

Afifah Nur Wiva, dkk.

PSIKOLOGI PRAKTIS UNTUK MILENIAL

Editor:

Ilham Mundzir
Mutiarra Karina Rizqita
Nadia Dini

Psikologi Praktis untuk Milenial

Psikologi Praktis untuk Milenial

© Afifah Nur Wiva, dkk.

xvi + 242 halaman; 15,5 x 23 cm.

ISBN: 978-623-261-483-3

Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun juga tanpa izin tertulis dari penerbit.

Cetakan I, September 2022

Penulis : Afifah Nur Wiva, dkk.
Editor : Ilham Mundzir
Mutiara Karina Rizqita
Nadia Dini
Sampul : Chair
Layout : Bagus Satrio

Diterbitkan oleh:

Penerbit Samudra Biru (Anggota IKAPI)

Jln. Jomblangan Gg. Ontoseno B.22 RT 12/30

Banguntapan Bantul DI Yogyakarta

Email: admin@samudrabiru.co.id

Website: www.samudrabiru.co.id

WA/Call: 0812-2607-5872

SAMBUTAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UHAMKA

Anisia Kulama, Lc., M.Psi., Psikolog

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Bismillahirrahmanirrahim. Segala puji bagi Allah Swt yang atas segala nikmat dan karunia-Nya kebaikan-kebaikan menjadi sempurna. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad Saw, keluarganya serta sahabat. Semoga kita semua dikumpulkan sebagai ummat Rasulullah di surga kelak. Amin.

Saya sangat menyambut baik atas terbitnya buku ini. Buku ini lahir dari kegiatan Pekan Ta'aruf (PETA) yang diselenggarakan oleh Fakultas Psikologi Uhamka dalam rangka menyambut mahasiswa baru angkatan 2021. Dalam kegiatan PETA tersebut, diberikan materi tentang pelatihan menulis karya ilmiah populer. Ini merupakan sebuah tradisi baru yang diharapkan dapat memberikan pengenalan budaya akademik dan ilmiah secara lebih awal kepada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Uhamka. Pemberian materi ini sangat krusial berdasarkan pada pertimbangan bahwa kegiatan-kegiatan sebagai mahasiswa tidak jauh-jauh dari kegiatan akademik tulis-menulis seperti membuat makalah, menulis laporan, hingga menyusun skripsi.

Semua mahasiswa baru menulis artikel, namun tidak semuanya dapat dimasukkan dalam bunga rampai penerbitan kali ini karena

PRAKATA

Ilmu psikologi tidak bisa dilepaskan dari perilaku keseharian seseorang. Psikologi, terlebih lagi psikologi praktis membahas perilaku sehari-hari dan sangat dekat dengan kehidupan. Buku ini adalah bentuk paling kongkrit dari psikologi praktis. Sebab buku ini membahas hal-hal praktis dari kehidupan seseorang. Mulai dari bagaimana meregulasi emosi, mengatasi kemalasan dan kesulitan dalam belajar, menimbulkan semangat hidup, mengurangi stres, mengatasi emosi negatif, hingga kritisisme terhadap kepemimpinan. Semua ulasan dalam buku ini dikontekstualisasikan dengan kehidupan generasi milenial sehingga tidak berlebihan bila buku ini diberi judul *Psikologi Praktis untuk Milenial*.

Penulisan buku ini ditujukan sebagai pegangan mahasiswa maupun akademisi yang ingin mendalami psikologi praktis khususnya untuk generasi milenial. Kehadiran buku ini dirasa sangat diperlukan, sebab buku yang membahas tema serupa belum banyak ditulis oleh para pengkaji psikologi. Oleh karena itu, penulis merasa sangat berterima kasih khususnya kepada Penerbit Samudra Biru yang telah bersedia menerbitkan buku ini sehingga memungkinkannya beredar secara luas di masyarakat.

Terselesainya buku ini tidak terlepas dari bantuan, saran, motivasi, serta dukungan yang kuat dari berbagai pihak, oleh karena

DAFTAR ISI

Sambutan Dekan Fakultas Psikologi Uhamka	v
Prakata	vii
Daftar Isi	ix

1. Meregulasi Emosi	
Afifah Nur Wiva	1
2. Berorganisasi Solusi Kemalasan?	
Aisyah Nisa Taqiyya	5
3. Sulit Belajar? Ikuti Cara Ini	
Alina Restiasari	7
4. Tips Efektif dalam Pembelajaran	
Dinda Putri Ashya	11
5. Kesehatan Mental saat Pandemi Covid-19	
Lazialita Azzahra Puteri	13
6. Sadness?	
Maya Yanisha	17

19. Kebiasaan Tidak Menunda Waktu dan Konsisten Belajar	
Triana Amalia.....	65
20. Upaya yang Bisa Dilakukan untuk Mengalahkan Rasa Malas dalam Belajar	
Nurhatifah Febriyanti.....	69
21. Perubahan dan Kebiasaan Kecil yang Memberikan Hasil Luar Biasa	
Erlina Darawati	71
22. Agar Tak <i>Insecure</i>	
Awaludhia Naafi Zaen	75
23. Menghadapi Kegagalan di Tengah Pandemi	
Dhia Husna Mardhiyah	79
24. Musik dan Konsentrasi: Apakah Serasi?	
Jihan Fadhilah	81
25. Meningkatkan Rasa Syukur dengan <i>Gratitude Journal</i>	
Najma Nur Rahmawati	85
26. Perbandingan Sosial: <i>Frequent Social Comparison</i> dan Dampaknya terhadap Psikologis Remaja	
Najwa Salma Aqilah.....	87
27. Dampak Kecanduan <i>Gadget</i> pada Anak Usia Dini	
Salsabila Thaharah	91
28. Mengembalikan Suasana Hati Seseorang Menjadi Lebih Baik	
Sofia Fauziah	95
29. Menanam Menjadi Alternatif di Masa Pandemi	
Syifa Rabiyyatul Adawiyah	99
30. Lingkungan Berpengaruh terhadap Perilaku Seseorang	
Mohammad Ridho.....	101

BERORGANISASI SOLUSI KEMALASAN?

Aisyah Nisa Taqiyya

Mahasiswa fakultas Psikologi UHAMKA

Seperti yang kita ketahui, organisasi adalah sekumpulan orang dalam rangka menggabungkan berbagai aktivitas untuk mencapai tujuan tertentu. Organisasi terdiri dari dua orang atau lebih dan tidak memandang ras, suku dan agama. Organisasi berfungsi sebagai wadah untuk setiap anggotanya menyampaikan aspirasi dan berkontribusi dalam memajukan suatu tujuan yang sudah terbentuk sebelumnya. Pada mahasiswa sendiri, organisasi dapat bermanfaat ketika sudah lulus dari dunia perkuliahan, karena mahasiswa akan lebih dikenal dan memiliki relasi yang banyak ketika memasuki dunia pekerjaan. Selain itu, dengan mengikuti suatu organisasi kita akan belajar tentang banyak hal yang tidak diajarkan di perkuliahan umum. Tak hanya itu, kita juga dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi karena di dalam sebuah organisasi kita akan bertemu dengan banyak orang, sehingga hal ini mendorong setiap anggota untuk bisa meningkatkan komunikasi tatap muka dan juga bisa melatih *public speaking* kita saat berbicara di depan umum. Bukan hanya sekedar meningkatkan kemampuan di bidang komunikasi saja, melainkan dengan mengikuti organisasi kita juga bisa mengasah kemampuan sosial. Karena di dalam kegiatan

PSIKOLOGI PRAKTIS

UNTUK MILENIAL

Generasi milenial dianggap sebagai generasi yang rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan mental. Generasi yang lahir pada kisaran tahun 1981-1996 ini disebut-sebut kerap mengkhawatirkan tentang apa yang akan terjadi dan tentang bagaimana membuat pilihan yang tepat untuk memastikan masa depan yang stabil. Hal tersebut dapat dipahami lantaran generasi milenial memang berhadapan dengan persaingan hidup yang ketat dan perubahan hidup yang sangat dinamis. Berbagai masalah atau penyakit yang melibatkan hubungan psikologis pun akrab dialami generasi ini, sebut saja insomnia, bulimia, prokrastinasi, *insecure*, *burn out syndrome*, *cyber bullying*, kecanduan gawai, dan masih banyak lainnya sebagaimana dibahas di sini.

Membahas 72 problematika psikologis, buku ini layak dijadikan penambah wawasan dan pemahaman tentang kesehatan mental di tengah masyarakat kita. Harapannya, kumpulan tulisan di dalam buku ini dapat menjadi stimulus untuk membuka pikiran para pembacanya serta menambah kesadaran akan pentingnya isu kesehatan mental.

Selamat membaca!