



MODUL MATA KULIAH

PENGANTAR

PSIKOLOGI

Modul Mata Kuliah Pengantar Psikologi

Tim penyusun:

Nyoman Wiraadi Tria Ariani, S. Psi., M. Psi., Psikolog

Dr. Heny Perbowosari., M. Pd

Dr. Dra. Ni Nengah Selasih, M.Pd

Dr. I Dewa Gede Rat Dwiyana Putra.,M.Pd

Dr. I Made Wirahadi Kusuma, SH., M.Pd.H

Ni Nyoman Mariani, S. Pd., M.Pd

I Wayan Artayasa, S.S. ,M.Hum.

Ni Made Ayu Susanthi Pradnya Paramitha, S.Pd.B., M.Pd.

Kadek Yudista Witraguna, S.Pd., M.Pd.

I Gede Dedy Diana Putra, S.Pd.H.,M.Pd.H

Ni Kadek Diah Dharmawati, S.S.

Editor & sampul: Komang Wisnu Budi Wijaya, S.Pd., M.Pd

viii + 131 halaman; 14,8 X 21 cm

©2024

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan dan diperbanyak di bawah lisensi



Fakultas Dharma Acarya

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Jl. Ratna no. 51 Denpasar 80236

Telepon (0361) 226656

Website: <https://fda.uhnsugriwa.ac.id/>

Prakata

Mahasiswa Fakultas Dharma Acarya (FDA) Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar dirancang untuk menjadi seorang guru yang profesional. Salah satu indikator guru profesional adalah menguasai karakter peserta didik sesuai dengan usianya. Oleh karena itu, mahasiswa sebagai calon guru penting diberikan bekal tentang pengantar psikologi sehingga nantinya memiliki bekal konsep psikologi dan dapat menerapkannya dalam kegiatan pembelajaran.

Modul Pengantar Psikologi disusun untuk dijadikan acuan bagi mahasiswa dalam mempelajari konsep dasar psikologi sebelum mempelajari psikologi pendidikan. Bagi dosen pengampu mata kuliah, modul ini dapat memberikan gambaran tentang cakupan materi mata kuliah Pengantar Psikologi untuk mencapai capaian pembelajaran.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak khususnya Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar yang telah memberikan dukungan dan fasilitas untuk penyelesaian modul ini. Kami berharap modul ini dapat memberikan manfaat untuk kita semua. Modul ini tentunya masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan untuk penyempurnaan modul ini. Akhir kata kami ucapkan terima kasih.

Denpasar, September 2023 Tim Penyusun

Tinjauan Mata Kuliah

Mata kuliah pengantar psikologi ini membahas secara mendalam konsep kompetensi yang harus dimiliki para pendidik. Modul ini disusun untuk menuntun mahasiswa calon guru memahami konsep dasar psikologi. Isi pokok mata kuliah ini meliputi: 1) psikologi sebagai ilmu ; 2) dasar-dasar biologis dari perilaku ; 3) sensasi dan persepsi dalam ilmu psikologi ; 4) kesadaran ; 5) prinsip-prinsip pembelajaran ; 6) ingatan ; 7) berpikir dan berbahasa ; 8) motivasi ; 9) emosi ; 10) sikap ; 11) persepsi, pengaruh dan hubungan sosial ; 12) kepribadian dan 13) stress dan gangguan psikologi.

Mata kuliah ini bertujuan agar mahasiswa dapat memahami, menjelaskan, menganalisis tentang konsep psikologi, perspektif psikologi, minat, bakat, motivasi, intelegensi hingga prinsip-prinsip pembelajaran. Mata kuliah profesi pendidikan berbobot 2 SKS yang terdiri dari 13 bab dengan rincian sebagai berikut:

- Bab 1: Psikologi Sebagai Ilmu
- Bab 2: Dasar-Dasar Biologis dari Perilaku
- Bab 3: Sensasi dan Persepsi dalam Perspektif Psikologi
- Bab 4: Kesadaran
- Bab 5: Prinsip-Prinsip Pembelajaran
- Bab 6: Ingatan
- Bab 7: Berpikir dan Berbahasa
- Bab 8: Motivasi.
- Bab 9: Emosi
- Bab 10: Sikap
- Bab 11: Persepsi, Pengaruh dan Hubungan Sosial
- Bab 12: Kepribadian
- Bab 13 Stress dan Gangguan Psikologi

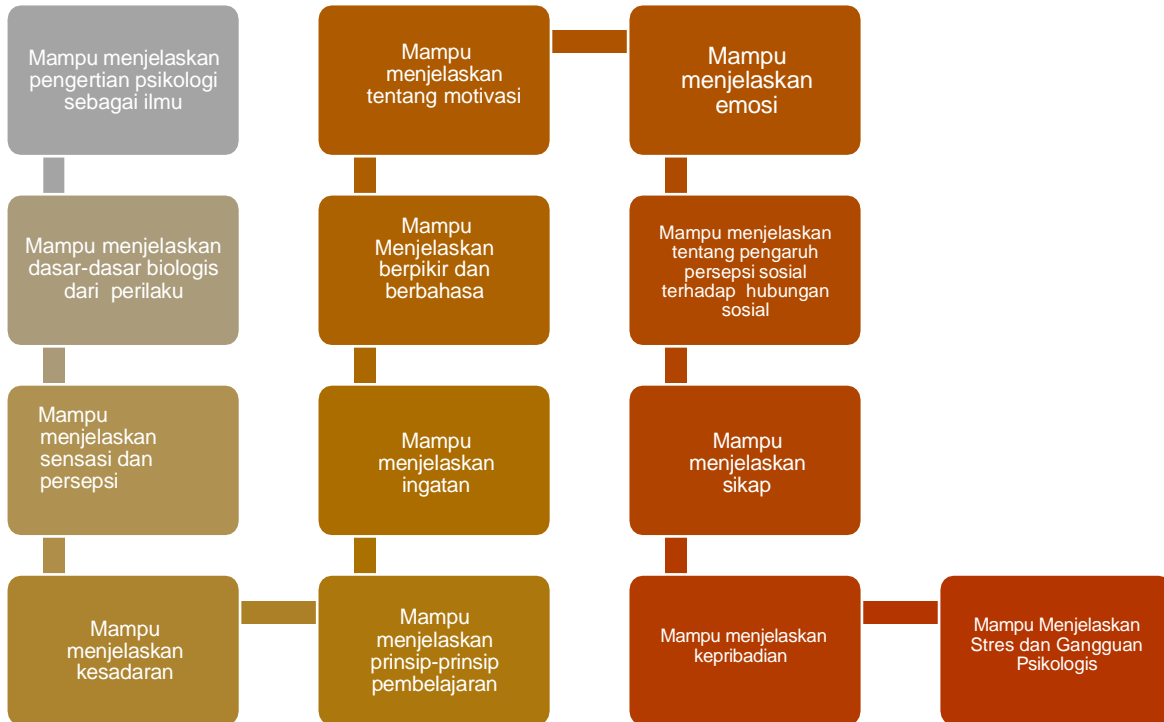
Agar dapat berhasil dengan baik menguasai materi pada modul mata kuliah ini, anda diharapkan untuk mengikuti petunjuk umum sebagai berikut ini.

1. Silakan membaca modul dengan baik sehingga mencapai tingkat penguasaan minimal 80%.

2. Kerjakan dengan cermat dan seksama setiap kegiatan yang ada pada modul ini tahap demi tahap sesuai dengan urutan materi yang ada.
3. Gunakan bahan pendukung lain serta buku-buku yang direfreshkan dalam daftar pustaka untuk memahami konsep materi pada modul.
4. Lakukan diskusi dengan teman kuliah atau pihak lain yang dapat membantu meningkatkan pemahaman mata kuliah ini.

Penulis berharap semoga anda berhasil dan sukses dalam mempelajari dan memahami mata kuliah pengantar psikologi.

Peta Kompetensi



Petunjuk Penggunaan Buku

Petunjuk bagi Dosen

Dalam setiap kegiatan belajar dosen pengampu mata kuliah berperan untuk:

1. Membantu mahasiswa dalam merencanakan proses belajar.
2. Membimbing mahasiswa dalam memahami konsep, analisa, dan menjawab pertanyaan mahasiswa mengenai proses belajar.
3. Mengorganisasikan kegiatan belajar kelompok.

Petunjuk bagi Mahasiswa

Untuk memperoleh prestasi belajar secara maksimal, maka langkah-langkah yang perlu dilaksanakan oleh mahasiswa dalam modul ini antara lain:

1. Bacalah dan pahami materi yang ada pada setiap kegiatan belajar. Bila ada materi yang belum jelas, siswa dapat bertanya pada dosen pengampu mata kuliah!
2. Kerjakan setiap tes formatif pada masing-masing bab yang dibahas dalam setiap kegiatan belajar, untuk mengetahui capain kompetensi anda!
3. Jika belum menguasai level materi yang diharapkan, ulangi lagi pada kegiatan belajar sebelumnya atau bertanyalah kepada dosen pengampu mata kuliah!

Daftar Isi

Bab I: Psikologi Sebagai Ilmu	1
Bab II: Dasar-Dasar Biologis Perilaku	9
Bab III: Sensasi dan Persepsi dalam Perspektif Psikologi	15
Bab IV: Kesadaran	29
Bab V: Prinsip-Prinsip Pembelajaran	47
Bab VI: Ingatan	55
Bab VII: Berpikir dan Berbahasa	65
Bab VIII: Motivasi	73
Bab IX: Emosi	81
Bab X: Sikap	95
Bab XI: Persepsi Sosial, Pengaruh Sosial dan Hubungan Sosial	107
Bab XII: Kepribadian	113
Bab XIII: Stres dan Gangguan Psikologi	121

Bab I

Psikologi Sebagai Ilmu

Capaian Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini mahasiswa diharapkan mampu memahami dan mengaplikasikan konsep teori psikologi pendidikan dalam pembelajaran dan printip psikologi perkembangan belajar peserta didik.

A. Pengertian Psikologi

Kata "psikologi" berasal dari bahasa Inggris "psychology," yang pada dasarnya berasal dari dua akar kata dalam bahasa Yunani Kuno, yaitu "psyche" dan "logos." "Psyche" dalam bahasa Yunani Kuno berarti "jiwa" atau "roh." "Logos" berarti "ilmu" atau "pengetahuan." Jadi, secara harfiah, "psikologi" dapat diartikan sebagai "ilmu jiwa" atau "pengetahuan tentang jiwa." Ini adalah cabang ilmu yang mempelajari berbagai aspek tentang pikiran, perasaan, perilaku, dan pengalaman manusia serta bagaimana hal-hal tersebut mempengaruhi kehidupan dan kesejahteraan individu. Ilmu psikologi mencoba untuk memahami dan menjelaskan proses mental dan perilaku manusia melalui berbagai teori, metode penelitian, dan pendekatan yang berbeda (Perbowosari dkk, 2020).

Psikologi menjadi disiplin ilmu yang mandiri pada tahun 1879 dengan pendirian laboratorium psikologi oleh Wilhelm Wundt di Universitas Leipzig, psikologi memiliki akar-akar yang kuat dalam ilmu kedokteran dan filsafat. Pengaruh dari kedua bidang ini masih terlihat dalam berbagai aspek psikologi hingga saat ini. Sebelum menjadi disiplin ilmu yang lebih terstruktur, banyak definisi yang bervariasi mengenai psikologi, tergantung pada sudut pandang masing-masing. Sebagai contoh, beberapa definisi awal psikologi yang masih memengaruhi pemahaman tentang disiplin ini meliputi:

1. Psikologi adalah ilmu mengenai kehidupan mental (the science of mental life): Definisi ini menekankan pada aspek-aspek kognitif, seperti pemikiran, perasaan, dan kesadaran, yang merupakan fokus utama dari psikologi klasik.

2. Psikologi adalah ilmu mengenai pikiran (the science of mind):
Definisi ini menyoroti studi tentang pikiran, proses kognitif, dan pemahaman bagaimana pikiran manusia bekerja.
3. Psikologi adalah ilmu mengenai tingkah laku (the science of behavior)
Definisi ini menempatkan perhatian pada perilaku manusia sebagai objek utama kajian psikologi, dengan fokus pada observasi dan analisis perilaku.

Ketiga definisi ini mencerminkan berbagai sudut pandang dalam psikologi yang berkembang seiring waktu. Seiring dengan perkembangan disiplin ini, definisi-definisi tersebut telah berkembang dan diperluas untuk mencakup berbagai cabang dan sub-disiplin psikologi, termasuk psikologi klinis, psikologi perkembangan, psikologi sosial, psikologi kognitif, dan banyak lagi. Psikologi modern mencakup berbagai pendekatan yang berbeda dalam memahami pikiran, perasaan, dan perilaku manusia, dan berusaha untuk mengintegrasikan berbagai aspek ini dalam pemahaman yang lebih komprehensif tentang manusia (Muhibbinsyah, 2010).

B. Sejarah Perkembangan Psikologi

Sejarah perkembangan psikologi adalah kisah panjang tentang bagaimana disiplin ini telah berkembang dari masa ke masa. Berikut adalah beberapa tonggak penting dalam sejarah perkembangan psikologi (Brennan, 2012):

1. Filsafat dan Pendekatan Awal:
Sebelum psikologi menjadi disiplin ilmu yang mandiri, pemikiran tentang psikologi telah ada dalam filsafat kuno. Tokoh-tokoh seperti Plato dan Aristoteles memainkan peran penting dalam membahas masalah-masalah tentang jiwa dan pikiran manusia.
2. Wilhelm Wundt (1879):
Wilhelm Wundt, seorang ilmuwan Jerman, sering dianggap sebagai pendiri psikologi eksperimental modern. Pada tahun 1879, dia mendirikan laboratorium psikologi pertama di Universitas Leipzig, Jerman, yang menjadi titik awal untuk pengembangan psikologi sebagai disiplin ilmu yang mandiri. Wundt berfokus pada pengukuran proses mental melalui eksperimen.
3. Strukturalisme (Awal Abad ke-20):
Strukturalisme, yang dipelopori oleh Edward Titchener, merupakan salah satu pendekatan awal dalam psikologi yang berusaha untuk memahami struktur dasar dari pikiran dan pengalaman manusia melalui introspeksi.
4. Fungsionalisme (Awal Abad ke-20):
Fungsionalisme, yang dipelopori oleh William James, menekankan pentingnya memahami fungsi-fungsi mental dan perilaku dalam konteks

evolusi dan adaptasi.

5. Psikoanalisis (Awal Abad ke-20):

Sigmund Freud adalah tokoh penting dalam perkembangan psikoanalisis. Pendekatan ini berfokus pada pemahaman konflik bawah sadar, motivasi, dan perkembangan kepribadian.

6. Behaviorisme (Awal Abad ke-20):

Behaviorisme, yang dipimpin oleh tokoh-tokoh seperti John B. Watson dan B.F. Skinner, menekankan pentingnya studi perilaku yang dapat diobservasi dan diukur. Mereka menolak studi tentang proses mental yang sulit diobservasi.

7. Psikologi Humanistik (Tengah Abad ke-20):

Gerakan humanistik, yang dipelopori oleh Carl Rogers dan Abraham Maslow, mengutamakan pemahaman tentang potensi manusia, pengembangan diri, dan pemenuhan kebutuhan psikologis.

8. Psikologi Kognitif (Akhir Abad ke-20):

Psikologi kognitif berkembang sebagai reaksi terhadap behaviorisme. Ini menekankan pemahaman tentang pemrosesan informasi, memori, pemikiran, dan masalah mental lainnya.

9. Psikologi Sosial (Abad ke-20):

Psikologi sosial berkembang sebagai cabang yang mempelajari interaksi sosial dan pengaruh sosial terhadap perilaku individu.

10. Neuropsikologi (Abad ke-20):

Cabang psikologi ini berfokus pada hubungan antara otak dan perilaku, memanfaatkan penelitian tentang sistem saraf dan fungsi otak.

11. Psikologi Terapan:

Psikologi terapan mencakup berbagai bidang seperti psikologi klinis, psikologi pendidikan, psikologi industri dan organisasi, dan banyak lagi. Ini adalah aplikasi konsep dan teori psikologi dalam konteks praktis.

12. Psikologi Modern:

Psikologi modern mencakup berbagai pendekatan dan sub-disiplin yang berbeda. Ini mencakup pengembangan teknologi seperti neuroimaging untuk memahami otak manusia, psikologi lingkungan, psikologi olahraga, dan banyak lagi.

Perkembangan psikologi terus berlanjut hingga saat ini, dengan penelitian dan teori-teori baru yang terus muncul. Disiplin ini telah menjadi sangat multidimensional, mencakup berbagai aspek kehidupan manusia dan memberikan wawasan penting untuk pemahaman tentang pikiran, perasaan, dan perilaku manusia.

C. Psikologi Sebagai Ilmu dan Metode

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari pikiran, perasaan, perilaku, dan

proses mental manusia. Sebagai ilmu, psikologi memiliki karakteristik khusus dan metode penelitian yang digunakan untuk memahami dan menjelaskan berbagai aspek kehidupan manusia. Berikut adalah beberapa karakteristik utama dan metode dalam psikologi sebagai ilmu (Brennan, 2012):

1. Metode Ilmiah: Psikologi mengikuti metode ilmiah dalam pengumpulan data, pengujian hipotesis, dan pembuatan kesimpulan. Penelitian psikologi berfokus pada observasi objektif, pengukuran yang teliti, dan analisis data yang sistematis.
2. Objek Kajian yang Luas: Psikologi mempelajari berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk pemikiran, perasaan, perilaku, motivasi, perkembangan, kesehatan mental, interaksi sosial, dan banyak lagi.
3. Teori dan Konsep: Psikologi mengembangkan teori dan konsep untuk menjelaskan fenomena psikologis. Teori-teori ini digunakan untuk merumuskan hipotesis yang dapat diuji melalui penelitian empiris.
4. Interdisiplin: Psikologi berinteraksi dengan berbagai disiplin ilmu lainnya, seperti biologi, filsafat, sosiologi, neurosains, dan lainnya. Ini memungkinkan integrasi pengetahuan dari berbagai bidang dalam memahami perilaku manusia.
5. Berorientasi Terhadap Aksi: Selain memahami fenomena psikologis, psikologi juga berusaha untuk memberikan wawasan dan saran yang dapat membantu individu dan masyarakat dalam mengatasi masalah psikologis dan meningkatkan kualitas hidup. Metode dalam Psikologi:
 1. Metode Observasi: Psikolog sering menggunakan observasi untuk memahami perilaku manusia dalam berbagai konteks. Ini dapat berupa observasi lapangan atau pengamatan dalam pengaturan eksperimental.
 2. Eksperimen: Eksperimen adalah salah satu metode utama dalam psikologi. Peneliti mengendalikan variabel-variabel tertentu untuk memahami pengaruhnya terhadap perilaku atau proses mental.
 3. Studi Kasus: Psikolog juga dapat menggunakan studi kasus untuk memahami kasus individu atau kelompok dengan detail. Ini sering digunakan dalam psikologi klinis.
 4. Survei: Survei digunakan untuk mengumpulkan data dari sejumlah besar individu dengan mengajukan sejumlah pertanyaan tertulis atau wawancara.
 5. Pengujian Psikologis: Psikolog menggunakan tes dan alat evaluasi untuk mengukur berbagai aspek kognitif, emosional, atau perilaku individu.
 6. Neuroimaging dan Pengukuran Fisiologis: Teknologi seperti MRI, EEG, dan pengukuran fisiologis lainnya digunakan untuk memahami aktivitas otak dan proses fisik yang mendasari perilaku

dan proses mental.

7. Analisis Statistik: Data yang dikumpulkan dalam penelitian psikologi dianalisis secara statistik untuk mengidentifikasi pola, korelasi, dan signifikansi dalam hasil penelitian.
8. Studi Longitudinal dan Retrospektif: Penelitian jangka panjang seperti studi longitudinal (mengamati subjek selama beberapa tahun) dan studi retrospektif (memeriksa data masa lalu) digunakan untuk memahami perkembangan dan perubahan dalam kehidupan manusia.
9. Pengamatan Terkontrol dan Terbuka: Pengamatan terkontrol dilakukan dalam pengaturan eksperimental dengan variabel yang diatur, sedangkan pengamatan terbuka adalah pengamatan dalam pengaturan alami tanpa intervensi penelitian.

Dengan metode-metode ini, psikologi bertujuan untuk mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pikiran, perasaan, perilaku, dan pengalaman manusia serta memberikan sumbangan yang berharga untuk pemecahan masalah individu dan sosial.

D. Letak Psikologi di Antara Ilmu-Ilmu Lain dan Cabang-Cabang Dalam Psikologi

Psikologi adalah bidang yang sangat luas, dan seiring dengan perkembangannya, berbagai cabang atau sub-disiplin telah muncul untuk memeriksa aspek-aspek khusus dari pikiran, perasaan, dan perilaku manusia. Berikut adalah beberapa cabang utama dalam psikologi (Brennan, 2012):

1. Psikologi Klinis: Cabang ini fokus pada pemahaman dan pengobatan masalah kesehatan mental, termasuk gangguan mental seperti depresi, kecemasan, skizofrenia, dan lain-lain. Psikolog klinis bekerja dengan individu untuk membantu mereka mengatasi masalah psikologis mereka.
2. Psikologi Sosial: Psikologi sosial mempelajari bagaimana individu dipengaruhi oleh lingkungannya, termasuk bagaimana orang berinteraksi satu sama lain, membentuk persepsi sosial, dan memengaruhi perilaku sosial.
3. Psikologi Perkembangan: Cabang ini memfokuskan pada pemahaman tentang bagaimana manusia berkembang dan berubah sepanjang hidup mereka, mulai dari masa bayi hingga lanjut usia. Ini mencakup aspek-aspek seperti perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional.
4. Psikologi Kognitif: Psikologi kognitif memeriksa proses berpikir, pemahaman, memori, dan pemecahan masalah manusia. Ini mencakup studi tentang struktur dan fungsi kognitif seperti persepsi, bahasa, dan pengambilan keputusan.

5. Psikologi Industri dan Organisasi (I/O): Cabang ini berfokus pada pengaplikasian prinsip psikologi dalam konteks organisasi dan lingkungan kerja. Ini mencakup seleksi karyawan, pelatihan, motivasi, dan produktivitas di tempat kerja.
6. Psikologi Kepribadian: Psikologi kepribadian berusaha memahami perbedaan individual dalam perilaku, sifat-sifat kepribadian, dan bagaimana kepribadian terbentuk dan berkembang.
7. Psikologi Lingkungan: Cabang ini memeriksa hubungan antara individu dan lingkungan fisik mereka, serta dampaknya terhadap perilaku manusia. Ini termasuk psikologi lingkungan, psikologi konservasi, dan psikologi lingkungan binaan.
8. Psikologi Kesehatan: Psikologi kesehatan mengeksplorasi hubungan antara faktor psikologis dan kesehatan fisik dan mental. Ini termasuk pemahaman tentang stres, dukungan sosial, perilaku berisiko, dan manajemen penyakit.
9. Psikologi Pendidikan: Cabang ini memeriksa proses pembelajaran dan pengajaran, serta bagaimana faktor psikologis memengaruhi prestasi belajar dan perkembangan anak.
10. Psikologi Olahraga: Psikologi olahraga fokus pada pemahaman perilaku atlet dan cara meningkatkan kinerja mereka. Ini mencakup aspek-aspek seperti motivasi, konsentrasi, dan manajemen stres dalam konteks olahraga.
11. Psikologi Forensik: Psikologi forensik digunakan dalam sistem hukum untuk menilai individu yang terlibat dalam tindakan kriminal dan memberikan kesaksian ahli di pengadilan.
12. Neuropsikologi: Neuropsikologi memeriksa hubungan antara otak dan perilaku manusia dengan menggunakan teknik neuroimaging dan penelitian otak.
13. Psikologi Positif: Psikologi positif fokus pada pemahaman faktor-faktor yang meningkatkan kesejahteraan, kebahagiaan, dan perkembangan individu.

Rangkuman

Sejarah perkembangan psikologi dimulai dengan akar-akar dalam filsafat kuno, tetapi menjadi disiplin ilmu mandiri pada tahun 1879 ketika Wilhelm Wundt mendirikan laboratorium psikologi eksperimental pertama di Universitas Leipzig, Jerman. Seiring waktu, psikologi mengalami perkembangan yang signifikan, melibatkan beberapa pendekatan utama, seperti:

1. Strukturalisme: Dipimpin oleh Edward Titchener, strukturalisme berusaha memahami struktur dasar pikiran melalui introspeksi.
2. Fungsionalisme: William James memimpin fungsionalisme, yang menekankan pentingnya memahami fungsi mental dalam konteks adaptasi dan evolusi.
3. Psikoanalisis: Sigmund Freud memperkenalkan psikoanalisis, fokus pada konflik bawah sadar, motivasi, dan perkembangan kepribadian.
4. Behaviorisme: John B. Watson dan B.F. Skinner memimpin gerakan behaviorisme, yang menekankan studi perilaku yang dapat diobservasi dan diukur.
5. Psikologi Humanistik: Carl Rogers dan Abraham Maslow memimpin gerakan humanistik, yang mengejar pemahaman potensi manusia, pengembangan diri, dan pemenuhan kebutuhan psikologis.
6. Psikologi Kognitif: Psikologi kognitif berkembang sebagai reaksi terhadap behaviorisme, fokus pada pemahaman proses berpikir, memori, dan pemecahan masalah.

Tes Formatif

Bedah Kasus:

Seorang laki laki muda berusia 18 tahun ke seorang psikolog dengan gejala depresi yang parah. Dia merasa sedih sepanjang waktu, kehilangan minat dalam aktivitas yang dia nikmati, dan merasa putus asa. Dia juga sering merasa lelah dan sulit tidur.

Kasus ini termasuk cabang ilmu psikologi apa dan apa yang anda ketahui mengenai penanganan kasus ini?

Kunci Jawaban Tes Formatif

Kasus ini termasuk cabang ilmu Psikologi Klinis

Psikolog klinis akan melakukan evaluasi mendalam tentang gejala dan riwayat pasien. Pendekatan terapi yang mungkin melibatkan kognitif, perilaku, atau psikoterapi interpersonal dapat digunakan untuk membantu pasien mengatasi depresinya. Terapis akan bekerja dengan pasien untuk mengidentifikasi pemikiran negatif yang mungkin

memicu depresi dan mengembangkan strategi untuk mengatasi masalah

Pedoman

$$Skor = \frac{\text{jumlah butir soal yang benar}}{x}$$

Jika skor anda 80 – 100 maka anda sudah memahami materi di bab ini dengan baik, Jika skor anda < 80 maka anda disarankan untuk mempelajari kembali materi di bab ini.

Daftar Pustaka

- Brennan, James, 2012. Sejarah dan Sistem Psikologi edisi 6, Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Muhibbinsyah. 2010. Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru, Edisi Revisi, Cet. XV, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Perbowosari, H., Hadion Wijoyo, S. E., Sh, S., MH, M., & Setyaningsih, S. A. 2020. Pengantar Psikologi Pendidikan. Jawa Timur Penerbit Qiara Media.

Bab II

Dasar-Dasar

Biologis Perilaku

Capaian Pembelajaran

Setelah selesai mempelajari bab ini mahasiswa diharapkan memahami tentang hakekat manusia sebagai makhluk psikologis

A. Manusia sebagai makhluk psikologis yang hidup di dalam tubuh biologis

Manusia adalah terdiri dari satu kesatuan yang merupakan karakteristik dan berakal, memiliki sifat-sifat yang unik yang ditimbulkan oleh berbagai macam-macam kebudayaan. Dikatakan unik karena manusia memiliki berbagai macam perbedaan dengan setiap manusia lain, mempunyai cara yang berbeda dalam upaya memenuhi kebutuhannya. Manusia sebagai makhluk individu, dimana manusia perbedaan dengan manusia lain (Lilin, 2006)

1. Makhluk psikologis karena:
 - a) Setiap individu memiliki kepribadian yang unik (sanguin, melankholik, dll);
 - b) Setiap individu memiliki tingkah laku yang merupakan manifestasi dari kejiwaan
 - c) Setiap individu memiliki kecerdasan dan daya pikir
 - d) Setiap individu memiliki kebutuhan psikologis untuk mengembangkan kepribadian.
2. Makhluk biologis
 - a) Manusia tersusun atas sistem organ tubuh yang digunakan untuk mempertahankan hidupnya
 - b) Mempunyai kebutuhan yang berguna untuk mempertahankan hidupnya
 - c) Tidak terlepas dari hukum alam:dilahirkan-berkembang-mati

- d) Manusia memerlukan oksigen untuk bernapas
- e) Manusia memerlukan nutrisi untuk menambah energi dalam tubuh
- f) Manusia memerlukan cairan tubuh agar tidak dehidrasi

B. Peran yang dimainkan oleh :

1. Sistem Saraf

Sistem saraf adalah sistem koordinasi (pengaturan tubuh) berupa penghantaran impuls saraf ke susunan saraf pusat, pemrosesan impuls saraf dan perintah untuk memerintah memberikan rangsangan. Unit terkecil pelaksanaan kerja sistem saraf adalah sel saraf atau neuron. Sistem saraf sangat berperan dalam iritabilitas tubuh. Iritabilitas memungkinkan makhluk hidup dapat menyesuaikan diri dan menanggapi perubahan-perubahan yang terjadi di lingkungannya. Berikut terdapat beberapa hal yang berkaitan dengan sistem saraf (Warsah, 2021)

- a. Sistem saraf terdiri dari sistem saraf pusat dan sistem saraf perifer (sistem saraf tepi). Sistem saraf pusat terdiri dari otak dan sumsum tulang belakang dan sistem saraf perifer terdiri atas sistem saraf somatik dan sistem saraf otonom. Sistem saraf mempunyai 3 fungsi utama yaitu menerima informasi, menerima rangsangan dan memberikan tanggapan (respon) terhadap rangsangan.
- b. Sistem saraf tersusun oleh komponen-komponen terkecil yaitu sel-sel saraf atau neuron. Neuron inilah yang berperan dalam menghantarkan impuls (rangsangan). Sebuah sel saraf terdiri tiga bagian utama yaitu badan sel, dendrit dan neurit (akson)
- c. Sistem syaraf pusat terdiri dari otak atau sumsum. Otak terdiri dari 3 bagian yaitu, otak depan (besar), tengah dan belakang.
- d. Otak besar merupakan bagian yang terluas dan terbesar dari otak, berbentuk telur, mengisi penuh bagian rongga tengkorak. Otak besar merupakan pusat dari beberapa kegiatan yang terpusat pada beberapa lobus, yaitu lobus frontal, lobus occipital, lobus temporal, dan lobus parietal.
- e. Lobus frontal bertanggung jawab untuk kegiatan berpikir, perencanaan dan penyusunan konsep. Lobus temporal bertanggung jawab terhadap persepsi suara dan bunyi. Lobus occipital berada di belakang kepala, merespon terhadap rangsangan visual. Lobus Parietal terletak pada bagian atas dan menghadap bagian belakang kepala. Terlibat dalam pencatatan lokasi ke ruangan, perhatian dan pengendalian motorik.
- f. Otak tengah merupakan bagian terkecil otak yang berfungsi dalam sinkronisasi pergerakan kecil, pusat relaksasi dan motorik, serta pusat pengaturan refleks pupil pada mata. Pada otak tengah terdapat lobus opticus yang berfungsi sebagai pengatur gerak bola mata

- g. Otak belakang tersusun atas otak kecil (cerebellum), medula oblongata, dan pons varoli. Otak kecil berperan dalam keseimbangan tubuh dan koordinasi gerakan otot. Otak kecil akan mengintegrasikan impuls saraf yang diterima dari sistem gerak sehingga berperan penting dalam menjaga keseimbangan tubuh pada saat beraktivitas.
- h. Sistem syaraf tepi terdiri dari 2 bagian yaitu : somatik dan otonom. Sistem syaraf otonom terdiri atas syaraf simpatik dan parasimpatik. Sistem saraf tepi tersusun atas penerima dan penyalur pesan sensoris dari organ sensoris ke otak dan tulang belakang, dan penyalur pesan baik dari otak atau tulang belakang ke otot maupun kelenjar
- i. Talamus merupakan bagian yang bertanggung jawab terhadap penyaluran informasi yang masuk ke bagian-bagian penting dalam otak.
- j. Hipotalamus adalah bagian dari otak yang merupakan pusat lapar, kenyang, perilaku seksual, pengatur keseimbangan tubuh seperti suhu, tekanan darah dan detak jantung. Bagian ini berada di depan dari talamus. Hipotalamus juga memiliki peran penting dalam emosi dan respons terhadap stress.
- k. Sistem limbik memainkan peran dalam ingatan dan mengatur dorongan yang lebih dasar, mencakup rasa lapar, haus dan agresi. Sistem limbik juga terlibat dalam perilaku emosional.
- l. Sistem saraf tepi merupakan sistem saraf yang menghubungkan otak dengan dunia luar. Terdapat dua bagian utama dari sistem saraf tepi yaitu sistem saraf somatik dan sistem saraf otonomik. Susunan saraf tepi terdiri atas serabut saraf otak dan serabut saraf sumsum tulang belakang (spinal).

2. Sistem Endokrin

- a. Sistem endokrin adalah sekumpulan kelenjar yang mengatur aktivitas organ tertentu dengan melepaskan produk kimia mereka kedalam aliran darah. Hormon adalah kurir pengantar kimia yang diproduksi oleh kelenjar endokrin.
- b. Sistem saraf otonom mengatur berbagai proses seperti bernapas, detak jantung, dan pencernaan. Sistem saraf otonomi bertindak pada kelenjar endokrin untuk menghasilkan sejumlah reaksi, fisiologis yang penting bagi emosi-emosi yang kuat seperti marah dan takut.
- c. Kelenjar Pituitari, kelenjar ini sebesar kacang plong yang terletak didasar tengkorak kepala, mengendalikan pertumbuhan dan mengatur kelenjar lainnya.
- d. Kelenjar adrenal berpengaruh dalam mengatur suasana hati, tingkat energi, dan kemampuan mengatasi stress. Tiap-tiap kelenjar ini mengeluarkan epinefrin dan noropinefrin. Epinefrin membantu

seseorang untuk situasi darurat dengan bertindak pada otot halus, jantung, usus, dan kelenjar keringat. Norepinefrin juga memberikan tanda kepada individu mengenai situasi darurat dengan berinteraksi dengan kelenjar pituitari dan hati.

C. Mekanisme genetic dalam perilaku dan proses mental

1. Mekanisme genetik menjelaskan tentang proses transkripsi dan translasi di mana di dalamnya terdiri dari komponen tentang gen, kromosom, DNA dan RNA
2. Gen adalah suatu unit keturunan berupa segmen tertentu dari molekul DNA yang umumnya terletak dalam kromosom dan memperlihatkan ekspresinya berupa penampakan fisik (fenotip)
3. gen memainkan peran yang lebih besar dalam mempengaruhi perilaku kita. Cara kita berperilaku adalah hasil dari susunan genetik kita. Secara keseluruhan, gen tidak menentukan perilaku, tetapi mereka memengaruhi perilaku.
4. Perilaku dan proses mental manusia dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk genetik, lingkungan, dan interaksi antara keduanya. Genetika memainkan peran penting dalam membentuk beberapa aspek perilaku dan proses mental melalui sejumlah mekanisme yang berbeda. Berikut adalah beberapa mekanisme genetik dalam perilaku dan proses mental:
5. Pewarisan Genetik: Gen merupakan unit dasar informasi genetik yang dikodekan dalam DNA kita. Beberapa perilaku dan ciri-ciri mental cenderung bersifat hereditas, yang berarti bahwa mereka dapat diturunkan dari orang tua ke anak-anak mereka melalui pewarisan genetik. Misalnya, ciri-ciri seperti kemampuan berbicara, kecerdasan, dan predisposisi terhadap gangguan mental tertentu dapat dipengaruhi oleh faktor genetik.
6. Polimorfisme Genetik: Polimorfisme genetik adalah variasi alami dalam gen yang dapat mempengaruhi perilaku dan proses mental. Beberapa varian genetik dapat meningkatkan risiko seseorang terhadap gangguan mental tertentu atau memengaruhi respons mereka terhadap pengalaman lingkungan. Contohnya adalah polimorfisme dalam gen serotonin transporter (5-HTT), yang telah dikaitkan dengan risiko depresi dan respons terhadap stres.
7. Ekspresi Genetik: Ekspresi genetik adalah proses di mana informasi dalam gen ditranskripsi menjadi produk protein atau RNA yang memengaruhi fungsi sel dan organisme. Perubahan dalam ekspresi genetik dapat memengaruhi perilaku dan proses mental. Sebagai contoh, perubahan dalam ekspresi gen yang terkait dengan sistem

dopamin dapat berperan dalam pengaturan suasana hati dan motivasi.

8. Interaksi Gen-Lingkungan: Gen tidak beroperasi sendiri, mereka berinteraksi dengan lingkungan. Ini berarti bahwa ekspresi gen dan dampak genetik pada perilaku dan proses mental dapat dipengaruhi oleh pengalaman dan faktor lingkungan. Contohnya, individu dengan risiko genetik untuk gangguan kecemasan mungkin lebih mungkin mengembangkan gangguan tersebut jika mereka mengalami stres kronis dalam kehidupan mereka.
9. Epigenetika: Epigenetika adalah studi tentang perubahan dalam ekspresi gen yang terjadi tanpa perubahan dalam urutan DNA. Perubahan epigenetik dapat terjadi sebagai respons terhadap lingkungan atau pengalaman hidup dan dapat memengaruhi perilaku dan proses mental. Contoh epigenetik meliputi metilasi DNA dan modifikasi histon.
10. Seleksi Alam: Beberapa perilaku dan ciri-ciri mental mungkin memiliki nilai adaptif dalam evolusi manusia.

Rangkuman

- a. Manusia adalah terdiri dari satu kesatuan yang merupakan karakteristik dan berakal, memiliki sifat-sifat yang unik yang ditimbulkan oleh berbagai macam-macam kebudayaan. Dikatakan unik karena manusia memiliki berbagai macam perbedaan dengan setiap manusia lain, mempunyai cara yang berbeda dalam upaya memenuhi kebutuhannya.
- b. Sistem saraf adalah sistem koordinasi (pengaturan tubuh) berupa penghantaran impuls saraf ke susunan saraf pusat, pemrosesan impuls saraf dan perintah untuk memerintah memberikan rangsangan.
- c. Sistem endokrin adalah sekumpulan kelenjar yang mengatur aktivitas organ tertentu dengan melepaskan produk kimia mereka ke dalam aliran darah.
- d. Mekanisme genetik menjelaskan tentang proses transkripsi dan translasi di mana di dalamnya terdiri dari komponen tentang gen, kromosom, DNA dan RNA

Tes Formatif

Bedah Kasus

Seorang pasien mengeluh mengalami perubahan emosi yang drastis dan sering merasa cemas. Dia juga mengalami gangguan tidur, sering terbangun di tengah malam. Bagaimana hipotalamus dapat berperan dalam masalah ini?

Kunci Jawaban Tes Formatif

Hipotalamus juga berperan dalam regulasi emosi dan pola tidur. Gangguan pada hipotalamus dapat mengganggu produksi dan regulasi hormon seperti serotonin dan melatonin yang memengaruhi suasana hati dan tidur. Dalam kasus ini, pasien mungkin

mengalami gangguan hipotalamus yang mempengaruhi keseimbangan hormon tersebut, sehingga mengakibatkan perubahan emosi yang drastis, rasa cemas, dan gangguan tidur. Penanganan kesehatan mental dan pola tidur yang disesuaikan mungkin diperlukan untuk membantu mengatasi masalah ini.

Pedoman Penskoran:

$$Skor = \frac{\dots}{5} \times x$$

Jika skor anda 80 – 100 maka anda sudah memahami materi di bab ini dengan baik, Jika

Daftar Pustaka

Warsah, Idi. *Psikologi Suatu Pengantar*. Yogyakarta : Penerbit CV Tunas Gemilang Press. 2021

Lilin

Rosyadi <https://www.researchgate.net/publication/331428708>
_Konsep_Manusia, 2006.

Bab III

Sensasi dan Persepsi dalam Perspektif Psikologi

Capaian Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada Bab ini mahasiswa diharapkan dapat memahami tentang sensori, persepsi dan sensasi.

A. Sensori

Proses sensoris diawali dengan pengamatan, yaitu gejala mengenal benda-benda di sekitar dengan menggunakan alat indera. Pengamatan dengan anggapan atau respon, memiliki perbedaan. Pengamatan terjadi pada saat stimulus atau rangsangan mengenai indera dan menghasilkan kesadaran serta pikiran. Respon yaitu proses terjadinya kesan dari pikiran setelah stimulus tidak ada. Proses awal dari pengamatan disebut dengan perhatian, sedangkan proses akhir disebut persepsi yang menyebabkan kita mempunyai pengertian tentang situasi sekarang atas dasar pengalaman yang lalu. Pengamatan akan terjadi jika ada perhatian terhadap rangsangan dan ada stimulus yang mengenai alat indera. Kemudian, saraf sensoris meneruskan rangsangan ke otak dan individu menyadari adanya rangsangan. Jadi, pengamatan melalui tiga proses, yaitu fisik (stimulus mengenai indera), fisiologis (stimulus diteruskan oleh saraf sensoris ke otak), dan psikologis (interpretasi terhadap stimulus yang diterima otak).

Berdasarkan hal tersebut, tahapan proses sensorik diawali dengan penerimaan input (registration), yaitu individu menyadari adanya input. Proses selanjutnya adalah orientasi (orientation), yaitu tahapan individu untuk memperhatikan input yang masuk. Tahap berikutnya, kita mulai mengartikan input tersebut (interpretation). Selanjutnya, tahap organisasi

(organization) yaitu tahapan otak untuk memutuskan apakah memperhatikan atau mengabaikan input ini. Tahap terakhir adalah eksekusi (execution), yaitu tindakan nyata yang dilakukan terhadap input sensorik tadi (Williamson dan Anzalone, 1996).

Proses sensoris akan berlangsung dengan baik atau tidak tergantung dari faktor- faktor, sebagai berikut.

1. Keadaan indera yang sehat dan sempurna akan memengaruhi kesempurnaan proses sensoris.
2. Perhatian yang tertuju pada objeknya memudahkan persepsi, dan jika perhatian kurang, maka akan mengganggu konsentrasi sehingga proses sensoris tidak sempurna.
3. Rangsangan yang sangat lemah ataupun sangat kuat akan mengganggu proses sensoris.
4. Saraf dan pusat saraf dalam keadaan baik dan sehat.

Proses sensoris yang terjadi pada seseorang secara realitas, jika tidak berjalan dengan semestinya dapat menimbulkan gangguan mental yang tercermin dalam perilaku sebagai berikut.

1. Osilasi (ayunan). Osilasi terjadi karena perhatian atau pengamatan yang mudah beralih, sehingga menyebabkan kesan selalu berubah.
2. Ilusi, terjadi karena kesalahan persepsi sehingga terjadi kesalahan kesan. Hal ini disebabkan:
 - a. keadaan fisik, ada penyebab rangsangan yang keliru;
 - b. kebiasaan mempercayai suatu objek yang serupa, misal: terbangun pohon pisang dikira mayat;
 - c. harapan-harapan tertentu sehingga menimbulkan berbagai prasangka;
 - d. tidak adanya analisis terhadap kesan yang diterima dan adanya kesan secara keseluruhan.
3. Halusinasi, terjadi apabila individu mempunyai kesan tentang sesuatu, atau dikatakan sebagai bentuk kesalahan pengamatan tanpa obyek penginderaan dan tidak disertai stimulus yang kuat.

Proses sensoris menyebabkan manusia dapat mengenal alam di luar dirinya, yang berguna untuk mengembangkan dirinya sebagai makhluk sosial. Akibat dari proses sensorik manusia dapat berperilaku dalam bentuk berikut ini.

1. Fantasi, yaitu suatu daya untuk menciptakan sesuatu yang baru. Menurut kejadiannya ada fantasi yang dipimpin oleh akal dan kemauan (disebut fantasi aktif) dan ada pula fantasi yang tidak disadari (fantasi pasif). Dengan fantasi, manusia dapat

menciptakan sesuatu yang baru, bersimpati kepada sesama manusia meskipun jauh, mengikuti perjalanan sejarah (walau sudah lampau), dan menghilangkan perasaan duka ke dunia indah.

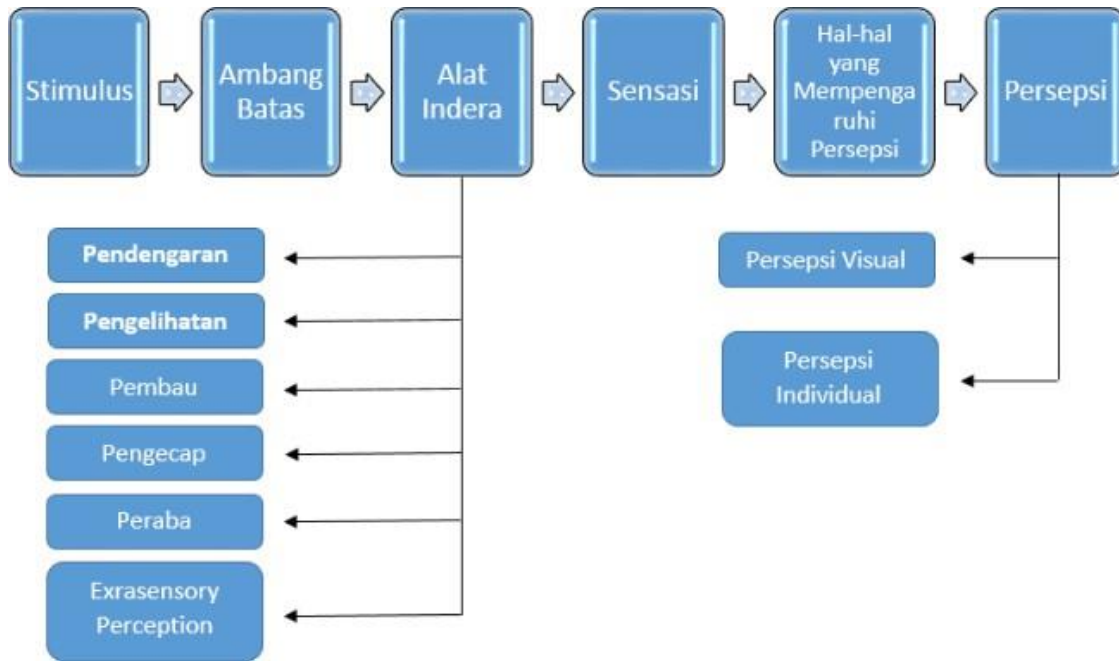
2. Berpikir, yaitu gejala jiwa yang dapat menghubungkan pengetahuan yang dimiliki manusia. Berpikir merupakan proses “tanya jawab” antara pengetahuan yang dimiliki dengan apa yang baru, dengan menggunakan akal. Hubungan dapat terjadi sebagai sebab-akibat, hubungan tempat, hubungan perbandingan, dan hubungan waktu.
3. Perasaan, yaitu pernyataan jiwa yang dapat mempertimbangkan dan mengukur sesuatu menurut rasa senang atau tidak senang, sedih-gembira, dan sebagainya. Berdasarkan perasaan, manusia dapat dibagi menjadi dua golongan, yaitu golongan eukolia (orang yang selalu merasa gembira atau optimis) dan golongan diskolia (orang yang selalu merasa tidak senang, murung, dan pesimis).

Suatu perilaku atau tindakan yang dilakukan seseorang sebenarnya tidak terjadi begitu saja, tetapi kalau ditinjau dari aspek psikologis bisa diurai dari beberapa proses. Perbuatan yang tampak atau yang dilakukan oleh seseorang, terjadi karena ada proses persepsi, motivasi, emosi, bahkan sampai timbul sikap orang lain terhadap perilaku tersebut. Oleh karena itu, penting bagi Anda untuk memahami apa itu konsep persepsi, motivasi, emosi, dan pembentukan sikap. Silahkan pelajari dengan seksama setiap materi yang menjelaskan konsep-konsep tersebut yang disajikan dalam kegiatan belajar ini.

B. Sensasi

1. Konsep Sensasi

Setiap informasi yang didapatkan akan sampai melalui proses indera manusia. Sensasi dan persepsi merupakan dua hal yang mendasar dalam menyampaikan informasi kepada manusia. Sensasi menggambarkan adanya suatu proses yang cepat dari sistem neuron sensorik. Persepsi juga mengatur dan mengevaluasi sensasi untuk mendapatkan informasi dari dalam maupun luar. Dalam ilmu kedokteran dan fisiologi, sensasi adalah hal yang mengacu pada proses perangsangan pada impuls saraf afferent yang berfungsi dalam proses persepsi. Karena itulah, kesadaran akan adanya suatu stimulus yang menghasilkan suatu persepsi dilakukan oleh reseptor-reseptor sensorik



Gambar 1 Sensasi dan Persepsi

Stimulus pendengaran terjadi karena adanya perubahan tekanan. Telinga tengah terdiri dari cochlea basilar membrane yang berfungsi sebagai reseptor pendengaran. Stimulus penciuman diberikan oleh molekul-molekul kecil yang dibawa di udara, sehingga mengaktifkan reseptor olfactorius yang terletak di rongga hidung. Stimulus perasa terdapat di saliva. Sensitivitas bagian-bagian lidah berbeda-beda. Satu bagian perasa dapat memberikan sensasi satu atau kombinasi dari empat rasa mendasar, seperti manis, asam, asin, pahit. Ketika masing-masing syaraf merespon, maka ia akan memberikan respon dari satu ke empat pilihan.

Kulit dapat merasakan sensasi tekanan dan temperatur. Sensitivitas terbesar dijumpai pada bibir, hidung, pipi. Kulit juga merasakan adanya sensasi perbedaan suhu panas dan dingin, untuk reseptor dingin, tidak hanya berespon terhadap suhu rendah tapi juga suhu tinggi, sehingga pada saat ada stimulus yang sangat panas, maka reseptor panas dan dingin bekerja sama untuk mengaktifkan reseptor hangat.

Dalam kehidupan kita sehari-hari, tentu kita akan melakukan banyak sekali interaksi dengan lingkungan sekitar kita. Dari interaksi tersebut ada banyak stimulus yang kita terima, sehingga kita merasakan beragam perasaan, emosi hingga proses-proses psikologi lainnya. Salah satu hal yang sering kita rasakan dari interaksi kita dengan lingkungan sekitar adalah munculnya sensasi, seperti sensasi senang, suka, kenikmatan, dan lain sebagainya.

Sensasi adalah menyadari terhadap suatu kesan yang ditimbulkan oleh syaraf pusat melalui media sensorik. Sir. W. Hamilton mengatakan antara sensasi dan persepsi adalah sesuatu yang saling terkait. Proses sensasi ini terjadi saat alat indra mengubah informasi yang dimengerti oleh otak melalui proses transduksi. Agar informasi ini dapat diterima oleh indra, stimuli harus cukup kuat dan bisa melewati batas minimal intensitas stimuli. Sensasi dapat dipengaruhi oleh dua faktor: faktor situasional (lembutnya suara, tajamnya bebauan) dan faktor personal (kapasitas alat indra, pengalaman, dan lingkungan budaya). Ada macam-macam indera tubuh, yaitu visual (penglihatan), auditori (pendengaran), olfaktori (penciuman), gustatory (pengecapan), somatosensori (peraba), kinestesis (indra yang memberi informasi tentang posisi tubuh dan anggota badan) dan vestibular (indra keseimbangan).

Sensasi adalah tahapan awal seorang manusia dalam menerima informasi. Kata sensasi berasal dari kata latin, yaitu *sensatus*, yang berarti "dianugrahi dengan indera" atau 'intelekt'. Secara lebih umum, sensasi bisa diartikan sebagai sebuah aspek kesadaran yang sangat sederhana sebagai hasil dari indera kita, seperti panas, warna, aroma, rasa, dan lain sebagainya. Menurut Benyamin B. Wolman (1973, dalam Rahmat, 1994), sensasi adalah pengalaman elementer yang segera, tidak membutuhkan penguraian verbal, simbolis ataupun konseptual, dan sangat berhubungan dengan aktivitas panca indera. Menurut beberapa pendapat, sensasi lebih berkaitan dengan sesuatu yang berhubungan dengan perasaan, namun bukan merupakan emosi. Sensasi sering digunakan sebagai sinonim dari kesan inderawi. Misalnya, sensasi menyentuh permukaan meja yang kasar, sensasi mencium aroma makanan, dan lain-lain. Tentu hal ini berbeda dengan persepsi yang terkadang salah diartikan sama dengan sensasi.

2. Jenis-jenis Sensasi

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, sensasi merupakan hasil dari penerimaan alat indera terhadap stimulus di sekitarnya. Ada beberapa jenis sensasi yang dibedakan berdasarkan alat indera penerimanya, yaitu:

- a. Sensasi penglihatan. Salah satu alat indera kita adalah mata yang menerima stimulus berupa cahaya. Melalui penglihatan seseorang manusia bisa mendapatkan sensasi melihat keindahan pemandangan di sekitarnya, atau sebaliknya, melihat keburukan-keburukan di lingkungannya. Mata adalah salah satu instrument penerima informasi paling mendasar dan awal serta menghubungkan manusia dengan dunia di luarnya
- b. Sensasi Pendengaran. Stimulus lain yang ada di lingkungan adalah suara yang diterima oleh indera pendengaran, yaitu telinga kita. Telinga

berfungsi untuk mendengarkan suara manusia, hewan, atau suara-suara lainnya di sekitar kita, yang kemudian diteruskan oleh syaraf ke otak. Melalui proses ini kita bisa mengalami sensasi suara indah berupa senandung lagu, music, dan lain-lain.

- c. Sensasi Peraba. Kulit merupakan indera manusia yang terluas dan paling luar. Selain melindungi organ dalam tubuh dari lingkungan luar, kulit juga berfungsi sebagai indera peraba. Melalui kulit kita bisa mendapatkan sensasi lembut atau kasarnya suatu permukaan benda, hingga merakan sensasi rasa sakit saat kulit terluka benda tajam.
- d. Sensasi Pengecap. Sensasi selanjutnya yang bisa dirasakan adalah sensasi rasa lezatnya makanan, hingga sensai pahitnya meminum obat. Sensasi ini dapat dirasakan akibat adanya reseptor di indera pengecap, yaitu lidah. Setiap makanan atau minuman, bahkan zat lainnya yang masuk ke dalam mulut akan bersentuhan dengan lidah yang akan direspon dengan sensasi rasa yang berbeda-beda.
- e. Sensasi Penciuman. Sensasi penciuman yang didapatkan oleh alat penciuman kita, yaitu hidung. Melalui indera hidung kita bisa merasakan sensasi wangi atau bau yang tidak sedap. Kita pun bisa mencium aroma lezat masakan dari restoring favorit melalui indera hidung.

Dalam ilmu psikologi, sensasi diartikan sebagai sebuah aspek kesadaran yang sangat sederhana sebagai hasil dari panca indera kita, seperti panas, warna, aroma, rasa dan lain sebagainya. Sensasi adalah penerimaan stimulus melalui alat indera, sedangkan persepsi adalah penafsiran dari stimulus yang diterima tersebut. Untuk hal-hal yang sifatnya kognitif, setiap sensasi yang diterima seseorang umumnya akan memiliki persepsi yang sama antara orang yang satu dengan yang lainnya. Misalnya, ketika tangan menyentuh api, yang artinya indera peraba menerima stimulus dari api, maka secara umum setiap orang akan mempersepsikan bahwa api itu panas dan segera menjauh dari api tersebut. Namun, tidak selalu persepsi seseorang akan sama dengan orang lain, walaupun mendapatkan sensasi yang sama. Hal ini biasanya menyangkut sesuatu yang bersifat perasaan. Misalnya, ada sebuah bencana alam yang menimpa sebuah kampung dan melenyapkan harta benda bahkan nyawa. Semua korban bencana tentunya mendapat sensasi yang sama, yaitu berupa bencana alam. Namun, penafsiran mereka atau persepsi akan stimulus bencana tersebut berbeda-beda. Ada orang yang merespon bencana tersebut dengan luar biasa sedih bahkan depresi, ada yang trauma berkepanjangan, namun ada juga yang menerimanya dengan penuh kepasrahan dan kesabaran.

3. Proses Terjadinya Sensasi

Dalam merasakan sensasi-sensasi di atas melalui panca indera, terdapat proses yang terjadi. Penerimaan stimulus oleh panca indera kita memang tidak berhenti di tahapan menerima saja, melainkan akan dilanjutkan ke otak untuk kemudian diterjemahkan menjadi sebuah arti tertentu. Namun, pada sensasi stimulus yang diterima ini masih belum diberi makna khusus. Proses sensasi tersebut adalah seperti berikut.

- a. Stimulus berupa suara akan diterima oleh telinga, stimulus berupa suhu dingin diterima oleh kulit dan seterusnya.
- b. Proses fisiologis, di mana stimulus yang diterima oleh panca indera akan diterima oleh syaraf sensoris dan dilanjutkan ke otak.
- c. Proses psikologis, yaitu berlangsungnya pemrosesan stimulus di otak yang membuat individu tersebut bisa menyadari apa yang diterima oleh panca inderanya.

Dalam terjadinya proses sensasi tersebut ada faktor-faktor yang bisa mempengaruhinya. Faktor yang pertama adalah faktor eksternal, seperti jarak stimulus ke alat indera, lama terjadinya stimulus, dan lain-lain. Faktor eksternal ini bisa mempengaruhi signifikansi stimulus untuk diterima oleh syaraf dan otak, serta apakah sensasi yang dirasakan menjadi baik atau tidak. Faktor internal lebih pada fungsi alat indera manusia, maka bagi beberapa orang yang mengalami kekurangan kondisi fisiknya, bisa juga mengalami gangguan pada sensasi yang dirasakannya.

Konsep sensasi dalam psikologi dianggap memegang pengaruh penting terhadap perilaku manusia. Dari sensasi yang dirasakan, akan memunculkan respon yang selanjutnya dapat menentukan reaksi kita terhadap stimulus yang diterima itu. Namun, hal ini tidak berdiri sendiri karena fungsi kognitif kitapun akan turut andil dalam menentukan perilaku. Maka, konsep sensasi dalam psikologi sangat berkaitan dengan kemampuan kognitif serta perasaan manusia untuk menghasilkan sebuah perilaku manusia. Melalui alat indera manusia dan hewan bisa menjaga dirinya dan mempertahankan kehidupannya. Di dalam psikologi, dikenal dua istilah pemrosesan informasi yang diterima dari pengamatan, yaitu sensasi dan persepsi. Dalam arti sempit kedua istilah ini tidak dibedakan karena kedua fungsi ini merupakan dua proses yang melibatkan pengamatan. Tetapi, secara fungsional kedua fungsi psikis ini sangat berbeda. Beberapa bentuk emosi bisa memengaruhi persepsi. Misalkan seorang anak yang takut berada di kamar yang gelap akan mempersepsi kamar tersebut banyak sesuatu yang menakutkan. Kecintaan kita terhadap seseorangpun menjadikan diri kita lupa untuk mengetahui kekurangan yang ada pada orang yang kita cintai. Begitu pula dengan

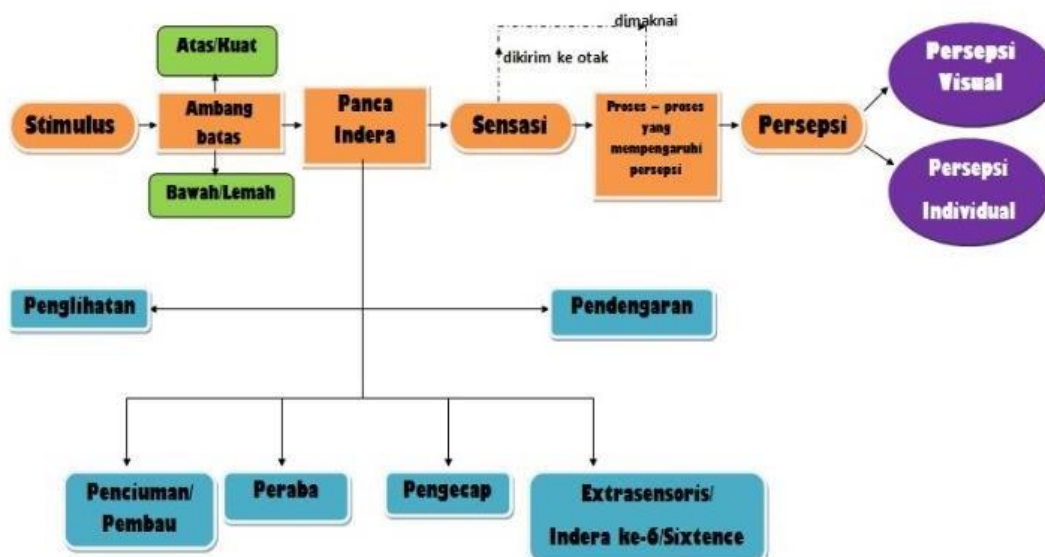
kebencian kepada seseorang menyebabkan kita hanya memerhatikan kejelekannya saja tanpa melihat kebaikannya. Semua dorongan dan emosi yang terdapat dalam diri kita dapat menghalangi persepsi dan pikiran secara benar.

C. Persepsi

1. Konsep Persepsi

Persepsi adalah suatu proses memberi makna pada sensasi atau mengubah sensasi menjadi suatu informasi. Dengan melakukan persepsi, manusia memperoleh pengetahuan baru. Jika sensasi adalah proses kerja indra seseorang, maka persepsi adalah cara seseorang memproses data indrawi tadi menjadi informasi agar dapat diartikan. Persepsi merupakan bentuk pengalaman yang belum disadari sebelumnya, sehingga individu belum mampu membedakan dan melakukan pemisahan mengenai hal-hal yang dihayati. Apabila pengalaman tersebut telah disadari, maka individu sudah mampu membedakan dan melakukan pemisahan antara subjek dengan objek, yang disebut apersepsi. Dalam pengamatan, yang diutamakan adalah kualitas objek bukan kuantitas objek. Secara psikologi, perbedaan benda yang diamati bersifat kualitatif, dengan tidak mengabaikan proses fisiologi dan secara psikologi sikap seseorang.

Proses Sensasi-Persepsi Pada Manusia



Gambar 2. Proses Sensasi-Persepsi Sensasi – Persepsi – Perilaku

Ketika sensasi lebih bersifat perasaan, persepsi lebih berhubungan dengan kognisi. Sensasi juga lebih bersifat pasti, mendasar dan merupakan fakta kasar. Hal ini berbeda dengan persepsi yang melibatkan interpretasi,

prakonseptualisasi, dan bisa bersifat bias. Dalam pengertian lain, sensasi adalah penerimaan stimulus melalui alat indera, sedangkan persepsi adalah penafsiran dari stimulus yang diterima tersebut. Meskipun alat indera yang menerima stimulus sama pada setiap manusia, persepsi atau interpretasinya bisa berbeda. Namun, apapun definisi sensasi menurut banyak ahli, peran panca indera dalam menerima informasi ataupun stimulus dari luar sangatlah penting. Melalui panca inderanya, seorang manusia bisa memahami lingkungannya, bahkan bisa mendapat ilmu pengetahuan dan kemampuan untuk melakukan interaksi dengan sekelilingnya. Sensasi ini berperan sebagai proses atau pengalaman elementer yang terjadi ketika sebuah stimulus diterima oleh reseptor dalam proses ‘merasakan’

Persepsi adalah proses pengorganisasian, penginterpretasian rangsangan yang diterima oleh organisme (individu), sehingga merupakan sesuatu yang berarti dan merupakan aktivitas yang terintegrasi (integrated) dalam diri individu. Berdasarkan hal tersebut, persepsi disebut juga “interpretation of experience” yakni penafsiran pengalaman. Persepsi merupakan bagian dari keseluruhan proses yang menghasilkan tanggapan setelah rangsangan diterima oleh manusia. Dengan persepsi, individu menyadari dan dapat mengerti tentang keadaan lingkungan sekitar maupun hal yang ada pada diri individu yang bersangkutan.

2. Proses Terjadinya Persepsi (Perceptual process: attention, formasi persepsi, persepsi pengelihatan)

Proses persepsi diawali perhatian oleh panca indera dan diakhiri oleh pengamatan. Proses terjadinya persepsi diawali oleh proses penginderaan (diterimanya stimulus oleh alat indera), kemudian individu ada perhatian, stimulus diteruskan ke otak yang kemudian dilakukan “interpretasi” terhadap rangsangan, sehingga rangsangan tersebut disadari dan dimengerti, maka terjadilah persepsi. Terdapat tiga komponen utama, yaitu seleksi, interpretasi dan pembulatan terhadap informasi.

- a. Seleksi, yaitu proses penyaringan oleh alat indera terhadap rangsangan dari luar, dengan intensitas dan jenisnya dalam jumlah yang banyak atau sedikit.
- b. Interpretasi, yaitu proses mengorganisasikan informasi sehingga mempunyai arti. Interpretasi dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, sistem nilai yang dianut, motivasi, kepribadian, dan kecerdasan. Selain itu, dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam mereduksi informasi yang kompleks menjadi sederhana.
- c. Interpretasi dan persepsi diterjemahkan dalam bentuk tingkah laku (pembulatan informasi)

Perbedaan persepsi seseorang akan sebuah sensasi bisa berbeda-beda, hal ini bisa disebabkan oleh beberapa hal, di antaranya:

- a. Pengalaman atau ingatan, Orang yang mempunyai pengalaman sebelumnya dengan suatu sensasi yang pernah dialami, maka persepsinya akan berbeda karena ia masih ingat bahwa ia pernah mengalami hal tersebut, sehingga responnya akan sensasi tersebut lebih terarah dan terkontrol. Berbeda halnya dengan seseorang yang belum mengalami sensasi yang sama, maka orang tersebut lebih cenderung reaktif dan emosional.
- b. Fisiologis. Persepsi yang berbeda dapat disebabkan pula oleh faktor perbedaan fisiologis. Kepekaan alat indera seperti mata misalnya, sangat mempengaruhi persepsi seseorang dalam melihat sebuah pemandangan. Orang yang mengidap rabun jauh (miopia) akan kurang respon dalam melihat pemandangan yang indah dari kejauhan, karena kekurangtajaman penglihatannya. Namun, orang yang berpandangan mata normal akan merasa takjub dengan apa yang dilihatnya.
- c. Suasana hati (mood). Seseorang yang sedang dalam suasana hati senang atau gembira akan lebih mempersepsikan sesuatu hal yang buruk dengan ketenangan jiwanya. Berbeda halnya dengan orang yang mendapat keburukan dalam suasana kurang mood, maka tentunya akan mempersepsikan suatu sensasi itu lebih buruk lagi. Dalam menyikapi atau mempersepsikan sebuah sensasi yang merupakan pengalaman dalam hidup dibutuhkan sebuah ketenangan dan kematangan jiwa. Kematangan jiwa seseorang selayaknya beriringan dengan makin bertambahnya usia. Semakin matang usia seseorang, selayaknya diikuti dengan semakin matang jiwanya. Keseimbangan antara kematangan biologis dengan kematangan psikologis sangat diperlukan agar seseorang tidak mengalami split Psychology. Sering terjadi, ada orang yang sudah matang secara biologis bahkan sudah dewasa, namun tidak diiringi oleh kematangan psikologisnya. Kematangan psikologis seseorang bisa dipengaruhi oleh pengalamannya dalam mengambil setiap pelajaran pada setiap peristiwa yang menimpanya. Biasanya orang yang memiliki kematangan psikologis, telah ditempa hidupnya dengan kemandirian sejak kecil. Dengan demikian, latar belakang masa lalu dan bentukan keluarga cukup mempengaruhi dalam perkembangan psikologi setiap orang.

Proses terjadinya persepsi dapat disebabkan oleh:

- a. Stimulus: Cahaya, suara, suhu.
- b. Transduksi: Sinyal listrik – Impuls syaraf.
- c. Otak: Primary Areas – Impuls syaraf menjadi sensasi.
- d. Otak: Association Areas – Sensasi diubah menjadi image yang bermakna

(persepsi).

- e. Personalized Perception: Pengalaman, lingkungan, emosi, ingatan-ingatan personal akan menambah persepsi seseorang

Semoga kita menjadi pribadi yang dapat mempersepsikan segala sesuatu yang kita terima sebagai sebuah sensasi dengan penuh kesadaran, berdasarkan kematangan jiwa dan suasana hati yang tenang sebagai implementasi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Allah/ Tuhan Yang Maha Esa.

3. Macam-macam persepsi

Ada dua macam persepsi yaitu, persepsi yang terjadi karena adanya rangsangan yang datang dari luar individu (external perception) dan persepsi yang terjadi karena adanya rangsangan dari dalam diri individu (internal perception).

4. Faktor-faktor yang memengaruhi persepsi

Proses persepsi tersebut dipengaruhi oleh faktor fungsional, struktural, situasional, dan faktor personal. Faktor fungsional dihasilkan dari kebutuhan, kegembiraan (suasana hati), pelayanan, dan pengalaman individu. Faktor struktural dihasilkan dari bentuk stimuli dan efek-efek netral yang ditimbulkan dari sistem saraf individu. Faktor situasional, berkaitan dengan bahasa nonverbal seperti, penunjuk proksemik, kinesik, petunjuk wajah, dan petunjuk paralinguistik, sedangkan faktor personal terdiri atas pengalaman, motivasi, dan kepribadian.

5. Gangguan pada Sensasi dan Persepsi

Agnosia adalah kegagalan dalam melakukan rekognisi, tetapi tidak berhubungan dengan kerusakan sensoris, verbal, intelektual. Contoh: visual agnosia (terhambat dalam merekognisi stimulus dari sistem visual), prosopagnosia (gagal rekognisi wajah), objek agnosia (gagal rekognisi objek), color agnosia (gagal rekognisi warna).

Rangkuman

Proses sensoris menyebabkan manusia dapat mengenal alam di luar dirinya, yang berguna untuk mengembangkan dirinya sebagai makhluk sosial. Akibat dari proses sensorik manusia dapat berperilaku dalam bentuk fantasi, berpikir dan perasaan. Proses persepsi diawali perhatian oleh panca indera dan diakhiri oleh pengamatan. Proses terjadinya persepsi diawali oleh proses penginderaan (diterimanya stimulus oleh alat indera), kemudian individu ada perhatian, stimulus diteruskan ke otak yang kemudian dilakukan

“interpretasi” terhadap rangsangan, sehingga rangsangan tersebut disadari dan dimengerti, maka terjadilah persepsi. Jadi, sensasi dan persepsi adalah dua hal mendasar dan terpenting dalam menyampaikan informasi kepada manusia. Di mana, otak tersebut berfungsi sebagai prosesor dari aliran energi dan informasi. Setiap informasi yang didapat, akan diterima melalui proses indera. Indera memberi segala hal yang dibutuhkan untuk mengartikan berbagai peristiwa yang terjadi dan mengantisipasinya di masa depan.

TES FORMATIF

1. Setiap informasi yang didapatkan akan sampai melalui proses indera manusia. Sensasi dan persepsi merupakan dua hal yang mendasar dalam menyampaikan informasi kepada manusia, maka proses sensori manusia diawali dengan
 - a. Pengamatan
 - b. Pendengaran
 - c. Penciuman
 - d. Perabaan
 - e. Perasaan
2. Proses sensoris yang terjadi pada seseorang secara realitas, jika tidak berjalan dengan semestinya dapat menimbulkan gangguan mental yang tercermin dalam perilaku. Proses/tahapan sensori seseorang akan berlangsung dengan baik, menurut Williamson dan Anzalone, (1996), sebagai berikut.
 - a. registration-orientation-interpretation-organization-execution
 - b. execution-registration-orientation-interpretation-organization
 - c. organization-execution-registration-orientation-interpretation
 - d. interpretation-organization-execution-registration-orientation
 - e. orientation-interpretation-organization-execution-registration
3. Proses sensasi ini terjadi saat alat indra mengubah informasi yang dimengerti oleh otak melalui proses transduksi. Agar informasi ini dapat diterima oleh indra, stimuli harus cukup kuat dan bisa melewati batas minimal intensitas stimuli. Sensasi dapat dipengaruhi oleh dua faktor:
 - a. situasional dan personal
 - b. visual dan auditori
 - c. olfaktori dan gustatory
 - d. somatosensori dan kinestesis
 - e. semua benar
4. Persepsi adalah proses pengorganisasian, penginterpretasian rangsangan yang diterima oleh organisme (individu), sehingga merupakan sesuatu yang berarti dan merupakan aktivitas yang terintegrasi (integrated) dalam diri individu. Berdasarkan hal tersebut, persepsi disebut juga

“interpretation of experience” yakni penafsiran pengalaman. Berdasarkan pernyataan tersebut, maka proses persepsi diawali dengan:

- a. Perhatian/attention
 - b. Pengalaman/experience
 - c. Fisiologis/physiological
 - d. Psikologis/psychological
 - e. Suasana hati/mood
5. Seseorang yang sedang dalam suasana hati senang atau gembira akan lebih mempersepsikan sesuatu hal yang buruk dengan ketenangan jiwanya. Berbeda halnya dengan orang yang mendapat keburukan dalam suasana kurang mood, maka tentunya akan mempersepsikan suatu sensasi itu lebih buruk lagi. Dalam menyikapi atau mempersepsikan sebuah sensasi yang merupakan pengalaman dalam hidup dibutuhkan sebuah ketenangan dan kematangan jiwa. Berdasarkan pernyataan tersebut, maka suasana hati/mood adalah salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya perbedaan
- a. Persepsi
 - b. Ingatan
 - c. Pendengaran
 - d. Penciuman
 - e. Perhatian

Pedoman Penskoran:

$$Skor = \frac{\text{jumlah jawaban benar}}{\text{jumlah butir soal}} \times 100$$

Jika skor anda 80 – 100 maka anda sudah memahami materi di bab ini dengan baik, Jika skor anda < 80 maka anda disarankan untuk mempelajari kembali materi di bab ini.

REFERENSI

Kaplan S. & Sadock’s (2000). Comprehensive Textbook of Psychiatry.
 Sadock J., Sadock A., Ruiz P. (1992). Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences and Clinical Psychiatry. Vol 149. doi:10.1176/ajp.149.7.972
 Hoeksema N., Fredrickson L., Loftus G., Wagenar A., Lutz C., Atkinson R., & Hilgard’s (1969). Introduction to Psychology. Vol 1. doi:10.1136/bmj.1.5637.170
 Eysenck W., Keane T. (2015). Cognitive Psychology a Student’s Handbook. Psychology Press. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/>

2554/19755.pdf

Jacobs S. (1963). Foundations of
Cognitive Psychology. J Appl Phys.

doi:10.1063/1.1729350

Han S., Goleman, Daniel, Richard. (2019). Brain and Consciousness.
Academic Press is an imprint of Elsevier. Vol 53.

Contributors W. (2006). Cognitive Psychology and Cognitive
Neuroscience. 39(3): 200- 210.

Contributors W. (2006). Cognitive Psychology and The Brain. 39(3)

Bab IV

Kesadaran

Capaian Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada BAB ini diharapkan mahasiswa mampu memahami konsep kesadaran, teori kesadaran, tidur dan mimpi, perubahan kesadaran, pengaruh obat-obatan terhadap kesadaran, hypnosis dan meditasi.

A. Definisi kesadaran

Terdapat enam makna kesadaran yang disertai dengan referensi dari Oxford English Dictionary, yaitu: (a) Pengetahuan bersama, (b) Pengetahuan atau keyakinan internal, (c) Keadaan mental yang sedang menyadari sesuatu (awareness), (d) Mengenali tindakan atau perasaan sendiri (direct awareness), (e) Kesatuan pribadi, yaitu totalitas impresi, pikiran, dan perasaan yang membentuk perasaan sadar, dan (f) Keadaan bangun atau terjaga secara normal (Hastjarjo, 2005).

Kesadaran dalam konteks pendidikan adalah kemampuan seseorang untuk sepenuhnya memahami dan mengendalikan perasaan, pikiran, dan tindakan mereka saat belajar. Pada masa Rene Descartes (1596-1650) gejala-gejala kesadaran memegang peranan penting dalam ilmu psikologi (Amin, 2013; Hafiz, 2013). Pendidikan dan kesadaran sangat erat kaitannya karena pendidikan dilaksanakan dengan penuh kesadaran dan secara sistematis untuk mengembangkan potensi individu sesuai tujuan pendidikan (Saleh, 2018). Kesadaran dalam pendidikan melibatkan kesadaran diri terhadap bagaimana kita belajar dan bagaimana cara terbaik untuk mengatasi tantangan pendidikan. Kegiatan atau proses memperoleh pengetahuan, termasuk kesadaran dan perasaan (Warsah & Daher, 2021). Berikut beberapa pernyataan tentang kesadaran dalam bidang pendidikan.

1. Kesadaran dalam pendidikan berarti kita tahu apa yang kita pelajari, mengapa itu penting, dan bagaimana kita bisa memanfaatkannya.
2. Ini juga melibatkan kemampuan untuk mengidentifikasi tujuan belajar kita dan mengukur kemajuan kita menuju mencapainya.

3. Kesadaran memungkinkan kita untuk mengenali kapan kita perlu mendekati diri pada pelajaran dengan fokus penuh dan kapan kita perlu mengambil istirahat atau memerlukan bantuan.
4. Dengan kesadaran, kita dapat mengontrol gangguan dan mengembalikan perhatian kita ke materi pelajaran ketika kita terpecah atau terganggu.
5. Ini juga melibatkan pengakuan bahwa kita semua bisa belajar, meskipun mungkin dengan cara yang berbeda-beda, dan kita memiliki potensi untuk tumbuh dan berkembang.
6. Kesadaran membantu kita mengelola stres dan kecemasan yang seringkali dapat muncul dalam situasi pendidikan, seperti ujian atau tugas penting.
7. Ini berperan penting dalam pengembangan keterampilan seperti pemecahan masalah, kreativitas, dan pemikiran kritis, yang sangat berharga dalam pendidikan.
8. Kesadaran juga mencakup kemampuan untuk menghargai kerja keras dan ketekunan serta merayakan pencapaian kecil dalam proses belajar.
9. Dengan kesadaran, siswa dapat lebih efektif mengelola waktu mereka dan mengatur prioritas dengan bijaksana.
10. Kesadaran dalam pendidikan adalah kunci untuk meningkatkan hasil belajar, mengembangkan potensi penuh kita, dan menjadi pembelajar yang lebih baik sepanjang hidup.

B. Teori Kesadaran

Teori-teori tentang kesadaran secara umum dibahas dalam berbagai bidang ilmu seperti filsafat, psikologi, neurosains, fisika kuantum, matematika, mistik, dan pendekatan integral (Hastjarjo, 2005). Teori-teori tentang kesadaran dalam bidang pendidikan membantu menggambarkan bagaimana kesadaran berperan dalam pengalaman belajar siswa (Amin, 2013; Hafiz, 2013). Pengembangan kesadaran dalam berbagai aspek ini dapat membantu siswa menjadi pembelajar yang lebih efektif dan menghadapi tantangan pendidikan dengan lebih baik. Berikut 5 teori tentang kesadaran dalam bidang pendidikan:

1. Teori Kesadaran Metakognitif (*Metacognitive Awareness Theory*)

Teori ini pertama kali diperkenalkan oleh John Flavell pada tahun 1979. Teori ini berfokus pada kesadaran siswa terhadap proses berpikir mereka sendiri. Flavell mengemukakan bahwa individu memiliki kesadaran metakognitif yang memungkinkan mereka untuk mengawasi, mengendalikan, dan mengatur pemahaman mereka tentang cara mereka belajar. Teori ini melibatkan pemahaman tentang apa yang kita ketahui, bagaimana kita

memahami, dan bagaimana kita dapat mengatur pemahaman kita untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Kelebihan; Teori ini menggarisbawahi pentingnya metakognisi dalam pembelajaran. Hal ini dapat meningkatkan efektivitas belajar siswa dengan membantu mereka mengidentifikasi strategi belajar yang paling efektif. Memberikan siswa alat untuk mengatasi kesulitan dalam pembelajaran dan mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang topik yang dipelajari. Kekurangan: Pengukuran kesadaran metakognitif tidak selalu mudah, sehingga sulit untuk mengukurnya secara objektif. Tidak semua siswa secara alami memiliki tingkat kesadaran metakognitif yang tinggi, dan mengembangkannya dapat menjadi tantangan.

2. Teori Kesadaran Motivasi (*Motivational Awareness Theory*)

Teori motivasi dalam konteks pendidikan telah menjadi subjek penelitian oleh berbagai ahli, termasuk Albert Bandura, Carol Dweck, dan Richard Ryan, meskipun tidak ada ahli tertentu yang menciptakan teori ini. Teori ini mengacu pada kesadaran siswa tentang motivasi mereka dalam konteks belajar. Ini mencakup pemahaman siswa tentang tujuan mereka dalam belajar, apa yang mendorong mereka, dan bagaimana mereka dapat menjaga motivasi mereka tinggi. Siswa yang memiliki kesadaran motivasi yang baik cenderung lebih termotivasi untuk mencapai tujuan pendidikan mereka.

Kelebihan: Mendorong siswa untuk memahami tujuan dan motivasi pribadi mereka dalam pendidikan. Dapat meningkatkan tingkat keterlibatan siswa dan ketekunan dalam mencapai tujuan pendidikan. Kekurangan: Motivasi adalah konsep kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, dan tidak selalu mudah untuk mengukur atau mengelolanya. Terlalu banyak tekanan pada motivasi dapat mengesampingkan aspek kognitif dan akademik penting lainnya dalam pembelajaran.

3. Teori Kesadaran Sosial (*Social Awareness Theory*)

Teori-teori kesadaran sosial dalam konteks pendidikan sering kali berkaitan dengan bidang psikologi sosial. Ahli seperti Elliot Aronson, Robert Cialdini, dan Daniel Goleman telah memberikan wawasan tentang hal ini. Teori ini berfokus pada kesadaran siswa tentang hubungan sosial dan interaksi dengan teman sekelas dan guru. Ini mencakup pemahaman mereka tentang dinamika sosial dalam kelas, persepsi mereka terhadap diri mereka dalam konteks sosial, dan kemampuan mereka untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain.

Kelebihan: Meningkatkan pemahaman siswa tentang interaksi sosial dan

dinamika kelompok dalam kelas. Dapat membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan untuk bekerja sama dengan teman sekelas dan berinteraksi dengan guru. Kekurangan: Fokus terlalu besar pada kesadaran sosial dapat mengabaikan aspek akademik dan individual dalam pembelajaran. Pengukuran kesadaran sosial dapat menjadi subjektif dan sulit diukur secara kuantitatif.

4. Teori Kesadaran Pemecahan Masalah (*Problem-Solving Awareness Theory*)

Teori ini tidak secara khusus dikaitkan dengan satu ahli tertentu atau tahun perkenalan yang spesifik dalam literatur psikologi pendidikan. Teori ini berpusat pada kesadaran siswa tentang bagaimana mereka memahami dan menyelesaikan masalah dalam pembelajaran. Ini mencakup pemahaman mereka tentang strategi pemecahan masalah, penggunaan alat bantu, serta kesadaran terhadap hambatan-hambatan yang mungkin mereka hadapi saat menyelesaikan tugas atau masalah.

Kelebihan: Mendorong siswa untuk menjadi pemecah masalah yang lebih efektif dengan meningkatkan kesadaran mereka tentang strategi pemecahan masalah. Memungkinkan siswa untuk menghadapi tugas atau masalah dengan lebih percaya diri dan keterampilan yang lebih baik. Kekurangan: Pengukuran kesadaran pemecahan masalah mungkin kurang jelas dan objektif dibandingkan dengan konsep lain dalam pendidikan. Kesadaran pemecahan masalah tidak selalu mengatasi semua aspek pembelajaran, seperti pemahaman konsep yang lebih dalam.

5. Teori Kesadaran Emosional (*Emotional Awareness Theory*)

Teori ini banyak dipengaruhi oleh konsep kecerdasan emosional yang diperkenalkan oleh Daniel Goleman pada tahun 1995. Teori Kesadaran Emosional (*Emotional Awareness Theory*): Teori ini membahas kesadaran siswa tentang perasaan dan emosi mereka saat belajar. Ini mencakup pemahaman mereka tentang bagaimana emosi dapat memengaruhi kinerja belajar, serta kemampuan mereka untuk mengatur emosi dan stres dalam konteks pendidikan.

Kelebihan: Memungkinkan siswa untuk mengenali dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik, yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Dapat membantu siswa dalam menghadapi stres dan tekanan yang seringkali terkait dengan pendidikan. Kekurangan: Pengukuran kecerdasan emosional mungkin subjektif, dan tidak semua orang setuju tentang apakah kecerdasan emosional dapat diajarkan. Fokus terlalu besar pada emosi mungkin mengabaikan aspek kognitif dan akademik penting lainnya dalam pendidikan.

C. Tidur dan Mimpi

Tidur dan mimpi adalah dua fenomena yang memainkan peran penting dalam psikologi pendidikan karena mereka dapat memiliki dampak signifikan pada belajar, kesejahteraan siswa, dan perkembangan kognitif. Berikut adalah penjelasan tentang konsep tidur dan mimpi serta kaitannya dengan psikologi pendidikan.

1. Tidur

Konsep Tidur: Tidur adalah keadaan alami ketika tubuh dan otak beristirahat dan memulihkan diri. Tidur merupakan kondisi tingkat arousal rendah (*low-tension*)/gejolak fikiran yang rendah (Hafiz, 2013; Saleh, 2018). Ini terjadi dalam beberapa siklus tidur yang berbeda, termasuk tidur REM (Rapid Eye Movement) dan tidur non-REM. Tidur merupakan salah satu cara untuk mengatasi kelelahan indera dan fisik siswa (mata, pendengaran dan raga siswa), selain beristirahat dan makan makanan bergizi (Amin, 2013; Warsah & Daheri, 2021). Kaitan antara tidur dan dengan Psikologi Pendidikan, antara lain:

- a. Konsolidasi Memori: Tidur memiliki peran penting dalam mengkonsolidasikan informasi dan pengalaman yang diperoleh selama periode belajar. Proses ini dapat membantu siswa untuk mempertahankan dan mengingat materi pelajaran yang telah dipelajari.
- b. Kinerja Kognitif: Tidur yang cukup meningkatkan fungsi kognitif, termasuk konsentrasi, pemecahan masalah, dan kreativitas. Kurang tidur dapat mengurangi kemampuan siswa untuk belajar dengan efektif.
- c. Pemecahan Masalah dalam Pembelajaran: Saat tidur, otak dapat bekerja pada masalah atau tugas tertentu yang telah dihadapi siswa saat bangun. Ini dapat mengarah pada pemecahan masalah yang lebih baik setelah tidur.
- d. Kesejahteraan Emosional: Kurang tidur dapat berkontribusi pada masalah kesejahteraan emosional seperti stres dan kecemasan, yang dapat mengganggu belajar.

2. Mimpi:

Konsep Mimpi: Mimpi adalah pengalaman mental yang terjadi saat tidur, biasanya selama tidur REM, yang melibatkan gambar, suara, emosi, dan perasaan yang intens. Mimpi dapat bervariasi dari pengalaman yang jelas hingga abstrak dan tidak terstruktur. Mimpi dapat dianalisa untuk mengeksplorasi ketidaksadaran manusia (Saleh, 2018; Warsah & Daheri, 2021). Kaitannya dengan Psikologi Pendidikan:

- a. Proses Kreatif: Beberapa teori psikologi mengaitkan mimpi dengan proses kreatif dan inovatif. Mimpi dapat menginspirasi ide-ide baru yang dapat diterapkan dalam pembelajaran dan pemecahan masalah.
- b. Ekspresi Emosional: Mimpi dapat mencerminkan kekhawatiran, keinginan, dan emosi yang mungkin memiliki dampak pada motivasi dan kesejahteraan siswa dalam konteks pendidikan.
- c. Pengolahan Emosi: Mimpi dapat membantu siswa untuk mengolah dan memahami perasaan yang mungkin mereka alami selama periode belajar atau stres akademik.
- d. Belajar dari Mimpi: Beberapa teori mengklaim bahwa mimpi dapat memberikan wawasan atau pemahaman baru yang dapat digunakan dalam pembelajaran dan pemecahan masalah.

Penting untuk diingat bahwa tidur yang cukup dan kualitas tidur yang baik berperan penting dalam mendukung proses belajar dan perkembangan siswa (Hafiz, 2013). Ketika siswa tidur dengan baik, mereka cenderung lebih baik dalam memproses informasi, mempertahankan apa yang telah dipelajari, dan menghadapi tantangan pendidikan dengan lebih baik. Selain itu, pemahaman tentang mimpi dapat membantu guru dan konselor untuk lebih baik memahami dan mendukung kesejahteraan emosional siswa.

D. Perubahan Kesadaran

Konsep perubahan kesadaran merujuk pada perubahan dalam tingkat atau jenis kesadaran seseorang, yang dapat mencakup perubahan dalam pemikiran, perasaan, persepsi, dan tingkat kewaspadaan. Perubahan kesadaran dapat bersifat sementara atau berkelanjutan, dan mereka dapat memengaruhi cara individu berinteraksi dengan dunia sekitarnya. Cara berpikir anak-anak yang tekanannya kepada kesadaran sendiri di sini dan sekarang (*here and now*), secara bertahap akan berubah menjadi cara berpikir remaja yang berkaiatan erat dengan dunia kemungkinan (*world of possibilities*) (Perbowosari, Indrawan, Wijoyo, & Setyaningsih, 2019). Kaitan perubahan kesadaran dengan psikologi pendidikan adalah sebagai berikut:

1. Dampak Perubahan Kesadaran pada Pembelajaran:

Ketika siswa mengalami perubahan kesadaran seperti perubahan emosi, kelelahan, atau stres, hal ini dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk belajar dan berkinerja di sekolah. Sebagai contoh, siswa yang sangat cemas mungkin kesulitan berkonsentrasi pada pelajaran mereka, sedangkan siswa yang merasa bahagia mungkin lebih terbuka terhadap pembelajaran.

2. Pemahaman Proses Belajar:

Psikologi pendidikan mempelajari bagaimana siswa belajar dan bagaimana

proses belajar dapat dioptimalkan. Memahami perubahan kesadaran membantu guru dan peneliti pendidikan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses belajar siswa. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang perubahan ini, pendidik dapat merancang lingkungan pembelajaran yang lebih mendukung.

3. Kesejahteraan Emosional Siswa:

Psikologi pendidikan juga peduli dengan kesejahteraan emosional siswa. Perubahan kesadaran, seperti stres atau depresi, dapat memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan siswa dan kinerja akademik mereka. Oleh karena itu, pendidik perlu memahami dan mengidentifikasi perubahan kesadaran yang mungkin terjadi pada siswa dan memberikan dukungan yang sesuai.

4. Kendali Diri dan Regulasi Emosi:

Perubahan kesadaran juga berhubungan dengan kemampuan kendali diri dan regulasi emosi. Siswa yang dapat mengenali perubahan dalam kesadaran mereka dan belajar bagaimana mengatur emosi mereka dapat menjadi pembelajar yang lebih efektif. Pendidik dapat mengajarkan strategi regulasi emosi kepada siswa untuk membantu mereka mengatasi perubahan kesadaran yang mungkin muncul selama pembelajaran.

5. Pembelajaran Kontekstual:

Psikologi pendidikan mengakui bahwa pembelajaran tidak hanya terbatas pada konteks kognitif, tetapi juga mencakup aspek emosional, sosial, dan psikologis. Memahami perubahan kesadaran membantu guru untuk melihat siswa sebagai individu yang kompleks, yang dapat memiliki perasaan, kebutuhan, dan tantangan yang berbeda-beda.

Dalam konteks psikologi pendidikan, penting untuk memahami bahwa siswa adalah individu yang unik, dan perubahan kesadaran dapat memengaruhi pengalaman mereka dalam pembelajaran. Oleh karena itu, pendidik perlu sensitif terhadap perubahan ini dan memberikan dukungan yang sesuai untuk memastikan bahwa siswa dapat belajar dengan efektif dan mencapai potensi mereka yang penuh.

E. Pengaruh Obat-Obatan Terhadap Kesadaran

Pengaruh obat-obatan terhadap kesadaran adalah fenomena yang terkait dengan perubahan tingkat atau jenis kesadaran seseorang sebagai akibat dari konsumsi obat-obatan tertentu. Obat-obatan dapat memengaruhi fungsi otak, persepsi, perasaan, dan pemikiran individu serta perilaku individu (Amin,

2013; Perbowosari et al., 2019; Saleh, 2018; Warsah & Daheri, 2021). Kaitannya dengan psikologi pendidikan adalah sebagai berikut:

1. Dampak pada Kinerja Akademik:

Penggunaan obat-obatan tertentu, seperti obat-obatan terlarang atau obat resep yang disalahgunakan, dapat berdampak negatif pada kinerja akademik siswa. Misalnya, obat-obatan terlarang seperti narkoba atau alkohol dapat mengganggu kemampuan siswa untuk berkonsentrasi, memahami pelajaran, dan mengingat informasi penting.

2. Risiko Ketergantungan:

Penggunaan obat-obatan tertentu yang memiliki potensi kecanduan dapat mengarah pada ketergantungan. Siswa yang terlibat dalam penyalahgunaan obat dapat mengalami masalah kesejahteraan mental dan fisik, yang dapat memengaruhi partisipasi dan kemampuan belajar mereka di sekolah.

3. Perilaku dan Kedisiplinan:

Pengaruh obat-obatan tertentu dapat mengubah perilaku siswa, termasuk perilaku di sekolah. Siswa yang memakai atau menyalahgunakan obat-obatan mungkin menjadi kurang teratur, lebih cenderung terlibat dalam perilaku berisiko, atau menghadapi masalah disiplin di sekolah.

4. Pengaruh pada Kesejahteraan Emosional:

Beberapa obat-obatan dapat memengaruhi kesejahteraan emosional siswa. Penggunaan obat-obatan tertentu dapat menyebabkan depresi, kecemasan, atau perubahan suasana hati, yang dapat mengganggu belajar dan interaksi sosial di sekolah.

5. Peran Pendidikan Pencegahan:

Psikologi pendidikan memiliki peran penting dalam pendidikan pencegahan penyalahgunaan obat-obatan di kalangan siswa. Pendidik dapat memberikan informasi dan pendidikan tentang bahaya penyalahgunaan obat-obatan, membantu siswa mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan yang sehat, dan mengenali tanda-tanda penyalahgunaan obat pada siswa.

6. Dukungan Psikologis:

Siswa yang terlibat dalam penyalahgunaan obat-obatan mungkin memerlukan dukungan psikologis dan konseling. Psikolog pendidikan dapat membantu siswa yang berjuang dengan masalah penyalahgunaan obat dengan memberikan dukungan emosional, saran, dan bimbingan untuk mencari pengobatan yang sesuai.

Pendidik dan profesional psikologi pendidikan memiliki tanggung jawab untuk memahami dan mengatasi dampak pengaruh obat-obatan terhadap kesadaran siswa. Upaya pencegahan dan intervensi yang tepat dapat membantu melindungi kesejahteraan siswa, mengoptimalkan peluang mereka untuk belajar, dan mencegah masalah yang berkaitan dengan penyalahgunaan obat-obatan dalam lingkungan pendidikan.

F. Hipnosis dan Meditasi

Hipnosis dan meditasi adalah dua praktik yang melibatkan perubahan kesadaran dan memiliki kaitan dengan psikologi pendidikan. Berikut adalah penjelasan tentang keduanya dan bagaimana mereka berkaitan dengan psikologi pendidikan.

Hipnosis

Hipnosis adalah kondisi kesadaran yang sangat fokus, relaks, dan disengaja. Teknik *hipnosis* merupakan teknik menurunkan ambang kesadaran sehingga sampai pada tingkat ketidaksadaran dan selanjutnya mengeksplorasi ketidaksadaran selama klien dalam keadaan dihipnosis ini (Saleh, 2018). Selama hipnosis, seseorang lebih menerima pengaruh atau sugesti dari orang lain atau diri sendiri. Ini melibatkan relaksasi dalam tingkat yang mendalam dan fokus pada pikiran atau panduan tertentu. Penggunaan Hipnosis dalam Pembelajaran: Dalam konteks psikologi pendidikan, hipnosis telah digunakan dalam beberapa metode pembelajaran alternatif. Hipnosis pendidikan bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi, memori, dan retensi informasi. Namun, penggunaan hipnosis dalam pendidikan masih kontroversial dan perlu diteliti lebih lanjut untuk memahami dampak dan efektivitasnya. Hipnosis juga dapat digunakan untuk mengelola stres dan kecemasan siswa, yang dapat memengaruhi kinerja akademik. Siswa yang mengalami stres atau kecemasan yang signifikan dapat mendapatkan manfaat dari teknik relaksasi dan sugesti positif yang digunakan dalam hipnosis. Teknik hipnosis ini akhirnya meyakinkan bahwa dibelakang kesadaran manusia, terdapat kualitas kejiwaan yang lain yang disebut ketidaksadaran (*unconsciousness*) dan justru dalam alam ketidaksadaran itulah terletak berbagai konflik kejiwaan yang menyebabkan penyakit-penyakit kejiwaan yang mengganggu proses pendidikan (Saleh, 2018).

Meditasi

Konsep Meditasi: Meditasi adalah praktik yang melibatkan fokus pikiran, relaksasi, dan kesadaran diri. Ini dapat mencakup berbagai teknik, seperti meditasi pernapasan, meditasi kontemplatif, atau meditasi

mindfulness. Tujuan utama meditasi adalah mencapai ketenangan batin dan kesadaran yang lebih dalam. Beberapa orang menggunakan teknik meditasi untuk mengatasi stress (Warsah & Daheri, 2021). Meditasi mindfulness telah digunakan dalam pendidikan untuk membantu siswa meningkatkan konsentrasi dan fokus mereka. Ini dapat membantu siswa mengatasi gangguan dan meningkatkan kemampuan mereka untuk belajar dengan efektif. Manajemen Stres dan Kesejahteraan Emosional: Meditasi juga dikenal dapat membantu siswa mengelola stres, kecemasan, dan depresi. Ini memiliki implikasi penting dalam konteks psikologi pendidikan, di mana kesejahteraan emosional dapat memengaruhi kinerja siswa. Pembelajaran Metakognitif: Meditasi dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan metakognitif, seperti pemahaman diri, pemantauan perasaan, dan pemantauan pemikiran mereka. Ini dapat membantu mereka menjadi pembelajar yang lebih efektif dengan lebih baik memahami cara mereka belajar dan memecahkan masalah.

Dalam psikologi pendidikan, praktik hipnosis dan meditasi dapat digunakan sebagai alat tambahan untuk membantu siswa mengatasi tantangan belajar mereka, meningkatkan konsentrasi, mengelola stres, dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Warsah & Daheri, 2021). Namun, penting untuk menggabungkan praktik ini dengan bukti ilmiah yang kuat dan memahami bahwa setiap siswa mungkin meresponsnya secara berbeda. Selain itu, praktik-praktik ini sebaiknya digunakan dengan perhatian dan pertimbangan yang mendalam dalam konteks pendidikan.

Rangkuman Definisi Kesadaran

1. Kesadaran dalam konteks pendidikan adalah kemampuan seseorang untuk sepenuhnya memahami dan mengendalikan perasaan, pikiran, dan tindakan mereka saat belajar.
2. Hal ini melibatkan kesadaran diri terhadap bagaimana kita belajar dan bagaimana cara terbaik untuk mengatasi tantangan pendidikan.

Teori Kesadaran

1. Teori Kesadaran Metakognitif (Metacognitive Awareness Theory) oleh John Flavell (1979) mengedepankan metakognisi dalam pembelajaran, membantu siswa mengidentifikasi strategi belajar yang efektif, tetapi sulit diukur secara objektif.
2. Teori Kesadaran Motivasi (Motivational Awareness Theory) mencakup pemahaman siswa tentang motivasi dalam belajar, meningkatkan keterlibatan siswa, tetapi kompleksitas motivasi membuat pengukuran sulit.
3. Teori Kesadaran Sosial (Social Awareness Theory) fokus pada

pemahaman siswa tentang interaksi sosial, meningkatkan keterampilan sosial, tetapi bisa mengabaikan aspek akademik dalam pembelajaran.

4. Teori Kesadaran Pemecahan Masalah (Problem-Solving Awareness Theory) berpusat pada pemahaman siswa tentang pemecahan masalah, memungkinkan mereka menjadi pemecah masalah yang lebih efektif, meskipun pengukuran mungkin kurang jelas.
5. Teori Kesadaran Emosional (Emotional Awareness Theory) mengacu pada kesadaran siswa tentang emosi, membantu mereka mengelola emosi dan stres, tetapi pengukuran kecerdasan emosional subjektif dan kontroversial.

Tidur dan Mimpi

1. Tidur adalah keadaan alami ketika tubuh dan otak beristirahat dan memulihkan diri melalui siklus tidur yang berbeda. Tidur berperan dalam mengkonsolidasikan memori, meningkatkan kinerja kognitif, dan membantu pemecahan masalah dalam pembelajaran.
2. Kurang tidur dapat mengganggu fungsi kognitif dan kesejahteraan emosional siswa, sehingga tidur yang cukup sangat penting dalam pendidikan.
3. Mimpi adalah pengalaman mental yang terjadi saat tidur, yang dapat mencerminkan proses kreatif, ekspresi emosional, dan pengolahan emosi siswa. Mimpi juga dapat memberikan wawasan baru yang mendukung pembelajaran dan pemecahan masalah.
4. Pemahaman tentang mimpi membantu guru dan konselor memahami dan mendukung kesejahteraan emosional siswa dalam konteks pendidikan.

Perubahan Kesadaran

1. Perubahan kesadaran merujuk pada perubahan dalam tingkat atau jenis kesadaran individu, yang dapat memengaruhi pemikiran, perasaan, persepsi, dan tingkat kewaspadaan.
2. Dalam konteks psikologi pendidikan, perubahan kesadaran dapat memiliki dampak signifikan pada pembelajaran siswa, memengaruhi konsentrasi, pemahaman, dan kinerja mereka di sekolah.
3. Psikologi pendidikan mempelajari cara mengidentifikasi, memahami, dan mengatasi perubahan kesadaran siswa, serta bagaimana perubahan ini dapat memengaruhi kesejahteraan emosional, kemampuan kendali diri, dan proses belajar mereka. Hal ini penting untuk merancang lingkungan pembelajaran yang mendukung siswa secara holistik.

Pengaruh Obat-Obatan terhadap Kesadaran

1. Obat-obatan dapat memengaruhi tingkat atau jenis kesadaran seseorang dan memiliki dampak signifikan pada konteks pendidikan.
2. Dampaknya meliputi pengaruh negatif pada kinerja akademik, risiko ketergantungan, perubahan perilaku dan disiplin, serta kesejahteraan emosional siswa.
3. Psikologi pendidikan memiliki peran penting dalam pendidikan pencegahan penyalahgunaan obat-obatan di kalangan siswa, termasuk memberikan edukasi, mendukung kesejahteraan siswa, dan memberikan dukungan psikologis bagi mereka yang terlibat dalam penyalahgunaan obat-obatan.

Hipnosis dan Meditasi

1. Hipnosis adalah kondisi kesadaran yang fokus, relaks, dan melibatkan sugesti, dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi dan mengelola stres siswa.
2. Meditasi melibatkan fokus pikiran, relaksasi, dan kesadaran diri, membantu siswa meningkatkan konsentrasi, mengelola stres, dan mengembangkan keterampilan metakognitif.
3. Dalam psikologi pendidikan, kedua praktik ini digunakan untuk membantu siswa mengatasi tantangan belajar dan meningkatkan kesejahteraan emosional, tetapi perlu dukungan bukti ilmiah dan pertimbangan yang mendalam dalam penerapannya.

Tes Formatif

1. Apa yang dimaksud dengan kesadaran dalam konteks pendidikan?
 - a. Kemampuan mengukur waktu
 - b. Kemampuan memahami dan mengendalikan perasaan, pikiran, dan tindakan saat belajar.
 - c. Kemampuan berkomunikasi dengan baik
 - d. Kemampuan bermain game dengan baik
2. Mengapa kesadaran dalam pendidikan penting?
 - a. Hanya untuk mengukur kemajuan siswa
 - b. Agar siswa dapat menghindari belajar
 - c. Agar siswa dapat memahami dan mengatasi tantangan pendidikan dengan lebih baik.
 - d. Agar siswa bisa tidur lebih lama.
3. Apa peran kesadaran dalam pengembangan keterampilan pemecahan masalah dalam pendidikan?

- a. Tidak ada peran
 - b. Memudahkan siswa untuk menghindari masalah
 - c. Membantu siswa mengenali dan mengatasi masalah dengan lebih baik.
 - d. Membuat siswa tidak dapat memahami masalah.
4. Teori kesadaran metakognitif menekankan pentingnya apa dalam pembelajaran?
- a. Pemahaman tentang cara menghindari pembelajaran
 - b. Pemahaman tentang cara memecahkan masalah
 - c. Pemahaman tentang cara mengatur pemahaman
 - d. Pemahaman tentang cara tidur lebih baik
5. Bagaimana teori motivasi berkaitan dengan kesadaran dalam pendidikan?
- a. Tidak berkaitan
 - b. Teori motivasi hanya berlaku untuk guru
 - c. Teori motivasi membantu siswa memahami tujuan belajar mereka dan menjaga motivasi.
 - d. Teori motivasi hanya berlaku untuk siswa yang luar biasa pintar.
6. Apa yang dimaksud dengan tidur REM?
- a. Tidur yang cepat terganggu
 - b. Tidur yang penuh dengan mimpi
 - c. Tidur saat terbangun
 - d. Tidur dengan gerakan mata cepat
7. Bagaimana tidur berkontribusi pada pembelajaran?
- a. Tidur mengganggu proses belajar
 - b. Tidur mempercepat proses belajar
 - c. Tidur membantu mengkonsolidasikan informasi dan pengalaman yang diperoleh selama pembelajaran.
 - d. Tidur tidak memiliki hubungan dengan pembelajaran.
8. Apa yang dimaksud dengan mimpi?
- a. Pengalaman mental saat tidur yang melibatkan gambar, suara, dan emosi.
 - b. Pengalaman mental saat bangun yang melibatkan gambar, suara, dan emosi.
 - c. Pengalaman saat berbicara dengan orang lain.
 - d. Pengalaman saat makan makanan lezat.
9. Bagaimana mimpi dapat berkontribusi pada pembelajaran?

- a. Mimpi tidak memiliki dampak pada pembelajaran
 - b. Mimpi hanya membantu dalam tidur yang lebih baik
 - c. Mimpi dapat menginspirasi ide-ide baru yang dapat diterapkan dalam pembelajaran dan pemecahan masalah.
 - d. Mimpi hanya berkontribusi pada kualitas tidur.
10. Apa yang dimaksud dengan perubahan kesadaran?
- a. Perubahan dalam tujuan belajar
 - b. Perubahan dalam tingkat kewaspadaan seseorang
 - c. Perubahan dalam jenis makanan yang dikonsumsi
 - d. Perubahan dalam jumlah teman
11. Bagaimana perubahan kesadaran dapat memengaruhi kinerja akademik siswa?
- a. Perubahan kesadaran hanya berdampak pada tidur
 - b. Perubahan kesadaran tidak memiliki dampak pada kinerja akademik
 - c. Perubahan kesadaran dapat memengaruhi kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dan belajar dengan efektif.
 - d. Perubahan kesadaran hanya berdampak pada masalah disiplin.
12. Bagaimana psikologi pendidikan dapat membantu siswa yang mengalami perubahan kesadaran seperti stres atau kecemasan?
- a. Psikologi pendidikan tidak dapat membantu dalam hal ini
 - b. Psikologi pendidikan dapat memberikan obat-obatan kepada siswa
 - c. Psikologi pendidikan dapat memberikan dukungan emosional, saran, dan bimbingan untuk mengatasi masalah ini.
 - d. Psikologi pendidikan hanya dapat membantu siswa yang tidak pernah mengalami perubahan kesadaran.
13. Apa dampak penggunaan obat-obatan tertentu pada kinerja akademik siswa?
- a. Penggunaan obat-obatan tidak memiliki dampak pada kinerja akademik
 - b. Penggunaan obat-obatan hanya meningkatkan kinerja akademik
 - c. Penggunaan obat-obatan tertentu dapat mengganggu kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dan memahami pelajaran.
 - d. Penggunaan obat-obatan hanya membuat siswa lebih pintar.
14. Apa yang dimaksud dengan hipnosis?
- a. Kondisi kesadaran yang sangat fokus, relaks, dan disengaja.
 - b. Kondisi kesadaran yang selalu mengganggu
 - c. Kondisi kesadaran yang sangat ceria
 - d. Kondisi kesadaran yang tidak dapat dipengaruhi oleh orang lain.

15. Apa tujuan utama meditasi?
 - a. Mencapai kebahagiaan ekstrem
 - b. Mencapai kebingungan batin
 - c. Mencapai ketenangan batin dan kesadaran yang lebih dalam.
 - d. Mencapai tingkat energi yang tinggi.

16. Bagaimana meditasi mindfulness berkaitan dengan pendidikan?
 - a. Meditasi mindfulness tidak memiliki hubungan dengan pendidikan
 - b. Meditasi mindfulness hanya digunakan oleh guru
 - c. Meditasi mindfulness dapat membantu siswa meningkatkan konsentrasi dan fokus mereka.
 - d. Meditasi mindfulness hanya digunakan di sekolah-sekolah tertentu.

17. Apa dampak positif dari meditasi dalam pendidikan?
 - a. Meditasi hanya membuat siswa lebih bingung
 - b. Meditasi dapat membantu siswa mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan mengembangkan keterampilan metakognitif.
 - c. Meditasi hanya memperburuk kesejahteraan emosional siswa
 - d. Meditasi tidak memiliki dampak apapun.

18. Bagaimana praktik hipnosis dan meditasi dapat digunakan dalam pendidikan?
 - a. Praktik ini tidak memiliki tempat dalam pendidikan
 - b. Praktik ini hanya digunakan oleh siswa berprestasi tinggi
 - c. Praktik ini dapat digunakan sebagai alat tambahan untuk membantu siswa mengatasi tantangan belajar mereka dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.
 - d. Praktik ini hanya digunakan oleh guru.

19. Apa yang harus dipertimbangkan ketika menggunakan praktik hipnosis dan meditasi dalam konteks pendidikan?
 - a. Tidak perlu mempertimbangkan apapun
 - b. Perlu mempertimbangkan warna pakaian yang dikenakan oleh siswa
 - c. Perlu mempertimbangkan bukti ilmiah yang kuat dan bahwa setiap siswa mungkin meresponsnya secara berbeda.
 - d. Perlu mempertimbangkan cuaca saat itu.

20. Bagaimana pendidik dan profesional psikologi pendidikan dapat membantu siswa yang terlibat dalam penyalahgunaan obat-obatan?
 - a. Mereka tidak dapat membantu

- b. Mereka hanya dapat memberikan lebih banyak obat-obatan kepada siswa tersebut
- c. Mereka dapat memberikan informasi dan pendidikan tentang bahaya penyalahgunaan obat-obatan, membantu siswa mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan yang sehat, dan mengenali tanda-tanda penyalahgunaan obat pada siswa.
- d. Mereka hanya bisa memberikan dukungan emosional kepada siswa tersebut

Kunci Jawaban Tes Formatif

1. b.	6. d.	11. c.	16. c.
2. c.	7. c.	12. c.	17. b.
3. c.	8. a.	13. c.	18. c.
4. c.	9. c.	14. a.	19. c.
5. c.	10. b.	15. c.	20. c.

Pedoman Penskoran:

$$Skor = \frac{\text{jumlah jawaban benar}}{\text{jumlah butir soal}} \times 100$$

Jika skor anda 80 – 100 maka anda sudah memahami materi di bab ini dengan baik, Jika skor anda < 80 maka anda disarankan untuk mempelajari kembali materi di bab ini.

Tugas Pembelajaran Berbasis Masalah: Meningkatkan Kesadaran dalam Pembelajaran

Tahap 1: Identifikasi Masalah (Waktu: 10 menit)

Bentuk kelompok yang terdiri dari 4-5 orang. Identifikasi masalah yang Anda alami dalam proses belajar Anda yang berkaitan dengan kesadaran. Gambarkan masalah tersebut dalam beberapa kalimat.

Tahap 2: Identifikasi Penyebab dan Akar Penyebab Masalah (Waktu: 10 menit) Telusuri penyebab atau faktor yang mungkin menyebabkan masalah tersebut. Apakah ada faktor-faktor seperti kurang tidur, tekanan akademik, motivasi rendah, atau pengaruh obat-obatan yang memengaruhi kesadaran

Anda?

Tahap 3: Identifikasi Solusi (Waktu: 20 menit)

Rancanglah solusi atau strategi konkret untuk mengatasi masalah kesadaran Anda dalam pembelajaran. Pikirkan tentang tindakan yang dapat Anda ambil untuk mengatasi masalah tersebut. Solusi ini harus sesuai dengan akar penyebab yang telah Anda identifikasi.

Tahap 4: Ekspektasi Hasil (Waktu: 10 menit)

Rincikan apa yang Anda harapkan akan terjadi setelah menerapkan solusi yang Anda rencanakan. Bagaimana hal itu akan memengaruhi pengalaman belajar Anda dan prestasi akademik Anda? Tulis harapan Anda dalam beberapa kalimat.

Tahap 5: Penyusunan Laporan atau Presentasi (Waktu: 20 menit)

Susunlah laporan tertulis atau persiapkan presentasi lisan yang merangkum masalah yang Anda identifikasi, penyebabnya, solusi yang Anda usulkan, dan ekspektasi hasil. Siapkan untuk mempresentasikan hasil tugas Anda.

Tahap 6: Presentasi (Waktu: 5-10 menit)

Saatnya untuk mempresentasikan hasil tugas Anda di depan kelas. Setiap siswa memiliki waktu 5-10 menit untuk berbicara tentang masalah, solusi, dan ekspektasi hasil mereka. Dengarkan dengan baik saat siswa lain mempresentasikan pekerjaan mereka.

Daftar Pustaka

- Amin, S. (2013). *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Banda Aceh: Yayasan Pena Divisi Penerbitan.
- Hafiz, S. El. (2013). *Dasar-Dasar Psikologi: Pendekatan Konseptual dan Praksis dari Perspektif Kontemporer hingga Nuansa Islam*. Jakarta: UHAMKA Press.
- Hastjarjo, D. (2005). Sekilas Tentang Kesadaran (Consciousness). *Buletin Psikologi*, 13(2), 79–90.
- Perbowosari, H., Indrawan, I., Wijoyo, H., & Setyaningsih. (2019). *Pengantar Psikologi Pendidikan* (I. P. Gelgel, ed.). Jawa Timur: Qiara Media.
- Saleh, A. A. (2018). *Pengantar Psikologi*. Makassar: Penerbit Aksara Timur.
- Warsah, I., & Daheri, M. (2021). *Psikologi Suatu Pengantar*. Yogyakarta: Tunas Gemilang Press.

Bab V

Prinsip-Prinsip Pembelajaran

Capaian Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada BAB ini mahasiswa diharapkan dapat memahami tentang belajar, teori belajar dan prinsip-prinsip belajar.

A. Pengertian Belajar

Terdapat beberapa pandangan mengenai pengertian belajar. Berikut ini akan kami sampaikan beberapa pandangan mengenai belajar yakni:

- a. Menurut pandangan behavioristik: belajar perubahan dalam tingkah laku, dalam cara seseorang berbuat pada pandangan adalah situasi tertentu, yang dimaksud dengan tingkah laku di sini adalah tingkah laku yang dapat diamati. Pandangan ini berpendapat bahwa dikatakan belajar kalau ada perubahan tingkah laku yang langsung dapat diamati.
- b. Menurut pandangan kognitif: belajar adalah proses internal yang tidak dapat diamati secara langsung. dalam kemampuan seseorang untuk bertindak laku dan berbuat dalam situasi tertentu. Perubahan dalam tingkah laku hanyalah suatu refleksi dari perubahan internal.
- c. Menurut Ahmadi belajar adalah sesuatu Perubahan terjadi suatu dilakukan memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan usaha individu proses yang untuk sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam lingkungan. (1991 121) Lebih lanjut bahwa apabila setelah belajar tidak terjadi perubahan tingkah laku pada diri manusia maka dapat dikatakan bahwa dalam dirinya tidak berlangsung proses belajar.
- d. Gagne belajar adalah suatu dimana menyebutkan bahwa proses organisme suatu berubah perilakunya sebagai akibat pengalaman. (Wilis, 1996: 11)
- e. Rusyan menyebutkan beberapa definisi tentang belajar:

- Belajar adalah memodifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman.
- Belajar adalah suatu proses perubahan individu melalui interaksi tingkah laku dengan lingkungan
- Belajar dalam arti luas adalah proses perubahan arti luas adalah proses perubahan tingkah laku yang dalam bentuk penguasaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai- nilai kecakapan dasar terdapat dalam berbagai bidang studi atau lebih luas lagi dalam berbagai aspek kehidupan dalam penggunaan, pengetahuan dan atau pengalaman yang terorganisasi.
- Belajar selalu menunjukkan suatu proses perubahan perilaku atau pribadi berdasarkan praktek atau pengalaman tertentu. (1989:7-9).

B. Psikologi Pembelajaran

Jika lihat Psikologi asal mula dari kata "*psyche*" yang artinya jiwa dan "*logos*" yang artinya ilmu. Jadi, secara harfiah "psikologi memiliki artinya ilmu tentang jiwa atau ilmu jiwa". Psikologi termasuk kajian ilmiah yang membahas mengenai tingkah laku dan proses mental. Psikologi memainkan peran yang sangat penting dalam konteks pembelajaran. Hal ini mencakup berbagai aspek, mulai dari cara manusia memproses informasi hingga faktor-faktor psikologis yang memengaruhi motivasi, pengambilan keputusan, dan perilaku belajar. Berikut adalah beberapa konsep psikologi yang relevan dalam konteks pembelajaran:

- a. Pengolahan Informasi: Teori pengolahan informasi membahas cara manusia menerima, memproses, menyimpan, dan mengingat informasi. Ini melibatkan proses seperti persepsi, memori, dan pemecahan masalah.
- b. Pembelajaran dan Motivasi: Teori motivasi menyoroti faktor-faktor yang mempengaruhi keinginan dan ketertarikan siswa terhadap pembelajaran. Ini termasuk faktor intrinsik (seperti minat pribadi) dan ekstrinsik (seperti penguatan atau hukuman).
- c. Teori Kognitif: Teori ini fokus pada bagaimana pengetahuan dipahami, direpresentasikan, dan digunakan oleh individu. Teori kognitif juga membahas proses berpikir, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan.
- d. Teori Belajar Sosial: Teori ini menekankan peran penting dari pengaruh sosial dan pengamatan terhadap pembelajaran. Contohnya, pembelajaran melalui modeling atau pengamatan terhadap orang lain.
- e. Pembelajaran Konstruktivis: Teori ini menekankan bahwa individu secara aktif membangun pengetahuan mereka sendiri melalui pengalaman dan refleksi. Guru berfungsi sebagai fasilitator dalam proses pembelajaran.

- f. Teori Pembelajaran Kondisioning: Ini mencakup teori-teori seperti teori pembelajaran klasik (pavlovian) dan operant (Skinner) yang berkaitan dengan pembentukan hubungan antara stimulus dan respons.
- g. Pembelajaran Kolaboratif: Memahami dinamika dan mekanisme pembelajaran dalam kelompok atau tim adalah aspek penting dalam psikologi pembelajaran. Ini termasuk keterlibatan, komunikasi, dan kerjasama.
- h. Pengukuran dan Evaluasi Pembelajaran: Psikologi juga mencakup cara mengukur dan menilai hasil pembelajaran, termasuk metode evaluasi dan alat pengukuran yang efektif.
- i. Kepribadian dan Pembelajaran: Kepribadian siswa dapat mempengaruhi pendekatan pembelajaran yang efektif. Mengenali gaya belajar, preferensi, dan karakteristik individu adalah penting.
- j. Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik: Memahami perbedaan antara motivasi intrinsik (motivasi dari dalam diri individu) dan ekstrinsik (motivasi dari faktor luar, seperti pujian atau hukuman) dapat membantu dalam merancang strategi pembelajaran yang efektif.

Modul pendidikan terangkum semua aspek-aspek kehidupan yang membentuk kehidupan manusia, aspek biologis yang berkaitan dengan aktivitas otak dan sistem saraf, aspek fisik yang berkaitan dengan perkembangan fisik, aspek kognitif yang melihat dan memahami tindakan manusia dalam kerangka pengertian stimulus angangan dan aspek kejiwaan yang menjadi perpaduan antara kognitif, kesadaran, persepsi serta gagasan. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran yang mempertimbangkan aspek-aspek psikologis ini dapat membantu menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih efektif dan memuaskan bagi setiap siswa.

C. Prinsip-Prinsip Belajar

Prinsip-prinsip pembelajaran adalah pedoman atau panduan umum yang membantu dalam merancang dan mengimplementasikan proses pembelajaran yang efektif. Berikut adalah beberapa prinsip penting dalam pembelajaran:

1. Aktivasi Awal (*Prior Knowledge Activation*): Pembelajaran lebih efektif ketika siswa dapat mengaitkan materi baru dengan pengetahuan atau pengalaman sebelumnya. Mengaktifkan pengetahuan awal membantu membangun fondasi untuk belajar lebih lanjut.
2. Relevansi (*Relevance*): Materi pembelajaran haruslah relevan dengan kehidupan dan minat siswa. Hal ini membantu meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran.
3. Tujuan yang Jelas (*Clear Objectives*): Tujuan pembelajaran harus spesifik,

terukur, dan terarah. Siswa harus tahu dengan jelas apa yang diharapkan dari mereka setelah menyelesaikan suatu pembelajaran.

4. Pembelajaran Berkelanjutan (*Continuous Learning*): Proses pembelajaran tidak hanya terbatas pada kelas atau ruang belajar. Pembelajaran seharusnya terus berlanjut di luar lingkungan formal melalui pengalaman, refleksi, dan praktik.
5. Pembelajaran Terpandu (*Guided Learning*): Siswa dapat membutuhkan bimbingan dan dukungan dalam memahami materi baru. Guru atau fasilitator pembelajaran memegang peran penting dalam memberikan arahan dan bimbingan.
6. Pemberian Umpan Balik (*Feedback*): Umpan balik yang konstruktif dan terstruktur membantu siswa memahami kekuatan dan area yang perlu ditingkatkan dalam pembelajaran mereka.
7. Variasi Pendekatan (*Variety of Approaches*): Menggunakan berbagai metode dan strategi pembelajaran membantu memenuhi gaya belajar yang berbeda dan mempertahankan minat siswa.
8. Keterlibatan Aktif (*Active Engagement*): Siswa lebih memahami dan mempertahankan informasi ketika mereka terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, daripada hanya menjadi pendengar pasif.
9. Pengulangan dan Pemeliharaan (*Repetition and Review*): Mengulangi materi dan melakukan tinjauan secara berkala membantu menguatkan memori jangka panjang dan memastikan pemahaman yang lebih mendalam.
10. Konteks dan Aplikasi (*Context and Application*): Memberikan konteks nyata atau situasional untuk materi pembelajaran membantu siswa menghubungkan konsep dengan aplikasi praktis dalam kehidupan sehari-hari.
11. Kemandirian (*Autonomy*): Memberi siswa kesempatan untuk mengambil inisiatif, menetapkan tujuan mereka sendiri, dan mengelola pembelajaran mereka sendiri meningkatkan motivasi dan rasa tanggung jawab.
12. Refleksi dan Evaluasi Diri (*Reflection and Self-Evaluation*): Mendorong siswa untuk merefleksikan pembelajaran mereka dan melakukan evaluasi diri membantu mereka mengidentifikasi kekuatan dan area untuk peningkatan.

Penting untuk diingat bahwa prinsip-prinsip ini bersifat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik spesifik dari kelompok siswa dan materi pembelajaran. Kombinasi yang bijak dari prinsip-prinsip ini dapat memaksimalkan efektivitas proses pembelajaran.

Rangkuman

Prinsip-prinsip psikologi belajar adalah panduan dasar yang membantu kita memahami dan meningkatkan proses pembelajaran individu. Prinsip-prinsip ini dapat membantu individu memaksimalkan efektivitas pembelajaran mereka dan dapat diterapkan dalam berbagai konteks pembelajaran, mulai dari pendidikan formal hingga pembelajaran mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Pembelajaran adalah proses yang berkelanjutan sepanjang hidup individu, bukan hanya terbatas pada masa sekolah. Pembelajaran efektif melibatkan partisipasi aktif dari individu, yang berarti mereka harus terlibat langsung dalam proses belajar. Motivasi adalah faktor kunci dalam pembelajaran. Motivasi intrinsik (motivasi dari dalam diri) dan ekstrinsik (motivasi dari faktor-faktor eksternal) memengaruhi tingkat keterlibatan dan kesuksesan dalam pembelajaran. Lingkungan belajar, baik fisik maupun sosial, dapat memengaruhi proses pembelajaran. Menciptakan lingkungan yang mendukung pembelajaran dapat meningkatkan efektivitas belajar.

Tes Formatif

Berikan contoh konkret tentang bagaimana partisipasi aktif dalam pembelajaran dapat meningkatkan pemahaman dan retensi informasi. Apa dampaknya jika seseorang hanya menjadi penonton pasif dalam proses pembelajaran?

Kunci Jawaban Tes Formatif

Contoh konkret tentang bagaimana partisipasi aktif dalam pembelajaran dapat meningkatkan pemahaman dan retensi informasi adalah melalui metode diskusi kelompok dalam sebuah kelas. Mari kita bandingkan dua skenario: satu dengan partisipasi aktif dalam diskusi kelompok dan satu lagi dengan menjadi penonton pasif.

Skenario 1: Partisipasi Aktif dalam Diskusi Kelompok

Seorang mahasiswa berpartisipasi dalam diskusi kelompok tentang topik tertentu dalam mata pelajaran mereka. Mereka memiliki kesempatan untuk bertukar pikiran, mengajukan pertanyaan, dan memberikan pandangan mereka tentang topik tersebut. Selama diskusi, mereka mencatat poin-poin penting yang dibahas dan mencoba menjelaskan konsep-konsep kepada teman-teman mereka. Diskusi tersebut dipandu oleh seorang tutor atau instruktur yang memberikan arahan.

Dampaknya:

- Pemahaman yang lebih mendalam: Partisipasi aktif memungkinkan

mahasiswa untuk merenungkan dan menjelaskan konsep secara verbal kepada orang lain. Ini membantu memperkuat pemahaman mereka tentang topik tersebut.

- Aktif mencari jawaban: Saat bertanya dan berinteraksi dengan teman-teman mereka, mahasiswa mencari jawaban atas pertanyaan dan ketidakpahaman mereka. Ini memotivasi mereka untuk mencari informasi tambahan.
- Pemantapan melalui ulangan: Melalui diskusi, mereka dapat menguji pemahaman mereka dengan pertanyaan dari teman-teman mereka, yang dapat membantu memperjelas konsep dan mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki.

Skenario 2: Menjadi Penonton Pasif

Dalam skenario ini, seorang mahasiswa hanya hadir di kelas dan mendengarkan instruktur serta teman-teman sekelas yang berpartisipasi dalam diskusi. Mereka tidak aktif bertanya atau berkontribusi dalam pembicaraan.

Dampaknya:

- Kurangnya interaksi: Mahasiswa tidak memiliki kesempatan untuk aktif berpikir atau bertanya tentang konsep-konsep yang disajikan.
- Pengalaman pasif: Dengan hanya mendengarkan, mereka mungkin lebih cenderung menjadi penonton, yang dapat mengakibatkan kurangnya keterlibatan emosional dalam materi yang diajarkan.
- Kemungkinan kehilangan pemahaman: Tanpa partisipasi aktif, mereka mungkin lebih rentan terhadap kehilangan pemahaman dan retensi informasi yang lebih rendah.

Dalam contoh di atas, partisipasi aktif dalam diskusi kelompok memungkinkan mahasiswa untuk terlibat secara aktif dalam pembelajaran, memperdalam pemahaman mereka, dan meningkatkan retensi informasi. Sebaliknya, menjadi penonton pasif dapat menghambat kemampuan mereka untuk memahami dan meresap informasi dengan baik.

Pedoman Penskoran:

$$\text{Skor} = \frac{\text{jumlah jawaban benar}}{\text{jumlah butir soal}} \times 100$$

Jika skor anda 80 – 100 maka anda sudah memahami materi di bab ini dengan baik, Jika skor anda < 80 maka anda disarankan untuk mempelajari kembali materi di bab ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Abu. 1991. Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta Dahar, Ratna Willis.
1996. Teori-teori Belajar. Jakarta: Erlangga
- Rusyan A. Tabran. Atang Kusnidar. Zainal Arifin. 1989, Pendekatan dalam proses belajar mengajar, Bandung : Ramaja Karya

Bab VI

Ingatan

Capaian Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada BAB ini mahasiswa diharapkan mampu memahami tentang memori, klasifikasi memori, teori tentang lupa dan gangguan memori.

A. Definisi Ingatan/Memori

Daya Ingatan atau sering disebut memori merupakan kekuatan jiwa untuk menerima, menyimpan, dan mereproduksi kesan-kesan (Warsah dan Daheri, 2021). Memori adalah kemampuan untuk memasukkan (mempelajari), menyimpan (mempertahankan), dan membawa kembali (mengingat) masa lalu. Apa yang pernah dialami oleh seseorang tidak serta merta akan hilang begitusaja akan tetapi disimpan dalam ingatannya, dan jika diperlukan lagi, hal-hal yang disimpan itu dapat ditimbulkan kembali pada alam kesadaran. Namun demikian, tidak berarti bahwa semua yang pernah dialami itu akan sepenuhnya tinggal dalam ingatan dan dapat seluruhnya ditimbulkan kembali. Terkadang bahkan sering kali ada hal-hal yang tidak dapat diingat kembali atau dengan kata lain ada hal-hal yang dilupakan. Sifat daya ingat orang itu berbeda-beda ada orang yang gampang mengingat dan ada juga orang yang susah mengingat. Ingatan juga sering kali dikaitkan dengan pengalaman seseorang. Seseorang dapat mengingat tentang sesuatu karena pada umumnya orang tersebut pernah mengalaminya. Dengan kata lain kejadian itu pernah di masukkan kedalam jiwanya, kemudian di simpan dan pada suatu waktu kejadian itu ditimbulkan kembali dalam kesadaran. Dengan demikian ingatan merupakan kemampuan menyimpan hal-hal yang sudah pernah diketahui atau dialami sehingga pada suatu saat dikeluarkan dan digunakan Kembali. Sebelum seseorang mengingat suatu informasi atau sebuah kejadian dimasa lalu, ada beberapa tahapan yang harus dilalui ingatan tersebut untuk dapat muncul kembali. Menurut Atkinson (2000), tahapan yang terjadi pada proses mengingat adalah sebagai berikut:

1. Memasukkan pesan dalam ingatan (*Encoding*). Mengacu pada cara

individu mentransformasikan input fisik indrawi menjadi sejenis representasi mental dalam memori.

2. Penyimpanan ingatan (*Storage*). Mengacu pada cara individu menahan informasi yang sudah disimpan dalam memori.
3. Mengingat kembali (*Retrieval*). Mengacu pada bagaimana individu memperoleh akses menuju informasi yang sudah disimpan dalam memori.

B. Klasifikasi Memori

Daya Ingatan (memory) ialah kekuatan jiwa untuk menerima, menyimpan, dan mereproduksi kesan-kesan. Sifat daya ingatan itu tidak sama pada tiap orang, oleh karena itu, sifat daya ingatan dibedakan menjadi: Jaeggi (2011), daya ingat atau memori dapat diklasifikasikan dalam beberapa jenis, yaitu sebagai berikut:

1. Memori jangka pendek (*Short Term Memory*)

Memori atau ingatan jangka pendek adalah suatu proses penyimpanan ingatan sementara. Ingatan jangka pendek disebut juga *working memory* karena informasi yang disimpan hanya dipertahankan selama informasi masih diperlukan. Jika informasi tidak diulang kembali dalam kurun waktu 30 detik, maka informasi pada ingatan jangka pendek akan menghilang. Informasi tersebut disimpan secara akustik (lewat bunyi yang dikeluarkannya) lebih daripada secara visual (lewat penampakannya). Memori jangka pendek dapat untuk mencerminkan kemampuan dari pikiran manusia yang dapat menyimpan seberapa informasi dalam waktu yang relatif singkat dan terbatas. Ada kemungkinan bahwa tidak setiap ide sementara itu dapat diakses, atau bahkan dalam keadaan sadar sekalipun. Sebagai contoh, sesuai konsep di atas, jika anda berbicara dengan seseorang yang memiliki aksen asing, maka secara tidak sengaja anda terpengaruh dan mengubah cara bicara anda mengikuti aksen mereka, maka anda dipengaruhi oleh alam bawah sadar anda (dan itu tidak dapat dikontrol) aspek dari memori jangka pendek.

2. Memori jangka panjang (*Long Term Memory*)

Memori jangka panjang adalah suatu proses penyimpanan informasi yang relatif permanen. Memori jangka panjang merupakan penyimpanan yang luas dari pengetahuan dan catatan dari peristiwa sebelumnya. Memori jangka panjang bertambah seiring bertambahnya usia selama masa pertengahan dan akhir kanak-kanak. Sistem memori jangka panjang memungkinkan kita hidup pada masa lalu dan masa sekarang. Kemampuan untuk dapat mengingat masa lalu dan menggunakan informasi tersebut untuk dimanfaatkan saat ini

merupakan fungsi dari memori jangka panjang. Kapasitas yang dimiliki memori jangka panjang sepertinya tidak terbatas. Informasi dalam jumlah yang sangat besar yang tersimpan dalam memori jangka panjang, memungkinkan individu untuk belajar, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta mengembangkan identitas diri dan sejarah kehidupan.

3. Memori Sensor (*Sensory Memory*)

Memori sensor adalah proses penyimpanan ingatan melalui jalur saraf-saraf sensori yang berlangsung dalam waktu yang pendek. Informasi yang diperoleh melalui panca indra (penglihatan, perabaan, penciuman, pendengaran, dan pengecap) hanya mampu bertahan selama 1 atau 2 detik. Memori sensor tidak seluruhnya berbeda dengan memori jangka pendek. Memori sensor merupakan istilah yang merujuk pada memori yang digunakan untuk merencanakan dan melaksanakan suatu tindakan. Sebagai contoh, ketika membuat suatu masakan, tidak melakukan kesalahan seperti dua kali memasukkan bumbu masakan yang sama.

4. Memori Implisit atau Prosedural

Memori prosedural merupakan memori mengenai cara melakukan sesuatu, seperti cara menyisir, menggunakan pensil, dan lain sebagainya. Memori prosedural ini juga disebut memori implisit karena apabila suatu kemampuan telah dimiliki seseorang, maka kemampuan tersebut tidak lagi memerlukan pemrosesan secara sadar. Memori implisit adalah pemanggilan kembali informasi terkait suatu peristiwa atau suatu objek yang mempengaruhi tindakan dan pikiran yang dilakukan tanpa usaha secara sadar. Jadi, memori implisit dipanggil kembali secara tidak sadar.

5. Memori Eksplisit atau Deklaratif

Pemanggilan kembali informasi terkait suatu peristiwa atau suatu objek secara sadar disebut dengan memori eksplisit. Contohnya, ketika seseorang ingin menceritakan masa lalunya kepada orang lain, maka yang dilakukannya adalah secara sadar memanggil kembali informasi-informasi masa lalu di dalam ingatannya.

6. Memori *Flashbulb*

Memori *Flashbulb* merupakan memori pada situasi dimana seseorang untuk pertama kalinya belajar/mencoba sesuatu yang sangat berkesan baginya atau yang secara emosional menyentuh perasaannya

C. Teori Tentang Lupa

Kelupaan dapat terjadi karena materi yang disimpan dalam ingatan itu

tidak sering ditimbulkan kembali dalam alam kesadaran, sehingga akhirnya manusia mengalami kelupaan. Menurut Saleh, 2018 ada dua teori berkaitan dengan kelupaan yaitu sebagai berikut.

1. Teori atropi, teori ini sering juga disebut teori *disense* atau teori *disuse*, yaitu suatu teori mengenai kelupaan yang menitik beratkan pada lama interval. Menurut teori ini kelupaan terjadi karena jejak-jejak ingatan atau *memory traces* telah lama tidak ditimbulkan kembali dalam alam kesadaran karena yang disimpan telah lama tidak ditimbulkan kembali, maka *memory traces* makin lama makin mengendap, hingga pada akhirnya orang akan mengalami kelupaan. Teori ini sebenarnya lebih bersumber pada aspek fisiologis, yaitu apabila otot-otot telah lama tidak digunakan, maka otot-otot tersebut tidak dapat menjalankan fungsinya dengan baik, yang akhirnya dapat mengalami kelumpuhan, demikian pula halnya dengan ingatan.
2. Teori interferensi, teori ini lebih menitikberatkan pada isi interval. Menurut teori ini kelupaan ini terjadi karena *memory traces* saling bercampur satu dengan yang lain dan saling mengganggu, saling berinterferensi sehingga hal ini dapat menimbulkan kelupaan. Jadi kalau seseorang mempelajari sesuatu materi, kemudian mempelajari materi yang lain, maka materi-materi itu akan saling mengganggu hingga menimbulkan kelupaan.

D. Dasar Biologi Memori

Memori adalah kemampuan sistem saraf untuk menyimpan, mengolah, dan mengambil informasi yang diperoleh dari pengalaman dan pembelajaran. Dasar biologi memori melibatkan proses-proses kompleks dalam otak dan sistem saraf yang memungkinkan kita untuk mengingat dan menggunakan informasi yang kita pelajari atau alami.

Berikut ini adalah beberapa dasar biologi memori:

1. Neuron adalah sel-sel saraf yang menjadi unit dasar dari sistem saraf. Neuron berkomunikasi satu sama lain melalui sinyal listrik dan kimia. Proses pembentukan, penyimpanan, dan pengambilan memori terjadi dalam jaringan neuron.
2. Sinapsis adalah tempat di mana dua neuron berkomunikasi. Informasi disampaikan melalui sinapsis melalui neurotransmitter, senyawa kimia yang membantu menyampaikan sinyal dari satu neuron ke neuron lainnya.
3. Proses pembentukan memori dimulai dengan pengalaman atau informasi yang diterima melalui indra. Informasi ini kemudian diolah oleh otak, di mana sinapsis- sinapsis yang kuat diperkuat melalui mekanisme yang disebut "penguatan sinaptik."

4. Memori dapat disimpan dalam berbagai bagian otak, termasuk hippocampus dan korteks otak. Berbagai tipe memori dapat disimpan dalam berbagai area otak yang berbeda.
5. Ketika kita ingin mengingat sesuatu, otak mengambil informasi tersebut dari penyimpanan jangka panjang dan membawanya ke kesadaran. Proses ini melibatkan reaktivasi neuron-neuron yang terlibat dalam penyimpanan informasi tersebut.
6. Kerusakan pada otak, seperti cedera atau penyakit neurodegeneratif, dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk membentuk dan mengambil memori. Gangguan seperti Alzheimer dan amnesia adalah contoh kerusakan memori yang serius.
7. Faktor-faktor seperti perhatian, motivasi, dan emosi juga dapat memengaruhi proses memori. Misalnya, informasi yang lebih relevan atau emosional cenderung disimpan dengan lebih baik.
8. Kemampuan otak untuk beradaptasi dan berubah seiring waktu disebut sebagai plastisitas otak. Plastisitas ini memungkinkan kita untuk belajar dan mengingat hal-hal baru sepanjang hidup kita.
9. Kemampuan memori berkembang seiring dengan perkembangan otak dan pengalaman individu. Anak-anak dan remaja mungkin memiliki kemampuan memori yang berbeda dari orang dewasa.
10. Terdapat berbagai teknik dan strategi yang dapat membantu meningkatkan kemampuan memori, seperti penggunaan mnemonic, repetisi, tidur yang cukup, dan pola makan sehat.

Dalam konteks biologi, memori adalah hasil dari interaksi yang kompleks antara berbagai komponen otak dan sistem saraf. Penelitian terus berlanjut untuk lebih memahami proses-proses ini dan cara-cara untuk meningkatkan kemampuan memori manusia.

E. Gangguan Memori

Gangguan memori merupakan kondisi di mana otak memiliki kesulitan untuk menyimpan, mengendalikan, dan mengingat kembali memori. Gangguan memori terjadi karena ada gangguan pada otak. Kondisi ini menyebabkan pengidapnya mengalami kesulitan untuk menyimpan, mengendalikan, dan mengingat kembali memori. Padahal sebelumnya memori tersebut sudah diingat atau dialami sendiri. Seperti diketahui, salah satu gejala khas dari penyakit ini adalah hilangnya ingatan atau susah untuk mengingat sesuatu. Gangguan memori umumnya terjadi pada usia lansia, dimana terjadinya tahapan proses menua sehingga menyebabkan kemunduran dan ketidakmampuan fungsi tubuh. Gangguan memori disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya diantaranya: 1). Usia, semakin tua usia

seseorang akan mempengaruhi fungsi kognitif (tingkah laku) seseorang. 2) Stres dan depresi, dapat menyebabkan penurunan kecepatan aliran darah sehingga menurunkan fungsi kognitif. 3) Latihan memori, semakin sering seseorang menggunakan memorinya sehingga memori seseorang akan bertambah yang menyebabkan sulit untuk mengingat memori lamanya. 4) Hormon, pengaruh hormon seperti testosteron (hormon yang mempengaruhi testis dan indung telur) akan menyebabkan angka kenaikan kadar kolesterol darah yang berakibat pada fungsi otak.

Gejala Gangguan Memori

Penurunan fungsi otak memiliki tiga tingkatan gejala dari yang paling ringan hingga yang paling berat, yaitu:

1. Mudah Lupa (Forgetfulness). Gejala ini adalah tahapan yang paling ringan dan sering dialami banyak orang dengan usia lanjut. Cirinya adalah proses berpikir menjadi lambat, kurang strategi memori yang tepat, kesulitan memusatkan perhatian, dan mudah beralih pada hal yang tidak perlu.
2. Mild Cognitive Impairment (MCI). Gejala yang lebih berat dibandingkan mudah lupa. Gejala ini muncul dengan mengganggu fungsi memori dan dapat dirasakan penderita. Keluhan biasanya berupa frustrasi, lambat dalam menemukan benda, dan kurang mampu melakukan aktivitas sehari-hari. Gangguan memori disebabkan oleh terganggunya fungsi otak sehingga mempengaruhi ingatan dan tingkah laku seseorang.

Terdapat beberapa jenis penyakit yang berhubungan dengan gangguan memori, diantaranya:

1. Demensia
Demensia adalah sebuah gangguan memori yang disebabkan penurunan fungsi otak seperti daya ingat, kemampuan berpikir, memahami sesuatu hingga mengganggu kegiatan sehari-hari.
2. Alzheimer
Gangguan memori yang disebabkan oleh penumpukan protein abnormal yang menyebabkan terganggunya sel-sel saraf otak. Gejala yang terjadi dalam jangka panjang seperti kehilangan beragam fungsi, kesulitan mengontrol pikiran, memori dan bahasa.
3. Amnesia
Kondisi dimana seseorang mengalami hilangnya memori yang bersifat sementara atau permanen. Amnesia biasanya disebabkan oleh cedera otak, stroke, kejang, tumor, penurunan pasokan oksigen pada otak dan peradangan otak.

Rangkuman

Ingatan merupakan kemampuan menyimpan hal-hal yang sudah pernah diketahui atau dialami sehingga pada suatu saat dikeluarkan dan digunakan kembali. Memori dapat diklasifikasikan dalam beberapa jenis, yaitu sebagai berikut:

1. Memori jangka pendek (*Short Term Memory*)

Memori atau ingatan jangka pendek adalah suatu proses penyimpanan ingatan sementara yang relatif singkat dan terbatas.

2. Memori jangka panjang (*Long Term Memory*)

Memori jangka panjang adalah suatu proses penyimpanan informasi yang relatif permanen.

3. Memori Sensor (*Sensory Memory*)

Memori sensor adalah proses penyimpanan ingatan melalui jalur saraf-saraf sensori yang berlangsung dalam waktu yang pendek.

4. Memori Implisit atau Prosedural

Memori implisit adalah pemanggilan kembali informasi terkait suatu peristiwa atau suatu objek yang mempengaruhi tindakan dan pikiran yang dilakukan tanpa usaha secara sadar. Jadi, memori implisit dipanggil kembali secara tidak sadar.

5. Memori Eksplisit atau Deklaratif

Pemanggilan kembali informasi terkait suatu peristiwa atau suatu objek secara sadar disebut dengan memori eksplisit. Contohnya, ketika seseorang ingin menceritakan masa lalunya kepada orang lain, maka yang dilakukannya adalah secara sadar memanggil kembali informasi-informasi masa lalu di dalam ingatannya.

6. Memori Flashbulb

Memori Flashbulb merupakan memori pada situasi dimana seseorang untuk pertama kalinya belajar/mencoba sesuatu yang sangat berkesan baginya atau yang secara emosional menyentuh perasaannya.

Teori yang berkaitan dengan kelupaan yaitu sebagai berikut.

1. Teori atropi, teori ini sering juga disebut teori *disense* atau teori *disuse*, yaitu suatu teori mengenai kelupaan yang menitik beratkan pada lama interval.
2. Teori interferensi, teori ini lebih menitikberatkan pada isi interval.

Terdapat beberapa jenis penyakit yang berhubungan dengan gangguan memori, di antaranya:

1. Demensia

Demensia adalah sebuah gangguan memori yang disebabkan penurunan fungsi otak seperti daya ingat, kemampuan berpikir,

memahami sesuatu hingga mengganggu kegiatan sehari-hari.

2. Alzheimer

Gangguan memori yang disebabkan oleh penumpukan protein abnormal yang menyebabkan terganggunya sel-sel saraf otak. Gejala yang terjadi dalam jangka panjang seperti kehilangan beragam fungsi, kesulitan mengontrol pikiran, memori dan bahasa.

3. Amnesia

Kondisi dimana seseorang mengalami hilangnya memori yang bersifat sementara atau permanen. Amnesia biasanya disebabkan oleh cedera otak, stroke, kejang, tumor, penurunan pasokan oksigen pada otak dan peradangan otak.

Tes Formatif

Bedah Kasus:

Seorang ibu berusia 65 tahun mengalamai gejala sebagai berikut: Sering tersesat meskipun berada pada lingkungan yang familiar, sering menggunakan istilah yang tidak umum ketika mendeskripsikan benda yang familiar, sering melupakan nama kerabat, keluarga, atau teman dekat Lupa dengan ingatan atau pengalaman di masa lalu, serta tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan harian secara mandiri. Gejala tersebut merupakan gangguan ingatan?

Kunci Jawaban Tes Formatif

Demensia adalah sebuah gangguan memori yang disebabkan penurunan fungsi otak seperti daya ingat, kemampuan berpikir, memahami sesuatu hingga mengganggu kegiatan sehari-hari. Penyakit demensia adalah kondisi yang ditandai dengan menurunnya daya ingat seseorang. Namun, pada dasarnya demensia bukanlah suatu penyakit melainkan sekumpulan gejala yang memengaruhi fungsi otak dalam mengingat, berpikir, berbicara, hingga berperilaku.

Tingkat keparahan demensia cukup beragam, mulai dari ringan hingga berat. Kondisi ini bersifat progresif yang artinya dapat berkembang menjadi semakin buruk dari waktu ke waktu.

Demensia adalah kondisi yang umumnya terjadi pada pria maupun wanita lansia

Pedoman Penskoran:

$$Skor = \frac{\text{jumlah jawaban benar}}{\text{jumlah butir soal}} \times 100$$

Jika skor anda 80 – 100 maka anda sudah memahami materi di bab ini dengan baik, Jika skor anda < 80 maka anda disarankan untuk mempelajari kembali materi di bab ini.

Daftar Pustaka

- Adnan Achiruddin Saleh. 2018. *Pengantar Psikologi*. Makassar: Aksara Timur
- Atkinson. 2000. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Interaksara.
- Jaeggi, S.M., dkk. 2011. *Short and Long-term Benefits of Cognitive Training*. Proc Natl Acad Sci U S A
- Warsah & Daheri. 2021. *Psikologi (Suatu Pengantar)*. Yogyakarta: Tunas Gemilang Press.

Bab VII

Berpikir dan Berbahasa

Capaian Pembelajaran

Setelah mempelajari materi ini, mahasiswa diharapkan memahami tentang konsep berpikir, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, berpikir kreatif, bahasa, berpikir dan bahasa.

A. Pengertian Berpikir

Arti kata "pikir" dalam kamus besar Bahasa Indonesia adalah akal budi, ingatan, angan-angan. "Berpikir" artinya menggunakan akal budi untuk mempertimbangkan dan memutuskan sesuatu, menimbang-nimbang dalam ingatan. Berpikir adalah salah satu dari sekian tindakan yang mampu mengantarkan si pelakunya menuju rumah kebenaran. Berpikir juga menjadi salah satu dari bagian yang tak terpisahkan dari para cendekiawan. Sedangkan pada biasanya alat yang dijadikan media untuk berpikir hanyalah akal. Namun agar hasil pemikiran menuai pengaruh yang lebih benar dalam kehidupan nyata maka diharuskan tidak hanya berpikir menggunakan akal tapi juga dengan hati yang suci, dengan mengkombinasikan antara keduanya.

Lebih lanjut berpikir adalah termasuk aktivitas belajar, dengan berpikir orang memperoleh pengetahuan baru, setidaknya-tidaknya orang akan menjadi tahu tentang hubungan antara sesuatu. Berpikir bukanlah sembarangan berpikir, tetapi ada taraf tertentu, dari taraf berpikir yang rendah sampai taraf berpikir yang tinggi.

Berpikir merupakan sebuah proses yang melibatkan operasi-operasi mental, seperti induksi, deduksi, klasifikasi dan penalaran. Berpikir merupakan kemampuan untuk menganalisis, mengkritik dan mencapai kesimpulan berdasarkan inferensi atau judgment yang baik.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa

mendefinisikan soal berpikir ini terdapat adanya beberapa macam pendapat, di antaranya ada yang menganggap berpikir sebagai suatu proses asosiasi saja, ada pula yang memandang berpikir sebagai proses penguatan hubungan antara stimulus dan respons, ada yang mengemukakan bahwa berpikir itu merupakan suatu kegiatan psikis untuk mencari hubungan antara dua objek atau lebih, bahkan ada pula yang mengatakan bahwa berpikir merupakan kegiatan kognitif tingkat tinggi, sering pula dikemukakan bahwa berpikir itu merupakan aktivitas psikis yang intensional.

Kemudian berpikir adalah serangkaian, gagasan, idea atau konsepsi-konsepsi yang diarahkan kepada suatu pemecahan masalah. Jika melihat arti berpikir seperti ini maka dapat dipahami bahwa pengertian ini merujuk berdasarkan hasil berpikir dan tujuan berpikir. Berpikir juga dapat diartikan dengan bertanya tentang sesuatu, karena disaat kita berpikir yang ada diotak kita adalah berbagai pertanyaan analisa diantaranya adalah: apa, mengapa, kenapa, bagaimana, dan dimana.

B. Pemecahan Masalah

Pemecahan masalah (problem solving) adalah sebuah usaha untuk menemukan cara yang tepat untuk mencapai sebuah tujuan ketika tujuan tersebut tidak langsung dapat diraih (Laura king , 2007)

Langkah – langkah dalam pemecahan Masalah:

- a) Menemukan dan membatasi masalah, menyadari adanya sebuah masalah adalah langkah pertama untuk munculnya solusi (Mayer, 2000). Menemukan dan membuat batasan permasalahan sering kali melibatkan proses bertanya dalam cara-cara yang kreatif dan melihat apa yang tidak dilihat orang lain.
- b) Mengembangkan strategi pemecahan masalah yang baik, sesudah anda menemukan masalah dan mendefinisikannya dengan jelas, anda perlu untuk mengembangkan strategi untuk menyelesaikan masalah tersebut.

Sejumlah strategi yang efektif , ada beberapa metode yaitu:

- 1) Membuat tujuan lebih kecil (subgoalng), melibatkan penetapan tujuantujuan jangka menengah atau mendefinisikan masalah-masalah jangka menengah yang memberikan anda situasi yang lebih baik untuk mencapai tujuan atau solusi akhir.
- 2) Algoritma, strategi – strategi yang menjamin sebuah solusi untuk masalah.
- 3) Heuristik, strategi-strategi yang menggunakan jalan pintas atau panduan yang mengarahkan, namun tidak menjamin munculnya sebuah solusi untuk masalah.

- c) Evaluasi solusi-solusi, sesudah kita berpikir bahwa kita telah menyelesaikan sebuah masalah, kita tidak akan tahu seberapa efektif solusi yang kita gunakan sampai kita menemukan apakah hal itu bekerja. Akan sangat membantu bila kita memiliki sebuah kriteria keefektifan solusi dalam pikiran kita.
- d) Memikirkan kembali dan mendefinisikan kembali masalah dan solusi yang dihasilkan seiring dengan waktu, sebuah langkah akhir yang penting dalam pemecahan masalah adalah untuk memikirkan kembali dan mendefinisikan kembali permasalahan – permasalahan secara berkala (Bereiter & Scardamalia, 1993).

C. Pengambilan Keputusan

Pengambilan keputusan adalah mengevaluasi pilihan-pilihan dan membuat keputusan dari pilihan yang ada. Pengambilan keputusan tanpa kesadaran, terdapat bukti bahwa penalaran dan pengambilan keputusan terjadi di luar kesadaran. Maksudnya, terkadang kita dapat berpikir tanpa mengetahui apa yang kita pikirkan (Dijksterhuis & Nordgren, 2006).

Permasalahan dalam pengambilan keputusan.:

- 1) Bias Konfirmasi adalah kecenderungan kita untuk mencari dan menggunakan informasi yang mendukung gagasan kita dibandingkan dengan informasi yang bertentangan dan menolak gagasan tersebut (Mckenzie, 2006).
- 2) Bias melihat kebelakang adalah kecenderungan kita untuk sesudah suatu fakta muncul, melaporkan dengan salah bahwa kita telah meramalkan suatu hasil.
- 3) Heuristik ketersediaan adalah suatu peramalan tentang kemungkinan sebuah kejadian didasarkan pada kemudahan untuk mengingat kembali atau membayangkan kejadian serupa.

D. Berpikir Kreatif

Berpikir kreatif adalah kemampuan untuk berpikir mengenai sesuatu yang baru dan tidak biasa serta memunculkan solusi yang tidak konvensional. Ada lima tahap menuju kreatif yakni, persiapan, inkubasi, pencerahan, evaluasi, dan elaborasi.

E. Bahasa

Bahasa adalah alat yang sistematis untuk menyampaikan gagasan atau perasaan dengan memakai tanda-tanda, bunyi-bunyi atau tanda-tanda yang disepakati yang mengandung makna yang dapat dipahami. Menurut definisi tersebut, bahasa mencakup semua hal yang digunakan sebagai alat untuk berkomunikasi, baik berupa tanda verbal maupun non-verbal.

Bahasa adalah bentuk komunikasi, baik verbal, tertulis, maupun dengan isyarat yang didasarkan pada sistem simbol. Semua bahasa manusia memiliki karakteristik yang sama, termasuk kemungkinan untuk menghasilkan kalimat bermakna yang tidak terbatas dan memiliki aturan tentang struktur.

Bahasa memiliki empat aturan struktur :

1. Fonologi (sistem suara dari bahasa.).
2. Morfologi (aturan dalam bahasa tentang pembentukan kata).
3. Sintaksis (cara kata-kata dikombinasikan untuk membentuk frasa dan kalimat).
4. Semantik (makna dari kata dan kalimat).

F. Berpikir dan Berbahasa

Berpikir melibatkan proses memanipulasi informasi secara mental, seperti membentuk konsep -konsep abstrak, menyelesaikan beragam masalah, mengambil keputusan, dan melakukan refleksi kritis atau menghasilkan gagasan kreatif

Lebih lanjut berpikir adalah termasuk aktivitas belajar, dengan berpikir orang memperoleh pengetahuan baru, setidaknya-tidaknya orang akan menjadi tahu tentang hubungan antara sesuatu. Berpikir bukanlah sembarangan berpikir, tetapi ada taraf tertentu, dari taraf berpikir yang rendah sampai taraf berfikir yang tinggi.

Menurut Sujanto, berpikir adalah suatu proses dialektis, artinya selama proses berpikir, pikiran mengadakan Tanya jawab dengan pikiran itu sendiri untuk meletakkan hubungan-hubungan antara pengetahuan dengan tepat.

Ashman Con way mengungkapkan bahwa kemampuan berpikir melibatkan 6 jenis berpikir. a. Metakognisi. b. Berpikir kritis. c. Berpikir kreatif. d. Proses kognitif (pemecahan masalah dan pengambilan keputusan). e. Kemampuan berpikir kritis (seperti representasi dan meringkas). f. Memahami peran konten pengetahuan.

Bahasa yang dimiliki manusia didapatkan melalui pemerolehan dan pembelajaran. Dengan bahasa orang berkomunikasi, dengan bahasa orang mengeskpresikan diri, dengan bahasa pula orang menggunakan akalinya untuk menyampaikan gagasan dan konsep pemikirannya. Secara leksikal, bahasa dimaknai sebagai sistem lambang bunyi yang arbitrer, yang digunakan oleh anggota suatu masyarakat untuk bekerja sama, berinteraksi, dan mengidentifikasi diri (KBBI, 2016).

Finocchiaro (dalam Alwasilah, 1993, hal. 82) mengemukakan bahwa: The 1st Education and Language International Conference Proceedings Center for International Language Development of Unissula 299 Language is

a system of arbitrary, vocal symbol which permits all people in a given culture, or other people who have learned the system of that culture, to communicate or interact'. (bahasa adalah sebuah sistem yang manasuka, simbol vokal yang disepakati bersama oleh orang-orang dalam suatu budaya tertentu, atau orang-orang yang telah mempelajari sistem budaya tersebut, untuk berkomunikasi atau berinteraksi). Bahasa memang erat kaitannya dengan manusia, antara individu yang satu dengan individu yang lain.

Bahasa menjadi satu-satunya alat yang bisa menyatukan manusia dalam sebuah kelompok, masyarakat, bangsa, hingga antar bangsa. Bahasalah yang bahkan bisa menembus batas-batas negara. Bahasa menjadi sebuah sarana, orang-orang bisa saling berinteraksi secara verbal dan tulis melalui media televisi, media cetak, dan media teknologi lainnya yang semakin hari semakin berkembang pesat.

Seperti halnya media, bahasa pun demikian, bahasa berperan menjadi media saat orang melakukan proses berpikir. Baik berpikir untuk sesuatu yang sederhana maupun sesuatu yang rumit. Bahasa dan berpikir adalah sebuah hubungan yang saling ketergantungan. Berpikir adalah sebuah proses menggunakan akal budi untuk mempertimbangkan dan memutuskan sesuatu (KBBI, 2016). Sebaliknya, hasil berpikir akan kembali di ungkapkan melalui bahasa baik secara verbal atau tulis.

Rangkuman

Sebuah konsep pemikiran lahir dari proses berpikir yang melibatkan bahasa sebagai sarana berpikirnya. Dalam hal keterampilan berbahasa, sebuah konsep pemikiran bisa dilahirkan dalam bentuk ujaran maupun dalam bentuk tulisan dan yang menjadi kesamaan dari keduanya adalah bahasa sebagai sarana untuk menyusun konsep pemikirannya.

Berbahasa berarti aktivitas menggunakan suatu bahasa. Seperti yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa bahasa merupakan suatu alat yang dimiliki oleh manusia yang digunakan untuk berkomunikasi, mengeskpresikan diri, dan mengaktualisasi diri.

Manusia memiliki dua macam fasilitas untuk berbahasa, yaitu fasilitas fisik berupa organ-organ ujaran dan fasilitas nonfisik yaitu ruh, akal pikiran dan rasa yang berfungsi untuk mengolah segala masukan (input) dari alam sekitar. Berdasarkan pemikiran tersebut, tampak bahwa manusia dibekali secara fisik dan psikis oleh sang pencipta sebagai makhluk yang memang mendukung proses berbahasa. Organ yang berfungsi dengan baik akan menghasilkan ujaran berupa bahasa yang dapat dimengerti satu sama lain baik berupa ujaran komunikasi biasa dalam bertegur sapa maupun berupa ujaran sebuah konsep pemikiran.

Jadi dalam pikiran terjadi konseptualisasi segala masukan yang

kemudian dilahirkan dalam bentuk ujaran atau tulisan. Karena bahasa bersifat produktif, kematangan seseorang secara konsep kebahasaan dapat dilihat dari keterampilan ia dalam memproduksi bahasa. Sebuah pemikiran yang lahir dari seseorang dalam bentuk ujaran atau tulisan tidak terlepas dari hakikat manusia sebagai makhluk yang memiliki bahasa.

Tes Formatif

1. Jelaskan tentang konseptualisasi sebagai proses pikiran!
2. Jelaskan tentang bahasa sebagai alat ekspresi!
3. Jelaskan tentang keterampilan bahasa sebagai indikator konseptualisasi!

Kunci Jawaban Tes Formatif

1. Konseptualisasi sebagai Proses Pikiran:

- Konseptualisasi adalah proses mental di mana individu mengolah informasi yang diterima dari lingkungan sekitarnya.
- Ini melibatkan pemahaman, analisis, sintesis, dan penafsiran berbagai masukan, seperti pengalaman, pengetahuan, dan persepsi.
- Konseptualisasi membentuk dasar pemikiran kreatif dan penyusunan ide dalam pikiran individu.

2. Bahasa sebagai Alat Ekspresi:

- Bahasa adalah sistem simbolik yang digunakan manusia untuk mengkomunikasikan pikiran, ide, perasaan, dan informasi kepada orang lain.
- Bahasa memiliki dua bentuk utama: lisan (ujaran) dan tertulis (tulisan), yang memfasilitasi ekspresi pikiran dalam bentuk yang dapat dimengerti oleh orang lain.

3. Keterampilan Bahasa sebagai Indikator Konseptualisasi:

- Kemampuan seseorang dalam memproduksi bahasa adalah cerminan dari sejauh mana mereka dapat mengkonseptualisasikan ide dan pemikiran.
- Individu yang memiliki kemampuan bahasa yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan konseptual yang lebih kuat.
- Kemampuan berbahasa melibatkan tata bahasa, kosakata, sintaksis, dan pengetahuan tentang konteks komunikasi.

Pedoman Penskoran:

Skor = (jumlah butir soal yang benar) / 5 x 100

Jika skor anda 80 – 100 maka anda sudah memahami materi di bab ini dengan baik, Jika skor Anda < 80 maka anda disarankan untuk mempelajari kembali materi di bab ini.

Daftar Pustaka

- Brennan, James, 2012. Sejarah dan Sistem Psikologi edisi 6, Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Muhibbinsyah. 2010. Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru, Edisi Revisi, Cet. XV, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Perbowosari, H., Hadion Wijoyo, S. E., Sh, S., MH, M., & Setyaningsih, S. A. 2020. Pengantar Psikologi Pendidikan. Jawa Timur Penerbit Qiara Media.

Bab VIII

Motivasi

Capaian Pembelajaran

Setelah mempelajari materi ini mahasiswa diharapkan mampu memahami tentang definisi motivasi, motivasi intrinsik dan ekstrinsik, hierarki Maslow dan motivasi seksual.

A. Definisi Motivasi

Setiap orang memiliki faktor pendorong dalam bertindak baik yang berasal dari dalam maupun dari luar diri seseorang. Kekuatan internal dan eksternal yang menjadi pendorong dalam melakukan tindakan tertentu disebut dengan motif. Istilah ini berasal dari bahasa Latin yakni *movere* yang berarti bergerak atau *to move*. Sebagai pendorong, motif umumnya tidak berdiri sendiri melainkan saling terkait dengan faktor-faktor lainnya. Berbagai hal yang dapat mempengaruhi motif disebut dengan motivasi. Dengan kata lain, motivasi merupakan keadaan dalam diri individu yang mendorong perilaku ke arah tujuan tertentu (Saleh, 2018).

Kondisi internal yang dimiliki setiap individu memiliki peran dalam aktivitas yang dilakukan dirinya dalam kehidupan sehari-hari, Salah satu kondisi internal inilah oleh Warsah dan Daheri (2021) disebut sebagai motivasi. Motivasi merujuk pada keseluruhan proses gerakan, seperti dorongan yang timbul pada diri individu, situasi yang dapat mendorong, perilaku yang timbul sebagai akibat dari situasi tersebut, serta tujuan akhir dari tindakan. Motivasi juga dikatakan sebagai dorongan dasar seseorang yang mampu menggerakkan dirinya dalam melakukan sesuatu. Maka dari itu motivasi dapat menunjukkan perbedaan antara dapat melaksanakan dan mau melaksanakan. Motivasi cenderung lebih dekat dengan mau melaksanakan guna mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya.

Maslow (dalam Feist dan Feist, 2014) mengembangkan teori kepribadiannya melalui beberapa asumsi dasar terkait motivasi, diantaranya

:

1. Pendekatan menyeluruh pada motivasi (*holistic approach to motivation*) yakni pandangan bahwa motivasi sebagai keseluruhan dari seseorang, bukan hanya satu bagian atau fungsi;
2. Motivasi biasanya terdiri dari beberapa hal yang bersifat kompleks (*motivation is usually complex*) yang berarti tingkah laku seseorang dapat muncul dari beberapa motivasi terpisah;
3. Orang-orang berulang kali termotivasi oleh berbagai kebutuhan (*people are continually motivated by one need or another*) yang berarti ketika satu kebutuhan seseorang terpenuhi, maka kekuatan kebutuhan tersebut untuk memotivasi akan cenderung berkurang dan digantikan oleh kekuatan kebutuhan lainnya;
4. Semua orang di manapun berada akan termotivasi oleh kebutuhan dasar yang sama (*all people everywhere are motivated by the same basic need*). Dalam hal ini, orang-orang dalam kultur yang berbeda bisa jadi memiliki cara yang berbeda pula dalam memperoleh makanan, membangun tempat tinggal, mengekspresikan pertemanan, dan lain sebagainya. Namun dalam variasi cara tersebut terdapat kebutuhan dasar yang sama dan berlaku umum untuk semua spesies, seperti makanan, keamanan, dan pertemanan;
5. Berbagai kebutuhan dapat dibentuk dalam sebuah hierarki (*needs can be arranged on hierarchy*).

B. Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik

Motivasi intrinsik merupakan motivasi internal yang digunakan untuk melakukan sesuatu demi sesuatu itu sendiri. Sesuatu yang dilakukan tersebut sekaligus merupakan tujuan yang hendak dicapai. Motivasi intrinsik dilakukan dengan pandangan bahwa apa yang dilakukan tersebut memiliki "nilai" tanpa melihat penghargaan dari luar (Saleh, 2018). Contohnya ketika seorang anak mungkin berlatih bermain basket sebagai persiapan pertandingan karena ia sendiri senang pada olah raga basket.

Selain intrinsik, Saleh (2018) juga memberikan pemahaman terkait motivasi ekstrinsik. Motivasi ini juga berpengaruh pada tingkah laku individu. Motivasi ekstrinsik merupakan motif yang mendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mendapatkan sesuatu yang lain. Motivasi ekstrinsik ini sering dipengaruhi oleh insentif eksternal seperti imbalan (reward) atau imbalan sebaliknya yang berupa hukuman. Imbalan eksternal ini dapat digunakan untuk mengubah tingkah laku. Dengan kata lain imbalan eksternal berfungsi sebagai insentif agar seseorang bersedia melakukan atau mengerjakan sesuatu. Misalnya seorang guru akan memberikan nilai tinggi bagi siswa yang aktif saat pembelajaran. Kendati demikian, secara umum diharapkan motivasi siswa ini merupakan motivasi yang berasal dari dirinya

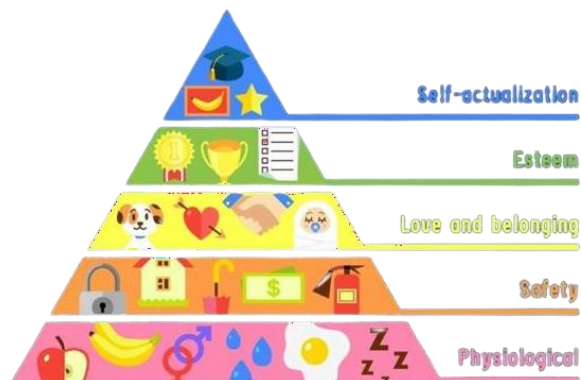
sendiri (intrinsik). Sementara fungsi motivasi ekstrinsik disini yakni untuk meningkatkan motivasi intrinsik tersebut.

C. Hierarki Maslow

Maslow (dalam Feist dan Feist, 2014) mengungkapkan konsep hierarki kebutuhan yang memiliki anggapan bahwa Kebutuhan-kebutuhan level yang lebih tinggi memiliki potensi memotivasi jika kebutuhan-kebutuhan di level rendah telah terpenuhi atau paling tidak cukup terpenuhi terlebih dahulu. Kebutuhan-kebutuhan yang membentuk hierarki ini disebut dengan kebutuhan konatif (conative needs) atau yang oleh Maslow sering disebut sebagai kebutuhan dasar. Kebutuhan konatif merupakan kebutuhan-kebutuhan yang memiliki karakter mendorong atau memotivasi. Kebutuhan-kebutuhan ini dapat dibentuk menjadi sebuah hierarki. Setiap tingkat di atasnya menunjukkan kebutuhan yang lebih tinggi, namun bukan merupakan kebutuhan untuk bertahan hidup.

Kebutuhan-kebutuhan di level rendah memiliki prapotensi atau kekuatan yang lebih besar dibandingkan dengan kebutuhan yang lebih tinggi. Inilah yang menyebabkan kebutuhan di level rendah harus terpenuhi atau minimal cukup terpenuhi terlebih dahulu sebelum level yang lebih tinggi bisa aktif untuk memotivasi.

Gambar 1. Hierarki Kebutuhan Maslow



1. Fisiologis (*Physiological*)

Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan paling mendasar bagi setiap individu. Makanan, minuman, air, oksigen, kestabilan suhu tubuh, kesehatan, dan sebagainya merupakan bagian dari kebutuhan fisiologis. Kebutuhan level ini memiliki pengaruh yang paling kuat dibandingkan dengan kebutuhan lainnya. Orang yang merasa lapar akan termotivasi untuk makan. Makanan yang menjadi fokus utamanya, bukan mencari teman atau memperoleh harga diri.

Kebutuhan fisiologis memiliki dua karakteristik yaitu sebagai kebutuhan yang satu- satunya dapat terpenuhi atau bahkan selalu terpenuhi dan menjadi suatu kebutuhan yang memiliki kemampuan berulang atau muncul kembali (*recurring nature*). Setelah seseorang mendapatkan

makanan dan menyelesaikan rasa laparnya, lambat laun rasa lapar tersebut akan kembali dan membuat orang tersebut kembali termotivasi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis.

2. Keamanan (*Safety*)

Setelah kebutuhan fisiologis terpenuhi, maka individu akan termotivasi dengan kebutuhan akan keamanan. Kebutuhan ini bisa berupa keamanan fisik, ketergantungan, stabilitas, perlindungan, ketentraman, keteraturan, dan kebebasan dari kekuatan yang mengancam seperti perang, terorisme, bahaya, ancaman, rasa takut, cemas, dan sebagainya.

3. Cinta dan Keberadaan (*Love and Belongingness*)

Setelah orang memenuhi dua kebutuhan di atas, maka selanjutnya mereka akan termotivasi oleh kebutuhan akan cinta dan keberadaan. Termasuk dalam kebutuhan ini yakni keinginan untuk berteman, keinginan untuk memiliki pasangan, keinginan untuk memiliki anak, keinginan untuk menjadi bagian dari keluarga, keinginan untuk menjadi bagian dari masyarakat, dan sebagainya.

Ketika seseorang yang kebutuhan cinta dan keberadaannya dirasa cukup sejak kecil, maka orang tersebut tidak akan takut cintanya ditolak. Individu semacam ini akan merasa percaya diri bahwa dirinya akan diterima oleh lingkungan atau orang yang menganggapnya penting. Sebaliknya jika seseorang tidak pernah merasakan cinta dan keberadaan yang karena itu pula ia tidak mampu memberikan cinta, maka lama kelamaan orang dalam kategori ini akan belajar untuk tidak mengutamakan cinta dan terbiasa dengan ketidakhadiran cinta. Sementara orang yang menerima cinta dan keberadaan dalam jumlah sedikit, akan termotivasi untuk mencarinya.

4. Penghargaan (*Esteem*)

Kebutuhan selanjutnya yakni kebutuhan akan penghargaan. Hal ini mencakup soal penghormatan diri, kepercayaan diri, kemampuan, dan pengetahuan yang orang lain hargai tinggi. Maslow berpendapat ada dua tingkatan kebutuhan akan penghargaan ini, yakni reputasi dan harga diri.

5. Aktualisasi Diri (*Self-Actualization*)

Setelah kebutuhan level rendah terpenuhi, maka cenderung kebutuhan yang lebih tinggi hadir secara lebih aktif untuk memotivasi. Namun ketika kebutuhan akan penghargaan terpenuhi, tidak semua orang akan bergerak pada level aktualisasi diri. Kebutuhan akan aktualisasi diri mencakup pemenuhan diri, sadar akan potensi diri, dan keinginan untuk menjadi kreatif mungkin.

D. Motivasi Seksual

Seks merupakan fungsi biologis yang dapat dipuaskan melalui hubungan seksual atau cara melepaskan tekanan lainnya (Feist dan Feist, 2016). Seks

merupakan motif yang berkaitan dengan kegiatan seksual (Warsah dan Daheri, 2021). Seks menjadi kekuatan untuk menghasilkan keturunan, yang mendorong pengabdian suatu ras, sumber utama kenikmatan paling intens dari manusia yang sekaligus kecemasan yang paling meresap.

Rangkuman

Kekuatan internal dan eksternal yang menjadi pendorong dalam melakukan tindakan tertentu disebut dengan motif. Istilah ini berasal dari bahasa Latin yakni *movere* yang berarti bergerak atau *to move*. Berbagai hal yang dapat mempengaruhi motif disebut dengan motivasi. Dengan kata lain, motivasi merupakan keadaan dalam diri individu yang mendorong perilaku ke arah tujuan tertentu.

Motivasi dapat digolongkan menjadi motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan motivasi internal yang digunakan untuk melakukan sesuatu demi sesuatu itu sendiri. Motivasi ekstrinsik merupakan motif yang mendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mendapatkan sesuatu yang lain. Motivasi ekstrinsik ini sering dipengaruhi oleh insentif eksternal seperti imbalan (*reward*) atau imbalan sebaliknya yang berupa hukuman. Imbalan eksternal ini dapat digunakan untuk mengubah tingkah laku.

Maslow mengungkapkan konsep hierarki kebutuhan yang memiliki anggapan bahwa kebutuhan-kebutuhan level yang lebih tinggi memiliki potensi memotivasi jika kebutuhan-kebutuhan di level rendah telah terpenuhi atau paling tidak cukup terpenuhi terlebih dahulu. Kebutuhan-kebutuhan yang membentuk hierarki ini disebut dengan kebutuhan konatif (*conative needs*) atau yang oleh Maslow sering disebut sebagai kebutuhan dasar. Kebutuhan tersebut diantaranya kebutuhan fisiologis (*physiological*), kebutuhan akan keamanan (*safety*), kebutuhan akan cinta dan keberadaan (*love and belongingness*), kebutuhan akan penghargaan (*esteem*), kebutuhan aktualisasi diri (*self-actualization*).

Tes Formatif

Bedah Kasus:

Roni adalah anak remaja dari keluarga kaya raya dan terpandang. Sejak lahir semua yang ia butuhkan tersedia dan dengan mudah ia dapatkan. Ia sangat menyukai matematika dan selalu mendapat nilai matematika tertinggi di kelasnya. Suatu hari ia ingin menunjukkan prestasinya itu kepada orang tuanya, namun orang tuanya tidak punya waktu untuk itu. Orang tua Roni memang jarang bermain dengannya meski untuk sekadar menonton televisi bersama di akhir pekan. Hal ini terjadi lantaran keduanya sibuk dengan pekerjaan masing-masing.

Pertanyaan:

1. Jelaskan konsep motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang terdapat dalam ilustrasi di atas!
2. Jelaskan Pemenuhan kebutuhan Roni berdasarkan konsep hierarki kebutuhan Maslow!
3. Bagaimana kemungkinan kondisi Roni di masa depan dengan situasi demikian jika dikaitkan dengan konsep pemenuhan kebutuhan Maslow?

Kunci Jawaban Tes Formatif

1. Motivasi intrinsik merupakan motivasi internal yang digunakan untuk melakukan sesuatu demi sesuatu itu sendiri. Motivasi intrinsik timbul dari dalam diri karena ada nilai yang menyertai tanpa menghiraukan penghargaan dari luar. Motivasi ekstrinsik merupakan motif yang mendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mendapatkan sesuatu yang lain. Motivasi ekstrinsik dapat meningkatkan motivasi intrinsik. Dalam kasus Roni, motivasi intrinsiknya adalah Roni menjadi anak yang paling pintar matematika di kelasnya karena dari dalam dirinya memang menyukai matematika. Sementara suatu ketika ada motivasi ekstrinsik yang menyertainya yakni keinginan untuk menunjukkan prestasinya itu pada orang tua dan keinginan agar orang tuanya mengetahui pencapaian yang telah ia raih.
2. Konsep hierarki kebutuhan Maslow memiliki anggapan bahwa kebutuhan-kebutuhan level yang lebih tinggi memiliki potensi memotivasi jika kebutuhan-kebutuhan di level rendah telah terpenuhi atau paling tidak cukup terpenuhi terlebih dahulu. Berdasarkan ilustrasi di atas, dapat dianalisis bahwa kebutuhan fisiologis Roni cukup terpenuhi karena jelas disebutkan bahwa sebagai anak orang kaya, soal kebutuhan, tentu termasuk urusan makan dan fisik bukan menjadi masalah bagi Roni. Selanjutnya kebutuhan akan keamanan juga dapat dikatakan terpenuhi sebab dalam ilustrasi tersebut memberikan gambaran bagaimana Roni dapat bersekolah dan beraktifitas seperti biasa. Namun yang kiranya menjadi masalah adalah kebutuhan akan cinta dan keberadaan, Roni yang dikatakan jarang bermain dengan orang tuanya cenderung mengarah pada situasi dimana Roni tidak mendapat kasih sayang orang tua. Keadaan Roni yang jarang mendapat pelukan, sentuhan, ataupun ungkapan cinta dari orang tua sebagai orang terdekat di keluarga membuat Roni bisa masuk pada kategori orang yang tidak pernah atau sedikit mendapat cinta dan keberadaan. Hal ini membuat kebutuhan akan penghargaan juga sedikit terganggu. Kendatipun ia mendapatkan predikat sebagai anak yang paling pintar matematika di sekolahnya, juga lahir sebagai anak orang kaya dan terpuja, ia tetap harus berupaya mencari penghargaan lain

yakni pengakuan dari orang tuanya seperti yang dikatakan pada ilustrasi bahwa Roni suatu ketika ingin menunjukkan prestasi tersebut pada orang tuanya. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi dengan utuh maka kebutuhan aktualisasi diri akan terganggu.

3. Keadaan Roni yang jarang mendapat pelukan, sentuhan, ataupun ungkapan cinta dari orang tua sebagai orang terdekat di keluarga membuat Roni bisa masuk pada kategori orang yang tidak pernah atau sedikit mendapat cinta dan keberadaan. Situasi ini mungkin saja membuat Roni tumbuh menjadi anak yang tidak mengutamakan cinta lantaran terbiasa dengan ketidakhadiran cinta. Roni bisa jadi tumbuh menjadi sosok yang dingin. Kemungkinan kedua Roni akan sangat termotivasi untuk mencari cinta. Situasi ini mungkin akan membuat Roni menjadi orang yang mudah rapuh dan merasa hancur ketika orang lain menolak cintanya.

Pedoman Penskoran:

$$Skor = \frac{\text{jumlah jawaban benar}}{\text{jumlah butir soal}} \times 100$$

Jika skor anda 80 – 100 maka anda sudah memahami materi di bab ini dengan baik, Jika skor anda < 80 maka anda disarankan untuk mempelajari kembali materi di bab ini.

Daftar Pustaka

Feist, Jess & Feist, Gregory J. 2014. Teori Kepribadian. Jakarta : Salemba Humanika.
 _____. 2016. Teori Kepribadian. Jakarta : Salemba Humanika.
 Saleh, Adnan Achiruddin. 2018. Pengantar Psikologi. Makassar : Aksara Timur.
 Warsah, Idi & Daher, Mirzon. 2021. Psikologi : Suatu Pengantar. Yogyakarta : Tunas Gemilang Press.

Bab IX

Emosi

Capaian Pembelajaran

Setelah mempelajari materi ini mahasiswa diharapkan memahami tentang emosi, ragam emosi, komponen dan teori emosi, reaksi fisiologis dari emosi, ekspresi emosi dan perilaku agresi.

A. Pengertian Emosi

Emosi adalah bagian penting dari pengalaman manusia dan memiliki peran yang signifikan dalam pengambilan keputusan, interaksi sosial, dan kesejahteraan individu. Memahami dan mengelola emosi dengan baik merupakan keterampilan yang penting untuk mencapai keseimbangan emosional dan hubungan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kata "emosi" berasal dari bahasa Latin, yaitu "emotio" (jamak: "emotiones"), yang memiliki arti "perasaan" atau "pergerakan." Kemudian, kata ini masuk ke dalam bahasa Inggris dengan bentuk yang sama, yaitu "emotion," dan digunakan untuk menggambarkan beragam perasaan dan reaksi manusia terhadap situasi atau rangsangan tertentu. Dari bahasa Inggris, kata "emotion" juga merambat ke dalam banyak bahasa lain, termasuk bahasa Indonesia, dengan arti yang serupa.

Pengertian emosi dapat bervariasi menurut beberapa ahli dalam bidang psikologi, neurosains, dan ilmu terkait. Berikut adalah beberapa definisi emosi menurut beberapa ahli:

1. Paul Ekman: Paul Ekman seorang psikolog terkenal dalam studi emosi, mendefinisikan emosi sebagai "keadaan mental yang kompleks yang melibatkan perasaan subjektif, perubahan fisiologis, ekspresi wajah, tindakan, dan pemikiran."
2. Richard Lazarus: Richard Lazarus, seorang psikolog terkenal dalam bidang stres dan emosi, mendefinisikan emosi sebagai "evaluasi subjektif terhadap peristiwa yang relevan dengan tujuan individu."
3. Richard Lazarus: Richard Lazarus, seorang psikolog terkenal dalam bidang

stres dan emosi, mendefinisikan emosi sebagai "evaluasi subjektif terhadap peristiwa yang relevan dengan tujuan individu."

4. Antonio Damasio: Antonio Damasio, seorang neurosains terkemuka, menggambarkan emosi sebagai "pengalaman mental yang melibatkan persepsi tubuh dan perasaan yang berkaitan dengan kondisi tubuh."
5. Robert Plutchik: Psikolog Robert Plutchik mengembangkan teori roda emosi yang mendefinisikan emosi sebagai "respons psikofisiologis terhadap situasi yang mengancam atau menguntungkan."

Penting untuk diingat bahwa konsep emosi adalah topik yang kompleks dan beragam, dan definisinya dapat bervariasi tergantung pada sudut pandang dan teori yang digunakan oleh para ahli tersebut. Namun, pada dasarnya, emosi melibatkan kombinasi perasaan, perubahan fisik, pemikiran, dan perilaku sebagai respons terhadap berbagai rangsangan dan situasi.

B. Ragam Emosi

Emosi adalah respons alami terhadap stimulus atau peristiwa dalam kehidupan sehari-hari. Emosi ada dua macam yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif dan negatif adalah dua kategori utama dalam spektrum emosi manusia. Emosi positif, seperti kebahagiaan, kepuasan, dan cinta, mendatangkan perasaan sukacita, dan memperkuat hubungan sosial. Mereka dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik seseorang, serta memotivasi tindakan yang baik. Di sisi lain, emosi negatif, seperti marah, sedih, dan takut, muncul sebagai respons terhadap berbagai tantangan dan stres. Meskipun kadang-kadang dianggap tidak diinginkan, emosi negatif memiliki peran penting dalam melindungi diri, mengidentifikasi masalah, dan memicu perubahan yang diperlukan dalam hidup. Kunci untuk kesejahteraan emosional adalah mengenali, memahami, dan mengelola kedua jenis emosi ini dengan seimbang, sehingga mereka dapat memberikan panduan dan motivasi yang diperlukan untuk menjalani kehidupan yang sehat dan bahagia. Berikut adalah beberapa contoh ragam emosi yang umum dialami manusia:

1. Senang: senang adalah emosi positif yang biasanya dihasilkan ketika seseorang merasa puas atau gembira dengan sesuatu. Ini bisa berupa hasil prestasi, kebahagiaan melihat seseorang yang dicintai, atau pengalaman positif lainnya. Senang bisa menciptakan perasaan euforia dan kepuasan.
2. Sedih: Sedih adalah emosi negatif yang muncul ketika seseorang merasa kehilangan atau merasakan kekecewaan mendalam. Ini adalah respon terhadap peristiwa seperti kehilangan orang yang dicintai, kegagalan, atau pengalaman yang menyedihkan lainnya.

Sedih bisa membuat seseorang merasa lesu, putus asa, atau kesepian.

3. Marah: Marah adalah emosi yang bisa muncul ketika seseorang merasa terganggu, kesal, atau merasa bahwa haknya dilanggar. Ini bisa menyebabkan reaksi seperti kemarahan verbal atau fisik. Marah juga dapat digunakan sebagai dorongan untuk mengatasi ketidakadilan atau masalah.
4. Takut: Takut adalah respon terhadap ancaman atau bahaya potensial. Ini adalah emosi yang secara evolusioner telah membantu manusia bertahan hidup dengan mengaktifkan respons "bertarung atau lari" dalam tubuh. Takut dapat membuat seseorang lebih waspada dan siap untuk menghadapi situasi berbahaya.
5. Cemas: Kecemasan adalah emosi yang muncul ketika seseorang merasa gelisah tentang masa depan atau merasa tidak aman. Ini bisa menjadi reaksi terhadap situasi yang tidak diketahui atau ketidakpastian. Kecemasan dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik seseorang jika berkepanjangan.
6. Terkejut: Terkejut adalah emosi singkat yang muncul ketika seseorang mengalami sesuatu yang tiba-tiba atau tidak terduga. Ini bisa positif, seperti kejutan ulang tahun, atau negatif, seperti terkejut oleh berita buruk.
7. Jijik: Jijik adalah emosi negatif yang muncul ketika seseorang merasa menjijikkan atau merasa tidak nyaman dengan sesuatu. Ini adalah respons terhadap bau, rasa, atau pengalaman yang tidak diinginkan.
8. Bahagia: Bahagia adalah emosi positif yang mendatangkan perasaan kepuasan dan kegembiraan. Ini bisa terjadi ketika seseorang meraih tujuan, menghabiskan waktu bersama teman dan keluarga, atau mengalami momen-momen positif lainnya.
9. Tenang: Tenang adalah emosi yang terkait dengan perasaan damai dan ketenangan. Ini adalah perasaan ketika seseorang merasa rileks dan bebas dari stres atau kecemasan.
10. Bersalah: Bersalah adalah emosi yang muncul ketika seseorang merasa menyesal atau merasa bertanggung jawab atas kesalahan atau tindakan yang merugikan. Ini bisa mendorong seseorang untuk mengambil tindakan yang bertanggung jawab.
11. Bingung: Bingung adalah emosi yang terjadi ketika seseorang merasa tidak pasti atau kebingungan dalam menghadapi situasi atau masalah tertentu. Ini bisa muncul saat mencari solusi atau mengambil keputusan.
12. Mencintai: Mencintai adalah emosi yang terkait dengan perasaan

kasih sayang, afeksi, dan rasa cinta terhadap seseorang atau sesuatu. Ini adalah emosi positif yang bisa memperkuat hubungan antarindividu.

C. Komponen Emosi

Menurut Atkinson R.L., dkk, komponen emosi terdiri atas:

1. Respon atau reaksi tubuh internal, terutama yang melibatkan sistem otomatis, misalnya bila marah suara menjadi tinggi dan gemetar;
2. Keyakinan atau penilaian kognitif bahwa telah terjadi keadaan positif atau negatif, misalnya kegembiraan saat diterima disalah satu perguruan tinggi ternama;
3. Ekspresi wajah, apabila merasa benci pada seseorang, mungkin akan mengerutkan dahi atau kelopak mata menutup sedikit;
4. Reaksi terhadap emosi, misalnya marah-marah menjadi agresi atau gembira hingga meneteskan air mata

D. Teori Emosi

1. Teori Sentral

Menurut teori ini gejala kejasmanian merupakan satu akibat dari emosi yang dialami oleh individu, jadi individu mengalami emosi terlebih dahulu baru kemudian mengalami perubahan-perubahan dalam kejasmaniannya. Karena itu teori atau pendapat ini dikenal dengan teori sentral, yang dikemukakan oleh Canon. Jadi menurut teori ini, gejala kejasmanian merupakan akibat datangnya emosi pada individu.

2. Teori James-Lange

Teori ini diajukan oleh William James dan Carl Lange pada abad ke-19. Menurut teori ini, seseorang pertama kali mengalami respons fisik terhadap stimulus, dan emosi datang sebagai akibat dari respons tersebut. Dalam kata lain, seseorang tidak merasa takut karena melihat sesuatu yang menakutkan; sebaliknya, seseorang merasa takut karena tubuhnya merespons situasi dengan detak jantung yang cepat dan getaran.

3. Teori Cannon-Bard

Walter Cannon dan Philip Bard mengembangkan teori ini sebagai tanggapan terhadap teori James-Lange. Teori ini menyatakan bahwa respons fisik dan emosi terjadi secara bersamaan dan independen. Dalam kata lain, ketika kita melihat sesuatu yang menakutkan, tubuh kita merespons secara fisik dan emosi takut muncul secara bersamaan.

4. Teori Schachter-Singer

Teori ini dikenal sebagai teori dua faktor. Menurut teori ini, emosi terbentuk melalui kombinasi respons fisik dan penilaian kognitif terhadap situasi. Seseorang pertama kali mengalami respons fisik terhadap stimulus, kemudian mereka menilai situasi secara kognitif dan menentukan emosi mereka berdasarkan penilaian itu. Teori ini mengakui peran penting penilaian kognitif dalam pembentukan emosi.

5. Teori Lazarus

Teori ini menekankan peran evaluasi kognitif dalam emosi. Menurut Lazarus, kita pertama-tama menilai apakah suatu situasi adalah ancaman atau tidak. Penilaian ini kemudian memicu respons emosional. Teori ini menekankan peran pemrosesan informasi dan interpretasi individu dalam pengalaman emosional.

6. Teori Evolusioner

Teori ini berfokus pada bagaimana emosi mungkin memiliki nilai adaptif dalam evolusi manusia. Misalnya, rasa takut mungkin telah membantu manusia untuk menghindari bahaya dan bertahan hidup. Teori evolusioner juga menjelaskan perbedaan dalam emosi antara individu dan bagaimana emosi mungkin berkembang sebagai tanggapan terhadap tekanan seleksi alam.

E. Reaksi Fisiologis dari Emosi

Reaksi fisiologis adalah respons otomatis tubuh terhadap emosi dan sebagian besar bersifat adaptif, membantu individu untuk mengatasi situasi atau bahaya yang mungkin dihadapi. Namun, perubahan ini juga dapat bervariasi antarindividu dan dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan fisik jika emosi negatif berkepanjangan atau tidak dikelola dengan baik. Berikut adalah beberapa reaksi fisiologis umum yang terjadi selama emosi:

1. **Sistem Saraf Otonom:** Sistem saraf otonom mengatur banyak respons fisiologis selama emosi. Ada dua cabang utama dalam sistem ini:

Sistem Simpatik: Ini berperan dalam merangsang "respons tempur atau lari.". Ketika seseorang mengalami emosi seperti takut atau marah, sistem simpatik meningkatkan denyut jantung, mengencangkan otot, mempercepat pernapasan, dan melepaskan hormon stres seperti epinefrin (adrenalin).

Sistem Parasimpatik: Ini berperan dalam mengembalikan tubuh ke keadaan rileks setelah emosi. Sistem ini mengurangi denyut jantung, mengembalikan pernapasan normal, dan membantu tubuh untuk pulih dari respons simpatik.

2. Perubahan Denyut Jantung: Selama emosi seperti ketakutan atau marah, denyut jantung meningkat sebagai bagian dari respons "bertarung atau lari." Ini bertujuan untuk meningkatkan aliran darah ke otot-otot yang diperlukan dalam situasi darurat.
3. Perubahan Pernapasan: Emosi dapat mempengaruhi pernapasan, dengan pernapasan menjadi lebih cepat dan lebih dangkal selama emosi yang intens. Hal ini bertujuan untuk menyediakan lebih banyak oksigen ke otot-otot tubuh yang mungkin dibutuhkan dalam respons terhadap emosi.
4. Perubahan Tekanan Darah: Emosi dapat mempengaruhi tekanan darah, terutama melalui aktivitas sistem saraf otonom. Peningkatan tekanan darah adalah respons umum selama emosi negatif seperti marah.
5. Pelepasan Hormon: Sistem endokrin, melalui pelepasan hormon seperti epinefrin dan kortisol, dapat terlibat dalam reaksi emosional. Hormon-hormon ini dapat meningkatkan energi dan mempersiapkan tubuh untuk tindakan.
6. Perubahan Pada Kulit: Emosi dapat memengaruhi kulit dengan cara seperti keringat berlebihan atau perubahan warna pada wajah. Contohnya, kulit mungkin memucat saat seseorang merasa takut atau menjadi merah saat marah.
7. Perubahan Pencernaan: Emosi dapat mempengaruhi sistem pencernaan, dengan beberapa orang mengalami perut kembung atau gangguan pencernaan selama stres atau kecemasan.

F. Ekspresi Emosi

Ketika seseorang mengalami emosi, berbagai cara dilakukan untuk mengekspresikan dan mengkomunikasikan emosinya kepada orang lain melalui berbagai tindakan fisik, verbal, dan non-verbal. Ekspresi emosi adalah bagian penting dari komunikasi manusia dan dapat memberikan wawasan tentang perasaan dan keadaan emosional seseorang. Berikut adalah beberapa bentuk ekspresi emosi:

1. Ekspresi Wajah: Wajah adalah salah satu cara paling khas dan terlihat untuk mengekspresikan emosi. Misalnya, senyum menunjukkan kebahagiaan, sedangkan kerutan di dahi dan ekspresi marah menunjukkan kemarahan. Ekspresi wajah dapat sangat bervariasi tergantung pada emosi yang dialami.
2. Bahasa Tubuh: gestur tubuh dan bahasa tubuh juga dapat mengkomunikasikan emosi. Contohnya, orang yang gembira mungkin

melompat-lompat atau berdansa, sementara orang yang marah mungkin menunjukkan tanda-tanda ketegangan seperti mengatupkan tangan atau menggertakkan gigi.

3. Ekspresi Suara: Nada suara, tingkat volume, dan cara berbicara dapat mengungkapkan emosi. Suara yang riang mungkin berarti kebahagiaan, sementara suara yang bergetar atau meningkatkan volume bisa menunjukkan marah atau frustrasi.
3. Gestur Fisik: Tindakan fisik seperti pelukan, ciuman, atau sentuhan ringan bisa mengungkapkan emosi.
4. Perilaku agresi umumnya terjadi ketika seseorang merasa terancam, frustrasi, atau tidak mampu mengelola emosinya dengan cara yang lebih sehat. Penting untuk diingat bahwa agresi bukanlah respons yang efektif atau produktif terhadap emosi mengekspresikan emosi seperti kasih sayang atau kehangatan. Sebaliknya, gesekan atau jarak fisik yang lebih besar bisa mengindikasikan konflik atau ketidaknyamanan.
5. Ekspresi Verbal: Kata-kata yang digunakan dalam percakapan juga bisa mengungkapkan emosi. Misalnya, seseorang yang berbicara dengan suara ceria dan menggunakan kata-kata positif cenderung merasa bahagia, sementara penggunaan kata-kata negatif atau nada suara yang berat bisa menunjukkan emosi negatif.
6. Ekspresi Tulisan: Ketika seseorang menulis pesan teks atau email, pilihan kata, tanda baca, dan gaya penulisan juga dapat mencerminkan emosi. Misalnya, pesan yang penuh dengan huruf besar atau tanda seru mungkin mengungkapkan kemarahan atau ketegangan.
7. Ekspresi Mata: Mata dapat mengungkapkan banyak emosi. Misalnya, mata yang bersinar dan ekspresif sering menandakan kebahagiaan, sementara mata yang berair atau gelap mungkin menunjukkan sedih atau kecemasan.
8. Ekspresi digunakan untuk berkomunikasi satu sama lain dan membantu memahami perasaan orang lain dalam berbagai situasi. Ini juga merupakan komponen penting dalam interaksi sosial dan membantu membangun ikatan emosional dan hubungan antarindividu.

G. Perilaku Agresi

Emosi yang dimunculkan seseorang dapat berupa emosi positif maupun emosi negatif. Ketika emosi negatif muncul, seseorang yang belum mampu mengendalikan emosinya dapat memunculkan suatu respon yang negatif seperti kemarahan, frustrasi, atau ketidakpuasan. Respon yang negatif merupakan perilaku agresi. Perilaku agresi dapat mencakup

berbagai tindakan atau tingkah laku yang bertujuan untuk melukai atau merugikan orang lain secara fisik, verbal, atau bahkan sosial. Berikut adalah beberapa contoh perilaku agresi yang dapat muncul akibat emosi:

1. Agresi Fisik: Ini melibatkan tindakan fisik yang bersifat merugikan atau berpotensi melukai orang lain. Contohnya termasuk berkelahi, memukul, menendang, atau menggunakan kekerasan fisik lainnya sebagai ekspresi kemarahan atau ketidakpuasan.
2. Agresi Verbal: Agresi verbal melibatkan penggunaan kata-kata kasar, ancaman, atau cacian yang ditujukan kepada orang lain. Ini dapat terjadi dalam bentuk berteriak, memaki, menghina, atau mengancam dengan kata-kata.
4. Agresi Pasif: Agresi pasif adalah tindakan yang merugikan orang lain secara tidak langsung atau dengan cara tersembunyi. Ini mungkin mencakup mengabaikan tugas atau kewajiban yang penting, membohongi orang lain, atau menggunakan manipulasi untuk mencapai tujuan.
5. Agresi Sosial: Agresi sosial adalah ketidaksetujuan atau pemisahan diri dari kelompok atau individu lain sebagai ekspresi emosi negatif. Ini bisa berupa mengucilkan seseorang dari kelompok, menyebarkan gosip yang merusak reputasi, atau menciptakan ketegangan antara orang-orang.
6. Agresi Terhadap Benda: Terkadang emosi negatif dapat menyebabkan orang merusak atau menghancurkan benda-benda fisik. Ini adalah bentuk agresi yang diarahkan pada objek atau properti dan dapat menjadi cara untuk melepaskan ketegangan negatif. Sebaliknya, hal ini seringkali dapat memperburuk masalah dan merusak hubungan sosial. Untuk mengatasi perilaku agresi yang muncul akibat emosi, penting untuk memahami dan mengelola emosi dengan baik. Terapi atau konseling psikologis juga dapat membantu individu dalam mengembangkan strategi yang lebih sehat untuk mengatasi emosi negatif dan mencegah perilaku agresi yang merugikan diri sendiri dan orang lain.

Rangkuman

Emosi adalah bagian penting dari pengalaman manusia dan memiliki peran yang signifikan dalam pengambilan keputusan, interaksi sosial, dan kesejahteraan individu. Emosi ada dua macam yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif dan negatif adalah dua kategori utama dalam spektrum emosi manusia. Emosi positif, seperti kebahagiaan, kepuasan, dan cinta, mendatangkan perasaan sukacita, dan memperkuat hubungan sosial. Mereka dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik seseorang, serta memotivasi tindakan yang baik. Di sisi lain, emosi negatif, seperti marah,

sedih, dan takut, muncul sebagai respons terhadap berbagai tantangan dan stres. Meskipun kadang-kadang dianggap tidak diinginkan, emosi negatif memiliki peran penting dalam melindungi diri, mengidentifikasi masalah, dan memicu perubahan yang diperlukan dalam hidup. Kunci untuk kesejahteraan emosional adalah mengenali, memahami, dan mengelola kedua jenis emosi ini dengan seimbang, sehingga mereka dapat memberikan panduan dan motivasi yang diperlukan untuk menjalani kehidupan yang sehat dan bahagia.

Ketika seseorang emosi dapat muncul reaksi fisiologis yaitu respons otomatis tubuh terhadap emosi dan sebagian besar bersifat adaptif, membantu individu untuk mengatasi situasi atau bahaya yang mungkin dihadapi. Namun, perubahan ini juga dapat bervariasi antarindividu dan dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan fisik jika emosi negatif berkepanjangan atau tidak dikelola dengan baik. Ketika seseorang mengalami emosi, berbagai cara dilakukan untuk mengekspresikan dan mengkomunikasikan emosinya kepada orang lain melalui berbagai tindakan fisik, verbal, dan non-verbal. Untuk mengatasi perilaku agresif yang muncul akibat emosi, penting untuk memahami dan mengelola emosi dengan baik. Terapi atau konseling psikologis juga dapat membantu individu dalam mengembangkan strategi yang lebih sehat untuk mengatasi emosi negatif dan mencegah perilaku agresif yang merugikan diri sendiri dan orang lain.

TES FORMATIF

A. Pilihan Ganda

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Apa yang dimaksud dengan emosi?
 - A. Respons fisik terhadap stimulus
 - B. Perasaan subjektif terhadap stimulus
 - C. Kehadiran orang yang dicintai
 - D. Respons verbal terhadap situasi
 - E. Kondisi cuaca saat ini

2. Mana dari berikut ini adalah contoh emosi negatif?
 - A. Kebahagiaan
 - B. Cinta
 - C. Kemarahan
 - D. Ketenangan
 - E. Antusiasme

3. Sistem saraf otonom yang berperan dalam respons "bertarung atau lari" selama emosi adalah:

- A. Sistem parasimpatik
 - B. Sistem limbik
 - C. Sistem simpatik
 - D. Sistem kognitif
 - E. Sistem ekskresi
 - F.
4. Apa yang dimaksud dengan ekspresi emosi?
- A. Respons fisik terhadap emosi
 - B. Cara seseorang mengekspresikan dan mengkomunikasikan emosi
 - C. Perasaan subjektif emosi
 - D. Proses berpikir selama emosi
 - E. Jenis bahan bakar favorit
5. Menurut teori James-Lange, apa yang terjadi terlebih dahulu dalam pengalaman emosi?
- A. Evaluasi kognitif
 - B. Respons fisik
 - C. Ekspresi verbal
 - D. Perubahan pernapasan
 - E. Perubahan tinggi badan
6. Hormon stres seperti epinefrin dapat meningkatkan apa dalam tubuh selama emosi?
- A. Peningkatan denyut jantung
 - B. Meredakan emosi negatif
 - C. Meningkatkan energi dan kewaspadaan
 - D. Memperlambat pernapasan
 - E. Mengurangi rasa lapar
7. Mana dari berikut ini bukan bentuk ekspresi emosi?
- A. Ekspresi wajah
 - B. Ekspresi tulisan
 - C. Ekspresi verbal
 - D. Ekspresi benda
 - E. Ekspresi musik
8. Apa itu agresi pasif?
- A. Agresi fisik terhadap orang lain
 - B. Penggunaan kata-kata kasar

- C. Tindakan yang merugikan orang lain secara tidak langsung atau tersembunyi
 - D. Mengucilkan seseorang dari kelompok
 - E. Berteriak keras
9. Bagaimana emosi dapat mempengaruhi kulit?
- A. Meningkatkan kekuatan fisik
 - B. Meningkatkan kesejahteraan mental
 - C. Mengubah warna kulit
 - D. Meningkatkan pencernaan
 - E. Mempercepat pertumbuhan rambut
10. Mengapa penting untuk mengelola emosi dengan baik?
- A. Untuk menghindari emosi sepenuhnya
 - B. Untuk meredakan emosi negatif
 - C. Agar emosi tidak pernah terjadi
 - D. Untuk memahami emosi orang lain
 - E. Untuk meningkatkan kekuatan fisik
11. Apa yang dimaksud dengan emosi positif?
- A. Perasaan senang, puas, atau gembira
 - B. Perasaan takut atau ketakutan
 - C. Kehadiran seseorang yang dicintai
 - D. Respons fisik terhadap stimulus
 - E. Perasaan bosan
12. Sistem saraf apa yang berperan dalam respons "bertarung atau lari" selama emosi?
- A. Sistem parasimpatik
 - B. Sistem limbik
 - C. Sistem simpatik
 - D. Sistem kognitif
 - E. Sistem ekskresi
13. Apa peran utama ekspresi emosi?
- A. Memahami emosi orang lain
 - B. Menyembunyikan emosi
 - C. Membatasi emosi
 - D. Meredakan emosi positif
 - E. Menunjukkan emosi negatif
14. Apa itu agresi verbal?

- A. Agresi fisik terhadap orang lain
- B. Penggunaan kata-kata kasar atau mengancam
- C. Tindakan merusak properti
- D. Mengucilkan seseorang dari kelompok
- E. Menyanyi dengan keras

15. Bagaimana teori evolusioner menjelaskan peran emosi?

- A. Emosi tidak memiliki peran dalam evolusi
- B. Emosi adalah respons spontan terhadap stimulus
- C. Emosi membantu manusia menghindari bahaya dan bertahan hidup
- D. Emosi hanya terjadi pada hewan, bukan manusia
- E. Emosi hanya muncul saat tidur

Uraian:

1. Jelaskan perbedaan antara emosi positif dan emosi negatif. Berikan contoh dari masing-masing jenis emosi dan bagaimana mereka dapat memengaruhi perilaku dan kesejahteraan seseorang.
2. Diskusikan peran sistem saraf otonom dalam respons fisik terhadap emosi. Bagaimana sistem simpatik dan parasimpatik berperan dalam merespons emosi, dan apa dampaknya pada tubuh?
3. Apa yang dimaksud dengan ekspresi emosi? Berikan contoh konkretnya tentang bagaimana seseorang dapat mengekspresikan emosinya melalui ekspresi wajah, bahasa tubuh, atau ekspresi verbal.
4. Jelaskan perubahan fisiologis yang terjadi dalam tubuh selama emosi, seperti perubahan denyut jantung, pernapasan, dan pelepasan hormon. Bagaimana perubahan ini dapat membantu individu merespons situasi emosional?
5. Bagaimana emosi dapat mempengaruhi interaksi sosial? Diskusikan bagaimana ekspresi emosi dan penilaian emosional dapat memengaruhi hubungan antarindividu dalam berbagai konteks, termasuk dalam keluarga, pekerjaan, dan pertemanan.

Pedoman Penskoran:

Skor = jumlah jawaban benar X 20 / 3

Jika skor anda 80 – 100 maka anda sudah memahami materi di bab ini dengan baik, Jika skor anda < 80 maka anda disarankan untuk mempelajari kembali materi di bab ini.

Daftar Pustaka

- Brennan, James, 2012. Sejarah dan Sistem Psikologi edisi 6, Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Muhibbinsyah. 2010. Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru, Edisi Revisi, Cet. XV, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Perbowosari, H., Hadion Wijoyo, S. E., Sh, S., MH, M., & Setyaningsih, S. A. 2020. Pengantar Psikologi Pendidikan. Jawa Timur Penerbit Qiara Media.

Bab X

Sikap

Capaian Pembelajaran

Setelah mempelajari materi ini mahasiswa diharapkan memahami tentang sikap, komponen sikap, perbedaan sikap dengan perasaan, fungsi sikap, teori sikap dalam psikologi, sikap dan perilaku, faktor perubahan sikap dan pengukuran sikap.

A. Pengertian Sikap

Sebelum membahas lebih dalam terkait dengan sikap dan komponen-komponennya. Hal pertama yang perlu diketahui terlebih dahulu adalah definisi dari sikap. Apakah Anda sudah mengetahui definisi dari sikap atau attitude? Jika belum mari kita bahas bersama. Manusia mengevaluasi apa yang ditemukannya, kemudian mereka membentuk suatu sikap. Maka dari itu, apakah definisi sikap sebenarnya? Dalam ilmu psikologi sosial, sikap didefinisikan sebagai evaluasi akan manusia, objek, atau ide (Aronson, Wilson, Akert, 2012). Contoh, ketika Anda mengevaluasi drama Korea "Partner or Justice" sebagai sesuatu yang menghibur, berarti Anda memiliki sikap positif terhadap drama korea tersebut. Jadi, sikap dalam psikologi sosial bukan berarti postur tubuh ataupun perilaku seseorang.

Sikap seseorang merupakan hal yang penting karena sikap menentukan apa yang akan ia lakukan. Sebagai contoh, sikap Anda terhadap drama Korea "Partner or Justice" akan menentukan apakah Anda akan menontonnya atau tidak. Semakin positif sikap Anda terhadap drama korea tersebut maka semakin besar kemungkinan Anda akan menontonnya. Contoh lainnya, sikap Anda terhadap sayuran juga dapat menentukan apakah Anda akan makan sayur atau tidak. Jika Anda mengevaluasi bahwa sayuran itu sehat dan berguna maka semakin besar kemungkinan anda akan memakannya.

Sikap merupakan kajian yang sangat krusial karena sikap berperan sangat penting dalam setiap aspek dalam kehidupan sosial.

- **Pertama**, sikap pada dasarnya mempunyai pengaruh yang sangat kuat dalam hubungan kita dengan orang lain. Sebagai contoh sikap yang positif terhadap seseorang membuat kita senang bertemu dengan orang itu, bahkan melakukan sesuatu untuk dia, mengimitasi perilakunya, dan sebagainya. Sementara sikap yang negatif sebaliknya.
- **Kedua**, sikap mempengaruhi banyak keputusan-keputusan penting kita. Pilihan kita pada masa pemilihan presiden, gaya hidup, jurusan kuliah, semua dipengaruhi sikap terhadap orang dan objek-objek tersebut.
- **Ketiga**, sikap menentukan posisi kita ketika kita dihadapkan dengan isu-isu sosial yang krusial. Ellis mengemukakan tentang sikap sebagai berikut : "Attitude involve some knowledge of situation. However, the essential aspect of the attitude is found in the fact that some characteristic feeling or emotion is experienced. And as we would accordingly expect, some definite tendency to action is associated." Jadi menurut Ellis, yang sangat memegang peranan penting di dalam sikap ialah faktor perasaan atau emosi, dan faktor kedua adalah reaksi atau respon, atau kecenderungan untuk bereaksi. Dalam beberapa hal, sikap merupakan penentu yang penting dalam tingkah laku manusia. Sebagai reaksi maka sikap selalu berhubungan dengan dua alternatif, yaitu senang (*like*) atau tidak senang (*dislike*), menurut dan melaksanakannya atau menjauhi atau menghindari sesuatu.

Ada banyak penjelasan mengenai sikap dalam ilmu psikologi. Sikap memiliki banyak sekali pengertian karena banyaknya pendapat-pendapat yang berbeda menurut para ahli. Sikap biasanya selalu terarahkan pada suatu hal ataupun suatu objek. Sikap mungkin saja terarahkan pada sebuah benda ataupun orang, namun juga pada peristiwa, lembaga, norma, nilai, lembaga, serta lain sebagainya. Ada beberapa pengertian sikap menurut para ahli, antara lain adalah:

1. Menurut Sarnoff, Sikap menjadi sebuah kesediaan yang diperuntukkan bereaksi , entah itu secara positif maupun negatif pada objek-objek tertentu.
2. Menurut D.Krech & R.S Crutchfield, sikap sebagai sebuah organisasi yang memiliki sifat menetap dari sebuah proses emosional, motivasional, perseptual, serta kognitif yang berkaitan dengan aspek dunia individu.
3. Menurut La Peirre, sikap sebagai sebuah pola perilaku, kesiapan antisipatif, dan predisposisi yang mana digunakan untuk dapat menyesuaikan diri di dalam situasi sosial. Sederhanya, sikap merupakan respon pada stimuli sosial yang sudah terkondisikan.
4. Menurut Soetarno, sikap merupakan pandangan maupun perasaan

yang mana disertai dengan kecenderungan untuk bisa bertindak pada objek tertentu. Sikap senantiasa diarahkan pada benda, orang, pandangan, peristiwa, norma, lembaga, dan lainnya.

B. Komponen Sikap

Terdapat tiga komponen penting yang membentuk sikap yaitu, komponen kognitif, afektif, dan perilaku. Berikut ini pembahasan mengenai masing-masing komponen.

Cognitively Based Attitude:

Sikap dapat berasal dari keyakinan seseorang mengenai karakteristik dari objek sikap. (Aronson, Wilson, Akert, 2012). Contohnya, jika Anda mempertimbangkan sikap Anda terhadap suatu objek seperti air purifier dengan melihat fakta-fakta mengenai objek tersebut. Sikap Anda terhadap air purifier dapat terbentuk dari keyakinan anda tentang manfaat objektif dari merek tertentu, seperti seberapa baik merek tersebut dapat menyedot kotoran, berapa biaya yang dibutuhkan untuk membeli air purifier tersebut.

Affectively Based Attitude:

Sikap dapat berasal dari perasaan dan values yang dimiliki seseorang (Aronson, Wilson, Akert, 2012). Berdasarkan pengertian tersebut, sering muncul pertanyaan seperti jika affectively based attitude tidak berasal dari pemeriksaan akan fakta tentang seseorang, objek atau ide yang dievaluasi, dari manakah sumber-sumber sikap ini berasal? Jawabannya adalah mereka dapat berasal dari berbagai sumber seperti, value yang dimiliki seseorang seperti agama dan keyakinan moral. Selain perasaan dan value, sumber lainnya yang mendasari affectively based attitude diantaranya seperti, reaksi sensori seperti saat Anda menyukai rasa dari cheese cake terlepas dari jumlah kalori yang Anda konsumsi dari memakan kue tersebut, kemudian reaksi estetis seperti saat Anda mengagumi sebuah lukisan yang Anda lihat saat Anda mengunjungi museum seni. Sumber lainnya dari affectively based attitude juga dapat melalui conditioning. Salah satu contoh dari affectively based attitude seperti, jika Anda menyukai suatu tas dengan alasan sederhana karena Anda menyukai tas tersebut terlepas dari fungsi utama tas tersebut. Berdasarkan contoh di atas menunjukkan bahwa sikap Anda dapat terbentuk condong dari perasaan yang Anda rasakan terhadap tas tersebut dibandingkan fakta objektif yang ada mengenai tas tersebut.

Behaviorally Based Attitude:

Sikap juga dapat berasal dari observasi akan bagaimana seseorang berperilaku terhadap suatu objek (Aronson, Wilson, Akert, 2012). Contohnya,

jika Anda bertanya ke teman Anda tentang seberapa suka dirinya berolahraga dan jika dia menjawab bahwa dia menganggap suka berolahraga karena sepertinya dia selalu pergi berlari atau pergi ke gym untuk berolahraga, dapat dikatakan ia memiliki behaviorally based attitude. Hal itu karena dia bersikap lebih condong didasarkan pada observasi akan perilakunya daripada kognisi atau perasaannya dari berolahraga.

C. Perbedaan Sikap dengan Perasaan

Berdasarkan penjabaran tentang definisi dari sikap dan komponen dari sikap maka apakah Anda sudah memiliki gambaran perbedaan antara perasaan dengan sikap?

Secara singkat, sikap seperti yang telah dijelaskan adalah suatu evaluasi yang dilakukan manusia terhadap manusia lain, objek, atau suatu ide. Sedangkan, perasaan menurut definisi APA (n.d.) adalah pengalaman fenomenal mandiri. Perasaan juga bersifat subjektif, evaluatif, dan terpisah dari sensasi, pikiran atau gambaran yang membangkitkannya (APA, n.d.). Berdasarkan komponen dari sikap yang telah dijelaskan sebelumnya pun perasaan bisa menjadi dasar komponen sikap seseorang seperti pada affectively based attitude.

D. Fungsi Sikap

Sikap memiliki lima fungsi, yaitu

1. Fungsi instrument, sikap dikaitkan dengan alasan praktis atau manfaat dan menggambarkan keadaan keinginan. Sikap menjadi sarana untuk mencapai suatu tujuan.
2. Fungsi pertahanan ego, sikap digunakan untuk melindungi diri dari kecemasan atau ancaman harga dirinya.
3. Fungsi nilai ekspresi, sikap mengekspresikan nilai yang ada pada diri individu. Jadi sistem nilai yang dimiliki individu akan terlihat dari sikap yang diambilnya.
4. Fungsi pengetahuan, sikap membantu individu memahami dunia, yang membawa keteraturan terhadap bermacam-macam informasi dalam kehidupan sehari-hari. Setiap individu memiliki motif ingin tahu, ingin mengerti dan banyak ingin pengalaman dan pengetahuan.
5. Fungsi penyesuaian sosial, sikap ini membantu individu menjadi bagian dari masyarakat. Jadi sikap yang diambil individu tersebut akan dapat menyesuaikan dengan lingkungannya.

E. Teori Sikap Dalam Psikologi

1. Teori Belajar dan Reinforcement

Sikap dapat dipelajari dengan menggunakan cara yang sama, seperti halnya kebiasaan lainnya. Orang-orang tidak hanya mendapatkan informasi dan

fakta, namun juga mempelajari mengenai nilai dan perasaan yang berkaitan dalam fakta tersebut. Individu mendapatkan informasi serta perasaan melalui proses asosiasi, yang mana asosiasi ini berbentuk stimulus yang dapat muncul pada tempat dan kondisi yang sama.

Proses asosiasi ini nantinya yang akan menimbulkan sikap pada sebuah benda sama halnya dengan manusia. Individu mempelajari karakteristik dari sebuah gagasan, negara, program pemerintah, dan lainnya. Sikap terdiri dari pengetahuan yang kemudian ditambahkan pada komponen evaluatif yang berkaitan.

Sehingga faktor sederhana dari pembentukan sebuah sikap merupakan asosiasi yang dimiliki oleh sebuah objek. Sikap juga dapat dipelajari melalui proses imitasi. Sehingga orang dapat meniru sikap orang lainnya, terutama saat orang tersebut adalah orang yang penting dan kuat.

2. Teori Insentif

Teori Insentif memiliki pandangan dalam pembentukan sikap sebagai sebuah proses dalam menimbang baik serta buruknya dengan berbagai kemungkinan posisi dan setelah itu mengambil solusi alternatif. Salah satu pendekatan insentif yang cukup populer adalah teori respons kognitif.

Kemudian, di dalam teori tersebut mengasumsikan jika seseorang akan memberikan respons pada suatu komunikasi dengan menggunakan beberapa pikiran baik itu positif maupun negatif. Serta di dalamnya juga menjelaskan jika pikiran ini nantinya akan menentukan apakah seseorang berkeinginan untuk mengubah sikapnya atau tidak sebagai bentuk akibat dari komunikasi.

Melalui pendekatan ini terdapat asumsi jika dalam pengambilan sikap, maka seseorang tersebut akan berusaha untuk bisa memaksimalkan nilai dari berbagai hasil maupun akibat yang diinginkan. Dalam teori insentif, lebih menekankan pada keuntungan maupun kerugian yang bisa didapatkan seseorang saat mengambil posisi tertentu. Selain itu teori insentif juga lebih mengabaikan pada asal usul dari sebuah sikap serta hanya mempertimbangkan pada keseimbangan insentif yang sudah terjadi.

3. Teori Konsistensi Kognitif

Kerangka lainnya yang utama dalam mempelajari sebuah sikap lebih ditekankan pada konsistensi kognitif. Pendekatan konsistensi kognitif lebih berkembang di dalam pendekatan ini menggambarkan seseorang sebagai makhluk yang mana menemukan hubungan serta makna di dalam struktur kognitifnya. Terdapat 3 pokok yang berbeda di dalam gagasan ini, yang pertama yaitu teori keseimbangan yang di dalamnya meliputi tekanan konsistensi yang terjadi diantara akibat-akibat di dalam kognitif sederhana. Sistem ini terdiri dari 2 objek, yaitu hubungan yang terjadi diantara 2 objek

tersebut serta penilaian seseorang pada objek tersebut.

Yang kedua merupakan pendekatan konsistensi kognitif afektif. Pendekatan ini lebih menjelaskan pada usaha seseorang untuk membuat kognisi mereka lebih konsisten dibandingkan dengan afeksi mereka. Sehingga keyakinan, pengetahuan, pendirian yang dimiliki seseorang akan sangat ditentukan pada pilihan afeksi seseorang. Yang terakhir merupakan teori ketidaksesuaian (*disonance theory*).

Sikap bisa berubah demi mempertahankan konsistensi perilaku seseorang dengan perilaku kenyataan. Hal ini dikemukakan pertama kali oleh Leon Festinger. Teori ketidaksesuaian ini lebih memfokuskan pada 2 sumber pokok, yaitu inkonsistensi sikap perilaku yang diakibatkan pengambilan sebuah keputusan serta akibat dari perilaku yang bertentangan dengan sebuah sikap.

F. Faktor Perubahan Sikap

Para pakar psikologi sosial telah mengemukakan berbagai teori tentang perubahan sikap. Di antara teori-teori itu adalah: teori pembelajaran (*learning theory*), teori fungsional (*functional theory*), teori pertimbangan sosial (*social judgement theory*), dan teori konsistensi (*consistency theory*). Dasar-dasar dari teori-teori tersebut sebagai berikut.

a. Teori Pembelajaran (*learning theory*)

Teori ini melihat perubahan sikap sebagai suatu proses pembelajaran. Teori ini tertarik pada ciri-ciri dan hubungan antara stimulus dan respon dalam suatu proses komunikasi. Hovlan, Janis dan Kelley dengan program komunikasi dan perubahan sikap Yale (*The Yale communication and attitude change program*) memberikan sumbangan yang amat bermakna terhadap perkembangan teori ini (Baron & Byrne 1981). Program Yale mengidentifikasi unsur-unsur dalam proses pembujukan, yang dapat memberi pengaruh terhadap perubahan sikap seseorang. Menurut Olson dan Zanna (1993), dalam perkembangan sekarang ini, masalah pembujukan telah menjadi topik pembahasan yang paling banyak dibahas dalam berbagai literatur tentang perubahan sikap.

Ada empat unsur dalam proses pembujukan yang dapat mempengaruhi perubahan sikap menurut program Yale. Empat unsur itu adalah: 1) penyampai, sebagai sumber informasi baru; 2) komunikasi, atau informasi yang disampaikan; 3) penerima; dan 4) situasi.

b. Teori Fungsional (*functional theory*)

Teori fungsional beranggapan bahwa manusia mempertahankan sikap yang sesuai dengan kepentingannya. Perubahan sikap terjadi dalam rangka

mendukung suatu maksud atau tujuan yang ingin dicapai. Menurut teori ini, sikap merupakan alat untuk mencapai tujuan. Oleh karena itu, untuk mengubah sikap seseorang, terlebih dahulu harus dipelajari dan diketahui kepentingan atau tujuan yang ingin dicapai oleh seseorang.

Katz dan Stotland merupakan pakar psikologi yang pertama-tama memberikan penjelasan berdasarkan kepada teori ini. Mereka menjelaskan bahwa perubahan sikap pada diri seseorang terjadi untuk menyesuaikan dengan kebutuhannya. Ada beberapa fungsi sikap dalam rangka memenuhi berbagai kebutuhan individu. Fungsi-fungsi itu adalah: alat (instrumental), pertahanan diri (ego-defensive), ekspresi nilai (value-expressive), dan pengetahuan (knowledge).

Sebagai alat, dengan perubahan sikap diharapkan akan memperoleh ganjaran yang sebesar-besarnya (untuk mendukung sikap positif) dan hukuman yang sekecil-kecilnya (mendukung sikap negatif). Adapun yang dimaksud dengan pertahanan diri, perubahan sikap didasarkan pada keinginan seseorang untuk melindungi atau mempertahankan dirinya. Sebagai pernyataan nilai, perubahan sikap didasarkan pada keinginan seseorang untuk menyatakan sikap yang sejalan dengan nilai-nilai utama yang menjadi pegangan bagi dirinya. Selanjutnya, sebagai pengetahuan, perubahan sikap didasarkan pada keperluan seseorang untuk mendapatkan informasi yang diperlukannya.

c. Teori pertimbangan sosial (*social judgment theory*)

Teori ini menganut pendekatan yang lebih bersifat kognitif tentang perubahan sikap. Teori ini memberikan penekanan pada persepsi dan pertimbangan individu tentang objek, orang, atau ide yang dievaluasinya.

Asch, Sherif dan Sherif merupakan pelopor teori ini. Menurut teori ini, perubahan sikap merupakan suatu penafsiran kembali atau pendefinisian kembali terhadap objek. Sikap dijelaskan sebagai suatu daerah posisi dalam suatu skala, yang mencakup ruang gerak penerimaan (latitude of acceptance), ruang gerak tidak pasti (latitude of noncommitment), dan ruang gerak penolakan (latitude of rejection).

Perubahan sikap menurut teori ini terjadi jika informasi pembujukan jatuh di dalam atau berdekatan dengan ruang gerak penerimaan seseorang. Sikap akan berubah sesuai dengan arah isi informasi yang disampaikan. Posisi yang ditawarkan dalam informasi pembujukan terserap (assimilated) ke dalam posisi penerima sendiri. Sebaliknya, jika informasi pembujukan jatuh dalam ruang gerak penolakan, sikap penerima tidak akan berubah, atau berubah berlawanan arah dari isi informasi yang disampaikan. Posisi yang ditawarkan bertentangan (contrasted) dengan sikap dan posisi penerima (Goldstein 1980; Penrod 1983).

Menurut teori ini, proses perubahan sikap bergantung kepada keteguhan individu dalam berpegang pada suatu nilai atau pandangan. Apabila individu berpegang pada pandangan yang ekstrim dalam suatu hal, maka ruang gerak penerimaannya adalah sempit. Oleh karena itu, kemungkinan terjadinya perubahan sikap bagi individu bersangkutan adalah kecil. Sebaliknya, individu yang tidak ekstrim berpegang pada suatu pandangan, memiliki ruang gerak penerimaan yang luas pula. Semakin luas ruang gerak penerimaan seseorang, semakin besar pula kemungkinan terjadi perubahan sikap pada individu yang bersangkutan (Penrod 1983).

Secara lebih rinci Sherif dan Hovland mengemukakan pula beberapa dalil sebagai konsekuensi dari pengaruh pertimbangan dalam proses perubahan sikap (Kiesler et al. 1969). Dalil-dalil tersebut sebagai berikut:

1. Jika pandangan yang ditawarkan jatuh dalam ruang gerak penerimaan maka pandangan dan sikap individu akan berubah.
2. Jika pandangan yang ditawarkan tersebut jatuh dalam ruang gerak penolakan, individu tidak akan merubah pandangan dan sikapnya.
3. Jika ketidakcocokan antara pandangan penerima sendiri dengan posisi yang ditawarkan meningkat, maka akan lebih besar kemungkinan pandangan dan sikap penerima berubah, sejauh pandangan yang ditawarkan tidak jatuh dalam ruang gerak penolakan.
4. Jika komunikasi menawarkan posisi yang jatuh dalam ruang gerak penolakan, peningkatan ketidakcocokan akan menghasilkan sedikit perubahan sikap, mendekati batas ruang gerak penolakan.

Menurut Goldstein (1980), teori pertimbangan sosial bermanfaat dalam mengkaji kesan ketidakcocokan antara posisi yang ditawarkan dan posisi awal dari penerima. Menurut beliau, teori ini sebenarnya lebih banyak menjelaskan tentang penyimpangan- penyimpangan dari posisi yang ditawarkan daripada tentang perubahan sikap.

d. Teori konsistensi (*consistency theory*).

Teori konsistensi dikembangkan berdasarkan suatu asumsi umum, bahwa manusia akan berusaha untuk mewujudkan keadaan yang serasi dalam dirinya. Jika terjadi suatu keadaan yang tidak serasi, misalnya terjadi pertentangan antara sikap dan tingkah laku, maka manusia akan berusaha untuk menghilangkan realita tersebut dengan merubah salah satu: sikap atau tingkah laku.

G. Sikap dan Perilaku

Sikap dan perilaku adalah dua konsep penting dalam psikologi pendidikan yang memainkan peran kunci dalam pembelajaran dan pengembangan individu. Mari kita bahas keduanya secara lebih rinci:

- Definisi: Sikap adalah evaluasi afektif (emosional) terhadap objek, orang, atau ide. Ini mencerminkan bagaimana seseorang merasa tentang sesuatu.

Peran dalam Pendidikan: Sikap dapat mempengaruhi motivasi belajar dan interaksi sosial dalam konteks pendidikan. Siswa yang memiliki sikap positif terhadap pembelajaran cenderung lebih termotivasi untuk belajar dan lebih terbuka terhadap pengalaman pembelajaran. Sikap juga dapat mempengaruhi pemilihan karir dan pilihan akademis.

- Definisi: Perilaku adalah tindakan yang dapat diobservasi dan diukur dari individu. Ini mencakup apa yang seseorang lakukan dalam konteks pembelajaran dan interaksi dengan lingkungannya.

Peran dalam Pendidikan: Perilaku siswa termasuk partisipasi dalam kelas, pemecahan masalah, kolaborasi dengan teman sekelas, kedisiplinan, dan banyak lagi. Perilaku yang baik dalam konteks pendidikan, seperti mengikuti aturan, bekerja keras, dan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran, dapat meningkatkan hasil akademis dan perkembangan pribadi.

Hubungan antara Sikap dan Perilaku dalam Psikologi Pendidikan:

Sikap dapat mempengaruhi perilaku. Misalnya, jika seorang siswa memiliki sikap positif terhadap pelajaran matematika, dia mungkin lebih cenderung untuk bekerja keras dalam pelajaran tersebut. Sebaliknya, perilaku dapat memengaruhi sikap. Ketika seorang siswa merasa berhasil dalam pelajaran tertentu karena perilaku kerja kerasnya, sikap positifnya terhadap mata pelajaran itu mungkin meningkat. Keduanya dapat saling memengaruhi dalam proses pembelajaran dan perkembangan individu.

Dalam konteks pendidikan, penting untuk memahami bagaimana sikap dan perilaku berinteraksi dan bagaimana pendidik dapat memengaruhi keduanya. Pendidik dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan sikap positif terhadap pembelajaran dan mendorong perilaku yang baik dalam kelas. Selain itu, mereka dapat menggunakan strategi pengajaran yang merangsang perubahan sikap dan perilaku siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan.

H. Pengukuran Sikap

Di dalam penelitian Sosial dan Pendidikan dengan pendekatan Kuantitatif, disamping pengukuran dengan menggunakan bentuk Test, seorang peneliti akan banyak menghadapi penggunaan pengukuran berbentuk Skala, baik dengan metode Thurstone, Bogardus ataupun Likert yang umumnya dikenal dengan Skala Sikap, hal ini tidak lain karena dalam bidang pendidikan banyak sekali Personological variable yang sulit, bahkan tidak dapat diobservasi secara langsung melainkan melalui penyimpulan dari indikasi tidak langsung (seperti Konsep diri, bakat, motivasi belajar).

Pengukuran Sikap ada dua cara yaitu secara:

a. Langsung

Pengukuran sikap secara langsung antara lain dengan :

- Skala Thurstone
Percaya bahwa sikap dapat diukur dengan skala pendapat. Mula-mula usaha mengukur sikap ini terdiri atas sejumlah daftar pertanyaan yang diduga berhubungan dengan sikap.
- Skala Likert
Menggunakan sejumlah pertanyaan untuk mengukur sikap yang mendasarkan pada rata-rata jawaban. Dalam pertanyaannya, Likert menggambarkan pandangan yang ekstrem pada masalahnya. Kemudian dibagikan kepada responden
- Skala Borgadus
Secara kuantitatif mengukur tingkatan jarak seseorang yang diharapkan untuk memelihara hubungan orang dengan kelompok-kelompok lain. Responden diminta untuk mengisi atau menjawab pertanyaan satu atau semua dari 7 pertanyaan untuk melihat jarak sosial terhadap kelompok etnik group lainnya
- skala perbedaan semantik
Meminta responden untuk menentukan sikapnya terhadap objek sikap, pada ukuran yang sangat berbeda dengan ukuran terdahulu.

b. Tidak langsung

Bertumpu pada kesadaran subjek akan sikap dan kesiapannya untuk dikomunikasikan secara lisan (verbal).

Rangkuman

Sikap dalam psikologi pendidikan adalah evaluasi emosional terhadap objek, orang, atau ide. Sikap mencerminkan perasaan individu terhadap sesuatu, yang dapat menjadi positif, negatif, atau netral. Dalam konteks pendidikan, sikap memainkan peran penting karena dapat mempengaruhi motivasi belajar, interaksi sosial, pemilihan karir, dan pilihan akademis siswa. Sikap positif terhadap subjek pelajaran atau lingkungan belajar dapat meningkatkan motivasi siswa, sementara sikap positif terhadap guru dan teman sekelas dapat memengaruhi kualitas interaksi di kelas. Selain itu, perilaku siswa, seperti kerja keras dan kedisiplinan, dapat memengaruhi perubahan sikap. Oleh karena itu, pendidik perlu memahami bagaimana sikap dan perilaku saling memengaruhi dan bagaimana mereka dapat memengaruhi pembelajaran dan perkembangan siswa. Tujuan pendidikan juga mencakup pembentukan sikap positif, etika, nilai, dan tanggung jawab

yang mendukung kehidupan yang sukses dan bermakna.

Tes Esai

- **Pertanyaan 1:** Apa itu sikap dalam konteks psikologi pendidikan, dan mengapa penting dalam proses pembelajaran?

Kunci Jawaban: Sikap adalah evaluasi afektif (emosional) terhadap objek, orang, atau ide. Dalam psikologi pendidikan, sikap mencerminkan perasaan siswa terhadap subjek pelajaran, guru, teman sekelas, atau lingkungan belajar. Sikap penting dalam pembelajaran karena dapat mempengaruhi motivasi siswa, interaksi sosial, dan pilihan akademis. Sikap positif dapat meningkatkan motivasi belajar dan partisipasi siswa dalam kelas.

- **Pertanyaan 2:** Bagaimana pendidik dapat memengaruhi sikap siswa terhadap pembelajaran? Berikan contoh strategi yang dapat digunakan.

Kunci Jawaban: Pendidik dapat memengaruhi sikap siswa terhadap pembelajaran dengan menggunakan beberapa strategi, seperti:

- Menciptakan lingkungan belajar yang positif dan inklusif.
- Menghubungkan materi pelajaran dengan pengalaman hidup siswa.
- Memberikan umpan balik konstruktif dan pengakuan atas upaya siswa.
- Menggunakan pendekatan pengajaran yang menarik dan interaktif.
- Mendukung kebebasan berpikir dan pengambilan keputusan siswa.

Contoh: Seorang guru Agama dapat menghubungkan pembelajaran dengan situasi nyata, seperti aplikasi ajaran Agama dalam kehidupan sehari-hari, yang dapat membuat siswa lebih positif terhadap pembelajaran Agama.

- **Pertanyaan 3:** Bagaimana hubungan antara sikap dan perilaku dalam konteks pendidikan, dan mengapa pemahaman tentang hubungan ini penting bagi pendidik?

Kunci Jawaban: Sikap dan perilaku dalam pendidikan memiliki hubungan yang kompleks. Sikap dapat mempengaruhi perilaku siswa, dan sebaliknya, perilaku dapat memengaruhi sikap. Misalnya, siswa dengan sikap positif terhadap belajar cenderung bekerja keras (perilaku) dalam pelajaran tersebut. Pemahaman tentang hubungan ini penting bagi pendidik karena mereka dapat menggunakan strategi yang sesuai untuk memengaruhi sikap dan perilaku siswa. Dengan merancang pengalaman pembelajaran yang positif dan mendorong perilaku yang baik, pendidik dapat membantu siswa mencapai hasil pembelajaran yang lebih baik.

Pedoman Penskoran

Skor diberikan sesuai dengan tingkat akurasi jawaban mahasiswa dengan rentang 0 hingga 100.

Jika skor Anda 80 – 100 maka anda sudah memahami materi di bab ini dengan baik, Jika skor Anda < 80 maka anda disarankan untuk mempelajari kembali materi di bab ini.

Daftar Pustaka

- APA Dictionary of Psychology. (n.d.). <https://dictionary.apa.org/feeling>.
- Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. 2013. Social Psychology (8th ed.). Pearson.
- Baron, R., & Byrne, D. 1984. Psikologi Sosial. Jakarta: Erlangga.
- Olson, J.M and M.P. Zanna. 1993. Attitudes and Attitude Change. Annual Review Of Psychology.

Bab XI

Persepsi Sosial, Pengaruh Sosial, dan Hubungan Sosial

Capaian Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada Bab ini mahasiswa diharapkan dapat memahami tentang persepsi sosial, pengaruh sosial dan hubungan sosial.

A. Persepsi Sosial

Persepsi sosial adalah proses mental di mana individu memahami dan menginterpretasikan informasi yang berkaitan dengan orang lain dan dunia sosial di sekitar mereka. Ini melibatkan cara kita memproses informasi tentang karakteristik, perilaku, niat, dan perasaan orang lain, serta bagaimana kita membentuk pemahaman tentang diri kita sendiri dalam konteks sosial. Berikut adalah beberapa aspek penting dalam persepsi sosial (Brown, 2005):

1. **Penilaian Orang Lain:** Dalam proses persepsi sosial, kita sering membuat penilaian tentang orang lain. Ini termasuk penilaian tentang karakter, kepribadian, kemampuan, dan sifat orang lain berdasarkan informasi yang dapat diamati atau diperoleh.
2. **Penggunaan Stereotip:** Manusia cenderung menggunakan stereotip atau gambaran umum tentang kelompok sosial tertentu. Stereotip dapat memengaruhi cara kita mempersepsikan dan merespons orang lain. Ini dapat digunakan sebagai shortcut mental untuk menyederhanakan pengalaman sosial.
3. **Atribusi:** Ketika kita mencoba memahami perilaku orang lain, kita sering melakukan atribusi, yaitu mencoba menjelaskan mengapa seseorang bertindak seperti yang mereka lakukan. Ada dua jenis atribusi: a. Atribusi

Internal yaitu mengaitkan perilaku dengan karakteristik internal individu, seperti kepribadian atau kemampuan. b. Atribusi Eksternal yakni mengaitkan perilaku dengan faktor eksternal, seperti situasi atau tekanan dari lingkungan.

4. Efek Asumsi Primer: Efek ini terjadi ketika kita memberikan bobot yang besar pada informasi awal yang kita peroleh tentang seseorang. Informasi yang kita terima pertama kali dapat memengaruhi persepsi kita terhadap mereka secara berlebihan.
5. Perbandingan Sosial: Dalam proses persepsi sosial, kita sering membandingkan diri kita dengan orang lain. Ini dapat memengaruhi harga diri dan evaluasi diri kita sendiri.
6. Pengaruh Emosi: Emosi kita juga memengaruhi persepsi sosial. Saat kita merasa senang, cenderung melihat orang lain dengan lebih positif, sedangkan saat kita marah atau sedih, persepsi kita dapat menjadi lebih negatif.
7. Efek Halo: Efek ini terjadi ketika kita menyimpulkan karakteristik positif atau negatif dari seseorang berdasarkan satu karakteristik yang kita ketahui tentang mereka. Contohnya, jika seseorang sangat pandai dalam satu bidang, kita mungkin berasumsi bahwa mereka baik dalam semua bidang.
8. Kepentingan dan Motivasi Pribadi: Kepentingan dan motivasi individu dapat memengaruhi bagaimana mereka mempersepsikan orang lain. Orang sering melihat orang lain sesuai dengan apa yang mereka inginkan atau harapkan. Persepsi sosial adalah proses yang kompleks dan berpengaruh pada interaksi sosial sehari-hari. Penting untuk diingat bahwa persepsi sosial tidak selalu akurat dan dapat dipengaruhi oleh berbagai bias kognitif dan faktor psikologis. Namun, memahami proses ini dapat membantu kita menjadi lebih sadar tentang bagaimana kita memahami dan berinteraksi dengan orang lain dalam berbagai konteks sosial.

B. Pengaruh Sosial

Pengaruh sosial merujuk pada efek dan interaksi antara individu dalam masyarakat. Ini mencakup berbagai cara di mana individu memengaruhi satu sama lain, baik secara langsung maupun tidak langsung. Beberapa bentuk pengaruh sosial yang paling umum meliputi (Brown, 2005):

1. Konformitas: Konformitas adalah fenomena di mana individu cenderung menyesuaikan perilaku, pandangan, atau nilai-nilai mereka dengan norma-norma dan ekspektasi sosial. Contohnya adalah ketika seseorang mengikuti perilaku mayoritas dalam sebuah kelompok meskipun mereka mungkin memiliki pandangan yang berbeda.

2. Kepatuhan: Kepatuhan adalah ketika seseorang melakukan sesuatu karena instruksi atau perintah dari orang lain, terlepas dari apakah mereka setuju atau tidak. Contohnya adalah ketika seseorang mengikuti perintah atasan di tempat kerja atau perintah dari otoritas polisi.
3. Pengaruh Sosial dalam Grup: Kelompok sosial memiliki kekuatan untuk memengaruhi anggotanya. Fenomena seperti polarisasi kelompok, keteguhan kelompok, dan pengaruh mayoritas/minoritas adalah contoh dari bagaimana interaksi sosial dalam kelompok dapat membentuk pandangan dan perilaku individu.
4. Pengaruh Media Sosial: Media sosial telah menjadi saluran pengaruh sosial yang kuat. Informasi, tren, dan pandangan yang disebarkan melalui media sosial dapat memengaruhi opini dan tindakan orang banyak.
5. Pengaruh Budaya: Budaya masyarakat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap nilai-nilai, norma, dan perilaku individu. Budaya memainkan peran penting dalam membentuk cara individu memandang dunia dan berinteraksi dengan orang lain.

C. Hubungan Sosial

Hubungan sosial adalah interaksi antara individu yang melibatkan koneksi dan ikatan sosial. Hubungan ini bisa bersifat positif atau negatif dan beragam dalam bentuknya (Brown, 2005):

1. Hubungan Teman: Teman adalah contoh hubungan sosial positif yang melibatkan pertemanan, dukungan emosional, dan interaksi sosial yang menyenangkan. Hubungan ini sering berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.
2. Hubungan Keluarga: Hubungan keluarga adalah ikatan yang paling awal dan penting dalam kehidupan individu. Mereka mencakup hubungan orang tua-anak, saudara-saudara, dan hubungan keluarga yang lebih luas. Hubungan keluarga dapat menjadi sumber dukungan dan konflik.
3. Hubungan Romantis: Hubungan romantis melibatkan ikatan cinta dan kasih sayang antara pasangan. Ini dapat menjadi hubungan pacaran, pertunangan, atau pernikahan. Hubungan romantis sering melibatkan komitmen jangka panjang dan dukungan emosional.
4. Hubungan Kerja: Hubungan kerja terjadi di tempat kerja dan dapat memengaruhi produktivitas, kepuasan kerja, dan kesejahteraan karyawan. Ini mencakup hubungan antara rekan kerja, atasan-bawahan, dan hubungan profesional lainnya.
5. Hubungan Komunitas: Hubungan dalam komunitas melibatkan individu dalam kelompok sosial yang lebih besar seperti lingkungan tempat tinggal, klub, atau organisasi sosial. Ini dapat membantu membangun rasa komunitas dan keterlibatan sosial.

6. Hubungan Negatif: Tidak semua hubungan sosial adalah positif. Hubungan negatif melibatkan konflik, ketegangan, atau antagonisme antara individu. Ini bisa termasuk konflik keluarga, konflik di tempat kerja, atau perselisihan sosial lainnya.
7. Hubungan sosial adalah bagian penting dari kehidupan manusia karena mereka memungkinkan individu untuk berinteraksi, berkembang, dan memenuhi kebutuhan sosial mereka. Mereka juga memainkan peran dalam membentuk identitas individu dan pengaruh sosial yang mereka alami.

Rangkuman

1. Persepsi Sosial adalah proses mental di mana individu memahami dan menginterpretasikan informasi tentang orang lain dan dunia sosial di sekitar mereka. Ini melibatkan penilaian, atribusi, penggunaan stereotip, dan efek emosi dalam mengenali karakteristik, perilaku, dan niat orang lain.
2. Pengaruh Sosial adalah efek dan interaksi antara individu dalam masyarakat. Ini mencakup berbagai bentuk pengaruh, seperti konformitas, kepatuhan, pengaruh kelompok, dan pengaruh media sosial. Pengaruh sosial dapat mengubah perilaku dan pandangan individu.
3. Hubungan Sosial melibatkan interaksi dan koneksi antara individu. Ini bisa bersifat positif atau negatif dan mencakup hubungan teman, keluarga, romantis, kerja, komunitas, dan hubungan negatif. Hubungan sosial memainkan peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis, memengaruhi perkembangan individu, dan membentuk identitas sosial mereka.

Tes Formatif

Bedah Kasus: seorang remaja merasa terdorong untuk merokok oleh teman-teman sekolahnya meskipun dia tahu itu berbahaya. Bagaimana konsep konformitas dapat menjelaskan perilakunya?

Kunci Jawaban Tes Formatif

Kasus ini mencerminkan konsep konformitas dalam psikologi sosial. Konformitas adalah fenomena di mana individu merasa tekanan atau dorongan untuk menyesuaikan perilaku, pandangan, atau tindakan mereka dengan norma-norma, ekspektasi, atau perilaku mayoritas dalam kelompok sosial tertentu. Dalam kasus remaja yang merasa terdorong untuk merokok oleh teman-teman sekolahnya, ada beberapa faktor yang dapat menjelaskan perilaku tersebut:

- a. Dorongan untuk diterima: remaja sering kali ingin diterima dan diakui oleh teman-teman sebaya mereka. Mereka mungkin khawatir bahwa jika mereka menolak untuk merokok, mereka akan dianggap aneh atau diasingkan oleh teman-teman mereka.
- b. Kepentingan dalam kelompok: remaja sering merasa terikat dengan kelompok teman sebaya mereka dan ingin tetap merasa "termasuk." Jika merokok adalah kebiasaan yang umum di antara teman-teman mereka, maka mereka mungkin merasa perlu untuk ikut serta dalam aktivitas tersebut agar tidak merasa terasing.
- c. Teori pengaruh sosial normatif: teori ini menyatakan bahwa individu sering kali menyesuaikan perilaku mereka dengan apa yang dianggap sebagai "norma" atau ekspektasi sosial dalam kelompok mereka. Dalam kasus ini, norma sosial dalam kelompok teman-teman sekolahnya mungkin adalah merokok.

Pedoman Penskoran

Skor diberikan sesuai dengan tingkat akurasi dan logika jawaban mahasiswa dengan rentang 0 hingga 100.

Jika skor Anda 80 – 100 maka anda sudah memahami materi di bab ini dengan baik, Jika skor Anda < 80 maka anda disarankan untuk mempelajari kembali materi di bab ini.

Daftar Pustaka

Brown, R. (2005). *Prejudice: Menangani Prasangka dari Perspektif Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bab XII

Kepribadian

Capaian Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada Bab ini mahasiswa diharapkan mampu memahami tentang konsep kepribadian, teori kepribadian dan pengukuran kepribadian.

A. Pengertian Kepribadian

Asal-usul istilah "personality" dapat ditelusuri ke kata Latin "persona," yang berarti topeng atau penutup wajah yang sering digunakan oleh aktor panggung untuk menggambarkan sifat, karakter, atau identitas seseorang. Dalam konteks budaya Romawi, "persona" juga mengacu pada bagaimana seseorang terlihat di mata orang lain. Seiring berjalannya waktu, konsep "persona" atau "personality" berubah menjadi sebuah istilah yang merujuk pada citra sosial tertentu yang diterima oleh individu dari kelompok atau masyarakatnya. Individu tersebut diharapkan untuk berperilaku sesuai dengan citra sosial atau peran yang diterimanya (Lahey, 2012).

Kepribadian dalam psikologi dapat merujuk pada pola perilaku dan pola pikiran yang mencirikan bagaimana seseorang menilai dan berinteraksi dengan lingkungannya. Kepribadian ini terbentuk oleh potensi bawaan yang dimodifikasi oleh pengalaman budaya dan pengalaman unik yang memengaruhi individu sebagai entitas yang unik. Berikut adalah definisi kepribadian menurut beberapa ahli (Lahey, 2012):

1. Gordon W. Allport: Kepribadian adalah kesatuan organisasi yang dinamis dalam sistem psikofisiologi individu yang menentukan kemampuan penyesuaian diri yang unik terhadap lingkungannya.
2. May: Kepribadian adalah stimulus sosial bagi orang lain. Bagaimana orang lain merespons kita adalah bagian dari kepribadian kita. Dengan kata lain, persepsi orang lain tentang kita menentukan siapa dan bagaimana kita dalam konteks sosial. Dengan demikian, kita menjadi pengaruh atau stimulus bagi orang lain.
3. Morton Prince: Menurut Prince, selain disposisi bawaan yang dimiliki

sejak lahir, disposisi psikis lain yang diperoleh melalui pengalaman juga berperan penting dalam membentuk kepribadian.

4. C. Warpen: Kepribadian mencakup semua aspek mental manusia dari berbagai tahapan perkembangannya. Ini melibatkan karakter, intelegensi, temperamen, keterampilan, moralitas, serta sikap yang berkembang sepanjang hidup individu. Dengan kata lain, kepribadian mencakup semua kemampuan dan pengalaman yang terbentuk sepanjang kehidupan seseorang.
5. Prescott Lecky: Kepribadian adalah kesatuan skema dari pengalaman, yang merupakan organisasi nilai-nilai yang saling cocok dan sesuai satu sama lain.
6. R. Linton: Kepribadian adalah kumpulan dari proses-proses psikologis dan keadaan atau kondisi yang berhubungan dengan individu.
7. Liberty dan Piegler: Kepribadian adalah cara hidup atau gaya keseluruhan tingkah laku individu yang tercermin dalam bentuk sikap, watak, nilai-nilai kepercayaan, motif, dan aspek lainnya. Definisi ini umumnya didasarkan pada pandangan masing-masing ahli yang memberikan rumusan.

Berdasarkan berbagai definisi ini, kita dapat menyimpulkan bahwa kepribadian mencakup apa yang paling khas dan paling karakteristik dalam diri seseorang. Ini melibatkan berbagai aspek seperti nilai-nilai, sikap, watak, dan proses psikologis yang membentuk identitas dan cara individu berinteraksi dengan dunia sekitarnya. Kepribadian merupakan suatu konsep yang luas dan multidimensional yang memainkan peran sentral dalam membentuk perilaku dan respon individu terhadap lingkungannya.

B. Teori-teori Kepribadian

Teori-teori kepribadian yang berbeda-beda ini memberikan pandangan yang unik tentang bagaimana kepribadian manusia terbentuk dan berkembang. Berikut adalah ringkasan dari beberapa teori kepribadian yang telah disebutkan (Morgan, 2001):

a. Teori Kepribadian Psikoanalisis (Sigmund Freud)

Dalam teori ini, Freud mengembangkan model kepribadian yang terdiri dari tiga sistem yang saling berhubungan: id, ego, dan superego. Id beroperasi berdasarkan prinsip kesenangan dan mencari pemuasan segera untuk impuls biologis. Ego mengikuti prinsip realitas dan mencoba menunda pemuasan agar sesuai dengan norma sosial. Superego, atau hati nurani, mengatur standar moral individu. Dalam pandangan Freud, ego harus menghadapi konflik antara id (naluri seksual dan agresif) dan superego

(larangan moral) serta mempertimbangkan realitas sebelum mengekspresikan perilaku tertentu.

2. Teori Psikoanalisis (Carl Gustav Jung)

Jung mengembangkan teori kepribadian yang berfokus pada pengelolaan dorongan- dorongan dari ketidaksadaran kolektif (naluri yang diwarisi dari pengalaman masa lalu) dan ketidaksadaran pribadi (pengalaman pribadi yang diredam dalam ketidaksadaran). Berbeda dengan Freud, Jung tidak menekankan dorongan seksual dalam teorinya.

3. Teori Psikoanalisis (Erik Erikson)

Erikson mengembangkan teori perkembangan kepribadian yang mengakui id, ego, dan superego, tetapi tidak memandang konflik antara id dan superego sebagai hal yang terpenting. Bagi Erikson, pengembangan kepribadian terkait dengan serangkaian tahapan psikososial yang melibatkan tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikan oleh individu dalam berbagai fase kehidupan.

4. Teori-Teori Sifat (*Trait Theories*)

Teori ini menekankan adanya sifat-sifat yang relatif stabil dalam kepribadian manusia. Allport membedakan antara sifat umum (*general trait*) yang dapat dibandingkan antar individu, dan kecenderungan pribadi (*personal disposition*) yang merupakan konfigurasi unik dari sifat-sifat dalam diri individu. Teori Willim Sheldon, yang sering digolongkan sebagai teori topologi, mengidentifikasi tiga dimensi temperamental yang disebut somatonia, viscerotonia, dan cerebretonia. Setiap dimensi memiliki karakteristik dan sifat yang berbeda. Contoh dari teori ini adalah:

- Viscerotonia: Individu dengan nilai viscerotonia tinggi cenderung suka makan enak, toleran, lamban, dan pandai bergaul.
- Somatonia: Individu dengan sifat somatonia yang tinggi cenderung berpetualang, berani mengambil risiko tinggi, agresif, kurang peka terhadap perasaan orang lain, dan cenderung dominan.
- Cerebretonia: Individu dengan nilai cerebretonia cenderung tertutup, suka menyendiri, tidak menyukai keramaian, memiliki kesadaran diri yang tinggi, dan memiliki reaksi yang cepat saat dihadapkan pada masalah.

Jadi, teori-teori sifat ini memandang kepribadian sebagai kombinasi dari sifat-sifat yang berbeda-beda, yang mungkin berperan dalam membentuk perilaku individu dari situasi ke situasi.

5. Teori Humanistik (Carl Rogers)

Teori ini menekankan pada potensi individu untuk mencapai pertumbuhan

penuh dan pengembangan pribadi. Salah satu teori humanistik yang paling terkenal adalah teori Carl Rogers tentang self-concept (konsep diri) dan self-actualization (aktualisasi diri). Menurut Rogers, individu memiliki kebutuhan untuk diterima dan dipahami oleh orang lain, dan ketika mereka mengalami konflik antara konsep diri aktual (bagaimana mereka ingin menjadi) dan konsep diri ideal (bagaimana mereka ingin dilihat oleh orang lain), itu dapat menyebabkan ketidakpuasan dan masalah psikologis. Teori humanistik juga menyoroti pentingnya aspek-aspek seperti penghargaan diri, pemahaman diri, dan pemenuhan potensi individu dalam membentuk kepribadian.

6. Teori Social-Kognitif (Albert Bandura)

Teori ini menggabungkan elemen sosial dan kognitif dalam memahami kepribadian. Salah satu teori yang terkenal adalah teori Albert Bandura tentang self-efficacy (kepercayaan diri). Bandura berpendapat bahwa individu memiliki keyakinan tentang kemampuan mereka untuk melakukan tugas atau mencapai tujuan tertentu. Keyakinan ini memengaruhi perilaku mereka dan interaksi dengan lingkungan. Teori ini juga menyoroti pentingnya observasi sosial, pembelajaran dari pengalaman orang lain, dan peran pengalaman pribadi dalam membentuk kepribadian. Teori Albert Bandura tentang self-efficacy, atau kepercayaan diri, adalah salah satu konsep kunci dalam psikologi sosial. Self-efficacy mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam tugas atau mencapai tujuan tertentu dalam situasi yang berbeda. Ini adalah konsep yang penting karena memengaruhi motivasi, perilaku, dan prestasi seseorang. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut tentang teori self-efficacy Albert Bandura:

- a. Keyakinan tentang Kemampuan Pribadi. Menurut Bandura, self-efficacy adalah keyakinan individu tentang kemampuan pribadi mereka untuk mengatasi tugas-tugas dan tantangan. Ini bukan hanya tentang apa yang seseorang tahu atau bisa lakukan, tetapi juga tentang keyakinan mereka dalam kemampuan mereka untuk melaksanakan tugas tersebut.
- b. Pengaruh Terhadap Perilaku. Self-efficacy memengaruhi perilaku seseorang dalam berbagai cara. Individu yang memiliki tingkat self-efficacy yang tinggi cenderung lebih termotivasi untuk mengambil tindakan yang diperlukan, bertahan dalam menghadapi hambatan, dan berusaha untuk mencapai tujuan mereka. Di sisi lain, individu dengan self-efficacy rendah mungkin cenderung merasa putus asa, enggan mengambil risiko, dan mungkin menghindari tantangan.
- c. Faktor-faktor yang mempengaruhi self-efficacy. Bandura mengidentifikasi beberapa faktor yang memengaruhi tingkat self-efficacy seseorang:
 - Pengalaman Pribadi:

Pengalaman sukses dalam mencapai tujuan atau mengatasi hambatan dapat meningkatkan self-efficacy. Sebaliknya, pengalaman kegagalan dapat merendahkan self-efficacy.

- **Model Peran:**
Melihat orang lain yang berhasil dalam tugas atau situasi serupa dapat memberikan inspirasi dan meningkatkan self-efficacy.
- **Pemahaman Diri:**
Penilaian individu tentang kemampuan mereka sendiri dan cara mereka mengatasi tantangan juga memainkan peran dalam self-efficacy. Self-efficacy dapat meningkat melalui pemahaman diri yang realistis.
- **Umpan Balik Sosial:**
Umpan balik positif dari orang lain, seperti pujian atau pengakuan atas prestasi, dapat memperkuat self-efficacy.

d. **Peran dalam Pengembangan Pribadi**

Self-efficacy memainkan peran penting dalam pengembangan pribadi dan pencapaian tujuan. Individu dengan self-efficacy yang tinggi cenderung lebih termotivasi untuk memperbaiki diri, mengatasi rintangan, dan mencapai prestasi yang lebih tinggi. Dengan memahami teori self-efficacy Bandura, individu dapat bekerja pada peningkatan self-efficacy mereka melalui pengalaman positif, dukungan sosial, pemahaman diri yang realistis, dan tindakan yang diarahkan pada tujuan-tujuan yang ingin dicapai. Hal ini dapat membantu meningkatkan motivasi dan kinerja dalam berbagai aspek kehidupan.

C. Pengukuran Kepribadian

Terdapat berbagai metode untuk mengukur kepribadian individu. Beberapa di antaranya termasuk (Lahey, 2012):

1. **Tes Kepribadian**

Tes seperti *Minnesota Multiphasic Personality Inventory* (MMPI) dan *Big Five Personality Traits* digunakan untuk mengukur aspek-aspek kepribadian tertentu, seperti tingkat neurotisisme, ekstroversi, atau kecenderungan terhadap lima faktor kepribadian utama.

2. **Wawancara**

Wawancara klinis atau psikologis dapat digunakan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang kepribadian individu. Psikolog atau konselor dapat mengajukan pertanyaan terstruktur atau terbuka untuk menggali aspek-aspek seperti pengalaman hidup, emosi, dan pola pikir.

3. Observasi

Melalui pengamatan langsung, pengamat dapat mencatat perilaku dan interaksi individu dalam berbagai situasi. Ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana individu berperilaku dalam kehidupan sehari-hari.

4. Kuesioner dan Inventaris Kepribadian

Survei atau kuesioner seperti Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) atau Big Five Inventory (BFI) digunakan untuk mengukur aspek-aspek tertentu dari kepribadian. Responden menilai diri mereka sendiri berdasarkan serangkaian pernyataan.

Pengukuran kepribadian dapat membantu individu dan profesional kesehatan mental untuk memahami diri sendiri atau orang lain secara lebih baik, membimbing pengembangan diri, dan memberikan dasar untuk intervensi terapeutik jika diperlukan.

Rangkuman

Pengertian Psikologi Kepribadian:

Psikologi kepribadian adalah cabang ilmu psikologi yang mempelajari karakteristik unik dan pola perilaku individu yang mempengaruhi cara individu berinteraksi dengan dunia dan orang lain. Ini melibatkan pemahaman tentang bagaimana kepribadian terbentuk, berkembang, dan memengaruhi tindakan dan respons seseorang terhadap lingkungannya.

Teori-teori Kepribadian:

1. Teori Kepribadian Psikoanalisis (Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Erik Erikson): Teori ini menekankan peran konflik internal, dorongan, dan tahap perkembangan psikososial dalam membentuk kepribadian.
2. Teori-Teori Sifat (Trait Theories): Teori ini menekankan adanya sifat-sifat yang relatif stabil dalam kepribadian individu. Ini termasuk teori Allport tentang sifat umum dan kecenderungan pribadi, serta teori Sheldon tentang somatonia, viscerotonia, dan cerebretonia.
3. Teori Humanistik (Carl Rogers): Teori ini menekankan pada potensi individu untuk pertumbuhan pribadi dan aktualisasi diri, dengan fokus pada konsep diri dan pemahaman diri.
4. Teori Social-Kognitif (Albert Bandura): Teori ini menggabungkan elemen sosial dan kognitif dalam memahami kepribadian, dengan penekanan pada faktor seperti self-efficacy dan pembelajaran melalui pengalaman sosial.

Pengukuran Kepribadian:

Pengukuran kepribadian melibatkan berbagai metode, termasuk tes kepribadian seperti MMPI dan Big Five Personality Traits, wawancara klinis, observasi perilaku, kuesioner dan inventaris kepribadian seperti MBTI dan BFI. Metode ini membantu dalam pemahaman dan penilaian aspek-aspek kepribadian individu, memfasilitasi pengembangan diri, serta memberikan dasar untuk intervensi terapeutik jika diperlukan.

Tes Formatif

Bedah Kasus:

Sarah adalah seorang siswa SMA yang memiliki cita-cita untuk menjadi pemimpin dalam kelompoknya. Namun, dia sering merasa kurang percaya diri dan ragu-ragu dalam mengambil inisiatif dalam situasi kelompok. Bagaimana konsep self-efficacy dalam teori social-kognitif dapat digunakan untuk menjelaskan masalah percaya diri Sarah dan bagaimana dia dapat mengembangkan self-efficacy yang lebih tinggi?

Pertanyaan:

1. Jelaskan konsep self-efficacy dalam teori social-kognitif Albert Bandura.
2. Bagaimana self-efficacy berperan dalam masalah percaya diri Sarah?
3. Apa yang dapat Sarah lakukan untuk meningkatkan self-efficacy-nya dalam mencapai tujuannya menjadi pemimpin dalam kelompoknya?

Kunci Jawaban Tes Formatif

1. Konsep Self-Efficacy dalam Teori Social-Kognitif Albert Bandura: Self-efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam tugas atau mencapai tujuan tertentu. Ini mencerminkan sejauh mana seseorang percaya bahwa dia memiliki keterampilan, pengetahuan, dan kapasitas untuk berhasil dalam situasi tertentu. Konsep ini merupakan elemen kunci dalam teori Bandura, yang menunjukkan bahwa self-efficacy memengaruhi motivasi, perilaku, dan hasil individu.
2. Peran Self-Efficacy dalam Masalah Percaya Diri Sarah: Sarah mungkin menghadapi masalah percaya diri karena self-efficacy-nya yang rendah dalam mengambil inisiatif sebagai pemimpin kelompok. Jika dia merasa bahwa dia tidak memiliki kemampuan atau keterampilan yang cukup untuk berhasil sebagai pemimpin, ini dapat menghambatnya dalam mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuannya.
3. Cara Meningkatkan Self-Efficacy Sarah:

Pengalaman Sukses: Sarah dapat mencoba mengambil langkah-langkah kecil sebagai pemimpin dalam situasi kelompok yang lebih kecil atau kurang menuntut. Keberhasilan dalam tugas-tugas kecil ini dapat meningkatkan self-efficacy-nya. Contohnya dengan

- Model Peran: Melihat contoh-contoh pemimpin yang sukses dalam situasi yang serupa dapat memberikan inspirasi kepada Sarah dan membantu meningkatkan keyakinannya.
- Umpan Balik Positif: Menerima umpan balik positif dari teman-teman atau guru tentang upayanya sebagai pemimpin dapat memperkuat self-efficacy-nya.
- Penguatan Diri: Sarah dapat mengidentifikasi dan mengatasi pikiran negatif atau keraguan yang mungkin menghambat self-efficacy-nya, dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih positif dan percaya diri.

Dengan mengambil langkah-langkah ini, Sarah dapat bekerja pada peningkatan self-efficacy-nya dan dengan demikian meningkatkan percaya dirinya dalam mencapai tujuannya sebagai pemimpin kelompok.

Pedoman Penskoran

Skor diberikan sesuai dengan tingkat akurasi dan logika jawaban mahasiswa dengan rentang 0 hingga 100.

Jika skor Anda 80 – 100 maka anda sudah memahami materi di bab ini dengan baik, Jika skor Anda < 80 maka anda disarankan untuk mempelajari kembali materi di bab ini.

Daftar Pustaka

- Lahey, B.B. 2012. Psychology an Introduction. Eleventh Edition. M.Graw-Hill. New York.
- Morgan, 2001. Introduction to Psychology. McGraw-Hill Education.

Bab XIII

Stres dan Gangguan Psikologi

Capaian Pembelajaran

Setelah mempelajari BAB ini mahasiswa diharapkan mampu memahami tentang stress dan gangguan psikologi serta penyebabnya, reaksi terhadap stress, pandangan perilaku abnormal, perubahan pola perilaku dan penanganan gangguan psikologi.

A. Pengertian Stres Dan Gangguan Psikologi

Richard S. Lazarus dan Susan Folkman (1984), dalam buku "*Stress, Appraisal, and Coping*," mengartikan stres sebagai hubungan antara individu dan lingkungannya yang dianggap mengancam atau melebihi sumber daya individu. Artinya, stres terjadi ketika individu mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan atau tekanan yang diberikan oleh situasi atau lingkungan dengan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi tuntutan tersebut.

Konsep stres mencakup beberapa elemen kunci:

1. Hubungan dengan Lingkungan:

Stres adalah hasil dari interaksi antara individu dan lingkungannya. Situasi yang sama dapat menjadi stresor bagi satu individu namun tidak bagi individu lainnya, tergantung pada bagaimana situasi itu dinilai dan dihadapi.

2. Penilaian (Appraisal):

Lazarus dan Folkman menekankan peran penting penilaian dalam pengalaman stres. Penilaian ini terdiri dari dua tahap: penilaian primordial (primary appraisal) dan penilaian sekunder (secondary appraisal). Penilaian primordial adalah penilaian awal tentang apakah situasi tersebut relevan dan apakah itu dianggap sebagai ancaman atau peluang. Penilaian sekunder melibatkan penilaian tentang apakah individu memiliki sumber daya dan kemampuan untuk mengatasi situasi tersebut.

3. Subyektif:

Pengalaman stres adalah pengalaman yang subjektif. Setiap individu dapat merespons situasi yang sama dengan cara yang berbeda, tergantung pada penilaian dan interpretasi pribadi mereka terhadap situasi tersebut.

4. Ketidakseimbangan Sumber Daya:

Stres terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan atau tekanan dari situasi atau lingkungan melebihi sumber daya yang mereka miliki untuk mengatasi tuntutan tersebut. Ini bisa berupa ketidakseimbangan dalam hal kemampuan, pengetahuan, dukungan sosial, atau sumber daya lainnya.

Dengan merinci konsep ini, Lazarus dan Folkman memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang stres sebagai fenomena psikologis yang kompleks. Pendekatan mereka menekankan bahwa pengalaman stres tidak hanya tergantung pada situasi luaran, tetapi juga sangat bergantung pada bagaimana individu menilai dan merespons situasi tersebut. Penilaian individu tentang stresor dan penilaian tentang sumber daya yang mereka miliki untuk mengatasi stresor tersebut menjadi inti dalam pemahaman mereka tentang stres.

B. Penyebab Stres Dan Gangguan Psikologi

Penyebab stres dan gangguan psikologi dapat bervariasi tergantung pada jenis gangguan dan faktor individu yang terlibat. Buku "Abnormal Psychology" oleh Ronald J. Comer (2009) adalah sumber yang umum digunakan untuk memahami berbagai gangguan psikologi, dan meskipun buku ini fokus pada deskripsi dan pemahaman gangguan, ia juga membahas beberapa faktor yang dapat berkontribusi pada gangguan tersebut. Berikut adalah beberapa penyebab stres dan gangguan psikologi yang umumnya dibahas dalam bidang psikologi abnormal:

1. Genetik:

Beberapa gangguan psikologi memiliki komponen genetik. Individu yang memiliki riwayat keluarga dengan gangguan tertentu mungkin memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan gangguan serupa. Contohnya, gangguan bipolar dan skizofrenia memiliki predisposisi genetik.

2. Trauma dan Pengalaman Kehidupan:

Trauma masa kecil, pelecehan, kehilangan yang signifikan, atau pengalaman traumatis lainnya dapat menjadi penyebab stres dan dapat menyebabkan gangguan psikologi seperti gangguan stres pascatrauma (PTSD) atau depresi.

3. Kekurangan Kimia Otak:

Dalam beberapa kasus, gangguan psikologi dapat disebabkan oleh

ketidakseimbangan kimia otak, seperti ketidakseimbangan neurotransmitter. Misalnya, depresi sering dikaitkan dengan ketidakseimbangan serotonin.

4. Faktor Lingkungan:

Stresor lingkungan seperti tekanan pekerjaan, masalah keuangan, atau konflik dalam hubungan dapat menjadi penyebab stres dan dapat memicu gangguan psikologi.

5. Faktor Kepribadian:

Beberapa tipe kepribadian atau karakteristik individu, seperti perfeksionisme, kecemasan yang berlebihan, atau tingkat neurotisisme yang tinggi, dapat meningkatkan risiko gangguan psikologi.

6. Penggunaan Zat atau Kecanduan:

Penggunaan zat terlarang atau alkohol yang berlebihan dapat menjadi faktor yang memicu atau memperburuk gangguan psikologi, seperti gangguan kecanduan atau gangguan makan.

7. Stresor Psikososial:

Stres psikososial yang disebabkan oleh peristiwa seperti perceraian, kematian orang yang dicintai, atau kerusakan finansial dapat menyebabkan stres yang serius dan dapat berkontribusi pada gangguan psikologi.

C. Reaksi Terhadap Stres

Berbagai jenis reaksi terhadap stres yang dapat muncul dalam konteks gangguan psikologi. Beberapa reaksi umum terhadap stres yang dibahas dalam buku "Abnormal Psychology" oleh Ronald J. Comer (2009) meliputi:

1. Gangguan Kecemasan: Stres yang berlebihan dapat memicu gangguan kecemasan, seperti gangguan kecemasan umum (GAD), gangguan panik, atau gangguan stres pascatrauma (PTSD). Reaksi terhadap stres dapat menghasilkan gejala kecemasan yang parah, seperti kegelisahan yang kronis, serangan panik, atau kilas balik traumatis.
2. Depresi: Stres yang berkepanjangan atau berat dapat memicu depresi klinis. Reaksi terhadap stres seperti hilangnya pekerjaan, kematian orang yang dicintai, atau pengalaman trauma dapat menyebabkan gejala depresi yang parah, termasuk perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari, dan bahkan pemikiran tentang bunuh diri.
3. Gangguan Makan: Stres psikososial, seperti tekanan untuk memiliki tubuh yang ideal, dapat menyebabkan perkembangan gangguan makan seperti anoreksia nervosa atau bulimia nervosa. Reaksi terhadap stres dapat mengubah pola makan individu dan memicu kecenderungan untuk

- mengendalikan berat badan dengan cara yang tidak sehat.
4. Gangguan Somatoform: Beberapa individu merespons stres dengan mengalami gejala fisik yang tidak dapat dijelaskan secara medis, seperti nyeri tubuh yang kronis atau gejala neurologis palsu. Ini dapat mengarah ke diagnosis gangguan somatoform.
 5. Kecanduan dan Penyalahgunaan Zat: Individu yang mengalami stres yang kuat mungkin cenderung mencari pelarian melalui penggunaan zat-zat tertentu seperti alkohol atau narkoba. Reaksi terhadap stres yang tidak sehat ini dapat menyebabkan kecanduan dan penyalahgunaan zat.
 6. Gangguan Bipolar: Stres juga dapat memainkan peran dalam pemicu episode manik atau depresif pada individu yang menderita gangguan bipolar. Reaksi terhadap stres yang kuat dapat mengganggu keseimbangan emosi pada individu dengan gangguan bipolar.
 7. Gangguan Konversi: Stres yang hebat dapat memicu gejala fisik yang tampaknya tidak memiliki penyebab medis, seperti kelumpuhan atau kehilangan penglihatan. Ini dapat mengarah pada diagnosis gangguan konversi.

D. Pandangan Perilaku Abnormal

Buku "Abnormal Psychology" oleh Ronald J. Comer (2009) memberikan pandangan yang komprehensif tentang perilaku abnormal atau gangguan psikologi. Buku ini mencakup berbagai aspek pandangan terhadap perilaku abnormal, termasuk pemahaman tentang bagaimana perilaku tersebut didefinisikan, dinilai, dan dijelaskan. Berikut adalah beberapa pandangan dan konsep yang dibahas:

1. Definisi Perilaku Abnormal:

Definisi perilaku abnormal dari sudut pandang yang berbeda, termasuk pandangan medis, psikologis, sosial, dan budaya. Ini membantu pembaca memahami keragaman dalam cara perilaku abnormal didefinisikan.

2. Pendekatan Diagnostik:

Proses diagnostik yang digunakan dalam mengidentifikasi gangguan psikologi, dengan penekanan pada penggunaan DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) sebagai alat diagnostik utama. Ini mencakup kriteria diagnostik yang digunakan untuk mengklasifikasikan gangguan psikologi.

3. Model Biologis:

Pandangan yang berfokus pada faktor biologis dalam perkembangan gangguan psikologi, termasuk ketidakseimbangan kimia otak, predisposisi genetik, dan pengaruh struktur otak.

4. Model Psikodinamik:

Konsep-konsep dari psikoanalisis Sigmund Freud, seperti konflik dalam tingkat bawah sadar, pertahanan ego, dan perkembangan psikoseksual yang membantu memahami pandangan psikodinamik tentang asal-usul perilaku abnormal.

5. Model Kognitif:

Pandangan kognitif tentang bagaimana pikiran dan keyakinan individu mempengaruhi perilaku mereka. Ini termasuk konsep seperti kognisi distorsi dan pola pikir negatif.

6. Model Behavioral dan Kondisioning:

Konsep dasar perilaku dan kondisioning dalam pemahaman perilaku abnormal. Ini mencakup konsep reinforcement, penghukuman, dan pembelajaran sosial.

7. Model Lingkungan dan Sosial:

Peran lingkungan sosial dalam perkembangan perilaku abnormal, termasuk stresor psikososial, tekanan sosial, dan pengaruh budaya.

8. Pendekatan Terapeutik:

Pendekatan terapeutik yang digunakan untuk mengobati gangguan psikologi, termasuk terapi kognitif, terapi perilaku, terapi interpersonal, dan terapi obat-obatan.

E. Perubahan Pola Perilaku

Perubahan-perubahan pola perilaku seringkali menjadi tanda atau gejala dari gangguan psikologi. Berikut adalah beberapa contoh perubahan pola perilaku yang dapat dijelaskan (Comer, 2009):

1. Perubahan Mood: Buku ini membahas perubahan mood yang terkait dengan gangguan psikologi seperti depresi, gangguan bipolar, dan gangguan suasana hati lainnya. Ini mencakup perasaan sedih yang mendalam, perubahan suasana hati yang tiba-tiba, dan fluktuasi antara episode manik dan depresif.
2. Perubahan Perilaku Makan: Buku ini menjelaskan perubahan pola makan yang berkaitan dengan gangguan makan seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan gangguan makan binge-eating. Ini mencakup perilaku seperti menolak makanan, makan berlebihan, muntah yang disengaja, dan siklus makan yang tidak terkendali.
3. Perubahan dalam Pola Tidur: Gangguan tidur adalah komponen penting dalam banyak gangguan psikologi. Buku ini membahas perubahan pola

tidur yang dapat terjadi dalam gangguan seperti insomnia, gangguan tidur REM, dan gangguan tidur lainnya. Ini mencakup kesulitan tidur, tidur berlebihan, dan mimpi yang intens atau menakutkan.

4. Perubahan dalam Pola Interaksi Sosial: Buku ini mencakup perubahan dalam pola interaksi sosial yang dapat terjadi pada individu dengan gangguan psikologi seperti gangguan kepribadian, gangguan kecemasan sosial, atau gangguan autisme. Ini mencakup penarikan diri sosial, kecemasan sosial yang berlebihan, atau kesulitan dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain.
5. Perubahan dalam Pola Kerja dan Produktivitas: Gangguan psikologi juga dapat memengaruhi pola kerja dan produktivitas individu. Buku ini membahas perubahan seperti penurunan kinerja kerja, absensi yang sering, atau kesulitan berkonsentrasi yang terkait dengan gangguan seperti depresi atau gangguan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD).
6. Perubahan dalam Pola Konsumsi Zat: Gangguan penyalahgunaan zat dan kecanduan juga termasuk dalam buku ini. Perubahan pola perilaku yang berkaitan dengan penyalahgunaan alkohol, obat-obatan terlarang, atau zat-zat lainnya dapat dijelaskan dalam konteks buku ini.
7. Perubahan dalam Pola Perilaku Seksual: Buku ini juga membahas perubahan dalam pola perilaku seksual yang dapat terjadi dalam gangguan seperti gangguan disfungsi seksual, gangguan identitas gender, atau gangguan seksualitas lainnya.

F. Penanganan Gangguan Psikologi

Pendekatan penanganan gangguan psikologi yang bervariasi tergantung pada jenis gangguan dan kebutuhan individu. Penanganan gangguan psikologi biasanya mencakup kombinasi terapi, dukungan sosial, dan dalam beberapa kasus, pengobatan medis (Comer, 2009):

1. Terapi Kognitif: Terapi kognitif bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi, memahami, dan mengubah pola pikir dan keyakinan negatif yang mungkin berkontribusi pada gangguan psikologi. Ini sering digunakan dalam pengobatan gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan makan.
2. Terapi Perilaku: Terapi perilaku berfokus pada perubahan perilaku yang tidak diinginkan dengan menggunakan teknik-teknik seperti penguatan positif, pemadaman, dan ekspose. Ini digunakan dalam pengobatan gangguan kecanduan, fobia, dan gangguan tidur.
3. Terapi Psikodinamik: Terapi psikodinamik menggali konflik bawah sadar dan dinamika psikologis yang mendasari gangguan psikologi. Ini sering digunakan dalam pengobatan gangguan kepribadian dan gangguan mood.
4. Terapi Keluarga: Terapi keluarga melibatkan keluarga individu yang

mengalami gangguan psikologi dalam proses terapi. Ini dapat membantu memperbaiki dinamika keluarga yang mungkin berkontribusi pada gangguan.

5. Terapi Interpersonal: Terapi interpersonal berfokus pada hubungan antarindividu dan interaksi sosial. Ini digunakan untuk mengatasi masalah hubungan interpersonal yang mungkin terkait dengan gangguan psikologi.
6. Terapi Kelompok: Terapi kelompok melibatkan kelompok individu yang mengalami masalah serupa dalam sesi terapi bersama. Ini dapat memberikan dukungan sosial dan kesempatan untuk berbagi pengalaman.
7. Pengobatan Medis: Dalam beberapa kasus, pengobatan medis seperti obat-obatan psikotropika mungkin diperlukan untuk mengatasi gangguan psikologi seperti depresi, gangguan bipolar, atau skizofrenia. Penggunaan obat-obatan ini harus dimonitor secara ketat oleh profesional kesehatan mental.
8. Terapi Kognitif Perilaku (CBT): CBT adalah pendekatan terapeutik yang menggabungkan elemen-elemen dari terapi kognitif dan terapi perilaku. Ini sering digunakan dalam pengobatan berbagai jenis gangguan, termasuk gangguan kecemasan, gangguan mood, dan PTSD.
9. Terapi EMDR: Terapi EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) adalah pendekatan terapeutik yang sering digunakan dalam pengobatan PTSD. Ini melibatkan gerakan mata terkontrol untuk membantu individu mengolah pengalaman traumatis.
10. Terapi Kebutuhan Spesifik: Terapi ini mencakup pendekatan khusus yang dikembangkan untuk mengatasi gangguan tertentu, seperti terapi eksposur untuk OCD atau terapi menerima komitmen untuk gangguan kepribadian borderline.

G. Strategi Koping Terhadap Stres

Ketika individu mengalami stres, mereka cenderung mengadopsi berbagai strategi untuk mengatasi tekanan dan ketegangan yang mereka rasakan. Berikut adalah beberapa strategi koping (Comer, 2009):

1. Strategi Koping Problem-Focused:

Ini adalah strategi yang bertujuan untuk mengatasi masalah yang menjadi sumber stres. Individu mencoba untuk mengidentifikasi masalah, merencanakan solusi, dan mengambil tindakan konkret untuk mengatasinya. Contohnya adalah mencari informasi lebih lanjut, berbicara dengan seseorang yang terlibat dalam masalah, atau merencanakan tindakan konkret.

2. Strategi Koping Emosi-Focused:

Ini adalah strategi yang bertujuan untuk mengatasi emosi negatif yang muncul akibat stres. Individu mungkin mencoba mengurangi ketegangan emosional

dengan berbicara dengan teman, menulis dalam jurnal, atau menggunakan teknik relaksasi seperti meditasi atau pernapasan dalam. Terapi kognitif juga dapat membantu individu mengatasi pola pikir negatif yang mungkin muncul.

3. Strategi Koping Sosial:

Interaksi sosial dapat menjadi sumber dukungan yang kuat dalam mengatasi stres. Individu dapat mencari dukungan dari teman, keluarga, atau terapis. Dalam beberapa kasus, dukungan sosial dapat membantu individu merasa lebih baik dan lebih mampu mengatasi stres.

4. Strategi Koping Spiritual:

Beberapa individu mencari dukungan dalam keyakinan spiritual atau agama mereka. Berdoa, meditasi, atau berpartisipasi dalam aktivitas keagamaan dapat membantu individu merasa lebih tenang dan diberdayakan dalam menghadapi stres.

5. Strategi Koping Fisik:

Latihan fisik teratur, diet seimbang, dan tidur yang cukup dapat membantu individu merasa lebih baik dalam mengatasi stres. Tubuh yang sehat cenderung lebih kuat dalam menghadapi tekanan.

6. Strategi Koping Menggunakan Kreativitas:

Beberapa individu mengekspresikan diri mereka melalui seni atau kegiatan kreatif seperti melukis, menulis, atau musik. Ini dapat berfungsi sebagai alat untuk melepaskan emosi negatif dan merasa lebih baik.

7. Strategi Koping Humor:

Menggunakan humor untuk mengatasi stres adalah strategi yang sah. Tertawa dan melihat situasi dengan sudut pandang yang humoris dapat membantu mengurangi ketegangan.

8. Strategi Koping Perubahan Lingkungan:

Kadang-kadang, mengubah lingkungan fisik atau situasi yang menyebabkan stres dapat membantu. Ini bisa termasuk perubahan pekerjaan, perpindahan tempat tinggal, atau mengurangi eksposur terhadap sumber stres.

Rangkuman

Stres dan gangguan psikologi adalah dua konsep yang erat kaitannya dalam bidang psikologi. Berikut rangkuman tentang stres dan gangguan psikologi:

Stres:

1. Stres adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan, tantangan, atau perubahan dalam kehidupan individu.
2. Stres dapat bersifat positif (eustress), yang mendorong pertumbuhan dan prestasi, atau negatif (distress), yang dapat mengganggu kesejahteraan individu.

3. Faktor-faktor pemicu stres dapat bervariasi dari tekanan pekerjaan, perubahan hidup besar, konflik interpersonal, hingga peristiwa traumatis.
4. Respon stres melibatkan aktivasi sistem saraf otonom dan pelepasan hormon stres seperti kortisol.

Gangguan Psikologi:

1. Gangguan psikologi adalah kondisi mental yang menyebabkan perubahan dalam pikiran, perasaan, perilaku, atau fungsi sosial individu.
2. Jenis-jenis gangguan psikologi meliputi gangguan mood (misalnya depresi dan bipolar), gangguan kecemasan (seperti kecemasan sosial dan OCD), gangguan makan (seperti anoreksia dan bulimia), gangguan kepribadian (seperti borderline dan antisosial), dan banyak lagi.
3. Diagnosa gangguan psikologi biasanya didasarkan pada kriteria diagnostik yang tercantum dalam DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders).
4. Gangguan psikologi dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, termasuk hubungan interpersonal, pekerjaan, dan kesejahteraan umum.

Hubungan Antara Stres dan Gangguan Psikologi:

1. Stres dapat menjadi faktor pemicu atau memperburuk gangguan psikologi. Misalnya, stres kronis dapat memicu depresi atau eksaserbasi simtom gangguan kecemasan.
2. Beberapa gangguan psikologi, seperti PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder), berkaitan erat dengan pengalaman stres trauma.
3. Strategi koping yang efektif dapat membantu individu mengatasi stres dan mencegah munculnya gangguan psikologi.
4. Pengobatan gangguan psikologi sering melibatkan terapi psikologis, terapi obat-obatan, atau kombinasi keduanya.

Pemahaman tentang stres dan gangguan psikologi penting dalam bidang psikologi klinis dan membantu individu mengatasi tantangan mental mereka serta mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Tes Formatif

Bedah Kasus: Gangguan Makan dan Stres Akademik

Seorang remaja perempuan berusia 17 tahun telah ditemui oleh orang tuanya mengalami perubahan drastis dalam pola makan dan penurunan berat badan yang signifikan selama semester akademik yang penuh

tekanan. Orang tua juga melaporkan bahwa dia sering mengatakan merasa tidak cukup baik dan merasa terbebani oleh tugas sekolah. Bagaimana Anda akan menilai dan menangani situasi ini, termasuk bagaimana stres akademik mungkin memainkan peran dalam perkembangan gangguan makan?

Kunci Jawaban Tes Formatif

Dalam menilai dan menangani kasus ini, langkah-langkah berikut dapat diambil:

1. Evaluasi Klinis:

Pertama-tama, seorang profesional kesehatan mental perlu melakukan evaluasi klinis menyeluruh terhadap remaja tersebut. Ini melibatkan wawancara mendalam dengan remaja dan orang tuanya untuk memahami gejala, sejarah kesehatan mental, dan faktor-faktor pemicu. Dokter juga harus melakukan pemeriksaan fisik untuk memeriksa dampak penurunan berat badan yang signifikan terhadap kesehatan fisik remaja tersebut.

2. Diagnosa Gangguan Makan:

Berdasarkan hasil evaluasi klinis, dokter perlu menentukan apakah remaja tersebut menderita gangguan makan, seperti anoreksia nervosa atau bulimia nervosa. Gejala penurunan berat badan yang signifikan dan perubahan pola makan adalah tanda-tanda potensial gangguan makan.

3. Menilai Peran Stres Akademik:

Stres akademik adalah faktor pemicu yang signifikan dalam kasus ini. Orang tua melaporkan bahwa remaja tersebut merasa terbebani oleh tugas sekolah dan tekanan akademik. Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi sejauh mana stres akademik berkontribusi terhadap gejala gangguan makan.

4. Rencana Perawatan:

Berdasarkan diagnosa gangguan makan dan pemahaman tentang peran stres akademik, seorang profesional kesehatan mental dapat merencanakan perawatan yang sesuai. Perawatan dapat mencakup terapi kognitif perilaku (CBT) untuk gangguan makan, yang membantu remaja mengubah pola pikir dan perilaku terkait makanan. Terapi juga dapat mencakup dukungan psikososial, termasuk dukungan dari keluarga dan teman-teman, serta dukungan dari sekolah untuk mengurangi tekanan akademik.

5. Pemantauan Berkala:

Penting untuk melakukan pemantauan berkala terhadap progres remaja tersebut selama perawatan. Hal ini dapat melibatkan evaluasi berat badan,

perkembangan emosi, dan respons terhadap terapi. Jika stres akademik tetap menjadi masalah, mungkin perlu pertimbangan untuk mengurangi beban akademik atau menyediakan dukungan tambahan di sekolah.

6. Kolaborasi dengan Tim Perawatan:

Kolaborasi dengan tim perawatan yang melibatkan profesional kesehatan mental, dokter, guru, dan orang tua sangat penting untuk memastikan perawatan yang efektif dan holistik.

7. Pendidikan dan Kesadaran: Penting untuk memberikan pendidikan kepada remaja dan orang tua tentang pentingnya pemahaman stres dan cara mengatasinya dengan cara yang sehat dan adaptif. Penanganan kasus ini memerlukan pendekatan yang komprehensif dan holistik yang mengakui peran stres akademik dalam perkembangan gangguan makan dan berfokus pada pemulihan kesehatan fisik dan mental remaja tersebut.

Pedoman Penskoran

Skor diberikan sesuai dengan tingkat akurasi dan logika jawaban mahasiswa dengan rentang 0 hingga 100.

Jika skor Anda 80 – 100 maka anda sudah memahami materi di bab ini dengan baik, Jika skor Anda < 80 maka anda disarankan untuk mempelajari kembali materi di bab ini.

Daftar Pustaka

Comer, Ronald J. 2009. *Abnormal Psychology*, Princeton : Worth Publishers.
Lazarus, R., S., & Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, USA: Springer Publishing Company.