

PSIKOLOGI KEHIDUPAN

KUMPULAN REVIEW PSIKOLOGIS MASALAH KEHIDUPAN MANUSIA

Kontributor :

Susatyo Yuwono	Etik Rahmawati
Kholil Fuadi Emzeth	Dyah Hidayat
Toha Qori Ardilles	Sri Ernawati
Joko Sapardiyono	Khotimatun Na'imah
Yustinus Joko Dwi Nugroho	Anniez Rachmawati Musslifah
Prapti Madyo Ratri	Nurul Fitriana
Nindya Chandra Pratama	Yuli Widyastuti
Soleh Amini Yahman	Putri Agustina
R. Yuli Budi Rahayu	Wuri Rahmawati
Yaya' ZRA	Rahmad Setyawan
Reissa Nur Fauziah	Dhestina Religia Mujahid
Kusnulia Rosita	Dewi Nurhidayati
Arif Budi Setiawan	



Psikologi Kehidupan
Copyright ©2023
vii+251 hlm; 14cm x 21cm
ISBN : 978-623-378-575-4

Penyusun : Susatyo Yuwono, dkk.
Editor : Khotimatun Na'imah
Layout isi : Tim Oase Pustaka
Desain Sampul : Tim Oase Pustaka

Redaksi
CV Oase Pustaka
Anggota IKAPI Nomor 241/JTE/2022
Palur Wetan Mojolaban Sukoharjo
0271-7471238
089692593804

<p>Psikologi Kehidupan -Sukoharjo: Oase Pustaka, Mei 2023 ISBN : 978-623-378-575-4 vii+251 hlm; 14cm x 21cm 1. Non-Fiksi I. Judul II. Pustaka, Oase</p>

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi
buku tanpa izin tertulis dari penerbit.
Isi merupakan tanggung jawab Penerbit Oase Pustaka

Embrio Kata

Alhamdulillahahirabbil 'aalamiin...

Buku antologi ke-2 dari Klub Psikologi Menulis telah lahir ke dunia. Buku ini mengupas beragam masalah kehidupan manusia yang diracik oleh 25 penulis yang ingin berbagi pengalaman dan pengetahuan dari kalangan psikolog dan praktisi psikologi di berbagai bidang minat serta keahlian, baik senior maupun junior, baik akademisi maupun praktisi murni, dari ragam aktivis organisasi maupun industri. Jumlah penulis laki-laki meningkat di antologi ke-2 ini dibanding antologi pertama 'The Psychologist', dari 2 menjadi 9 orang. Semoga semakin lama jumlah laki-laki yang menekuni dunia psikologi dapat semakin meningkat.

Bahasan buku ini dimulai dari masalah kehidupan bidang industri, organisasi dan kewirausahaan, yang dituliskan dengan pengalaman pribadi **Kholil Fuadi Emzeth, Toha Qori Ardilles** dan **Joko Sapardiyono** di area bidang industri kerjanya.

Bidang ke-2, masalah kehidupan pernikahan & hubungan antar manusia yang ditulis *apik* oleh **Yustinus Joko Dwi Nugroho** dan **Prapti Madyo Ratri**. Bidang ke-3, masalah kehidupan urusan *parenting* oleh **Nindya Chandra Pratama, Soleh Amini Yahman** dan **R. Yuli Budi Rahayu**. Bidang ke-4, dengan jumlah penulis paling banyak untuk kasus individu, yang ditulis berdasarkan pengalaman menangani kasus individu di berbagai bidang oleh **Yaya' ZRA, Reissa Nur Fauziah, Kusnulia Rosita, Dewi Nurhidayati, Dyah Hidayat, Etik Rahmawati, Arif Budi Setiawan, Sri Ernawati, Anniez Rachmawati Musslifah, Khotimatun Na'imah, dan Nurul Fitriana**. Bidang ke-5, masalah kehidupan di ranah pendidikan, oleh **Yuli Widaystuti, Putri Agustina, Rahmad Setyawan** dan **Wuri Rahmawati**. Bidang ke-6, masalah sosial, dimulai dengan tulisan yang 'agak serem'

oleh **Dhestina Religia Mujahid** mengenai teroris dan **Susatyo Yuwono** mengenai psikologi lalu lintas.

Semoga dengan kelahiran buku ini, menambah generasi buku baru yang mampu memberikan wawasan dan edukasi, baik untuk rekan sejawat, maupun masyarakat umum agar lebih mengenal dunia psikologi. Buku ini bukan kitab yang sempurna yang bisa menyelesaikan banyak masalah manusia, namun, dari pengalaman penulis, semoga buku ini menambah wawasan dan dapat diambil sebagai proses belajar bersama untuk pembaca. Kritik dan saran kami nantikan melalui maulejitkanpotensi@gmail.com.

Terimakasih telah membeli karya kami. Dukungan Anda telah menggerakkan roda kehidupan dari setiap proses lahirnya buku ini.

Salam penuh haru,
Koordinator Klub Psikologi Menulis,
Khotimatun Na'imah

Daftar Isi

Embrio Kata	iii
Daftar Isi.....	v
DISCLAIMER.....	1
1 MASALAH KEHIDUPAN BIDANG INDUSTRI, ORGANISASI, & KEWIRAUSAHAAN	2
BANTING SETIR - KHOLIL FUADI EMZETH.....	3
EMPHATY IS POWER - TOHA QORI ARDILES.....	9
PERAN EXPERIENTIAL LEARNING - JOKO SAPARDIYONO	17
2 MASALAH KEHIDUPAN MANUSIA BIDANG PERNIKAHAN & HUBUNGAN ANTAR MANUSIA	31
OVERTHINGKING TERHADAP PASANGAN COMMUTER MARRIED - YUSTINUS JOKO DWI NUGROHO.....	32
LAYAKKAH AKU UNTUK DICINTAI? - PRAPTI MADYO RATRI	40
3 MASALAH KEHIDUPAN MANUSIA BIDANG PENGASUHAN ANAK	52
BAPAK, MAIN YUUUK? - NINDYA CHANDRA PRATAMA	53

SENI MENJAWAB PERTANYAAN ANAK – SHOLEH AMINI	
YAHMAN	64
ORANG TUA PERLU BELAJAR BERBICARA & MENDENGARKAN DENGAN EMPATI - R YULI BUDIRAHAYU.....	78
4 MASALAH KEHIDUPAN BIDANG KASUS INDIVIDU	88
SINDAKTILI KOMPLEKS - YAYA' ZRA.....	89
AKU TIDAK INGIN PULANG KERUMAH - REISSA NUR FAUZIAH.....	99
CATATAN KONSELING DARI ANAK YANG INGIN PINDAH DARI SEKOLAH BERBASIS ASRAMA DAN BAGAIMANA TIPS YANG BISA KITA LAKUKAN AGAR MEMPERSIAPKAN ANAK UNTUK MASUK SEKOLAH BERBASIS ASRAMA ? - KUSNULIA ROSITA.....	111
KADANG AKU MERASA SANGATTT BAHAGIA, KADANG AKU MERASA SANGATTT SEDIH. AKU KENAPA? - ARIF BUDI SETIAWAN	121
KAMU BERTAMBAH - DEWI NURHIDAYATI.....	132
MENERIMA DAN MENYADARI - ETIK RAHMAWATI	142
PROSES <i>INNER HEALING</i> DALAM MENULIS <i>DIARY</i> - DYAH HIDAYAT .	150
HIDUP ITU INDAH - SRI ERNAWATI	160
SEHAT PARIPURNA - KHOTIMATUN NA'IMAH.....	169
CINTAILAH AKU - ANNIEZ RACHMAWATI MUSSLIFAH.....	179
MAKNA HIDUP ITU PERLU DICARI - NURUL FITRIANA	186

5 MASALAH KEHIDUPAN BIDANG PENDIDIKAN & PERKEMBANGAN ANAK	193
BUKAN KELAS INSTAN - YULI WIDYASTUTI.....	194
KESULITAN BELAJAR PADA ANAK SEKOLAH DASAR - PUTRI AGUSTINA.....	203
PENANGANAN ANAK <i>SPEECH DELAY</i> - WURI RAHMAWATI ...	211
<i>QUARTER LIFE CRISIS? HARUSKAH?</i> - RAHMAD SETYAWAN	220
6 MASALAH KEHIDUPAN MANUSIA BIDANG SOSIAL.....	227
“SUMPAH SETIA NKRI” PADA NARAPIDANA TERORISME INDONESIA - DHESTINA RELIGIA MUJAHID.	228
SANTUN BERLALU LINTAS - SUSATYO YUWONO	245

Hidup itu Indah

Sri Ernawati

Udara Kota Solo hari ini begitu panas dan membuat hampir sebagian warga bercucuran air keringat. Begitu pun penampakan di lingkungan tempat saya mengais rejeki. Padahal kantor saya banyak ditumbuhi pepohonan yang rindang. Saat ini jam sudah menunjukkan pukul 09.05 WIB dan aku sedang menunggu kehadiran mahasiswa ku yang akan melakukan bimbingan skripsinya.

Lalu lalang mahasiswa di sepanjang koridor membuat semakin ramainya kampusku. Keceriaan, teriakan, candaan, derup langkah kaki mereka semakin menambah keriuhan pagi ini. Aku mencoba menengok ke belakang sesaat (beberapa waktu lalu), dimana pandemi covid 19 meluluhlantahkan sebagian kehidupan manusia. Bahkan banyak masyarakat yang terkejut dengan kondisi tersebut. Bisa atau tidak harus mampu bertahan hidup.

Pandemi covid pun membuat masyarakat harus melek teknologi yang lebih. Apa yang tadinya kurang dipedulikan menjadi sesuatu yang harus disentuhnya. Tiba-tiba krek...krek...membuat aku harus memutarakan pandangan ke sekitar ruang ku bekerja. Ternyata mahasiswa yang aku tunggu sudah didepan pintu.

“Selamat siang, Ibu?” sapa mahasiswa ku.

“Siang, *Mba*,” jawab ku.

“*Ngapunten Ibu*, saya sangat terlambat sampai kampusnya karena udara panas sekali, jadi tadi agak ragu ke kampusnya,” penjelasan mahasiswa.

Aku jawab lagi, “Tidak jadi soal, tapi maaf, saya hari ini bisa bimbingan hanya sampai jam 09.50 WIB saja. Karena saya jam

10.00 WIB ada klien dan ini sudah teragenda 2 pekan lalu,” timpalku.

“Baik, Bu,” jawabnya. Tak terasa proses bimbingan berjalan dengan serius dan berakhir dengan adanya bunyi selulerku. Klien ku sudah datang dan siap mengikuti proses konseling denganku. Klien kali ini adalah seorang ibu muda dengan putranya yang sudah beranjak remaja (usianya sekitar 13 tahun). Anak ibu ini bersih, gagah, memiliki tatapan mata yang tajam dan cenderung berani.

Ibu muda ini mulai menyapaku dengan lembut dan memperkenalkan dirinya. Ternyata beliau bukanlah orang tua si remaja disampingnya. Wah ternyata aku salah. Ibu muda ini adalah guru dari remaja yang telah duduk di depanku. Untuk mencairkan suasana hatiku yang telah salah menduga, aku mencoba menyapa si remaja.

“Selamat siang Mas? Boleh tahu siapa namanya?” tanyaku.

“Siang Bu, saya Farel” (bukan nama sebenarnya, karena yang bersangkutan tidak mau identitasnya diketahui banyak orang).

Perkenalan singkat membuat saya dan klien merasa mulai tidak canggung lagi. Ibu guru pun mohon ijin pada Farel untuk menceritakan tujuannya melakukan konsultasi. Sementara aku meminta Farel untuk menunggu di ruang sebelah sambil bermain *game*.

Jadi, Farel ini merupakan anak dari orang yang secara ekonomi sangat mampu. Orang tuanya sibuk bekerja di luar kota. Perhatian pada anak-anaknya tidaklah bisa *full* selayaknya orang tua lain. Mereka lebih sering mencukupi kebutuhan anak dengan materi yang melimpah dan menuntut anak memiliki prestasi yang lebih. Dimana pergaulan anak tidaklah menjadi perhatian mereka. Farel merupakan anak ketiga dari 3

bersaudara, dimana dia tinggal dengan ibunya. Ayah dan kedua kakaknya berada di Ibu Kota. Farel baru tinggal di Solo sekitar 1 tahun. Dia dipindah ke Solo karena orang tua merasa kesulitan melakukan pengawasan padanya. Waktu baru sekolah di SMP beberapa bulan, Farel sudah membolos, berkelahi dan sampai mencoba bunuh diri dengan menyayat pergelangan tangannya. Akhirnya sekolah memutuskan untuk menskorsing Farel, namun orang tuanya memutuskan untuk memindah sekolah Farel ke Solo dan ibunya harus mendampingi.

Pada kenyataannya tidak seperti yang diharapkan. Farel di sekolah barunya tetap memiliki keinginan untuk mengakhiri hidupnya, meski tetap rajin sekolah. Saat ini, sekolah (SMPnya yang baru, di Solo) sudah merasa maksimal dalam melakukan pengawasan dan pembinaan, tapi belum ada perubahan yang signifikan pada anak. Padahal Farel ini termasuk pintar, terlebih pada bidang teknologi dan bahasa. Panjang lebar Ibu Guru mencoba untuk menjelaskan peristiwa yang ada. Aku pun dengan penuh konsentrasi mendengarkan dan mencoba mencerna semua peristiwa yang diceritakan, hingga akhirnya aku minta ijin pada Bu Guru untuk berkenan menunggu di luar ruangku, bergantian dengan Farel.

Farel aku minta untuk menceritakan apa yang selama ini dirasakan dan dialaminya. “Farel, bisakah Farel cerita apa yang kamu rasakan saat ini?” Dengan tanpa beban, Ia mulai ceritakan yang selama ini dirasa. Saat masih di Ibu Kota, dia merasa kalau hidupnya enak, mudah, banyak yang sayang, tapi tidak dengan orang tuanya. Ayah sama Mama sibuk bekerja semua. Setiap hari banyak kegiatan yang diikutinya, seperti les beberapa mata pelajaran, olah raga dan kegiatan lainnya. Kenal dengan banyak lingkungan membuatnya memiliki teman yang dari berbagai kalangan. Hal ini juga membuatnya mendapat tekanan/intimidasi. Farel dibilang sebagai anak yang manja,

cemen, penakut. Hal ini membuatnya tidak lagi ingin bergaul dengan teman-temannya, yang pada akhirnya membuat Farel lebih banyak berkebutakan dengan *gadget*. Semua kegiatan belajar mulai dengan *gadget*, semakin membuat senang tapi tidak bahagia.

“Kenapa tidak bahagia?” tanya saya. “Ya aku sering tidak mengerjakan tugas karena lebih enak *game* dan saling balas WA dengan teman. Akhirnya dapat hukuman dan dibilang malas saat *zoom*. Kadang kalau ada jadwal *zoom* aja lupa, habis bangunnya kesiangan. Serumah pada sibuk sendiri-sendiri. *Nah*, pas pindah kesini (Solo), Farel juga sempat bingung karena nggak tahu yang diobrolkan teman-teman. Mamah juga sering nggak dirumah. Jadi pulang sekolah ya langsung ke kamar aja. Karena nggak ada teman, kegiatan dirumah aku lakukan di kamar. Rasanya rumah itu sepi dan pengen sekolah itu pulangnyanya Maghrib. Kadang aku mengkhayal, gimana ya kalau mati? Di sekolah kadang ditantang sama temen, diolok-olok, apalagi kalau mulai *ngresein* temen. Pokoknya pengen aja mati, ngapain hidup. Minum racun enak mungkin, mati. Jadi ga punya pikiran atau beban.”

Individu yang memiliki rasa ingin bunuh diri tentunya akan menjadi perhatian tersendiri oleh lingkungan sekitar, apalagi jika sudah sampai mencoba melakukannya. Bunuh diri adalah suatu tindakan yang dilakukan secara sengaja yang dapat membunuh diri sendiri karena adanya kondisi depresi dan atau penyakit kejiwaan lainnya (menurut American Psychological Association). Sementara itu, Stuart (2016) mengatakan bahwa bunuh diri merupakan upaya tindakan mandiri yang diambil oleh seseorang terhadap diri sendiri dengan berbagai cara yang akan menyebabkan kematian jika tidak dihentikan.

Ada banyak faktor yang membuat individu ingin bunuh diri atau melakukan bunuh diri. Salah satu faktornya adalah kesepian, masalah keluarga, tidak percaya diri. Klien Farel merasa bahwa hidupnya sepi atau kosong. Perasaan kesepian merupakan suatu respon psikologis yang negatif terhadap ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diinginkan (harapan) dan hubungan yang sebenarnya dimiliki (objektif, nyata), dimana hal ini sebagai perasaan individu yang dicirikan oleh kurangnya kualitas yang tidak menyenangkan atau tidak dapat diterima dalam hubungan sosial tertentu yang dapat terjadi baik karena seseorang memiliki lebih sedikit kontak sosial daripada yang diinginkannya, atau karena tingkat keintiman yang diharapkan dalam hubungan tidak ada (Yanguas dkk., 2018). Dimana kesepian itu dapat menimbulkan rasa kurang nyaman, tertekan dan kontra produktif pada segala aspek kehidupan seseorang. Seorang remaja yang tidak mampu mengatasi rasa sepi, dapat menghambat berbagai potensi yang ada pada diri (Dewi & Hamidah, 2013). Karena masa remaja merupakan masa krisis dan rawan, khususnya dalam masa pembentukan identitas diri. Perasaan yang kurang menyenangkan pada diri remaja, akan menimbulkan ide bunuh diri (*suicide ideation*) bahkan mengarah ke perilaku bunuh diri. Hal ini akan terjadi jika individu tidak memiliki cukup koping stres.

Untuk kasus Farel, dia belum memiliki koping yang baik. Padahal, kelebihan yang dimilikinya cukup banyak. Kemampuannya dalam memahami diri yang belum maksimal lah yang membuat dia akhirnya merasa sepi dalam kehidupan dan memiliki ide atau keinginan untuk bunuh diri. Ide bunuh diri ini bisa dihilangkan atau dialihkan ke hal-hal yang bersifat positif, seperti: olah raga, ikut kegiatan yang membuat diri bahagia atau bergaul dengan banyak orang. Kita sebagai psikolog/konselor pun dapat melakukan beberapa terapi dalam

penanganan kasus ingin bunuh diri, antara lain dengan teknik psikoterapi.

Teknik psikoterapi dilakukan untuk mengurangi perasaan tidak berdaya, marah, cemas, putus asa, serta untuk mengubah cara berfikir dan emosional dari anak/remaja yang ingin melakukan bunuh diri. Dimana psikoterapi yang dapat digunakan yaitu terapi perilaku kognitif, psikoterapi interpersonal, *dialectical behavioral therapy* (DBT), psikoterapi psikodinamik, dan terapi keluarga (Rathus dan Miller, 2002; Calear et al., 2015). Sementara itu, keluarga pun memegang peranan dalam melakukan penanganan kasus ingin bunuh diri atau perilaku bunuh diri.

Beberapa hari setelah sesi pertama konseling, Bu Guru cantik dan Farel datang menemui aku lagi. Kali ini pertemuan diagendakan untuk merancang kegiatan yang akan dilakukan Farel.

“Selamat siang Ibu...?”

“Selamat siang...wah hari ini kelihatan sangat bahagia ya...” semoga Mas Farel selalu bahagia setiap hari hehe...” sapa ku. Farel nampak tersenyum simpul sambil menunduk malu. Begitu pun dengan Bu Guru cantik. Baiklah, kita mulai untuk mendiskusikan kegiatan Mas Farel *nggih?*

“Untuk Farel, selama kamu disekolah kamu bisa menfokuskan diri untuk kegiatan belajar di sekolah. Hilangkan pikiran negatif dari diri. Farel juga bisa mengembangkan diri dengan ketrampilan yang sudah dimilikinya, seperti kemampuan Farel berbahasa asing, multi media atau kegiatan positif lainnya. Nah kalau dengan ayah ibu atau keluarga, coba deh bangun komunikasi yang lebih intim lagi. Sampaikan apa yang Farel inginkan, ceritakan kegiatan keseharian Farel sama mereka. Menulis kegiatan di buku harian. Mengurangi kegiatan bermain

game dengan gadget nya. *Inshaallah*, semua akan bisa berubah jika ini dilakukan dengan ikhlas dan berkomitmen.”

Sementara, untuk sekolah, bisa mewadahi kegiatan siswa yang terkait dengan ketrampilannya. Contohnya Farel ini memiliki ketrampilan dalam berbahasa asing (Inggris dan Perancis). Nah di kelasnya bisa dibuat kelompok-kelompok kecil untuk belajar bahasa tersebut dengan Farel sebagai tutornya. Ini bisa dilakukan 60 sampai 90 menit setiap sepekan. Tentunya tetap dengan ada pendampingan dari Guru. Sekolah juga bisa melakukan *home visit* rutin untuk siswa-siswinya. Bahkan bisa juga melakukan kegiatan belajar di luar kelas. Pelajaran Matematika misalnya, saat sub tema tertentu bisa dilakukan di halaman sekolah, masjid sekolah atau aula. Semua ini agar anak-anak memiliki suasana yang beda. Selain itu semua, bisa juga sekolah membuat kegiatan parenting yang melibatkan psikolog, psikiater, kepolisian atau ahli-ahli lainnya. Dimana orang tua/wali dari siswa bisa berperan serta secara aktif untuk mewujudkan insan yang bertaqwa, beretika, dan berilmu.

Jadi, anak-anak akan merasa dirinya itu tidak kosong jika mampu memahami keinginan diri dan memiliki strategi untuk mengungkapkan emosi yang ada. Sementara orang tua dan sekolah dapat bersinergi untuk memberikan tempat dan rasa pada anak-anaknya. Oh ya, nitip pesan juga untuk orang tua Farel ya Bu Guru cantik... Orang tua Farel harus bisa menyediakan waktu untuk anak remajanya hanya sekedar saling cerita dan berbagi. Karena seusia ini, anak membutuhkan tempat dan teman yang bisa dipercaya dalam menyelesaikan persoalan yang ada. Anak juga butuh tim penguat atau pendukung di semua aktifitasnya. Semua itu akan tepat kalau orang tua yang melakukannya.

Baiklah semoga Farel bisa jauh lebih kuat dan jadi anak yang bijak ya...karena sesungguhnya hidup itu indah.....

“Aamiin. Semoga ibu sehat selalu dan terima kasih sudah mau menjadi sahabat kami berdua, kami mohon ijin pamit,” kata Bu Guru dan Farel.

Sama-sama, semoga diskusi ini membawa berkah untuk kita semua.....

Daftar Pustaka:

- Astuti, YD. 2019. Kesepian dan Ide Bunuh Diri di Kalangan Tenaga Kerja Indonesia. PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi Volume 24 Nomor 1, Januari 2019: 35-58
DOI:10.20885/psikologi.vol24.iss1.art4
- Calear, A. L. et al. 2015. ‘A systematic review of psychosocial suicide prevention interventions for youth’, European Child & Adolescent Psychiatry. Springer Berlin Heidelberg. doi: 10.1007/s00787-015-0783-4
- Dewi, L. & Hamidah. 2013. Hubungan antara Kesepian dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja dengan Orangtua yang Bercerai. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol. 02 No. 03, Desember. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
- Rathus, J. H. and Miller, A. L. 2002. Dialectical Behavior Therapy Adapted for Suicidal Adolescents”, *Suicidal and Life-Threatening Behavior*, 32(2), pp. 146–157.
- Stuart, G.W. (2016). Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa. Singapura: Elsevier.
- Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., & TarazonaSantabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Bio Medica Atenei Parmensis*, 89(2), 302–314.
<https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>

Profil Penulis

Nama ku Sri Ernawati biasa di panggil Ersa kalau di Himpsi Solo. Aku lahir di Kota Tegal dan besar di Kota Lasem Rembang. Saat ini aktif di Prodi Psikologi Universitas Sahid Surakarta sebagai dosen dan Psikolog. Aku juga berkegiatan di Yayasan Semesta Hati yang memiliki PAUD. Tempat tinggal ku di Norowangsan Pajang Laweyan Solo. Hobi ku *traveling* dan melakukan kegiatan yang bermanfaat untuk banyak orang.

