

Menggapai Hidup Sehat dan Bermakna Pada Karyawan Purna Tugas

Hartanti

**Setiap manusia tentunya ingin hidup bahagia
dan
mencapai kehidupan yang lebih baik.**

Kadang-kadang kita sering hanya sadar pada sakit fisik, dan tidak begitu mempedulikan sakit psikologis. Hal ini dapat ditunjukkan dalam kehidupan sehari-hari bahwa kalau sedang sakit kepala, sakit perut, sakit gigi, kita segera mencari obat penghilang sakit tersebut, tapi kalau sakit psikologis, misalnya perasaan kecewa, sedih, putus asa, cemas, marah, iri, malu, dsb., kita tidak pernah segera mencari obatnya, bahkan cenderung mengabaikannya. Padahal untuk mencapai tujuan hidup kebahagiaan, harus bebas dari sakit psikologis tersebut.

Kebahagiaan, kepuasan, dan kualitas hidup adalah tiga hal yang dapat dipastikan paling dicari dan diinginkan oleh setiap orang di dunia ini. Setiap orang berlomba-lomba melakukan berbagai cara dan upaya untuk mendapatkan ketiga hal tersebut. Untuk itu, baik secara langsung ataupun tidak langsung, seringkali mereka melakukan evaluasi terhadap kehidupannya untuk mengetahui apakah mereka sudah bahagia, apakah mereka mencapai kepuasan, dan apakah mereka sudah memiliki kualitas hidup yang baik.

Kebahagiaan atau kesejahteraan adalah suatu konsep yang sangat kompleks untuk disederhanakan, maka dari itu kesejahteraan dibagi dalam tiga elemen, yaitu:

- a. Keberadaan perasaan atau emosi yang positif atau menyenangkan, misalnya: perasaan nyaman, senang, gembira, semangat, disayang, dicintai, dll.
- b. Ketidakterdapatnya perasaan atau emosi negatif yang tidak menyenangkan, misal: sedih, cemas, takut, marah, bersalah, iri, malu, dll.

- c. Kepuasan hidup, yaitu penilaian tentang seberapa puas seseorang memandang hidupnya, baik secara keseluruhan maupun beberapa aspek saja (misal: hubungan sosial, hubungan suami-istri, karir, kemampuan fisik, dll.)

Para karyawan purna tugas atau pensiunan tentunya juga ingin memperoleh kebahagiaan. Berbagai keterbatasan, perubahan yang terjadi pada para pensiunan yang sudah masuk kategori manula seringkali merasa tidak lagi bermanfaat dan tidak berguna bagi orang lain dan lingkungan. Belum lagi pandangan dan cara masyarakat memperlakukan manula yang dianggap tidak menyenangkan, lambat, tidak berguna, dan cenderung membebani, maka tidak heran kalau banyak manula yang mengembangkan konsep diri yang tidak menyenangkan. Selain konsep diri yang tidak menyenangkan, banyak manula cenderung takut dan menarik diri dari relasi atau interaksi sosial, yang berakibat pada perasaan isolasi dan kesepian yang pada akhirnya membuat mereka tidak dapat merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup.

A. Usia Lanjut (manula)

Usia lanjut/ tua adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode di mana seseorang telah "beranjak jauh" dari periode terdahulu yang dianggap lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat. Usia 60-an biasanya digunakan sebagai garis pemisah antara usia madya dengan usia lanjut. Akan tetapi karena kondisi kehidupan yang lebih baik, kebanyakan manula sekarang belum menunjukkan tanda-tanda ketuaan mental dan fisik sampai usia 65, bahkan sampai awal 70-an.

Tahapan usia tua dibedakan menjadi dua tahap, yaitu *late adulthood* (65 – 75 tahun) dan *late late adulthood* (75 tahun – meninggal). Mulai tahap *late adulthood*, mulai tampak penurunan-penurunan pada fisik, kognitif maupun terdapat perubahan peran yang mencolok dan memerlukan banyak penyesuaian.

Oleh karena itu, ada kecenderungan untuk menggunakan batasan usia 60 tahun sebagai tanda dimulainya tahapan usia lanjut (*late adulthood*).

Sama seperti setiap periode lainnya dalam rentang kehidupan seseorang, usia lanjut ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu. Adapun ciri-ciri dari usia lanjut adalah sebagai berikut:

1. Adanya kemunduran dan penurunan kondisi fisik/ kesehatan, kognitif, psikologis, dan perilaku.
2. Statusnya sebagai kelompok minoritas dengan pandangan yang cenderung negatif dari masyarakat.
3. Adanya perubahan peran dan belajar memainkan peran baru.
4. Penyesuaian/ adaptasi yang buruk.
5. Keinginan kuat untuk menjadi muda kembali.

Sebagian besar tugas perkembangan usia lanjut atau masa tua lebih banyak berkaitan dan berorientasi pada kehidupan pribadi masing-masing orang daripada berorientasi pada kehidupan orang lain. Tugas-tugas perkembangan masa dewasa tua atau usia lanjut adalah sebagai berikut:

1. Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kondisi kesehatan.
2. Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan keluarga.
3. Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup.
4. Membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia.
5. Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan
6. Menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes.

Ada beberapa aspek yang penting untuk diperhatikan dalam memasuki usia lanjut. Salah satunya adalah mengenai interaksi/ relasi sosial (*social relationship*) pada masa tua. Menurut Carstensen interaksi sosial pada masa tua memiliki tiga fungsi utama, yaitu:

1. Sebagai sumber informasi dari dunia luar.
2. Membantu manula mengembangkan dan juga mempertahankan perasaan bahwa diri berguna dan berharga (identitas diri).
3. Sebagai sumber perasaan senang atau bahagia.

B. Kesejahteraan/Kebahagiaan

Faktor yang memengaruhi kesejahteraan atau kebahagiaan ada tujuh aspek, yakni:

1. Sumber daya individu

Individu dengan sumber daya dari dalam atau *inner resources* yang tinggi (seperti adanya kesamaan/*mutually*, pertumbuhan, harapan, dan *insight*), cenderung merasakan kepuasan dengan diri sendiri dan hidupnya. Sedangkan individu yang mengalami *deficit* (mengalami gejala psikologis seperti kecemasan, *hostility*, dan membenci diri sendiri) cenderung kurang merasakan kepuasan.

2. Kesehatan fisik

Ada keterkaitan antara kebahagiaan dengan kesehatan fisik. Individu yang sehat fisik, akan lebih sejahtera/bahagia hidupnya daripada yang kurang sehat.

3. Interaksi sosial

Kebahagiaan akan semakin meningkat dengan semakin meningkatnya interaksi sosial, dan akan semakin menurun pada orang dewasa yang tidak mempunyai teman dekat dan teman untuk menghabiskan waktu bersama.

4. Usia

Usia menunjukkan suatu kematangan pribadi, sehingga individu yang kurang matang akan lebih sulit memperoleh kebahagiaan.

5. Jenis kelamin

Perempuan dari berbagai usia memiliki hubungan sosial dan kematangan emosi yang lebih tinggi skornya bila dibandingkan dengan laki-laki.

6. *Traits* (sifat)

Kebahagiaan sangat besar kaitannya dengan empat sifat, yaitu harga diri tinggi, optimisme, pribadi yang santai, dan keyakinan yang kuat dalam mengontrol dan menguasai lingkungannya.

7. Religiusitas

Individu yang religius, cenderung lebih mudah memperoleh kebahagiaan karena adanya perasaan nyaman.

C. Cara memperoleh kebahagiaan dan hidup yang bermakna

Ada beberapa macam cara untuk memperoleh kesehatan fisik dan psikologis, serta mencapai hidup yang bermakna, yaitu:

1. Relaksasi
2. Bersyukur
3. Dukungan Sosial
4. Humor

1. Relaksasi

Relaksasi ada berbagai macam, di antaranya adalah:

- a. Relaksasi otot
- b. Relaksasi indera
 - Mata (melihat pemandangan, film yang disukai, acara yang disukai di TV, dll)
 - Telinga (mendengarkan adzan, ceramah agama, musik yang disukai)
 - Hidung (membau wangi-wangian dengan aroma yang disukai)
 - Lidah (makan-makanan yang hangat atau yang menyegarkan)
 - Kulit (sentuhan halus, hembusan udara yang sesuai dengan tubuh)
- c. Relaksasi kognitif
 - meditasi
 - berdzikir, berdoa, dll.

2. Bersyukur

Kata *gratitude* berasal dari bahasa latin *gratia* yang artinya keberterimakasih. Orang yang bersyukur mampu mengidentifikasi diri mereka sebagai seorang yang sadar dan berterimakasih atas anugerah Tuhan, pemberian orang lain, dan menyediakan waktu untuk mengekspresikan rasa terima kasih mereka.

Teknik melakukan cara bersyukur adalah:

- a. Bersyukur personal adalah rasa berterimakasih yang ditujukan kepada orang lain secara khusus yang telah memberikan kebaikan kepada diri mereka.
- b. Bersyukur transpersonal adalah ungkapan terimakasih kepada Tuhan, kepada kekuatan yang lebih tinggi atau kepada dunianya.
- c. Melakukan satu sampai tiga hal kebaikan setiap harinya untuk menolong, membantu, atau memberi penghargaan pada orang lain.

3. Dukungan Sosial

Setiap aspek dalam dukungan sosial mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain:

- a. Emosional. Individu membutuhkan empati, cinta, dan kepercayaan serta kebutuhan didengarkan. Individu merasa bahwa orang di sekitarnya memberikan perhatian pada dirinya dan membantu memecahkan masalah, mendengarkan, simpati terhadap masalah pribadi maupun pekerjaan.
- b. Informatif. Informasi disediakan agar dipakai individu untuk menanggulangi persoalan pribadi, bagaimana cara menangani masalah. Meliputi nasehat, pengarahan, dan informasi yang dibutuhkan dan dapat menyampaikan informasi kepada orang lain melalui diskusi.
- c. Instrumental. Penyediaan sarana mempermudah perilaku menolong orang yang menghadapi tuntutan hidup setiap hari, dengan bantuan suatu benda, bantuan pada

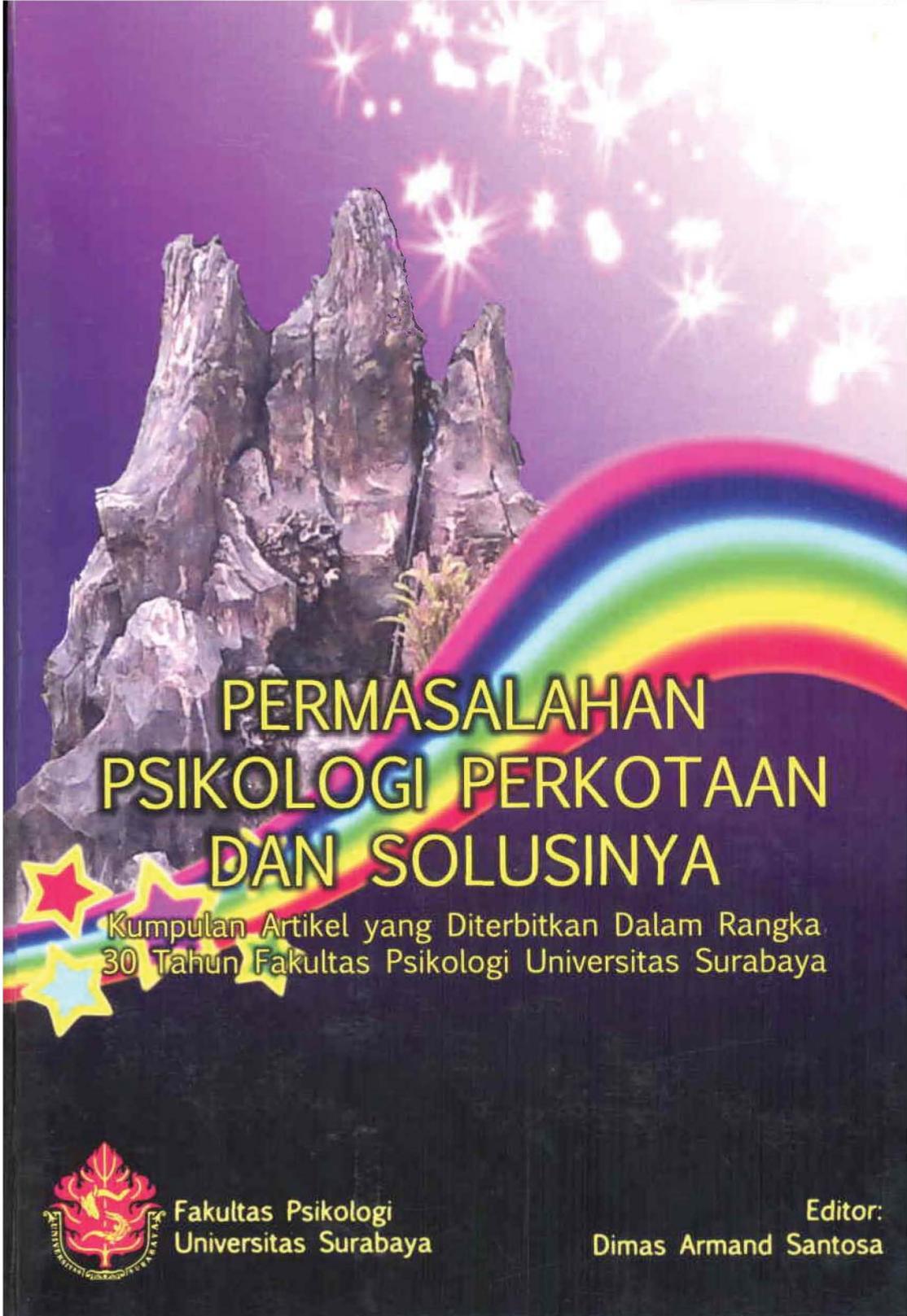
pekerjaan atau memberikan waktu luang dengan mengambil alih tanggungjawab keluarga.

- d. Penilaian. Penilaian terhadap individu dengan cara memberi penghargaan ataupun memberi penilaian yang mendukung pekerjaan, prestasi, dan perilaku seseorang dalam peranan sosial atau kerja. Meliputi umpan balik, perbandingan sosial, persetujuan, atau mengevaluasi dan membuktikan masalah yang dihadapi.

4. Humor

Humor biasanya digunakan untuk tujuan mengurangi ketegangan yang berhubungan dengan agresivitas dan rasa bermusuhan, dan untuk meredakan kemarahan. Dengan humor, seseorang dapat menghasilkan tawa dan oksigen di dalam tubuh akan meningkat, hormon endorphin (kekebalan tubuh) meningkat, hormon (kortisol dan epinephrin) atau hormon stres menurun, sehingga seseorang menjadi lebih rileks dan nyaman dalam menghadapi setiap permasalahan.

Dengan melakukan ke empat kegiatan (relaksasi, bersyukur, dukungan sosial, dan humor), diharapkan para karyawan purna tugas dapat mencapai kesehatan fisik dan psikis, dan tentunya mencapai tujuan hidup kebahagiaan dan bermakna bagi orang lain.



PERMASALAHAN PSIKOLOGI PERKOTAAN DAN SOLUSINYA

Kumpulan Artikel yang Diterbitkan Dalam Rangka
30 Tahun Fakultas Psikologi Universitas Surabaya



Fakultas Psikologi
Universitas Surabaya

Editor:
Dimas Armand Santosa



UBAYA
UNIVERSITAS SURABAYA

**PERMASALAHAN PSIKOLOGI
PERKOTAAN DAN SOLUSINYA.**

Kumpulan Artikel yang Diterbitkan
Dalam Rangka 30 Tahun
Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Editor:
Dimas Armand Santosa

Penerbit:
Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

©2012

Penerbit: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau mengutip sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis pemegang hak cipta

Cetakan pertama

Dicetak di Indonesia

ISBN 978-602-18900-2-8

Penanggung Jawab:

Ide Bagus Siaputra

Pengarah:

Hari K. Lasmono

Editor:

Dimas Armand Santosa

Desain:

Tonny

Tim Kerja:

Hari K. Lasmono
Ide Bagus Siaputra
Marselius Sampe Tondok

Monique Elizabeth Sukamto
Tonny
V. Heru Hariyanto

PENGANTAR

Terkadang, berbagai problema kehidupan datang menerpa laksana hujan. Kita seakan-akan dipaksa menarik napas panjang atau mengelus dada ketika apa yang kita inginkan tidak kunjung datang dan justru digantikan berbagai macam rintangan dan tantangan. Di saat seperti itu, kita membutuhkan untaian kebijaksanaan yang menyejukkan hati laksana embun dan mencerahkan pikiran bak sang fajar.

Runyamnya berbagai kesibukan tak jarang menyandera kita tanpa ampun. Kita seringkali mengeluh tak cukup waktu, khususnya untuk mengasah diri atau menimba ilmu. Akhirnya, tidak jarang, kita merasa makin terperosok dalam jurang kegalauan. Adakah solusi instan untuk menghalau semua kegalauan itu? Jawabannya tentu saja, ADA!!!

Dalam buku ini tersajikan 140 artikel yang diyakini dapat memberikan inspirasi, wawasan, dan tentu saja harapan baru bagi para pembacanya. Semua artikel diupayakan untuk dapat tersajikan dalam bentuk ringkas dengan bahasa yang mudah dipahami. Jikalau rerata kecepatan membaca adalah 250 – 300 kata per menit, maka kebanyakan artikel dapat dibaca sampai habis dalam waktu kurang dari 3 menit. Artinya, artikel-artikel ini dapat diselesaikan dalam satu kali baca. Hal ini merupakan sesuatu yang penting demi memastikan bahwa tiap pembaca dapat memperoleh solusi untuk mengatasi segala macam kegalauan secara efektif dan efisien. Solusi yang ditawarkan tergolong efektif karena disediakan oleh para ahli, yaitu keluarga besar Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Solusi ini juga tergolong efisien karena dapat dipahami dalam waktu singkat.

Sejak 2004 harian Surabaya Post telah memberi kesempatan kepada Fakultas Psikologi Universitas Surabaya untuk mengisinya dengan berbagai wacana menyangkut perkembangan psikologis anak, remaja, maupun dewasa. Kerja sama tersebut terus berlangsung sebagai sumbangsih fakultas kami kepada para pembaca Surabaya Post dalam memperkaya pengetahuan dan wawasannya tentang masalah-masalah yang terkait perilakunya dalam kehidupan sehari-hari agar kehidupan masyarakat makin harmonis dan bahagia.

Tulisan sebaik apa pun bila hanya dimuat di suatu harian pasti sulit dijamin kelanggengannya dan tak jarang berakhir menjadi pembungkus barang atau alas duduk. Agar karya-karya bermutu selama sewindu tersebut terabadikan, kami telah menyeleksi dan memilah-milahnya untuk diterbitkan sebagai sumbangsih kepada masyarakat umum agar dapat juga menikmatinya kapan saja dan di mana saja.

Sumbangsih ini kami persembahkan dalam rangka memperingati ulang tahun ke-30 fakultas kami, pada 2 September 2012. Segala kritik dan saran akan sangat bermanfaat bagi kami, untuk mana kami sampaikan terima kasih sebesar-besarnya.

Akhir kata, selamat menikmati, semoga segala kegalauan yang ada dapat segera berlalu.

Surabaya, 2 September 2012

Ide Bagus Siaputra

DAFTAR ISI

COVER	i
COPYRIGHT.....	ii
PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
ANAK DAN REMAJA.....	1
Mengapa Berperilaku Tidak Sehat?	2
Manfaat Sebuah Permainan.....	5
Aku dan Teman-Temanku.....	8
Mengajak Anak Belajar dengan Cara Menyenangkan	11
Aku, Kakakku, dan Adikku.....	14
Melatih Anak Berpuasa	17
Nilai Pasar Anak.....	21
<i>Overprotective</i> Menuai <i>Learned Helplessness?</i>	25
Perceraian di Mata Anak (1).....	27
Perceraian di Mata Anak (2-Habis).....	29
Anak Anda Suka Bermain Games?	31
Hiperaktif-kah Anakku?.....	36
Terapi Perilaku untuk Anak dengan Gangguan Hiperkinetik.....	40
Apakah Anakku Mengalami Gangguan dalam Perkembangan Bahasa dan Bicaranya?.....	44
Terapi Diet Makanan untuk Anak dengan Gangguan Hiperkinetik.....	47
Terapi Obat untuk Anak dengan Gangguan Hiperkinetik.....	51
Mengenali dan Mengatasi Kesulitan Belajar Anak dengan Gangguan Hiperkinetik	55

Menyikapi Persaingan Antar Saudara: Sebuah Tinjauan dari Teori Alfred Adler.....	61
Dilematis Keterlibatan Kakek-Nenek dalam Pengasuhan Anak	68
Gangguan Eliminasi pada Anak (1): Membantu Anak Mengatasi Masalah Ngompol.....	71
Gangguan Eliminasi pada Anak (2-Habis): Mengapa Anakku Masih Berak di Celana?	75
Penyesuaian Sosial Anak	79
Sang Anak: “Tumbuh Antara Rumah – Sekolah dan Masyarakat”	82
Mengembangkan Kemandirian Anak.....	88
Meningkatkan Keterampilan Membaca	91
Anak Anda Mogok Sekolah?	94
Mengenali dan Mengembangkan Bakat Istimewa	98
Pengembangan Keberbakatan Anak dalam Keluarga	112
Mengembangkan Ketrampilan Hidup pada Anak	116
Peran Aspek Afektif dalam Belajar.....	119
Melatihkan Kendali Diri Pada Anak.....	122
Perluakah Hukuman?.....	125
<i>Play Therapy</i>	128
Les Itu Perlu, Ya?	133
Bermain atau Belajar?.....	135
Anak dan Teman Sebaya, Tak Selalu Akur	137
Menemukan Sukacita dengan Anak Cacat	140
Mendorong Dan Membentuk Kemampuan Sosial Bayi	143
Ketika Perceraian (1): Mempersiapkan Anak Menghadapi Perceraian	145
Ketika Perceraian (2): Dampak Perceraian bagi Anak	150

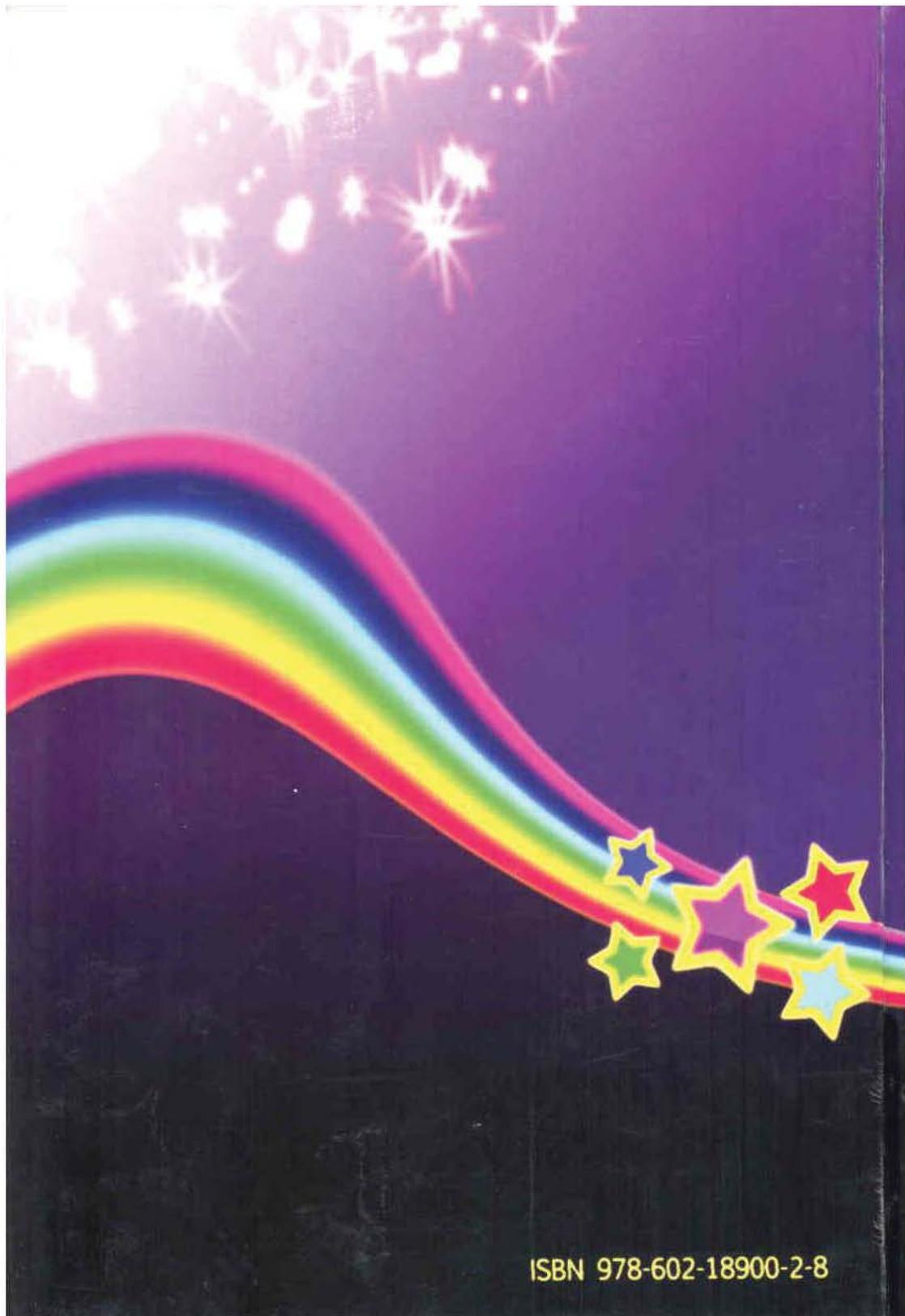
Ketika Perceraian (3-Habis): Memandu Anak	
Melewati Masa Krisis Perceraian	154
Kemitraan antara Rumah-Sekolah.....	158
Mencegah Anak Menjadi Kriminal.....	162
Menanamkan Nilai Agama Pada Anak.....	164
Belajar di Perguruan Tinggi	168
Keluarga Konsep Diri Remaja.....	171
Menjadi Seorang Sahabat.....	174
Aktivitas Bersama Sahabat	177
Aspirasi Remaja Terhadap Pekerjaan	179
Orangtua Idaman Remaja.....	181
Mendiskusikan Seksualitas Remaja: Panduan bagi	
Orangtua	185
Remaja dan Teknologi.....	188
Memiliki Citra Tubuh yang Positif (1): Tubuh Ideal	
yang Sehat.....	193
Memiliki Citra Tubuh yang Positif (2-Habis): 'Bahaya'	
Jika Kita Terus Merasa Tidak Puas.....	198
<i>Preman Sekolah</i>	203
Mendampingi Remaja dalam Kehidupan Keluarga	
dan Sekolah.....	206
Masturbasi	209
Remaja dan Kesehatan Reproduksi.....	211
Ini (Februari) Bulan Cinta, Tapi Anda Kehilangan	
Cinta. Lalu?.....	215
DEWASA.....	220
<i>Menopause... Masihkah Ditakuti?</i>	221
Cinta Abadi Suami Istri	224
Ibu: Penyayang atau Penuntut?	229
Atasan Ideal.....	233

<i>Family Technostress</i>	236
Mitos dan Fakta Seputar Pemberdayaan Perempuan	238
Membangun Komunikasi Seksual yang Sehat	242
Efektif dan Efisien: Mana yang Utama?	245
Menjadi Proaktif (1): Kunci Efektivitas Pribadi	248
Menjadi Proaktif (2-Habis): Fokus pada Lingkup Pengaruh	251
Hidup dengan Bencana	255
Prokrastinasi: Ketika Penunda-nundaan Menjadi Kebiasaan	259
Menggapai Hidup Sehat dan Bermakna Pada Karyawan Purna Tugas	263
Melajang? <i>Enjoy Aja</i>	270
Melihat ke Dalam, Menghayati Kekinian, dan Menikmati Kebahagiaan	273
Mensiasati Ancaman "Tembok Batu" dalam Komunikasi Suami Istri	276
Hidup Perempuan Tanpa Anak	279
<i>Pet Therapy</i>: Sebuah Alternatif <i>Treatment</i> bagi Masyarakat Modern	283
Musik di Usia Lanjut	286
Bikin Kerja Tetap <i>Fun... Why Not?</i>	289
Tipe yang Manakah Anda dalam Bekerja?	293
Konflik Kerja-Keluarga: Dilema Ibu Pekerja	296
Menyeimbangkan Kehidupan Kerja dan Keluarga ..	299
Orang Tipe Apa Anda dalam Menerima Kritik?	305
Memahami Perilaku Pengemudi di Jalan Raya	306
Mengharap Burung Terbang, Punai di Tangan Dilepaskan	309
Berwirausaha dengan Melihat Potensi Pasar	311

Kompetensi, Bukan Ijazah S1, S2, ataupun S3.....	313
Mengenali Diri: Langkah Awal Merencanakan Karir	
.....	316
Wawancara Kerja? Siapa Takut?	318
Mengenal Konseling Perusahaan.....	321
Semangat Mendidik	330
Psikotes... Siapa Takut?.....	333
Apa Anda Takut Berbicara di Depan Umum?.....	335
Serangan Panik	337
Seni Memimpin Diri Sendiri.....	339
Stres Kemacetan Lalulintas: Bagaimana	
Mengatasinya?	343
Kita, Tertib Berlalulintas, dan Korupsi	350
Pencegahan Dini Kekerasan Dalam Rumah Tangga	
.....	355
Mitos Perkawinan	360
Peran Ibu dan Dukungan Sosial	363
Menjadi Ibu: Tidak Depresi Saja Sudah Bagus	366
Antara Kendali dan Otonomi: Reaksi atas Jejaring	
Sosial di Indonesia	369
Menjadi Perempuan <i>Single</i>	372
UMUM	375
Kesepian di Masa Tua Tidak Sekedar Berbicara	
Tentang Jarak.....	376
Mitos-Mitos yang Menghambat Kebahagiaan di Hari	
Tua.....	379
Emosi yang Terkendali	382
Takut Naik Pesawat	385
Kecanduan Telepon Genggam.....	387
<i>Flow</i>.....	389

Intiplah Pola Pikir Kekinian Anda.....	391
Hati-Hati dengan <i>Self-Efficacy!</i>.....	395
<i>Psycho-Entrepreneurship</i>.....	398
Menghargai Mereka yang "Berbeda"	400
Menyikapi Pornografi	404
Cinta dan Diri yang Sehat.....	407
<i>Reality Show</i> di TV, Bermanfaatkah?	409
"Aku Mau Bunuh Diri".....	412
Apakah Anda Benar-Benar Mendengarkan?	416
<i>Adversity Quotient (1): Ubah Hambatan Jadi Peluang</i>	421
<i>Adversity Quotient (2-Habis): Dimensi dan Cara</i> Meningkatkan	426
Terapi Tawa: Suatu Langkah Maju Sebagai Upaya Penurunan Stres	430
Berbahagia dengan Berbagi.....	435
Lima Belas Jalan Menuju Bahagia: Merajut Makna, Menenun Asa, Menjadi Bahagia	437
Bunuh Diri: Cermin Kompleksitas Problem Manusia	443
Fobia = Takut?	446
Menjadi Diri yang Sejati.....	450
Terapi Musik.....	453
<i>Training Or Holiday?</i>	457
Bimbingan Skripsi Berbasis Ergonomi	460
Beban Kognitif dalam Pembelajaran	463
Mengembangkan Kepercayaan Diri	466
<i>Experiential Learning</i>.....	469
<i>Technology Readiness</i> Sebagai Bagian dari Pengembangan Diri.....	472
Stres Itu Positif	475

"It's Not Only For Bread"	477
<i>Simulacra</i> Facebook : Antara Alternatif Mencari	
Dukungan Sosial dan Potensi Kecanduan Internet	480
Optimis yang Realistis.....	483
Pendidikan Seksualitas Sepanjang Rentang	
Kehidupan.....	486
Standarisasi Perempuan.....	489
Paradoks Antara Razia dan Kesejahteraan Sosial...	491



ISBN 978-602-18900-2-8