

## Bahaya BLAST Bagi Anak dan Peran Dukungan Sosial Orang Tua



**PsychoNews** - Berapa banyak anak-anak Indonesia yang dibesarkan dengan dukungan sosial, emosional, dan spiritual yang baik? Sulit mungkin menjawab hal ini dengan angka pasti. Tapi fakta di lapangan nampaknya memberikan kesimpulan bahwa mayoritas anak-anak Indonesia telah dibesarkan tanpa dukungan sosial, emosional dan spiritual yang baik.

Media sudah banyak mengabadikan tindakan kekerasan, asusila, amoral bahkan kriminal yang dilakukan oleh anak-anak di Indonesia. Dilansir lewat detiknews.com (08/05), pegiat komunitas *Smoke Free Bandung* (SFB) menuturkan temuannya di lapangan "*bahkan di beberapa sekolah yang pernah kita datangi, ada guru dan murid merokok bersama-sama*". Perokok-perokok muda mulai bermunculan. Rokok kini menjadi barang yang familiar di kalangan siswa sekolah dasar di Bandung.

Penulis juga dikejutkan dengan data yang disampaikan lewat video SEMAI 2045. Dijelaskan dalam video tersebut sekitar 93 dari 100 anak SD sudah mengakses pornografi, 21 dari 100 remaja aborsi, 135 anak menjadi korban kekerasan tiap bulan, dan 5 dari 100 remaja tertular penyakit seksual, serta 63 dari 100 remaja sudah berhubungan seks diluar nikah. Alasan dibalik fakta mengerikan ini lagi-lagi karena rendahnya peran sistem sosial utama dalam kehidupan anak, yakni keluarga dan tidak tepatnya pola pengasuhan yang diterapkan.

Kenyataan diatas semakin memperkuat asumsi penulis bahwa anak-anak Indonesia sebagai generasi masa depan tengah dirundung bahaya. Perilaku asusila, amoral, kriminal dan perilaku negatif lainnya pada anak yang merusak dirinya sendiri tak lain karena dipicu oleh badai *BLAST* (*Bored, Lonely, Angry-Afraid, Stress, Tired*). *BLAST* merupakan fenomena yang merujuk pada rapuhnya kondisi anak-anak di era digital akibat lemahnya sistem sosial yang paling utama dalam kehidupan mereka, yakni keluarga. Istilah ini dipopulerkan oleh organisasi Selamatkan Generasi Emas Indonesia 2045 dan belakangan semakin dikenal luas oleh masyarakat berkat kampanye *BLAST* yang digaungkannya.

Yuk kenali lebih dekat sosok *BLAST*!

- Bored**, perasaan bosan dengan rutinitas sehari-hari dan rutinitas sekolah
- Lonely**, perasaan sepi karena anak tidak dekat dengan orang tuanya secara kuantitas dan kualitas
- Angry-Afraid**, perasaan marah karena situasi, berakar dari ketidakpuasan serta takut cerita kepada orang tua
- Stress**, perasaan tertekan karena situasi yang dihadapi
- Tired**, kelelahan karena akumulasi masalah

Begitu kompleksnya *BLAST* terhadap proses tumbuh kembang anak. Jika anak tidak bisa mengendalikan *self-control*-nya dan mengalami *BLAST* tentu akan berpengaruh buruk pada dirinya sendiri, kelompoknya, ataupun orang lain. Anak yang umumnya terserang fenomena *BLAST* adalah mereka yang tidak memiliki hubungan harmonis dengan orangtuanya. Hal ini mengakibatkan anak tumbuh dengan jiwa yang kosong. Anak dalam kondisi ini tidak melalui proses membangun kelekatan dan emosional yang baik bersama orang tua. Tidak mendapatkan perhatian dan cinta kasih yang seharusnya diperoleh. Anak tidak pula sempat diajarkan pendidikan moral, dan pemahaman spiritual.

Bisa disimpulkan, *BLAST* terjadi karena absennya peran orangtua dalam mendidik anak. Keterlibatan orangtua hanya sebatas penyedia fasilitas dan tidak berusaha melakukan proses pendidikan dalam keluarga. Orangtua dalam hal ini memandang bahwa pihak sekolah yang bertanggung jawab penuh pada pendidikan anak dari segi kognitif, moral, dan kemampuan-kemampuan lain yang patut dikembangkan oleh anak. Pada akhirnya anak merasa terabaikan dan sendirian dalam menghadapi masalah-masalah yang terjadi di hidupnya. Anak yang mengalami fenomena *BLAST* tidak memiliki tempat cerita saat ia bingung atau mendapatkan masalah di sekolah. Juga tidak tau harus mendapatkan perlindungan dari siapa saat merasa tidak aman karena orangtua dirasa tidak mampu memberikan rasa aman dan nyaman.

Tapi jangan khawatir. Dikutip melalui [ributrukun.com](http://ributrukun.com), artikel Andy O. Santoso yang berjudul 5 Bahaya Masa Kini yang Mengancam Anak-Anak Kita menjelaskan bahwasannya ada beberapa cara yang bisa dilakukan oleh orangtua di Indonesia untuk menghindarkan anak-anaknya dari fenomena *BLAST*, yakni dengan melakukan *BLAST management* dalam proses pengasuhannya. Berikut langkah-langkahnya:

- Sediakan waktu yang berkualitas dan aturlah percakapan yang nyaman bersama anak-anak. Berbicaralah dari hati ke hati dengan anak-anak. Kalau bisa setiap hari selalu ada topik menarik yang dibahas bersama anak. Karena, menjaga komunikasi yang konsisten dapat mengurangi tekanan kehidupan anak. Ketika anak menceritakan segala aktivitasnya di tempat bermain, sekolah, atau sebagainya, anak akan mudah melupakan masalah-masalah yang terjadi. Anak juga akan lebih terbuka kepada orangtuanya serta lebih gampang mengembalikan mood baik sang anak.
- Tanyakan perasaan anak kita setiap kali berjumpa dengan empati. Saat anak menceritakan perasaannya kepada kita. Berikan respon yang positif dengan memperlihatkan rasa empati. Dengan begitu, anak merasa dipedulikan oleh orang tuanya.
- Memberikan bantuan dalam memecahkan permasalahan anak juga sangat penting. Anak yang mendapat dukungan penuh dari orang tua akan memiliki ketahanan dalam mendapat pengaruh buruk dari luar.
- Ajarkan anak mengekspresikan kemarahan atau kekecawaannya secara wajar

Orang tua harus mengajarkan anak untuk mengungkapkan emosinya. Anak terkadang bingung saat ingin mengungkapkan kemarahan. Akibatnya, segala bentuk kepuasan dalam dirinya akan keluar tanpa adanya *control* dari orang tua. Se jauh anak tidak mengganggu lingkungannya dan psikisnya, anak berarti sudah bisa mengontrol emosi secara bijak. Sebagai contoh, bisa saja orangtua meminta anak untuk melakukan aktivitas menggambar. Anak diminta menggambar objek yang menyebabkan ia kesal, marah dan kecewa. Lalu merobek-robek gambar itu sebagai bentuk ekspresi dan marah. Hal ini dilakukan bilamana ketika bercerita anak masih belum merasa lega dari amarahnya.

- Berikan teladan hidup dengan menjadi orang tua yang dapat mengontrol emosi dengan baik  
Sebagai orang tua, haruslah menjadi teladan ataupun contoh yang konkrit kepada anak agar anak memiliki konsep diri yang kuat. Jadilah orang tua yang baik maka anak akan meniru kebaikan tersebut. Anak-anak mudah sekali meniru segala perilaku sehingga terkadang rentan terhadap masalah yang ada diluar lingkungannya.
- Jadikan rumah dan keluarga sebagai laboratorium dan sekolah *BLAST* management  
Praktekkan segala bentuk pencegahan *BLAST* dari dalam rumah sendiri. Jadikan rumah sebagai tempat pembelajaran menangani *BLAST*. Karena keluarga merupakan kelompok terkecil dan terintim dari suatu individu. Maka keluargalah yang sangat penting perannya dalam membentuk anak menjadi tahan terhadap *BLAST*.

Bila para orangtua di Indonesia konsisten untuk melakukan *BLAST management* sejak anak masih berusia dini, maka dapat dipastikan hal itu akan menurunkan resiko anak Indonesia untuk mengalami fenomena *BLAST*. Para calon orangtua di masa mendatang, yuk turut mendukung upaya *BLAST management* untuk jadikan generasi emas Indonesia menjadi generasi *BEST* (*Brave, Empathy, Strong, Top*) bukan *BLAST*. (red.ms)

Penulis : Yansa Alif Mulya & Wahyu Riska Elsa Pratiwi