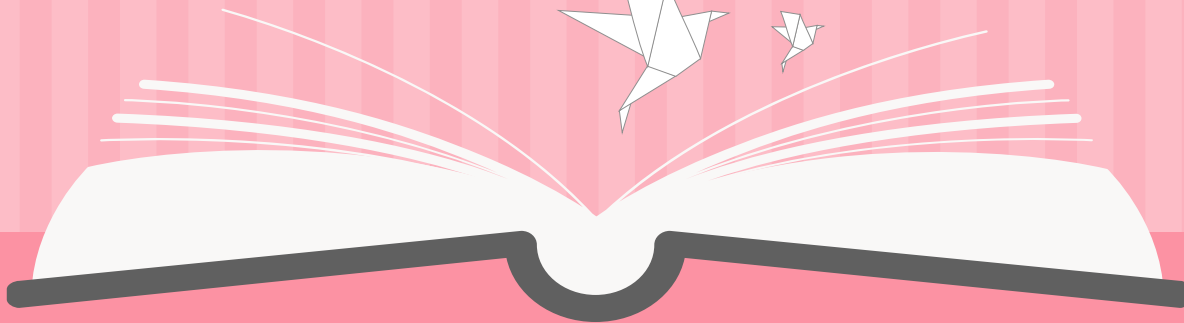


How to build your dream during global pandemic ?

Regina Navira Pratiwi, S.Psi., M.Sc
Dosen Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul

How could you understand the world without
understand world's language?



Topics

01 The history of Pandemic

02

The World during coronavirus

03

What futurists say?

04

Get ready to against a new normal life

05

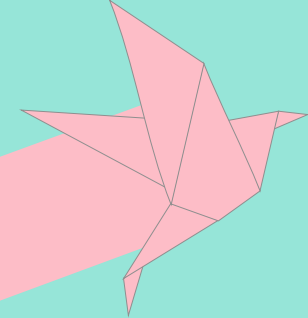
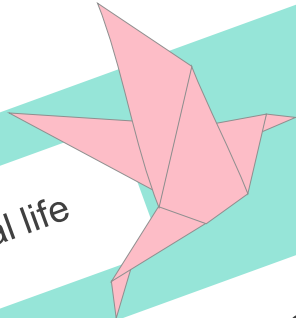
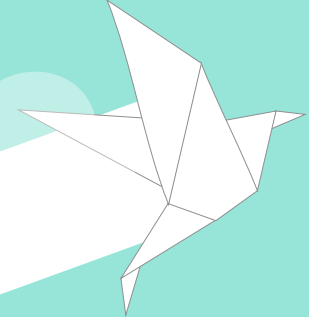
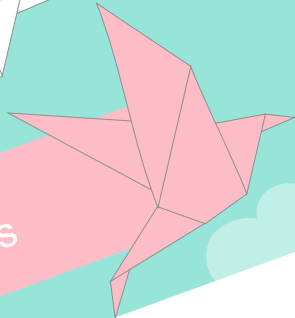
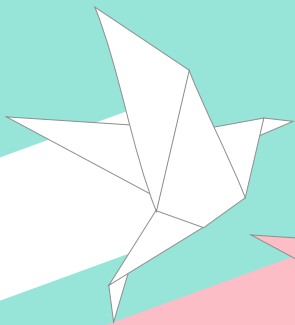
Millenials and Gen Z Research

06

The circle to build your dream

07

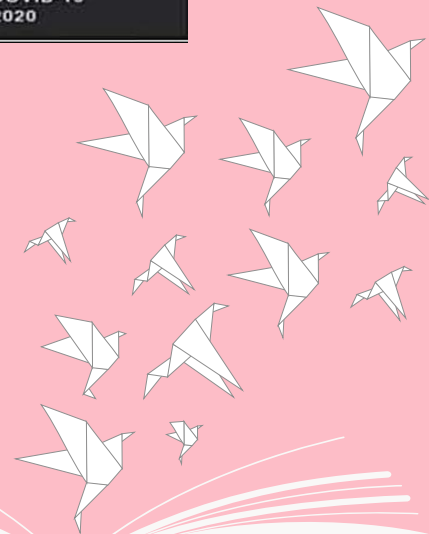
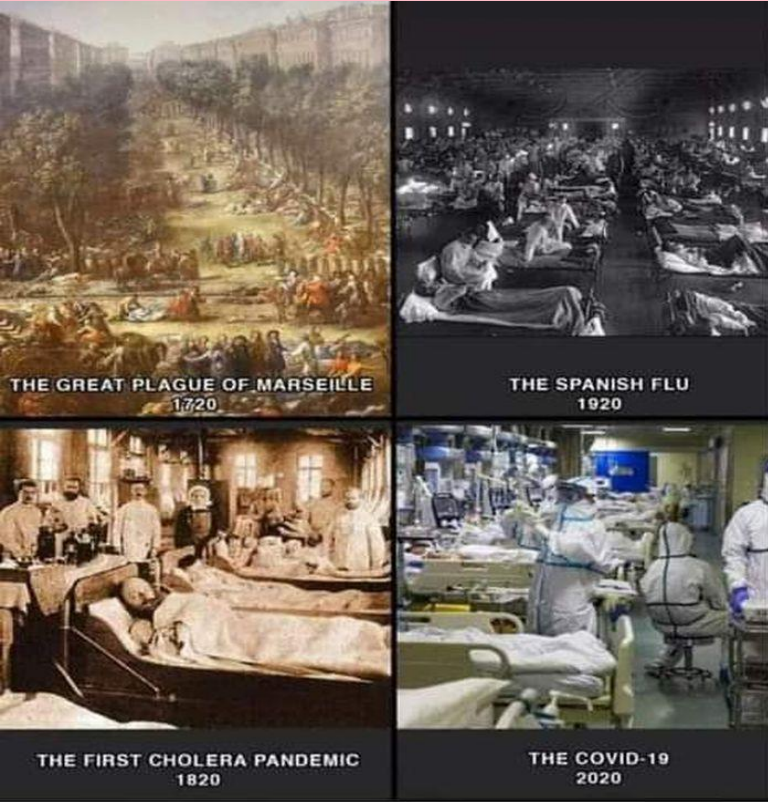
How about Psychology ?



“what seemed science-fiction 10 years ago is today old news” – Harari, 2020



A pandemic is the worldwide spread of a new disease (WHO)



- 01 1720**
The great plague of Marseille
 - Disebabkan oleh Yersinia Pestis (gigitan serangga)
 - Tatanan sosial dan ekonomi pulih 25 tahun setelah wabah menyerang
- 02 1820**
The first cholera
 - disebabkan oleh bakteri Vibrio cholera
 - Penyakit ini biasanya ditandai dengan diare sangat parah hingga menyebabkan dehidrasi yang berakibat fatal
 - Menewaskan ratusan ribu diseluruh dunia
- 03 1920**
Spanish flu
 - Wabah flu paling mematikan, disebabkan oleh H1N1 yg bermutasi
 - Merenggut 500 juta jiwa diseluruh dunia
 - Pernah tercatat sebagai wabah terbanyak memakan korban jiwa bahkan lebih banyak dr World War 1
- 04 2020**
The Covid-19 Pandemic



The world during coronavirus



“When distancing is respected and privacy is nonnegotiable, where our handshake could bring us to hell or to heaven.. And when the technology become regular snacks for everyone”



2020

What happens when everybody works from home and communicates only at a distance?

2020

for the first time in human history, technology makes it possible to monitor everyone all the time

2020

In normal times, governments, businesses and educational boards would never agree to conduct such experiments. But these aren't normal times.

Fifty years ago, the KGB couldn't follow 240m Soviet citizens 24 hours a day, nor could the KGB hope to effectively process all the information gathered

1920

What happens when entire schools and universities go online?

2020

Yes, the storm will pass, humankind will survive, most of us will still be alive — but we will inhabit a different world

One day

“To build your dream, you need to live your life today”
the risks of doing nothing are bigger



2nd year

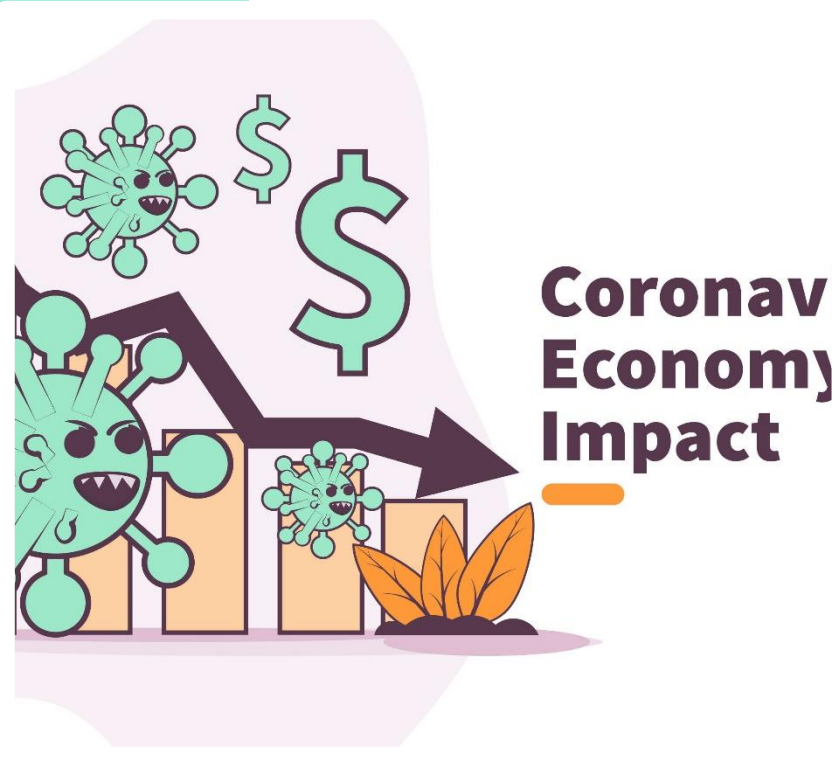
To build economy

Humankind is now facing a global crisis. Perhaps the biggest crisis of our generation. The decisions people and governments take in the next few weeks will probably shape the world for years to come. They will shape not just our healthcare systems but also our economy, politics and culture. We must act quickly and decisively. We should also take into account the long-term consequences of our actions (Yuval Noah Harari, 2020)

What is herd immunity?

When most of a population is immune to an infectious disease, this provides indirect protection—or herd immunity (also called herd protection)—to those who are not immune to the disease

D'Souza and Dowdy | April 10, 2020



Prediction(s) ; Futurists said

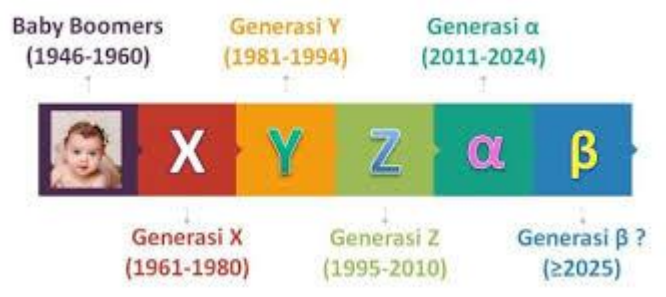
- Perhaps it will take two years (@nasdaily)
- It will get over in January (dr.Tompi)
- At the end of September we can get our new normal life (Iluni Universitas Indonesia)



1st year

To find the vaccine

2 years is actually ambitious



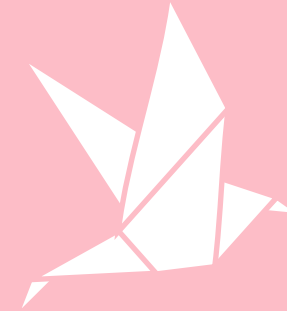
Get Ready to against “a new normal life”

Z Generation (post – Millenials / Igen) 1995 - 2012

- iGen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy — and Completely Unprepared for Adulthood” -Jean twenge
- Live in I phone
- Lebih banyak screen time disbanding komunikasi/sosialosasi
- Dianggap sulit bahagia

X generation 1965 -1980

Yuppie (young urban professional)
 Suka membeli barang2 mewah
 Mengejar karir dan uang (orientasi)



Somehow it’s important !!

memahami peristiwa atau sejarah yang mempengaruhi seseorang dari generasi tertentu bersikap dan mencari cara untuk menyesuaikan diri kita dengan mereka. Terlepas generasi manapun kita, yang terpenting dari semuanya adalah selalu berusaha menjadi manusia yang baik dan berguna

Alpha generation Setelah 2010

- Lahir dimasa pesatnya perkembangan teknologi
- Bahasa inggris yg lebih fasih
- Generasi paling pintar
- (The Asian parents)

Y Generation (millenials) (1981 – 1995)

- Memasuki periode millennium baru by Strauss-Howe, yaitu William Strauss dan Neil Howe
- Nilai2 : istimewa, bias menjadi apa saja, optimis, confident, cooperative
- Transisi analog → digital
- Good to understand “human rights”
- Democratic

Baby boomers generation

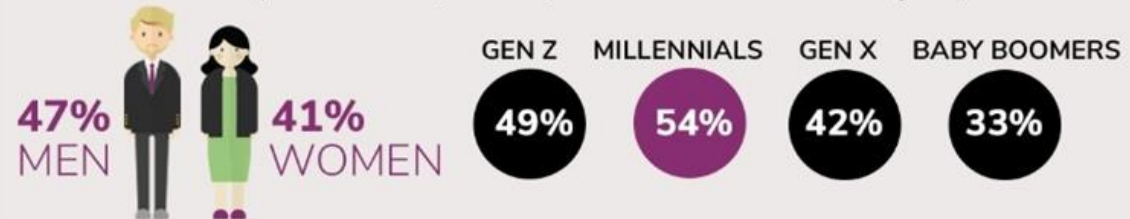
1946 – 1965
 Setelah perang dunia kedua. Disebut baby boomers karena terjadi ledakan kelahiran, akhirnya muncul pil anti kehamilan, terkesan hippie

Research : The coronavirus pandemic has millennials and Gen Z tightening their wallets, and it's because they still feel crippled by the Great Recession – Bussiness Insider SG

The **majority** of consumers in the U.S. are **worried** about the coronavirus spread.



The coronavirus spread has **impacted purchase decisions** in all groups.



Consumers are **cutting back on spending** in preparation for the coronavirus:



“Future is in our hands”

1. Generasi millenials dan generasi Z memiliki ketakutan → terhadap dampak keuangan dan kesehatan pada masa krisis
2. Generasi millenials (Gen Y) sedang membangun kesejahteraan mereka pada masa sekarang → berupaya sekuat tenaga untuk mampu mengendalikan perekonomian

Ex → IG story support little business (berdasar jejak digital, start up terus berinovasi, alih profesi dengan cepat(menggunakan jasa technology), gaya hidup minimalis no koleksi

3. Gen X → lebih mindful dalam pengaturan keuangan, hasil observasi investasi jangka panjang yang dilakukan Generasi Y

4. Gen X sebagai young millenials dianggap akan lebih menghindari resiko dikarenakan ketika mereka mulai mandiri , dunia sudah mulei recovery (Jason Dorsey, a consultant researcher of millennials, and president of [the Center for Generational Kinetics](#)).

5. millennials' and Gen Z's decision to cut back on spending amidst the coronavirus pandemic and recession fears only seems like a natural response.

How to build your dream during this “new normal-life”

1. Make a plan

Don't stop yourself to explore !

2. Share your goals

Yass.. Try to open your mind !

3. Make sure the world needs you

Learn a lot of new things !

4. Set resolutions

Do it step by step !

5. Be Patience

Failure is not an option ! U need to being adaptive fast !

6. Think realistically

Be more flexible, be visionaire !

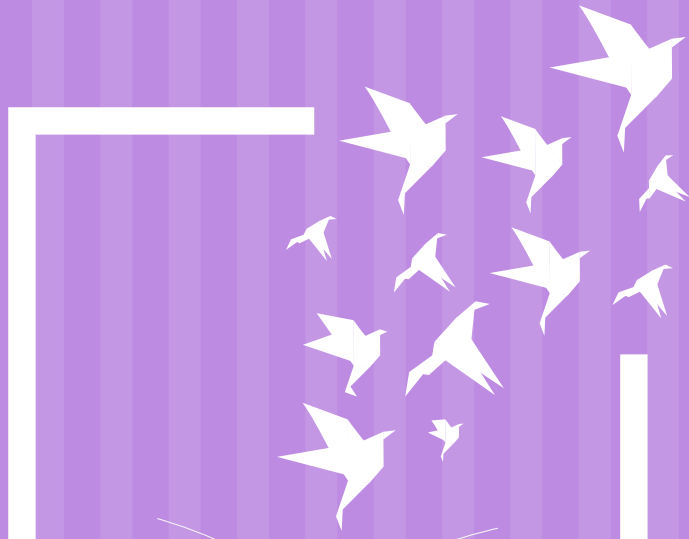
7. Don't be afraid to take a few risks

Trust to yourself



1. Make a Plan

Don't stop yourself to explore !



1. Identifying the right goals (at least appropriate in this condition, remember ! we are not living in normal life right now)
2. Developing your written plan to rich those goals
3. Mengimplementasikan perilaku untuk mencapai goals tersebut → sikap apa yang akan membuat sukses dan membuat gagal karena hal tersebut akan membangun motivasi kalian dalam mulai menginvestasikan waktu dan tenaga kalian untuk bisa fokus

2. Share your dream

Try to open your mind !

1. Ketika kamu membagi cerita mengenai “goals” kamu terhadap orang lain yang sudah mencapai goal yang sedang kamu ingin capai maka kamu bs mendapatkan support yang sesuai dan bs membawa kamu ke dalam pembicaraan dalam investasi mengenai goal tersebut
2. Hal tersebut dapat memberikan kamu “insight” dan pengetahuan untuk menggapainya
3. Finally, it makes you accountable to others for the realization of your goals – a powerful motivator! (jadi membuat kamu merasa bertanggung jawab karena sudah membaginya)



3. Make sure the world needs you Learn a lot of new things !

Technology

Gunakan kesempatan menfkarantina diri ini sebagai suatu hal yang baik untuk mempelajari hal baru dibidang teknologi. Yang akan membantu kalian kedepannya.



Up to date

Membaca hal baru untuk membantu kalian merealisasikan goal, memberikan pandangan baru mengenai bagaimana kedepannya



Learn new thing

- Design
- Creator video
- Marketing
- Promotion



4. Set resolutions Do it step by step !

1. Don't put all or nothing terms

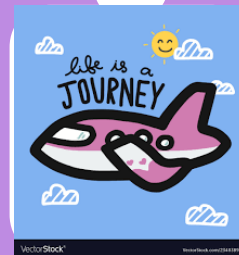
Misalnya : Saya akan berhenti menggunakan social media
Saya tidak akan membaca atau menonton hiburan yang dianggap kurang manfaat

Because....

Hal yang bersifat rigid seperti diatas , jika kamu melanggar hal2 yg absolut, maka kamu akan merasa gagal

Steps :

1. Bermimpi besar
2. Lakukan dari hal-hal yang kecil
3. Temukan alasan mengapa kamu harus melakukan perubahan
4. Berkomitmen pada diri sendiri terhadap perubahan
5. Berikan penghargaan terhadap diri
6. Berterima kasih terhadap diri sendiri



3. Do it Step by Step

Cobalah men set setiap goal yang memiliki progress bersifat advance/meningkat

Such as...

Saya akan mencoba untuk menggunakan social media setiap hari hanya 2 jam jika tidak ada kepentingan yg bersifat urgensi

Saya akan mulai membaca buku2 pengetahuan setidaknya 1x dalam 1 bulan

Dalam satu tahun saya sudah membaca setidaknya 4 buku pengetahuan

5. Be patience

Failure is not an option ! U need to being adaptive fast !

1. Setiap goal pasti memiliki arah dan tujuan
2. Namun akan mudah bagi kita untuk dapat memutar arah dan kembali ke kebiasaan dimasa lalu dan mengesampingkan berbagai resolusi yang kita anggap sulit

Jangan menyerah, jangan gagal

3. Gunakan hal tersebut sebagai kesempatan kita dalam membuat suatu pilihan alternative lain misalnya membuat penyesuaian dalam beradaptasi dengan lingkungan saat ini



Gagal bukanlah suatu pilihan

Failure or Persist

Failure = 0

Persist → Thinking deeply → take an action → success (maka akan menjadi siklus), jika tidak tercapai ? Cari alternative maka berkomitmen sampai berhasil → Ingat ! Gagal itu tidak ada.

Karena usaha tidak mengkhianati hasil

Selalu berpikir positif dan berdoa kepada Tuhan..

6. Think Realistically

Be more flexible, be visionaire !



1. Be flexible

Ketika tidak memungkinkan mencapai goal tersebut maka kalian harus mencoba untuk mencari alternative lain yang memungkinkan

Berpikirlah lebih visionaire, apa yang dahulu dibutuhkan,

2. Traditional job

Banyak pekerjaan yang hilang, maka kita dimibta untuk berpikir kedepan

Filsafat vs Engineer

7. Don't be afraid to take a few risks Trust yourself

Berpikir out of the box
Berpikir out of the box harus idisertai juga dengan n pengetahuan yang mumpuni



Keluar dari zona nyaman
Jangan hanya disitu saja, perluas pergaulan, koneksi, dan juga kesempatan

Percaya kepada diri sendiri
Percaya kepada diri sendiri kalau kita mampu

Psychology (?)

Psikologi → salah satu bidang ilmu pengetahuan dan ilmu terapan yang mempelajari tentang perilaku, fungsi mental, dan proses mental manusia melalui prosedur ilmiah

Psikologi?

Curhat ? Konseling?

Psikologi dan cabangnya (untuk melanjutkan ke jenjang S2)

- Psikologi perkembangan anak
 - Psikologi Sosial
- Psikologi Industri dan Organisasi
 - Psikologi klinis dewasa
 - Psikologi pendidikan

Psikologi dalam bisnis

Psikologi dalam Teknologi

Psikologi masa depan



Thank You

Any Question ???