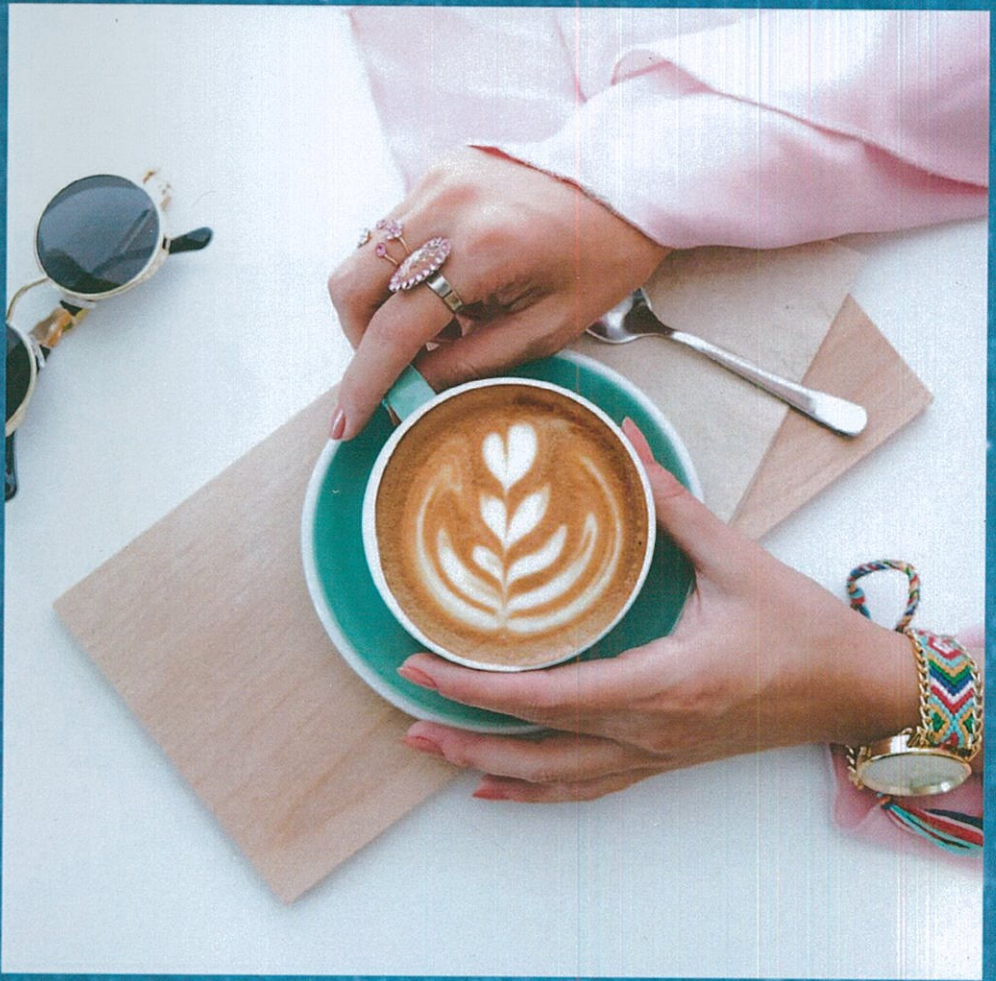


# Psycoffee

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

## Hal Apa Yang Perlu Dimiliki Dalam Berbisnis?

Oleh  
Yunita Fitriani dan Gita Widya Laksmini Soerjoatmodjo  
Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya

Sekarang ini banyak orang yang ingin membuka bisnis baru sebagai salah satu mata pencaharian. Ketahuilah bahwa membuka sebuah bisnis baru tidaklah mudah. Banyak hal yang perlu dipertimbangkan dan dipikirkan secara matang. Tidak boleh hanya asal membuka bisnis baru tanpa tahu dasar-dasarnya. Oleh karena itu, dasar-dasar untuk membuka bisnis baru akan dibahas di sini.

*Startup* bisnis di Indonesia menunjukkan sinyal pasar yang baik, bahkan menjanjikan dan menjadi angin segar bagi industri kreatif di Indonesia yang diminati oleh berbagai kalangan, terutama kaum muda. Seperti yang dilansir dalam *Shift Indonesia* ciri-ciri perusahaan *startup* adalah perusahaannya berdiri kurang dari tiga tahun dengan jumlah pegawai kurang dari 20 orang serta pendapatan kurang dari 1 milyar per tahun karena perusahaan tersebut masih dalam tahap pengembangan.

Ada dua hal utama yang dibutuhkan dalam memulai bisnis baru. Yang pertama adalah *categorical thinking*. Macrae dan Bodenhausen (dalam Baum, Frese, & Baron, 2007) *categorical thinking* adalah cara berpikir seorang pengusaha yang dibuat berkategori atau terstruktur dan tidak tercampur-campur. Dalam hal ini seorang pengusaha yang ingin membuka bisnis baru dapat melihat dan menemukan perusahaan-perusahaan atau orang-orang yang akan menjadi *potential partners* dalam mengembangkan usahanya nanti. Jadi, para perintis *startup* harus melakukan ini agar pikirannya tidak tercampur, dapat memilah-milah serta memprioritaskan bagian mana yang harus dilakukan terlebih dahulu. Oleh karena itu, pada saat perusahaannya sudah berkembang, pengusaha tersebut sudah terbiasa melakukan hal dengan terstruktur serta tidak mencampurkan satu hal ke hal yang lainnya.

Selain *categorical thinking*, hal utama lain yang perlu diketahui adalah *dynamic capabilities*. *Dynamic capabilities* adalah kemampuan perusahaan menyesuaikan sumber daya mereka untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan yang berubah dengan cepat (Teece, Rumelt, Dosi, & Winter, dalam Kristinawati & Tjakraatmadja, 2018). Jadi, *dynamic capabilities* adalah kemampuan pengusaha untuk dapat menyesuaikan diri dengan pasar dan jika ada tuntutan pasar yang berubah maka pengusaha tersebut harus mengikuti pasar tersebut.

Baum, Frese, dan Baron (2007) menjelaskan ada dua cara yang harus dilakukan pengusaha ketika usaha mereka sedang berkembang. Dua cara tersebut adalah *strategic market theory* dan fokus pada *service*, yang dapat dilakukan untuk perusahaan yang sedang berkembang. *Strategic market theory*, pengusaha harus

melihat keadaan pasar dan perusahaan-perusahaan lain yang bergerak di pasar yang sama untuk memikirkan cara membuat masa depan perusahaannya menjadi lebih baik lagi. Yang kedua adalah fokus pada *service*, ketika perusahaannya sudah berkembang maka permintaan pasar semakin dapat diprediksi sehingga pengusaha harus fokus pada *service* agar masyarakat tetap menjadi pelanggan setia.

Dapat disimpulkan bahwa *categorical thinking* dan *dynamic capabilities* memang diperlukan tetapi bukan dalam waktu yang bersamaan dan harus seimbang sehingga tidak betumpang tindih. *Categorical thinking* diperlukan ketika memulai bisnis dan *dynamic capabilities* diperlukan ketika perusahaannya sudah berkembang agar stabil.

Salah satu contoh perusahaan yang menggunakan *categorical thinking* dan *dynamic capabilities* adalah *Puyo Desserts*. *Puyo Desserts* adalah salah satu brand makanan penutup terkenal yang bergerak dalam bidang *Food & Beverage*. Pasha (2018) mengatakan bahwa *Puyo Desserts* adalah salah satu perusahaan *startup* milik generasi millennial yang hingga sekarang bisnisnya semakin sukses. Seperti yang dilansir dalam website resmi *Puyo Desserts*, pada awalnya dua bersaudara ini melakukan kolaborasi, Adrian Agus dan Eugenie Patricia. Agus berbulan-bulan melakukan percobaan menggunakan bahan-bahan berkualitas tinggi dan mengembangkan dua produk yaitu *Silky Desserts* dan Minuman *Silky*. Dengan tekstur yang ringan dan halus, *Puyo Desserts* juga terbukti rendah kalori dan sumber serat yang baik. Selanjutnya, *Puyo Desserts* dibuat tanpa pengawet tambahan dan tanpa lemak. Telah disebutkan bahwa sebelum memulai bisnis mereka menggunakan *categorical thinking*. Jadi, mereka memulai bisnis secara terstruktur, melakukan percobaan terlebih dahulu setelah itu melanjutkannya dengan membuat produk yang semakin banyak manfaatnya dari waktu ke waktu. Hal-hal tersebut adalah sesuatu yang tidak bisa untuk dijadikan satu dan tercampur-campur.

*Puyo Desserts* juga menggunakan *dynamic capabilities* ketika bisnisnya sudah berkembang. Seiring dengan berjalannya waktu *Puyo Desserts* melakukan *service* yang baik kepada pelanggan mereka dengan menyediakan produk-produk berkualitas tinggi. Selanjutnya, "Puyo Peduli" memberikan dampak positif bagi masyarakat. *Puyo Peduli* adalah program *Corporate Social Responsibility* (CSR) dengan tujuan untuk berbagi kebahagiaan. Hal-hal tersebut menunjukkan bahwa *Puyo Desserts* menggunakan *dynamic capabilities* untuk tetap membuat perusahaan mereka stabil dan berkembang. *Puyo Desserts* memberi pelanggan mereka *service* yang baik serta sekarang menambahkan pilihan pada menu untuk tetap membuat pelanggan tetap setia pada mereka.

Dalam tulisan Widayatmoko dan Soerjoatmodjo (2018) tentang inovasi dan kewirausahaan, inovasi melibatkan kreativitas dan eksperimen agar dapat menghasilkan produk, layanan maupun proses teknologi baru dan/atau lebih