

22



GAGASAN PSIKOLOGI

SUMBANGAN PEMIKIRAN UNTUK BANGSA



PORTAL: ElexMedia.id
FORUM: ElexMedia.co.id/forum

HIMPUNAN PSIKOLOGI INDONESIA (HIMPSI)

22 GAGASAN PSIKOLOGI

SUMBANGAN PEMIKIRAN UNTUK BANGSA

Suara
Pena
HIMPSI



Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014
tentang Hak Cipta

- (1) Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).



22 GAGASAN PSIKOLOGI

SUMBANGAN PEMIKIRAN UNTUK BANGSA

Suara
Pena
HIMPSI



HIMPUNAN PSIKOLOGI INDONESIA

PT ELEX MEDIA KOMPUTINDO



PORTAL: ElexMedia.id
FORUM: ElexMedia.co.id/forum

DAFTAR ISI

| | |
|---|----|
| Penanganan Dini 7 Tahun Pertama Bagi Anak dengan Autisme: Kunci Keberhasilan di Tahap Selanjutnya | 1 |
| Psikologi dalam Lembaga Perasyarakatan | 7 |
| Menggagas Buruh Sebagai Mitra Strategis: Upaya Meningkatkan Nilai Tawar Pekerja Indonesia | 15 |
| Pendidikan Sebagai Saranan Penanaman Benih Karakter Anak Indonesia | 20 |
| Belajar Tentang Survival Psychology dari Odapus | 24 |
| Buku Membuat Diri dan Dunia Kita Menjaadi Lebih Baik | 29 |
| Quo Vadis Nasionalisme Indonesia: Refleksi Kebangkitan dan Tantangan Berprestasi | 34 |
| Menuju Lansia Bahagia dan Tetap Produktif | 42 |
| Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba yang Berimbang | 47 |
| Keluarga: Sumber Warisan Nilai, Karakter, dan Kualitas Generasi Mendatang | 53 |
| With HIMPSI, We Grow | 59 |
| Undangan untuk Pemuda | 66 |



22 GAGASAN PSIKOLOGI:

Sumbangan Pemikiran untuk Bangsa

Ditulis oleh HIMPSI (HIMPUNAN PSIKOLOGI INDONESIA)

© 2018 HIMPSI (HIMPUNAN PSIKOLOGI INDONESIA)

Hak Cipta dilindungi Undang-undang

Diterbitkan pertama kali oleh

Penerbit PT Elex Media Komputindo

Kelompok Gramedia — Jakarta

Anggota IKAPI, Jakarta

Editor: Josephine M J Ratna, MPsych, PhD, Psikolog

Dr. Seger Handoyo, Psikolog

Prof. Dr. Phil. Hana Panggabean, Psikolog

Yuliana Yuni Tri Rahayu, SE, M.Si.

718061373

ISBN 978-602-04-8006-0

Dilarang mengutip, memperbanyak, dan menerjemahkan sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab percetakan

KATA PENGANTAR KETUA UMUM HIMPSI

Psikologi dan kehidupan. Psikologi adalah ilmu tentang perilaku, yang membuat Psikologi mempunyai kajian yang sangat luas di semua bidang kehidupan manusia. Di mana ada perilaku manusia, di situ Psikologi dapat berbicara. Jadi Psikologi bukan sekadar tes Psikologi yang selama ini banyak orang ketahui. Kajian Psikologi sangat luas, mulai dari anak belum dilahirkan sampai manusia lanjut usia baik perkembangan kognitif, sosial, bahasa, emosi, psikomotor (aspek dalam rentang waktu perkembangan manusia), mulai dari perilaku di keluarga, di permainan, di tempat kerja, di masyarakat, di olahraga, dan di mana saja, mulai dari yang berhubungan dengan pendidikan, kesehatan, maupun perilaku kerja, dan bahkan terkait dengan pengelolaan organisasi. Psikologi mengaji seluruh kehidupan manusia.

Dalam konteks tersebut, maka Psikologi harus didorong untuk dapat menyampaikan gagasannya di berbagai aspek kehidupan untuk membantu agar kehidupan menjadi lebih baik. Gagasan tentang suatu pemikiran yang disampaikan secara tertulis akan

lebih bermakna karena akan lebih mudah untuk dipahami, dapat dibaca kapan pun di saat persoalan muncul, dan juga dapat tersebar luas ke semua pihak yang terkait dengan persoalan tersebut. Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) sebagai wadah berhimpun para Psikolog, Sarjana Psikologi, dan para ilmuwan Psikologi di Indonesia memberikan wadah bagi para ahli Psikologi untuk menuangkan ide atau gagasannya secara tertulis agar gagasan mereka lebih bermakna, melalui program Suara Pena HIMPSI. Persoalan yang disoroti untuk diberikan ide atau gagasan bertujuan membantu penyelesaiannya terkait dengan topik atau tema hari besar nasional atau internasional selama setahun. Terdapat 22 gagasan yang terkumpul dan dituangkan dalam bentuk tulisan yang sederhana, menarik, dan mudah dipahami.

Apresiasi dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada para penulis yang telah memberikan sumbangan pemikirannya. Apresiasi dan ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada tim editor yang terdiri dari Josephine Maria Julianti Ratna, Hana Panggabean, Yuliana Yuni Tri Rahayu, dan saya sendiri atas kerja kerasnya dalam melakukan proses telaah dan *editing* di setiap tulisan yang masuk. Ungkapan terima kasih juga kami sampaikan kepada penerbit PT Elex Media Komputindo, khususnya Bapak Aluisius Ari Subagijo, Ibu Paulina Dewanti, dan Riza Hardiani.

Buku ini melengkapi tiga buku seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa. HIMPSI persembahkan untuk bangsa Indonesia sebagai tanda syukur di usia HIMPSI yang ke-59 tahun. HIMPSI mengambil tema ulang tahun kali ini "Psychology for Indonesia".

HIMPSI akan terus-menerus berkarya nyata bagi bangsa Indonesia dengan memberikan fasilitasi kepada para ahli Psikologi untuk memberikan gagasan tertulis untuk membuat kehidupan bangsa Indonesia menjadi lebih baik.

HIMPSI Berkarya untuk Bangsa,
Dr. Seger Handoyo, Psikolog
 Ketua Umum HIMPSI

CATATAN EDITOR

Begitu banyak tantangan yang harus dihadapi di zaman yang serba canggih dan modern ini. Psikologi merupakan ilmu yang aplikasinya bisa di berbagai bidang kehidupan dan secara tidak sadar sebenarnya kita semua menggunakan aplikasi psikologi dalam melaksanakan kegiatan keseharian kita.

Begitu beragamnya manusia dengan keunikan, kesibukan, masalah, situasi pribadi, dan kemampuannya masing-masing terkadang tidak sempat belajar hal baru karena berbagai keterbatasan. Belajar diidentikkan dengan waktu panjang, mahal, dan kebutuhan untuk fokus dan komitmen yang tak jarang membuat kita jadi enggan untuk meluangkan waktu khusus. Ironisnya, kebanyakan dari kita menunjukkan haus ilmu dan belajar dengan berselancar ke berbagai laman, punya waktu untuk mencari berita pendek, membaca kisah hidup singkat orang lain, bahkan ikut menyebarkan sesuatu yang dianggap bermakna, baik, dan perlu.

Buku ini merupakan sumbangan para praktisi Psikologi yang menggeluti berbagai bidang layanan sehingga diharapkan mampu memberikan pencerahan untuk tiap topik yang dibahas.

Terinspirasi bahwa banyak peringatan hari besar yang dirayakan baik dalam skala nasional maupun internasional, ada nilai universal yang ingin diperkenalkan dan dijadikan pengingat agar dapat mencegah terjadinya masalah yang lebih besar atau mengantisipasi solusi yang bisa dipersiapkan.

Josephine Ratna bersama kedua sejawatnya *Asteria Ratnawati* dan *Fransisca Febriana Sidjaja* yang menggeluti penanganan autisme mengingatkan pentingnya penanganan dini pada tujuh tahun pertama karena dengan intervensi yang tepat dapat mengoptimalkan banyak kelebihan dan potensi besar yang sebenarnya ada pada anak dengan autisme. Ketidaktahuan orangtua dan masyarakat sering kali menimbulkan beban berat dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus dengan autisme ini.

Masih membahas tentang anak, *Lucia RM Royanto* menekankan pentingnya pendidikan sebagai sarana penanaman benih karakter individu. Ia mengupas tentang emosi moral yang sesungguhnya terdiri dari emosi malu dan emosi bersalah serta faktor-faktor apa saja yang nantinya akan membentuk karakter serta bagaimana hal ini dapat tertanam dalam kegiatan pendidikan? Lebih lanjut penulis yang sama mengatakan bahwa kemampuan untuk berpikir kritis untuk menghasilkan ide dan analisis yang akurat tentu tidak terlepas dari proses pembiasaan yang membutuhkan kemampuan literasi yang biasanya memang terlatih dari pembelajaran

lewat media buku. Pemilihan buku yang sesuai untuk tahapan perkembangan anak menjadi tugas orangtua yang penting untuk mengasah kemampuan literasi ini.

Menariknya *Cholicul Hadi* menuliskan bahwa buku adalah pembentuk karakter dan perubahan sosial. Melalui buku yang sering disebut sebagai rumah ilmu, fungsi kognitif individu akan terstimulasi untuk menghasilkan gagasan dan solusi. Lalu *Eunike Sri Tyas Suci* menuliskan pula betapa nilai dan karakter bangsa yang besar itu sesungguhnya diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui keluarga. Peran penting keluarga tidak hanya memastikan bahwa mereka memberikan hak hidup dan hak pendidikan pada anak-anaknya, tetapi juga mempunyai tanggung jawab yang besar dalam mengayomi dan memastikan kualitas pengasuhan yang aman, bebas dari kekerasan serta memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri agar tidak salah menerapkan fungsi kontrol atas nama disiplin, sebagaimana yang disampaikan oleh *Agnes Maria Sumargi*. Pembentukan karakter menurut *Retno Suharti* sangat dipengaruhi oleh "The Mother Model" atau ibu sebagai model bagi pembentukan dasar kepribadian anak, di mana sampai usia anak kira-kira 4 tahun, ia belajar mengimitasi apa yang diobservasinya dari sang ibu, terutama yang berhubungan dengan perilaku, bahasa, dan emosi yang diterimanya dari sang ibu.

Berbicara tentang nasionalisme, kemerdekaan, identitas kebangsaan, dan bagaimana menjadi agen perubahan yang memberi makna bagi bangsa Indonesia, *Rizqy Amelia Zein dan Arief Budiarto* menyatakan bahwa bangsa yang besar itu mampu memahami

sejarah bangsanya diikuti oleh kerja keras dan kematangan sehingga nantinya diharapkan mampu menjawab tantangan kerja keras dan tentunya berprestasi dan 'malu' bila tidak mampu berbuat hal yang nyata. Para pemuda adalah harapan bangsa dan memiliki tugas sebagai pelaku utama untuk memimpin bangsa, sehingga penting bagi generasi senior untuk mengundang mereka dan tidak sekadar bersaing tetapi memosisikan para kaum muda untuk mendapatkan kesempatan berlatih dan memunculkan kompetensi terbaik mereka, tegas *Rinny Soegiyoharto*. Lebih jauh lagi, *Andik Matulesy* menuliskan bahwa pemimpin yang cerdas akan mempelajari bagaimana membangun perasaan kolektif kebangsaan sehingga muncul rasa kebersamaan, saling percaya, interdependensi, rasa memiliki yang mencairkan perbedaan dan kepentingan kelompok. Selanjutnya *Indria Laksmi Gamayanti* menjelaskan bahwa kelompok yang sudah mampu melebur ini memiliki kewajiban untuk berperan serta dalam tanggungjawab membentuk identitas berbangsa khususnya pada generasi muda. Adanya kejelasan identitas akan memudahkan individu untuk mengadopsi nilai-nilai yang sesuai dan dapat diterima oleh lingkungan sosialnya. Mereka yang sudah kuat memegang identitas kebangsaan akan mampu menggerakkan dirinya untuk melihat berbagai peluang dan menjaga semangat untuk berpikir positif dalam situasi yang sulit, bersedia untuk mengambil bagian sebagai agen perubahan yang tidak lagi memandangi situasi sebagai zero (tidak berdaya dan penuh kekurangan) tetapi mampu mengubahnya menjadi bermanfaat dan bermakna sebagaimana yang ditunjukkan oleh orang-orang yang menginspirasi (pahlawan/hero). Dengan menjadi agen perubahan, bukan tidak mungkin kepahlawanan itu sudah tertanam dalam diri

sendiri tidak perlu mencari jauh-jauh, demikian *Josephine Ratna* menjelaskan. Jika pemuda adalah generasi penerus yang akan membawa bangsa Indonesia menjadi bangsa yang besar, maka jangan melupakan mereka yang lanjut usia (lansia), karena mereka pun masih mempunyai peran dan dapat tetap produktif. Lansia yang bahagia memiliki tingkat spiritualitas pada kategori tinggi dengan memiliki dimensi religiusitas, kedamaian hidup, makna dan tujuan hidup, optimisme, antisipasi masa depan, dan nilai-nilai untuk membimbing hidup dan pembuatan keputusan. Untuk mencapai kondisi lansia berkualitas tersebut diperlukan persiapan dan pembentukan yang terencana sejak mereka muda, demikian tulisan *Rita Fadillah* tentang hal ini.

Buku ini juga mengupas berbagai situasi yang berkaitan dengan gangguan kejiwaan, permasalahan kesehatan (AIDS, lupus, depresi, dan keinginan bunuh diri), perilaku adiksi (narkoba) dan bagaimana secara umum masyarakat kita bersikap terhadap mereka yang mengalami permasalahan tersebut sebagaimana ditulis dengan bahasa yang mudah dipahami oleh *Reni Kusumowardhani*, *Astrid Wiratna*, *Indria Laksmi Gamayanti*, *Tiwin Herman*, dan *Riza Sarasvita*. Kelima penulis ini membahas tantangan kehidupan modern dan bagaimana sebaiknya upaya untuk menanggulangi, meminimalkan risiko serta menyikapi dengan bijak bila mendapatkan anggota keluarga atau orang yang mengalami gangguan tersebut. Dalam artikel yang terpisah, kembali *Riza Sarasvita* menekankan bahwa selain kita mampu memiliki sikap yang benar dalam berhadapan dengan mereka yang mengalami permasalahan dan gangguan kesehatan dan kejiwaan, maka sangat penting untuk memahami

sesungguhnya bahwa kebiasaan dan perilaku untuk hidup sehat itu sangat dipengaruhi bagaimana cara pandang individu tentang sehat adalah investasi dan oleh karenanya perlu mendapatkan perhatian yang serius.

Buku ini menjadi lebih lengkap karena membahas pula tentang bagaimana peran psikolog yang bekerja di Lembaga Pemasyarakatan sebagaimana yang dijelaskan oleh *Reni Kusumowardhani* dan *Yusti Probowati*, serta mengangkat peran buruh sebagai mitra strategis yang akan meningkatkan nilai tawar pekerja Indonesia dalam tulisan *Dimas Aryo Wicaksono*. Dan tulisan *Seger Handoyo* memotivasi semua insan Psikologi untuk terus berkarya demi meningkatkan kualitas bangsa dan kesejahteraan masyarakat Indonesia yang multikultural dan sarat nilai istimewa yang perlu saling dijaga.

"If you can't feed a hundred people, feed just one" (*Mother Teresa*); *"One is not born into the world to do everything but to do something"* (*Henry David Thoreo*); dan *"Never get tired of doing little things for others. Sometimes, those little things occupy the biggest part of their hearts."* (*Anonim*) adalah tiga pepatah yang mencerminkan harapan kami dan para penulis buku ini. Semoga gagasan yang tertuang singkat dan padat dalam buku ini mendorong kita semua melakukan bagian yang kita bisa untuk kesejahteraan bangsa ini di masa mendatang.

Terima kasih atas kerjasama yang luar biasa dengan para penulis yang sudah menyempatkan diri membagi waktu dan pemikiran

sesuai bidang minat dan keahlian masing-masing dan tentunya kepada PT Elex Media Komputindo yang bersedia memfasilitasi agar tulisan ini bermakna bagi lebih banyak orang yang masih haus belajar banyak hal dalam menjawab tantangan 'zaman now'.

Jakarta, Juli 2018

Tim Editor

Josephine M J Ratna, MPsych, PhD, Psikolog

Dr. Seger Handoyo, Psikolog

Prof. Dr. Phil. Hana Panggabean, Psikolog

Yuliana Yuni Tri Rahayu, SE, M.Si.

DAFTAR ISI

| | |
|---|----|
| Penanganan Dini 7 Tahun Pertama Bagi Anak dengan Autisme: Kunci Keberhasilan di Tahap Selanjutnya | 1 |
| Psikologi dalam Lembaga Perasyarakatan | 7 |
| Menggagas Buruh Sebagai Mitra Strategis: Upaya Meningkatkan Nilai Tawar Pekerja Indonesia | 15 |
| Pendidikan Sebagai Saranan Penanaman Benih Karakter Anak Indonesia | 20 |
| Belajar Tentang Survival Psychology dari Odapus | 24 |
| Buku Membuat Diri dan Dunia Kita Menjaadi Lebih Baik | 29 |
| Quo Vadis Nasionalisme Indonesia: Refleksi Kebangkitan dan Tantangan Berprestasi | 34 |
| Menuju Lansia Bahagia dan Tetap Produktif | 42 |
| Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba yang Berimbang | 47 |
| Keluarga: Sumber Warisan Nilai, Karakter, dan Kualitas Generasi Mendatang | 53 |
| With HIMPSI, We Grow | 59 |
| Undangan untuk Pemuda | 66 |

| | |
|---|-----|
| Makna Sebuah Kemerdekaan | 72 |
| Kemampuan Literasi dan Pembiasaan Berpikir Kritis | 80 |
| Cegah Bunuh Diri dengan KPC dan "R U OK?" | 86 |
| Memahami Aspek Psikososio budaya Sebagai Sumber Daya untuk Memanusiakan Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) | 93 |
| Tantangan Mengajarkan Identitas Kebangsaan | 98 |
| Menjadi Agen Perubahan Melalui Semangat "Zero to Hero" | 105 |
| Pendekatan "Reasoned Action" dalam Mendukung Generasi Cinta Sehat | 110 |
| Selangkah Lebih Baik Untuk Menyelematkan Anak Bangsa | 115 |
| Kesempatan Berbuat Sesuatu di Hari AIDS | 120 |
| "The Mother Model" dan Kesetaraan Perempuan dan Laki-laki | 125 |