

# 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	<b>Bagian III : PSIKOLOGI POSITIF</b>	
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 Moningga 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. Mengenal 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 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
<b>Bagian VII : KELUARGA DAN PARENTING</b>	
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 Mala dengan para penganyam tradisional di Tonia Sulawesi Utara.



## CUTI SEBULAN UNTUK AYAH BARU

Eriska Yunisha dan Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo  
Mahasiswa dan Dosen Program Studi Psikologi,  
Universitas Pembangunan Jaya

### FENOMENA POST PARTUM SYNDROME

Waldan (2014) menyebutkan bahwa 50% hingga 75% ibu yang baru saja melahirkan rentan mengalami *post partum syndrome*. *Post partum syndrome* adalah suatu sindroma spesifik yang biasanya terjadi pada Ibu yang baru saja melahirkan (Lanczikkk, 1992). Biasanya *post partum syndrome* diidentifikasi sebagai meningkatnya kecerobohan, kemalasan, keegoisan, dan rasa tidak bersyukur pada ibu yang baru saja melahirkan (Dalton dalam Williamson, 1993).

Anthony dalam Williamson (1993) menyebutkan bahwa dalam tiga bulan pertama sejak ibu melahirkan adalah periode yang sangat rentan bagi ibu untuk mengalami *post partum syndrome*. Selama periode ini, tentunya sang Ibu membutuhkan dukungan yang sangat besar dari ayah dalam menghadapi kehadiran sang buah hati. Hal ini karena ayah memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional untuk Ibu pada saat Ibu melewati proses persalinan (Evereny, Hakimi & Padmawati, 2010).

Namun, bagaimana jika ayah terlalu sibuk bekerja sehingga tidak dapat memberi dukungan yang optimal bagi Ibu yang baru melahirkan? Menurut McShane dan Von Glinow (2010), salah satu hal yang dapat dilakukan oleh ayah agar bisa optimal dalam memberi dukungan pada Ibu yang baru melahirkan adalah dengan mengambil "cuti pribadi bagi ayah baru" atau dapat jugadisebut sebagai *paternity personal leave*.

### KEBIJAKAN CUTI BAGI AYAH BARU

Di Indonesia, belum semua organisasi memberikan cuti dengan jumlah hari yang cukup untuk ayah baru. Hal berbeda kini datang dari organisasi Badan Usaha Milik Negara (BUMN) (Ariyanti, 2018). Biro Kepegawaian Negara (BKN) memberikan pernyataan bahwa Pegawai Negeri Sipil (PNS) laki-laki dapat mengajukan Cuti Alasan Penting (CAP) selama paling lama satubulan (Ariyanti, 2018). PNS yang mengajukan CAP dengan keperluan mendampingi istri melahirkan akan tetap menerima gajisecara utuh (Ariyanti, 2018). BKN mengatakan bahwa alasan utama dari pemberian cuti bagi pria yang menemani istrimelahirkan dilandasi oleh rasa kemanusiaan (Ariyanti, 2018).

menurun karena hadirnya dukungan dari ayah selama satu bulan pertama setelah melahirkan.

Selain dukunganemosional saat melewati proses persalinan, dukungan ayah juga sangat dibutuhkan oleh ibu baru yang harus menyusui (Evereny, Hakimi, dan Padmawati, 2010). *World Health Organization* (WHO) (dalam Evereny, Hakimi, dan Padmawati, 2010) merekomendasikan ibu untuk memberikan Air Susu Ibu (ASI) eksklusif hingga bayi berusia 4-6 bulan. Melalui rekomendasi dari WHO, Menteri Kesehatan menetapkan pemberian ASI eksklusif dari yang semula 4 bulan menjadi 6 bulan (Evereny, Hakimi & Padmawati, 2010). Lagi-lagi, salah satu faktor yang mempengaruhi efektifnya praktik memberi ASI eksklusif pada bayi adalah faktor dukungan sosial dari ayah dan keluarga (Evereny, Hakimi & Padmawati, 2010). Selain memberikan dukungan social bagi ibu baru yang harus memberikan ASI eksklusif selama enam bulan, ayah juga mempunyai peran dalam proses pengambilan keputusan tentang pemberian makan bayi, perawatan anak, pekerjaan rumah tangga, ekonomi keluarga, serta berperan dalam menjaga keharmonisan hubungan rumah tangga (Evereny, Hakimi & Padmawati, 2010). Dukungan - dukungan seperti ini barudapat diberikanoleh ayah secara optimal apabila ayah bisa mengambil waktu cuti yang cukup lama.

### MANFAAT PEMBERIAN CUTI BAGI AYAH BARU

Pemberian cuti bagi PNS yang merupakan ayah baru ini termasuk kedalam hal yang juga dapat menurunkan stres kerja ayah. Terdapat kemungkinan ayah tidak dapat bekerja dengan tenang karena memikirkan istri yang sedang sendirian mengurus anak di rumah (McShane & Von Glinow, 2010). McShane & Von Glinow (2010) mengatakan bahwa pegawai yang memiliki stress kerja rendah tandanya mempunyai kepuasan kerja yang tinggi.

Penelitian Saputra dan Raharjo (2017) memotret bahwa kepuasan kerja mempunyai pengaruh terhadap komitmen organisasi, salah satunya komitmen kelangsungan atau *continuance commitment*. *Continuance commitment* adalah komitmen anggota terhadap organisasinya yang dipengaruhi oleh keuntungan-keuntungan tertentu yang diberikan oleh organisasi (McShane & Von Glinow, 2010). Cuti maksimal satu bulan bagi ayah baru adalah contoh dari keuntungan yang diberikan oleh BUMN kepada pegawainya.

*Continuance commitment* berdasarkan kasus pada artikel ini didasari oleh persepsi PNS akan harga yang harus dibayar dan keuntungan yang akan hilang apabila mereka tidak lagi bekerja sebagai PNS (McShane & Von Glinow, 2010). Hal ini karena keuntungan