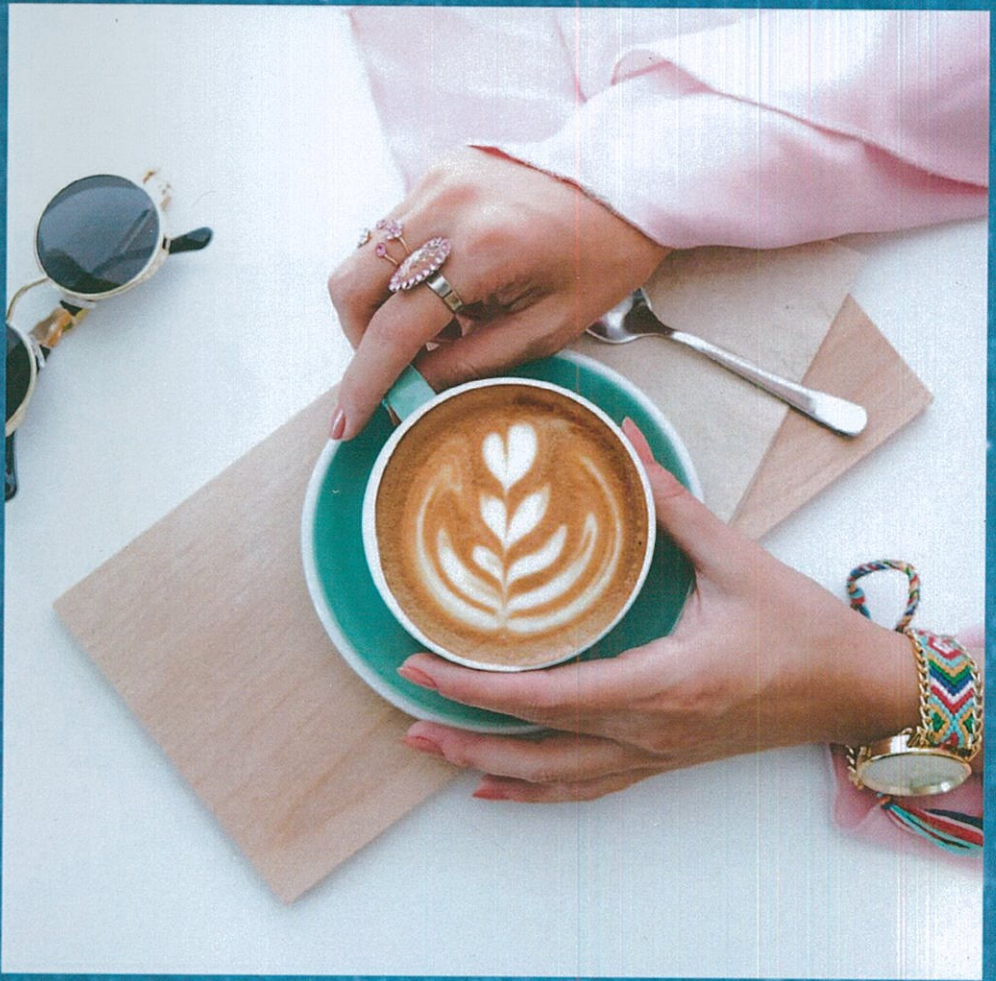


# Psycoffee

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 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
<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

## Percaya Diri dalam Keterbatasan

Oleh

Nadira Ayu Kusumastuti dan Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo  
Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya

Menjadi *entrepreneur* tidaklah mengenal etnis atau ras, status sosial, latar belakang pendidikan maupun batasan umur karena mulai dari remaja, dewasa sampai orang tua bisa menjadi seorang *entrepreneur*. Jadi, *entrepreneur* tidak mengenal keterbatasan yang dimiliki seseorang. Secara sederhana arti dari *entrepreneur* adalah orang yang berjiwa berani mengambil risiko untuk membuka usaha dalam berbagai kesempatan. Berjiwa berani mengambil risiko artinya bermental mandiri dan berani memulai usaha, tanpa diliputi rasa takut atau cemas sekalipun dalam kondisi tidak pasti (Anwar, 2018).

Menjadi seorang *entrepreneur* bukanlah hal yang mudah, semuanya butuh perjuangan yang besar dan penuh lika-liku. Kegagalan juga menjadi teman setia dalam perjalanan menuju seorang *entrepreneur*. Tetapi kalau kita percaya diri akan kemampuan kita, seiring berjalannya waktu dan segala usaha yang sudah kita lakukan, kita akan semakin dekat dengan kesuksesan.

Individu yang sudah pernah membangun bisnis kecil-kecilan dan sudah pernah menjadi bagian dalam organisasi biasanya akan lebih mudah membangun bisnis karena sudah mempunyai pengalaman (Baron, Baum & Frese, 2007). Namun, hal itu bukan berarti individu yang tidak memiliki pengalaman tidak bisa menjadi seorang *entrepreneur* karena Mustaqim (dalam Rahayu & Sari, 2019) menyatakan bahwa hal terpenting dalam menjadi *entrepreneur* adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan keyakinan bahwa individu mampu untuk melakukan sesuatu. Hal ini berkembang secara terus menerus seiring meningkatnya kemampuan serta bertambahnya pengalaman-pengalaman yang berkaitan (Bandura & Schunk, dalam Rahayu & Sari, 2019). Indah dan Soerjoatmodjo (2018) menjelaskan bahwa kepercayaan diri sangat penting dalam dunia kewirausahaan karena memberikan kekuatan psikologis, utamanya dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam pengembangan usahanya.

Yakin akan kemampuan diri sendiri ini mencakup terhadap pencapaian keinginan dan harapannya. Percaya diri sangat diperlukan oleh setiap orang, begitu pula dalam dunia bisnis. Semakin besar rasa percaya diri, semakin bagus pula tindakan yang dihasilkan. Sifat percaya diri akan membantu para *entrepreneur* untuk tidak takut gagal, tidak mudah putus asa dan akan selalu merasa mampu serta tidak ragu-ragu dalam memecahkan masalah. Percaya diri menunjukkan bahwa seseorang memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi, kritis, emosi lebih stabil dan tidak mudah tersinggung.

Hal inilah yang dialami oleh Ikhsan Sirait. Supriyanto (2018) menjelaskan bahwa Ikhsan Sirait adalah seorang bapak 57 tahun asal Malaysia, tubuh pendek alias kerdil seringkali membuat seseorang dipandang sebelah mata. Ikhsan memulai usahanya sebagai penjual makanan kaki lima sejak 30 tahun lalu. Saat itu dia berjualan burger seharga RM1 atau sekitar 3.000 rupiah di sebuah pasar malam. Setelah beberapa lama, dia beralih menjual kebab dengan nama 'Wak Ikhsan Kebab' karena lebih efisien dan memberinya pendapatan lebih banyak. Kedai kebab miliknya sudah tersebar di area sekitar universitas dan beberapa tempat umum.

Dari cerita tersebut, dapat dikatakan bahwa menjadi penyandang disabilitas atau orang dalam keterbatasan memang tidak mudah. Banyak hal yang tidak bisa diterima di dalam lingkungan. Mulai dari hal pertemanan hingga pekerjaan karena adanya perbedaan secara fisik. Namun, keterbatasan tidak dapat memungkiri seseorang untuk mempunyai tekad yang besar agar bisa menghasilkan uang secara mandiri dan tidak bergantung dengan orang lain. Bagi Ikhsan, tubuhnya yang kecil justru membuat orang-orang mudah mengenalinya. Sehari-hari, pria yang biasa dipanggil Wak ini dibantu oleh dua istri dan kelima orang anaknya. Pendapatan mereka tidak tanggung-tanggung, mencapai RM8 ribu atau sekitar Rp 27.000.000 per hari. Saking besarnya usaha Ikhsan, dia memiliki lima *food trucks* yang penghasilannya mencapai RM20 ribu atau sekitar Rp 68.000.000 per bulan.

Keterbatasan tidak dapat menghalangi siapapun untuk berkreasi atas hal yang mereka sukai. Keterbatasan juga tidak dapat menghambat kita dalam berusaha menjadi seorang *entrepreneur* yang sukses, karena semua orang berhak menjadi seorang *entrepreneur*. Kepercayaan diri juga menjadi salah satu hal penting untuk menjadi seorang *entrepreneur*, karena hal apapun yang dilakukan dengan keyakinan diri, akan menghasilkan hasil yang baik juga.

### Referensi:

- Anwar, S. (2018). Model kewirausahaan mahasiswa IKIP PGRI Kalimantan Timur pada program studi pendidikan ekonomi tahun 2017. *Cendekia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 1(1), 206-229. Diakses dari <http://ojs2.ikipgrikaltim.ac.id/index.php/Cendekia/article/view/21>
- Baron, R. Baum, J. R. & Frese, M. (2007). *The psychology of entrepreneurship*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Indah, H. & Soerjoatmodjo, G.W.L. (2018, Oktober 1). Nilai-nilai seorang *entrepreneur*. *Info Bintaro*. Diunduh dari <http://www.infobintaro.com/nilai-nilai-seorang-entrepreneur/>