

Manajemen Emosi

MENGELOLA EMOSI

Lena N Pandjaitan

Setiap kali tiba waktunya untuk menyampaikan hasil kerjanya di depan teman-teman dan dosen, Sandy selalu merasa ada yang berputar di perutnya dan telapak tangannya dingin berkeringat. Apa yang sudah direncanakan untuk disampaikan menjadi hilang dan ia berkata-kata dengan gugup serta tidak runtut. Apalagi saat ia melihat beberapa teman tidak mendengarkan apa yang disampaikannya, ada yang mengobrol, dan ada yang memandang kosong ke arah dirinya. Ia berpikir mereka tidak tertarik dan ia kurang mampu menyampaikan dengan jelas.

Doni hanya bisa berkata pada dirinya, "gagal lagi...gagal lagi". Ketika untuk ke sekian kalinya ia memperoleh nilai kurang untuk kuis yang diikutinya. Ia merasa jengkel dan marah pada situasi yang dihadapi dan menjadi malas untuk belajar lagi saat proses remidi diberikan.

Dalam dua kejadian di atas, yang dialami oleh Sandy maupun Doni, melibatkan emosi tertentu yaitu takut, cemas, malu, jengkel, marah, dan apatis. Ragam emosi-emosi tersebut juga pernah kita rasakan saat menghadapi berbagai kejadian dalam kehidupan kita sehari-hari.

APAKAH EMOSI ITU?

Ada berbagai bentuk emosi diantaranya: marah, sedih, takut, senang, malu, jijik, jengkel, kecewa, bangga, puas, canggung, tertekan, gugup, cemas, kuatir, sayang, minder, antusias, panik, ceria, frustrasi, tersinggung, dan masih banyak lagi. Dibutuhkan berlembar-lembar kertas untuk sekadar menyebutkan jenis emosi yang ada.

Secara umum, emosi dibedakan atas emosi positif (senang, bahagia, puas, antusias dan sebagainya) serta emosi negatif (sedih, depresi, murung, tertekan dan sebagainya). Kita dapat memikirkan emosi mana yang paling sering kita rasakan dalam kehidupan kita sehari-hari. Terkadang ada orang yang memiliki suatu emosi yang sangat intens sehingga muncul dalam banyak situasi yang ia hadapi. Kemunculan emosi bisa juga tergantung dari situasi yang dihadapi, sebagai contoh, seorang mahasiswa bisa saja mengalami banyak emosi positif saat berada di kampus namun lebih sering merasakan emosi negatif saat berada di rumah.

Cobalah mengenali emosi yang paling sering kita rasakan dalam contoh tiga konteks/situasi dalam kehidupan kita sehari-hari dengan bantuan tabel di bawah ini:

Emosi yang dirasakan	Rumah	Kampus	Bersama teman
Senang			
Antusias			
Puas			
Semangat			
Bangga			
Sayang			
Ceria			
Marah			
Sedih			
Jengkel			
Kecewa			
Frustrasi			
Tertekan			
Minder			
Lain-lain			

Tabel 7. Daftar Jenis Emosi

Emosi apakah yang paling sering muncul? Apakah ada perbedaan dominansi emosi jika dikaitkan dengan konteksnya? Emosi negatif atau positifkah yang dominan muncul?

Emosi merupakan perasaan yang ada pada diri kita, yang tidak dapat terlepas dari apa yang kita pikirkan. Dalam ilustrasi di atas, ketika Sandy melihat beberapa teman tidak mendengarkan, mengobrol sendiri, dan memandang dengan tatapan kosong saat ia presentasi sebagai pesan bahwa apa yang disampaikan membosankan dan tidak bagus maka munculah perasaan cemas dan tidak berharga dalam dirinya. Di kesempatan yang sama, Aldo juga mendapati beberapa teman yang asyik dengan aktivitas masing-masing saat ia mendapat giliran presentasi, dan ia berpikir itu sebagai kebiasaan buruk pada mahasiswa yang seringkali kurang percaya dengan kemampuan temannya sehingga tidak mendengarkan dan menunggu dosen yang nanti menjelaskan ulang materi tersebut. Dengan berpikir demikian, Aldo justru merasa tergerak dan bersemangat untuk menjelaskan dengan lebih baik dan berkualitas.

Banyak contoh dalam kehidupan sehari-hari yang menunjukkan bagaimana pikiran dan emosi bisa sangat berkaitan. Saat semasa kuliah, pernah suatu saat saya naik angkutan kota ke kampus. Saat baru naik, di depan saya duduk seorang laki-laki berkumis dengan mata yang selalu melirik ke kiri dan ke kanan. Saya berpikir ia pencuri yang mencari peluang. Saya menjadi takut dan ingin cepat turun dari angkutan. Tiba-tiba laki-laki tersebut berkata “berhenti” dan sebelum turun ia dengan sibuknya menurunkan dua anak kecil yang duduk terpisah dengannya sambil secara santun meminta maaf atas ‘keributan’ yang ditimbulkannya saat menurunkan ke dua anak dan barang-barang bawanya. Haaaa....ternyata itu yang membuat perilaku laki-laki tadi tidak tenang dan melirik kiri kanan. Saya sudah terlanjur menduga hal yang tidak enak akan terjadi sehingga sepanjang jalan menjadi kuatir dan takut.

Keterkaitan yang erat antara emosi dan pikiran, membuat banyak orang percaya bahwa pikiran dapat mengendalikan emosi. Hal ini dapat membantu kita untuk berpikir positif

sehingga memunculkan emosi positif juga yang pada akhirnya mengarahkan perilaku kita. Saat Doni berpikir bahwa nilai jelek yang diperolehnya dikarenakan dirinya bodoh, maka akan membuatnya merasa tidak berdaya, pesimis, marah pada diri sendiri yang akhirnya menurunkan semangatnya dalam belajar lebih keras lagi. Akan berbeda seandainya ia berpikir bahwa nilai buruk yang diperolehnya dikarenakan kurang keras dalam belajar dan persiapan belajar yang belum maksimal. Hal ini memunculkan perasaan antusias untuk memperbaiki persiapan belajarnya di ujian mendatang.

Emosi yang kita rasakan juga berhubungan dengan perubahan yang terjadi pada tubuh kita. Seorang mahasiswa yang mendekati giliran untuk presentasi dan merasa cemas, akan mengalami peningkatan detak jantung dan berkeringat dingin. Beberapa ahli menyatakan bahwa perubahan/reaksi fisik yang kita rasakan sebenarnya bisa saja sama untuk emosi yang berbeda. Saat seseorang merasa cemas karena akan maju ke depan kelas untuk presentasi dan saat seseorang akan menemui orang yang dicintainya, perubahan fisik yang dialami bisa saja sama yaitu jantung berdegup lebih cepat dan gemetar. Kita memaknai degup jantung meningkat sebagai kecemasan karena situasi yang kita hadapi adalah sesuatu yang menakutkan yaitu presentasi. Kita juga memaknai degup jantung yang makin kencang sebagai emosi cinta karena situasi yang kita hadapi adalah akan menemui pacar. Hal ini makin menguatkan keterkaitan antara faktor kognitif (bagaimana kita berpikir tentang sesuatu) dan emosi yang kita rasakan.

Emosi yang kita miliki juga berfungsi untuk pertahanan diri. Pada jaman prasejarah, emosi dapat menjadi 'senjata' atau alarm untuk menghindari dari bahaya. Perasaan takut, kuatir, curiga dapat memunculkan sikap hati-hati dan waspada terhadap situasi yang dihadapi. Demikian pula emosi cinta dan kasih sayang dapat mempertahankan keberlangsungan keberadaan suatu spesies di dunia ini. Kondisi ini menunjukkan betapa pentingnya pengaruh emosi yang kita miliki dalam perjalanan hidup kita sebagai manusia.

Ada sebuah kisah tentang suatu keluarga yaitu ayah, ibu, dan anak laki-lakinya yang masih kecil mengalami kecelakaan saat mobil yang mereka kendarai bertabrakkan dengan mobil lain. Tabrakan yang terjadi sangat hebat. Setelah kejadian, si ibu segera bergerak mencari anaknya dan menggendongnya untuk meminta bantuan pada beberapa orang yang berada di lokasi kejadian. Si ibu dikuasai oleh emosi takut kehilangan anak dan emosi cinta yang luar biasa sehingga tidak merasakan luka di tubuhnya, bahkan sebenarnya ia mengalami patah tulang pada tangannya. Setelah anaknya ditangani oleh paramedis, barulah si ibu merasakan kesakitan yang amat sangat yang membuatnya hampir pingsan. Kuatnya emosi cinta si ibu membuatnya mampu bertindak menyelamatkan anaknya sementara secara fisik sebenarnya tidak mungkin ia melakukan hal tersebut.

Emosi berfungsi juga sebagai penyeimbang fungsi rasio. Dalam aktivitas belajar, kedua hal tersebut berperan penting. Belajar melibatkan fungsi kognitif serta afektif. Ketiadaan emosi senang, antusias, dan tertarik saat mempelajari sesuatu akan menurunkan penerahan daya pikir kita. Dalam perilaku dan interaksi kita dengan orang lain, emosi dan rasio juga saling melengkapi. Jika salah satu berfungsi terlalu kuat sehingga meniadakan atau melemahkan yang lain, maka akan menimbulkan kondisi yang kurang

baik. Saat Andi, seorang anggota panitia seminar, merasa tersinggung dengan perkataan anggota panitia lainnya di pertemuan rapat, ia meluapkan rasa marah yang luar biasa dengan melontarkan kata kasar dan berusaha memukul, maka kondisi ini menunjukkan sisi emosi yang muncul berlebihan sehingga menekan atau 'membajak' keberadaan rasio.

EMOSI DAN PERFORMANSI DIRI

Dalam menghadapi berbagai hal atau situasi di lingkungan, emosi tidak dapat dilepaskan kaitannya dengan cara pikir atau pemaknaan terhadap situasi, kondisi fisiologis yang mengikutinya, serta perilaku yang muncul. Bagaimana kita memaknai situasi yang kita hadapi, akan memengaruhi emosi yang kita rasakan, dan menyulut perilaku kita. Seorang mahasiswa yang menilai salah satu mata kuliah tidak penting bagi dirinya akan memunculkan perasaan tidak suka dan tidak tertarik sehingga menjadi malas dan menghindari aktivitas yang berhubungan dengan mata kuliah tersebut. Kondisi ini akan berdampak pada pencapaian hasil belajarnya di mata kuliah tersebut. Cukup banyak literatur yang mengaitkan antara emosi dan motivasi. Dalam konteks belajar, emosi yang kita rasakan terhadap suatu materi pelajaran juga akan memengaruhi motivasi kita dalam belajar materi tersebut.

Tidak hanya dalam konteks akademik. Emosi juga berpengaruh dalam konteks lain di kehidupan. Kita diharapkan mampu memahami tingkat emosi yang kita rasakan sepanjang waktu. Emosi dapat diterima jika dalam tingkat rendah dan kita dalam kondisi tenang. Kondisi seperti ini tepat untuk membuat suatu keputusan. Saat emosi dalam tingkat tinggi, sangatlah tidak tepat untuk mengambil suatu keputusan. Seorang mahasiswa yang merasa sangat marah karena perkataan temannya dalam suatu kelompok tugas, dengan segera memutuskan tidak mau terlibat dalam pengerjaan tugas kelompok, pada akhirnya menyesali keputusan yang diambilnya dalam kondisi emosi tingkat tinggi karena merugikan dirinya sendiri yang tidak dapat memperoleh nilai dalam tugas.

Banyak kejadian yang menunjukkan pentingnya kemampuan mengelola emosi secara cerdas agar tidak membawa kerugian terhadap penyesuaian diri dalam bidang akademik, pekerjaan, maupun relasi sosial.

EMOSI YANG CERDAS

Pada masa sekarang, banyak tantangan dihadapi generasi muda diantaranya pergaulan buruk, penyalahgunaan obat, relasi dengan orangtua, penurunan motivasi belajar dan sebagainya. Kondisi ini menekankan pentingnya peran pengelolaan emosi dalam segala aspek hidup kita sehingga dapat terhindar dari situasi tertekan. Pengelolaan emosi adalah proses meregulasi emosi diri dan merespon secara tepat terhadap emosi orang lain. Ini merupakan inti dari kecerdasan emosi.

Seorang tokoh bernama Daniel Goleman, yang banyak menulis tentang kecerdasan emosi, menyatakan komponen dari kecerdasan emosi meliputi kemampuan intra-personal dan inter-personal. Kemampuan intra-personal diantaranya kemampuan mengenali emosi

yang dirasakan, mengendalikan diri, serta kemampuan memotivasi diri bahkan saat mengalami kegagalan. Sedangkan kemampuan inter-personal adalah kemampuan dalam menjalin relasi dengan orang lain, di antaranya kemampuan menjaga relasi, memahami emosi orang lain, juga empati.

Cerdas dalam mengelola emosi diri telah terbukti membawa keberhasilan bagi seseorang untuk menyesuaikan diri di lingkungan sosial. Bahkan, cukup banyak kejadian menunjukkan bahwa orang dengan kecerdasan emosi tinggi akan lebih berhasil dalam penyesuaian diri di lingkungan pekerjaan dibandingkan orang yang hanya cerdas secara intelektual. Memang, kecerdasan emosi terbentuk sedari kita kecil dan dipengaruhi oleh peran lingkungan keluarga. Dengan bertambahnya usia, diharapkan kita juga lebih matang dalam memandang dan mengambil tindakan.



Ilustrasi 7. Mengenal Emosi

Dalam kehidupan sehari-hari, orang dengan kecerdasan emosi yang baik akan lebih peka dalam memaknai situasi. Emosi yang ditampilkan tiap orang bisa bermakna bermacam-macam. Oleh karenanya, jika seseorang mengekspresikan emosi marah, kita harus memahami penyebab kenapa ia marah dan arti marahnya sehingga dapat memberikan reaksi yang lebih tepat. Sebagai contoh, seorang manajer yang marah dapat dikarenakan anak buahnya yang bekerja kurang memuaskan atau ia sedang bertengkar dengan seseorang. Jadi, kecerdasan emosi membantu seseorang menganalisa emosi tingkat tinggi yang mungkin dimunculkan seseorang dan menghadapinya dengan cara tenang.

Berikut adalah emosi atau perasaan yang sering kita alami dan bagaimana mengatasinya:

Perasaan tertekan atau sering disebut dengan stres mudah dikenali lewat tanda fisik yang dirasakan seperti berkeringat, jantung berdebar, atau kadang merasa sedikit pusing. Hal yang menyebabkan bisa bervariasi diantaranya beban tugas atau tuntutan yang melebihi kemampuan diri. Manusia bereaksi spontan saat menghadapi situasi yang menekan dengan apa yang disebut sebagai reaksi *flight*, *fight*, atau *freeze*. Beberapa orang akan berjuang menyelesaikan (*fight*) persoalan yang membuatnya tertekan sebisa yang ia mampu lakukan. Beberapa orang mengambil tindakan menghindar atau lari (*flight*) dari persoalan. Beberapa orang hanya diam (*freeze*) dan tidak melakukan apa-apa. Reaksi-reaksi tersebut merupakan cara yang dinilai tepat bagi masing-masing orang untuk mengatasi perasaan tertekan atau kecemasannya.

Bayangkan seorang mahasiswa yang merasa tertekan dengan batas waktu pengumpulan banyak tugas yang menumpuk. Ada yang mengatasi dengan mengerjakan secara bertahap masing-masing tugasnya. Beberapa ada yang merasa tidak masuk akal menyelesaikan sebegitu banyak tugas dalam batas waktu tersebut dan justru banyak menghabiskan waktu dengan melakukan hal-hal lain seperti main game dan nonton TV. Perilaku yang terakhir ini yang kita kenal dengan prokrastinasi atau perilaku menunda pekerjaan.

Dalam praktiknya, ada berbagai cara mengatasi perasaan tertekan atau stres, diantaranya dengan mengubah pola pikir kita. Apakah memang senyatanya ada hal yang perlu kita kuatirkan, yang membuat kita merasa tertekan? Pada beberapa orang, perasaan stres yang dirasakan ternyata tidak didasari dengan penyebab yang nyata, namun hanya ada dalam pikirannya. Ketika harus tinggal di tempat kost untuk mulai perkuliahan di tempat yang jauh dari keluarganya, Sinta memikirkan banyak hal yang membuatnya tertekan. Apakah tempat kost nya aman? Apakah dapat menemukan teman? Apakah nanti mudah untuk bepergian keluar jika perlu sesuatu? Banyak hal yang muncul dalam pikirannya sebagai persoalan yang membuatnya merasa tertekan. Sinta perlu menimbang apakah hal-hal yang dipikirkannya tersebut ada dasarnya. Apa buktinya tempat kostnya tidak aman? Selama ini banyak mahasiswa yang tinggal di situ dan semua baik-baik saja. Dengan berpikir lebih positif akan membantunya mengatasi perasaan tertekan yang ada.

Cara lain yang dapat dilakukan adalah dengan mengatasi 'perilaku menghindar' (*flight*). Walaupun pada beberapa kasus, perilaku menghindar mungkin efektif mengatasi stres dalam jangka waktu pendek namun pada akhirnya sumber persoalan tetap perlu diusahakan untuk diselesaikan. Tidak ada salahnya untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan sebagai upaya menurunkan perasaan tertekan karena tugas seperti melakukan hobi atau *hang-out* bersama teman. Setelah pengalihan dapat mengurangi perasaan stres, maka upaya konkret perlu dilakukan untuk mengatasi sumber stres.

Teknik relaksasi telah terbukti dapat membantu menurunkan tingkat stres yang dialami seseorang. Dari pengaturan pernafasan sederhana hingga teknik pengalihan fokus dari sumber stres dapat dicoba. Stres membuat otot bahu dan leher menjadi tegang dan kurang nyaman. Relaksasi pernafasan dan otot dapat mengurangi ketegangan tersebut. Bernafas dengan teratur, menarik nafas dan menghembuskannya perlahan, akan membantu. Kita dapat meningkatkan perasaan rileks antara lain melalui memperbanyak

humor dan tertawa, tetap fokus, seimbang antara bekerja dan bermain, belajar memaafkan, jalan-jalan, berbelanja, nonton, atau melakukan hobi.

Mengelola stres merupakan satu keterampilan kecerdasan emosi yang memungkinkan seseorang menyadari kondisi tertekan yang dialaminya dan merespon dengan cara yang tepat. Kita dapat mengembangkan sikap positif untuk bertoleransi dengan stres. Sikap optimis lebih tepat dalam menghadapi stres dengan melihat tekanan sebagai sebuah kesempatan daripada sebuah ancaman. Stres yang berlebihan dan tidak diatasi akan mengarah pada berkembangnya gangguan depresi yang mungkin memerlukan bantuan profesional untuk mengatasinya. Gangguan depresi ditandai dengan hadirnya emosi negatif secara intens dengan frekuensi tinggi. Orang dengan gangguan depresi merasa tertekan, sedih, tidak bergairah, pesimis dan sebagainya. Kondisi ini diikuti dengan perilaku tertentu diantaranya sulit tidur, menghindari kontak sosial, kehilangan nafsu makan, serta kurang peduli dengan aktivitas lain. Mencari bantuan profesional akan membantu mengatasi kondisi ini.

Perasaan marah dapat menjadi masalah pada diri seseorang jika berlebihan dan muncul dalam frekuensi tinggi. Ekspresi marah bergradasi dari tersinggung hingga marah hebat atau murka. Apa yang menjadi penyulut rasa marah pada tiap orang berbeda dan dipengaruhi oleh latar belakang pengalamannya juga. Seorang remaja yang hidup dalam lingkungan penuh kekerasan, dengan hanya melihat remaja lain yang memandangnya terus sudah membuatnya marah karena ia menilai tatapan itu sebagai ejekan atau merendahkan dirinya. Suatu teori menyebutkan adanya keterkaitan antara cara pikir seseorang dengan tingginya perilaku agresi yang dimunculkan. Seseorang dengan tingkat agresi tinggi lebih sensitif dalam menginterpretasi perilaku orang lain. Sebagai contoh adalah Anton yang memiliki kecenderungan perilaku agresi tinggi. Saat Anton berkumpul dengan beberapa teman dan salah satu teman meninggalkan tempat, Anton akan menginterpretasikannya sebagai bentuk penghinaan atau ketidaksukaan dengan dirinya. Emosi negatif dalam bentuk marah dan tersinggung dengan cepat mengambil alih cara pikirnya sehingga memunculkan perilaku agresi.

Intensitas dan frekuensi marah yang berlebihan akan mengganggu penyesuaian sosial dan perkembangan diri individu. Cara yang dapat dilakukan untuk mengatasinya adalah dengan mengupayakan agar emosi marah tidak mengungguli pikiran rasional kita. Banyak kejadian yang berakhir buruk karena emosi marah menjadi sangat kuat dan pikiran jernih terkalahkan. Kita terkejut saat membaca berita seorang ibu yang sangat marah dan tidak bisa mengendalikannya lalu menyalurkan rasa marahnya pada anaknya yang masih kecil sehingga berakibat fatal.

Hal terpenting adalah mengenali indikasi awal reaksi marah yang kita rasakan. Reaksi fisik maupun psikis seperti rahang dan otot kaku, detak jantung meningkat, tidak fokus dapat menjadi beberapa tanda yang umumnya mengawali reaksi marah. Dengan menyadari kemunculan tanda-tanda tersebut, memberikan pilihan pada kita untuk memunculkan ekspresi marah atau mencoba meredakan marah dengan teknik tertentu.

Teknik *time-out* sering diterapkan dalam menghadapi situasi yang dapat memicu rasa marah. Kadang kita menjadi sangat marah dan membabi buta menyerang sumber rasa marah kita. Di saat emosi marah sedang tinggi dan kita melihat wajah orang yang membuat kita marah maka munculah perilaku marah. Teknik *time-out* mengajarkan pada kita untuk menghindari sumber rasa marah kita di saat perasaan tersebut memuncak. Kondisi ini memberi waktu untuk pikiran rasional mengambil alih situasi. Pergi menjauh dan melakukan aktivitas lain akan membantu menenangkan perasaan dan menghindarkan kita dari perilaku yang mungkin nantinya kita sesali. Setelah emosi marah menurun dan lebih merasa tenang, kemungkinan penyelesaian masalah dapat lebih baik.

Melatih komunikasi asertif dapat membantu beberapa orang mengatasi perilaku marahnya. Terkadang ketidak mampuan mengekspresikan apa yang diinginkan dapat menjadi sumber rasa marah. Sebagai contoh kasus, Andik merasa diperlakukan tidak adil oleh teman sekelompoknya namun ia merasa tidak enak mengungkapkannya secara langsung. Semakin sering ia menerima perlakuan kurang menyenangkan dari kelompoknya, membuatnya makin menekan rasa marahnya sehingga muncul dalam bentuk kurang peduli dan bersikap ketus saat berkomunikasi dengan temannya. Menyatakan apa yang dirasakan secara asertif dapat dilakukan dengan mengungkapkan keberatan yang dirasakan secara tegas namun tidak agresif.

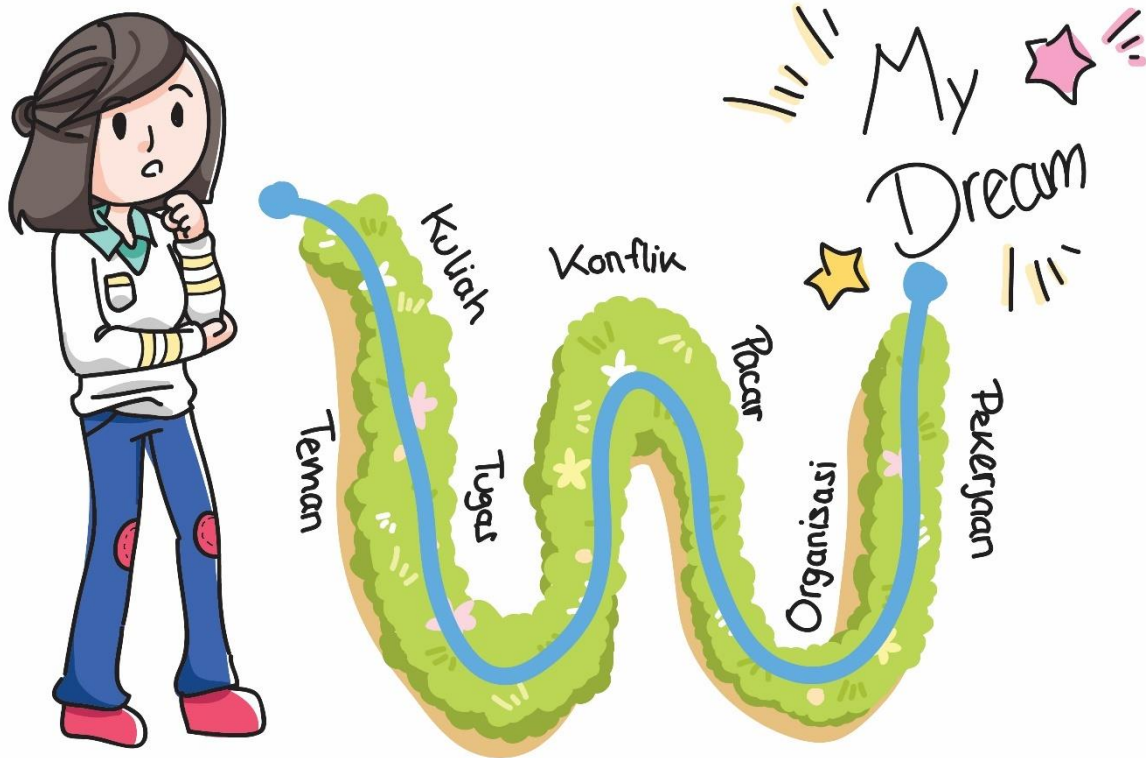
Menjadi individu dengan keterampilan mengelola emosi yang cerdas memang memerlukan proses. Faktor lingkungan keluarga saat kita tumbuh dan berkembang sangat berperan penting. Akan tetapi, bukan berarti keterampilan mengelola emosi tidak dapat dipelajari saat usia kita sudah dewasa. Menerapkan pola pikir positif dalam memaknai situasi kehidupan yang kita alami serta mencegah agar emosi tinggi tidak mengambil alih rasio kita merupakan cara yang dapat kita pelajari dari waktu ke waktu.

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



Harijanto Tjahjono, S.Psi., Ed.M., Ed.D.

Dr. Evy Tjahjono, S.Psi., MGE.

Dr. Lena N Pandjaitan, M.Ed., Psikolog

Regisda Machdy Fuadhy, S.Psi., M.Sc.

College Life Success: Mengelola Diri untuk Mencapai Mimpi

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

Editor: Regisda Machdy Fuadhy

Ilustrator: Regina N. E. P.

Hak Cipta © 2019 pada penulis

Edisi Pertama: Cetakan I ~ 2019



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.

Daftar Isi

BAB 1: Pengantar	4
Merancang Kehidupan Merajut Angan: Kiat Sukses Mahasiswa Mewujudkan Impian Hidup Evy Tjahjono	
BAB 2: Mimpimu	8
Mimpi dan <i>Role Model</i> Sebagai Kompas Mahasiswa Regisda Machdy Fuadhy	
BAB 3: Membuat Peta	14
Peta Perjalanan Harijanto Tjahjono	
BAB 4: Manajemen Diri	25
Mengelola diri dalam belajar Evy Tjahjono	
BAB 5: Manajemen Relasi.....	33
Membangun Hubungan Pertemanan Lena N Pandjaitan	
BAB 6: Manajemen Emosi.....	40
Mengelola Emosi Lena N Pandjaitan	
BAB 7: Penutup.....	40
Sudah Siap Melangkah? Regisda Machdy Fuadhy	

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). Whysomeofusdon'thaveonetruecalling | Emilie Wapnick. Diakses dari <https://www.youtube.com/watch?v=4sZdcB6bjl8>

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

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 berpretasi selama masa kuliah.



GRAHA ILMU

ISBN: 978-602-262-977-1

