

# Kenali Child Grooming Sejak Dini, Lindungi Anak dari Manipulasi Seksual

Category: LifeStyle

12 Februari 2026



## Pelaku Child Grooming Akan Selalu Mengintai Anak di Sekitar Kita, Sudahkah Kita Waspada?

**Prolite** – Belakangan ini, istilah *child grooming* makin sering muncul di media, tapi sayangnya masih banyak yang belum benar-benar paham apa artinya. Banyak orang mengira grooming hanya soal kekerasan seksual yang terjadi secara langsung, padahal prosesnya jauh lebih panjang, halus, dan sering kali tak disadari oleh korban maupun orang di sekitarnya. Child grooming bekerja secara perlahan, lewat pendekatan emosional, manipulasi, dan relasi kuasa yang timpang.

Di era digital seperti sekarang, anak-anak dan remaja menjadi kelompok yang sangat rentan. Media sosial, gim daring, hingga ruang chat privat bisa menjadi pintu masuk pelaku untuk membangun kedekatan. Karena itu, memahami child grooming bukan cuma penting untuk orang tua dan guru, tapi juga untuk

masyarakat secara luas.

## Apa Itu Child Grooming? Modus Manipulasi yang Perlu Diwaspada!



Secara psikologis, *child grooming* adalah proses manipulasi yang dilakukan orang dewasa atau pihak yang memiliki kuasa untuk membangun hubungan emosional dengan anak, dengan tujuan mengeksplorasi mereka secara seksual. Proses ini tidak terjadi secara instan, melainkan bertahap dan sistematis.

Pelaku biasanya memulai dengan bersikap sangat perhatian, menjadi pendengar yang baik, memberikan validasi emosional, hingga menghadirkan diri sebagai sosok yang “paling memahami” korban. Dari sini, pelaku perlahan menurunkan batasan, menormalkan percakapan atau sentuhan bernuansa seksual, dan meminta hubungan tersebut dirahasiakan.

Dari sisi hukum di Indonesia, *child grooming* bukanlah hal baru. Praktik ini telah diatur dalam UU No. 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak serta UU No. 12 Tahun 2022 tentang Tindak Pidana Kekerasan Seksual (UU TPKS). Dalam kerangka hukum ini, grooming dipahami sebagai bagian dari kekerasan seksual, meskipun belum selalu berujung pada kontak fisik.

## Mengapa Pelaku Melakukan Child Grooming?

Pertanyaan ini sering muncul: kenapa seseorang melakukan grooming? Dalam psikologi, penting untuk memahami pola perilaku pelaku tanpa membenarkan tindakannya.

Pertama, pelaku cenderung memiliki kebutuhan kuat untuk mengontrol dan mendominasi. Anak dipilih karena berada dalam posisi rentan, minim pengalaman, dan lebih mudah dimanipulasi

secara emosional.

Kedua, grooming sering berkaitan dengan penyalahgunaan kekuasaan. Pelaku bisa saja berstatus guru, pembina, tokoh agama, senior, atau figur yang dianggap aman dan terpercaya. Relasi kuasa inilah yang membuat korban sulit menolak atau melapor.

Ketiga, beberapa pelaku memiliki distorsi kognitif, seperti membenarkan perilaku mereka dengan dalih “saling suka” atau “tidak menyakiti siapa pun”. Distorsi ini berbahaya karena mengaburkan fakta bahwa anak tidak pernah berada pada posisi setara untuk memberikan persetujuan.

## **Dampak Psikologis Child Grooming pada Anak**



Dampak child grooming tidak berhenti ketika relasi tersebut terputus. Banyak korban membawa luka psikologis hingga dewasa.

Anak yang mengalami grooming berisiko mengalami kecemasan, depresi, rasa bersalah berlebihan, dan kebingungan identitas. Mereka sering menyalahkan diri sendiri karena merasa “ikut terlibat”, padahal seluruh proses dikendalikan oleh pelaku.

Dalam jangka panjang, grooming dapat merusak kepercayaan anak terhadap orang dewasa dan relasi interpersonal. Tidak sedikit korban yang mengalami kesulitan membangun hubungan sehat, trauma relasional, hingga gangguan stres pascatrauma (PTSD).

## **Child Grooming sebagai Kekerasan Berbasis Gender**

Pada Rapat Dengar Pendapat (RDP) bersama Komisi XIII DPR RI pada Senin, 2 Februari 2026, Komnas Perempuan menegaskan bahwa

child grooming merupakan bentuk kekerasan berbasis gender. Wakil Ketua Komnas Perempuan, Ratna Batara Mukti, menjelaskan bahwa praktik ini menyasar anak, terutama anak perempuan, melalui relasi kuasa yang timpang, manipulasi emosional, dan normalisasi perilaku seksual.

Data pemantauan Komnas Perempuan menunjukkan bahwa kasus kekerasan seksual terhadap anak perempuan paling banyak terjadi pada rentang usia 14–17 tahun. Pola relasi ini sering berlanjut hingga dewasa dan bermetamorfosis menjadi eksplorasi seksual. Komnas Perempuan juga menyoroti dominasi *cyber grooming*, yang menjadikan ruang digital sebagai medium utama pelaku membangun kontrol terhadap korban.

Ratna menjelaskan bahwa pola grooming umumnya melibatkan pelaku yang memosisikan diri sebagai teman dekat, memberikan hadiah dan validasi berlebihan, meminta relasi dirahasiakan, memanipulasi rasa takut dan bersalah, hingga berujung pada ancaman dan pemerasan seksual.

## Kasus dan Pentingnya Perlindungan Korban



Komnas Perempuan menyoroti berbagai kasus yang mencerminkan pola child grooming, seperti dugaan pelecehan di pesantren Lombok Barat, kasus di sekolah di Sukabumi, serta sejumlah kasus yang terungkap melalui media digital. Kasus viral AM juga dinilai menunjukkan praktik grooming jangka panjang sebelum akhirnya terbongkar.

Fakta bahwa banyak kasus baru terungkap setelah bertahun-tahun menunjukkan bahwa korban membutuhkan waktu panjang untuk merasa aman dan siap bersuara. Karena itu, ketika korban melapor, negara wajib memastikan perlindungan, pendampingan, dan pemulihan menyeluruh.

Dalam salah satu laporan yang disampaikan, Komnas Perempuan memastikan korban dugaan tindak pidana perbuatan cabul terhadap anak di bawah umur telah mendapatkan pendampingan psikologis dan hukum melalui DP3A Kota Bekasi. Pelaku juga telah ditetapkan sebagai tersangka pada Desember 2025.

## Cara Mencegah Child Grooming: Peran Orang Tua dan Sekolah

Pencegahan child grooming membutuhkan peran aktif semua pihak. Orang tua perlu membangun komunikasi terbuka tanpa menghakimi, agar anak merasa aman bercerita. Edukasi tentang batasan tubuh, relasi sehat, dan keamanan digital juga sangat penting sejak dini.

Sekolah memiliki peran strategis dalam deteksi dini. Guru dan konselor perlu peka terhadap perubahan perilaku siswa, serta menciptakan sistem pelaporan yang aman dan ramah korban.

Komnas Perempuan merekomendasikan penerapan prinsip non-reviktimasasi sesuai UU TPKS, penyusunan pedoman nasional penanganan child grooming, serta penguatan literasi digital. Media dan platform digital juga diharapkan tidak menyalahkan korban dalam pemberitaan.



Child grooming bukan isu sepele, dan bukan pula tanggung jawab korban. Ini adalah bentuk kekerasan seksual yang bekerja secara diam-diam, merusak, dan berdampak panjang. Dengan memahami polanya, meningkatkan kewaspadaan, dan membangun sistem perlindungan yang berpihak pada korban, kita bisa mencegah lebih banyak anak jatuh dalam jerat manipulasi.

Kalau kamu orang tua, guru, atau siapa pun yang peduli pada keselamatan anak, yuk mulai dari hal sederhana: dengarkan anak, percaya pada ceritanya, dan jangan pernah menyalahkan

korban. Perlindungan anak adalah tanggung jawab kita bersama.

---

# **Metode Maria Montessori: Konsep Pendidikan Anak yang Menekankan Kemandirian**

Category: LifeStyle

12 Februari 2026



## **Prolite – Metode Maria Montessori : Konsep Pendidikan Anak yang Menekankan Kemandirian**

Kalau kita bicara soal pendidikan anak, nama Maria Montessori

hampir pasti muncul di deretan teratas. Metode pendidikannya dikenal unik, berbeda dari sistem pendidikan konvensional, dan yang paling menonjol: menempatkan anak sebagai pusat pembelajaran. Bukan guru yang mendominasi kelas, tapi anak yang aktif mengeksplorasi, mencoba, dan menemukan sendiri pengetahuan mereka.

Di tengah tantangan pendidikan modern—mulai dari tekanan akademik, kurangnya ruang eksplorasi, hingga isu kesehatan mental anak—pendekatan Montessori justru terasa makin relevan. Metode ini bukan sekadar tentang cara belajar, tapi juga tentang membangun kemandirian, rasa percaya diri, dan tanggung jawab sejak usia dini.

Lalu, siapa sebenarnya Maria Montessori? Bagaimana latar belakang psikologis dan ilmiahnya membentuk metode pendidikan yang mendunia? Yuk, kita bahas lebih dalam.

## **Latar Belakang Maria Montessori: Dari Dunia Medis ke Pendidikan Anak**



*Maria Montessori*

Maria Montessori lahir di Italia pada tahun 1870 dan mencatat sejarah sebagai perempuan pertama di Italia yang menjadi dokter. Latar belakang medis inilah yang sangat memengaruhi cara pandangnya terhadap anak dan proses belajar. Montessori tidak memulai kariernya sebagai pendidik, melainkan sebagai dokter yang banyak bekerja dengan anak-anak berkebutuhan khusus.

Dari pengamatannya, Montessori menyadari bahwa banyak kesulitan belajar pada anak bukan berasal dari keterbatasan intelektual, melainkan dari lingkungan belajar yang tidak sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka. Anak-anak yang diberi ruang untuk bergerak, menyentuh, dan bereksperimen

justru menunjukkan kemajuan yang signifikan.

Temuan ini kemudian mengantarkannya pada riset mendalam tentang psikologi perkembangan anak. Montessori percaya bahwa anak memiliki dorongan alami untuk belajar—yang ia sebut sebagai *inner drive*. Tugas orang dewasa bukanlah memaksa anak belajar, melainkan menyediakan kondisi yang memungkinkan potensi itu berkembang secara optimal.

## Prinsip Pendidikan Montessori: Anak Bukan Gelas Kosong

Salah satu prinsip paling terkenal dari metode Montessori adalah keyakinan bahwa anak bukan gelas kosong yang harus diisi, melainkan individu aktif yang sedang membangun dirinya sendiri. Ada beberapa prinsip utama yang menjadi fondasi pendekatan ini.

Pertama, kemandirian. Dalam kelas Montessori, anak dilatih untuk melakukan banyak hal sendiri—mulai dari memilih aktivitas, merapikan alat belajar, hingga menyelesaikan tugas sesuai ritme mereka. Dari sudut pandang psikologi, ini membantu membangun *self-efficacy* dan rasa percaya diri sejak dini.

Kedua, kebebasan dalam batasan. Anak memang bebas memilih aktivitas, tetapi tetap ada aturan yang jelas. Kebebasan ini bukan tanpa arah, melainkan dirancang agar anak belajar mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas pilihannya.

Ketiga, menghormati tahap perkembangan anak. Montessori menekankan bahwa setiap anak memiliki *sensitive periods*—fase perkembangan di mana mereka sangat peka terhadap keterampilan tertentu, seperti bahasa, gerak, atau keteraturan. Pembelajaran akan jauh lebih efektif jika disesuaikan dengan fase-fase ini.

# Lingkungan Belajar yang Disiapkan: Kelas yang Berbicara pada Anak

☒

Dalam metode Montessori, lingkungan belajar bukan sekadar ruang fisik, tapi bagian aktif dari proses pendidikan. Konsep ini dikenal sebagai prepared environment atau lingkungan yang disiapkan.

Ruang kelas Montessori biasanya ditata dengan furnitur berukuran anak, rak terbuka, dan alat peraga yang bisa diakses tanpa bantuan orang dewasa. Tujuannya sederhana tapi mendalam: memberi pesan psikologis bahwa anak dipercaya dan mampu.

Alat belajar Montessori dirancang khusus untuk melibatkan banyak indra-visual, sentuhan, hingga gerak. Pendekatan ini sejalan dengan temuan psikologi modern yang menekankan pentingnya *experiential learning* dan pembelajaran sensorimotor pada anak.

Menariknya, kelas Montessori juga sering menggabungkan anak dari berbagai usia dalam satu ruangan. Interaksi lintas usia ini membantu perkembangan sosial, empati, dan keterampilan kerja sama. Anak yang lebih besar belajar menjadi panutan, sementara yang lebih kecil mendapatkan model belajar secara alami.

## Pengaruh Metode Montessori Hingga Kini

Hingga tahun 2026, metode Montessori telah digunakan di ribuan sekolah di seluruh dunia—dari Eropa, Amerika, hingga Asia. Bahkan, banyak tokoh dunia seperti pendiri perusahaan teknologi dan pemimpin global yang diketahui pernah mengenyam pendidikan berbasis Montessori.

Dalam dunia psikologi pendidikan modern, prinsip Montessori sering dikaitkan dengan teori *self-determination*, yang menekankan pentingnya otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial dalam proses belajar. Penelitian terkini juga menunjukkan bahwa anak-anak yang belajar dengan pendekatan Montessori cenderung memiliki keterampilan regulasi diri dan pemecahan masalah yang lebih baik.

Di Indonesia sendiri, minat terhadap sekolah Montessori terus meningkat. Banyak orang tua mulai menyadari bahwa pendidikan bukan hanya soal nilai akademik, tapi juga tentang membentuk karakter dan kesehatan mental anak.

## **Saatnya Melihat Anak sebagai Subjek, Bukan Objek Pendidikan!**



Maria Montessori telah mengajarkan kita satu hal penting: anak adalah individu yang kompeten sejak lahir. Mereka tidak perlu “dibentuk” secara paksa, melainkan didampingi dengan penuh hormat dan kepercayaan.

Di tengah dunia yang serba cepat dan penuh tekanan, pendekatan Montessori mengingatkan kita untuk kembali pada esensi pendidikan—membantu anak tumbuh menjadi manusia yang mandiri, percaya diri, dan bahagia.

Jadi, kalau kamu seorang orang tua, pendidik, atau pemerhati psikologi anak, mungkin ini saat yang tepat untuk bertanya: sudahkah kita memberi ruang bagi anak untuk menjadi dirinya sendiri? Yuk, mulai refleksi dan cari tahu lebih dalam tentang pendekatan pendidikan yang benar-benar berpihak pada anak.

---

# Daily Hassles pada Anak dan Remaja: Tekanan Kecil yang Diam-Diam Menguras Mental

Category: LifeStyle

12 Februari 2026



## Prolite – Daily Hassles pada Anak dan Remaja: Tekanan Kecil yang Diam-Diam Menguras Mental

Pernah nggak sih kamu merasa hari berjalan biasa saja, tapi entah kenapa kepala rasanya berat dan mood gampang naik-turun? Bisa jadi kamu sedang menghadapi yang namanya *daily hassles* – gangguan kecil dalam hidup sehari-hari yang kelihatannya sepele, tapi kalau dibiarkan bisa menumpuk jadi stres yang besar.

Bagi anak-anak dan remaja, tekanan semacam ini sering datang

tanpa disadari: dari PR yang menumpuk, teman yang tiba-tiba ngambek, sampai notifikasi media sosial yang bikin cemas.

Yuk, kita bahas lebih dalam tentang apa itu *daily hassles*, bagaimana dampaknya, dan cara menghadapinya biar hidup nggak terasa sesak setiap hari.

## Apa Itu *Daily Hassles*?



Menurut para psikolog, *daily hassles* adalah gangguan kecil atau tekanan ringan yang terjadi berulang kali dalam kehidupan sehari-hari. Nggak selalu besar seperti trauma atau masalah keluarga, tapi justru datang dari hal-hal sederhana yang bikin capek mental kalau numpuk. Contohnya:

- Terlambat masuk sekolah karena macet.
- Bertengkar kecil dengan sahabat.
- Tugas sekolah yang menumpuk tanpa jeda.
- Kurang tidur karena scrolling media sosial terlalu malam.
- Merasa minder karena perbandingan di Instagram atau TikTok.

Mungkin terlihat sepele, tapi penelitian terbaru dari *American Psychological Association* (APA, 2024) menunjukkan bahwa akumulasi *daily hassles* bisa berdampak langsung pada meningkatnya kecemasan dan gejala depresi ringan pada remaja.

Tekanan kecil yang datang terus-menerus ini perlahan-lahan menguras energi emosional, apalagi kalau anak dan remaja belum punya strategi coping yang sehat.

## Mengapa Rentan Pada Anak dan

# Remaja?



Usia anak dan remaja adalah masa transisi besar-besaran: dari perubahan fisik, pencarian identitas diri, hingga tekanan akademik dan sosial. Semua itu membuat sistem emosi mereka masih belajar beradaptasi.

Dalam survei global yang dirilis *UNICEF* (2025), sekitar 42% remaja mengaku sering merasa lelah secara emosional karena tekanan harian dari sekolah dan media sosial.

Beberapa faktor yang bikin mereka rentan antara lain:

- **Pubertas dan hormon** yang bikin emosi lebih fluktuatif.
- **Tuntutan akademik** yang makin tinggi.
- **Tekanan sosial** dari teman sebaya atau tren dunia maya.
- **Kurangnya waktu istirahat** karena padatnya jadwal dan paparan layar.

Bayangan aja: pagi sekolah, siang les, malam masih harus ngerjain tugas, dan di sela-selanya tetap harus tampil “baik-baik aja” di media sosial. Tekanan kecil seperti ini lama-lama bisa menimbulkan kelelahan mental kronis.

## Dampak *Daily Hassles* pada Kesehatan Mental



Kalau dibiarkan terus, *daily hassles* bisa menimbulkan efek domino terhadap kesejahteraan psikologis anak dan remaja. Dampak yang sering muncul antara lain:

- **Mood swing**: gampang marah, sedih, atau kehilangan motivasi tanpa alasan jelas.
- **Kesulitan fokus** di kelas karena pikiran terlalu penuh.

- **Penurunan performa akademik** akibat stres ringan yang menumpuk.
- **Gangguan tidur**, seperti susah tidur atau tidur terlalu lama.
- **Risiko munculnya kecemasan dan depresi ringan**.

Riset terbaru dari *Journal of Adolescent Health* (2025) menemukan bahwa remaja yang mengalami lebih banyak *daily hassles* dalam seminggu cenderung menunjukkan kadar hormon kortisol (hormon stres) lebih tinggi dibanding mereka yang punya hari-hari lebih tenang. Jadi, bukan cuma soal “baper” – stres kecil benar-benar punya efek biologis nyata di tubuh.

## Strategi Menghadapi *Daily Hassles*



Kabar baiknya, gangguan kecil ini bisa diatasi dengan langkah-langkah sederhana tapi konsisten. Berikut beberapa strategi yang bisa dilakukan anak, remaja, maupun orang tua:

### 1. Evaluasi harian sederhana

Sebelum tidur, coba tulis 3 hal yang bikin stres hari itu dan 3 hal kecil yang berjalan baik. Dengan begitu, kamu belajar mengenali pemicu stres dan menyeimbangkannya dengan hal positif.

### 2. Komunikasi terbuka

Curhat ke teman, guru BK, atau keluarga bisa jadi cara melepas beban. Jangan nunggu masalahnya besar dulu untuk bicara.

### 3. Teknik coping ringan

Musik, journaling, olahraga ringan, atau sekadar jalan sore bisa bantu menurunkan ketegangan.

### 4. Kurangi paparan media sosial berlebihan

Coba “digital detox” kecil, misalnya nggak buka HP satu jam sebelum tidur. Otakmu butuh waktu istirahat dari notifikasi yang nggak ada habisnya.

### 5. Bangun rutinitas tidur yang sehat

Tidur cukup membantu tubuh memperbaiki sistem stres alami dan menjaga mood tetap stabil.

## Dukungan dari Keluarga dan Sekolah

Orang tua dan guru punya peran besar untuk membantu anak dan remaja menghadapi tekanan kecil ini. Kuncinya ada di **empati dan komunikasi**. Daripada langsung menilai atau menyalahkan, coba ajak mereka ngobrol: “Apa sih yang bikin kamu capek hari ini?” Pertanyaan sederhana bisa membuka ruang aman untuk cerita.

Sekolah juga bisa berkontribusi dengan membuat program *mental health awareness*, seperti sesi *mindfulness*, mentoring, atau konseling ringan. Beberapa sekolah di Indonesia sudah mulai menerapkannya sejak 2024, dan hasilnya cukup positif: siswa lebih terbuka, lebih fokus belajar, dan suasana kelas jadi lebih suportif.

## Saatnya Sadari dan Kendalikan Tekanan Kecil Itu

*Daily hassles* nggak akan pernah hilang sepenuhnya, tapi kita bisa belajar untuk nggak dikuasai olehnya. Hidup nggak harus sempurna setiap hari; yang penting kita tahu cara mengatur stres kecil biar nggak menumpuk.

Buat kamu yang masih sekolah atau remaja, coba mulai dari langkah kecil hari ini: kenali kapan kamu lelah, berhenti sebentar, dan kasih ruang buat diri sendiri.

Karena kesehatan mental bukan cuma soal besar kecilnya masalah, tapi soal seberapa sadar kita menjaga keseimbangan di tengah riuhnya kehidupan sehari-hari.

---

# Dysphoria pada Remaja: Ketika Pencarian Jati Diri Menjadi Tantangan Psikologis

Category: LifeStyle

12 Februari 2026



## Prolite – Dysphoria pada Remaja: Ketika Pencarian Jati Diri Menjadi Tantangan Psikologis

Masa remaja sering digambarkan sebagai masa pencarian jati diri. Namun, di tengah perubahan fisik, sosial, dan emosional yang begitu cepat, sebagian remaja mengalami perasaan tidak nyaman mendalam terhadap diri mereka sendiri, kondisi ini dikenal sebagai ***dysphoria***.

Fenomena ini semakin sering dibicarakan, terutama dengan meningkatnya kesadaran tentang kesehatan mental dan identitas diri di media sosial. Tapi di sisi lain, juga muncul tantangan

baru bagi remaja yang belum sepenuhnya siap menghadapi pergulatan batin tersebut.

## Apa Itu Dysphoria dan Bagaimana Bentuknya?



Secara sederhana, **dysphoria** adalah kebalikan dari euphoria. Jika euphoria berarti perasaan bahagia yang berlebihan, maka dysphoria adalah perasaan tidak puas dan cenderung negatif terhadap diri sendiri atau keadaan tertentu. Bentuknya bisa beragam, di antaranya:

- **Gender Dysphoria:** perasaan tidak selaras antara identitas gender seseorang dengan jenis kelamin biologisnya.
- **Body Dysphoria / Body Dysmorphic Disorder (BDD):** ketidakpuasan ekstrem terhadap bentuk tubuh atau penampilan diri.
- **Mood Dysphoria:** perasaan murung, sedih, atau gelisah yang berlangsung lama tanpa sebab jelas.

Menurut data dari *Journal of Adolescent Health (2025)*, kasus remaja yang melaporkan gejala dysphoria meningkat sekitar 23% dalam lima tahun terakhir, terutama di kalangan yang aktif menggunakan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan digital juga punya peran besar dalam memperkuat persepsi negatif terhadap diri sendiri.

## Kenapa Remaja Rentan Mengalami Dysphoria?

Remaja berada di fase unik – antara anak-anak dan dewasa – di mana banyak perubahan besar terjadi. Beberapa faktor utama yang membuat mereka lebih rentan terhadap dysphoria antara

lain:

1. **Perubahan Fisik dan Hormon:** Pubertas membawa perubahan besar yang kadang membuat remaja merasa asing dengan tubuhnya sendiri.
2. **Pencarian Identitas Diri:** Mereka mulai mempertanyakan siapa diri mereka, apa yang mereka inginkan, dan bagaimana ingin dilihat oleh dunia.
3. **Tekanan Teman Sebaya:** Standar sosial di lingkungan sekolah dan pertemanan sering membuat remaja membandingkan diri mereka dengan orang lain.
4. **Pengaruh Media Sosial:** Paparan terus-menerus terhadap citra tubuh sempurna, gaya hidup ideal, dan identitas gender yang beragam bisa memicu kebingungan atau rasa tidak cukup baik.

Sebuah survei oleh *Pew Research Center* (2024) menunjukkan bahwa 7 dari 10 remaja merasa media sosial membuat mereka lebih sadar – tetapi juga lebih tidak puas – terhadap penampilan dan identitas diri mereka.

## Dampak Psikologis: Dari Stres hingga Isolasi Sosial



Dysphoria bukan sekadar rasa tidak puas biasa. Jika dibiarkan tanpa penanganan, kondisi ini bisa berdampak serius terhadap kesehatan mental remaja, seperti:

- **Depresi dan Kecemasan:** Perasaan tidak diterima atau tidak cocok dengan diri sendiri bisa menurunkan harga diri.
- **Isolasi Sosial:** Banyak remaja menarik diri karena takut dihakimi atau tidak dipahami.
- **Bullying dan Diskriminasi:** Terutama bagi remaja dengan gender dysphoria, risiko perundungan di sekolah cukup

tinggi.

- **Penurunan Prestasi Akademik:** Kesulitan fokus dan stres emosional sering berdampak pada motivasi belajar.

Menurut WHO (2025), sekitar 35% remaja dengan dysphoria mengalami gejala depresi sedang hingga berat, dan sebagian besar belum mendapatkan dukungan profesional.

## Dukungan yang Diperlukan: Dari Rumah, Sekolah, dan Profesional

Menghadapi dysphoria membutuhkan dukungan yang menyeluruh. Berikut beberapa bentuk dukungan yang penting:

1. **Konseling Psikologis:** Terapi individual atau kelompok dapat membantu remaja memahami dan menerima dirinya.
2. **Peran Keluarga:** Lingkungan rumah yang terbuka, empatik, dan tidak menghakimi menjadi faktor protektif utama.
3. **Sekolah yang Inklusif:** Guru dan konselor sekolah perlu menciptakan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan diri.
4. **Program Afirmasi Identitas:** Terutama bagi remaja dengan gender dysphoria, afirmasi identitas membantu mereka merasa diakui dan dihargai.
5. **Akses ke Informasi yang Aman:** Edukasi mengenai identitas, kesehatan mental, dan perubahan tubuh perlu disampaikan dengan bahasa yang ramah dan tidak menakut-nakuti.

Pemerintah Indonesia sendiri, melalui Kementerian Kesehatan (2025), sedang memperkuat program layanan kesehatan mental remaja di Puskesmas dengan menyediakan psikolog remaja dan ruang konseling aman.

## Lingkungan dan Kebijakan yang Lebih

# Ramah Remaja

Masalah dysphoria tidak bisa diselesaikan hanya oleh individu atau keluarga. Lingkungan sosial dan kebijakan publik juga punya peran besar. Sekolah, lembaga kesehatan, dan komunitas perlu bekerja sama menciptakan sistem yang lebih inklusif dan edukatif.

Misalnya, beberapa sekolah di Jakarta dan Bandung mulai menerapkan pendidikan kesetaraan gender dan workshop kesehatan mental untuk siswa SMP dan SMA. Langkah seperti ini membantu mengurangi stigma dan meningkatkan empati antar siswa.



Dysphoria pada remaja bukanlah tanda kelemahan, melainkan sinyal bahwa mereka sedang berjuang memahami diri. Sebagai orang tua, pendidik, atau teman, kita bisa mulai dengan langkah sederhana: **mendengarkan tanpa menghakimi**. Kadang, dukungan emosional kecil bisa berarti besar bagi mereka yang sedang berjuang menemukan siapa dirinya.

Di era digital ini, penting bagi kita untuk menciptakan ruang aman – baik offline maupun online – di mana remaja bisa belajar mencintai diri apa adanya. Karena setiap remaja berhak untuk merasa nyaman menjadi dirinya sendiri.

---

## Update Besar Roblox 2025: Verifikasi Usia & Aturan Chat

# Lebih Ketat untuk Lindungi Anak

Category: LifeStyle

12 Februari 2026



## Prolite – Update Besar Roblox 2025: Verifikasi Usia & Aturan Chat Lebih Ketat untuk Lindungi Anak

Kembali lagi dengan kabar terbaru dari dunia gaming, khususnya buat kamu yang main *Roblox* atau punya anak, adik, keponakan yang rajin banget nongkrong di platform ini. *Roblox* bukan sekadar game biasa-dia udah jadi dunia digital tersendiri dengan jutaan pemain dari seluruh dunia.

Tapi, di balik popularitasnya, *Roblox* juga sering menuai kritik. Banyak laporan tentang oknum yang memanfaatkan anak-anak, hingga munculnya kasus keamanan serius yang bikin orang tua was-was.

Nah, menanggapi kekhawatiran itu, *Roblox Corporation* akhirnya ngumumin update besar yang bakal berlaku penuh mulai kuartal

keempat tahun 2025. Intinya: verifikasi usia makin ketat, fitur komunikasi makin terkontrol, dan perlindungan buat pemain muda diperkuat habis-habisan. Apa aja sih yang baru? Yuk kita bahas!

## Verifikasi Usia Lebih Canggih: Selfie + KTP



Kalau dulu bikin akun tinggal isi tanggal lahir, sekarang nggak bisa semudah itu. *Roblox* bakal pakai teknologi *age estimation* (estimasi usia wajah), verifikasi KTP, plus persetujuan orang tua terverifikasi buat pengguna anak-anak. Jadi, nggak ada lagi deh kasus anak kecil pura-pura umur 18 biar bisa akses fitur obrolan.

Caranya simpel tapi aman: pengguna bisa ngirim selfie yang bakal dianalisis oleh sistem *Roblox* dan mitranya, atau mengunggah dokumen identitas resmi. Langkah ini udah diuji coba sejak Juli 2025 dan terbukti membantu menyaring pengguna yang mencoba memalsukan umur mereka.

## Age Check di Fitur Komunikasi

Update paling heboh ada di fitur chat. Mulai akhir tahun ini, sebelum bisa gabung obrolan grup atau kirim pesan pribadi, pengguna bakal harus lewat *age check*. Artinya, hanya pemain yang udah diverifikasi usianya yang bisa bebas akses fitur komunikasi tertentu.

Lebih ketat lagi, *Roblox* juga membatasi komunikasi antara orang dewasa dan anak-anak di bawah umur. Kecuali mereka memang saling kenal di dunia nyata (dan udah diverifikasi), interaksi ini bakal dicegah otomatis oleh sistem. Jadi, risiko predator online mendekati pemain anak bisa ditekan lebih jauh.



## Respon atas Kritik & Kasus Hukum

Bukan rahasia lagi kalau *Roblox* sempat jadi sorotan media internasional karena dianggap gagal melindungi pemain muda. Bahkan ada beberapa tuntutan hukum yang menyoroti lemahnya sistem keamanan. Popularitas *Roblox* yang meroket dengan ratusan juta pemain aktif bulanan memang bikin celah keamanan jadi incaran oknum.

CEO *Roblox*, Dave Baszucki, pernah ngomong ke BBC, "Kalau orang tua nggak nyaman, jangan biarin anak-anak main *Roblox*." Kedengarannya tegas, tapi sebenarnya itu bentuk tanggung jawab: memberi pilihan penuh ke orang tua untuk melindungi anak.

Dengan update baru ini, *Roblox* pengen nunjukin kalau mereka serius. Bukan cuma soal bisnis, tapi juga soal membangun ruang digital yang aman.

## Dampak untuk Pemain Anak & Orang Tua



Aturan anyar ini sebenarnya bukan buat bikin ribet, tapi lebih ke arah proteksi. Anak-anak di bawah 13 tahun sekarang punya perlindungan ekstra. Mereka cuma bisa akses fitur sesuai usianya, sementara orang tua dikasih kontrol lebih besar buat ngawasin pengalaman anak di platform.

Buat orang tua, fitur ini bisa jadi kabar baik. Ada tambahan tools untuk ngecek siapa aja yang bisa ngobrol sama anak, apa yang mereka bisa akses, sampai seberapa lama mereka aktif di

game. Jadi, *Roblox* bukan sekadar tempat main, tapi juga jadi ruang belajar digital yang lebih aman.

## Apa yang Harus Dilakukan Pemain Sekarang?

Kalau kamu pemain aktif *Roblox*, ada beberapa hal yang bisa dipersiapkan:

- **Lakukan verifikasi usia lebih awal.** Jangan tunggu sampai akhir tahun, mumpung fitur udah mulai dibuka sejak Juli.
- **Orang tua, cek akun anak-anak.** Pastikan data yang dimasukkan sesuai dan aktifkan pengaturan kontrol orang tua.
- **Waspada scam.** Dengan adanya sistem baru, pasti ada aja oknum yang nyoba manfaatin situasi. Jangan gampang kasih data pribadi di luar sistem resmi.



Update 2025 ini jelas jadi langkah besar buat *Roblox* dalam melindungi pengguna muda. Verifikasi usia yang lebih akurat dan kontrol komunikasi ketat adalah upaya serius untuk menutup celah predator online. Tapi ingat, teknologi secanggih apapun tetap nggak bisa gantiin peran orang tua.

Jadi, kalau kamu punya adik atau anak yang main *Roblox*, yuk mulai lebih peduli. Ikut cek akun mereka, ajarin cara main yang aman, dan jangan ragu buat berdiskusi bareng. Dunia digital bisa jadi tempat seru dan kreatif, asal kita sama-sama jaga.

Karena pada akhirnya, melindungi generasi muda di dunia nyata maupun digital, adalah tanggung jawab kita bersama.

# Upin & Ipin Masuk Dunia Game! Yuk Jelajahi Kampung Durian Runtuh Bareng-Bareng!

Category: LifeStyle

12 Februari 2026



## Prolite – Film Animasi Upin & Ipin Hadir dalam Game Universe: Siap Jelajah Kampung Durian Runtuh Bareng Kembar Favorit Kita!

Buat kamu yang tumbuh bareng tontonan seru "Upin & Ipin" atau bahkan masih rutin ngikutin petualangan mereka di TV, siap-siap buat nostalgia dengan cara yang lebih seru. Kali ini, **Upin & Ipin hadir bukan sebagai film atau serial lagi**, tapi lewat **sebuah game open-world** berjudul **Upin & Ipin Universe**!

Yep, benar banget! Dunia Kampung Durian Runtuh sekarang bisa kamu jelajahi langsung lewat tanganmu sendiri, lengkap dengan berbagai mini-game seru, visual kece, dan gameplay yang bikin nagih. Kalau kamu penasaran kayak apa petualangannya, yuk kita

bahas bareng-bareng!

## Dunia Open-World yang Penuh Warna: Jelajahi Kampung Durian Runtuh!

Di trailer perdannya yang tayang pada 10 Juni 2025, kita dikasih cuplikan betapa serunya dunia **Kampung Durian Runtuh** dalam format **open-world sandbox**. Kalau biasanya kita cuma bisa lihat Upin & Ipin di layar nonton, sekarang kita bisa ikut jalan-jalan bareng mereka—dari memanjat tebing, lompat dari batu tinggi, sampai ngumpulin koin di tempat-tempat tersembunyi.

Gamenya juga dilengkapi mekanisme **platforming**, jadi bukan sekadar eksplorasi santai. Kamu bisa tantang refleks dan strategi juga, apalagi kalau mainnya bareng teman pakai **mode co-op**. Bayangan satu orang jadi Upin, satu lagi Ipin, terus kerja sama buat selesaikan misi-super fun!

## Mini-Game Seru: Dari Gasing Sampai Balap RC



Nggak lengkap game open-world kalau nggak ada mini-game. Nah, di Upin & Ipin Universe ini, kamu bisa nyobain banyak banget mini-game yang bakal bikin kamu susah berhenti main. Beberapa yang udah diperlihatkan di trailer:

- **Memasak:** Coba bikin hidangan khas Kampung Durian Runtuh.
- **Memancing dan menangkap serangga:** Aktivitas santai tapi tetap menantang.
- **Bermain gasing dan naik sepeda:** Nostalgia banget, kan?
- **Balap mobil RC:** Adu kecepatan yang seru bareng teman.

- **Merawat hewan ternak:** Cocok buat kamu yang suka gameplay ala farming sim.

Uniknya, banyak aktivitas yang diangkat dari **budaya tradisional Malaysia dan Asia Tenggara**, kayak gasing dan capung, yang bikin game ini bukan cuma seru tapi juga memperkenalkan warisan budaya lokal ke pemain dari seluruh dunia. ☺

## Visual Memukau ala Unreal Engine 5



Game ini dibangun dengan **Unreal Engine 5**, jadi dari sisi grafis dan detail visual–khususnya karakter–sudah tampil cukup halus dan imersif. Karakter Upin & Ipin masih sangat mirip dengan versi animasinya, lengkap dengan ekspresi lucu mereka yang khas.

Meskipun beberapa bagian lingkungan seperti pepohonan dan rumah warga masih butuh sedikit polesan, secara keseluruhan game ini udah kelihatan menjanjikan banget. Les' Copaque dan **Streamline Studios** (dari Las Vegas) yang ngerjain bareng-bareng proyek ini juga kelihatan serius menggarapnya demi hasil maksimal.

## Main di Banyak Platform: PC, PS, dan Switch Siap Menyambut!



Buat kamu yang suka main di berbagai platform, tenang aja. Upin & Ipin Universe bakal hadir di:

- **PC (Steam & Epic Games Store)**

- PlayStation 4 & 5

- Nintendo Switch

Mau main sendiri di rumah atau bareng keluarga, semuanya bisa. Apalagi dengan **mode co-op lokal**, game ini cocok banget dimainkan bareng adik, sahabat, atau bahkan orang tua yang pengin nostalgia bareng karakter kembar favorit se-Asia Tenggara.

## Kapan Bisa Dimainkan?

Walaupun trailer-nya sudah rilis dan bikin banyak fans makin penasaran, sayangnya **tanggal rilis pastinya belum diumumkan**. Tapi, menurut beberapa media game seperti **MonsterVine**, game ini dijadwalkan meluncur di **musim panas 2025**.

Itu artinya... bisa jadi antara bulan Juni sampai Agustus tahun ini kita sudah bisa mulai petualangan seru bareng Upin & Ipin! Jadi, pantau terus kabar resminya ya!

## Masa Kecil Kembali Lewat Controller!

**Upin & Ipin Universe** bukan cuma sekadar game biasa. Ini adalah pengalaman baru untuk menyelami cerita dan dunia yang selama ini kita kenal lewat layar TV. Dengan visual ciamik, gameplay seru, dan mini-game yang penuh unsur budaya, game ini cocok buat semua kalangan—baik anak-anak maupun dewasa yang pengin nostalgia bareng karakter kesayangan mereka.

Jadi, kamu tim Upin atau tim Ipin nih? Atau malah nggak sabar mau main berdua sama sahabat kamu? Yuk siap-siap, karena Kampung Durian Runtuh sebentar lagi bisa kamu jelajahi langsung.

Follow terus akun resmi Les' Copaque dan pantau berita game terbaru supaya nggak ketinggalan info rilisnya! ☺

---

# Anak Suka Bicara Ngegas atau Ketus? Waspadai 5 Penyebab Ini!

Category: LifeStyle

12 Februari 2026



## Prolite – Anak Suka Bicara Ngegas atau Ketus? Waspadai 5 Penyebab Ini!

Pernah nggak sih, merasa kaget atau bahkan kesal karena anak tiba-tiba bicara dengan nada tinggi, ketus, atau ngegas? Padahal, nggak ada angin nggak ada hujan, tiba-tiba dia menjawab dengan nada yang bikin kuping panas. Kalau ini sering terjadi, jangan buru-buru memarahi anak, ya! Bisa jadi, ada

alasan di balik sikapnya yang seperti itu.

Nah, sebelum kita langsung menyalahkan si kecil, yuk kenali dulu beberapa penyebab anak suka bicara ngegas! Dengan memahami alasan di baliknya, kita bisa mencari cara yang lebih tepat untuk mengatasinya.



## 1. Kurangnya Keterampilan Mengelola Emosi

Anak-anak masih belajar cara memahami dan mengungkapkan perasaan mereka. Kadang, mereka nggak tahu gimana caranya mengungkapkan rasa kesal, kecewa, atau frustasi dengan cara yang lebih tenang. Jadi, mereka memilih cara paling instan: bicara dengan nada tinggi!

Solusinya? Ajak anak berbicara tentang perasaannya dengan cara yang lebih santai. Misalnya, tanyakan, "Kamu lagi kesal, ya? Boleh cerita sama Mama/Papa?" Dengan begini, anak akan belajar bahwa ada cara lain untuk mengungkapkan emosinya tanpa harus ngegas.

## 2. Meniru Orang Tua atau Lingkungan Sekitar

Anak adalah peniru ulung! Kalau di rumah sering terdengar suara tinggi atau nada bicara yang ketus, anak pun akan menganggap itu sebagai hal yang biasa. Mereka belajar dari apa yang mereka dengar dan lihat setiap hari.

Coba deh, introspeksi sebentar. Apakah di rumah sering ada percakapan dengan nada tinggi? Kalau iya, mulai biasakan berbicara dengan lebih lembut dan sabar. Ingat, anak meniru apa yang mereka lihat dan dengar, bukan apa yang kita perintahkan.

### **3. Frustrasi atau Merasa Tidak Didengarkan**

Pernahkah anak mencoba berbicara, tapi kita malah sibuk dengan ponsel atau pekerjaan lain? Bisa jadi, mereka merasa nggak didengarkan. Sebagai bentuk protes, mereka mulai menaikkan nada suara supaya diperhatikan.

Solusinya? Berikan perhatian penuh saat anak berbicara. Tatap matanya, dengarkan dengan baik, dan tunjukkan bahwa kita benar-benar peduli. Dengan begitu, anak nggak perlu bicara dengan nada tinggi hanya untuk mendapat perhatian kita.

### **4. Keinginan untuk Mendapatkan Perhatian**

Bicara ngegas atau dengan nada tinggi bisa jadi strategi anak untuk menarik perhatian. Apalagi kalau mereka merasa diabaikan atau ingin mendapatkan sesuatu dengan cepat.

Kalau ini yang terjadi, ajarkan anak bahwa ada cara lain untuk mendapatkan perhatian tanpa harus bicara ketus. Misalnya, ajak mereka menggunakan kata-kata yang lebih sopan atau beri contoh bagaimana cara meminta sesuatu dengan nada yang baik.

### **5. Overstimulasi atau Kelelahan**

Kadang, anak bicara ngegas bukan karena sengaja, tapi karena mereka sedang kelelahan atau merasa terlalu banyak mendapat rangsangan. Misalnya, setelah seharian bermain, mendengar suara bising, atau mengalami banyak interaksi sosial yang melelahkan.

Kalau anak mulai menunjukkan tanda-tanda overstimulasi, beri mereka waktu untuk beristirahat. Biarkan mereka tenang sejenak sebelum melanjutkan aktivitas lain.

## 6. Faktor Perkembangan Usia

Beberapa usia tertentu memang cenderung lebih emosional. Anak-anak usia balita dan pra-remaja biasanya mengalami perubahan emosional yang cukup signifikan, sehingga mereka lebih ekspresif dalam berbicara.

Sebagai orang tua, kita perlu memahami bahwa ini adalah bagian dari perkembangan mereka. Alih-alih memarahi, lebih baik bantu anak mengelola emosinya dengan cara yang sehat.

### Cara Mengajarkan Anak Berbicara dengan Lebih Tenang



Nah, setelah tahu penyebabnya, bagaimana cara mengatasinya? Berikut beberapa tips yang bisa dicoba:

- **Berikan contoh yang baik** – Anak akan belajar dari cara kita berbicara. Jadi, biasakan berbicara dengan nada tenang dan sabar.
- **Ajarkan kata-kata yang lebih sopan** – Arahkan anak untuk menggunakan kata-kata yang lebih lembut saat ingin menyampaikan sesuatu.
- **Bantu anak mengenali emosinya** – Misalnya, dengan mengatakan, “Mama tahu kamu marah, tapi bisa nggak kita bicara dengan lebih pelan?”
- **Gunakan teknik time-out** – Kalau anak terlalu emosional, beri mereka waktu untuk menenangkan diri sebelum berbicara lagi.

### Pentingnya Menunjukkan Empati Saat Berbicara dengan Anak

Sering kali, anak hanya butuh dimengerti. Dengan menunjukkan

empati, kita bisa membantu mereka merasa lebih nyaman untuk berbicara dengan tenang.

Misalnya, saat anak bicara dengan nada tinggi, kita bisa berkata, "Mama tahu kamu kesal, tapi coba deh bicara pelan-pelan supaya Mama bisa mengerti." Dengan begitu, anak belajar bahwa mereka tetap bisa didengar tanpa harus berbicara dengan nada tinggi.



Anak yang suka bicara ngegas atau ketus bukan berarti mereka sengaja ingin bersikap kasar. Ada banyak faktor yang bisa mempengaruhi, mulai dari kurangnya keterampilan mengelola emosi, meniru lingkungan, hingga faktor kelelahan.

Sebagai orang tua, tugas kita bukan hanya menegur, tapi juga membantu anak memahami bagaimana cara berbicara dengan lebih baik.

Yuk, mulai dari sekarang, kita ajarkan anak-anak untuk berbicara dengan lebih lembut dan penuh rasa hormat. Karena komunikasi yang baik bukan hanya soal apa yang dikatakan, tapi juga bagaimana cara menyampaikannya! □

---

# Hati-Hati! Game Anak Ini Bisa Bobol Rekening Tanpa Disadari!

Category: LifeStyle  
12 Februari 2026



## Prolite – Hati-Hati! Game Anak Ini Bisa Bobol Rekening Tanpa Disadari!

Game online bukan hanya sekadar hiburan, tetapi juga sudah menjadi bagian dari kehidupan anak-anak zaman sekarang.

Salah satu platform game anak yang sangat populer adalah **Roblox**, tempat di mana anak-anak bisa berkreasi, bermain, dan bersosialisasi secara virtual. Namun, tahukah kamu bahwa di balik keseruannya, ada ancaman siber yang mengintai?

Menurut laporan terbaru dari **Kaspersky**, pada tahun 2024 saja telah terdeteksi lebih dari **1,6 juta percobaan serangan siber** yang terkait dengan Roblox!

Ini bukan angka yang kecil, dan artinya banyak anak serta orang tua yang mungkin tidak sadar kalau data pribadi dan rekening mereka bisa dalam bahaya. Yuk, kita bahas lebih lanjut!

# Bagaimana Rekening Bisa Bobol Lewat Game Anak?



Salah satu modus penipuan paling sering terjadi di Roblox adalah **scam atau penipuan yang menawarkan mata uang dalam game secara gratis**.

Mata uang Roblox yang dikenal sebagai **Robux** sangat didambakan oleh banyak pemain karena bisa digunakan untuk membeli berbagai item eksklusif dalam game.

Bagaimana skemanya bekerja?

1. **Tawaran Robux Gratis** – Anak-anak ditawari cara instan mendapatkan Robux tanpa harus membayar dengan uang sungguhan.
2. **Pemasukan Data Pribadi** – Mereka diminta memasukkan **username dan ID game**, seolah-olah ini adalah sistem resmi.
3. **Verifikasi Palsu** – Anak akan diarahkan untuk melakukan “verifikasi” dengan mengisi survei, mengunduh file tertentu, atau bahkan **melakukan pembayaran kecil untuk biaya pengiriman hadiah** seperti iPhone, PlayStation, atau lainnya.
4. **Rekening Jebol** – Setelah membayar, uang langsung raib dan hadiah yang dijanjikan tidak pernah datang. Bahkan, beberapa skema lebih canggih lagi dengan mencuri kredensial login sehingga akun Roblox dan informasi pribadi anak bisa diretas!

Laporan dari **Kaspersky** menunjukkan bahwa serangan siber terkait Roblox semakin meningkat, terutama dalam beberapa bulan terakhir:

- **Agustus 2024:** serangan
- **September 2024:** serangan
- **Oktober 2024:** serangan

Ini artinya, semakin banyak anak-anak yang menjadi target para hacker dan scammer yang memanfaatkan keluguan mereka untuk mendapatkan keuntungan lewat game anak ini. Orang tua harus lebih waspada dan ikut berperan dalam melindungi anak dari ancamannya digital ini.

## Tips Supaya Anak Tetap Aman Saat Bermain Game



Sebagai orang tua, penting banget untuk memastikan bahwa anak tidak menjadi korban kejahatan siber. Berikut adalah beberapa langkah yang bisa dilakukan:

### 1. Selalu Update Tentang Ancaman Digital

Sebagai orang tua, kita harus tetap mengikuti perkembangan teknologi dan **mencari tahu ancaman terbaru** yang bisa mengincar anak-anak saat bermain online.

### 2. Jalin Komunikasi Terbuka dengan Anak

Jelaskan kepada anak **bahaya membagikan informasi pribadi** secara online dan ajarkan mereka untuk lebih berhati-hati dalam menerima tawaran yang terdengar terlalu bagus untuk jadi kenyataan.

### 3. Tetapkan Aturan Penggunaan Internet

Buat aturan ketat mengenai **lamanya waktu bermain game, akses ke situs tertentu, dan izin untuk melakukan transaksi dalam game anak**. Pastikan anak **tidak asal mengklik tautan mencurigakan**.

## **4. Gunakan Keamanan Digital yang Kuat**

Bantu anak memilih **kata sandi yang kuat**, usahakan untuk menggantinya secara berkala, dan gunakan **verifikasi dua langkah** agar akun lebih aman.

## **5. Ajarkan Cara Mengenali Penipuan**

Jika anak sering bermain Roblox atau game anak lainnya, ajarkan mereka untuk **tidak mudah percaya dengan tawaran Robux gratis**, giveaway berhadiah besar, atau tautan dari sumber yang tidak dikenal.



Dunia digital memang menawarkan banyak keseruan, tetapi juga menyimpan banyak risiko, terutama bagi anak-anak yang masih polos dan mudah percaya dengan trik online.

**Orang tua wajib ikut memantau dan mengajarkan anak bagaimana menggunakan internet dengan aman!**

Jadi, sudahkah kamu mengecek aktivitas digital anak hari ini? Yuk, mulai lebih peduli demi keamanan mereka!

---

# **Sibling Rivalry dalam Perspektif Psikologi: Kenapa Kita Sering Bersaing dengan Saudara?**

Category: LifeStyle

12 Februari 2026



## Prolite – Sibling Rivalry dalam Perspektif Psikologi: Mengapa Saudara Kandung Bersaing?

Pernahkah kamu merasa adik atau kakakmu lebih disayang orang tua? Atau mungkin merasa harus bersaing untuk mendapatkan perhatian dari orang tua? Jangan khawatir, kamu bukan satu-satunya!

Konflik antar saudara kandung, yang dikenal dengan sebutan *sibling rivalry*, adalah hal yang sangat biasa terjadi dalam keluarga. Tapi, tahukah kamu kalau ada banyak hal psikologis yang berperan dalam persaingan ini? Yuk, kita bahas lebih dalam!

### Apa Itu Sibling Rivalry?



*Sibling rivalry* adalah persaingan yang terjadi antara saudara kandung, baik kakak maupun adik. Persaingan ini sering kali melibatkan perasaan cemburu, iri hati, dan rasa kompetisi

untuk mendapatkan perhatian, kasih sayang, atau bahkan sumber daya dari orang tua.

Semua anak ingin merasa diakui dan diterima oleh orang tuanya, dan kadang, persaingan antar saudara menjadi cara mereka untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

## **Aspek Psikologis dalam Sibling Rivalry**

### **Kebutuhan untuk Diakui**

Setiap anak memiliki kebutuhan mendalam untuk diakui. Ini adalah bagian dari proses tumbuh kembang, di mana anak-anak berusaha menunjukkan eksistensinya kepada orang tua.

Dalam *sibling rivalry*, anak-anak merasa perlu untuk bersaing agar bisa mendapatkan perhatian lebih, baik itu berupa pujian, kasih sayang, atau bahkan hadiah.

Ketika orang tua terlihat lebih fokus pada salah satu anak, yang lain bisa merasa cemburu dan terpicu untuk berkompetisi.

### **Dampak Positif dan Negatif**

Sama seperti hubungan manusia lainnya, *sibling rivalry* bisa membawa dampak positif dan negatif, tergantung bagaimana situasi tersebut dikelola.

#### **Positif:**

Jika persaingan ini dikelola dengan baik, bisa menjadi stimulasi bagi anak-anak untuk mengembangkan kemampuan sosial dan interpersonal. Misalnya, mereka belajar berbagi, bernegosiasi, dan bahkan bekerja sama dalam beberapa hal.

Kompetisi ini dapat mendorong mereka untuk berusaha lebih keras dalam mencapai tujuan mereka.

### **Negatif:**

Namun, jika konflik antar saudara dibiarkan berlarut-larut, bisa menimbulkan dampak negatif seperti agresi, tantrum, atau gangguan kepercayaan diri. Ada juga risiko anak-anak merasa terabaikan atau mulai membentuk rasa dendam terhadap satu sama lain.

Bila masalah ini tidak diatasi, dampaknya bisa bertahan hingga mereka dewasa, mempengaruhi hubungan interpersonal dan bahkan kemampuan untuk bekerja sama.

## **Penyebab dan Strategi Mengelola Sibling Rivalry**



Kenapa sih persaingan antar saudara bisa terjadi? Ternyata, ada beberapa faktor yang bisa memicu munculnya konflik ini!

### **Favoritisme Orang Tua**

Favoritisme orang tua adalah salah satu pemicu terbesar dalam *sibling rivalry*. Ketika orang tua lebih sering memuji atau memberikan perhatian lebih kepada satu anak, hal ini bisa menumbuhkan rasa cemburu dan ketidakpuasan pada saudara lainnya.

Seringkali, anak-anak merasa bahwa orang tua lebih menyukai satu anak daripada yang lain, meskipun orang tua mungkin tidak bermaksud seperti itu.

### **Perbedaan Karakter dan Kebutuhan**

Setiap anak memiliki karakter dan kebutuhan yang berbeda. Ada

yang lebih pendiam dan membutuhkan lebih banyak perhatian, sementara yang lain lebih mandiri.

Ketika orang tua tidak memahami perbedaan ini dan cenderung memperlakukan anak secara sama rata, ini bisa memicu ketegangan dan konflik antara saudara kandung.

Misalnya, si kakak yang lebih pintar bisa merasa cemas karena merasa harus selalu sempurna, sementara si adik yang lebih aktif merasa tidak pernah mendapat perhatian yang cukup.

Jadi, bagaimana caranya agar *sibling rivalry* ini bisa dikelola dengan baik? Berikut beberapa tips yang bisa kamu coba!

## Pahami Penyebab Pertengkaran

Orang tua perlu lebih peka terhadap penyebab konflik antar anak. Dengan memahami apa yang memicu pertengkaran, orang tua bisa mengambil langkah yang lebih efektif dalam mencegah persaingan yang tidak sehat. Jangan ragu untuk berbicara dengan anak-anak dan mendengarkan perspektif mereka.

## Berikan Contoh yang Baik

Orang tua adalah contoh pertama dalam kehidupan anak-anak. Jadi, penting bagi orang tua untuk menunjukkan cara mengelola konflik dengan baik. Tunjukkan sikap berbagi, saling menghargai, dan meminta maaf ketika terjadi kesalahpahaman. Anak-anak akan lebih cenderung meniru perilaku yang mereka lihat dari orang tuanya.

## Fokus pada Kelebihan Masing-Masing

Setiap anak memiliki bakat dan kelebihan yang unik. Sebagai orang tua, sangat penting untuk menghargai dan mendukung minat anak tanpa membandingkan satu dengan yang lain. Misalnya, jika si kakak pandai menggambar sementara si adik suka bermain musik, berikan perhatian dan dukungan yang setara kepada keduanya.

## **Ciptakan Keseimbangan Waktu**

Penting bagi orang tua untuk memberikan waktu yang adil bagi masing-masing anak. Jangan biarkan satu anak merasa diabaikan atau terlalu sering diberi perhatian. Dengan memberikan waktu yang seimbang, anak-anak akan merasa dihargai dan mengurangi rasa persaingan.

## **Saatnya Menciptakan Keharmonisan Keluarga!**



*Sibling rivalry* memang hal yang wajar terjadi dalam setiap keluarga. Namun, yang penting adalah bagaimana kita mengelola persaingan tersebut agar tidak merusak hubungan antar saudara kandung dan anggota keluarga lainnya.

Dengan memahami penyebab dan dampak dari persaingan ini, orang tua bisa memberikan pengaruh yang positif dalam perkembangan anak-anak mereka.

Jadi, yuk mulai perbaiki cara kita mengelola konflik dalam keluarga! Ingat, setiap anak itu unik dan berharga!

---

## **Strategi Pendidikan untuk Anak dengan Intellectual Disability : Yuk, Kenali dan**

# Dukung Mereka!

Category: LifeStyle

12 Februari 2026



## **Prolite – Strategi Pendidikan untuk Anak dengan Intellectual Disability: Yuk, Kenali dan Dukung dengan Cara yang Tepat!**

Setiap anak memiliki potensi untuk berkembang dan mencapai hal-hal besar, termasuk anak-anak dengan **intellectual disability (ID)** atau gangguan intelektual.

Namun, agar mereka bisa berkembang secara optimal, dibutuhkan pendekatan pendidikan yang tepat dan strategi yang efektif.

Artikel ini akan membahas secara lengkap bagaimana mendukung pendidikan anak dengan ID, serta cara-cara yang bisa membantu mereka meraih keberhasilan dalam belajar. Yuk, simak terus!

## **Apa Itu Intellectual Disability (ID)?**



**Intellectual disability (ID)** atau gangguan intelektual adalah

kondisi yang mempengaruhi kemampuan kognitif seseorang, seperti berpikir, belajar, dan memecahkan masalah.

Anak-anak dengan ID biasanya memiliki skor IQ di bawah rata-rata, dan mereka membutuhkan waktu lebih lama untuk memahami informasi atau menyelesaikan tugas sehari-hari.

Namun, anak-anak dengan ID bisa belajar dan berkembang jika diberikan dukungan yang tepat. Mereka memiliki keunikan dan potensi yang sama dengan anak-anak lainnya, hanya saja memerlukan metode pengajaran yang lebih spesifik dan disesuaikan dengan kebutuhan mereka.

## **ID vs Keterlambatan Perkembangan: Apa Bedanya?**

Mungkin sering terdengar istilah **keterlambatan perkembangan** atau **autism spectrum disorder (ASD)**, yang sering disamakan dengan ID. Tapi, sebenarnya ketiganya berbeda, lho!

- **Keterlambatan perkembangan** merujuk pada keterlambatan dalam mencapai milestone perkembangan tertentu, misalnya dalam berbicara atau berjalan. Anak dengan keterlambatan perkembangan umumnya bisa mengejar ketertinggalannya setelah mendapatkan intervensi yang tepat.
- **Autism spectrum disorder (ASD)** adalah gangguan perkembangan yang memengaruhi cara anak berinteraksi sosial dan berkomunikasi. Beberapa anak dengan ASD juga mungkin memiliki ID, tetapi tidak semua anak dengan ASD memiliki gangguan intelektual.
- **ID** lebih berfokus pada kemampuan intelektual anak, dan ini memengaruhi bagaimana mereka belajar, berkomunikasi, dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

# Penyebab Umum Intellectual Disability



Boy with Down Syndrome playing

Intellectual disability bisa disebabkan oleh berbagai faktor, baik yang bersifat genetik maupun lingkungan. Beberapa penyebab umum ID meliputi:

1. **Faktor genetik:** Beberapa kondisi genetik, seperti Down syndrome atau Fragile X syndrome, dapat menyebabkan ID pada anak.
2. **Komplikasi saat lahir:** Kelahiran prematur atau kekurangan oksigen selama proses persalinan dapat berisiko menyebabkan gangguan intelektual.
3. **Paparan zat berbahaya:** Konsumsi alkohol atau obat-obatan terlarang selama kehamilan dapat meningkatkan kemungkinan anak mengalami ID.
4. **Infeksi atau cedera:** Beberapa infeksi atau trauma pada otak saat masa bayi, seperti meningitis atau cedera kepala, dapat mempengaruhi perkembangan intelektual anak.

## Tanda-Tanda Awal yang Dapat Dikenali pada Anak-Anak

Mengenali tanda-tanda ID sejak dini sangat penting agar anak bisa mendapatkan dukungan yang tepat. Beberapa tanda yang dapat diperhatikan meliputi:

- **Keterlambatan bicara:** Anak yang mengalami kesulitan dalam berbicara atau memahami kata-kata.
- **Kesulitan belajar:** Anak mengalami kesulitan dalam memahami konsep-konsep dasar atau menyelesaikan tugas yang sesuai dengan usia mereka.

- **Perilaku sosial yang berbeda:** Anak mungkin lebih sulit berinteraksi atau bermain dengan teman-teman sebayas mereka.
- **Kesulitan dalam keterampilan hidup sehari-hari:** Seperti mengikat sepatu, makan sendiri, atau berpakaian.

Jika tanda-tanda ini muncul, segera bawa anak ke profesional untuk evaluasi lebih lanjut.

## Pendekatan Pembelajaran yang Inklusif di Sekolah



Anak-anak dengan intellectual disability berhak mendapatkan pendidikan yang sama dengan anak-anak lainnya.

**Pendekatan inklusif** di sekolah sangat penting untuk memberikan mereka kesempatan yang setara dalam belajar.

Pendekatan inklusif mengutamakan integrasi anak-anak dengan ID dalam kelas reguler, dengan bantuan dan dukungan khusus jika diperlukan. Beberapa keuntungan pendekatan inklusif:

- Anak dengan ID bisa belajar bersama teman-temannya yang tidak memiliki ID, sehingga mereka merasa diterima dan dihargai.
- Mengajarkan anak-anak lain tentang keberagaman dan pentingnya saling menghargai.
- Membantu meningkatkan kemampuan sosial anak-anak dengan ID, karena mereka bisa berinteraksi lebih banyak dengan teman-temannya.

## Peran Individualized Education

# Program (IEP)

IEP adalah program pendidikan yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan individu anak dengan intellectual disability. IEP melibatkan pembuatan tujuan dan strategi belajar yang disesuaikan dengan kekuatan dan tantangan yang dihadapi anak. Berikut adalah beberapa komponen penting dalam IEP:

- **Tujuan belajar yang spesifik:** Misalnya, anak mungkin diberi tujuan untuk belajar mengenali angka atau mengembangkan keterampilan sosial tertentu.
- **Strategi pengajaran yang dipersonalisasi:** Ini bisa mencakup penggunaan alat bantu visual, pengulangan tugas, atau pembelajaran berbasis permainan untuk membuat anak lebih mudah memahami materi.
- **Kolaborasi antara profesional:** IEP melibatkan guru, terapis, dan orang tua untuk memastikan anak mendapatkan dukungan yang optimal.

Dengan IEP, anak-anak dengan ID bisa mendapatkan pendidikan yang benar-benar sesuai dengan kebutuhan mereka, baik di sekolah maupun di rumah.

## Teknik Pengajaran yang Efektif

Beberapa teknik pengajaran yang terbukti efektif untuk anak-anak dengan intellectual disability antara lain:

1. **Pembelajaran berbasis visual:** Anak-anak dengan ID sering kali lebih mudah memahami konsep jika disajikan secara visual. Misalnya, menggunakan gambar atau video untuk menggambarkan sebuah cerita atau instruksi.
2. **Pembelajaran praktis:** Pembelajaran langsung, seperti menggunakan benda nyata atau bermain peran, membantu anak-anak dengan ID untuk lebih mudah memahami dan mengingat informasi.

3. **Pengulangan dan rutinitas:** Anak-anak dengan ID belajar lebih baik dengan pengulangan yang konsisten dan rutinitas yang jelas. Ini membantu mereka merasa lebih aman dan tahu apa yang diharapkan.
4. **Pujian dan motivasi:** Memberikan penghargaan dan pujian setiap kali anak mencapai tujuan kecil sangat penting untuk membangun rasa percaya diri mereka.

## Kolaborasi Antara Guru, Terapis, dan Orang Tua



Pendidikan anak dengan intellectual disability memerlukan kerja sama yang erat antara guru, terapis, dan orang tua. Semua pihak harus bekerja sama untuk mengidentifikasi kebutuhan spesifik anak dan memastikan bahwa mereka mendapatkan dukungan yang diperlukan baik di sekolah maupun di rumah.

- **Guru** bertanggung jawab untuk merancang pengajaran yang sesuai dengan kebutuhan anak di sekolah.
- **Terapis** dapat membantu dalam pengembangan keterampilan sosial, motorik, atau komunikasi anak.
- **Orang tua** berperan penting dalam mendukung pembelajaran anak di rumah, serta memberi masukan yang berharga tentang kebutuhan anak.

## Setiap Anak Berhak Mendapatkan Kesempatan yang Sama

Mendidik anak dengan intellectual disability memerlukan perhatian dan pendekatan yang khusus. Dengan strategi pendidikan yang tepat, seperti pendekatan inklusif, IEP, dan teknik pengajaran yang efektif, anak-anak dengan ID bisa mencapai perkembangan yang optimal. Ingat, setiap anak

memiliki potensi besar untuk belajar dan berkembang—yang mereka butuhkan hanyalah dukungan yang tepat dan penuh kasih.

Jadi, mari kita bersama-sama menciptakan lingkungan pendidikan yang inklusif, di mana semua anak, tanpa terkecuali, bisa belajar, tumbuh, dan meraih impian mereka. Setiap langkah kecil yang kita ambil hari ini, bisa menjadi lompatan besar bagi mereka di masa depan. □