

The Hello-Goodbye

Daftar Isi:

The Hello-Goodbye	1
Resolusi Tahun Baru	2
Kontak Kami	4
Upcoming Event	4

Tahun 2014 sudah berlalu dan tahun 2015 sudah datang. Sebagian orang merasa waktu berjalan begitu lambat, namun sebagian orang lainnya justru merasa waktu berjalan begitu cepat. Berbagai peristiwa terjadi di tahun 2014 dan akan ada banyak peristiwa pula di tahun 2015 yang mungkin kita alami. Sebagai makhluk sosial, peristiwa-peristiwa yang kita alami biasanya terjadi dalam konteks interaksi, baik dengan orang lain maupun dengan diri sendiri. Peristiwa-peristiwa yang diawali dengan perjumpaan dan diakhiri dengan perpisahan.

Keterampilan sosial manusia dapat terlihat dari bagaimana ia menyikapi perjumpaan dan perpisahan. Keterampilan sosial ini bersifat terberikan dan harus terus diasah sepanjang kehidupan.

Sejak usia 6-8 minggu, umumnya bayi menunjukkan *social smile* yaitu senyum yang ditujukan untuk memperoleh interaksi yang hangat dengan pengasuhnya. Kemampuan ini menjadi landasan untuk keterampilan sosial berikutnya. Di tahapan



perkembangan selanjutnya individu harus belajar untuk mengatasi rasa kehilangan, dimulai dari kehilangan benda yang remeh hingga kehilangan seseorang yang berharga dalam kehidupannya.

Keterampilan sosial manusia pun dapat terlihat dari bagaimana ia menanggapi hal-hal yang muncul di antara per-

jumpaan dan perpisahan tersebut. Persepsi akan interaksi sosial, manajemen emosi, komunikasi, menanggapi konflik, dan rekonsiliasi hanya sebagian kecil dari keterampilan sosial yang esensial. Keterampilan sosial tidak bisa dipelajari hanya melalui teori. Keterampilan ini juga kompleks karena melibatkan resiko dan peluang pula bagi orang lain yang terlibat di dalam interaksi sosial tersebut.

Mari mengingat kembali perjumpaan dan perpisahan yang kita alami sepanjang tahun 2014. Mari merefleksikan keterampilan sosial apa yang perlu kita tingkatkan dan pertahankan di tahun 2015 ini.

“Life is like an airport. It’s where hello and goodbye take place” – Mia Haryono



“... Daripada membuat daftar panjang hal-hal yang ingin kita lakukan, mulailah dengan membuat daftar pendek dan sederhana, yaitu hal-hal yang dapat kita lakukan ...”

Resolusi Tahun Baru

Oleh: Merrysa Dirganova, M.Sc.
Bidang Kerjasama Nasional dan Internasional
Indonesian Counseling Association

People need revelation, and then they need resolution.
“Damian Lewis”

Perayaan tahun baru biasanya dilakukan dengan meriah dan penuh dengan kegembiraan. Pada umumnya, orang sangat menantikan momen pergantian tahun baru ini dengan menyelesaikan apa yang sudah direncanakan untuk dilakukan, dan juga dengan membuat resolusi yang ingin dicapai di tahun berikutnya.

Secara historis, resolusi tahun baru adalah sebuah tradisi yang awalnya dilakukan oleh orang-orang di belahan dunia bagian Timur pada jaman dahulu kala. Resolusi ini dilakukan dengan membuat janji pada dirinya sendiri untuk meningkatkan kualitas diri sendiri dan berbuat

sesuatu hal yang lebih baik. Beberapa pandangan dari segi religius menambahkan bahwa dalam membuat resolusi, orang-orang juga biasa memperkuat keinginan dan keyakinannya dengan berdoa dan berpuasa.

Secara ilmiah, penelitian di abad ke-21 mencatat, secara rata-rata sekiranya hanya 40% orang yang membuat resolusi setiap tahunnya. Resolusi yang pada umumnya ingin dicapai adalah mengenai perbaikan pola makan, penurunan berat badan, kontrol finansial yang lebih baik, berhenti merokok, pencarian pasangan hidup, dan ingin menghabiskan waktu lebih banyak bersama keluarga.

Sebuah artikel dari Journal of Clinical Psychology dari Universi-

ty of Scranton juga mencatat bahwa hanya 8% orang-orang yang pada akhirnya berhasil meraih resolusinya ini. Dikatakan pula bahwa orang-orang yang berhasil mencapai resolusinya memiliki kecenderungan untuk dapat mengubah perilaku 10x lebih baik dari mereka yang tidak berhasil. Lalu bagaimana cara untuk mencapai resolusi tahun baru kita?

Selangkah demi selangkah

Daripada membuat daftar panjang hal-hal yang **ingin** kita lakukan, mulailah dengan membuat daftar pendek dan sederhana, yaitu hal-hal yang **dapat** kita lakukan. Psikolog Lynn Bufka menambahkan....

(Lanjutan di halaman 3)

(Lanjutan dari hal.2)

hal yang terpenting adalah bukan berapa banyak hal yang kita ubah, tetapi bahwa perubahan pola hidup itu sangat penting dan saat ini kita sedang berusaha mencapainya, selangkah demi selangkah.

Lakukan setiap hari

Perubahan atau rencana yang ingin kita raih tidaklah selalu semudah membalikkan telapak tangan. Butuh proses berkelanjutan yang juga mempengaruhi kerja kita baik dari segi fisik maupun mental.

Waktu dan kualitas usaha yang kita habiskan untuk mencapai resolusi ini menentukan kemungkinan keberhasilan pencapaian itu sendiri. Contohnya, seorang pelari yang baru memulai latihannya tidak akan mung-

kin untuk dapat melakukan marathon 21 kilometer jika dia tidak memulai latihan secara reguler, karena tubuh dan pikirannya belum terbiasa dengan jarak lari yang panjang. Daniel Coyle, seorang editor terkenal di New York, mengatakan bahwa praktik keseharian membuat orang biasa mencapai hal-hal yang luar biasa.

Berpikir realistis

Seorang professor psikologi Peter Herman dan rekan menemukan fenomena *false hope syndrome*, dimana orang-orang cenderung membuat resolusi yang tidak masuk akal dan juga bahkan tidak sesuai dengan pandangan internal mereka sendiri. Hal ini berpengaruh terhadap penurunan pandangan positif terhadap kepercayaan diri sendiri. Pemikiran realistis lainnya adalah kita berpikir bahwa dengan mencapai resolusi, maka se-

luruh kehidupan pun akan berubah; namun jika kita gagal, maka kita akan menjadi lebih buruk dan kembali ke perilaku yang lama. Inilah yang menyebabkan seseorang menjadi frustrasi dalam langkah mencapai resolusinya.

Membuat resolusi tahun baru adalah hal yang baik dilakukan dalam meningkatkan kualitas hidup. Namun juga, tetaplah mencoba bersenang-senang dalam mencapainya. Tidak perlu menyalahkan diri sendiri jika memang belum berhasil mencapai apa yang ingin kita raih, namun lihat kembali prosesnya dan sadari bahwa betapa mengagumkan semua proses yang sudah kita lakukan tersebut. Terakhir, mengutip perkataan John Norcross dari University of Scranton: *"We say if you can't measure it, it's not a very good resolution because vague goals beget vague resolutions"*.

Segenap anggota Indonesian Counseling Association mengucapkan:

Selamat Tahun Baru Masehi 2015

Selamat Tahun Baru Imlek 2566 Kongzili

Selamat Berkarya di Tahun yang Baru



Indonesian Counseling Association

VISI

Menjadi wadah yang mempersatukan para tenaga profesional dan akademisi yang bergerak di bidang konseling, psikologi, dan kesehatan mental untuk memberikan pelayanan konseling dan psikologi kepada semua lapisan masyarakat di tingkat nasional dan internasional.

Hubungi kami:

Email: contact.ica1@gmail.com

Website: indo-counseling.org

Mark your calendar! ICA 2015 Events

- February : Academic Discussion | Tema: Peer Counseling
- April : Academic Discussion | Tema: Family Counseling
- May : Book Launching Integrating Psychology and Christianity:
The Enrichment Model
- June : Academic Discussion | Tema: Bullying at Junior School
- July : Prepare-Enrich Seminar
- August : Academic Discussion | Tema: Psikologi dan Agama: Diintegras/
Disintegras?
- October : Academic Discussion | Tema: Hope
- October : Workshop Series: Lay Counseling
- December : Academic Discussion | Tema: Post-partum Body Dissatisfaction

Check out the updates on:

indo-counseling.org