

# 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

# 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 ketidakkululusan.

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.