



Mendampingi Anak menghadapi **Pengalaman Hidup di Era Digital**

Dkn. Nael Sumampouw, Psikolog
TEBAR III Gereja Toraja
Makassar Kamis, 10 September 2026

Anak di sekitar kita

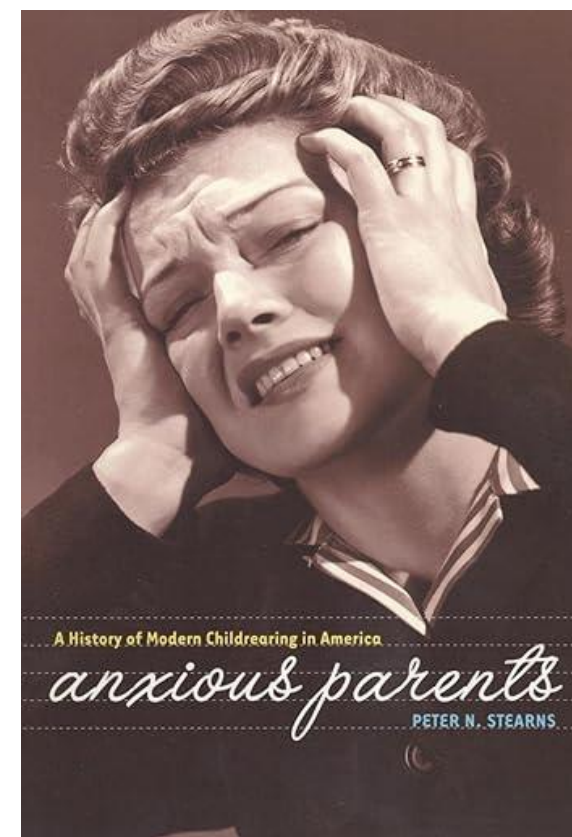
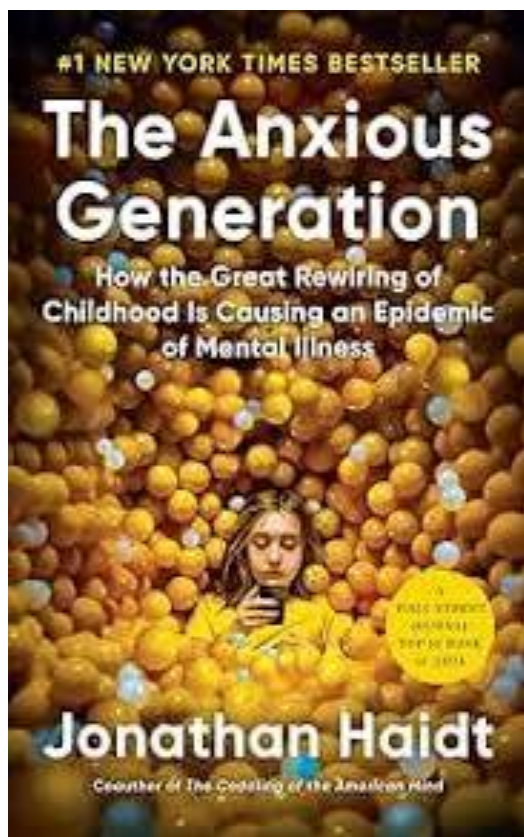


- Seberapa HAPPY – kah Anak yang GSM kenal?
- Apa MASALAH yang dihadapi: situasi sulit, pengalaman negatif?
- Apa DAMPAK dari MASALAH yang dihadapi bagi kehidupan Anak?



Emosi/perasaan dominan apa yang akhir-akhir ini banyak dialami oleh:

- Anak?
- Orangtua?
- Guru Sekolah Minggu?



RAGAM ISU & MASALAH ANAK di ERA DIGITAL

ISU dalam kehidupan Anak di Era Digital

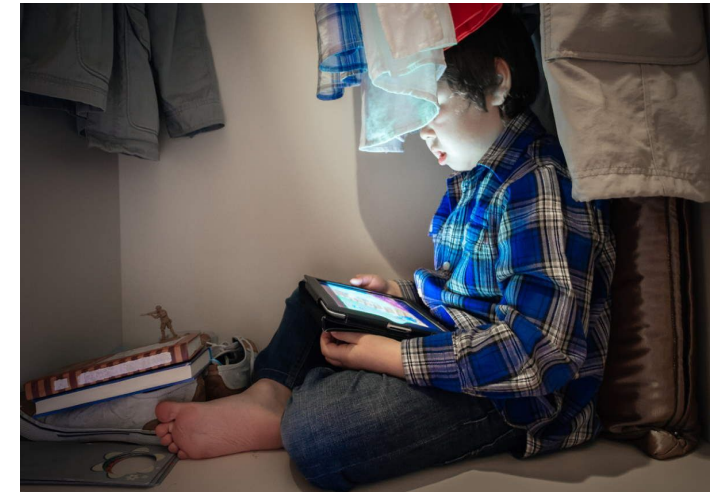


Kekerasan terhadap Anak, Paparan Dunia Digital, Masalah Kesehatan Mental

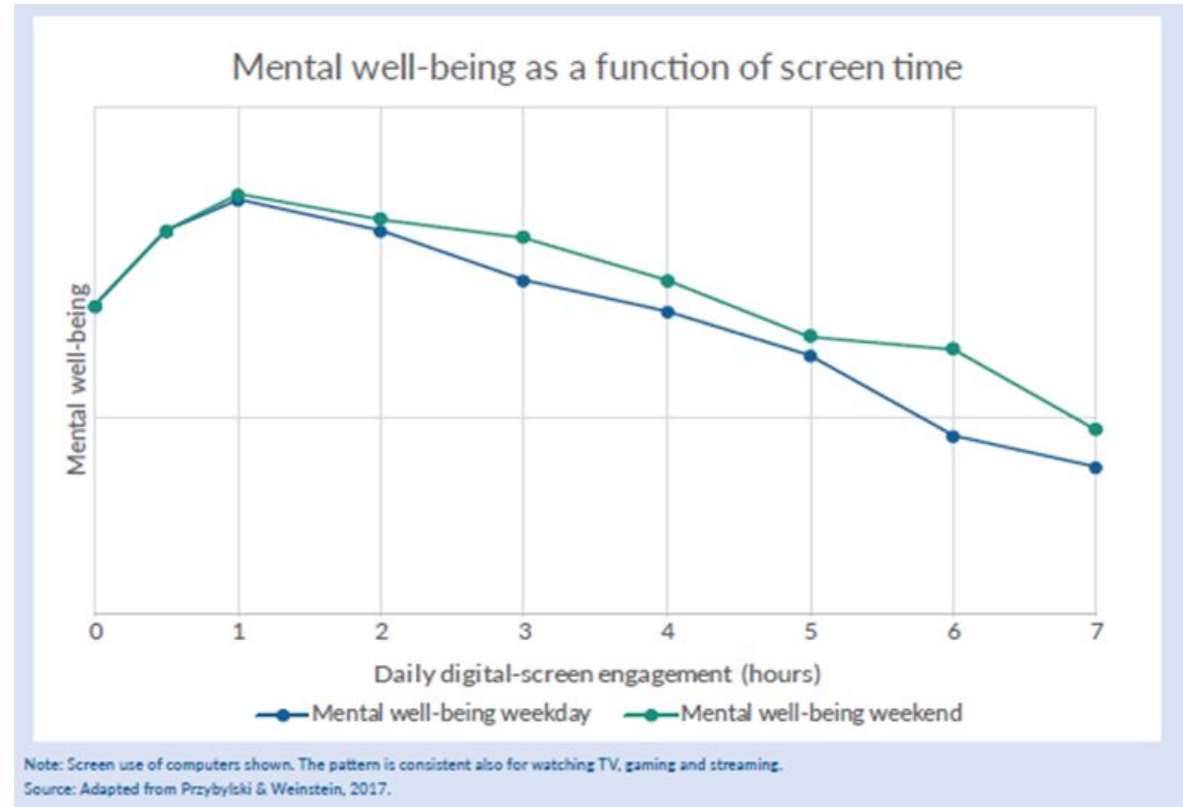
Isu Kehidupan di Era Digital:



Kehidupan ONLINE lebih MENARIK daripada OFFLINE



Isu di Kehidupan Era Digital: Masalah Kesehatan Mental



Isu di Kehidupan Era Digital: Tingkah Laku Beresiko Anak



Tingkah laku beresiko,
mencari sensasi,
impulsif, ikut teman
demi penerimaan.

Isu di Kehidupan di Era Digital: Anak & Pengalaman Kekerasan

Dalam 18 tahun pertama kehidupan, pernahkah mengalami hal berikut:

ABUSE



Physical



Emotional



Sexual

NEGLECT



Physical



Emotional

HOUSEHOLD DYSFUNCTION



Mental Illness



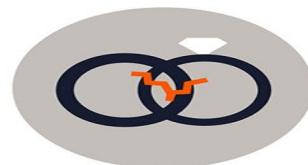
Incarcerated Relative



Mother treated violently



Substance Abuse



Divorce

Isu di Kehidupan di Era Digital: Anak & Pengalaman Sulit Berkekerasan

Adverse Childhood Experiences

Traumatic events that can have negative, lasting effects on health and well-being.



For more info or to schedule a class, contact:
Julie Gramlich, Founder
annemarieproject.org@gmail.com
573-644-4965 • annemarieproject.org

4 or more ACEs



“Adverse childhood experiences are the single greatest unaddressed public health threat facing our nation today.”

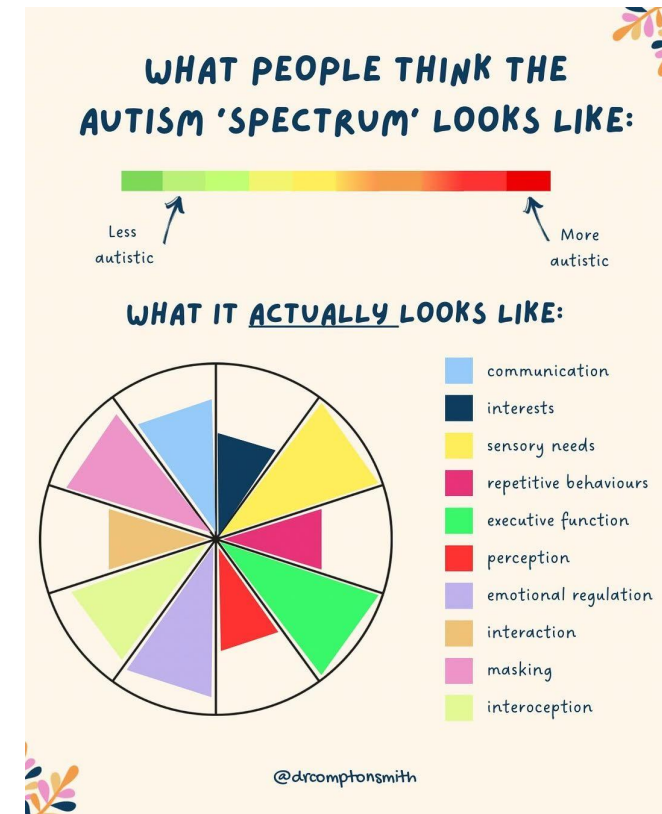
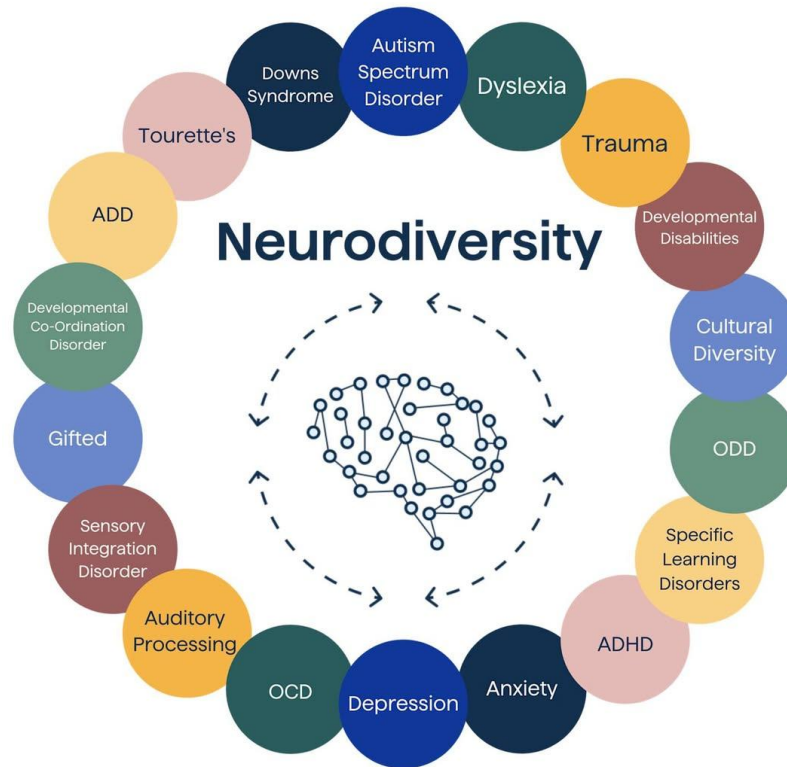
Dr. Robert Block, the former President of the American Academy of Pediatrics

67%
of the population have at least 1 ACE



Pengalaman Sulit (ACE) □ Meningkatkan risiko masalah dalam hidup

Isu di Kehidupan Anak di Era Digital: Spektrum Neurodiversitas & Disabilitas



*“Di sekolah dibenci, dikatakan ‘aneh’, ‘gila’, ‘sok asik’, ‘cacat mental’”
- salah satu anak yang tergabung dalam grup TCC*

Isu Kehidupan di Era Digital: Kekerasan dalam Rumah Tangga



ONLINE >>>> OFFLINE

Isu kehidupan di Era Digital: Relasi Anak – Ortu

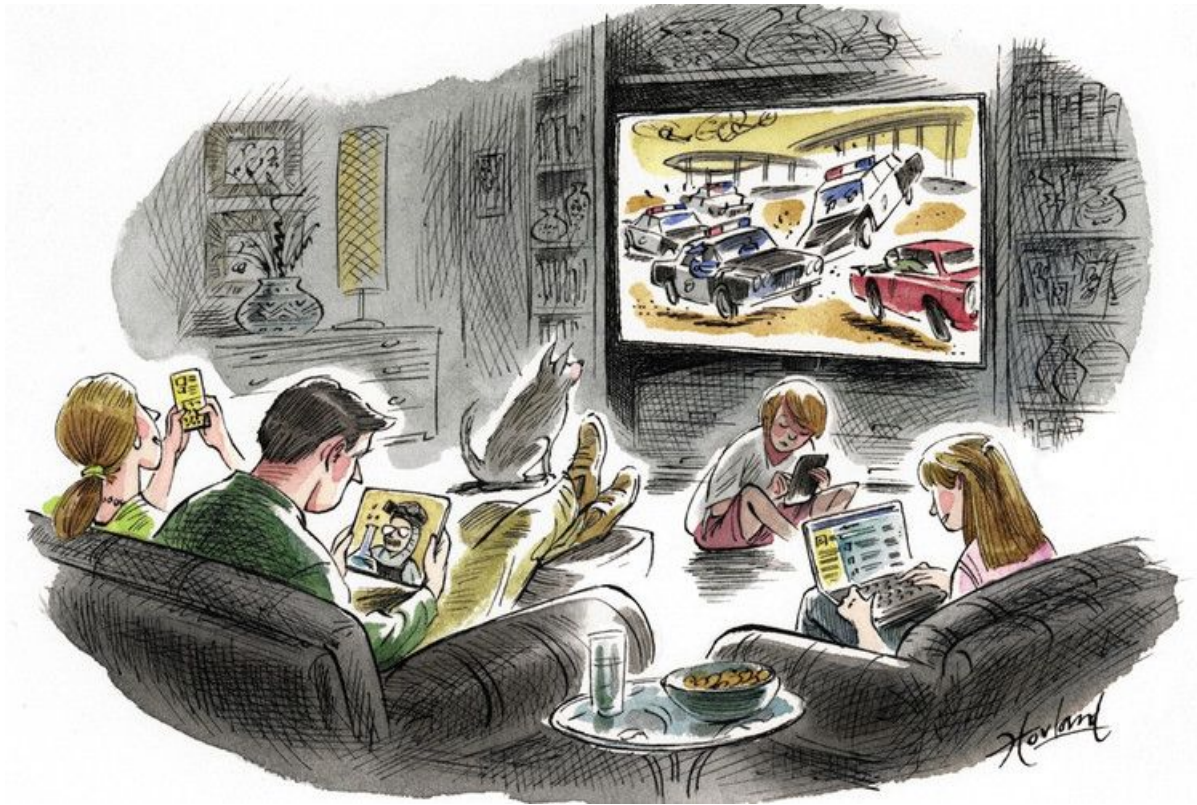


Frustrasi orangtua



Kesepian, Kebosanan

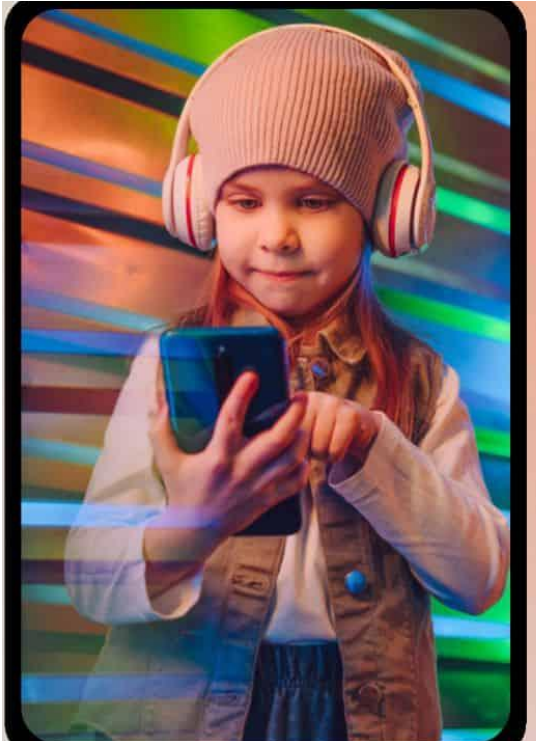
Isu Kehidupan Keluarga: Bersama namun Sendiri



MEMAHAMI ANAK & KELUARGA

Memahami ANAK

Gen Z (1997-2012), Gen Alpha (2013-2025)



- Digital Natives
- 1st AI-Native Generation
- Trophy Kids
- Early Learners
- Millennial parents: anak mengambil keputusan & komunikasi terbuka anak - orangtua.

Memahami Anak Remaja = STORM & STRESS



Pubertas ++ *Emerging Adult* ++ Ekspos Sosial Media

Isu Kehidupan di Era Digital: Tergantung sepenuhnya pada Gadget



TUMBUH KEMBANG ANAK yang OPTIMAL !

Bertambah besar secara fisik diiringi pertambahan kemampuan, keterampilan yang lebih kompleks sesuai potensi dirinya.



Perkembangan Anak: Interaksi Bawaan & Lingkungan (Nature ++ Nurture)

3 S: STIMULASI - STRUKTUR - SUPPORT
OPTIMALISASI tumbuh kembang anak



Anak yang IDEAL: Menjadi SIGMA

Sigma Sigma Boy Sigma Boy



PERAN ORANG TUA atau ORANG DEWASA di sekitar ANAK dalam TUMBUH KEMBANG ANAK

Membangun **kelekatan anak dengan orangtua**
(kelekatan: ketenangan, kenyamanan, toleransi
keterpisahan).

Membangun atmosfer positif – sehat mental



Tugas Orang Dewasa sekitar Anak (Gereja & Keluarga): Atmosfer Positif mendukung Tumbuh & Kembang

- Cinta Kasih & Peduli satu sama lain
- Dukungan
- Menyediakan rasa aman & menumbuhkan rasa memiliki
- Komunikasi terbuka
- Setiap orang dalam keluarga merasa bahwa dirinya penting, bernilai dan berharga.

I am OK, You are OK, We are OK

(American Paediatrics, 2014)



Anak membutuhkan Orang Dewasa ber - **DHA**

Disiplin
Hangat
Aktivitas

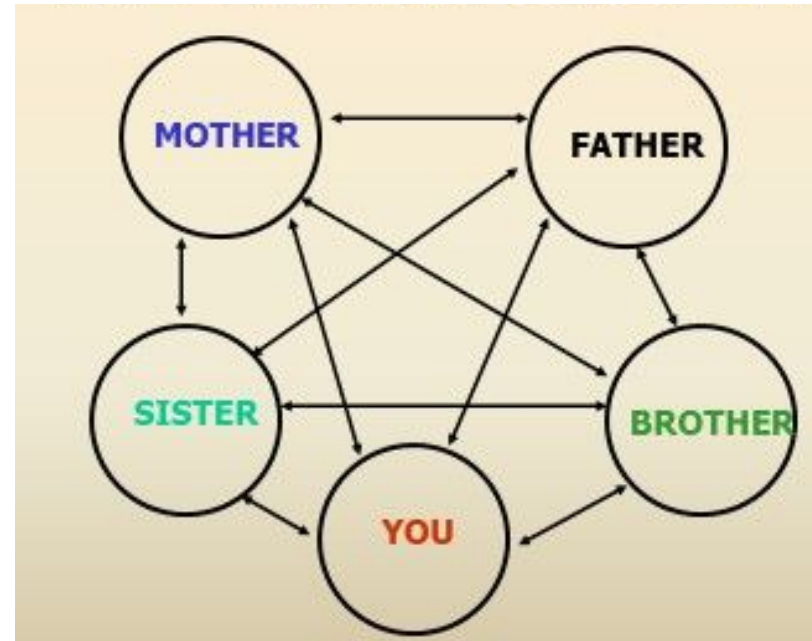


(Sumampouw, 2015)

Keluarga sebagai satu sistem



Kondisi sehat mental satu anggota keluarga **mempengaruhi & dipengaruhi** oleh kondisi anggota keluarga lainnya.



KELUARGA & GEREJA sebagai 1 TIM:



Teknologi sebagai TOOLS dalam tim

Take home messages:
Ciptakan Atmosfer Keluarga & Gereja yang Positif!



Cinta Kasih; Penghargaan pribadi,
Pengalaman/Kesempatan untuk tumbuh –
kembang; Pemenuhan kebutuhan fisik; Rasa
aman; Berekspresi; Disiplin



Respek diri sendiri,
Respek orang lain



PR bersama: Empati



PR bersama: Dua arah, dengarkan □ Bahagia



Keluarga & Gereja menjadi tempat **BERBAGI INFORMASI**

Siapa Narasumber?
Orangtua? GSM? Anak?



Kedua-nya menjadi Narasumber

**Anak mencari GSM yang mampu
melakukan PENDAMPINGAN**

Bayangkan seorang anak datang, bagaimana menanggapi?

- *Kak, aku mau ngomong sama kakak, tapi please ya jangan bilang sama siapa – siapa. Itu kak, pacar aku masak ngajak aku ML, duh kak malu ceritanya, aku gak mau kak, tapi kan aku sayang sama dia kak, (sambil menangis) abis aku juga takut kak, takut diputusin, abis dia baik banget sih kak, abis itu aku nyesel banget kak, aku takut dimarahin sama mama ku.*
- *Saya gak respek, benci kak sama papa saya, munafik, aktif di gereja tapi di rumah kerjaannya ribut terus sama mama saya, saya lihat sendiri, papa saya pukul mama saya, saya panas kak, rasanya saya pingin bales. Saya jadi males ke gereja kalau lihat papa saya.*

Apa yang diharapkan ANAK yang datang berbagi pengalamannya kepada GSM sebagai Pendamping?

**SUPPORT/
DUKUNGAN/ BANTUAN
YANG SESUAI KEBUTUHAN**

**RESPONS AWAL
yang EFEKTIF**

RASA AMAN

RASA DITERIMA

ASESMEN KEBUTUHAN AWAL



GSM Menjadi PENDAMPING

- Upaya pemberian dukungan/bantuan yang tidak memaksa,
- Menempatkan diri sebagai mitra, sahabat
- Memfasilitasi bukan memutuskan untuk orang yang didampingi
- Mendengar aktif



- Tidak cepat memberikan penilaian (non-judgmental)
- Tidak menghakimi, menginterogasi, menyalahkan
- Tidak menggurui

KUALITAS GSM PENDAMPING:



Empathy

Authentic (tulus)

Regard (peduli)

Pendekatan KOMUNIKASI EFEKTIF dengan ANAK



Komunikasi non – verbal



shutterstock.com · 378978508

Rileks



Sikap empatik



Kehangatan

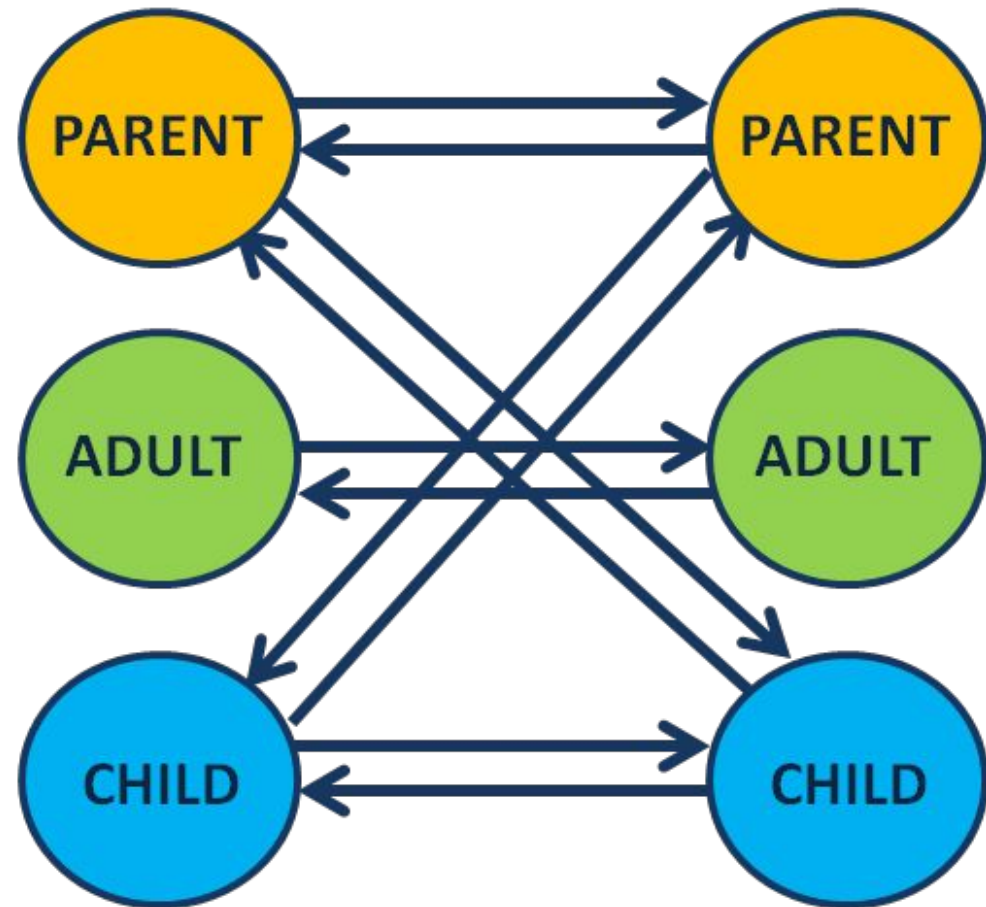
Sahabat *Intergenerasional*

*Hang out with them;
Get to know them;
Do life with them.
Just be their friend.*



Komunikasi efektif intergenerasi:

Tidak hanya berkomunikasi dengan peran sebagai orangtua saja. Tetapi juga berperan sebagai orang dewasa yang mengedepankan memahami, dan berperan sebagai anak menciptakan suasana yang fun & menyenangkan.



Keterampilan intergenerasional: **LEADING with BOTH EARS**

*Listen close and open up your mind.
We'd be as one, now here we are.
All we gotta do is listen –
David Guetta feat John Legend*

**WHAT PODCASTS ARE
MILLENNIALS LISTENING TO**



Bayangkan seorang anak datang, dan menyampaikan hal ini kepada kakak, bagaimana menanggapiinya?

Kak, kemarin aku gak bisa tidur, dari jumat kemarin bawaannya males, ngapa-ngapain males, aku di sekolah gak ada temen, gak ada yang mau temenan sama aku karena aku gak ok, gak gaul, aku dibilang lemot sama anak-anak, suka gak nyambung. Terus kak, di sekolah aku juga gak bisa nangkep pelajaran, guru ku jutek banget sama aku. Eh di rumah juga gitu, mama papa sibuk sendiri, gak peduli sama aku. Aku jadi mikir mending aku mati aja kak. Aku kayak ngerasa gak ada gunanya.

Bayangkan seorang anak datang, dan menyampaikan hal ini kepada kakak, bagaimana menanggapiinya?

Kak, aku tuh merasa Tuhan tidak ada. Aku selalu berdoa supaya aku bisa punya teman, papa mama tidak bertengkar terus, papa mama punya uang supaya kita bisa makan, bisa sekolah, tetapi sepertinya Tuhan tidak menjawab doa ku kak. Mama ku cerita katanya di gereja keluarga ku jadi bahan omongan.

Aku merasa hidupku sangat menderita dan Tuhan tidak menolongku. Jujur kak, aku sebenarnya jadi malas ke gereja

Kakak Pelayan sebagai Pendamping PERLU melakukan INTERVENSI KRISIS:

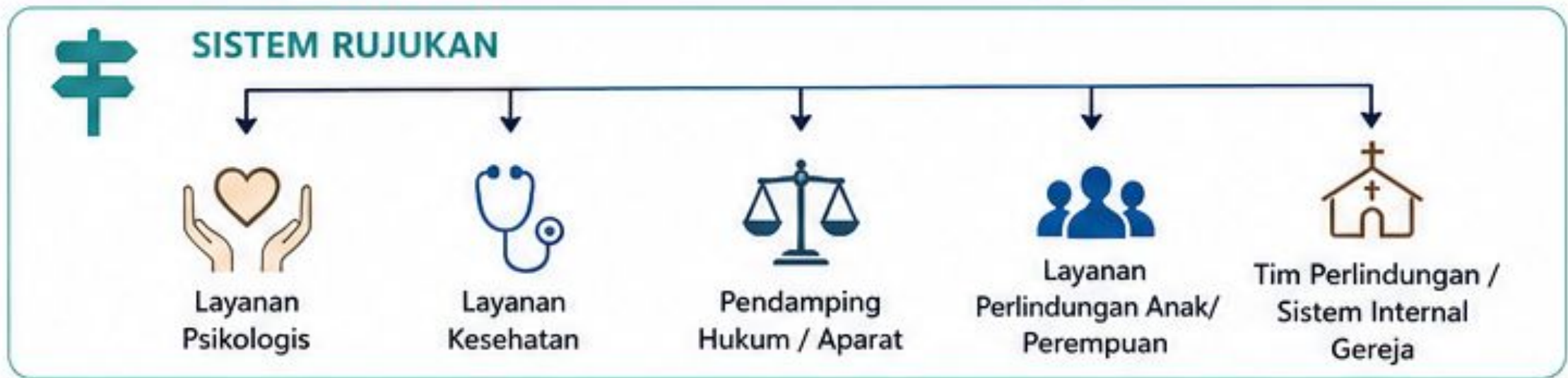
- Mengambil tindakan konkrit, secara langsung dan aktif, karena keselamatan diri anak yang didampingi adalah prioritas
- 'Bendera merah': isu bunuh diri, korban kekerasan (terutama kekerasan dalam rumah tangga)

Peran **PENDAMPING**:

- Mampu **DETEKSI DINI**: Mengamati, Membangun komunikasi (mendekati, menjangkau),
- Memberikan **P3K: *Psychological First Aid***: memenuhi kebutuhan dasar & prioritas, mendengar Aktif (memberikan respons yang sesuai, mengajukan pertanyaan yang mengeksplorasi bukan hanya memenuhi rasa ingin tahu pendamping), Memberikan edukasi/informasi
- **Merujuk** untuk penanganan lebih lanjut sesuai kebutuhan.



RUJUKAN



Pentingnya Deteksi Dini!

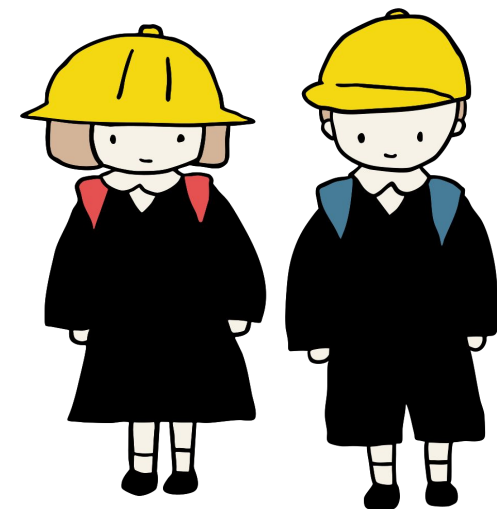
Observasi perilaku anak (frekuensi, durasi, intensitas)

- Apakah terdapat perubahan perilaku yang bermakna?
- Misal: dari ceria dan ekspresif menjadi lebih sering murung dan menutup diri; atau sebaliknya

Deteksi dini masalah emosi siswa

- Apakah terdapat perubahan emosi yang bermakna?
- Misal: menjadi lebih sensitif, mudah meledak-ledak, dsb.

Kolaborasi antara gereja dengan orang tua



Membuat *Safeguarding Policy* (Kebijakan Perlindungan)

Kebijakan Perlindungan (*Safeguarding Policy*) dalam Gereja

Kebijakan perlindungan bukan hanya sekedar dokumen semata, tetapi juga sebagai **penetapan komitmen dan tanggung jawab bersama** (Tucci et al., 2015) bagi seluruh *stakeholders* (dalam hal ini Pendeta, Majelis Jemaat, GSM, Orangtua) dalam **berinteraksi dengan anak**.

Analisis

- Menganalisis risiko dan kebutuhan anak, terutama pada anak dengan tipologi tertentu yang rentan.
- Bisa dilakukan melalui observasi sehari-hari.

Prevensi

- Membuat *guideline* preventif (regulasi, program prevensi, manajemen komplain, konsep edukasi, dll).
- Direalisasikan dalam kultur di gereja.

Intervensi

- Membuat *guideline* intervensi (baik dalam kasus dugaan maupun yang sudah terjadi).
- Harus berorientasi untuk melindungi korban.

Monitoring & Evaluasi

- Dilakukan setelah prevensi dan/atau intervensi dilakukan.
- Untuk membuat rekomendasi (untuk rehabilitasi korban + pelaku & sanksi pelaku).

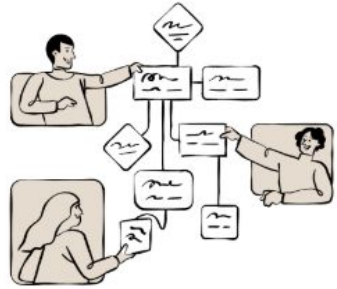
Kuncinya adalah **DETEKSI DINI**, **RESPONS AWAL** yang tepat (dukungan psikologis awal/PFA: Look, Listen, Link), dan **SISTEM RUJUKAN**.

Strategi Kebijakan



Deteksi Dini

Melatih guru, orang tua, polisi, pekerja sosial, dll untuk menyadari perubahan tingkah laku pada anak.



Membuat Sistem Pelaporan Kasus yang Aman

Sistem yang baik dapat mencegah eskalasi masalah yang terlambat.



Dialog yang Trust-based

Hubungan yang didasari rasa percaya akan membuat orang terbuka menyampaikan keluhannya.



Digital Prevention

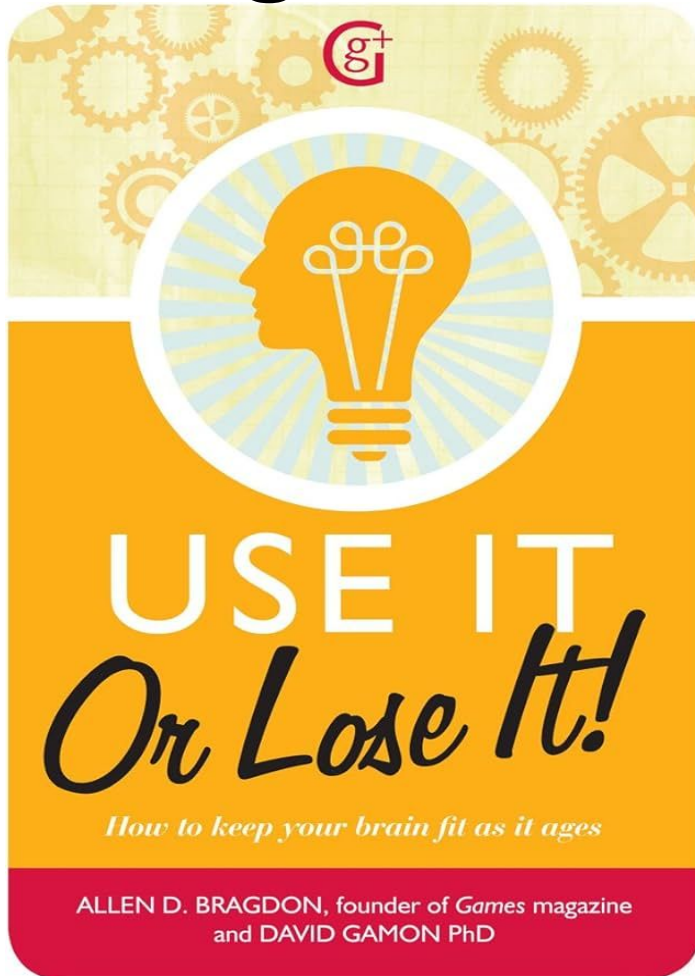
Bekerja sama dengan platform digital (game, komunitas, dll) untuk mencegah glorifikasi kekerasan dan mencegah munculnya simbol ekstrimis.



Edukasi Anak Muda

Anak muda tidak bisa hanya dilarang! **Berikan mereka alasan** “mengapa” hal tersebut dilarang.
~ *Deeper protective, not restricted protective* ~

Take home messages: **Bangun kebiasaan baik!**



***USE it or LOOSE it
NEUROPLASTICITY!!***

***Never too old to change,
to create a new habit!!***

<https://www.youtube.com/watch?v=ELpfYCZa87g>

TAKE HOME MESSAGES bagi GSM GT

- Kehidupan anak & keluarga di era digital kompleks
- Anak & orangtua membutuhkan orang dewasa sebagai sahabat: memahami dibandingkan menggurui
- Gereja yang hadir bagi anak & orangtua memberikan atmosfir positif: experiences & engagement.



TERIMA KASIH.

nael.sumampouw@gmail.com



Binatang Kecil Naik Tembok yang Tinggi
Hujan pun turun, Binatangnya jatuh
Matahari bersinar, Hujanpun berhenti
Binatang kecil, naik tembok kembali

Terimakasih



“IF YOU WANT THE
RAINBOW,
YOU HAVE TO DEAL
WITH THE
RAIN”
- John Green