

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/roblema ke Kedaksi 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.

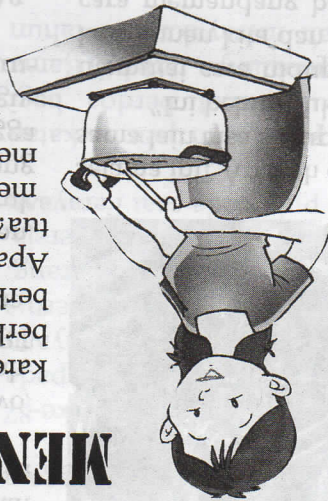


Konsultasi Psikologi

BELUM BISA MENEMUKAN KENYATAAN

karena ibu berpikir bahwa sekarang tidak berkecukupan lagi. Apakah orang hidup harus berkecukupan? Siapa yang mengharuskan? Apakah orang harus memiliki pasangan sampai tua? Bukankah kematian adalah takdir? Apakah memiliki catering itu tidak baik? Apakah memulai usaha untuk menghidupi keluarga itu salah? Silahkan menuliskan semua isi pikiran yang ibu miliki, dan silahkan mengecek kebenaran isi pikiran anda. Selanjutnya, ibu perlu memikirkan akibat dari pikiran. Pikiran kita akan mempengaruhi perasaan dan tindakan kita. Misalnya seorang ibu yang membayangkan lalu lintas yang ramai, menjadi sangat khawatir ketika anaknya pergi membawa motor. Tetapi bila ibu mengingat bahwa anaknya sudah trampil naik motor, ia tidak khawatir lagi. Kadang-kadang isi pikiran kita tidak berdasar, tidak rasional.

Cobalah ibu cermat, apa yang ada di dalam pikiran ibu sehingga tidak berani memulai usaha catering. Apakah ibu membayangkan tanggapan orang lain? Apakah ibu membayangkan kerapotannya? Apakah yang ibu bayangkan itu benar dan pasti terjadi? Bagaimana kalau dipikirkan saja hal-hal yang menyenangkan. Bayangkan saja ibu tiap hari dapat menjalankan hobby memasak; orang lain memuji masakan ibu; ibu punya kesibukan; ibu punya penghasilan dst. Pikiran yang positif, menimbulkan perasaan senang dan sikap optimis yang akan muncul. Pikiran yang negatif, memunculkan perasaan takut, khawatir dan membuat kita pesimis, tidak bahagia. Manusia dapat berpikir positif, atau negatif. Manusia sendiri lah yang menentukan isi pikirannya. Selamat berpikir cerdas dan menyongsong kebahagiaan. *



Tanya :
Yth. Bu Retno,

Perkenalkan saya ibu (46) dari 3 anak (SMA, SMP dan SD). Semenjak suami meninggal 2 tahun silam karena kecelakaan kehidupan kami praktis berubah. Untuk bertahan hidup kami hanya mengandalkan uang tali kasih dari perusahaan suami bekerja, dari kerabat maupun dari rekan bisnis suami. Kendati demikian toh lama-lama akan habis. Sebelum hal itu terjadi saya ingin membuka usaha catering (saya hoby memasak), namun celakanya saya punya rasa minder karena ketika suami masih ada kehidupan kami serba berkecukupan. Saya malu dan belum bisa menerima kenyataan ini. Mohon dukungannya.

Jawab :
Yth. Ibu Entin

Ibu ingin membuka usaha catering, namun minder karena ketika suami masih ada kehidupan anda berkecukupan. Anda malu dan belum bisa menerima kenyataan. Memang tidak mudah menerima kenyataan yang berbeda dengan harapan kita. Saya dapat memahami situasi yang ibu hadapi. Perasaan yang dialami seseorang, terkait dengan isi pikiran seseorang. Ibu merasa malu, dan minder disebabkan ibu punya pikiran tertentu. Ibu dapat memeriksa pikiran ibu dan bertanya pada diri sendiri tentang kebenaran isi pikiran tersebut. Ibu juga perlu memikirkan dampak dari pikiran terhadap perasaan, tindakan dan kehidupan ibu. Pertama-tama ibu perlu mencermati isi pikiran yang membuat ibu merasa malu dan minder. Mungkinkah ibu malu dan minder