



BAHAGIA DAN BERMAKNA



BAHAGIA DAN BERMAKNA

Penyusun:

Abdul Rahman Shaleh, dkk.



**PENERBIT:
CV. AA. RIZKY
2020**

BAHAGIA DAN BERMAKNA

© Penerbit CV. AA RIZKY

Penyusun:

Abdul Rahman Shaleh, dkk

Editor:

Miftakhul Jannah
Moordiningsih
Tri Rejeki Andayani
Wahyu Rahardjo

Desain Sampul dan Tata Letak:

M. Naufal. H
Tim Kreasi CV. AA. Rizky

Cetakan Pertama, Januari 2020

Penerbit:

CV. AA. RIZKY

Jl. Raya Ciruas Petir, Puri Citra Blok B2 No. 34
Kecamatan Walantaka, Kota Serang - Banten, 42183
Hp. 0819-06050622, Website : www.aarizky.com
E-mail: aa.rizkypress@gmail.com

Anggota IKAPI

No. 035/BANTEN/2019

ISBN : 978-623-7726-01-2

xvi + 274 hlm, 25,5 cm x 18 cm

Copyright © 2020 CV. AA. RIZKY

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penulis dan penerbit.

Isi diluar tanggungjawab Penerbit.

BAHAGIA DAN BERMAKNA

Penyusun:

Abdul Rahman Shaleh

Yulia Sholichatun

Casmini

Tri Rejeki Andayani

Rita Eka Izzaty

Elly Yuliandari

Moordiningsih

Eny Purwandari

Asniar Khumas

Nurussakinah Daulay

Yeni Triwahyuningsih

Nina Zulida Situmorang

Miftakhul Jannah

Wahyu Rahardjo

Intaglia Harsanti

Hetti Rahmawati

Ni Made Swasti Wulanyani

Nurus Sa'adah

Nurlaila Effendy

Faraz Umay

Ikatan Alumni Program Doktor Psikologi UGM

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Prof. Dr. Faturochman, M.A.

Dekan Fakultas Psikologi UGM

Menjadi bermakna bisa sangat mudah tetapi juga bisa sangat susah. Salah satu contohnya adalah nasi goreng. Dengan sedikit modifikasi, nasi putih biasa bisa menjadi salah satu makanan yang paling enak di dunia. Inilah salah satu kunci untuk bermakna, yaitu kesederhanaan.

Menjadi sifat manusia bahwa sesuatu yang sederhana sering dibuat tidak sederhana. Karenanya, mencari kebermaknaan juga menjadi rumit. Adalah tugas semua bidang ilmu untuk mencari makna dengan cara membuat berbagai hal rumit menjadi sederhana. Itu pula yang membedakan ilmuwan dengan pakar. Ilmuwan dapat memformulasikan rumusan menjadi sederhana sementara banyak pakar membuat "aPA saja menjadi suKAR".

Menjadi bahagia juga bisa sama dengan menjadi bermakna. Bahagia juga bisa diraih dengan sederhana. Orang yang hidupnya sederhana bisa dipastikan dia lebih bahagia dibandingkan mereka yang bermewah-mewah dengan segala kerumitan untuk mencapainya.

Menjadi bermakna apakah harus melalui tahapan bahagia? Jawabnya jelas, tidak. Keduanya bisa tidak saling berhubungan. Bisa saja menjadi bermakna lebih dulu maka kebahagiaan banyak digapai. Namun juga tidak salah bila ada yang bisa menjadi bermakna manakala sudah berbahagia.

Menjadi bahagia dan menjadi bermakna secara sendiri-sendiri pun bisa melalui jalan panjang, apalagi mencapai keduanya secara bersama-sama. Buku ini ditulis oleh para pakar

psikologi yang mengkaji kebahagiaan dan kebermaknaan dengan perspektif dan konteks yang beraneka. Kewajiban mereka menjelaskan kebahagiaan dan atau kebermaknaan sudah dijalankan. Sebuah upaya bagus yang perlu diapresiasi.

Menjadi berguna, mungkin juga menjadi bermakna, adalah salah satu dorongan para penulis yang pernah mengenyam pendidikan doktor di Universitas Gadjah Mada (UGM) hingga tersusunnya buku ini. Sebagai orang UGM, kami berterima kasih atas upaya ini.

Menjadi bermakna dengan terbitnya buku ini secara sederhana dipastikan telah tercapai. Pertanyaan berikutnya adalah: seberapa bermakna? Ini bukan kritik tetapi sebuah panduan reflektif untuk terus bermakna dan berupaya meningkatkan kebermaknaan. Pada sisi lain kami juga berpesan, di mana pun Anda dan apa pun Anda, jangan lupa bahagia.

Salam,

Faturochman



KATA PENGANTAR

Rahmat Hidayat, M. Sc., Ph.D

Pelaksana Tugas Kepala Program Doktor

Buku ini ditulis oleh para alumni Program Doktor Fakultas Psikologi UGM. Hal ini perlu disampaikan di awal pengantar ini, mengingat situasi khusus yang melatarbelakangi lahirnya buku ini. Buku ini dirancang sebagai sebuah persembahan bagi Fakultas Psikologi UGM yang merayakan hari jadi yang ke 55. Gagasan penulisan buku dimatangkan pada dialog antara Dr. Neila Ramdhani selaku Kepala Program Doktor dan sejumlah alumni pada kesempatan reuni di Malang dan Gunung Bromo, akhir pekan minggu ke -3 bulan Oktober 2019. Perlu disadari bahwa waktu untuk mewujudkan buku ini sebenarnya teramat sangat singkat. Puncak acara Lustrum XI Fakultas Psikologi UGM adalah tanggal 8 Januari 2020. Karena itu, terwujudnya buku ini pada waktu yang diinginkan mengundang kita semua untuk memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para alumni yang berkontribusi dalam penulisan buku, dan kepada Dr. Neila Ramdhani.

Penghargaan terhadap para alumni penulis buku ini tidak saja patut diberikan atas dedikasinya menyumbangkan tulisan. Niatan untuk mewarnai peringatan hari jadi Fakultas Psikologi UGM ke 55 dengan sebuah buku bertemakan psikologi kebahagiaan patut mendapatkan apresiasi tersendiri. Kebahagiaan adalah tujuan puncak kehidupan manusia, baik dalam satuan individu, keluarga, masyarakat, maupun bangsa. Ini bisa dibuktikan dengan sebuah *thought experiment* yang sederhana. Siapa pun yang diminta untuk menyebutkan satu hal yang paling diinginkan untuk dicapai dalam kehidupan di dunia ini, niscaya hal yang paling umum disebutkan adalah kebahagiaan. Namun ini tidak berarti bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang mudah untuk dipahami. Setiap orang dan setiap kelompok masyarakat cenderung untuk mengartikan dan

mengukur kebahagiaan dengan caranya sendiri. Dalam lingkup keilmuan, pendekatan yang berbeda-beda telah diajukan untuk menjelaskan dan memberikan panduan pada upaya pencapaian kebahagiaan. Walhasil, perwujudan kebahagiaan dalam kehidupan pribadi, keluarga, masyarakat, dan bangsa terlihat sebagai sebuah usaha yang tidak pernah benar-benar tercapai. Dalam kaitan dengan hal ini, buku ini dapat dipandang sebagai sebuah kontribusi untuk terus meningkatkan pemahaman tentang kebahagiaan. Selanjutnya, pemahaman yang lebih baik ini diharapkan akan melahirkan cara-cara yang lebih efektif untuk mewujudkan kebahagiaan, terutama melalui kebijakan-kebijakan publik.

Penghargaan berikutnya adalah kepada Dr. Neila Ramdhani. Misi penulisan buku dalam waktu yang sangat singkat ini tidak akan terlepas dari sentuhan perhatian, dorongan, semangat, motivasi, kepercayaan, senyuman, sapaan, keceriaan, kelembutan, guyonan, kejenakaan, kehadiran setiap saat,*) Kepergian beliau yang begitu mendadak, pada tanggal 22 Oktober 2019, selang beberapa puluh jam setelah perpisahan dari acara reuni di Bromo, meninggalkan kehampaan yang besar bagi semua orang yang pernah mengenal beliau. Barangkali kehampaan itu tidak akan pernah benar-benar terisi. Buku ini, yang lahir dari dorongan dan sentuhan beliau yang khas pada para penulis, semoga setidaknya sedikit mengisi kekosongan itu.

*) Daftar ini tidak mungkin dituliskan dengan tuntas.

Yogyakarta, 28 Desember 2019
Pelaksana Tugas Kepala Program Doktor

Rahmat Hidayat, M. Sc., Ph.D

SEUNTAI KATA DARI EDITOR

Adalah janji, ketika buku ini terwujud. Janji untuk terus berkarya dan janji kepada almarhumah Dr. Neila Ramdhani “Ibunda alumni Program Doktor Psikologi UGM”.

Semangat memenuhi janji dan berkarya melahirkan beragamnya tulisan di buku ini. Ragam topik dan ragam gaya penulisan, menjadi warna khas, nilai lebih buku ini.

Tim editor ‘mempercantik’ karya yang terkirim. Luar biasa dalam durasi singkat lahir 21 artikel dengan beragam rasa dan warna. Tim Editor ‘mempercantik’ karya dengan meramu, menata, mengurutkannya menjadi tiga sebuah alur yang ‘enak’ untuk dibaca melalui tiga sub tema, yaitu : (1) Bahagia Dan Bermakna Dalam Keluarga, (2) Bahagia Dan Bermakna Di Dunia Pendidikan, (3) Bahagia Dan Bermakna Di Masyarakat Dan Dunia Kerja.

Sinergi hebat anggota tim editor nampak dalam pembagian tugas yang natural muncul. Mbak ‘Nining’ Moordiningsih yang semangat, Mas Wahyu yang teliti, Mbak ‘Menik’ Tri Rejeki Andayani yang tegas akomodatif. Ada yang menterjemahkan dalam Bahasa Indonesia tanpa mengurangi makna dan mengkonfirmasi kembali ke penulis. Ada yang memperbaiki tata letak tulisan. Ada yang mengingatkan batas waktu revisi kepada penulis. Ada pula yang menagih biodata singkat penulis. Bahkan ada harus membuat biodata penulis karena sampai batas waktu yang ditentukan belum dikirim juga. Terima kasih Mbak Nining, Mas Wahyu, Mbak Menik.

Beruntungnya pula saya sebagai Ketua Tim yang mendapat julukan ‘Bu Lurah’ dari kawan-kawan di balik karya buku ini memiliki anggota yang mampu bersinergi sehingga

pembagian tugas muncul secara natural. Bahagia karena dapat bermakna, sehingga buku ini nyata dibaca oleh pembaca. Selamat Membaca.

Salam
Ketua Tim Editor,

Miftakhul Jannah

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	vii
SEUNTAI KATA DARI EDITOR	xi
DAFTAR ISI	xiii
A. BAHAGIA DAN BERMAKNA DALAM KELUARGA	
MAKNA DAN BAHAGIA	1
<i>Abdul Rahman Shaleh</i>	
DARI DUKA MENJADI MAKNA	13
<i>Yulia Sholichatun</i>	
MENEMUKAN KEBAHAGIAAN KELUARGA DI TENGAH COBAAN HIDUP	23
<i>Casmini</i>	
JIKA PENGANGGURAN DAPAT “GAJI”, MENGAPA IBU TIDAK?	31
<i>Tri Rejeki Andayani</i>	
PERAN PENGASUHAN ORANGTUA DALAM PEMBENTUKAN STRATEGI PEMECAHAN MASALAH SOSIAL PADA ANAK USIA DINI	41
<i>Rita Eka Izzaty</i>	
MENGASUH ANAK DIGITAL	59
<i>Elly Yuliandari</i>	
KOMITMEN HATI, KENDALI DIRI UNTUK KELOLA ADIKSI GAWAI DAN INTERNET: TINJAUAN PSIKOLOGI PENGAMBILAN KEPUTUSAN	71
<i>Moordiningsih</i>	

KELUARGA: LEMBAGA KONTROL SOSIAL DALAM SISTEM EKOLOGI KASUS PENYALAHGUNAAN NAPZA	83
<i>Eny Purwandari</i>	
KEBERLANGSUNGAN HUBUNGAN PADA PASANGAN SUAMI ISTRI YANG MENJALANI PERNIKAHAN TERPISAH JARAK	99
<i>Asniar Khumas</i>	
B. BAHAGIA DAN BERMAKNA DI DUNIA PENDIDIKAN	
PENDIDIK INSPIRATIF DALAM PENDEKATAN PSIKOLOGI POSITIF	107
<i>Nurussakinah Daulay</i>	
BERCENGKERAMA: TERAPI DENGAN PENDEKATAN PERKEMBANGAN PADA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS (ABK)	115
<i>Yeni Triwahyuningsih</i>	
KOMPETENSI DALAM PENDAMPINGAN KETERAMPILAN HIDUP	127
<i>Nina Zulida Situmorang</i>	
ENERGI MENTAL ATLET	137
<i>Miftakhul Jannah</i>	
C. BAHAGIA DAN BERMAKNA DI MASYARAKAT DAN DUNIA KERJA	
APA MAKANAN FAVORITMU? PSIKOLOGI KULINER UNTUK MENCAPAI GUYUB DAN HARMONI	145
<i>Wahyu Rahardjo</i>	

MERANTAU: MENANTANG KETIDAKPASTIAN	159
<i>Intaglia Harsanti</i>	
LITERASI LINGKUNGAN MASYARAKAT PERKOTAAN DALAM TINJAUAN TEORI KOGNISI SOSIAL	169
<i>Hetti Rahmawati</i>	
BEKERJA DENGAN BAHAGIA	179
<i>Ni Made Swasti Wulanyani</i>	
MEMIMPIN DENGAN HATI, MEMIMPIN DENGAN PEDULI: TINJAUAN PSIKOLOGI PENGAMBILAN KEPUTUSAN	191
<i>Moordiningsih</i>	
MEMBANGUN TUJUAN YANG EFEKTIF	205
<i>Nurus Sa'adah</i>	
PENERAPAN KEPEMIMPINAN POSITIF PADA ORGANISASI POSITIF	219
<i>Nurlaila Effendy</i>	
FENOMENA PENYESALAN: PERSPEKTIF BARAT VS ISLAM	241
<i>Faraz Umayya</i>	
TENTANG PENULIS	254

