

PSYCHOFEE

Psychology For Daily Life Series



ditor:
elviana
ita W.L. Soerjoatmodjo
ade Diah Lestari
ubhan El Hafiz
ka Wahyu Pratiwi
arah Rachmawati
wi Nikmah Puspitasari



PSYCHOFEE

Psychology For Daily Life Series

Buku ini diperuntukkan bagi pembaca yang ingin mendapat gambaran tentang penerapan Psikologi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini penting karena dalam sebuah survei ditemukan bahwa masyarakat Indonesia termasuk masyarakat yang akrab dengan terminologi "Psikologi". Namun sayangnya banyak yang tidak mengetahui bagaimana ilmu ini diterapkan di kehidupan sehari-hari, tidak terkecuali mahasiswa Psikologi.

Hadirnya buku ini melengkapi buku-buku psychology for daily life series sebelumnya yang merupakan bagian dari upaya menyebarkan penerapan Psikologi dalam kehidupan. Luasnya ruang lingkup bahasan Psikologi dalam buku ini diharapkan dapat menjadi acuan pembaca untuk mengaplikasikan Psikologi dimanapun berada.

ISBN 978-602-465-172-5



9 786024 651725

usupress.usu.ac.id

USU press

USU Press

Art Design, Publishing & Printing

Gedung F

Jl. Universitas No. 9, Kampus USU

Medan, Indonesia

Telp. 061-8213737; Fax 061-8213737

Kunjungi kami di:

<http://usupress.usu.ac.id>

© USUpres 2019

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang; dilarang memperbanyak, menyalin, merekam sebagian atau seluruh bagian buku ini dalam bahasa atau bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

ISBN: 978-602-465-172-5

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Psychofee : Psychology For Daily Life Series/Selviana [et.al] –
Medan: USU Press 2019.

x, 319 p.; illus.; 24 cm

Bibliografi

ISBN: 978-602-465-172-5

KATA PENGANTAR

Salam,

Ini adalah buku bunga rampai ketiga yang diinisiasi oleh Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara (KPIN). Saya sebagai ketua KPIN merasa bangga bahwa KPIN berhasil mendukung berkembangnya keilmuan Psikologi di Indonesia dengan karya tulis ilmiah. Buku ini merupakan salah satu produk KPIN selain Jurnal dan Buletin.

Buku ini diperuntukkan bagi pembaca yang ingin mendapat gambaran tentang penerapan Psikologi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini penting karena dalam sebuah survei ditemukan bahwa masyarakat Indonesia termasuk masyarakat yang akrab dengan terminologi "Psikologi". Namun sayangnya banyak yang tidak mengetahui bagaimana ilmu ini diterapkan di kehidupan sehari-hari, tidak terkecuali mahasiswa Psikologi.

Hadirnya buku ini melengkapi buku-buku *psychology for daily life series* sebelumnya yang merupakan bagian dari upaya menyebarluaskan penerapan Psikologi dalam kehidupan. Luasnya ruang lingkup bahasan Psikologi dalam buku ini diharapkan dapat menjadi acuan pembaca untuk mengaplikasikan Psikologi dimanapun berada.

Semoga sumbangan para penulis dalam buku ini dapat membangun masyarakat Indonesia pada umumnya dan Psikologi Indonesia khususnya. Untuk para pembaca, semoga melalui buku ini bisa memanfaatkan ilmu Psikologi untuk mengatasi persoalan sehari-hari. Kepada para penulis, terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesediaannya berbagi ilmu melalui tulisan.

Ketua KPIN,

Subhan El Hafiz

Konsumerisme, Irene Evita, Universitas Bunda Mulia, Juara II Lomba <i>PsychoPaper Psychology Village 9</i>	59	40. <i>Haters</i> dan Dunianya, Devi Jatmika, Universitas Bunda Mulia	104
26. Kesiapan dan Kontribusi Psikologi untuk Revolusi Industri 4.0, Eko A Meinarno, PIC Modul dan Buku K-PIN	63	41. Belanja <i>Online</i> : Pilihan Berbelanja Masyarakat Masa Kini, Selviana dan Retno Budi Setyowati, Universitas Persada Indonesia YAI	107
27. Media <i>Asosial</i> , Sebuah Dikotomi:Koneksi atau Isolasi? Muchamad Salamun Abdul Rahman, Universitas Negeri Jakarta, Juara III Lomba <i>PsychoPaper Psychology Village 9</i>	66	42. <i>Trend</i> Aplikasi Edit Foto dalam Perspektif Konsep Diri, Frida Medina Hayuputri, Universitas Persada Indonesia YAI.....	110
28. Lansia dan Teknologi Digital dalam Mitos dan Paradoks, Made Diah Lestari, Universitas Udayana	70	43. Segmentasi Psikografis Pada Pemasaran Produk Kosmetik, Frida Medina Hayuputri, Universitas Persada Indonesia YAI	112
29. Fenomena <i>Impression Management</i> pada Media Sosial, Frida Medina Hayuputri, Universitas Persada Indonesia YAI.....	72	44. Menghadapi Urbanisasi, Melok Roro Kinanthi, Universitas YARSI.....	115
30. Gender dalam Bahasa Kita, Novika Grasiawaty, Universitas YARSI.....	74	45. <i>Bystander Effect</i> : Realita di tengah Musibah (Merekam Dahulu, Menolong Kemudian), Frida Medina Hayuputri, Universitas Persada Indonesia YAI.....	118
31. <i>Serat Wedhatama</i> Sebagai Salah Satu Warisan Budaya Jawa Pradipta Christy Pratiwi, Universitas Pelita Harapan (UPH) dan Yohanes Suwanto, Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS).....	77	Bagian III : PSIKOLOGI POSITIF	
32. Animo Netizen terhadap “Lambe Turah” Ditinjau dari Teori Kebutuhan Psikogenesis, Frida Medina Hayuputri, Universitas Persada Indonesia YAI	80	46. Mendengar Empatik dalam Kehidupan Sehari-hari, Sandra Handayani Sutanto, Universitas Pelita Harapan.....	120
33. <i>Dress Code</i> : Suatu Manifestasi Ego Positif dan Kohesivitas Kelompok, Frida Medina Hayuputri, Universitas Persada Indonesia YAI.....	83	47. Menjadi Lebih Mampu Menyesuaikan Diri, Selviana, Universitas Persada Indonesia YAI.....	123
34. <i>My Dear Stranger</i> , V. Fitriasia Agustina, Universitas Tama Jagakarsa.....	85	48. <i>Mindfulness</i> : Suatu Pendekatan dalam Menghadapi Rasa Sakit pada Ibu Hamil, Endang Fourianalistyawati, Universitas YARSI	126
35. Peran <i>Beauty Vlogger</i> dari Sudut Pandang <i>Opinion Leadership</i> , Frida Medina Hayuputri, Universitas Persada Indonesia YAI	87	49. Juara Juga Manusia, Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo, Clara Moningka dan Yulius Fransisco Angkawijaya, Universitas Pembangunan Jaya	129
36. Amalkan Pancasila: Kita Bhinneka, Kita Indonesia*, Eko A Meinarno, Universitas Indonesia.....	89	50. Memulai Perjalanan Syukur di Tahun Baru, Jessica Ariela, Universitas Pelita Harapan	132
37. Bernalar Jernih untuk Jalani Hidup di Era Media Sosial, Eko A. Meinarno, Universitas Indonesia	93	51. Pribadi yang Tangguh, Pradipta Christy Pratiwi, Universitas Pelita Harapan.....	135
38. Viral Media Massa: Analogi Penyakit Memular, Frida Medina Hayuputri, Universitas Persada Indonesia YAI.....	99	52. Keterampilan Sosial dalam Kehidupan Sehari-hari, Sandra Handayani Sutanto, Universitas Pelita Harapan.....	138
39. <i>Deception Behaviour</i> : Fenomena Pengguna Media Sosial Masa Kini, Anisa Ifana, Ninuk Prajualita Sri Ratirini, Kuncono Teguh Yunanto dan Selviana, Universitas Persada Indonesia YAI.....	101	53. Cerdas Menaklukkan Emosi, Pradipta Christy Pratiwi, Universitas Pelita Harapan (UPH)	141
		54. Pertemanan di Usia Madya, Sandra Handayani Sutanto, Universitas Pelita Harapan.....	144
		55. Tani Buka Dulu Tonenormu. Sandra Handayani	

Bagian IV : AGRESIVITAS DAN MORAL

56. Perilaku Seksual Pada Anak-anak Jalanan, Mori Vurqaniati, Universitas Persada Indonesia YAI 149
57. Plagiarisme: Sebuah kenyataan yang harus diatasi, Retno Budi Setyowati, Universitas Persada Indonesia YAI..... 151
58. *Molly's Game*: Sepenggal Kisah Dampak Kekerasan Domestik Pradipta Christy Pratiwi, Universitas Pelita Harapan 153
59. Pemahaman Agama Yang Utuh Sebagai Upaya Mencegah Terorisme, Indah Rizki Maulia, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya 156
60. Mendidik Moral Remaja, Selviana, Universitas Persada Indonesia YAI 158
61. "Baper" : Suatu Termonologi di tengah Tergerusnya Budaya Meminta Maaf, Frida Medina Hayuputri, Universitas Persada Indonesia YAI..... 160
62. Perilaku *Cyberbullying*: Bentuk dan Penyebabnya, Tjitjik Hamidah, Universitas Persada Indonesia YAI 162
63. Spiritualitas: Makna dan Fungsi, Pasha Nandaka dan Clara Moningka, Universitas Pembangunan Jaya 164
64. *Stop Body Shaming* Sekarang Juga!, Frida Medina Hayuputri, Universitas Persada Indonesia YAI 166

Bagian V : KESEHATAN MENTAL

65. Mengatasi Kecemasan terhadap Tes, Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo, Universitas Pembangunan Jaya..... 169
66. Skema Kognitif yang Keliru pada Penderita Gangguan Hipokondriasis, Mori Vurqaniati, Universitas Persada Indonesia YAI..... 171
67. Pendampingan Psikologis Bagi Korban Kekerasan Pada Perempuan di Lokasi Pengungsian, Made Diah Lestari, Universitas Udayana 173
68. Menenal Skizofrenia secara lebih mendalam, Dian Ariyana, Universitas Persada Indonesia YAI 176
69. Memilih Cara Untuk Mati: Motivasi Untuk Sembuh Dari Narkoba, Dwiputri Hairunissa dan V. Fitrissia Agustina, Universitas Tama Jagakarsa..... 178
70. Mengenali Gangguan Mental Skizofrenia dan Dukungan Sosial Terhadap Penderita dalam Perspektif Psikologi. Mori Vurqaniati, Universitas

71. Kenali dan Waspadalah Terhadap Gangguan Perilaku Seksual Menyimpang Parafilia, Mori Vurqaniati, Universitas Persada Indonesia YAI 182
72. Mengaktifkan Kembali Karang Taruna sebagai Pusat Informasi Peduli Sehat Jiwa, Budi Sarasati, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya 185
73. Perilaku Hidup Sehat: Sulit atau Mudah?, Sandra Handayani Sutanto, Universitas Pelita Harapan 188
74. Dukungan Sosial Pada Pasien Penderita Stroke, Mori Vurqaniati, Universitas Persada Indonesia YAI 191
75. Peran Agama Dalam Psikoterapi Modern, Rika Fitriyana, Universitas Bhayangkara 193
76. Teknik 4A: Memanfaatkan Tekanan Menjadi Eustress, Christine Andriyani Moron dan Devi Jatmika, Universitas Bunda Mulia 195

Bagian VI : PENDIDIKAN

77. Mengajarkan Empati Kepada Anak-anak, Jessica Ariela, Universitas Pelita Harapan 197
78. Anaku Mogok Sekolah, Krishervina Rani Lidiawati, Universitas Pelita Harapan..... 200
79. Karakter: Sebuah Pengantar, Suprpti Sumarmo Markam, Universitas Persada Indonesia YAI 202
80. *Grit* dan Kesuksesan Akademik, Sandra Handayani Sutanto, Universitas Pelita Harapan..... 205
81. Optimalisasi Peran Guru Bimbingan Konseling SMK, Sari Zakiah Akmal, Rina Rahmatika, Ahmad Sabiq dan Sri Puji Utami, Universitas YARSI 207
82. Saat Anak Mogok Bicara, Sandra Handayani Sutanto, Universitas Pelita Harapan..... 209
83. Membentuk *Growth Mindset* pada Anak Usia Dini, Vania Priskila dan Devi Jatmika, Universitas Bunda Mulia 212
84. Permainan Angklung Mendukung Regulasi Diri Bidang Akademik Siswa, Niken Cahyorinartri, Universitas Jenderal Achmad Yani (UNJANI)..... 215
85. Pendidikan Karakter untuk Usia Dini*, Suprpti S Markam, Universitas Persada Indonesia YAI 218
86. Sentuhan Sebagai Dukungan Sosial, Sandra Handayani Sutanto, Universitas Pelita Harapan 221
87. Mengatasi Penggunaan Gadget Pada Generasi Alpha, Selviana, Universitas Persada Indonesia 223

88. Pentingnya Edukasi Tentang Korupsi Pada Anak: Pendekatan Lintas Ilmu, Clara Moningga dan Emma Aliudin, Universitas Pembangunan Jaya	225
89. Mempersiapkan Mahasiswa Generasi Phi (□), Eko A Meinarno, PIC Modul dan Buku KPIN	227
90. Persilakan Generasi Phi Mengkonstruksi Karakter, Eko A. Meinarno, PIC Modul dan Buku K-PIN	229
91. Mengajak Berpikir Mendalam pada Generasi Phi (□), Eko A Meinarno, PIC Modul dan Buku K-PIN	231
Bagian VII : KELUARGA DAN PARENTING	
92. Ketika Gaji Istri Lebih Besar Daripada Suami, Selviana, Universitas Persada Indonesia YAI.....	233
93. Keluarga dan Pembentukan Karakter, Suprapti Sumarmo Markam, Universitas Persada Indonesia YAI dan Sri W Rahmawati, Universitas Tama Jagakarsa.....	235
94. Mengatasi Kesepian Pada Masa Usia Lanjut, Selviana, Universitas Persada Indonesia YAI.....	239
95. Trend “Pelakor: : Sebuah Konsekuensi Gaya Hidup Hedonis, Frida Medina Hayuputri, Universitas Persada Indonesia YAI	242
96. Mengurangi resiko kecanduan gawai (<i>gadget</i>) pada anak, Krishervina Rani Lidiawati, Universitas Pelita Harapan	244
97. <i>Weaning With Love</i> : Menyapah dengan Cinta Implementasi Teori Psikososial Erik Erikson, Sarita Candra Merida, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.....	247
98. Peningkatan Pengasuhan Positif Melalui Teknik <i>Mindfulness (Mindful Parenting)</i> , Zulfa Febriani, Dewi Kumalasari, Arif Triman, Endang Fourianalistyawati, Universitas YARSI	249
99. Mengenali Potensi dan Hambatan pada Anak Berkebutuhan Khusus <i>Cerebral Palsy</i> , Mori Vurqaniati, Universitas Persada Indonesia YAI	251
100. Gangguan Perkembangan pada Anak, Dian Ariyana, Universitas Persada Indonesia YAI.....	254
Sejarah dan Profil KPIN	255
Profil Editor.....	258

EMPATI DAN KEWIRAUSAHAAN SOSIAL

Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo
Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya

PANDANGAN MENGENAI KEWIRAUSAHAAN

Ketika seseorang membangun usaha, hal pertama adalah cari untung, jika tidak bisnis akan gulung tikar. Dalam kewirausahaan (*entrepreneurship*), keuntungan adalah tujuan utama. Pelaku wirausaha (*entrepreneurs*) diafirmasi sebagai kompetensi Sarjana Psikologi menurut Asosiasi Penyelenggara Pendidikan Tinggi Psikologi Indonesia (AP2TPI), Hal ini menjadi lebih relevan dari sisi Psikologi yang awalnya, kajian kewirausahaan memungkinkan berkembangnya pemahaman yang melampaui tema ‘yang penting untung jangan sampai buntung.’ Kini dikenal kewirausahaan sosial (*social entrepreneurship*) yang tak melulu fokus pada profit tetapi juga perubahan masyarakat (Mair & Noboa, 2006). Capaian kewirausahaan sosial adalah manfaat masyarakat berkelanjutan (*sustained social benefits*) - bisnis maju masyarakat juga ikut maju. Termasuk dalam cakupan ini adalah kewirausahaan berbasis komunitas (*community-based enterprise*) yakni komunitas yang secara kolektif menjadi berwirausaha mencapai sasaran sosial dan ekonomi secara partisipatif (Peredo & Chrisman, 2006). Hal yang penting yaitu menyimak jajak pendapat Thomson Reuters Foundation tahun 2016 saat Indonesia masuk posisi 10 besar dunia sebagai tempat terbaik bagi perempuan wirausaha sosial (Tang & Yi, 2016). Laporan ini memotret bahwa perempuan berperan lebih mumpuni dibandingkan laki-laki. Sayangnya, Short et al (2009) menemukan bahwa selain representasi negara-negara ASEAN minim, psikologi sebagai disiplin ilmu belum berkontribusi pada pengembangan kewirausahaan sosial, apalagi yang fokus pada perempuan dan komunitas.

WIRAUSAHA SOSIAL

Schiff (2012) mengusulkan pendekatan psikologi naratif (*narrative psychology*) yang memberikan peluang memahami bagaimana individu mengaitkan berbagai aspek kehidupan dalam hidup menjadi kesatuan utuh. Maka wawancara pun dilakukan sepanjang Februari-April 2017 terhadap tiga orang perempuan wirausaha sosial berbasis komunitas – yaitu dari Circa yang bekerja bersama komunitas pengrajin boneka di Cihanjuang Jawa Barat, dari Du’Anyam dengan para penganyam lontar di Larantuka Nusa Tenggara Timur dan dari Tania Mela dengan para penganyam tradisional di Ternate Sulawesi Utara.

GAYA KEPEMIMPINAN: SITUASI, KESIAPAN DAN PENGETAHUAN KERJA PEGAWAI

Jihan Fahera dan Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo
Mahasiswa dan Dosen Program Studi Psikologi,
Universitas Pembangunan Jaya

Presiden pertama RI, Soekarno, yang sekalipun sarat kontroversi, dikenang banyak orang sebagai pemimpin pemberani. Kala dunia menyebut Indonesia, tentu akan mengenal nama Soekarno. Dia dikenal punya keberanian dalam memimpin negeri ini. Selain hal tersebut menjaid bentuk keteladanan, gaya kepemimpinan Soekarno diwariskannya bagi para calon pemimpin masa depan.

Seperti apa gaya kepemimpinan apa yang baik? Apakah harus seperti Soekarno? Jawaban yang tepat adalah: tergantung. Tidak ada gaya kepemimpinan yang baik ataupun buruk. Semua tergantung pada kondisi dan situasi suatu organisasi. Seringkali kita memaksakan kehendak karena berbeda gaya kepemimpinan, memaksa orang lain, untuk mengikuti gaya kepemimpinan kita. Padahal pemimpin yang sukses adalah pemimpin yang dapat menyesuaikan gaya kepemimpinan dengan kebutuhan situasi. Dalam hal ini, maka gaya kepemimpinan yang digunakan adalah kepemimpinan situasional, dimana pimpinan akan memberikan kontribusi paling baik untuk pencapaian sasaran organisasi yang memiliki situasi dan lingkungan berbeda atau bervariasi.

Teori *situational leadership* dikembangkan oleh Paul Hersey dan Ken Blanchard. *Situational leadership* terjadi ketika seorang pemimpin mampu memvariasikan gaya kepemimpinan sesuai dengan "kesiapan" para pegawainya (McShane & Von Glinow, 2010). Penelitian tersebut mengidentifikasi bahwa ada empat tingkat kesiapan dalam teori situasional.

Pertama, pegawai yang tidak mampu melaksanakan tugas dengan baik karena kurangnya keterampilan dan pengetahuan, maka gaya kepemimpinan yang cocok adalah *telling* (sering disebut *directing*) dimana pemimpin selalu memberikan instruksi yang jelas, arahan yang rinci, serta mengawasi pekerjaan secara langsung. Kedua, pegawai yang memiliki satu pemikiran dan bersedia diberi perintah oleh pemimpin tetapi masih kurang berpengalaman, maka gaya kepemimpinan yang cocok adalah *selling* (sering disebut *supporting*) dimana pemimpin memberi dukungan secara emosional terhadap individu atau kelompok guna memotivasi dan rasa percaya diri pegawainya. Ketiga, pegawai

rekan kerja lain, beban kerja yang terlalu berat dan sebagainya. Maka gaya kepemimpinan *participating* adalah yang paling tepat dengan kesiapan ini. Dalam gaya seperti ini, pemimpin tetap memelihara komunikasi terbuka, tetapi kini melakukannya dengan cenderung untuk lebih menjadi pendengar yang baik serta siap membantu pengikutnya. Terakhir, anak buah yang bersedia diberi tugas serta mampu mengerjakan tugas dengan baik. Jika hal seperti ini yang terjadi, maka *delegating* atau pendelegasian menjadi gaya yang efektif karena pengikut dianggap telah kompeten dan termotivasi penuh untuk mengambil tanggung jawab atas pekerjaannya.

Kepemimpinan juga dipengaruhi oleh budaya organisasi. Budaya organisasi mendorong karyawan untuk berinteraksi dengan orang lain serta membantu mengerjakan tugas dalam memuaskan kebutuhan para karyawan untuk tumbuh dan berkembang, seperti mencapai aktualisasi diri, penghargaan dan rasa menjadi satu kesatuan. Budaya organisasi yang kuat memiliki beberapa tujuan, termasuk di dalamnya mengarahkan usaha-usaha produktif karyawan dan membantu setiap orang untuk bekerja mencapai tujuan-tujuan yang sama. Budaya organisasi yang kuat diketahui memiliki potensi meningkatkan kinerja, sebaliknya budaya organisasi yang lemah dapat mengakibatkan kinerja menurun (McShane & VonGlinow, 2008).

Dapat disimpulkan bahwa tidak ada gaya kepemimpinan terbaik bagi seorang pemimpin. Dahulu seorang singa podium yang lantang membakar darah juang anak negeri melawan penjajah. Ialah yang menulis dengan nada berkobar-kobar di surat kabar *Fikiran Ra'jat* (1933), "Sekali lagi: Bukan 'Djangan Banjak Bitjara, Bekerdjalah!' tetapi 'Banjak Bitjara, Banjak Bekerdja!'" Apakah ini yang kita butuhkan saat ini? Kembali perlu kita ingat bahwa prinsip *One Size Fits All* tidak berlaku dalam gaya kepemimpinan, terutama menghadapi tingkat kesiapan bawahan yang berbeda. Pemimpin yang efektif adalah yang memiliki fleksibilitas sehingga dirinya mampu terus beradaptasi di setiap situasi.

REFERENSI

- Azizah, F.N., Thoyib. A., & Irawanto, D. W. (2017). Pengaruh Kepemimpinan Situasional dan Budaya Organisasi Terhadap Motivasi Kerja dan Kinerja Karyawan (Studi pada Koperasi Agro Niaga (KAN) Jabung Malang). *Jurnal Bisnis dan Manajemen*, 4(1), 1-11.
- Detik.Com (2017). Tahun politik, Sukarno, dan kepemimpinan Baru. Diakses dari <https://news.detik.com/kolom/d-3689278/tahun-politik-sukarno-dan-kenemimninan-haru>.