

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



U|S|U|press



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 Ratrini, 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. Anakku 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 Moningka 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 Tonia Sulawesi Utara.

WHISTLEBLOWING DI TEMPAT KERJA

Thomas Panji Wicaksono dan Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo
Mahasiswa dan Dosen Program Studi Psikologi,
Universitas Pembangunan Jaya

Bulan Februari yang lalu, Raj Nair, presiden perusahaan Ford Amerika Utara yang telah bekerja untuk Ford selama 29 tahun dipecat. Pemecatan ini adalah karena dugaan pelanggaran etika. Kasus yang terungkap akibat *whistleblowing* atau tindakan melapor yang dilakukan secara anonim (Muller, 2018). Pemecatan ini cukup mengejutkan dengan mempertimbangkan tingginya jabatan orang yang dilaporkan, yang berkaitan langsung dengan besarnya dampak yang ditanggung oleh perusahaan terkait.

Bayangkanlah apabila anda berada di posisi orang yang melakukan *whistleblowing*: apakah anda akan melaporkan hal tersebut? Pertanyaan tersebut sangat sederhana karena bisa dijawab dengan “ya” atau “tidak.” Namun proses mencapai keputusan tersebut jauh lebih kompleks. Misalnya, pemikiran rasional akan mendorong seorang untuk mempertimbangkan keuntungan yang mereka peroleh. Pertimbangan lain adalah risiko yang mereka tanggung atas keputusan yang mereka ambil. Di sisi lain, seorang juga dapat terdorong untuk melakukan hal yang menurut mereka ‘benar’ walaupun tindakan tersebut membawa risiko besar bagi mereka.

Satu faktor penting yang akan mempengaruhi tindakan yang seseorang ambil dalam situasi tersebut adalah penilaian mereka mengenai intensitas moral (*moral intensity*) dari masalah tersebut. McShane and Von Glinow (2010) mendefinisikan intensitas moral sebagai derajat seberapa jauh sebuah masalah membutuhkan pengaplikasian prinsip moral. Beberapa faktor mempengaruhi intensitas moral dari sebuah masalah, misalnya besarnya konsekuensi dari tindakan tersebut, konsensus sosial mengenai baik atau buruknya tindakan tersebut, dan kedekatan subjek dengan pihak yang terpengaruh oleh keputusan tersebut.

Salah satu penelitian eksperimental mengenai *whistleblowing* (McIntosh et al, 2017) berusaha mencari pengaruh dari sumber pelanggaran yang dilaporkan dan pihak yang menanggung konsekuensi dari *whistleblowing* terhadap proses pengambilan keputusan untuk melakukan *whistleblowing*. Salah satu temuan dari penelitian ini adalah bahwa subyek lebih cenderung mempertimbangkan konsensus sosial ketika pelanggaran dilakukan oleh atasan mereka. Kecenderungan ini lebih tinggi dibandingkan apabila pelanggaran tersebut dilakukan oleh

Penelitian tersebut juga menyimpulkan bahwa subyek yang memutuskan untuk melakukan *whistleblowing* mempersepsikan intensitas moral yang lebih tinggi di situasi tersebut. Persepsi tersebut mempermudah mereka untuk mengambil keputusan untuk melakukan *whistleblowing*. Selain perbedaan dalam aspek intensitas moral, pelanggaran yang dilakukan oleh atasan juga lebih menimbulkan beban yang lebih besar dari segi kognisi dan afeksi. Hal ini semakin mendorong seseorang untuk tidak melaporkan atau menunda keputusan untuk melaporkannya.

Temuan ini dapat membantu menjelaskan fenomena *whistleblowing*. Dalam kasus Raj Nair, pelanggaran yang ia lakukan tidak diberitakan secara detail. Namun beberapa media mengaitkan pemecatannya dengan isu pelecehan seksual yang banyak terjadi di Ford sebelumnya (Boudette, 2018). Hal ini juga dikuatkan dengan gerakan #MeToo yang berusaha meningkatkan kesadaran publik mengenai pelecehan seksual di tempat kerja (Carey, 2018). Apabila pelanggaran yang ia lakukan benar terkait dengan pelecehan seksual, maka gerakan tersebut mungkin memang membantu orang yang melakukan *whistleblowing*. Hal ini dilakukan dengan cara meningkatkan konsensus sosial bahwa melaporkan pelanggaran tersebut adalah hal yang benar dan baik untuk dilakukan. Dalam sebuah video yang ditujukan bagi karyawan Ford, *Chief Executive Officer* Ford Jim Hackett juga menyatakan bahwa Ford tidak menerima pelecehan (Chira & Einhorn, 2017). Hal ini semakin meningkatkan konsensus sosial bahwa pelecehan seksual merupakan hal yang salah dan sepatutnya dilaporkan.

Salah satu masalah dengan konsensus sosial dalam *whistleblowing* adalah bahwa perusahaan dapat memberikan pesan yang berlawanan mengenai baik atau buruknya tindakan tersebut. Di satu sisi, perusahaan ingin mengetahui adanya masalah internal yang ada. Di sisi lain, perusahaan juga tidak menginginkan dampak negatif dari bocornya informasi mengenai masalah tersebut kepada publik.

Karena hal ini, penyediaan *hotline* internal yang anonim disertai dengan pelatihan etika dapat menjadi solusi yang terbaik. Banyak perusahaan kini menyediakan sebuah *hotline* bagi karyawannya untuk secara anonim melaporkan pelanggaran etika yang mereka temukan di tempat kerja mereka. Sifat anonim dari *hotline* tersebut menunjukkan dukungan perusahaan terhadap pelapor dengan melindungi identitas. Selain itu, pelatihan etika juga membantu menyamakan pandangan karyawan tentang tindakan apa yang baik dan buruk untuk dilakukan di tempat kerja mereka. Dengan menunjukkan komitmen untuk menyelesaikan isu yang dilaporkan secara internal, perusahaan juga dapat menghindari dampak negatif yang mungkin muncul apabila