



Management for  
*Roslina Verauli*

Talkshow Kesehatan Mental  
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, & Teknologi

**“Keterkaitan Teknologi (Sosmed) terhadap Kesehatan Mental Remaja:  
Tantangan, Peran Sekolah, Keluarga, & Solusi”**

with *Roslina Verauli*  
Psychology Expert



@verauli.id

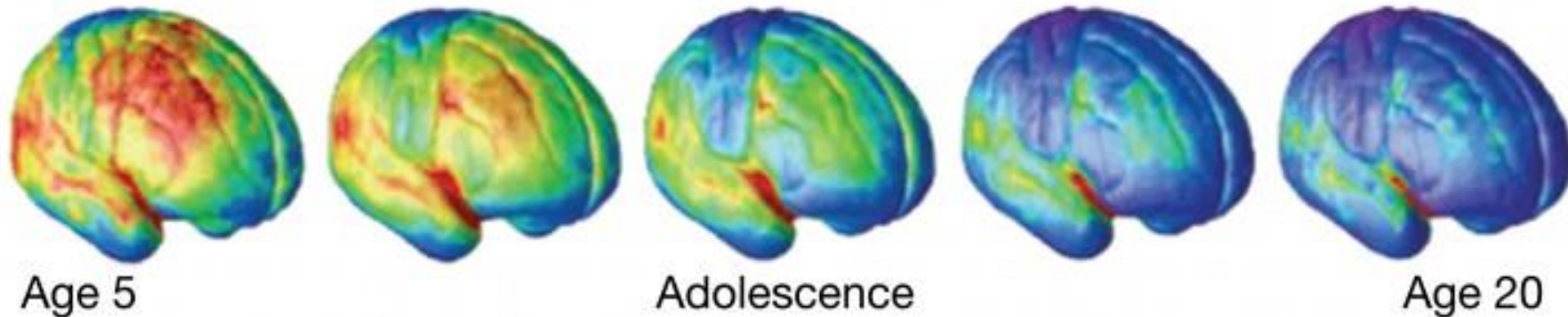


Roslina Verauli



# MEMAHAMI OTAK REMAJA: LEDAKAN EMOSIONAL & PERILAKU BERISIKO

Dynamic mapping of human cortical development



Source: "Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood," Nitin Gogtay et al., Proceedings of the National Academy of Sciences, May 25, 2004; California Institute of Technology.

1. *Social-emotional network*: lebih aktif

2. *Cognitive-control network*: matang bertahap s.d awal usia dewasa



# TIMELINE GENERASI ANAK DI ABAD 20

## Gen Y

1981 s.d. 1996

- Awal generasi milenial. Globalisasi. Pengalaman/experience penting.

## Gen Z

1997 s.d. 2010

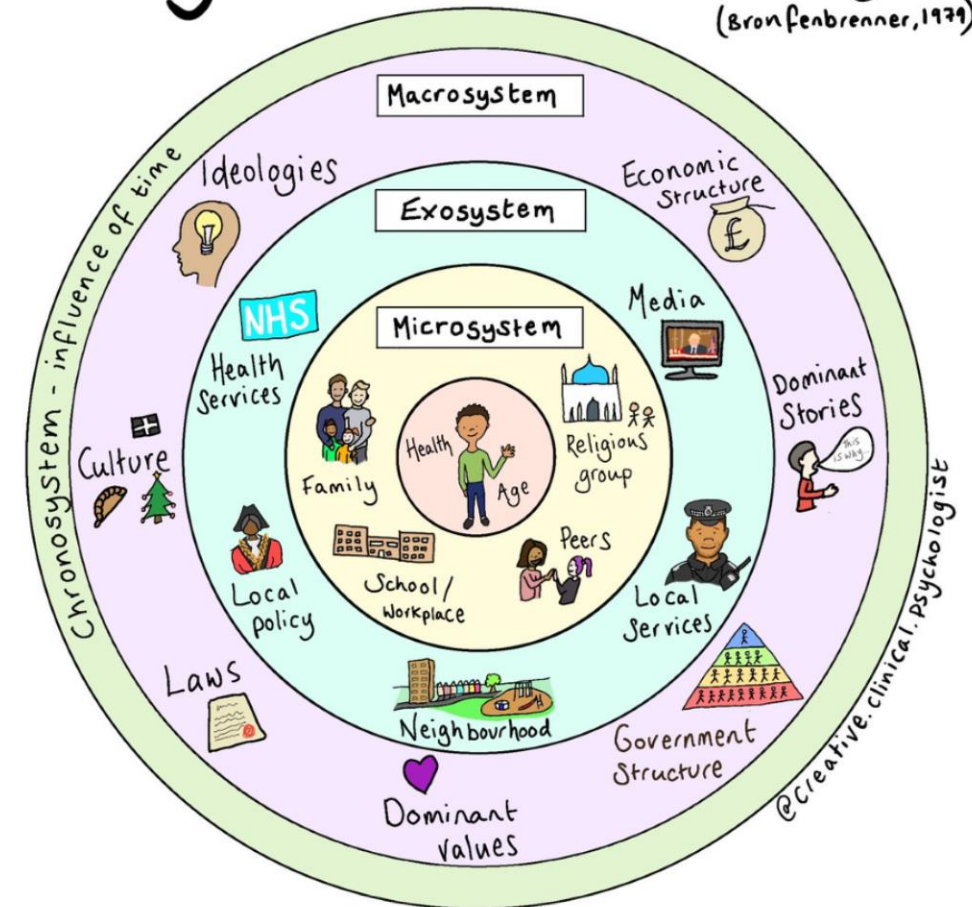
- Digital natives, yang sejak awal remaja sudah terpapar social media & app. Ekspresi individual penting: ingin bebas, penganut unisex. Komunitas online.

## Gen Alpha

2010 s.d. 2025

- Abad ke-21. Lahir di bawah pengaruh orangtua milenial. Lahir bersamaan dengan era social media, app, & teknologi yang berkembang pesat. Dekat dengan gadget.

## Ecological systems Theory (Bronfenbrenner, 1979)







# REMAJA: MEDIA *MULTITASKING*

Sukar konsentrasi

Cenderung menampilkan perilaku yang tidak tepat (*misbehave*)

Mudah teralih dari satu tugas ke tugas lainnya



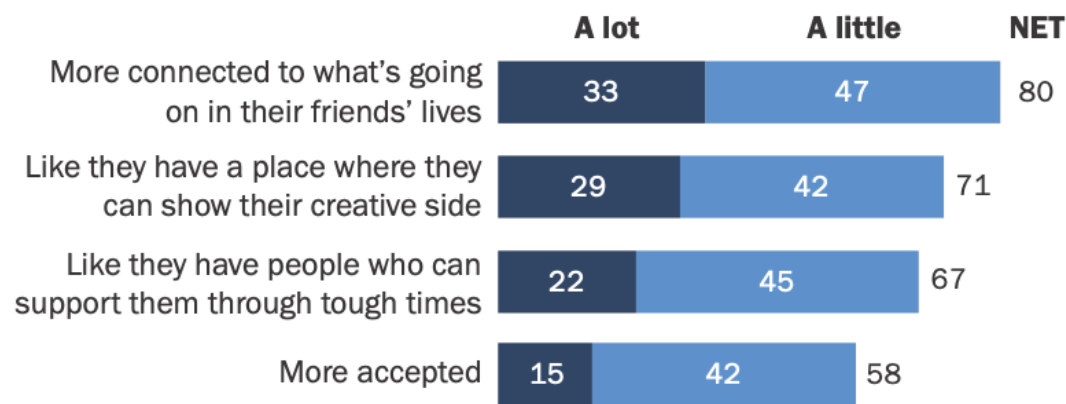
Lebih dari 25% remaja menggunakan dua atau lebih media secara simultan.



# SOCIAL MEDIA: THE IMPACT FOR TEENAGERS

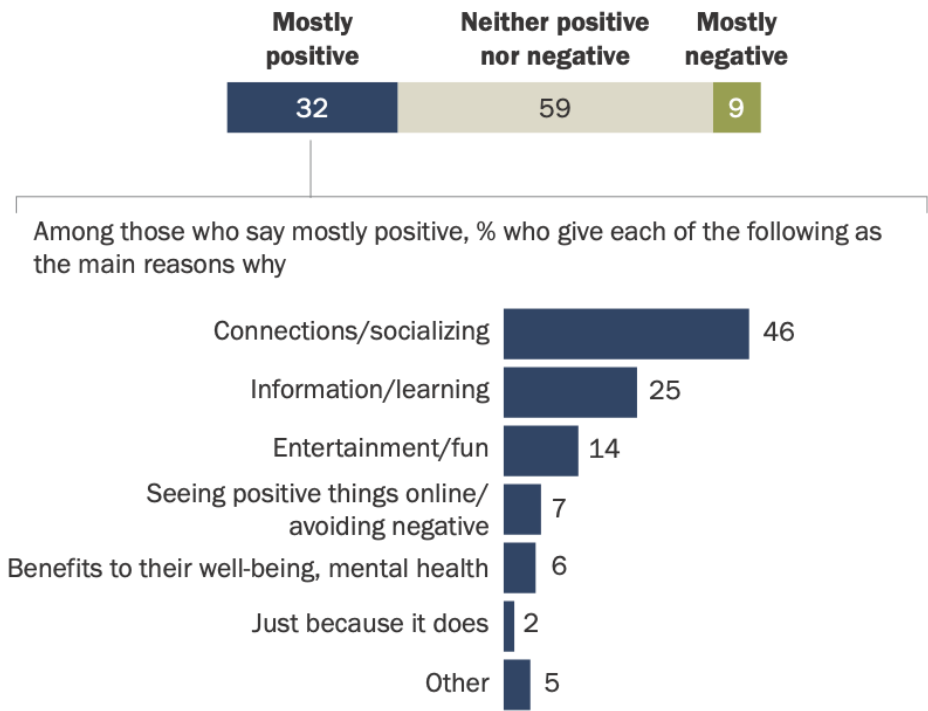
## Majorities of teens say social media provides them with a space for connection, creativity and support ...

*% of U.S. teens who say that in general, what they see on social media makes them feel ...*



## ... and are more likely to say these sites have had a positive rather than negative impact on them, with many citing friendships, connections as reasons why

*% of U.S. teens who say social media has had a \_\_\_ effect on them, personally*

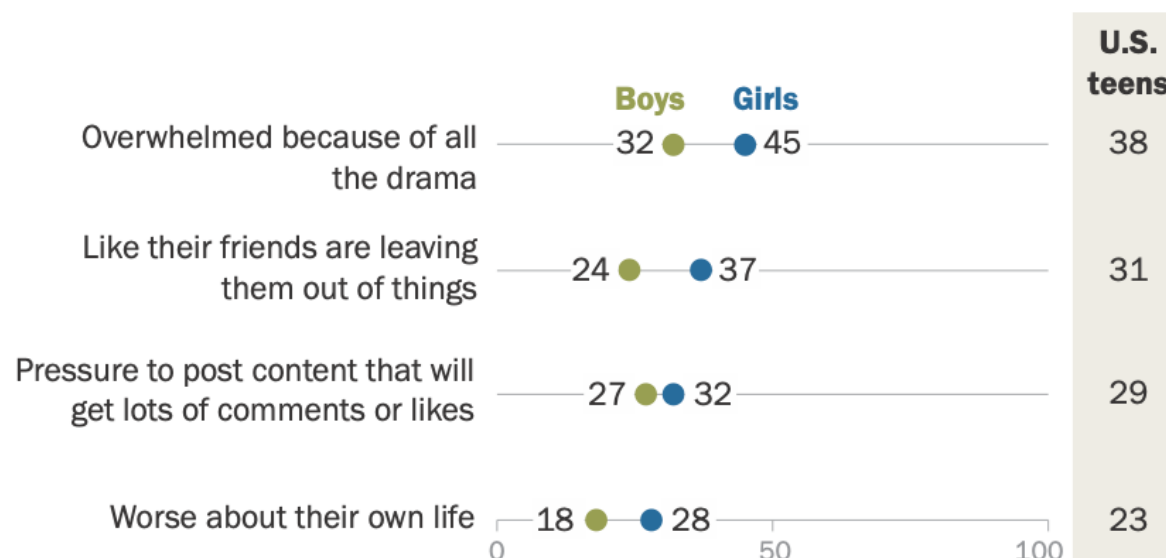




# ***SOCIAL MEDIA: THE IMPACT FOR TEENAGERS***

**Teen girls more likely than teen boys to say social media has made them feel overwhelmed by drama, excluded by friends or worse about their life**

*% of U.S. teens who say that in general, what they see on social media makes them feel **a lot or little** ...*



Studi berbeda dari ***University of Pennsylvania***.

Semakin tinggi penggunaan media sosial pada remaja, semakin tinggi pula potensi *loneliness* & depresi terkait harapan yang tidak realistis, penghayatan yang keliru tentang realita, dan kesulitan dalam mengolah konten negatif.



# *REMAJA: BERITA HOAX VS FAKTA*

- Semakin sering remaja ter-expose *fake news*, semakin tidak mampu mereka membedakan *fake news* dari *credible news*.
- Remaja cenderung mudah membagikan *fake news* secara *online*.
- Remaja cenderung tidak melakukan pengecekan atas *fake news*.

Sumber: National literacy Trust, 2018a)





# PERAN ORANGTUA



Memberikan psikoedukasi pada remaja mengenai dampak penggunaan media sosial berlebihan

Membatasi & memonitor penggunaan media sosial

Meningkatkan interaksi *face to face*

*Follow* tokoh-tokoh yang inspiratif

Rekomendasi konsultasi pada pakar bila diperlukan





# PERAN SEKOLAH

- Memaksimalkan fungsi teknologi & media sosial dengan menggunakan teknologi sebagai media belajar dan terkoneksi dengan tokoh inspiratif serta memiliki *impact* pada lingkungan
- Sosialisasi mengenai *positive & negative impact* teknologi & media social kepada siswa





# PERAN KELUARGA: STATUS IDENTITAS REMAJA

Faktor	Pencapaian Identitas	Penerimaan	Moratorium	Difusi Identitas
Keluarga	Orang tua mendorong otonomi & relasi dengan guru, perbedaan dipahami dalam konteks saling menguntungkan.	Orang tua terlibat berlebihan, keluarga cenderung menghindari perbedaan.	Remaja sering dilibatkan dalam pergulatan yang ambivalen dengan otorita orang tua.	Orang tua laissez-faire (membiarkan); menolak & tidak hadir untuk anaknya.
Kepribadian	Perkembangan ego, penalaran moral, self-esteem, performa dalam kondisi stres, & kebersamaan berada di level yang tinggi.	Patuh terhadap figure otoritan, dependent, kecemasan rendah.	Takut akan kesuksesan; perkembangan ego, penalaran moral, & self-esteem di level yang tinggi.	Hasil beragam, perkembangan ego, penalaran moral, kompleksitas kognitif & keyakinan diri rendah ; sulit bekerja sama.



@verauli.id



Roslina Verauli

Management for  
*Roslina Verauli*



*“Technology is just a tool. In terms of getting the kids working together and motivating them, the teacher is the most important.”*

*~Bill Gates*



## Roslina Verauli, M.Psi., Psi.

Psikolog Klinis Anak, Remaja, & Keluarga,  
Pembicara, Staf Pengajar, Penulis Buku,  
dan Konsultan Film.



@verauli.id



Roslina Verauli



@verauli



### PENDIDIKAN

- **2000 – 2002**  
Magister Profesi Psikologi (S2)  
Fakultas Psikologi Universitas Indonesia — Depok
- **1995 – 2000**  
Sarjana Psikologi (S1)  
Fakultas Psikologi Universitas Indonesia — Depok



### PENDIDIK

Dosen Tamu program Sarjana (S1) dan Magister Profesi Psikologi (S2) di  
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara (2002-sekarang)



### PRAKTISI

#### Psikolog Klinis Anak, Remaja, & Keluarga

- Praktik Mandiri/ Pribadi di Wisma 46 Jl. Jendral  
Sudirman Kav.1, Jakarta Pusat (2014-sekarang);
- Bagian tumbuh kembang, RS Pondok Indah  
(2007-sekarang)



### NARASUMBER SEMINAR, *TALKSHOW*, & *TRAINING* (2002- sekarang)



### KONSULTAN FILM

- Susah Sinyal (2017), Produksi Starvision Plus.
- *Imperfect*(2019), Produksi Starvision Plus.



### NARASUMBER TVC

- SUN, INDOFOOD (2020)



### PENGASUH ACARA/ RUBRIK

- Cerita Perempuan, Senin s.d. Jumat, Trans TV  
(2015-2017)
- Smart Mom, Happy Kids MNC TV  
(2012-2013)
- Majalah Women's Health Indonesia  
(2012-2016)
- Daycare, Trans7 (2011-2011)
- "Pagi Jakarta", O Channel (2009)
- Rubrik "Help Me", Majalah remaja KAWANKU  
(2006-2016 )
- "Heart to Heart" 94,3 FM Women Radio  
(2005-2006)



### KARYA TULIS

- **Pribadi:**  
*Teenager 911* (2018); *Cerita Cinta*(2017); *Discovering Your Black Box*(2014);  
*Love Cold*(2009); *Ugly Duckling*(2005);
- Sejumlah kolaborasi dengan penulis lain, diantaranya:
  - \* Buku "Perawatan Kulit dan Kelamin. Sejak Bayi  
Hingga Remaja" dalam tulisan Keuntungan  
Psikologis Spa pada Bayi dan Anak. Terbitan  
FKUI dalam kerjasamanya dengan PERDOSKI  
dan KSDAI (2013)
  - \* Buku "Membaca Sejak Dini", Tabloid NAKITA  
(2008)
  - \* Buku "Tes IQ Bayi", Tabloid NAKITA (2007)
  - \* Buku "Bunga Rampai PsikologiPerkembangan",  
bersama Prof. Singgih D. Gunarsa (2004)