

# PSYCHOFEE

Psychology For Daily Life Series



editor:  
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 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
<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 Mela dengan para penganyam tradisional di Ternate Sulawesi Utara.

## MEMOTIVASI KARYAWAN

**M.Veldian Ardana dan Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo**  
Mahasiswa dan Dosen Program Studi Manajemen dan Psikologi,  
Universitas Pembangunan Jaya

### MEMBENTUK KARYAWAN YANG *SMART*

Anda sedang merintis usaha atau Anda adalah seorang manager? Pasti Anda ingin mempunyai karyawan yang pandai dalam pekerjaannya. Anda tentu berharap bahwa karyawan Anda mampu mencapai target dalam pekerjaannya. Semua tidak akan Anda dapatkan apabila karyawan Anda tidak memiliki motivasi dalam pekerjaannya. Untuk itu ada beberapa tips yang harus Anda perhatikan apabila Anda ingin memiliki karyawan yang *smart* di dalam pekerjaannya.

Robbins (2012) di dalam Widodo (2017) mendefinisikan motivasi sebagai proses yang menjelaskan intensitas, arah, dan ketekunan individu untuk mencapai tujuannya. Dengan demikian, motivasi dapat dinyatakan sebagai salah satu cara untuk membuat orang suka bekerja keras dan meningkatkan kinerja pegawainya adalah dengan memotivasi mereka. Motivasi dapat juga dinyatakan sebagai proses psikologis yang membangkitkan dan mengarahkan perilaku pada pencapaian tujuan atau *goal-directed behaviour*. Sedangkan Hasibuan (2013) di dalam Widodo (2017) menyatakan bahwa motivasi kerja adalah pemberian daya penggerak yang menciptakan kegairahan kerja seseorang agar ia mau bekerja sama, bekerja efektif, dan terintegrasi dengan segala daya upayanya untuk mencapai kepuasan.

Menurut Gibson (2008), keberhasilan perusahaan sangat ditentukan oleh efektivitas keberhasilan pemimpin dan pegawai dari semua divisi dalam perusahaan (Widodo, 2017). Pendapat Gibson ini bisa kita jadikan suatu acuan kepada perusahaan untuk lebih memperhatikan aspek-aspek kritis yang merupakan faktor penentu keberhasilan kinerja pegawai. Dengan demikian, pemimpin wajib memperhatikan pegawai agar pegawai dapat meraih kinerja sesuai dengan yang diinginkan perusahaan.

### MENINGKATKAN MOTIVASI PEGAWAI

Selain kepemimpinan, ternyata budaya yang diterapkan oleh atasan juga dapat mempengaruhi motivasi pada karyawan (McShane & Von Glinow, 2010). Biasanya kebudayaan di sebuah organisasi mencontoh kebiasaan/perilaku pimpinan. Hal tersebut disebut *Actions of Founders And Leaders*. Maka dari itu, atasan perlu memberikan

perilaku atau contoh-contoh yang baik kepada karyawannya agar membentuk budaya yang baik di perusahaan.

Untuk meningkatkan semangat para pegawai, kita juga bisa menggunakan metode *Culturally Consistent Rewards*. Metode ini adalah bagian dari budaya perusahaan yaitu memberikan sebuah *reward* yang konsisten kepada karyawan. Metode ini sangat membantu memotivasi karyawan. Mengapa? Dengan *reward*, semangat karyawan bertambah sehingga mudah mencapai target pekerjaannya. Sebagai contoh, perusahaan memasang foto karyawan di depan pintu masuk kantor agar para tamu dapat melihat bahwa karyawan ini adalah karyawan terbaik untuk saat ini.

Terdapat beberapa tips agar karyawan termotivasi. Pertama, buat suasana kerja yang positif dan menyenangkan. Siapa yang tak ingin berada di lingkungan yang nyaman? Setiap orang dengan berbagai latar belakang sekalipun, mengharapkan lingkungan yang nyaman. Tunggu dulu, persepsi lingkungan yang nyaman bagi setiap orang juga bisa berbeda-beda. Karyawan yang memiliki kepribadian introvert mungkin merasa lebih nyaman jika diberikan ruang dan waktu untuk bekerja sendirian. Namun sebaliknya bagi karyawan ekstrovert, berada di ruangan hening tanpa pembicaraan apapun mungkin bisa membuatnya frustrasi.

### KEMBANGKANLAH KARYAWAN ANDA

Cobalah lebih mengenali karyawan-karyawan yang Anda tangani. Ketahui lingkungan kerja seperti apa yang akan membuat mereka lebih nyaman. Memang, bekerja adalah tanggung jawab karyawan. Jika karyawan membutuhkan uang maka harus bekerja dan mengikuti peraturan perusahaan. Tetapi tidak ada salahnya untuk sedikit membuat karyawan merasa nyaman. Pada akhirnya perusahaan juga yang akan menerima keuntungannya. Karena dengan suasana yang nyaman, Anda sudah memfasilitasi karyawan untuk bekerja lebih baik (<https://www.finansialku.com/cara-memotivasi-karyawan-perusahaan-penting/>).

Berikutnya, adalah motivasi karyawan untuk terus belajar dan berkembang. Dalam dunia pendidikan, Anda bisa dinyatakan telah 'lulus' belajar jika sudah sarjana. Tetapi sebenarnya dalam kehidupan tidak ada kata 'lulus' atau selesai belajar. Semua orang harus terus belajar setiap hari untuk menjadi lebih baik. Hal tersebut berlaku baik dalam kehidupan, maupun dalam pekerjaan. Permasalahannya adalah banyak orang yang merasa sudah puas diri dengan kemampuan yang dimilikinya saat ini. Akibatnya ia merasa tidak perlu menjadi lebih baik. Mereka-mereka yang hebat bisa saja kalah dengan orang yang