

Kultivasi di Era Digital: Studi Kasus Pada Anak-anak yang Gemar Menonton Film Horor di Cijati Majalengka

Rista Nadila Masaoy¹, Andre Fransdika Ramdhan²
Universitas Majalengka

rista.masaoy@mail.com

ABSTRACT

This study aims to explore the impact of watching horror movies on the psychology of minors. Through qualitative research methods, this study examined the various psychological aspects affected, including fear, anxiety, sleep disturbances, aggressive behavior, emotional problems, and mental and cognitive development. The results showed that exposure to horror movies can lead to increased fear and anxiety, sleep disturbances, and potential psychological trauma in children. In addition, children who frequently watch horror movies tend to exhibit aggressive behavior and emotional problems, such as depression and social isolation. This study emphasizes the importance of parental supervision of the content consumed by children and recommends limiting children's access to horror films to protect their mental and emotional health. The findings make a significant contribution to the literature on the impact of media on children's psychological development and offer insights for parents, educators and policymakers in managing children's exposure to horror film content.

Keywords: horror films, psychology, children, Cultivations, Trauma

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak menonton film horor terhadap psikologi anak di bawah umur. Melalui metode penelitian kualitatif, penelitian ini mengkaji berbagai aspek psikologis yang terpengaruh, termasuk ketakutan, kecemasan, gangguan tidur, perilaku agresif, masalah emosional, serta perkembangan mental dan kognitif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa paparan film horor dapat menyebabkan peningkatan ketakutan dan kecemasan, gangguan tidur, serta potensi trauma psikologis pada anak-anak. Selain itu, anak-anak yang sering menonton film horor cenderung menunjukkan perilaku agresif dan masalah emosional, seperti depresi dan isolasi sosial. Penelitian ini menekankan pentingnya pengawasan orang tua terhadap konten yang dikonsumsi oleh anak-anak dan merekomendasikan pembatasan akses anak-anak terhadap film horor untuk melindungi kesehatan mental dan emosional mereka. Temuan ini memberikan kontribusi signifikan terhadap literatur mengenai dampak media terhadap perkembangan psikologis anak-anak dan menawarkan wawasan bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam mengelola paparan anak terhadap konten film horor.

Kata-kata Kunci: Film horor, Psikologi, Anak-anak, Kultivasi, Trauma

Korespondensi: Deni Elid Rizky. Prodi Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Majalengka, Majalengka 45418,

WhatsApp : 082395326809 **Email:** rista.masaoy@gmail.com

Submitted: Juli 2024 | **Accepted:** Agustus 2024 | **Published:** September 2024

E-ISSN | **Website:** <https://ejournal.unma.ac.id/index.php/jumash/>

PENDAHULUAN

Teori kultivasi ini di awal perkembangannya lebih memfokuskan kajian pada studi kasus televisi dan audience, khususnya pada tema-tema kekerasan di televisi. Teori Kultivasi diperkenalkan oleh George Gerbner dan teman-temannya pada tahun 1969. Teori ini secara keilmuan menunjukkan bahwa televisi yang menjadi media memengaruhi pandangan atau perspektif publik terhadap kehidupan nyata atau realitas sosial.

Film horor seringkali menampilkan adegan-adegan yang penuh dengan kekerasan, ketakutan, dan unsur supranatural yang bisa berdampak negatif pada psikologi anak-anak. Dalam tahap perkembangan ini, anak-anak memiliki kemampuan yang lebih rendah untuk membedakan antara realitas dan fiksi, sehingga apa yang mereka lihat di layar bisa mereka anggap sebagai kenyataan.

Sebagian besar film dengan genre horror dan thriller dikategorikan sebagai film yang hanya ditonton yang sudah berumur 17 tahun keatas atau kategori dewasa, sehingga anak-anak dilarang untuk menonton.

Film horor adalah film yang bercerita mengenai kisah menakutkan, umumnya kisah misteri, hantu, dan kejahatan. Bahkan, ahli pendidikan anak-anak menyarankan anak-anak seperti kita menghindari film horror.

Menonton film horor tampaknya terlihat baik di permukaan karena orang menjadi terbiasa menyaksikan hal-hal yang berdarah-darah dan mengerikan. Namun, di sisi lain jika seseorang terlalu sering menonton film horor dan adegan-adegan kekerasan dalam kesehariannya justru akan sangat berbahaya terhadap rasa kepekaannya. Ia mencontohkan satu kasus, misalnya jika ada tetangga yang berteriak atau menangis histeris, bisa jadi mereka tidak akan cepat tanggap untuk mencari tahu karena menganggap mereka sedang menonton film horor.

Dampak buruk menonton film horor bagi anak-anak adalah dapat menimbulkan beberapa efek pada psikis. Dampak film horor bagi anak-anak ini ditemukan pada studi yang dilakukan oleh peneliti bernama Harrison dan Cantor dari Universitas Wisconsin Amerika.

Hal ini terjadi disebabkan anak-anak masih belum bisa membedakan antara dunia realita dan fiksi. Sebuah studi ilmiah yang dilakukan oleh profesor seni komunikasi di University of Wisconsin, Joanne Cantor, dan rekannya, Dr. Kristen Harrison, seorang

professor studi komunikasi di University of Michigan, mencatat bahwa anak-anak paling berisiko mengalami ketakutan yang akan bertahan lama. Hal inilah yang menyebabkan anak-anak menganggap bahwa sosok menyeramkan dalam film horor adalah nyata.

Hal lain yang perlu diwaspadai adalah membuat omongan anak-anak menjadi ngawur. Meskipun menonton film bisa meningkatkan kemampuan berbicara, terutama pada anak-anak, namun, yang sebaliknya juga bisa terjadi jika anak-anak menonton film horor. Film horor dan kekerasan membuat anak-anak berbicara kasar, kotor dan ngawur.

Dalam studi tersebut, 52 persen anak-anak mengalami kesulitan tidur dan gangguan makan setelah menonton film horor. Selain itu, dampak film horor bagi anak-anak adalah bisa meningkatkan kecemasan.

Gangguan tidur jangka panjang, bahkan sampai berminggu-minggu. Takut berlebihan pada kegelapan. Sering mimpi buruk karena merasa cemas. Serta anak-anak cenderung berperilaku kasar dan mudah marah.

Sementara itu bagi para orang tua diharapkan bijak dan teliti memberikan tontonan kepada anak-anak apalagi orang tua dapat memilih mana tontonan yang baik ditonton anak-anak di bioskop dan layanan streaming film secara online.

Film horor adalah film tentang ketakutan yang dirancang untuk menakut-nakuti penonton. Semakin takut penonton, maka semakin bagus film horor tersebut. Namun ketakutan ini dapat mempengaruhi kesehatan mental selama bertahun-tahun (Hikmat Dermawan, 2008).

Seiring dengan perkembangan teknologi dan akses media, anak-anak semakin mudah terpapar konten film horor, baik melalui televisi, internet, maupun bioskop. Padahal, konten horor umumnya mengandung unsur-unsur yang menakutkan, penuh dengan ketegangan, serta adegan kekerasan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis penontonnya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang sering menonton film horor cenderung mengalami berbagai gangguan emosional seperti ketakutan berlebihan, mimpi buruk, serta perasaan cemas yang berkepanjangan.

Berbagai studi telah menunjukkan bahwa paparan konten horor dapat menyebabkan sejumlah efek negatif, termasuk mimpi buruk, kecemasan, ketakutan berlebihan, dan gangguan tidur. Selain itu, anak-anak yang sering menonton film horor mungkin juga menunjukkan tanda-tanda perilaku agresif atau perubahan dalam interaksi sosial mereka, karena mereka mungkin meniru perilaku yang mereka lihat di film tersebut.

Surbakti (2008) dalam bukunya juga melaporkan bahwa tayangan televisi bergenre horor/misteri seperti “Uka-Uka” memberikan dampak buruk bagi kesehatan mental anak-anak usia dini.

Dalam konteks ini, penting bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk memahami dan mengatasi dampak negatif yang mungkin ditimbulkan oleh film horor terhadap anak-anak. Pengawasan dan panduan yang tepat tentang konten media yang sesuai untuk usia dapat membantu meminimalkan risiko ini. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam melindungi anak-anak dari efek negatif media, sambil tetap memungkinkan mereka untuk menikmati hiburan yang sesuai dengan usia mereka.

Musfira (2018) dalam penelitiannya melaporkan bahwa anak-anak usia dini berusia sekitar 3 tahun yang sering menonton film horor cenderung mengalami gangguan emosional.

Anak-anak usia dini cenderung menjadi takut tidur sendiri, tidak berani ke kamar mandi sendiri, merasa dibayang-bayangi sesuatu, tidak berani sendirian di rumah, mimpi buruk, bahkan sampai berimplikasi pada gangguan fisik seperti sering mengompol di tempat tidur, konsentrasi belajar terganggu, lesu, tidak bertenaga, sulit makan, pencernaan terganggu, sakit perut, dan diare. Oleh karena itu, pentingnya kita mengontrol genre dan jenis film apa saja yang cocok untuk ditonton oleh kalangan tertentu khususnya untuk kelompok anak-anak.

Seperti seorang anak yang merespon dengan kegembiraan yang menegangkan karena dikejar-kejar oleh pengasuhnya, penonton film horor terlibat secara main-main dengan bentuk simulasi ancaman (Scriver, Kjeldgaard-Christiansen, Johnson & Clasen).

Film horor sering kali menjadi hiburan yang menarik bagi berbagai kalangan, termasuk anak-anak. Namun, dampaknya terhadap psikologi anak di bawah umur perlu diperhatikan. Menurut beberapa penelitian, menonton film horor dapat menyebabkan ketakutan berlebihan dan mimpi buruk pada anak-anak. Ketakutan ini bisa bertahan lama dan memengaruhi tidur serta keseharian mereka (Setiono, 2020).

Selain ketakutan, film horor juga dapat memengaruhi perilaku anak. Anak yang sering menonton film horor cenderung menunjukkan peningkatan tingkat kecemasan dan rasa tidak aman. Hal ini disebabkan oleh konten yang tidak sesuai dengan usia mereka, yang memicu respons emosional berlebihan (Prasetyo, 2021).

Paparan terus-menerus terhadap konten menakutkan juga dapat mengganggu perkembangan emosional anak. Mereka mungkin kesulitan membedakan antara realitas dan fiksi, sehingga membentuk persepsi yang salah tentang dunia di sekitar mereka. Anak-anak menjadi lebih waspada dan terkadang mengembangkan rasa curiga yang tidak sehat terhadap orang lain (Mulyani, 2019).

Di sisi lain, beberapa anak mungkin menunjukkan desensitisasi terhadap kekerasan setelah sering menonton film horor. Hal ini dapat mengurangi empati mereka terhadap orang lain, karena kekerasan dianggap sebagai hal yang biasa dan tidak mengganggu. Efek jangka panjangnya adalah penurunan sensitivitas terhadap perilaku kekerasan dalam kehidupan nyata (Yusuf, 2022).

Sebagai orang tua dan pendidik, penting untuk membatasi akses anak-anak terhadap film horor dan mendampingi mereka dalam memilih tontonan yang sesuai. Menanamkan kebiasaan menonton yang sehat dan memberikan penjelasan yang tepat tentang apa yang mereka tonton dapat membantu mengurangi dampak negatif dari film horor pada psikologi anak (Hartono, 2023).

Hal inilah yang sebenarnya lebih harus diwaspadai pada anak-anak usia menjelang remaja. Segala pengaruh dari luar yang buruk jangan sampai menyesatkan anak-anak yang suka mencoba-coba hal-hal baru tersebut.

Berikut juga termasuk dampak dari menonton film horor terhadap psikologi anak di bawah umur:

1. Pengaruh terhadap Imajinasi

Menonton film horor dapat memicu imajinasi berlebihan pada anak-anak. Mereka sering membayangkan skenario menakutkan yang mungkin tidak nyata, tetapi terasa sangat nyata bagi mereka. Hal ini bisa menyebabkan kecemasan yang berkepanjangan dan mempengaruhi cara mereka memandang dunia sekitar (Susanti, 2022).

2. Dampak Sosial

Anak-anak yang sering menonton film horor mungkin mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebayanya. Mereka bisa menjadi lebih tertutup atau menunjukkan perilaku agresif akibat pengaruh film yang mereka tonton. Hal ini dapat menghambat perkembangan sosial mereka dan memengaruhi hubungan dengan teman-teman (Nugroho, 2021).

3. Gangguan Tidur

Film horor dapat menyebabkan gangguan tidur pada anak-anak, seperti insomnia atau takut tidur sendirian. Anak-anak mungkin merasa cemas ketika harus tidur dalam

gelap, khawatir ada sosok menakutkan seperti yang mereka lihat di film. Gangguan tidur ini dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka secara keseluruhan (Iskandar, 2020).

4. Peran Orang Tua

Penting bagi orang tua untuk berperan aktif dalam mengawasi tontonan anak. Dengan memberikan batasan yang jelas dan menjelaskan mengapa film horor tidak cocok untuk mereka, orang tua dapat membantu anak mengembangkan pemahaman yang sehat tentang media. Dialog terbuka mengenai ketakutan dan perasaan anak setelah menonton film juga dapat membantu mengurangi dampak negatif (Wulandari, 2023).

5. Alternatif Hiburan

Mendorong anak-anak untuk memilih alternatif hiburan yang lebih sehat, seperti film edukatif atau cerita petualangan, dapat membantu mereka mengembangkan imajinasi yang positif. Hiburan yang sesuai usia tidak hanya menyenangkan, tetapi juga mendukung perkembangan mental dan emosional mereka dengan cara yang lebih konstruktif (Putri, 2022).

Dalam penelitian ini dibagi ke dalam 4 ranah yakni ranah kesehatan tidur, ranah kebersihan pikiran, ranah kemandirian, serta ranah keterbukaan dalam mencoba hal baru. Berdasarkan hal tersebut, dilakukanlah penelitian ini.

METODE PENELITIAN

Studi kasus berfokus pada analisis mendalam dari kasus tertentu. Ini bisa berupa individu, kelompok, organisasi, peristiwa, atau program tertentu. Fokusnya adalah untuk memahami kasus dalam konteks spesifiknya dan menggali berbagai aspek yang mempengaruhi fenomena tersebut (Yin, 2018).

Penelitian studi kasus dilakukan dalam konteks kehidupan nyata, di mana peneliti tidak mengendalikan variabel-variabel seperti dalam eksperimen. Ini memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena secara lebih holistik dan dalam interaksi yang terjadi dalam konteks tersebut (Stake, 1995).

Studi kasus menggunakan berbagai sumber data untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang kasus yang diteliti. Sumber data ini bisa berupa wawancara, observasi, dokumen, arsip, atau artefak fisik. Penggunaan berbagai sumber data ini juga berfungsi untuk triangulasi, yaitu upaya untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas temuan (Creswell, 2016).

Studi kasus sering kali bersifat deskriptif, menggambarkan detail dari kasus yang sedang diteliti, dan eksploratif, yaitu mengeksplorasi fenomena yang mungkin belum banyak diteliti atau dipahami. Studi kasus juga bisa bersifat explanatif, yaitu mencari penjelasan mengenai mengapa dan bagaimana fenomena terjadi (Yin, 2018).

Hasil dari penelitian studi kasus biasanya sangat terikat pada konteks spesifik dari kasus tersebut. Temuan penelitian tidak selalu dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas, namun memberikan wawasan yang mendalam dan spesifik tentang kasus yang dipelajari (Merriam, 2009).

Faktor lingkungan atau faktor eksternal ini bisa melalui berbagai media, salah satunya yaitu film horor. sebuah film yang memberi gambar dan suara nyata pada anak akan mudah mempengaruhi perkembangan anak terutama pada kepribadian dan emosional anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh perilaku gemar menonton film horror terhadap anak di bawah umur di kompleks cijati pusaka indah. Fokusnya adalah memahami dampak emosional, tingkat kecemasan, dan perubahan perilaku yang mungkin terjadi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk mendalami pengalaman penulis dan mendapatkan wawasan yang mendalam mengenai pengaruh menonton film horror. Partisipan penelitian ini adalah anak usia 8-11 tahun yang memiliki kebiasaan menonton film horror secara rutin.

Iskandar (2020) menyatakan anak usia 10-12 tahun berbeda dengan anak usia dini yang relatif rentan terhadap pengaruh lingkungan, namun anak pada usia ini masih lemah dalam menyaring pengaruh eksternal. Anak cenderung lebih aktif dalam mencoba hal-hal baru yang menurut mereka menarik. inilah yang sangat perlu diwaspadai pada anak usia baligh. Cara mengumpulkan data dengan wawancara pada anak-anak di kompleks tersebut. Wawancara dilakukan dengan panduan pertanyaan terbuka, memungkinkan fleksibilitas dan eksplorasi mendalam.

Penelitian ini memerlukan waktu kurang lebih 2 minggu. Tujuan mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman pribadi dan persepsi partisipan terhadap dampak menonton film horror.

Adapun pertanyaan yang akan ditanyakan pada saat wawancara adalah sebagai berikut:

- Bagaimana perasaan Anda setelah menonton film horor?

- Apakah Anda mengalami mimpi buruk atau kesulitan tidur setelah menonton film horor?
- Apakah ada perubahan dalam interaksi sosial Anda setelah sering menonton film horor?

HASIL DAN PEMBAHASAN

Film sangat mempengaruhi kesehatan mental anak. Ini telah menjadi subjek perdebatan tentang hal-hal yang pantas atau tidak pantas untuk ditonton oleh anak-anak kecil, dan seringkali menjadi topik yang kontroversial. Dari alur cerita yang terbuat dalam film horor membuat emosi pada diri anak menjadi campur aduk. Alur cerita horor bisa membawa emosi anak pada rasa senang kemudian kesal dan dilanjutkan dengan ketakutan. Bahkan setelah anak-anak menonton film horor yang mengandung adegan kekerasan atau sadisme, mereka dapat mengalami gangguan emosional. Efeknya dapat bertahan lama dan berdampak pada kesehatan mental anak dalam jangka panjang. Sugesti-sugesti dari luar, salah satunya yakni menonton film adalah salah satu faktor dominan yang dapat memicu gangguan emosional seseorang terutama pada anak-anak dan remaja.

Murni (2017) menyatakan perkembangan sosial pada anak dipengaruhi oleh peranan penting teman sebaya, karena anak dapat belajar dan memperoleh informasi tentang dunia anak di luar rumah melalui teman-teman sebayanya. Menonton film horror adalah aktivitas hiburan yang populer di kalangan remaja. Perilaku gemar menonton film horor pada anak di bawah umur bisa memiliki berbagai dampak negatif. Berikut adalah beberapa aspek yang perlu diperhatikan:

1. Ketakutan dan Kecemasan: Analisis ini dilakukan melalui metode wawancara kepada 5 orang untuk mengetahui apakah anak-anak tersebut mengalami ketakutan atau tidak. Dari 5 Responden tersebut mengalami ketakutan dan kecemasan pada saat mau tidur. Anak-anak cenderung memiliki imajinasi yang aktif dan kurang mampu membedakan antara fiksi dan kenyataan. Menonton film horor bisa menyebabkan ketakutan yang berlebihan, mimpi buruk, dan kecemasan. Mengajarkan anak-anak cara menghadapi dan mengatasi ketakutan mereka adalah langkah penting dalam mitigasi dampak negatif film horor. Teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, visualisasi positif, dan penggunaan teknik grounding dapat membantu anak-anak menenangkan diri saat merasa takut. Orang tua dan pendidik bisa memainkan peran aktif dengan mendukung anak dalam mempraktikkan teknik-teknik ini secara konsisten (Aisyah, 2020).

2. Perilaku Agresif: Beberapa anak menunjukkan bahwa paparan kekerasan dalam film horor dapat meningkatkan perilaku agresif pada anak-anak. Mereka mungkin meniru perilaku yang mereka lihat di layar. Anak-anak, terutama yang lebih muda, sering kali belum sepenuhnya mampu membedakan antara fantasi dan realitas. Mereka mungkin percaya bahwa apa yang mereka lihat di film horor bisa terjadi di dunia nyata, yang bisa memicu perilaku agresif sebagai mekanisme pertahanan.

3. Gangguan Tidur: analisis ini dilakukan untuk mengidentifikasi apakah sampel mengalami gangguan tidur atau tidak. Berdasarkan hasil wawancara hampir semua anak-anak mengalami Ketakutan yang dihasilkan dari menonton film horor bisa mengganggu pola tidur anak, menyebabkan insomnia atau gangguan tidur lainnya.

4. Penurunan Prestasi Akademis: Kecemasan dan kurang tidur dapat berdampak negatif pada konsentrasi dan performa akademis anak di sekolah. Dampak negatif dari film horor juga bisa terlihat dalam prestasi akademik anak. Anak yang mengalami gangguan tidur dan kecemasan mungkin kesulitan untuk berkonsentrasi di sekolah, yang pada akhirnya mempengaruhi kemampuan belajar dan hasil akademik mereka. Stres dan ketakutan yang terus-menerus dapat mengganggu fokus mereka, sehingga menurunkan performa belajar (Wijaya, 2021).

5. Distorsi Realitas: Menonton film horor yang terlalu sering bisa membuat anak memiliki persepsi yang salah tentang risiko di dunia nyata dan mengembangkan rasa takut yang tidak rasional terhadap hal-hal tertentu.

6. Pengaruh Jangka Panjang

Trauma: Dalam kasus yang ekstrem, paparan berulang pada film horor dapat menyebabkan trauma psikologis yang mempengaruhi anak hingga dewasa.

Fobia: Ketakutan yang berlebihan pada sesuatu yang spesifik dalam film horor dapat berkembang menjadi fobia yang berkepanjangan.

Menonton film horor pada usia dini dapat menyebabkan trauma jangka panjang yang sulit diatasi. Anak-anak mungkin mengembangkan fobia terhadap situasi atau objek tertentu yang mereka lihat dalam film. Misalnya, mereka mungkin takut pada gelap, boneka, atau ruangan tertentu. Trauma ini bisa berlanjut hingga dewasa dan membutuhkan waktu serta usaha untuk disembuhkan melalui terapi atau konseling psikologis (Ramadhan, 2020).

7. Perkembangan Emosi

Anak-anak sedang dalam proses belajar mengelola emosi mereka. Adegan horor yang intens dapat memicu emosi yang kuat, dan tanpa keterampilan yang tepat untuk mengelola emosi tersebut, mereka mungkin merespons dengan cara yang agresif. Paparan

berulang terhadap kekerasan dalam film horor dapat menghambat perkembangan empati anak. Ketika anak-anak terbiasa melihat adegan kekerasan, mereka mungkin menganggap kekerasan sebagai sesuatu yang normal dan tidak menimbulkan perasaan simpati atau empati terhadap korban. Ini dapat mempengaruhi hubungan mereka dengan teman dan keluarga, serta cara mereka berinteraksi dengan orang lain di kemudian hari (Rahmawati, 2019).

Penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memantau konten media yang dikonsumsi oleh anak-anak mereka dan memberikan bimbingan yang sesuai untuk membantu mereka memahami dan mengelola apa yang mereka lihat.

Sebuah film horor memiliki batas usia tertentu untuk orang yang ini menontonnya, sehingga tidak semua umur bisa menontonnya. Sayangnya, para orang tua lalai akan hal itu. Hanya sedikit orang tua yang menyadari bahwa film horor dapat mengakibatkan gangguan pada emosi dan kepribadian seorang anak.

Jika seorang anak terus dibiarkan menonton film horor maka akan besar kemungkinan adegan demiadegan yang menyeramkan dan terdapat tindak kekerasan akan menjadi pupuk dalam pikiran anak hingga anak akan tumbuh menjadi sosok yang mirip dengan karakter-karakter pada film horor tersebut.

Film horor juga tetap memiliki nilai moral hanya saja untuk menonton film horor ini haruslah disesuaikan dengan usia agar tidak mengganggu tugas perkembangan seseorang

Terakhir adalah menyebabkan kematian. Ada banyak kasus orang yang mati saat menonton film horor karena terkena serangan jantung. Seperti dilansir dari situs berita The Independent yang melaporkan, seorang pria di Sri Balasubramaniam, Tiruvannamalai, Negara Bagian Tamil Nadu, India meninggal dunia karena serangan jantung saat menonton The Conjuring 2.

Tentu, berikut beberapa langkah tambahan yang dapat diambil oleh orang tua atau pengasuh untuk membantu anak yang sudah terlanjur kecanduan menonton film horor:

1. Pendampingan Saat Menonton: Jika anak tetap ingin menonton film horor, pastikan untuk mendampingi mereka. Orang tua dapat membantu anak memahami adegan-adegan yang menakutkan dan menjelaskan bahwa apa yang mereka lihat tidak nyata.
2. Kegiatan Pengalihan: Dorong anak untuk terlibat dalam kegiatan lain yang lebih positif dan menyenangkan. Aktivitas seperti membaca buku, bermain di luar, berolahraga, atau berkreasi dengan seni dapat membantu mengalihkan perhatian mereka dari film horor.

3. Diskusi Terbuka: Ajak anak untuk berbicara tentang perasaan mereka setelah menonton film horor. Diskusi terbuka dapat membantu mereka mengekspresikan ketakutan dan kecemasan mereka, serta memberikan kesempatan bagi orang tua untuk memberikan dukungan dan bimbingan.

4. Pendidikan Media: Ajarkan anak tentang bagaimana film dibuat, termasuk penggunaan efek khusus dan aktor. Memahami proses di balik pembuatan film dapat membantu mereka melihat film horor dengan cara yang lebih kritis dan kurang menakutkan. Selain peran orang tua dan lingkungan, media dan regulasi juga memiliki tanggung jawab besar dalam melindungi anak-anak dari dampak negatif film horor. Media harus lebih selektif dalam menayangkan konten yang ditujukan untuk berbagai kelompok usia, sementara pemerintah dapat memperkuat regulasi mengenai klasifikasi usia untuk film dan acara televisi. Penerapan sanksi yang tegas terhadap pelanggaran klasifikasi ini dapat menjadi langkah preventif untuk mencegah anak-anak mengakses konten yang tidak sesuai (Firdaus, 2021).

5. Atur Waktu Layar: Tetapkan batasan waktu layar yang sehat untuk anak-anak. Batasi jumlah waktu yang mereka habiskan menonton televisi atau menggunakan perangkat digital setiap hari. Pastikan juga mereka memiliki waktu yang cukup untuk bermain, belajar, dan beristirahat.

6. Konsultasi dengan Profesional: Jika anak menunjukkan tanda-tanda stres atau kecemasan yang signifikan akibat menonton film horor, pertimbangkan untuk berkonsultasi dengan seorang psikolog anak atau konselor. Mereka dapat memberikan strategi dan teknik khusus untuk membantu anak mengatasi ketakutan dan kecemasan mereka. Jika anak menunjukkan tanda-tanda trauma atau gangguan kecemasan akibat menonton film horor, konsultasi dengan psikolog anak sangat dianjurkan. Terapi kognitif perilaku (CBT) dan terapi bermain adalah beberapa metode yang efektif untuk membantu anak-anak mengatasi ketakutan mereka. Psikolog dapat bekerja sama dengan orang tua dan guru untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi anak dalam mengatasi dampak negatif tersebut (Yulia, 2021).

7. Contoh yang Baik: Anak-anak sering meniru perilaku orang tua mereka. Jika orang tua menunjukkan sikap positif terhadap media dan menonton film yang sesuai dengan usia, anak-anak akan lebih cenderung mengikuti contoh tersebut. Sekolah juga dapat berperan dalam mengedukasi anak-anak tentang dampak menonton film horor. Program pendidikan yang mengajarkan literasi media dapat membantu anak-anak mengembangkan

kemampuan kritis dalam memilih tontonan. Guru dapat memberikan bimbingan dan diskusi tentang bagaimana membedakan antara fiksi dan kenyataan, serta bagaimana mengelola ketakutan yang mungkin timbul akibat menonton film horor (Andriana, 2019).

8. Menciptakan Lingkungan Aman:

Pastikan rumah adalah tempat yang aman dan nyaman bagi anak-anak. Hindari dekorasi atau barang-barang yang bisa menakutkan mereka, terutama di kamar tidur mereka. Dengan pendekatan yang tepat, anak-anak dapat belajar untuk menghadapi dan mengatasi ketakutan mereka, serta mengembangkan kebiasaan menonton yang lebih sehat.

Menonton film horor dapat memberikan hiburan bagi sebagian orang, tetapi bagi anak-anak, dampaknya bisa sangat merugikan. Oleh karena itu, perlindungan terhadap anak dari konten yang tidak sesuai dengan usianya adalah tanggung jawab bersama antara orang tua, media, sekolah, dan pemerintah. Dengan pendekatan yang holistik dan kerjasama yang baik, kita dapat memastikan bahwa anak-anak tumbuh dalam lingkungan yang aman dan mendukung, bebas dari pengaruh negatif film horor (Wibowo, 2022).

SIMPULAN

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa menonton film horor tidak disarankan untuk anak-anak di bawah umur karena dampaknya negatif pada kesehatan, mental, dan emosional mereka. Orang tua dan pendidik harus mempertimbangkan usia, kematangan emosional, dan konteks sosial anak sebelum mengizinkan mereka menonton film horor. Pendampingan dan diskusi aktif setelah menonton dapat membantu mengurangi dampak negatif dan memaksimalkan potensi manfaat yang ada. Hal tersebut dikarenakan anak-anak mudah mengingat kemudian mempraktikkan sesuatu yang mereka lihat. Namun, dalam penelitian ini, gangguan emosional dan kepribadian hanya dialami oleh sebagian kecil responden saja. Sebagian besar mereka mampu menyaring hal positif dan hal negatif pada film. Walau begitu, pengawasan pada tontonan anak-anak harus tetap dilakukan. Karena jika anak-anak terus menerus dibiarkan menonton film horor tanpa ada pengawasan dari orang tua akan menimbulkan berbagai bahaya pada kehidupan sosial anak.

Kecanduan menonton film horor dapat berdampak negatif pada psikologi anak di bawah umur, termasuk menyebabkan rasa takut berlebihan, gangguan tidur, kecemasan, stres, desensitisasi, perilaku agresif, dan kesulitan membedakan antara fiksi dan realitas. Untuk mengatasi masalah ini, penting bagi orang tua atau pengasuh untuk membatasi

akses anak ke film horor, mendampingi saat menonton, mengalihkan perhatian ke aktivitas positif, mengadakan diskusi terbuka, memberikan pendidikan media, mengatur waktu layar, serta memberikan contoh yang baik. Jika diperlukan, konsultasi dengan profesional juga dapat membantu. Dengan pendekatan yang tepat, anak-anak dapat belajar menghadapi dan mengatasi ketakutan mereka, serta mengembangkan kebiasaan menonton yang lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, E. (2019). Pendidikan Literasi Media di Sekolah. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Aisyah, S. (2020). Teknik Relaksasi untuk Anak. Jakarta: Grasindo.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed., Ed.). Sage Publications.
- Hartono, A. (2023). Dampak Menonton Film Horor pada Anak. Jakarta: Pustaka Ilmu.
- Firdaus, R. (2021). Regulasi Media dan Perlindungan Anak. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Iskandar, S. (2020). Pengaruh Perilaku Gemar Menonton Terhadap Gangguan Emosional Anak Menjelang Usia Baligh di SDN 11 limboto. *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan, keguruan, dan pembelajaran*, 4(1), 41-49.
- Nugroho, S. (2021). Perkembangan Sosial Anak dan Media. Bandung: Media Kita.
- Mayer, J. D., Salovey, P. (1997). The Intelligence of Emotional Intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442
- Mulyani, R. (2019). Psikologi Anak dan Media. Bandung: Angkasa.
- Murni. (2017). Perkembangan Fisik, Kognitif, Dan Psikososial Pada Masa Kanak-Kanak Awal 2-6 Tahun. *Jurnal Ar rainy*. Vol 3. No.1.
- Musfira (2018). Gangguan Emosional Anak Akibat Tayangan Misteri Televisi, *Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, dan Pembelajaran* 2, 2 (132 – 137).
- Putri, A. (2022). Alternatif Hiburan untuk Anak. Yogyakarta: Kanisius.
- Prasetyo, B. (2021). Pengaruh Film Terhadap Perilaku Anak. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Rahmawati, N. (2019). Perkembangan Empati Anak. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Ramadhan, A. (2020). Trauma pada Anak dan Penanganannya. Surabaya: Airlangga University Press.
- Saraswati, N. (2020). Kesehatan Mental Anak. Bandung: Alfabeta.

- Scrivner, Coltan, John A. Johnson, Jens Kjeldgaard-Christiansen and Mathias Clasen. "Pandemic Practice: Horror Fans And Morbidly Curious Individuals Are More Psychologically Setiono, D. (2020). Ketakutan dan Kecemasan pada Anak. Surabaya: Citra Pustaka.
- Stake, R. E. (1995). *The Art of Case Study Research*. Sage Publications.
- Surbakti (2008). *Awas Tayangan Televisi: Tayangan Misteri dan Kekerasan Mengancam Anak Anda*. Jakarta: Alex Media Komputindo.
- Susanti, M. (2022). *Imajinasi dan Media pada Anak*. Malang: Bina Ilmu.
- Wibowo, A. (2022). *Perlindungan Anak dari Konten Media*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Wijaya, D. (2021). *Prestasi Akademik dan Faktor Psikologis*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Wulandari, F. (2023). *Peran Orang Tua dalam Pengawasan Media Anak*. Surabaya: Cendekia Press.
- Yin, R. K. (2018). *Case Study Research and Applications: Design and Methods* (6th ed., Ed.). Sage Publications.
- Yulia, D. (2021). *Terapi Psikologis untuk Anak*. Malang: UB Press.
- Yusuf, L. (2022). *Kekerasan dalam Media dan Dampaknya*. Malang: Universitas Press.