

# 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

Perkuliah 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

# 1 PERSIAPAN MENJADI MAHASISWA

Alfikalia, M.Si, Psikolog


## A. Untuk Apa Kuliah?

Setelah menamatkan sekolah menengah atas, melanjutkan pendidikan ke jenjang berikutnya merupakan salah satu opsi yang bisa kamu ambil, sesuai dengan apa yang sudah kamu rencanakan mengenai hidup kamu. Kamu sudah memulai perencanaan ini sejak kamu sudah mulai membicarakan cita-cita saat masih kanak-kanak. Seiring dengan berjalannya waktu, cita-cita itu pun akan semakin realistis dan kongkrit. Akhirnya kamu sampai di kampus yang kamu inginkan dan jurusan yang kamu pilih.


Pada saat menjadi siswa SMA, saat saya memikirkan mengenai jurusan apa yang ingin saya ambil saat kuliah nanti, pemahaman saya mengenai jurusan yang ingin saya ambil sangat terbatas. Awalnya saya ingin menjadi diplomat, karena saya tertarik dengan berita politik luar negeri. Saya berniat ingin mengambil jurusan Hubungan Internasional saat kuliah nanti. Tapi kemudian, keinginan saya berubah menjadi memilih psikologi. Pilihan Psikologi muncul karena pada suatu kesempatan, saya mendengar cita-cita teman saya yang ingin jadi psikolog. Saat itu yang terbersit dalam pikiran saya, menarik juga psikologi. Tapi disisi lain, apa pekerjaan seorang psikolog atau apa saja yang akan dipelajari di jurusan Psikologi, tidak terpikir oleh saya.

Apa pentingnya memikirkan apa yang dipelajari, apa jenis pekerjaan yang bisa diraih dengan suatu bidang ilmu, atau tujuan apa yang ingin diraih dengan mengambil jurusan tersebut, menjelang masuk kuliah ke jurusan yang diinginkan? Jawaban dari pertanyaan ini adalah bahwa ia akan mempengaruhi motivasi kita untuk berkuliah atau untuk belajar. Dalam psikologi, motivasi merupakan salah satu aspek penting yang mempengaruhi perilaku individu.

Motivasi secara umum berarti dorongan. Dalam definisi yang lebih luas lagi, motivasi diartikan sebagai sesuatu yang mempengaruhi dimulainya, arah, kekuatan, daya tahan, keberlanjutan, serta kualitas perilaku yang dimunculkan individu untuk mencapai tujuan (Maehr & Zusho, 2009). Manusia yang memiliki motivasi untuk kuliah, berarti ia memiliki keinginan atau dorongan untuk berkuliah.



**Motivasi individu untuk kuliah atau motivasi belajar penting untuk dipahami, karena nanti akan berpengaruh kepada seberapa besar usaha yang kita lakukan untuk kuliah atau dalam belajar, serta seberapa lama kita akan bertahan. Untuk kuliah atau dalam belajar, serta seberapa lama kita akan bertahan.**



Dengan menyadari apa yang mendorong kita untuk kuliah, mengevaluasi apakah dorongan tersebut bersumber dari dalam diri atau dipengaruhi oleh faktor di luar diri, dapat membantu kita memahami sejauh mana kita mengeluarkan usaha untuk berhasil dalam perkuliahan.

### Kotak Refleksi

Bagi kalian yang sudah menetapkan pilihan program studi dan pilihan kampus atau buat kalian yang sudah berkuliah, silahkan jawab pertanyaan berikut:

1. Saya memutuskan untuk kuliah setelah tamat SMA karena ...
2. Saya memilih jurusan/program studi ini karena ....
3. Saya memilih kampus ini karena ...

Apa jawaban kalian terhadap pertanyaan dalam kotak refleksi? Bila jawaban teman-teman terhadap pilihan program studi karena program studi itu sendiri, misalnya kalian menyukai dan menganggap materi pada program studi tersebut menantang, maka motivasi teman-teman tergolong motivasi intrinsik. Sebaliknya, bila teman-teman memilih prodi tersebut karena hal lain diluar bidangnya itu sendiri, misalnya karena ingin memenuhi harapan orang tua atau agar mendapatkan kehidupan atau prestasi yang lebih baik dibandingkan orang lain, maka motivasi teman-teman tergolong motivasi ekstrinsik.

Motivasi intrinsik maupun ekstrinsik sama-sama mendorong individu untuk berusaha keras saat menghadapi ujian. Namun demikian, hasil riset menunjukkan bahwa kelebihan dari individu yang yang motivasi instrinsik yang lebih kuat memiliki kecenderungan berikut: dapat mempertahankan usaha keras tersebut dalam jangka waktu yang lama, lebih kreatif, lebih memahami materi pelajaran, lebih lama dalam

mengingat materi pelajaran, lebih punya rasa ingin tahu, memiliki daya juang yang lebih tinggi dalam Berkuliah, serta memilih tugas-tugas yang menantang dalam kegiatan akademik (Conti, 2000). Dengan demikian, motivasi intrinsik yang dimiliki seseorang dapat mendukungnya menjalani kehidupan akademik selama perkuliahan walaupun situasinya sulit dan berkreasi lebih banyak selama di kampus.

Selain motivasi intrinsik dan ekstrinsik, jawaban teman-teman juga dapat mengindikasikan apakah motivasi kuliah teman-teman cenderung dipengaruhi oleh keinginan diri sendiri atau tujuan pribadi, atau didorong oleh faktor diluar diri. Dalam menjawab pertanyaan nomor 1, 2, 3, bila jawaban teman-teman lebih banyak didasarkan pada pertimbangan pribadi kalian sendiri terhadap program studi dan universitas, seperti kesesuaian minat dan kemampuan dengan jurusan yang dituju, atau tujuan pribadi yang ingin diraih dimasa depan, maka bisa dikatakan motivasi teman-teman dalam memutuskan untuk kuliah, memilih jurusan maupun kampus tergolong motivasi internal atau bisa disebut otonom. Bila jawaban kalian lebih banyak mengarah kepada bagaimana faktor eksternal seperti orang tua, teman, guru, atau faktor eksternal lain diluar diri yang mempengaruhi pilihan, maka motivasi teman-teman dalam memilih jurusan maupun kampus tergolong motivasi eksternal atau disebut juga dikendalikan oleh faktor diluar dirinya.

Apa dampak dari mahasiswa yang otonom dalam menetapkan tujuan studinya? Mahasiswa baru yang otonom dalam menetapkan tujuannya untuk kuliah, akan memiliki motivasi yang intrinsik yang besar, dan motivasi eksternal yang kecil dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah, lebih dapat menyesuaikan diri dilingkungan kampusnya, baik secara sosial maupun emosional, dan pada akhirnya memiliki prestasi akademik yang lebih baik (Conti, 2000). Otonomi dalam menetapkan tujuan studi merupakan hal yang penting dan memiliki pengaruh signifikan dalam kehidupan perkuliahan.

Mengacu pada riset Conti (2000), menentukan otonom atau tidaknya kita dalam menetapkan tujuan studi, harus diawali dengan kemampuan teman-teman untuk mengidentifikasi apa tujuan teman-teman kuliah, seperti yang ditanyakan pada pertanyaan pertama. Sulit atau mudah menjawab pertanyaan nomor 1? Kemudahan menjawab pertanyaan nomor 1 menunjukkan bahwa teman-teman tahu pasti apa tujuannya berkuliah. Semakin sulit menjawab nomor 1, ditandai dengan butuh waktu lama untuk menjawab atau baru terpikir setelah membaca pertanyaan nomor 1 untuk memikirkan apa tujuan kuliah, menunjukkan bahwa teman-teman menjalani perkuliahan atau meniatkan untuk kuliah tanpa tujuan yang jelas. Hal ini harus dijadikan perhatian karena kesadaran akan tujuan mempengaruhi motivasi, baik itu motivasi intrinsik maupun ekstrinsik. Berkaitan dengan motivasi, maka dalam berkuliah diperlukan beberapa hal berikut:

**Kemampuan mengidentifikasi tujuan kuliah, otonomi dalam menetapkan tujuan, mengembangkan motivasi intrinsik terhadap program studi dan tugas-tugas yang akan dihadapi.**



## B. Penyesuaian di Masa Perkuliahan

Pada saat berada di perguruan tinggi, teman-teman akan dihadapi oleh banyak hal baru, baik itu dari aspek akademik maupun sosial. Dari aspek akademik, kalian akan menghadapi tuntutan akademik yang berbeda dengan yang teman-teman hadapi di sekolah menengah atas. Secara sosial, teman-teman akan berhadapan dengan lingkungan sosial baru dan cara pergaulan yang lebih dewasa dan lebih matang dengan tanggung jawab sosial yang lebih besar. Berbagai tuntutan ini sedikit banyak akan mempengaruhi kalian secara psikologis. Kalian bisa jadi akan mengalami kegalauan, stres, kesepian yang menimbulkan emosi negatif. Teman-teman butuh menyiapkan diri juga untuk mampu mengelola stres dan masalah-masalah psikologis dan sosial lain yang muncul karena perubahan hidup yang kalian hadapi.

### ***Penyesuaian Akademik***

Pada aspek akademik, mahasiswa baru akan dihadapkan pada tuntutan akademik dengan tingkat kesulitan tugas yang berbeda dengan SMA. Tugas dan ujian membutuhkan analisis mendalam, tidak hanya sekedar menghafal dari materi yang diberikan dosen. Metode pengajaran yang berbeda di perguruan tinggi. Mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam penguasaan materi, terutama kegiatan membaca mandiri. Lebih banyak berdiskusi, analisis kasus, penelitian, dibandingkan saat SMA. Tuntutan ini akan dirasakan menantang bagi sebagian orang, dan bisa menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa yang lain.

Setiap bidang ilmu memiliki kekhasan cara berpikir masing-masing dan kemampuan berpikir spesifik yang dibutuhkan untuk menguasai bidang ilmu tersebut. Sebagai contoh: jurusan desain membutuhkan kemampuan berpikir sistematis dan juga kreatif. Jurusan hubungan internasional membutuhkan setidaknya kemampuan untuk merangkai kata, membangun argumen, dan daya analisis. Jurusan psikologi membutuhkan kemampuan daya bayang, daya analisis untuk memahami masalah psikologis. Secara umum, kemampuan berpikir kritis dan berpikir kreatif menjadi sangat penting. Dalam mempelajari ilmu baru, seorang mahasiswa harus menelaah ilmu yang sampai padanya. Tidak tabu untuk bertanya hal yang tidak dimengerti dari penjelasan dosen. Tidak masalah untuk membandingkan pernyataan dosen dengan informasi lain yang dimiliki mahasiswa. Berpikir kritis akan membantu mahasiswa memahami ilmu yang dipelajari secara mendalam, dan kaitannya dengan ilmu lain. Kreatifitas dalam berpikir akan mendukung dalam penyelesaian tugas kuliah yang unik dan juga akan bermanfaat dalam menyelesaikan masalah dalam dunia nyata. Kalian bisa saja mendapatkan materi pelajaran yang bisa saja belum pernah didapatkan di bangku SMA. Akan banyak materi baru yang ditemui, yang mungkin saja abstrak dan butuh banyak diskusi dan bertanya kepada dosen untuk memahaminya. Mahasiswa yang memiliki rasa ingin tahu yang besar dan daya juang yang tinggi yang bisa meraih ilmu dan pada akhirnya memanfaatkan ilmu yang diajarkan di bangku kuliah.

Perkuliahan memiliki jadwal yang tidak teratur jika dibandingkan dengan SMA, dan aturan kehadiran yang berbeda. Mahasiswa yang sulit mengelola waktunya sendiri, akan beresiko menghadapi masalah dalam menghadapi jadwal yang tidak teratur dan tugas perkuliahan yang frekuensinya akan lebih sering dan banyak.

### ***Penyesuaian Sosial***

Dari sisi sosial, saat kuliah, kalian akan dihadapkan dengan lingkungan sosial yang jauh berbeda dengan SMA. Teman-teman yang lebih beragam dari segi budaya dan sosial ekonomi, menjalani hidup mandiri bila kalian tidak tinggal bersama orang tua, interaksi dengan dosen yang berbeda dengan pola interaksi dengan guru saat SMA. Risiko kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial baru, perasaan kesepian perlu menjadi perhatian. Disisi lain, berkuliah juga membuka peluang interaksi sosial yang lebih luas, tidak hanya dengan teman sesama mahasiswa baru, namun juga dengan kakak kelas, teman yang berbeda jurusan, bahkan teman dari kampus lain.

Kegiatan keorganisasian juga semakin luas ruang lingkungannya. Melalui kegiatan organisasi, kalian akan berkenalan dengan dunia politik, dunia bisnis, dan kehidupan masyarakat yang lebih luas. Mengikuti kegiatan keorganisasian akan membantu untuk mengembangkan keterampilan interpersonal dan juga kemampuan bekerja sama dengan orang lain. Hal tersebut akan menjadi penting saat memasuki dunia kerja. Kita bisa melihat bahwa dibutuhkan kemampuan penyesuaian diri yang baik untuk bisa menjalani kehidupan sosial di kampus, namun tetap menjadi diri sendiri, tidak sekedar ikut-ikutan kelompok sosial yang ada. Mencari teman-teman yang memiliki tujuan yang sama dan value yang sama, akan menjadi modal sosial untuk menyelesaikan kuliah dengan prestasi yang baik.

### ***Penyesuaian Emosi dan Fisik***

Tuntutan akademik dan sosial yang akan kalian hadapi akan mempengaruhi kalian secara emosional dan juga fisik. Kemampuan mengelola stres yang dihadapi karena tingkat kesulitan tugas atau banyaknya tugas yang harus diselesaikan, stres yang dihadapi karena konflik antara menyelesaikan tugas dan kegiatan organisasi, permasalahan pertemanan, dan stress yang muncul karena permasalahan lainnya di perkuliahan. Seberapa puas individu dengan kehidupannya, manakah emosi yang lebih sering dirasakan, emosi positif atau negatif? Bagaimana kondisi perkuliahan mempengaruhi kesehatan individu? Kurang tidur sangat mungkin terjadi karena banyaknya materi yang harus dipelajari, tugas yang harus dikerjakan dan jadwal pengumpulan tugas yang segera.

## C. Mengelola Diri Dalam Belajar

Untuk dapat mengikuti tuntutan akademik di perguruan tinggi, salah satu kemampuan yang berperan adalah kemampuan mengelola diri sendiri dalam belajar. Seberapa jauh kita dapat mengendalikan pikiran, perasaan dan tingkah laku diri sendiri agar kita bisa menampilkan kinerja terbaik secara akademik. Mengacu kepada beberapa sumber (Butler & Winne, 1995; Santrock, 2008; Winne & Hadwin, 2010), maka langkah-langkah berikut harus dilakukan dalam mengelola diri untuk mencapai kinerja akademik terbaik.

**Hasil riset menunjukkan bahwa pelajar yang prestasinya baik, adalah mereka yang mampu mengelola dirinya dalam belajar.**

### ***Punya Tujuan dan Membuat Rencana Untuk Mencapai Tujuan***

Syarat pertama Untuk dapat mengelola diri dalam belajar, adalah kita harus memiliki tujuan yang ingin dicapai secara akademik. Misalnya, saya ingin lulus kuliah dalam 4 tahun dengan indeks prestasi (IP) minimal 3,00. Dengan adanya target, saya akan terpicu membuat rencana agar target itu bisa saya capai, seperti nilai minimal mata kuliah yang harus saya dapatkan setiap semesternya, bagaimana cara saya belajar yang efektif untuk memperoleh nilai tersebut, unit kegiatan mahasiswa apa yang akan saya ikuti dan berapa banyak, berapa sks yang perlu saya ambil setiap semesternya, dan rencana-rencana lainnya. Tujuan akademik mata kuliah yang harus saya dapatkan setiap semesternya, bagaimana cara saya belajar yang efektif untuk memperoleh nilai tersebut, unit kegiatan mahasiswa apa yang akan saya ikuti dan berapa banyak, berapa sks yang perlu saya ambil setiap semesternya, dan rencana-rencana lainnya. Tujuan akademik ini juga harus memiliki nilai penting bagi diri kita. Bila tujuan akademik ini tidak memiliki arti penting, maka kita akan dengan mudah meninggalkannya ditengah jalan.

Tujuan akademik bisa tujuan jangka panjang, jangka menengah, atau jangka pendek. Contoh dari tujuan akademik jangka panjang misalnya Lulus kuliah dengan IP kumulatif (IPK) minimal 3,5 dan masa studi 4 tahun. Mengembangkan kemampuan bahasa asing selama kuliah bisa menjadi tujuan jangka menengah. Bisa memahami paragraf yang dibaca dari buku teks perkuliahan merupakan contoh tujuan akademik yang sifatnya jangka pendek. Apapun tujuan akademik yang kita tetapkan untuk kita capai selama menjadi mahasiswa, harus dilanjutkan dengan dibuatnya rencana untuk mencapai tujuan serta melaksanakan rencana yang sudah dibuat, sebagai bentuk komitmen kita terhadap tujuan yang ditetapkan. Tujuan tanpa langkah kongkrit untuk mencapainya hanyalah angan-angan belaka.

## **Yakin Dengan Kemampuan Diri Sendiri**

Syarat awal untuk kita bisa menetapkan tujuan serta mewujudkannya dalam langkah-langkah kongkrit harus diawali dengan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri bahwa kita mampu melakukan langkah-langkah untuk meraih tujuan tersebut. Dalam bahasa psikologi, keyakinan terhadap kemampuan diri untuk mencapai tujuan disebut sebagai self-efficacy atau efikasi diri jika dialihbahasakan. Seperti apa gambaran orang yang memiliki keyakinan tinggi dengan kemampuan dirinya? Mari kita lihat ilustrasi berikut.

Menjadi mahasiswa membuat kita berinteraksi dalam dunia yang lebih luas, yaitu persiapan dunia kerja. Lani adalah seorang mahasiswa yang sudah mulai berbisnis sejak semester 3. Ia melihat pengumuman mengenai lomba wirausahawan muda. Mereka yang menang lomba akan mendapatkan hadiah berupa modal untuk mengembangkan usahanya dan selama kompetisi mereka akan diberikan pendampingan untuk mengembangkan usahanya. Terdapat sejumlah persyaratan dan ketentuan untuk mengikuti lomba ini. Keyakinan diri Lani terhadap kemampuannya mengikuti lomba ini terlihat dari seberapa yakin dia mampu untuk memenuhi persyaratan-persyaratan yang dituntut untuk mengikuti lomba. Semakin tinggi keyakinan Lani dengan kemampuan dirinya untuk memenuhi persyaratan lomba dan lomba itu juga penting bagi dirinya, maka dia akan mempersiapkan persyaratan lomba dengan sungguh-sungguh, walaupun ada beberapa persyaratan yang bisa jadi tidak mudah menyiapkannya, seperti membuat proposal bisnis. Sebaliknya, bila semakin kecil keyakinan Lani dengan kemampuan dirinya memenuhi persyaratan lomba, maka semakin kecil kemungkinan Lani untuk mengikuti lomba tersebut. Misalnya, salah satu persyaratan lomba adalah membuat proposal bisnis. Lani sudah belajar sebelumnya cara membuat proposal bisnis. Namun bila ia tidak yakin dengan kemampuannya tersebut, maka Lani kemungkinan besar tidak akan mendaftar lomba.

Dari ilustrasi Lani, bisa dilihat bahwa keyakinan terhadap kemampuan sendiri tidak berfokus kepada saya bisa mencapai apa yang saya inginkan, dalam hal Lani, menang lomba. Keyakinan terhadap kemampuan berfokus kepada keyakinan seseorang bahwa ia bisa berproses maksimal untuk mencapai tujuannya. Yang sebenarnya merupakan proses awal sebelum tujuan tercapai. Kita bisa membayangkan apa yang akan terjadi bila seseorang tidak yakin pada kemampuan dirinya. Dia tidak akan memulai sesuatu. Dia tidak akan mau mencoba. Akhirnya dia akan berada diposisi yang sama sementara teman-temannya yang yakin dengan kemampuannya, bergerak maju, walaupun itu penuh tantangan. Bagaimana cara menumbuhkembangkan keyakinan terhadap kemampuan diri?

**Cara pertama adalah mempersiapkan diri sendiri.**

Tingkatkan keterampilan diri, pelajari banyak hal. Semakin terampil kita, semakin besar peluang kita memiliki sumber daya internal untuk memecahkan persoalan yang datang kepada kita. Jika dikaitkan dengan akademik, tingkatkan keterampilan menulis, pelajari berbagai metode belajar sehingga bisa menemukan yang sesuai dengan diri sendiri, pelajari cara presentasi, pelajari cara public speaking, dan berbagai hal lainnya. Bisa dengan ikut kursus, atau belajar pada teman sendiri atau kakak kelas.

**“Cara kedua untuk menumbuhkembangkan keyakinan terhadap kemampuan diri adalah dengan mengamati lingkungan sekitar dan mencari pembandingan.”**

Perhatikan orang-orang yang relevan dengan kalian. Bagaimana cara dia menghadapi situasi yang serupa? Pada kasus Lani, saat keraguan mulai merasuk, Lani bisa melihat teman-temannya yang juga ingin mengikuti kompetisi tersebut. Apa yang membuat teman-temannya bisa yakin untuk ikut kompetisi? Bila teman-temannya yakin bahwa mereka bisa menulis proposal bisnis, mengapa Lani tidak bisa yakin? Mereka mengikuti kelas wirausaha yang sama, dan nilai mereka juga tidak jauh berbeda. Mengamati orang-orang yang setara dengan kita bisa meningkatkan keyakinan kita terhadap kemampuan diri sendiri.

Saat keyakinan terhadap diri sendiri mulai luntur, carilah orang-orang baik disekitar kalian, orang yang kalian percaya, untuk menyemangati kalian. Ada kalanya orang-orang disekitar kita yang paham dan mengamati perkembangan kita, lebih tahu secara obyektif dengan kondisi kita sendiri. Mereka bisa memberikan umpan balik dimana letak kekuatan dan kelemahan diri kita. Mintalah pendapat kepada orang yang kalian percaya akan memberikan umpan balik yang jujur terhadap kemampuan kalian. Mereka akan menjadi penyemangat kalian saat kalian mulai meragukan kemampuan diri sendiri.

Keyakinan terhadap diri sendiri dapat dipengaruhi oleh kondisi emosi dan fisiologis. Saat kita cemas atau sakit biasanya kita akan menilai diri kita lebih rendah dari seharusnya. Sehingga saat kondisi sedang cemas, sebaiknya jangan melakukan penilaian terhadap kemampuan diri sendiri. Lakukan relaksasi sehingga kalian lebih tenang, baru kemudian menilai kemampuan diri sendiri.

### ***Memonitor Kemajuan***

Setelah menetapkan tujuan yang ingin dicapai secara akademik, misalnya ingin mendapatkan indeks prestasi semester minimal 3,0 atau ingin lebih lancar dalam melakukan presentasi atau ingin bisa memahami buku yang dibaca, maka kita

harus secara sadar memonitor kemajuan kita terhadap tujuan tersebut. Tidak bisa bila tujuan sekedar tujuan yang dituliskan atau dicita-citakan, tapi tidak dilakukan pemantauan terhadap pencapaian tujuan.

Dalam memonitor pencapaian tujuan, secara mental kita membuat perbandingan antara dimana posisi kita diawal, bagaimana posisi kita saat ini, serta seberapa jauh atau dekat kita dengan tujuan kita ini. Misalnya Lina menginginkan IP 3,5. Untuk mencapai IP 3,5 berdasarkan peraturan akademik yang ada, setidaknya mahasiswa harus mendapatkan nilai setiap mata kuliah sebagaimana besar adalah A- yang setara dengan angka mutu 3,67 dan B+ yang setara dengan angka mutu 3,33. Mahasiswa bisa mendapatkan nilai A- bila nilai rata-rata tugas, kuis, dan ujiannya berada dalam rentang 80 – 84,9 dari nilai maksimal 100. Nilai B+ didapatkan bila nilai rata-rata tugas, kuis, dan ujian berada dalam rentang 75 – 79,9. Dalam melakukan monitoring, Lina harus melihat bagaimana nilai-nilainya sejauh ini. Apakah seluruh tugas, kuis yang ditempuh pada seluruh mata kuliah telah mencapai rentang minimal 80 atau minimal 75? Dengan melakukan pemantauan, Lina bisa mengetahui seberapa mungkin target IP 3,5 tadi bisa dicapai.

Dalam melakukan pemantauan, kita bisa terjebak dengan percaya diri berlebihan. Misalnya saat kita mengikuti perkuliahan. Setelah selesai memberikan satu bagian materi, dosen biasanya bertanya, apakah sudah paham atau apakah ada bagian yang tidak dimengerti. Pengalaman saya sebagai dosen menunjukkan bahwa bila mahasiswa mengatakan paham, belum tentu dia bisa memberikan contoh penerapan materi yang tepat. Jadi ketika mahasiswa mengatakan mereka paham, sebenarnya mereka belum paham. Ketika ada umpan balik dari saya sebagai dosen bahwa contoh yang diberikannya kurang tepat, mahasiswa bisa menyadari posisinya terhadap tujuannya ingin memahami materi yang disampaikan dosen. Tentu saja ada juga mahasiswa yang mengatakan mereka paham dengan materi dan setelah diminta memberikan contoh, mereka bisa memberikan contoh yang tepat. Mereka mendapatkan umpan balik dari saya sebagai dosen bahwa ternyata saya sudah paham dengan materi yang disampaikan oleh dosen.

Secara akademik, pemantauan terhadap penguasaan materi pelajaran merupakan faktor penting. Secara mandiri mahasiswa bisa bertanya pada diri sendiri beberapa hal berikut:

- Apakah saya paham dengan yang saya baca/dengarkan?
- Apa contoh penerapan dari materi yang saya baca/dengarkan
- Bagaimana penilaian saya terhadap konsep yang saya baca/dengarkan?  
Apakah saya setuju/tidak?

Jawaban dari pertanyaan-pertanyaan ini harus mendapatkan umpan balik. Umpan balik utama bisa saja dari dosen atau pada saat sedang berdiskusi dengan teman mengenai pelajaran. Dengan umpan balik, kita bisa mengevaluasi pencapaian tujuan belajar.

Selain pemantauan terhadap penguasaan materi pelajaran, penting juga bagi mahasiswa untuk memonitor bagaimana kemampuannya dalam mengelola emosi dalam usahanya mencapai tujuan akademik. Kemampuan mengelola emosi yang baik berperan dalam membantu mahasiswa untuk tetap fokus dalam usahanya mencapai tujuan. Dalam mencapai tujuan, mahasiswa akan menghadapi tantangan yang dapat menguras emosi, seperti nilai yang tidak sesuai target, tidak cocok dengan dosen, materi yang sulit, yang bisa memunculkan emosi-emosi negatif. Menyadari bahwa seseorang memiliki emosi negatif, akan membantu orang tersebut untuk berusaha mengelola emosi tersebut.

### ***Evaluasi Diri dan Insentif***

Hasil umpan balik yang didapatkan melalui proses pemantauan akan membantu individu mengevaluasi pencapaian tujuannya. Misalnya terkait materi kuliah. Apakah kita sudah paham, atau pemahaman kita masih salah? Bila tujuan telah tercapai, individu biasanya akan merasa puas terhadap pencapaiannya, bahwa ia berhasil mencapai target yang ia tetapkan. Memberikan insentif terhadap diri penting untuk dilakukan sebagai bentuk apresiasi terhadap pencapaian yang telah dilakukan. Keberhasilan mencapai tujuan dengan langkah-langkah yang telah kita lakukan dapat menambah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Disisi lain, saat hasil umpan balik yang didapatkan melalui proses pemantauan menunjukkan bahwa tujuan yang diinginkan belum tercapai, evaluasi yang dilakukan bisa berbentuk sebagai berikut:

1. Apakah saya sudah melakukan strategi yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut? Bila ternyata strateginya belum tepat, maka mencari strategi baru harus dilakukan. Misalnya terkait materi kuliah, apa yang harus saya lakukan agar saya bisa paham? Sebelumnya saya hanya mendengarkan penjelasan dosen. Cara apa lagi yang bisa saya lakukan agar saya memahami materi tersebut? Berdiskusi dengan teman atau bertanya pada kakak kelas? Apakah saya sudah mencatat dengan benar penjelasan dosen? Apakah saya perlu membaca dulu materinya sebelum perkuliahan dimulai? Dengan memiliki banyak perbendaharaan strategi, dalam hal ini strategi belajar, individu tidak akan mudah putus asa, karena ada banyak cara yang bisa dicoba.
2. Apakah tujuan yang saya tetapkan realistis? Hasil evaluasi ini akan mempengaruhi keseluruhan diri individu. Melihat sejauh mana ia memahami kekuatan dan keterbatasan dirinya terkait tujuan yang ditetapkan. Bukan hal yang memalukan untuk mengakui bahwa target yang telah ditetapkan ternyata terlalu tinggi dibandingkan kapabilitas yang dimiliki. Untuk itu, langkah selanjutnya adalah menurunkan target sesuai dengan kemampuan diri. Seperti pada ilustrasi Lina dalam bagian memonitor kemajuan, jika lebih banyak nilai yang dibawah 80, maka yang paling realistis adalah menurunkan target yang lebih menggambarkan situasi nilai dia pada saat itu sambil memperbaiki strategi belajar agar target nilai yang lebih realistis dapat dicapai.



## **Mencari Bantuan Saat Mengalami Kesulitan**

Usaha untuk mencapai tujuan akademik yang telah ditetapkan untuk diri sendiri bukanlah seperti mengendarai mobil di jalan tol bebas hambatan. Akan ada tantangan yang akan dihadapi. Tantangan tersebut ada yang bisa diatasi dengan sumber daya pribadi mahasiswa, dan ada tantangan yang melampaui sumber daya individu, sehingga tidak mungkin diatasi sendiri oleh mahasiswa. Mahasiswa yang bisa mengelola dirinya tahu kapan harus mencari bantuan eksternal pada saat diperlukan, seperti bertanya pada dosen atau teman mengenai materi yang tidak dipahami atau tugas yang tidak jelas, berbicara pada dosen pembimbing akademik atau pusat konseling mahasiswa pada saat sulit fokus pada pelajaran, ikut workshop untuk meningkatkan kemampuan menulis, serta berbagai kemungkinan eksternal lainnya, yang sebenarnya tersedia untuk bisa diakses saat mahasiswa butuh bantuan. Disisi lain, tidak semua mahasiswa yang membutuhkan bantuan eksternal, mau mencari bantuan tersebut. Ada faktor-faktor internal mahasiswa yang kemudian membuat mereka enggan bahkan tidak mau mencari bantuan sehingga akibatnya nilai-nilai akademik menjadi terkena dampaknya, bahkan tugas akhir atau skripsi menjadi tidak selesai dan akhirnya dikeluarkan dari universitas karena masa studinya habis.

Beberapa faktor yang mempengaruhi mahasiswa enggan mencari bantuan antara lain adalah (Ryan & Pintrich, 1997; Ryan, Gheen, & Midgley, 1998; Payakachat, dkk, 2013) :

1. Mencari bantuan eksternal menunjukkan bahwa mahasiswa yang bersangkutan gagal, tidak mampu untuk meraih prestasi tanpa dibantu orang lain, dan ini membuat nilai dirinya jatuh dimata orang lain
2. Keyakinan siswa yang rendah terhadap kemampuan dirinya. Siswa yang memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan dirinya lebih mau mencari bantuan saat mengalami kesulitan dibandingkan siswa yang keyakinan terhadap kemampuan dirinya lebih rendah
3. Mahasiswa merasa bahwa iklim belajar di kelas adalah iklim kompetitif. Mahasiswa yang tujuan belajarnya adalah untuk meningkatkan pemahaman pribadinya, untuk menguasai materi pelajaran, lebih bersedia untuk mencari bantuan saat menghadapi kesulitan, dibandingkan mahasiswa yang belajar untuk menjadi lebih unggul dari yang lain.
4. Siswa yang menilai bahwa mencari bantuan adalah sesuatu yang mengancam dirinya akan enggan mencari bantuan. Sebaliknya, siswa yang menilai bahwa mencari bantuan adalah hal yang bermanfaat untuk dirinya akan mau mencari bantuan pada saat diperlukan
5. Tidak menerima bahwa dirinya perlu dibantu orang lain



## 6. Tidak yakin atau masih ragu dengan tujuan yang ingin dicapai

Dari beberapa faktor penyebab ini, mahasiswa bisa melakukan refleksi terhadap bagaimana reaksi diri saat mengalami kesulitan yang tidak bisa dipecahkan sendiri. Berkenankah kita untuk mencari bantuan orang lain? Atau salah satu dari faktor di atas membuat kita untuk tidak berani atau enggan mencari bantuan.

Dari beberapa faktor penyebab ketidakinginan untuk mencari bantuan, masalah keyakinan terhadap kemampuan diri, telah dibahas sebelumnya. Kalian bisa melihat kepada materi sebelumnya, bagaimana cara meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri. Mencari bantuan tidak membuat Anda tampak menjadi orang gagal, karena tidak ada manusia yang sempurna, yang mampu segalanya. Individu yang memahami dan mengakui apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan dirinya justru merupakan individu yang sehat secara psikologis. Orang lain di sekitar kita pun memahami bahwa ada kalanya kita membutuhkan bantuan orang lain untuk memecahkan masalah kita, dan itu tidak membuat nilai kita jatuh dimata orang lain.

Fokuskan tujuan kegiatan akademik Anda pada pencapaian tujuan pribadi, dibandingkan untuk mencapai tujuan eksternal seperti ingin unggul dibandingkan orang lain. Semakin eksternal tujuan belajar, semakin kita berusaha agar kita tidak dinilai buruk oleh orang lain dan akhirnya membuat kita tidak mau mencari bantuan, karena dengan mencari bantuan, merupakan pengakuan kelemahan diri kita dan keunggulan orang lain.

Percayalah bahwa mencari bantuan saat kita tidak bisa menyelesaikan sendiri masalah kita akan memberi manfaat yang lebih besar dibandingkan kita tidak mencarinya. Mencari bantuan membuat kita memiliki sumber daya tambahan untuk mencapai tujuan akademik. Sebaliknya, dengan tidak mencari bantuan, permasalahan akademik yang dialami tidak akan selesai dan pada akhirnya menghambat kita untuk meraih tujuan yang dicita-citakan.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan bisa dipahami bahwa dengan mampunya mahasiswa mengelola diri secara baik dalam bidang akademik, semakin besar peluang mahasiswa untuk mendapatkan manfaat optimal perkuliahan dalam mengembangkan kompetensi keilmuan serta meraih cita-cita. Kemampuan mengelola diri untuk mencapai tujuan ini tidak hanya bisa diterapkan dalam ranah akademik, tapi juga pada aspek kehidupan lainnya.

## **Sumber Referensi :**

Butler, D. L., & Winne, P. H. (1995). *Feedback and Self-Regulated Learning: A Theoretical Synthesis*. *Review of Educational Research*, 65(3), 245-281.

Conti, R. (2000). *College Goals: Do self-determined and carefully considered goals predict intrinsic motivation, academic performance, and adjustment during the first semester?* *Social Psychology of Education*, 4, 189-211.

Maehr, M. L., & Zusho, A. (2009). *Achievement Goal Theory: the past, present, and future*. Dalam K. R. Wentzel, & A. Wigfield (Penyunt.), *Handbook of Motivation at School*. New York: Routledge.

Payakachat, N., Gubbins, P. O., Ragland, D., Norman, S. E., Flowers, S. K., Stowe, C. D., . . . Hastings, J. K. (2013). *Academic Help-Seeking Behavior Among Student Pharmacists*. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 77(1).

Ryan, A. M., & Pintrich, P. R. (1997). "Should I ask for help?" *The role of motivation and attitudes in adolescents' help seeking in math class*. *Journal of Educational Psychology*, 89(2), 329-341.

Ryan, A. M., Gheen, M. H., & Midgley, C. (1998). *Why do some students avoid asking for help? An examination of the interplay among students' academic efficacy, teachers' social-emotional role, and the classroom goal structure*. *Journal of Educational Psychology*, 90(3), 528-535.

Santrock, J. W. (2008). *Educational Psychology, Third Edition*. New York: McGraw-Hill.  
Tan, O.-S., Chye, Y.-L. S., Lim, K.-J., Chua, B.-L., Tuckman, B. W., & Monetti, D. M. (2017). *Educational Psychology, An Asia Edition*. Singapore: Cengage.

Winne, P. H., & Hadwin, A. F. (2010). *Self-Regulated Learning and Socio-Cognitive Theory*. Dalam P. Peterson, E. Baker, & B. McGaw (Penyunt.), *International Encyclopedia of Education, Third Edition* (hal. 503-508). Elsevier.

# 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 hambatannya 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 berfikir 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.*



# 3

## MEMAHAMI DIRI SEBELUM MEMBANGUN HUBUNGAN SOSIAL PADA REMAJA

**Dessy Syahniar, M.Psi., Psikolog**

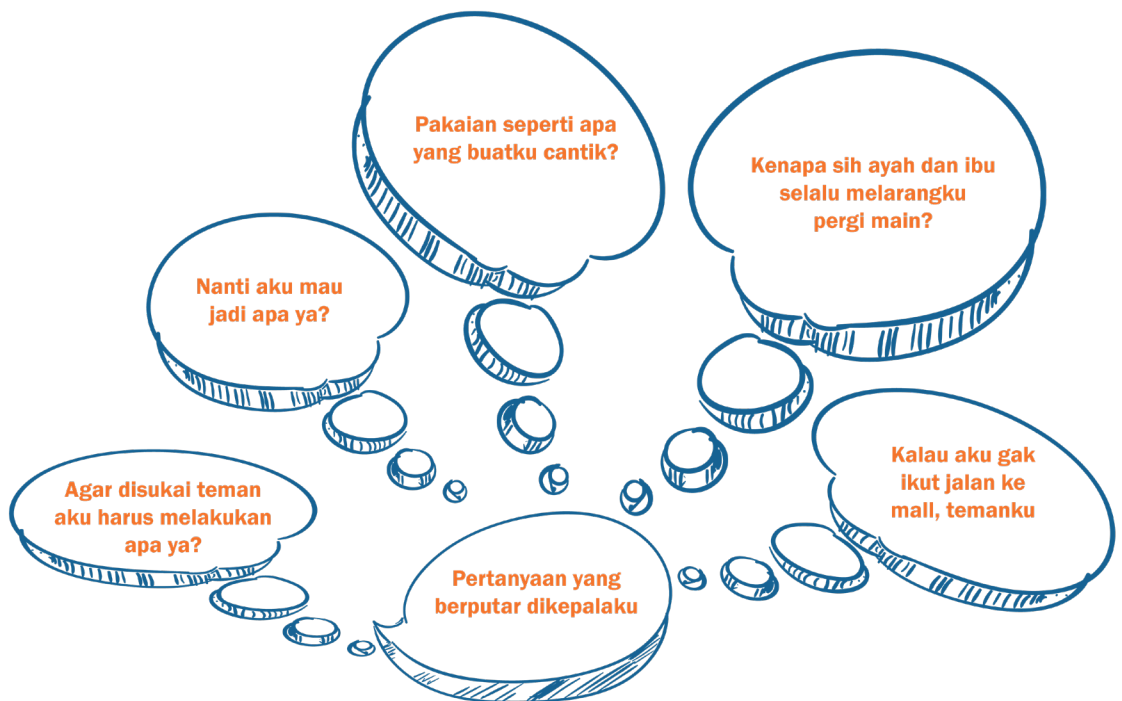
***“Hai teman-teman, namaku Tena, Usiaku saat ini 17 tahun dan sebentar lagi aku akan lulus dari bangku Sekolah Menengah Atas. Dalam kesempatan ini, Tena mau berbagi cerita sama teman-teman mengenai apa yang sedang aku alami di masa remajaku sekarang.”***

Sebagai seorang remaja, aku merasakan banyak perubahan yang terjadi di dalam kehidupanku.. **Apakah kalian merasakan hal yang sama?**

Menjadi remaja, bagiku cukup rumit untuk dirasakan. Seperti halnya ketika kita memakan permen yang memiliki rasa asam manis, kadang kala aku merasakan situasi yang kuhadapi sangat manis seperti saat bermain dengan teman-teman, saat memiliki pacar, ataupun saat ayah dan ibu memberikan kepercayaan yang lebih besar kepadaku untuk memilih barang apa yang mau kubeli karena aku sudah dianggap cukup dewasa. Di sisi lain, situasi bisa saja sangat masam, seperti saat aku mengalami pertengkaran dengan teman di sekolah, putus dengan pacar, di marahi guru karena tidak mengerjakan Pekerjaan Rumah, atau di marahi Ayah dan Ibu karena nilai ujianku ada yang merah.

Selain situasi dan pendapat yang disampaikan orang-orang sekitar seringkali beragam pertanyaan muncul di kepalaku.. *‘Haha mungkin aku memang tipe anak yang suka berpikir ya’*. Biasanya kalimat tersebut yang dikatakan oleh kakakku yang sudah dewasa saat aku bercerita kepadanya.





**'Coba, amati...banyak ya isi pikiranku'... :)**

Mungkin kalian juga melakukan hal yang sama atau pun tidak sepertiku. Setiap orang punya isi pikiran yang berbeda tentunya. Pertanyaan-pertanyaan inilah yang mendorongku berusaha untuk mengobrol dengan salah seorang tanteku yang berprofesi sebagai Psikolog. Seorang profesional yang memahami mengenai perkembangan hidup manusia. Tanteku mengatakan bahwa "Remaja, masa rentang kehidupan manusia yang seringkali disebut sebagai titik kritik al dalam perkembangan."

Berbagai perubahan terjadi sebagai dinamika seorang remaja. Perubahan fisik, emosi, kognitif, perilaku dan sosial pun kerap berubah. Setiap perubahan yang tentu saja, memberikan suatu dampak bagi remaja dalam menjalani hari-harinya. Jadi, semua yang aku rasakan baik dalam pikiran, perasaan dan perilaku wajar terjadi, "*ah Tena, namanya juga remaja*", begitu yang beliau sampaikan sambil tertawa renyah.

Pembicaraanku dengan beliau membawaku untuk mencari tahu lebih banyak, apa sih masa "remaja", apa iya semua perubahan dan hal yang aku alami ini adalah hal yang "**wajar**". Yuk, ikuti pencarianku tentang masa remaja.. Siapa tau kalian juga mengalami kegalauan yang sama..

Sebagai anak masa kini, tentu saja senjata utamaku ada internet..Mau coba intip gak apa yang aku temukan..

## Remaja

Dari Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas



Artikel ini **membutuhkan rujukan tambahan agar kualitasnya dapat dipastikan**. Mohon bantu kami untuk mengembangkan artikel ini dengan cara menambahkan rujukan ke s  
Pernyataan tak bersumber bisa saja dipertentangkan dan dihapus.  
Cari sumber: "Remaja" – berita · surat kabar · buku · cendekiawan · JSTOR (Agustus 2014) (Pelajan cara dan kapan saatnya untuk menghapus pesan templat ini)

**Remaja** adalah waktu **manusia** berumur belasan tahun. Pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah **dewasa** tetapi tidak pula disebut **anak-anak**. Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa.

Dalam mempelajari perkembangan remaja<sup>[1]</sup> remaja dapat didefinisikan secara biologis sebagai perubahan fisik yang ditandai oleh permulaan pubertas dan penghentian pertumbuhan fisik; secara kognitif, sebagai perubahan dalam kemampuan berpikir secara abstrak atau secara sosial, sebagai periode persiapan untuk menjadi orang dewasa. Perubahan pubertas dan biologis utama termasuk perubahan pada **organ seks** , tinggi, berat, dan massa otot, serta perubahan besar dalam struktur otak. Kemajuan kognitif mencakup peningkatan pengetahuan dan kemampuan berpikir secara abstrak dan bernalar secara lebih efektif.

Source: <https://id.wikipedia.org/wiki/Remaja>

Berdasarkan definisi yang aku temukan di wikipedia, begitu kira-kira. Masa peralihan yang tidak lagi membuatku disebut sebagai anak-anak tapi belum cukup untuk dikatakan dewasa. Hmm.. pantas saja seringkali kalau aku sedang punya suasana hati yang buruk, Ibu kadang kala mengatakan. *“Nak, kamu sudah bukan anak-anak, jangan ngambek ah”*. Tapi kalau aku ingin melakukan sesuatu yang cukup beresiko ayahku kadangkala mengatakan hal ini kepadaku *“Tena belum cukup dewasa untuk pergi sendirian ke luar kota, nanti tunggu ayah atau ibu ya kalau mau liburan”*.

*‘Jadi itu toh sebabnya, wah aku jadi sedikit paham nih’*. Coba yuk kita lanjutkan pencarian kita tentang remaja. Sekarang aku akan mencoba untuk menggali dari ilmu psikologi yang membahas tentang perkembangan manusia.

Wah ternyata berbagai pendapat para tokoh psikologi menyatakan pandangan mengenai dunia remaja, yakni:

**TEENS ARE  
UNDERGOING  
DRAMATIC  
CHANGES**

**(Remaja adalah masa  
perubahan secara  
dramatis)**

**ADOLESCENCE  
IS A NEW BIRTH**

**(Remaja adalah kelahiran  
baru)**

Setelah membaca beberapa sumber di atas, aku jadi berpikir ternyata apa yang aku alami memang merupakan ciri yang terjadi dalam masa usia remaja. Selain perubahan fisik yang terjadi cukup signifikan. Lingkungan sosial pun tatkala menjadi aspek yang mengalami perubahan cukup besar yang juga ku rasakan. Saat masih anak-anak, sepertinya bermain di rumah atau dengan teman-teman sekitar lingkungan rumah pun cukup bagiku. Tetapi, saat beranjak ke usia remaja, aku rasanya ingin lebih banyak mengenal orang di sekitar. Punya banyak teman, hal yang menyenangkan tentunya.

Remaja memiliki keinginan untuk melibatkan diri lebih banyak dengan lingkungan sosial di luar keluarganya. Sehingga tidak heran kalau penerimaan dari lingkungan lain menjadi cukup diperhatikan bagi remaja, khususnya terhadap lingkungan pertemanan. Kalau ku pikir-pikir, aku punya teman yang cukup banyak saat berada di sekolah. Teman-teman ku bilang, “Tena itu cerewet dan sangat suka mengikuti banyak kegiatan”. ‘Ya, begitulah’, aku memang suka mengikuti kegiatan di luar sekolah seperti ekstrakurikuler. Sesekali aku juga menghabiskan waktu dengan teman-teman sekelas untuk mengerjakan tugas bersama, nonton film, main games, atau pergi ke rumah salah satu teman untuk besenda gurau.

Rasanya senang kalau berkumpul dengan teman-teman. Bagaimana dengan kalian?, Apakah kalian merasakan hal yang sama denganku?

Interaksi dengan teman sebaya merupakan hal yang penting untuk remaja, karena akan membantu kita untuk mengembangkan kemampuan kita dalam bersosialisasi dengan lingkungan yang lebih luas nantinya, saat kita beranjak dewasa. Bentuk pertemanan adalah latihan untuk kita sebelum bertemu dengan lingkungan interaksi sosial di masa dewasa yang lebih rumit tentunya. Jangan dipikirkan dulu ya, kita pelajari dulu apa yang sedang kita alami sekarang. Yuk, sama-sama belajar dengan Tena.

Ayah dan ibu di rumah seringkali menasihati, begini katanya “Tena, kalau berteman pilih-pilih ya. Hati-hati tidak semua lingkungan itu baik”.

Hmm, sebenarnya aku bingung menyikapinya.. Di kepalaku biasanya yang terpikir adalah, ‘bukankan semua teman itu baik? Aku harus pilih yang seperti apa? Aku harus main dengan teman yang bagaimana sih? Teman yang cocok bagiku seperti apa?’

Berawal dari pertanyaan-pertanyaan tersebut, maka aku berdiskusi dengan tanteku yang Psikolog. Dan, beliau memberikanku beberapa hal yang perlu aku perhatikan dan tips untuk bisa memilih lingkungan sosial yang baik untuk remaja seperti kita. Yuk, aku share ilmunya ke kalian..

## Mengenal diri sendiri

“Sebelum kita mengenal lingkungan, tentu baiknya kita mengenal diri sendiri dulu”, begitu kata beliau.

Proses mengenal diri sendiri itu ternyata menjadi aspek yang penting untuk kita lakukan teman-teman sebelum kita memilih teman yang cocok untuk diri kita. Bukan kah harusnya kita memahami dulu apa yang kita suka, apa yang tidak kita suka, dan seperti apa lingkungan yang bisa membuat kita nyaman dan bertumbuh dengan baik.

Jika kita tidak memahami diri sendiri sebelum mengenal lingkungan, maka seringkali kita merasa tidak nyaman saat berinteraksi. Kalau teman-teman tidak nyaman dan kenal dengan diri sendiri, bagaimana bisa kita menunjukkan kemampuan yang kita miliki di lingkungan. Aku aja saja gak tau aku ini seperti apa, apalagi orang lain. **Orang lain itu bukan aku.** Sama halnya denganku yang tidak tahu sebenarnya apa isi pikiran, perasaan, dan sifat dari orang-orang disekitarku. Aku cuma bisa menilai. Tapi apakah penilaianku benar, hanya mereka sendiri yang mengetahui jawabannya. Aku diajarkan caranya untuk mengidentifikasi dengan cara sederhana yang tujuannya adalah mengenal diri kita.

**Ini dia caranya, yuk kita sama -sama lakukan:**

‘kalian boleh mengisi halaman ini ya, jangan takut salah teman-teman. Isilah menurut diri kalian sendiri. Jangan tergesa-gesa teman-teman. Kalian bisa isi saat waktu senggang. Apa pun yang terlintas di pikiran, langsung tulis saja, seberapa banyak pun silahkan’



Setelah menulis teman-teman dapat mencoba membacanya. Amati, dan pahami .. Mungkin ada hal yang teman-teman belum sadari sebelumnya, padahal selama ini teman-teman merasakan itu.

## **Kenapa sih penting memahami apa yang kita suka dan tidak?**

Saat kita melakukan hal yang sesuai dengan kesukaan diri kita tentu saja akan berdampak lebih positif untuk kita sendiri. Misalnya saat aku diminta Ibu untuk menemaninya menonton film, aku biasanya merasa senang karena kegiatan tersebut salah satu hobiku. Aku suka sekali menonton film. Dengan memahami apa yang kita suka dan tidak kita suka maka akan membantu kita untuk memahami lingkungan seperti apa yang bisa membuat kita nyaman, positif, serta sesuai dengan nilai yang kita yakini.

## **Memahami aspek apa yang diperlukan remaja dalam bersosialisasi**

Setelah mengenal diri sendiri, selanjutnya kita bisa menganalisis kira-kira kemampuan apa yang dapat menunjang kita agar bisa diterima oleh lingkungan atau membantu kita agar bisa berinteraksi secara optimal di lingkungan sosial.

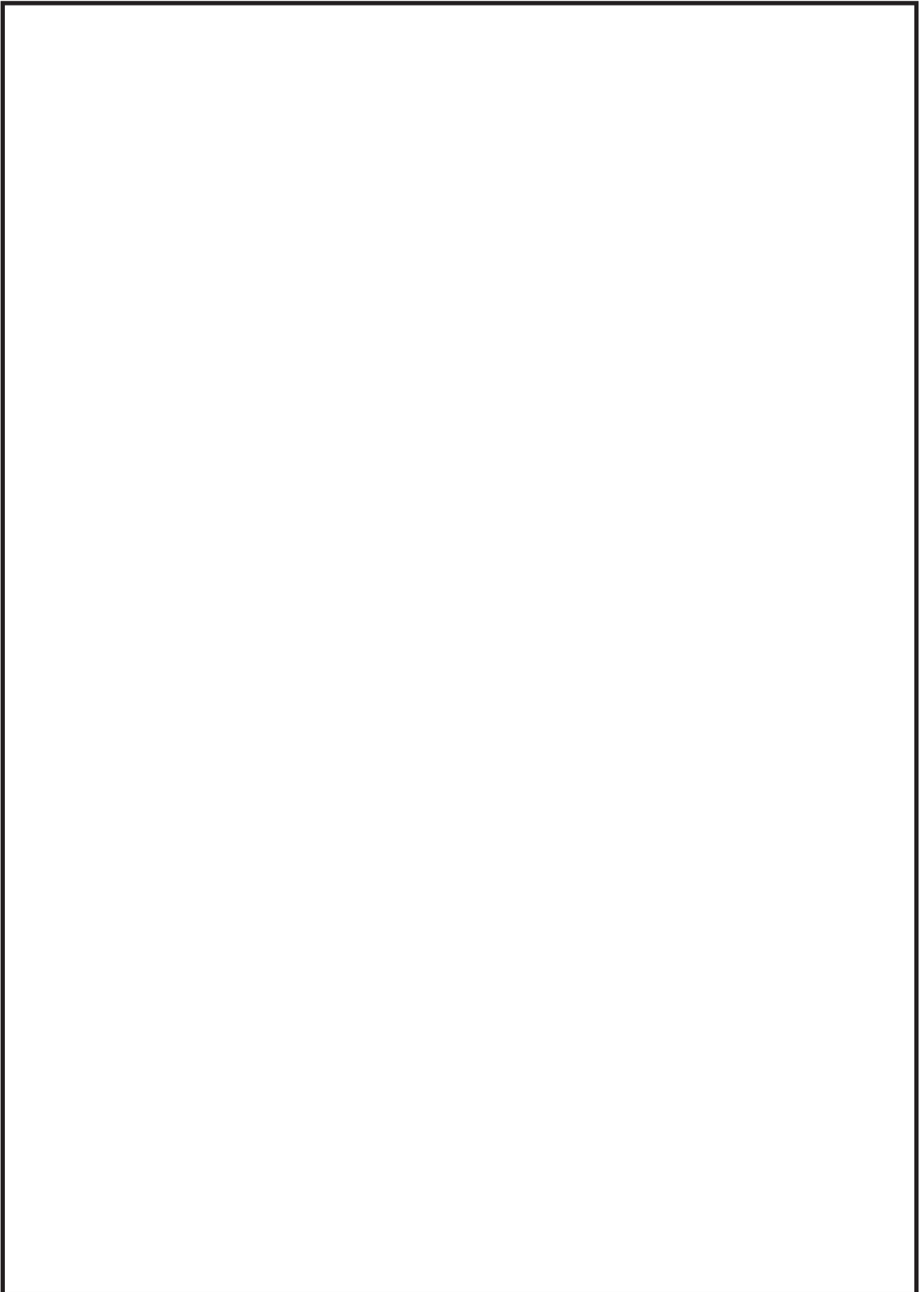
- Rasa percaya diri
- Sikap terbuka untuk mencoba dan menerima
- Kemampuan komunikasi
- Kemauan belajar
- Inisiatif
- Kesabaran

Apa yang aku sebutkan diatas, merupakan aspek yang bisa membantu kita untuk lebih mudah untuk membangun relasi sosial. Mungkin buat kalian bisa sulit atau mudah ya melakukan hal tersebut. Bagi sebagian remaja, bisa saja mudah.. Bagi sebagian lagi bisa saja sulit. Coba tanyakan sama diri kalian, aspek mana ya yang sudah saya punya saat ini dan mana yang belum saya miliki saat ini. Caranya bisa dilakukan sambil berdiri di depan cermin lalu coba perhatikan satu persatu. Dan jawab pertanyaan ini?

1. Apakah saya percaya diri?
2. Apakah saya berani untuk mencoba dan menerima hal baru?
3. Kemampuan komunikasi saya baik gak ya?
4. Saya suka gak ya kalau diberikan tantangan?
5. Pernah gak ya saya berinisiatif untuk memulai suatu kegiatan dengan mandiri?
6. Apakah saya anak yang sabar?

Teman-teman bisa sambil menanyakan pertanyaan tersebut, dan coba jawablah sendiri. Mau dituliskan di kertas pun boleh. Jangan takut salah ya, jawabannya akan dibaca oleh kalian sendiri kok.

**Tulis jawabannya di sini yuk!**



Setelah menjawab pertanyaan tersebut, nanti teman-teman akan tau saya sudah punya kemampuan yang mana ya dan mana yang belum saya miliki. Karena ini kemampuan, artinya kalau teman-teman belum punya, maka harus dilakukan usaha untuk mengasahnya. Layaknya seperti saat aku mau bisa bermain gitar tapi saat ini aku belum bisa, maka aku harus belajar bermain gitar atau minta diajarkan sama Ayahku yang jago bermain gitar.

### **Memilih cara untuk meningkatkan kemampuan**

Tadi, kita sudah mencoba melihat kemampuan mana yang sudah kita punya dan belum tumbuh secara optimal saat ini. Setelah itu, apa yang dapat dilakukan? Ajukan pertanyaan tersebut ke diri kalian ya..

“Saya mau meningkatkan apa dan bisa melakukan apa untuk meningkatkan kemampuan ini?”.

Beragam cara yang bisa kita lakukan, ini contohnya:

### **Tena mau meningkatkan rasa percaya diri**

## **INTERNAL**

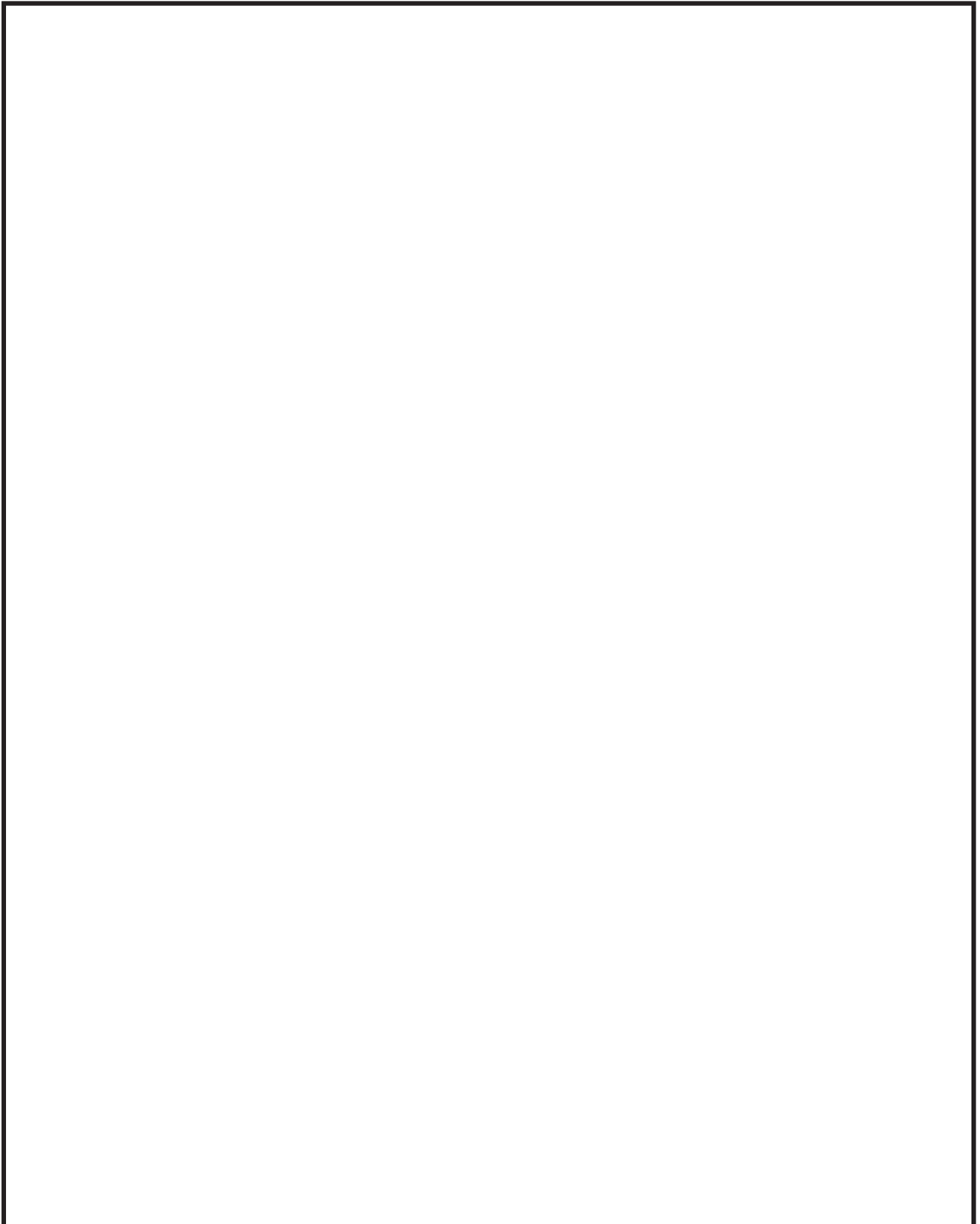
**Mendorong diri sendiri**  
**Membuat target**  
**Mencoba aktivitas baru**

## **EKSTERNAL**

**Minta saran Orang Tua**  
**Minta saran dari Guru**  
**Ngobrol dengan teman**

Ingat!, ini hanya contoh, langkah yang sedang coba aku terapkan. Mungkin bisa berguna buat teman-teman. Tapi kalau teman-teman punya cara yang berbeda tentu saja boleh. Buatlah langkah yang sesuai dengan kemampuan yang mau teman-teman kembangkan.

***Tulis disini yuk!***

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their own steps or ideas. The box is currently blank.



Setelah mengenal diri lebih baik dan mencoba mengasah kemampuan, teman-teman baru bisa menelaah langkah selanjutnya, yakni mempelajari lingkungan yang akan kita hadapi. Kata tanteku, buat remaja “teman itu layaknya barang berharga”, jadi penerimaan dari lingkungan sosial tentunya teman-teman sebaya menjadi aspek yang penting buat dilakukan. Kalau kita sudah kenal dengan diri sendiri, maka kita akan lebih mudah untuk menampilkan diri di lingkungan. Kita tidak akan ragu saat ada penilaian dari teman yang mungkin tidak pas dengan apa yang kita rasakan. Selamat mengenal diri sendiri ya teman-teman. Tena juga masih melalui proses itu. Aku sangat bersemangat menjalani masa remajaku. Masa yang katanya “masa terindah dan selalu mau di ulang”.

Mari kita sama-sama berusaha menjadi remaja yang sehat. Semangat ya teman-teman :)

### **Sumber Refrensi:**

Dorling Kinesley Limited, editor. *The Psychology Books*. 1st ed., London, Dorling Kinesley Limited, 2012.

“Remaja.” Remaja, <https://id.wikipedia.org/wiki/Remaja>.

“Teens.” APA, <https://www.apa.org/topics/teens>.

# 4 HOW SOCIABLE YOU ARE

Dinar Saputra, M.Psi., Psikolog

## Kenapa Sih Kita Perlu Bersosialisasi?

Kata sosialisasi mungkin sudah sering kita dengar dalam kegiatan-kegiatan sosial maupun lainnya. Mungkin sebagian besar dari kamu juga pernah mendengar kalimat yang mengatakan bahwa “manusia adalah makhluk sosial”. Artinya, selama masa fase kehidupan manusia, proses sosialisasi itu akan terus berlanjut yang dapat terjadi di semua kategori usia; tidak hanya anak-anak saja, namun juga terjadi pada remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Dengan demikian, sebagai makhluk sosial mustahil manusia hidup tanpa bersosialisasi.

Jadi, apa itu sosialisasi?

**Proses sosialisasi dapat diartikan sebagai proses belajar individu untuk mengenal, menghayati norma-norma serta nilai-nilai masyarakat sehingga terjadi pembentukan sikap.**

Pada perkembangannya, sosialisasi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang (Abdullah & Kharisma, 2018). Mengapa perlu dilakukan? Karena sosialisasi juga termasuk salah satu proses belajar, maka ketika kamu melakukan sosialisasi dalam keseharian, kamu akan mendapatkan berbagai pengetahuan yang bisa kamu peroleh entah dari orangtua, keluarga, teman, guru, masyarakat, atau lainnya, tergantung dengan siapa kamu melakukan sosialisasi tersebut, yang di dalamnya terdapat beragam aturan, norma, tradisi, dan sebagainya. Maka dari itu, agar kemampuan adaptasi kamu berkembang dengan baik di lingkungan, maka sangatlah perlu melakukan sosialisasi di mana pun kamu berada sebagai makhluk individu dan juga makhluk sosial yang saling membutuhkan dan berinteraksi satu sama lain.

Kemampuan sosialisasi sangat menentukan bagaimana cara kamu untuk bersikap, menyampaikan informasi tentang diri (self-disclosure) ataupun menjawab pertanyaan dari orang lain (dalam Saputri, L.D., Endang, T., & Keksi, 2012). Dengan kata lain,

## **sosialisasi juga berfungsi dan mengarahkan kita untuk belajar menjadi anggota masyarakat.**

Seperti halnya yang dijelaskan oleh Mutamminah (2014, dalam Herlinda, D., Wasidi, & Illawaty, S, 2018) bahwa sebagai makhluk sosial manusia dituntut untuk mengatasi permasalahan yang timbul sebagai hasil interaksi dengan lingkungan sosial dan mampu menampilkan diri sesuai dengan aturan atau norma yang berlaku. Oleh karena itu, setiap manusia dituntut untuk menguasai keterampilan sosial untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Agar kamu semakin memahami hal-hal apa saja yang masih perlu kamu tingkatkan berkaitan dengan kemampuan bersosialisasi, di bawah ini terdapat worksheet yang dapat kamu isi sesuai dengan kondisi kamu saat ini. Kamu dapat memberikan tanda checklist (√) pada lebih dari satu pernyataan. Harapannya, ketika ada pernyataan yang kamu checklist (√) berarti ada hal-hal yang memang harus kamu ubah sedikit demi sedikit agar kemampuan bersosialisasi kamu semakin baik. Selamat mencoba!

### **WORKSHEET 'HAL YANG PERLU DIRUBAH DALAM INTERAKSI SOSIAL'**

	Jarang mengatakan "tolong", "terima kasih", atau "permisi" pada orang lain
	Kurang dapat bekerjasama dengan orang lain
	Tidak bisa berteman dalam jangka waktu yang lama
	Mengalami kesulitan dalam memahami apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain
	Terkadang, saya kurang peka pada privasi orang lain
	Saya tidak tahu bagaimana caranya berteman
	Merasa gugup ketika harus berinteraksi dengan orang-orang di sekitar
	Menghindari berbicara pada orang lain karena saya tidak tahu bagaimana memulai suatu percakapan
	Ketika sedang marah, saya dapat berteriak dan melempar apapun itu
	Beberapa orang mengatakan bahwa saya memiliki perilaku yang buruk (poor manners)

## **Bagaimana Cara Membangun “Peer Social Life (Kehidupan Sosial Teman Sebaya)” Yang Sehat?**

Menjadi bagian dari kelompok sosial merupakan hal yang penting demi kelangsungan hidup individu. Membangun koneksi sosial di setiap tahapan kehidupan dapat meningkatkan kesejahteraan fisik maupun mental. Salah satunya adalah dengan membangun kehidupan pertemanan dengan teman sebaya kita. Peer social life (kehidupan sosial teman sebaya) adalah sekelompok orang yang memiliki usia, minat, latar belakang, atau status sosial yang sama. Anggota kelompok ini dapat saling memengaruhi satu sama lain terkait keyakinan dan juga tingkah laku (Spadafora, N., Katerina, S., & Elizabeth, A. J, 2019)

Mungkin sebagian dari kalian ada yang merasa bahwa “aku mudah berteman” “temanku banyak” “aku senang kalau menghabiskan banyak waktu dengan teman-teman” atau juga “aku lebih nyaman sendiri tanpa teman” “menjalin pertemanan bukan hal yang penting buatku” “tanpa teman, aku pun merasa tidak apa-apa” dan lain sebagainya. Ada tipe individu yang mudah bergaul dan ada pula sebagian tipe individu yang susah bergaul. Selain itu, setiap individu akan berbeda-beda dalam melihat suatu pertemanan, ada yang tidak memilih kelompok pertemanannya, dan ada juga yang membatasi dan selektif dalam memilih teman (Wahyuni, N. S, 2016).

Hanya saja, selama kita hidup sebagai makhluk sosial, menjalin pertemanan dengan teman sebaya sangatlah penting untuk dilakukan. Dari hasil riset ditemukan bahwa dengan dibangunnya pertemanan sosial dapat membuat kesehatan fisik individu semakin baik dan juga lebih mampu dalam menampilkan perilaku-perilaku adaptif di lingkungan. Di sini terlihat dari salah satu studi yang dilakukan pada remaja berusia 11-15 tahun bahwa mereka yang memiliki peer social life dua kali lebih tinggi dibanding remaja lainnya, menunjukkan laporan status kesehatan yang lebih sedikit. Sebaliknya, remaja yang memiliki peer social life yang buruk, cenderung mengalami muskuloskeletal yaitu suatu kondisi yang mengganggu fungsi sendi, ligamen, otot, saraf dan tendon, serta tulang belakang, serta dapat memunculkan gejala-gejala depresi. Artinya, ketika seseorang memiliki peer social life yang semakin baik dalam keseharian, maka dapat memengaruhi kesehatan kita menjadi jauh lebih baik lagi (Mundt, M.P., & Larissa, I. Z, 2014)

Manfaat lainnya dari peer social life pun masih ada lagi. Seperti yang dijelaskan oleh Hurlock bahwa dukungan teman sebaya merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan bersosialisasi. Selain itu, interaksi teman sebaya sangat penting dalam membentuk perilaku kita. Hal ini didukung oleh kesimpulan dari beberapa hasil penelitian yang menunjukkan bahwa teman sebaya mempengaruhi remaja dalam berbagai hal termasuk dalam sikap, identitas diri, maupun perilaku yang nantinya akan berpengaruh terhadap karakter (dalam Wahyuni, N. S, 2016). Selain itu, peer social life juga dapat memengaruhi keberhargaan diri (self-esteem) dan efikasi diri kita. Dimana harga diri dan efikasi diri dapat meningkatkan adaptasi terhadap peristiwa negatif dalam hidup, mendorong diri kita untuk dapat melakukan

hal-hal yang sifatnya positif, dan bahkan dapat melindungi kita dari depresi. Dengan demikian, dapat dilihat mengapa kita perlu membangun peer social life dalam kehidupan mengingat banyak sekali manfaatnya yang dapat membantu kita melewati berbagai tantangan kehidupan yang datang silih berganti.

Namun memang faktanya, tidak semua hubungan teman sebaya itu positif, karena banyak juga hubungan pertemanan yang bersifat negatif. Misalnya seperti merokok, mengkonsumsi minuman keras, perundungan, tawuran antar pelajar, seks bebas, tindakan yang mengarah pada kriminalitas atau asusila, dan lain-lain. Melihat dari fenomena ini, tentunya kamu perlu memilih dengan bijaksana hubungan pertemanan sehat yang seperti apa agar tidak merugikan diri sendiri dan juga orang lain. Karena setiap pribadi pasti berbeda-beda dalam memilih pertemanan, maka ada beberapa hal yang dapat kamu perhatikan terlebih dahulu agar tidak salah memilih pertemanan, yaitu:

## 1. Bertemanlah dengan seseorang yang dapat menghargai kamu.

Terkadang, ada saja individu yang bersikap dan bertindak sesuka hatinya tanpa menghiraukan perasaan kita. Dalam pertemanan, saat ini sudah bukan hal asing lagi muncul berbagai bentuk perundungan baik secara verbal maupun nonverbal yang tentunya akan sangat berdampak pada perkembangan psikologis kita. **Pilihlah teman yang dapat menghargai dan menerima kamu apa adanya terlepas bagaimana kondisi fisikmu, latar belakang keluargamu, status sosialmu, pendidikanmu, dan sebagainya, sehingga kehidupanmu tersebut tidak dijadikan bahan candaan atau “olok-olok-an”.**

## 2. Bertemanlah dengan seseorang yang dapat memberikanmu saran/kritik yang membangun.

Sebagai pribadi yang terus berkembang, kamu juga harus belajar berpikiran terbuka terhadap segala perubahan dan juga masukan-masukan dari orang lain demi pengembangan diri yang lebih baik lagi. Dalam kelompok pertemanan, ada saja teman yang memang mau dinilai baik di mata kita sehingga apapun yang kita lakukan walaupun itu salah, tidak ditegur untuk saling mengingatkan. Namun bisa jadi di belakang kita mereka malah menceritakan keburukan-keburukan kita tersebut. **Pertemanan yang sehat adalah yang dapat saling mengingatkan dalam kebaikan, bersedia memberikan masukan/saran terbaik.** Evaluasi diri kita bisa dilihat dari bagaimana orang lain menilai kita, jadi jangan merasa tersinggung atau “baper” kalau ada teman yang berusaha untuk memberikan masukan terkait dengan apa yang sudah kamu lakukan. Jadikan hal tersebut sebagai cara pengembangan diri menjadi lebih baik. Kalaupun kamu kurang setuju dari apa yang diutarakan oleh temanmu itu, janganlah bersikap reaktif, tetap sampaikan dengan cara-cara yang asertif agar tidak menimbulkan konflik.

### 3. Bertemanlah dengan seseorang yang memiliki sifat ataupun perilaku yang baik.

Dalam pergaulan, tentunya kamu sudah dapat membedakan mana teman yang baik dan mana yang kurang baik. Pastikan lingkungan pergaulanmu berada dalam lingkaran orang-orang yang dapat memberikan banyak hal positif untuk diri kamu agar dapat kamu teladani. **Sebagai manusia yang terus bertumbuh, kamu membutuhkan banyak energi positif dari lingkungan tempatmu bergaul. Sesuai dengan teori psikologi yang mengatakan bahwa karakter kepribadian kita juga lebih banyak dibentuk oleh lingkungan.** Oleh karenanya, carilah kelompok pertemanan yang dapat memberikan banyak pembelajaran hidup dan pengalaman positif untuk diri kamu.

### 4. Bertemanlah dengan seseorang yang mengetahui batasan-batasan.

Pertemanan yang sehat adalah dimana kita bisa saling menghargai dan menghormati batasan-batasan atau area privasi masing-masing. **Berteman bukan berarti kita harus tahu seluruhnya tentang kehidupan teman kita. Tetap, ada hal-hal yang sifatnya pribadi yang tidak bisa dibagikan kepada sembarang orang.** Terkadang, ada saja teman yang memaksa kamu untuk bercerita di saat sedang sedih atau bahagia namun kondisinya kamu sendiri masih belum siap untuk menceritakan itu. Kita harus memahami bahwa ada area privasi yang memang tidak bisa kita ketahui seluruhnya, sehingga perlu untuk saling memberikan jeda satu sama lain apakah sudah siap bercerita atau belum.

### 5. Bertemanlah dengan seseorang dimana dapat saling memberi dan menerima yang keduanya bisa berjalan beriringan.

Pertemanan yang baik adalah yang sama-sama bisa take and give dan saling memahami satu sama lain. Kamu dan temanmu harus saling memahami arti hubungan pertemanan yang berlandaskan take and give tersebut. Mungkin bisa jadi menimbulkan saling ketergantungan dalam pertemanan tersebut, satu sisi memang tidak salah, namun perlu juga diwaspadai agar tidak berat sebelah. Artinya, kamu juga harus dapat memberikan kualitas pertemanan yang sama, jangan sampai kita hanya minta-minta saja tanpa menghiraukan kondisi teman kita bagaimana, ataupun misalnya teman kita yang terus-terusan memberi saja tapi kita tidak bisa membalas. **Hubungan take and give ini harus dilakukan secara beriringan agar tidak menimbulkan konflik antar teman.**

**Di bawah ini ada beberapa worksheet yang dapat kamu kerjakan untuk mengidentifikasi kelebihanmu dan kebutuhanmu dalam hal interaksi sosial dalam pertemanan.** Tugasnya cukup sederhana, kamu hanya perlu memilih satu pilihan jawaban yang sesuai dengan diri kamu saat ini. Berikanlah tanda silang (X) pada jawaban yang kamu pilih. Selamat mencoba!

<b>AKTIVITAS SOSIAL</b>	<b>SELALU</b>	<b>KADANG - KADANG</b>	<b>TIDAK PERNAH</b>
Makan siang bersama teman			
Menghadiri kelas untuk belajar saat di kampus			
Mengikuti kegiatan-kegiatan lain atau organisasi tertentu			
Bekerja sebagai volunteer di beberapa event			
Menghabiskan waktu bersama keluarga			
Bertukar kabar dengan teman lewat telepon atau pesan singkat			
Mengikuti kegiatan keagamaan			
Menghabiskan waktu bersama teman			
Bergabung dengan tim olahraga tertentu atau klub fitness			
Pergi ke pesta atau acara-acara tertentu			

<b>KEMAMPUAN BERSOSIALISASI</b>	<b>SELALU</b>	<b>KADANG - KADANG</b>	<b>TIDAK PERNAH</b>
Saya seorang yang mudah berteman/friendly			
Saya mengatakan hal-hal baik tentang orang lain			
Saya mudah tersenyum			

Saya pendengar yang baik			
Tidak memotong pembicaraan orang lain, saya menunggu giliran sampai waktunya dirasa tepat untuk berbicara			
Saya membiarkan orang lain tahu kalau saya menyukai mereka			
Saya orang yang jujur			
Saya mau menghabiskan banyak waktu dengan orang lain			
Saya mau berbagi dan menerima pengalaman untuk dan dari orang lain			
Saya memikirkan bagaimana perasaan orang lain			

<b>MANFAAT INTERAKSI SOSIAL</b>	<b>SELALU</b>	<b>KADANG - KADANG</b>	<b>TIDAK PERNAH</b>
Ada orang lain yang akan membantu saya ketika sedang kesulitan			
Saya memiliki teman-teman untuk berinteraksi satu sama lain			
Saya memiliki pandangan yang positif tentang diri			
Merasa orang lain dapat menerima keberadaan saya			
Saya cenderung percaya pada teman-teman sepermainan			
Saya memiliki kepercayaan diri dan juga keyakinan diri			
Merasa keluarga saya peduli terhadap saya			
Saya merasa sehat secara fisik			
Saya mampu merawat diri saya dengan baik			



Merasa senang jika ada orang lain yang memberikan pujian			
--	--	--	--

**TOTAL SKOR** \_\_\_\_\_

**CARA SKORING:**

- Berikan skor 2 untuk pilihan SELALU
- Berikan skor 1 untuk pilihan KADANG-KADANG
- Berikan skor 0 untuk pilihan TIDAK PERNAH

Untuk mendapatkan TOTAL SKOR, kamu harus menjumlahkan skor di tiap pilihan jawaban pada masing-masing nomor soal. Adapun kategorisasi dari skor adalah sebagai berikut:

<b>TOTAL SKOR</b>	
12	Sangat kurang dalam Interaksi Sosial
12 - 23	Kurang dalam Interaksi Sosial
24 - 35	Cukup / Seimbang dalam Interaksi Sosial
36 - 47	Baik dalam Interaksi Sosial
48 - 60	Sangat Baik dalam Interaksi Sosial

**TREN “GAUL ANAK MUDA ZAMAN NOW”**

Pergaulan itu tidak terlepas dari konsep bersosialisasi dan juga peer social life yang sudah dibahas di awal-awal tadi. Maka dari itu, kamu harus memahami terlebih dahulu kenapa bersosialisasi dan membangun pertemanan itu penting dilakukan. Seperti yang sudah kita ketahui bahwa pergeseran zaman membuat banyak perubahan global untuk kehidupan. Kalau kamu perhatikan zaman sekarang ini perkembangan teknologi sudah sangat canggih dibandingkan dulu. Segala sesuatu sudah lebih mudah untuk diperoleh dan perubahan-perubahan inilah yang membuat kita harus selalu siap untuk terus update agar dapat mengikuti perkembangan zaman. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh McLuhan (1962, dalam Hidayatullah, dkk, 2018) bahwa inovasi dalam bidang teknologi informasi atau teknologi komunikasi memberi perubahan yang sangat besar terhadap kehidupan masyarakat. Dengan

kemajuan teknologi yang telah mempermudah pekerjaan masyarakat baik secara langsung maupun tidak langsung telah merubah gaya hidup masyarakat.

“Anak Muda Zaman Now” juga sering disebut dengan generasi milenial. Ada 6 pendapat tentang generasi milenial yang dilihat dari rentang waktu kelahiran. Penyebutan istilah generasi milenial juga berbeda antar peneliti. Tapscott (1998) menyebut generasi milenial dengan istilah Digital Generation yang lahir antara tahun 1976-2000. Kemudian Zemke et.al (2000) menyebut generasi milenial dengan istilah Nexters yang lahir tahun 1980-1999. Oblinger (2005) menyebut generasi milenial dengan istilah Generasi Y/NetGen, lahir antara 1981-1995. Terakhir Howe dan Strauss, Lancaster dan Stillman (2002), serta Martin dan Tulgan (2002) menyebut dengan istilah Generasi Milenial/ Generasi Y/Milenial yang dikenal sampai sekarang, meskipun rentang tahun kelahirannya masing-masing berbeda (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2018).

Adapun beberapa tren yang muncul seperti mulai ada “istilah kekinian” yaitu berupa kata-kata yang dianggap keren dan nge-trend di kalangan anak muda zaman sekarang, yang biasa disebut bahasa gaul atau bahasa “alay” dan kata-kata itu pun digunakan dalam keseharian. Kemudian ada juga pola pikir dan gaya hidup yang selalu dikaitkan dengan zaman dan teknologi. Sebagian besar, mereka lebih mengikuti tren mode di masa kini, seperti contohnya berpakaian seperti orang-orang luar negeri dan bergaya ke barat-baratan. Lalu ada juga yang namanya “nongkrong” anak muda melalui beragam penyebutan, seperti kedai kopi, coffee shop, bahkan kafe sekalipun semakin banyak saat ini. Tren lainnya seperti melakukan traveling untuk diposting di sosial media, kamera digunakan untuk selfie dan membuat vlog, hobi kuliner dan hangout di tempat “hitz”, dan sebagainya (Faisal, 2019).

## ***NONGKRONG PRODUKTIF DAN NON PRODUKTIF***

Fenomena Kaum Milenial yang selalu berkumpul dan bersosialisasi di tempat-tempat tertentu adalah hal yang biasa terjadi di masyarakat saat ini. Mereka cenderung berkumpul di satu tempat favoritnya dan menjadikan tempat tersebut sebagai basecamp bagi kelompok mereka. Mereka kemudian loyal terhadap tempat tersebut dan cenderung tidak berpindah ke tempat lain. Kegiatan ini disebut “nongkrong”. Nongkrong merupakan kegiatan yang sering dilakukan para remaja dan orang-orang yang masih masuk dalam kategori produktif. Kegiatan ini dapat dilakukan dimana saja, termasuk di kafe-kafe atau tempat berkumpul lainnya. Menurut analisis riset, bagi anak muda nongkrong itu yang terpenting adalah adanya kedekatan afeksi dengan teman-teman peer group sedangkan faktor lainnya jadi pendukung (Martyani & Santoso, 2019).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti nongkrong adalah menongkrong. Arti lainnya dari nongkrong adalah istilah yang digunakan untuk berkumpul bersama teman-teman di suatu tempat. Melibatkan pembicaraan segala macam hal, mulai dari yang remeh sampai yang serius. Budaya nongkrong merupakan

bentuk ragam budaya yang ada di Indonesia. Keberagaman bentuk budaya tersebut dilihat sebagai sikap, cara hidup, dan nilai-nilai dalam suatu kelompok tertentu. Ini dipahami pula sebagai pola aktivitas tertentu yang sudah menjadi kebiasaan, yaitu nongkrong (Fauzi, dkk, 2017). Dari penelitian yang sudah dilakukan oleh Salendra (2014, dalam Fauzi, dkk, 2017), menunjukkan bahwa media aktualisasi diri remaja saat ini adalah budaya nongkrong di kafe atau kedai kopi. Bentuk aktualisasi diri remaja yang dilakukan saat berada di kafe atau kedai kopi dapat berupa bermacam-macam hal, salah satunya dengan mengupdate status atau foto di berbagai media sosial mereka sehingga akan diketahui oleh banyak orang. Pengakuan atas diri yang eksis pada remaja didapat melalui bentuk penyesuaian tren yang ada, seperti budaya nongkrong di kafe atau kedai kopi. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa nongkrong sudah sebagai kebutuhan yang merupakan ajang berinteraksi diri dengan lingkungan sekitarnya untuk mengisi kegiatan di sela-sela kesibukan lainnya. Pada kalangan usia produktif, nongkrong menjadi media untuk bersosialisasi hingga meeting dengan rekan kerja. Menjamurnya tempat-tempat yang nyaman untuk berkumpul bersama rekan dan kolega, seperti restoran, mal dan kafe mendorong kebiasaan ini menjadi sebuah kebutuhan. Kebutuhan ini kemudian diakomodasi oleh industri yang terlibat di dalamnya (Martyani & Santoso, 2019).

Istilah nongkrong sendiri saat ini ada juga yang menyebutnya sebagai “kongkow” atau “hang out” dan ini sudah menjadi tren baru bagi masyarakat saat ini yang berpengaruh pada gaya hidup (life style). Faktor-faktor mendasari kegiatan nongkrong ialah memanfaatkan kesempatan yang ada untuk berkumpul bersama (social interaction) di dalam setiap kepentingan dan tujuan yang sama, sehingga pada akhirnya akan membentuk kelompok-kelompok dengan kepentingan yang sama tersebut. Akan tetapi generasi milenial ini memang diakui dua kali lebih sering untuk nongkrong dan jalan-jalan ketimbang generasi sebelumnya, tidak sekedar memilih tempat biasa untuk berkumpul saja akan tetapi, biasanya tempat nongkrong yang mereka datang itu memiliki akses jaringan Wifi yang cukup kencang dan desain tempatnya unik misal kafe atau restaurant serta fasilitas lainnya seperti live streaming atau live music. Biasanya mereka datang itu lebih mengutamakan untuk menikmati fasilitas tempat seperti Wifi dan berfoto dengan desain interior kafe tersebut kemudian mereka posting di akun sosial media mereka dibandingkan pesan makanan atau minuman yang disediakan (Faisal, 2019).

Di satu sisi, tendensi budaya nongkrong yang terlihat seperti budaya pemalas dan tidak berguna, memiliki potensi besar untuk mengurangi stres. Lebih lanjut, budaya nongkrong juga berperan dalam meningkatkan kreativitas dalam berpikir dan berkarya. Kreativitas ini kemudian dituangkan dalam berbisnis dan usaha. Budaya nongkrong dapat dipahami tersendiri bagi setiap pelakunya. Ada yang menyebutkan nongkrong sebagai media penghibur diri dan berekspresi, ada pula sebagai sarana bersosialisasi. Meskipun, anggapan negatif muncul berkenaan dengan aktivitas tersebut seperti tidak produktifnya waktu, tanpa tujuan dan maksud yang jelas (Fauzi, dkk, 2017). Penjelasan inilah mungkin yang saat ini mengarah kepada nongkrong

produktif dan non produktif. Faktanya, masih ada juga individu yang nongkrong di tempat-tempat favorit sambil mengerjakan tugas, rapat dengan klien, diskusi dengan teman kelompok terkait tugas kuliah, bisnis, dan lain-lain, sehingga tidak sekadar hanya menghabiskan waktu saja sambil menyantap beberapa hidangan yang dipesan.

Ada beberapa tips untuk kamu agar mempunyai kehidupan tongkrongan yang produktif. Jangan biarkan waktumu terbuang sia-sia walaupun sedang dihabiskan untuk nongkrong. Yuk disimak.

## **1. Pilih tempat nongkrong yang sesuai dengan segala situasi.**

Nah, di sini kamu harus mempertimbangkan segala kondisi kamu, mulai dari situasi “kantong”, hidangan makanan, fasilitas-fasilitas yang tersedia (wifi, toilet, tempat sholat, area smoking & non smoking, ATM, dan lain-lain), hingga situasi lingkungannya seperti apa. Mengapa? Karena hal itu sangat memengaruhi kenyamanan kamu, karena kamu akan menghabiskan waktu yang cukup lama untuk nongkrong di tempat pilihanmu tersebut. Just chill, sit back and drink something!

## **2. Cari informasi sebanyak-banyaknya terlebih dahulu.**

Pastikan kamu mencari berbagai informasi dari tempat tongkrongan yang akan kamu kunjungi tersebut. Mulai dari menu makanan yang tersedia apa saja (karena ada beberapa orang yang memiliki alergi makanan, atau juga misalnya untuk umat muslim harus memastikan bahwa makanan tersebut halal atau tidak, dan lain-lain). Kemudian juga harga makanan (cenderung mahal/sedang/murah, supaya kamu bisa memperkirakan apakah masuk kategori “kantong” kamu atau tidak). Lalu apakah ada tempat parkir atau tidak, posisinya di pinggir jalan atau masuk ke dalam gang. Kenapa? karena bagi kamu yang membawa kendaraan pasti penting untuk mengamankan kendaraan yang dibawa bukan? Bagi yang naik transportasi umum juga perlu diperhatikan, apakah transportasi ke tempat tersebut tersedia dengan mudah atau tidak (karena ada juga transportasi umum tapi harus menunggu beberapa jam sekali misalnya). Lalu, jangan lupa untuk melihat berbagai ulasan (review) dari tempat tersebut. Akan lebih bagus kalau kamu sampai mendapatkan foto-foto dari tempat itu, sehingga kamu bisa langsung menilainya sendiri. Kalau sebagian besar ulasannya kurang bagus, mungkin kamu harus mempertimbangkan lagi untuk nongkrong di tempat itu.

## **3. Perhatikan jarak rumah dengan tempat nongkrong.**

Tempat nongkrong yang di dalam kota saja perlu kamu pertimbangkan jaraknya, apalagi kalau tempat nongkrong yang akan kamu tuju itu berada di luar kota. Kalau

memang jaraknya cukup jauh dari rumah, artinya kamu harus mempersiapkan diri untuk mengatur waktu keberangkatan dan jam pulang supaya tidak kemalaman. Terkadang, kalau cukup jauh juga membuat kita lelah di perjalanan, sehingga saat sudah sampai tujuan pun energi kita terkuras habis jadi kurang bisa menikmati suasana yang ada di tempat nongkrong tersebut. Usahakan kondisi kita tetap fit agar dapat menikmati waktu nongkrong. Apalagi kalau kamu sambil membawa tugas-tugas atau pekerjaan lain yang memang niatnya mau diselesaikan sambil nongkrong.

#### **4. Perhatikan jam operasional tempat nongkrong tersebut.**

Kamu harus jeli dan teliti dalam melihat jam operasional. Kalau perlu, untuk memastikan tempat tersebut buka atau tidak, hubungi saja langsung kontak yang tersedia. Karena sering ditemukan website dari tempat nongkrong juga ada yang tidak update. Dalam website ditulis “buka” tapi nyatanya saat kita tiba di sana malah “tutup”, atau bisa juga ternyata sudah pindah lokasi bisnis, atau juga mungkin perlu reservasi terlebih dahulu sebelum datang. Kamu perlu antisipasi beberapa kemungkinan ini agar waktumu tidak terbuang sia-sia.

#### **5. Perhatikan tempat nongkrong yang dituju indoor atau outdoor.**

Mungkin ada beberapa di antara kamu yang memang lebih menyukai tempat nongkrong indoor, outdoor, ataupun keduanya. Suasananya jelas akan berbeda. Dengan demikian, kamu bisa menentukan apakah tempat nongkrong tersebut dapat digunakan untuk bekerja, mengerjakan tugas, meeting, atau hanya sekedar untuk makan hidangan saja. Bagi yang sambil mengerjakan pekerjaan, biasanya minim distraksi bisa membuat kamu lebih produktif. Distraksi ini salah satunya bisa dari kondisi pengunjung di tempat nongkrong tersebut. Biasanya kalau terlalu ramai juga bisa menjadi bising dan memecah konsentrasi kamu saat sedang mengerjakan sesuatu. Kalau kamu memilih untuk outdoor, perhatikan juga cuaca atau musim, apalagi kalau sudah masuk musim hujan.

#### **6. Pilih tempat nongkrong yang menyegarkan mata.**

Pilih tempat nongkrong yang menyegarkan mata. Tidak bisa dipungkiri bahwa kondisi tempat nongkrong juga bisa memengaruhi mood. Ketika kita keluar rumah, harapannya adalah mendapatkan banyak stimulasi lain yang dapat meningkatkan semangat atau mood kita, dibanding kalau hanya terus berdiam diri saja di rumah. Nah, bagi kamu yang membutuhkan banyak stimulus tertentu untuk dapat menambah

daya kreativitas misalnya, terkadang pernak pernik yang ada di tempat nongkrong juga bisa membantu kamu berpikir lebih jernih. Misalnya dengan melihat dekorasi-dekorasi yang cantik, tanaman berwarna warni yang menyegarkan mata, efek lampu/pencahayaan yang mendukung, lukisan-lukisan atau beberapa gantungan quotes positif yang terpajang dapat menambah nilai estetika tempat itu, atau juga penyajian makanan yang memiliki konsep unik sehingga makanan nampak jauh lebih menyegarkan mata, dan sebagainya. Kenyamanan kita berada di tempat cozy seperti itu terkadang membuat ide-ide cemerlang mulai bermunculan.

## **7. Pilih tempat nongkrong yang tidak terbatas waktu.**

Ada beberapa tempat yang memang dibatasi waktu kunjungannya, misalnya hanya bisa menghabiskan waktu 1-2 jam saja. Hal ini biasanya disebabkan karena antrean pengunjung yang sangat panjang. Dengan demikian, kamu juga harus mempertimbangkan tujuan nongkrong kamu, apakah hanya sekedar makan saja atau sambil mengerjakan pekerjaan lainnya. Tempat nongkrong yang dibatasi seperti di atas, kurang cocok untuk kamu jadikan tempat sambil mengerjakan tugas, karena kamu akan membutuhkan waktu untuk berpikir agar pekerjaanmu dapat selesai dengan kualitas yang baik. Kamu akan merasa terburu-buru dan tidak tenang karena batasan waktu tersebut.

## **Sumber Referensi:**

- Abdullah, N.A., dan Kharisma, N. (2018). Pengaruh Sosialisasi Terhadap Pengetahuan Pelajar Mengenai Hoax (Studi Pada Program Diseminasi Informasi Melalui Media Jukrak di SMKN 1 Pangandaran). *Channel*, Vol. 6 (1), 106-119.
- Faisal, M. (2019). *Perilaku Hangout Generasi Milenial Dalam Membuka Peluang Kerja Di Kota Medan*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Fauzi, A., I Nengah, P., dan Gede, K. (2017). *Budaya Nongkrong Anak Muda Di Kafe (Tinjauan Gaya Hidup Anak Muda Di Kota Denpasar)*. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Udayana
- Herlinda, D., Wasidi, dan Illawaty, S. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Bersosialisasi Siswa Di Lingkungan Sekolah Kelas Vii Smp Negeri 03 Mukomuko. *Onsilia Jurnal Ilmiah BK*, Vol. 1 (3), 50-58.
- Hidayatullah, dkk. (2018). Perilaku Generasi Milenial dalam Menggunakan Aplikasi Go-Food. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*, Vol. 6 (2), 240-249.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2018). *Statistik Gender Tematik: Profil Generasi Milenial Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Martyani, E., dan Santoso. (2019). Sistem Pendukung Keputusan Pemilihan Tempat Nongkrong dengan Metode Analytical Hierarchy Process. *Journal V-Tech (Vision Technology)*, Vol.2 (1), 14-23
- Mundt, M.P., & Larissa, I. Z. (2014). That's What Friends Are For: Adolescent Peer Social Status, Health-Related Quality of Life and Health-Care Costs. *Appl Health Econ Health Policy*, 12 (2), 191–201.
- Petry, D. W. (2006). *Building Social Skills Through Activities*. E-book. USA
- Saputri, L.D., Endang, T., dan Keksi. (2012). Hubungan Kemampuan Sosialisasi Dengan Keterbukaan Diri Siswa Kelas VII. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Vol. 7 (1), 58-68.
- Spadafora, N., Katerina, S., & Elizabeth, A. J. (2019). Peer Groups. *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science*.



# 5 MAHASISWA DAN ORGANISASI

Handrix Chris Haryanto, M.A.

***Mahasiswa Berorganisasi? Apakah penting untuk memenuhi peran dan status sebagai mahasiswa?***

## **Konsep peran dan status dalam pandangan psikologi**

Sebelum masuk ke dalam bahasan inti terkait dengan dinamika berorganisasi dan mahasiswa, maka kita perlu terlebih dahulu memahami bagaimana peran dan status sebagai seorang mahasiswa itu sendiri. Memahami akan peran dan status tersebut terlebih dahulu nantinya akan membawa pemahaman ke dalam diri kita mengapa terlibat dalam sebuah organisasi memiliki poin penting dalam menikmati kehidupan sebagai seorang mahasiswa yang ideal. Dalam chapter ini nantinya kita akan dibawa untuk terlebih dahulu mengenai konsep peran dan status dalam pandangan psikologi sebelum menuju idealisme peran dan status sesungguhnya sebagai seorang mahasiswa dan mencari jawaban bagaimana terlibat dalam organisasi itu menjadi salah satu jawaban memenuhi idealisme.

Pastinya menjadi seorang mahasiswa akan memiliki peran serta status pada tingkat berbeda dibandingkan saat masih menjadi siswa menengah atas. Peran dan status ini pada dasarnya merupakan sebuah dinamika sosial yang saling berkesinambungan. Dalam pandangan psikologi, keberadaan status memang tidak terlepas akan peran yang harus dijalankan. Untuk peran sendiri oleh Vaughan dan Hogg (2011) dijelaskan sebagai pola perilaku yang membedakan individu dalam kelompoknya yang tujuan akhirnya nanti keberadaan kelompok ini bisa berfungsi dengan baik karena peran tersebut sudah dijalankan dengan semestinya. Setiap individu memiliki peran tertentu sesuai dengan atribut yang melekat pada dirinya. Seperti halnya kita membicarakan mahasiswa, maka pastinya menjadi seorang mahasiswa dituntut untuk bisa memenuhi perannya dengan baik

Selanjutnya oleh Vaughan dan Hogg (2011) bahwa keberadaan status seseorang tidak terlepas dari tuntutan peran yang harus dijalankan nantinya. Salah satu teori yang bisa menjelaskan mengapa status seseorang menuntut tanggung jawab tertentu dapat dijelaskan melalui pendekatan Expectation State Theory yang dikembangkan oleh Berger, Fisek dan Zelditch pada tahun 1977 (Vaughan dan Hogg, 2011). Dalam teori tersebut dijelaskan bahwa status memiliki dua



karakteristik yaitu spesifik status characteristic dan diffuse status characteristic. Spesifik status characteristic ini secara sederhana bisa dijelaskan bahwa individu yang memiliki status tertentu dianggap memiliki peran, tugas maupun kemampuan sesuai dengan atribut yang melekat pada dirinya. Misalnya jika kita memiliki status sebagai seorang atlet bola basket maka kita akan dianggap memiliki peran yang baik dalam melakukan olahraga basket. Untuk diffuse status characteristic sendiri dapat dijelaskan sebagai individu yang memiliki status tertentu memunculkan harapan yang baik atau positif akan peran yang nantinya dijalankan. Peran yang dijalankan dalam hal ini tidak harus sesuai dengan atribut yang melekat pada diri kita. Kita dianggap bisa menjalankan peran yang lebih luas meskipun sebenarnya kita merasa tidak mampu untuk menjalankan karena tidak memiliki pengetahuan maupun ketrampilan tentang itu. Misalnya jika kita memiliki pendidikan mahasiswa psikologi, kita dianggap mampu untuk menjadi ketua karang taruna. Meskipun kita pahami bahwa dalam menyelesaikan studi sarjana psikologi tidak ada pengetahuan maupun keterampilan khusus berkaitan dengan karang taruna tersebut. Namun, orang lain melihat kita dianggap cakap untuk bisa menjadi ketua karang taruna.

## **Bagaimana fungsi dan peran mahasiswa?**

Apakah anda saat ini sedang menjadi mahasiswa baru atau mahasiswa senior? Apakah ketika menjadi mahasiswa baru anda sudah mendapatkan pengetahuan tentang fungsi dan peran sebagai mahasiswa? Atau selama menjadi mahasiswa senior anda sudah menjalankan peran sebagai mahasiswa yang ideal? Kalau jawabannya belum, mari kita coba membedah lebih lanjut bagaimana sebenarnya fungsi dan peran mahasiswa itu sendiri.

Mengutip pada PWK Institut Teknologi Sepuluh Nopember (2010), digambarkan bahwa ***fungsi dan peran mahasiswa mencakup pada 4 hal yaitu agent of change, social control, moral force dan iron stock***. Mari kita coba dalam satu persatu terkait fungsi dan peran tersebut.

**Pertama, agent of change.** Pastinya anda sudah sering mendengar kata ini yang seringkali secara sederhana dipahami bahwa mahasiswa disadari atau tidak, diinginkan maupun tidak memiliki fungsi dan peran sebagai agen perubahan. Mahasiswa dituntut untuk bisa menjalankan dengan baik dan mampu mempersiapkan dirinya agar bisa menjadi seorang agen yang mampu membuat sebuah perubahan yang mengarah pada hal yang positif maupun menjadi lebih baik. Perubahan dalam hal ini dimaknai tidak cuma adanya sebuah gerakan maupun perbedaan. Namun tuntutan untuk menjadikan gerakan serta perbedaan itu memiliki dampak yang lebih baik ke depan menjadi titik penting yang perlu digarisbawahi. Perubahan merupakan suatu kondisi yang belum pasti memiliki arah apakah positif-negatif maupun baik-buruk. Tugas mahasiswalah yang harus menentukan sebuah perubahan itu memiliki dampak yang positif dan baik.

**Kedua, social control.** Mahasiswa dalam hal ini memiliki fungsi dan peran sebagai pihak pengontrol akan kondisi sosial yang ada di masyarakat. Mahasiswa harus memiliki inisiatif dan motif yang baik untuk mampu berperan sebagai pihak pengendali dalam dinamika sosial yang terjadi di masyarakat. Pihak pengendali ini bisa saja dipahami lebih jauh dengan menjadi solusi atas ketimpangan sosial, politik, ekonomi dan budaya yang terjadi dimasyarakat. Seperti halnya Mahasiswa dapat berperan sebagai kepanjangan tangan dalam berperan aktif mengisi gap antara kebutuhan masyarakat dan keinginan pemerintah hingga menjadi sumber oposisi yang objektif, konstruktif serta solutif atas program-program pemerintah.

**Ketiga, moral force.** Fungsi dan peran ini menuntut mahasiswa untuk bisa menjadi pihak yang mampu mendorong dan menjadi teladan moral di masyarakat. Moral dalam berbagai konteks kehidupan bermasyarakat idealnya harus bisa diajarkan serta dicontohkan oleh mahasiswa. Mahasiswa idealnya mampu memiliki peran yang signifikan dalam membangun standar moral yang ada di masyarakat melalui gerakan maupun aksi yang nyata di lapangan.

**Keempat, iron stock.** Keberadaan mahasiswa yang dianggap memiliki dimensi fungsi dan peran lebih dekat pada dinamika bernegara dan bermasyarakat dituntut untuk selalu memiliki kesiapan menjadi seorang pemimpin. Mahasiswa dianggap sebagai generasi penerus yang dianggap mampu terlibat dalam sirkulasi pergantian kepemimpinan di suatu negara. Menjadi seorang pemimpin merupakan salah satu tugas yang bisa saja menanti di depan sehingga mahasiswa harus mempersiapkan diri baik secara fisik dan mental.

Selain halnya yang sudah dijelaskan di atas, keberadaan fungsi dan peran mahasiswa juga tidak terlepas dari atribut bagian dari pendidikan di universitasnya yaitu sebagai sivitas akademika yang mengarah pada tri dharma perguruan tinggi. Seperti halnya tertera pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi. Keberadaan tri dharma perguruan tinggi ini sendiri mengarahkan pada tiga bentuk yaitu pendidikan dan pengajaran, penelitian dan pengabdian masyarakat. Dalam hal ini, mahasiswa juga memiliki tuntutan untuk membangun standar yang tinggi untuk kompetensi keilmuan yang terus mendasarkan pada profesionalisme, etika serta norma. Mahasiswa dituntut untuk memiliki kesadaran yang tinggi untuk terus melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, penguasaan, pengembangan dan pengamalan suatu cabang ilmu maupun teknologi.

Dengan adanya tuntutan peran tersebut dapat disimpulkan pada dasarnya keberadaan mahasiswa harus menjadi produk komplit baik secara kognitif, afeksinya dalam hal ini mengarahkan pada sikap responsifnya yang pada akhirnya diimplementasikan pada sebuah perilaku melalui gerakan-gerakan nyata untuk memenuhi fungsi dan peran itu. Pertanyaannya adalah apakah anda sebagai

mahasiswa nantinya dapat melaksanakan peran tersebut dengan baik? Atau saat ini anda sudah bisa melakukan checklist fungsi dan peran mana saja yang sudah dilakukan? Jika memang bisa menjalankan perannya dengan baik, maka seperti halnya telah dijelaskan di awal maka keberadaan peran yang dijalankan akan mempengaruhi status yang dimiliki oleh mahasiswa. Jika anda dapat berperan dengan baik maka status yang baik pun nantinya akan melekat secara otomatis dan menggambarkan dimana posisi anda sebagai mahasiswa.

## **Organisasi mahasiswa? Apa saja itu?**

Mungkin bagi yang baru pertama kali merasakan menjadi mahasiswa, atau siap-siap menjadi mahasiswa, maupun sudah jadi senior belum pernah mencicipi sekalipun terlibat dalam organisasi mahasiswa tidak akan terlalu kaget dengan yang namanya organisasi mahasiswa. Ya karena pada dasarnya anda sudah menemui organisasi-organisasi yang secara fungsi dan kegiatannya tidak jauh berbeda semenjak sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Yang membedakan keberadaan organisasi mahasiswa dengan organisasi di tingkat pendidikan sebelumnya tidak terlepas dari fungsi dan peran tadi. Untuk bahasan ini nantinya akan lebih jauh kita dalami dalam sub bab “apa pentingnya terlibat dalam organisasi untuk memenuhi fungsi dan peran mahasiswa”.

Dalam sub bab ini kita akan lebih banyak berbicara jenis-jenis organisasi mahasiswa yang pastinya bisa memberikan informasi bagi kalian yang akan jadi mahasiswa nantinya atau saat ini bingung akan pilihan organisasi apa yang harus diikuti. Dalam beberapa literatur yang ada, keberadaan organisasi mahasiswa di universitas atau yang bisa disebut sebagai organisasi intrakampus ini memiliki beberapa kedudukan dan penggambaran operasionalnya. Salah satunya dalam artikel yang dipaparkan oleh Hendra (2018), menjelaskan bahwa organisasi kemahasiswaan intrakampus ini merupakan wadah untuk menjadi tempat berkumpulnya mahasiswa dalam satu organisasi yang didalamnya terdapat visi, misi dan tujuan tertentu dan diinternalisasi oleh semua pengurus yang terlibat di dalamnya. Keberadaan organisasi mahasiswa di lingkungan universitas ini memiliki kedudukan yang resmi dengan adanya dokumen legal formal pendirian baik serta mendapatkan pendanaan kegiatan dari pihak pengelola perguruan tinggi, dan atau dari kementerian atau lembaga terkait. Keberadaan organisasi mahasiswa ini juga bisa saja ada di tingkat universitas, fakultas maupun program studi. Selain hal tersebut, biasanya ada juga organisasi kemahasiswaan yang seringkali ditujukan untuk pengembangan minat dan bakat mahasiswa yang seringkali disebut dengan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM).

Keberadaan organisasi intrakampus di tingkat universitas, fakultas maupun program studi yang bersifat non minat dan bakat beberapa diantaranya yang seringkali terdengar yaitu Badan Eksekutif Mahasiswa, Dewan Legislatif Mahasiswa, Senat Mahasiswa, Dewan Perwakilan Mahasiswa, Himpunan Mahasiswa, maupun bisa saja dalam penamaan yang lainnya. Untuk bentuk organisasi Unit Kegiatan Mahasiswa

(UKM) sendiri bisa berbagai macam penamaan sesuai dengan minat dan bakat yang ingin dikembangkan seperti halnya UKM Debat, UKM Kerohanian Islam, UKM Teater dan lain sebagainya. Yang menjadi poin pembeda antara dua organisasi tersebut terletak pada ruang lingkup tanggung jawab dan pengembangan yang akan dijalani nantinya ketika terlibat di dalam organisasi. Keberadaan organisasi mahasiswa yang tidak berorientasi pada minat dan bakat (UKM) seperti halnya Badan Eksekutif Mahasiswa, Senat Mahasiswa, Himpunan Mahasiswa dan lain sebagainya berorientasi pada kegiatan-kegiatan yang bersifat menampung aspirasi maupun kepanjangan tangan dari mahasiswa secara keseluruhan sesuai dengan kedudukannya apakah di universitas, fakultas maupun program studi. Selain hal tersebut, organisasi memiliki fungsi dan peran yang lebih umum dibandingkan dengan UKM sendiri dalam hal pengembangan maupun operasional organisasinya. Apakah itu berbicara tentang isu-isu yang sedang hangat di kalangan internal kampus, masyarakat maupun dinamika dalam politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan dan keamanan negara. Mahasiswa yang terlibat dalam organisasi ini tidak jarang dituntut untuk memiliki sisi yang kritis terhadap isu-isu tersebut. Keberadaan organisasi ini juga di fungsi lainnya juga dapat berperan melakukan pendampingan atau advokasi terhadap mahasiswa yang memiliki permasalahan selama menjalankan studinya di universitas. Beberapa fungsi lainnya dalam organisasi ini dapat dilihat lebih jauh ketika nantinya anda sebagai mahasiswa ikut terlibat di dalamnya dan menyelami yang namanya visi, misi, tujuan, anggaran dasar/anggaran rumah tangga maupun garis besar haluan organisasi.

Untuk organisasi yang berorientasi pada minat dan bakat mahasiswa (UKM) sendiri secara lebih gamblang dapat dikenali dengan karakter organisasinya yang memiliki tujuan pengembangan yang khusus. Kekhususan ini sekali lagi mengarahkan pada kegiatan-kegiatan yang sudah ditentukan berdasarkan upaya pengembangan minat maupun bakat tertentu. Program-program kegiatan yang disusun oleh para pengurusnya sendiri hanya fokus pada satu hal yang spesifik. Misal UKM Debat yang dari awal memang membuka organisasinya hanya untuk mahasiswa yang memiliki minat dan bakat dalam debat. Para anggota di dalamnya juga akan menjalani aktivitas rutin yang memang diarahkan untuk meningkatkan kemampuan debat untuk bisa berkompetisi nantinya.

### **Apa pentingnya terlibat dalam organisasi untuk memenuhi fungsi dan peran mahasiswa tersebut?**

Memang apa pentingnya ikut dalam organisasi untuk anda sebagai mahasiswa? Mari kita lihat terlebih dahulu apa sebenarnya tujuan dari adanya organisasi mahasiswa itu sendiri. Dalam Undang-Undang Nomer 12 Tahun 2012 Pasal 77 tentang Organisasi Kemahasiswaan dijelaskan setidaknya organisasi kemahasiswaan memiliki fungsi yaitu a) mewadahi kegiatan Mahasiswa dalam mengembangkan bakat, minat dan potensi Mahasiswa; b) mengembangkan kreativitas, kepekaan, daya kritis,

keberanian, dan kepemimpinan, serta rasa kebangsaan; c) memenuhi kepentingan dan kesejahteraan mahasiswa; dan d) mengembangkan tanggung jawab sosial melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Dengan melihat fungsi organisasi mahasiswa tersebut, maka poin-poin yang bisa kita simpulkan untuk menjawab pertanyaan pentingnya ikut dalam organisasi untuk menjadi mahasiswa yaitu:

**Pertama, organisasi mahasiswa ini membantu mahasiswa dalam menguatkan fungsi dan peran idealnya sebagai tempat “kawah candradimuka” dalam merespon isu-isu riil di masyarakat.** Mahasiswa dalam hal ini akan menjalani penggemblengan akan kemampuan akademis, mental maupun skill lainnya yang selama ini sudah didapatkan melalui kelas khususnya menjadi lebih sensitif, matang dan aplikatif dengan merespon isu-isu tersebut. Seperti halnya kita contohkan ketika anda nantinya masuk dalam organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa. Isu-isu di masyarakat seperti halnya sekarang perlu direspon dengan aksi nyata berdasarkan pada kemampuan yang sudah kita pelajari sebelumnya baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Permasalahan yang terjadi saat ini pertanyaannya apakah respon yang diberikan apakah objektif, terukur, atau solutif sebagai mahasiswa? Silahkan dijawab sendiri dengan melihat sejauh mana standar kemampuan yang anda miliki sebagai mahasiswa dalam merespon isu-isu tersebut dan disalurkan melalui organisasi kemahasiswaan nantinya.

**Kedua, organisasi mahasiswa akan menguatkan kesadaran dalam diri anda berkaitan dengan tuntutan fungsi dan peran yang ideal sebagai mahasiswa.** Belajar dalam suatu organisasi mahasiswa akan meningkatkan pemahaman yang ideal dalam diri anda tentang siapa itu mahasiswa dan apa yang seharusnya bisa dilakukan sebagai mahasiswa. Gambaran peran yang ideal tersebut pada dasarnya akan mempengaruhi bagaimana anda sendiri menggambarkan diri anda sebagai mahasiswa. Apakah gambaran diri saat ini sudah ideal atau masih jauh dari ideal? Proses tersebut dalam psikologi tersebut dapat kita pahami sebagai konsep diri. Konsep diri seperti halnya dijelaskan oleh Baron, dkk (2008) merupakan kumpulan akan keyakinan dan persepsi mengenai diri sendiri atau yang bisa disebut sebagai gambaran tentang diri sendiri. Gambaran mengenai diri sendiri tidak terlepas dari berbagai proses interaksi yang kita lakukan dalam dunia sosial kita. Jika saat ini anda sebagai mahasiswa berarti dunia kampus maupun organisasi mahasiswa menjadi salah satu dunia sosial anda. Ketika anda menjalani peran sebagai bagian dari organisasi mahasiswa dengan berbagai tuntutan yang ada, maka anda mulai dapat melihat sejauh mana gambaran riil kemampuan diri saat ini (real self) dianggap setara atau timpang dengan gambaran ideal sebagai mahasiswa (ideal self) sesuai dengan fungsi dan perannya. Pertanyaan utamanya yaitu apakah anda siap untuk berusaha mencapai ideal self tersebut jika memang masih terjadi ketimpangan dengan kondisi real self saat ini sebagai mahasiswa?

**Apakah terlibat dalam organisasi mahasiswa hanya memberikan manfaat saat**

## **menjadi mahasiswa?**

Apakah anda tahu bahwa keterlibatan anda dalam sebuah organisasi bisa memberikan dampak positif ke depannya apakah itu pada karir maupun perkembangan lain nantinya setelah anda tidak menjadi mahasiswa? Bagaimana bisa keterlibatan dalam organisasi mahasiswa bisa memberikan dampak pada perkembangan kedepan? Mari kita cari tahu jawabannya lebih jauh berdasarkan pada hasil-hasil penelitian yang ada agar lebih objektif dan terpercaya. Penelitian yang dilakukan oleh Ramma & Fajrianti (2017) tentang Hubungan Keterlibatan Dalam Organisasi Kemahasiswaan Dengan Adaptabilitas Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Airlangga bisa memberikan wacana yang baik bagaimana keterlibatan dalam organisasi berpotensi dalam mengembangkan kemampuan sehingga memiliki kesiapan yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang terkait dengan perkembangan vokasional atau karirnya nanti yang disebut dengan adaptabilitas karir. Hasil studi menjelaskan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan yang mana bisa disimpulkan semakin sering dan baik mahasiswa terlibat dalam organisasi mahasiswa maka semakin baik adaptabilitas karirnya. Dalam studi lain yang dilakukan oleh Montelengo (2002) menjelaskan bahwa keterlibatan dalam sebuah organisasi memberikan dampak positif bagi mahasiswa tersebut nantinya ke depan. Dalam studi tersebut dijelaskan bahwa keterlibatan dengan sebuah organisasi mahasiswa pada dasarnya memberikan dampak pengembangan pada kemampuan intelektual, emosi, dan sosial mahasiswa. Dengan adanya dinamika organisasi yang dilalui oleh mahasiswa, baik berupa pengalaman maupun tugas yang dijalankan saat menjadi bagian dari organisasi mahasiswa secara langsung maupun tidak langsung akan memberikan dampak yang baik untuk perkembangan kompetensi mahasiswa tersebut ke depannya. Studi lain yang dilakukan oleh Syahrul (2011) mengenai prediktor yang mempengaruhi kematangan karir mahasiswa diketahui bahwa pengalaman organisasi memiliki pengaruh dalam kematangan karir. Kematangan karir ini sendiri dapat dimaknai secara sederhana sebagai kemampuan dimiliki oleh individu dalam mengetahui serta memutuskan karir yang dipilihnya. Keputusan karir yang sudah dipilih bersifat realistis sesuai dengan kondisi maupun kompetensi yang dimiliki oleh dirinya.

**Alasan logis mengapa berorganisasi bisa mendukung keberhasilan ke depan bagi mahasiswa bisa dijelaskan dalam beberapa hal yaitu:**

### **a. berorganisasi menjadikan kemampuan intelektual lebih matang.**

Tidak salah jika kita simpulkan bahwa keterlibatan dalam berorganisasi menjadikan kemampuan intelektual kita lebih matang. Dalam berorganisasi pastinya terdapat tugas-tugas yang harus kita kerjakan sesuai dengan visi dan misi organisasi. Kemampuan intelektual yang sudah kita dapatkan dari proses belajar salah satunya dalam kelas bisa diimplementasikan untuk pemenuhan tugas tersebut. Selain hal tersebut, tugas-tugas yang sifatnya langsung menghadapi permasalahan riil



di lapangan menjadikan kita untuk bisa berpikir lebih kreatif dan solutif. Situasi-situasi tersebut pada dasarnya akan menjadikan kita terbiasa untuk menggunakan kemampuan intelektual yang dimiliki sehingga secara langsung maupun tidak langsung menjadi lebih matang dan siap ketika nantinya berada pada situasi yang berbeda.

### **b. berorganisasi meningkatkan kemampuan interaksi sosial menjadi lebih baik.**

Pernah terpikirkan tidak jika kita terlibat dengan organisasi mahasiswa berarti kita harus siap berinteraksi dengan siapapun? Tuntutan untuk bisa beradaptasi sosial dengan baik menjadi sebuah keharusan agar organisasi bisa berjalan dengan baik. Dalam pergaulan internal organisasi sendiri anda akan dihadapkan dengan berbagai macam gaya interaksi dari anggota maupun pimpinan organisasi tersebut. Untuk interaksi secara eksternal sendiri tidak kalah menarik dikarenakan anda pastinya akan dihadapkan dengan karakter yang jauh berbeda sesuai dengan jenis organisasi/institusi yang menjalin kerjasama dengan organisasi mahasiswa yang anda ikuti. Apakah bentuk interaksinya secara formal maupun non formal, bagaimana melakukan negosiasi, bagaimana menghadapi komplain maupun ketidakpuasan dari pihak lain dan bentuk interaksi lainnya merupakan bentuk dinamika interaksi sosial internal maupun eksternal dalam berorganisasi. Anda akan mudah “menebak” bagaimana karakter lawan bicara anda sehingga anda bisa menempatkan diri dengan baik agar interaksi sosial yang dibangun menjadi lebih nyaman bagi kedua belah pihak. Ketika anda secara terus menerus dihadapkan dengan situasi tersebut, maka secara tidak langsung kemampuan interaksi sosial anda akan jauh lebih meningkat. Anda akan dengan mudah beradaptasi pada lingkungan yang baru maupun membangun relasi yang baik.

### **c. berorganisasi membangun profesionalisme.**

Berorganisasi membangun profesionalisme? Iya bisa saja dan sangat dimungkinkan. Ketika anda menyadari bahwa berorganisasi berarti mengarahkan pada tujuan bersama maka anda harus mulai menerima dinamika perbedaan serta keseriusan dalam menjalankan peran di organisasi. Anda bukan lagi menjadi pusat perhatian dan tidak semua yang anda inginkan atau pikirkan harus menjadi keputusan yang disepakati oleh semuanya. Selalu akan ada pro dan kontra dalam dinamika berorganisasi. Anda sendiri harus mampu mengontrol emosi, tidak boleh “baper” ketika apa yang anda inginkan atau pikirkan dianggap kurang tepat untuk dijadikan sebuah hasil keputusan dan pada akhirnya pemikiran dari anggota lain dianggap lebih layak. Selain hal tersebut, tuntutan untuk bisa menjalankan fungsi sesuai dengan peran yang dimiliki secara serius dan maksimal merupakan suatu keharusan dalam berorganisasi. Jika anda mampu menyadari situasi maupun dinamika tersebut dalam berorganisasi maka anda sedang membangun kemampuan profesionalisme dalam diri anda. Bahwa anda adalah bagian dari sebuah organisasi yang memiliki tujuan akhir yaitu keberhasilan sesuai dengan visi dan misi organisasi. Peran anda adalah mensukseskan visi dan misi tersebut tercapai. Anda menyadari bahwa sebagai bagian dari organisasi harus bisa menjalankan peran yang baik meskipun pilihan keputusan yang sudah disepakati bukanlah dari apa yang anda inginkan atau pikirkan.

#### **d. berorganisasi menguatkan potensi kepemimpinan.**

Setiap individu pastinya memiliki potensi untuk menjadi seorang pemimpin minimal memimpin diri sendiri. Keterlibatan dalam organisasi mahasiswa sangat dimungkinkan dalam menguatkan potensi kepemimpinan tersebut. Ketika anda diposisikan sebagai koordinator maupun pemimpin organisasi maka anda akan belajar bagaimana caranya mengatur dinamika kelompok, mengambil keputusan yang tepat, menghadapi konflik di dalam maupun di luar kelompok, hingga mengontrol diri anda untuk bisa menampilkan sosok pemimpin yang seharusnya. Situasi tersebut pastinya akan memberikan dampak tekanan yang sangat luar biasa bagi diri anda. Namun perlu anda sadari bahwa situasi tersebut semakin menguatkan potensi kepemimpinan yang sudah anda miliki sebelumnya. Pengalaman menjadi seorang koordinator maupun pemimpin organisasi mahasiswa akan selalu memberikan penguatan dan pembelajaran yang baik dalam menghadapi situasi yang mungkin saja berbeda ke depan.

#### **e. berorganisasi membiasakan diri membangun manajemen waktu yang baik.**

Manajemen waktu yang baik ini tidak terlepas sekali lagi dengan peran ganda yang pastinya dijalankan saat anda menjadi bagian dari organisasi. Tuntutan untuk berkontribusi dengan baik pada organisasinya serta berprestasi secara akademik merupakan peran ganda minimal yang seringkali dihadapi. Dengan dua tuntutan yang berbeda tersebut maka anda akan belajar secara terus menerus bagaimana caranya membangun manajemen waktu yang baik. Sangat dimungkinkan anda akan seringkali dihadapkan dengan dilematis kegiatan maupun tuntutan terkait peran tersebut. Bagaimana caranya tidak ketinggalan materi di kelas namun di satu pihak anda juga memiliki tanggung jawab kegiatan tertentu? Bagaimana bisa menentukan mana yang harus dipilih antara kegiatan akademik dengan kegiatan organisasi? Bagaimana caranya menyelesaikan dengan baik antara tuntutan akademik dan tanggung jawab organisasi? Beberapa pertanyaan tersebut sangat mungkin nantinya anda hadapi ketika sudah aktif dalam berorganisasi. Ketika anda menyadari dan serius memposisikan diri anda dengan peran ganda tersebut maka secara otomatis anda akan terus belajar bagaimana caranya membangun manajemen waktu yang baik. Kemampuan membangun manajemen waktu yang baik nantinya akan terlihat dari output yang ada dimana anda tidak akan memposisikan salah satu peran sebagai kambing hitam atas kegagalan peran yang lain.

Beberapa poin tersebut di atas pada dasarnya jika anda sadari bisa menjadi jawaban atas pertanyaan apakah organisasi mahasiswa hanya memberikan manfaat ketika menjadi mahasiswa. Jawabannya pasti tidak. Karena jelas ketika anda secara serius dan sadar menjalankan peran sebagai organisator tanpa “menghilangkan” peran anda secara akademis maka keuntungan-keuntungan dalam berorganisasi membantu anda mengarungi dunia yang lebih luas setelah menyelesaikan studi. Apakah anda nantinya akan berkarir di perusahaan tertentu. Apakah nantinya anda



akan membangun karir anda dengan jalan kewirausahaan. Apakah nantinya anda melanjutkan studi. Atau yang seringkali dipelekan khususnya untuk perempuan yaitu menjadi ibu rumah tangga. Lanjutan peran anda yang lebih nyata di masyarakat pastinya membutuhkan kemampuan intelektual, interaksi sosial, profesionalisme, kepemimpinan serta manajemen waktu yang baik.

### **Bagaimana caranya agar sukses dalam berorganisasi sebagai mahasiswa?**

Sebelum berbicara tentang tips agar sukses dalam berorganisasi sebagai mahasiswa, ada satu hal yang perlu diketahui dari awal bahwa menjadi mahasiswa yang sibuk berorganisasi berarti anda sedang menjalankan peran ganda. Peran anda sebagai mahasiswa yang harus menyelesaikan studi akademiknya dengan baik disertai peran anda sebagai bagian dari anggota organisasi. Keberadaan peran ganda ini tidak jarang menimbulkan masalah maupun konflik yang pada akhirnya akan memunculkan stres maupun berimbas negatif pada salah satu peran yang dijalani (Baron, dkk, 2008). Tidak sedikit dari pengalaman penulis terlibat organisasi mahasiswa saat masih kuliah maupun menjadi dosen saat ini melihat mahasiswa yang bergabung dalam organisasi mahasiswa tidak mampu menjalankan kedua perannya dengan baik. Imbas yang seringkali muncul biasanya performa dalam organisasi yang buruk atau hasil akademik di kelas yang menyedihkan. Celakanya tidak jarang mahasiswa ini menjadikan salah satu situasi tersebut sebagai kambing hitam seperti mahasiswa tidak memiliki performa dengan baik di organisasi dengan alasan kesibukan dalam menjalankan perkuliahan atau hasil akademik yang menyedihkan dengan alasan karena dirinya sibuk mengikuti organisasi mahasiswa. Untuk itu, agar anda bisa menjalankan kedua peran tersebut dengan baik maka ada beberapa hal yang perlu anda perhatikan sebelum memilih untuk bergabung maupun setelah bergabung dengan salah satu organisasi mahasiswa.

**Pertama, pilih organisasi yang sesuai dengan minat dan sejalan dengan studi anda.** Mengapa ini penting? Saat pertama kali anda ingin merasakan dunia organisasi yang mungkin saja belum pernah anda cicipi sebelumnya maka sangat disarankan untuk bisa mencari yang sesuai dengan minat dan juga sejalan dengan studi anda. Dari sini anda akan lebih mudah untuk bisa beradaptasi dan mengembangkan diri anda. Dengan diawali berdasarkan minat maupun studi yang sedang anda jalani nantinya akan lebih mudah mengatasi hambatan-hambatan yang mungkin saja anda belum pernah menghadapi tetapi anda mampu menjalani dengan rasa yakin karena anda memang memiliki minat terhadap organisasi tersebut dan dibantu dengan kapasitas yang anda miliki dari studi yang sedang anda ambil saat itu juga.

**Kedua, manajemen waktu yang baik.** Kemampuan anda dalam mengatur diri yang baik dalam menjalankan lebih dari satu peran sekaligus saat bergabung dengan organisasi merupakan kondisi yang harus anda sadari dan penuhi. Dalam hal ini anda akan belajar mengatur waktu dengan baik agar setiap peran yang anda

jalani dapat memberikan hasil yang maksimal. Bagaimana menentukan, mengatur serta berkomitmen untuk melaksanakan sesuatu yang sifatnya prioritas menjadi poin penting disini. Jangan sampai ketidakmampuan dalam membangun manajemen waktu yang baik ini menjadikan anda mengkhianatkan satu peran tertentu atas kegagalan pada peran lainnya. Tidak sedikit kasus mahasiswa yang bergabung dalam sebuah organisasi gagal dalam menjalankan peran akademiknya di kelas atau sebaliknya gagal pada performa di organisasinya. Ujungnya tidak sedikit pula mahasiswa menggunakan alasan kesibukan pada satu peran tertentu sebagai penyebab buruknya pada satu peran lainnya. Tidak ada hubungannya antara kesibukan pada organisasi dengan prestasi akademik anda di kelas jika mampu membangun manajemen waktu yang baik dan berkomitmen dengan kuat untuk menjalankannya.

**Ketiga, perbaiki motivasi anda untuk bergabung dengan organisasi.** Motivasi secara sederhana dapat dimaknai sebagai daya dorong dalam munculnya satu perilaku tertentu. Setiap mahasiswa pastinya punya motivasi tersendiri dalam mengambil keputusannya untuk terlibat pada satu organisasi tertentu. Bisa saja motivasi ikut dalam organisasi karena ikut-ikutan dengan teman. Bisa juga motivasi berorganisasinya terbangun karena ingin mendekati lawan jenis yang memikat hatinya. Bisa juga motivasi mengikuti organisasi sebagai bentuk pemenuhan kewajiban poin kegiatan non akademik yang nantinya menjadi prasyarat melakukan sidang akhir skripsi. Poin utamanya adalah perbaiki motivasi anda dalam berorganisasi yang orientasinya untuk pengembangan diri ke depan. Jika anda tidak memiliki motivasi yang sifatnya internal berasal dari dalam diri maka bisa saja mempengaruhi performa nantinya dalam berorganisasi. Anda sendiri tidak akan menyelami dengan baik bagaimana visi misi organisasi. Anda tidak mampu memahami bagaimana pola kerja organisasi yang seharusnya dijalankan. Tidak ada keinginan untuk terus belajar dalam organisasi tersebut. Hingga anda sendiri tidak tahu apa yang seharusnya bisa dikembangkan ketika anda sudah memilih untuk bergabung pada satu organisasi tertentu. Motivasi ini begitu penting agar nantinya bisa menjadi penyemangat maupun penguat dalam diri untuk mengatasi hambatan maupun rintangan dalam berorganisasi.

**Keempat, selalu berusaha untuk meningkatkan kapasitas diri.** Menjadi bagian dari organisasi berarti memasuki dunia interaksi yang lebih terstruktur dan dinamis. Seperti halnya organisasi akan mengajarkan anda untuk paham bagaimana visi dan misi yang harus dicapai. Organisasi akan mengajarkan anda bahwa “keakuan” akan hilang dan digantikan dengan “kami” sebagai perwujudan organisasi tersebut. Organisasi akan mengajarkan anda untuk bisa menghadapi berbagai macam pola pikir yang mengarah pada satu tujuan yang sama. Organisasi akan mengajarkan anda untuk menghadapi tugas-tugas yang belum pernah anda hadapi sebelumnya tapi anda dipaksa untuk melakukannya. Organisasi akan mengajarkan anda untuk mengambil keputusan secara cepat, tepat, serta efektif untuk satu hal tertentu. Bisa saja semua hal tersebut merupakan situasi yang baru saja anda temui dan

memberikan pengalaman yang berbeda sehingga menguras energi anda. Namun perlu anda yakinkan dalam diri anda terlebih dahulu bahwa mengambil keputusan bergabung pada satu organisasi berarti menuntut diri anda untuk terus meningkatkan kapasitas dalam diri. Kapasitas dalam artian sederhananya adalah kemampuan anda untuk terus beradaptasi dan berkembang mengikuti dinamika situasi maupun tuntutan yang terdapat pada organisasi tersebut.

**Kelima, jaga selalu kesehatan fisik dan psikologis.** Satu hal yang tidak kalah pentingnya adalah menjaga kesehatan fisik dan psikologis. Stres yang terjadi akibat anda menjalankan peran yang berbeda menuntut diri untuk selalu sehat. Sehat dalam artian secara fisik dan psikologis. Asupan makanan yang bergizi, istirahat yang cukup serta olahraga yang tepat perlu menjadi prioritas untuk menjaga kesehatan fisik anda. Selain hal tersebut, menjaga kesehatan psikologis menjadi kebutuhan yang tidak bisa anda kesampingkan dalam upaya menguatkan kesehatan fisik tersebut. Kemampuan anda untuk memilih cara dalam menghadapi tekanan maupun tuntutan peran, menjaga mood maupun emosi anda, hingga menyegarkan kembali kepenatan dalam diri sangat penting untuk menjaga kesehatan psikologis anda. Upaya-upaya tersebut tidak terlepas dari kesadaran dalam diri sejauh mana anda mengenal diri sendiri sehingga mampu mengambil keputusan yang tepat atas satu permasalahan yang mungkin saja berdampak pada kondisi fisik maupun psikologis.

## **SUMBER BACAAN**

Baron, R., Branscombe, N., Byrne, D. (2008). *Social Psychology*. 11th ed. Boston: Allyn & Bacon.

Hendra, F. (2018). *Peran Organisasi Mahasiswa Dalam Meningkatkan Mutu Pembelajaran Keterampilan Berbahasa Arab*. *Arabiyat: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab dan Kebahasaaraban*, 5 (1), 103-120.

Montelengo, R. (2002). *Student participation in college student organizations: A review of literature*. *Journal of the Student Personnel Association at Indiana University*, 50-63

Ramma, S. W., & Fajrianthi. (2017). *Hubungan keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan dengan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir universitas airlangga*. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 6, 10-18.

Syahrul. (2011). *Analisis model kematangan vokasional mahasiswa program D-3 Teknik Elektro FT UNM*. *Jurnal MEDTEK*, 3 (2).

*Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi*.

Vaughan, G. & Hogg, M. (2011). *Introduction to Social Psychology*. 6th ed. NJ: Prentice Hall. Company

# 6

## SUKSES MENCINTAI DAN DICINTAI TANPA MENJADI BUCIN

**Tia Rahmania, M.Psi, Psikolog. & Cut Mellyza Rizka, M.Si**

Mahasiswa tingkat Sarjana merupakan individu yang rata-rata berada dalam rentang usia 18- 22 tahun. Dengan demikian dapat dikatakan mahasiswa masih berada dalam tahap perkembangan sebagai remaja. Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang berbeda dengan dulu disaat ia menjadi siswa. Tanggung jawab serta peran yang dimilikipun lebih besar dibandingkan zaman Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas. Selain mengemban tanggung jawab yang lebih besar, di saat usia remaja khususnya pada mahasiswa, sudah mulai memiliki ketertarikan serta menjalin relasi yang lebih dekat dengan lawan jenis. Tetapi di dalam perjalanannya, mahasiswa sebagai remaja juga memiliki masalahnya masing-masing. Salah satunya adalah menyeimbangkan kehidupan perkuliahan dengan kehidupan percintaan. Walaupun remaja sudah memiliki kemampuan dalam menjalin relasi yang lebih dekat dengan lawan jenis, namun remaja di nilai belum cukup mampu mengontrol emosi serta bertanggung jawab secara penuh akan segala konsekuensi dan keputusan yang di ambil.

Kehidupan percintaan seyogyanya tidak mengganggu kehidupan perkuliahan. Hal tersebut dapat berjalan beriringan tanpa saling mengganggu satu sama lain. Tetapi pada kenyataannya ekspektasi belum tentu sesuai dengan realita. Hurlock (dalam Papalia & Feldman, 2009) menyatakan bahwa terdapat perubahan yang signifikan terjadi pada remaja terutama dari sisi psikologis. Pertama, tingginya tingkat emosi sesuai dengan intensitas perubahan fisik dan psikisnya. Kedua, sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Hal ini berlaku juga dalam kehidupan percintaan remaja. Remaja kerap memiliki semangat serta ketertarikan yang tinggi dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis, sehingga hal ini berhubungan langsung dengan emosi, persepsi serta sikap yang diambil. Remaja cenderung tidak berpikir panjang dalam membuat keputusan. Ia masih mengedepankan kesenangan atas hal yang dilakukan. Walaupun ia sudah mampu berpikir logis dan mulai bisa memprediksi dan menyadari tujuan hidupnya, hanya saja pemikirannya belum matang.

Berdasarkan teori yang diungkapkan oleh Stenberg (Sarwono & Meinarno, 2009) yaitu

**“Triangular Theory of Love” bahwa cinta memiliki tiga komponen dasar yaitu passion terkait dengan dorongan/ hasrat fisik manusia terhadap lawan jenis, intimasi terkait dengan emosi dan kelekatan dengan pasangan, dan komitmen berhubungan dengan pola pikir serta keputusan mencintai siapa dan akan tetap bertahan dengannya.**

Dalam kehidupan percintaan, tidak semua hubungan memiliki ketiga komponen ini. Bisa saja terdiri dari satu komponen, atau 2 komponen saja, tetapi ada juga yang memiliki ketiga komponen tersebut. Pada remaja, umumnya hubungan percintaan yang dimiliki terdiri dari 2 komponen.

Jenis cinta yang pertama adalah romantic love yaitu terdiri passion dan intimasi. Karakteristik dari romantic love adalah individu merasakan adanya kelekatan secara emosional dimana mereka nyaman menghabiskan waktu bersama dan juga memiliki ketertarikan fisik antar satu sama lain, hanya saja dalam hubungan ini tidak disertai dengan adanya komitmen yang serius. Hal inilah yang umumnya/ kebanyakan terjadi pada masa remaja maupun dewasa awal yaitu tepat berada pada usia para mahasiswa. Pada beberapa kasus percintaan remaja lain, ditemukan juga hubungan percintaan dengan jenis companionate love yang terdiri dari intimasi dan komitmen. Companionate love adalah hubungan yang memiliki kedekatan secara emosional dan memiliki komitmen terhadap pasangannya. Kenyamanan yang ia dapatkan dari pasangannya membuat ia tidak mau berpisah dengan pasangannya. Selain itu, ada juga hubungan percintaan dengan jenis fatuous love, yaitu terdiri dari passion dan komitmen. Pada jenis hubungan ini individu memiliki ketertarikan fisik antar satu sama lain dan bertahan pada hubungan mereka hanya karena ketertarikan fisik semata.

Bagi para remaja yang berada dalam suatu hubungan percintaan, ketika hubungan dijalani dengan positif dan seimbang antara kehidupan cinta, keluarga, dan perkuliahannya, maka akan memberikan timbal balik yang positif pula untuk individu tersebut, serta membuat ia menjadi berkembang dan produktif. Tetapi bagaimana dengan mereka yang menjalani hubungan percintaan yang tidak sehat? Mari kita simak terlebih dahulu dua contoh kasus di bawah ini agar lebih jelas.

1. “Saya sudah 2 tahun berpacaran dengan pacar saya. Kami sama-sama sayang

sampai pada akhirnya kami melakukan hubungan seks, dimana saat itu saya masih perawan. Ternyata, akhir-akhir ini pacar saya memutuskan hubungan kami dan memilih wanita lain. Padahal dulu dia berjanji akan bertanggung jawab sama saya tapi ternyata semua itu bohong dan dia menyuruh saya mencari lelaki lain. Setelah kejadian tersebut saya jadi tidak nafsu makan, tidak ingin ngapa-ngapain, rasanya masa depan saya sudah hancur, saya tidak tau lagi mau berbuat apa (Inisial H, Mahasiswi, kompas.com, 2012)”

2. “Saya bingung kenapa saya masih menyayangi pacar saya padahal dia sudah jelas-jelas berselingkuh dibelakang saya. Hubungan kami yang sudah berjalan 4 tahun, hal membuat saya tidak bisa melepaskan dia. Walaupun saya membenci perbuatannya karena berselingkuh dibelakang saya, tapi saya tetap tidak rela jika saya kehilangan dia. Sehingga, perasaan ini membuat saya merasa sedih, cemas, kesal, marah, dan selalu kepikiran mengenai apa yang dia lakukan tanpa ada saya disampingnya. Tapi saya yakin dia akan berubah, saya rasa dia hanya khilaf karena bosan sesaat (Inisial TKY, Mahasiswi, Hasil wawancara, 2021)”

Berdasarkan dua contoh kasus diatas dapat dilihat secara garis besar apa yang terjadi pada mereka yang menjadi korban dalam hubungan percintaan akibat hubungan yang tidak sehat. Salah satu dari mereka mendapat julukan “bucin” atau “budak cinta”. Mendengar kata “Bucin” sendiri apa sih yang terlintas dibenak kalian? Tentu saja sebutan ini sudah tidak asing lagi terdengar, apalagi dikalangan anak muda khususnya remaja. Sebutan “Bucin” atau “Budak Cinta” ini sedang menjadi perhatian, dimana sebutan tersebut sering ditujukan kepada mereka yang sedang di mabuk asmara. Salah satu cirinya adalah mereka rela melakukan apa saja untuk pasangannya atas nama cinta (cinta buta).

Mungkin saja kalian yang sedang membaca tulisan ini pernah mendengar, membaca atau kasus yang serupa terjadi pada lingkungan terdekat kalian. Bucin sendiri bisa terjadi pada siapa saja. Bisa terjadi pada teman kita, saudara kita, atau bahkan pada diri kita sendiri, yang mana bucin sendiri tidak memandang usia, jenis kelamin, dan juga zaman. Tidak dapat dipungkiri, ternyata fenomena bucin ini sudah berlangsung dari dulu hingga sekarang. Fenomena ini kerap terjadi pada manusia yang sedang memiliki hubungan dengan lawan jenis khususnya pacaran dan fenomena ini sering terjadi pada usia remaja.

Jika ditinjau dari teori cinta yang diungkapkan oleh Stenberg, maka kasus pertama dapat digolongkan ke dalam jenis cinta fatuous love. Pasangan tersebut memiliki ketertarikan fisik dan seksual yang cukup besar sehingga mereka sampai melakukan hubungan seks di luar nikah. Mereka bertahan hanya karena ketertarikan fisik saja, tetapi setelah apa yang diinginkan tercapai terutama pada laki-laki, maka yang perempuan diputuskan begitu saja tanpa adanya pertanggung jawaban atas tindakannya. Maka disini yang menjadi korban adalah perempuan karena ia sudah melepaskan keperawanannya tanpa berpikir panjang. Bisa dikatakan bahwa pihak perempuan menjadi korban atas kebucinannya.



Dari kasus kedua, dapat dilihat bahwa salah satu pihak tetap ingin mempertahankan hubungannya padahal ia sendiri sudah tahu bahwa pacarnya berselingkuh. Kasus ini bisa dikatakan sebagai romantic love dari sisi yang berselingkuh dan compassionate love dari sisi yang diselingkuhi. Romantic love bagi yang berselingkuh karena ia hanya mencari kesenangan sesaat dengan pasangannya tanpa adanya komitmen, ketika ia tertarik dengan yang lain maka tanpa pikir panjang ia melakukan perselingkuhan. Sedangkan dari sisi yang menjadi korban peselingkuhan, dapat digolongkan bahwa ia memandang hubungannya sebagai compassionate love karena ia sudah merasa nyaman dengan pacarnya dan memilih untuk tetap bertahan walaupun ia tahu bahwa pacarnya berselingkuh. Sebagai korban perselingkuhan, individu tersebut benar-benar sudah dibutakan oleh cinta, maka ia dapat dikatakan sebagai bucin.

Remaja kerap merasakan cinta yang menggebu-gebu. Hal ini disebabkan remaja berada pada masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Individu yang baru saja memasuki usia remaja, mereka memiliki pengalaman baru yaitu memiliki ketertarikan terhadap lawan jenis, dimana hal ini tidak dirasakan saat masa perkembangan anak-anak (Papalia, 2009). Sehingga, ketika masa remaja itu telah datang dan muncul ketertarikan, maka tidak heran mereka excited sekali memasuki dan merasakan hal ini. Selain itu, taukah kamu bahwa ketika seseorang sedang jatuh cinta maka hormon dopamin diproduksi secara masif sehingga kita merasakan nyaman dan senang ibarat candu yang menimbulkan kepuasan serta kebahagiaan. Rasanya kamu dan si dia saja yang memiliki dunia ini sehingga orang lain hanya menumpang. Bahkan, kamu rela melakukan apa saja demi mendapatkan cinta tersebut. Bahkan, untuk mendapatkan cinta, remaja mengorbankan segalanya dan berusaha kuat menerima apapun yang dilakukan si dia padamu walaupun hati kecil mungkin terluka, air mata tak berhenti keluar dan tersakiti berulang kali.

Berdasarkan contoh kasus yang sudah dipaparkan diawal yaitu contoh kasus pertama, bahwa seorang remaja perempuan dapat merelakan keperawanannya sebelum menikah demi satu kata: cinta. Hal ini ditemukan dalam kasus-kasus hubungan percintaan remaja yang kemudian menjadikan penyesalan tak putus dari remaja perempuan itu karena kemudian si dia meninggalkannya begitu saja. Ketika mereka memberikan keperawanannya, remaja putri merasa bahwa itulah cara untuk bisa mendekati kekasih padanya. Sampai akhirnya ketika ia diputus oleh sang kekasih, yang ada hanya tangis dan penyesalan bahkan menjadikannya depresi. Efek yang parahnya adalah membuatmu malah tidak berani menerima hati orang lain, merasa diri terhina dan orang yang paling malang, bodoh sehingga tidak ada lagi harganya. Total yang terjadi adalah runtuhnya kepercayaan diri dan perasaan berharga sebagai individu.

Pada kasus kedua, pasangan yang mementingkan kesetiaan walaupun dirinya adalah korban perselingkuhan, mereka dapat mengalami konflik antara tetap bertahan karena masih cinta pada kekasih tersebut atau mereka ingin berpisah



karena perbuatan pasangan telah melanggar prinsip utama yaitu kesetiaan. Tapi, pada seorang bucin ia rela melakukan apapun demi cinta sehingga ia tetap memilih untuk setia walaupun mengetahui ia telah menjadi korban perselingkuhan berkali-kali. Logika berpikir mereka tidak jalan dan perasaan memegang peranan yang sangat besar.

**Taukah kamu bahwa bisa jadi kamu adalah seorang ‘bucin’ alias budak cinta. Bila hubunganmu lebih banyak diwarnai dengan adanya kekerasan dari pasangan, baik itu psikis ataupun fisik serta tanpa menghargai perasaanmu sebagai pasangan dan kamu menerimanya dengan penuh pemakluman, maka kondisi hubungan tersebut tidak sehat.**

Bagaimana mungkin kamu membiarkan begitu saja si dia melakukan kekerasan padamu. Walaupun demikian, hal ini bisa dipahami karena pada umumnya pelaku bucin tidak mengetahui dirinya ada dalam suatu “*vicious cycles in relationship*”.

**Vicious cycles in relationships, adalah semacam kondisi dimana individu tidak menyadari bahwa dia berada dalam suatu siklus kekerasan.**

Misalnya sebagai pasangan kalian mengawali hubungan dengan senang, tawa dan penuh keromantisan akan tetapi lama kelamaan terjadi pertengkaran yang diawali dengan bentak-bentak. Kemudian terjadilah dinamika dimana pertikaian intensitasnya semakin tinggi, hanya saja kamu terus menolerir hal tersebut. Kamu malah memiliki pemikiran ‘dia memang memiliki karakter emosional sehingga aku yang tidak boleh bikin dia menjadi marah’.

Hanya saja, apabila pemikiran itu terus menerus hadir di kepalamu dan dipelihara sehingga menolerir kekerasan yang dilakukan pasangan, membuatmu membiarkan segala tindakannya, maka kamu telah berada dalam lingkaran setan. Sangat jelas bahwa cara menyikapi masalahmu sangat keliru. Sedianya kamu berharap mendapatkan kebahagiaan dalam hubungan percintaan ini yang ada adalah serasa berada dalam neraka. Setiap hari kamu harus memastikan untuk bersikap yang tidak memancing kemarahan pasanganmu, bahkan kamu mungkin akan merahasiakan masalahmu dari orang-orang dekat seperti keluarga agar mereka tidak malah marah pada si dia. Sungguh melelahkan. Kalau ini diteruskan, maka hal ini bisa berujung

pada trauma berkepanjangan dan sangat memengaruhi psikologis kita. Setiap orang berhak bahagia karena salah satu tujuan hidup di dunia ini adalah mendapatkan kebahagiaan.

Satu hal yang cukup perlu diperhatikan adalah sikap memaklumi dari para bucin. Bucin ini merasa dengan memaklumi segala kondisi dari pasangannya dan menerimanya begitu saja akan menyelesaikan masalah. Padahal itu adalah hal yang tidak tepat dan bukan penyelesaian dari masalah. Sebagai pasangan ia tidak mendapatkan pembelajaran tentang cinta yang harus juga saling memberi, memperbaiki untuk bisa berkembang sebagai individu yang dewasa. Apabila pemaklumanmu sebagai pasangan terus dipelihara maka yang ditangkap oleh si dia adalah bahwa cinta berarti suatu pemakluman, ia akan merasa bebas melakukan apa saja padamu dan tidak berusaha memperbaiki perilakunya yang buruk. Pelajaran yang didapat adalah cinta merupakan penerimaan terhadap segala hal termasuk perilaku buruk tanpa berusaha mengoreksi.

Taukah kamu bahwa sikap memaklumi yang begitu dipertahankan para bucin sehingga mereka rela disakiti lahir batin akan sangat membawa dampak buruk karena apabila itu dialami dalam jangka waktu yang panjang akan menghasilkan suatu kondisi stres yang negatif (distress). Selain itu kita juga jadi tidak jernih dan obyektif melihat masalah. Padahal, apabila suatu stres negatif dibiarkan dan tidak kita kelola dengan baik, hal tersebut akan membahayakan karena menimbulkan masalah baru dan menjadi awal ketidakberdayaan kamu termasuk runtuhnya rasa berharga sebagai individu yang berhak bahagia.

### **Dampak Negatif menjadi Bucin**

**Berikut merupakan beberapa dampak dari bucin, sebagai berikut:**

- 1. Kamu akan mendapatkan kritikan.** Mereka yang menggunakan akal sehatnya akan melihat perilaku bucinmu sebagai hal yang tidak masuk akal. Akibatnya, tidak mengherankan kamu kerap dikritik, bahkan hingga diolok-olok karena bucin. Walaupun demikian, tetap saja mereka yang bucin tidak menghiraukannya karena logika mereka telah ditutupi oleh perasaan atau biasa disebut dengan cinta buta.
- 2. Kamu hanya mendapatkan kebahagiaan yang semu.** Tujuan menjalin hubungan percintaan tentunya adalah mendapatkan kebahagiaan. Tetapi bagaimana bisa bahagia bila selama ini kamu lebih banyak menolerir perilakunya yang menyakitimu baik secara psikis dan fisik?
- 3. Kamu lupa dengan target-target masa depanmu.** Sebelum memiliki dia sebagai pasangan kamu memiliki target masa depan yang jelas dan fokus pada pendidikanmu. Tetapi karena disibukan dengan si dia, kamu mengabaikan semua target hidupmu karena dia menjadi fokusmu. Ketika kemudian ia meninggalkanmu barulah kamu tersadarkan bahwa segala target karir dan pendidikanmu berantakan. Sungguh menyesal.

**4. Kesehatan mental yang terganggu.** Dalam kondisi hubungan yang tidak sehat akan sangat rentan menghasilkan mental yang tidak sehat pula. Banyak bukti bahwa mereka yang merupakan bucin kemudian merasa bahwa dirinya tidak berharga, bodoh dan terhinakan. Hal tersebut karena kamu membiarkan pasanganmu memperlakukanmu seolah-olah dirimu tidak berharga yang sesungguhnya membuat hatimu terluka.

**Jika kamu merasa berada dalam kondisi yang sama, maka kamu perlu survive dengan cara-cara berikut ini:**

- 1. Tenangkan diri dan jernihkan pikiran.** Memikirkan masalah hubungan percintaan memang susah-susah gampang karena ada banyak hal yang kamu pertimbangkan. Walaupun sesungguhnya akan mudah apabila kamu tegas dan dewasa dalam mengambil sikap. Silahkan ambil jarak dengannya lalu tenangkan dirimu serta berpikirlah jernih.
- 2. Kembalilah dan dapatkanlah kasih sayang dari keluarga.** Sering kali ditemukan bahwa para bucin adalah mereka yang kurang mendapatkan kasih sayang keluarga, tidak memiliki kedekatan dengan keluarga sendiri karena kurangnya komunikasi di dalam keluarganya. Tetapi, sebaiknya dengan segala kedewasaan yakinlah bahwa keluarga tidak ingin melihat anaknya sedih. Yakini bahwa kasih sayang sesungguhnya ada pada keluarga. Walaupun mungkin orangtuamu memiliki gaya komunikasi yang kurang 'nyambung' denganmu tetapi merekalah yang membesarkanmu sehingga mendekatlah pada mereka untuk mendapatkan kasih sayang. Terkadang sebagai anak kamu perlu lebih mengalah dan menuruti apa yang diinginkan orangtua sebelum kamu kemudian meminta perhatian lebih dari mereka. Selain itu, alih-alih tidak mau bercerita dan meminta pendapat, sebaiknya carilah salah satu anggota keluargamu yang bisa diajak bicara sehingga ia bisa memberi pendapatnya yang obyektif sekaligus menguatmu. Minta ia menjadi pendengar masalahmu dan sampaikan untuk tidak menghakimimu. Find your support system in your family!
- 3. Pilih teman-temanmu.** Dalam masa remajamu seperti sekarang, siapa yang dekat denganmu akan sangat memengaruhimu. Oleh karenanya, berkumpulah dengan teman-teman yang positif dan memiliki semangat serta kemandirian. Perasaan dan pemikiran positif serta semangat itu akan bisa menular padamu. Kalau selama ini kamu lebih banyak fokus pada pasangan dan melupakan teman-temanmu, maka perlulah kembali pada teman-temanmu yang bersemangat itu untuk bisa melepaskan sejenak kepenatan pikiran dan mendapatkan gairah baru.
- 4. Belajar mengungkapkan perasaanmu pada pasangan,** termasuk apabila kamu merasa tidak nyaman, tersiksa ataupun takut dan marah. Perasaan dan harapan atau ekspektasimu padanya untuk bisa merubah perilaku harus dikomunikasikan karena itu membuatmu lebih sehat secara mental. Kalau ternyata pembicaraan itu membuat si dia marah, maka jangan terpancing emosi lebih baik untuk memberinya waktu berpikir supaya kalian bisa sama-sama

melakukan evaluasi pada hubungan ini. Atau kamu bisa mencari tau bagaimana cara yang tepat untuk mengungkapkan perasaanmu dengan bercerita atau meminta masukan dari orang terdekat pasanganmu, bisa dari sahabatnya, saudaranya atau bahkan orangtuanya jika kamu sudah mengenal mereka dengan baik dan cukup dekat.

**5. Kenali dan evaluasi dirimu serta si dia secara seksama.** Semakin lama kamu membuat evaluasi dan penilaian maka lambat laun kamu akan bisa membuat keputusan yang obyektif. Kamu bisa membuat daftar checklist mengenai ‘kebaikan’ dan ‘keburukan’ yang kamu rasakan atau alami selama berhubungan dengannya. Silahkan kamu cek, apakah daftar kebaikannya lebih banyak atau lebih sedikit? Apakah keburukannya dapat diubah atau tidak? Semua kembali kepada kamu, kamu yang menilai dan kamu yang memutuskan. Berhati-hatilah dan selalu mawas diri! Ingat, karena dalam hal ini yang sayang dan peduli terhadap diri kamu adalah kamu sendiri. Sekali lagi lakukan evaluasi yang objektif ya!

Kalaupun kamu harus tegas pada hubunganmu, tegaskanlah dan jangan takut sedih. Sedih karena keputusanmu yang tegas untuk berpisah itu bisa disembuhkan oleh waktu, tapi tidak dengan trauma akibat hubungan yang tidak sehat. Hal itu sangat susah untuk disembuhkan dan membutuhkan usaha yang lebih dan kesabaran. Pasti aka nada luka ataupun kesedihan disaat kamu tegas dalam hubunganmu, tapi percayalah, setelah itu kamu akan merasa lebih tenang dan orang baru yang lebih baik akan datang kepadamu! Tidak perlu menyesali apa yang sudah terjadi, jadikan hal tersebut sebagai pelajaran hidup. Ada banyak sekali hikmah yang kamu ambil dari hubungan sebelumnya, kamu jadi belajar menghargai diri sendiri dan mampu lebih waspada terhadap orang lain, terutama pasangan yang memiliki intensi yang buruk/ negative terhadap kamu.

**Berikut adalah tips dan trik agar kamu khususnya para mahasiswa dapat menjalin hubungan asmara yang sehat tanpa harus menjadi korban bucin, check it out!**

**1. Membangun komunikasi yang sehat dengan pasangan.** Saat kamu sudah memutuskan untuk menjalin hubungan asmara (berpacaran) dengan lawan jenis, maka kamu harus membangun komunikasi yang baik dengan pasangan. Bagaimana kriteria ‘sehat’ itu sendiri? Komunikasi yang sehat adalah kamu dan si dia saling menjaga hubungan dengan mengutarakan kata-kata positif, saling mendukung dalam kebaikan, berani menegur jika si dia salah dan mau menerima kritikan yang membangun.

**2. Time management yang sesuai dengan prioritas.** Kita sebagai manusia pasti memiliki tanggung jawab dan peran masing-masing dalam lingkungan kita. Untuk mahasiswa sendiri, kuliah merupakan salah satu kewajiban yang menjadi salah satu prioritas kamu. Maka buatlah jadwal yang sesuai dengan prioritas, berikan waktu yang lebih banyak untuk kegiatan kuliah (meliputi jadwal masuk

kelas, pengerjaan tugas, ekstrakurikuler, ataupun organisasi). Setelah itu luangkan juga waktu untuk berkumpul bersama keluarga serta sahabat dan juga tidak lupa bertemu dengan si dia.

**3. Beri ruang untuk privasi.** Walaupun saat ini kamu sudah memiliki pacar, bukan berarti kamu jadi tidak memiliki privasi seperti saat kamu single. Kamu bisa membuat kesepakatan dengan si dia mengenai batasan privasi yang ingin kamu dapatkan. Dengan adanya privasi, kamu jadi memiliki waktu untuk dirimu sendiri (me time), menikmati hal-hal yang memang kamu ingin seperti hobi, liburan, atau kegiatan positif lainnya tanpa harus terbebani oleh aturan dari si dia.

**4. Pasangan / si dia menjadi motivasi agar kamu menjadi pribadi yang berkembang.** Sebagai individu kamu pasti memiliki cita-cita dan target yang ingin dicapai. Nah hal ini bisa kamu komunikasikan dengan si dia serta meminta pendapat dan juga saling memberi masukan untuk mencapai cita-cita kalian masing-masing. Selain itu kamu bisa sharing mengenai perkuliahan kamu, sehingga jika terdapat masalah, kamu bisa langsung bangkit dan semangat untuk menuntut ilmu, tidak berlarut-larut dalam masalah. Dengan begitu maka kamu akan lebih semangat dalam kuliah, mencapai cita-cita dan menjadi pribadi yang berkembang. Bahagia dan indah sekali bukan memiliki pasangan yang saling mendukung dan menyemangati dalam mencapai cita-cita? Semangat! Kamu berhak bahagia dan jadilah orang yang berhasil!

## **Sumber Referensi:**

EMR/ IR. (2012). *Diputus Pacar setelah Berikan keperawanan. Diakses pada tanggal 1 Maret 2021 melalui [https://health.detik.com/konsultasi/d-1975753/diputus-pacar-setelah-berikan-keperawanan?\\_ga=2.180224096.536012454.1614584568-400211102.1614584568](https://health.detik.com/konsultasi/d-1975753/diputus-pacar-setelah-berikan-keperawanan?_ga=2.180224096.536012454.1614584568-400211102.1614584568)*

Papalia, D. E., Old s, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development: Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.

Sarlito, W. S., & Meinarno, E. A. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.

Vanhee, gaella; Lemmens, Gilbert M.D.; Stas, Lara; Loeys, Tom; & Verhofstadt, Lesley L. 2018. *Why are couples fighting? A need frustration perspective on relationship conflict and dissatisfaction*. *Journal of Family Therapy*. 40: S4-S23. doi 10.1111/1467-6427.12126. The Association for Family Therapy and Systemic Practice.

# 7 GANGGUAN KESEHATAN PADA MAHASISWA

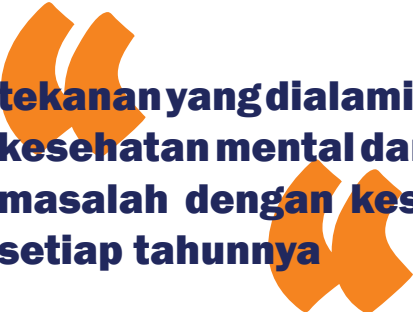
Dr. Devi Wulandari, M.Sc.

***The value of three thing is justly appreciated by all classes of men: youth, by the old; health by the diseased; and wealth by the needy (Omar Khayyam)***

Ucapan bijak diatas mengajak kita untuk menghargai hal-hal yang cenderung kita abaikan. Pada saat kita sehat, kita lupa untuk menjaga dan memelihara tubuh kita. Pada saat kita kaya kita lupa untuk menabung dan pada saat kita muda kita melakukan banyak hal yang dapat membahayakan diri kita. Masa-masa dimana seseorang mulai menginjak masa dewasa dan memiliki kondisi fisik yang prima adalah saat masuk masa perkuliahan. Meskipun demikian menurut Taylor (2015) justru di masa perkuliahan ini banyak mahasiswa yang melakukan perilaku yang dapat membahayakan kesehatan seperti mengonsumsi miras, pola makan tidak sehat dan lain-lain.

Masa menjadi mahasiswa adalah masa yang menyenangkan sekaligus masa yang juga penuh dengan tantangan. Terdapat beberapa perubahan yang terjadi saat seseorang mulai menjadi mahasiswa. Perubahan yang pertama adalah di sisi sosial. Saat seseorang menjadi mahasiswa adalah masa inilah dimana seseorang sudah mulai bisa dikatakan dewasa. Ia bisa membuat keputusan sendiri serta mencoba untuk lebih mandiri dalam kehidupannya. Selain dalam sisi sosial, pola Pendidikan di perguruan tinggi juga berbeda dibandingkan saat di Pendidikan menengah. Mahasiswa diharapkan lebih mandiri dalam belajar selain itu adanya tugas-tugas yang beraneka ragam yang tak jarang harus diselesaikan dalam waktu yang hampir bersamaan.

Adanya perubahan-perubahan serta tantangan yang dihadapi oleh seorang mahasiswa tentunya membawa tekanan tersendiri. Menurut Coiro, Bettis dan Compas (2017)



## **tekanan yang dialami oleh mahasiswa dapat memengaruhi kesehatan mental dan jumlah mahasiswa yang mengalami masalah dengan kesehatan mental semakin meningkat setiap tahunnya**

Masalah kesehatan mental ini tidak bisa dianggap enteng karena mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental ini biasanya memiliki masalah dalam perkuliahan bahkan tidak mungkin dapat berakibat ketidakkulusan.

Penulis melakukan penelitian kecil-kecilan kepada sekitar 50 mahasiswa dari berbagai daerah dan fakultas. Lebih dari 50% mahasiswa mengakui bahwa perkuliahan menimbulkan tekanan terutama karena adanya tugas-tugas yang banyak dari berbagai matakuliah. Tidak jarang mahasiswa harus mengerjakan tugas tersebut hingga dini hari sehingga banyak yang merasa jadwal istirahatnya menjadi tidak teratur. Beberapa mahasiswa bahkan menuliskan bahwa ia saat ini mengalami kesulitan untuk tidur yang dikenal dengan insomnia. Ia hanya bisa tidur setelah diatas jam 3 pagi.

Bisa dibayangkan bagaimana kondisi tubuh saat kesulitan tidur di malam hari namun kemudian harus bangun keesokan harinya untuk mengikuti kuliah pagi. Apalagi bagi mahasiswa yang berada di kota-kota besar yang harus menembus kemacetan jalan untuk segera berada di kampus tepat waktu. Tubuh yang lelah, pikiran stress karena memikirkan tugas ataupun ujian-ujian dapat menyebabkan seseorang malas untuk melakukan perilaku sehat seperti berolahraga ataupun makan makanan yang sehat. Sanderson (2016) menyatakan bahwa individu yang stress cenderung menghindari olahraga dan mencari makanan siap saji yang rasanya enak, tinggi lemak dan gula.

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, adanya stress yang dirasakan selama berkuliah dan ditambah dengan tuntutan-tuntutan dari lingkungan (apalagi dari diri sendiri atau pacar?) membuat orang menjadi enggan untuk melakukan perilaku yang membawa pada kesehatan. Nah, dampak lain dari stress adalah meningkatnya asam lambung. Asam lambung yang meningkat ditambah dengan pola makan yang tidak teratur pastinya dapat menimbulkan gangguan pencernaan. Gejala-gejala yang dirasakan adalah perut kembung atau sebah, rasa perih atau menekan yang kemudian dapat berkembang menjadi penyakit maag.

Jarangnya berolahraga juga kerap dialami oleh mahasiswa. Kelelahan sesudah bergadang mengerjakan tugas-tugas kuliah, merasa tidak ada waktu karena sudah sibuk dengan kegiatan berorganisasi disamping kuliah yang padat serta olahraga



dirasa menyiksa tubuh merupakan beberapa alasan yang dimiliki oleh mahasiswa untuk menghindari olahraga. Padahal menurut Taylor (2015), berolahraga memiliki banyak manfaat antara lain membantu metabolisme tubuh, mengurangi sakit pada tubuh, membantu untuk tidur lebih baik serta memperbaiki system daya tahan tubuh.

### How to keep sane and healthy college students

Stress tidak dapat kita hindari dari kehidupan kita sehari-hari. Bahkan terkadang stress dapat memicu semangat kita untuk segera menuntaskan pekerjaan. Contohnya, mahasiswa kerap melakukan penundaan pekerjaan hingga mendekati batas akhir pengumpulan dan stress yang timbul karena hal ini membuat kita serasa mendapatkan tambahan semangat untuk menyelesaikannya. Mahasiswa mengenalnya dengan nama SKS atau Sistem Kebut Semalam. Meskipun stress terkadang dapat membantu, namun kita harus waspada dengan stress yang berlangsung dalam jangka waktu lama (prolonged stress). Prolonged stress dapat menimbulkan beberapa gangguan kesehatan seperti penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, diabetes dan lain-lain (Sanderson, 2013; Taylor, 2015).

Untuk mengenali apakah kita sedang berada dalam kondisi stress, Anda dapat mengisi kuesioner singkat berikut ini (Cohen et al., 1983)

<p>Pilihlah salah satu jawaban yang paling menggambarkan keadaan Anda saat ini</p> <p>0 Tidak pernah 1 Hampir tidak pernah 2 Kadang-kadang 3 Sering 4 Selalu</p> <p>Apabila nilai total skor Anda diatas 15 maka Anda perlu mengatasi stress tersebut</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesal terhadap hal-hal yang tidak terduga?</li><li>2. Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kewalahan dengan hal-hal yang harus Anda kerjakan</li><li>3. Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa marah karena hal-hal yang terjadi diluar dugaan?</li><li>4. Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda memikirkan hal-hal yang harus Anda capai?</li><li>5. Dalam satu tahun terakhir seberapa sering Anda merasa semakin menumpuknya kesulitan sehingga sulit untuk dihadapi</li></ol>
---	---

Apabila skor Anda diatas 15 kemudian apa yang perlu Anda lakukan? Pertama Anda harus memikirkan tekanan yang Anda rasakan ini, apakah ada sumber pemicunya. Hal ini dinamakan dengan stressor (sumber stress). Sumber stress dapat berasal dari berbagai hal mulai dari yang paling ringan dan ditemui dalam kehidupan sehari-hari (misalnya; tertinggal handphone di rumah) sampai yang cukup berat (misalnya; bencana alam). Setelah Anda menemukan sumber stressnya, kemudian lakukan sesuatu. Menurut Folkman dan Lazarus (1988) terdapat dua acara untuk mengatasi tekanan (a.k.a. stress) yang dihadapi seseorang. Problem focused coping adalah usaha yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah antara lain dengan:

1. **Konfrontatif** (berusaha untuk menyelesaikan masalah secara langsung). Misalnya berbicara langsung dengan teman yang sudah sebulan mengacuhkan kita
2. **Menyusun rencana-rencana yang dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah.** Misalnya Menyusun langkah-langkah yang akan dilakukan agar lulus dari matakuliah yang sulit dengan meminjam catatan teman, belajar di rumah, belajar kelompok dan lain-lain.

Namun, apabila masalah dirasakan terlalu besar, kita dapat melakukan sesuatu untuk mengurangi emosi negatif (a.k.a. badmood) yang timbul karena stress yaitu dengan melakukan emotion focused coping:

1. **Berusaha untuk mengabaikan adanya masalah sehingga tidak mengganggu aktivitas lainnya misalnya dengan melakukan hal-hal yang dapat mengalihkan perhatian seperti misalnya berbelanja tanaman**
2. **Berusaha untuk menyimpan masalah pada diri sendiri dan tidak mau orang lain tahu.**
3. **Menilai kondisi menekan sebagai sesuatu yang positif. Misalnya memandang tidak lulus dari matakuliah adalah kesempatan untuk mendalami ilmu lebih jauh**
4. **Menyadari kesalahan yang diperbuat. Bahkan terkadang marah pada diri sendiri.**
5. **Berusaha memperjelas, memahami dan menerima emosi yang dimiliki.**

Cobalah untuk menghindari usaha-usaha yang tidak membantu menyelesaikan masalah atau malah menambah emosi negatif seperti menyalahkan diri sendiri, meluapkan emosi, melarikan diri ke obat-obatan atau miras, dan tidak mengakui adanya masalah. Berdasarkan hasil penelitian orang-orang yang memiliki usaha ini cenderung mengalami depresi dan kecemasan (Taylor, 2015).

Selain mencoba untuk menyelesaikan masalah maupun kondisi emosi yang menyertainya, kita juga dapat menggunakan jejaring sosial yang kita miliki. Apa dan siapa yang dimaksud dengan jejaring sosial? Jejaring sosial adalah lingkungan sosial (e.g. teman, saudara) yang berada di sekitar kita. Jejaring sosial ini bermanfaat untuk membantu kita mengatasi masalah atau dapat meningkatkan rasa percaya diri kita.

Adanya jejaring sosial juga mampu memberikan kita informasi-informasi yang kita butuhkan untuk mengatasi masalah yang kita temui. Dua hal yang terpenting dari jejaring sosial adalah ukuran dan kualitas. Ukuran berhubungan dengan seberapa luas kita mengenal orang lain dan kualitas adalah seberapa baik atau dekat kita saat menjalin hubungan dengan orang lain. Jadi, perluaslah jejaring Anda. One enemy is to many and a hundred friends is too few .

Langkah terakhir yang kita dapat coba (dan biasanya kita lakukan saat menghadapi masalah) adalah dengan berdoa. Sebagai negara yang religius, orang Indonesia kerap mengaitkan kehidupannya dengan agama, tidak terkecuali saat sedang menghadapi masalah. Adanya kesadaran bahwa manusia adalah makhluk yang tidak berdaya dan memohon kepada Tuhan untuk membantu, kita merasa lebih kuat karena yakin bahwa Tuhan akan mendengar keluhan kita dan menolong kita. Tidak sedikit individu yang merasa lebih tenang dan kuat menghadapi masalah setelah 'curhat' kepada Tuhan dan memohon bantuannya. Bahkan beberapa penelitian sudah menyimpulkan bahwa orang-orang yang lebih sering berdoa memiliki tingkat stress dan depresi yang lebih rendah (Abu-Raiya et al., 2016)

## **Sumber Referensi:**

Abu-Raiya, H., Pargament, K. I., & Krause, N. (2016). Religion as problem, religion as solution: religious buffers of the links between religious/spiritual struggles and well-being/mental health. *Quality of Life Research*, 25(5), 1265–1274. <https://doi.org/10.1007/s11136-015-1163-8>

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). a Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.

Coiro, M. J., Bettis, A. H., & Compas, B. E. (2017). College students coping with interpersonal stress: Examining a control-based model of coping. *Journal of American College Health*, 65(3), 177–186. <https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1266641>

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a Mediator of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>

Sanderson, C. A. (2013). *Health Psychology (second edi)*. John Wiley & Sons.

Taylor, S. E. (2015). *Health Psychology (Ninth Edit)*. McGraw Hill.

# 8

## GANGGUAN KESEHATAN MENTAL DAN MAHASISWA

Dwita Priyanti, M.Psi, Psikolog

Dalam menjalani peran sebagai mahasiswa tentunya kamu akan menghadapi berbagai tantangan baik dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungan luar misalnya mulai dari tugas akademik, pencapaian akademik, bagaimana kamu beradaptasi dengan lingkungan sosial di kampus, tuntutan dan harapan dari orang tua, permasalahan finansial dan masih banyak lagi. Mampu menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan ini bukan hal yang tidak mungkin, buktinya banyak mahasiswa yang mampu menjalani kehidupan perkuliahannya dengan baik sampai dengan lulus. Meski begitu dampak permasalahan tentunya berbeda antara satu orang dengan yang lainnya. Banyak faktor yang dapat berkontribusi seperti kemampuan dalam menghadapi permasalahan atau dikenal dengan coping skill, dukungan sosial, tingkat keparahan dari masalah dan lain-lain. Sehingga bukan tidak mungkin kamu sebagai mahasiswa mengalami berbagai tekanan yang berdampak pada munculnya permasalahan pada kesehatan mental atau bisa kita sebut dengan gangguan mental.

**Gangguan mental sendiri didefinisikan sebagai suatu kondisi yang ditandai dengan adanya gangguan proses berfikir dan emosi, perilaku abnormal, masalah dalam keberfungsian sehari-hari atau kombinasi dari hal-hal tersebut.**

Gangguan mental sendiri memiliki stigma tersendiri di masyarakat, sehingga sering kali orang menjadi tidak sadar, merasa malu dan bahkan menghindari untuk melakukan pengobatan karena takut dicap “gila”. Padahal

**Gangguan mental tidak berbeda dengan gangguan fisik atau penyakit fisik seperti penyakit jantung, asma, diabetes dan lain-lain. Dimana ketika gangguan itu lebih dini diidentifikasi dan segera diberi penanganan maka kemungkinan pemulihan menjadi lebih baik.**

Sama halnya dengan penyakit fisik, gangguan mental adalah sesuatu yang sifatnya “treatable” atau dapat diobati.

Dari beberapa riset yang dilakukan diketahui bahwa terdapat beberapa jenis gangguan mental yang kerap dialami oleh mahasiswa diantaranya gangguan kecemasan, depresi, gangguan makan, gangguan stress pascatrauma, dll. Pada bab ini kamu akan diajak untuk mengenali secara umum gejala-gejala dari beberapa gangguan tersebut. Hal ini dilakukan untuk menambah kesadaran kamu mengenai kesehatan mental, yang nantinya akan dapat berguna untuk diri sendiri maupun orang di sekitar kamu. Ingat jangan gunakan poin-poin dari gejala yang kamu lihat untuk mendiagnosis diri kamu sendiri, karena diagnosa sebaiknya dilakukan oleh professional seperti psikolog atau psikiater. Jika kamu merasa memiliki beberapa gejala yang disebutkan segeralah untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk mendapatkan penanganan lebih dini.

## **Mengenal Depresi**

***Depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan suasana hati yang terus-menerus merasa tertekan atau kehilangan minat dalam beraktivitas, sehingga mengakibatkan penurunan kualitas hidup sehari-hari.*** Depresi bukan hanya sekedar kondisi “tidak bahagia”, melainkan kondisi yang terkait dengan gangguan mood. Artinya kondisi emosi seseorang cenderung sedih dan orang tersebut tidak dapat memperbaiki emosinya tersebut. Simtom utama dari depresi adalah adanya kesedihan terus menerus yang dialami seseorang yang muncul selama dua minggu atau lebih dan mengganggu aktifitas seseorang baik dalam sekolah, pekerjaan dan lain-lain.

Dalam menjalani peranmu sebagai mahasiswa tentunya akan banyak tantangan yang kamu hadapi yang mungkin berdampak pada timbulnya perasaan negatif seperti perasaan cemas, sedih, kelelahan dengan berbagai tanggung jawab. Bisa jadi kamu adalah mahasiswa yang harus merasakan homesick karena jauh dari keluarga, ritme hidup yang berubah mulai dari jam tidur dan jam makan. Atau mungkin kamu secara terpaksa harus beradaptasi dengan perubahan terkait jenis makanan yang dikonsumsi, gaya hidup terkait dengan paparan media sosial. Serta adaptasi terhadap rutinitas baru di kampus, tugas-tugas dan juga beradaptasi dengan lingkungan pertemanan yang baru. Permasalahan keluarga dan keuangan juga hal yang terkadang menjadi tekanan beberapa mahasiswa. Adaptasi terhadap berbagai perubahan ini tentu tidak selamanya mulus sehingga berdampak pada munculnya berbagai emosi negatif.

Merasa sedih atau cemas adalah hal yang wajar, dan biasanya emosi demikian akan berlalu sendirinya setelah beberapa hari. Namun berbeda dengan depresi, seseorang yang mengalami depresi akan mempengaruhi perasaannya, pikiran dan perilakunya serta membawanya ke beberapa permasalahan emosi dan fisik.

**Beberapa tanda utama yang perlu kamu pertimbangkan dalam mengenali depresi adalah :**

- 1. Perasaan sedih, kekosongan, putus asa, dan keinginan untuk menangis terus menerus.**
- 2. Gampang terganggu atau sensitive, frustrasi dan marah terhadap situasi yang tidak sesuai**
- 3. Kehilangan ketertarikan atau kesenangan terhadap aktifitas yang normal seperti hobi atau olahraga.**
- 4. Gangguan tidur, seperti insomnia atau tidur terlalu banyak**
- 5. Kelelahan dan tidak berenergi, aktifitas yang sedikit namun memerlukan banyak usaha dan energi**
- 6. Perubahan di nafsu makan, biasanya terjadi penurunan nafsu makan dan berat badan namun pada beberapa orang terjadi peningkatan keinginan makan dan berat badan**
- 7. Perubahan negatif dalam performa akademis**
- 8. Permasalahan fisik yang tidak bisa dijelaskan seperti sakit kepala atau backpain**
- 9. Kecemasan dan kelelahan**
- 10. Perasaan tidak berguna atau merasa bersalah, menyesali kesalahan di masa lalu, menyalahkan diri sendiri terhadap sesuatu yang bukan tanggung jawab kamu**
- 11. Sulit berfikir, kesulitan untuk berkonsentrasi, mengambil keputusan dan mengingat sesuatu**
- 12. Pemikiran terkait kematian dan bunuh diri serta melakukan percobaan bunuh diri.**

***Apa yang harus saya lakukan jika saya mengalami gejala depresi?***

Lalu apa yang harus kamu lakukan ketika kamu merasakan beberapa gejala yang termasuk dalam gejala depresi?

- Menghubungi dan berdiskusi dengan karyawan atau staff universitas yang berkaitan dengan kesejahteraan mahasiswa jika ada. Atau kamu dapat menghubungi dosen di kampus anda berkuliah untuk menceritakan gejala yang anda alami. Jangan merasa malu dengan hal yang kamu alami karena semakin cepat kamu menangani gejala awal depresi, maka semakin baik untuk pemulihan dari permasalahan yang kamu alami.
- Menceritakan permasalahan yang kamu alami kepada orang tua maupun saudara, sehingga mereka bisa membantu kamu untuk mencari bantuan ke pihak profesional.

- Langsung menghubungi pihak profesional seperti dokter (psikiater) atau psikolog untuk membantu kamu menangani gejala-gejala depresi yang kamu alami.

***Mengalami depresi bukanlah hal yang memalukan, mengalami masalah yang berdampak pada timbulnya emosi negatif juga bukan hal yang dapat diremehkan, kesadaran akan kondisi emosi kamu adalah hal yang baik. Sehingga mencari bantuan dari orang lain adalah hal yang harus kamu lakukan ketika mengalami gejala-gejala depresi yang disebutkan diatas.***

## **Mengenal Kecemasan**

Kecemasan adalah salah satu masalah umum yang kerap dialami mahasiswa. Data dari American College Health Association melalui riset yang dilakukan tahun 2018 menemukan bahwa 63% mahasiswa di Amerika Serikat kerap mengalami kecemasan. Di Indonesia sendiri berdasarkan Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) prevalensi gangguan emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas meningkat dari 6% menjadi 9,8% di tahun 2018. Salah satu gangguan emosional tersebut adalah kecemasan.

Riset menemukan banyak faktor yang mempengaruhi mengapa mahasiswa rentan mengalami kecemasan diantaranya gaya hidup terkait dengan masalah tidur dan juga tingkat stres yang dialami mahasiswa. Kecemasan juga erat dengan perubahan yang dialami mahasiswa. Masa transisi dari remaja menuju dewasa juga berdampak pada munculnya berbagai tekanan yang berujung pada munculnya kecemasan. Tuntutan untuk bertanggung jawab pada diri sendiri, mandiri menjadi tekanan tersendiri pada mahasiswa. Selain itu berbagai tugas baik dari kampus, kerjaan juga merupakan alasan mengapa mahasiswa kerap mengalami kecemasan. Masalah kesehatan mental kecemasan biasanya juga memiliki hubungan dengan stres dan juga depresi. ***Untuk mengetahui apakah kamu mengalami kecemasan, dapat dilihat dengan memperhatikan kemunculan beberapa gejala berikut :***

- **Gejala Fisik.** Kecemasan berdampak pada tubuh baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak jangka pendek dilihat melalui beberapa gejala fisik seperti peningkatan denyut jantung dan pernafasan, ketegangan otot. Hal ini adalah hal yang wajar karena ini berarti tubuh kamu bersiap untuk menghadapi situasi yang menekan. ***Meski begitu jika kecemasan terus berlanjut dan kecemasan ekstrim terjadi, akan muncul gejala yang sangat tidak nyaman seperti : muntah, ketidaknyamanan perut, pusing, mengarah pada penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan, pingsan, mulut kering, insomnia, gampang marah dan tekanan darah tinggi.***
- **Gejala Emosional.** Kecemasan yang terjadi secara terus menerus akan berdampak pada munculnya masalah emosi dan mengarah pada kemunculan serangan panik. Pada saat seseorang mengalami stress dan kecemasan yang



tinggi akan beresiko mengalami serangan panik. Selain itu kecemasan juga dapat mengarah pada gangguan mental lainnya seperti depresi.

- **Gejala Kognitif.** Kognitif adalah proses mental yang berkaitan proses belajar, memahami, konsentrasi, dan beralasan. Kecemasan berdampak negatif terhadap kognitif atau proses berfikir. Riset menemukan bahwa kecemasan melemahkan proses berfikir seseorang sehingga berdampak pada sulitnya mengambil keputusan rasional. Gejala lain dari kecemasan adalah membuat kamu takut terhadap hal yang terjadi kedepannya. Perasaan tidak cukup baik, terlalu mengkritik diri dan gangguan ingatan juga dapat menjadi pertanda kecemasan.
- **Gejala Perilaku.** Mengalami kecemasan berdampak pada munculnya perasaan tidak bahagia dan bosan. Hal ini akhirnya mendorong seseorang untuk mengisolasi diri karena telah merasa lelah dengan kecemasannya. Perilaku yang kerap muncul seperti mengisolasi diri dan tidak mau menerima bantuan dari orang karena merasa malu dan cemas.

### ***Apa yang harus saya lakukan jika saya mengalami gejala gangguan cemas?***

Untuk dapat mengatasi kecemasan Anda dapat melakukan beberapa tips dibawah ini :

- Menghindari banyak minum kopi. Hal ini dikarenakan caffeine yang terdapat dalam kopi dapat meningkatkan perasaan cemas.
- Menghindari konsumsi alkohol dan obat-obatan.
- Berfokus pada hasil akhir
- Mendapatkan waktu tidur yang cukup,
- Melakukan secara rutin teknik pernafasan. Pada saat kamu merasa cemas kamu dapat mempraktekkan Deep Breathing. Manfaatnya adalah dapat mengurangi stress dan membuat tubuh rileks.
- Bicarakan masalah yang kamu alami dengan orang lain.
- Mindfull, berada di saat ini dan sekarang. Pada saat merasa cemas kamu dapat melatih diri untuk hadir pada masa saat ini. Hal ini dapat kamu latih dengan melakukan berbagai teknik mindfulness.
- Makan makanan yang sehat
- Berfikir positif
- Menyediakan waktu untuk mengikuti aktivitas yang santai.
- Meminta bantuan profesional terkait dengan kecemasan yang kamu alami.

## **Mengenal Trauma dan Gangguan Stres Pasca Trauma**

Trauma adalah kata yang sudah cukup banyak dikenal oleh masyarakat umum, meski begitu masih banyak mahasiswa yang terkadang tidak menyadari bahwa dirinya mengalami trauma dan menganggapnya hanya sekedar reaksi stres biasa.

**Trauma artinya adalah permasalahan emosi yang dialami seseorang setelah mengalami suatu kejadian traumatis. Beberapa contoh kejadian traumatis adalah mengalami kekerasan (baik verbal maupun fisik), kecelakaan, didiagnosa penyakit tertentu, bencana alam, melihat orang lain mengalami kejadian tidak menyenangkan, mengalami peristiwa yang mengancam jiwa, ditinggal oleh orang kesayangan dan lain-lain.**

Trauma dapat berasal dari satu kejadian yang menekan atau beberapa kejadian dimana seseorang membutuhkan waktu berminggu-minggu, berbulan-bulan atau menahun untuk mengatasinya dan mengarah kepada konsekuensi negatif. Biasanya setelah mengalami suatu kejadian traumatis seseorang akan mengalami perubahan emosi yang tidak terprediksi, ingatan akan kejadian, permasalahan dalam relasi dan bahkan beberapa simtom fisik seperti sakit kepala, lelah dan mual. Simtom demikian adalah hal yang wajar dialami seseorang setelah kejadian traumatis, namun pada beberapa orang mereka mengalami kesulitan untuk move on dari kejadian traumatis tersebut. Sehingga berdampak pada timbulnya konsekuensi negatif dalam jangka panjang salah satunya adalah **gangguan stress pascatrauma atau PTSD.**

### **Gangguan Stres Pascatrauma atau PTSD**

Gangguan Stres Pasca-Trauma, juga dikenal sebagai PTSD, dapat memengaruhi seseorang yang telah menyaksikan atau mengalami peristiwa traumatis, seperti bencana alam, situasi pertempuran, serangan seksual, atau peristiwa yang mengancam jiwa, seperti kecelakaan mobil yang serius atau serangan fisik. Seseorang yang mengalami atau menyaksikan peristiwa yang mengancam jiwa mungkin menderita berbagai masalah segera setelahnya. Mereka mungkin mengalami mimpi buruk, sulit tidur, kilas balik peristiwa yang tidak mereka duga, takut melihat atau mengalaminya lagi, atau ingatan yang membuat mereka sulit menjalani kehidupan sehari-hari. Semua reaksi ini pada awalnya adalah hal yang wajar. Setelah peristiwa traumatis, beberapa orang akan segera merasa lebih baik. Kenangan mengerikan itu akan mulai menghilang, dan kilas balik akan lebih jarang datang. Mimpi buruk akan berhenti. Mereka bahkan mungkin bisa menghadapi ketakutan mereka dan kembali ke situasi yang sama; misalnya, seseorang yang mengalami kecelakaan mobil yang parah mungkin kembali ke belakang kemudi, atau orang yang pernah melihat pertempuran mungkin memilih untuk mendaftar untuk tugas lainnya.

Namun apabila kamu mengalami atau menyaksikan suatu peristiwa traumatis dan merasa belum pulih dari peristiwa tersebut bisa jadi kamu mengalami gangguan stress pasca trauma atau PTSD. Beberapa simtom PTSD yang dapat kamu amati pada diri kamu atau orang sekitar kamu antara lain :

- 1. Adanya pikiran mengganggu terkait peristiwa traumatis yang dapat muncul dalam bentuk mimpi buruk, flashback, perasaan takut jika ada yang**

mengingatnkan peristiwa, kaget saat mendengar suara atau melihat sesuatu yang mengingatnkan peristiwa traumatis.

2. Adanya penghindaran, setelah mengalami peristiwa traumatis seseorang dengan PTSD memilih untuk menghindari hal-hal yang mengingatnkan mereka akan kejadian traumatis. Misal : seorang mahasiswa yang pernah mengalami bullying saat berada di kantin memilih untuk menghindari makan di kantin. Seseorang yang merawat dan menyaksikan kematian orang tua menghindari rumah sakit ketika harus memeriksakan dirinya.
3. Adanya kecemasan, munculnya perasaan cemas dan khawatir hamper setiap waktu, lebih gampang terganggu, marah dan agresif, mengalami kesulitan tidur dan berkonsentrasi.
4. Adanya reaksi emosi negative, memiliki pikiran negatif tidak seperti biasanya, lebih banyak mengkritik diri sendiri, merasa terhambat, kesulitan untuk menikmati hal-hal yang biasanya disenangi.

Simtom-simtom diatas hanya beberapa gejala umum yang mungkin dialami oleh orang yang mengalami PTSD. **Apabila kamu merasa mengalami gejala-gejala serupa ada baiknya hal tersebut ditindaklanjuti dengan memeriksakan diri kepada professional. Sebaiknya hindari self diagnosis karena gejala diatas hanya sebatas untuk membantu kamu menyadari mengenai hal yang kamu alami.** Dan untuk kamu yang baru mengalami peristiwa traumatis dapat melakukan beberapa hal dibawah ini untuk berdamai dengan trauma yang kamu miliki.

### ***Bagaimana me-manage stress yang timbul akibat trauma ?***

Pada saat mengalami peristiwa traumatis wajar kalau kamu mengalami perubahan secara psikologi dan tidak nyaman secara emosi, beberapa hal yang dapat kamu lakukan untuk mengembalikan stabilitas emosi kamu antara lain :

- Komunikasikan atau ceritakan pengalaman traumatis yang kamu alami kepada orang terdekat (bisa keluarga atau teman) atau kamu dapat menuliskannya dalam diari atau jurnal.
- Berikan waktu pada diri sendiri untuk merasa bersedih dan memahami bahwa kamu tidak dapat mengontrol segala sesuatunya.
- Carilah komunitas yang disupervisi oleh profesional sehingga dapat memfasilitasi kebutuhan kamu (misal: pelayanan kemahasiswaan, peer counseling , student advisory center, dll)
- Gaya hidup sehat, makan sehat, istirahat cukup, rutin melakukan olahraga dan hindari penggunaan obat-obatan dan narkoba.
- Miliki rutinitas yang terstruktur dalam keseharian kamu.
- Lakukan hobi kamu.
- Hindari mengambil keputusan penting sebisa mungkin saat kamu merasa emosi.
- Sesekali habiskan waktu dengan orang-orang terdekat jangan menjauhkan atau mengasingkan diri dari orang-orang walaupun kamu merasa malas.

- Berkonsultasi dengan profesional seperti dokter (psikiater) atau psikolog, terutama ketika kamu merasakan hal-hal berikut ini :
  - o Tidak terkontrol secara emosi
  - o Berprilaku agresi
  - o Mengisolasi diri
  - o Secara konsisten mengalami kesulitan tidur
  - o Pikiran obsesif atau berulang terkait peristiwa traumatis
  - o Adanya masalah di perkuliahan atau pekerjaan.

## **Mengenal Gangguan Makan**

Gangguan makan adalah salah satu gangguan yang juga kerap dialami mahasiswa. Rayes (dalam Noe, Kusuma, dan Rahayu, 2019) dalam penelitiannya menemukan dari 2163 mahasiswa 36,44% mengalami gangguan makan. **Gangguan makan adalah salah satu masalah serius dalam kesehatan mental seseorang terkait dengan kebiasaan makan yang memiliki dampak negatif terhadap kesehatan, emosi dan keberfungsian seseorang dalam beberapa aspek kehidupannya.** Beberapa bentuk gangguan makan yang sering terjadi adalah anorexia nervosa, bulimia nervosa dan gangguan makan binge.

Gangguan makan seringkali muncul pada saat remaja dan dewasa awal, oleh karena itu mahasiswa sebagai bagian dari kelompok dewasa awal rentan mengalami masalah ini. Gangguan makan sendiri disebabkan oleh banyak faktor, **National Eating Disorder Association (2012) mengungkapkan beberapa faktor yang berkontribusi terhadap munculnya gangguan makan antara lain:**

### **1. Faktor Psikologis**

- Self esteem rendah
- Perasaan tidak mampu dan kurang kontrol dalam hidup
- Depresi, kecemasan, kemarahan, stres dan kesepian

### **2. Faktor Interpersonal**

- Masalah terkait hubungan interpersonal
- Kesulitan dalam mengekspresikan emosi dan perasaan
- Memiliki pengalaman bullying yang didasarkan pada ukuran atau bentuk tubuh (ex : dipanggil dengan sebutan ndut, gembrot, papan, tiang listrik, dll, atau dibicarakan di depan umum terkait permasalahan berat atau bentuk tubuh)
- Memiliki pengalaman kekerasan fisik atau seksual

### 3. Faktor Sosial

- Tekanan lingkungan atau budaya yang menekankan pentingnya tubuh “kurus” atau berotot. Dan menjadikan hal tersebut sebagai bentuk tubuh “sempurna”.
- Definisi sempit mengenai kecantikan yang didasari bentuk dan berat tubuh.
- Norma budaya yang menilai seseorang dari penampilan luar dan bukan kekuatan dan kualitas “inner”
- Stres yang berhubungan dengan suku budaya serta bentuk dan ukuran tubuh

### 4. Faktor Biologis

- Beberapa riset yang dilakukan pada orang dengan gangguan makan menemukan adanya ketidakstabilan cairan kimiawi tubuh yang mengontrol rasa lapar, nafsu makan dan metabolisme tubuh.
- Gangguan makan juga ditemukan berasal dari faktor keluarga. Adanya kontribusi genetic terhadap gangguan makan.

Gangguan makan berkembang pada saat seseorang memiliki kebutuhan kendali akan yang terjadi pada dirinya dan lingkungan yang disalurkan melalui pembatasan makanan, olahraga berlebihan, dan fokus yang tidak sehat pada berat badan. Dr. Baker seorang psikofarmakolog anak dan remaja mengungkapkan ahwa perguruan tinggi dapat menjadi momen dalam hidup yang penuh kegembiraan dan juga dipenuhi stimulasi yang mengandung banyak stress (Jacobson, 2020). Stres terjadi karena mahasiswa adalah anak muda yang belum dewasa dihadapkan pada berbagai masalah yang mengharuskan mereka bertindak dengan cara yang sangat dewasa yaitu mengelola masalahnya secara mandiri.

Stres dari jadwal kuliah, mengelola hubungan sosial yang baru, dan berurusan dengan kehidupan mandiri dapat memicu timbulnya kecemasan dan berbagai gangguan mental lainnya. Dan Jika seseorang mengalami kecemasan yang sangat berat dan berada dalam lingkungan social yang terus-menerus terpapar dengan ideal tubuh kurus, hal tersebut dapat menjadi faktor-faktor yang memicu timbulnya gangguan makan.

Gangguan makan yang parah biasanya dimulai antara usia 18 dan 21 tahun, menurut National Eating Disorders Association (NEDA). Asosiasi tersebut memperkirakan bahwa antara 10 dan 20% wanita dan 4 hingga 10% pria di perguruan tinggi menderita gangguan makan, dan angka ini terus meningkat. Gangguan makan memiliki beberapa bentuk, diantara yang cukup sering dikenal masyarakat umum adalah anorexia nervosa, bulimia nervosa dan binge eating.

### ***Apakah saya terkena Gangguan Makan?***

Memiliki bentuk tubuh dan berat badan ideal adalah hal yang normal. Melakukan diet dengan membatasi makan atau melakukan olahraga juga hal yang normal. Namun ada

beberapa hal yang dapat kamu harus perhatikan bagaimana membedakan perilaku normal dengan perilaku seseorang yang mengalami gangguan makan. Beberapa tanda yang harus diwaspadai ketika seseorang mengalami gangguan makan adalah :

- **Gangguan citra tubuh**, seseorang yang mengalami gangguan makan pada saat berkaca melihat dirinya sebagai orang yang berbeda. Mereka memiliki persepsi yang terganggu dengan penampilan diri mereka, dan tidak akan ada pendapat dari orang sekitar yang dapat menenangkan diri mereka, misal : ketika temannya mengatakan “kamu ga gemuk kok, udah bagus badannya sekarang” perkataan seperti ini tidak akan pernah merubah persepsi mereka terkait penampilannya.
- **Terpaku pada penampilan**, seseorang yang mengalami gangguan makan akan sangat terpaku atau terfokus pada penampilan diri mereka. Penampilan diri adalah ukuran harga diri mereka. Dimana orang lain juga menggantungkan identitasnya pada hobi, minat dan pencapaian, anak muda yang mengalami gangguan makan akan menggantungkan hidupnya dan emosinya dalam pikiran mengenai makan dan penampilan.
- **Diet ekstrim**, anorexia nervosa salah satu gangguan makan yang umum ditandai dengan rela merasakan kelaparan, dan melakukan diet ekstrim untuk mendapatkan berat badan yang rendah. Anorexia nervosa kerap dialami oleh orang-orang yang dapat berfungsi dengan baik dalam kesehariannya seperti atlit, model, dan lain-lain, oleh karena itu terkadang sulit untuk mendeteksi hal ini.
- **Makan berlebihan**, seseorang dengan gangguan makan bulimia nervosa , secara periodik melakukan perilaku makan berlebihan secara sembunyi-sembunyi. Dan untuk mengkompensasi perilaku makannya seseorang dengan bulimia akan memuntahkan makanannya lagi atau melakukan diet ekstrim.

### ***Apa yang harus saya lakukan jika saya mengalami gangguan makan?***

Jika kamu merasa kamu memiliki beberapa tanda yang mengindikasikan kamu mengalami gangguan makan, maka hal yang dapat kamu lakukan adalah untuk segera mencari bantuan dari profesional seperti dokter atau psikolog. Semakin cepat suatu masalah atau gangguan atau terdeteksi semakin baik untuk kemungkinan proses pemulihannya.

Dan jika kamu melihat orang disekitar kamu mengalami beberapa tanda dari gangguan makan, hal yang dapat kamu adalah memberikan dukungan, menjadi teman bercerita dan mendorong teman kamu untuk menjalani pengobatan profesional.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition (DSM-V)*. Washington : American Psychiatric Publishing.

Buckeyrecoverynetwork (2021). *Anxiety in College by The Numbers*. Diakses dari <https://buckeyerecoverynetwork.com/college-anxiety-guide/>. *Anxiety in College By The Numbers*

Cafasso, Jacquelyn (2017). *Traumatic Events*. Diakses dari <https://www.healthline.com/health/traumatic-events>

Goldman. S.Cristin. Wong. H, Eugene (1997). *Stress and College Student*. *Project Innovation (Alabama) Infotrac Custom Jpurnals* 250.

Jacobson, Rae. (2020). *Eating Disorder and College*. Dilansir dari <https://childmind.org/article/eating-disorders-and-college/>

Pedrelli, Paola. Nyer, Maren. Yeung, Albert. Zulauf, Courtney. Wilens, Timothy. (2015). *College Students : Mental Health Problems and Treatment Consideration*. *Acad Psychiatry*

Royal College of Psychiatrist (2016). *Coping After a Traumatic Event*. Diakses dari <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/problems-disorders/coping-after-a-traumatic-event>

National Eating Disorder (2012). *Factors That May Contribute ti Eating Disorder*. <https://www.nationaleatingdisorders.org/sites/default/files/ResourceHandouts/FactorsthatmayContributetoEatingDisorders.pdf>





**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



9 789797 720803