



Mental Switching & Kewirausahaan

# Laporan Kegiatan

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat pada  
Kegiatan Pelatihan Pra Purnabakti bagi  
Karyawan PT. Indonesia Power Suralaya, 25-27  
Juli 2022



## YAYASAN PANCAMARGA PROBOLINGGO UNIVERSITAS PANCA MARGA

Jl. Yos Sudarso Pabean Dringu Telp. (0335) 422715, 427923, Fax. (0335) 427923 Probolinggo 67271

Email : [baak@upm.ac.id](mailto:baak@upm.ac.id) – Website : [www.upm.ac.id](http://www.upm.ac.id)

Fakultas : Pertanian - Hukum - Sosial Politik - Keguruan dan Ilmu Pendidikan - Teknik - Ekonomi - Sastra dan Filsafat

### **SURAT TUGAS**

Nomor: 690/ST/UPM-Pb/VII/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **Prof. Dr. Ir. H. R. Abdul Haris, M.M.**  
NIS : 840 380 016  
Jabatan : Rektor  
Unit Kerja : Universitas Panca Marga

Dengan ini memberikan tugas kepada namanya yang tersebut dibawah ini :

1. Nama : **Dr. Judi Suharsono, S.E., Ak., M.M., CA.**  
Jabatan : Dosen Fakultas Ekonomi  
2. Nama : **Sulis Dyah Candra, S.P., M.P.**  
Jabatan : Dosen Fakultas Pertanian  
Unit Kerja : Universitas Panca Marga  
Tugas : Sebagai Instruktur Pelatihan Pra Purnabakti Indonesia  
Power Suralaya  
Hari, Tanggal : Senin - Rabu, 25 - 27 Juli 2022  
Waktu : 08.00 - 16.00 WIT  
Tempat : Bali

Demikian Surat Tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan penuh rasa tanggung jawab serta setelah selesai mengikuti/menghadiri kegiatan tersebut agar menyerahkan laporan tertulis kepada Wakil Rektor bidang masing-masing.

Probolinggo, 23 Juli 2022

Rektor,



**Prof. Dr. Ir. H. R. Abdul Haris, M.M.**  
NIS-840 380 016

## **Laporan Kegiatan**

**Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat pada Kegiatan Pelatihan Pra Purnabakti bagi Karyawan PT. Indonesia Power Suralaya, 25-27 Juli 2022 dengan tema: "Mental Switching & Kewirausahaan"**

Sehubungan dengan Surat Tugas No 690/ST/UPM-Pb/VII/2022 tertanggal 23 Juli 2022, maka dosen Universitas Panca Marga Probolinggo atas nama:

1. Dr. Judi Suharsono, S.E., Ak., M.M., C.A. Fakultas Ekonomi (NIP 196611262005011001)
2. Sulis Dyah Candra, SP., M.P. Fakultas Pertanian (NIDN 0731057602)

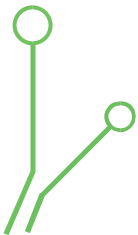
Melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat pada Kegiatan Pelatihan Pra Purnabakti bagi Karyawan PT. Indonesia Power Suralaya, yang dilaksanakan pada tanggal 25-37 Juli 2022 dengan tema: "Mental Switching & Kewirausahaan" dan bertempat di Hotel Holiday Inn Express Baruna, Bali.

Adapun peserta terdiri dari perwakilan karyawan dengan jumlah 30 orang, dimana acara juga dihadiri oleh pihak manajer dan pimpinan dari PT. Indonesia Power Suralaya.

Materi pelatihan antara lain sebagaimana tertera pada bagian lampiran berikut ini.

## MATERI PELATIHAN

Pelatihan Pra Purnabakti bagi Karyawan PT. Indonesia Power Suralaya  
Bali, 25-37 Juli 2022 dengan tema: “Mental Switching & Kewirausahaan”



# **PRA PURNA TUGAS HAPPY, HEALTHY, & PROSPEROUS PENSION**



**Bali, 25-27 Juli 2021**

**Dr. Judi Suharsono. SE.,Ak.,MM.,SPsi.,CA.,CSRS.,CHT.,CEST.,CSA**

Nah.....

YESTERDAY

**KALO PENSIUN /  
PURNA TUGAS  
APA YA?**

# Di dalam organisasi...

Apapun bagian anda,.... Peran anda sangatlah penting untuk kemajuan organisasi.

Semua bagian penting.

Berbanggalah menjadi bagian organisasi

sendok



# Pepatah Mengatakan :



***Jadilah kuda yang baik,  
karena kuda yang baik makannya maju,  
sedangkan kuda buruk makannya mundur***

persepsi



Memahami diri sendiri  
sebelum memahami orang lain  
adalah pilihan yang tidak boleh  
Anda tunda. Ketika Anda ingin  
meraih sukses dengan hati,  
maka...

# POST POWER SYNDROME

Gejala yang terjadi dimana 'penderita' hidup dalam bayang-bayang kebesaran masa lalunya (entah jabatannya atau karirnya, kecerdasannya, kepemimpinannya atau hal yang lain), dan seakan-akan tidak bisa memandang realita yang ada saat ini.

*Post power syndrom* memang sering menghantui para pejabat yang baru saja atau akan menjalani pensiun. Mereka tentu mempunyai rasa takut jika nanti ini dan itu. Perasaan itu memang manusiawi namun mau tidak mau masa pensiun harus diterima dan sikapi dengan baik dan benar.

# PENETRAN

Penyembuhan unsur internal penderita **Post Power Syndrom**, mencakup:

- Penguatan pemahaman bahwa pensiun adalah seleksi alami, yang tua pada saatnya harus menyerahkan tongkat estafet kepada yang lebih muda ( legowo)
- Mensyukuri nikmat Tuhan atas selesainya pengabdian dengan selamat.
- Perbanyak mensyukuri nikmat Tuhan berupa kesehatan untuk bisa meningkatkan kualitas ibadah, memperdalam ilmu agama dan kesalehan sosial lainnya.

- Melakukan aktifitas yang positif misalnya olahraga secara teratur, melanjutkan hobi yang terputus, berkebun, membaca, menulis artikel dan kegiatan positif dan bermanfaat lainnya.
- Bergabung dalam organisasi kemasyarakatan, organisasi sosial, dan organisasi keagamaan.
- Merubah pola pikir, ucapan dan pola tindak dari mental penguasa menjadi manusia biasa.
- Jangan terus-terusan minta dipuji dan dilayani, sebaiknya lebih mengembangkan sikap rendah hati dan empati.

- Menerima dengan ikhlas & legawa apa yang sekarang dihadapi.
- Jangan berpanjangan angan. Berencana jangka pendek yang bisa dilakukan saja. Tidak usah muluk-muluk, atau malah menjadi skeptis. Toh penderita **Post Power Syndrom** juga banyak kok.
- Jika anda sedang terkena **Post Power Syndrom**, sadarilah bahwa dunia tetap berjalan meski anda terpuruk, dan karena kondisi tersebut bisa dipulihkan.

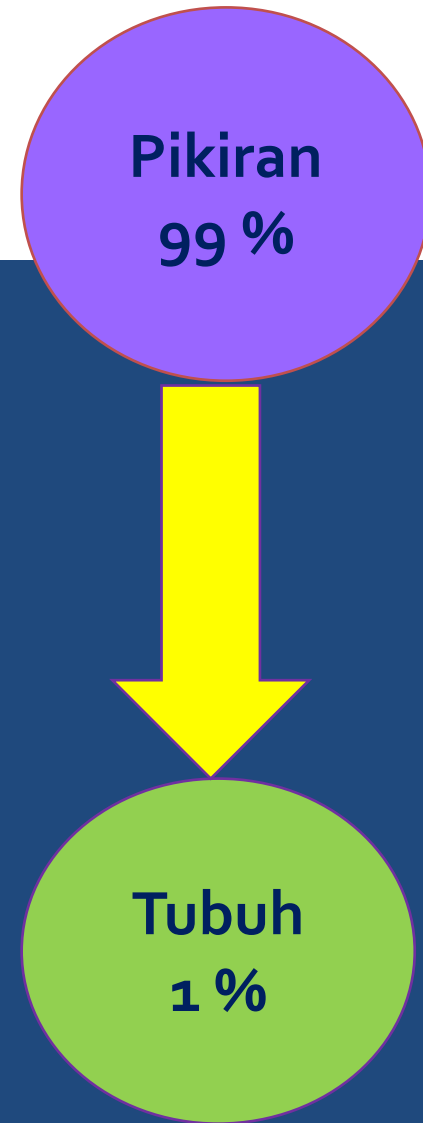
Ada tugas yang lebih berat untuk bisa terus berpahala : seperti film TISSUE



# MINDSET

MINDSET adalah SEKUMPULAN KEPERCAYAAN  
ATAU SUATU **CARA BERPIKIR** YANG  
MENENTUKAN PERILAKU DAN PANDANGAN,  
SIKAP, SERTA MASA DEPAN SESEORANG

Lihat kebaikan

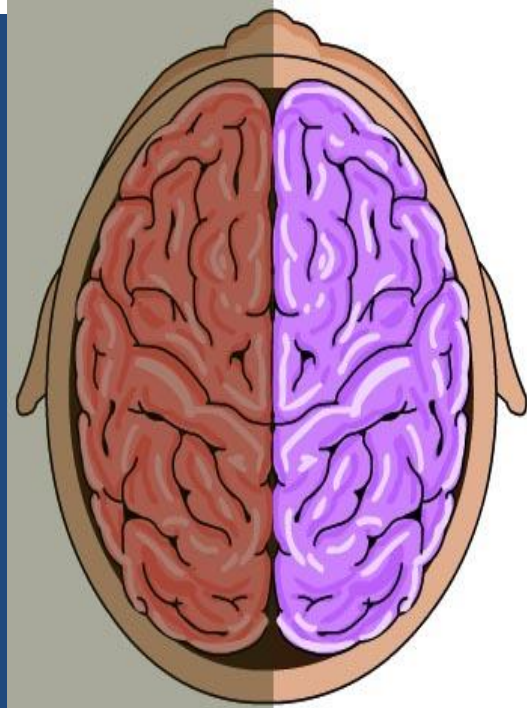




# FUNGSI OTAK

## OTAK KIRI

- LOGIS / Kognitif
- MATEMATIKA
- VERBAL, Ekspilisit
- ANALISIS
- LINEAR
- SEKUENSIAL
- Intrapersonal
- Rasional, IQ
- Kuantitatif



## OTAK KANAN

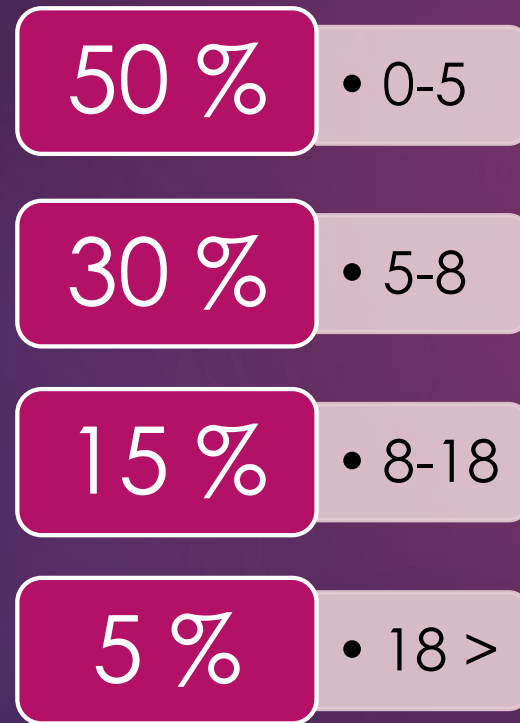
- INTUISI, Afektif
- IMAJINASI
- MUSIK
- PERASAAN
- ACAK, Kualitatif
- PARALEL, Lateral
- HOLISTIK
- VISUAL, Implisit
- Interpersonal;
- Emosional, EQ

Masing masing belahan otak bertanggung jawab atas cara berfikir yang berbeda-beda dan mengkhususkan diri pada kemampuan kemampuan tertentu, walaupun penyilangan memang sering terjadi

Latihan otak

# PERKEMBANGAN OTAK

Daya serap thd perubahan



MAKANAN OTAK

1. OKSIGEN
2. NUTRISI OTAK
3. LOVE/KASIH SAYANG
4. INFORMASI

# COBA RASAKAN SEKARANG...

- 1. Berapa kali dalam sehari anda memuji anak anak di rumah.**
- 2. Berapa kali dalam sehari anda memuji istri / suami di rumah**
- 3. Seberapa sering anda melakukan perubahan di rumah, sampai sampai anggota keluarga merasa bahwa anda hari ini aneh dan hebat,.....**

**VISUAL**

( BELAJAR DENGAN  
CARA MELIHAT )

bahasa

**3 TIPE MANUSIA  
DALAM BELAJAR / KERJA :**

**AUDITORIAL**

( DENGAN CARA  
MENDENGAR )

**KINESTETIK**

( BERGERAK, BEKERJA,  
MENYENTUH )



Apa Kunci  
Utama untuk  
semua itu ?

# KO MUNI KASI

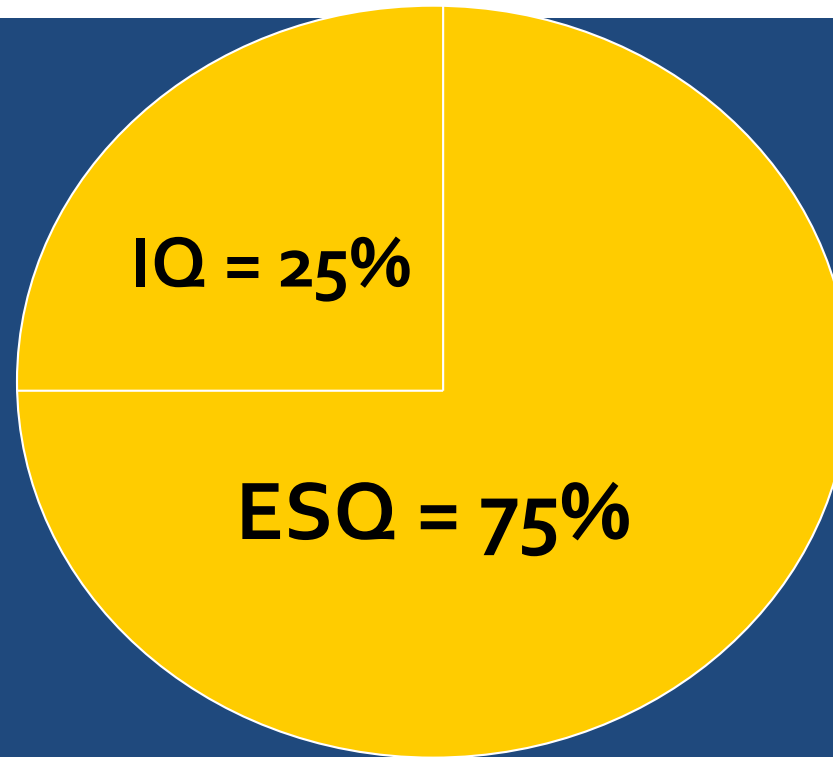
BAHASA

Surga

WANITA LEBIH BANYAK,

DGN DIRI PRIBADI 60.000 x

# KEBERHASILAN DALAM HIDUP



Banyak anggapan keberhasilan hanya diukur dengan 25% saja

# **Kita tidak ditakdiran untuk disukai semua orang**

**Yang membenci, biarlah benci dengan alasan-alasannya sendiri**

**Jangan berusaha memaksakan persepsi Anda pada orang lain, sebab Dia akan tetap lebih percaya pada persepsi yang sudah diyakininya**



# PURNA ADALAH

- BELAJAR YANG DIBAYAR
- MENGATUR DIRI SENDIRI YANG DIBAYAR
- REKREASI YANG DIBAYAR
- DEKAT DENGAN ANAK & CUCU YANG DIBAYAR
- OLAH RAGA YANG DIBAYAR
- BERMAIN YANG DIBAYAR
- SILATURRAHIM YANG DIBAYAR
- PROSES MENJADI TERHORMAT YANG DIBAYAR
- IBADAH YANG DIBAYAR

## **TULUS IKHLAS ialah:**

- 1. ATAS KEMAUAN SENDIRI**
- 2. TANPA PAMRIH DAN RIYA**
- 3. DITEMPAT SEPI DAN SENDIRI**
- 4. DILAKUKAN DENGAN RASA TENANG**
- 5. MENIMBULKAN RASA LEGA (PLONG & NIKMAT)**
- 6. TIDAK PERNAH MENUNDA-NUNDA ATAU MENAHAN**
- 7. TIDAK PERNAH MENGHITUNG/ MENGUNGKIT LAGI**
- 8. MELUPAKAN SEGERA APA YANG TELAH DILAKUKAN**

A photograph of several green microgreen plants growing in a green plastic tray. The plants have small, round leaves and long, thin stems. The background is a wooden wall.

# WIRAUSAHA Microgreen



Sulis Dyah Candra, S.P., M.P.

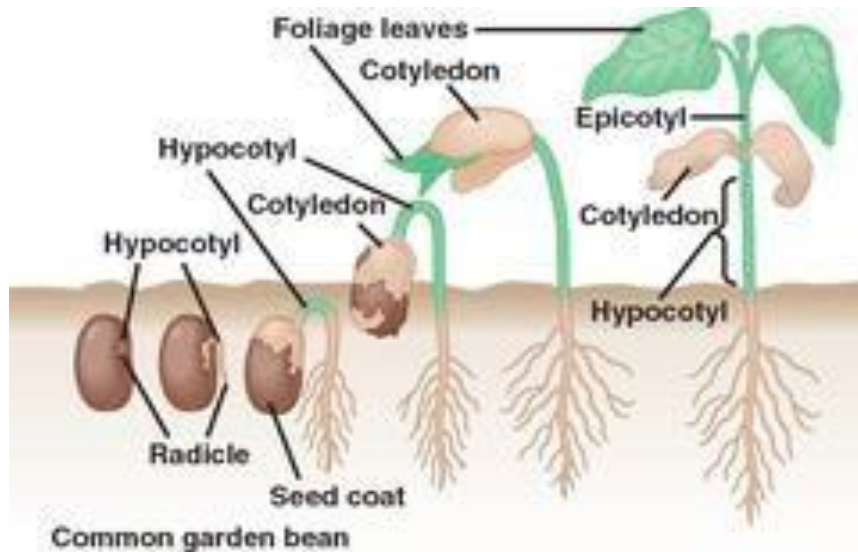
# Apa beda Kecambah dan Microgreens?

- Microgreens adalah bibit yang ditanam hingga berkembang sempurna kotiledonnya atau memiliki satu daun sejati.
- Sayuran mikro ini adalah sejenis kecambah.
- Microgreens ditanam dengan cahaya dalam campuran tanah/ hidroponik
- Tidak seperti kecambah, yang biasanya ditanam dalam gelap tanpa tanah.
- **Kecambah** = dikonsumsi seluruhnya-daun, batang, & akar;
- **Microgreens** = hanya batang & daun microgreens yang dimakan.

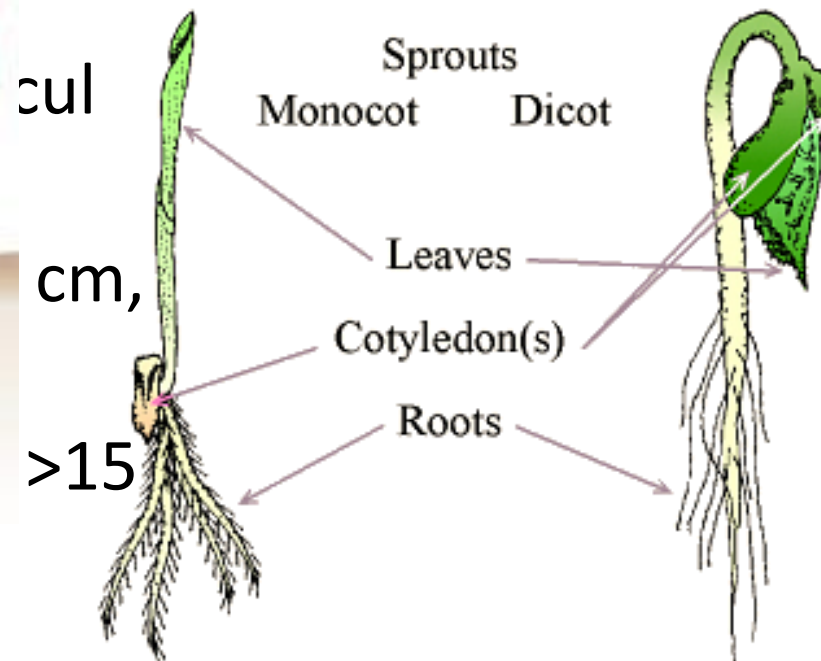


# Pertumbuhan Sayur Dipanen Sebelum Dewasa

- Kecambah: biji berkecambah dengan akar yang muncul
- Microgreens: tingginya 5-8 cm



cm; umur: 40-60 hari





# Pengembangan Rencana Usaha Microgreens

## 1. Menilai Peluang Pasar

- Profitabilitas dan Kelayakan Memulai Usaha

## 2. Mengembangkan Tujuan Usaha

- Mempersiapkan Inisiatif Bisnis Bernilai Tambah

## 3. Analisis Pasar

- Mengembangkan Bisnis dengan Mengenal Pasar

## 4. Rencana Pemasaran

- Rencana Pemasaran - Garis Besar sesuai target pasar

## 5. Rencana Operasi (Produksi)

- Rincian Rencana Operasi – sesuai skala
- Daftar Periksa Usaha – check list
- Timeline – kalender tanam & panen
- Katalog produk
- Akun website, medsos, marketplace
- Aplikasi chat otomatis, LinkTree

## 6. Rencana Manajemen dan Sumber Daya Manusia

- Mempekerjakan, Mengatur dan Mengukur Kinerja:
  - Produksi
  - Pembukuan/ Perpajakan
  - Pemasaran

## 7. Rencana Keuangan

- Dasar-dasar Penetapan Harga
- Analisis Bisnis Pertanian – Spreadsheet

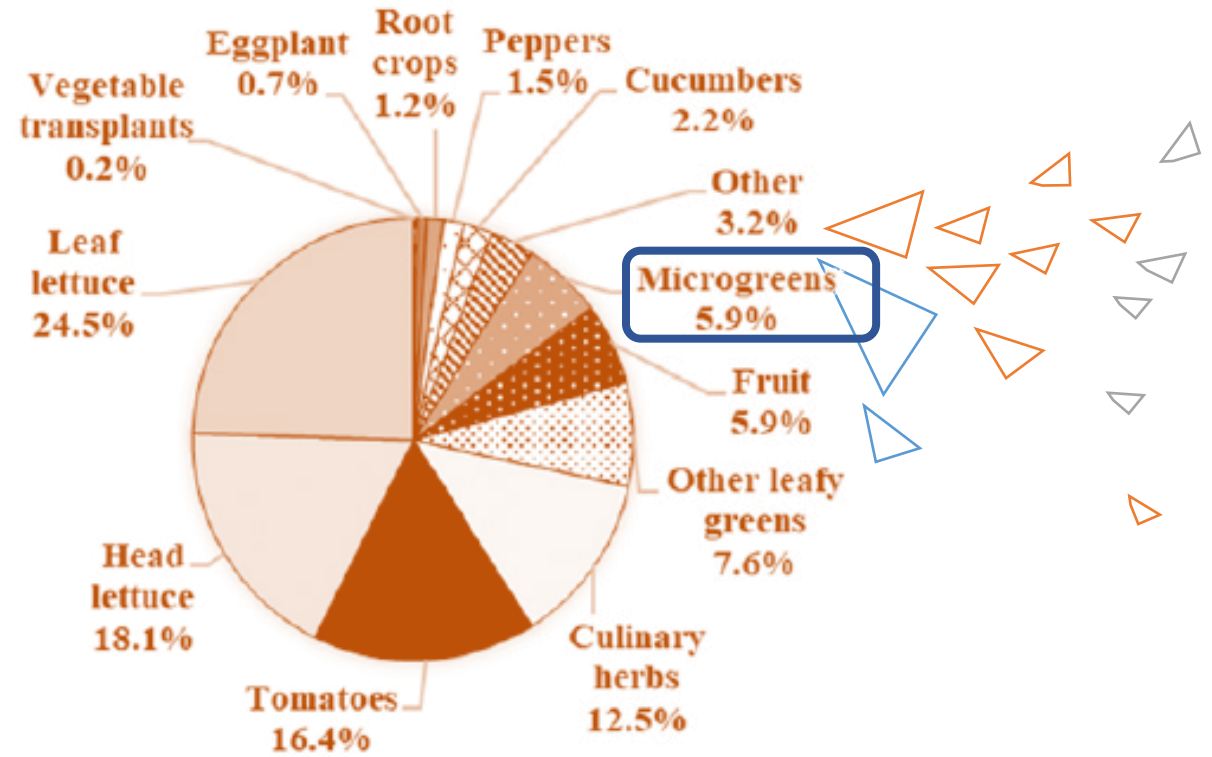
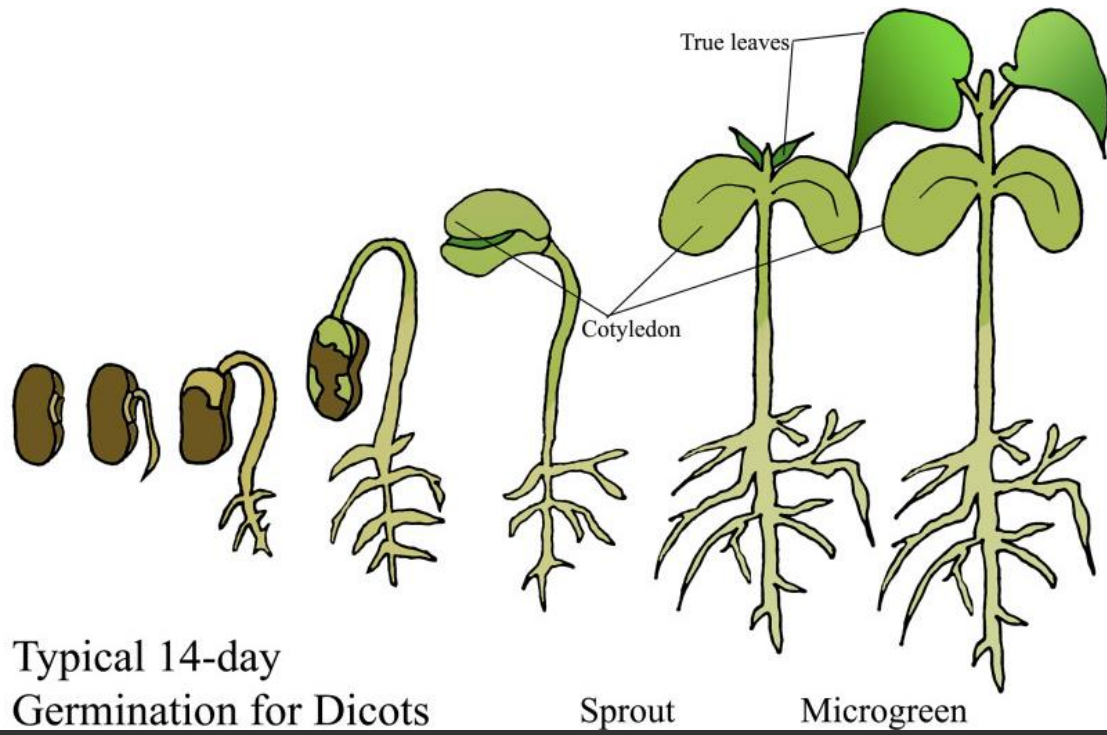
## 8. Manajemen Pemasaran

- Packaging, Branding, Educating
- Pengembangan Varian Produk/Layanan Baru

## 9. Manajemen Operasi

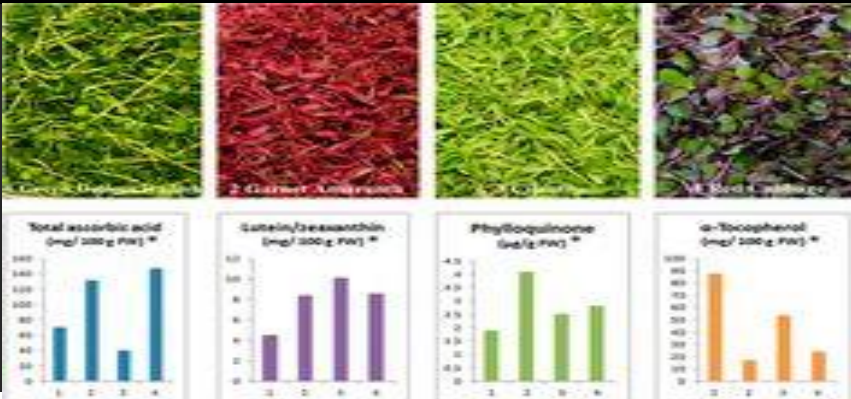
- Program Peningkatan Keamanan Pangan

## 10. Pelayanan Prima dan Layanan Purna Jual



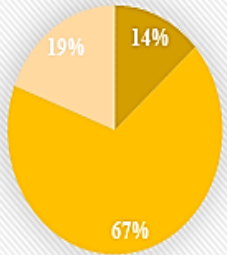
# Sayur & Nutrisi

## Macam Sayur Microgreens

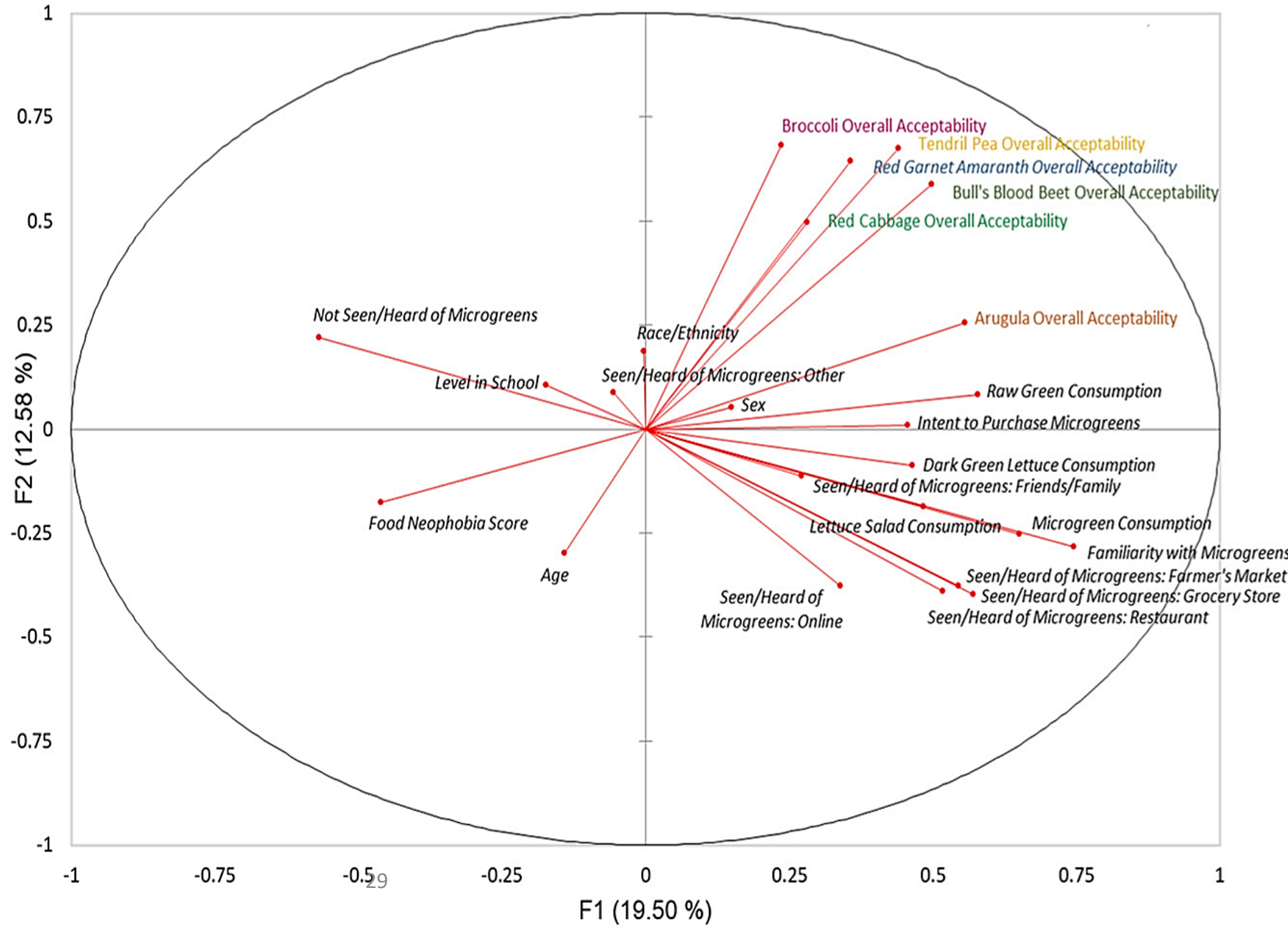
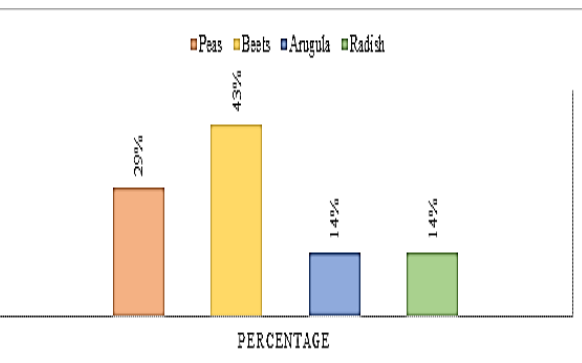




# PELUANG bds Persepsi Masyarakat terhadap Microgreens



■ Yes, I use ■ Yes, I would like to use ■ No, I wouldn't like to use.



# Sasaran Pelanggan Microgreens



Chef/ Resto



Farmer Market



Club Olahraga



Rumah Tangga



Supermarket/  
Wholesale

# Masalah Utama Microgreens



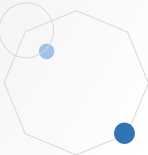
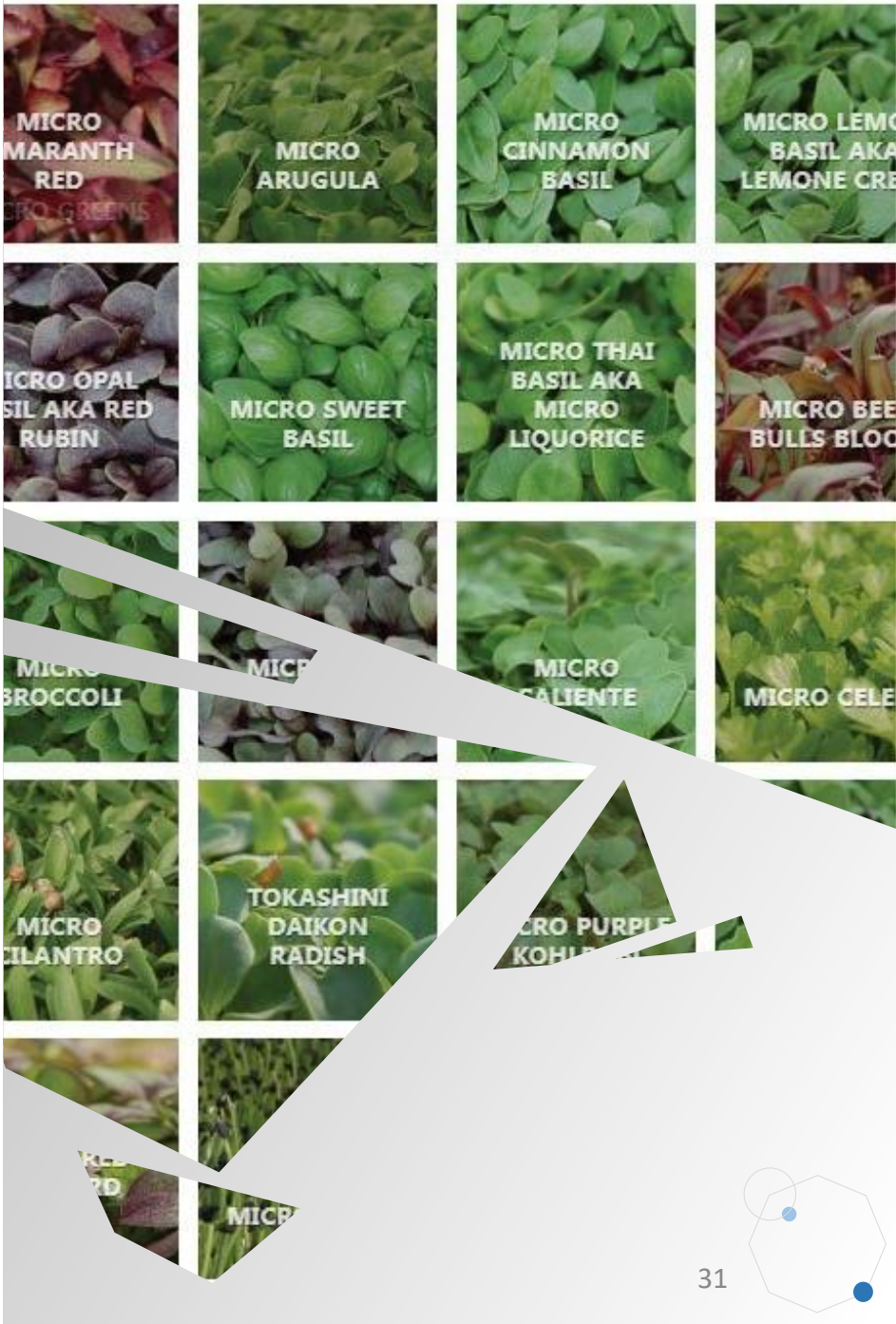
Edukasi Manfaat



Kerusakan Produk



Kesehatan Pangan



# Keberlanjutan Usaha

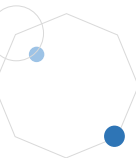
Customer Service



Komunikasi



Jaringan Bisnis



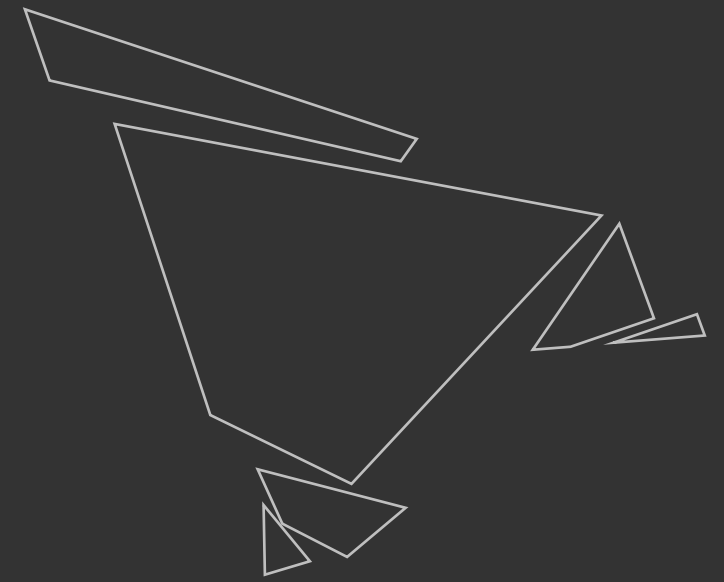
# Tampilan Digital Produk Microgreen

Visual Produk

Media Sosial

- Tampilan visual bagus
- Informasi edukatif & komunikatif





# Prospek Usaha

Skala Usaha = sesuai dengan budget

# Model Bisnis

There is an opportunity for success



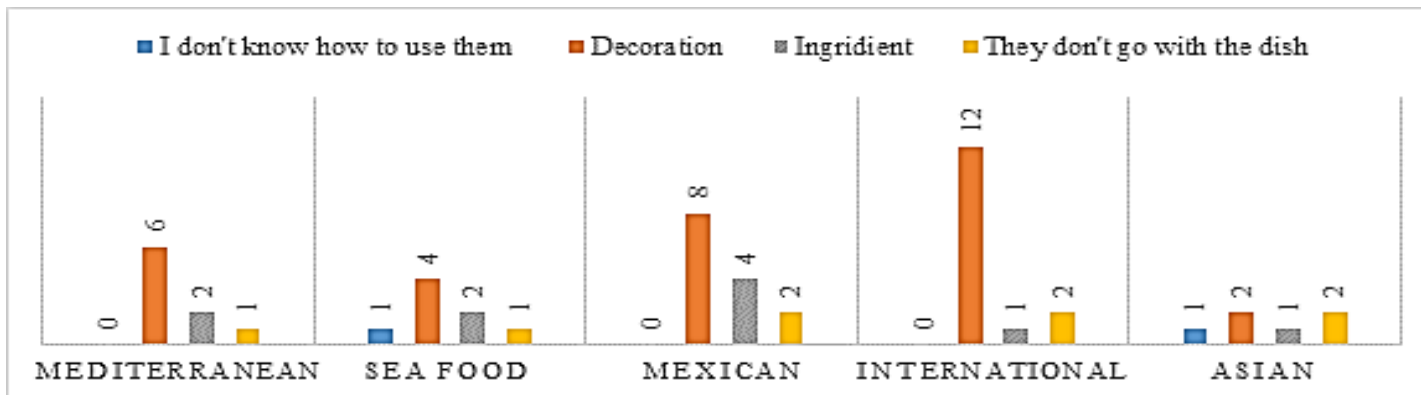
Pengetahuan/  
Kesadaran



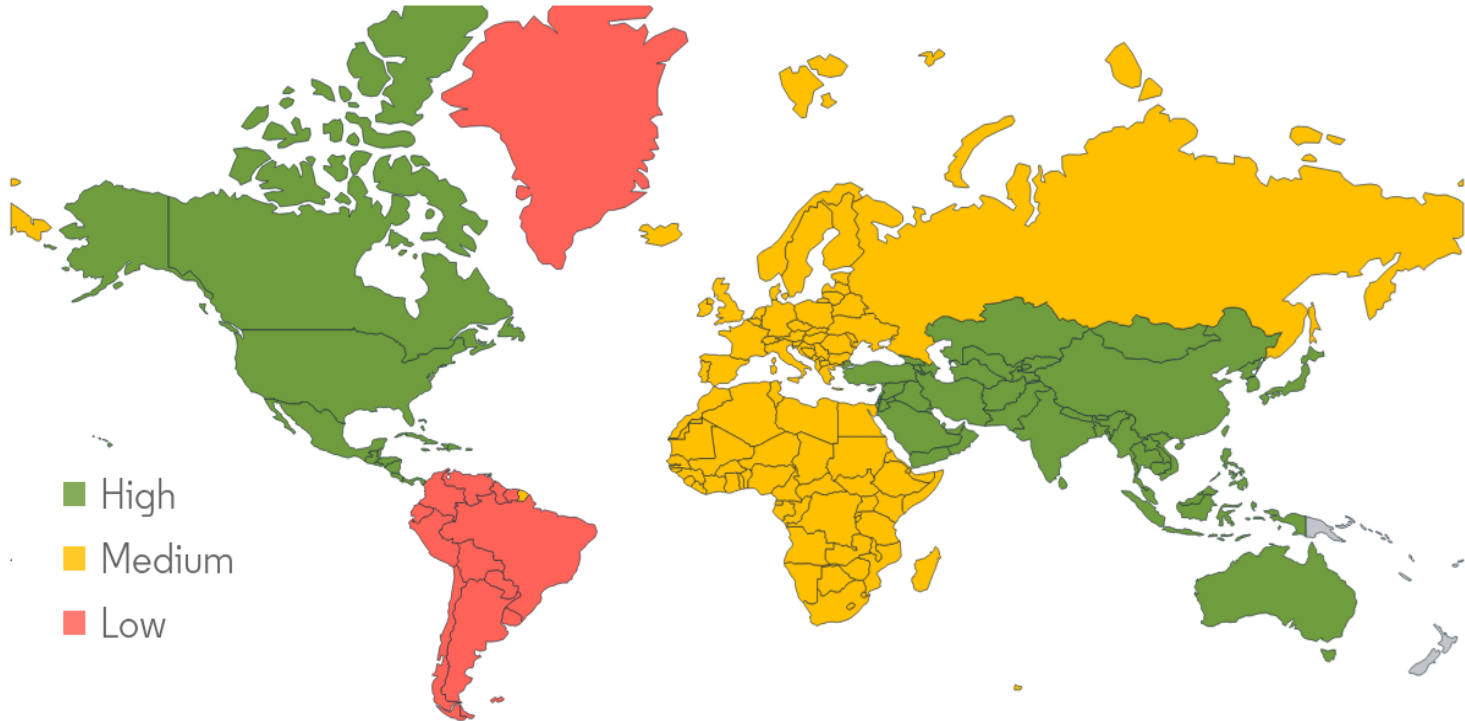
Marginalisasi



R & D



Microgreens Market: Market Size, By Region, 2020

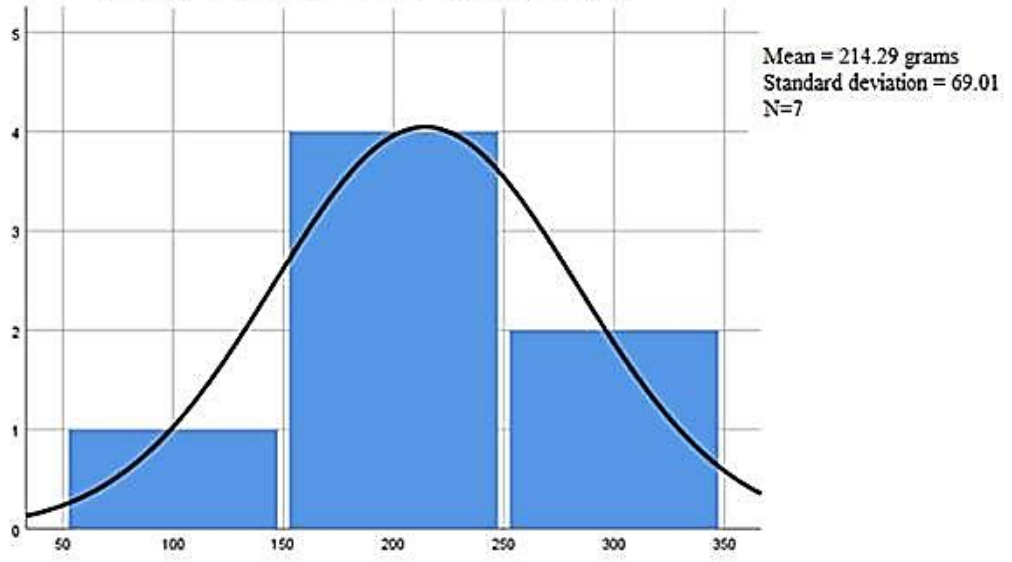


- High
- Medium
- Low

Source : Mordor Intelligence



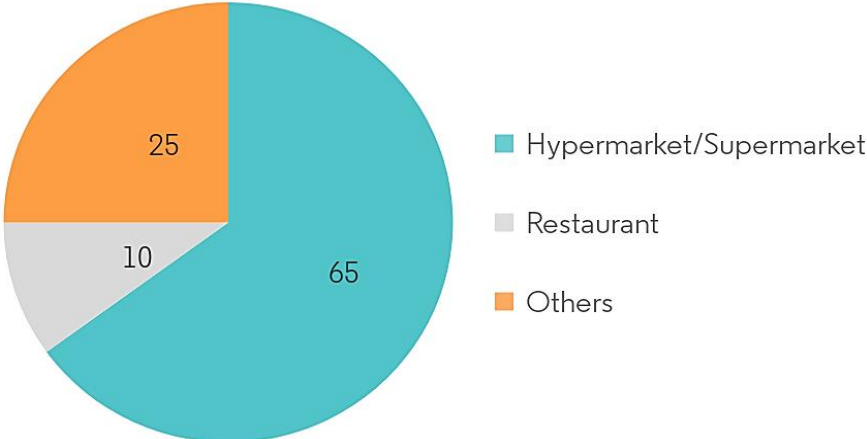
Quantity of microgreens consumption per week?



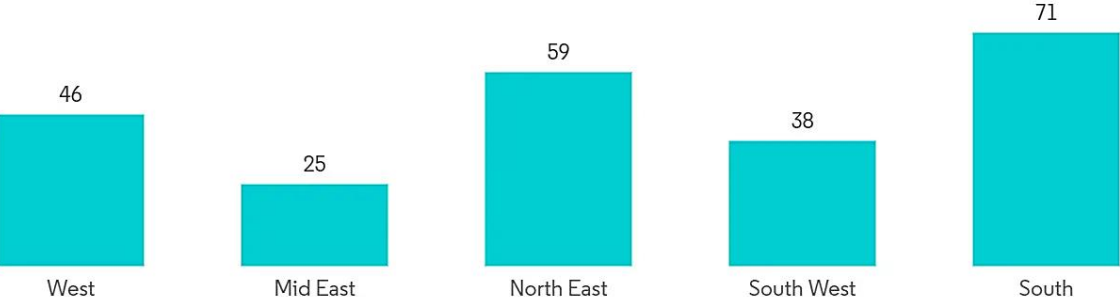


# Market Microgreens

United States Microgreens Market : Market Share in %, By Sales Channels, 2019



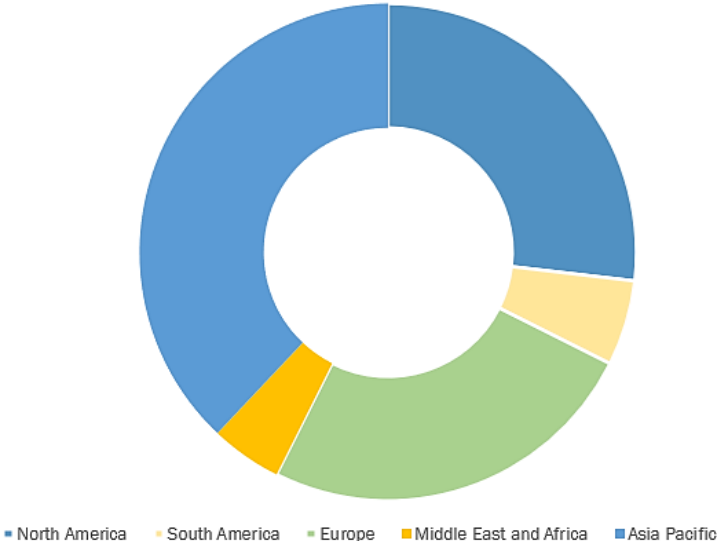
Microgreens Market : % of Microgreen Cultivation in Total Greenhouse Cultivation , United States, 2020



Source: FAO

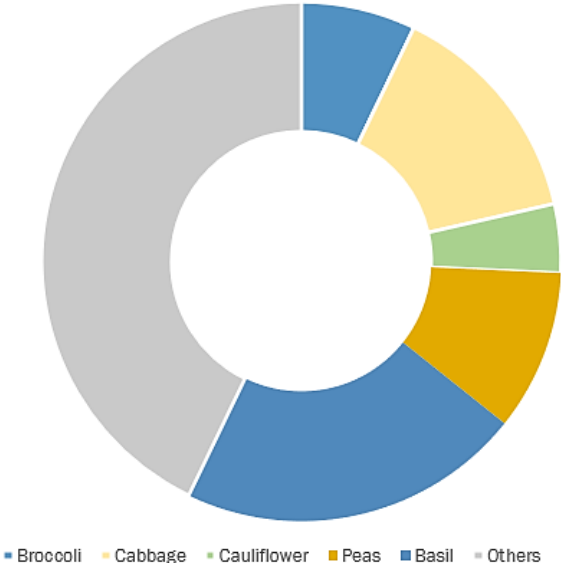


GLOBAL MICROGREEN MARKET SHARE, BY GEOGRAPHY, 2019



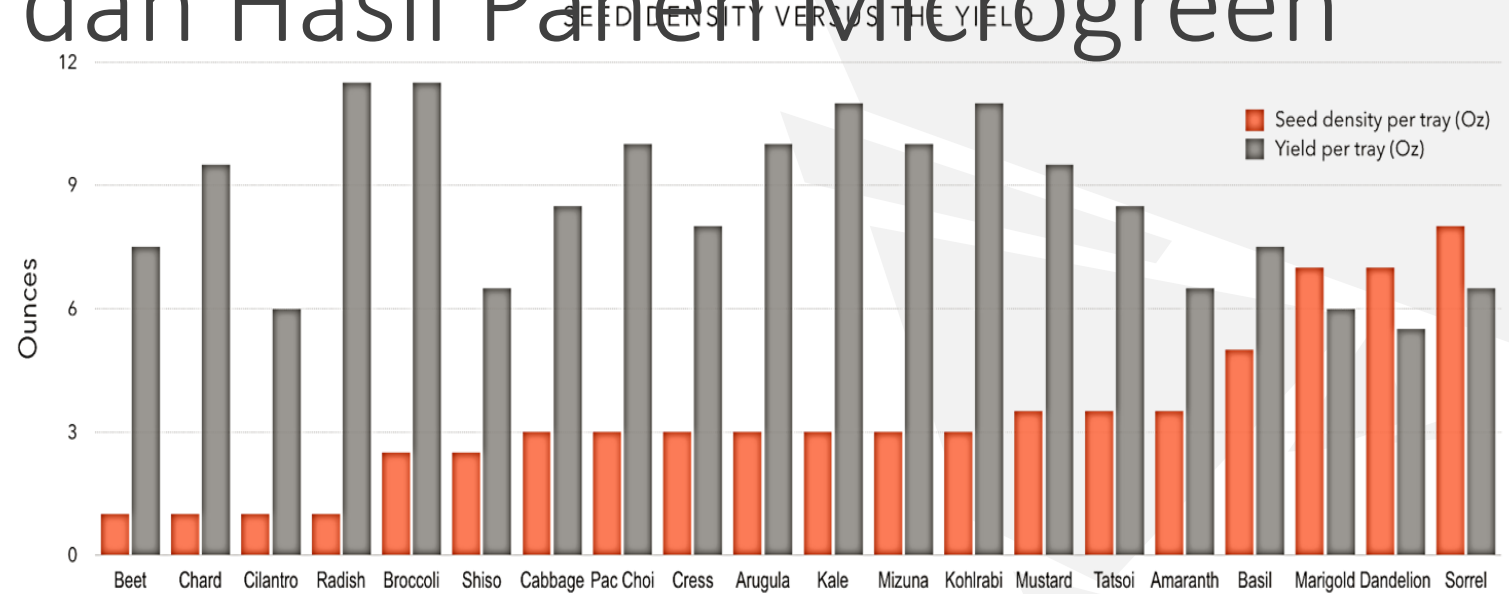
Source: Knowledge Sourcing Intelligence Analysis, Sample Figure

GLOBAL MICROGREEN MARKET SHARE, BY CULTIVATION TYPE, 2019



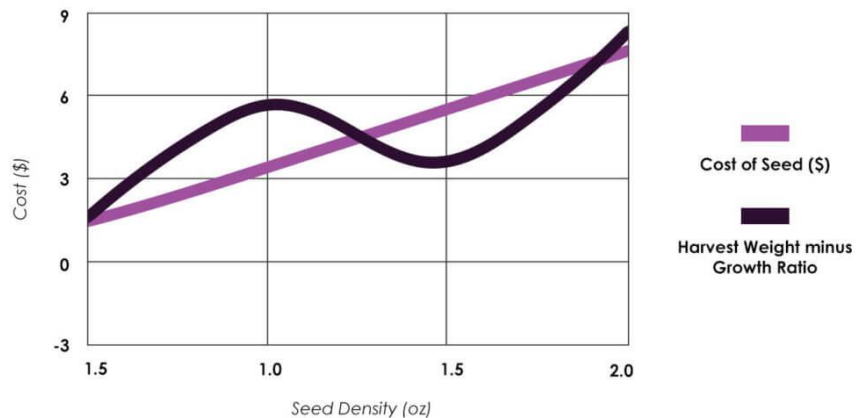
Source: Knowledge Sourcing Intelligence Analysis, Sample Figure

# Kepadatan Benih dan Hasil Panen Microgreen

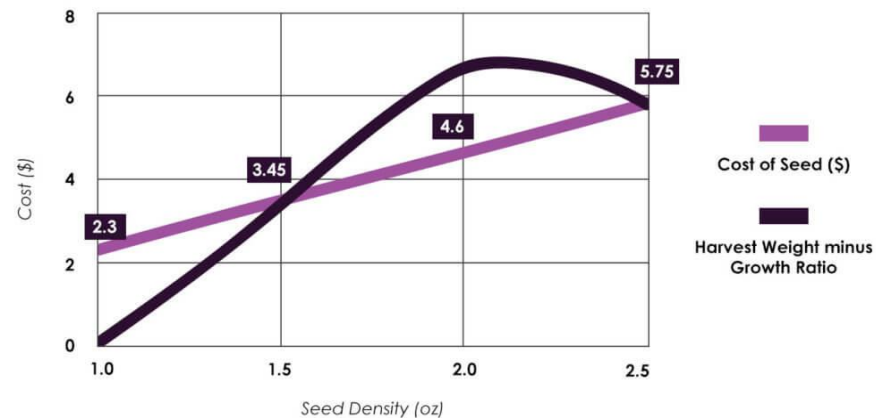


Data according to Johnny's Selected Seed - Microgreens Yield Trial 2017.

Best seed density for Arugula compared to cost



Best seed density for Radish compared to cost





# Ringkasan

## Usaha Microgreen

- Microgreen merupakan jenis pelengkap makanan yang kaya nutrisi dan mineral, sangat baik bagi kesehatan
- Usaha Microgreen memiliki prospek yang sangat baik