



## Mentalitas Anak yang Perlu Diwaspadai

Oleh: Jesslyn Soetjipto, S.E., BBA, CHt®, CT

Saat ini, kita hidup di era digital yang penuh dengan informasi dan perkembangan teknologi. Kita sendiri sangat mudah terpengaruh dengan hal-hal eksternal, apalagi anak-anak kita. Tanpa disadari, mereka bisa mengembangkan pola pikir atau mentalitas yang kurang sehat dari apa yang mereka serap melalui pergaulan sekitar, media sosial, atau bahkan mungkin dari keluarga sendiri. Beberapa mentalitas ini perlu diwaspadai karena dapat memengaruhi perkembangan emosional, sosial, dan akademik anak.

1.

### FOMO (*Fear of Missing Out*)



Mentalitas FOMO terjadi ketika anak takut merasa tertinggal. Mereka merasa harus selalu terlibat dalam segala hal atau mengikuti apa yang dilakukan teman-temannya atau orang sekitarnya. Bagi mereka, setara artinya melakukan kegiatan yang sama atau memiliki barang yang sama seperti teman-teman lainnya. Tanda-tanda FOMO pada anak:

- Cemas jika tidak diundang atau tidak diajak ke acara tertentu.
- Terus-menerus memeriksa media sosial untuk memastikan dirinya tidak ketinggalan news/tren terkini.

- Mudah berubah dalam hal kesukaannya, gaya pakaian, gaya rambut, aksesoris, tontonan, bacaan, dll.
- Sulit mengatakan 'tidak' atau menolak teman-teman.

2.

### YOLO (*You Only Live Once*)



Terkadang, hal-hal yang digaungkan di media sosial, bisa menjadi bibit mentalitas yang kurang sehat untuk anak. Salah satu contohnya adalah konsep '*you only live once*'. Jika YOLO yang dimaksud adalah: kita hidup hanya sekali, jadikanlah hidup ini baik dan bermakna, maka ini merupakan konsep yang bagus. Sayangnya, banyak anak (remaja) yang menjadikan hal ini sebagai pembenaran akan hal-hal yang impulsif. Tanda-tanda YOLO yang kurang sehat pada anak:

- Tidak pikir panjang, mengabaikan konsekuensi dari tindakan mereka.
- Suka membandingkan dirinya dengan orang lain secara berlebihan.

- Kesulitan memahami pentingnya perencanaan, ketekunan dan disiplin.

### 3. *Hypercompetitive*



Anak dengan mentalitas hypercompetitive merasa harus selalu menjadi yang terbaik, terdepan, ternomor satu. Mereka sering terobsesi dengan kemenangan, kesempurnaan, dan pencapaian yang bombastis. Tanda-tanda pada anak:

- Tidak menerima kekalahan atau kekurangannya dengan baik.
- Suka membandingkan dirinya dengan orang lain secara berlebihan.
- Mengukur harga dirinya berdasarkan pencapaian.

Beberapa mentalitas di atas adalah contoh umum pola pikir yang kurang sehat. Jika Anda melihat tanda-tanda mentalitas yang kurang sehat ini muncul pada anak, hal pertama yang perlu dilakukan adalah refleksi diri. Apakah orang tua dan keluarga sekitar juga mencerminkan atau mendukung mentalitas yang demikian? Jika ya, maka harus ada yang diubah. Kita tidak bisa mengharap anak berubah, tetapi kita sendiri tidak. Jika ini bukan dari keluarga, maka bisa jadi ini dari lingkungan di luar rumah. Lalu, apa yang bisa orang tua lakukan untuk mencegah ataupun memperbaiki mentalitas yang kurang sehat pada anak?

Solusi yang paling tepat adalah orang tua wajib rajin menanamkan nilai-nilai penting (*values*) dalam keluarga.

Yang bisa mencegah gaya hidup FOMO, YOLO, *hypercompetitive*, dan pola pikir lainnya yang kurang sehat adalah fondasi anak akan apa yang baik dan benar. Fondasi ini tidak dibentuk dalam satu malam, justru dibutuhkan waktu yang lama dan konsisten untuk membentuk fondasi yang kuat. Fondasi ini terdiri dari nilai-nilai kejujuran, kegigihan, kedisiplinan, rendah hati, bersyukur, saling menghormati, menghargai diri sendiri, dan nilai-nilai lainnya yang sesuai dengan apa yang orang tua yakin dan rasa benar.

Penanaman *values* juga merupakan bagian krusial dari program yang dijalankan di Sekolah Nanyang Zhi Hui. Setiap hari, para siswa mendengar, membahas, berdiskusi tentang satu value, sesuai dengan jadwal yang sudah diatur sedemikian rupa. Hal bermanfaat yang dapat dilakukan orang tua adalah meneruskan pembahasan tentang values ini bersama dengan anak di rumah. Orang tua dapat memberi penguatan tentang nilai-nilai apa yang sudah anak-anak pelajari di sekolah.



Mentalitas yang berkembang pada anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan, media, dan pengalaman sehari-hari. Sebagai orang tua, penting untuk membantu anak mengenali pola pikir yang kurang sehat dan memberikan arahan yang mendukung perkembangan mereka secara emosional dan sosial. Dengan bimbingan yang bijaksana, anak-anak dapat tumbuh menjadi individu yang seimbang dan siap menghadapi tantangan dunia modern.