

PENDAHULUAN

Oleh

Prof. Dr. Faturachman, M.A.*

PSIKOLOGI adalah ilmu yang seksi. Indikasinya yaitu daya tarik psikologi yang tinggi. Peminat masuk program studi psikologi sangat banyak. Pengguna jasa psikologi juga sangat pesat dan terus bertambah. Namun, sebagian orang masih melihat psikologi dari sudut pandang sempit. Banyak ungkapan untuk membuktikan hal ini diantaranya,

"Hati-hati dengan orang psikologi, nanti sifat-sifat kita ditebak."

"Psikologi sebagai tukang tes inteligensi (IQ)."

"Penyembuhan stres dan depresi adalah pekerjaan orang psikologi."

Ungkapan-ungkapan tersebut tidak keliru meskipun jauh dari akurasi. Masyarakat memahami psikologi sesuai dengan apa yang mereka ketahui. Hal ini bukan kesalahan mereka. Pihak-pihak yang berkompeten dalam psikologilah yang seharusnya aktif ikut menjelaskannya. Telah banyak upaya untuk ini, termasuk melalui berbagai penerbitan. Salah satunya adalah melalui buku ini.

Bidang kajian psikologi sudah sangat luas berkembang. Perkembangan psikologi meliputi kajian tentang anggota masyarakat biasa hingga masalah ruang angkasa. Namun, di Indonesia, kajian

* Prof. Dr. Faturachman, M.A. adalah guru besar Fakultas Psikologi UGM.

dan terapannya belum seluas di bagian dunia lain, khususnya di Amerika Serikat dan Eropa. Sepintas hal ini menunjukkan kelambanan perkembangan psikologi di Indonesia. Pada sisi lain, justru ada sisi kearifan dalam upaya pengembangannya. Ada kesadaran yang sangat besar bahwa sebagian konsep dan teori psikologi yang berkembang di daratan Amerika dan Eropa tidak sepenuhnya cocok untuk dikembangkan dan diterapkan di Indonesia. Secara bertahap kesadaran ini diwujudkan dalam bentuk pengembangan dan penerapan psikologi di Indonesia.

Kesejahteraan masyarakat sudah sering didefinisikan dan dibuat indikatornya. Data-data yang dikeluarkan oleh Badan Pusat Statistik (2011) tentang kesejahteraan antara lain meliputi pendapatan, kesehatan, pendidikan, akses terhadap informasi, dan lain-lain. Indikator yang sifatnya objektif tersebut memang diperlukan untuk mencapai kesejahteraan tetapi perannya tidak linier. Orang yang miskin, berpendidikan rendah, tidak sehat, dan tidak mampu mengakses informasi akan sulit menjadi sejahtera. Ketika kebutuhan akan hal tersebut tercukupi maka potensi untuk sejahtera bisa menjadi nyata. Pada sisi lain, bertambahnya pendapatan dan pendidikan tidak sejajar dengan peningkatan kesejahteraan. Banyak orang yang sangat kaya justru tidak sebahagia mereka yang memiliki kekayaan dan pendapatan sedang (lihat Diener dkk. 1999). Untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat agar lebih optimal diperlukan indikator psikologis seperti kebahagiaan, kesehatan mental, dan kepuasan hidup (Pacek & Radcliff, 2008).

Indikator kesejahteraan yang sudah dirumuskan dapat untuk mengukur tingkat kesejahteraan individu maupun masyarakat. Tidak kalah pentingnya adalah upaya riil di masyarakat untuk meningkatkan kesejahteraan tersebut. Upaya-upaya tersebut dapat dilakukan pada skala mikro, meso, maupun makro. Psikologi selama ini banyak berkembang dalam mengkaji persoalan mikro (individu) dan meso (keluarga, organisasi, sekolah). Dalam upaya

peningkatan kesejahteraan tersebut psikologi lebih fokus di dua level ini. Bila ini digeluti dengan serius pengkajiannya pada dua level ini maka kontribusi psikologi sudah cukup memadai.

Banyak sekali isu strategis yang perlu dikembangkan dan ditindaklanjuti untuk peningkatan kesejahteraan masyarakat sekaligus pengembangan ilmu psikologi. Di antaranya adalah dalam dunia pendidikan. Pendidikan sebagai sarana pengembangan generasi muda terus dikembangkan untuk menciptakan generasi yang lebih baik dan dapat mengimbangi perkembangan dunia. Sayangnya, banyak persoalan yang muncul untuk menjadikan pendidikan sebagai wahana strategis pembangunan bangsa. Salah satu faktor penyebabnya adalah kondisi lembaga pendidikan yang belum sepenuhnya mendukung cita cita itu. Perdebatan dan ketidakkonsistenan mengenai sistem pendidikan telah mengarah kepada ketidakproduktifan lembaga pendidikan menciptakan generasi yang unggul. Hal ini terbukti antara lain dengan adanya krisis kepemimpinan yang dirasakan sekarang.

Di sekolah, misalnya, masih banyak gangguan yang menyebabkan proses pembelajaran tidak bisa optimal. Sesama murid sering tidak terjadi relasi yang harmonis. Siswa yang lebih kecil, lebih muda, perempuan, dan difabel tidak jarang menjadi bahan ejekan, pemerasan dan kekerasan. *Bullying* terjadi pada hampir semua tingkat pendidikan. Mereka yang seharusnya mendapatkan perhatian lebih banyak dan empati justru menjadi bahan pemuasan keinginan tidak konstruktif dari sebagian siswa. Malangnya, sekolah, guru, orangtua, dan sesama siswa sering tidak berdaya mencegahnya. Dari segi apa pun, tindakan seperti ini sesungguhnya tidak diterima. Namun kenyataannya, tetap berlanjut. Relasi antar-siswa dan antar pihak-pihak yang terkait dalam pendidikan, khususnya di sekolah, seharusnya menjadi bagian penting untuk memfasilitasi perkembangan siswa mencapai titik optimal. Untuk itu, sekolah diharapkan menjadi lembaga yang terbuka dan penuh dengan upaya positif untuk tumbuh kembang anak dari sisi

kognitif, afektif, psiko sosial, serta kecakapan yang dibutuhkan untuk kemajuan bangsa.

Salah satu aspek penting dalam psikologi yang perlu mendapatkan perhatian dan terus dikembangkan adalah kesehatan mental. Individu dan masyarakat yang sehat secara mental akan dapat berperan secara optimal dalam menjalani dan mengembangkan kehidupan. Di sekolah, kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting dalam mewujudkan sekolah sejahtera. Oleh karenanya, sekolah harus menjadi ujung tombak untuk mewujudkan kesehatan mental anak-anak didik dan guru. Sekolah memiliki peran yang strategis untuk menciptakan kesejahteraan bagi pihak-pihak yang terlibat di dalamnya serta menyebarkannya untuk masyarakat yang lebih luas. Oleh karena itu, kesehatan mental di sekolah adalah suatu keharusan. Ujung tombak untuk menciptakannya adalah guru.

Bagian pertama dari buku ini memaparkan tentang sekolah sejahtera. Setidaknya ada tiga kajian utama yang menjadi bahasan kali ini. Pertama adalah kesehatan mental. Kedua berkaitan dengan upaya untuk memahami dan menghindari gangguan (*bullying*) di sekolah. Ketiga, pembahasannya terkait dengan inklusivitas sekolah. Yuli Fajar Susetyo menekankan pentingnya guru untuk peduli pada kesejahteraan siswa. Siswa yang sejahtera antara lain ditandai dengan kesehatan mental siswa. Amitya Kumara mengurai kesehatan mental di sekolah dengan berbagai ilustrasi untuk diambil pelajaran pentingnya dan upaya penerapannya. Edilburga Wulan Saptandari mengkaji kesehatan mental dengan menekankan pentingnya peran sekolah tanpa melupakan peran keluarga dan komunitas. Nurul Ayu Istiqomah mengidentifikasi masih tingginya gangguan (*bullying*) yang dirasakan oleh siswa. Gangguan ini tidak hanya cerminan dari miskinnya rasa empati, tetapi juga menandakan masih rendahnya penghargaan terhadap sesama. Jawaban atas persoalan ini adalah orientasi inklusivitas. Sekolah diharapkan memiliki orientasi inklusif dalam rekrutmen

siswa dan proses pendidikannya. Untuk menciptakan hal ini, tantangan terhadap sekolah khususnya dalam hal fasilitas, guru, dan tenaga profesional seperti psikolog perlu direspon secara bijaksana. Amik Krisiyani mengajak semua pihak untuk peka dan secara sistematis mengupayakan pendidikan inklusif.

Selain melalui sekolah, kesejahteraan masyarakat dapat dikembangkan melalui pemberdayaan generasi muda sebagai penerus kehidupan masyarakat di masa depan. Remaja diharapkan membangun dan mengembangkan diri menjadi individu dan masyarakat yang tangguh. Transisi menuju dewasa pada masa remaja ini memang tidak mudah. Avin Fadila Helmi dan kawan mengidentifikasi kompleksitas pembentukan identitas remaja di era teknologi informasi saat ini. Identitas remaja yang kelak akan menjadi manusia dewasa diyakini akan berbeda dengan para orangtua saat ini yang masa remajanya tidak banyak bersentuhan dengan internet dan segala jenis fasilitas yang terkait dengan teknologi informasi. Sementara itu, Wenty Marina Minza berdasarkan riset yang dilakukannya mengidentifikasi persoalan lain yang dihadapi remaja khususnya terkait dengan upayanya untuk bertahan hidup dan mengembangkan diri melalui pekerjaan sebagai tugas utama. Apa pun persoalan yang dihadapi remaja, sesungguhnya mereka tidak berdiri dan menanggung beban sendiri. Selain sekolah, keluarga masih mendukung untuk dapat tumbuh secara optimal. Hal ini akan makin tampak bila keluarga dapat menerapkan pendidikan karakter yang tangguh seperti yang dipaparkan oleh Tina Afiatin.

Peran psikologi tidak dapat berjalan optimal tanpa dukungan masyarakat. Masyarakat memiliki potensi yang besar sebagai sumber inspirasi untuk pengembangan psikologi. Pluralitas masyarakat yang selama ini sering dinilai sebagai hambatan sesungguhnya memiliki sisi positif untuk pengembangan masyarakat. Psikologi yang berkembang akhir-akhir ini menunjukkan bahwa hakikat kehidupan masyarakat adalah pluralitas itu sendiri (Faturcochman,

2008). Individu pun sebenarnya tidak pernah memiliki identitas yang tunggal. Indonesia sebagai negara yang mendeklarasikan diri bhineka memiliki peluang yang besar untuk berkembang karena ada model-model psikologis untuk optimalisasi kebhinekaan tersebut seperti yang dikemukakan oleh Yopina Galih Pertiwi. Salah satu potensi masyarakat Indonesia, dalam hal ini Jawa, adalah sikap *sabar* dan *nrimo*. Sikap ini terbukti berperan penting untuk membangkitkan masyarakat dari keterpurukan. Contohnya antara lain ditemukan pada penyintas erupsi Merapi. Menurut Fuad Hamzah, sikap ini tidak hanya menjadi modal untuk bertahan hidup, tetapi juga menjadi bagian yang tidak terpisahkan untuk mengembangkan kehidupan secara lebih luas.

Ada saatnya ketika masyarakat tidak cukup memahami dan mampu memecahkan masalah yang dihadapi. Sakit dan menjadi tua memang tidak bisa dihindari. Lebih menyedihkan ketika sakit dan tua itu menjadi masalah yang tidak dimengerti dan dipecahkan karena pengetahuan yang terbatas. Kasus pasung yang ditulis Tri Hayuning Tyas masih terus berlangsung di beberapa wilayah karena pemasung tidak tahu cara yang lebih baik. Pasung dianggap efektif meskipun jauh dari nilai kemanusiaan. Mengangkat kasus pasung berarti menggugah kita untuk memecahkan ketidaksehatan jiwa pada masyarakat kita dengan cara yang lebih arif. Cara yang dimaksud adalah menghentikan praktik pasung dan menggantinya dengan cara cara yang lebih manusiawi dan konstruktif.

Berbeda dengan kasus pasung yang sifatnya khusus. Menjadi tua adalah proses yang alamiah. Meskipun demikian, tidak semua orang menjadi atau tetap bahagia ketika melewati masa tua. Arum Febriani mencoba membuat arahan agar dapat menjalani masa tua tetap sehat dan bahagia. Optimalisasi masa tua tidak mungkin dapat diupayakan oleh mereka sendiri. Layanan kesehatan, dukungan keluarga, aktivitas sosial, dan kerja produktif saling terkait dalam mendukung menjadi tua yang sehat dan bahagia. Psikologi bisa berdiri sendiri maupun bahu membahu dengan dokter dan tenaga

kesehatan lain untuk optimalisasi tersebut. Idealnya, psikologi dapat lebih berperan dalam layanan kesehatan umum. Untuk itu, peran psikologi perlu lebih dikuatkan lagi seperti yang dikemukakan oleh Ariana Marastuti.

Selain mengembangkan perannya, psikologi juga memperluas kajian agar dapat lebih bermanfaat bagi masyarakat. Pada bagian akhir dari buku ini, Galang Lufityanto memaparkan tentang pengambilan keputusan, Fatdina menulis tentang kepemimpinan, Indrayanti membahas iklim organisasi, dan Nella Ramdhani memaparkan hasil penelitiannya tentang penggunaan email. Pada tahap ini, tulisan-tulisan tersebut menekankan kajian yang relatif baru dari psikologi. Pengambilan keputusan, misalnya, yang selama ini banyak mengandalkan pada rasionalitas makin sering dipertanyakan. Tulisan tentang pengambilan keputusan di bagian ini mengajak pembaca untuk lebih kritis terhadap proses pengambilan keputusan yang dalam beberapa kasus justru tidak rasional. Sejalan dengan hal itu, pembahasan tentang kepemimpinan juga terus berkembang. Tulisan tentang kepemimpinan dalam buku ini bukan ditunjukkan untuk memilih yang terbaik tetapi sebagai tawaran dari banyaknya model kepemimpinan yang mungkin dikembangkan dalam masa perubahan. Dari sudut organisasi, iklim yang berkembang diharapkan dapat mengoptimalkan kerja di samping pola-pola pengambilan keputusan dan dukungan pemimpin. Untuk itu, ketiga topik tersebut disandingkan agar pemahaman tentang perilaku individu, pemimpin, dan organisasi dapat sinergis.

Tulisan terakhir dalam buku ini mengungkap hasil penelitian perilaku penggunaan email. Sebagai hasil penelitian, tulisan ini menunjukkan kepada pembaca bagaimana perubahan perilaku manusia berkaitan dengan penggunaan dan perkembangan teknologi informasi. Pembaca diharapkan cukup arif dalam menanggapi hasil penelitian seperti ini. Perkembangan teknologi informasi yang sangat cepat akan mengubah perilaku yang berbeda

dengan perilaku masa lalu dan masa sekarang. Dengan demikian manusia dapat membayangkan seperti apa perilakunya ketika teknologi informasi makin intensif digunakan. Semoga perubahan tersebut benar-benar membawa kesejahteraan bagi sesama, bukan justru sebaliknya.

Buku ini tidak disusun berdasarkan satu alur konsep atau pemikiran yang dari awal dirancang untuk dipaparkan secara sistematis tetapi berdasarkan pengalaman dan minat para penulis. Upaya integrasi dan memaparkan secara runut dari tulisan-tulisan yang ada memang menjadi tidak mudah. Meskipun demikian, sebagai editor kami yakin bahwa pembaca memiliki kemampuan dan kearifan dalam menelaah isi tulisan untuk diambil sisi-sisi yang positif dan fungsional. Semoga sekelumit tulisan dalam buku ini dapat menjadi sumbangan nyata para penulis yang berkecimpung di bidang psikologi untuk kesejahteraan bersama.

Referensi

- Badan Pusat Statistik. 2011. *Laporan Bulanan Data Sosial Ekonomi*, Edisi 19, Desember.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. & Smith, H.L. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Buletin*, 125, 276-302.
- Faturochman. 2008. Model-Model Psikologi Kebhinekatunggalikaan dan Penerapannya di Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 1, 61-72.
- Pacek, A.C. & Radclift, B. 2008. Welfare Policy and Subjective Well-Being Across Nations. *Social Indicator Research*, 89, 179-191.