UNIVERSITAS AIRLANGGA | FAKULTAS PSIKOLOGI

Menjadi yang Terbaik

Oleh: Dimas Aryo Wicaksono, S.Psi., M.Sc

Departemen Psikologi Industri dan Organisasi

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya

Pandemi ini bukan soal "Siapa yang paling sulit.“

Pandemi ini adalah masa yang sulit bagi kita semua.

Anda mungkin merasa bahwa tidak ada yang bisa dilakukan.

Namun, sejatinya kita bisa menjadi yang terbaik di masa sulit ini!

Apa yang bisa kita lakukan?

1. Regulasi emosi

Your mind is your power

Jika pikiran kita tidak dapat berpikir jernih, maka tubuh kita akan merespon dengan kelelahan tiada henti.

Salah satu caranya?

- Kurangi hal-hal yang membuat khawatir. Perampokan, pencurian, tindak kriminal, desakan tetap di rumah dan segala ancaman kesehatan.
- Hindari informasi BERLEBIHAN mengenai hal tersebut.
- Namun ini bukan berarti kita abai. Kita harus tetap waspada. Hindari menerima informasi berlebihan, apalagi jika membuat kita sampai *overthinking*.

2. Berpikir realistis

Ada banyak hal yang masih bisa dikerjakan di masa sulit ini. Sekecil apapun itu.

Jika Anda berpikir **realistis**, Anda bisa memperkirakan **masa depan**, dan mengaktualisasikan **potensi** yang Anda miliki.

3. Eksperimen dan eksekusi

Tidak ada waktu yang lebih baik untuk mengenali diri dan potensi kita selain saat ini.

Kesibukan Anda menyita waktu berharga. Kini saatnya mencoba hal baru yang mungkin justru membawa Anda kepada pengalaman baru!

4. Komitmen dan konsisten dengan nilai individu

- Nilai adalah panduan untuk bertindak dalam suatu situasi.
- Ini adalah saat untuk memperkirakan nilai-nilai apa saja yang kita miliki.
- Nilai mulia seperti kemanusiaan, religiusitas, dan sebagainya adalah hal yang baik. Konsisten dan berkomitmenlah pada prinsip-prinsip tersebut. Anda akan menjadi individu yang tangguh.

5. *The power of Kepepet*

Situasi terdesak mendorong sebuah kekuatan yang tidak terduga.

Riset menunjukkan kita justru menemukan cara baru yang belum pernah kita gali.

Situasi pandemi ini memang masa yang sulit! Namun hanya ada 2 pilihan: **menyerah pada keadaan** atau **memunculkan potensi terpendam**.

UNIVERSITAS AIRLANGGA | FAKULTAS PSIKOLOGI

Kita bisa, kita mampu, menjadi yang terbaik di masa Pandemi ini.

#stayproductivefromhome

37th Merdeka Belajar Sepanjang Hayat
Pendidikan Psikologi Universitas Airlangga