



JURUSANKU

Psikologi

**Mengintip
Pilihan
Universitas**

**Revolusi Mental:
Sukses Berkat
Kepekaan Sosial**

Special Interview

Josephine Ratna

Pribadi Super Aktif yang Tak Pernah
Kehabisan Energi

Dina Mairawati

Mengemas Psikologi Kreativitas dan
Kepedulian Sosial Dalam Satu Pribadi

Simon

The Oxfam Experience

Outlier:

*Jerome Polin Sijabat
Juara Olimpiade
Matematika*

Tips :

Speed Reading (1)

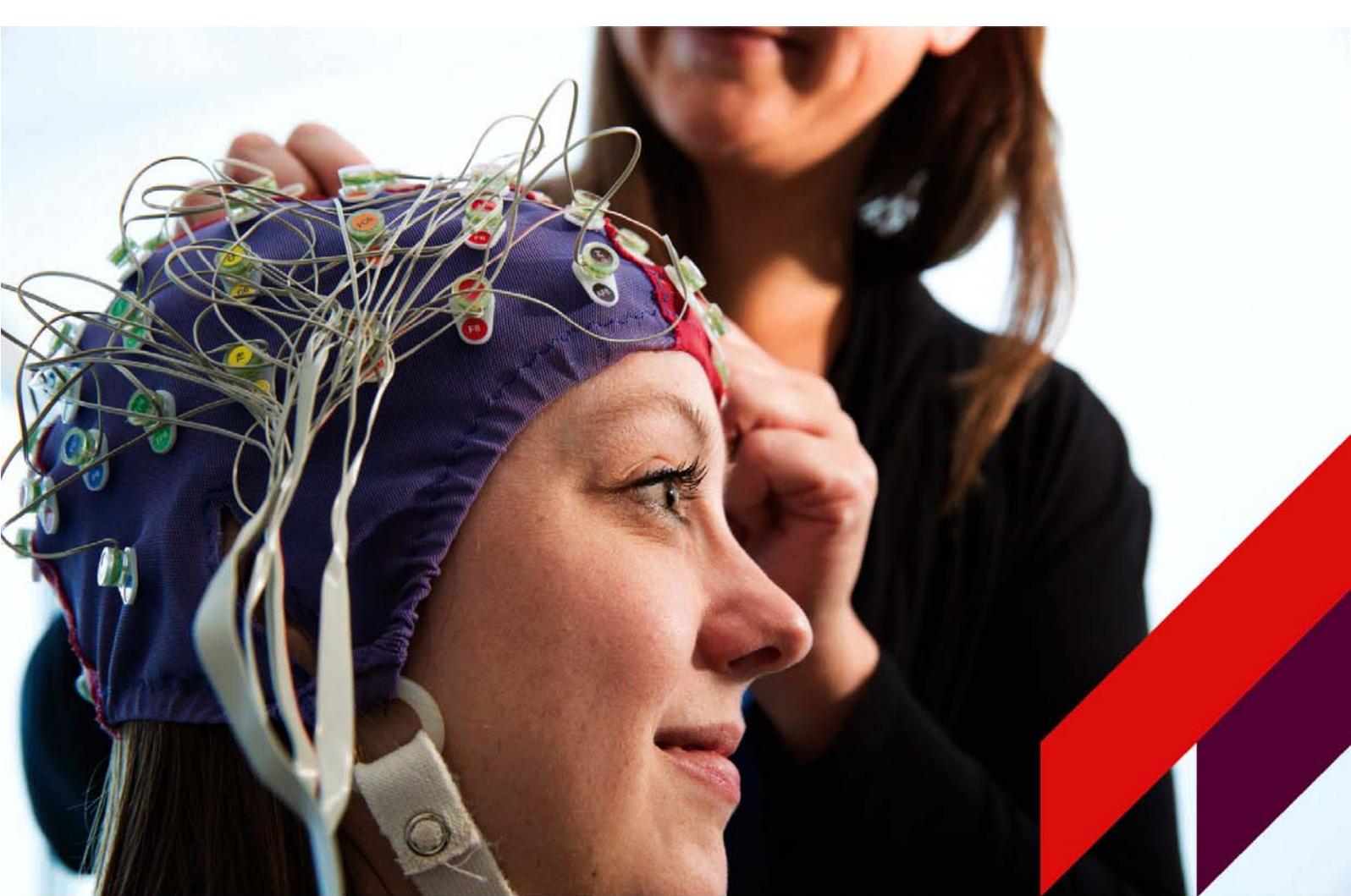
PELUANG KARIER LULUSAN PSIKOLOGI

Praktik & Magang

ISSN 2407-8450



9 772407 845003



Join great minds. Then study them.

PSYCHOLOGY DEGREES AT MACQUARIE UNIVERSITY, SYDNEY

Ranked in the world's top 50 universities for psychology in 2014 (*QS World University Rankings by Subject*), Macquarie is the place to explore the human mind in all its wonder.

Whether you're looking to become a professional psychologist or you want to gain an edge in fields like community services or public health, business, education or law, we'll help you understand people and what motivates them to behave the way they do.

Our cutting-edge research facilities include a new Simulation Hub with driving and flight simulators, a sports simulator and a virtual reality laboratory.

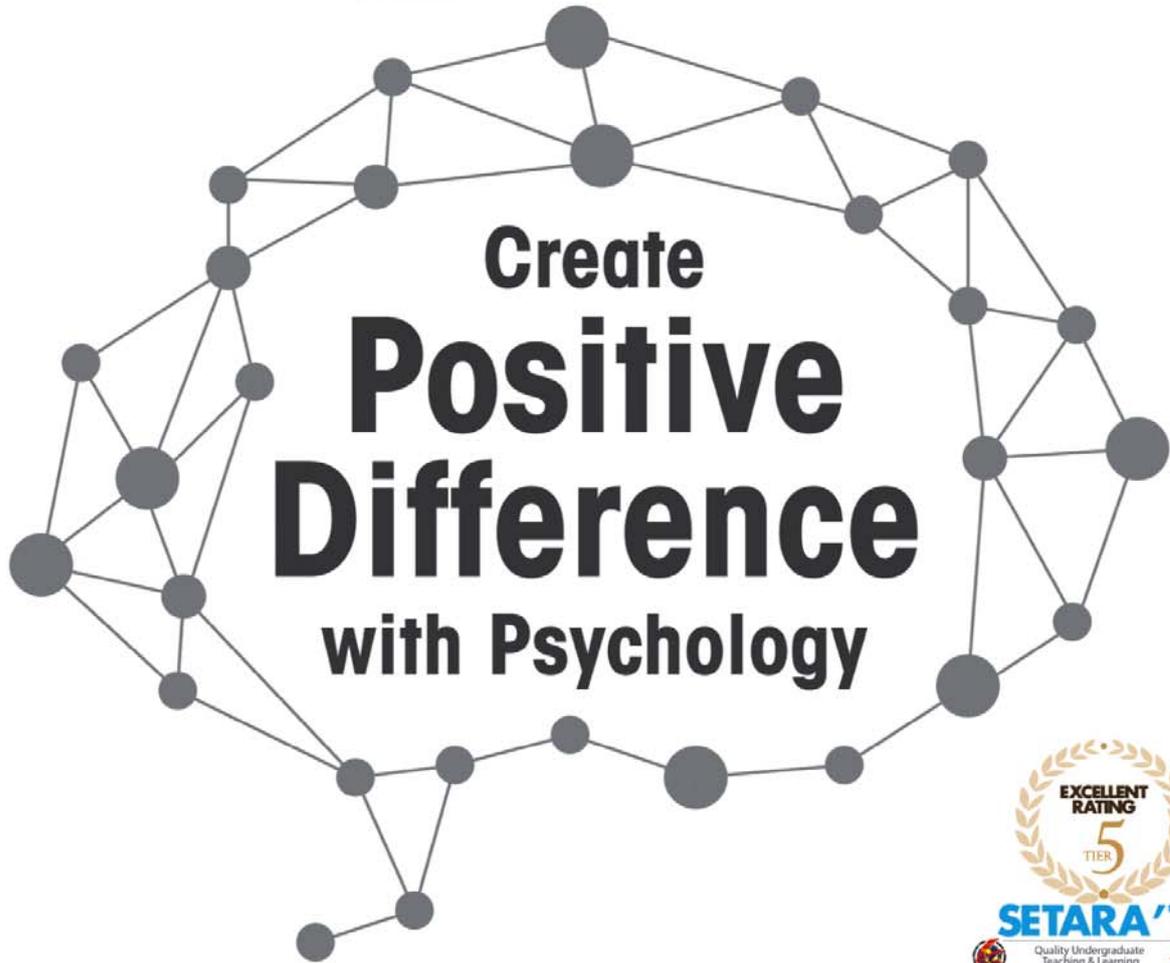
You'll also graduate with real practical experience in psychology-related work through our Professional and Community Engagement (PACE) program.

Discover where a Macquarie psychology degree can take you.

For more information, contact mi.pacific@mq.edu.au or visit courses.mq.edu.au



SUNWAY
UNIVERSITY



sunway.edu.my

- Accounting • Actuarial Studies
- Business • Finance • Management
- Biology • Biotechnology • Psychology
- Corporate Communications
- Advertising Design • Computer Science & IT
- Interior Design • Graphic Arts & Multimedia
- Hospitality • Culinary Arts

In partnership with



LE CORDON BLEU
1895 - 2015

For further info please contact our official representative: _____



ALFALINK
Overseas Study & English Course

- ALAM SUTERA 021-5312 9898
- BANDUNG 022-607 6696
- JAKARTA 021-3199 1308
- MAKASSAR 0411-83 1199

- MALANG 0341-336 228
- SEMARANG 024-356 7889
- SURABAYA (east) 031- 5951188
- SURABAYA (west) 031-5661188

www.alfalink.net | info@alfalink.net



Alfalink Overseas Study and English Course

Editor's NOTE

REDAKSIONAL

Pemimpin Umum:
Ina Liem

Pemimpin Redaksi:
Budi Prast

Riset & Peliputan:
Daniel G. Wibowo
Shinta D. Rosaline

Kontributor:
Rachmi Sjafei

Staf Umum:
Agustinus Pujomartono

Marketing:
Yulia Budiman

Design & Layout:
KIKAdesignology.com

Foto:
Shutterstock.com

**Untuk Informasi,
Langganan & Iklan:**
info@jurusanku.com
+6281 5510 8832

Salam Jurusanku

Hasil survey Jurusanku terhadap 10.924 siswa kelas X - XII di 46 SMA swasta di 13 kota di Indonesia tahun 2013 - 2015 menunjukkan jurusan Psikologi berada di urutan ke-5 paling diminati para siswa.

Namun, ada pertanyaan dari seorang ibu peserta seminar JURUSANKU yang mungkin mewakili banyak keraguan orang tua dan siswa lain: "Anak saya ingin masuk jurusan Psikologi, tapi tidak mau jadi psikolog. Apakah ada karier lain?"

Ilmu Psikologi termasuk '*transferable skills*' yang kadang saya sebutkan di seminar. Ilmunya bisa ditransfer ke banyak bidang lain termasuk desain, perfilman, pendidikan, pemasaran, dan masi banyak lagi selama menyangkut pemikiran dan perilaku manusia.

Sekarang zamannya multidisiplin ilmu. Kalau kita kreatif mengkombinasikan beberapa ilmu, *the opportunity out there is limitless.*

Sooo.... Broaden your mind!



Ina Liem
CEO Jurusanku.com



20



PRAKTIK & MAGANG

UTAMA

Praktik & Magang

UTAMA

Peluang Karier Lulusan Psikologi



PELUANG KARIER LULUSAN PSIKOLOGI

30

40



MENGINTIP PILIHAN UNIVERSITAS

PILAH-PILIH

Mengintip Pilihan Universitas



48

WAJAH

Simon: The Oxfam Experience

58



JEROME POLIN SIJABAT

OUTLIERS

Juara Olimpiade Matematika

CONTENT

What's Inside..

10

UTAMA
BIDANG PEMINATAN

46

WAJAH
DINA MAIRAWATI

66

BEASISWA
TIPS WAWANCARA

26

UTAMA
KULIAH PSIKOLOGI DI MANCANEgara

50

TIPS
SPEED READING (PART1)

68

WHO AM I?
SENSING VS INTUITION

44

WAJAH
JOSEPHINE RATNA

56

SPEAK UP
MENURUTMU SISWA YANG COOL ITU SEPERTI APA SIH?

70

REVOLUSI MENTAL
SUKSES BERKAT KEPEKAAN SOSIAL

Study psychology at Australia's university for the real world.

'If you like people watching and wonder why they do the things they do, or have a desire to understand how and why we are the way we are, then this is the course for you. I realised that psychology is what I love doing and learning about. I've learnt so much about myself and others through covering the various psychological topics and I'm glad I've come to the conclusion this is what I want to do in life.'

Kylie Wihardjo, real student

To hear more of Kylie's story visit the Health playlist at www.youtube.com/TheQUTube

Queensland University of Technology has a reputation for courses that are designed in consultation with industry and embedded with work integrated learning.

QUT's School of Psychology and Counselling offers students:

- undergraduate and postgraduate programs that are accredited by the Australian Psychology Accreditation Council
- opportunities for placement in professional organisations and at QUT Health Clinics – a state-of-the-art facility delivering healthcare services to more than 20,000 patients in the local community
- a supportive learning environment where you can openly seek advice and support. Our staff have been recognised for excellence in teaching and research and are experienced across many areas of psychology
- career outcomes in a variety of professional areas including education, human resources, market research, organisational development, policing, public health, human services and counselling. To pursue a career as a registered psychologist, students must complete the required postgraduate study.

Our courses

- Bachelor of Behavioural Science (Psychology), 3 years full time
- Bachelor of Behavioural Science (Honours Psychology), 1 year full time
- Graduate Diploma in Behavioural Science (Psychology), 1 year full time
- Master of Clinical Psychology, 2 years full time
- Master of Psychology (Educational and Developmental), 2 years full time

Partnerships

Students who have successfully completed two years of a **Sarjana Psikologi at Universitas Airlangga**, and who meet the entry requirements to QUT's Bachelor of Behavioural Science (Psychology) may receive eight exemptions (equivalent to one year of full time study) and complete the course in four semesters (two years full time). Students who satisfactorily complete all course requirements of the Universitas Airlangga and QUT 2+2 programs will be awarded a Sarjana Psikologi by Universitas Airlangga and a Bachelor of Behavioural Science (Psychology) by QUT.

Find out more at www.qut.edu.au/international

Utama



Sekilas Psikologi

WHO memproyeksikan bahwa pada tahun 2020, gangguan mental menjadi gangguan kesehatan terbanyak yang akan dialami masyarakat dunia. Hal ini dikarenakan meningkatnya jumlah kasus depresi di dunia. WHO mendefinisikan 'sehat' bukan semata-mata tidak mengalami rasa sakit tertentu, melainkan kondisi sejahtera yang menyeluruh dari segi fisik, mental, dan sosial.

Akan tetapi, jumlah tenaga profesional yang memiliki kompetensi untuk menangani persoalan ini tidak sebanding. Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) tahun 2015 memiliki anggota sebanyak 11.000 orang yang terdiri dari ilmuwan psikologi dan psikolog. Angka ini tidak sebanding dengan jumlah penduduk Indonesia yang mencapai lebih dari 200 juta jiwa.

Profesi yang sering ditemui di rumah sakit jiwa adalah lulusan kedokteran dengan

spesialisasi di bidang kejiwaan atau disebut dengan psikiater. Tidak tertutup kemungkinan psikolog turut bekerjasama menangani klien gangguan jiwa. Berbeda dengan psikolog, psikiater menangani klien dengan terapi obat sedangkan psikolog dengan terapi non-obat seperti konseling atau terapi-terapi perilaku.

Itu baru soal gangguan mental. Padahal lulusan Psikologi tidak hanya berurusan dengan gangguan kejiwaan. Psikologi adalah disiplin ilmu yang mempelajari mengenai pikiran dan perilaku manusia. Secara kasat mata, ranah Psikologi begitu luas. Mulai dari soal pertumbuhan dan perilaku bayi hingga lansia, rekrutmen dan penempatan karyawan, masalah kejahatan hingga proses evakuasi bencana, ilmu Psikologi turut berkontribusi.

Nah, di edisi kali ini kita akan mengenal Psikologi lebih dalam, bukan psikiatri yang akan dibahas di edisi terpisah.

Utama

Pilihan Ilmu Psikologi

RUANG LINGKUP

Berbeda dengan persepsi kebanyakan pelajar SMA yang menganggap Psikologi sekedar mengurus orang yang terganggu jiwanya, ruang lingkup Psikologi mencakup seluruh aspek kehidupan manusia, di bidang pendidikan, sosial, perkembangan, bahkan dilingkup ilmu ekonomi dan bisnis. Untuk memahami semua aspek ini secara umum, di tingkat S1 mahasiswa mendapat berbagai mata kuliah yang bisa dikelompokkan sebagai berikut: mata kuliah dasar dan berbagai teori psikologi, bidang keterampilan, dan materi penunjang penelitian.

MATERI DASAR DAN TEORI PSIKOLOGI

Pada semester awal, mahasiswa dibekali mata kuliah dasar seperti Psikologi Umum, Psikologi Kepribadian, dan Psikologi Sosial. Di semester-semester berikutnya diberikan mata kuliah yang lebih *advanced* seperti:

- Biopsikologi,
- Psikologi Industri dan Organisasi,
- Psikologi Klinis,
- Psikologi Abnormal,
- dan Psikologi Pendidikan.

MATA KULIAH KETERAMPILAN

Selain memiliki penguasaan teoritis, mahasiswa dibekali keterampilan asesmen seperti misalnya *interview* dan observasi. Dua keterampilan ini dasar bagi keterampilan berikutnya yaitu tes psikologis baik tes intelegensi maupun tes kepribadian, serta tindakan melalui konseling dan training.

Sebagai ilustrasi, saat kuliah S2 di Australia, Cicillia Evi, GradDiplSc., M.Psi. menjadi asisten peneliti di rumah sakit. Tugasnya meng-*interview* subyek penelitian tentang obesitas kepada anak dan orangtuanya untuk mengetahui seberapa besar faktor genetik dan seberapa besar faktor psikososialnya, seperti misalnya kebiasaan makan *fast food*, orangtua memasak di rumah atau tidak, dan kebiasaan olahraga.



Foto:
Cicillia Evi,
GradDiplSc., M.Psi.

Kemampuan berempati dengan subyek *interview* termasuk *skill* yang harus dimiliki seorang psikolog. Dosen UBAYA ini belajar bagaimana memahami kondisi penderita obesitas atau orangtua yang memiliki anak obesitas. Bagaimana mengundang agar mereka mau datang dan menjawab pertanyaan seputar masalah mereka juga merupakan tantangan tersendiri. *Interview* selama dua hingga dua setengah jam ini tentu butuh keterampilan khusus.

MATERI PENUNJANG PENELITIAN

Ilmu Psikologi adalah ilmu yang dinamis, oleh karena itu sarjana Psikologi dibekali dasar-dasar penelitian agar ilmunya dapat semakin dikembangkan. Mahasiswa belajar melakukan penelitian lewat mata kuliah Statistik, Psikometri, Penyusunan Alat Tes Psikologi, Eksperimen Psikologi, Penelitian Kuantitatif, dan Penelitian Kualitatif.



Utama



BIDANG PEMINATAN

Di beberapa universitas, peminatan sudah bisa mulai diambil di semester kesekian di tingkat S1. Contohnya di Atma Jaya di mana peminatan bisa diambil di semester ke-6 (*Sumber: www.atmajaya.ac.id, Mei 2015*). Namun ada juga peminatan yang hanya berupa topik skripsi di akhir S1. Misalnya, Harrista Adiati, yang memilih Psikologi Sosial sebagai topik skripsinya di Unika Soegijapranata, Semarang.

Harrista yang waktu itu menduduki posisi Ketua Senat di kampus meneliti motivasi kaum wanita untuk terjun sebagai pemimpin. Hasil skripsinya ternyata berguna disalah satu

pekerjaannya sekarang sebagai psikolog di Personal Touch Consulting, yang memberikan layanan psikologi dan pengembangan SDM, khususnya waktu Harrista memberikan pelatihan untuk ibu-ibu Dharma Wanita.

Peminatan yang lebih mendalam didapatkan di jenjang studi S2. Tidak semua universitas menawarkan pilihan peminatan yang sama. Sebelum menjatuhkan pilihan pada salah satu universitas, ada baiknya memastikan apakah bidang peminatan yang diinginkan ada di sana. Berikut contoh-contoh peminatan yang ada di jurusan Psikologi.

BIDANG PEMINATAN PSIKOLOGI INDUSTRI DAN ORGANISASI (PIO)

Peminatan ini sangat populer karena lulusannya dibutuhkan di berbagai perusahaan. Menurut Simon, direktur HRD sebuah perusahaan besar di Indonesia, kaum pria banyak yang memilih peminatan ini, khususnya bagi yang ingin berkarier dan berpeluang menduduki posisi tinggi di perusahaan.

Bidang ini bicara soal perilaku manusia di dunia kerja dan organisasi. Ilmu ini diperlukan terutama untuk memilih, menempatkan, dan mengembangkan karyawan (sumber daya manusia) di perusahaan. Ilmunya juga membahas soal perilaku konsumen. Jadi materi seperti riset pemasaran termasuk di dalamnya.

Salah satu yang dipelajari adalah keterampilan menyusun alat ukur psikologi (psikotes) dan melakukan penilaian terhadap karyawan. Ini penting untuk memahami, misalnya, apakah seseorang sudah pas di posisinya, apakah ia mampu bekerja sama secara efektif dengan rekan kerjanya, apakah ia lebih berprestasi jika ditempatkan di area yang lebih menantang atau malah lebih cepat menyerah, dan sebagainya.

Beberapa mata kuliahnya antara lain Kelompok dalam Organisasi, Pengembangan Organisasi, Rekrutmen dan Seleksi, Psikologi Konsumen, Kepemimpinan dan Pengambilan Keputusan, dan Psikologi Kerjasama antar Budaya.

BIDANG PEMINATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

Spesialisasi ini membahas perkembangan psikologis manusia mulai dari masa kanak-kanak, masa remaja, dewasa, kehidupan berkeluarga dan sebagainya. Atas dasar ini psikolog bisa membuat strategi untuk membantu agar perkembangan seseorang berjalan optimal sehingga ia bisa beradaptasi dalam kehidupan masyarakat.



Menurut dosen Psikologi Universitas Widya Mandala dan Universitas Ciputra Surabaya, Astrid Regina Sapiie Wiratna, banyak orangtua 'membunuh' potensi anaknya dengan menanamkan gambaran diri yang negatif pada anak seperti bodoh, jelek, malas, nakal, dan lain-lain. Banyak orang tidak berprestasi atau sulit hidup mandiri karena ada yang tidak maksimal dalam proses perkembangan kejiwaannya. Psikolog Perkembangan menggeluti hal ini.

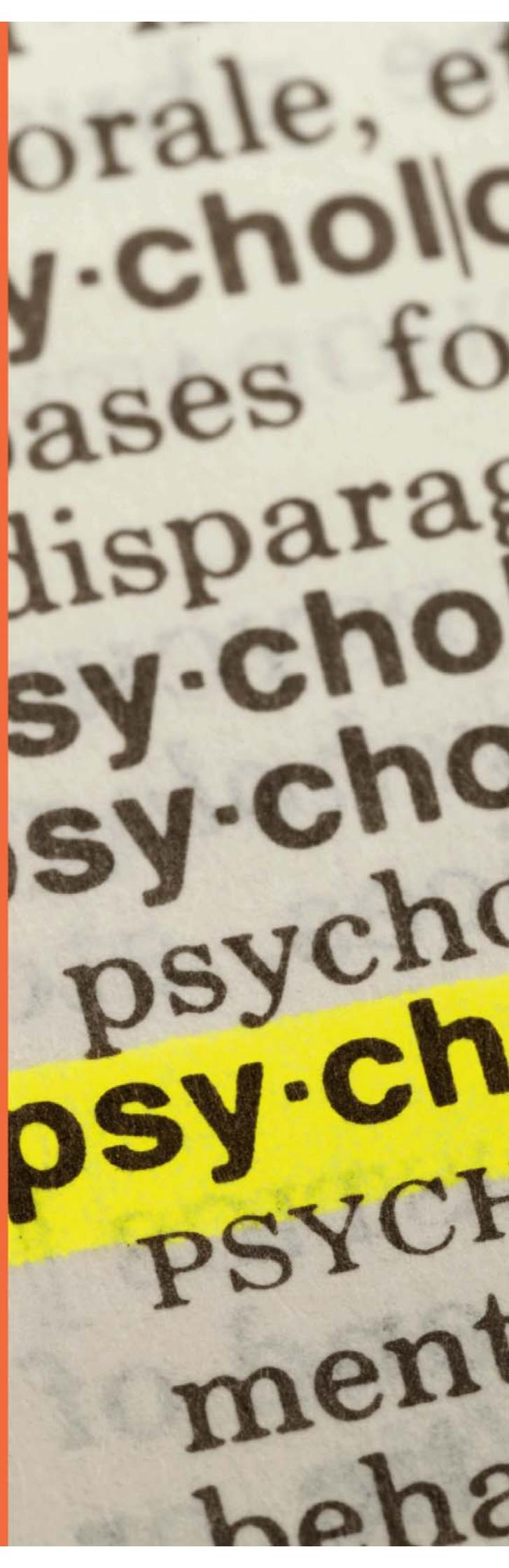
Beberapa mata kuliahnya antara lain Perkembangan Manusia, Pendidikan dan Keluarga, Optimalisasi Perkembangan Manusia, Psikologi Perkembangan Patologi Anak, Psikologi Perkembangan Patologi Remaja, dan lain-lain.

BIDANG PEMINATAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN

Bidang ini menelaah apa saja faktor psikologis yang mempengaruhi proses belajar. Dengan demikian kita dapat menyusun berbagai kegiatan belajar yang menunjang proses belajar anak, secara formal, informal, dan nonformal. Kurikulum pendidikan juga didesain dengan prinsip-prinsip psikologi pendidikan agar pelajar tidak hanya menyerap teori tetapi juga membentuk watak untuk menghadapi masa dewasanya. Relasi guru-siswa adalah bagian dari materi Psikologi Pendidikan.

Mahasiswa yang mengambil peminatan ini juga mendapat kesempatan mengenal dan memahami permasalahan pendidikan anak berkebutuhan khusus. Bukan itu saja, mereka juga dibekali keterampilan menyelenggarakan psikotes yang lazim digunakan di bidang pendidikan.

Mata kuliahnya antara lain Psikologi Belajar, Ilmu Pendidikan, Psikologi Berkebutuhan Khusus, Psikologi Pendidikan Masa Dini, Psikologi Pendidikan Anak Berbakat, dan Pendidikan Berbasis Komunitas.



BIDANG PEMINATAN PSIKOLOGI KLINIS

Spesialisasi ini utamanya mempelajari kesehatan mental serta gangguan-gangguan kejiwaan, baik pada anak maupun orang dewasa. Jadi berbagai jenis abnormalitas seperti *schizophrenia*, bipolar, perilaku seksual yang menyimpang, kecenderungan sadisme, dipelajari secara mendalam.

Sebagai gambaran, Josephine Ratna Ph.D memberi sebuah contoh kasus *Narcissism*. Ada seorang wanita yang sangat menyukai keindahan matanya. Memang semua orang mengakuinya. Ia bisa menghabiskan 1 jam hanya untuk mendandani bagian mata. Ini masih wajar.

Tapi kemudian mulai muncul tindakan irasional. Ia terobsesi pada matanya. Ketika punya pacar dan hendak menikah (terjadi beberapa kali), ia mendatangi ahli genetika agar anaknya kelak punya mata yang sama indahnya. Dengan teknologi *stem cell* ia berharap *cell* matanya dapat disimpan untuk anaknya dan saat ia mulai tua dapat membuat matanya tetap bagus.

Keluarganya khawatir dan membawanya ke psikolog. Karena 'sakitnya' ia jadi sering menangis dan matanya tidak seindah biasanya. Ia lalu beranggapan matanya tidak bagus akibat ulah keluarganya.

Di tahap inilah Psikolog Klinis bekerja. Akan lebih baik jika ia memiliki pemahaman soal *stem cell* dan genetika secara umum. Psikolog Klinis menyembuhkan manusia dari gangguan mental tanpa obat tetapi melalui konseling dan terapi

seperti *cognitive behaviour therapy* yang berpusat pada pola pikir manusia.

Karena gangguan harus diidentifikasi dengan tepat, mahasiswa dibekali keterampilan observasi dan wawancara agar menghasilkan diagnosa yang benar untuk pengambilan tindakan.

Beberapa mata kuliahnya antara lain Pendalaman Psikopatologi, Neuropsikologi, Pengantar Penanganan Klinis, Kesehatan Mental Dewasa dan Lansia, Konseling Terapeutik, dan lain-lain.

BIDANG PEMINATAN PSIKOLOGI SOSIAL DAN KOMUNITAS

Bidang ini mempelajari gejala dan perilaku sosial di masyarakat serta dampaknya sebagai akibat adanya perubahan sosial. Contohnya, aneka perangkat komunikasi canggih membuat jam kerja semakin panjang, tingkat stres makin tinggi, dan orang semakin tidak peduli pada sekitarnya. Ilmu ini antara lain juga bisa menjelaskan mengapa masyarakat makin terperosok gaya hidup konsumtif, bukan produktif.

Berbagai pemahaman tentang gejala sosial digunakan untuk menyusun strategi dan langkah-langkah untuk memperbaiki masyarakat, misalnya lewat kebijakan pemerintah atau sosialisasi tertentu untuk mengubah perilaku sosial.

Mata kuliahnya antara lain Analisis Perubahan Sosial, Manajemen Perubahan Perilaku, Media Persuasi, Perilaku Sehat Berbasis Komunitas, dan lain-lain.

Study Psychology

at
Warwick University
England

THE UNIVERSITY OF
WARWICK

DEPARTMENT OF
PSYCHOLOGY



Study at one of the leading UK Universities (61st in the World*, 3rd fastest rising University in the world **) and The Times 2015 University of the Year

- Located in a beautiful campus in the countryside – but only 60 minutes train ride from Central London
 - Join a multinational student community – some of the most satisfied in the country**
 - Wide ranging BPS accredited degree with core options supplemented by modules from within and across the University
 - Taught by leading faculty from around the world, specialising in child development, economic psychology, health, risk and decision making, ageing, non-verbal communication, language learning in different cultures - and other topics vital for understanding mind and society
- * QS Universities 2015
** 93% of students were satisfied with their course, National Student Survey 2014



For more information go to: www.warwick.ac.uk/psychology

Utama



BIDANG UNIK

Lingkup Psikologi sangat luas karena mempelajari pikiran dan perilaku manusia. Ini membuka kesempatan untuk mengintegrasikan ilmu psikologi dengan berbagai ilmu lain. Di luar negeri, bidang studi Psikologi sudah begitu maju sehingga obyek studinya sangat spesifik. Ada yang lingkupnya bersinggungan dengan bidang ekonomi, kesenian, hukum, *neuroscience*, olahraga, dan masih banyak lagi.

Ekonomi

Neuroeconomics tergolong bidang baru, yang menggabungkan psikologi dengan ekonomi. Ilmu ini menganalisa aktivitas otak ketika kita menghitung risiko misalnya dalam berinvestasi, dan mempelajari bagaimana manusia membuat keputusan, misalnya dalam membeli produk.

Dengan pendekatan ini, seorang penasihat keuangan misalnya, bisa menghindari dampak emosi klien yang tidak dikehendaki dan justru meningkatkan hasil investasinya.



Program Master di bidang ini masih langka, di antaranya bisa ditemukan di Warwick University, UK (MSc *Behavioural and Economic Science*), atau di Maastricht University, Belanda (*Neuroeconomics*). Di Amerika kebanyakan ditawarkan di jenjang S3. Claremont Graduate University merupakan institusi pertama di Amerika yang menawarkan PhD di bidang *Neuroeconomics*.

Kesenian

Ilmu Psikologi ada yang terintegrasi dengan seni visual, puisi, sastra, musik, dan tari. Ada tiga hal utama yang dipelajari yaitu persoalan KREATIVITAS, SENI, serta RESPON penonton terhadap seni.

Banyak profesi lain lahir dari ranah Psikologi Seni seperti misalnya ahli terapi seni. Kini, banyak profesional kesehatan mental percaya bahwa ekspresi kreatif seperti seni terkait dengan pikiran bawah sehingga seni bisa menjadi sarana terapi. Bukan itu saja, tidak sedikit pelaku di industri perfilman berlatar belakang pendidikan Psikologi. Salah satu yang terkenal adalah Jerry

Bruckheimer, produser serial CSI: Crime Scene Investigation, dan beberapa film lain seperti Cold Case, dan Pirates of the Caribbean. Baca rubrik Wajah tentang Diana Mairawati, lulusan Psikologi yang berkiprah di industri kreatif dan film.

Di Indonesia, *music therapist* masih sangat langka, padahal peluangnya sangat besar. Terapi musik dipercaya bisa mendongkrak kecerdasan anak, mengatasi kesulitan belajar pada anak, membantu anak berkebutuhan khusus termasuk autisme, mempercepat pemulihan kesehatan, meringankan gangguan seperti depresi, *stroke*, kecemasan, mengontrol tekanan darah, bahkan bisa meningkatkan kualitas hidup penderita kanker.



Beberapa universitas yang menawarkan program Master di bidang *Art Therapy* antara lain University of Western Sydney (Australia), New York University (Amerika), atau Concordia University (Kanada).

Sedangkan universitas yang menawarkan program Master di bidang *Music Therapy*, misalnya Victoria University of Wellington (New Zealand), University of Queensland (Australia), atau University of Roehampton (Inggris).

Hukum

Saat ilmu psikologi dan hukum melebur menjadi satu, maka muncullah psikologi forensik. Bidang ini mulai *nge-tren* di Indonesia. Asosiasi Psikologi Forensik (APSIFOR) menjalin kerjasama dengan berbagai lembaga seperti Kepolisian, KPK, Lembaga Perlindungan Saksi dan Korban, untuk melakukan pemeriksaan psikologis.

Menurut Prof. Dr. Yusti Prabowowati, Guru Besar Psikologi Forensik Universitas Surabaya, profesi Psikologi Forensik tidak hanya berkutat dengan penjahat tetapi juga persoalan hukum warga sipil seperti evaluasi hak asuh bagi pasangan yang bercerai atau klaim asuransi. Pada kasus kriminal, psikolog forensik bertugas memberikan psikoterapi kepada korban kejahatan.

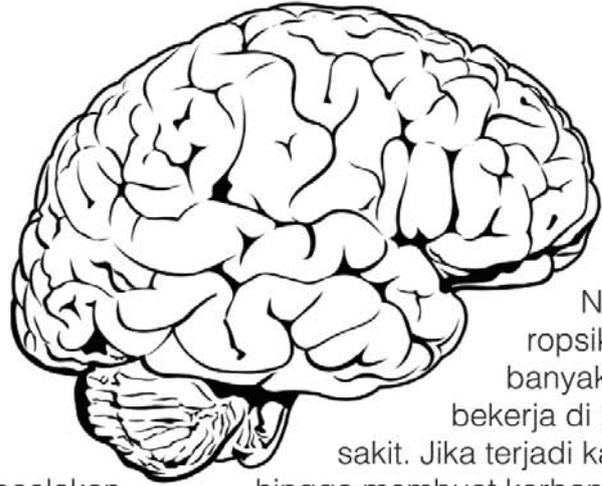
Psikolog forensik yang bekerja di pengadilan melakukan evaluasi mental terhadap terpidana, bekerja dengan saksi yang masih anak-anak, dan memberikan evaluasi



dalam kasus kriminal yang dilakukan oleh remaja atau anak-anak.

Program *Forensic Psychology* bisa ditemukan di banyak universitas termasuk Coventry University (UK), University of New South Wales (Australia), atau University of Denver in Colorado (USA).

Neuroscience



Neuropsikolog banyak bekerja di rumah sakit. Jika terjadi kasus kecelakaan hingga membuat korban mengalami cedera otak, neuropsikolog membantu dokter memahami bagaimana kerusakan otak terjadi sehingga dapat mencegah atau mengobati permasalahan perilaku yang disebabkan oleh cedera otak.

Neuropsikologi adalah cabang dari Psikologi dan Neurologi untuk memahami bagaimana struktur dan fungsi otak berhubungan dengan proses psikologis tertentu. University of Florida menawarkan program *Neuropsychology*. Selain ilmu Psikologi, hal yang dipelajari tentunya adalah ilmu Biologi atau *Biopsychology*.

Masih banyak bidang unik lain yang bersinggungan dengan ranah Psikologi, terutama di luar negeri, seperti misalnya *Engineering Psychology* yang mempelajari hubungan teknologi dengan manusia sehingga bisa membantu menciptakan produk-produk yang lebih 'user-friendly', *Sports Psychology* yang membantu para atlet meningkatkan performa, dan sebagainya. Ilmu psikologi yang dikombinasikan dengan ilmu-ilmu lain melahirkan bidang-bidang baru yang masih terus dikembangkan.

Utama



PRAKTIK & MAGANG

Di jurusan Psikologi, selain belajar lewat *lecturing* atau kuliah di kelas, mahasiswa juga dibekali berbagai kegiatan praktik yang disesuaikan dengan profesinya kelak.

1. PENELITIAN

Pada setiap mata kuliah, mahasiswa melakukan penelitian secara nyata, mulai dari pembuatan proposal penelitian, pengambilan data, hingga mempresentasikan hasil akhir dari penelitian tersebut.

Yang agak sulit biasanya adalah mengumpulkan subyek penelitian, terutama untuk penelitian kuantitatif yang membutuhkan banyak subyek. Menurut psikolog klinis dari Universitas Surabaya (UBAYA), Cicillia Evi, Grad-DiplSc., M.Psi yang pernah studi di Australia, di negeri kanguru itu, begitu 'lowongan' untuk subyek penelitian ditampilkan di tempat-tempat publik, banyak orang bersedia untuk turut ambil bagian. Beda dengan di Indonesia.

2. OBSERVASI & WAWAN-CARA

Skill dasar yang harus dimiliki sarjana Psikologi adalah observasi dan wawancara. Jadi saat mahasiswa Psikologi datang ke restoran maupun cafe secara rutin, bisa jadi mereka tidak hanya sekedar *nongkrong* tetapi mengamati perilaku konsumen untuk membantu pemilik restoran memetakan target pasar, meningkatkan kepuasan konsumen, atau untuk keperluan penelitian lain.

3. SIMULASI TES

Seringkali kita begitu bersemangat mengisi kuis-kuis kepribadian di majalah seperti rubrik *Who am I?*. Ini juga dirasakan mahasiswa Psikologi saat melakukan simulasi alat tes psikologi. Walaupun hanya simulasi, mahasiswa memakai alat tes sesungguhnya, belajar melakukan prosedur pengisian secara tepat hingga interpretasi hasil tes. Jenis tes yang dipelajari adalah tes kepribadian dan intelegensi.

5. FIELD TRIP

Field trip biasanya dilakukan untuk memberikan gambaran nyata mengenai kondisi di lapangan. Yang mempelajari Psikologi Abnormal biasanya berkunjung ke rumah sakit jiwa untuk melihat secara langsung penanganan pasien di sana. Mahasiswa dengan bidang peminatan Psikologi Industri dan Organisasi berkunjung ke perusahaan-perusahaan untuk melihat praktik manajemen karyawan dan metode untuk mempertahankan kesejahteraan karyawan di perusahaan tersebut.

4. KONSELING

Berbeda dengan mencari subyek untuk penelitian, mencari subyek untuk praktik konseling cenderung lebih mudah. Banyak orang ingin memanfaatkan konseling gratis hingga akhirnya menawarkan diri untuk menjadi subyek praktik konseling.

Masih ada persepsi yang salah terhadap konselor. Tugas konselor bukan memberi solusi permasalahan dari konseli melainkan membantunya melihat permasalahannya dan menunjukkan dampak dari setiap keputusan yang akan diambil sendiri olehnya.

6. TRAINING & DEVELOPMENT

Pada mata kuliah *Training and Development*, beberapa universitas memfasilitasi mahasiswanya untuk melakukan praktik pelatihan. Pertama, mahasiswa menggunakan teknik observasi dan wawancara untuk mengetahui kebutuhan dari suatu komunitas. Kemudian, mereka mulai merancang bentuk dan materi pelatihan, melaksanakan pelatihan, hingga melakukan evaluasi terhadap hasilnya.



7. MAGANG

Pilihan tempat magang bagi mahasiswa Psikologi cukup luas, misalnya:



Fasilitas pendidikan seperti sekolah

Mahasiswa dapat menjadi pendamping bagi anak berkebutuhan khusus saat magang di sekolah inklusi. Selain itu, mereka dapat menjadi asisten dari psikolog sekolah. Psikolog sekolah bertugas menangani konsultasi orang tua yang merasa anaknya memiliki kesulitan belajar maupun sosialisasi.

Fasilitas kesehatan seperti puskesmas dan rumah sakit

Cicilia Evi yang menempuh spesialisasi Psikologi Klinis pernah magang di puskesmas. Dengan teman-teman magang yang lain ia datang ke puskesmas untuk melengkapi sisi pelayanan kesehatan yang ada di sana. Kegiatan yang dilakukan antara lain Pos Pelayanan Terpadu, promosi *parenting* seperti penyuluhan tahapan perkembangan anak kepada masyarakat sekitar.

Saat magang mereka menemukan banyak masalah berat di lingkungan sekitar puskesmas yang tidak terdeteksi, misalnya kasus-kasus *schizophrenia*, anak-anak yang diabaikan orangtua, dan juga *bullying*. Kasus *schizophrenia* cukup tinggi. Ini tampak dari banyaknya pasien puskesmas yang dirujuk ke Rumah Sakit Jiwa Menur, Surabaya.



Panti Asuhan

Permasalahan anak panti asuhan kompleks. Ada yang merasa terbuang, relasi dengan orang tua tidak terbangun, *attachment* (kelekatan) tidak terbina dengan baik. Anak seperti ini menganggap dunia tidak aman, selalu waspada, dan cepat bertindak agresif seperti memukul sebagai bentuk upaya bertahan hidup (*survival*). Akibatnya, anak panti dianggap nakal karena ketidakpahaman masyarakat.

Di panti asuhan mahasiswa mendapati mayoritas anak-anak di sana adalah anak-anak terbuang (95% masih memiliki orangtua). Anak-anak itu ditinggalkan di panti asuhan karena orang tuanya miskin, bercerai, pelaku kriminal yang dipenjara, pengguna obat-obatan terlarang, hamil di luar nikah, dan lain-lain. Banyak pelajaran berharga dan tak terduga bisa diperoleh dari kegiatan ini.

Perusahaan

Mahasiswa yang menempuh peminatan Psikologi Industri biasanya magang di perusahaan dan ditempatkan di *Human Resource Department (HRD)*. Ada juga yang magang di biro psikologi atau konsultan sumber daya manusia (SDM). Mereka ditugasi membantu melakukan rekrutmen dan seleksi tenaga kerja. Beberapa mahasiswa juga membantu melakukan pengembangan dan evaluasi karyawan seperti misalnya memberikan pelatihan atau tes evaluasi kinerja.

Utama



KULIAH PSIKOLOGI

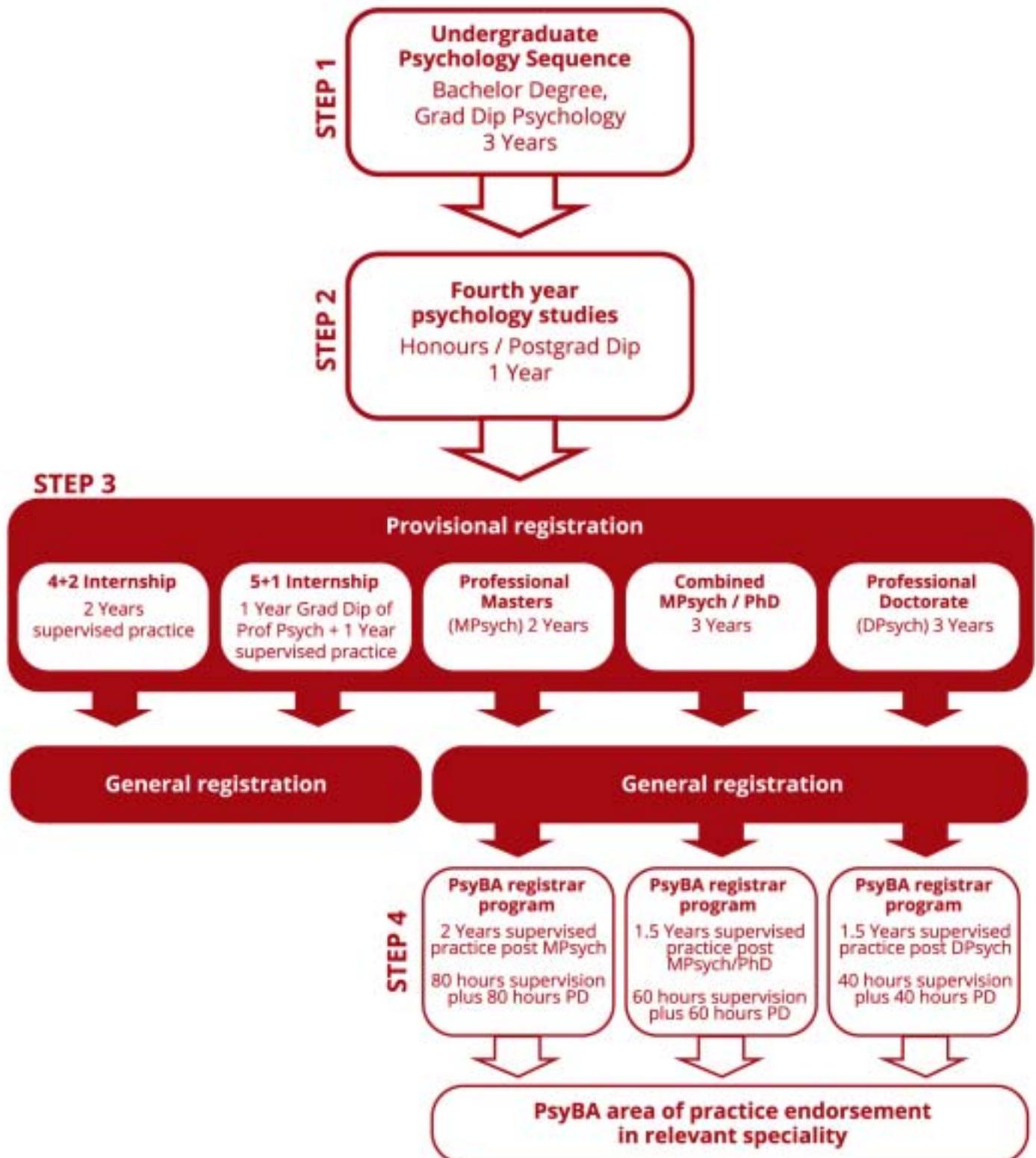
di

MANCANEGARA

Bagi yang ingin kuliah di luar negeri dan menjadi seorang psikolog, jalurnya bisa berlainan, tergantung di negara mana, bahkan negara bagian mana. Contohnya, berdasarkan hukum di negara bagian California (USA), untuk menjadi seorang psikolog, harus bergelar Doktor di bidang psikologi atau pendidikan. Lulus S2 saja belum cukup untuk bisa buka praktik sebagai psikolog di California itu sendiri.

Beda lagi dengan di Australia, di mana untuk menjadi seorang psikolog, mahasiswa harus menempuh minimal 6 tahun pendidikan dan pelatihan. Durasi 6 tahun ini bisa ditempuh melalui berbagai jalur, seperti terlampir pada diagram berikut.

Diagram Jalur Menjadi Psikolog di Australia



“

Bagi yang mau praktik sebagai psikolog, rencana studi harus dipikirkan sebagai satu paket, hingga jenjang S2 atau S3 ”

Berhubung jalur yang harus ditempuh berbeda-beda antar negara, sebaiknya kita menentukan dulu di mana kita mau berkarier. Terutama bagi yang mau praktik sebagai psikolog, rencana studi harus dipikirkan sebagai satu paket, hingga jenjang S2 atau S3, jangan hanya S1 saja. Misalnya, S1 di Indonesia dulu *deh*, nanti S2 baru dipikirkan mau di luar negeri atau Indonesia. Ini masih memungkinkan, tapi prosesnya lebih *ribet*.

Contohnya, lulusan S1 Psikologi dari Indonesia yang mau lanjut S2 di Australia, harus melakukan uji penyetaraan tahun keempat dulu di APAC (*Australian Psychology Accreditation Council*). Selain pengurusan dokumen yang cukup menyita waktu, biayanya pun tidak murah.

Bagi yang ingin ke luar negeri tapi belum siap langsung berangkat setelah lulus SMA, ada baiknya memilih universitas lokal yang mempunyai kerja sama dengan luar negeri. Misalnya UNAIR yang bekerja sama dengan QUT (*Queensland University of Technology*) Australia dengan program 2 + 2 (2 tahun di Indonesia dan 2 tahun di Australia). Setelah itu lebih mudah melanjutkan ke jenjang S2 di Australia, dibandingkan menyelesaikan S1 di Indonesia, baru lanjut S2 di Australia.

Lulusan luar negeri yang ingin mendapatkan izin praktik di Indonesia perlu penyetaraan kompetensi. Selain dokumen administratif, ada ujian kompetensi dari HIMPSI berupa wawancara tentang rekam jejak dan pengalaman praktik (*portfolio*) nya.

Utama

PELUANG PSIK

foto: <https://www.ashoka.org>

KARIER LULUSAN PSIKOLOGI

Lulusan jurusan Psikologi punya peluang untuk berkarier di berbagai bidang, misalnya:

Perusahaan Kreatif (biro iklan, *production house*, pengembang game edukasi, dsb)

Media (koran, TV, majalah)

Pendidikan

Konsultan Pengembangan Sumber Daya Manusia (SDM)

Kesehatan

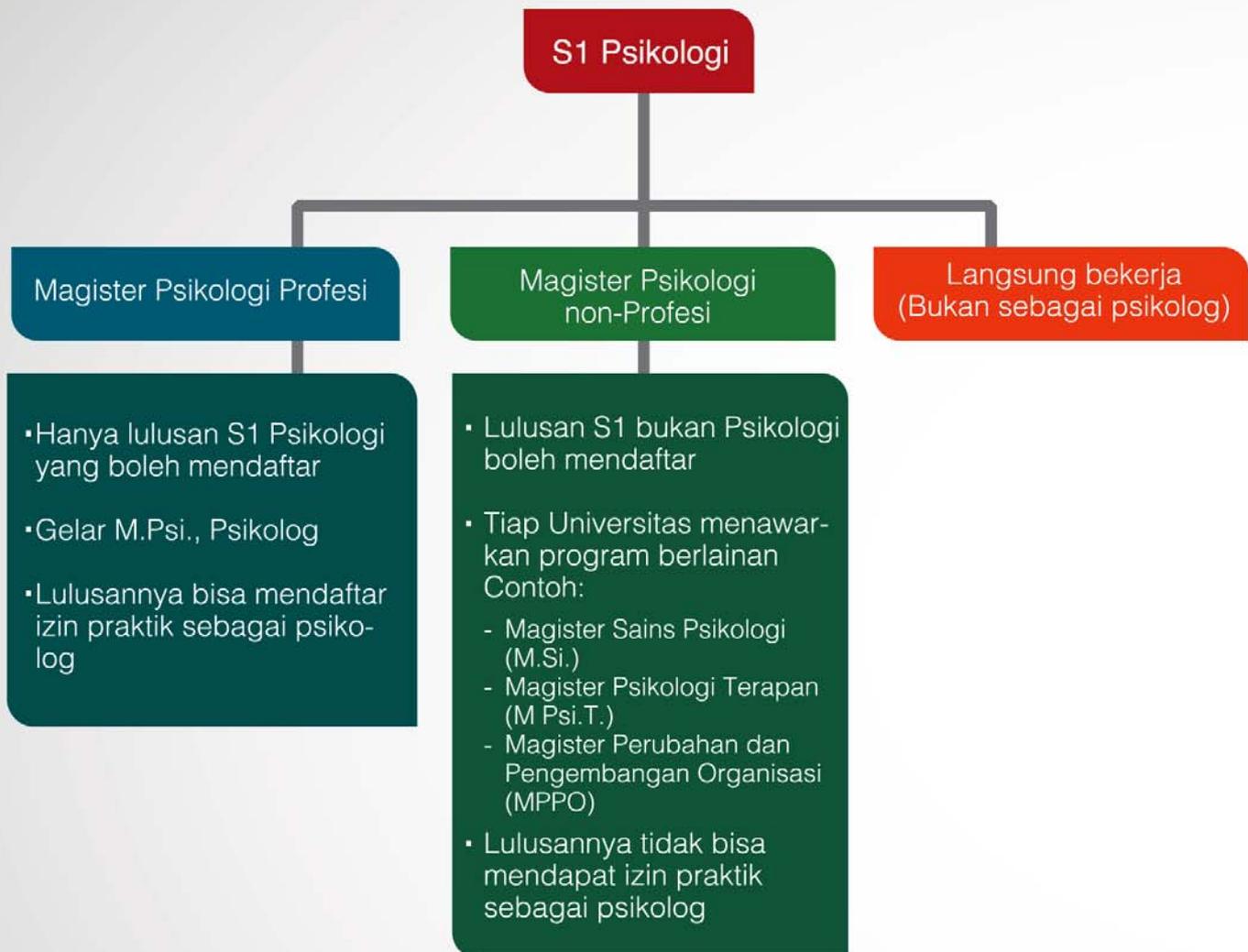
Lembaga pemerintahan

Perusahaan lainnya (energi, telekomunikasi, perbankan, dsb)

Pengusaha (tempat penitipan anak, sekolah, konsultan, pelatihan, penulis, motivator, dll)

SARJANA PSIKOLOGI BELUM TENTU PSIKOLOG

Diagram Jenjang Studi & Karier Psikologi di Indonesia



Meskipun memiliki keterampilan dasar asesmen psikologi, lulusan S1 Psikologi tidak serta merta disebut psikolog dan boleh praktik sebagai psikolog. Untuk mendapat kewenangan sebagai psikolog dan membuka praktik psikologi ia harus lulus program Magister Profesi Psikologi dan mendapatkan izin praktik dari HIMPSI.

Menurut penuturan Harrista, lulusan Magister Profesi Psikologi dari UBAYA, seleksi masuk ke program Magister Profesi Psikologi sangat ketat. Selain tes tertulis dan tes kepribadian, ada juga tes wawancara. Di angkatan Harrista, yang diterima di program ini hanya 11 orang.



Ada anggapan bahwa yang berhak mendapatkan ijin praktik psikologi hanya psikolog klinis. Ini tidak benar. SIPP (Surat Ijin Praktik Psikologi) diperuntukkan bagi lulusan Magister Profesi Psikologi baik klinis maupun peminatan lain. Hal ini diklarifikasi oleh Simon, lulusan Psikologi Sosial yang sudah mendapatkan SIPP. Martina pun bukan lulusan Psikologi Klinis namun sudah memberikan konsultasi puluhan tahun dengan ijin resmi.

KARIER BAGI NON PSIKOLOG

Memang, lulusan Psikologi diharapkan menjadi psikolog dengan cara melanjutkan studi ke S2. Namun sering muncul pertanyaan, jika psikolog harus studi hingga S2, lalu lulusan S1 Psikologi bisa jadi apa? Bagaimana kalau seseorang ingin studi Psikologi tapi tidak mau melakukan konseling?

Banyak mahasiswa Psikologi memilih jurusan ini dengan alasan ingin mengenal diri sendiri. Bahkan ada istilah 'berobat jalan', karena ada yang belajar Psikologi karena ingin mengatasi masalah pribadinya. Ada juga yang ingin menjadi ibu rumah tangga yang baik. Itu sebabnya Psikologi Perkembangan umumnya populer di kalangan perempuan, supaya bisa mendidik anak dengan baik.

Salah satu lahan karier bagi sarjana non-psikolog adalah bidang SDM. Di perusahaan, bagian yang menangani soal ini disebut HRD (*Human Resources Departement*).

“

Seleksi masuk ke program Magister Profesi Psikologi sangat ketat



foto: <http://drexel.edu>

POTENSI MENJADI 'BOSS' PERUSAHAAN BESAR

Ada anggapan psikolog di bagian HRD sebuah perusahaan akan tetap di sana sebab ilmunya hanya cocok untuk mengurus rekrutmen, penempatan, pelatihan, gaji dan bonus karyawan, dan lain-lain. Penyebabnya, menurut Simon Ph.D., kebanyakan psikolog memang tidak memiliki apa yang disebutnya *business acumen*, yakni ketertarikan pada proses bisnis.

Soal ini Simon punya kisah menarik. Saat meeting dengan James Riady, pimpinan Lippo Group pemilik RS. Siloam, Simon tercengang melihat betapa tangkas James mengkritisi angka-angka laporan di layar presentasi. Simon baru sadar ia tak punya perangkat analisis manajemen untuk mengevaluasi kinerja departemennya sendiri. Ia pun kuliah MBA yang kemudian membawanya pada posisi sebagai *Chief Human Resources Officer and Business Development Director* di sebuah grup perusahaan nasional.

Terkait ini, ada pendapat menarik bagi lulusan Psikologi yang ingin berkiprah di bidang *Human Resources Management*. Opini ini ditulis pada artikel "*Why Chief Human Resources Officers (CHRO) make great CEOs*" dan dimuat di Harvard Business Review. Intinya, CHRO (Direktur HRD) memiliki kemampuan kepemimpinan tingkat tinggi dan mampu mewujudkan strategi.



Di perusahaan modern, peran mereka mulai bergeser dari sekedar urusan administrasi kepegawaian menuju peran sebagai pembawa perubahan (*game changer*) dan pelaksana strategi. Ini mirip dengan peran pimpinan tertinggi perusahaan atau CEO. Jadi selain direktur keuangan dan direktur pemasaran, CHRO calon kuat untuk posisi pucuk pimpinan. Syaratnya, ia harus punya ketertarikan pada proses bisnis di perusahaan.

Lama bergelut dengan SDM mengantar Martina menjadi Pimpinan Yayasan Borromeus, Bandung, yang membawahi beberapa rumah sakit, sekolah keperawatan, dan bidang asuransi. Dalam perannya ini Martina mampu bertindak sebagai '*game changer*' dengan menerapkan kebijakan dan strategi baru.

Kepuasan dirasakan Martina ketika suatu perubahan berdampak positif. Namun yang punya ambisi dan cita-cita setinggi ini harus siap mental. Banyak orang tidak nyaman dengan perubahan. Akibatnya si pembuat perubahan seringkali tidak disukai. Martina bahkan sempat didemo karyawan. Tapi ini memang bagian dari proses bisnis. Tidak semua sarjana Psikologi memiliki ketertarikan akan hal ini.



Martina bersama team Dale Carnegie.

PELUANG MENJADI PENGUSAHA

Selain menjadi pucuk pimpinan, lulusan Psikologi juga berpeluang menjadi pengusaha. Martina adalah lulusan Psikologi Perkembangan (S1) dan Psikologi Sosial (S2) dari UNPAD, Bandung. Setelah mengikuti banyak pelatihan, akhirnya ia memperoleh *license* untuk mendirikan Dale Carnegie Training, Bandung.*

Selama 20 tahun Dale Carnegie Bandung telah memberi pelatihan bagi berbagai perusahaan tingkat menengah dan nasional, tidak hanya di Bandung, tapi juga di berbagai kota di Indonesia.

Bagi yang mencari nuansa positif dan keharmonisan, pekerjaan sebagai *trainer* dan konsultan manajemen layak dilirik. *Trainer* umumnya sangat dihargai, sering dipuji dan dihormati orang. Menurut Martina, pekerjaan ini tingkat stresnya rendah dan tidak '*makan ati*'. Banyak *senengnya*.

Ia bahkan sangat puas melihat orang-orang yang tadinya di posisi bawah, tidak punya kepercayaan diri, setelah ikut pelatihannya naik jabatan menjadi manager bahkan direktur.

*) Dale Carnegie Training adalah pusat pelatihan SDM yang memiliki cabang di lebih dari 80 negara. Buku karangan Dale Carnegie berjudul "How to Win Friends and Influence People" menjadi bestseller internasional sejak tahun 1936 hingga kini.

“

Kita butuh peneliti psikologi untuk mengembangkan model-model pendidikan yang lebih modern dan efektif

Melihat klien yang semula berantakan hidupnya, lalu bangkit kembali dan sukses memimpin perusahaan memberi kepuasan bagi Martina karena telah 'berbagi kehidupan'.

Dalam hal keuangan, nenek dari 6 cucu ini bersyukur hidupnya tidak berkekurangan. Bahkan dari usahanya ini dia bisa membiayai kuliah ketiga putranya ke luar negeri.

Demikian pula Ani Fegda. Ia mendirikan PT Esensi Mitra Solusi setelah 17 tahun malang-melintang di bagian SDM berbagai perusahaan seperti Auto 2000, Ciputra Development, Suzuki Indomobil, dan Garudafood. Perusahaannya memberi layanan psikotes untuk seleksi karyawan, pelatihan di berbagai perusahaan, menyusun *job analysis*, *job evaluation*, dan sebagainya.

PENELITI

Bagi yang suka berinovasi, meneliti, mengembangkan psikologi di berbagai peminatan, dan tidak ingin menjadi psikolog, dapat menempuh Magister Sains Psikologi atau disebut juga Magister Ilmu Psikologi setelah lulus S1. Lulusannya disebut sebagai Ilmuwan Psikologi. Banyak sumbangan yang bisa diberikan lulusannya.

Contohnya adalah eksperimen yang dilakukan Walter Mischel dari Stanford University. Anak-anak usia dini diberi beberapa pilihan *snack* yang mereka gemari. Pilihan pertama, mereka boleh makan satu saat itu juga. Tapi kalau mau menunggu 15 menit setelah sang peneliti kembali, mereka boleh makan 2 buah.



Hasilnya, hanya 30% rela menunggu. Untuk mengatasi godaan, umumnya mereka menggunakan siasat seperti menutup mata atau menoleh ke arah lain, tidak memandang *snack*-nya. Masa depan mereka ternyata tercermin dari perilaku ini. Riset yang dilakukan bertahun-tahun ini menunjukkan, mereka yang sanggup menunda kesenangan terhindar dari narkoba, obesitas dan masalah perilaku semasa remaja, dan cenderung lebih sukses di masa dewasa.

Contoh lainnya, banyak orang sering *ngomel* soal mutu pendidikan di Indonesia. Memang, kualitas lulusan pendidikan di Indonesia tergolong rendah. Berdasarkan data PBB tahun 2013, *Human Development Index* kita di peringkat 108 dari 187 negara. Kita butuh peneliti psikologi untuk mengembangkan model-model pendidikan yang lebih modern dan efektif bagi generasi muda kita.

Perkembangan teknologi juga memberi pengaruh signifikan bagi dunia psikologi. Menurut Martina, Singapura sudah mampu membuat alat psikotes berbasis teknologi di mana seseorang hanya perlu waktu 15 menit untuk mengerjakannya.

Di Indonesia kita masih memakai tes manual yang memakan waktu lama, kadang dari jam 8 pagi hingga jam 2 siang, sehingga memberatkan perusahaan jika harus merelakan karyawan meninggalkan pekerjaan berjam-jam untuk mengikuti psikotes.

Jadi banyak sekali kontribusi yang bisa diberikan oleh para peneliti psikologi bagi masyarakat yang terus berubah dengan cepat.

Jurusan Psikologi untuk Siapa ?

Ditilik dari berbagai materi yang dipelajari, tampak bahwa minat di bidang psikologi saja belum cukup. Ada beberapa syarat lain, yaitu:

Kecerdasan

Menurut Dra. Astrid Regina Sapiie Wiratna, Psikolog, kecerdasan sangat perlu. Mengapa perlu kecerdasan? Kecerdasan adalah kemampuan beradaptasi. Agar dapat memahami pribadi-pribadi yang sangat beragam, seorang psikolog harus mampu beradaptasi. Manusia itu bertumbuh dan berubah. Oleh karena itu mahasiswa Psikologi harus mampu *catch up* (mengikuti perubahan yang terjadi).

Kesabaran

Hal kedua yang harus dimiliki adalah kemampuan bertoleransi dan sabar dalam mendengarkan. Mendengarkan yang dimaksud adalah menyimak (*listen*) dan bukan hanya sekedar mendengar (*hear*). Mahasiswa Psikologi akan bertemu banyak sekali orang dengan gaya bicara dan cerita yang berlainan. Jadi kemampuan ini sangat dibutuhkan.

Mau Belajar

Martina, pendiri Dale Carnegie Training di Bandung, mengamati banyak psikolog di bidang SDM seringkali hanya bertindak sebagai *event organizer*. Mereka mencari dan mendaftarkan karyawan perusahaan untuk ikut pelatihan. Saat training berlangsung, mereka sendiri tidak turut serta.

Namun Martina selalu ingat mereka yang sangat antusias belajar dan ikut pelatihan, bahkan ada yang selalu ikut Martina sebagai asisten trainer berkali-kali, sekarang menjabat sebagai direktur di sebuah hotel bintang lima di Bali. Ada lagi yang kemudian menjabat sebagai *general manager* di salah satu perusahaan telekomunikasi terbesar di Indonesia.

Begitu juga Simon. Ia tidak serta merta menduduki jabatan Direktur HRD dan Direktur *Business Development* Mahagora. Menyadari pengetahuannya yang minim soal bisnis saat meeting dengan James Riady (Lippo Group), Simon langsung terpacu untuk belajar lagi dan mengambil MBA (*baca profil Simon di rubrik Wajah*).



Untuk sukses berkarier, kemauan untuk terus belajar mutlak dimiliki seorang psikolog.

Berkarier di kota kecil pun masih harus terus menimba ilmu. Harrista, lulusan Magister Profesi Psikologi UBAYA yang bekerja sebagai PNS (Pegawai Negeri Sipil), sibuk praktik di pagi hingga siang hari di Rumah Sakit Umum Wonosobo, Jawa Tengah. Sorenya Harrista praktik di rumahnya.

Karena kliennya banyak juga yang merupakan korban kejahatan, terkadang Harrista harus mendampingi klien di pengadilan, dan dituntut untuk mengerti dunia forensik. Untuk itu, di tengah kesibukannya Harrista masih harus mengikuti pelatihan Psikologi Forensik yang diselenggarakan oleh Ikatan Psikologi Klinis.

Jadi, untuk sukses berkarier, seorang psikolog tidak boleh mudah puas dengan ilmu yang dimiliki. Kemauan untuk terus belajar mutlak dimiliki.

Pilah - Pilih

MENGINTIP PI UNIVER



LIHAN SITAS

1. Akreditasi

Semakin tinggi akreditasi sebuah perguruan tinggi, semakin baik jaminan mutu yang dimiliki oleh program studi tersebut. Saat hendak ke jenjang S2, universitas tujuan akan melihat akreditasi universitas asal yang mengeluarkan ijazah S1. Tidak jarang, ada syarat akreditasi minimal untuk studi S2 di universitas tertentu. Tentang akreditasi di Indonesia, masuk ke website BAN-PT: <http://ban-pt.kemdiknas.go.id/direktori.php> dan ketik 'psikologi' pada kolom 'Nama Program Studi'.

2. Jenjang Studi

Berhubung untuk menjadi seorang psikolog seseorang paling sedikit harus bergelar S2, usahakan untuk memilih universitas yang memiliki program studi Psikologi hingga ke jenjang S2 atau bahkan S3. Biasanya program studi hingga tingkat S2 dan S3 memiliki lebih banyak tenaga pengajar bergelar doktor dan profesor.

3. Bidang Peminatan

Pastikan universitas yang dituju memiliki bidang peminatan yang sesuai dengan minat kita. Bidang peminatan akan mempengaruhi mata kuliah pilihan yang ditawarkan di jenjang S1. Ini juga dapat dilihat dari spesialisasi yang ditawarkan jika universitas tersebut memiliki jenjang S2.

Contohnya, ada 4 peminatan program Magister Psikologi Terapan di UI:

Psikologi Sumber Daya Manusia dan *Knowledge Management*



Psikologi Kesehatan dan Keluarga



Psikologi Intervensi Sosial



Psikologi Anak Usia Dini



*) Sumber: www.ui.ac.id, Mei 2015

Sangat disayangkan, di banyak universitas lain di Indonesia, peminatan tidak tertulis resmi. Jadi informasi hanya didapat dari mulut ke mulut berdasarkan dosen ahli yang dimiliki masing-masing universitas.

Di luar negeri, spesialisasi lebih mudah dicari karena nama program studi S2 nya sudah menggambarkan spesialisasinya. Contohnya di Queensland University of Technology, Australia, program yang ditawarkan antara lain:

Master of Clinical Psychology



Master of Psychology (Educational and Developmental)



Master of Counseling



Pusat penelitian yang dimiliki universitas juga bisa menjadi acuan bidang spesialisasinya. Misalnya bagi yang berminat meneliti *autism*, University of Alberta (Canada), Cardiff University (UK), dan La Trobe University (Australia) memiliki *Autism Research Centre*.

4. Fasilitas Praktik

Beberapa universitas memiliki klinik, biro psikologi, atau sekolah bagi anak berkebutuhan khusus. Contohnya, Universitas Surabaya memiliki Tempat Penitipan Anak yang terbuka bagi masyarakat umum. Ini peluang bagi mahasiswa untuk memiliki pengalaman langsung dengan klien. Selain memudahkan mahasiswa menemukan tempat magang, pengalaman kerja semasa kuliah akan berguna saat mencari pekerjaan yang sesuai.

66
Untuk menjadi
Seorang
psikolog
Seorang
paling
Sedikit harus
bergelar S2

5. Multidisiplin Ilmu

Belum lengkap rasanya jika tidak menguasai ilmu di luar Psikologi. Di Indonesia, kesempatan belajar ilmu psikologi yang terintegrasi didapatkan saat S1 seperti Psikologi Forensik (Psikologi dan Hukum), Neuropsikologi (Psikologi dan Kedokteran), atau Psikologi Bisnis (Psikologi dan Bisnis).

Di luar negeri, beberapa universitas menawarkan *double degree* di jenjang *undergraduate* (S1). Program ini memberi kesempatan bagi mahasiswa yang ingin mempelajari dua bidang yang berlainan secara bersamaan. Contohnya, di Macquarie University, Australia banyak kombinasi yang bisa dipilih, misalnya:

Bachelor of Psychology (Honours) with Bachelor of Laws

Bachelor of Commerce with Bachelor of Arts – Psychology in Entrepreneurship

Bachelor of Commerce with Bachelor of Psychology (Honours) in Accounting

Dan masih banyak lagi.

Wajah



JOSEPHINE RATNA

Pribadi Super Aktif yang Tak Pernah Kehabisan Energi

Wanita super aktif yang menjuluki dirinya memiliki *permanent hyperactivity – no cure* ini merasa terpanggil di bidang psikologi sejak di bangku SMP. Latar belakang ayahnya yang psikiater dan ibu yang neurolog mengarahkan Josephine untuk mengambil jurusan Kedokteran. “*I want to rebel,*” kata Josephine. Ia memang tertarik di bidang kesehatan tetapi tak ingin menjadi dokter.

Pendidikan strata satu ditempuh di Universitas Airlangga, Surabaya. Spesialisasinya adalah Psikologi Klinis. Studi S2 dan S3-nya ditempuh di Curtin University, Australia. Adaptasi yang harus dilalui tidak mudah. Masyarakat di Australia sudah memiliki budaya riset sehingga lebih mudah mencari subyek untuk penelitian maupun tugas praktik daripada di Indonesia.

Perbedaan bahasa dan tugas-tugas praktik yang lebih *advanced* pernah membuat Josephine sedikit kesulitan di tahun pertama masa studinya, “Saya berpotensi menjadi klien psikolog,” katanya untuk menggambarkan betapa tertekannya ia saat itu.

Ibu dua anak remaja ini termasuk perintis Fakultas Psikologi di Universitas Widya Mandala, Surabaya tahun 1996 dan pernah menjabat Pembantu Dekan Satu. Jabatan fungsional ini lalu ditinggalkan di tahun 2000. “Saya merasa terlalu banyak pekerjaan administratif dan rapat; itu bukan panggilan saya.”

Ia pernah meng-handle tujuh pekerjaan sekaligus. Di tahun yang sama, ia mendapat tawaran menjadi perwakilan Kedutaan Australia di Indonesia untuk bidang pendidikan. Di International Village, Universitas Surabaya, ia membantu para orang tua dan anak muda yang ingin studi di Australia. Melihat pertengkaran orang tua dan anak dan tangisan-tangisan, itu sudah biasa. Josephine merasa di sanalah ilmu psikologi berperan, yakni dalam konteks pengambilan keputusan studi.

Tanpa meninggalkan pekerjaan di atas, ia tidak melepas praktiknya sebagai Psikolog di Rumah Sakit Mitra Keluarga, Premier, RKZ, serta klinik yang ada di Universitas Widya Mandala. “Jam 9-5 saya di Australian Education Center. Jam 5-7 sore saya mengajar di UBAYA atau UNAIR. Setelah itu saya menemui klien personal. Bahkan hari Minggu di gereja pun memberi konsultasi juga. Mungkin lama-lama saya bisa jadi klien,” candanya.

Josephine yang hobi mengajar mengaku tak pernah kehabisan energi. Ia sangat piawai soal manajemen diri. Pekerjaannya di pagi hari serasa seperti Santa Claus. Ia memberikan info beasiswa dan membantu mengarahkan jalur pendidikan tanpa memungut biaya. Banyak energi positif yang didapatkannya. Energi ini ditabung untuk menangani klien-klien di malam hari. Ia juga bisa tidur di mana saja dan kapan saja. Ini yang membuatnya bertahan dari kesibukannya.

Saat ini Josephine mendapatkan tanggung jawab yang lebih besar yaitu sebagai Sekertaris Jendral Himpunan Psikologi Indonesia sekaligus menangani tugas hubungan internasional. Ia bertugas membantu pimpinan HIMPSI membuat berbagai aturan, khususnya menghadapi MEA. Akan ada psikolog dari luar negeri yang akan masuk ke Indonesia. Ini tentu memerlukan penyetaraan kompetensi. Sama halnya dengan psikolog Indonesia yang akan bekerja di luar negeri untuk memfasilitasi kebutuhan WNI yang ada di sana. Menurut hematnya, saat ini psikolog semakin dibutuhkan di segala bidang dan ia tidak mau hanya menjadi penonton.

Di akhir wawancara, Josephine berpesan bagi yang ingin mempelajari psikologi untuk tidak berhenti belajar karena psikologi adalah ilmu yang terus berkembang. Melengkapi diri dengan ilmu-ilmu lain membuat psikolog menjadi lebih kompeten. Di akhir kata ia mengatakan, “*Create your dream before you ask others to create theirs.*”

DINA MAIRAWATI

Mengemas psikologi, kreativitas, dan kepedulian sosial

Keenikan pribadi sarjana Psikologi jebolan Universitas Indonesia ini telah membawanya pada karier yang tidak biasa. Keterlibatannya pada produksi serial film anak-anak 'Jalan Sesama' (adaptasi Sesame Street) memang hanya cocok bagi orang yang menghendaki perubahan positif bagi orang banyak.

Sekalipun lulus dari jurusan IPA di SMAN 81 Jakarta, sudah sejak lama pilihannya jatuh pada jurusan Psikologi. Justru jurusan Kedokteran dijadikannya sebagai pilihan kedua, sesuatu yang langka dilakukan pendaftar SBMPTN. "Saya selalu ingin membantu orang lain dan buat saya ilmu psikologi adalah ilmu paling aplikatif untuk itu."

Semasa kuliah, ia tidak antusias dengan mata kuliah terkait industri. Padahal banyak yang menganggap bidang peminatan Psikologi Industri dan Organisasi menjanjikan lapangan kerja paling luas. Minat Rara lebih ke materi kuliah tentang manusia secara keseluruhan serta bagaimana psikologi bisa membantunya memahami orang lain dan diri sendiri.

Sesame Street dan 'Jalan Sesama'

Seperti banyak anak lain, Rara, panggilan akrab Dina Mairawati, tumbuh bersama dan menjadi penggemar berat serial Sesame Street. Ia belajar abjad dan angka dari serial ini dan begitu mengagumi para tokohnya, terutama cara mereka membuat pelajaran tak terlupakan, bahkan hingga kini.

Salah satu yang diingatnya adalah episode tentang pemakaian air. Di film itu dijelaskan apabila kita membiarkan air kran terus mengucur selagi gosok gigi, lama-kelamaan air laut akan habis. Sekalipun tidak sepenuhnya benar, visualisasi ini memberi pemahaman akan permasalahan yang lebih besar.

Suatu hari, keluarganya membaca lowongan untuk bergabung dalam tim Sesame Street Indonesia. Kata saudaranya, "Kayaknya kamu harus kerja di sini." Maka agak sulit melukiskan perasaannya; ia yang masa kecilnya hidup di dunia Sesame Street mendadak mendapati dirinya terlibat untuk menghadirkan film ini dengan konteks Indonesia.

Bukan Sembarang Lowongan Pekerjaan

Terbilang idealis, Rara memang hanya tertarik melamar pekerjaan yang memiliki *strong "marketing for a cause"* seperti misalnya Bodyshop yang punya sikap anti menggunakan hewan untuk uji coba semua produknya.

Dengan bekal ilmu psikologi, Rara masuk tim *Education dan Research* 'Jalan Sesama'. Ini adalah satu di antara sedikit sekali pekerjaan yang menggabungkan seni dan edukasi, kreativitas dan tujuan mulia untuk membantu anak Indonesia mencapai potensi terbaiknya. Misi inilah yang membuatnya makin jatuh cinta pada pekerjaan ini.

WATI

dalam satu pribadi

Tanggung jawabnya berkembang melampaui bayangannya ketika mulai bekerja, tidak hanya sebatas pembuatan film atau serial TV. Sebagai *Programme Manager*, ia menangani program penjangkauan langsung ke daerah. Untuk itu ia mengembangkan media cetak, program *off-air*, penjajakan pengembangan aplikasi digital sampai dengan program komunitas, termasuk pelatihan guru-guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di daerah.

Memandang Jauh ke Depan

Rara punya cita-cita besar. Ia ingin memanfaatkan teknologi media untuk menghadirkan pendidikan, terutama bagi anak-anak yang paling membutuhkan. Ia ingin menggerakkan industri media pendidikan agar anak Indonesia punya media-media menarik yang aman bagi mereka.

Seolah belum cukup, Rara juga berminat memajukan industri kreatif berbasis tekstil tradisional Indonesia. Tujuannya untuk meningkatkan kesejahteraan pengrajin kain dan tekstil daerah, dan menjadikan kemampuan membuat tekstil tradisional dari leluhur sebagai warisan budaya. Ia ingin keindahan kain asli negeri kita bisa makin mengharumkan Indonesia.

Apa pun rencana yang ada di benaknya, semuanya terikat erat dengan dua hal yang mendorongnya bergelut di bidang media pendidikan, yaitu seni dan *passion* untuk memberdayakan orang lain. Tampaknya Psikologi telah membuka jalan menuju ke sana.



Wajah

Perjalanan karier bapak dua putera ini terbilang istimewa. Ilmu psikologi yang ditekuninya bertahun-tahun telah membawanya ke posisinya sekarang sebagai Direktur Sumber Daya Manusia dan Direktur Pengembangan Bisnis di sebuah perusahaan besar yang membawahi banyak anak perusahaan, baik di dalam maupun di luar negeri.

Sekalipun sudah diterima di Seminari Tinggi di Jawa Tengah setelah SMA, keinginannya menjadi rohaniwan kandas karena dilarang orangtuanya. Pilihannya di jurusan Psikologi semata karena ia banyak mengenal teman dari jurusan ini. Ia pun memilih studi S1 nya di UBAYA, Surabaya.

Karena sering membantu dosen meneliti para PSK dan lansia di panti-panti, Simon jadi tertarik pada bidang peminatan Psikologi Sosial. Setamat S1 di tahun 1996, ia mendapat beasiswa untuk studi S2 di Australia. Minatnya pada aliran teori *Personal Construct Psychology* mendorongnya memilih University of Wollongong yang memiliki *Research Centre* dengan banyak profesor di bidang ini.

Setelah menggondol gelar Master, ia kembali ke Surabaya dan mengajar di Universitas Widya Mandala. Ia sempat terlibat penanganan penderita HIV AIDS, aktif mengadakan pelatihan tentang sikap non diskriminasi terhadap para penderita dan penyadaran akan berbagai masalah akibat penyakit ini.

Ketika ada tawaran beasiswa S3, Simon mengirim proposal tentang bagaimana Psikologi bisa membantu mengurangi penyebaran HIV AIDS karena penyebab penyakit ini adalah perilaku (*behavioral*). Ia memilih jurusan *Health and Community Psychology* di University of Melbourne. Karena peminatannya di S1 adalah bidang sosial, maka risetnya di S3 juga berpijak pada *planned behavior theory* yang masuk ranah Psikologi Sosial.

SIMON

THE OXFAM EXPERIENCE

“di usianya yang masih terbilang muda, tinggal selangkah lagi ia sudah berada di pucuk pimpinan sebuah korporasi”

Berbekal gelar Doktor, Simon bergabung dengan Oxfam, sebuah LSM Inggris yang membantu korban Tsunami di Aceh. Misinya menangani gejala *post traumatic stress disorder*, gangguan kejiwaan akibat trauma bencana. Tugasnya adalah sebagai 'psikolog terbang'. Dengan helikopter milik PBB, ia bertugas di 7 kota dan pulau Nias secara bergiliran.

Di satu kota, misalnya Meulaboh, ia bisa menginap 5 hari untuk memberikan konseling baik secara individual maupun kelompok. Kebanyakan yang dihadapi malah karyawan Oxfam yang direkrut dari warga setempat yang juga korban tsunami.

Di tahun kedua, ia menjadi satu-satunya orang Indonesia yang berstatus *international staff* sekaligus *Human Resources Manager* (Manajer HRD), tentu saja dengan gaji ribuan poundsterling per bulan. Tugasnya membawa perubahan organisasi untuk menyiapkan pelimpahan proyek ini kepada warga setempat setelah jangka waktu tertentu.

Kebutuhan akan Ilmu Bisnis

Ketika RS Siloam membuka rumah sakit di beberapa kota, Simon diminta menjadi *General Manager* untuk mengelola HRD di semua rumah sakitnya. Setelah kontrak kerja di Oxfam habis, ia pun masuk Siloam. Berhubung posisinya di tingkat manajerial sudah tinggi, mulai terasa betapa minim pengetahuannya di bidang bisnis dan manajemennya. Untuk memahami proses bisnis di tempatnya bekerja, ia pun studi MBA bidang *General Management* di Universitas Gadjah Mada.



Lulus MBA, Simon ditarik Mahagora, sebuah perusahaan yang membawahi banyak anak perusahaan seperti Kopi Kapal Api, Relaxa, Excelso, kacang Mayasi, pabrik coklat, tambak udang, dan sebagainya. Sebagai Direktur HRD dan Pengembangan Bisnis, selain mengelola karyawan di semua anak perusahaan, tugasnya mengembangkan bisnis-bisnis baru hingga ke manca negara seperti China, Malaysia, dan Thailand.

Kini, di usianya yang masih terbilang muda, tinggal selangkah lagi ia sudah berada di pucuk pimpinan sebuah korporasi. Saat ditanya rencana selanjutnya, ia menunjukkan artikel di Harvard Business Review lewat smartphone nya yang berjudul "*Why CHRO makes great CEOs*", seolah mau mengatakan sarjana Psikologi yang menjadi direktur HRD bisa menjadi pucuk pimpinan yang tangguh di perusahaan apapun. Ya, mengapa tidak?

Sukses Kuliah dan

SPEED

foto: <http://img1.goodfon.su>

n Karier dengan **READING** (Bagian Pertama)

Rata-rata orang membaca 250 kata per menit, atau mungkin lebih lambat. Perlu beberapa menit untuk membaca satu halaman buku. Saat kuliah, materi bacaan sangat banyak. Ada buku teks, majalah, jurnal, catatan, pengumuman, soal ujian, kasus, *social media*, dan lain lain. Membaca catatan atau ringkasan saja tentu tidak membuahkan hasil maksimal.

Di tempat kerja sama saja. Tiap hari orang dituntut membaca. Yang pasti ada belasan atau puluhan surat dan email. Lalu ada laporan, brosur, prospektus, dan proposal perusahaan lain. Agar karier berkembang kita juga perlu membaca majalah, koran, dan buku. Semua harus bisa dilakukan dengan cepat.

Tujuan dan Teknik Membaca

Tiap jenis bahan bacaan memerlukan teknik membaca yang berbeda. Itu sebabnya, kenali dulu materinya dan putuskan cara membacanya.

Scanning

Teknik ini digunakan ketika kita mencari sesuatu di antara sekian banyak materi tulisan dengan cepat. Modal utamanya adalah jari telunjuk. Contohnya saat mencari arti kata tertentu di kamus, mencari alamat dan nomor telpon di buku Yellow Pages, atau membaca jadwal kuliah atau film bioskop.

Skimming

Ada kalanya kita hanya membaca bagian tertentu dari sebuah paragraf (bukan keseluruhan) untuk menangkap ide pokok (*main idea*). Contohnya ketika harus memutuskan buku mana saja yang akan kita pinjam dari perpustakaan, kita hanya perlu membaca kalimat tertentu pada kata pengantar, kesimpulan, dan *preview* di sampul belakang.

Slow Reading

Koran, majalah gaya hidup, media sosial, dan berita online sebaiknya dibaca cepat agar banyak informasi yang bisa diserap dalam waktu singkat. Namun tidak semua materi bisa dibaca cepat. Materi *textbook* yang memerlukan pendalaman atau dokumen perjanjian jual-beli atau kredit harus dicermati setiap kalimatnya.

Fast Reading

Ketika tujuannya adalah memahami seluruh materi atau bab tertentu dengan cepat, maka *fast reading* bisa diterapkan, apalagi jika isinya lebih banyak berisi data statistik, nama tempat dan berbagai fakta lain yang untuk sesaat bisa dilewati.

Membunyikan Kata

Kesalahan pertama adalah kebiasaan mengucapkan setiap kata dalam hati saat membaca. Cara ini mengurangi kecepatan membaca sebab otak kita sesungguhnya bekerja jauh lebih cepat dari itu. Jadi saat membaca, hilangkan kebiasaan ini dengan cara membayangkan makna pada materi yang sedang dibaca. Ini bisa dicapai lewat latihan terus-menerus.

Membaca Kata Demi Kata

Kalimat terdiri dari penggalan-penggalan pokok pikiran. Tiap penggalan ini diwakili beberapa kata atau frasa. Jadi kalau kita membaca kata demi kata, kita akan kehilangan maknanya. Ini membuat kita harus mengulang membaca agar paham sehingga prosesnya lambat.

Jadi ketika membaca kalimat "*Seorang wanita sangat menyukai keindahan matanya,*" maka yang dilihat sekaligus harusnya penggalan 'seorang wanita' dan 'sangat menyukai keindahan matanya'. Hanya dengan memandangi dua bagian itu, makna seluruh kalimat sudah tertangkap. Coba lakukan dengan kalimat selanjutnya

'Memang ketika dilihat matanya bersinar, sangat bagus dan semua orang mengakuinya. Saat berbandan ia bisa menghabiskan 1 jam hanya untuk mendandani bagian mata.'

Semakin banyak kata dalam satu penggalan kalimat yang tertangkap dalam satu kali pandang, semakin tinggi kecepatan membaca kita. Ini harus dilatih terus.

Gerakan Mata Tidak Efisien

Karena membaca cepat dilakukan dengan menangkap penggalan-penggalan kalimat, maka gerakan mata dari kata ke kata berikutnya (urut dari kiri ke kanan) tidak efisien. Coba lakukan dengan yang berikut ini.

Seiring berjalannya waktu, mulai muncul tindakan irasional. Ia terobsesi terhadap matanya. Ketika ia memiliki pacar dan hendak menikah (terjadi beberapa kali), ia sampai mendatangi ahli genetika untuk berkonsultasi bagaimana caranya supaya anak mereka memiliki mata yang sama dengan dia. Saat mendengar teknologi stem cell, ia sangat tertarik dan berharap cell matanya dapat disimpan untuk anaknya dan saat ia mulai tua dapat membuat matanya tetap bagus.

Masih ada beberapa kesalahan lain yang perlu diperbaiki. Karena tempat terbatas, akan kita lanjutkan pada episode yang akan datang. Selamat berlatih dan tingkatkan terus *reading speed*-mu.

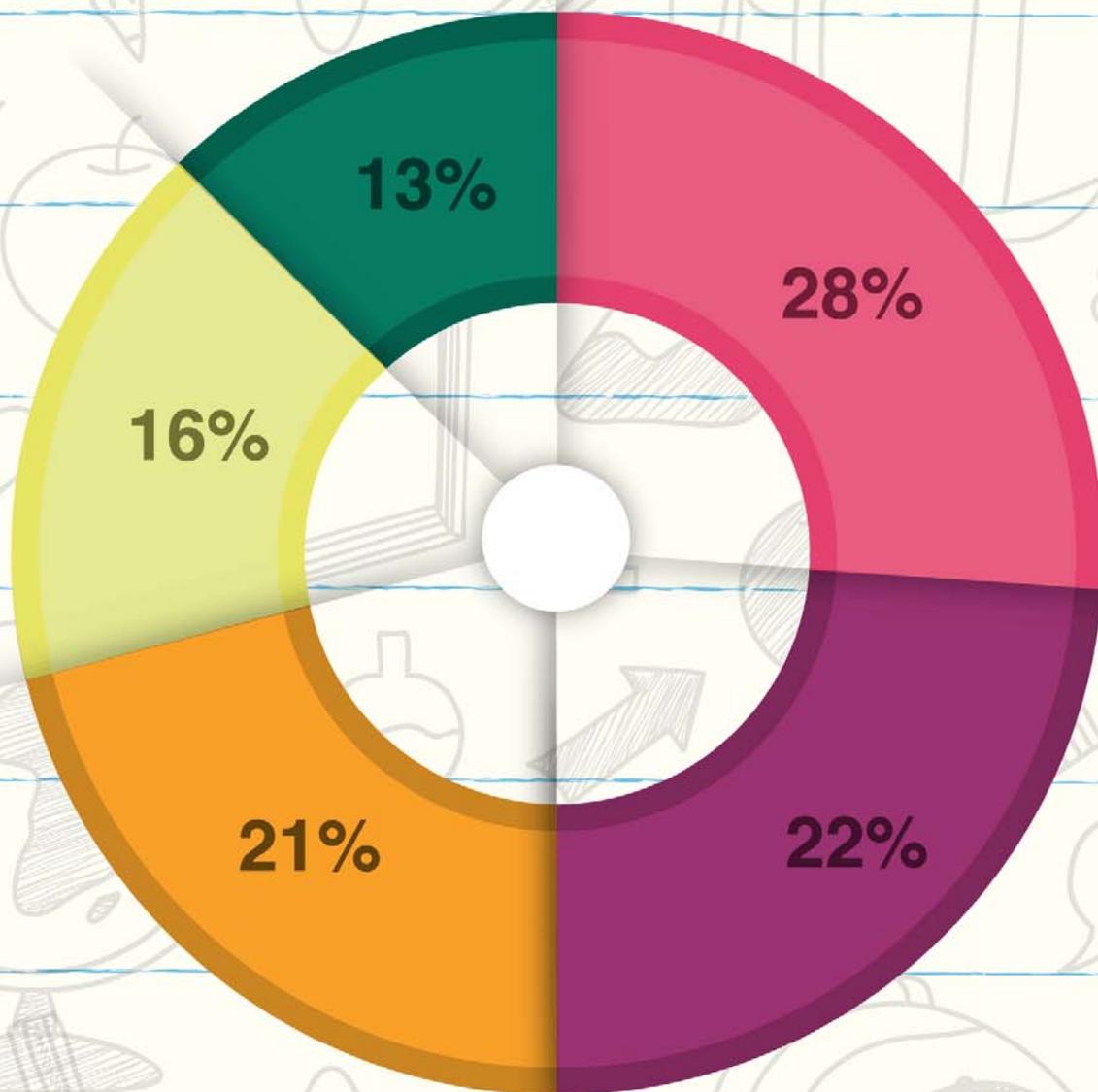
PENYESUAIAN DIRI YANG PALING SULIT SAAT AWAL MASUK KULLIAH

Berdasarkan hasil survei, penyesuaian diri yang paling sulit di kalangan mahasiswa baru adalah teman. Berbeda dengan masa sekolah, teman-teman yang ada saat masuk ke bangku kuliah jauh lebih beragam. Keberagaman itu muncul berdasarkan daerah asal hingga kegiatan yang diminati. Menemukan teman-teman yang memiliki kemiripan latar belakang akan cukup membantu namun tidak jarang hal tersebut membuat kita kurang berani berelasi dengan orang-orang yang baru.

Selain usaha-usaha secara pribadi untuk menyesuaikan diri, pihak perguruan tinggi juga perlu peduli terhadap fenomena ini. Salah satu cara untuk membantu proses penyesuaian diri adalah melalui masa orientasi.

Beberapa universitas melupakan esensi dari masa orientasi hingga beralih menjadi momok bagi mahasiswa baru. Kabar baiknya, beberapa universitas telah menyadari kebutuhan mahasiswanya. *Orientation Week (O-Week)* di Universitas Ciputra cukup menarik. *O-Week* dikemas secara *fun* melalui kegiatan *meet and greet*, *rally games*, seminar, dan *selling game*. Kegiatan tersebut bertujuan untuk membantu mahasiswa baru menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan mulai dari sistem administratif, metode pembelajaran, hingga sosialisasi mahasiswa di dalam jurusan dan lintas jurusan. *Closing ceremony* yang dikemas dengan *welcoming party* ala anak muda membuka lembaran baru perkuliahan dengan sebuah gebrakan.

PENYESUAIAN DIRI YANG PALING SULIT SAAT AWAL MASUK KULIAH



- TEMAN
- MATERI PERKULIAHAN
- CARA DOSEN MENGAJAR
- PENGATURAN UANG
- PENGATURAN WAKTU

Sumber : 110 Mahasiswa

MENURUTMU SISWA YANG 'COOL' ITU SEPERTI APA SIH? DISEKOLAHMU ADA TIDAK YANG SEPERTI ITU?

NEXT:

Kalau kamu diberi kesempatan menyumbangkan pikiran untuk memperbaiki kotamu, apa yang ingin kamu ubah/perbaiki?

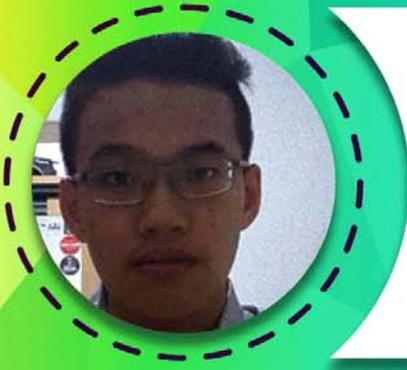
Kirimkan pendapatmu ke: redaksi@jurusanku.com dengan menyertakan nama, sekolah, kelas, dan foto kerenmu.

Anak yang “cool” sering kali cukup populer di sekolah, akan tetapi, definisi “cool” ini cukup beragam di kalangan teman-teman SMA. Beberapa melihat dari kepribadian, cara berpenampilan, ada pula yang melihat dari ketrampilan yang dimiliki. Seperti apa siswa yang “cool” itu? Apakah ada anak-anak yang “cool” di sekolah mereka?

“Menurutku, siswa yang *cool* itu selain pintar bergaul dengan siapa pun, dia juga tetap menjadi berkat. Di sekolahku ada anak yang *cool*. Dia mau bergaul dengan siapa saja dan *nggak* membuat dirinya atau orang lain rusak.”

ABRAHAM IRIANTO
SMAK Penabur Bintaro Tangerang / XII - IPS





"Anak yang *cool tuh* pintar dalam akademik maupun non akademik. Dia aktif organisasi dan cepat bergaul dengan orang yang bahkan baru dikenal. Aku masih anak baru jadi belum kenal semua anak. Sejauh ini aku belum menemukan anak yang seperti itu di sekolah."

BILLY ARYANTA SIDHARTA
SMA Karangturi Semarang / X - IPS

"Di sekolahku ada anak yang *cool*. Dia punya nilai yang bagus di pelajaran sekolah tapi dia juga aktif berorganisasi seperti OSIS dan mengikuti ekstrakurikuler. Menurutku, anak *cool* itu memang yang bisa punya prestasi akademik dan non-akademik."

AULIA NURAZIZAH
SMAN 9 JAKARTA / XI - IPA



"Menurutku pelajar yang *cool* itu tetap pintar tapi *style* pun jalan. Di sekolahku ada banyak anak yang *cool*. Menurutku, bisa dilihat dari sifat dan penampilannya. Contohnya, teman sekelasku pintar tapi kalau di luar sekolah atau kalau diajak jalan-jalan, dia tetap keren."

DITA YULIANA S
SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta / XII - IPA

"*Cool* itu cerdas tapi bukan *nerdy* atau *freak gitu*. Dia bijak, pandai bersosialisasi, gaul, *up-to-date*, berani menyatakan pendapat tapi punya tata krama. Siswa *cool* bukan berarti populer, punya *genk*, atau *party everyday*. *Cool* itu bukan semata-mata penampilan tapi sikap dan pemikiran yang dewasa, serta prinsip. Di sekolahku yang benar-benar *cool* gitu masih belum ada *sih* kelihatannya."

ANXIELLA F. S.
SMA Karangturi Semarang / XII - IPA



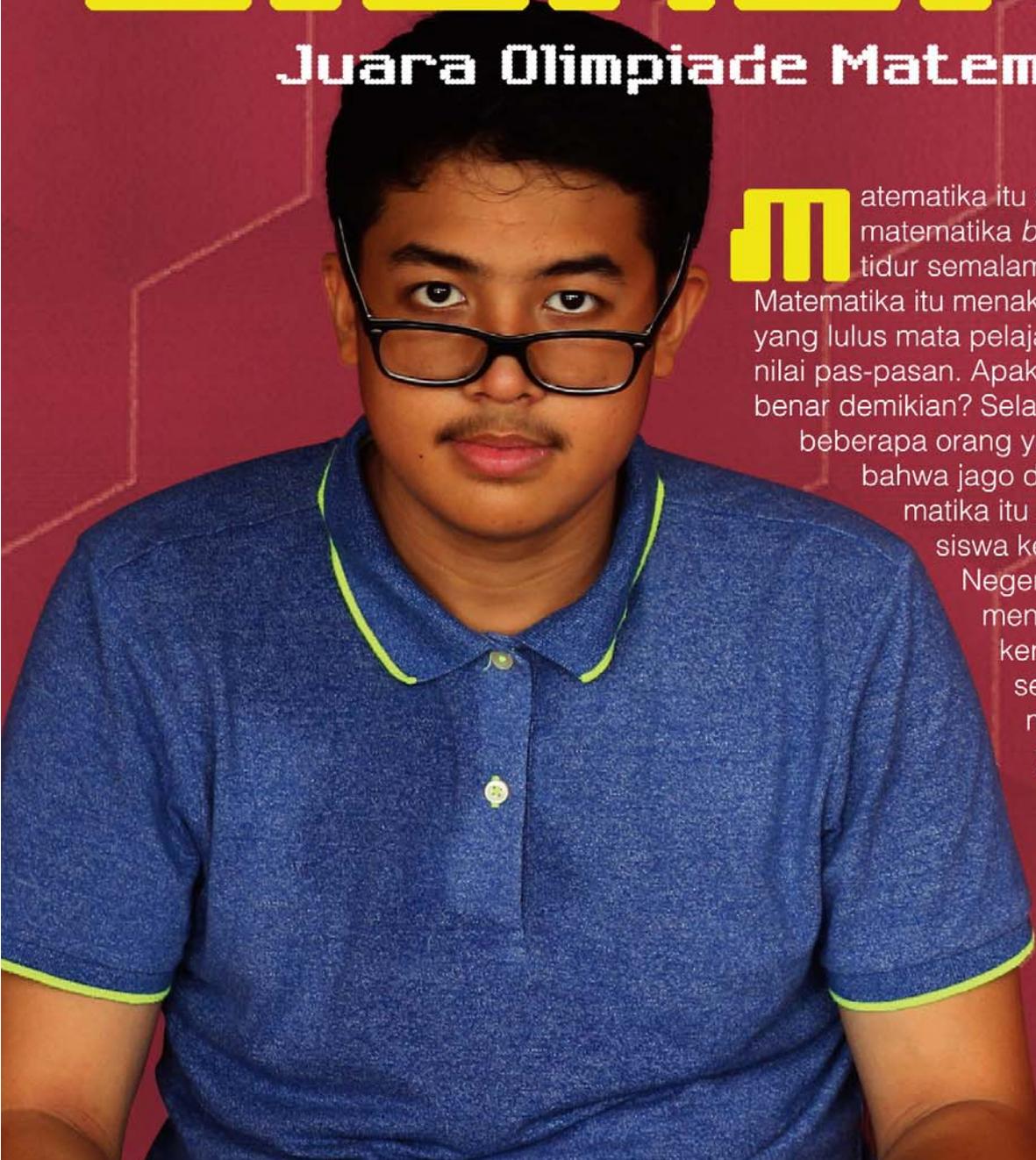
"Berdasarkan observasi, anak *cool* itu anak yang *nggak* merasa dirinya *cool* atau berusaha untuk jadi *cool*. Anak yang cuma mau jadi dirinya sendiri dan *nggak* peduli orang lain mau bilang apa tentang dia. Anak yang berpikiran, "Ini *lho* aku, mau *nggak* mau ya ini aku. Kamu suka ya ayo, kamu *nggak* suka ya *ngalah'o* (=pergilah)." *That's cool!*

MUHAMMAD MANSYAH AZIZ
Sekolah Ciputra Surabaya / XII - DIPLOMA

Outliers

JEROME POLIN SIJABAT

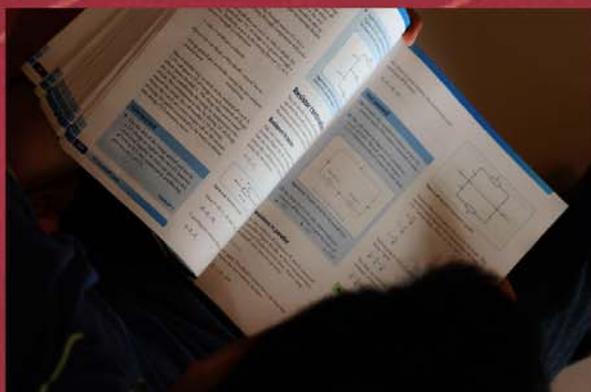
Juara Olimpiade Matematika

A portrait of Jerome Polin Sijabat, a young man with dark hair and glasses, wearing a blue polo shirt with a yellow trim. He is looking directly at the camera with a neutral expression.

Matematika itu susah. Ulangan matematika *bikin* kita *nggak* tidur semalaman untuk belajar. Matematika itu menakutkan, banyak yang lulus mata pelajaran ini dengan nilai pas-pasan. Apakah memang benar demikian? Selain itu, ada beberapa orang yang berpikiran bahwa jago di bidang matematika itu *geek*, akan tetapi siswa kelas XI SMA Negeri 5 Surabaya ini mengaku dirinya keren. Apa yang sebenarnya membuat sosok yang satu ini begitu tertarik dengan matematika? Simak bincang-bincang tim **JURUSANKU** dengan Jerome Polin Sijabat.

Apa kesibukanmu sehari-hari?

Kalau mau olimpiade ya aku biasanya fokus belajar sendiri untuk persiapannya. Waktu mulai bosan atau capek belajar ya aku main musik dulu. Kalau nggak ada olimpiade ya buat video di Instagram.



Bagaimana awalnya kamu ikut olimpiade matematika?

Waktu itu masih kelas 7 dan dikirim sekolah. Ikut olimpiade awalnya hanya main-main jadi *nggak* fokus kesana sama sekali. Di SMA baru aku benar-benar mempersiapkan untuk ikut olimpiade. Guruku bilang, kalau hanya pintar di sekolah saja *nggak* ada apa-apanya. Kalau benar-benar pintar itu di luar harus ditunjukkan, jalan satu-satunya untuk membuktikan ya lewat lomba.

Apa yang membuat kamu suka matematika?

Mama bilang, matematika itu seperti *puzzle*, seperti berburu harta karun. Perasaan *nggak* bisa memecahkan *puzzle* itu yang *nggak* enak. Dari situ akhirnya memacu aku untuk semakin menyukai matematika. Matematika itu dasar ilmu dan melatih logika. Begitu dapat dasarnya, lomba macam-macam bisa diatur.

Apa saja yang dipersiapkan sebelum lomba?

Paling penting menguasai materi jadi harus banyak latihan soal. Karena sifatnya tim, jadi harus melatih kerjasama juga. Selain itu persiapan mental juga penting. Aku pernah kalah karena sudah *down* duluan karena lawannya terkenal hebat. Akhirnya aku *nggak* fokus dan kalah.

Lebih banyak menang atau kalah?

Menangnya banyak tapi kalahnya lebih banyak. Yang dimaksud kalah itu *nggak* lolos ke babak final. Untuk seleksi dan semi final aku selalu lolos.

Kemenangan apa saja yang kamu dapatkan?

Banyak *sih*, hehe.. *nggak* banyak-banyak banget. Olimpiade Nasional di Fakultas Teknik Industri ITS, lomba matematika di Universitas Brawijaya juara 3, lomba farmasi di UNAIR. Ada lagi lomba NLC (*National Logic Competition*), tapi waktu semi final aku tinggal ke Korea untuk lomba paduan suara.





Wah, jadi tidak hanya jago matematika ya? Bagaimana cara memilih prioritasnya?

Aku memilih yang lebih besar dan lebih penting dalam konteks sama-sama berprestasi. Lomba paduan suaranya tingkat internasional dan aku dapat bagian solo waktu itu.



Paling penting menguasai materi jadi harus banyak latihan soal

Jadi, mengapa kamu beranggapan kalau dirimu keren?

Sebenarnya awal SMA aku *ansos* (anti sosial). Waktu istirahat aku ke perpustakaan soalnya harus mengejar pelajaran kelas 10-12 untuk persiapan olimpiade. Begitu naik kelas 11 ini aku mulai menggila, hehe. Sebenarnya, kalau aku kalah aku menghibur diri dengan berpikir seperti ini; aku mungkin kalah di bidang ini, tapi aku masih punya prestasi di bidang lain. Lawan-lawanku mungkin hanya jago matematika. Orang yang *nggak* kenal aku waktu lihat Instagram mungkin berpikir aku sukanya bolos, hahaha.

"Jika hidup hanya untuk olimpiade, berusaha mati-matian di sana. Karena hidup tidak hanya untuk olimpiade, kembangkanlah hal yang lain juga."



Gift for Success

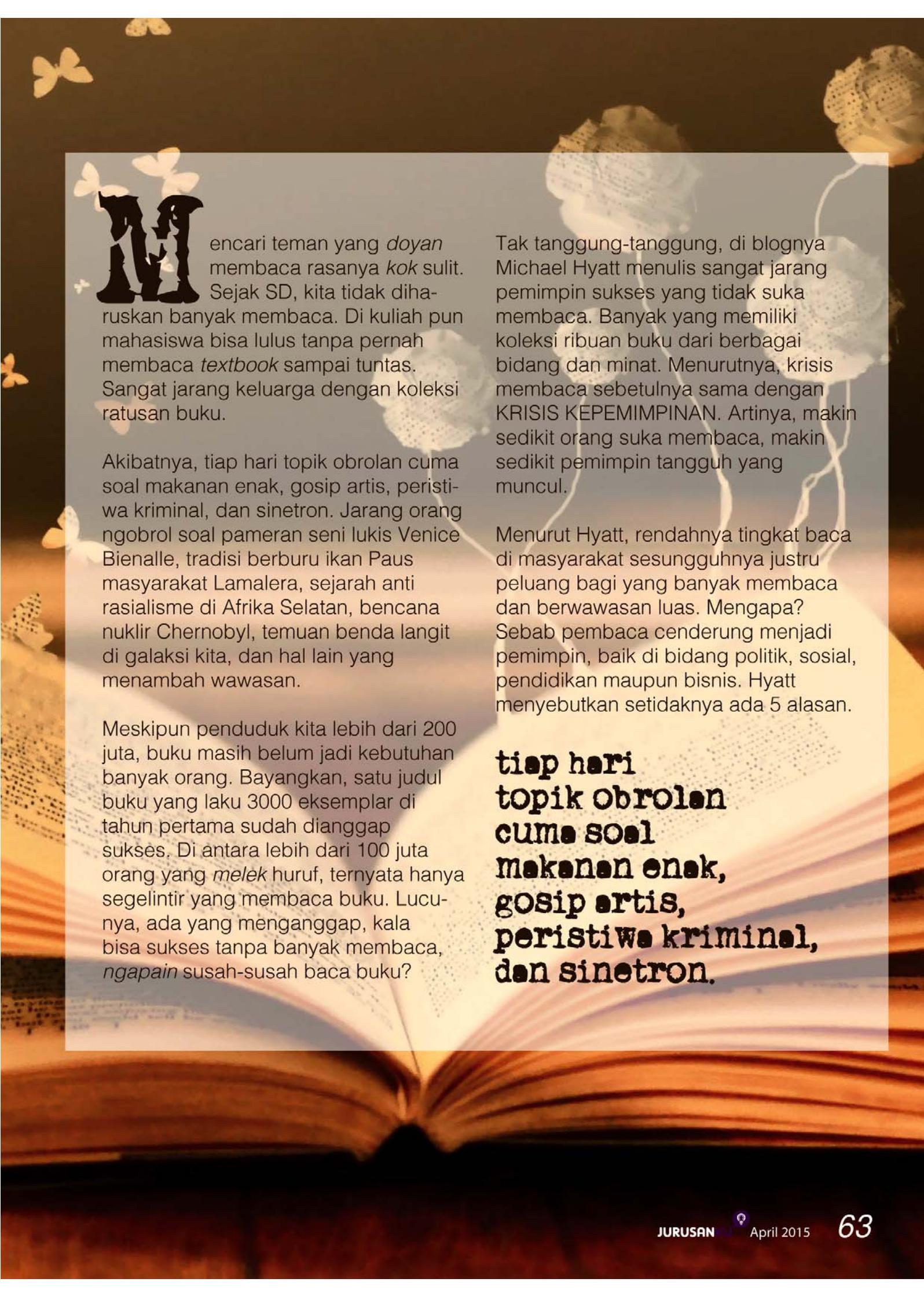
Jangan Mimpi Jadi Pemimpin Kalau Tidak Suka Membaca.

Sumber:

Michael Hyatt

"5 WAYS READING MAKES YOU A BETTER LEADER"

- The Science Behind Reading and Influence.

The background of the page features a warm, golden-brown color palette. At the top, several white butterflies are scattered across the sky. Below them, a large, open book is visible, with its pages fanned out, creating a sense of depth and texture. The overall aesthetic is that of a classic library or a quiet study space.

Mencari teman yang *doyan* membaca rasanya *kok* sulit. Sejak SD, kita tidak diharuskan banyak membaca. Di kuliah pun mahasiswa bisa lulus tanpa pernah membaca *textbook* sampai tuntas. Sangat jarang keluarga dengan koleksi ratusan buku.

Akibatnya, tiap hari topik obrolan cuma soal makanan enak, gosip artis, peristiwa kriminal, dan sinetron. Jarang orang ngobrol soal pameran seni lukis Venice Bienalle, tradisi berburu ikan Paus masyarakat Lamalera, sejarah anti rasialisme di Afrika Selatan, bencana nuklir Chernobyl, temuan benda langit di galaksi kita, dan hal lain yang menambah wawasan.

Meskipun penduduk kita lebih dari 200 juta, buku masih belum jadi kebutuhan banyak orang. Bayangkan, satu judul buku yang laku 3000 eksemplar di tahun pertama sudah dianggap sukses. Di antara lebih dari 100 juta orang yang *melek* huruf, ternyata hanya segelintir yang membaca buku. Lucunya, ada yang menganggap, kala bisa sukses tanpa banyak membaca, *ngapain* susah-susah baca buku?

Tak tanggung-tanggung, di blognya Michael Hyatt menulis sangat jarang pemimpin sukses yang tidak suka membaca. Banyak yang memiliki koleksi ribuan buku dari berbagai bidang dan minat. Menurutnya, krisis membaca sebetulnya sama dengan KRISIS KEPEMIMPINAN. Artinya, makin sedikit orang suka membaca, makin sedikit pemimpin tangguh yang muncul.

Menurut Hyatt, rendahnya tingkat baca di masyarakat sesungguhnya justru peluang bagi yang banyak membaca dan berwawasan luas. Mengapa? Sebab pembaca cenderung menjadi pemimpin, baik di bidang politik, sosial, pendidikan maupun bisnis. Hyatt menyebutkan setidaknya ada 5 alasan.

**tiap hari
topik obrolan
cuma soal
makanan enak,
gosip artis,
peristiwa kriminal,
dan sinetron.**

Membaca Membentuk Cara Berpikir Lebih Baik

Pertama, membaca membentuk cara berpikir yang lebih baik. Membaca adalah salah satu cara paling efisien untuk memperoleh informasi. Pemimpin memerlukan sangat banyak bentuk pengetahuan umum agar mampu menangkap peluang.

Anne E. Cunningham dalam jurnalnya "What Reading Does to the Mind" membandingkan pengetahuan umum yang dimiliki para pembaca dan para penonton TV. Hasilnya, pembaca bukan hanya tahu lebih banyak, tapi juga lebih peka terhadap informasi yang salah. Jadi, membaca meningkatkan kemampuan memilah yang benar dan yang salah. Intuisi memang perlu, namun pemimpin harus didukung banyak informasi sebelum membuat keputusan.

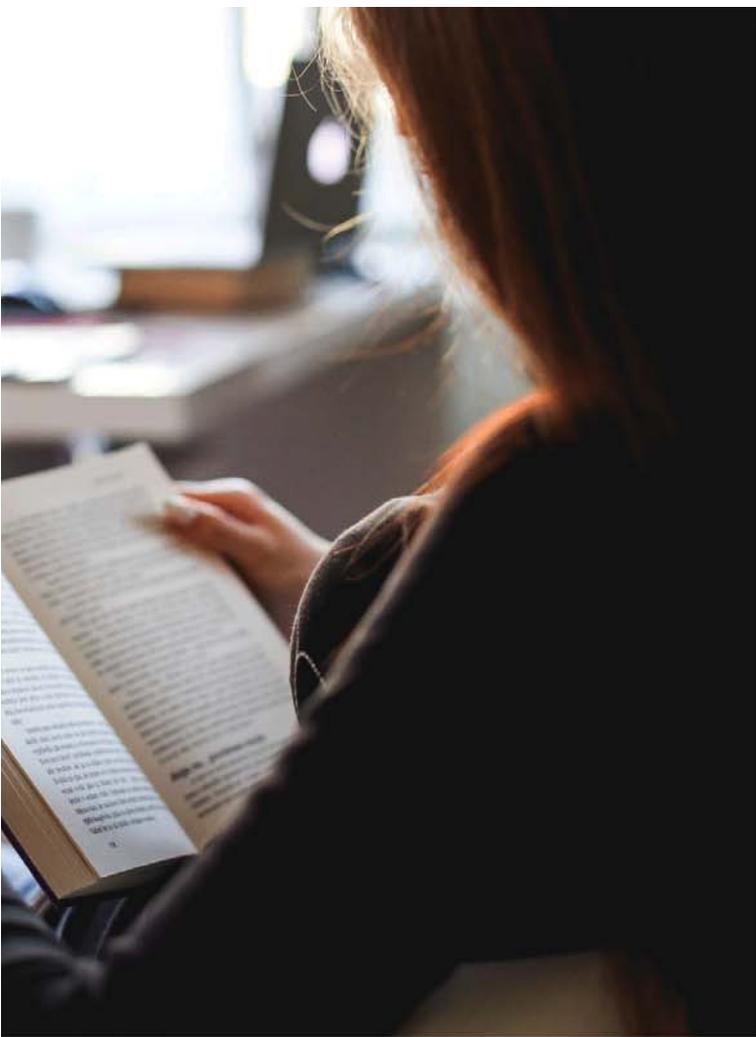
Membaca juga meningkatkan kemampuan analisa. Kita jadi mudah mengenali pola dan kaitan di antara berbagai informasi yang seolah tidak saling berkaitan. Itu sebabnya diperlukan juga "*irrelevant reading*," yakni membaca di luar bidang utama kita. Semasa hidupnya, Steve Jobs menggemari karya-karya penyair William Blake. Padahal kita tahu Jobs adalah seorang *engineer*. Tapi mungkin justru gairahnya pada syairlah yang memberinya percikan gagasan brilian pada berbagai temuannya yang revolusioner itu.



Membaca Meningkatkan People Skills

Kedua, bertolak belakang dengan anggapan umum, membaca meningkatkan *people skills*. Berbagai kisah dalam novel, biografi, atau memoir mengajar kita memahami sudut pandang orang lain lewat pengalaman dan motivasi mereka.

Seorang pemimpin bisnis terkenal mengaku wawasan tentang manusia yang diperolehnya dari cerita fiksi membantunya menjadi pemimpin efektif. Membaca meningkatkan *Emotional Quotient (EQ)* nya. Kemampuan berempati membuatnya mampu menciptakan hubungan kerja yang harmonis, memahami motivasi bawahan, menetapkan sasaran-sasaran perusahaan, dan banyak lagi.



Membaca Menurunkan Stres

Keempat, membaca membantu kita mengendorkan urat syaraf. Salah satu kemampuan yang mutlak dimiliki pemimpin adalah mengelola tingkat stresnya. Yang menarik, kegiatan membaca serta merta menurunkan kadar stres kita.

Sebuah penelitian mendapati bahwa di antara kegiatan membaca, berjalan kaki, mendengarkan musik, atau minum teh, ternyata membaca paling efektif menurunkan detak jantung dan mengurangi ketegangan hanya dalam 6 menit, apapun buku yang dibaca. Jadi, membaca bisa menjadi pelarian dari ketegangan hidup sehari-hari.

Membaca Membuat Awet Muda

Terakhir, membaca membuat awet muda. Menurut riset oleh Keith E. Stanovich, membaca membuat pikiran kita tetap tajam sekalipun kita bertambah tua. Bahkan dengan olahraga otak lewat buku dan bacaan lainnya kita bisa mencegah kepikunan di hari tua.

Nah, kesimpulannya, kalau mau jadi pemimpin, kita cuma perlu gemar membaca. Ini satu cara yang akan membuat kita menonjol dan sekaligus membekali kita dengan kemampuan mempengaruhi orang, syarat mutlak seorang pemimpin. Sekarang coba jawab: Sudah berapa buku yang kamu baca? Siapkah kamu menghadapi banjirnya tenaga asing di era MEA tanpa bekal membaca?

Membaca Melatih Komunikasi

Pertama, membaca membentuk cara berpikir yang lebih baik. Membaca adalah salah satu cara paling efisien untuk memperoleh informasi. Pemimpin memerlukan sangat banyak bentuk pengetahuan umum agar mampu menangkap peluang.

Membaca Meningkatkan Emotional Quotient (EQ)

TIPS WAWANCARA BEASISWA



Foto: <http://themextweb.com>

Setelah menyerahkan aplikasi beserta dokumen pendukung kepada pihak penyelenggara beasiswa, tugas berikutnya adalah menyiapkan tes wawancara. Wawancara ditujukan kepada pelamar yang masuk dalam *shortlisted* karena berkas lamarannya telah memenuhi kriteria dan persyaratan beasiswa. Tes wawancara tidak akan memakan waktu lama, paling lama setengah jam (30 menit).

Sebelum menghadapi tes wawancara, berikut sedikit tips buat kamu:

TIPS

Berlatih tanya jawab dengan teman, orang tua, atau senior yang sudah pernah mendapatkan beasiswa.

Umumnya pertanyaan berkisar mengenai dirimu, kegiatan kamu saat ini, program studi yang akan kamu ambil, dan komitmen kamu bila studi telah selesai. Jadi penting untuk kamu renungkan betul tujuan hidup kamu dan rencana ke depan secara detail, tidak hanya bagi diri sendiri, tapi sumbangsih apa yang bisa kamu berikan ke dunia sekitarmu setelah lulus nanti. Jangan menjawab dengan penjelasan yang bertele-tele. Singkat, jelas, padat.

2

TIPS

Persiapan bahasa asing.

Umumnya tes wawancara berlangsung dalam Bahasa Inggris, terkadang dicampur juga dengan Bahasa Indonesia. Jika kamu mendaftar beasiswa luar negeri seperti Jepang, Korea, Jerman atau Perancis, ada baiknya kamu menguasai bahasa tersebut.

3

TIPS

Siap mental.

Ada panitia seleksi yang bersikap ramah, namun ada pula yang bersikap formal, dingin, bahkan sinis. Jangan terpengaruh dengan sikap mereka. Usahakan tetap tenang.

TIPS

Jangan terlambat!

Tidak ada alasan macet. Lebih baik datang lebih awal. Lokasi tes wawancara harus kamu ketahui dengan akurat. Kalau kamu berasal dari luar kota, pastikan kamu sudah ada di kota tersebut paling tidak 1 hari sebelum wawancara.

5

TIPS

Berpakaian formal, bersih, sopan dan tidak berlebihan.

6

TIPS

Bersikap profesional.

Percaya diri. Tunjukkan kelebihan kamu tanpa bersikap angkuh. Senyum, *eye contact*, duduk tegak namun tidak tegang. Berjabat tanganlah dengan panitia seleksi sebelum dan sesudah wawancara. Ucapkan terima kasih setelah selesai.

7

TIPS

Berdoa

Jangan lupa berdoa sebelum dan sesudah wawancara.

Jika kamu sudah berusaha maksimal namun belum lolos seleksi, jangan putus asa. *Keep trying!* Masih banyak beasiswa yang lain. Kegagalan adalah hal yang biasa. Semua orang sukses pasti pernah gagal *kok*. Yang penting, renungkan kesalahan yang kamu lakukan dan perbaiki di kesempatan berikutnya.



Ditulis oleh:
Rachmi Sjafei, Scholarship VOACH
www.scholarshipvoach.org

Who am I ?

SENSING

VS

INTUITION

Which one is me?

Berikan skor di dalam lingkaran pada setiap pernyataan di samping ini.

Skor 1

Sangat tidak sesuai dengan dirimu

Skor 2

Tidak sesuai dengan dirimu

Skor 3

Sesuai dengan dirimu

Skor 4

Sangat sesuai dengan dirimu



Oleh:
Juliawaty Budiman S.Psi.
(Psikolog)

Kuis ini tidak dapat menggantikan tes psikologi formal.

- Aku lebih suka melihat hal dengan detail
- Aku menggunakan pengalaman untuk mengambil keputusan
- Aku tidak begitu menyukai tantangan untuk mempelajari keterampilan baru. Aku lebih suka menggunakan keterampilan yang sudah aku miliki.
- Dalam menyelesaikan tugas, aku melakukannya secara bertahap.
- Menurutku, fakta lebih penting daripada ide-ide kreatif.
- Aku lebih berfokus pada apa yang terjadi saat ini daripada memikirkan masa depan.
- Aku suka pelajaran-pelajaran yang sifatnya praktik daripada teori.
- Dalam menyelesaikan permasalahan, aku memilih cara yang sudah terbukti berhasil daripada mencoba cara unik.
- Aku sangat suka mengamati dan mengingat hal-hal secara detail.
- Jika orang lain memberiku ide, aku cenderung menimbang-nimbang terlebih dahulu sebelum mempraktikkannya.

Skor Total 10-25 : Intuition

Seorang yang mendapatkan informasinya dengan gaya *Intuition* lebih suka melihat gambaran besar dari suatu kejadian dibandingkan hal-hal detail. Orang yang cenderung *Intuition* mendapatkan informasi dengan cara membayangkan dan menghubungkan-gabungkan informasi yang didapat.

Kamu lebih berorientasi pada kemungkinan-kemungkinan di masa depan. Kamu biasanya suka berimajinasi dan cukup kreatif. Kamu cepat membuat keputusan dengan hanya mengandalkan perkiraan-perkiraan. Kamu cenderung melakukan sesuatu secara spontan dan tidak kaku. Kamu menyukai bereksperimen dengan hal-hal yang baru dan berbeda-beda. Orang lain melihat kamu sebagai seseorang yang idealistik dan pemimpi.

Skor Total 26-40 : Sensing

Seseorang yang cenderung *Sensing* lebih menyukai informasi-informasi yang nyata dan terukur (yang sebenarnya terjadi). Kamu suka mengamati hal-hal di sekitarmu. Orang yang cenderung berfungsi secara *Sensing* mendapatkan informasi dengan menggunakan kelima panca inderanya, yaitu penglihatan, pendengaran, sentuhan, rasa, dan bau-bauan.

Kamu lebih cenderung menyukai hal-hal yang nyata dan konkrit dan berorientasi pada saat ini. Kamu suka mengobservasi dan mengingat hal-hal yang spesifik sehingga kamu lebih mempercayai sesuatu berdasarkan pengalaman. Biasanya kamu akan membuat kesimpulan secara hati-hati. Cara kerja yang cocok untukmu adalah melakukan sesuatu secara bertahap. Kamu akan mempercayai sesuatu jika telah melihat bukti nyata yang ada.

Revolusi Mental

SUKSES ---BERKAT--- KEPEKKAAN SOSIAL

Oleh: Ina Liem

Twitter: @InaLiem



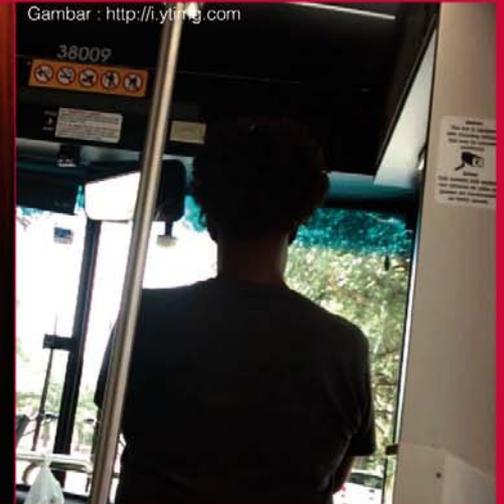
Pernah bertemu orang seperti ini?



Gambar : <http://parkirlubangsai.tumblr.com>



Gambar : classroom.synonym.com



Gambar : <http://i.ytimg.com>

1

Parkir sembarangan: menghalangi pintu rumah orang lain, parkir di tengah garis sehingga lahan untuk 2 mobil hanya muat mobil saja, parkir di pinggir jalan mengambil badan jalan, dan lain-lain.

2

Berdesakan masuk lift atau kereta api tanpa menunggu orang lain keluar dulu

3

Naik bis di bandara langsung berdiri di tengah-tengah dekat pintu supaya cepat keluar, menghalangi orang yang mau masuk bis, padahal di dalam masih banyak ruang kosong.

Kamu termasuk orang yang mana?

- 1 Ikut melakukan hal-hal di atas.
- 2 Suka ngomel karena melihat orang lain melakukan ini.
- 3 Sering melihat tapi acuh saja

Bagi kamu yang termasuk orang no.2, kamu punya bakat:

Menjadi pemimpin

Seorang direktur supermarket di Amerika menjadi terkenal karena rela parkir jauh dari pintu masuk, meskipun hujan deras dan basah kuyup, demi mengutamakan pelanggan. Orang seperti ini tentu jadi incaran banyak perusahaan karena sangat dihormati karyawannya.

Sukses di bisnis yang berorientasi layanan, atau bisnis yang mengandalkan layanan untuk memenangkan persaingan

Sebelum jadi Menteri Kelautan dan Perikanan, Susi Pudjiastuti mengelola bisnis penerbangan. Saat bencana Tsunami di Aceh, ia segera menyumbangkan pesawatnya untuk keperluan penanganan bencana. Ia sukses karena sejak lama memiliki kepedulian sosial yang kuat.



Menciptakan produk atau jasa yang inovatif sebagai solusi dari permasalahan

Nebeng.com lahir dari kepekaan pencetusnya terhadap kemacetan kota Jakarta dan ingin ikut mencari solusinya. Para pencetusnya mendapat penghargaan Indonesia Innovates Hero di bidang transportasi dari Google, Ogilvy & Mather Indonesia, dan Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif.

Gambar : <http://www.sujanpatel.com>

Bagi yang memilih no. 1 dan no. 3, saatnya introspeksi diri dan menyadari pentingnya memiliki kepekaan sosial. Memang orang bisa kaya raya tanpa kepedulian sosial. Tapi mereka yang bermartabat pasti lebih dihormati orang dan disayang Tuhan tentunya. Bagi yang menjawab no. 2, tips ini bisa meningkatkan kepekaan yang sudah kamu miliki.

Cobalah tips berikut ini untuk mulai mengembangkan diri dalam kepekaan sosial.

TIPS #01

Terlibat kegiatan sosial di sekolah, organisasi keagamaan, atau kelompok komunitas lain. Saat kuliah, ikuti kegiatan kemahasiswaan. Kamu akan melihat banyak permasalahan dan terlatih memikirkan solusi demi kepentingan umum.

TIPS #02

Baca koran supaya tahu ada kejadian dan masalah apa di sekitarmu. Banyak percikan inspirasi terserak di lembar-lembar koran yang tampak tidak menarik dipandang.

TIPS #03

Jangan menganggap remeh MKDU (Mata Kuliah Dasar Umum). Tujuan MKDU membentuk pribadi yang punya tanggung jawab sosial. Kalau dosennya kurang seru, coba diskusi dengan teman - teman yang bisa menjelaskan dengan lebih asyik.

TIPS #04

Bagi orang tua: Jangan bosan memberi tahu anak, misalnya, "Jangan berdiri di depan lift, dahulukan orang yang akan keluar". Tapi tentu saja, orang tua mesti kasih contoh dulu.

Jurusanku's Activities



Kartinian:
Team JURUSANKU
meeting sambil
merayakan hari Kartini.



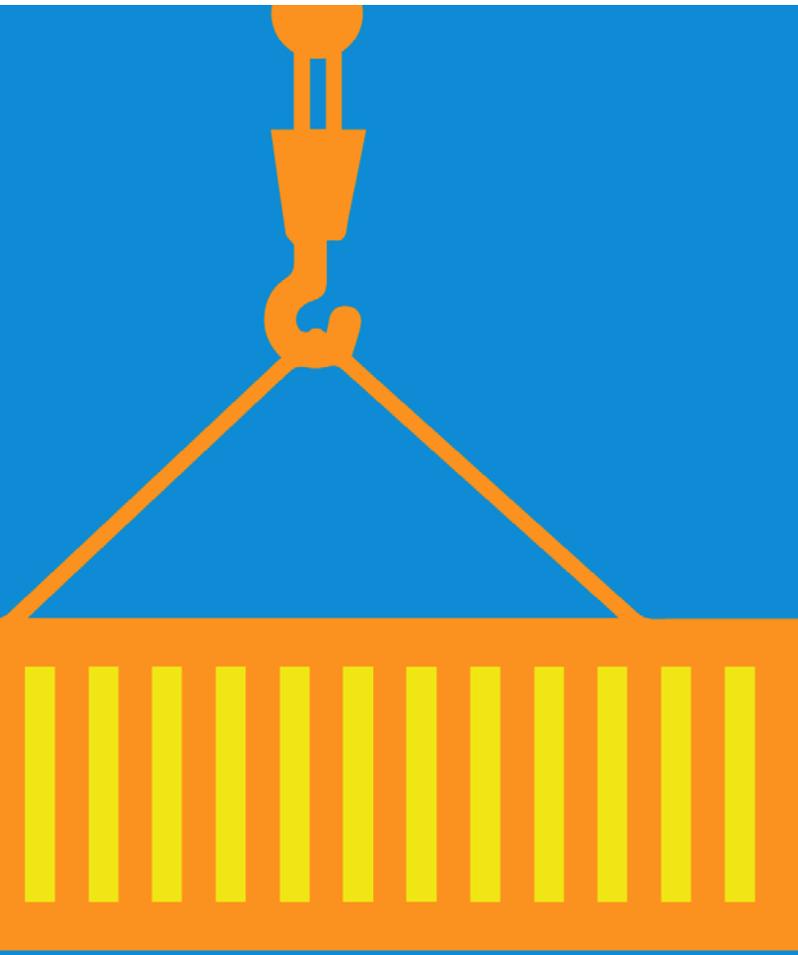
Wawancara:
Sambil berbincang santai,
pimpinan redaksi JURUSANKU,
Budi Prast, mewawancara
Simon PhD, Direktur
HRD Mahagora.



Insertion:
Ina Liem mengisi program
sisipan (*insertion*)
tentang jurusan kuliah
bagi para muda di radio
DJ FM Surabaya.



NEXT EDITION

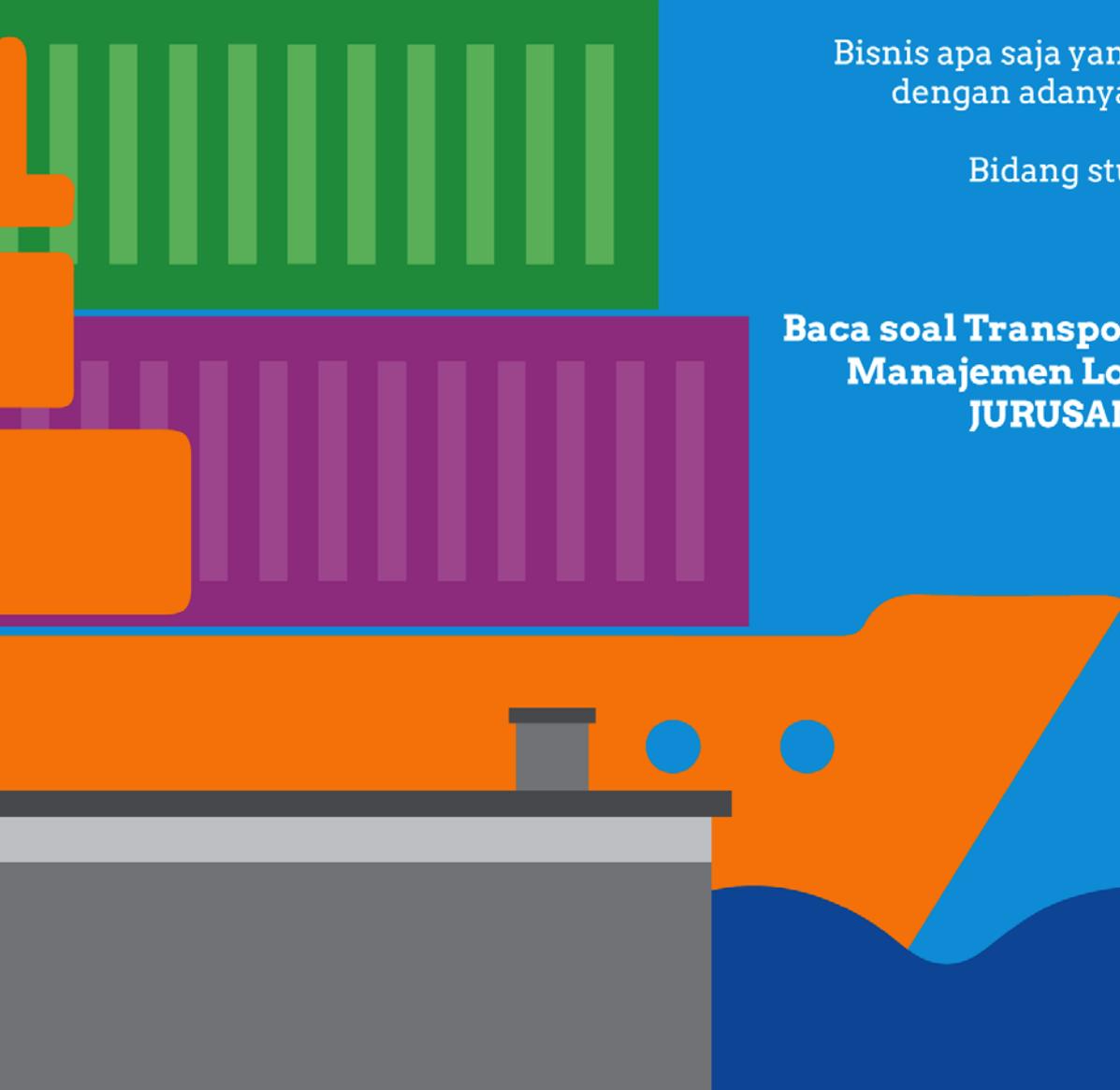


Presiden Joko Widodo bertekad membangun Poros Maritim.

Banyak pelabuhan dibangun dan sistem angkutan laut dan darat diperbaiki.

Bisnis apa saja yang akan booming dengan adanya perubahan ini?

Bidang studi apa saja yang diperlukan?



Baca soal Transportasi Laut dan Manajemen Logistik di edisi JURUSANKU Infoletter mendatang.