



Judul Buku : Manage Your Day To Day

Pengarang/Penulis : Jocelyn K. Gleib

Penerbit : Noura Books

Tahun Terbit : 2016

ISBN : 978602385008

Jumlah Halaman : 233 halaman

Seiring berkembangnya zaman, kini teknologi informasi pun berkembang dengan pesat. Di zaman yang serba canggih manusia dapat memperoleh informasi dari sosial media seperti facebook, email, instagram, whatsapp, twitter, dan yang lain-lain. Teknologi sangat amat berguna bagi kehidupan manusia, namun sayangnya teknologi juga bisa menjadi boomerang bagi manusia. Sering kali sosial media menjadikan manusia lupa akan pekerjaannya. Maka dari itu harus ada pengoptimalisasi waktu dengan Kembali fokus bekerja, namun kebanyakan manusia tidak sadar dan kembali menyalahkan sosial media. Seharusnya manusia bisa sadar dan lebih bertanggung jawab pada pekerjaannya, dan lebih mengerti tentang fungsi sosial media yang sesungguhnya. Maka dari itu sebaiknya kita dapat merubah sosial media dari reaktif menjadi proaktif, mengembangkan rutinitas kehidupan, dapat mengontrol teknologi, fokus pada tujuan, dan selalu mengasah kreativitas.

Berdasarkan buku Manage Your Day to Day, teori Erikson memiliki pandangan bahwa terdapat berbagai faktor yang dapat menjadikan seseorang gagal dalam karirnya, faktor-faktor tersebut datang dari dalam diri setiap individu, walaupun terkadang individu itu menyalahkan teknologi. Kehidupan seseorang yang berada pada tahap Generativitas vs Stagnasi berfokus pada pekerjaan yang ia lakukan dengan cara mengembangkan kreatifitas, fokus, dan dapat

mengendalikan teknologi sebagai mana fungsinya agar hidup tetap stabil dan tidak lepas dari kendali. Apabila setiap individu tidak dapat mengontrol diri alhasil di dalam tahap perkembangan Generitivitas vs stagnasi akan gagal, dan dapat menyebabkan seseorang merasa tidak produktif dan merasa kecewa. Rasa kecewa yang timbul dalam diri seseorang akan menimbulkan sikap egois dan angkuh terhadap orang lain. Masalah masalah tersebut yang dapat menjadikan seseorang tidak semangat dalam bekerja dan memutuskan untuk berhenti dari pekerjaannya.

Buku *Manage Your Day To Day* karya Jocelyn K. Gleib memaparkan tentang kehidupan seseorang, yang mana manusia akan melewati tahap demi tahap setiap kehidupan sebagai mana yang telah dituliskan oleh teori psikososial Erikson. Buku ini mengajak pembacanya untuk tetap fokus pada tujuan hidup atau pekerjaan, selain itu buku ini juga mengajak pembacanya agar mengupgrade diri dengan mengasah kreativitas dan tetap fokus ditengah gancaran teknologi yang canggih. Buku ini sangat bermanfaat bagi kita karena dapat menumbuhkan semangat untuk menjadi pribadi yang lebih produktif dan juga buku ini dengan mudah didapat dan dipinjam di Perpustakaan Universitas Pembangunan Jaya. Sekarang kita sudah hidup di zaman yang serba canggih, maka apakah kalian akan tetap fokus menjalankan tujuan atau akan terpengaruh dengan teknologi?

**Oleh:**

**Nama : Melanie Anggraini Bijak**

**Program Studi : Psikologi**

**NIM : 2021031063**