

Self Image (Minggu ke-2)

Pengenalan Diri dengan Melihat Keluarga sebagai sebuah Struktur

Ice Breaker:

Orang sering mengatakan kamu mirip siapa? Ayah atau ibu? Mirip di bagian mana?

Pendahuluan:

Masa lalu/masalah harus dilupakan? Atau diingat? Atau?

we are visit the past but we are not stay in the past → bukan untuk menyalahkan orang tua (ada sungkan mungkin membicarakan orang tua

paperku: mengapa kita harus mengali masa lalu...masa lalu di lupakan atau? integrasi

kita ini dibentuk dalam sebuah keluarga:

My Family (yang secara kasat mata)

- Ayah dan ibu masih bersama sampai saat ini
- Ayah dan ibu bercerai
- Ayah dan/atau ibu meninggal ketika saya kecil
- Tidak mengenal ayah dan/atau ibu sama sekali
- Tidak dibesarkan oleh ayah dan/atau ibu → saya dibesarkan oleh orang lain
- Hanya sekali-kali saja saya bertemu dengan ayah dan/atau ibu

Kriteria Keluarga yang Sehat:

- Kualitas hubungan suami-istri =harmonis
- Kualitas hubungan orang tua-anak= membangun
- Kualitas hidup pribadi berintegritas

Kualitas hubungan suami –istri

Tidak akan dibahas lebih lanjut. Tetapi ada dampak ketika hubungan suami istri sehat terhadap anak-anaknya.

Beberapa perilaku dalam hubungan suami-istri yang buruk:

- Dapat mendorong anak (yang jenis kelamin sama atau beda) untuk berada dipihaknya. anak dipakai sebagai senjata untuk memuaskan dorongan untuk membalas dendam terhadap orang tua yang satunya.

Dalam sebuah penelitian, *Children Held Hostage: Dealing with Programmed and Brainwashed Children* menunjukkan hanya 140 dari 700 keluarga (1 dari 5) yang menunjukkan tidak

melakukan *brainwash* dan *programming* pada anak-anak mereka. Menurut penelitian ini, wanita sering kali paling buruk melanggar. Ibu-ibu yang sengit lebih besar menjadi *programmer*.

- Pertengkaran dengan pasangan → Menjelekkan pasangan di depan anak, menjadikan anak tempat curhat yang belum waktunya.
- Pertengkaran yang hebat/kekerasan dalam rumah tangga
- Penyelewengan
- Saling menuntut satu dengan yang lain
- Menyalahkan anak dalam pertengkaran suami-istri
- Dll

Dampak pada anak: (diskusi)

- Trauma → berpikir bahwa semua “pria/wanita” sama
- Dewasa sebelum waktunya → anak merasa harus dewasa sebelum waktunya
- Berperilaku seperti apa yang ia lihat/children see-children do
- Penghargaan diri yang buruk
- Rasa bersalah
- Haus akan sayang
- Depresi
- dll

Kualitas hubungan orang tua-anak

Pergumulan yang antara (ada proses tarik menarik):

- Memenuhi kebutuhan anak dan memenuhi kebutuhan pribadi
- Membatasi dan membiarkan
- Mendorong/memacu anak dan menerima apa adanya

Problem yang ditimbulkan :

1. Orentasi berlebihan pada anak atau orang tua yang adalah anak
Misal: anak yang dikritik, orang tua marah, kalau anak yang tidak memenuhi kebutuhannya → menimbulkan rasa bersalah pada anak.
2. Menciutkan jiwa anak atau menciptakan anak yang liar
(membatasi atau membiarkan) → banyak peraturan atau dibiarkan saja.
Bagaimana kalau banyak peraturan? → anak akan takut salah, perfeksionis
Bagaimana kalau tidak ada peraturan?
Bayangkan dalam sebuah perjalanan, begitu banyak peraturan yang ada.
3. Mencetak anak sesuai dengan gambar orang tua atau anak tanpa arah
Ada orang tua yang “mentransfer” keinginannya kepada anak → anak dipaksa menjadi seperti orang tua → anak tidak mengenal diri

Ada orang tua yang tidak menuntun anaknya. Terserah semua. Padahal seorang anak butuh dukungan dan arahan

4. Menguasi atau memberdayakan

Kualitas Kehidupan Pribadi

→ Tidak akan banyak dibahas → masing-masing orang memiliki integritas

Characteristics of Dsfunctional family

1. Abuse (siksaan, makian → secara fisik, seksual dan emosional). Secara emosional mungkin tidak keras secara fisik tetapi dampaknya ada. Misal pendapat orang tua saja yang selalu benar (memaksakan pendapat), kata-kata negatif (misal kamu anak tidak berguna)
2. Perfeksionis
3. Rigidity (kekakuan/kekerasan). dsfunctional family dibentuk dari aturan yang keras dan gaya hidup yang strict (keras) dan percaya pada sistem. Kehidupan penuh dengan tekanan, rutin, situasi dan hubungan yang dikontrol, tidak realistis dan tidak saling percaya. Sukacita, kejutan itu tidak ada. Spontanitas? Itu juga tidak ada. Jika ayahmu adalah pemimpin keluarga yang kaku, kamu mungkin mendengar ia berkata seperti ini: "ada dua cara untuk melakukan ini: cara yang salah dan cara saya. kita akan melakukan dengan cara saya"
4. Silence. Dsfunctional family dioperasikan oleh aturan yang tertutup/tersumbat: tidak berbicara di luar tembok. Jangan menceritakan rahasia keluarga dengan siapapun. Jangan meminta pertolongan jika kamu punya masalah. Tetap ada di dalam keluarga. Jika ayahmu termasuk melakukan aturan ini, kamu mungkin tumbuh dengan pemikiran bahwa kamu dapat mengatasi masalahmu sendiri. Sangat sulit bagimu untuk minta nasehat atau bantuan.
5. Repression (penekanan, penindasan) kamu tumbuh dalam keluarga dimana emosi-emosi dikontrol dan ditekan.
6. Triangulation (hubungan segitiga). Triangulation berhubungan dengan proses komunikasi dalam keluarga.
7. Double message. Seorang istri bertanya kepada suaminya apakah ia mencintainya. "ya tentu saja". Suaminya mengatakan dengan mengunyah makanan dan matanya tetap di korang. Kemudian ia menghabiskan 4 jam di depan TV dan pergi tidur tanpa mengatakan lebih dari satu kata kepada istrinya, kata itu adalah "I love u" tetapi tindakannya mengatakan "saya tidak peduli padamu" ini adalah double message. Seorang gadis dapat mendengar double message dari ayahnya
8. Lack of Fun. Dsfunctional family adalah tipe yang tidak mampu untuk melonggarkan, let go, play and have fun. Mereka terlalu seimbang pada sisi serius kehidupan. Motto mereka adalah menjadi serius: bekerja keras; kamu adalah apa yang kamu lakukan; bermain adalah menghabiskan waktu. Ketika salah seorang anggota keluarga ingin bermain, biasanya mereka menghambat keinginan itu dengan sesuatu yang melukai. Mereka tidak tahu kapan harus berhenti.
9. Martyrdom.
10. Entanglement (keadaan yang terlibat). Anggota keluarga dari dsfunctional family secara emosi dan relasi terlibat dalam kehidupan satu dengan yang lain. Identitas pribadi dijarah. Tidak ada batas diantara anggota keluarga. Setiap orang menajamkan hidungnya pada urusan orang lain. Ibu menjadikan masalah ayah menjadi masalahnya. Ayah menjadikan masalah anak menjadi masalahnya dst. Jika salah satu anggota keluarga tidak bergembira maka seluruh anggota keluarga ikut merasa sedih. Dst. tidak ada seorangpun berpikir atau merasakan diri mereka sendiri.

Beberapa tipe/karakter ayah

- ayah yang hadir secara fisik tetapi tidak dekat secara emosi. Interaksi dan komunikasi yang ada tidak pernah menyentuh bagian emosi. Misalnya saja ayah hanya berkomunikasi dengan anaknya tentang sekolah dan tugas-tugas. Di luar topik seperti itu, tidak pernah dikomunikasikan atau tidak pernah ada komunikasi di antara ayah dan anak perempuannya. Norman Wright menyebut ayah yang seperti ini sebagai *phantom father* atau disebut juga *bystanding*.¹
- ayah yang kecanduan (seks, minum, judi,dll)→ anak merasa dirinya kalah penting dengan obyek yang dicandukan
- ayah yang terlalu mengontrol. Misalnya mengontrol apa yang anaknya pikirkan dan bagaimana anaknya harus bertindak

Beberapa tipe/karakter ibu

- self center→ kebutuhannya sendiri yang harus dipenuhi
- The Merged-style→tidak ada batas-batas- terlalu bercampur. Semua urusan menjadi satu
- The Driven-by-appearances→ harus yang terlihat baik di hadapan orang tua secara penampilan
- Mengabaikan
- Kritik

Problem Keluarga dari sudut kebutuhan:

- Kebutuhan untuk dikasihi
- Kebutuhan untuk dilibatkan
- Kebutuhan untuk dihargai
- Kebutuhan untuk penting

Keluarga dari Sudut Peranan (tapi ada yang memakai peran yang tak seharusnya)

Asumsi Dasar: Hukum Ekuilibrium/ keseimbangan

Masing-masing berperan untuk mencapai dan memelihara ekuilibrium.

Jika kedua orang bertengkar, si anak selalu menjadi penengah. Misal ayah yang tidak benar, kita bilang ke mama untuk sabar. Sebenarnya tanpa sadar, kita meminta untuk sabar, kita meminta anggota untuk melakukan perannya. Sehingga kadang masalah belum selesai. Peranan sering dilestarikan demi keseimbangan. Misal ayah pukul anak, si Ibu bilang, bilang ke anak: "lain kali jangan nakal, supaya ayah tidak marah". Kadang karena ingin melestarikan keseimbangan itu, walau dengan cara yang salah.

Prinsip Dasar: **siapa** bertanggung-jawab **apa** atas **perbuatan siapa** dengan **cara apa**?

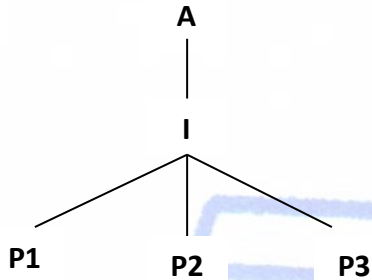
Siapa bertanggung-jawab

¹ H. Norman Wright, *Always Daddy's Girls* (USA: Regal Books,1989) 100-101.

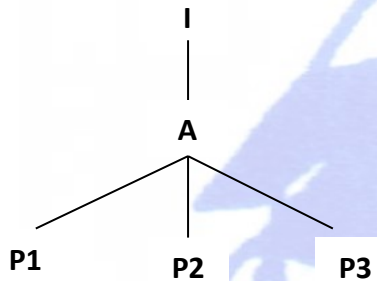
Prinsip : tidak boleh ada kekosongan kuasa dalam suatu organisasi

Tuhan memutuskan adanya kepala keluarga untuk keteraturan, tidak boleh ada kekosongan. Jika otoritas itu kosong, maka akan ada yang menggantikan. Misal anak naik ke posisi atas (contoh di film pay it forward) → supaya bisa bertahan. Dengan bertambah usia, otoritas itu akan berubah tetapi itu wajar

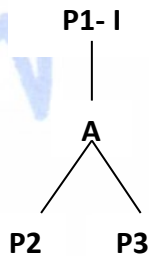
Seharusnya:



Tidak seharusnya

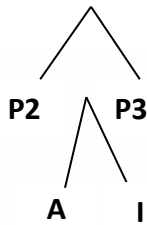


Kebanyakan sebenarnya istri pengen “no 2” diayomi → tetapi suami yang tidak melakukan perannya (ayahnya menurunkan dirinya) tapi kadang istri juga pengen perintah-perintah jadi suami harus tegas



P1 (terutama anak laki-laki). Ayah yang biasanya tidak berperan. Ibu naik dan butuh pendamping, jadi anak naik untuk mendampingi ibu.

P1



Bertanggung jawab apa

Defisit: Kekurangan, pemenuhan kebutuhan emosional, misa kasih pengarahan, perlindungan

Jika tidak: Penyelewangan: child abuse, spousal abuse, drug abuse

Perbuatan siapa

Ayah, ibu, anak?

Ini penting diketahui karena kadang anggota sering menutupi. Misal si ibu menutupi perbuatan suaminya kadang menutupi dari luar dan di dalam. Kecenderungan keluarga bermasalah itu karena menutupi.

Dengan cara apa?

Perbagai jenis peranan-fungsi:

Satu orang bisa memainkan peran lebih dari satu. Keluarga yang sehat, juga ada peran-peran ini, tetapi kadarnya saja yang beda.

- Penengah:
Mendamaikan pertikaian
- Penghibur
(Harusnya pas dewasa saja) → memberikan penghiburan, meringkankan beban dengan cara memberi kekuatan kepada pihak yang menjadi korban dan kadang ini “tidak fair” karena mungkin yang korban itu yang punya masalah. Lama-lama kalo sering menghibur → orang yang tidak terhibur akan merasa tidak adik dan akan menjadi sasaran dan kalau kita sering menghibur → anak yng menjadi pemimpin (contoh film pay it forward)
- Pelawak
Mengalihkan potensi ketegangan melalui humor
- Penyerap
Menerima endapan problem secara langsung dan menampakkan gejala depresi/ kemurungan → seperti spon yang terus menerus menerima tetapi tidak ada yang memeras → ini yang paling bahaya (terasa dampaknya)
- Penyakit (pembuat masalah)

Memunculkan masalah keluar dalam bentuk problem sosial, mis drug abuse dan kenakalan, dan pemberontakan. Problem sosial sebenarnya merupakan keinginan di dalam bahwa ia mengatakan kalau keluarganya ada masalah dan butuh pertolongan

- Penyelamat

Melindungi keluarga dari aib dengan cara menjadi anak yang sempurna → misa bintang pelajar, anak teladan

→ lama-lama stress → orang ini sulit katakan tidak

- Tanpa peran

Tidak berpedan karena melarikan diri dari kepada dunia luar, misal aktif di sekolah, pergi dengan teman. Kadang ini membuat anak jauh dari kecil

