

1

PENGANTAR;

Merancang Kehidupan Merajut Angan: Kiat Sukses Mahasiswa Mewujudkan Impian Hidup

Evy Tjahjono

Seleasai dari bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) rasanya semakin dekat langkahmu untuk menggapai impian-impian besar dalam hidupmu. Tidak hanya terasa semakin dekat, seiring bertambahnya pengalaman semakin besar juga rasa percaya dirimu untuk mewujudkan angan-angan yang anda miliki. Bagi beberapa orang, angan-angan itu terasa seperti sudah ada di depan mata. Bayangan tentang kehidupan kerja, menggunakan dan mengatur uang, mengisi waktu luang, hidup bersama orang-orang tercinta, sudah tergambar dengan jelas di kepala.

Ironisnya, masih banyak juga orang yang menjelang lulus kuliah pun masih belum memiliki bayangan tentang dunia kerja seperti apa yang ingin dialaminya. Meskipun sudah lulus kuliah dan menjadi sarjana, belum jelas juga pekerjaan apa yang ingin ditekuninya. Atau lebih ekstrim lagi sudah masuk dunia kerja tapi belum pernah merasa mantap dengan karier yang ditekuni. Anda termasuk yang mana? Sudahkah anda memiliki angan-angan yang jelas tentang kehidupan seperti apa yang ingin anda rancang di masa mendatang? Seberapa jelas bayangan tentang kehidupanmu di masa mendatang? Atau anda masih merasa galau? Begitu banyak yang perlu dipikirkan tentang kehidupan di masa mendatang: pekerjaan seperti apa yang ingin anda tekuni, suasana kerja seperti apa yang ingin dinikmati, dengan siapa anda akan hidup bersama, kegiatan apa yang ingin anda lakukan untuk mengisi waktu-waktu luang, apa saja yang ingin anda miliki, dan juga prestasi apa saja yang ingin anda capai. Buku ini akan

mengajakmu menelusuri bagaimana dirimu merancang kehidupanmu di masa mendatang.

Pada bab yang membahas tentang MIMPIKU, anda akan diajak untuk mengeksplorasi mimpi-mimpimu. Semasa menjadi mahasiswa sudah saatnya untuk berpikir tentang apa yang menjadi pilihan hidupmu, mimpi-mimpi atau angan-anganmu tentang kehidupan di masa mendatang. Super¹, seorang pakar teori perkembangan karier, menjelaskan bahwa pada usia sekitar 15 sampai dengan 24 tahun seseorang akan berpikir tentang berbagai alternatif karier namun belum mengambil keputusan yang tegas tentang pilihan kariernya. Menuliskan apa yang menjadi impian di masa depan merupakan hal yang penting, sehingga dalam buku ini anda akan diajak untuk mengeksplorasi mimpi-mimpi dan memantapkan diri untuk mengejar mimpi tersebut.

Selanjutnya pada bagian MEMBUAT PETA anda akan diajak membuat tujuan-tujuan kecil untuk mewujudkan impianmu. Sebelum membuat tujuan-tujuan tersebut, anda perlu mengingat bahwa untuk mewujudkan impian dibutuhkan suatu langkah awal yang berasal dari keputusan yang anda buat sendiri. Jangan biarkan dirimu bergantung pada orang lain. Pada bagian ini anda akan dipandu untuk memiliki sikap mandiri, mengambil inisiatif dan tidak bergantung pada orang lain untuk menentukan tujuan-tujuan hidupmu. Selanjutnya anda akan diajak untuk membuat tujuan-tujuan kecil yang harus anda capai agar dapat mewujudkan impian yang anda miliki.

Pada bagian membuat peta, anda juga akan diajak refleksi diri dengan bercermin pada pengalaman-pengalaman hidupmu untuk melihat minat dan kekuatan dirimu. Mengetahui kekuatan diri² dan juga *passion* sangat penting sebagai dasar untuk menentukan pilihan karier. Di bagian membuat peta, anda akan berkenalan dengan suatu konsep hidup "Ikigai" yang akan membantumu untuk memetakan hidupmu lebih konkret lagi. Selain itu, anda pun akan diajak untuk membuat *action plan* sebagai cara untuk menentukan langkah-langkah konkret dalam mencapai mimpimu.

Agar apa yang telah direncanakan dapat terlaksana dengan baik tentunya diperlukan keterampilan untuk mengelola diri sendiri. Pada bagian MANAJEMEN DIRI anda akan diajak melihat kembali tujuan-tujuan yang

telah dibuat, khususnya tujuan terkait studi ataupun tujuan pengembangan diri secara umum. Di dalamnya juga dibahas bagaimana cara memotivasi diri agar dapat tetap fokus pada tujuan yang telah dibuat melalui berbagai strategi yang sesuai dengan kondisi diri sendiri, serta melakukan observasi terhadap strategi yang digunakan sehingga dapat diketahui strategi mana yang efektif.

Pada saat menjalankan berbagai upaya untuk mencapai suatu tujuan, tidak jarang terjadi muncul berbagai hal emosional seperti rasa takut, khawatir, dan sejenisnya yang dapat menjadi hambatan mental dalam mewujudkan impianmu. Pada bagian MANAJEMEN EMOSI akan dibahas berbagai tips untuk mengenali emosi-emosi yang anda rasakan dan mengelolanya agar dapat mengarahkanmu pada produktivitas dalam meraih impian-impianmu.

Seringkali terwujudnya suatu impian membutuhkan kerjasama dengan orang lain yang dapat mendukungmu. Ketika apa yang menjadi impianmu diutarakan dan ada orang lain yang memiliki impian yang serupa, maka anda akan mendapatkan dukungan untuk mewujudkan impian yang anda miliki. Membina hubungan dengan teman atau orang-orang di sekitarmu dapat menjadi salah satu jalan untuk membantumu mewujudkan apa yang anda impikan. Pada bagian MANAJEMEN HUBUNGAN akan dibahas berbagai tips bagaimana untuk menjalin hubungan dengan orang-orang di sekitarmu dan mempertahankan hubungan tersebut. Menarik pula untuk dipelajari bagaimana tetap memelihara kemandirian pada saat bekerjasama dengan orang lain. Memahami dan menerima perbedaan menjadi salah satu kunci untuk dapat memelihara hubungan dengan baik.

Pada akhirnya, buku ini akan mengajak anda terus memelihara motivasi untuk mengembangkan diri dengan tetap berfokus pada impian-impian yang anda miliki, melakukan redefinisi mimpi dalam perjalanan hidupmu jika diperlukan, serta tetap konsisten mengembangkan berbagai upaya untuk mewujudkan impianmu.

COLLEGE LIFE SUCCESS

Mengelola Diri untuk Menggapai Mimpi

HARIJANTO TJAHOJONO
EVY TJAHOJONO
LENA N PANDJAITAN
REGISDA MACHDY FUADHY

COLLEGE LIFE SUCCESS

Mengelola Diri untuk Menggapai Mimpi

COLLEGE LIFE SUCCESS

Mengelola Diri untuk Menggapai Mimpi

HARIJANTO TJAHJONO
EVY TJAHJONO
LENA N PANDJAITAN
REGISDA MACHDY FUADHY

College Life Success: Mengelola Diri untuk Mencapai Mimpi

oleh Harijanto Tjahjono; Evy Tjahjono; Lena N Pandjaitan; Regisda Machdy Fuadhy,

Editor: Regisda Mc.chdy Fuadhy

Ilustrator: Regina N. E. P.

Hak Cipta © 2019 pada penulis

Edisi Pertama: Cetakan I ~ 2019



GRAHA ILMU

Ruko Jambusari 7A Yogyakarta 55283

Telp: 0274-889398; 0274-882262; Fax: 0274-889057;

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari penerbit.

ISBN: 978-602-262-977-1

Buku ini tersedia sumber elektronisnya

DATA BUKU:

Format: 17 x 24 cm; Jml. Hal.: xii + 68; Kertas Isi: HVS 70 gram; Tinta Isi: BW; Kertas Cover: Ivori 260 gram; Tinta Cover: Colour; Finishing: Perfect Binding: Laminasi Doff.

KATA SAMBUTAN

Saya menyambut gembira dan mengucapkan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas karunia dan perkenanNya telah dihadirkan sebuah buku “College Life Success: Mengelola Diri untuk Mencapai Mimpi” yang dapat digunakan sebagai referensi bagi semua orang yang sedang memulai suatu kehidupan baru. Saya merekomendasikan buku ini untuk menjadi bacaan wajib bagi para mahasiswa baru agar berani bermimpi dan menggapai mimpinya secara bertahap dan terstruktur. Buku ini memberikan pencerahan mendasar pada aspek attitude dalam menghadapi kehidupan kampus yang tidak selalu berjalan mulus. Buku ini juga baik dibaca oleh para mahasiswa pendamping dan para pembimbing akademik untuk membantu para mahasiswa yang didampingi dan dibimbingnya.

“*College Life Success: Mengelola Diri untuk Mencapai Mimpi*” adalah hasil kolaborasi dari keempat pakar psikologi pendidikan dari Universitas Surabaya yang dituturkan dengan runut dalam bahasa yang sederhana, diawali pengantar oleh Evy Tjahjono yang menjelaskan mengapa impian hidup itu perlu dirancang dan dirajut. Kemudian untuk makin memantapkan impian hidup kita diajak oleh Regisda Machdy Fuadhy untuk memahami pentingnya mimpi sebagai sumber energi dan pengarah aktivitas, serta pentingnya role model sebagai sumber inspirasi agar kita bisa menetapkan tujuan dan memutuskan arah mana yang akan dituju. Setelah kita menetapkan tujuan, kita diajak oleh Harijanto Tjahjono untuk membuat peta perjalanan dengan menentukan rute dan tahapan perjalanan kita untuk

mencapai tujuan, karena dalam menempuh perjalanan hidup seringkali muncul banyak distraksi yang apabila tidak bisa dikelola maka hilanglah mimpi hidup kita.

Disampaikan juga pesan bahwa kita sebagai makhluk sosial membutuhkan makhluk lain untuk mewujudkan cita-cita. Lena N Pandjaitan memberi strategi bagaimana pertemanan itu dibangun agar memberi manfaat bagi ketercapaian tujuan hidup dan bagaimana kita mengelola diri dan mengelola emosi agar dapat menyelesaikan masalah dan bermanfaat untuk orang-orang di sekitar kita.

Semoga buku ini dapat menjadi penerang dan penyemangat bagi para pembaca, meningkatkan motivasi untuk mengembangkan diri, memantapkan fokus pada tujuan hidup, melakukan redefinisi mimpi jika diperlukan, serta dapat menjaga konsistensi untuk senantiasa mengembangkan diri.

Selamat membaca!

Surabaya, April 2019

Dr. RR Christina Avanti
Wakil Rektor III Universitas Surabaya

KATA PENGANTAR

Awal-awal menjadi mahasiswa bukanlah sesuatu yang mudah untuk dijalani. Terkadang, muncul perasaan salah memilih jurusan setelah perkuliahan berlangsung beberapa bulan. Perasaan ini kemudian menenggelamkan si mahasiswa ke dalam kegiatan sia-sia. Tidak lagi memikirkan kehidupan di masa mendatang setelah lulus kuliah.

Kondisi demikian, tentunya dikembalikan kepada si mahasiswa: terus terbawa arus atau merancang ulang kehidupan. Sikap tegas tentang pilihan tersebut bisa melalui dorongan internal diri sendiri maupun eksternal, seperti keluarga, sahabat, serta lingkungan. Namun tetap, pengambil keputusan berada di tangan mahasiswa yang galau tadi.

Buku yang Anda baca ini menjelaskan dengan mudah bagaimana mengelola diri untuk menggapai mimpi sejak berada di bangku perkuliahan. Sebagai contoh tentang problem mahasiswa yang saya sebutkan di atas. Jawabannya dengan menjadi polymath (hal. 13). Bila diterjemahkan secara bebas, polymath adalah seseorang yang memiliki pengetahuan luas terhadap beberapa bidang.

Revolusi Industri 4.0 sekarang ini memungkinkan seseorang untuk menjadi polymath. Era teknologi digital membuat ilmu pengetahuan mudah diakses, sehingga mahasiswa yang merasa salah memilih jurusan tadi dapat fokus menyelesaikan kuliah sekaligus mengembangkan diri ke bidang-bidang yang diminati.

Dengan begitu, profesi yang bisa dipilih mahasiswa setelah lulus kuliah bisa beraneka macam. Tidak sebatas menjadi karyawan swasta, pegawai negeri sipil (PNS), dokter, polisi, pilot, guru. Era industri 4.0

memungkinkan lulusan pendidikan tinggi membuka lapangan pekerjaan yang belum pernah terbayangkan pada era-era sebelumnya. Hal ini sudah terbukti dalam beberapa tahun ke belakang.

Saya ambil contoh kehadiran Start -Up atau perusahaan rintisan yang baru berkembang dengan didukung layanan digital. Kelak, bila telah berkembang, Start-Up bisa berubah status menjadi Unicorn serta Decacorn.

Beberapa Start-Up kini menjadi perusahaan raksasa dan membuka lapangan pekerjaan besar. Seperti Tokopedia, Amazon, Bukalapak, OLX, dan lain-lain. Ada juga yang menjadi perusahaan transportasi besar meskipun tidak memiliki armada, seperti Gojek, Grab, Traveloka, dan sebagainya. Peluang-peluang ini tentu bisa digali sejak masa-masa kuliah.

Saya yakin buku ini dapat menjadi panduan atau pegangan bagi calon mahasiswa hingga kelak nanti menjadi mahasiswa. Bukan untuk mahasiswa jurusan-jurusan tertentu, melainkan secara umum. Bahkan, secara teknik bisa dipraktikan secara langsung karena tulisan-tulisannya mudah dipahami.

Surabaya, April 2019

Dr. Ikhsan, S.Psi, MM.

Kepala Dinas Pendidikan Kota Surabaya

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii
Daftar Gambar	ix
Daftar Tabel	xi
1 Pengantar; Merancang Kehidupan Merajut Angan: Kiat Sukses Mahasiswa Mewujudkan Impian Hidup <i>Evy Tjahjono</i>	1
2 Mimpi; Mimpi dan <i>Role Model</i> Sebagai Kompas Mahasiswa <i>Regisda Machdy Fuadhy</i>	5
3 Membuat Peta; Peta Perjalanan <i>Harijanto Tjahjono</i>	15
4 Manajemen Diri; Mengelola Diri dalam Belajar <i>Evy Tjahjono</i>	27
5 Manajemen Relasi; Membangun Hubungan Pertemanan <i>Lena N Pandjaitan</i>	41
6 Manajemen Emosi; Mengelola Emosi <i>Lena N Pandjaitan</i>	49
7 Penutup; Sudah Siap Melangkah? <i>Regisda Machdy Fuadhy</i>	61
Pustaka Acuan	65

DAFTAR GAMBAR

Ilustrasi 1.	Dibutuhkan Langkah untuk Mencapai Mimpi	5
Ilustrasi 2.	Role model sebagai inspirasi	9
Ilustrasi 3.	Banyak Hal Dilalui untuk Mencapai Mimpi	18
Ilustrasi 4.	Ikigai	20
Ilustrasi 5.	Menggapai Tujuan Hidup*	23
Ilustrasi 6.	Dibutuhkan Keterampilan untuk Berkomunikasi	41
Ilustrasi 7.	Mengenal Emosi	55

-oo0oo-

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Sumber Informasi Edukatif	12
Tabel 2.	Personal Development Plan	25
Tabel 3.	Pemikiran dan Motivasi	32
Tabel 4.	Strategi Belajar Sesuai Kebutuhan	34
Tabel 5.	Tugas dan Ujian	38
Tabel 6.	Tuntutan Tugas dan Kompetensi yang Dibutuhkan	39
Tabel 7.	Daftar Jenis Emosi	50

-oo0oo-

PUSTAKA ACUAN;

BAB 1

- ¹Super, D. E. (1990). A life-span, life-space, approach to career development. In D. Brown & L. Brooks, *Career choice and development* (2nd ed. pp197-261). San Francisco: Jossey Bass.
- ²Roe, A., & Lunneborg, PW (1990). Personality development and career choice. In D. Brown, L. Brooks & Associates, *Career choice and development* (2nd ed. pp 68-101). San Francisco: Jossey Bass.

BAB 2

- ¹Hastuti, W. S., & Winkel, W. S. (2004). Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan. *Yogyakarta: Media Abadi*.
- ²Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American psychologist*, 57(9), 705.
- ³Fuadhy, R.M, (2014). Bermimpi, Berkarya dan Berbahagia. In *Big Dreams, Big Hope: Kumpulan Memoir Mahasiswa Berprestasi*. Yogyakarta. Kanisius
- ⁴Harkin, B., Webb, T. L., Chang, B. P., Prestwich, A., Conner, M., Kellar, I., ... & Sheeran, P. (2016). Does monitoring goal progress promote goal attainment? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological bulletin*, 142(2), 198.

- ⁵Paice, E., Heard, S., & Moss, F. (2002). How important are role models in making good doctors?. *BMJ: British Medical Journal*, 325(7366), 707.
- ⁶Stahn, B., & Harendza, S. (2014). Role models play the greatest role—a qualitative study on reasons for choosing postgraduate training at a university hospital. *GMS Zeitschrift für Medizinische Ausbildung*, 31(4).
- ⁷Rampton, J. (2018). The 5-our rule used by Bill Gates, Jack Ma and Elon Musk. Diakses dari <https://www.entrepreneur.com/article/317602>
- ⁸TED(2015,1026). Why some of us don't have one true calling | Emilie Wapnick. Diakses dari <https://www.youtube.com/watch?v=4sZdcB6bjI8>

BAB 3

- ¹McCormack, M. H. (1996). *What They Don't Teach You at Harvard Business School about Executive Travel: Hit the Ground Running*. Newstar Press.

BAB 4

- ¹Pintrich, P. R. (2000a). Multiple goals, multiple pathways: The role of goal orientation in learning and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 92, 544–555.
- ²Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64-70.
- ³Zimmerman, B. J., & Risemberg, R. (1997). Self-regulatory dimensions of academic learning and motivation. In G. D. Phye (Ed.), *Handbook of academic learning: Construction of knowledge* (pp. 105–125). San Diego, CA: Academic Press.
- ⁴Dembo, M.H. (2004). *Motivation and learning strategies for college success: A self management approach* (2nd ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- ⁵Zimmerman, B.J., Bonner, S., & Kovach, R. (1996). *Developing self-regulated learners: Beyond achievement to self-efficacy*. Washington: American Psychological Association

BAB 6

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Scientific American, Inc.

Greenberger, D. & Padesky, C.A. (1995). *Mind Over Mood: Change How You Feel By Changing The Way You Think*. New York: The Guilford Press

-oo0oo-

COLLEGE LIFE SUCCESS

Mengelola Diri untuk Menggapai Mimpi

Langkah-langkah apa yang perlu kamu lakukan untuk meraih kesuksesan sebagai seorang mahasiswa yang sedang mempersiapkan karir masa depanmu? Dan bagaimana cara melakukannya? Ini dua pertanyaan maha penting yang harus dijawab oleh setiap mahasiswa, termasuk kamu.

Buku ini adalah usaha untuk menjawab dua pertanyaan maha penting tersebut, dengan cara memberikan panduan pada mahasiswa seperti kamu bagaimana caranya meraih kesuksesan tersebut. Di dalamnya termuat petunjuk-petunjuk dan tip-tip praktis yang perlu kamu lakukan jika ingin sukses menjalani studi dan hidup di kampusmu sekarang serta mempersiapkan karir masa depanmu. Beberapa topik penting bagi mahasiswa dibicarakan di dalamnya, termasuk perencanaan hidup, manajemen waktu, manajemen diri dan emosi, pengenalan diri, dan topik-topik lain yang wajib kamu ketahui. Ke empat penulis, yang semuanya adalah dosen di Fakultas Psikologi, menuliskan langkah-langkah panduan ini dengan praktis, tanpa mengabaikan dasar-dasar teoretis di bidang Psikologi yang melatarbelakanginya.



Dr. Evy Tjahjono, S.Psi., M.G.E., Psikolog. Dosen Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, lulusan Program Studi Doktor Universitas Padjadjaran Bandung dan Master of Gifted Education, The Flinders University of South Australia. Psikolog Pusat Pengembangan Keberbakatan Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang menjadi konsultan untuk pendampingan individu cerdas berbakat istimewa (gifted & talented) di beberapa sekolah di Indonesia.



Harijanto Tjahjono, S.Psi, Ed.D. adalah dosen di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Memperoleh gelar S1 di bidang Psikologi, S2 dan S3 di program Human Resource Education di Boston University. Pemerhati isu-isu pelatihan, pembelajaran orang dewasa, dan organizational learning, ia juga berkarya pada masalah-masalah keberagaman melalui proyek Anekata Indonesia.



Dr. Lena Nessyana Pandjaitan, M.Ed, Psikolog, saat ini berprofesi sebagai dosen di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya semenjak tahun 1992. Bidang ilmu yang ditekuni adalah Psikologi Pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan pendidikan bagi siswa berkebutuhan khusus. Selain mengajar, juga berprofesi sebagai psikolog yang membantu anak dan remaja dengan permasalahan belajar.



Regisda Machdy Fuadhy, S.Psi., M.Sc. adalah dosen di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya dan pendiri dari pijarpsikologi.org (@Pijarpsikologi). Selama masa kuliah S1 dan S2, ia aktif mengikuti kegiatan kepemimpinan baik dalam skala nasional dan internasional. Ia pun turut aktif membantu juniornya untuk merancang mimpi dan menjadi mahasiswa berprestasi selama masa kuliah.