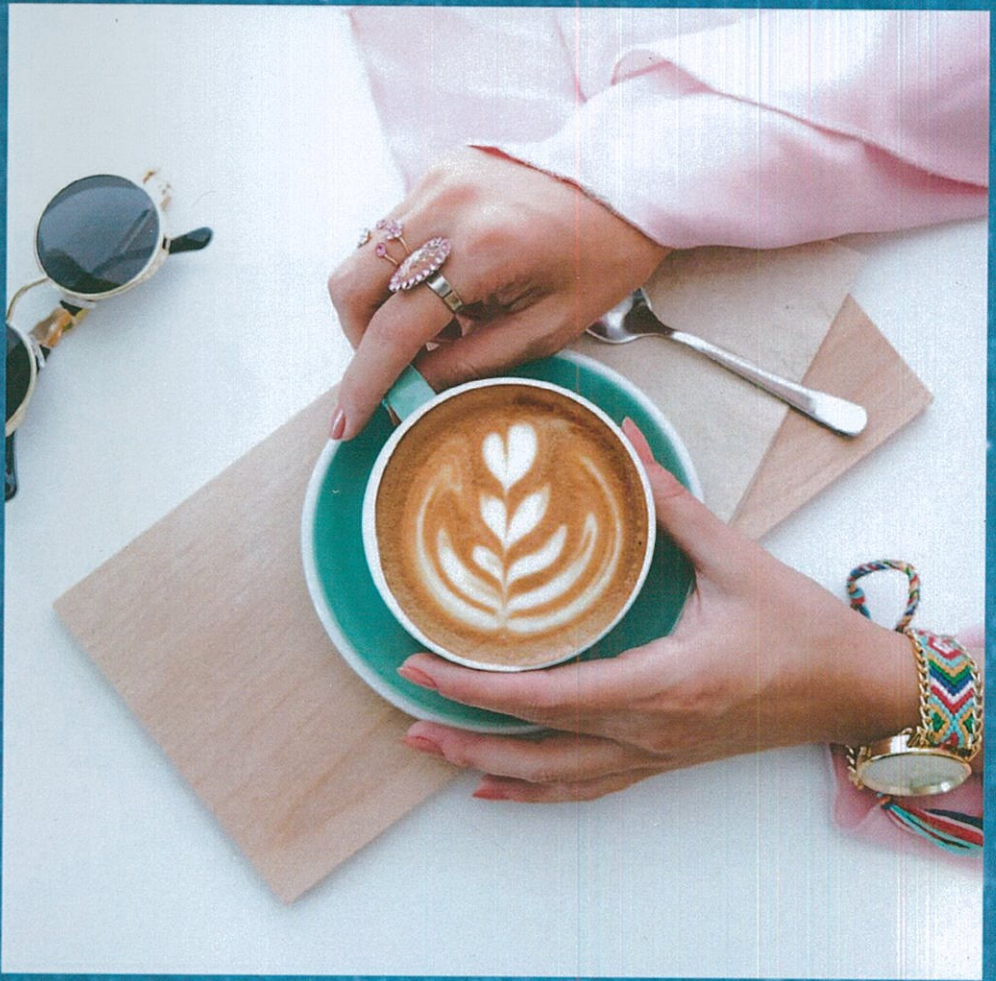


# Psycoffee

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

UPAD 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 mewedahi 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
<b>Bagian I PERILAKU ORGANISASI .....</b>	<b>1</b>
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
<b>Bagian II AGRESIVITAS DAN MORAL .....</b>	<b>32</b>
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
<b>Bagian III CONSUMER BEHAVIOR .....</b>	<b>64</b>
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
<b>Bagian IV GADGET DAN MEDIA SOSIAL .....</b>	<b>85</b>
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
<b>Bagian V GENDER .....</b>	<b>108</b>
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
<b>Bagian VI KESEHATAN MENTAL .....</b>	<b>120</b>
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
<b>Bagian VII PARENTING</b> .....	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
<b>Bagian VIII PENDIDIKAN</b> .....	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
<b>Bagian IX PSIKOLOGI POSITIF</b> .....	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
<b>Bagian X RELATIONSHIP</b> .....	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
<b>Bagian XI SOSIAL DAN BUDAYA</b> .....	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

## Regulasi Diri dan Persepsi akan Dukungan Sosial

Oleh  
Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo  
Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya

Dalam konteks akademik, sosial maupun pekerjaan, kemampuan bertahan mencapai tujuan terkadang berat-terlebih ketika menghadapi distraksi dan tantangan. Psikologi mengenal hal ini sebagai regulasi diri (*self-regulation*).

Apa itu *self-regulation*? Terdapat sejumlah definisi *self-regulation*, yang dirangkum Hoyle dan Davison (2011), yakni kapasitas individu mengarahkan diri, dengan cara apapun yang ia mampu, menuju sasaran yang dianggap penting (Fitzsimons & Bargh, 2004); pikiran, perasaan dan tindakan yang dimunculkan individu secara mandiri, terencana serta berkala ia sesuaikan dengan pencapaian sasaran pribadi (Zimmerman, 2000); serta proses memantau, mengarahkan atensi, mempertahankan serta mengubah perilaku agar mendekati sasaran yang diinginkan (Ilkowska & Engle, 2010).

Dari definisi di atas, Miller dan Brown (1991) menjabarkan *self-regulation* sebagai kemampuan individu menumbuhkan, menerapkan dan secara fleksibel terus mempertahankan perilaku terencananya guna meraih sasaran. Definisi ini yang banyak digunakan sebagai acuan pengembangan instrumen pengukuran.

*Self-regulation* penting menentukan keberhasilan. *Self-regulation* membuat mahasiswa dengan banyak peran mampu mencapai indeks prestasi (Rachmah, 2015). Semakin tinggi *self-regulation*, semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik seseorang (Fitriya & Lukmawati, 2016). Dalam konteks berbeda *self-regulation* yang tinggi dapat mengurangi pembelian impulsif (Ichsandyarrahan & Alfian, 2016). *Self-regulation* berkorelasi negatif terhadap perilaku berkendara berisiko (Nirmala & Patria, 2016).

Sekalipun *self-regulation* fokus pada diri dan dicapai utamanya melalui penemuan pribadi (*personnal discovery*), para peneliti *self-regulation* mengakui lingkungan fisik dan sosial adalah sumber daya yang berpengaruh (Zimmerman, 2000). Lingkungan sosial dapat mendukung individu mengembangkan *self-regulation* melalui pembelajaran dengan meniru (*modeling*) dan pemberian instruksi. Jika individu tumbuh memperhatikan orang lain melakukan *self-regulation*, maka model sosial tersebut dapat mereka tiru melalui pengobservasi. Lingkungan sosial juga menetapkan standar performa, (*performance standards*), memberikan arahan yang memberikan motivasi (*motivational orientations*) serta memberi nilai (*values*) terhadap pentingnya *self-regulation*.

Jackson, Mackenzie dan Hobfoll (2000) menjelaskan *self-regulation* tidak semata bergantung pada proses internal pribadi, tetapi dipengaruhi dukungan sosial,

antara lain dalam bentuk adanya umpan balik (*feedback*), perasaan memiliki keterhubungan (*connectedness*) atau mendapatkan hal bernilai karena mampu menunjukkan *self-regulation* (*exchange value*) dari orang lain. Oleh karena itu, pandangan regulasi diri-dalam-lingkup-sosial (*self-in-social-setting regulation*) lebih komprehensif dalam mengkaji *self-regulation*. Hal ini diperkuat Rachmah (2015) yang menunjukkan *self-regulation* tak terlepas dari dukungan sosial, demikian pula dengan Puspitasari (2018) dan Saka (2018).

Dukungan tersebut berlangsung dalam interaksi sosial dan perlu dipersepsikan individu bahwa dukungan tersebut sejatinya ia terima ("*perceived*" as having been offered). Psikologi mengenal hal tersebut sebagai persepsi akan dukungan sosial (*perceived social support*) - yaitu penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) tentang ada tidaknya dukungan sosial dan seberapa memadai dukungan tersebut individu terima, terlepas dari apakah ia benar menerima dukungan itu (Zimet, Dahlem, Zimet & Farley, 1988).

Dibandingkan pengukuran *social support* obyektif, *perceived social support* dipandang lebih baik memprediksi status psikologis individu. Hal ini didukung sejumlah penelitian, antara lain Shahzad, Begum dan Malik (1990) yang menyatakan keberadaan orang lain yang bisa dipercaya serta membuat individu merasa berharga (*valued*) dan diperhatikan (*cared for*) membuatnya mendapatkan jejaring sosial (*social link*), dukungan (*nurturance*), keterikatan (*affiliation*) dan arahan (*guidance*) yang memampukan dirinya mengatasi tantangan. Temuan ini beresonansi dengan Dahlem, Zimet dan Walker (1991) yang memotret hal tersebut, demikian juga kajian metanalisis Chu, Saucier dan Hafner (2010).

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penting mengkaji bagaimana hubungan *perceived social support* terhadap *self-regulation*. Dari sejumlah instrumen *self-regulation*, salah satunya adalah *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ), yakni skala satu faktor (*single-factor scale*) dengan total 31 aitem, dikembangkan sebagai versi singkat dari *Self-Regulation Questionnaire* (SRQ) yang awalnya mencakup 7 dimensi dengan 63 aitem (Neal & Carey, 2005). Dibandingkan SRQ, SSRQ relatif bebas bias kepatutan sosial (*social desirability*) serta mencakup demografi dan konteks yang luas (Carey, Neal & Collins, 2004), sedangkan instrumen mengukur *perceived social support* adalah *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) (Zimet, Dahlem & Farley, 1988). Terdiri dari 12 aitem yang mengukur persepsi dukungan sosial keluarga, teman dan orang lain yang berarti (*significant others*), instrumen ini memiliki teruji valid dan reliabel serta telah digunakan dalam berbagai bahasa dan populasi (Hardan-Khalil & Mayo, 2015).

### Rekomendasi

Rekomendasi tulisan ini adalah ketika terdapat hubungan *perceived social support* dengan *self-regulation*, jika ingin meregulasi diri sendiri, maka ia perlu terlebih dahulu mempersepsikan bahwa ia mendapat dukungan. Begitu dirinya mempersepsikan bahwa ia didukung oleh lingkungannya, maka individu tersebut