

WARTA

Psikolog UNAIR Tekankan Camaba untuk Fokus pada Kekuatan Diri

Achmad Sarjono - SURABAYA.WARTA.CO.ID

Feb 4, 2023 - 17:39



Dr Dewi Retno Suminar MSi Psikolog, dalam talkshow bertajuk Kenali Diri, Lejitkan Potensi, pada Sabtu (4/2) bertempat di Airlangga Convention Center (ACC). (Foto: Andi Pramono)

SURABAYA – Setiap manusia dilahirkan dengan ciri khasnya masing-masing, salah satunya potensi dan bakat. Itulah yang akhirnya mampu memberikan nilai

tambah dalam setiap diri manusia. Namun, potensi yang diberikan tidak bisa didiamkan begitu saja. Tugas kita memaksimalkan potensi diri agar dapat berkembang dan memberi manfaat secara luas.

Hal itulah yang disampaikan oleh psikolog Universitas Airlangga (UNAIR) Dr Dewi Retno Suminar MSi Psikolog, dalam talkshow bertajuk Kenali Diri, Lejitkan Potensi. Talkshow tersebut merupakan salah satu rangkaian acara dalam kegiatan Airlangga Education Expo pada Sabtu (4/2) bertempat di Airlangga Convention Center (ACC), Kampus MERR (C), Universitas Airlangga, Surabaya.

“Saya sarankan, semuanya, kenali kekuatan, fokus kepada kekuatan diri. Jangan melihat kekuatan dan kelemahannya. Ditakutkan nanti kita malah fokus kepada kelemahan, nantinya kita akan ragu dalam mengambil keputusan,” ucapnya kepada peserta yang terdiri dari siswa, guru, dan orang tua.

Mampu Beradaptasi

Selain mengenali diri, menurut Dewi, dalam sebuah perjalanan, terutama menjadi seorang mahasiswa, kita harus mengenal medan. Hal itu agar kita mampu mempersiapkan bekal secara lebih matang dan efektif, hingga akhirnya mampu mencapai tujuan yang diharapkan.

Dewi mengatakan, ada tiga hal yang menjadi bekal untuk masuk ke perguruan tinggi. Di antaranya, kemampuan kognitif, kemampuan finansial, dan kepribadian. Baginya, banyak mahasiswa yang merasa salah jurusan bukan karena ia tidak mampu mengikuti pelajaran, melainkan ketidakmampuannya untuk beradaptasi.

“Pribadi yang tangguh atau great, ini yang penting dimiliki. Karena UNAIR sudah masuk di 81 besar Asia, artinya kita sudah terbuka dari mahasiswa yang beragam masuk dari beragam pulau dan negara. Pasti itu membutuhkan adaptasi yang sangat kuat,” tuturnya.

Ia pun menekankan kepada kekuatan mental diri dengan beragam cara, di antaranya mengembangkan sikap positif, mencari lingkungan yang mendukung, hingga selalu melihat tantangan yang hadir.

“Latihlah melakukan self control. Orang itu harus rajin mengatur diri sendiri. Kalau lagi galau, lakukan self talking dan berkata kalau aku bisa. Anda milik diri Anda sendiri, Andalah yang menguasai diri Anda sendiri,” jelasnya. (*)

Penulis : Afrizal Naufal Ghani

Editor : Nuri Hermawan