


Jangan Lupa Bahagia

Details

Written by Gita Widya Laksmini Soerjoatmodjo

Category: [Arsip Artikel \(/index.php/arsip-artikel/\)](/index.php/arsip-artikel/)

 Published: 09 February 2020

ISSN 2477-1686

Vol.6 No. 03 Februari 2020

Jangan Lupa Bahagia

Oleh

Gita Widya Laksmini Soerjoatmodjo

Program Studi Psikologi

Fakultas Humaniora dan Bisnis, Universitas Pembangunan Jaya

Kehidupan memiliki pasang surut sedemikian rupa, terkadang semuanya baik-baik saja, tetapi tak jarang apapun yang kita lakukan berantakan. Sementara yang langgeng adalah perubahan, apakah mungkin manusia mencapai kebahagiaan hakiki apabila tak ada satupun yang kekal? Pertanyaan abadi di semesta yang serba fana ini membuat berbagai upaya. Mulai dari belanja tengah malam, berwisata keliling dunia, membeli mobil dan rumah mewah – semua dilakukan atas nama kebahagiaan.

Psikologi mencoba mengkaji naik turun kehidupan dalam menggapai kebahagiaan (*psychological well-being*). Salah satu perspektif yang dapat digunakan untuk melihat hal ini adalah dari kacamata perilaku, salah satunya regulasi diri (*self regulation*). Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk secara efektif mengelola pikiran, emosi dan perilaku untuk mencapai tujuan serta menghadapi tantangan dari lingkungan sekitarnya (Light, 2018). Kemampuan ini penting untuk dimiliki oleh kita semua, mengingat ada begitu banyak tuntutan dari sekeliling kita. Mereka yang dapat mengelola diri secara efektif akan lebih mampu untuk bertahan demi mencapai tujuan dan menjaga keseimbangan hidup sehari-hari. Mulai dari mencapai prestasi di sekolah, mengejar karir di dunia kerja, sampai menjaga agar kita tidak merasa stres, semua itu membutuhkan regulasi diri.

Psikologi melihat regulasi diri sebagai salah satu kunci bagi kita untuk meraih kebahagiaan – atau dikenal juga sebagai kesejahteraan psikologis (*psychological well being*). Kesejahteraan psikologis ini sendiri dipahami sebagai merasa puas dengan hidup, mampu berfungsi secara efektif, dapat berelasi dengan kehidupan secara umum, mempertahankan energi dan suasana hati yang positif, sanggup membangun hubungan yang efektif dan berkualitas dengan masyarakat serta terus mencapai kemajuan dalam hidup (Mikaeilia & Barahmanda, 2013). Kesejahteraan psikologis membuat manusia tak hanya sehat fisik tetapi juga sehat mental. Hal ini karena saat merasa sejahtera secara psikologis, maka manusia tak sebatas bebas dari kesulitan tetapi juga menerima rasa penerimaan diri, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, mengendalikan lingkungan secara baik, punya tujuan hidup serta dapat terus mengembangkan diri.

Terdapat berbagai penelitian terkini yang mendukung pernyataan di atas. Kesejahteraan psikologis diketahui dipengaruhi regulasi diri, khususnya tujuan hidup (*purpose in life*) dan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) (Simon & Durand-Bush, 2015). Selain berpengaruh pada kesejahteraan psikologis, regulasi diri yang baik juga membuat seseorang terhindar dari kelelahan berkepanjangan (*burnout*) (Gagnon, Durand-Bush, & Young, 2016). Regulasi diri, khususnya dalam mengejar tujuan (*goal pursuit*), dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang (Light, 2018). Tak hanya itu, pelatihan regulasi diri pada pasangan menikah diketahui meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Mikaeilia & Barahmanda, 2013). Beberapa penelitian dengan konteks Indonesia pun mendukung temuan ini. Meningkatkan regulasi diri diketahui dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis sekaligus menurunkan kecemasan menghadapi persaingan dunia kerja (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019).

Kembali ke awal tulisan ini, manakala ingin bahagia, maka terkadang justru manusia perlu melakukan hal-hal sederhana seperti melakukan tahap demi tahap dari regulasi diri dalam rutinitas sehari-hari. Katakanlah kita tidak bahagia karena tak punya waktu luang. Bagaimana kita bisa menggunakan regulasi diri sebagai kacamata untuk mencapai kebahagiaan yang dicari-cari?

Regulasi diri memiliki tahap-tahap yang diuraikan berikut ini (Manab, 2016). Regulasi diri dimulai dari *receiving* atau menerima informasi yang relevan. Selanjutnya adalah *evaluating* dimana kita mengolah informasi yang ia peroleh. Kemudian kita melakukan *searching* yaitu mencari solusi atas masalah. *Formulating* adalah tahap dimana kita menetapkan tujuan, yang diikuti dengan langkah berikut yakni *implementing*. Terakhir adalah tahap *assessing*, manakala kita mengukur seberapa jauh atau dekat kita pada tujuan tersebut.

Mengatasi masalah yang dicontohkan di atas, manakala kita tidak bahagia ketika tak punya waktu luang, maka regulasi diri bisa kita praktikkan sebagai berikut. Tahap tersebut bisa kita terapkan dalam rutinitas antara lain dengan menerima informasi tentang bagaimana kita mengelola waktu, mengevaluasi di titik-titik mana saja kita acapkali merasa kewalahan, mencari solusi agar kita bisa mengelola tenggat dan beban kerja dengan lebih baik, kemudian menetapkan tujuan yakni melakukan delegasi lebih baik dan belajar berkata 'tidak' yang kemudian kita implementasikan dan evaluasi di akhir.

Jangan lupa bahagia – belakangan ajakan ini sering menjadi tips di berbagai media sosial. Mari kita mulai dengan sederhana: meregulasi diri kita sendiri.

Referensi:

Gagnon, M.-C. J., Durand-Bush, N., & Young, B. W. (2016). Self-regulation capacity is linked to wellbeing and burnout in physicians and medical students: Implications for nurturing self-help skills . *International Journal of Wellbeing*, 101-116.

Light, A. E. (2018). Self-Concept Clarity, Self-Regulation, and Psychological Well-Being. *Self-Concept Clarity*, 177-193.

Manab, A. (2016). Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual. *Prosiding ASEAN 2nd Psychology and Humanity at Psychology Forum Universitas Muhammadiyah Malang*, 7-11.

Mikaeilia, N., & Barahmanda, U. (2013). Training In Self-Regulation Enhances Psychological Well-being of Distressed Couple. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 66–69 .

Mutiarachmah, D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dan psychological well-being dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir jurusan kesejahteraan sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 163-177.

Simon, C. R., & Durand-Bush, N. (2015). Does self-regulation capacity predict psychological well-being in physicians? *Psychol Health Med.*, 311-321.



9 772477 168019