

**PENGENDALIAN EMOSI  
MENUJU KEBERHASILAN  
BELAJAR**

**CIPTATI**

**LEMBAGA BIMBINGAN DAN KONSELING  
INSTITUT TEKNOLOGI BANDUNG**

# HAL-HAL PENTING YANG DIPERLUKAN AGAR SUKSES DALAM BELAJAR

- Memiliki arah dan tujuan
- Mampu membuat perencanaan yang baik
- Mampu mengelola waktu dengan baik
- Tertib dan disiplin dalam menjalankan rencana
- Memiliki sikap kerja yang baik
- Mampu mengelola emosi
- Mampu bersosialisasi
- Mudah beradaptasi

# HAL-HAL YANG UMUM TERJADI DI KALANGAN MAHASISWA PROGRAM SARJANA

- Kesulitan beradaptasi dengan lingkungan dan gaya belajar yang baru
- Sukar mencari teman baru yang cocok
- Tidak bisa/sukar menerima kegagalan yang dialami dalam ujian
- Mudah terdistraksi oleh berbagai hal yang tampak lebih menyenangkan
- Sering melarikan diri dari kesulitan dan memilih aktivitas yang cenderung menghibur dirinya sehingga tanpa disadari masalah utamanya tidak terselesaikan
- Kesulitan berkomunikasi, baik dengan dosen, kawan seangkatan maupun kakak angkatan, dan juga orang tua
- Tidak terbiasa membaca buku teks dan membuat catatan
- Kurang memperhatikan kondisi kesehatan/kebugaran tubuhnya, tidak memperhatikan asupan makanan

# Sumber stres dan macam stres

- Stress adalah reaksi manusia terhadap peristiwa yang terjadi di lingkungannya
- Sumber stres:
  - Menunda menyelesaikan tugas hingga detik terakhir
  - Waktu istirahat yang tidak cukup/tidak berkualitas
  - Tidak bisa menata keuangan
  - Tidak punya teman untuk berbagi
- Macam stress:
  - Stress Baik (*Eustress*)
  - Stress Buruk (*Distress*)

# Gejala-gejala atau kondisi yang disebabkan oleh stres diantaranya

1. Sakit dada
2. Serangan jantung
3. Kanker
4. Radang sendi
5. Tekanan darah tinggi
6. **Masalah kulit- psoriasis, eksim, jerawat**
7. Trombosis pembuluh koroner
8. Serangan epilepsi
9. Sakit ginjal/gagal ginjal
10. **Allergi**
11. Diabetes
12. Stroke
13. **Sakit kepala/migrain**
14. ***Tension headaches***
15. Sakit tulang belakang bagian bawah
16. Masalah/gangguan pencernaan
17. Tukak lambung
18. *Colitis*
19. Panik
20. Shingles
21. *Asthma*
22. *Multiple Sclerosis*
23. *Endocrine and autoimmune problems*
24. *Irritable bowel syndrome*
25. *Raynaud's disease*

# Bagaimana mengurangi stress?

- Melalui aktivitas religius (berdoa, puasa, dsb)
  - Meningkatkan gelombang alfa
- Menjalani aktivitas fisik (olahraga, senam, dsb)
- Anda dapat mencari hal-hal yang menyenangkan untuk menurunkan stres (hobby, musik, dsb.)
- Anda dapat mempelajari & menerapkan teknik-teknik pernapasan dan relaksasi untuk mengimbangi respons stres
- Anda dapat menggunakan kekuatan pikiran dan mempraktekkan visualisasi relaksasi untuk membuang ketegangan yang dirasakan

# Jika anda mengalami gejala stres

- Bicarakan dngan wali akademik
- Bicarakan dengan keluarga
- Berbagilah dengan sahabat
- Hubungi konselor di Lembaga Bimbingan dan Konseling di Gedung Utama kampus Jatinangor
- (kontak langsung ke: Ciptati 0817220845)