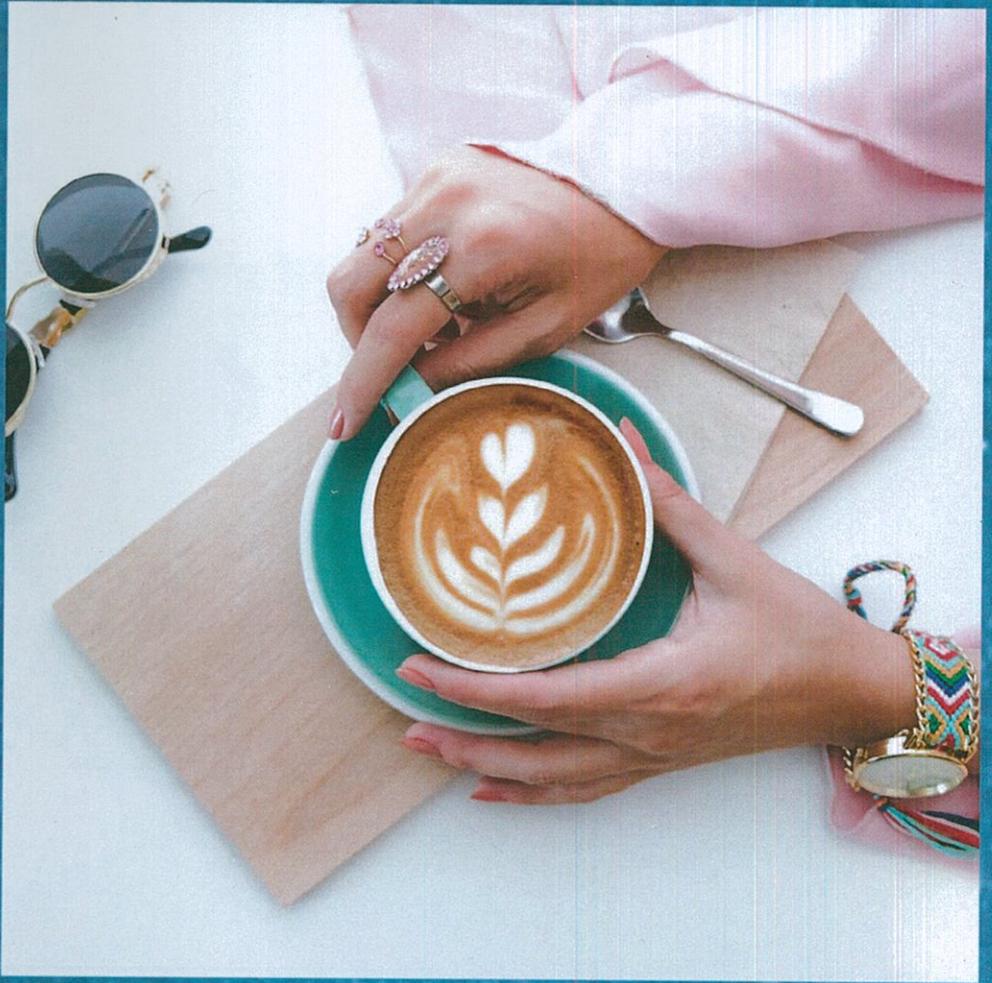


# Psycoffee

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 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

## Memahami Remaja

Oleh

Sindi Amelia Wulandari dan Gita Widya Laksmini Soerjoatmodjo  
Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya

Memahami anak memasuki masa remaja merupakan hal yang sulit dan penuh dengan tantangan bagi orang tua. Periode ini merupakan masa transisi antara masa anak-anak menuju dewasa yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, emosional dan sosial. Biasanya perubahan fisik adalah permulaan pubertas yang mengarah pada kematangan seksual atau kesuburan kemampuan untuk memproduksi dan biasanya terjadi diantara umur 11-19 atau 20 tahun (Papalia, Olds & Feldman, 2009). Selain itu, di masa remaja banyak terjadi perubahan terkait isu harga diri, kompetensi sosial dan pertahanan diri. Kesulitan yang sering ditemui dalam memahami remaja adalah ketidakmampuan mereka untuk mengontrol emosi sehingga remaja cenderung mudah tersinggung dan reaktif secara emosional terhadap suatu stimulus (Hurlock, dalam Raviyoga & Marheni 2019). Hal ini dapat dilihat pada sejumlah fenomena berikut. Sutriyanto (2019) menggambarkan tawuran yang dilakukan Sembilan pelajar SMP di Mranggen yang berakibat merusak motor siswa sekolah lain sampai berujung ke rasa ingin balas dendam. Alhasil polisi mengadakan pembinaan selama dua hari antara kedua sekolah.

Manshuri (2019) juga memberitakan bagaimana sejumlah siswa SMP di Lamongan diamankan satpol PP karena patungan menggunakan uang saku membeli minuman keras lokal untuk dikonsumsi pada jam sekolah di Tempat Pembuangan Sampah (IPA) Desa Tambakrigadung, Kecamatan Tikung. Sementara tren mencemaskan ini terjadi di kota-kota kecil, dapat dibayangkan bagaimana perilaku remaja di kota besar. Dahniar dalam Wulandari dan Hodriani (2019) menjelaskan bahwa Komisi Nasional Perlindungan Anak (KPAI) mencatat sepanjang enam bulan pertama di tahun 2012, terjadi 139 kasus tawuran pelajar - naik dari tahun sebelumnya sebanyak 128 kasus. Tawuran di kota-kota besar seperti Jakarta, Surabaya, Medan dan Makasar tak hanya menyebabkan kerusakan tetapi juga korban jiwa.

Ketidakmampuan remaja mengontrol emosi disebabkan otak remaja awal masih mengalami proses seperti perubahan emosi, penilaian dan kontrol diri. Otak remaja terutama lobus frontal yang berfungsi untuk pematangan kognitif masih dalam proses perkembangan (Bjork, Chambers, Taylor, & Potenza dalam Papalia et al. 2009). Proses di lobus frontal terhubung dengan implus, motivasi dan kecenderungan pengambilan risiko (Carlson, 2015). Hal tersebut tercermin pada perilaku remaja terutama dalam interaksi emosi sosial dengan teman sebaya maupun dalam kontrol kognitif.

Maka, dapat dipahami bahwa masalah-masalah yang sering dialami dalam remaja

awal berusia 11-13 tahun diakibatkan karena bagian lobus frontal otak yang berguna mengatur emosi masih belum berjalan dengan baik sehingga mengakibatkan remaja awal dalam pengambilan risiko tidak tanggung jawab. Perbedaan ini dapat dilihat pada remaja yang menuju dewasa pada saat usia 14-17 tahun. Pada usia ini, mereka relatif sudah mampu menggunakan lobus frontal otak yang menunjukkan pola seperti orang dewasa dalam aspek kontrol emosi dan impulsif (Bairt et al, & Yurgelun-Tood dalam Papalia, Olds & Feldman, 2009). Tak mengherankan pula bahwa di usia 13-18 tahun, anak pun rentan kecanduan gawai karena dorsolateral prefrontal cortex yang berfungsi merencanakan dan mengendalikan perilaku serta mencegah perilaku impulsif masih terbilang belum matang (Ramadhani & Soerjoatmodjo, 2018).

Memahami remaja tak hanya dari aspek biopsikologi tetapi juga dari lingkungan sosialnya. Pengaruh teman sebaya mencapai puncaknya pada awal masa remaja, biasanya pada usia 12 sampai 13 tahun dan menurun pada masa remaja pertengahan serta akhir (Efriani, 2019). Tatkala berhadapan dengan tekanan kelompok yang datang dari lingkungan sebaya - baik langsung maupun melalui pengaruh kuat dari sesama teman - remaja melakukan konformitas sebagai bagian untuk menyesuaikan diri (Raviyoga & Marheni, 2019). Di dalam lingkungan teman sebaya tempat dirinya menemukan jati diri, remaja menjadi rentan terhadap berbagai pengaruh - positif maupun negatif (Monks dalam Mutia & Sukmawati, 2019).

Jadi apa yang sebaiknya dilakukan dalam memahami remaja? Dukungan sosial untuk remaja awal hingga akhir sangat dibutuhkan terutama dari orang tua sebagai lingkungan pertamanya. Orang tua yang mampu membangun komunikasi yang baik membuat remaja lebih mampu meregulasi emosinya ketika tengah mengalami situasi yang membuat dirinya tertekan (Putri dalam Efriani, 2019). Hodriani dan Wulandari (2019) juga menyoroti peran guru sebagai pendidik dalam menjalankan peran memberi bantuan dan dorongan (*support*), pengawasan dan pembinaan (*supervisor*) serta pendisiplinan agar patuh terhadap aturan dan norma hidup seraya berusaha agar siswa memiliki keterampilan yang dapat ia manfaatkan untuk berkontribusi pada masyarakat.

Tak hanya itu, Warr (dalam Efriani, 2019) juga menggarisbawahi bahwa hubungan dengan teman sebaya dapat mempengaruhi remaja berperilaku, sehingga remaja sangat membutuhkan dukungan teman sebaya yang positif. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dari keseluruhan lingkungan tersebut punya kontribusi untuk menghadirkan perilaku remaja yang positif.

### Referensi:

Carlson, N. R. (2015). Fisiologi Perilaku Edisi Kesehatan Jilid 1. Jakarta. Penerbit Erlangga.