

COLLEGE SURVIVAL BOOK

**BUKU PANDUAN MENCAPAI
KESUKSESAN AKADEMIK
DAN NON AKADEMIK**



Penulis:

*Alfikalia, M.Si, Psikolog | Cut Mellyza Rizka, M.Si | Dessy Syahniar, M.Psi, Psikolog
Dr. Devi Wulandari, M.Sc | Dinar Saputra, M.Psi, Psikolog | Dwita Priyanti, M.Psi, Psikolog
Dr. Fatchiah Kertamuda, M.Sc | Handrix Chris Haryanto, M.A. | Tia Rahmania, M.Psi, Psikolog*

COLLEGE SURVIVAL BOOK

Editor

Dwita Priyanti, M.Psi, Psikolog
Cut Mellyza Rizka, M.Si
Handrix Chris Haryanto, M.A

Desainer

Julio Ramahendra Dharmawan

Penulis

Alfikalia, M.Si, Psikolog
Cut Mellyza Rizka, M.Si
Dessy Syahniar, M.Psi, Psikolog
Dr. Devi Wulandari, M.Sc
Dinar Saputra, M.Psi, Psikolog
Dwita Priyanti, M.Psi, Psikolog
Dr. Fatchiah E. Kertamuda, M.Sc
Handrix Chris Haryanto, M.A.
Tia Rahmania, M.Psi, Psikolog

Program Studi Psikologi Universitas Paramadina Jakarta - 2021

Penerbit
Yayasan Wakaf Paramadina

KATA PENGANTAR

Perkuliahan adalah masa-masa indah, masa-masa menyenangkan, namun sekaligus masa-masa sulit dan kadang menegangkan bagi seseorang yang ingin lulus dari sebuah institusi Pendidikan tinggi. Menjadi mahasiswa adalah sesuatu yang membanggakan dan prestisius, karena tidak semua orang memiliki kesempatan untuk itu, namun sekaligus merupakan tantangan yang kadang tidak mudah, namun akan berakhir menjadi pengalaman berharga dan kenangan terindah bila bisa melampauinya dengan baik. Oleh karena itu, perlu adanya persiapan dan penyesuaian bagi mahasiswa itu sendiri pada setiap tahap yang dilaluinya. Idealnya, dalam menjalaninya dibutuhkan dukungan dari pemangku kepentingan, baik berupa pembekalan, penyesuaian, bimbingan dan pendampingan pada setiap tahap yang dilalui, sesuai dengan tingkat kematangan mahasiswa tersebut. Namun, seringkali support yang ideal tidak didapatkan oleh seorang mahasiswa, oleh karena itu mahasiswa diharapkan juga membekali diri dengan membaca dan mengambil pelajaran dari sekelilingnya agar sukses meraih apa yang dicita-citakannya.

Buku ini didedikasikan untuk mahasiswa yang sedang mempersiapkan diri dan menjalani dunia perkuliahan. Ditulis oleh dosen-dosen Psikologi Universitas Paramadina yang berpengalaman dibidangnya masing-masing. Hal hal yang ada dalam buku ini ditulis dengan konsep yang baik, terstruktur namun dipoles dengan bahasa kekinian yang mudah dipahami, disertai dengan petunjuk tentang langkah konkret yang harus dilakukan pada setiap tahap yang harus dilalui. Persoalan yang dihadapi mahasiswa tidak semata persoalan akademis, namun juga persoalan-persoalan dengan teman sejawat, lawan jenis, organisasi yang kesemuanya memiliki dampak psikologis, kesehatan, sosial dan kadang ekonomi. Buku ini menggunakan sumber-sumber terpercaya dalam proses penulisannya baik itu yang diperoleh melalui jurnal kredibel, buku buku maupun dari wawancara langsung di lapangan.

Buku ini akan sangat berguna untuk mahasiswa karena buku ini menjelaskan tentang seluk beluk dunia kampus dan perkuliahan, peluang sekaligus hambatan-hambatan yang mungkin terjadi di dunia perkuliahan. Selain itu juga dibahas hal hal yang mungkin terjadi dalam pergaulan di dunia kuliah dan hal hal lain yang sekiranya perlu diketahui dalam dunia perkuliahan.

Pada akhirnya buku ini dapat menjadi panduan yang dapat membantu mahasiswa untuk sukses dan sehat di dunia perkuliahan baik itu secara fisik, psikis dan sosial. Selain itu, buku ini juga dapat digunakan sebagai rujukan para pemangku kepentingan dalam memberikan support kepada anak anak, teman, saudara yang ada disekeliling kita, yang akan menghadapi dunia perkuliahan. Saya ucapkan

selamat kepada penulis dan tim yang terlibat dalam pembuatan hingga terbitnya buku ini. Semoga buku ini memberikan manfaat yang seluas-luasnya dan menjadi amal kebaikan bagi para penulis. Kepada para pembaca yang Budiman, selamat berselancar bebas di buku ini dan bila mungkin, dapat memberikan masukan dan tambahan untuk perbaikan-perbaikan buku ini selanjutnya.

Jakarta, 31 Maret 2021

Prima Naomi

Pejabat Rektor Universitas Paramadina

Daftar Isi

Academic Survival Guide

- Persiapan Menjadi Mahasiswa - Alfikalia, M.Si, Psikolog _____ 4

Social Life Survival Guide

- Mahasiswa, Keluarga dan Kesuksesan - Dr. Fatchiah Kertamuda, MSc _____ 17
- Memahami Diri Sebelum Membangun Hubungan Sosial Pada Remaja - Dessy Syahniar, M.Psi., Psikolog _____ 30
- How Sociable You Are? - Dinar Saputra, M.Psi., Psikolog _____ 40
- Mahasiswa dan Organisasi - Handrix Chris Haryanto, M.A _____ 54

Love Life Survival Guide

- Sukses Mencintai dan Dicintai tanpa menjadi Bucin - Tia Rahmania, M.Psi, Psikolog & Cut Mellyza Rizka, M.Si _____ 67

Mental health Survival guide

- Gangguan Kesehatan Pada Mahasiswa - Dr. Devi Wulandari, M.Sc. _____ 77
- Gangguan Kesehatan Mental dan Mahasiswa - Dwita Priyanti, M.Psi, Psikolog _____ 83

2

MAHASISWA, KELUARGA DAN KESUKSESAN

Dr. Fatciah E. Kertamuda, MSc.

Kesuksesan bagi setiap orang adalah sesuatu yang ‘harus’ diraih. Untuk meraihnya perlu kesiapan, kemauan, dan kemampuan.

Bagi mahasiswa, kesuksesan yang harus diraihnya saat menempuh studi adalah mampu menyelesaikan masa studinya secara tepat waktu dan memperoleh hasil yang memuaskan baik bagi dirinya, orangtua, keluarga dan juga almamaternya. Beragam Langkah yang harus dilalui mahasiswa untuk mencapai hal tersebut. Dan ini peran dari banyak pihak, mulai dari diri sendiri mahasiswa tersebut, keluarga yang mendukungnya baik secara moral maupun finansial, lingkungan kampus tempat dimana ia menempuh ilmu. Kesemua itu merupakan faktor penting bagi mahasiswa dalam meraih kesuksesan yang diharapkan bagi semua pihak.

Mahasiswa secara umum adalah seorang yang telah menyelesaikan masa studi di Sekolah Menengah Tingkat Atas yang secara usia berkisar pada rentang 17-18 tahun dan mulai memasuki dunia Pendidikan Tinggi. Usia ini termasuk pada tahap perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal. Pada usia ini, seorang mahasiswa mengalami berbagai perubahan dan tanggung jawab. Awalnya, sebagai anak yang sangat bergantung pada orang tua menuju orang dewasa yang mandiri. Proses perubahan ini menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa dalam menjalaninya terutama dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya. Salah satunya adalah untuk dapat memperoleh pendidikan dan menuntaskan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa.

Tugas dan tanggung jawab sebagai mahasiswa menjadi tantangan yang harus dihadapi selama menempuh masa studinya. Berbagai permasalahan terkait dengan masalah akademik sebagai masalah yang utama harus dihadapi hingga masalah pribadi, masalah keluarga atau masalah sosial yang dapat memberikan pengaruh pada perjalanan studi seorang mahasiswa. Gunarsa dan Gunarsa (2008) menyebutkan bahwa mahasiswa memiliki beberapa permasalahan yang menjadi tantangan selama masa studi, antara lain adalah motivasi dari diri sendiri, prestasi akademik, serta kondisi yang kurang menunjang. Peran penting keluarga terutama

orangtua sangat dibutuhkan saat seorang anak, dalam hal ini mahasiswa, agar dapat melalui tahapan dalam kehidupannya.

Lingkungan keluarga merupakan suatu tempat di mana anak berinteraksi sosial dengan orangtua yang paling lama. Kekuatan seseorang dalam menghadapi kehidupan di dunia ini berawal dari keluarga. Keluarga sebagai masyarakat terkecil yang sangat penting dalam membentuk karakter dan kepribadian pada anggota keluarganya (Kertamuda, 2009). Karakter dan kepribadian yang terbentuk merupakan modal awal untuk seseorang dapat meraih kesuksesan di masa mendatang. Kesuksesan adalah sesuatu yang diinginkan bagi setiap orang sehingga berbagai upaya akan dilakukan untuk mencapainya. Kesuksesan memiliki makna yang beragam dan berbeda bagi setiap orang. Hal ini tentu akan mempengaruhi bagaimana cara seseorang untuk meraih sukses tersebut, termasuk mahasiswa. Pada tulisan ini akan dibahas beberapa hal diantaranya adalah bagaimana mahasiswa menghadapi masalahnya? Harapan Mahasiswa dan Orangtua dan KUNCI SUKSES MAHASISWA.

Mahasiswa, Masalah dan Bagaimana Menghadapinya?

Seiring dengan berkembangnya teknologi di era digital saat ini, tentu akan juga menjadi tantangan bagi para orang dewasa, dalam hal ini orangtua dan juga para pendidik, menghadapi remaja yang sedang menempuh studi di perguruan tinggi sebagai mahasiswa. Sosial media yang telah menjadi salah satu tempat bagi mahasiswa untuk menyalurkan ke'galau'an hati hingga mengungkapkan permasalahan-permasalahan yang tengah dirasakannya. Terkadang ungkapan tersebut dapat menjadi 'bumerang' yang dapat menyebabkan masalah yang dihadapi bukannya terselesaikan akan tetapi menambah masalah baru, tidak hanya untuk dirinya, bahkan orang-orang yang terdekat dengannya.

Orangtua sebagai sosok yang dalam kesehariannya berhadapan dengan anak mereka yang sudah beranjak dewasa pasti akan mendapatkan berbagai situasi yang terkadang mengguncang emosi para orangtua. Di tengah perubahan anak mereka menuju ke dewasa dimana peran mereka juga mengalami perubahan. Hal inilah terkadang tidak disadari oleh para orangtua bahwa "anak"nya sekarang sudah "berubah". Mereka sudah tidak ingin selalu diperlakukan sebagai "anak" kecil lagi dimana selalu harus diatur oleh orangtuanya.

Disinilah terkadang terjadi miskomunikasi antara anak dan orangtua yang pada akhirnya menimbulkan konflik pada keduanya. Masing-masing menganggap paling benar dan tidak ingin mengalah satu sama lainnya. Perbedaan pandangan dan pendapat tentu akan mempengaruhi hubungan orangtua dan anak sehingga menimbulkan beragam permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa. Belum lagi

masalah yang terjadi di kampus, masalah dengan teman-teman, masalah akademik dan lain-lain.

Mahasiswa yang tengah melanjutkan studi ini juga menjadi harapan orangtua agar dapat sukses dalam studinya. Namun dalam perjalanannya tidak mudah dihadapi, terdapat kendala-kendala atau hambatan hingga tantangan yang dirasakan oleh mereka. Pada bagian ini, akan disampaikan beberapa permasalahan yang umum terjadi pada mahasiswa dalam menyelesaikan studinya di perguruan tinggi, yang dapat dikategorikan kedalam empat kategori.

Pertama Adalah Mahasiswa di Masa Transisi

Mahasiswa yang sebelumnya duduk di bangku SMA dengan beragam aktivitas yang terjadi selama masa SMA masih terus mempengaruhi hingga mulai duduk di bangku kuliah dengan kehidupan kampus yang berbeda bukanlah hal mudah bagi seorang ‘anak’. Mahasiswa yang ‘dulu’nya sebagai siswa kini berubah status menjadi ‘maha’siswa. Seiring dengan perubahan yang terjadi tentu juga berpengaruh pada perkembangan diri seperti perkembangan sosial, emosi dan lain-lainnya.

Masalah sosial yang terjadi pada mereka adalah kehidupan pertemanannya yang menjadi faktor penting. Bagi mereka, teman adalah “segala”nya. Hubungan kedekatan dengan teman terkadang lebih diutamakan daripada kedekatannya dengan orangtua. Penilaian dari teman sebayanya menjadi ukuran dalam menjalankan kehidupannya. Selanjutnya, perkembangan media sosial yang pesat saat ini telah memberikan dampak pada pola perilaku mahasiswa di usia ini. Pengaruh sosial media sangat besar memberikan dampak bagi mereka terutama pada saat ini sedang fokus pada penampilan fisiknya. Telah banyak kasus terjadi, bullying yang tidak hanya secara langsung namun juga terjadi di sosial media. Hal inilah dapat mempengaruhi perkembangan diri seseorang, akibat perlakuan orang lain pada dirinya, atau mungkin sebaliknya dia yang melakukan bullying pada orang lain. Selain itu penggunaan sosial media yang marak dengan menampilkan kehidupan mewah, glamour dari orang-orang tertentu hingga menjadikan mereka ingin meniru kehidupan tersebut. Hingga mereka membuat kehidupan yang nampak “real” atau nyata agar mirip dengan orang-orang yang menjadi seperti figur yang dia inginkan.

Dari situasi tersebut, tentu akan sangat mempengaruhi secara fisik dan emosi mahasiswa, di masa transisi atau peralihan ini. Emosi pada remaja yang berangkat menuju dewasa sangat terasa dan mendominasi mereka. Kondisi perubahan tersebut tidak hanya dikarenakan perubahan fisik yang terjadi, namun proses kognitif serta adanya pengaruh budaya. Hal tersebut telah menjadi faktor yang dapat menyebabkan timbulnya permasalahan pada mahasiswa yang tengah menghadapi masa transisi.

Perubahan fisik pada diri mereka, baik pada laki-laki maupun perempuan, telah menimbulkan kegalauan yang dapat mempengaruhi kehidupan sosialnya, pikiran hingga perasaannya. Salah satu rasa galau yang terjadi pada mahasiswa adalah tentang berat badan, baik yang overweight ataupun yang loss weight. Penampilan fisik telah menjadi faktor penting bagi mereka, keinginan untuk memiliki berat badan “ideal” telah me”rasuki” diri mereka. Di masa transisi remaja menuju dewasa, perasaan cemas dan khawatir akan berat badan. Kecemasan sebagai salah satu bentuk emosi, telah membuat mereka menghadapi situasi yang tidak menentu. Kondisi emosi mahasiswa di masa transisi, yang menurut mereka akan sangat mengganggu dalam kehidupan sosialnya telah membuat mereka melakukan cara apapun agar itu tidak terjadi. Memang tidak mudah jika seseorang dilanda rasa cemas dan khawatir yang berkepanjangan tentang kondisi fisik yang ideal menurut mereka. Hal ini dapat timbul penyakit pada gangguan makan mereka yang akibatnya berpengaruh pada kesehatan fisik mereka. Jika kesehatan fisik terganggu maka akan terganggu juga konsentrasi dan fokus pada studi atau belajar mereka. Di masa transisi ini, memang tidak mudah dilalui para mahasiswa, karena pengaruh lingkungan baik lingkungan sosial dan keluarga sangat kuat. Oleh karena itu, di masa ini baik orangtua maupun mahasiswa perlu untuk saling menjaga komunikasi yang baik satu sama lain, saling “mendengarkan” terhadap adanya masalah yang dihadapi anak yang tengah beranjak dari satu perkembangan menuju tahap perkembangan lanjut yang harus dilaluinya.

Kedua Adalah Mahasiswa dan Masalah Belajar.

Seiring waktu berjalan, mulai dari awal perkuliahan sebagai mahasiswa baru, tentu akan dihadapkan pada tanggung jawabnya untuk dapat menuntaskan studinya tepat waktu. Beragam cara mahasiswa untuk dapat fokus pada penyelesaian studinya di setiap semester yang sedang dijalannya. Namun, diakui juga oleh mereka, sebagai mahasiswa terkadang tidak mudah dalam melaksanakan pembelajaran yang harus diikutinya. Tantangan bahwa melanjutkan studi merupakan keinginan dan harapan dari dirinya sendiri atau orangtua, itu menjadi salah satu faktor penentu kesuksesannya. Hal ini akan tampak dari proses belajar yang diikutinya. Jika karena faktor yang kuat untuk menyelesaikan studi dari dirinya sendiri, maka apapun tantangan yang diberikan dosen dapat dijalannya. Fokus untuk menyelesaikan semester per semester akan kuat. Namun, tidak semua yang direncanakan atau diharapkan dapat terwujud dengan baik.

Kendala-kendala selama studi menjadi masalah yang harus dihadapi mahasiswa. Mahasiswa yang tengah studi, terkadang diliputi oleh tuntutan dari orangtua yang beragam seperti tuntutan harus dapat nilai yang baik, harus dapat IPK yang tinggi, harus dapat selesai dengan predikat cum laude, harus dapat studi tepat waktu. Harus...harus...harus... Inilah yang terkadang menjadi “beban” bagi mahasiswa karena biasanya orangtua selalu menuntut mereka untuk dapat belajar, belajar dan belajar serta dapat memperoleh hasil studi yang diharapkan oleh orangtua. Tentunya

harapan ini, tidak selamanya salah, sebagai orangtua tentu berharap anaknya memperoleh hasil yang baik dan lancar dalam studinya. Akan tetapi, semua yang diinginkan orangtua ada yang bisa dipenuhi ada yang setengah-setengah terpenuhi bahkan ada yang tidak dapat dipenuhi oleh mahasiswa.

Kendala akademik ini menjadikan mahasiswa merasa terbebani dan terjadi miskomunikasi sehingga terkadang timbul perselisihan atau konflik dirinya dengan orangtua. Perbedaan pandang, perbedaan keinginan, perbedaan persepsi, perbedaan tujuan menjadi faktor penyebab konflik mahasiswa dan orangtua. Ini dapat menjadi awal mahasiswa tidak fokus dan berubah haluan yang tadinya harus dapat menuntaskan kuliah tepat waktu, namun kendala konflik sehingga mengganggu perasaan dan pikiran akibatnya studinya terbengkalai dan terhambat dalam menyelesaikan semester per semester dalam perkuliahannya. Orangtua dan mahasiswa perlu “duduk” bersama untuk dapat melihat perbedaan pandang ini agar satu sama lain dapat saling mengenali apa yang perlu dilakukan agar tercapai apa yang diharapkan keduanya. Memang diperlukan suasana hati yang nyaman dan tenang diantara keduanya agar tidak timbul ketegangan atau timbul masalah baru.

Masalah belajar mahasiswa dapat juga dikarenakan suasana belajar yang membuat mereka tidak dapat fokus dalam belajar. Suasana belajar seperti tempat belajar, teman dalam belajar, fasilitas belajar yang tidak mendukung dapat menyebabkan masalah belajar mahasiswa. Di saat sekarang sejak terjadinya pandemic COVID-19 yang melanda di seluruh dunia, khususnya di Indonesia, telah mengubah pola pembelajaran secara massif. Pembelajaran yang sebelum COVID-19 dilakukan secara tatap muka langsung, interaksi yang terjadi antara dosen dan mahasiswa langsung di dalam kelas. Namun sejak bulan Maret 2020, perubahan system pembelajaran yang telah diputuskan oleh Pemerintah untuk melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ) telah mengubah metode pembelajaran di kampus. Hal ini tidak mudah dirasakan oleh semua pihak baik mahasiswa, dosen dan perguruan tinggi di berbagai tempat.

Pembelajaran jarak jauh tentu membutuhkan sarana, prasarana, fasilitas yang mumpuni agar proses pembelajaran dapat berjalan efektif. Sebagai mahasiswa di situasi pandemik ini, harus dapat menyesuaikan dan menyiapkan fasilitas belajar seperti perangkat atau alat yang dapat digunakan, jaringan internet yang memadai serta kemampuan dosen dan mahasiswa agar dapat melaksanakan perkuliahan secara online. Bagi sebagian calon mahasiswa atau mahasiswa dapat diperoleh dan dilakukan dengan baik, akan tetapi ada juga mahasiswa yang kesulitan untuk memenuhi kebutuhan yang menunjang pembelajaran di tengah situasi pandemik ini. Meskipun pemerintah telah memberikan dukungan fasilitas untuk kuota pada mahasiswa namun tidak semua dapat merasakan dan menerima dengan baik. Kendala jaringan internet di beberapa pelosok negeri ini masih menjadi PR besar untuk pemerataan pembelajaran jarak jauh ini. Namun demikian, upaya untuk dapat mengatasi masalah belajar pada mahasiswa perlu untuk terus menerus dilakukan

agar tujuan pembelajaran dan capaian pembelajaran dapat sesuai dengan yang diharapkan bagi semua pihak. Selain itu juga, perlu peningkatan kemampuan dan kompetensi dosen dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh ini seperti sosialisasi, pelatihan, dan workshop dalam meningkatkan dan mengembangkan metode pembelajaran online.

Ketiga Adalah Mahasiswa dan Kehidupan Sosialnya di Kampus.

Kampus sebagai tempat mahasiswa menuntut ilmu, tempat beragam kegiatan yang akan diikuti, tempat dimana mereka menjalankan kehidupan sosial, tempat terjadinya interaksi dengan seluruh sivitas akademika yang akan membawanya menuju ke harapan di masa mendatang. Kehidupan di kampus memiliki citra tersendiri bagi mahasiswa-mahasiswanya.

Terlihat dan nampak suatu yang biasa, kehidupan di kampus, namun jangan sampai abai dengan situasi di kampus. Kehidupan kampus adalah kehidupan yang dapat menjadikan mahasiswa berproses tumbuh dan berkembang agar menjadi sosok yang diharapkan visi dan misi dari universitas.

Visi dan misi kampus tentunya berharap agar lulusan dari kampusnya dapat menjadi sosok yang unggul agar dapat mandiri di kehidupan setelah mengenyam masa studi. Namun, satu hal saja ada yang menjadi kendala di kehidupan kampus, akan berdampak pada hal-hal lainnya.

Oleh karena itu bagaimana kampus dapat dijadikan “rumah” kedua bagi mahasiswa agar dapat mengikuti proses pembelajaran dengan aman, nyaman dan pada akhirnya dapat meraih prestasi baik akademik maupun non akademik. Inilah yang diharapkan pihak kampus bagi para mahasiswa.

Dalam perjalanan kehidupan di kampus, terkadang ada berbagai hal yang terjadi selama proses belajar mahasiswa yang menjadi hambatan mahasiswa untuk dapat menyelesaikan studinya. Misalnya ada mahasiswa yang memiliki masalah dengan teman sekelas, se-prodi, se-fakultas atau se-universitas sehingga membuatnya tidak merasa nyaman saat mengikuti perkuliahan atau masalah untuk dapat hadir di kampus karena masalah tersebut. Atau ada lagi mahasiswa yang merasa tidak nyaman dengan para dosen di kampus sehingga akhirnya tidak hadir di

perkuliahan dosen tersebut. Hal lain yang dapat menimbulkan masalah mahasiswa di kehidupan kampus adalah time management. Dari berbagai pengalaman selama menjadi pengajar di salah satu universitas, kendala yang sangat tinggi yang dihadapi mahasiswa adalah bagaimana mereka mengatur waktu baik untuk studi, hang out bersama teman-teman, dan aktivitas organisasi di kampus yang terkadang menyita waktu belajar mereka. Aktivitas dalam organisasi kehidupan di kampus juga penting untuk dapat diikuti oleh mahasiswa dalam rangka mengembangkan dirinya, namun perlu juga diperhatikan keseimbangan antara studi dan kegiatan perlu mendapat perhatian. Memang tidak semua mahasiswa yang aktif di organisasi kemahasiswaan terhambat studinya bahkan ada mahasiswa yang lulus dengan nilai cum laude (lulus kurang dari 4 tahun dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) nya diatas 3,5 (rentang IPK 1-4). Mahasiswa perlu memiliki kemampuan time management yang baik agar dapat mengatasi kendala yang membuat mahasiswa menjadi tidak fokus dan lalai dengan tujuan utamanya, yaitu belajar untuk menyelesaikan studinya. Jika dapat melakukan maka diharapkan akan memberikan dampak positif pada performanya dalam penyelesaian perkuliahan di semester berjalan. Bila hal ini tidak dilakukan maka dapat mempengaruhi akademiknya dan dapat menimbulkan konflik berkepanjangan yang pada akhirnya mempengaruhi kesuksesan mahasiswa menyelesaikan studinya.

Keempat Adalah Mahasiswa Dengan Kehidupan di Rumah Dengan Keluarga.

Mahasiswa sebagai sosok yang tengah menghadapi masa transisi yang tentunya tidak mudah dilaluinya, harus pula berhadapan dengan masalah-masalah yang terjadi di rumah dan di tempat saat menjalankan studinya. Pada bagian ini akan dibahas tentang toxic family dan homesickness.

Toxic family. Seperti dijelaskan sebelumnya, bahwa mahasiswa di usia ini sedang mengalami masa transisi dari usia remaja menuju dewasa. Pada usia ini terjadi berbagai perubahan mulai dari emosi, sosial, fisik, dan kognitifnya. Perubahan ini tentu akan berpengaruh pada kehidupan mahasiswa sendiri dan juga hubungannya dengan lingkungan dalam hal ini keluarga. Hal ini bukan hal mudah untuk dijalani mahasiswa di kehidupan sehari-harinya, belum lagi ditambah dengan situasi rumah dan keluarga yang membuat mereka tidak aman sehingga menimbulkan rasa kebingungan dan kehilangan kepercayaan pada orang-orang yang seharusnya ada untuk mereka. Situasi-situasi terjadi terus menerus dalam keluarga yang mengakibatkan setiap anggota keluarga merasa tidak nyaman, tidak aman dan tidak percaya satu sama lain. Inilah yang menjadikan **toxic family**.

Toxic family, dalam psikologi dapat disebut dengan dysfunctional family. Artinya bahwa ketidakberfungsian peran dan fungsi setiap anggota dalam keluarga sehingga sistem keluarga tidak berjalan dengan baik.

Ketidak berfungsian peran inilah yang akibatnya timbul perlakuan-perlakuan keluarga baik itu orangtua, anak-anak, saudara-saudara saling menyakiti, mengganggu, dan bahkan terjadi kekerasan didalam kehidupan keluarga. Toxic family atau dysfunctional family dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kekerasan orangtua, insecure nature, gangguan kepribadian pada anggota keluarga, ketidakhadiran peran orangtua, penyalahgunaan obat dan kecanduan obat pada anggota keluarga (Ulbaiddi, 2017). Situasi yang dirasakan di lingkungan keluarga tersebut akan mengganggu kenyamanan baik anak maupun orangtua. Mahasiswa yang mengalami tindak kekerasan baik dalam bentuk verbal, fisik dan kekerasan secara psikologis yang sangat sulit untuk terdeteksi akan dapat mempengaruhi aspek-aspek kejiwaannya. Tanpa disadari hal ini akan menjadikan salah satu hambatan dalam menempuh studi dikarenakan adanya kehidupan yang tidak tenang, tidak aman, rasa takut yang dirasakannya. Untuk itu dalam mengatasi toxic family, memang sesutau yang tidak mudah dilakukan oleh hanya satu pihak saja. Keseluruhan anggota dalam keluarga perlu untuk menyadari bahwa apa yang terjadi dalam keluarga ini sangat berdampak kepada semuanya. Oleh karena itu, jika memang diperlukan untuk mendapat bantuan dari professional seperti psikolog, konselor keluarga agar dapat membantu keluarga untuk mengubah keadaan atau situasi yang tidak baik atau negatif. Beberapa yang perlu dilakukan diantaranya dengan Kerjasama, Kepedulian, Respek satu sama lain, dan rasa Kasih Sayang dari semua anggota keluarga sangat penting untuk terus menerus dijaga. Hal ini bertujuan agar tumbuh rasa aman dan nyaman pada semua anggota keluarga saat bersama dengan keluarganya.

Beberapa cara yang dapat dilakukan oleh orangtua dan mahasiswa di situasi ini adalah dengan melakukan komunikasi yang positif, keterbukaan, diskusi langsung dan terus terang, bertukar perasaan satu sama lain.

Homesickness. Banyak mahasiswa yang hidup jauh dari orangtua dan keluarga saat menempuh studinya. Ini menjadi tantangan bagi mahasiswa tersebut yang harus meninggalkan orangtua dan keluarga pergi baik ke luar kota, keluar pulau atau bahkan ke luar negeri untuk melanjutkan belajarnya. Rasa rindu atau kangen orangtua dan keluarga juga kangen dengan kehidupan sehari-hari di 'kampung halaman' baik itu kebiasaan, suasana, makanan dan lain-lainnya. Kerinduan akan hal-hal tersebut, kita kenal dengan homesickness. Thurber dan Walton (2007) mengartikan homesickness sebagai suatu keadaan distress yang disebabkan karena seseorang berpisah dari tempat tinggalnya.

Mahasiswa yang harus meninggalkan keluarganya untuk menempuh kuliah atau studi sering kali mengalami keadaan distress seperti rasa cemas, khawatir, menarik diri dari lingkungan sosial, tidak focus pada studinya karena selalu kepikiran tentang orangtua dan rumah.

Berbagai tantangan mereka hadapi dengan berada jauh dari orangtua, keluarga dan sahabat. Mahasiswa “rantau” yang sering kita sebut, dihadapkan juga dengan harus beradaptasi dengan tempat dan lingkungan dimana mereka tinggal, kalau tinggal di luar negeri, tentu kesiapan menyesuaikan diri menghadapi orang-orang yang ada di lingkungan baru tersebut, menyesuaikan dengan cuaca yang berbeda dari Indonesia dan juga menyesuaikan diri dengan makanan yang bisa sangat berbeda dengan di rumah.

Rasa rindu (homesickness) dengan rumah dan keluarga yang tidak terbendung dapat menjadikan masalah bagi mahasiswa “rantau” dalam menjalankan dan menyelesaikan studinya. Ada mahasiswa bahkan tidak dapat melanjutkan studinya dan memilih kembali ke rumah karena tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Hal ini tentunya akan dapat mempengaruhi kelancaran proses belajarnya. Namun tidak sedikit pula yang sukses menjalankan studi hingga meraih gelar kesarjanaannya. Walaupun perjuangan untuk memperolehnya tidak mudah namun proses demi proses harus bisa diatasi. Jika tidak bisa diatasi dapat menimbulkan kegalauan hingga timbul stress. Oleh karena itu kesiapan baik mental dan fisik penting bagi mahasiswa yang melanjutkan studi dan tinggal jauh dari orangtua, keluarga dan teman-teman dekat.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh calon mahasiswa diantaranya adalah informasi mengenai tempat yang akan dituju dan persyaratan administrasi yang perlu disiapkan serta kesiapan fisik dan mental. Perguruan tinggi atau universitas yang akan dituju tentu memiliki persyaratan-persyaratan yang harus dipenuhi oleh calon mahasiswa. Semisal jika hendak studi ke USA ada persyaratan di jenjang pendidikan S1, S2 atau S3. Setiap jenjang memiliki syarat yang berbeda-beda sesuai dengan universitas yang dituju. Selain itu kesiapan fisik dan mental juga tidak kalah pentingnya bagi anak yang akan hidup jauh dari orangtua nantinya. Fisik yang sehat agar dapat fokus selama proses pembelajarannya dan juga kesiapan mental agar dapat menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan yang akan dijalani nantinya.

Kunci Sukses Mahasiswa

Mahasiswa sebagai sosok yang menjadi harapan bagi kedua orangtua dan keluarga, tentu mempunyai tanggung jawab yang akan mengantarkannya kelak

menjadi pribadi yang mandiri, pribadi yang sehat baik fisik dan mental, pribadi yang Tangguh. Semua itu tentu tidak terlepas dari beberapa hal berikut ini sebagai kunci sukses mahasiswa mencapai tujuan yang diharapkan.

1. Dukungan dan Doa Orangtua. Orang-orang terdekat, terutama orangtua yang selalu menjaganya, selalu ada di saat dibutuhkan, selalu ada disaat susah dan sulit (terutama sulit keuangan ya), selalu berdoa untuk kelancaran dan kesuksesan anaknya di berbagai situasi. Mahasiswa perlu menyadari bahwa bhakti kepada orangtua adalah tangga menuju keberhasilan dan kesuksesan. **Bhakti kepada orang tua ditunjukkan dengan tidak membuat orangtua sedih akan tetapi selalu berupaya melakukan hal-hal baik dan selalu mendoakan orangtua.**

2. Komitmen. Sebagai mahasiswa dengan tanggung jawab yang ada dipundaknya harus selalu dapat menunjukkan komitmennya terhadap apa yang dilakukan dan dikerjakannya. Meraih kesuksesan diperlukan komitmen yang tinggi dimana didalam komitmen terkandung nilai-nilai yang menjadi acuan dalam setiap langkahnya. **Nilai-nilai yang terkandung dalam komitmen diantaranya adalah kepercayaan, kejujuran, dan dapat dipercaya.** Pentingnya nilai-nilai tersebut hingga dapat membawa mahasiswa meraih sukses baik di bidang akademiknya maupun sukses karirnya di masa yang akan datang.

3. Manajemen waktu. Dengan menyandang status sebagai mahasiswa pastinya beragam aktivitas yang dilakukan mulai dari aktivitas perkuliahan, kegiatan kemahasiswaan, kegiatan-kegiatan lain di luar kampus. Semua itu tentu akan menyita waktu mahasiswa hingga kadangkala kesulitan dalam membagi waktu untuk semua kegiatan-kegiatan tersebut. **Penting bagi mahasiswa yang aktif di berbagai kegiatan untuk dapat menentukan skala prioritasnya saat menjalankan aktivitas tersebut.** Ada banyak pengalaman yang dirasakan oleh mahasiswa yang mengakibatkan terbengkalainya kewajiban yang seharusnya diselesaikan namun karena tidak dapat menentukan prioritas mana yang harus didahulukan. Ini menjadi pe-er yang harus terus menerus di perhatikan oleh mahasiswa agar dapat sukses dalam studi semester per semester hingga menyelesaikan seluruh rangkaian kewajibannya sebagai mahasiswa adalah menentukan tugas atau kegiatan mana yang perlu didahulukan, mana yang bisa ditunda, mana yang diikuti, mana yang tidak wajib diikuti, mana yang mendukung studi. Semua itu penting agar kualitas waktu yang dimiliki benar-benar dapat digunakan sebaik mungkin serta dapat menyelesaikan studi sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

4. Komunikasi yang positif. Komunikasi adalah suatu proses penyampaian pesan, ide, atau gagasan dari satu pihak kepada pihak lain, dalam hal ini antara mahasiswa dan orangtua. Berbagai hal terjadi jika proses penyampaian pesan, ide atau gagasan disampaikan secara tidak tepat. Misalnya, orangtua yang menyampaikan pesannya dengan cara yang tidak dipahami anak atau tidak dapat diterima anak maka akan terjadi miskomunikasi keduanya. **Cara mengkomunikasikan adalah penting agar apa yang hendak disampaikan dapat efektif dan diterima.** Cara orangtua untuk menyampaikan sesuatu kepada anak terkadang dilakukan dengan cara yang membuat anak menjadi bete atau kesal misalnya dengan nada atau tone yang tinggi, terkesan “marah”, padahal orangtua menganggap tidak bermaksud seperti itu. Lagi-lagi miskomunikasi terjadi dan ini dapat berdampak terjadinya konflik. Penting bagi keduanya baik orangtua atau anak untuk dapat melakukan **komunikasi yang positif dengan memperhatikan Bahasa verbal yang baik dan Bahasa non-verbal** yang menunjukkan **perhatian, kepedulian dan kasih sayang** saat berkomunikasi dengan anak atau sebaliknya. Perilaku ini ditunjukkan dengan melakukan **sharing perasaan, memberikan pujian dan dukungan, menghindari saling menyalahkan, dapat berkompromi, menghargai perbedaan pendapat** sehingga terjadi interaksi yang baik dan positif dengan antar anggota keluarga. Menjaga hubungan baik dengan orangtua, orang-orang terdekat, teman-teman (baik teman kuliah, maupun teman-teman lainnya) karena melalui merekalah, mahasiswa dapat mewujudkan harapan yang ingin dicapai hingga meraih Kesuksesan saat menempuh studi maupun berkarir di masa mendatang.

5. Menjaga Ibadah. Ibadah sebagai suatu cara untuk menanamkan nilai-nilai Spiritual. **Menjaga ibadah sebagai wujud syukur kepada Sang Pencipta.** Dengan melakukan ibadah sesuai ajaran Agama masing-masing akan membantu proses meraih kesuksesan. Nilai-nilai spiritual yang dimiliki dan yang dilakukan dengan baik akan memperkuat keyakinan terhadap hal-hal yang akan dicapai seperti harapan untuk menjadi individu tau sosok yang kelak dapat memberikan manfaat buat diri sendiri, keluarga dan orang lain; memiliki kepercayaan terhadap kemampuan diri didalam menghadapi berbagai tantangan, kendala. Dengan memiliki orientasi yang kuat terhadap nilai-nilai tersebut dapat menciptakan hubungan yang positif dengan keluarga, teman-teman, kehidupan di kampus dan di luar kampus. Melaksanakan kewajiban dalam beribadah sesuai ajaran Agama yang dianut diharapkan dapat menjadi kekuatan dalam diri mahasiswa untuk menghadapi berbagai situasi.

6. Berfikir positif. Dalam menjalani proses selama menjadi mahasiswa

yang penting harus terus menerus diutamakan adalah berfikir positif. Mengapa demikian? Ada banyak moment atau peristiwa atau kejadian yang akan dihadapi oleh mahasiswa dalam perjalanan studi dan kehidupan di kampus dan di luar kampus. Hal-hal yang menyenangkan, yang mengharukan, yang menggembirakan juga hal-hal atau peristiwa atau pengalaman yang “bikin” kesal, yang menyedihkan, yang buat khawatir, dan kejadian-kejadian yang buat perasaan galau, resah, gelisah selama proses menjalankan studi di kampus. Semua yang terjadi adalah proses yang harus dilalui, dijalani, dinikmati dan pastinya harus disyukuri. **Menjadi mahasiswa adalah suatu kesempatan yang tidak semua orang mendapatkan kesempatannya.** Ada banyak orang-orang, anak-anak yang sangat mendambakan untuk dapat melanjutkan studinya di perguruan tinggi. Akan tetapi mereka tidak bisa melanjutkan studi ke perguruan tinggi karena beragam sebab atau factor yang menjadi halangan buat mereka. Oleh karena itu, bagi para mahasiswa yang saat ini tengah menempuh studi di perguruan tinggi **harus men-syukuri dan menjalankannya dengan selalu bertindak yang baik dan berpikir positif.** Memang tidak mudah untuk berfikir positif apalagi disaat ada kegalauan atau masalah yang harus dihadapi, yang terkadang dapat menjadi putus asa yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kelancaran studi. Untuk itu berpikir positif adalah suatu proses, jadi harus dapat secara bertahap dapat diimplementasikan di kehidupan keseharian kita, mulai dari hal-hal kecil yang selalu harus kita syukuri. **Kemampuan berfikir positif akan dapat membantu seseorang menghadapi situasi krisis dengan baik.**

7. **Menjaga Kesehatan diri.** Kesehatan baik Kesehatan fisik maupun Kesehatan mental merupakan factor penting dalam menjalankan tugas dan aktivitas keseharian sebagai mahasiswa. Dua hal ini yang harus terus menerus dijaga agar dapat seimbang. Artinya, adakalanya permasalahan yang dihadapi seorang mahasiswa baik itu masalah akademik, masalah dengan keluarga ataupun masalah dengan temannya akan memberikan pengaruh pada kondisi fisik dan mentalnya. Mahasiswa terkadang “abai” dengan pola makan yang baik di saat menghadapi tugas-tugas dari dosen di kampus, sehingga lupa atau malas makan. Hal ini dapat berakibat pada kondisi fisiknya, mereka menjadi sakit (sakit yang sering dialami adalah sakit maag; bener khan mahasiswa?). Ditambah lagi tidak hanya mengerjakan banyak tugas dari dosen tapi masalah lain juga misalnya di saat rasa sedih melanda karena putus dengan pacar atau marahan sama pacar atau konflik dengan orangtua juga membuat mahasiswa susah atau enggan untuk makan. Jadi penting bagi mahasiswa untuk selalu **menjaga diri dari stress dan menjaga pola makan yang baik dan teratur** agar dapat lancar menyelesaikan studinya.

Mencapai Kesuksesan bagi mahasiswa adalah dambaan yang ingin diraihnya. Beragam kendala yang sedang dan yang akan dihadapi untuk meraih kesuksesan

menjadi tantangan bagi mahasiswa. Kemampuan untuk dapat mengatasi permasalahan yang dihadapinya menjadi suatu keharusan meskipun adakalanya mahasiswa dihadapkan pada situasi dimana membuat mereka “terjatuh” dalam kondisi yang tidak diinginkan. Keluarga, terutama orangtua sangat penting untuk dapat menghadapi situasi sulit tersebut. Membina **komunikasi yang positif** dengan orangtua dan tunjukan bhakti anak kepada orangtua yang telah mendukung anaknya dan perlu diingat jangan sampai menyakiti hati orangtua. Selanjutnya, **Komitmen dan manajemen waktu** sebagai upaya untuk suksesnya studi menjadi penting agar perjalanan studi dapat sesuai dengan yang diharapkan. **Menjaga ibadah untuk Kekuatan diri, menjaga Kesehatan diri dan selalu Berfikir Positif** adalah kewajiban yang harus dilakukan dengan sepenuh hati. Semua itu menjadi proses mahasiswa menuju kematangan diri dan pendewasaan diri baik secara emosi, kognitif dan sosial untuk menjadi **PRIBADI TANGGUH, MANDIRI, DAN SUKSES.**

Sumber Referensi:

Al Ubaidi BA. (2017) Cost of Growing up in Dysfunctional Family. *Journal of Family Medicine & Disease Prevention*. Volum 3/3. doi.org/10.23937/2469-5793/1510059

Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. (2008). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.

Kertamuda, Fatchiah. (2009). *Konseling Pernikahan untuk Keluarga Indonesia*. Salemba. Humanika, Jakarta.

Taylor, S. E. (2009). *Psikologi Sosial*. 12th Edisi. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Thurber C. A, Walton E. (2007). *Preventing and Treating Homesickness*. *Jurnal Children Adolescent Psychiatric Clinic*. P. 843–858. USA: Elsevier.



College Survival Book adalah buku populer yang berisikan mengenai informasi dan petunjuk praktis yang dapat digunakan calon mahasiswa atau mahasiswa sebagai buku bacaan untuk persiapan menghadapi dunia perkuliahan. Ditulis oleh para dosen dan psikolog yang memiliki pengalaman di dunia akademisi, sehingga buku ini berisikan informasi yang bersumber dari pengalaman nyata di lapangan dan didasari oleh teori ilmiah. Dengan buku ini diharapkan nantinya para calon mahasiswa akan lebih banyak mendapatkan gambaran mengenai bagaimana dunia perkuliahan dan apa sajakah yang harus dipersiapkan. Para mahasiswa juga dapat menggunakannya sebagai panduan evaluasi diri terkait dengan pengalamannya selama diperkuliahan. Buku ini berisikan beberapa sub bab diantaranya :

Academic survival guide – bagian yang berisikan mengenai informasi dan petunjuk mengenai persiapan menjadi mahasiswa

Social life survival guide – bagian yang berisikan mengenai informasi dan petunjuk yang berkaitan dengan kehidupan social seorang mahasiswa

Love life survival guide – bagian yang berisikan mengenai informasi dan petunjuk yang berkaitan dengan kehidupan percintaan mahasiswa

Mental health survival guide – bagian yang berisikan mengenai informasi dan petunjuk yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa.



ISBN 978-979-772-080-3

