

DARI CINTA MENUJU BAHAGIA
Teori dan Aplikasi Psikologi

Dr. Abdul Rahman Shaleh, M.Si
Dr. Moordiningsih, M.Si
Dr. Wahyu Rahardjo, M.Si
&
Tim Penyusun

Ikatan Alumni Program Doktor Psikologi UGM
Bekerja sama dengan
Penerbit Goresan Pena

DARI CINTA MENUJU BAHAGIA

Bunga Rampai Teori dan Aplikasi Psikologi

Ikatan Alumni Program Doktor Psikologi UGM

Penyusun

AsniarKhumas

Triana Noor Edwina Dewayani Soeharto

IGAA Noviekayati

Casmini

Wahyu Rahardjo

Eny Purwandari

Neila Ramdhani

Sudjiwanati

Tri Rejeki Andayani

Faraz Umayya

Ni Made Swasti Wulanyani

Eva Latipah

Nurlaila Effendy

Abdul Rahman Shaleh

Intaglia Harsanti

Nurus Saadah

Nina Zulida Situmorang

Suryani

Titik Kristiyani

Editor

Dr. Moordinarsih, M.Si

Dr. Abdul Rahman Shaleh, M.Si

Dr. Wahyu Rahadjo, M.Si

DARI CINTA MENUJU BAHAGIA

Bunga Rampai Teori dan Aplikasi Psikologi

Dr. Abdul Rahman Shaleh, M.Si

Dr. Moordiningsih, M.Si

Dr. Wahyu Rahardjo, M.Si

&

Tim Penyusun



**Goresan Pena
Kuningan, 2018**

DARI CINTA MENUJU BAHAGIA

(Bunga Rampai Teori dan Aplikasi Psikologi)

Dr. Abdul Rahman Shaleh, M.Si ; Dr. Moordiningsih, M.Si ;

Dr. Wahyu Rahardjo, M.Si & Tim Penyusun

Hak Cipta © 2018 oleh Penerbit Goresan Pena

Editor : Dr. Abdul Rahman Shaleh, M.Si

Dr. Moordiningsih, M.Si

Dr. Wahyu Rahardjo, M.Si

Setting : Goresan Pena Publishing

Penata Isi : Dr. Abdul Rahman Shaleh, M.Si

Desain Sampul : Vanny Fidiastuti

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ke dalam bentuk apapun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk fotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit. Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

Diterbitkan pertama kali oleh :

Goresan Pena

Anggota IKAPI, Jawa Barat, 2016

Jl. Jami no. 230 Sindangjawa – Kadugede – Kuningan

Jawa Barat 45561

Referensi | Non Fiksi | R/D

xii + 214 hlm. ; 15,5 x 23 cm

ISBN : 978-602-364-517-6

Cet. I, Agustus 2018

Apabila di dalam buku ini terdapat kesalahan cetak/produksi atau kesalahan informasi, mohon hubungi penerbit.

DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMA KASIH	vii
EKSPRESI CINTA: ANTARA CINTA ROMANTIS DAN STABILITAS PERKAWINAN	1
<i>Asniar Khumas</i>	
NILAI POSITIF DARI IBU BEKERJA	9
<i>Triana Noor Edwina Dewayani Soeharto</i>	
QUO VADIS PENGASUHAN	19
<i>IGAA Noviekayati</i>	
RESILIENSI KELUARGA DARI KEMISKINAN	25
<i>Casmimi</i>	
SEXTING DAN PERILAKU SEKS BERISIKO: Tanggung Jawab Pribadi, Komunitas, Atau Teknologi?	31
<i>Wahyu Rahardjo</i>	
PENYALAHGUNAAN NAPZA: Apa Yang Bisa Dilakukan?	43
<i>Eny Purwandari</i>	
KETIKA INTERNET MENJADI SESUATU YANG TAK TERPISAHKAN	59
<i>Neila Ramdhani</i>	
PSIKOLOGI HUKUM DAN MASALAH HUKUM DI INDONESIA	73
<i>Sudjiwanati</i>	
MASIHKAH PANCASILA ADA DALAM RELASI PERTEMANAN REMAJA?	101
<i>Tri Rejeki Andayani</i>	
PERGESERAN BASA JAWA SEBAGAI BAHASA KEDUA BAGI SISWA SD DI YOGYAKARTA	115
<i>Titik Kristiyani</i>	
TEORI REGRET DAN PEMAHAMANNYA TERHADAP KEPUTUSAN KONSUMEN	131
<i>Faraz Umayya</i>	
MULTITASKING (TUGAS BERGANDA) Pilihan Atau Tuntutan?	139
<i>Ni Made Swasti Wulanyani</i>	

OPTIMALISASI SELF REGULATED LEARNING DALAM BELAJAR	147
<i>Eva Latipah</i>	
FLOURISHING	157
<i>Nurlaila Effendy</i>	
TOTALITAS KERJA DAN PERUBAHAN	171
<i>Abdul Rahman Shaleh</i>	
ERGONOMI PARTISIPATORI DAN AGRESIVITAS DI TEMPAT KERJA	181
<i>Intaglia Harsanti</i>	
BOUNDARY ROLE PERSONS (BRP)	191
<i>Nurus Saadah</i>	
KEBAHAGIAAN BERKELANJUTAN PEREMPUAN BEKERJA	197
<i>Nina Zulida Situmorang</i>	
TEKNIK INVESTIGATIF PSIKOLOGIS KESAKSIAN ANAK	207
<i>Suryani</i>	

RESILIENSI KELUARGA DARI KEMISKINAN

Casmini

Indonesia memiliki jumlah penduduk 245.862.034 jiwa pada per September 2014 (Mendagri, 2014) tergolong negara sedang berkembang dengan peringkat human development index ke-110 dari 188 negara (UNDP, 2015). Menurut catatan Badan Pusat Statistik (BPS) pada September 2015, jumlah penduduk miskin (penduduk dengan pengeluaran per kapita per bulan di bawah Garis Kemiskinan) di Indonesia mencapai 28,51 juta orang (11,13 %), bertambah 780 ribu orang dibanding September 2014 sebanyak 27,73 juta orang. Angka kemiskinan ini merupakan jumlah penduduk miskin yang tergolong miskin absolut yang diukur dari pendapatan yang ditetapkan sebagai standar minim. Angka ini tidak mendeskripsikan secara komprehensif dari berbagai dimensi seperti kualitas standar hidup dan kesehatan.

Secara makro, ada empat kategori kemiskinan yang dihadapi oleh bangsa Indonesia, yaitu 1) miskin tingkat 1 adalah tidak dapat memenuhi kebutuhan pokok sandang, papan dan pangan, 2) miskin tingkat 2 yaitu keadaan yang kebutuhan pokok sandang, pangan dan papannya terpenuhi tetapi kebutuhan sekundernya tidak terpenuhi, 3) miskin tingkat 3, yaitu keadaan yang kebutuhan primer ataupun kebutuhan sekunder terpenuhi, tetapi kebutuhan tersiernya tidak, dan 4) miskin tingkat 4, yaitu keadaan yang kebutuhan primer, sekunder ataupun tersiernya bisa terpenuhi, tetapi belum bisa menjamin anak-anaknya secara finansial (Slamet Karyadi; 2008, 28). Fenomena ini menjadi tantangan besar bagi pemerintah Indonesia dalam menghadapi dampak yang muncul sebagai implikasi dari persoalan kemiskinan.

Deskripsi di atas merupakan kemiskinan dalam hal miskin material, namun realitas yang ada kemiskinan lain seperti kemiskinan moral, sosial dan spiritual belum terdata secara detail sebagaimana kemiskinan material. Kemiskinan bermula dari kemiskinan individual, keluarga dan menjadi kemiskinan masyarakat secara menyeluruh di Indonesia. Secara individual kemiskinan tidak hanya berupa miskin material, tetapi dapat juga terjadi miskin kasih

sayang, miskin pengetahuan atau miskin yang bersifat jasmaniah dan ruhaniah, demikian pula dalam keluarga. Ekses dari kemiskinan tersebut cenderung memiliki dampak berkepanjangan dan merupakan salah satu permasalahan yang sangat kompleks. Kompleksitas permasalahan ditunjukkan oleh situasi sulit yang secara kontinyu dialami oleh individu. Kemiskinan beresiko bagi perkembangan fisik, sosioemosional dan kognitif dalam keluarga (Evans, 2004), ketika sebuah keluarga mengalami situasi kemiskinan, maka implikasinya adalah kestabilan dan eksistensi keluarga menjadi terganggu.

Secara psikologis, kemiskinan yang menimpa sebuah keluarga memicu dan menjadi sumber stres yang beresiko sangat tinggi. Bagi kepala keluarga kondisi miskin dan telah diupayakan penyelesaian untuk dapat keluar dari kemiskinan, namun belum menghasilkan apa yang diharapkan dapat berakibat trauma emosional dan mengarah pada resiko kesehatan mental. Keluarga miskin akan merasakan penuh tekanan, dan menjadi terkuras energinya baik fisik maupun psikis (Pellino, 2005). Apabila situasi ini semakin kuat terjadi dalam keluarga, maka akan menimbulkan stres dalam kehidupan (*stressfull life events*). Individu dalam kondisi yang miskin atau merasa miskin dan makin kecilnya kesempatan dalam meraih kehidupan yang lebih baik, memudahkan munculnya perilaku destruktif (Kartono, 2000).

Realitas lain, jika sebuah keluarga atau kepala keluarga mampu mensikapi kondisi miskin secara positif maka individu tersebut disebut resilien (Lopez, 2009). Resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas individu yang dimiliki baik seseorang, kelompok dan masyarakat yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang menyensasikan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi (Grotberg; 1995,10). Seorang kepala keluarga yang berkemampuan resiliensi adalah mereka yang mampu beradaptasi secara positif dalam situasi yang tertekan. Hal ini berarti bahwa ada hubungan yang kuat antara kemampuan beradaptasi dalam situasi beresiko (kemiskinan, tekanan hidup, pengalaman stres dalam

kehidupan) dengan kesehatan mental seseorang. Kepala keluarga dengan status sosio-ekonomi rendah yang resiliensi tinggi bilamana mampu tetap bertahan hidup atau dapat mencapai kehidupan yang lebih baik melalui adaptasi positif.

Strategi Resiliensi Menghadapi Kemiskinan dalam Keluarga

Dalam pandangan Reivich & Shatte (2002) resiliensi meliputi tujuh aspek, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimism, empati, analisis penyebab masalah efikasi diri dan peningkatan aspek positif. Dalam menghadapi kemiskinan dalam konteks keluarga, seorang kepala keluarga dapat mengaplikasikan strategi resiliensi. Pengaturan emosi diri dalam menerima kondisi tertekan dilakukan dengan mengasah kemampuan diri untuk tetap tenang dalam kondisi penuh tekanan. Ketenangan diri merupakan kunci untuk berpikir menentukan langkah dalam mencari nafkah kehidupan. Bagi seseorang yang kondisi kekurangan dan tidak mampu meregulasi emosi maka dapat mengakibatkan sikap destruktif dan bahkan perilaku anarkhis atau tindakan kriminal lainnya. Ketenangan ini dapat terbentuk dengan usaha maksimal dalam mencari nafkah dibarengi dengan tawakal kepada yang maha memiliki alam raya.

Pengendalian impuls menjadi strategi kedua setelah regulasi emosi dalam menghadapi kondisi tertekan karena kekurangan. Keluarga miskin hendaknya memiliki kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri dari setiap anggota keluarga. Sebuah kewajaran sebagai manusia jika mempunyai keinginan, kesukaan atau hobbi, namun bagi siapapun tentunya harus bisa melakukan pengendalian keinginan yang ada. Tidak setiap keinginan mesti dituruti, maka setiap anggota keluarga harus mampu membuat skala prioritas dari keinginan dirinya berdasarkan kebutuhan utama.

Regulasi dan pengendalian impuls perlu dibarengi oleh perilaku optimis dalam situasi kekurangan. Individu atau dalam konteks keluarga adalah kepala keluarga atau semua anggota keluarga perlu memiliki harapan untuk kehidupan di masa depan dan memiliki kepercayaan diri untuk dapat mengontrol arah hidupnya. Rasa optimis pada diri individu akan memunculkan arah

tujuan ataupun target kehidupan, dengan tidak menyangkal adanya takdir. Optimism akan menjadikan individu memiliki kekuatan diri dalam kondisi serba kekurangan. Bagian lain dari strategi resiliensi adalah empati. Kepala keluarga atau anggota keluarga hendaknya mampu membaca tanda-tanda psikologis dan emosi dari orang lain. Tidak sendirian sebenarnya mengalami kondisi miskin, ada orang lain yang mungkin lebih tertekan mengalami kondisi kekurangan.

Analisis penyebab masalah merupakan kemampuan individu anggota keluarga untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab-penyebab dari permasalahan yang terjadi dalam keluarga. Mengapa mengalami kondisi berkekurangan ? apa yang menyebabkan keluarga menjadi miskin ? Apabila kondisi miskin bermula dari pola hidup boros, maka ada pengendalian keinginan dan bisa merubah pola hidup dalam kesederhanaan, atau jika miskin disebabkan oleh usaha yang mengalami krisis, maka perlu sikap optimis dalam menatap masa depan dan perlu efikasi diri. Efikasi diri dalam keluarga adalah keyakinan dari anggota keluarga untuk mampu menghadapi dan memecahkan masalah secara efektif. Efektivitas pemecahan masalah dapat dimulai dari pemetaan problem kekurangan yang dialami, kemudian dapat dicari skala prioritas penyelesaiannya. Efikasi diri dapat dikuatkan dengan peningkatan aspek positif dalam diri yaitu dengan membedakan resiko yang realistis dan tidak realistis, dan memiliki makna dan tujuan hidup serta mampu melihat gambaran besar dari kehidupan. Pertimbangan yang matang dari diri individu dan kebijaksanaan dalam mengambil keputusan dalam melangkah keluar dari kemiskinan maka resiko yang tidak realistis akan bisa teratasi.

Resiliensi dipengaruhi oleh faktor resiko dan protektif (Benzies & Mychasiuk, 2009) termasuk dalam keluarga. Dukungan sosial sebagai salah satu faktor protektif merupakan variabel di luar individu yang mendorong adaptasi positif atas suatu *adversity* (situasi yang menekan). Penelitian dari beberapa pakar Psikologi ditemukan bahwa stres ekonomi memiliki hubungan negatif dengan dukungan sosial yang diberikan kepada kepala keluarga (Lepore, Evans & Schneider, 1991; Evans, 2004). Penting untuk dipahami bahwa dalam keluarga perlu ada dukungan dari semua anggota keluarga. Saling

mendukung satu sama yang lain dari dan antar anggota keluarga akan memberikan *support*, yang positif serta motivasi untuk melewati masa sulit yang dihadapi dalam keluarga.

Penelitian lain mengungkap bahwa kualitas hidup sebagai faktor protektif dan berpengaruh terhadap resiliensi dalam keluarga (Masten & Herbers dalam Lopez, 2009; Cutuli & Masten dalam Lopez, 2009). Sebagai bagian dari kualitas hidup adalah *locus of control* sebagai karakteristik kepribadian yang dapat menjelaskan kualitas hidup seseorang. Individu yang memiliki *locus of control* berkecenderungan dapat mengatribusikan penyebab atau pengendali peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, yaitu masalah yang ada bersumber dari luar dirinya (*external locus of control*) atau dari dalam dirinya (*internal locus of control*). Individu yang resilien adalah mereka yang *internal locus of control* tinggi (Luthar dkk, 2000).

Dalam keluarga, seorang dengan *internal locus of control* tinggi cenderung akan dapat mengendalikan tindakan serta mampu membuat perubahan untuk mencapai harapan. Menghadapi realitas kemiskinan dengan *internal locus of control* dalam setiap anggota keluarga akan yakin dapat mengendalikan situasi melalui perilaku. Energi yang dimiliki akan dikerahkan tanpa bergantung dengan orang lain. Keluarga yang memiliki *internal locus of control* mampu melakukan adaptasi positif dalam menyelesaikan masalah. Anggota keluarga akan menunjukkan sikap optimis meskipun berhadapan dengan masalah yang kompleks, mampu berinisiatif mencari informasi untuk memastikan rencana kerja yang dibuat, mampu bekerja sama dengan orang lain dan tidak mudah menyerah.

Sebuah penegasan bahwa persoalan kemiskinan dalam keluarga dapat terselesaikan dengan resiliensi. Penyelesaian kemiskinan bermula dari individu dan akan meluas kepada keluarga dan komunitas sosial masyarakat. Kekuatan individu menjadi hal awal dalam menyelesaikan kemiskinan, maka kemampuan kognitif, konsep diri, harga diri, dan kompetensi sosial yang kuat dimiliki oleh individu menjadi faktor kesuksesan dalam menyelesaikan persoalan kemiskinan secara lebih luas dalam konteks keIndonesiaan.

Daftar Pustaka

- Evans, G.W. 2004, The environment of childhood poverty, *The American Psychology Association*, 59 (2), 77-92.
- Everall, R.D., Altrows, K.J., & Paulson, B.L., 2006, *Creating a future: A study of resilience in Suicidal female adolescents*, *Journal of Counseling & Development*, 84 (4), 461-470.
- Benzies, K. & Mychasiuk, R., 2009, Fostering family resiliency: a review of the key protective factors, *Child and family social work*, 14, 103-114.
- Grotberg, E., 1995, *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*, Netherlands: Bernard van Leer Foundation.
- Kartono, K., 2000, *Hygiene mental*, Bandung: Mandar Maju,
- Lepore, S.J., Evans, G.W., & Schneider, M.L., 1991, Dynamic role of social support in link between chronic stress and psychological distress, *Journal of personality and social psychology*, 61, 899-990.
- Lopez, S.J., 2009, *The encyclopedia of positive psychology*, vol II, Wiley-Blackwell.
- Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B., 2000. *The Construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work*, NIH Public Access: Child Developmental.
- Pellino, K.M., 2005, *The effect of poverty on teaching and learning*.
- Reivich, K. & Shatte, A., 2002, *the Resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcome life's hurdles*, New York: Broadway Books.



Dari Cinta Menuju Bahagia

Bunga Rampai Teori dan Aplikasi Psikologi

Buku ini diberi judul "Dari Cinta Menuju Bahagia" memang menunjukkan judul artikel awal dan akhir. Namun itulah sesungguhnya passion dari alumni menebar Cinta untuk menjemput bahagia,

Lahirnya buku ini menjadi bukti semangat yang terus berkobar untuk membuktikan kemanfaatan, Dari Cinta Menuju Bahagia memang seharusnya melekat dalam diri kita semua, sebagai wujud bakti untuk menebar rasa cinta dan larut dalam kebahagiaan semua orang.

**Dr. Abdul Rahman Shaleh, M.Si
Dr. Moordiningsih, M.Si
Dr. Wahyu Rahardjo, M.Si
&
Tim Penyusun**



GORESAN PENA
(Anggota IKAPI)

Office :
Jl. Jami no. 230 Sindangjawa – Kadugeda
Kuningan Jawa Barat 45561

Co. Office :
Blok Makam Dawa 07/02
Getasan - Depok - Cirebon 45653

