku orang tua, jadi penting untuk menunjukkan sikap yang positif, seperti jujur, sabar, dan menghormati orang lain.
 - Tunjukkan cara menyelesaikan konflik dengan damai, tanpa kekerasan atau amarah.
6. Memberikan Dukungan Pendidikan dan Minat Anak
 - Dorong anak untuk belajar dan mengeksplorasi minatnya.
 - Berikan motivasi dan apresiasi atas usaha yang mereka lakukan, bukan hanya hasilnya.

- Libatkan diri dalam kegiatan anak, mengetahui teman dekat anak
- 7. Membangun Hubungan yang Seimbang
 - Jaga hubungan yang sehat antara suami dan istri sebagai pondasi keluarga.
 - Jangan terlalu sibuk bekerja hingga melupakan waktu bersama keluarga.
 - Saling membantu dalam mengurus anak dan rumah tangga agar tidak ada pihak yang merasa terbebani.

Untuk mewujudkan keluarga yang harmonis, orang tua dapat melakukan beberapa cara seperti kegiatan rutinitas kebersamaan yang sederhana namun bermakna. Berikut beberapa cara mewujudkan keluarga harmonis:

1. Rutinitas Kebersamaan dengan menjadwalkan waktu untuk berkumpul, seperti makan malam bersama, bermain, beribadan bersama atau bercerita sebelum tidur.
2. Berikan pujian dan penghargaan setiap usaha yang dilakukan sekecil apapun itu
3. Membuat keputusan yang bijak ketika ada masalah, jangan menyalahkan, tetapi fokus pada mencari solusi bersama.

Lingkungan keluarga yang harmonis memberikan banyak manfaat bagi anak. Perlu diketahui keluarga harmonis memberikan banyak manfaat bagi anak. Berikut beberapa manfaat keluarga harmonis bagi anak:

1. Memberikan rasa aman dan nyaman maka anak akan merasa dicintai dan dihargai.
2. Kemampuan Sosial yang Baik akan membuat anak mau berinteraksi atau berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain.
3. Anak lebih mampu mengendalikan emosi dalam situasi sulit.

Anak lebih percaya diri dan termotivasi untuk mencapai tujuannya serta meningkatkan motivasi belajar