UNIVERSITAS AIRLANGGA | FAKULTAS PSIKOLOGI

37th Merdeka Belajar Sepanjang Hayat
Pendidikan Psikologi Universitas Airlangga

Makin Romantik di Kala Pandemik

Oleh: Herdina Indrijati, M.Psi., Psikolog
Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
2020

UNIVERSITAS AIRLANGGA | FAKULTAS PSIKOLOGI

Aduuuh…
Pandemik cuman bisa di rumaaah!! #$@*?Zzz

37th Merdeka Belajar Sepanjang Hayat
Pendidikan Psikologi Universitas Airlangga

UNIVERSITAS AIRLANGGA | FAKULTAS PSIKOLOGI

Tahukah anda bahwa kita
tidak sedang dikarantina
di rumah tapi sedang didekatkan hatinya dengan pasangan kita?

Tahukah anda bahwa anda sedang diberikan ruang lebih luas dan waktu lebih banyak dengan pasangan untuk menikmati rasa yang selama ini digerus aktifitas pribadi tanpanya?

37th Merdeka Belajar Sepanjang Hayat
Pendidikan Psikologi Universitas Airlangga

INGAT!!
Apa yang kita pikirkan akan mempengaruhi perasaan dan perilaku kita lho…

UNIVERSITAS AIRLANGGA | FAKULTAS PSIKOLOGI

Jika kita **BERPIKIR**:
Waduh ketemu dia lagi dia lagi
Mati gaya nih gak bisa ke mana-mana.
Boseeeen pastinya kalo di rumah terus.
Dll

Maka kita **MERASA**:
Jenuh karena akan melihat pasangan tiap saat.
Kecewa karena ndak ngerti harus ngapain.
Marah karena melakukan hal yang sama dan berulang.
Dll

Maka kita **MELAKUKAN**:
Sibuk dengan gadget kita supaya gak jenuh.
Nonton TV kesukaan kita sampai lupa kalau ada dia.
Melampiaskan rasa marah tanpa alasan pada pasangan dan anak.
Dll

37th Merdeka Belajar Sepanjang Hayat Pendidikan Psikologi Universitas Airlangga

UNIVERSITAS AIRLANGGA | FAKULTAS PSIKOLOGI

Saatnya Mengubah Pikiran Anda!

Yuk dirasakan dan diresapi jika pikiran anda diubah menjadi POSITIF

UNIVERSITAS AIRLANGGA | FAKULTAS PSIKOLOGI

Eh sudah lama gak denger suaranya dia saat bersenandung pelan. Ahh masih merdu yaaa… Kok sudah lama yaa gak merhatiin

Jemarinya yang dulu selalu ingin kugenggam tiap saatnya. Masih halus ternyata…

Ehmm aromanya masih wangi seperti dulu saat kami bertemu. Ahh akhirnya bisa tiap hari dinikmati…

Ahh bahunya yang dulu selalu kurindukan untuk bersandar ternyata masih nyaman dan kokoh…

37th Merdeka Belajar Sepanjang Hayat Pendidikan Psikologi Universitas Airlangga

Terasa lebih nyaman kan kalau kita berpikir hal-hal yang **positif** tentang kita dan pasangan?

UNIVERSITAS AIRLANGGA | FAKULTAS PSIKOLOGI

CINTA itu dibangun oleh 3 hal

KOMITMEN yaitu kesepakatan-kesepakatan antara pasangan untuk tetap mempertahankan hubungan dalam hal ini pernikahan

INTIMASI yaitu adanya rasa aman, rasa nyaman, rasa percaya ketika berada bersama pasangan

PASSION yaitu adanya rasa tertarik, suka, gairah yang dimiliki pada pasangan

37th Merdeka Belajar Sepanjang Hayat Pendidikan Psikologi Universitas Airlangga

UNIVERSITAS AIRLANGGA | FAKULTAS PSIKOLOGI

Yuk coba cara SEDERHANA menguatkan CINTA

37th Merdeka Belajar Sepanjang Hayat
Pendidikan Psikologi Universitas Airlangga

UNIVERSITAS AIRLANGGA | FAKULTAS PSIKOLOGI

Pikiran seperti ini:

Waduh di rumah berbulan bulan, baju bagus nganggur dong. Alat kecantikan utuh, rindu pakai parfum.

Diubah begini :

Lhoo bukankah rapi, bersih, tampil cantik/ganteng dan wangi itu buat pasangan yaa? Bukan buat orang lain!

Nah sekarang lah waktunya kenakan baju bagus, tetap bersolek dan wangi selama di rumah.

Bukan hanya buat pasangan tapi untuk menghargai diri kita sendiri lho...

37th Merdeka Belajar Sepanjang Hayat Pendidikan Psikologi Universitas Airlangga

UNIVERSITAS AIRLANGGA | FAKULTAS PSIKOLOGI

Pikiran seperti ini:

Sekian bulan di rumah, ngapain aja yaa, mbayangin aja sudah mati gaya dan bosen!

Diubah begini :

Ini saatnya punya banyak waktu untuk ngobrol apapun dengan pasangan lho. Ingat dulu saat pacaran kan malah gak pengen pulang kan, pengennya ngobrol apapun sama dia.

Nah yuk obrolin apapun yang selama ini sudah jarang dilakukan karena sibuk dengan pekerjaan masing-masing.

Ngobrolin apapun boleh kok yang bikin seneng! Tentang anak, tentang masa pacaran dulu, kelucuan di tempat kerja yang belum sempat anda ceritakan, dll.

UNIVERSITAS AIRLANGGA | FAKULTAS PSIKOLOGI

Pikiran seperti ini:

Sekian bulan di rumah, ngapain aja yaa, mbayangin aja sudah mati gaya dan bosen!

Diubah begini :

Ini saatnya punya banyak waktu juga untuk mengerjakan hobi berdua yang dulu sering dilakukan sama dia trus lupa dilakukan karena kesibukan!

Mungkin main music berdua? Atau nonton film berdua di rumah? Ehm atau berkebun! Eh atau dulu suka masak berdua yaa?

Apapun boleh kok asal bikin seneng! Dan pastinya dilakukan BERDUA yaa…

37th Merdeka Belajar Sepanjang Hayat Pendidikan Psikologi Universitas Airlangga

UNIVERSITAS AIRLANGGA | FAKULTAS PSIKOLOGI

Pikiran seperti ini:

Sekian bulan di rumah, ngapain aja yaa, mbayangin aja sudah mati gaya dan bosen!

Diubah begini :

Biasanya papa rutin bulutangkis dan futsal sama teman-teman kantor, mama aerobik di sanggar senam sebelah. Naah sekarang dikasih waktu banyak lho untuk olah raga berdua! Iyaaa BERDUA!!

Bulutangkis sambil ketawa berdua. Tendang bola berdua sambil saling menggoda. Aerobik sama mama pasti asik kaaan…

Apapun boleh kok asal bikin seneng! Dan pastinya dilakukan BERDUA yaa…

37th Merdeka Belajar Sepanjang Hayat Pendidikan Psikologi Universitas Airlangga

UNIVERSITAS AIRLANGGA | FAKULTAS PSIKOLOGI

Pikiran seperti ini:

Sekian bulan di rumah , yaa gini gini aja. Pengeen banget punya kegiatan buat diri sendiri!

Diubah begini :

Ehh boleeh banget lho kalau mau bikin kegiatan yang nyenengin diri sendiri. Itu namanya ME TIME!!

PANDEMIK tidak menghalangi kita untuk menyenangkan diri sendiri lho.

Mau dandan cantik/ganteng trus pakai baju bagus, puter music kesukaan sambil baca novel kesayangan! Mengapa tidak!

Ehh pengen banget bikin masakan kesukaan sendiri, lakukan!

Kalau kita bahagia, keluarga akan bahagia lho..

37th Merdeka Belajar Sepanjang Hayat Pendidikan Psikologi Universitas Airlangga

UNIVERSITAS AIRLANGGA | FAKULTAS PSIKOLOGI

Pikiran seperti ini:

Kerjaan rumah kok berasa gak selesai-selesai yaa..

Mana dia gak mbantuin!

Diubah begini :

Wah ini saatnya ngrasain ngerjakan tugas rumah tangga bareng pasangan! Yeeeeeeyy…

Sayaaang, yuuk kita masak bareng, yuuk kita nyuci bareng, yuuk kita beberes rumah bareng. Pastiii seruuu deh..

Sayaaang, nanti aku bantu nyuciin motor kamu deeh, kita nyucinya bareng bareng yaa.. Kaan mesraa…

Sayang, kamu bantu yang bisa ajaa gak pa pa. Kamu bantu ngliatin ajaa aku sudah seneng kok..

37th Merdeka Belajar Sepanjang Hayat Pendidikan Psikologi Universitas Airlangga

UNIVERSITAS AIRLANGGA | FAKULTAS PSIKOLOGI

INGAT

ANDA SEDANG

TIDAK DIKARANTINA DI RUMAH

TAPI

ANDA DIBERI WAKTU UNTUK BAHAGIA BERSAMA DIA

Silakan eksplor kegiatan bersama PASANGAN anda

37th Merdeka Belajar Sepanjang Hayat
Pendidikan Psikologi Universitas Airlangga