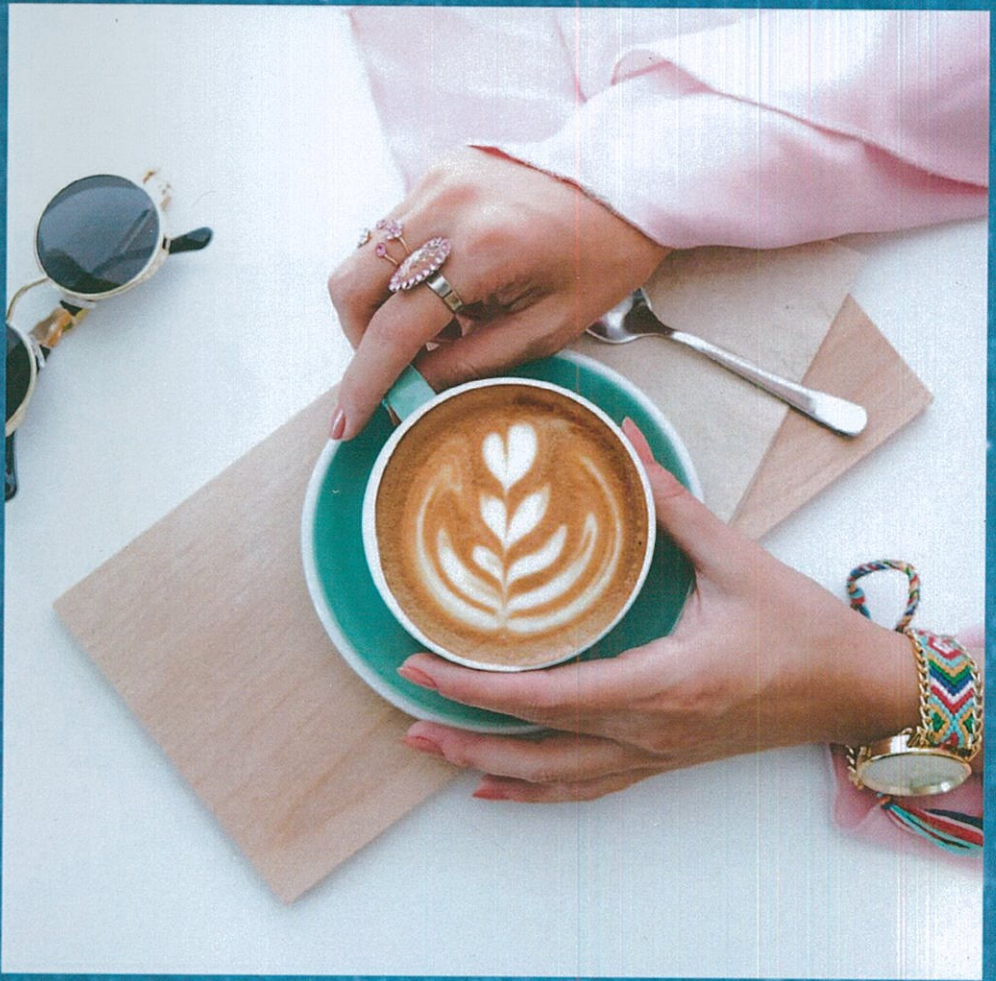


Psycoffee

Refreshing & Inspiring Your Mind



Editor:
Laila M.I. Wardani, dkk.



Apa itu psikologi dan bagaimana cara men
kehidupan sehari-hari? Buku ini menjawab
tersebut. Berbagai penjelasan konsep dan aplika
berbagai konteks, baik itu klinis, sosial, pendidik
dan organisasi tersaji dengan ringkas dan praktis
Ditulis oleh dosen, peneliti, maupun mahasiswa

Psycoffee: Refreshing & Inspiring Your Mind

Penyunting :

Laila Meiliyandrie Indah Wardani

Selviana

Gita W.L. Soerjoatmodjo

Made Diah Lestari

Subhan El Hafiz

Ika Wahyu Pratiwi

Carvin Goei

ISBN : 978-602-5859-12-0

Desain Sampul :

Carvin Goei

Penata Letak :

Laila Meiliyandrie Indah Wardani

November 2020 | Hak Cipta ©2020 pada penulis

UPH Press

Jl. M.H. Thamrin Boulevard, Tangerang, Banten

Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara

<http://k-pin.org/>

ENDORSEMENT

"Di penghujung tahun 2020 ini KPIN sekali lagi menerbitkan artikel-artikel terpilih dari Buletin KPIN untuk menjadi buku Psycoffee. Seperti terbitan-terbitan sebelumnya, saya percaya artikel-artikel psikologi populer dari belasan universitas anggota KPIN ini akan menjadi bacaan menarik. Selain informatif dan mudah dipahami, artikel-artikel ini juga memberikan perspektif ulayat dari berbagai fenomena psikologi sehari-hari dan tentu saja disampaikan dari berbagai perspektif berbeda, mengingat anggota KPIN juga sangat beragam seperti bangsa Indonesia yang juga beragam. Selamat buat tim KPIN yang membidani buku ini dan selamat membaca."

Yonathan Aditya, Ph.D.

Dekan Fakultas Psikologi - Universitas Pelita Harapan

"KPIN adalah kumpulan dosen, peneliti dan orang-orang hebat yang banyak menghasilkan karya-karya yang berkualitas, buku ini merupakan karya hebat yang wajib dibaca oleh mahasiswa, dosen dan masyarakat umum sebagai referensi dalam ilmu psikologi yang bisa memberikan pencerahan dan solusi dalam berbagai masalah kehidupan, selamat membaca!"

Muhammad Iqbal, Ph.D

Dekan Fakultas Psikologi - Universitas Mercu Buana

"Buku ini sangat menarik dan bermanfaat bagi semua kalangan dalam lingkup pendidikan dan khususnya dalam bidang psikologi."

Dr. Anastasia Sri Maryatmi, M.Psi, Psikolog

Kaprodi Psikologi - Universitas Persada Indonesia Y.A.I

"Sebagai anggota dari komunitas psikologi-KPIN, saya bangga sekali karena semakin tahun KPIN makin menunjukkan kontribusinya dalam mewadahi aspirasi dan ide-ide kreatif anggota khususnya baik dalam bentuk Bulletin, Jurnal psikologi Ulayat, buku tahunan Psycoffee yang tidak hanya melibatkan para dosen tetapi juga mahasiswa Psikologi dari Perguruan Tinggi anggota KPIN yang mulai terinspirasi menulis di Bulletin KPIN. Semoga buku Psycoffee ini menjadi bacaan yang inspiratif bagi penulis dan peneliti di kalangan dosen dan mahasiswa psikologi yang tergabung dalam Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara."

Dra. Tjitjik Hamidah, M. Si., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi - Universitas Tama Jagakarsa

"Buku KPIN adalah kumpulan pemikiran ilmiah dari para sejawat dosen, praktisi di bidang Psikologi. Beragam hasil penelitian disajikan secara apik dan faktual. Selain sebagai wadah hasil pemikiran, buku ini juga punya efek positif yang lain, yaitu menyatukan para dosen dan praktisi Psikologi dalam bersama-sama membangun sikap saling tolong menolong dan kebersamaan. Sikap ini penting kalau ingin ilmu Psikologi Indonesia berkembang mendunia. SMANGAD maju dan sukses bersama."

Budi Sarasati, SKM, MSi

Dekan Fakultas Psikologi - Universitas Azzahra

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----------|
| ENDORSEMENT | iii |
| KATA PENGANTAR | vi |
| DAFTAR ISI | iv |
| Bagian I PERILAKU ORGANISASI | 1 |
| Pelatihan Dalam Dunia Barista | 2 |
| ~Membangun Perusahaan, Membangun Budaya Organisasi | 6 |
| Pentingnya <i>Learning Agility</i> pada Karyawan Generasi Y | 9 |
| <i>Creative Task Performance</i> Pada Advokat | 13 |
| Niat Remaja Millennial Menjadi Polisi, Suatu Keniscayaan | 16 |
| Kepemimpinan Transformasional: | |
| Kepemimpinan yang Membawa Perubahan | 19 |
| Memahami <i>Gig Economy</i> dari Perspektif Psikologi | 22 |
| Koalisi: Strategi Memperkuat Kelompok | 25 |
| Pentingnya Budaya Adaptif dalam Perusahaan | 28 |
| <i>Work-Life Balance Crafting</i> | 30 |
| Bagian II AGRESIVITAS DAN MORAL | 32 |
| Psst...Can You Keep a Secret?? | 33 |
| Joker is not a Joke | 36 |
| Lingkungan Sekolah Sebagai Penyebab Terjadinya <i>Bullying</i> | 38 |
| Memaafkan Bagi Korban <i>Bullying</i> | 42 |
| Bangkit Melawan <i>Bullying</i> | 45 |
| Membangun Resiliensi Terhadap Terorisme Di Indonesia | 48 |
| Tips Untuk Korban <i>Body Shaming</i> | 53 |
| Menjadi Diri yang Baru: Memahami Proses Pindah Agama | 55 |
| Meledak Bersama: <i>Natural Instinct</i> Perempuan Jihadis | 57 |
| Menjadi Ateis: Pilihan "Menghadirkan" Tuhan Vs Mengandalkan Logika | 60 |
| Bagian III CONSUMER BEHAVIOR | 64 |
| Menghindari Kegagalan Berwirausaha | 65 |
| Hal Apa Yang Perlu Dimiliki Dalam Berbisnis? | 68 |

| | |
|---|------------|
| Ketika Kreativitas dan Kerja Sama Berbuah | |
| Hak Kekayaan Intelektual | 71 |
| Menjadi Konsumen Kritis dengan <i>High-Involvement Purchase</i> | 74 |
| Yang Muda Yang Berwirausaha | 77 |
| You are What You Wear | 80 |
| Dibuang sayang, dijual menguntungkan: Godaan Membeli Barang <i>Preloved</i> | 83 |
| Bagian IV GADGET DAN MEDIA SOSIAL | 85 |
| Empati dan Impact Investing | 86 |
| Penggunaan Internet Untuk Mendorong Kreativitas dalam Mengerjakan Tugas Sekolah | 89 |
| Gemar <i>Update Status</i> : Melihat Eksistensi Diri Pengguna Media Sosial | 92 |
| Sindrom yang Disebabkan Karena Pengaruh Menonton Drama Korea | 95 |
| Internet di Mata Remaja | 97 |
| Curhat di Media Sosial : Trend Katarsis Masa Kini | 100 |
| Mengapa Kita Bisa Percaya Berita <i>Hoax</i> ? | 103 |
| Bimbel <i>Online</i> : Pergeseran menuju Era Pendidikan <i>E-Learning</i> | 105 |
| Bagian V GENDER | 108 |
| Zaman Boleh Berganti, Ranger Merah Tetap Idola | 109 |
| Istri Versus Hobi Suami: " <i>Boys Will Be Boys</i> " | 111 |
| Gemuk Momok bagi Perempuan? Tinjauan dari Teori Adler | 114 |
| <i>Rethinking</i> Jihad: Feminin not Maskulin | 117 |
| Bagian VI KESEHATAN MENTAL | 120 |
| Kecenderungan Perilaku Tidak Sehat (<i>Unhealthy Behavior</i>) | 121 |
| Sehat Mental di Media Sosial | 124 |
| Obesitas dan Perilaku | 127 |
| Self Care | 129 |
| Masih Muda Sering Lupa, Apakah Saya Demensia? | 132 |
| Makan Secara Intuitif, Apakah Itu? | 135 |
| Menjadi Tua? Siapa Takut | 138 |
| Ketangguhan Mental Bukan Sebatas Resiliensi | 140 |

| | |
|--|-----|
| Penanganan Pertama Kondisi Krisis Psikologis..... | 143 |
| Inferiority Complex & Perfeksionisme | 145 |
| Apakah langkah advokasi dan <i>treatment</i> medis sudah cukup untuk meningkatkan layanan kesehatan mental di Indonesia? | 148 |
| Regulasi Diri dan Persepsi akan Dukungan Sosial..... | 150 |
| Skripsi: Proses Resiliensi dan Rendah Hati..... | 154 |
| Atasi Stress dengan “Humor” | 156 |
| Pikirkan dan Pertimbangkan, Lalu Ambil Keputusan!..... | 159 |
| Bagian VII PARENTING | 162 |
| Analisis Film <i>The Greatest Showman</i> dari Perspektif Kreativitas dan Keberbakatan | 163 |
| Ketika Anak Belajar Berduka | 166 |
| Memahami Remaja | 170 |
| Berisik & Regulasi Emosi..... | 173 |
| Sekolah Usia Dini dalam <i>Parenting</i> Gen-A..... | 176 |
| Anakku Bukan Anakku Lagi: Mengenali Gejala Trauma Pada Anak | 179 |
| Dampak Psikologis Bagi Remaja yang Hamil di luar Nikah..... | 182 |
| <i>School Well Being</i> adalah Sekolah Impianku..... | 187 |
| Apa yang Perlu Diketahui Orang Tua tentang <i>Toilet Training</i> ? ... | 191 |
| Apa Adanya atau Ada Apanya?..... | 195 |
| Keluarga yang Normal, yang Bagaimana?..... | 198 |
| “ <i>Child Corner</i> ” Sebagai Pendukung Perkembangan Sosial Anak | 201 |
| <i>Grit</i> : Melatih Anak Memiliki Daya Juang..... | 204 |
| <i>Quality Time</i> dalam Keluarga | 210 |
| Kebutuhan dan Prioritas : Refleksi memasuki tahun 2019 | 210 |
| Bagian VIII PENDIDIKAN | 213 |
| Mengidentifikasi dan Membantu Kesulitan Belajar Orang Dengan Dyslexia | 214 |
| Murid Idaman Vs Guru Idaman: Sebuah Ironi Pendidikan Kreativitas | 216 |

| | |
|--|-----|
| Apakah Sih Pentingnya Penyesuaian Diri untuk Mahasiswa Baru? 219 | |
| Mengenal JASP: Program Analisis Statistik Gratis yang Mumpuni | 224 |
| Bapak Ibu Guru, Siswanya Sudah Bahagia? | 229 |
| Berbincang Motivasi Guna Menghadapi Kehidupan Perguruan Tinggi | 232 |
| Pentingnya Taman Baca Masyarakat dalam Mengatasi Masalah Belajar | 236 |
| Optimalisasi Kegiatan Membaca Buku Cerita melalui Membaca Dialogis untuk Stimulasi Perkembangan Bahasa dan Literasi Anak | 239 |
| Nilai-nilai Moral dan Psikologis Permainan Tradisional Bagi Anak | 243 |
| Kuliah Antistres | 246 |
| Kajian Singkat Tes Davido-CHaD | 249 |
| Self-Regulation dan Blended Learning | 252 |
| Bagian IX PSIKOLOGI POSITIF | 255 |
| Mari Berlatih Mindfulness untuk Mencerdaskan Emosi Kita: Bekal untuk Menghadapi Masa Depan | 256 |
| Bagaimana <i>Self-Compassion</i> dapat Menurunkan Depresi Pada Remaja di Indonesia? | 259 |
| Sisi Gelap Optimisme: Pesimisme Juga (Terkadang) Dibutuhkan | 262 |
| Percaya Diri dalam Keterbatasan..... | 266 |
| Emosi Positif : Mari Tingkatkan dengan <i>Gratitude</i> | 269 |
| Stop Membenci Diri Sendiri!..... | 272 |
| Melatih Optimisme, Sistem Imun Psikologis Pada Manusia..... | 275 |
| Dumbo & Efikasi Diri | 279 |
| Bagian X RELATIONSHIP | 282 |
| Bercerai di Masa Paruh Baya | 283 |
| I’m Sorry, Please Forgive Me (Jangan Hanya Diucapkan, Mari Praktikkan)..... | 286 |
| Perempuan Memulai PDKT: Kenapa Harus Takut? | 289 |
| Menyikapi Konflik: Panduan Ringan Untuk yang Dirundung Seteru..... | 292 |

| | |
|--|-----|
| <i>Dear Couple, Bertengkarlah!</i> | 295 |
| Dinamika Kelompok dalam Reuni | 297 |
| Kami Bahagia Dengan atau Tanpa Buah Hati (Perkawinan Terhormat, Bahagia, dan Kekal) | 300 |
| Dear Mantan: Aku Memaafkanmu | 303 |
| Bagian XI SOSIAL DAN BUDAYA | 306 |
| Meneropong Arah Psikologi Kita | 307 |
| Psikologi dan Kebijakan Publik: Contoh Kasus di Jombang dan Madura | 310 |
| Faktor Psikologis Financial Technology | 313 |
| Peran Taman Kota Bandung dalam Integrasi Sosial Masyarakat Kota | 316 |
| Mengapa Suku Madura tidak bi(a)sa dengan Warna Hijau? | 319 |
| Atraksi Interpersonal Calon Anggota Legislatif | 321 |

Bagian I

PERILAKU ORGANISASI

perilaku positif, yang pada kelanjutannya akan membentuk profil pribadi positif.

Mengingat profesi polisi merupakan pekerjaan yang akan lebih banyak memberikan keteladanan dalam menjaga keamanan negara, pemuda yang tertarik ingin menjadi polisi perlu menata dan mengatur dirinya sendiri secara positif terlebih dahulu, yang pada akhirnya akan membentuk profil pribadi yang positif.

Referensi:

- Abrahamsen, S. (2006). *Police personality and the relationship between personality and preferences for conflict resolution tactics: Research report*. Oslo: Politiforskningen.
- Ajzen, I. (1991). *The theory of planned behavior*. Article in *Organizational Behavior and Human Decision Process*. Diakses dari researchgate.net/publication/272790646_The_Theory_of_Planned_Behavior.
- Amelia, R., M. (2016, Desember 30). Polda Metro pecat 28 anggota nakal sepanjang tahun 2016. Diakses dari detiknews/m.detik.com
- Fatria, B. (2014, Mei 31). 1603 Brigadir polisi lulus penerimaan di Polda Metro. Diakses dari [Tribunnews.com](http://tribunnews.com)
- Fornerino, M., Jolibert, A., Sanchez, C.M., & Zhang, M. (2011). Do values or goals better explain intent? A cross-national comparison. *Journal of Business Research*, 64(5), 490-496. doi: 10.1016/j.jbusres.2010.03.007.
- Glasner, A. T. (2005). Police personality: what is it and why are they like that. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 20(1), 56-57.
- Miller, L. (2004). Good cop-bad cop: problem officer, law enforcement culture, and strategies for success. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 19(2), 30-48.
- Nani. (2015, April 18). Jadi polisi harus bayar ratusan juta. Diakses dari [Tribun Jambi.com](http://tribun-jambi.com).
- Supriyadi, T. (2016). Psikologi kepolisian. Jakarta: Inti Prima.

Kepemimpinan Transformasional: Kepemimpinan yang Membawa Perubahan

Oleh

Zevica Rafisna dan Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo
Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya

Kini persaingan usaha semakin hari semakin tajam saja (Hakim, 2017). Agar dapat tetap bersaing, perusahaan membutuhkan SDM berkualitas (Anwar, 2018). Tidak bisa dihindari, dalam situasi dan lingkungan yang penuh persaingan yang semakin hari semakin ketat dan cenderung keras, hanya ada satu resep yang dapat menjadi acuan untuk memenangkan kompetisi yaitu "perubahan" atau kemampuan untuk "berubah" (Hakim, 2017).

Kepemimpinan atau *leadership* merupakan faktor kunci dalam hal ini. Di dalam persaingan bisnis yang kuat, perusahaan perlu terus melakukan pembenahan diri agar dapat mempertahankan hidup. Hal tersebut membutuhkan rencana strategik (Napitupulu, 2018). Rencana tersebut membutuhkan tipe pemimpin yang punya peran yang sangat penting dalam perusahaan (Anwar, 2018).

McShane dan Von Glinow (2010) menyatakan bahwa kepemimpinan transformasional adalah bentuk kepemimpinan yang di mana pemimpin mengubah suatu tim, organisasi, maupun perusahaan dengan menciptakan, mengkomunikasikan, dan memodelkan visinya demi mencapai tujuan dan menginspirasi anggota maupun pegawai untuk meraih tujuan tersebut. Kepemimpinan transformasional dianggap sebagai salah satu bentuk kepemimpinan moderen, karena memainkan peran penting untuk peningkatan organisasi (Anwar, 2018).

Kepemimpinan transformasional merupakan proses dimana orang terlibat dengan orang lain dan menciptakan hubungan yang membangkitkan motivasi dan moralitas dalam diri pemimpin dan pengikut (Burns & Northouse dalam Balansa, Lengkon & Hasan, 2018). Agar pemimpin mampu membuat perubahan, bahkan perubahan yang mendunia adalah memiliki visi sekaligus aksi untuk mewujudkan visi itu (Hakim, 2017). Harkat seorang pemimpin itu bukan diletakkan pada hebatnya retorika dan manisnya kata-kata, bukan pada raut murah senyum, melainkan justru pada keteladanan itu sendiri, pada satunya kata dengan perbuatan (Salahudin, 2017).

Pada prinsipnya, kepemimpinan transformasional berusaha memotivasi untuk berbuat lebih baik dari apa yang biasa dilakukan, dengan kata lain meningkatkan kepercayaan atau keyakinan diri bawahan yang akan berpengaruh terhadap peningkatan kinerja (Subhi dalam Anwar, 2018). Pemimpin yang transformatif harus mampu mengajak bawahannya untuk melakukan perubahan di mana perubahan tersebut berpengaruh terhadap kinerja dari karyawan itu sendiri