

BERANJAK DEWASA

Tantangan atukah Kesempatan dalam Hidup?

Dalam perjalanan hidup yang sering kali penuh dengan tantangan dan ketidakpastian, kita membutuhkan titik rujukan yang seperti mercusuar. Mercusuar adalah simbol keamanan dan arahan di tengah badai laut. Dalam perspektif psikologi positif, mercusuar adalah representasi nilai-nilai positif yang tersemat dalam diri kita. Mercusuar menjadi simbol dari kebaikan, kekuatan, dan kebijaksanaan yang menjadi pemandu kita dalam menemukan jalan di tengah badai kehidupan. Dengan demikian, kita perlu mencari dan memelihara kekuatan serta nilai-nilai yang menjadi 'mercusuar' pribadi kita. Mereka menjadi panduan dan pencerahan di saat kita merasa tersesat atau tenggelam dalam arus kehidupan. Mencari, merawat, dan memahami nilai-nilai ini memungkinkan kita untuk membentuk landasan yang kuat, memberikan arah yang jelas, dan memberi keberanian di saat kita dihadapkan pada cobaan. Dalam psikologi positif, mercusuar dalam diri kita adalah panggilan untuk menggali sisi terbaik dari diri sendiri, menjadikan mereka sebagai sumber kekuatan yang membantu kita tetap teguh dan menginspirasi orang lain di sekitar kita.

BERANJAK DEWASA Tantangan atukah Kesempatan dalam Hidup?

BERANJAK DEWASA

Tantangan atukah Kesempatan dalam Hidup?

Dr. Nurlaila Effendy, M.Si
Dr. Dessi Christanti, S.Psi., M.Si
Eli Prasetyo, M.Psi, Psikolog
Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog



BERANJAK DEWASA

Tantangan atautkah Kesempatan dalam Hidup?



Editor :

Dr. Nurlaila Effendy, M.Si

Dr. Dessi Christanti, S.Psi., M.Si

Eli Prasetyo, M.Psi, Psikolog

Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog



Zifatama Jawara
2023

BERANJAK DEWASA

Tantangan ataukah Kesempatan dalam Hidup?

- Editor:** - Dr. Nurlaila Effendy, M.Si
- Dr. Dessi Christanti, S.Psi., M.Si
- Eli Prasetyo, M.Psi, Psikolog
- Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog

© 2023

Diterbitkan Oleh:



Cetakan Pertama, Januari 2024

Ukuran/ Jumlah hal: 15,5x23 cm / 395 hlm

Layout : Thierry Massaro

Cover : Thierry Massaro & Wisnu

ISBN : 978-623-8222-71-1

Hak cipta dilindungi Undang-Undang

Sanksi Pelanggaran Pasal 22

Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002

Tentang Hak Cipta:

Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat(1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat (satu) bulan dan/ atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima milyar rupiah).

Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.



Daftar Isi

KATA PENGANTAR	5
ULASAN EDITOR	7
KEKUATAN POSITIF INDIVIDU	9
PERAN TEKAD (<i>GRIT</i>) DALAM MENCAPAI KESUKSESAN	10
A JOURNEY IN FINDING HOPE	31
<i>PSYCHOLOGY CAPITAL</i> YANG KUAT MEMBANTUMU	
MEWUJUDKAN IMPIAN!	46
PENGEN COBA JADI CAKEP TAPI IN <i>DIFFERENT WAY</i>:	
HARGA DIRI <i>COSPLAYER</i>	68
BELAJAR DENGAN MELAKUKAN (<i>LEARNING BY DOING</i>)	93
SEBUAH ORKESTRASI KAJIAN EMPIRIS DAN FENOMENA:	
<i>PSYCHOLOGICAL WELL-BEING</i> PADA MAHASISWA	106

MEMBANGUN KOMUNITAS ORANG MUDA YANG SEHAT DAN BERDAYA MELALUI PENGENALAN KEKUATAN POSITIF INDIVIDU	126
<u>EMOSI POSITIF</u>	137
EMOSI POSITIF MENINGKATKAN KESEHATAN	138
<i>HAPPINESS IS ME</i>	156
<u>RESILIENSI</u>	171
RESILIENSI AKADEMIK PADA KISAH MAHASISWA	172
KEKUATAN PENYESALAN: BAGAIMANA MELIHAT KE BELAKANG MEMBUAT KITA MAJU	196
RESILIENSI: MENGUBAH MAKNA, MENGUBAH KEHIDUPAN	212
PEMBERDAYAAN RESILIENSI MAHASISWA DALAM TATARAN MAKRO	226
<u>LAMPIRAN</u>	245
<u>TENTANG EDITOR</u>	393

Kata Pengantar

Puji Syukur ke hadirat Yang Kuasa bahwa buku yang bertemakan Psikologi Positif seri 3 telah hadir kembali dan dapat dibaca oleh banyak kalangan. Buku ini merupakan karya para dosen Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya (UKWMS) yang diinspirasi oleh karya mahasiswa psikologi UKWMS dalam bukunya yang berjudul “Tak Kusangka Aku Bisa Melewatinya”.

Buku ini hadir dalam rangka perwujudan dari visi keilmuan Fakultas Psikologi UKWMS dalam bidang psikologi positif. Buku ini tidak hanya berisikan kajian teoritis dan hasil-hasil penelitian, namun juga menganalisis pengalaman nyata yang dialami dan dirasakan oleh mahasiswa psikologi UKWMS melalui buku yang berjudul “Tak Kusangka Aku Bisa Melewatinya”. Dengan mengkaji hal-hal ini, diharapkan bahwa konsep teori yang dibahas menjadi lebih riil dan mudah dipahami sehingga memunculkan kesadaran bahwa konsep ilmiah dari perspektif psikologi positif itu dapat diaplikasikan dalam kehidupan nyata sehari-hari. Buku ini bermanfaat sebagai buku pegangan bagi semua pihak yang hendak mendalami ilmu psikologi positif.

Dalam kesempatan ini, saya mengapresiasi para penulis yang memaparkan konsep psikologi positif secara aplikatif. Saya juga berterima kasih kepada para mahasiswa Psikologi UKWMS yang memberikan inspirasi bagi penulis. Dan akhirnya, terima kasih kepada para editor yang merupakan bagian dari tim PP Center (Positive Psychology Center) Fakultas Psikologi, UKWMS.

Oleh karena peluncuran buku ini bertepatan dengan Dies Natalis Fakultas Psikologi UKWMS yang ke-25, maka buku ini menjadi bagian dari histori perjalanan Fakultas Psikologi UKWMS. Semoga saja buku psikologi positif yang ketiga ini dapat diterima oleh

berbagai kalangan dan membawa kebaikan bagi perkembangan dunia pendidikan di Indonesia.

Selamat membaca dan Tuhan memberkati kita semua.

Surabaya, 24 November 2023

Agnes Maria Sumargi, Ph. D, Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi UKWMS

Ulasan Editor

Artikel dalam *book chapter* ini terbagi menjadi dua bagian yang saling berkaitan. Bagian pertama adalah artikel hasil pemikiran para dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang menganalisis kisah mahasiswa menghadapi badai dalam hidupnya melalui kaca mata psikologi positif. Bagian kedua, yang merupakan lampiran, adalah kumpulan artikel dari para mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Artikel dalam *book chapter* ini merupakan ulasan yang dalam dari perspektif teori psikologi positif tentang perjuangan hidup mahasiswa. Menyimak perjalanan mereka dalam menghadapi tantangan sebagai bagian dari masa transisi menuju dewasa dan bagaimana mereka menggunakan kekuatan positif dalam diri mereka. Berbagai kerikil dan onak duri dalam hidup mampu memberi mereka efek “AHA” atau “*Ternyata aku mampu*”. Sebuah kesadaran akan sisi positif dalam dirinya. Mereka juga mampu melakukan resiliensi sehingga mampu *move on* dari badai kehidupan. Tidak lupa emosi positif memberi mereka kekuatan menjaga kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis.

Sebagai individu yang berada dalam fase *emerging adulthood*, mahasiswa berada pada fase transisional yang krusial dalam kehidupannya. Mahasiswa merangkak menuju kemandirian dan kedewasaan. Beranjak dewasa bukanlah sekadar proses linier menuju kedewasaan, melainkan justru merupakan medan pertempuran di mana individu dihadapkan pada dualitas tantangan dan kesempatan. Proses beranjak dewasa juga bukanlah sekadar melalui waktu, tetapi merupakan peluang emas bagi pertumbuhan pribadi.

Setiap individu memiliki kekuatan positif dalam dirinya. Setiap individu hendaknya mampu memanfaatkan kekuatan positif dalam dirinya tersebut untuk menghadapi berbagai kendala dalam perjalanan hidupnya. Selain kekuatan positif, individu diharapkan mengembangkan dan memelihara emosi positif. Sama

halnya dengan kekuatan positif, emosi positif membantu individu melewati hari-hari yang dijalani. Emosi positif membantu menjaga kesehatan individu secara fisik maupun keseimbangan kesehatan psikologis. Kemampuan resiliensi jugamenjadi poin penting bagi individu agar tetap bertahan mengatasi masalah dan bangkit kembali dari keterpurukan. Individu yang mampu memelihara emosi positif dan memiliki resiliensi yang baik akan mampu menavigasi perubahan dan tantangan dengan lebih baik. Mereka belajar untuk menghadapi situasi sulit dengan keberanian dan ketabahan, memanfaatkan kekuatan batin mereka sebagai alat untuk meraih kesejahteraan psikologis.

Di balik setiap rintangan, terdapat peluang bagi pertumbuhan pribadi. Tantangan tersebut dapat menjadi pendorong yang kuat bagi mahasiswa untuk menggali kekuatan batin dan menemukan potensi tersembunyi. Perjuangan dan kesulitan yang dihadapi mahasiswa menjadi landasan untuk menggali potensi diri. Mereka menemukan kekuatan dalam diri mereka sendiri untuk menghadapi ujian hidup, menciptakan narasi-narasi yang menginspirasi dan memotivasi diri sendiri maupun orang lain. Dalam setiap kisah perjuangan, selalu terdapat pesan tentang keuletan, ketabahan, dan keberanian untuk mengatasi hambatan.

Semoga buku ini memberikan pencerahan bagi pembaca bahwa jika mampu menghadapi rintangan dengan cara yang positif, dapat melampaui batas-batas yang menghambat kemajuan mereka.

Salam Psikologi Positif

Editor

Tim Positive Psychology Center:

Dr. Nurlaila Effendy, M.Si.,

Dr. Dessi Christanti, S.Psi., M.Si.,

Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog,

Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog.

Kekuatan Positif Individu

Peran Tekad (*Grit*) dalam Mencapai Kesuksesan

Agnes Maria Sumargi

A Journey in Finding Hope

Yonathan Setyawan

Psychology Capital Yang Kuat Membantumu

Mewujudkan Impian!

Andika Alexander Repi

Pengen Coba Jadi Cakep Tapi in Different Way:

Harga Diri Cosplayer

Dessi Christanti & Indah Sistia N

Belajar dengan Melakukan (*Learning by Doing*)

David Ary Wicaksono

Sebuah Orientasi Kajian Empiris dan Fenomena:

***Psycological Well-Being* Pada Mahasiswa**

F. Yuni Apsari

**Membangun Komunitas Orang Muda Yang Sehat
dan Berdaya Melalui Pengenalan Kekuatan Positif
Individu**

Sylvia Kurniawati Ngonde

A Journey in Finding Hope

“Berdasarkan artikel: Punya Mimpi? Berjuanglah

Yonathan Setyawan
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Kampus Kota Madiun

Latar Belakang

Seorang pendaki gunung sedang melakukan persiapan perjalanan pendakian gunung yang cukup berat, namun sang pendaki merasa tertantang untuk menaklukkan gunung tersebut. Sang pendaki pun mulai menatap gunung yang tinggi dan melakukan perjalanannya dengan tongkatnya dan ternyata puncak gunung tersebut tidak terlihat karena tertutup oleh salju. Setelah berjam-jam melakukan perjalanan, sang pendaki menghadapi dinding yang terjal, kemudian sang pendaki mempersiapkan tali temali dan pengait dipunggungnya. Sang pendaki mulai mendaki dengan menggunakan tali temali tersebut, namun beberapa waktu kemudian tak disangka terdengar gemuruh badai salju datang. Longsoran salju menimpa sang pendaki sehingga membuat tubuh sang pendaki terhempas ke arah dinding yang curam itu. Semua perlengkapannya telah lenyap, pandangannya

kabur semuanya tampak putih dan sang pendaki begitu cemas tentang apa yang akan menimpa kehidupannya.

Melihat kisah di atas, kira-kira apakah yang akan dialami oleh sang pendaki? Apakah sang pendaki berhasil menuju gunung yang diimpikannya atau justru sang pendaki akan mati dalam keadaan yang dialaminya? Apakah sang pendaki memiliki *hope* untuk bertahan dan melawan keadaan yang dialaminya?. Kehidupan kita diibaratkan seperti sang pendaki tersebut, saat keadaan tidaklah baik, apakah kita masih memiliki “*hope*” dalam kehidupan kita? Bukankah *hope* itulah yang membuat kita mampu menaklukkan kesulitan kita? Apa itu “*hope*”? lalu mengapa kita perlu memiliki “*hope*” dalam kehidupan kita?

Hope adalah elemen yang menentukan dalam setiap upaya perubahan sosial menuju kehidupan, kesadaran, dan nalar yang lebih baik. Objek dari *hope* adalah sebuah kehidupan yang lebih lengkap, kehidupan yang lebih baik, pembebasan dari kebosanan abadi, atau untuk keselamatan, atau revolusi (Wahyuna & Fitriana, 2020). *Hope* juga dapat diartikan sebagai suatu ketabahan seseorang dalam menghadapi ketakutan. Ketabahan yang sejati adalah kemampuan untuk berjuang, untuk menggabungkan harapan dan keyakinan dengan

mengubahnya menjadi optimisme yang rasional (Shanahan, 2020) untuk membangun harapan (Bailey et al, 2007).

Hope juga berarti terus maju, dengan berpikir, "*Saya bisa melakukan ini*". *Hope* membawa kekuatan batin, kepercayaan diri, kemampuan untuk melakukan apa yang dapat dilakukan seseorang dengan jujur dan transparan (Dalai Lama, 2013). *Hope* adalah kondisi kognitif, emosional, dan motivasional yang kompleks dengan menyesuaikan individu agar memumungkinikan hasil yang diinginkan dimasa depan (Ortony et al., 1990; Peterson dan Seligman, 2004). Beberapa peneliti telah mendefinisikan dan mengukur harapan dalam hal sumbu motivasi-kognitif daripada pengalaman emosional (Snyder, 2002). *Hope* dapat juga diartikan sebagai energi yang diarahkan untuk menentukan tujuan dan jalan yang dapat menuntun seseorang pada tujuan (Lukito, 2018). Hal diperjelas juga bahwa *Hope* juga dapat memberikan dampak pada perasaan baik dikarenakan dapat mendukung keinginan dan mendapatkan hasil positif yaitu terwujudnya apa yang diinginkan (Lukito, 2018). *Hope* juga dapat memberikan seseorang untuk sadar atau membangkitkan orang untuk menjadi lebih termotivasi menjalani kehidupannya (Çavuş & Gökçen, 2015).

Dalam kehidupan kita sehari-hari *hope* ini perlu untuk dimiliki, sebab melalui *hope* kita dapat meningkatkan kepuasan terhadap kehidupan (Umprhrey dan Sherblom, 2014) dan peningkatan *subjective well-being* (Lu & Hsu, 2013). Ada pengaruh positif signifikan antara *trait hope* terhadap *career adaptability* mahasiswa (Ariyati, 2019).

Penelitian yang pernah dilakukan menyatakan bahwa *hope* memiliki hubungan kuat dengan *subjective well-being* seseorang dimana individu akan merasakan pengalaman positif dari keberhasilan yang telah dilalui (Hutz, C. S., Midgett, A., Pacico, J. C., Bastianello, M. R., & Zanon, 2014). Hal senada juga didukung hasil penelitian yang mengatakan bahwa *hope* dapat memberikan persepsi yang positif yang dapat digunakan sebagai faktor agar seseorang mencapai *subjective well-being* (Shenaar-Golan, 2016).

Menilik definisi dan manfaat yang dapat dirasakan ketika kita memiliki *hope*, maka penting sekali kita untuk memiliki *hope* dalam kehidupan ini. Berikut ini adalah konsep *hope* dengan komponen-komponen pembangunnya yang dapat kita refleksikan bersama-sama dari buku "*Tak Kusangka Aku Bisa Melewatinnya*".

Goal

Prinsip dasar dari teori *hope* adalah bahwa sebagian besar perilaku manusia diarahkan pada tujuan. Tujuan adalah target mental yang memandu urutan tindakan manusia. Oleh karena itu, pikiran tentang tujuan adalah fondasi yang menjadi dasar dari teori harapan (Snyder, 1998). Pada awalnya, Snyder (2002) berpendapat bahwa tujuan harus memiliki nilai yang cukup untuk memenuhi pikiran sadar. Namun, penelitian yang lebih baru menunjukkan bahwa sebagian besar perilaku manusia dapat dipandu oleh pengejaran tujuan-tujuan yang tidak disadari (Chartrand & Cheng, 2002).

Melihat hasil refleksi dari buku “Tak Kusangka Aku Bisa Melewatinya” salah satu penulis yaitu Sanjaya (2023) dengan judul “Punya mimpi, berjuanglah”! memberikan inspirasi pada kita bahwa ia memiliki *goal* untuk melanjutkan studi di Psikologi. Hal ini dapat kita lihat dari kutipan yang ditulisnya:

“Saat itu, aku yang sedang mencari jurusan tidak sengaja melihat satu brosur yang menarik perhatianku. Brosur itu bertuliskan “Psikologi”. Aku yang baru tahu tentang keberadaan jurusan tersebut langsung mengambil brosur itu dan membacanya dengan seksama. Seusai membacanya, satu kalimat yang ada dalam hatiku mengucapkan “Aku menyukainya”. Sejak saat itu aku selalu mencari tahu hal-hal yang berkaitan dengan psikologi dan semakin aku mencari, semakin bertambah juga rasa sukaku pada psikologi. Akhirnya,

seiring berjalannya waktu aku keukeuh untuk menjadikan psikologi sebagai jurusan yang harus aku tempuh setelah lulus SMA."

Melihat kutipan di atas, dapat kita jelaskan bahwa penulis mulai tertarik dengan psikologi dan memiliki *hope* dengan *goal*nya setelah lulus SMA adalah berkuliah di jurusan Psikologi. Hal ini sejalan dengan yang dijelaskan oleh Snyder (2002) telah mendalilkan bahwa ada dua jenis tujuan dasar: "*approach goal*", dan "*avoidance goal*" dari kutipan di atas dapat menjelaskan bahwa tujuan Sanjaya (2023) memiliki *approach goal* yaitu untuk mendekati harapannya yaitu berkuliah di jurusan psikologi.

Penting bahwa dalam kehidupan kita memiliki *goal orientation*. Melalui *goal orientation* dapat memicu seseorang untuk memiliki tujuan yang jelas dalam merencanakan sesuatu (Ahmad, 2023). Hal ini juga diperjelas bahwa *goal orientation* akan mendorong seseorang melakukan berbagai strategi pendekatan dan membuktikan untuk mencapai tujuan dalam menyelesaikan tugasnya (Curral & Marques-Quinteiro, 2009).

Goal orientation juga merupakan sumber karakter positif yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan kognisi dan motivasi tertentu (Dweck & Leggett, 1988). *Goal orientation* ini

juga dilakukan oleh Sanjaya (2023) yaitu memiliki karakter positif saat menentukan tujuannya yaitu berkuliah di jurusan Psikologi terlihat dari tulisannya yaitu:

“Selama dua setengah tahun orangtuaku menyarankanku untuk masuk ke jurusan yang pasti-pasti saja, seperti manajemen. Namun, selama dua setengah tahun pula aku memastikan bahwa aku tetap ingin psikologi menjadi milikku. Seiring berjalannya waktu, orang tuaku pun mulai membuka diri dan mencari tahu juga tentang apa itu jurusan psikologi. Pelan tapi pasti, akhirnya mereka setuju dengan keputusanku untuk menempuh jurusan psikologi. Jujur saja, aku sangat bersyukur tentang persetujuan itu.”

Menilik tulisan di atas, dapat kita jelaskan bahwa Sanjaya (2023) memiliki karakter positif yaitu memastikan dirinya untuk tetap berkuliah di psikologi dan mencari tahu tentang psikologi sehingga orangtuanya menyepakati untuk menempuh psikologi. Ahli mengatakan *hope* akan tumbuh subur ketika kemungkinan pencapaian *goal* tersebut dapat tercapai (Averill, Catlin, & Chon, 1990). Hal ini dapat terlihat dari ungkapan di atas yang menyatakan penulis merasa bersyukur ketika usahanya selama dua tahun setengah untuk mencari informasi terkait psikologi dan berhasil membuka pemikiran orangtuanya untuk menyetujuinya memilih pilihan berkuliah di psikologi. Dari sini dapat kita lihat bersama-sama

bahwa pentingnya kita memiliki *goal* sehingga harapan kita dapat tercapai.

Pathway Thinking

Menurut teori harapan pada suatu titik dalam evolusi manusia, kita mengembangkan kemampuan untuk mengkonseptualisasikan waktu dalam hal masa lalu, sekarang, dan masa depan (Snyder, 2002). Sebagai hasilnya, manusia dapat mengatur perilaku mereka untuk menghasilkan tentang kondisi masa depan yang diinginkan (yaitu *goal*). *Pathway thinking* memerlukan persepsi kemampuan untuk menghasilkan rute yang menghubungkan masa kini ke masa depan yang dibayangkan (yaitu, menghubungkan titik A ke titik B). Dengan demikian, seorang individu merasa bahwa ia dapat menghasilkan setidaknya satu rute yang dapat diterapkan ke tujuan yang diinginkan. Hal ini juga dapat terlihat dari tulisan Sanjaya (2023) yang menyatakan:

“Akhirnya, aku mempersiapkan diriku untuk mengikuti SNMPTN. Sebenarnya tidak yakin karena nilaiku tidak sebagus itu, tapi apa salahnya mencoba ya, kan. Saat itu, aku memilih dua universitas negeri dengan jurusan psikologi pastinya. Singkat cerita, aku tidak diterima dengan jalur tersebut. Sedih itu pasti, tapi aku berlanjut untuk mengikuti jalur SBMPTN. Saat SBMPTN, aku memutuskan untuk mengambil dua universitas yang sama seperti SNMPTN dan

tetap memilih psikologi sebagai jurusannya. Selama kurang lebih lima bulan aku menyiapkan materi SBMPTN dan tentu saja itu tidak mudah."

Melihat kutipan di atas, dapat dikatakan subjek berusaha untuk membuat strategi dalam pemikirannya untuk mencari jalan ataupun jalan agar mencapai *goal*nya yaitu dengan mengikuti SNMPTN dan SBMPTN. Dalam perjalanan menuju *goal* tentunya tidaklah mudah, kita harus menghadapi kerikil-kerikil tajam seperti yang dialami oleh penulis yaitu:

"Ya, aku tidak lolos SBMPTN. Sayangnya, seberapa kuat aku menahan air mata saat itu, tetap saja air mata itu tidak bisa aku tahan lagi. Aku yang biasanya bisa menahan rasa sedihku, apalagi dihadapan kedua orangtuaku. Jujur saja, saat itu aku tidak bisa menyembunyikannya lagi. Saat itu, aku berpikir kemana aku akan mendaftar kuliah karena jurusan psikologi tidaklah murah bagi kondisi keuangan keluargaku....."

"Beberapa minggu kemudian, orang tuaku memutuskan untuk mendaftarkanku di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Awalnya aku ragu karena biaya yang dikeluarkan tidak sedikit jika harus berkuliah disana. Akan tetapi, disana aku ditawarkan beasiswa KIP Kuliah yang ternyata masih tersedia. Padahal berdasarkan brosur yang aku baca, beasiswa itu sudah berakhir batas pendaftarannya. Tanpa basa-basi, aku mengikuti pendaftaran beasiswa KIP Kuliah."

Menilik kutipan di atas, melalui kerikil yang tajam dan tidak lolos SNMPTN dan SBMPTN, penulis dan orangtuanya

memutuskan untuk berkuliah di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan mengikuti pendaftaran beasiswa KIP. Usaha yang dilakukan ini selaras dengan pemikiran ahli yang menyatakan bahwa *hope* yang tinggi akan efektif untuk menghasilkan jalur alternatif untuk mencapai *goal* (Irving, Snyder, & Crowson, 1998; Snyder, Harris, dkk., 1991). Dapat disimpulkan, jika dalam mencapai tujuan dan saat kita mau meraihnya kadang kita akan mengalami beberapa kegagalan namun dari kegagalan tersebut justru akan menghasilkan *pathway thinking* atau jalur berpikir sehingga kita mampu meraih *goal* tersebut.

Agency

Agency adalah komponen motivasi dalam teori *hope* dan merupakan kemampuan yang dirasakan untuk menggunakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. *Agency thinking* melibatkan pemikiran referensial diri tentang kemampuan untuk memulai dan mempertahankan gerakan di sepanjang jalur. *Agency thinking* terdiri dari pernyataan diri yang menegaskan, seperti "*Saya bisa melakukan ini*" (Snyder, Lapointe, Crowson, & Early, 1998). Hal ini dapat kita lihat dari kutipan penulis yaitu:

"Di dalam hatiku, aku hanya berkata "Saat ini aku gagal dan aku hanya ingin menangis, apa aku salah?" Setelah itu, aku berusaha untuk baik-baik saja, meskipun itu tidak mudah untukku. Malamnya aku berdoa dan berkata, "Tuhan Yesus, aku tahu hari ini aku gagal. Tapi, aku juga tahu jika Engkau punya rencana yang jauh lebih besar dari apa yang aku rencanakan. Aku mau percaya pada-Mu Tuhan." Ya kira-kira seperti itu sepeinggal doaku..... Beberapa minggu kemudian, orang tuaku memutuskan untuk mendaftarkanku di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya."

Melalui tulisan di atas, walaupun menghadapi kegagalan namun masih ada kemampuan dan semangat untuk terus mencapai *goal* yang diinginkan. Dari kutipan doanya dapat terlihat bahwa penulis masih terus memiliki keyakinan dan semangat dalam meraih *goal*nya untuk berkuliah di jurusan psikologi. Muncullah jalan untuk mendaftarkan kuliah prodi psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Hal ini sejalan dengan ahli yang mengatakan *agency thingking* penting dalam semua pengejaran *goal*, tetapi menjadi sangat penting ketika orang menjadi terhalang, karena hal ini membantu orang menerapkan motivasi yang diperlukan untuk bergerak di sepanjang jalur alternatif (Snyder, 1994c).

Kesimpulan

Dalam kehidupan kita pasti banyak hal yang akan kita lalui. Seperti sebuah perjalanan, kita pasti akan menemui banyak hal yang harus kita hadapi, tak jarang kita akan menangis, bahagia, kecewa marah dan lain-lai. Dalam mengarungi perjalanan hidup ini penting sekali kita perlu untuk menemukan *hope* kita dalam kehidupan kita. Boleh kita berjalan bahkan harus terus berjalan namun temukan *hope*, sebab *hope* adalah "keadaan motivasi positif meraih *goal* yang didasarkan pada rasa sukses yang berasal dari *pathway thinking* (perencanaan untuk mencapai *goal*) dan *agency* (energi yang diarahkan pada *goal* (Snyder, Irving, & Anderson, 1991). HOPE adalah KEKUATAN untuk mengarungi perjalanan hidup. *So, discover your hope...!*

Daftar Referensi

- Ahmad, H. A. (2023). Goal Orientation, Ketangguhan Mental, Dan Prestasi Akademik Student Athlete. *Psychological Journal: Science and Practice*, 3(1), 132-138.A
- Ariyati, A. D. (2019). Pengaruh Trait Hope Terhadap Career Adaptability pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Unnes. *Skripsi Psikologi*, 1-101.
- Bailey, T., Eng, W., Frisch, M., & Snyder†, C. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 168–175.

- Curral, L., & Marques-Quinteiro, P. (2009). Self-leadership and work role innovation: Testing a mediation model with goal orientation and work motivation. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 25(2), 165-176.
- Chartrand, T. L., & Cheng, C. M. (2002). The role of non conscious goal pursuit in hope. *Psychological Inquiry*, 13, 290-294.
- Dalai Lama. (2013). His Holiness the 14th Dalai Lama. Tulane University.
<https://www2.tulane.edu/grads/speaker/dalai-lama.cfm>.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256>.
- Irving, L. M., Snyder, C. R., & Crowson, J. J., Jr. (1998). Hope and the negotiation of cancer facts by college women. *Journal of Personality*, 66, 195-214.
- Lu, F. J. H., & Hsu, Y. (2013). Injured athletes' rehabilitation beliefs and subjective well-being: The contribution of hope and social support. *Journal of Athletic Training*, 48(1), 92-98. doi:10.4085/1062-6050-48.1.03.
- Lukito, C. P. (2018). Hubungan hope, self-efficacy, resilience, dan optimism dengan entrepreneurial intention mahasiswa fakultas ekonomi universitas kristen petra. *Agora*, 6(2).
- Ortony, A., Clore, G. L., and Collins, A. (1990). *The Cognitive Structure of Emotions*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Peterson, C., and Seligman, M. E. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, vol. 1. New York, NY: Oxford University Press.
- Wahyuna, A. H., & Fitriana, S. (2020). The concept of hope in the western and eastern perspective. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 1(1), 25-36.

- Shanahan, M. L., Fischer, I. C., & Rand, K. L. (2020). Hope, optimism, and affect as predictors and consequences of expectancies: The potential moderating roles of perceived control and success. *Journal of Research in Personality*, 84, 103903. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103903>.
- Umphrey, L. R., & Sherblom, J. C. (2014). The relationship of hope to self-compassion, relational social skill, communication apprehension, and life satisfaction. *International Journal of Wellbeing*, 4(2), 1-18. doi:10.5502/ijw.v4i2.1.
- Sanjaya, M. D. (2023). Punya Mimpi? Berjuanglah!. Dalam N. Effendy, D. Christanti, E. Prasetyo, D. Tedjawidjaja (Ed.). *Tak Kuduga, Aku Bisa Melewatinya: Perjuangan Mahasiswa Melewati Badai Kehidupan* (hal. 36-39). Surabaya: Fakultas Psikologi UKWMS.
- Snyder, C. R. (1994a). Hope and optimism. In V. S. Ramachandren (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 2, pp. 535–542). San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R. (1994b, August). *Hope for the many vs. hope for the few*. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Los Angeles.
- Snyder, C. R. (1994c). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249–275.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570–585.

Biodata Penulis



Yonathan Setyawan Mulai menjadi dosen Psikologi tahun 2022 di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya PSDKU Madiun. Studi S1 Psikologi di tempuh di Universitas Katolik Widya Mandala Madiun dan S2 Magister Psikologi peminatan Psikologi Industri & Organisasi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Fokus bidang minat penulis Psikologi Industri & Organisasi berbasis Psikologi Positif. Pernah menulis beberapa artikel seperti “Peran Ayah menjadi sebuah timbangan: *Literatur Review Work Family Balance* dalam menghadapi *Era New Society 5.0*, dan *How to Optimism Affects The Work Family Balance of Church Full-timmer*.