

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.

"BURUNG DALAM SANGKAR EMAS"

Tanya :

Yth. Ibu Retno Priyani

Saya seorang ibu rumah tangga (32). Suami (42) wiraswastawan yang sukses. Segala kebutuhan tercukupi, bahkan kami menjadi donatur tetap sebuah yayasan sosial. Tetapi dibalik itu saya seperti sebuah 'boneka' hidup. Mau mengerjakan pekerjaan rumah dilarang katanya sudah ada pembantu. Mau bekerja di luar dengan tujuan mengisi waktu tidak diijinkan. Bila menghadiri arisan di komplek perumahan atau kegiatan gereja, wajahnya menunjukkan rasa tidak suka. Ibaratnya saya ini "Burung di dalam sangkar emas". Saya sungguh tertekan dengan keadaan ini, sejak kami menikah 5 tahun lalu. Kalau saja saya punya 'momongan' tidak masalah. Mohon bantuannya Ibu apa yang harus saya lakukan. Terima kasih. Berkah Dalem.

(Emiliana, Salatiga)

Jawab :

Yth. Sdri Emiliana

Mencermati cerita anda, timbul berbagai pertanyaan: Apakah larangan itu berlaku sejak pacaran? Apakah ada peristiwa yang mendahului sehingga sejak itu anda banyak berhadapan dengan larangan? Apakah anda pernah menanyakan penyebabnya? Bagaimanakah kalau ada teman-teman anda yang datang ke rumah, apakah suami juga kurang senang?

Perilaku seseorang, selalu dilatarbelakangi oleh alasan tertentu, ada penyebabnya. Ada beberapa kemungkinan penyebab: bersumber pada diri anda, bersumber pada suami anda, atau bersumber pada kedua belah pihak. Anda perlu mengungkap penyebabnya.

Anda dilarang mengerjakan pekerjaan di rumah. Apakah dengan melakukannya anda jadi



sakit? Ataukah anda mengeluh capek? Ataukah penampilan anda menjadi menurun? Ataukah karena sibuk dengan pekerjaan rumah suami anda menjadi terabaikan?

Anda dilarang beraktivitas di luar rumah. Apakah suami khawatir urusan rumah terabaikan? Ataukah khawatir anda tidak di rumah ketika suami pulang? Ataukah khawatir anda bertemu dengan seseorang (cemburu)? Ataukah khawatir ada rahasia keluarga yang anda ceritakan? Ataukah khawatir anda capek, lelah, sakit? Mungkinkah suami khawatir anda menemukan sesuatu yang lebih menarik di luar rumah?.

Segala larangan yang bersumber dari kekhawatiran di pihak suami hanya dapat dihilangkan kalau perasaan suami itu berubah. Anda perlu membuktikan bahwa tidak ada sesuatupun yang mengancam kebahagiaan keluarga anda. Anda perlu memberi informasi bahwa bekerja dan beraktivitas itu penting, dan membahagiakan. Sedikit-demi sedikit, terus menerus.

Saya kira anda dapat memulai dengan langkah-langkah kecil. Lakukan pekerjaan rumah, dan tunjukkan bahwa anda tetap sehat, segar, lebih puas, bahagia serta berdampak pada suami dan keluarga. Begitu pula mulailah melakukan aktivitas di luar yang dapat dilakukan bersama suami. Maknai manfaatnya bagi kebahagiaan anda, suami dan keluarga. Undang teman-teman anda ke rumah dan kenalkan dengan suami. Ciptakan kesempatan suami mengetahui kualitas pribadi teman-teman anda. Yakinkan bahwa teman anda adalah orang-orang baik. Apabila kekhawatiran itu sirna, yang ada hanyalah bahagia.