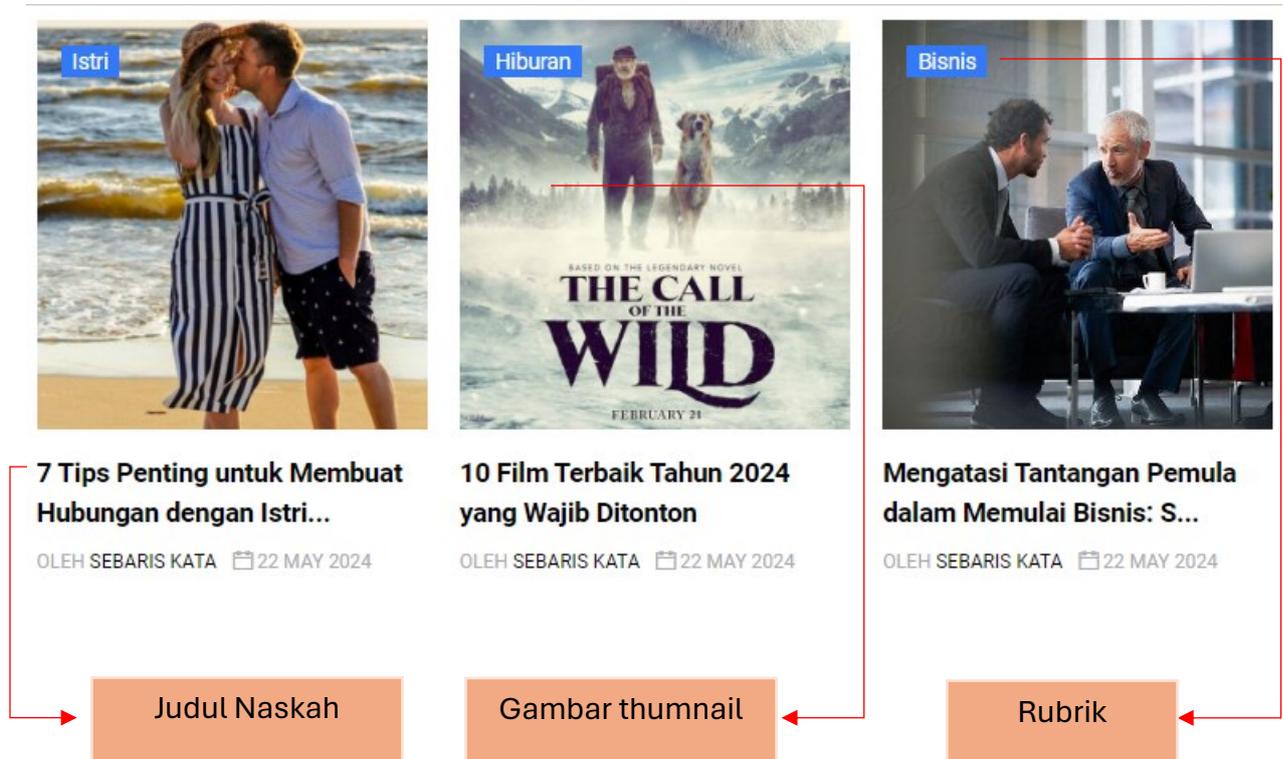


S.O.P PENGIRIMAN

NABUNG NASKAH BERSAMA ALINEAKU



Pada saat pengiriman naskah, penulis wajib mencantumkan beberapa hal di antaranya:

1. Nama Penulis

Sertakan nama penulis sebagai *author*. Nama penulis tidak boleh diganti-ganti, jadi pikirkan dengan matang nama penulis asli atau nama pena sejak awal.

2. Judul Naskah

Berikan judul pada setiap naskah yang dikirim

3. Gambar (*thumbnail*) untuk ditampilkan di website

Gambar ini usahakan mewakili judul dan atau isi pada naskah. Anda bisa mencari gambar dari google, pinterest, canva, AI image atau sumber lainnya. Jangan lupa sertakan *url* atau sumber gambar untuk menghormati pemilik gambar.

4. Rubrik

Rubrik atau lebih sering kita kenal **topik/kategori**, ini memudahkan pengkategorian tulisan/naskah masuk ke *niche* apa? Dan mempermudah pembaca untuk mencari topik tertentu pada website.

Kamu bisa melihat rubrik yang kami sediakan di website <https://sebariskata.com> atau lihat di form pengiriman naskah. Jika rubrik tidak ada di dalam *list*, kamu bisa masukkan rubrik *lainnya*, namun kamu tetap harus mencantumkan rubrik sesuai naskah pada file word yang kamu upload. Untuk rubrik, kamu boleh mencantumkan lebih dari satu.

Untuk mempermudah kami berikan contoh pengiriman Naskah sebagai berikut!

Nama Penulis : Shanum Al Ghifari
Judul Naskah : Mengatasi Tantangan dalam Memulai Bisnis: Tips dan Trik untuk
SuksesRubrik : Bisnis, tips trik

Mengatasi Tantangan Pemula dalam Memulai Bisnis: Strategi dan Tips Praktis



Sumber ilustrasi: FREEPIK/Schantalao

Memulai bisnis adalah langkah berani yang membutuhkan persiapan matang dan strategi yang tepat. Banyak pengusaha pemula menghadapi berbagai tantangan yang bisa menghambat perkembangan bisnis mereka. Tantangan-tantangan ini mencakup kurangnya pengetahuan, keterbatasan modal, dan perencanaan yang kurang matang. Memahami dan mengatasi tantangan ini adalah kunci untuk mencapai kesuksesan dalam bisnis. Berikut ini adalah beberapa tips dan trik untuk membantu Anda memulai dan mengembangkan bisnis dengan sukses.

Memperdalam Pengetahuan dan Keterampilan Bisnis

Langkah pertama dalam memulai bisnis adalah memperdalam pengetahuan dan keterampilan yang relevan. Mengikuti pelatihan dan kursus bisnis bisa sangat membantu dalam memahami dasar-dasar bisnis, seperti manajemen keuangan, pemasaran, dan operasi. Selain itu, mencari mentor atau bergabung dengan komunitas bisnis bisa memberikan wawasan praktis dan jaringan yang berguna. Mentor dapat memberikan nasihat berdasarkan pengalaman mereka dan membantu menghindari kesalahan yang umum dilakukan oleh pemula.

Manajemen Keuangan yang Bijak

Modal yang terbatas sering menjadi hambatan utama bagi pengusaha pemula. Oleh karena itu, manajemen keuangan yang bijak sangat penting. Buatlah anggaran yang ketat dan prioritaskan pengeluaran yang benar-benar diperlukan. Pertimbangkan berbagai sumber pendanaan seperti pinjaman usaha kecil, angel investors, atau crowdfunding untuk meningkatkan modal. Selalu monitor arus kas secara rutin untuk memastikan bahwa bisnis tetap berada di jalur yang tepat dan tidak mengalami masalah keuangan.

Rencana Bisnis yang Komprehensif

Memiliki rencana bisnis yang komprehensif adalah langkah penting untuk memandu bisnis Anda. Rencana bisnis yang baik harus mencakup analisis SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) untuk memahami kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman yang mungkin dihadapi. Selain itu, tentukan tujuan jangka pendek dan jangka panjang serta strategi untuk mencapainya. Rencana bisnis yang jelas akan membantu Anda tetap fokus dan memudahkan dalam pengambilan keputusan strategis.

Membangun Jaringan dan Koneksi

Jaringan yang kuat sangat penting untuk mendukung perkembangan bisnis. Hadiri acara-acara networking dan bergabung dengan komunitas bisnis untuk bertemu dengan sesama pengusaha dan profesional di industri yang sama. Jaringan yang luas tidak hanya membantu dalam mendapatkan pelanggan baru tetapi juga memberikan dukungan dan kolaborasi yang bermanfaat. Jangan ragu untuk mencari kolaborasi dengan bisnis lain untuk saling menguntungkan.

Memahami Pasar dan Kebutuhan Konsumen

Memahami pasar dan kebutuhan konsumen adalah kunci sukses dalam bisnis. Lakukan riset pasar secara menyeluruh untuk mengetahui siapa target pasar Anda, apa kebutuhan mereka, dan bagaimana cara terbaik untuk menjangkau mereka. Selain itu, selalu cari umpan balik dari konsumen dan gunakan informasi tersebut untuk menyesuaikan produk atau layanan Anda. Dengan memahami kebutuhan konsumen, Anda dapat memberikan nilai yang lebih baik dan meningkatkan kepuasan pelanggan.

Kreator: Shanum Al Ghifari

Nama Penulis : Nanda Amalia
Judul Naskah : Miris, Anak Usia 5 Tahun Mengalami Masalah Kejiwaan Akibat Kecanduan Gadget Sukses
Rubrik : Kesehatan, Parenting



Sumber ilustrasi: FREEPIK/Schantalao

Miris, Anak Usia 5 Tahun Mengalami Masalah Kejiwaan Akibat Kecanduan Gadget Sukses

Era digital telah membawa perubahan signifikan dalam gaya hidup masyarakat, termasuk anak-anak. Kecanggihan teknologi dan kemudahan akses terhadap perangkat elektronik portabel seperti gadget, membawa dampak tersendiri bagi sebagian orang. Dibalik kemajuan tersebut, terdapat ancaman yang semakin mengkhawatirkan, yaitu kecanduan penggunaan gadget pada anak-anak.

detikNews,Bandung-Kecanduan penggunaan gadget tidak hanya dialami oleh usia produktif saja, tetapi juga anak-anak. Saat ini,anak-anak usia lima tahun sudah mengalami masalah kejiwaan akibat gadget. Laporan terbaru dari Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Jawa Barat mengungkapkan fakta mengejutkan bahwa usia rentan mengalami masalah kejiwaan akibat kecanduan gadget telah meluas. Direktur RSJ Jabar, Elly Marliyani, menyatakan bahwa saat ini anak-anak usia lima tahun sudah mengalami masalah kejiwaan akibat kecanduan gadget. Sebelumnya, usia terendah yang mengalami masalah serupa adalah 15 tahun.

Fenomena ini merupakan akibat dari pemberian akses berlebihan terhadap penggunaan gadget oleh orang tua kepada anak-anak. Kecanduan ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga mengancam perkembangan mental dan emosional anak-anak. Gejala yang muncul seperti ketidakmampuan mengendalikan emosi, perilaku temperamental, hingga kerusakan properti akibat amukan, hal ini merupakan indikasi adanya masalah kejiwaan. Salah satu masalah kejiwaan yang muncul pada anak usia 5 tahun ini yaitu, perilaku tempramen yang berlebihan.Penyebab anak tersebut tempramen yakni, pada saat itu terjadi pemadaman listrik di rumah sang anak, kondisi gadget sang anak lowbat. Dalam kondisi tidak ada daya untuk mengecas gadget nya, sang anak menuntut orang tuanya untuk segera mengecas gadget nya agar ia bisa melanjutkan bermain game. Namun permintaannya tidak bisa dipenuhi saat itu. Alhasil, sang anak menjadi frustrasi, mengamuk dengan menghancurkan pintu kamar menggunakan benda-benda di dekatnya. Hal ini berdampak buruk pada kemampuannya mengendalikan emosi dan berperilaku adaptif sesuai usianya.

Pada usia ini, anak sedang berada dalam tahap perkembangan yang krusial , dimana kemampuan regulasi emosi masih belum matang. Paparan berlebihan terhadap gadget dapat mengganggu perkembangan keterampilan mengendalikan emosi dan menumbuhkan ketergantungan yang kuat pada anak. Ketika anak tidak diizinkan menggunakan gadget, maka anak cenderung bereaksi secara emosional dengan menangis,berteriak atau bahkan mengamuk dan merusak barang disekitarnya. Perilaku tempramen ini merupakan manifestasi dari ketidakmampuan anak dalam mengelola emosi negatif seperti frustasi dan kekecewaan.

Solusi penanganan masalah tempramen pada anak, dapat diatasi melalui berbagai cara diantaranya, yang pertama menurut Dr. Laura Markham, psikolog anak dan penulis "Peaceful Parent, Happy Kids". Untuk mengatasi permasalahan seperti diatas,

beliau menyarankan bahwa orang tua perlu memberikan pengertian kepada anak secara tenang namun tegas tentang batasan penggunaan gadget dan menjelaskan akibat negatif dari penggunaan gadget berlebihan. Selain itu, orang tua juga harus menanamkan kegiatan alternatif yang menyenangkan dan mengembangkan keterampilan anak, seperti bermain di luar, membaca buku, atau kegiatan seni. Jika anak mengalami ledakan emosi, biarkan anak menenangkan diri terlebih dahulu sebelum memberikan konsekuensi yang sesuai atas perilakunya.

Kedua, menurut Dr. Catherine Steiner-Adair, seorang psikolog anak, penulis, dan konsultan yang dikenal karena karyanya dalam bidang pengembangan anak dan teknologi. Beliau menyarankan, orang tua harus membatasi waktu penggunaan gadget dan menetapkan "zona bebas gadget" di rumah, seperti saat makan bersama atau sebelum tidur. Orang tua juga perlu melibatkan anak dalam kegiatan sosial dan interaksi tatap muka yang mendorong pengembangan keterampilan komunikasi dan empati. Jika anak mengalami kesulitan melepaskan diri dari gawai, orang tua dapat mencari bantuan profesional seperti terapis anak untuk membantu mengatasi kecanduan dan masalah perilaku.

Solusi yang ketiga dapat dilakukan melalui pendekatan Behavior dari B.F. Skinner, yaitu penerapan konsisten reinforcement (penguatan positif) dan punishment (konsekuensi negatif). Orang tua dapat memberikan pujian atau hadiah saat anak mampu mengendalikan emosi dan tidak bergantung pada gadget, serta reinforcement positif juga dapat diberikan saat anak terlibat aktivitas bermanfaat lainnya, seperti bermain, membaca, atau berinteraksi dengan teman sebaya. Sebaliknya, konsekuensi negatif seperti membatasi akses gawai dapat diberikan jika anak berperilaku tempramen terkait penggunaannya. Melalui penggabungan keduanya secara konsisten, anak akan belajar bahwa menahan emosi dan tidak kecanduan gadget akan mendatangkan hal baik, sedangkan berperilaku tempramen akan merugikan diri. Dengan penerapan terus-menerus akan mengurangi perilaku tempramen dan membantu anak menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Menurut saya, selain orang tua, konselor juga berperan penting dalam menangani kasus ini. Dengan adanya konselor atau psikolog anak, orang tua akan mampu diberikan edukasi mengenai bahaya kecanduan gawai dan cara membatasi penggunaannya pada anak sejak usia dini. Konselor juga dapat memberikan saran dan strategi kepada orang tua untuk mengalihkan perhatian anak ke aktivitas positif lainnya yang lebih bermanfaat. Selain itu, konselor juga perlu terlibat secara aktif dalam memberikan terapi perilaku kognitif (Cognitive Behavior Therapy/CBT). Hal ini bertujuan untuk membantu

anak mengenali dan mengelola emosi serta perilaku tempramennya dengan lebih baik. Konselor juga dapat mengajarkan teknik-teknik relaksasi dan strategi pengelolaan emosi yang sesuai dengan usia anak. Keterlibatan aktif konselor dalam memberikan bimbingan dan dukungan kepada anak serta orang tua merupakan suatu hal penting untuk mengatasi permasalahan kecanduan gadget dan dampak negatifnya pada perkembangan mental dan emosional anak.

Meskipun penanganan kecanduan gadget dan perilaku tempramen pada anak membutuhkan komitmen dan upaya yang konsisten dari orang tua, keterlibatan profesional seperti konselor atau psikolog anak juga penting untuk memberikan panduan, strategi, serta terapi yang tepat bagi anak. Dengan dukungan dan bimbingan yang holistik dari orang tua dan profesional, anak-anak dapat terbantu untuk mengatasi kecanduan gadget, mengembangkan keterampilan mengelola emosi, serta tumbuh menjadi individu yang sehat secara mental dan emosional sesuai dengan tahapan perkembangannya.

Kreator: Nanda Amalia