

Konsultasi Psikologi



Dra. M.J Retno Priyani, M.Si., dalam kesehariannya selain psikolog, juga Dosen FKIP Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Selain itu juga Trainer Pengembangan SDM di berbagai instansi, organisasi, rumah sakit, sekolah, perguruan tinggi hingga tarekat religius di seluruh Indonesia. Silakan mengirimkan keluhan/ problema ke Redaksi Majalah PRABA, Jl. Bintaran Tengah No. 4 Yogyakarta 55151, atau Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Tromol Pos 29 Yogyakarta, Fax : (0274) 562383.

“DI DEKATI” DOSEN

Tanya :

Yth. Ibu Retno Priyani

Salam kenal Bu Retno. Saya (19) mahasiswi sebuah universitas swasta terkemuka di Yogyakarta. Ada seorang dosen pria muda tetapi sudah berkeluarga mencoba “mendekati” saya, bahkan dia menjanjikan kemudahan untuk matakuliah yang dia ampu. Saya tahu itu perbuatan yang tak sejalan dengan tujuan pendidikan dan melanggar norma, tetapi saya membutuhkan nilai terlebih saya sadar kekurangan saya di mata kuliah tersebut. Bagaimana saya harus bersikap Bu? Menjauh dari dia atau sebaliknya? Mohon sarannya. Terima kasih. Berkah Dalem

(Veronica Febriani, Yogyakarta)

Jawab :

Yth. Veronica Febriani

Setiap saat kita berhadapan dengan situasi yang menuntut kita untuk memilih, tetapi seringkali kita kesulitan untuk mengambil sikap. Saya dapat memahami situasi dan perasaan anda.

Idealnya, manusia berada pada keadaan keselarasan antara pikiran, perasaan dan tindakannya. Contohnya: harus memilih makanan ketika pesta. Keputusan yang bijak adalah bila makanan yang disantap (tindakannya) adalah makanan yang menyehatkan (berdasarkan pikirannya), yang disenanginya (mengikuti perasaannya). Namun, seringkali manusia secara sadar dan sengaja menciptakan ketidakselarasan antara pikiran-perasaan dan tindakannya. Misalkan: ia tahu (pikirannya) bahwa suatu makanan itu kurang baik untuk kesehatan, tetapi karena ia suka (perasaannya), kemudian ia mengambilnya (tindakan). Akibat dari ketidakselarasan pikiran-perasaan-tindakan adalah munculnya masalah. Bentuk masalahnya macam-



macam: kekecewaan, penyesalan yang berdampak pada fisik dan psikis. Ketidakselarasan pikiran-perasaan-tindakan, tidak hanya berdampak pada diri sendiri tetapi juga pihak lain; tidak hanya saat ini tetapi bisa juga di masa depan.

Manusia juga sering tidak jujur pada diri sendiri, dengan menciptakan pikiran yang akhirnya diyakininya. Manusia sering mencari pembenaran dari tindakannya,

agar mengurangi rasa bersalahnya. Salah satu cara untuk mengontrol tindakan adalah dengan menanyakan pada diri sendiri : “Beranikah saya menceritakan pada orang lain tindakan saya?”. Tindakan yang baik, selalu kita ceritakan dengan ringan kepada orang lain; tetapi kita seringkali tidak berani berterus terang dan berusaha menutupi tindakan yang kurang baik.

Langkah yang salah dalam menghadapi dilema disebabkan karena manusia tidak mengelola dirinya dengan baik. Manusia mampu mengarahkan pikiran-perasaan-tindakan ke arah yang baik, tetapi ia sering tidak melakukannya.

Mencermati persoalan yang anda hadapi, saya melihat bahwa anda tahu tindakan yang baik dan kurang baik. Anda membutuhkan nilai dalam matakuliah tersebut, tetapi anda agaknya kurang mencari berbagai kemungkinan yang dapat ditempuh untuk mendapatkan nilai yang baik. Agaknya anda lebih melihat sikap dosen yang “mendekati” anda sebagai “jalan tol” yang memudahkan anda mendapatkan nilai yang baik.

Keputusan ada di tangan anda. Anda yang menentukan apa yang akan terjadi dengan diri anda sekarang dan di masa depan. Semoga roh baik yang akan menuntun anda untuk berpikir secara cerdas dalam mengambil sikap yang bijaksana.