



# **MODUL AJAR PSIKOLOGI UMUM**

Disusun Oleh  
**M NUR AN ANSHARI, M.Psi**

**PROGRAM STUDI  
BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA  
LANGSA, 2026**



## MUKADIMAH

Puji syukur ke hadirat Allah Swt atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga “**Modul Ajar Psikologi Umum**” dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Modul ini disusun sebagai salah satu bahan pembelajaran bagi mahasiswa dalam memahami konsep-konsep dasar psikologi serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia. Pemahaman terhadap psikologi tidak hanya penting bagi mahasiswa yang mempelajari bidang ilmu psikologi, tetapi juga relevan bagi mahasiswa dari berbagai disiplin ilmu.

Melalui pembelajaran Psikologi Umum, mahasiswa diharapkan dapat memahami bagaimana manusia berpikir, merasakan, belajar, berkembang, berinteraksi, serta berperilaku dalam berbagai situasi. Oleh karena itu, modul ini memuat materi-materi pokok Psikologi Umum yang disusun secara sistematis untuk membantu mahasiswa mencapai kompetensi pembelajaran. Materi di dalamnya mencakup pengenalan psikologi sebagai ilmu, sejarah dan perspektif psikologi, metode penelitian, proses biologis dan perilaku, sensasi dan persepsi, belajar, memori, motivasi dan emosi, perkembangan manusia, kepribadian, inteligensi, serta psikologi sosial dan berbagai topik terkait lainnya.

Di samping itu, penyusunan modul ini diharapkan dapat menjadi sumber belajar yang membantu mahasiswa mengikuti proses pembelajaran secara lebih terarah, aktif, dan mandiri. Akan tetapi, penulis menyadari bahwa modul ini masih memiliki keterbatasan dan tentunya masih dapat dikembangkan lebih lanjut sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan kebutuhan pembelajaran. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan demi penyempurnaan modul ini pada masa yang akan datang. Akhirnya, penulis berharap “**Modul Ajar Psikologi Umum**” ini dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa dalam memperluas wawasan, meningkatkan kemampuan berpikir ilmiah, serta membangun pemahaman yang lebih baik mengenai manusia dan perilakunya.

Penulis

M. Nur An Anshari, M.Psi





## DAFTAR ISI



|                                                              |               |
|--------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>BAB 1 Pengantar Psikologi Umum .....</b>                  | <b>1</b>      |
| 1.1. Pengertian Psikologi .....                              | 1             |
| 1.2. Bidang Kajian Psikologi .....                           | 3             |
| 1.3. Tujuan Mempelajari Psikologi .....                      | 4             |
| 1.4. Manfaat Psikologi .....                                 | 5             |
| 1.5. Objek Kajian Psikologi .....                            | 6             |
| 1.6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku .....          | 7             |
| 1.7. Kesimpulan .....                                        | 9             |
| Tugas dan Bibliografi .....                                  | 10            |
| <br><b>BAB 2 Sejarah dan Perkembangan Psikologi .....</b>    | <br><b>12</b> |
| 2.1. Sejarah Awal Pemikiran tentang Manusia .....            | 12            |
| 2.2. Lahirnya Psikologi sebagai Ilmu .....                   | 13            |
| 2.3. Aliran-Aliran Awal Psikologi .....                      | 14            |
| 2.4. Perkembangan Psikologi Modern .....                     | 17            |
| 2.5. Perkembangan Psikologi di Indonesia .....               | 19            |
| 2.6. Kesimpulan .....                                        | 21            |
| Tugas dan Daftar Pustaka .....                               | 22            |
| <br><b>BAB 3 Metode Penelitian dan Etika Psikologi .....</b> | <br><b>24</b> |
| 3.1. Metode penelitian psikologi .....                       | 24            |
| 1. Desain Penelitian .....                                   | 24            |
| 2. Observasi dan wawancara .....                             | 25            |
| 3. Eksperimen dan korelasi .....                             | 27            |
| 4. Penelitian kuantitatif dan kualitatif .....               | 28            |
| 3.2. Etika Penelitian .....                                  | 30            |
| 3.3. Kesimpulan .....                                        | 32            |
| Tugas dan Bibliografi .....                                  | 34            |
| <br><b>BAB 4 Otak, Sistem Saraf, dan Perilaku .....</b>      | <br><b>36</b> |
| 4.1. Otak dan Sistem Saraf .....                             | 36            |
| 4.2. Genetik dan Perilaku .....                              | 37            |
| 4.3. Hubungan Otak Dengan Pikiran, Emosi, dan Perilaku ..... | 38            |
| 4.4. Faktor Biologis dan Lingkungan .....                    | 40            |
| 4.5. Kesimpulan .....                                        | 41            |
| Tugas dan Bibliografi .....                                  | 42            |





|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| <b>BAB 5 Sensasi, Persepsi, dan Kesadaran .....</b> | <b>45</b> |
| 5.1. Sensasi .....                                  | 45        |
| 5.2. Persepsi .....                                 | 47        |
| 5.3. Kesadaran .....                                | 50        |
| 5.4. Tidur dan Mimpi .....                          | 52        |
| 5.5. Kesimpulan .....                               | 54        |
| Tugas dan Bibliografi .....                         | 55        |
| <b>BAB 6 Belajar dan Perilaku .....</b>             | <b>57</b> |
| 6.1. Pengertian Belajar .....                       | 57        |
| 6.2. Teori Belajar Dalam Psikologi .....            | 58        |
| 1. <i>Classical Conditioning</i> .....              | 58        |
| 2. <i>Operant Conditioning</i> .....                | 59        |
| 3. <i>Observational Learning</i> .....              | 60        |
| 4. <i>Reinforcement dan Punishment</i> .....        | 61        |
| 6.3. Pembentukan Kebiasaan .....                    | 63        |
| 6.4. Perubahan Perilaku .....                       | 64        |
| 6.5. Kesimpulan .....                               | 66        |
| Tugas dan Bibliografi .....                         | 67        |
| <b>BAB 7 Kognisi dan Memori.....</b>                | <b>69</b> |
| 7.1. Hakikat Kognisi dan Memori .....               | 69        |
| 7.2. Jenis-Jenis Memori .....                       | 70        |
| 7.3. Lupa .....                                     | 72        |
| 7.4. Distorsi Memori .....                          | 73        |
| 7.5. Perhatian .....                                | 74        |
| 7.6. Berpikir .....                                 | 75        |
| 7.7. Penalaran .....                                | 76        |
| 7.8. Pemecahan Masalah .....                        | 77        |
| 7.9. Kesimpulan .....                               | 80        |
| Tugas dan Bibliografi .....                         | 81        |
| <b>BAB 8 Bahasa dan Komunikasi .....</b>            | <b>83</b> |
| 8.1. Pengertian dan Fungsi Bahasa .....             | 83        |
| 8.2. Perkembangan Bahasa .....                      | 84        |
| 8.3. Bahasa dan Pikiran .....                       | 85        |
| 1. Komunikasi Verbal .....                          | 87        |
| 2. Komunikasi Nonverbal .....                       | 88        |
| 8.4. Hambatan Komunikasi .....                      | 89        |
| 8.5. Kesimpulan .....                               | 90        |
| Tugas dan Bibliografi .....                         | 92        |



|                                                                     |                |
|---------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>BAB 9 Emosi dan Motivasi .....</b>                               | <b>94</b>      |
| 9.1. Emosi .....                                                    | 94             |
| 1. Teori Emosi .....                                                | 95             |
| 2. Jenis dan Fungsi Emosi .....                                     | 98             |
| 3. Ekspresi dan Regulasi Emosi .....                                | 99             |
| 9.2. Motivasi .....                                                 | 101            |
| 1. Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik .....                          | 102            |
| 2. Motivasi Belajar dan Bekerja .....                               | 103            |
| 9.3. Kesimpulan .....                                               | 107            |
| Tugas dan Bibliografi .....                                         | 108            |
| <br><b>BAB 10 Perkembangan Manusia .....</b>                        | <br><b>110</b> |
| 10.1. Pengertian Perkembangan .....                                 | 110            |
| 10.2. Perkembangan Bayi dan Anak .....                              | 111            |
| 10.3. Perkembangan Remaja .....                                     | 112            |
| 10.4. Perkembangan Dewasa .....                                     | 113            |
| 10.5. Perkembangan Lanjut Usia .....                                | 114            |
| 10.6. Kesimpulan .....                                              | 115            |
| Tugas dan Bibliografi .....                                         | 117            |
| <br><b>BAB 11 Kepribadian dan Perbedaan Individu .....</b>          | <br><b>118</b> |
| 11.1. Pengertian Kepribadian .....                                  | 118            |
| 11.2. Teori-Teori Kepribadian .....                                 | 119            |
| 11.3. <i>Big Five Personality</i> .....                             | 121            |
| 11.4. Faktor Pembentukan Kepribadian .....                          | 122            |
| 11.5. Perbedaan Individu .....                                      | 123            |
| 11.6. Kesimpulan .....                                              | 124            |
| Tugas dan Bibliografi .....                                         | 125            |
| <br><b>BAB 12 Psikologi Sosial dan Hubungan Interpersonal .....</b> | <br><b>127</b> |
| 12.1. Psikologi Sosial .....                                        | 127            |
| 12.2. Sikap .....                                                   | 128            |
| 12.3. Prasangka dan Stereotip .....                                 | 129            |
| 12.4. Hubungan Interpersonal .....                                  | 131            |
| 12.5. Persahabatan dan Cinta .....                                  | 131            |
| 12.6. Kesimpulan .....                                              | 132            |
| Tugas dan Bibliografi .....                                         | 133            |



|                                                                  |                |
|------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>BAB 13 Konsep Diri, Identitas, dan Penyesuaian Diri .....</b> | <b>135</b>     |
| 13.1. Konsep Diri .....                                          | 135            |
| 13.2. Harga Diri .....                                           | 135            |
| 13.3. Identitas Diri .....                                       | 136            |
| 13.4. Penyesuaian Diri .....                                     | 137            |
| 13.5. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri .....            | 137            |
| 13.6. Peran Keluarga dan Lingkungan .....                        | 138            |
| 13.7. Kesimpulan .....                                           | 139            |
| Tugas dan Bibliografi .....                                      | 140            |
| <br><b>BAB 14 Moral dan Perilaku .....</b>                       | <br><b>142</b> |
| 14.1. Moral, Nilai dan Norma .....                               | 142            |
| 14.2. Perkembangan Moral .....                                   | 143            |
| 14.3. Pengambilan Keputusan Moral .....                          | 143            |
| 14.4. Empati dan Perilaku Prososial .....                        | 144            |
| 14.5. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Moral .....              | 145            |
| 14.6. Kesimpulan .....                                           | 146            |
| Tugas dan Bibliografi .....                                      | 147            |
| <br><b>BAB 15 Kesehatan Mental, Stres, dan Koping .....</b>      | <br><b>149</b> |
| 15.1. Pengertian Kesehatan Mental .....                          | 149            |
| 15.2. Stres dan Kecemasan .....                                  | 149            |
| 15.3. Depresi .....                                              | 150            |
| 15.4. Dampak Stres .....                                         | 151            |
| 15.5. Mekanisme Koping .....                                     | 152            |
| 15.6. Resiliensi .....                                           | 152            |
| 15.7. Upaya Menjaga Kesehatan Mental .....                       | 153            |
| 15.8. Kesejahteraan Psikologis .....                             | 154            |
| 15.9. Kesimpulan .....                                           | 155            |
| Tugas dan Bibliografi .....                                      | 156            |



## **BAB I**

### **PENGANTAR PSIKOLOGI UMUM**

#### **1.1. Pengertian Psikologi**

Psikologi merupakan salah satu cabang ilmu pengetahuan yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia. Selanjutnya, pengertian psikologi mengalami perkembangan dari pengertian awal sebagai ilmu tentang jiwa hingga menjadi ilmu yang menekankan kajian ilmiah terhadap perilaku dan proses mental. Dalam pengertian kontemporer, psikologi tidak hanya membahas perilaku yang dapat diamati, tetapi juga proses mental yang mendasari perilaku tersebut, seperti persepsi, perhatian, ingatan, emosi, motivasi, bahasa, kepribadian, pengambilan keputusan, dan kesadaran.

Psikologi berasal dari bahasa Yunani, yaitu *psyche* berarti jiwa dan *logos* berarti ilmu atau ilmu pengetahuan. Secara bahasa psikologi dapat dimaknai sebagai ilmu yang mempelajari jiwa atau *ilmu jiwa*. Menurut Spielman et. al (2020, p. 4), "*Psychology refers to the scientific study of the mind and behavior*". Artinya, psikologi merupakan studi ilmiah tentang pikiran dan perilaku. Sejalan dengan pendapat tersebut, Feldman (1996 : 4), mendefinisikan psikologi sebagai studi ilmiah mengenai perilaku dan proses mental. Sementara itu, Myers (2010 : 4), menekankan bahwa perilaku mencakup tindakan yang dapat diamati, sedangkan proses mental meliputi pengalaman internal seperti pikiran, perasaan, persepsi, dan ingatan.

Definisi tersebut sejalan dengan pandangan Atkinson dan Hilgard (2000 : 3), yang menjelaskan psikologi sebagai "*the scientific study of behavior and mental processes*", yaitu kajian ilmiah mengenai perilaku dan proses-proses mental. Definisi ini menunjukkan bahwa psikologi modern tidak hanya membahas "jiwa" dalam pengertian abstrak, tetapi mengkaji perilaku serta proses mental secara ilmiah. Crow dan Crow (1963 : 3), menjelaskan "*Psychology is the study of human behavior and human relationship*", yang berarti psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia dan hubungan manusia. Artinya psikologi memiliki karakter sebagai ilmu karena objek kajiannya dipelajari melalui metode yang sistematis dan ilmiah.

Jarvis (2006 : 1), psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia, termasuk bagaimana manusia berpikir, merasakan, dan bertindak. Dengan demikian, psikologi berusaha memahami perilaku manusia melalui proses mental yang mendasarinya. Selain itu, Sobur (2003 : 13), psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia serta proses kejiwaan yang mendasarinya, seperti pikiran, perasaan, motivasi, dan persepsi. Sobur menjelaskan bahwa psikologi memiliki hubungan yang erat dengan kehidupan manusia karena



objek utama psikologi adalah manusia beserta perilaku dan pengalaman kejiwaannya. Sedangkan pemahaman terhadap psikologi membantu seseorang mengetahui bagaimana manusia berpikir, merasakan sesuatu, bertindak, serta memberikan respons terhadap lingkungan di sekitarnya

Psikologi tidak sama dengan pendapat pribadi mengenai manusia. Pernyataan seperti “orang yang pendiam pasti pemalu”, “orang yang sering marah berarti memiliki gangguan mental”, atau “orang yang suka warna tertentu pasti mempunyai kepribadian tertentu” belum dapat disebut sebagai pengetahuan psikologi apabila tidak didukung bukti empiris. Oleh karena itu, psikologi sebagai ilmu menuntut adanya observasi, pengukuran, pengujian hipotesis, analisis data, dan evaluasi terhadap bukti. Suatu teori psikologi tidak cukup dianggap benar karena masuk akal atau dipercaya banyak orang. Teori harus terus diuji dengan penelitian (Spielman et al., 2020 : 8-9).

Berdasarkan pendapat tersebut, disimpulkan bahwa psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia secara sistematis dan ilmiah, baik perilaku yang tampak maupun proses mental yang tidak tampak, serta hubungan individu dengan lingkungan di sekitarnya. Psikologi dengan demikian tidak hanya mempelajari apa yang dilakukan manusia, tetapi juga berusaha memahami pikiran, perasaan, kehendak, aktivitas kognitif, aktivitas emosional, serta faktor lingkungan yang mempengaruhi perilaku tersebut.

Psikologi sebagai disiplin ilmu eksperimental tergolong relatif muda, tetapi pertanyaan mengenai jiwa, pikiran, dan perilaku manusia telah menjadi bahan pemikiran sejak masa filsafat Yunani Kuno. Para filsuf seperti Plato dan Aristoteles telah membahas persoalan mengenai jiwa, pengetahuan, ingatan, persepsi, motivasi, dan hubungan antara tubuh dengan pikiran. Pada masa tersebut belum terdapat laboratorium psikologi dan metode eksperimen modern. Oleh karena itu, pertanyaan mengenai pikiran manusia lebih banyak dibahas melalui argumentasi filosofis.

Sebelum abad ke-19, persoalan mengenai pikiran terutama berada dalam wilayah filsafat. Baru pada akhir abad ke-19 psikologi mulai berkembang sebagai disiplin akademik yang berdiri sendiri (Spielman et al., 2020 : 11-13). Perubahan ini penting karena psikologi mulai berpindah dari pertanyaan: “*Apa hakikat jiwa?*” menuju pertanyaan lebih empiris “*Bagaimana kita dapat mengamati dan mengukur proses mental dan perilaku?*”



Gambar 1.1.

### Transformasi Filsafat Klasik Menuju Psikologi Modern

Perubahan makna psikologi merupakan ciri utama transformasinya dari filsafat menuju ilmu empiris, yang ditandai dengan pergeseran kajian dari jiwa dan kehidupan batin manusia menuju kesadaran, pengalaman, perilaku, dan proses mental melalui pengamatan, pengukuran, eksperimen, serta bukti ilmiah, seiring perkembangan objek kajian, metode penelitian, perspektif, dan ilmu pengetahuan.

## 1.2. Bidang Kajian Psikologi

Bidang Kajian Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia, baik secara individu maupun dalam hubungannya dengan lingkungan. Bidang kajian psikologi meliputi proses kognitif, emosi, motivasi, kepribadian, perkembangan manusia, serta interaksi sosial. Bidang psikologi kajian psikologi meliputi:

Tabel 1.1.

Bidang Kajian Psikologi

| No | Cabang Psikologi       | Tahun           | Keterangan Singkat                                                                                                                                     |
|----|------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Psikologi biologis     | 1879            | Berkembang seiring berdirinya laboratorium psikologi eksperimen Wilhelm Wundt dan kajian hubungan otak dengan perilaku.                                |
| 2  | Psikologi kognitif     | 1950an - 1960an | Berkembang pesat pada <i>cognitive revolution</i> , terutama sekitar 1950–1960-an.                                                                     |
| 3  | Psikologi perkembangan | 1880-an         | Mulai berkembang melalui penelitian tentang perkembangan anak, termasuk karya William Preyer pada 1880-an.                                             |
| 4  | Psikologi sosial       | 1908            | Ditandai dengan terbitnya buku <i>Introduction to Social Psychology</i> oleh William McDougall dan <i>Social Psychology</i> oleh Edward Alsworth Ross. |
| 5  | Psikologi kepribadian  | 1930-an         | Mulai menjadi bidang tersendiri dengan berkembangnya teori kepribadian, termasuk karya Gordon Allport pada 1937.                                       |





|    |                                   |                 |                                                                                                                                  |
|----|-----------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  | Psikologi klinis                  | 1896            | Lightner Witmer mendirikan klinik psikologi pertama di University of Pennsylvania.                                               |
| 7  | Psikologi kesehatan               | 1970-an         | Berkembang sebagai bidang khusus; American Psychological Association membentuk Division 38 (Health Psychology) pada 1978.        |
| 8  | Psikologi pendidikan              | 1890an– 1900an  | Berkembang melalui penerapan psikologi pada pendidikan, termasuk karya William James dan Edward Thorndike.                       |
| 9  | Psikologi industri dan organisasi | 1900an - 1910an | Berkembang dari penerapan psikologi dalam seleksi, produktivitas, dan kondisi kerja; Perang Dunia I mempercepat perkembangannya. |
| 10 | Psikologi forensik                | 1900-an         | Mulai berkembang melalui penerapan psikologi dalam hukum dan pemeriksaan saksi; berkembang lebih formal pada abad ke-20.         |
| 11 | Psikologi olahraga                | 1920-an         | Salah satu tonggak awalnya adalah pendirian laboratorium psikologi olahraga oleh Coleman Griffith pada 1925.                     |
| 12 | Neuropsikologi                    | 1940an - 1950an | Berkembang pesat dari studi hubungan fungsi otak dengan perilaku, terutama setelah Perang Dunia II.                              |
| 13 | Psikologi lintas budaya           | 1960-an         | Berkembang sebagai bidang khusus melalui penelitian yang membandingkan perilaku dan proses psikologis antarbudaya.               |

### 1.3. Tujuan Mempelajari Psikologi

Secara umum, tujuan mempelajari psikologi dijelaskan melalui empat fungsi utama:

1. Mendeskripsikan (*to describe*)

Psikologi berusaha menggambarkan perilaku secara sistematis. Contohnya, pembelajar dapat mendeskripsikan pola tidur mahasiswa, tingkat stres akademik, atau perilaku penggunaan media sosial.

2. Menjelaskan (*to explain*)

Psikologi berusaha mengetahui faktor yang berkaitan dengan suatu perilaku. Jika seorang siswa/mahasiswa memperoleh nilai rendah, psikologi tidak langsung menyimpulkan bahwa mahasiswa tersebut “malas”. Pembelajar dapat mempertimbangkan motivasi, strategi belajar, perhatian, stres, lingkungan, kualitas tidur, dan berbagai faktor lain.

3. Memprediksi (*to predict*)

Berdasarkan penelitian, psikolog dapat memperkirakan kemungkinan munculnya perilaku tertentu. Prediksi psikologis bersifat probabilistik, bukan ramalan mutlak mengenai masa depan seseorang.



#### 4. Mengubah atau mengendalikan perilaku (*to influence/control*)

Pengetahuan psikologi dapat digunakan untuk mengembangkan intervensi yang bertujuan meningkatkan perilaku adaptif dan mengurangi perilaku yang merugikan.

### 1.4. Manfaat Psikologi

#### 1. Memahami Diri

Psikologi membantu seseorang memahami:

- a. Emosi;
- b. Motivasi;
- c. Kebiasaan;
- d. Kelebihan;
- e. Kelemahan;
- f. Cara berpikir; dan
- g. Pola hubungan dengan orang lain.

Namun, memahami diri secara psikologis tidak berarti seseorang dapat mendiagnosis dirinya sendiri hanya dengan membaca informasi di internet.

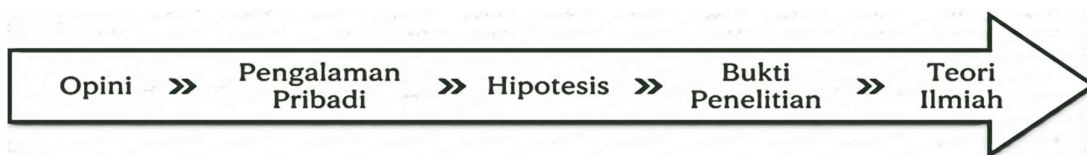
#### 2. Memahami Orang Lain

Pengetahuan psikologi membantu seseorang memahami bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh banyak faktor. Hal ini dapat meningkatkan:

- a. empati;
- b. toleransi;
- c. komunikasi;
- d. kemampuan menyelesaikan konflik; dan
- e. kualitas hubungan interpersonal.

#### 3. Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis

Salah satu manfaat penting pendidikan psikologi adalah kemampuan mengevaluasi klaim berdasarkan bukti. Mahasiswa psikologi perlu memahami perbedaan antara:



Tidak semua pernyataan yang menggunakan istilah “psikologi” merupakan pengetahuan psikologi ilmiah.



#### 4. Membantu Pendidikan

Prinsip psikologi dapat digunakan untuk meningkatkan pembelajaran, motivasi, perhatian, dan strategi belajar. Penerapan psikologi dalam pendidikan dapat membantu meningkatkan prestasi belajar, motivasi, perhatian, serta perkembangan akademik dan sosial peserta didik.

#### 5. Mendukung Kesehatan

Psikologi membantu menjelaskan hubungan antara perilaku, stres, emosi, kebiasaan hidup, dan kesehatan. Salah satu perkembangan penting adalah model biopsikososial yang diperkenalkan George Engel pada 1977. Model tersebut menekankan bahwa kondisi kesehatan tidak cukup dipahami hanya melalui faktor biologis, tetapi juga melalui faktor psikologis dan sosial (Engel, 1977 : 129-136). Perkembangan penelitian berikutnya terus mengembangkan gagasan tersebut.

#### 6. Membantu Dunia Kerja

Psikologi dapat digunakan untuk memahami motivasi, kepemimpinan, seleksi, kepuasan kerja, stres, dan hubungan interpersonal dalam organisasi.

### 1.5. Objek Kajian Psikologi

Objek kajian psikologi secara umum dapat dibagi menjadi perilaku dan proses mental.

#### 1. Perilaku

Perilaku adalah aktivitas yang dilakukan organisme dan dapat diamati atau diukur.

Contohnya:

- a. Berbicara;
- b. Menangis;
- c. Tertawa;
- d. Belajar;
- e. Berlari;
- f. Menolong;
- g. Menyerang;
- h. Menghindari;
- i. Menggunakan media sosial; dan
- j. Mengambil keputusan.

#### 2. Proses Mental



Proses mental merupakan aktivitas internal yang tidak selalu dapat diamati secara langsung. Contohnya:

- a. Persepsi;
- b. Perhatian;
- c. Ingatan;
- d. Berpikir;
- e. Emosi;
- f. Motivasi;
- g. Kesadaran;
- h. Bahasa; dan
- i. Pengambilan keputusan.

Psikologi kontemporer menggabungkan penelitian mengenai perilaku dengan penelitian mengenai proses mental. Contohnya, ketika seseorang tersenyum setelah menerima pesan tertentu, psikolog tidak hanya mengamati senyumnya. Peneliti juga dapat bertanya:

*Apa yang dipersepsikan?*

*Apa yang dipikirkan?*

*Emosi apa yang muncul?*

*Apa motivasinya?*

Dengan demikian, perilaku menjadi pintu masuk untuk memahami proses psikologis yang lebih kompleks.

## 1.6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku

Perilaku manusia tidak disebabkan oleh satu faktor saja. Secara sederhana, perilaku dapat dipahami melalui interaksi:

**Biologis + Psikologis + Sosial + Budaya + Lingkungan → Perilaku**

### 1. Faktor biologis

Faktor biologi mencakup:

- Genetika;
- Otak;
- Sistem saraf;
- Hormon;
- Kondisi kesehatan.

### 2. Faktor psikologis



Faktor psikologis mencakup :

- Kepribadian;
- Emosi;
- Motivasi;
- Persepsi;
- Kognisi;
- Pengalaman.

### 3. Faktor sosial

Faktor sosial mencakup:

- Keluarga;
- Teman;
- Kelompok;
- Sekolah;
- Organisasi;
- Masyarakat.

### 4. Faktor budaya

Faktor budaya mencakup:

- Nilai;
- Norma;
- Agama;
- Bahasa;
- Kebiasaan;
- Tradisi.

### 5. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan mencakup:

- Kondisi ekonomi;
- Tempat tinggal;
- Lingkungan pendidikan;
- Lingkungan kerja;
- Teknologi;
- Media sosial.



### 1.7. Kesimpulan

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari pikiran dan perilaku manusia secara ilmiah. Meskipun telah dibahas sejak filsafat klasik, psikologi berkembang sebagai disiplin mandiri pada abad ke-19 melalui penelitian eksperimental Wilhelm Wundt. Perkembangannya melahirkan berbagai pendekatan, seperti strukturalisme, fungsionalisme, psikoanalisis, behaviorisme, Gestalt, humanisme, dan psikologi kognitif.

Psikologi kontemporer berkembang menjadi ilmu yang multidimensional dan multidisipliner dengan mengkaji manusia dari aspek biologis, kognitif, emosional, sosial, perkembangan, budaya, dan lingkungan. Perkembangan neurosains, teknologi digital, ilmu data, dan pendekatan lintas budaya turut memperluas kajian psikologi.

Tujuan psikologi meliputi mendeskripsikan, menjelaskan, memprediksi, dan mempengaruhi perilaku. Sedangkan manfaatnya dapat ditemukan dalam pendidikan, kesehatan, pekerjaan, hubungan sosial, pengembangan diri, hukum, dan berbagai bidang kehidupan lainnya. Hubungan psikologi dengan ilmu lain menunjukkan bahwa manusia tidak dapat dipahami secara sederhana. Perilaku manusia merupakan hasil interaksi berbagai faktor. Model biopsikososial merupakan salah satu contoh penting yang menunjukkan bagaimana faktor biologis, psikologis, dan sosial dapat dipertimbangkan secara bersamaan.

Akhirnya, psikologi kontemporer juga semakin menekankan pentingnya bukti empiris, replikasi, transparansi, dan keterbukaan ilmiah. Hal tersebut menunjukkan bahwa psikologi bukan sekadar kumpulan teori tentang manusia, melainkan ilmu yang terus menguji, mengoreksi, dan mengembangkan pengetahuannya berdasarkan bukti.

Dengan memahami sejarah klasik dan perkembangan kontemporer tidak hanya untuk mengetahui **“apa itu psikologi”**, tetapi juga memahami mengapa psikologi menjadi ilmu, bagaimana pengetahuan psikologi dibangun, apa batasannya, serta bagaimana ilmu tersebut dapat digunakan untuk memahami berbagai persoalan manusia dalam kehidupan modern.



## TUGAS-TUGAS

### A. Tugas 1 : Pertanyaan Refleksi

Setelah mempelajari psikologi, apa hal baru yang Anda pahami tentang diri sendiri dan bagaimana pengetahuan tersebut dapat membantu kehidupan Anda sebagai mahasiswa?

#### **Petunjuk Pelaksanaan Tugas**

Di isi sekitar 100 - 500 kata berdasarkan pengalaman diri sendiri melalui **Google Formulir** melalui link/tautan (**Dibuat oleh Dosen / Pendidik**)

### B. Tugas 2 : Resume

Tuliskan jawaban berdasarkan pengalaman dan kondisi diri sendiri untuk pertanyaan berikut:

1. Bagaimana Anda menggambarkan kepribadian diri Anda ?
2. Apa kelebihan dan kekurangan yang Anda miliki ?
3. Bagaimana cara Anda menghadapi masalah atau tekanan ?
4. Apa hal yang biasanya memotivasi Anda untuk belajar ?
5. Bagaimana hubungan Anda dengan teman atau lingkungan sekitar ?
6. Berdasarkan materi psikologi, aspek apa dari diri Anda yang ingin Anda kembangkan?

#### **Petunjuk Pelaksanaan Tugas**

1. Tugas dikerjakan **Secara Individu**.
2. Panjang tulisan: **1 - 3 halaman**.
3. Isi Identitas terdiri dari : **Nama Lengkap, NIM, Semester / Unit, Mata Kuliah,**  
**Keterangan : Tugas Pertemuan 1 Psikologi Umum**
4. Jawaban harus berdasarkan pemikiran dan pengalaman pribadi.
5. Dikumpulkan dalam format PDF. Melalui Google Drive (Link ) (**Dibuat oleh Dosen / Pendidik**) **Sebagai OPSI PERTAMA atau Ditulis di Kertas Double Folio sebagai OPSI KEDUA**

| Aspek Penilaian            | Bobot       |
|----------------------------|-------------|
| Pemahaman konsep psikologi | 30%         |
| Kedalaman analisis diri    | 30%         |
| Kesesuaian dengan materi   | 20%         |
| Sistematika dan bahasa     | 10%         |
| Ketepatan waktu            | 10%         |
| <b>Total</b>               | <b>100%</b> |

===== Good Luck =====





## BIBLIOGRAFI

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Hilgard, E. R. (2000). *Hilgard's Introduction to Psychology* (13th ed.). Fort Worth, TX: Harcourt College Publishers.
- Crow, Lester D., dan Alice Crow. 1963. *An Introduction to Guidance: Principles and Practices*. New York: American Book Company.
- Engel, G. L. (1977). The Need For a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine. *Science*, 196 (4286), 129-136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Feldman, R. S. (1996). *Understanding Psychology* (4th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Jarvis, M. (tahun). *Teori-Teori Psikologi: Pendekatan Modern Untuk Memahami Perilaku, Perasaan & Pikiran Manusia*. Bandung: Nusa Media.
- Myers, David G. (2010). *Psychology* (9th ed.). New York, NY: Worth Publishers.
- Spielman, R. M., Jenkins, W. J., & Lovett, M. D. (2020). *Psychology 2e*. Houston, TX: OpenStax. Spielman, R. M., Jenkins, W. J., & Lovett, M. D. (2020). *Psychology 2e*. Houston, TX: OpenStax. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v18i52.2597>

===== Sekian Dan Terima Kasih =====



## **BAB II**

### **SEJARAH DAN PERKEMBANGAN PSIKOLOGI**

#### **2.1. Sejarah Awal Perkembangan Psikologi**

Psikologi pada awal perkembangannya belum berdiri sebagai disiplin ilmu yang mandiri. Pertanyaan mengenai hakikat manusia, jiwa, pikiran, pengetahuan, dan perilaku pada masa sebelum abad ke-19 lebih banyak menjadi bagian dari kajian filsafat. Pemikiran para filsuf seperti Plato, Aristoteles, René Descartes, John Locke, dan David Hume memberikan dasar konseptual bagi perkembangan psikologi. Seiring perkembangan fisiologi dan ilmu-ilmu alam, pertanyaan mengenai pikiran dan perilaku mulai dapat diteliti menggunakan metode empiris. Dengan demikian, psikologi berkembang dari pertemuan antara filsafat, fisiologi, kedokteran, dan ilmu alam (Passer & Smith, 2009 : 6-7).

Pada periode sebelum psikologi menjadi ilmu mandiri, pertanyaan seperti *“Apa itu jiwa?”*, *“Bagaimana manusia memperoleh pengetahuan?”*, dan *“Bagaimana pikiran berhubungan dengan tubuh?”* belum dipelajari dalam laboratorium psikologi. Pertanyaan tersebut merupakan bagian dari filsafat. Misalnya, *Plato* membahas jiwa dan pengetahuan, *Aristoteles* membahas jiwa dalam kaitannya dengan kehidupan dan fungsi organisme, *René Descartes* membahas hubungan pikiran dan tubuh, sedangkan *John Locke* dan *David Hume* memberikan kontribusi terhadap pemikiran empirisme. Pemikiran-pemikiran tersebut tidak dapat disebut sebagai psikologi eksperimental modern, tetapi menjadi fondasi intelektual bagi pertanyaan-pertanyaan yang kemudian dipelajari psikologi.

Tonggak penting dalam sejarah psikologi terjadi pada 1879, ketika *Wilhelm Wundt* mendirikan laboratorium psikologi di Universitas Leipzig, Jerman. Tahun tersebut secara konvensional dipandang sebagai salah satu titik kelahiran psikologi eksperimental karena penelitian mengenai pengalaman sadar mulai dilakukan dalam lingkungan laboratorium secara sistematis. Wundt memandang psikologi sebagai studi ilmiah mengenai pengalaman sadar dan berusaha menganalisis unsur-unsur pengalaman tersebut melalui metode introspeksi eksperimental (Spielman, Jenkins, & Lovett, 2020 : 9-10).

Wundt memang memberikan pengaruh besar terhadap psikologi eksperimental dan *Titchener* pernah belajar di Leipzig, tetapi psikologi Wundt tidak identik dengan strukturalisme *Titchener*. Pemikiran *Wilhelm Wundt* mengenai analisis pengalaman sadar kemudian memberikan pengaruh terhadap perkembangan strukturalisme di Amerika Serikat, terutama melalui *Edward B. Titchener*. Strukturalisme berusaha mengidentifikasi unsur-unsur dasar pengalaman sadar melalui introspeksi terlatih.



Perkembangan berikutnya ditandai oleh munculnya fungsionalisme, terutama melalui William James, John Dewey, dan Charles Sanders Peirce. Jika strukturalisme bertanya mengenai apa saja unsur pengalaman mental, fungsionalisme lebih tertarik pada fungsi pengalaman mental dan perilaku bagi kemampuan organisme untuk beradaptasi terhadap lingkungan. Pengaruh teori evolusi Charles Darwin sangat kuat dalam perkembangan pemikiran ini (Spielman, Jenkins, & Lovett, 2020 : 10-11).

Perbedaan utama antara strukturalisme dan fungsionalisme terletak pada orientasi pertanyaan strukturalisme dan fungsionalisme, yaitu :

Pertanyaan dalam strukturalisme, yaitu:

**“Apa saja unsur penyusun pengalaman sadar ?”**

Sedangkan pertanyaan dalam fungsionalisme, yaitu:

**“Apa fungsi proses mental dan perilaku bagi organisme?”**

Pengaruh Darwin membuat para psikolog tertarik pada fungsi adaptif perilaku dan proses mental. Jika suatu karakteristik bertahan dalam proses evolusi, terdapat kemungkinan bahwa karakteristik tersebut mempunyai fungsi tertentu bagi organisme.

Sebagai puncaknya, psikologi kontemporer tidak lagi didominasi oleh satu aliran tunggal, melainkan mempelajari perilaku manusia melalui berbagai tingkat analisis dari faktor biologis, psikologis, hingga sosial-budaya (Passer & Smith, 2009 : 18-20). Oleh karena itu, psikologi modern bersifat plural dan integratif, menggunakan beragam perspektif agar perilaku manusia dapat dipahami secara menyeluruh dan saling berkaitan.

## 2.2. Lahirnya Psikologi sebagai Ilmu: Ontologi, Epistemologi, dan Aksiologi

Psikologi sebagai ilmu memiliki dasar filosofis yang dapat dipahami melalui tiga aspek utama, yaitu ontologi, epistemologi, dan aksiologi.



Gambar 2.1.

Konsep Dasar Psikologi Sebagai Keilmuan



## 1. Ontologi Psikologi

Psikologi disebut sebagai ilmu karena memiliki objek kajian, metode penelitian, teori, prosedur pengujian, serta menggunakan bukti empiris untuk mendeskripsikan, menjelaskan, memprediksi, dan memengaruhi perilaku manusia (Spielman et al., 2020 : 8-9). Kedudukan psikologi sebagai ilmu dapat dipahami melalui tiga landasan filsafat ilmu, yaitu ontologi, epistemologi, dan aksiologi, yang membahas objek kajian, cara memperoleh pengetahuan, dan tujuan penggunaannya (Rosida, Amaliah, Mahardika, & Suratno, 2023 : 13-16).

Secara ontologis, psikologi mengkaji manusia secara luas, meliputi perilaku, pikiran, kesadaran, emosi, motivasi, dan pengalaman subjektif. Dalam konteks psikologi, pertanyaan ontologis antara lain: ***Apa yang menjadi objek psikologi? Apa hakikat manusia? Apakah perilaku saja yang dapat menjadi objek ilmiah, ataukah pikiran, kesadaran, emosi, motivasi, dan pengalaman subjektif juga dapat dipelajari?***

## 2. Epistemologi Psikologi

Epistemologi membahas bagaimana pengetahuan diperoleh, bagaimana pengetahuan tersebut dibenarkan, dan bagaimana menentukan apakah suatu klaim dapat dianggap sebagai pengetahuan yang valid. Dalam ilmu psikologi, persoalan epistemologis berkaitan dengan metode yang digunakan untuk memperoleh pengetahuan mengenai perilaku dan proses mental. Psikologi menggunakan berbagai metode ilmiah, antara lain eksperimen, observasi, penelitian korelasional, survei, wawancara, studi kasus, dan penelitian kualitatif. Pemilihan metode bergantung pada pertanyaan penelitian dan karakteristik objek yang dikaji. Karena itu, epistemologi psikologi tidak hanya berkaitan dengan eksperimen, tetapi dengan cara memperoleh bukti yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Passer dan Smith (2009 : 19-20) menjelaskan bahwa psikologi bersifat empiris dengan menjadikan observasi dan bukti sebagai dasar pengetahuan. Pengetahuan psikologis harus dapat diuji dan dikritisi melalui penelitian agar objektif dan dapat dipertanggungjawabkan. Sementara itu, Rosida dkk. (2023 : 16) menjelaskan bahwa epistemologi berkaitan dengan sumber, metode, dan validitas pengetahuan yang diperoleh melalui proses ilmiah, mulai dari perumusan masalah, hipotesis, pengumpulan data, pengujian, hingga evaluasi kesimpulan.

Epistemologi dalam psikologi menegaskan bahwa pengetahuan mengenai perilaku dan proses mental harus diperoleh melalui prosedur ilmiah yang terstruktur, objektif, dan dapat dipertanggungjawabkan. Melalui ragam metode seperti eksperimen, observasi, hingga penelitian kualitatif, serta didasari oleh bukti empiris yang sistematis mulai dari perumusan



masalah hingga evaluasi pengetahuan psikologi dapat diuji, dikritisi, dan dikembangkan secara valid jauh dari sekadar asumsi pribadi.

### 3. Aksiologi Psikologi

Aksiologi berkaitan dengan nilai, manfaat, tujuan, dan dimensi etis dari suatu ilmu. Pertanyaan aksiologi psikologi antara lain: ***Untuk apa pengetahuan psikologi digunakan? Siapa yang memperoleh manfaat? Apa batas etis penggunaan pengetahuan psikologis?***. Psikologi mempunyai manfaat dalam berbagai bidang, seperti pendidikan, kesehatan, organisasi, industri, konseling, perkembangan manusia, hubungan sosial, dan penelitian. Pengetahuan mengenai proses belajar, motivasi, emosi, kepribadian, dan perilaku sosial dapat digunakan untuk membantu manusia menyelesaikan berbagai persoalan kehidupan.

Penggunaan pengetahuan psikologi memiliki konsekuensi etis karena dapat membantu manusia, tetapi juga berpotensi disalahgunakan jika mengabaikan hak, martabat, privasi, dan kesejahteraan individu. Oleh karena itu, aksiologi psikologi berkaitan dengan tujuan, manfaat, dan etika penggunaan ilmu. Rosida et al. (2023 : 14-16) menegaskan bahwa aksiologi, ontologi, dan epistemologi saling berkaitan dalam pengembangan ilmu agar pengetahuan dapat memberikan manfaat bagi manusia.

Aksiologi meninjau psikologi dari dimensi nilai, manfaat, dan etika, di mana pengetahuan psikologis berfungsi luas untuk membantu menyelesaikan persoalan manusia dalam berbagai bidang kehidupan. Namun, karena penerapannya berpotensi disalahgunakan, aksiologi menekankan pentingnya menjaga etika, hak, serta martabat individu, sekaligus menegaskan bahwa ontologi, epistemologi, dan aksiologi merupakan tiga landasan yang tidak terpisahkan dalam pengembangan ilmu psikologi.

## 2.3. Aliran-Aliran Masa Awal Perkembangan Psikologi

Aliran-aliran awal psikologi adalah berbagai aliran pemikiran yang muncul pada masa awal perkembangan psikologi sebagai ilmu yang berdiri sendiri. Beberapa aliran awal psikologi yang utama antara lain :

### 1. Strukturalisme

Aliran Strukturalisme merupakan aliran awal psikologi yang dipelopori Wilhelm Wundt dan dikembangkan Edward Titchener. Aliran ini mengkaji struktur kesadaran dengan menguraikan pikiran menjadi elemen dasar seperti sensasi, perasaan, dan citra. Metodenya menggunakan introspeksi atau pengamatan diri secara sistematis. Aliran strukturalisme merupakan fondasi awal berdirinya psikologi sebagai ilmu mandiri yang



berfokus pada penguraian elemen dasar kesadaran menggunakan metode introspeksi. Meskipun berperan dalam perkembangan psikologi sebagai ilmu melalui pendirian laboratorium eksperimen pertama, strukturalisme kemudian dikritik karena metode introspeksinya dianggap subjektif dan sulit diuji secara objektif (Walgito, 2002 : 53-56).

## 2. Fungsionalisme

Aliran Fungsionalisme adalah aliran yang memusatkan perhatian pada fungsi atau kegunaan proses mental dan perilaku dalam membantu manusia beradaptasi dengan lingkungan sekitar mereka. Dipengaruhi teori evolusi Charles Darwin, fungsionalisme memandang proses berpikir sebagai alat untuk bertahan hidup. Aliran ini juga memperluas kajian psikologi pada anak, hewan, dan perbedaan individu, serta menjadi dasar perkembangan psikologi terapan (Walgito, 2002 : 58-62). Aliran fungsionalisme muncul sebagai kritik terhadap strukturalisme yang kaku, dengan memusatkan perhatian pada fungsi proses mental dan perilaku untuk membantu manusia beradaptasi dengan lingkungannya.

## 3. Gestalt

Aliran Gestalt yang dipelopori oleh Max Wertheimer, Kurt Koffka, dan Wolfgang Köhler menegaskan bahwa keseluruhan pengalaman mental tidak dapat dijelaskan hanya dengan menjumlahkan bagian-bagian pembentuknya. Prinsip dasar psikologi Gestalt menyatakan bahwa manusia secara alami cenderung mengorganisasikan stimulus yang diterima menjadi suatu pola, bentuk, atau keseluruhan yang bermakna. Teori ini memberikan sumbangsih yang sangat besar, terutama dalam bidang persepsi, pemecahan masalah, serta proses kognitif yang mempengaruhi perkembangan psikologi modern (Walgito, 2002 : 68-70). Aliran Gestalt lahir di Jerman sebagai penolakan terhadap pandangan *elementarisme* strukturalisme, dengan menegaskan bahwa keseluruhan pengalaman mental tidak bisa dijelaskan hanya dengan menjumlahkan bagian-bagian terpisah.

## 4. Psikoanalisis

Aliran Psikoanalisis yang dipelopori oleh Sigmund Freud pada akhir abad ke-19 dan awal abad ke-20, menekankan bahwa sebagian besar perilaku manusia tidak dikendalikan oleh kesadaran, melainkan oleh proses mental tidak sadar, dorongan instingtif, serta konflik masa kanak-kanak yang tertekan. Meskipun menuai perdebatan terkait aspek ilmiahnya, psikoanalisis terbukti memberikan fondasi yang kuat bagi perkembangan psikoterapi dan pemahaman klinis terhadap dinamika kepribadian (Walgito, 2002 : 72-77). Psikoanalisis, yang dikembangkan oleh Sigmund Freud pada akhir abad ke-19 dan awal abad ke-20, berhasil mengubah cara pandang dunia terhadap hakikat kepribadian manusia dengan



menekankan bahwa perilaku individu sebagian besar digerakkan oleh proses mental tidak sadar, dorongan instingtif, serta konflik masa kanak-kanak yang tertekan. Melalui penerapan metode seperti asosiasi bebas dan analisis mimpi, aliran ini berupaya membawa konflik bawah sadar ke tingkat kesadaran guna meringankan gangguan psikologis.

#### 5. Behaviorisme

Aliran Behaviorisme yang dipelopori oleh John B. Watson pada tahun 1913 melalui penolakannya yang tegas terhadap kajian mengenai kesadaran dan introspeksi (Aliran ini mendefinisikan psikologi sebagai ilmu yang objektif, sehingga fokus utamanya harus dibatasi hanya pada perilaku nyata yang dapat diamati, diukur, dan diverifikasi secara. Aliran ini mendominasi dunia psikologi akademis selama beberapa dekade dan memberikan sumbangsih besar dalam bidang modifikasi perilaku serta teknik pembelajaran (Walgito, 2002 : 79-83). Behaviorisme yang dipelopori oleh John B. Watson mendefinisikan psikologi sebagai ilmu objektif yang berfokus pada perilaku nyata yang dapat diamati dan diukur. Aliran ini diperkaya oleh B.F. Skinner melalui konsep *operant conditioning* yang menekankan pengaruh lingkungan, serta memberikan sumbangsih besar dalam bidang modifikasi perilaku dan teknik pembelajaran.

### 2.4. Perkembangan Psikologi Modern

#### 1. Revolusi kognitif

Revolusi kognitif muncul pada pertengahan abad ke-20 sebagai respons terhadap keterbatasan behaviorisme yang mengabaikan proses mental. Dipengaruhi perkembangan ilmu komputer, linguistik, dan neurosains, aliran ini kembali memusatkan perhatian pada proses berpikir, mengingat, dan pengolahan informasi. Tokoh seperti George Miller dan Ulric Neisser menegaskan bahwa manusia secara aktif menerima, menafsirkan, menyimpan, dan menggunakan informasi dalam menentukan perilaku, sehingga pendekatan kognitif menjadi bagian penting dalam psikologi modern (Rohmah & Khoirunnisan, 2024 : 20-22). Revolusi kognitif lahir sebagai reaksi atas behaviorisme, dengan mengembalikan fokus psikologi pada proses mental internal seperti berpikir dan memproses informasi yang didukung oleh kemajuan ilmu komputer dan *neurosains*.

#### 2. Humanistik

Psikologi humanistik berkembang sebagai “kekuatan ketiga” sebagai respons terhadap psikoanalisis dan behaviorisme yang dianggap terlalu menyederhanakan hakikat manusia. Dipelopori oleh Abraham Maslow dan Carl Rogers, aliran ini menekankan



pengalaman subjektif, kehendak bebas, pertumbuhan pribadi, dan potensi positif manusia. Humanistik memandang bahwa setiap individu memiliki dorongan untuk mengaktualisasikan potensinya apabila berada dalam lingkungan yang mendukung, sehingga aliran ini berkontribusi pada pengembangan konseling berpusat pada klien dan pendekatan positif terhadap kesehatan mental (Rohmah & Khoirunnisan, 2024 : 25-31). Aliran ini menegaskan bahwa manusia memiliki dorongan untuk mencapai aktualisasi diri apabila berada dalam lingkungan yang mendukung. Selain memperluas pemahaman tentang hakikat manusia, psikologi humanistik juga memberikan kontribusi penting dalam bidang konseling dan kesehatan mental melalui pendekatan yang berpusat pada individu serta menekankan penerimaan, empati, dan pengembangan potensi diri.

### 3. Psikologi biologis

Psikologi biologis mempelajari hubungan antara proses biologis tubuh dengan perilaku dan proses mental manusia, termasuk peran sistem saraf, struktur otak, hormon, serta faktor genetika dalam membentuk emosi, persepsi, dan tindakan seseorang. Dengan perkembangan teknologi pemindaian otak, pendekatan ini semakin mampu menjelaskan dasar fisiologis perilaku normal maupun berbagai gangguan kejiwaan, sehingga memperkuat posisi psikologi sebagai ilmu empiris yang berkaitan erat dengan kedokteran dan neurosains (Rohmah & Khoirunnisan, 2024 : 34-40). Psikologi biologis memandang bahwa perilaku dan proses mental manusia memiliki dasar biologis yang saling berkaitan dengan kondisi tubuh. Fungsi otak, sistem saraf, hormon, dan faktor genetika dapat mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasakan emosi, mempersepsikan lingkungan, dan bertindak.

### 4. Psikologi sosial

Psikologi sosial memfokuskan kajiannya pada bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku individu dipengaruhi oleh kehadiran orang lain, baik secara nyata maupun imajinatif. Bidang ini membahas berbagai fenomena seperti kelompok, konformitas, prasangka, kepemimpinan, serta interaksi antarbudaya dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kajian dan eksperimen, psikologi sosial membantu memahami bagaimana individu membentuk identitas sosial, menyesuaikan diri dengan norma kelompok, serta berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Dengan demikian, psikologi sosial berperan penting dalam memahami konflik dan permasalahan sosial serta merumuskan strategi intervensi yang efektif (Rohmah & Khoirunnisan, 2024 : 42-49).

Psikologi sosial menegaskan bahwa perilaku individu tidak dapat dipisahkan dari pengaruh lingkungan dan kehidupan sosial di sekitarnya. Cara seseorang berpikir,



merasakan, dan bertindak dapat dipengaruhi oleh kehadiran orang lain, norma kelompok, serta interaksi sosial yang dialaminya. Oleh karena itu, psikologi sosial menjadi penting dalam memahami hubungan antar manusia, pembentukan identitas sosial, serta berbagai permasalahan dan konflik yang muncul dalam kehidupan bermasyarakat.

#### 5. Psikologi positif

Psikologi positif muncul sebagai pergeseran orientasi dari psikologi tradisional yang terlalu berfokus pada patologi dan penyembuhan gangguan jiwa. Dipelopori oleh Martin Seligman, pendekatan ini mengkaji kekuatan karakter, emosi positif, ketahanan mental, serta faktor-faktor yang membuat hidup seseorang bermakna dan bahagia guna mengoptimalkan kesejahteraan manusia (*well-being*) dan mencegah timbulnya masalah psikologis, yang kini telah diaplikasikan secara luas dalam dunia pendidikan, organisasi, serta kesehatan mental global (Rohmah & Khoirunnisan, 2024 : 52-60). Psikologi positif merepresentasikan pergeseran paradigma yang sangat penting dalam dunia psikologi, di mana fokus tidak lagi semata-mata tertuju pada perbaikan gangguan atau patologi jiwa, melainkan pada pengembangan potensi terbaik manusia..

#### 6. Pendekatan multidisipliner

Pendekatan multidisipliner dalam psikologi modern mengakui bahwa perilaku manusia sangatlah kompleks dan tidak dapat dipahami secara utuh hanya melalui satu sudut pandang keilmuan saja, sehingga para ahli memadukan ilmu psikologi dengan disiplin ilmu lain seperti sosiologi, antropologi, ekonomi, dan ilmu komputer untuk memecahkan masalah kemanusiaan (Rohmah & Khoirunnisan, 2024 : 63-65). Integrasi lintas ilmu ini memungkinkan terciptanya pemahaman yang komprehensif, seperti dalam kajian psikologi kesehatan masyarakat atau kecerdasan buatan (*artificial intelligence*), yang sekaligus menjadi kunci utama bagi relevansi psikologi dalam menghadapi tantangan zaman yang terus berubah.

### 2.5. Perkembangan Psikologi di Indonesia

Sejarah perkembangan psikologi di Indonesia secara formal dimulai pada awal dekade 1950-an berkat jasa besar Prof. Dr. Slamet Iman Santoso. Dalam pidato pengukuhannya sebagai guru besar pada tahun 1952, beliau menekankan pentingnya penerapan pemeriksaan psikologis untuk menempatkan orang yang tepat pada posisi yang tepat (*the right man in the right place*) guna membangun bangsa (Himpunan Psikologi Indonesia, 2013 : 1-3).

Sebagai seorang ahli saraf dan kejiwaan, beliau menyadari bahwa tidak semua masalah ke mentalan dapat diselesaikan melalui pendekatan psikiatri semata (Himpunan Psikologi



Indonesia, 2013 : 4-5). Dari kesadaran inilah dirintis pendirian lembaga pendidikan psikologi pertama di tanah air yang kemudian membawa Indonesia keluar dari bayang-bayang penjajahan menuju kemandirian ilmu psikologi.

Perkembangan pendidikan psikologi di Indonesia berawal dari pendirian Balai Psikoteknik pada tahun 1953 yang bertugas mendidik asisten psikolog di bawah naungan Universitas Indonesia. Lembaga tersebut mengalami beberapa kali perubahan status hingga akhirnya pada tanggal 1 Juli 1960 resmi diresmikan sebagai Fakultas Psikologi Universitas Indonesia dengan Prof. Dr. Slamet Iman Santoso sebagai dekan pertamanya (Himpunan Psikologi Indonesia, 2013 : 12-15).

Seiring berjalannya waktu, pendidikan tinggi psikologi mulai menyebar ke berbagai wilayah di Indonesia, baik di perguruan tinggi negeri maupun swasta (Himpunan Psikologi Indonesia, 2013 : 18). Langkah strategis ini bertujuan untuk menghasilkan lulusan yang tidak hanya kompeten dan selaras dengan kebutuhan pembangunan nasional, tetapi juga mampu menjawab tantangan sosial yang dinamis melalui penerapan ilmu psikologi yang profesional, beretika, dan berdampak nyata bagi masyarakat.

Profesi psikologi di Indonesia berkembang secara dinamis seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya layanan kesehatan mental dan asesmen psikologis. Para lulusan psikologi mulai mengisi berbagai sektor strategis, mulai dari bidang pendidikan, klinis, industri dan organisasi, hingga bidang forensik dan militer (Himpunan Psikologi Indonesia, 2013 : 25-28). Tantangan utama dalam perkembangan profesi ini adalah menjaga standar etika profesional serta melindungi masyarakat dari praktik-praktik layanan psikologis yang tidak bertanggung jawab.

Himpunan Psikologi Indonesia (2013 : 31) menjelaskan dalam mengatasi tantangan tersebut, penguatan regulasi perizinan praktik dan penegakan kode etik menjadi pilar mutlak yang harus dijaga agar marwah serta kepercayaan publik terhadap profesi psikolog tetap terjaga dengan baik. Wadah organisasi profesi psikologi di Indonesia awalnya didirikan dengan nama Ikatan Sarjana Psikologi (ISPsi) pada tahun 1958. Dalam perkembangannya, melalui Kongres Luar Biasa pada tahun 1998, nama organisasi tersebut diubah menjadi Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) untuk menaungi ilmuwan dan praktisi psikologi secara lebih luas.

HIMPSI memegang peranan vital dalam mengatur kode etik, memberikan izin praktik, serta memperjuangkan pengakuan hukum terhadap profesi psikologi di Indonesia (Himpunan Psikologi Indonesia, 2013 : 43). Selain itu, organisasi ini juga menaungi berbagai asosiasi minat spesifik guna memastikan perkembangan ilmu psikologi terus berjalan



dinamis dan sesuai dengan standar ilmiah. Sehingga kualitas layanan psikologis yang diberikan kepada masyarakat senantiasa akuntabel, terlindungi secara hukum, dan selaras dengan perkembangan ilmu pengetahuan modern.

## 2.6. Kesimpulan

Pemikiran tentang manusia menurut perspektif psikologi telah berkembang dari pengaruh refleksi filosofis Yunani kuno melalui perdebatan rasionalisme, empirisme, serta *nature* dan *nurture*. Psikologi kemudian menjadi disiplin ilmu mandiri pada abad ke-19 melalui penerapan metode ilmiah yang dipelopori oleh Wilhelm Wundt. Selanjutnya, psikologi berkembang melalui berbagai aliran seperti strukturalisme, fungsionalisme, Gestalt, psikoanalisis, dan behaviorisme yang memberikan perspektif berbeda dalam memahami perilaku dan proses mental manusia.

Memasuki era modern, lanskap (posisi keilmuan psikologi) semakin diperkaya oleh lahirnya revolusi kognitif (informasi digital dan komputerisasi), pendekatan humanistik, perspektif biologis, sosial, positif, serta integrasi multidisipliner yang merespons kebutuhan zaman secara komprehensif. Perkembangan global ini turut diadaptasi secara kontekstual ke dalam ranah lokal melalui sejarah panjang pertumbuhan ilmu dan pendidikan psikologi di Indonesia. Diiringi dengan penguatan profesi, regulasi etika, serta peran strategis organisasi seperti HIMPSI, psikologi di Indonesia terus berkembang dinamis untuk menjawab berbagai tantangan sosial sekaligus memberikan kontribusi nyata yang selaras dengan kebutuhan pembangunan masyarakat nasional.





## BIBLIOGRAFI

- Himpunan Psikologi Indonesia. (2013). *Sejarah dan Perkembangan Asosiasi Psikologi di Indonesia*. Jakarta: Pengurus Pusat HIMPSI.
- Passer, Michael W., dan Ronald E. Smith. (2009). *Psychology: The Science of Mind and Behavior*. 4th ed. New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Rohmah, Z., & Khoirunnisan, A. K. (2024). *Pengantar Psikologi Modern: Memahami Pikiran dan Perilaku*. Yogyakarta: PT Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Rosida, Rina Fatiya, Laily Nur Amaliah, I Ketut Mahardika, dan Suratno. (2023). The Process of Forming Knowledge: In the Study of Ontology, Epistemology, and Axiology. *International Journal for Educational and Vocational Studies*, 5 (1), 13-18. <https://doi.org/10.29103/ijevs.v5i1.12980>
- Spielman, Rose M., William J. Jenkins, dan Marilyn D. Lovett. (2020). *Psychology* 2e. Houston: OpenStax, <https://doi.org/10.25115/ejrep.v18i52.2597>
- Walgito, B. (2002). *Pengantar Psikologi Umum* (Ed. IV). Yogyakarta: Andi Offset.

===== Sekian Dan Terima Kasih =====



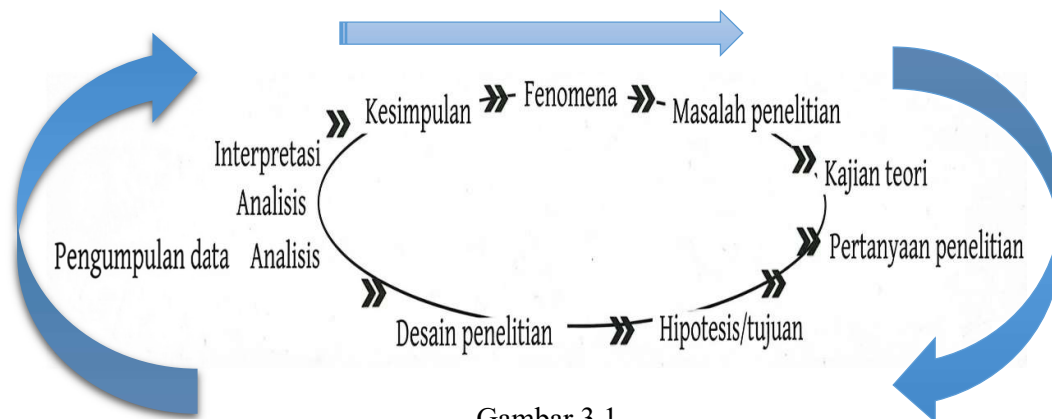


## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN DAN ETIKA PSIKOLOGI**

#### **3.1. Metode Penelitian Psikologi**

Metode penelitian adalah cara sistematis yang digunakan untuk memperoleh data dan menjawab pertanyaan penelitian. Pemilihan metode harus disesuaikan dengan tujuan dan pertanyaan penelitian. Supratiknya (2015 : 48-58) menjelaskan bahwa metode penelitian kuantitatif antara lain melibatkan penentuan desain penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, penentuan populasi dan sampel, instrumen pengumpulan data, serta teknik analisis data. Secara umum, proses penelitian psikologi dapat digambarkan sebagai:



Gambar 3.1.

Alur Metode Penelitian Psikologi

#### **1. Desain Penelitian**

##### **a. Identifikasi Masalah**

Penelitian dimulai dari fenomena atau permasalahan tertentu. Misalnya, peneliti melihat bahwa sebagian mahasiswa mengalami kesulitan berkonsentrasi setelah menggunakan media sosial dalam waktu lama. Fenomena tersebut kemudian diubah menjadi masalah penelitian yang lebih spesifik.

##### **b. Perumusan Pertanyaan Penelitian**

Pertanyaan penelitian harus dapat dijawab dengan data.

Contohnya:

- Apakah terdapat hubungan antara kecemasan akademik dengan prestasi belajar mahasiswa ?



- Apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap tingkat kecemasan akademik mahasiswa ?
- Apakah terdapat hubungan antara beban akademik dengan tingkat stres mahasiswa ?
- Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa?

#### c. Kajian Literatur

Kajian literatur digunakan untuk mengetahui hasil penelitian terdahulu, teori yang relevan, serta posisi penelitian yang dilakukan. Dalam penelitian kuantitatif, tinjauan pustaka membantu peneliti merumuskan pertanyaan penelitian dan hipotesis. Kajian pustaka juga berfungsi sebagai landasan untuk membandingkan hasil penelitian yang diperoleh dengan teori dan penelitian sebelumnya (Supratiknya, 2015 : 3-6).

#### d. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan ilmiah mengenai kemungkinan hubungan atau perbedaan antar variabel. Contohnya:

- Ha : Semakin tinggi kecemasan akademik mahasiswa, semakin rendah prestasi belajarnya.
- Ha : Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan akademiknya.
- Ha : Semakin tinggi beban akademik mahasiswa, semakin tinggi tingkat stres yang dialami.
- Ha : Semakin buruk kualitas tidur mahasiswa, semakin tinggi tingkat stres yang dialami.

#### e. Pengumpulan dan Analisis Data

Dalam penelitian psikologi, data merupakan fondasi empiris yang krusial untuk menguji hipotesis, memahami fenomena mental, serta meneliti perilaku manusia. Bentuk data yang dikumpulkan sangat beragam, bergantung pada desain penelitian yang digunakan, baik itu pendekatan kuantitatif, kualitatif, maupun kombinasi keduanya.

Secara teoretis, data penelitian psikologi dapat berwujud angka, skor, frekuensi perilaku, jawaban kuesioner, hasil tes, hingga data verbal dan tekstual seperti transkrip wawancara, catatan observasi, dan dokumen pendukung (Supratiknya, 2015 : 48-49). Keberagaman bentuk data ini mencerminkan kompleksitas objek kajian psikologi yang



mencakup aspek psikis internal yang abstrak maupun manifestasi perilaku eksternal yang dapat diamati secara langsung.

Secara lebih rinci, bentuk-bentuk data tersebut dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori:

- a. Data Numerik dan Kuantitatif: Mencakup angka, skor skala psikologi, frekuensi kemunculan suatu perilaku (misalnya frekuensi agresi atau interaksi sosial), jawaban kuesioner terstandar, serta skor hasil tes psikologi (seperti tes inteligensi atau bakat). Data jenis ini umumnya direduksi menjadi nilai angka agar dapat dianalisis secara statistik.
- b. Data Kualitatif dan Naratif: Mencakup transkrip wawancara mendalam, catatan observasi lapangan yang mendeskripsikan situasi atau ekspresi partisipan, serta dokumen personal (seperti diari, arsip, atau catatan biografi) yang memberikan pemahaman mendalam mengenai pengalaman subjektif individu.

Berdasarkan uraian tersebut, data merupakan dasar utama dalam penelitian psikologi untuk menguji hipotesis, memahami fenomena mental, dan mengkaji perilaku manusia. Data dapat berbentuk kuantitatif, seperti angka, skor, dan frekuensi, maupun kualitatif, seperti hasil wawancara, observasi, dan dokumen. Keberagaman data memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang lebih lengkap dan mendalam mengenai kondisi psikologis serta perilaku manusia.

## **2. Observasi dan Wawancara**

### **a. Observasi**

Observasi merupakan metode pengumpulan data dengan mengamati perilaku atau aktivitas secara sistematis. Observasi ilmiah berbeda dengan pengamatan sehari-hari karena memiliki tujuan, prosedur, fokus, serta sistem pencatatan tertentu. Dalam penelitian kualitatif, observasi dapat digunakan untuk mencatat perilaku dan aktivitas partisipan dalam setting penelitian. Supratiknya (2015 : 65-66) menjelaskan bahwa observasi kualitatif dilakukan dengan membuat catatan lapangan mengenai tingkah laku dan aktivitas orang-orang dalam lokasi penelitian.

Observasi dapat dilakukan dalam beberapa bentuk, antara lain:

- 1) Observasi naturalistik, yaitu mengamati perilaku individu dalam lingkungan alamiah tanpa banyak campur tangan peneliti, sehingga perilaku yang terlihat lebih spontan.
- 2) Observasi terstruktur, yaitu pengamatan yang dilakukan berdasarkan kategori, indikator, atau pedoman yang telah ditentukan sebelumnya agar data lebih terarah.



- 3) Observasi partisipatif, yaitu peneliti ikut terlibat dalam kegiatan atau lingkungan yang sedang diteliti sambil melakukan pengamatan.
- 4) Observasi nonpartisipatif, yaitu peneliti hanya mengamati perilaku partisipan tanpa ikut terlibat dalam kegiatan mereka.
- 5) Observasi tidak terstruktur dan semi-terstruktur, yang banyak digunakan dalam penelitian kualitatif. Observasi tidak terstruktur memberikan kebebasan kepada peneliti untuk mengamati berbagai hal yang relevan, sedangkan semi-terstruktur menggunakan pedoman tertentu tetapi tetap fleksibel terhadap temuan baru.

Observasi penelitian perlu menggunakan pencatatan yang sistematis. Protokol observasi dapat mencakup tanggal, waktu, tempat, karakteristik partisipan, kondisi lingkungan, perilaku yang muncul, serta catatan reflektif peneliti (Supratiknya, 2015 : 66). Kelebihan observasi adalah peneliti dapat memperoleh data mengenai perilaku aktual. Namun, observasi memiliki keterbatasan karena kehadiran pengamat dapat mempengaruhi perilaku partisipan dan interpretasi pengamat dapat mengandung bias.

#### b. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data melalui komunikasi langsung antara peneliti dengan partisipan. Digunakan untuk mengetahui pengalaman, pemikiran, perasaan, persepsi, atau pandangan seseorang. Dalam penelitian kualitatif, wawancara dilakukan secara tatap muka, via telepon, atau dalam bentuk *focus group*. Pertanyaan yang digunakan bersifat terbuka sehingga partisipan memiliki kesempatan untuk menjelaskan pengalaman dan pendapatnya secara luas (Supratiknya, 2015 : 65-66).

Wawancara dapat dibedakan menjadi wawancara terstruktur (menggunakan daftar pertanyaan yang sudah disiapkan sebelumnya), semi-terstruktur (dilakukan dengan memberikan pertanyaan utama atau pedoman wawancara yang sudah disiapkan), dan tidak terstruktur (tidak menggunakan daftar pertanyaan yang kaku). Wawancara semi-terstruktur sangat berguna ketika peneliti membutuhkan pedoman pertanyaan tetapi masih ingin memberikan ruang bagi partisipan untuk mengembangkan jawaban.

### 3. Eksperimen dan Korelasi

#### a. Eksperimen

Eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain. Ciri penting eksperimen adalah adanya manipulasi terhadap variabel independen dan pengukuran terhadap variabel dependen. Dalam penelitian eksperimental:



- 1) Variabel independen (VI) merupakan variabel yang dimanipulasi.
- 2) Variabel dependen (VD) merupakan variabel yang diukur sebagai akibat atau hasil.
- 3) Kelompok eksperimen menerima perlakuan.
- 4) Kelompok kontrol menjadi pembanding.
- 5) Random assignment dapat digunakan untuk mengurangi perbedaan awal antar kelompok.

Supratiknya (2015) menjelaskan bahwa desain eksperimental berbeda dari desain nonmanipulatif karena desain eksperimental memiliki karakteristik manipulasi, terutama terhadap variabel yang diposisikan sebagai kemungkinan penyebab.

Contoh: Pengaruh Durasi Tidur terhadap Konsentrasi

***Peneliti ingin mengetahui apakah durasi tidur mempengaruhi konsentrasi mahasiswa***

**Eksperimen** : Mahasiswa dibagi menjadi kelompok yang tidur selama **8 jam** dan kelompok yang tidur selama **5 jam**. Setelah itu, kedua kelompok diberikan tes konsentrasi dan hasilnya dibandingkan.

#### b. Korelasi

Penelitian korelasional bertujuan mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan manipulasi. Contohnya:

*“Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa?”*

*“Apakah terdapat hubungan antara kecemasan akademik dan prestasi belajar mahasiswa?”*

*“Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres mahasiswa?”*

Peneliti mengukur kedua variabel tersebut dan kemudian menghitung hubungan statistiknya.

Korelasi dapat berbentuk:

- 1) Positif, apabila peningkatan satu variabel cenderung diikuti peningkatan variabel lain;
- 2) Negatif, apabila peningkatan satu variabel cenderung diikuti penurunan variabel lain;
- 3) Tidak berkorelasi, apabila tidak terdapat hubungan linear yang berarti.

Salah satu prinsip paling penting dalam penelitian adalah korelasi tidak sama dengan kausalitas. Hubungan antara dua variabel tidak secara otomatis membuktikan bahwa salah satu variabel menyebabkan perubahan pada variabel lainnya.



### Perbandingan Eksperimen dan Korelasi

| Aspek               | Eksperimen                          | Korelasi                                |
|---------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|
| Manipulasi variabel | Ada                                 | Tidak ada                               |
| Tujuan              | Menguji pengaruh                    | Menguji hubungan                        |
| Kontrol             | Relatif tinggi                      | Relatif lebih rendah                    |
| Sebab-akibat        | Lebih memungkinkan                  | Tidak dapat disimpulkan secara langsung |
| Contoh              | Pengaruh musik terhadap konsentrasi | Hubungan stres dengan kualitas tidur    |

## 4. Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif

### a. Penelitian Kuantitatif

Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang menggunakan data numerik untuk menjawab pertanyaan penelitian. Variabel penelitian harus dapat diukur sehingga menghasilkan data yang dapat dianalisis secara statistik. Supratiknya menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif bertujuan menguji teori secara objektif dengan memeriksa hubungan antar variabel yang dapat diukur (Supratiknya, 2015 : 48-49).

Contoh:

***“Hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa.”***

Peneliti dapat menggunakan skala stres dan instrumen kualitas tidur, kemudian menganalisis hubungan kedua variabel tersebut.

Penelitian kuantitatif memiliki karakteristik:

- 1) Data berbentuk angka;
- 2) Variabel didefinisikan secara operasional;
- 3) Menggunakan instrumen pengukuran;
- 4) Menggunakan analisis statistik;
- 5) Memungkinkan pengujian hipotesis;
- 6) Dapat digunakan untuk melakukan generalisasi apabila sampel dan desain penelitian mendukung.

### b. Penelitian Kualitatif

Penelitian kualitatif bertujuan memahami pengalaman, makna, proses, persepsi, dan fenomena sosial atau psikologis secara mendalam. Penelitian kualitatif berusaha mengungkap fenomena secara holistik-kontekstual melalui pengumpulan data pada



setting alamiah dan dengan peneliti sebagai instrumen kunci. Penelitian kualitatif juga memiliki karakteristik deskriptif dan cenderung menggunakan analisis induktif sehingga proses serta makna dari perspektif subjek mendapatkan perhatian utama (Fadli, 2021 : 33-34). Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dapat dilakukan melalui observasi, wawancara, dokumen, dan bahan audio-visual. Hanurawan (2016 : 1-211) juga menempatkan metode pengumpulan data, analisis data, validitas, dan etika sebagai bagian penting dalam metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi.

### c. Analisis Data Kualitatif

Data kualitatif tidak hanya dikumpulkan, tetapi harus dianalisis secara sistematis. Fadli (2021 : 43-44) menjelaskan proses analisis yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data berarti memilih, memusatkan perhatian, merangkum, serta menyederhanakan data yang relevan. Penyajian data dilakukan agar pola atau hubungan antar kategori dapat dilihat dengan jelas. Selanjutnya, peneliti melakukan interpretasi dan penarikan kesimpulan berdasarkan data.

### Perbedaan Kuantitatif dan Kualitatif

| Aspek       | Kuantitatif             | Kualitatif                         |
|-------------|-------------------------|------------------------------------|
| Bentuk data | Angka                   | Kata, narasi, dokumen              |
| Fokus       | Pengukuran dan hubungan | Makna dan pengalaman               |
| Analisis    | Statistik               | Tematik/isi/naratif                |
| Instrumen   | Skala, tes, kuesioner   | Wawancara, observasi, dokumen      |
| Sampel      | Cenderung lebih besar   | Cenderung lebih kecil dan purposif |
| Orientasi   | Deduktif                | Cenderung induktif                 |

Menurut Supratiknya (2015 : 48-72) penelitian kuantitatif dan kualitatif memiliki perbedaan dalam desain, jenis data, metode pengumpulan data, serta teknik analisis, tetapi keduanya sama-sama dapat digunakan untuk menjawab masalah penelitian psikologi.

## 3.2. Etika Penelitian

Etika merupakan bagian penting dalam penelitian psikologi karena penelitian sering melibatkan manusia sebagai partisipan. Peneliti tidak hanya bertanggung jawab terhadap kebenaran ilmiah, tetapi juga terhadap keselamatan, martabat, hak, privasi, dan kesejahteraan partisipan.



### 1. Informed Consent

Informed consent adalah persetujuan partisipan setelah memperoleh informasi yang memadai tentang penelitian, meliputi tujuan, prosedur, durasi, risiko, manfaat, kerahasiaan data, serta hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi. Prinsip ini diatur dalam Kode Etik Psikologi Indonesia Pasal 49 (HIMPSI, 2010: 81–84) dan APA Ethical Principles Standard 8.02, yang mewajibkan peneliti memberikan informasi terkait penelitian, hak partisipan, risiko, manfaat, kerahasiaan, dan insentif (APA, 2017).

### 2. Kerahasiaan

Data pribadi partisipan harus dijaga. Peneliti sebaiknya menggunakan kode atau pseudonim ketika identitas asli tidak diperlukan. Kerahasiaan menjadi semakin penting dalam penelitian psikologi yang membahas pengalaman pribadi, kesehatan mental, hubungan keluarga, konflik sosial, atau pengalaman traumatis.

### 3. Perlindungan Partisipan

Peneliti wajib meminimalkan risiko yang mungkin dialami partisipan. Penelitian tidak boleh menyebabkan kerugian psikologis maupun fisik yang tidak sebanding dengan manfaat ilmiahnya. Supratiknya (2015 : 63-65) juga menekankan pentingnya memperhatikan persoalan etis dalam penelitian kualitatif, termasuk hubungan peneliti dengan partisipan, konflik kepentingan, izin lembaga, dan perlindungan hak partisipan.

### 4. Deception

Dalam psikologi, deception adalah tindakan sengaja menyembunyikan atau memberikan informasi yang tidak sesuai untuk tujuan tertentu, termasuk dalam penelitian eksperimen agar partisipan tidak mengetahui tujuan sebenarnya. Pengelabuan hanya dapat dilakukan jika memiliki alasan ilmiah yang kuat dan tidak menimbulkan risiko yang tidak dapat dibenarkan. APA mengatur deception dalam Standard 8.07 serta debriefing setelah penelitian.

### 5. Integritas Data

Peneliti wajib menyajikan data secara jujur. Data tidak boleh dibuat-buat atau dimanipulasi hanya agar hipotesis terbukti. APA menyatakan dalam Standard 8.10 bahwa psikolog tidak boleh memalsukan data dan harus mengambil langkah koreksi apabila menemukan kesalahan signifikan dalam data yang telah dipublikasikan (American Psychological Association, 2017). Selain itu, Standard 8.11 melarang plagiarisme, sedangkan Standard 8.12 mengatur kredit publikasi dan kepengarangan berdasarkan kontribusi nyata (APA, 2017).





Eksperimen dan korelasi memiliki fungsi yang berbeda. Eksperimen digunakan untuk menguji pengaruh atau sebab-akibat dengan melakukan manipulasi dan kontrol terhadap variabel, sedangkan penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antarvariabel. Hubungan korelasional tidak boleh langsung ditafsirkan sebagai hubungan sebab-akibat. Penelitian kuantitatif menekankan pengukuran variabel dan analisis numerik, sedangkan penelitian kualitatif berusaha memahami fenomena secara mendalam, holistik, dan kontekstual. Fadli menjelaskan bahwa penelitian kualitatif menekankan setting alamiah, peneliti sebagai instrumen kunci, sifat deskriptif, dan analisis yang cenderung induktif.

Terakhir, penelitian psikologi harus dilakukan dengan memperhatikan etika. Informed consent, kerahasiaan, perlindungan partisipan, kompetensi, integritas data, pencegahan plagiarisme, dan kepengarangan yang adil merupakan bagian penting dari tanggung jawab psikolog dan ilmuwan psikologi. Dengan demikian, penelitian psikologi yang berkualitas bukan hanya penelitian yang menghasilkan data, tetapi penelitian yang ilmiah, sistematis, dapat dipertanggungjawabkan, serta menghormati hak dan martabat manusia.





## BIBLIOGRAFI

- American Psychological Association. (2017). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct (2002, Amended Effective June 1, 2010, and January 1, 2017)*. Washington, DC: American Psychological Association..
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif, *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>.
- Hanurawan, F. (2016). *Metode penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi* (Ed. 1). Jakarta: Rajawali Pers.
- Himpunan Psikologi Indonesia. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*, Jakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Brothers.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif Dalam Psikologi*, Cet. Pertama, Yogyakarta: Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The Social Identity Theory of Intergroup Behavior. Dalam S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of Intergroup Relations*. Chicago: Nelson-Hall.

===== **Sekian Dan Terima Kasih** =====



## **BAB IV**

### **OTAK, SISTEM SARAF, DAN PERILAKU**

#### **4.1. Otak dan Sistem Saraf**

##### **1. Pengertian Otak**

Otak merupakan organ utama dalam sistem saraf yang memiliki peranan sangat penting dalam mengatur berbagai fungsi tubuh dan perilaku manusia. Otak menerima informasi dari lingkungan maupun dari dalam tubuh, mengolah informasi tersebut, kemudian menghasilkan respons yang sesuai. Aktivitas otak tidak hanya berkaitan dengan fungsi biologis seperti gerakan, keseimbangan, pernapasan, dan pengaturan fungsi tubuh, tetapi juga berkaitan dengan fungsi psikologis seperti perhatian, persepsi, pembelajaran, memori, emosi, motivasi, bahasa, pengambilan keputusan, dan perilaku.

Dalam perspektif biopsikologi, perilaku manusia dipahami sebagai hasil interaksi antara proses biologis dengan proses psikologis. Karena itu, pemahaman tentang perilaku perlu mempertimbangkan struktur dan fungsi otak serta sistem saraf. Hove dan Martinez (2024 : 9-17) menjelaskan bahwa psikologi biologis mempelajari dasar biologis dari perilaku dan proses mental, termasuk bagaimana struktur otak, neurotransmitter, hormon, dan gen mempengaruhi pikiran, emosi, memori, dan tindakan manusia,

Otak manusia terdiri atas sejumlah struktur yang berfungsi khusus untuk bekerja sebagai suatu jaringan yang saling berhubungan. Korteks serebral, misalnya, berkaitan dengan berbagai fungsi kognitif tingkat tinggi. Korteks dibagi menjadi beberapa lobus, yaitu lobus frontal, temporal, parietal, dan oksipital. Lobus frontal berkaitan dengan fungsi eksekutif, perencanaan, pengambilan keputusan, dan pengendalian perilaku. Lobus temporal berkaitan dengan pemrosesan pendengaran dan memori. Lobus parietal berhubungan dengan pemrosesan informasi sensorik dan orientasi spasial, sedangkan lobus oksipital terutama berhubungan dengan pemrosesan visual (Hove & Martinez, 2024 : 63-78).

Selain korteks serebral, terdapat struktur subkortikal yang mempunyai peranan penting terhadap perilaku. Hipotalamus, misalnya, berperan dalam pengaturan homeostasis, motivasi biologis, dan hubungan antara sistem saraf dengan sistem endokrin. Talamus berperan sebagai pusat pengolahan dan penerusan berbagai informasi sensorik, sedangkan sistem limbik berhubungan dengan berbagai aspek emosi dan motivasi (Hove & Martinez, 2024 : 79-88). Harlan (2018 : 13-28) menjelaskan bahwa susunan saraf merupakan salah satu dasar fisiologis yang penting untuk memahami perilaku manusia. Sistem saraf memungkinkan organisme menerima informasi, mengolah informasi, dan menghasilkan



respons terhadap lingkungan. Dengan demikian, perubahan pada struktur atau fungsi otak dapat berpengaruh terhadap kemampuan kognitif, emosi, dan perilaku.

## **2. Sistem Saraf**

Sistem saraf adalah jaringan komunikasi dan pengendalian yang memungkinkan tubuh menerima rangsangan, mengolah informasi, dan memberikan respons. Secara anatomis, sistem saraf dibagi menjadi sistem saraf pusat (SSP) dan sistem saraf perifer (SSPef/PNS). Sistem saraf pusat terdiri atas otak dan sumsum tulang belakang. Otak berfungsi sebagai pusat pengolahan informasi, sedangkan sumsum tulang belakang berperan dalam meneruskan informasi antara otak dan tubuh serta dalam beberapa respons refleks. Sistem saraf perifer terdiri atas saraf yang berada di luar otak dan sumsum tulang belakang. Sistem ini menghubungkan sistem saraf pusat dengan otot, organ, kulit, dan berbagai jaringan tubuh (Hove & Martinez, 2024 : 47-63).

Harlan (2018 : 72-85) membagi sistem saraf perifer menjadi sistem saraf somatik dan sistem saraf otonom. Sistem saraf somatik terutama berkaitan dengan sensasi tubuh dan pengendalian otot rangka, sedangkan sistem saraf otonom mengatur fungsi tubuh yang sebagian besar berlangsung secara otomatis, seperti denyut jantung, pencernaan, dan aktivitas beberapa organ internal.

Sistem saraf otonom selanjutnya terdiri atas sistem saraf simpatik dan parasimpatik. Sistem simpatik umumnya berperan dalam meningkatkan kesiapan tubuh ketika menghadapi situasi yang membutuhkan respons cepat. Sebaliknya, sistem parasimpatik berperan dalam mempertahankan atau mengembalikan tubuh ke kondisi yang lebih tenang. Interaksi kedua sistem tersebut memungkinkan tubuh menyesuaikan diri terhadap berbagai kondisi lingkungan.

Dengan demikian, sistem saraf merupakan mekanisme penting yang menghubungkan lingkungan dengan perilaku. Ketika seseorang melihat benda berbahaya, misalnya, informasi sensorik diterima oleh sistem saraf, diproses oleh otak, kemudian tubuh menghasilkan respons yang dapat berupa menghindar, melawan, atau mencari perlindungan.

### **4.2. Genetik dan Perilaku**

Genetik merupakan bidang yang mempelajari pewarisan karakteristik biologis antar generasi. Dalam psikologi biologis, genetik penting karena gen memberikan dasar biologis bagi perkembangan tubuh dan sistem saraf yang dapat mempengaruhi perilaku. Gen tersusun atas DNA (Deoxyribonucleic Acid) yang menyimpan informasi biologis dan berperan dalam



pembentukan protein serta berbagai proses tubuh. Namun, hubungan gen dan perilaku tidak sederhana karena dipengaruhi pula oleh lingkungan. Hal ini dikenal sebagai *nature-nurture question*. Studi kembar dan keluarga digunakan untuk memahami pengaruh faktor genetik dan lingkungan terhadap karakteristik manusia (Hove & Martinez, 2024 : 365–383).

Salah satu konsep penting adalah heritabilitas. Heritabilitas merupakan ukuran statistik mengenai seberapa besar variasi suatu karakteristik dalam populasi dapat dikaitkan dengan variasi genetik. Heritabilitas tidak berarti bahwa suatu karakteristik ditentukan oleh gen dalam persentase tertentu pada setiap individu. Dengan kata lain, nilai heritabilitas tidak boleh ditafsirkan sebagai kepastian bahwa perilaku seseorang telah ditentukan oleh gen.

Perilaku manusia pada umumnya merupakan hasil interaksi antara berbagai gen dan lingkungan. Seseorang mungkin memiliki kecenderungan biologis tertentu, tetapi pengalaman hidup, pola asuh, pendidikan, budaya, dan kondisi sosial dapat mempengaruhi bagaimana kecenderungan tersebut berkembang (Hove & Martinez, 2024 : 376-388). Konsep *gene-environment interaction* ( $G \times E$ ) menjelaskan bahwa pengaruh gen dapat berbeda bergantung pada lingkungan yang dialami individu. Artinya, faktor genetik dan lingkungan tidak bekerja secara terpisah, melainkan dapat saling mempengaruhi.

#### **4.3. Hubungan Otak dengan Pikiran, Emosi, dan Perilaku**

Hubungan antara otak dan pikiran merupakan salah satu persoalan penting dalam psikologi dan neurosains. Pikiran, emosi, persepsi, memori, dan perilaku tidak berdiri terpisah dari aktivitas biologis. Semua proses tersebut melibatkan aktivitas jaringan saraf yang saling berhubungan.

##### **1. Otak dan Pikiran**

Kemampuan manusia untuk berpikir, mengingat, merencanakan, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan berkaitan dengan aktivitas berbagai jaringan otak. Korteks prefrontal, misalnya, mempunyai peranan penting dalam berbagai fungsi eksekutif. Fungsi kognitif tidak hanya bergantung pada satu area otak. Sebaliknya, berbagai bagian otak bekerja secara terintegrasi. Oleh karena itu, gangguan pada satu bagian otak dapat menyebabkan perubahan pada fungsi tertentu, tetapi dampaknya dapat melibatkan berbagai aspek perilaku karena jaringan otak saling terhubung.

##### **2. Otak dan Emosi**

Emosi melibatkan jaringan otak yang kompleks. Salah satu struktur yang banyak dipelajari dalam kaitannya dengan emosi adalah amigdala. Amigdala berperan dalam



pemrosesan informasi emosional, pembelajaran terkait ancaman, serta berbagai respons terhadap rangsangan yang memiliki nilai emosional. Korteks prefrontal juga berperan penting dalam pengaturan emosi. Interaksi antara korteks prefrontal dan amigdala memungkinkan proses kognitif mempengaruhi respons emosional dan sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh Salzman & Fusi (2010 : 173-202) menunjukkan bahwa kognisi dan emosi tidak sepenuhnya merupakan dua sistem yang terpisah, melainkan berinteraksi dalam jaringan otak yang dinamis.

Dixon et al. (2017 : 1033-1081) menjelaskan bahwa korteks prefrontal memiliki peranan penting dalam pembentukan dan regulasi emosi. Berbagai bagian korteks prefrontal dapat terlibat dalam proses emosional yang berbeda, sehingga pemahaman tentang emosi membutuhkan pendekatan yang mempertimbangkan jaringan otak secara keseluruhan. Hove dan Martinez (2024 : 413-430) membahas berbagai sistem saraf yang berkaitan dengan emosi seperti keinginan, penghargaan, kesenangan, ketakutan, kemarahan, cinta, dan kesedihan. Hal tersebut menunjukkan bahwa emosi tidak berasal dari satu pusat emosi yang berdiri sendiri, melainkan dari interaksi berbagai jaringan otak.

### **3. Otak dan Perilaku**

Perilaku merupakan hasil akhir dari berbagai proses biologis dan psikologis. Ketika seseorang menghadapi suatu rangsangan, sistem sensorik menerima informasi, otak memproses informasi tersebut, kemudian sistem motorik dan sistem fisiologis menghasilkan respons. Sebagai contoh, ketika seseorang melihat seekor anjing yang dianggap mengancam, informasi visual diproses oleh otak. Sistem emosional dapat menilai situasi sebagai berbahaya, kemudian tubuh mengalami peningkatan kesiapan fisiologis. Individu selanjutnya dapat memilih untuk menjauh, diam, atau mencari bantuan. Respons tersebut melibatkan interaksi antara persepsi, emosi, memori, sistem saraf otonom, dan proses pengambilan keputusan.

Dengan demikian, perilaku manusia tidak dapat dipahami hanya melalui satu bagian otak. Penelitian neurosains menunjukkan bahwa berbagai struktur otak dapat berkontribusi terhadap lebih dari satu fungsi, dan perilaku muncul dari aktivitas jaringan yang saling berinteraksi (Hove & Martinez, 2024 : 413-430). Artinya, perilaku manusia merupakan hasil kerja sama berbagai bagian otak yang saling berinteraksi, bukan hanya berasal dari satu bagian otak saja. Setiap struktur otak dapat memiliki beberapa fungsi dan bekerja dalam suatu jaringan. Oleh karena itu, untuk memahami perilaku manusia, perlu melihat hubungan dan kerja sama antarbagian otak secara keseluruhan.



#### 4.4. Faktor Biologis dan Lingkungan

Perilaku manusia dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis dan lingkungan. Faktor biologis meliputi genetik, perkembangan otak, neurotransmitter, hormon, kondisi fisiologis, dan struktur sistem saraf. Sementara itu, faktor lingkungan meliputi keluarga, pola asuh, pendidikan, budaya, hubungan sosial, pengalaman hidup, nutrisi, kondisi ekonomi, dan stres.

##### 1. Faktor Biologis

Faktor biologis memberikan dasar bagi perkembangan dan fungsi individu. Gen dapat memberikan kecenderungan tertentu, sementara hormon dan neurotransmitter dapat mempengaruhi aktivitas sistem saraf. Struktur otak juga dapat berhubungan dengan kemampuan kognitif dan respons emosional. Namun, faktor biologis tidak selalu menentukan perilaku secara langsung. Seseorang dapat memiliki kecenderungan biologis tertentu tetapi menunjukkan perilaku berbeda ketika berada dalam lingkungan yang berbeda.

##### 2. Faktor Lingkungan

Lingkungan mempunyai peran besar dalam membentuk perilaku. Pengalaman sejak masa kanak-kanak, hubungan dengan orang tua, pendidikan, teman sebaya, budaya, dan kondisi sosial dapat mempengaruhi cara individu berpikir, merasakan emosi, dan berperilaku. Lingkungan juga dapat mempengaruhi perkembangan otak melalui proses neuroplastisitas. Neuroplastisitas adalah kemampuan otak untuk mengalami perubahan struktural dan fungsional sebagai akibat pengalaman, pembelajaran, dan kondisi lingkungan (Hove & Martinez, 2024 : 280-295).

Penelitian berbahasa Indonesia juga menunjukkan bahwa neuroplastisitas merupakan kemampuan otak untuk mengalami perubahan sepanjang kehidupan dan berhubungan dengan proses adaptasi, pembelajaran, memori, serta perilaku (Ariani, Hartini, & Mondiani, 2024). Dengan adanya neuroplastisitas, pengalaman tidak hanya menghasilkan perubahan psikologis, tetapi juga dapat berhubungan dengan perubahan pada sistem saraf. Seseorang yang secara terus-menerus berlatih keterampilan tertentu, misalnya, dapat mengalami perubahan pada jaringan saraf yang mendukung keterampilan tersebut.

##### 3. Interaksi Faktor Biologis dan Lingkungan

Faktor biologis dan lingkungan sebaiknya tidak dipandang sebagai dua faktor yang saling berlawanan. Keduanya berinteraksi dalam membentuk perkembangan manusia. Konsep *nature-nurture* pada masa kini lebih tepat dipahami sebagai interaksi antara faktor bawaan dan pengalaman. Gen dapat mempengaruhi respons individu terhadap lingkungan,



sementara lingkungan dapat mempengaruhi perkembangan dan ekspresi karakteristik biologis tertentu (Hove & Martinez, 2024 : 376-397).

Sebagai contoh, seseorang mungkin mempunyai kecenderungan biologis terhadap respons stres yang tinggi. Namun, tingkat stres yang dialami dan cara individu menghadapi stres tersebut dapat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, dukungan sosial, pengalaman masa lalu, pendidikan, serta kondisi kehidupan. Dengan demikian, perilaku manusia merupakan hasil proses yang dinamis. Faktor biologis menyediakan dasar, sedangkan pengalaman dan lingkungan dapat mempengaruhi perkembangan, penguatan, atau perubahan pola perilaku.

#### 4.5. Kesimpulan

Otak dan sistem saraf menjadi dasar biologis dalam memahami perilaku manusia. Otak berfungsi mengolah informasi dan mengatur fungsi tubuh serta proses mental, sementara neuron dan neurotransmitter memungkinkan komunikasi dalam sistem saraf yang berkaitan dengan emosi, motivasi, pembelajaran, memori, dan gerakan. Neuron merupakan sel penting dalam sistem saraf yang memungkinkan terjadinya komunikasi melalui sinyal listrik dan kimia. Neurotransmitter berperan sebagai pembawa pesan kimia dalam komunikasi antar neuron. Aktivitas neurotransmitter berhubungan dengan berbagai proses seperti motivasi, emosi, pembelajaran, memori, dan pengendalian gerakan. Genetik dan hormon juga berperan dalam perkembangan dan perilaku, tetapi pengaruhnya dipengaruhi oleh lingkungan dan pengalaman.

Hubungan antara otak, pikiran, emosi, dan perilaku bersifat kompleks. Emosi melibatkan interaksi berbagai jaringan otak, termasuk amigdala dan korteks prefrontal. Proses kognitif juga berinteraksi dengan sistem emosional dalam menentukan respons perilaku. Pada akhirnya, perilaku manusia tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan faktor biologis atau lingkungan secara terpisah. Perilaku terbentuk melalui interaksi antara genetik, otak, sistem saraf, neurotransmitter, hormon, pengalaman, lingkungan, dan konteks sosial. Pemahaman yang komprehensif mengenai perilaku manusia karena itu membutuhkan pendekatan biopsikologis yang mengintegrasikan aspek biologis dan lingkungan.



## **TUGAS INDIVIDU**

### **A. Soal Studi Kasus**

#### **Kasus 1 - Rina**

Rina sedang berjalan pulang pada malam hari. Tiba-tiba ia mendengar suara keras dari belakang. Jantungnya berdebar, napasnya menjadi lebih cepat, telapak tangannya berkeringat, dan tubuhnya bersiap untuk berlari.

1. Jelaskan sistem saraf yang kemungkinan aktif dalam situasi tersebut.
2. Mengapa tubuh Rina mengalami perubahan fisiologis seperti jantung berdebar dan napas lebih cepat?
3. Menurut Anda, mengapa respons tersebut dapat dianggap sebagai mekanisme adaptif?

#### **Kasus 2 - Andi**

Andi sedang menghadapi ujian. Ia merasa sangat cemas sehingga sulit berkonsentrasi. Setelah ujian selesai dan ia mengetahui bahwa hasilnya baik, tubuhnya perlahan menjadi lebih rileks.

1. Jelaskan hubungan antara kondisi emosional Andi dan aktivitas sistem saraf.
2. Bagaimana sistem saraf dapat mempengaruhi kemampuan Andi dalam berkonsentrasi dan mengambil keputusan?
3. Menurut Anda, apakah tingkat stres tertentu dapat memberikan manfaat? Jelaskan dengan alasan psikologis.

#### **Kasus 3 – Cedera Otak**

Seseorang mengalami cedera pada bagian otak tertentu. Setelah cedera, ia masih mampu berbicara, tetapi mengalami kesulitan mengingat informasi baru.

1. Bagian otak apa yang kemungkinan mengalami gangguan?
2. Mengapa kerusakan pada bagian otak tertentu dapat mempengaruhi perilaku dan kemampuan psikologis seseorang?





## BIBLIOGRAFI

- Ariani, C., Hartini, R. S., & Mondiani, Y. Q. (2024). *Neuroplastisitas Sebagai Mekanisme Adaptif Otak Manusia*. IPB University Repository. <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/153606>.
- Dixon, M. L., Thiruchselvam, R., Todd, R. M., & Christoff, K. (2017). Emotion and the prefrontal cortex: An integrative review. *Psychological Bulletin*, 143(10), 1033–1081. <https://doi.org/10.1037/bul0000096>
- Harlan, J. (2018). *Psikologi faal*. Depok: Gunadarma
- Hove, M. J., & Martinez, S. A. (2024). *Biological psychology* (Revised ed.). ROTEL (Remixing Open Textbooks through an Equity Lens) Project. <https://rotel.pressbooks.pub/biologicalpsychology/>
- Salzman, C. D., & Fusi, S. (2010). Emotion, cognition, and mental state representation in amygdala and prefrontal cortex. *Annual Review of Neuroscience*, 33, 173–202. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.051508.135256>

===== **Sekian Dan Terima Kasih** =====



## **BAB V**

### **SENSASI, PERSEPSI, DAN KESADARAN**

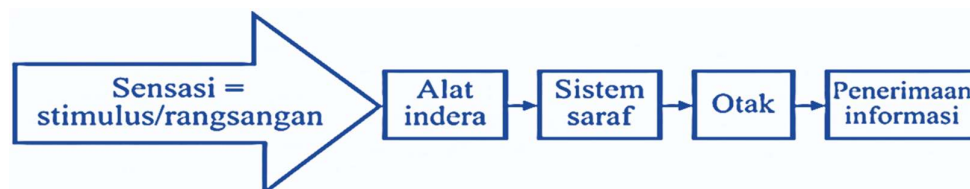
#### **5.1. Sensasi**

##### **1. Pengertian sensasi**

Sensasi merupakan proses awal dalam menerima informasi dari lingkungan melalui alat-alat indera manusia. Dalam psikologi, sensasi terjadi ketika stimulus atau rangsangan dari lingkungan diterima oleh reseptor inderawi, seperti mata, telinga, hidung, lidah, dan kulit. Stimulus tersebut kemudian diteruskan melalui sistem saraf sehingga individu dapat menerima informasi mengenai lingkungan di sekitarnya. Atkinson et al., (2014 : 101-102) menjelaskan bahwa sensasi berkaitan dengan pengalaman dasar atau raw experiences yang muncul akibat stimulus, sedangkan persepsi melibatkan integrasi dan interpretasi pengalaman sensorik tersebut.

Menurut Bimo Walgito (2004 : 54), proses penginderaan merupakan proses diterimanya stimulus oleh individu melalui alat indera atau disebut juga proses sensoris. Proses tersebut berlangsung ketika individu menerima stimulus melalui mata sebagai alat penglihatan, telinga sebagai alat pendengaran, hidung sebagai alat pembauan, lidah sebagai alat pengecap, dan kulit sebagai alat perabaan. Dengan demikian, sensasi dapat dipahami sebagai proses penerimaan rangsangan atau stimulus oleh alat indera yang kemudian diteruskan melalui sistem saraf ke otak.

Sensasi merupakan tahap awal sebelum seseorang memberikan makna atau penafsiran terhadap suatu stimulus. Misalnya, ketika seseorang mendengar suara musik, telinga menerima gelombang suara sebagai stimulus. Penerimaan stimulus tersebut merupakan proses sensasi, sedangkan ketika seseorang mengenali bahwa suara tersebut adalah lagu tertentu dan memberikan makna terhadapnya, proses tersebut sudah melibatkan persepsi. Rumus sederhana sensasi, yaitu :



Secara sederhana, sensasi adalah proses penerimaan rangsangan dari lingkungan oleh alat indera manusia yang kemudian diteruskan ke otak sehingga individu memperoleh informasi tentang lingkungannya. Contohnya, ketika seseorang berada di sebuah ruangan dan mendengar suara musik, telinga menerima gelombang suara. Pada tahap ini yang



menjadi fokus adalah penerimaan stimulus dan pemrosesan sensoriknya, bukan terlebih dahulu makna “musik apa” atau “siapa yang memainkan musik tersebut”.

## **2. Proses sensasi**

Proses sensasi dalam psikologi umum adalah proses ketika individu menerima rangsangan dari lingkungan melalui alat indera, kemudian rangsangan tersebut diteruskan melalui sistem saraf menuju otak hingga individu dapat menerima dan menyadari informasi sensorik (Walgito, 2004 : 54). Secara umum proses sensasi dapat dijelaskan melalui beberapa tahap, antara lain:

### **a. Stimulus**

Stimulus merupakan energi atau perubahan lingkungan yang dapat dideteksi oleh sistem sensorik. Contohnya:

- 1) Cahaya untuk sistem visual;
- 2) Gelombang suara untuk pendengaran;
- 3) Molekul kimia untuk penciuman dan pengecap;
- 4) Tekanan dan temperatur untuk sistem somatosensorik.

### **b. Reseptor Sensorik**

Reseptor merupakan struktur biologis yang sensitif terhadap jenis stimulus tertentu. Contohnya:

- 1) Fotoreseptor pada retina;
- 2) Sel rambut pada koklea;
- 3) Reseptor kimia pada sistem penciuman;
- 4) Reseptor pada kulit.

### **c. Transduksi**

Transduksi adalah proses mengubah energi stimulus menjadi sinyal neural. Misalnya, energi cahaya yang mengenai retina diterjemahkan menjadi aktivitas neural yang kemudian diteruskan melalui jalur visual.

### **d. Transmisi Neural**

Informasi yang telah ditransduksi diteruskan melalui sistem saraf menuju struktur otak yang berkaitan dengan pemrosesan sensorik. Contohnya: Ketika seseorang mendengar suara bel sekolah, gelombang suara diterima oleh telinga dan diubah menjadi impuls saraf. Impuls tersebut kemudian diteruskan melalui saraf pendengaran menuju otak untuk diproses.



#### e. Pengalaman Sensorik

Hasil pemrosesan tersebut menjadi dasar bagi pengalaman sensorik manusia. Contohnya : Suara bel → telinga menerima suara → impuls saraf diteruskan ke otak → individu menyadari dan mengalami sensasi mendengar suara bel.

## 5.2. Persepsi

### 1. Pengertian Persepsi

Persepsi (*perception*) adalah proses psikologis ketika individu mengorganisasikan, menginterpretasikan, dan memberikan makna terhadap informasi yang diterima melalui indera. Persepsi berbeda dari sensasi karena sensasi berkaitan dengan penerimaan rangsangan oleh reseptor sensorik, sedangkan persepsi berkaitan dengan bagaimana rangsangan tersebut dipahami dan dialami secara sadar (Spielman et al., 2020 : 147).

Persepsi melibatkan dua proses utama, yaitu *bottom up processing*, yang membangun persepsi berdasarkan informasi sensorik dari lingkungan, dan *top down processing*, yang dipengaruhi oleh pengetahuan, pengalaman, pikiran, serta harapan individu. Dengan demikian, persepsi tidak hanya ditentukan oleh stimulus yang diterima, tetapi juga oleh faktor internal individu. Perhatian, motivasi, pengalaman, dan kondisi lingkungan juga dapat mempengaruhi apa yang akhirnya disadari dan dipersepsikan seseorang (Spielman et al., 2020 : 147-148).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa persepsi merupakan proses psikologis yang membuat individu mampu mengorganisasikan, menginterpretasikan, dan memberikan makna terhadap informasi sensorik. Persepsi tidak hanya bergantung pada stimulus yang diterima, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman, pengetahuan, perhatian, dan harapan individu. Oleh karena itu, stimulus yang sama dapat dipersepsikan secara berbeda oleh setiap orang. Persepsi berperan penting dalam membantu individu memahami lingkungan dan menentukan respons terhadap berbagai rangsangan yang diterima.

Sementara itu, Robbins dan Judge (2017 : 25) mendefinisikan persepsi sebagai proses ketika individu mengorganisasikan dan menginterpretasikan kesan-kesan sensoris untuk memberikan makna terhadap lingkungannya. Contoh : ketika seseorang melihat ekspresi wajah orang lain. Ekspresi wajah yang sama dapat dipersepsikan sebagai tanda marah oleh seseorang, tetapi mungkin dianggap sebagai tanda serius atau lelah oleh orang lain. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa persepsi tidak hanya ditentukan oleh stimulus, tetapi juga oleh bagaimana individu menginterpretasikan stimulus berdasarkan pengalaman dan kondisi psikologisnya.



## **2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Persepsi**

Persepsi setiap individu dapat berbeda meskipun mereka menerima stimulus yang sama. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal berkaitan dengan keadaan individu, seperti perhatian, minat, pengalaman, kebutuhan, motivasi, kondisi psikologis, dan karakteristik individu. Sementara itu, faktor eksternal berkaitan dengan karakteristik stimulus dan lingkungan tempat stimulus tersebut diterima (Walgito, 2010 : 89-90). Dalam psikologi, faktor-faktor tersebut mempengaruhi bagaimana seseorang memilih, mengorganisasikan, dan menafsirkan informasi yang diterimanya.

### **a. Faktor Internal**

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu dan mempengaruhi cara seseorang menerima serta memberikan makna terhadap suatu stimulus.

#### **1) Perhatian**

Perhatian merupakan kemampuan individu untuk memusatkan kesadaran pada stimulus tertentu. Dalam satu waktu, seseorang menerima banyak rangsangan dari lingkungan, tetapi tidak semuanya menjadi fokus. Stimulus yang mendapatkan perhatian lebih besar cenderung lebih mudah disadari dan dipersepsikan. Misalnya, mahasiswa yang sedang memperhatikan dosen akan lebih mudah menangkap penjelasan dibandingkan mahasiswa yang sedang menggunakan telepon.

#### **2) Minat**

Minat membuat seseorang lebih tertarik terhadap stimulus tertentu. Individu cenderung memberikan perhatian lebih besar kepada sesuatu yang sesuai dengan minatnya. Contohnya, seseorang yang memiliki minat terhadap musik akan lebih mudah memperhatikan dan mengenali berbagai jenis alat musik dibandingkan orang yang kurang tertarik terhadap musik.

#### **3) Pengalaman**

Pengalaman sebelumnya menjadi dasar bagi seseorang dalam memahami stimulus yang baru. Individu menggunakan pengetahuan dan pengalaman masa lalu untuk memberikan interpretasi terhadap sesuatu yang sedang dihadapi. Oleh karena itu, orang yang memiliki pengalaman berbeda dapat menghasilkan persepsi yang berbeda terhadap objek yang sama.

#### **4) Motivasi**

Motivasi atau dorongan yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi apa yang diperhatikan dan bagaimana suatu stimulus ditafsirkan. Seseorang yang sedang



mencari pekerjaan, misalnya, mungkin akan lebih peka terhadap informasi mengenai lowongan kerja dibandingkan orang yang tidak sedang membutuhkan pekerjaan.

5) Kebutuhan

Kebutuhan dapat mengarahkan perhatian seseorang kepada objek yang dianggap dapat memenuhi kebutuhannya. Ketika seseorang merasa lapar, misalnya, ia akan lebih mudah memperhatikan aroma makanan, gambar makanan, atau restoran yang dilewatinya.

6) Harapan (Ekspektasi)

Harapan mengenai suatu objek atau peristiwa dapat mempengaruhi interpretasi terhadap stimulus. Seseorang yang sudah memiliki anggapan bahwa suatu tempat akan menyenangkan mungkin cenderung memperhatikan hal-hal positif dari tempat tersebut.

7) Keadaan Emosional

Kondisi emosi seperti senang, sedih, takut, marah, atau cemas dapat mempengaruhi cara seseorang mempersepsikan lingkungan. Ketika seseorang sedang marah, misalnya, perkataan yang sebenarnya netral dapat dipersepsikan sebagai sesuatu yang menyindir atau menyinggung dirinya.

8) Kepribadian

Karakteristik kepribadian juga dapat mempengaruhi persepsi. Individu yang cenderung terbuka mungkin lebih mudah menerima pengalaman baru, sedangkan individu yang lebih hati-hati dapat memberikan penilaian yang berbeda terhadap situasi yang sama.

## **b. Faktor Eksternal**

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu, terutama karakteristik stimulus dan situasi lingkungan tempat stimulus tersebut diterima.

1) Ukuran Stimulus

Stimulus yang berukuran lebih besar biasanya lebih mudah menarik perhatian dibandingkan stimulus yang kecil. Misalnya, papan iklan berukuran besar lebih mudah terlihat dibandingkan tulisan kecil di sekitarnya.

2) Intensitas Stimulus

Stimulus yang memiliki intensitas kuat atau menonjol cenderung lebih mudah diperhatikan. Contohnya, suara yang keras lebih cepat menarik perhatian dibandingkan suara yang pelan.



### 3) Kontras

Sesuatu yang berbeda atau kontras dengan lingkungan sekitarnya akan lebih mudah dipersepsikan. Misalnya, tulisan berwarna putih pada latar belakang hitam lebih mudah terlihat dibandingkan tulisan dengan warna yang hampir sama dengan latarnya.

### 4) Gerakan

Objek yang bergerak cenderung lebih menarik perhatian dibandingkan objek yang diam. Contohnya, seseorang yang berjalan di tengah kerumunan biasanya lebih mudah diperhatikan daripada orang-orang yang berdiri diam.

### 5) Kebaruan (*Novelty*)

Sesuatu yang baru atau tidak biasa dapat menarik perhatian lebih besar. Misalnya, ketika seorang guru tiba-tiba menggunakan metode pembelajaran yang berbeda dari biasanya, siswa kemungkinan akan lebih memperhatikannya.

### 6) Pengulangan

Stimulus yang muncul berulang kali dapat menjadi lebih mudah diperhatikan dan dikenali. Dalam kehidupan sehari-hari, pengulangan sering digunakan dalam iklan agar suatu produk lebih mudah diingat oleh konsumen.

### 7) Konteks atau Situasi

Lingkungan dan situasi ketika stimulus diterima juga dapat mempengaruhi persepsi. Perilaku seseorang dapat ditafsirkan berbeda tergantung pada situasinya. Misalnya, seseorang yang diam dalam suasana pemakaman dapat dianggap sedang berduka, sedangkan orang yang sama ketika diam dalam ruang ujian mungkin dianggap sedang berkonsentrasi.

## 5.3. Kesadaran

### 1. Pengertian Kesadaran

Kesadaran (*consciousness*) adalah keadaan ketika seseorang menyadari sesuatu, baik yang berasal dari dalam dirinya maupun dari lingkungan luar. Kesadaran internal meliputi pikiran, emosi, rasa lapar, haus, sakit, dan mengantuk, sedangkan kesadaran eksternal meliputi suara, cahaya, suhu, dan berbagai objek di lingkungan (Spielman et al., 2020 : 110-111). Menurut American Psychological Association (2018), kesadaran juga berkaitan dengan kemampuan individu untuk memantau keadaan internal, membedakan stimulus, mengendalikan perilaku, serta merespons lingkungan. Dari sisi pengalaman subjektif, kesadaran mencakup sensasi, persepsi, emosi, suasana hati, mimpi, dan kesadaran diri.



Kesadaran merupakan kemampuan individu untuk menyadari keadaan internal maupun lingkungan eksternalnya. Kesadaran mencakup pikiran, perasaan, sensasi, persepsi, serta pengalaman subjektif yang dialami seseorang. Selain itu, kesadaran berperan dalam memantau kondisi diri, mengarahkan perhatian, mengendalikan perilaku, dan memberikan respons terhadap lingkungan. Dengan demikian, kesadaran menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia karena membantu individu memahami dirinya, mengenali lingkungan, serta mengarahkan pikiran, perasaan, dan perilakunya secara tepat.

## **2. Fungsi Kesadaran dalam Kehidupan Manusia**

Kesadaran memiliki berbagai fungsi penting dalam kehidupan manusia. Kesadaran membantu individu mengenali dirinya sendiri, memahami lingkungan, mengendalikan perilaku, serta mengambil keputusan. Melalui kesadaran, seseorang dapat mengetahui apa yang sedang dipikirkan, dirasakan, dan dilakukan sehingga dapat menyesuaikan perilakunya dengan situasi yang dihadapi (Spielman et al., 2020 : 110-111).

Beberapa fungsi kesadaran dalam kehidupan manusia antara lain:

- a. Mengenali keadaan diri, seperti perasaan, pikiran, kebutuhan, dan kondisi tubuh.
- b. Memahami lingkungan, sehingga individu dapat mengenali berbagai stimulus dan memberikan respons yang sesuai.
- c. Mengarahkan perhatian, yaitu membantu individu menentukan informasi yang penting untuk diperhatikan.
- d. Mengendalikan perilaku, karena seseorang dapat mempertimbangkan tindakannya sebelum memberikan respons.
- e. Membantu pengambilan keputusan, dengan mempertimbangkan berbagai pilihan dan konsekuensinya.
- f. Mendukung proses belajar, karena perhatian dan kesadaran membantu seseorang memahami serta mengingat informasi.
- g. Membantu mengelola emosi, karena individu dapat menyadari perasaan yang muncul dan berusaha mengatur respons terhadap perasaan tersebut.
- h. Meningkatkan kesadaran diri, sehingga seseorang dapat mengevaluasi kelebihan, kekurangan, tujuan, dan perilakunya.

Dengan demikian, kesadaran mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia karena memungkinkan individu memahami dirinya dan lingkungan, mengarahkan perhatian, mengendalikan perilaku, serta membuat keputusan secara lebih terarah (American Psychological Association, 2018; Spielman et al., 2020). Berdasarkan uraian tersebut, dapat



disimpulkan bahwa kesadaran memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Kesadaran memungkinkan individu mengenali keadaan dirinya, memahami lingkungan, mengarahkan perhatian, mengendalikan perilaku, mengambil keputusan, belajar, serta mengelola emosi.

## **5.4. Tidur dan Mimpi**

### **1. Tidur**

Secara umum, tidur terdiri atas NREM (*Non-Rapid Eye Movement*) dan REM (*Rapid Eye Movement*). Tidur NREM (*Non-Rapid Eye Movement*) berlangsung melalui beberapa tahap, mulai dari tidur ringan hingga tidur yang lebih dalam. Pada tahap tidur yang dalam, tubuh mengalami relaksasi yang lebih besar dan individu menjadi lebih sulit dibangunkan. Sementara itu, tidur REM ditandai dengan aktivitas otak yang relatif tinggi dan gerakan mata yang cepat. Tahap REM (*Rapid Eye Movement*) juga sering dikaitkan dengan munculnya mimpi yang lebih jelas (Diwyarthi et al., 2022 : 136-142).

Dalam psikologi umum, tidur tidak dianggap sebagai keadaan pasif, tetapi sebagai proses yang memiliki fungsi penting bagi tubuh dan pikiran. Tidur berhubungan dengan pemulihan tubuh, pengaturan emosi, pembelajaran, dan konsolidasi memori. Kurang tidur dapat menyebabkan menurunnya kewaspadaan, konsentrasi, suasana hati, dan kemampuan kognitif (Spielman et al., 2020 : 117-119). Penelitian psikologi juga menunjukkan bahwa tidur memiliki hubungan penting dengan proses belajar dan memori.

Tidur merupakan salah satu kondisi kesadaran manusia yang berbeda dari keadaan terjaga. Saat tidur, kesadaran terhadap lingkungan mengalami penurunan, tetapi tubuh dan otak tetap melakukan berbagai aktivitas penting. Dalam perspektif psikologi, tidur bukan sekadar keadaan ketika seseorang beristirahat, melainkan proses yang berkaitan dengan pemulihan tubuh, fungsi kognitif, emosi, dan kesehatan psikologis (Saifuddin, 2024 : 171-177). Dengan demikian, tidur dimaksud sebagai proses yang dinamis, bukan keadaan yang seragam sepanjang malam. Setiap tahap memiliki karakteristik fisiologis dan psikologis yang berbeda.

Tidur memiliki peranan penting dalam menjaga kondisi fisik dan psikologis seseorang. Kualitas dan kecukupan tidur dapat mempengaruhi konsentrasi, kemampuan mengingat, suasana hati, serta kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Sebaliknya, kekurangan tidur dapat menyebabkan kelelahan, menurunnya konsentrasi, dan terganggunya fungsi kognitif (Diwyarthi et al., 2022 : 135-143).



Tidur juga berkaitan dengan *ritme sirkadian*, yaitu pola biologis tubuh yang mengikuti siklus kurang lebih 24 jam. Ritme tersebut membantu mengatur waktu tidur dan bangun seseorang. Gangguan terhadap ritme tidur dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis (Diwyarthi et al., 2022 : 148-155). Artinya, tidur adalah proses biologis sekaligus psikologis yang penting bagi manusia. Tidur yang cukup dan berkualitas membantu menjaga fungsi tubuh, konsentrasi, kemampuan berpikir, dan keseimbangan psikologis.

## 2. Mimpi

Mimpi merupakan pengalaman mental yang dapat terjadi ketika seseorang sedang tidur. Mimpi dapat berupa gambaran, pikiran, perasaan, suara, maupun rangkaian peristiwa yang dirasakan seolah-olah nyata. Dalam psikologi, mimpi menjadi salah satu bagian penting dalam kajian mengenai kesadaran karena menunjukkan bahwa aktivitas mental tetap dapat berlangsung ketika seseorang sedang tidur (Saifuddin, 2024 : 183-0185).

Mimpi sering dikaitkan dengan tahap REM (*Rapid Eye Movement*), karena pada tahap tersebut aktivitas otak relatif tinggi dan pengalaman mimpi cenderung lebih hidup. Namun, pengalaman mimpi tidak hanya terjadi pada REM, tetapi juga dapat ditemukan pada tahap tidur lainnya. Oleh karena itu, mimpi tidak dapat dipahami hanya sebagai fenomena yang muncul pada satu tahap tidur tertentu (Diwyarthi et al., 2022 : 142-157).

Dalam perspektif psikologi, terdapat berbagai pandangan mengenai mimpi. Sigmund Freud, misalnya, menganggap mimpi sebagai salah satu jalan untuk memahami proses yang tidak disadari. Menurut pandangan Freud, mimpi dapat berkaitan dengan keinginan, konflik, dan dorongan yang berada di luar kesadaran individu.

Sementara itu, psikologi modern memandang mimpi secara lebih luas. Mimpi dapat dikaji berdasarkan hubungan antara aktivitas otak, pengalaman sehari-hari, emosi, memori, dan proses kognitif. Dengan demikian, isi mimpi seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai pengalaman dan pikiran yang dialaminya sebelum tidur (Saifuddin, 2024 : 183-185). Mimpi juga tidak selalu memiliki makna simbolis tertentu. Oleh karena itu, dalam perspektif psikologi ilmiah, mimpi sebaiknya tidak langsung dianggap sebagai pertanda atau ramalan. Mimpi lebih tepat dipahami sebagai salah satu bentuk aktivitas mental yang terjadi selama tidur dan dapat berhubungan dengan berbagai proses psikologis individu.



## 5.5. Kesimpulan

Sensasi, persepsi, dan kesadaran merupakan tiga konsep fundamental dalam psikologi umum yang menjelaskan bagaimana manusia berhubungan dengan dunia dan dirinya sendiri. Sensasi merupakan tahap penerimaan informasi melalui sistem sensorik. Sistem indera mendeteksi berbagai rangsangan kemudian melakukan transduksi sehingga informasi dapat diproses oleh sistem saraf. Persepsi merupakan proses pengorganisasian dan pemberian makna terhadap informasi sensorik. Persepsi dipengaruhi oleh stimulus sekaligus faktor internal seperti perhatian, pengalaman, motivasi, emosi, ekspektasi, pengetahuan, dan budaya.

Persepsi sosial merupakan penerapan proses perseptual dan kognitif terhadap dunia sosial. Manusia menggunakan informasi verbal, nonverbal, ekspresi wajah, perilaku, dan konteks untuk membentuk kesan serta menjelaskan perilaku orang lain. Namun, proses ini dapat menghasilkan bias seperti stereotip dan fundamental *attribution error*. Kesadaran berkaitan dengan pengalaman subjektif dan kesadaran terhadap diri maupun lingkungan. Kesadaran dapat mengalami perubahan melalui tidur, mimpi, meditasi, hipnosis, penggunaan zat tertentu, dan keadaan fisiologis lainnya.

Tidur dan mimpi merupakan bagian penting dari studi kesadaran. Tidur bukan keadaan pasif, melainkan keadaan biologis dengan pola NREM (*Non-Rapid Eye Movement*) dan REM (*Rapid Eye Movement*) yang memiliki karakteristik fisiologis berbeda. Fungsi tidur kemungkinan bersifat multidimensional dan berkaitan dengan pemulihan, regulasi fisiologis, pembelajaran, memori, serta adaptasi. Sementara itu, ritme biologis, terutama ritme sirkadian, membantu mengatur waktu tidur-bangun dan berbagai proses fisiologis. Gangguan terhadap ritme tersebut dapat mempengaruhi fungsi psikologis dan perilaku.





## BIBLIOGRAFI

- American Psychological Association. (2018). *APA dictionary of Psychology: Consciousness*. American Psychological Association. APA Dictionary of Psychology
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (2014). *Pengantar Psikologi* (Edisi ke-12). Jakarta: Erlangga.
- Diwyarthi, N. D. M. S., Darmiati, M., Jalal, N. M., Fakhri, R. A., Supriyadi, A., Nurkhayati, A., Lerik, M. D. C., Buchori, S., Irwanto, Ulfa, D. N., & Fakhri, N. (2022). *Psikologi Umum*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Essentials of Organizational Behavior* (14th ed.). Harlow, England: Pearson.
- Saifuddin, Ahmad. 2024. *Psikologi Umum Lanjutan*. Jakarta: Kencana.
- Spielman, R. M., Jenkins, W. J., & Lovett, M. D. (2020). *Psychology 2e* (Bagian 5.1, Sensation versus perception). OpenStax.
- Walgito, B. (2004). *Psikologi Sosial (Suatu Pengantar)*, Edisi ke-4, Yogyakarta: Andi.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*, Edisi ke. 5, Yogyakarta: Andi.

===== **Sekian Dan Terima Kasih** =====



## **BAB VI**

### **BELAJAR DAN PERILAKU**

#### **6.1. Pengertian Belajar**

Belajar merupakan salah satu proses psikologis yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena melalui belajar individu memperoleh pengetahuan, keterampilan, sikap, serta pola perilaku baru. Dalam perspektif psikologi, belajar tidak hanya berarti menghafal informasi, tetapi mencakup perubahan dalam perilaku atau pengetahuan sebagai akibat dari pengalaman. American Psychological Association (2018) mendefinisikan *learning* sebagai proses memperoleh informasi, perilaku, atau kemampuan baru melalui latihan, observasi, atau pengalaman lainnya yang ditunjukkan melalui perubahan perilaku, pengetahuan, atau fungsi otak. Dengan demikian, belajar merupakan proses yang melibatkan pengalaman dan menghasilkan perubahan pada diri individu, baik dalam aspek pengetahuan, keterampilan, maupun perilaku.

Spielman, Jenkins, dan Lovett (2020 : 182) menjelaskan bahwa belajar adalah perubahan perilaku atau pengetahuan yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman. Belajar berbeda dengan refleks dan insting karena refleks dan insting merupakan perilaku bawaan, sedangkan perilaku yang dipelajari terbentuk melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan. Menurut perspektif psikologi Indonesia, konsep belajar juga banyak dijelaskan melalui perspektif behavioristik. Belajar dipandang sebagai proses terbentuknya hubungan antara stimulus dan respons sehingga menghasilkan perubahan perilaku. Dengan demikian, lingkungan, latihan, konsekuensi, serta pengalaman memiliki peran penting dalam proses belajar (Sumanto, 2014 : 81-104).

Secara sederhana, belajar dapat dipahami melalui beberapa karakteristik berikut:

1. Belajar menghasilkan perubahan dalam pengetahuan, keterampilan, sikap, atau perilaku.
2. Perubahan tersebut diperoleh melalui pengalaman, latihan, interaksi, atau observasi.
3. Belajar dapat berlangsung secara sadar maupun tidak sadar.
4. Hasil belajar relatif menetap, meskipun dapat mengalami perubahan atau pengurangan.
5. Belajar membantu individu menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Dalam psikologi modern, belajar tidak hanya dijelaskan melalui behaviorisme. Proses kognitif seperti perhatian, ingatan, pemrosesan informasi, dan motivasi juga memiliki peranan penting. Oleh sebab itu, pembahasan belajar dalam psikologi umum perlu melihat hubungan antara perilaku yang dapat diamati dengan proses mental yang mendasarinya.



## 6.2. Teori Belajar Dalam Psikologi

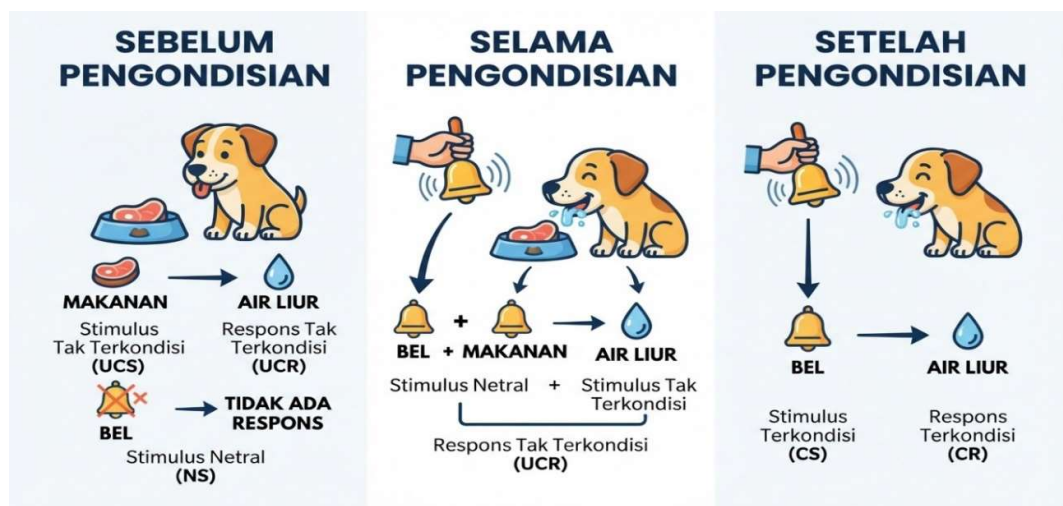
### 1. *Classical Conditioning*

*Classical conditioning* atau pengondisian klasik merupakan bentuk belajar asosiatif ketika individu belajar menghubungkan dua stimulus yang terjadi secara berulang. Konsep ini terutama dikembangkan melalui penelitian Ivan Pavlov terhadap anjing. Pavlov menemukan bahwa stimulus yang pada awalnya bersifat netral dapat menghasilkan respons setelah berulang kali dipasangkan dengan stimulus yang secara alami menghasilkan respons tersebut (Spielman, Jenkins, & Lovett, 2020 : 183-191).

Menurut American Psychological Association (2018), *classical conditioning* adalah proses belajar ketika stimulus netral (*conditioned stimulus/CS*) dipasangkan dengan stimulus yang secara alami menimbulkan respons (*unconditioned stimulus/US*). Setelah proses pemasangan berlangsung, stimulus yang sebelumnya netral dapat menimbulkan respons yang telah dipelajari (*conditioned response/CR*) (American Psychological Association, 2018).

Contoh klasiknya adalah eksperimen Pavlov. Makanan secara alami menyebabkan anjing mengeluarkan air liur. Dalam hal ini:

1. *Unconditioned Stimulus (US)* = makanan.
2. *Unconditioned Response (UR)* = air liur ketika melihat atau menerima makanan.
3. *Neutral Stimulus (NS)* = bunyi bel sebelum proses pengondisian.
4. Setelah bel berulang kali dipasangkan dengan makanan, bel menjadi *Conditioned Stimulus (CS)*.
5. Air liur yang muncul ketika mendengar bel menjadi *Conditioned Response (CR)*.



Gambar 6.1.

Eksperimen *Classical conditioning* Ivan Pavlov



Meskipun eksperimen *classical conditioning* menggunakan “Anjing” sebagai praktik eksperimen. Dalam hal ini, pengondisian klasik dapat menjelaskan berbagai perilaku manusia. Misalnya, seorang mahasiswa yang pernah mengalami pengalaman sangat menegangkan ketika ujian dapat kemudian merasa cemas hanya dengan melihat ruang ujian atau mendengar kata “ujian”. Ruang ujian atau kata tersebut pada awalnya netral, tetapi kemudian dapat menjadi stimulus yang memunculkan respons kecemasan.

## 2. *Operant Conditioning*

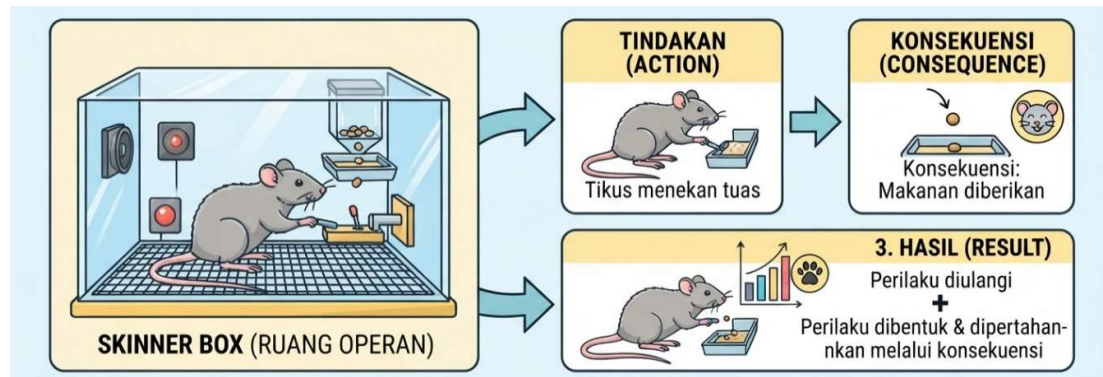
*Operant conditioning* atau pengondisian operan adalah **proses** belajar ketika perilaku individu dipengaruhi oleh konsekuensi yang mengikuti perilaku tersebut. Jika suatu perilaku diikuti konsekuensi yang menyenangkan, kemungkinan perilaku tersebut untuk diulangi akan meningkat, sedangkan konsekuensi yang tidak menyenangkan dapat mengurangi kemungkinan perilaku tersebut dilakukan kembali. *Operant conditioning* atau pengondisian operan merupakan bentuk belajar yang menekankan hubungan antara perilaku dan konsekuensinya.

Konsep ini sangat berkaitan dengan penelitian B. F. Skinner. Jika suatu perilaku diikuti konsekuensi yang menyenangkan atau menguntungkan, kemungkinan perilaku tersebut dilakukan kembali akan meningkat. Sebaliknya, konsekuensi yang menyebabkan perilaku berkurang dapat menurunkan kemungkinan perilaku tersebut muncul kembali (Spielman, Jenkins, & Lovett, 2020 : 192-207). American Psychological Association, (2018) menjelaskan bahwa *operant conditioning* adalah proses ketika perubahan perilaku atau belajar terjadi sebagai fungsi dari konsekuensi perilaku tersebut.

Akan tetapi Skinner mengembangkan penelitian tentang perilaku operan menggunakan Skinner box. Hewan belajar melakukan tindakan tertentu, misalnya menekan tuas, karena tindakan tersebut menghasilkan konsekuensi seperti memperoleh makanan. Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku dapat dibentuk dan dipertahankan melalui konsekuensi (Spielman, Jenkins, & Lovett, 2020 : 192-207). Dalam kehidupan sehari-hari, pengondisian operan dapat terlihat dalam berbagai situasi. Misalnya, seorang mahasiswa yang mendapatkan pujian dari dosen karena aktif dalam diskusi akan terdorong untuk lebih sering berpartisipasi dalam pembelajaran. Hal tersebut menunjukkan bahwa konsekuensi positif dapat meningkatkan kemungkinan munculnya kembali suatu perilaku.



Konsep pengondisian operan (*Operant Conditioning*) yang digambarkan oleh Skinner adalah sebagai berikut:



Gambar 6.2.

Eksperimen *Operant Conditioning* Skinner Pada Hewan

### 3. *Observational Learning*

*Observational learning* atau pembelajaran observasional adalah proses belajar melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain. Konsep ini sangat berkaitan dengan Albert Bandura dan teori belajar sosial. Berbeda dengan pengondisian klasik dan operan yang menekankan pengalaman langsung, pembelajaran observasional memungkinkan seseorang mempelajari perilaku hanya dengan mengamati model (Spielman, Jenkins, & Lovett, 2020).

Bandura dalam Spielman, Jenkins, & Lovett (2020 : 208-211) menjelaskan bahwa proses modeling melibatkan empat tahapan utama, antara lain :

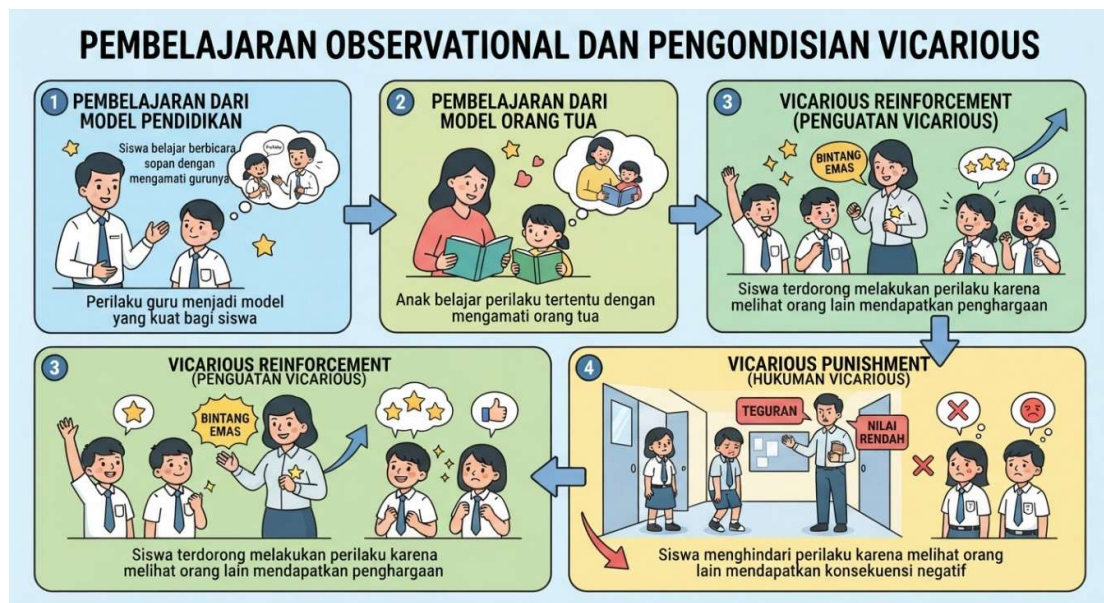
1. *Attention* (perhatian) : Individu harus memperhatikan perilaku model.
2. *Retention* (retensi) : Individu harus mampu menyimpan serta mengingat perilaku yang telah diamati.
3. *Reproduction* (reproduksi) : Individu mencoba melakukan kembali perilaku yang diamati.
4. *Motivation* (motivasi) : Individu harus mempunyai alasan atau dorongan untuk melakukan perilaku tersebut.

Model yang diamati dapat berupa orang tua, guru, teman, tokoh masyarakat, tokoh dalam film, maupun figur di media sosial. Model tidak harus selalu hadir secara langsung. Individu juga dapat belajar melalui *symbolic modeling*, yaitu melalui televisi, film, buku, video, internet, dan media lainnya. Dengan demikian, lingkungan sosial memiliki peran besar dalam pembentukan perilaku. Apa yang dilihat individu dari orang-orang di sekitarnya dapat menjadi sumber belajar, baik untuk perilaku positif maupun negatif.



Contohnya, seorang siswa dapat belajar cara berbicara sopan dengan mengamati gurunya. Anak juga dapat belajar perilaku tertentu dengan mengamati orang tua. Dalam konteks pendidikan, perilaku guru dapat menjadi model yang sangat kuat bagi siswa. Pembelajaran observasional juga menjelaskan *vicarious reinforcement*, yaitu ketika seseorang terdorong melakukan perilaku karena melihat orang lain mendapatkan penghargaan atas perilaku tersebut. Sebaliknya, *vicarious punishment* terjadi ketika seseorang menghindari perilaku karena melihat orang lain mendapatkan konsekuensi negatif akibat perilaku tersebut.

Konsep eksperimen *observational learning* pada contoh di atas, digambarkan pada ilustrasi berikut :



Gambar 6.3.

Eksperimen *Observational Learning* Albert Bandura

#### 4. Reinforcement dan Punishment

##### a. Reinforcement (penguatan)

*Reinforcement* (penguatan) adalah konsekuensi yang meningkatkan kemungkinan suatu perilaku muncul kembali. Sebaliknya, *punishment* (hukuman) adalah konsekuensi yang bertujuan menurunkan kemungkinan suatu perilaku muncul kembali (American Psychological Association, 2018; Spielman, Jenkins, & Lovett, 2020 : 194-199). Penting untuk memahami bahwa istilah *positive* dan *negative* dalam pengondisian operan tidak berarti “baik” dan “buruk”.



*Reinforcement* adalah konsekuensi setelah suatu perilaku yang bertujuan meningkatkan kemungkinan perilaku tersebut diulangi. Berbeda dengan *punishment* yang bertujuan mengurangi perilaku, *reinforcement* berfungsi memperkuat perilaku. *Reinforcement* terdiri dari *positive reinforcement*, yaitu memberikan stimulus yang menyenangkan setelah perilaku muncul, dan *negative reinforcement*, yaitu menghilangkan stimulus yang tidak menyenangkan. Keduanya bertujuan meningkatkan kemungkinan munculnya perilaku yang diharapkan (Spielman et al., 2020 : 194-195).

*Positive* berarti menambahkan sesuatu, sedangkan *negative* berarti menghilangkan sesuatu. *Positive reinforcement* atau *negative reinforcement* memiliki tujuan yang sama, yaitu meningkatkan kemungkinan munculnya kembali suatu perilaku.

1) *Positive Reinforcement*

*Positive reinforcement* terjadi ketika sesuatu yang menyenangkan ditambahkan setelah perilaku sehingga perilaku tersebut meningkat. Contoh: Mahasiswa menyelesaikan tugas tepat waktu → dosen memberikan pujian → mahasiswa semakin terdorong menyelesaikan tugas tepat waktu.

2) *Negative Reinforcement*

*Negative reinforcement* terjadi saat sesuatu yang tidak menyenangkan dihilangkan setelah perilaku sehingga perilaku tersebut meningkat. Contoh: Mahasiswa menyelesaikan tugas → pengingat atau teguran berhenti → mahasiswa semakin terdorong menyelesaikan tugas.

b. *Punishment* (hukuman)

*Punishment* (hukuman) merupakan konsekuensi yang diberikan setelah suatu perilaku dengan tujuan mengurangi kemungkinan perilaku tersebut muncul kembali. Dalam *operant conditioning*, *punishment* berbeda dengan *reinforcement* yang bertujuan meningkatkan perilaku. *Punishment* terdiri dari *positive punishment*, yaitu memberikan stimulus yang tidak menyenangkan setelah perilaku muncul, dan *negative punishment*, yaitu menghilangkan sesuatu yang menyenangkan sebagai konsekuensi dari perilaku tersebut (Spielman, Jenkins, & Lovett, 2020 : 195–196).

Contohnya, mahasiswa yang mengganggu perkuliahan mendapat teguran dari dosen sebagai *positive punishment*. Sementara itu, mahasiswa yang melanggar aturan dan kehilangan hak mengikuti kegiatan tertentu merupakan contoh *negative punishment*. Dengan demikian, *punishment* digunakan untuk mengurangi atau menghentikan perilaku yang tidak diharapkan.



### 1) *Positive Punishment*

*Positive punishment* terjadi ketika stimulus yang tidak menyenangkan ditambahkan untuk mengurangi perilaku. Contoh: Siswa mengganggu kelas → mendapat teguran → perilaku mengganggu berkurang.

### 2) *Negative Punishment*

*Negative punishment* terjadi ketika sesuatu yang menyenangkan dihilangkan untuk mengurangi perilaku. Contoh: Anak melanggar aturan → hak bermain gawai dicabut → perilaku melanggar aturan diharapkan berkurang.

Secara detail dijelaskan dalam tabel berikut:

| Proses                        | Apa yang dilakukan?                           | Dampak terhadap perilaku |
|-------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|
| <i>Positive Reinforcement</i> | Menambahkan sesuatu yang menyenangkan         | Perilaku meningkat       |
| <i>Negative Reinforcement</i> | Menghilangkan sesuatu yang tidak menyenangkan | Perilaku meningkat       |
| <i>Positive Punishment</i>    | Menambahkan sesuatu yang tidak menyenangkan   | Perilaku menurun         |
| <i>Negative Punishment</i>    | Menghilangkan sesuatu yang menyenangkan       | Perilaku menurun         |

Dalam penerapan pendidikan, *reinforcement* umumnya lebih konstruktif apabila digunakan untuk memperkuat perilaku yang diharapkan. Penggunaan hukuman perlu dilakukan secara hati-hati karena hukuman dapat menghentikan perilaku tertentu tetapi belum tentu mengajarkan perilaku alternatif yang lebih baik (Spielman, Jenkins, & Lovett, 2020 : 199-201). Dengan demikian, Dalam pendidikan, *reinforcement* lebih dianjurkan karena dapat mendorong mahasiswa mempertahankan perilaku positif, seperti disiplin dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Sementara itu, *punishment* perlu digunakan secara hati-hati karena hanya menekan perilaku yang salah tanpa menjamin mahasiswa memahami perilaku yang seharusnya dilakukan.

## 6.3. Pembentukan Kebiasaan

Kebiasaan merupakan pola perilaku yang dilakukan secara berulang sehingga menjadi relatif otomatis dalam situasi tertentu. Dari perspektif psikologi belajar, kebiasaan dapat berkembang melalui pengulangan, asosiasi, konsekuensi, dan konteks lingkungan.

Pembentukan kebiasaan dapat dipahami melalui hubungan antara:

Pemicu (*cue*) → Perilaku (*routine*) → Konsekuensi (*reward*)



Sebagai contoh:



Jika pola tersebut dilakukan berulang kali, konteks atau pemicu tertentu semakin kuat hubungannya dengan perilaku belajar.

Prinsip *operant conditioning* membantu menjelaskan mengapa konsekuensi dapat mempertahankan kebiasaan. Perilaku yang memperoleh reinforcement cenderung memiliki kemungkinan lebih besar untuk diulangi (Skinner, 1953 : 65-72). Dalam konteks pendidikan Indonesia, prinsip pembiasaan juga banyak digunakan untuk membentuk perilaku belajar, kedisiplinan, dan tanggung jawab siswa (Sumanto, 2014 : 81-104).

Pembentukan kebiasaan yang efektif dapat dilakukan melalui beberapa langkah:

1. Menentukan perilaku yang ingin dibentuk.
2. Menentukan pemicu yang konsisten.
3. Memulai dengan perilaku yang sederhana.
4. Melakukan pengulangan secara konsisten.
5. Memberikan reinforcement terhadap kemajuan.
6. Mengurangi hambatan terhadap perilaku yang diinginkan.
7. Mengevaluasi perkembangan secara berkala.

#### 6.4. Perubahan Perilaku

Perubahan perilaku adalah perubahan dalam frekuensi, intensitas, bentuk, atau pola perilaku individu yang dapat terjadi sebagai hasil pengalaman, pembelajaran, lingkungan, konsekuensi, maupun proses kognitif. Dalam perspektif behavioristik, perubahan perilaku terutama dapat terjadi melalui perubahan hubungan antara stimulus, respons, dan konsekuensi. Jika perilaku mendapatkan *reinforcement*, perilaku tersebut cenderung meningkat. Jika perilaku mendapatkan *punishment* atau tidak lagi memperoleh *reinforcement*, perilaku dapat menurun (Spielman, Jenkins, & Lovett, 2020 : 192-207).

Perubahan perilaku dapat dilakukan melalui beberapa mekanisme.

##### 1. *Reinforcement*

Memberikan konsekuensi yang meningkatkan perilaku yang diharapkan.

Contoh: memberikan pujian kepada siswa yang aktif bertanya.



## 2. *Punishment*

Memberikan konsekuensi yang menurunkan perilaku yang tidak diharapkan.

Contoh: pemberian konsekuensi terhadap pelanggaran aturan kelas.

## 3. *Extinction*

Perilaku yang sebelumnya mendapatkan penguatan dapat berkurang apabila *reinforcement* tersebut dihentikan. Dalam classical conditioning, extinction terjadi ketika stimulus terkondisi tidak lagi dipasangkan dengan stimulus tak terkondisi sehingga respons terkondisi semakin melemah.

## 4. *Shaping*

Perilaku baru dibentuk melalui penguatan terhadap langkah-langkah yang semakin mendekati perilaku sasaran.

## 5. *Modeling*

Perilaku dapat berubah melalui pengamatan terhadap orang lain. Individu dapat meniru perilaku model yang dianggap berhasil, menarik, memiliki status, atau mendapatkan *reinforcement*.

## 6. Perubahan lingkungan

Perubahan perilaku juga dapat dilakukan dengan mengubah kondisi lingkungan. Misalnya, seseorang yang ingin meningkatkan kebiasaan belajar dapat meletakkan buku di tempat yang mudah terlihat dan menjauhkan telepon genggam ketika belajar.

Dengan demikian, perubahan perilaku tidak cukup hanya dengan memberikan nasihat. Perubahan yang relatif konsisten biasanya memerlukan tujuan yang jelas, latihan, lingkungan yang mendukung, konsekuensi yang tepat, serta evaluasi terhadap perkembangan. Dalam psikologi kontemporer, pendekatan behavioristik juga perlu dilengkapi dengan perspektif kognitif dan sosial. Individu bukan sekadar penerima pasif dari stimulus lingkungan. Perhatian, interpretasi, ingatan, keyakinan, motivasi, dan pengamatan terhadap orang lain juga berpengaruh terhadap proses perubahan perilaku (American Psychological Association, 2018). Oleh karena itu, perubahan perilaku yang efektif sebaiknya mempertimbangkan tiga komponen utama:



Berdasarkan konsep tersebut, lingkungan, proses individu, dan perilaku merupakan tiga komponen yang saling berkaitan dan mempengaruhi secara timbal balik. Lingkungan memberikan stimulus dan konsekuensi, kemudian individu mengolahnya melalui proses kognitif seperti persepsi, pikiran, dan motivasi. Selanjutnya, perilaku yang muncul akan



menghasilkan konsekuensi yang dapat mempengaruhi lingkungan dan perilaku selanjutnya. Pandangan ini sejalan dengan konsep *reciprocal determinism* dari Bandura yang menekankan adanya hubungan timbal balik antara faktor individu, perilaku, dan lingkungan.

## 6.5. Kesimpulan

Belajar dan perilaku merupakan dua konsep yang sangat erat dalam psikologi umum. Belajar dapat dipahami sebagai proses memperoleh pengetahuan, keterampilan, kemampuan, atau pola perilaku baru melalui pengalaman, latihan, observasi, dan interaksi dengan lingkungan. Perubahan yang dihasilkan oleh belajar dapat terlihat pada perilaku maupun pengetahuan individu.

1. *Classical conditioning* : belajar melalui hubungan antara stimulus yang menghasilkan respons.
2. *Operant conditioning* : perilaku dipengaruhi konsekuensi, *reinforcement* meningkatkan perilaku, sedangkan *punishment* menurunkannya.
3. *Observational learning* : belajar melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain.
4. *Reinforcement* dan *punishment* : mekanisme penting dalam pembentukan dan perubahan perilaku. *Reinforcement* bertujuan meningkatkan perilaku, sedangkan *punishment* bertujuan menurunkan perilaku. Selain itu, *positive* berarti menambahkan stimulus dan *negative* berarti menghilangkan stimulus.
5. Pembentukan kebiasaan terjadi melalui pengulangan, asosiasi, konsekuensi, dan konteks lingkungan. Kebiasaan dapat dibentuk secara bertahap melalui *shaping*, *reinforcement*, konsistensi, serta pengaturan lingkungan. Sementara itu, perubahan perilaku dapat dilakukan melalui *reinforcement*, *punishment*, *extinction*, *modeling*, *shaping*, dan perubahan lingkungan.

Dengan demikian, teori belajar memberikan dasar penting untuk memahami bagaimana manusia memperoleh dan mengubah perilakunya. Meskipun teori behavioristik sangat berguna untuk menjelaskan hubungan stimulus, respons, dan konsekuensi, pemahaman mengenai belajar manusia yang lebih lengkap juga perlu mempertimbangkan faktor kognitif, sosial, motivasional, dan lingkungan.



## TUGAS-TUGAS

### ANALISIS BELAJAR DAN PERILAKU DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

**Nama** : .....

**NIM** : .....

**Kelas** : .....

#### 1. Kasus

Mahasiswa awalnya sering terlambat, kurang aktif, dan menunda tugas. Setelah ditegur dosen dan kesulitan ujian, ia berubah menjadi lebih disiplin: membuat jadwal belajar, datang tepat waktu, serta rajin mengerjakan tugas.

#### 2. Analisis

- a. **Perubahan Perilaku** : Pengalaman (teguran dosen dan kesulitan ujian) mendorong mahasiswa mengubah kebiasaan buruknya menjadi disiplin.
- b. **Teori Belajar** : Reinforcement dan Punishment
- c. **Proses Mental** : Belajar melibatkan aspek psikologis, antara lain : kesadaran, perhatian, motivasi, dan ingatan, bukan hanya tindakan fisik.

#### 3. Kesimpulan

Belajar adalah proses perubahan individu yang didorong oleh pengalaman, latihan, dan lingkungan, serta melibatkan proses mental. Belajar dan perilaku saling berkaitan erat karena proses belajar mampu membentuk dan mengubah perilaku seseorang.

Dikumpulkan dalam format PDF. Melalui Google Drive (Link ) **(Dibuat oleh Dosen / Pendidik) Sebagai OPSI PERTAMA atau Ditulis di Kertas Double Folio sebagai OPSI KEDUA**

===== **Good Luck** =====



## BIBLIOGRAFI

American Psychological Association. (2018). *APA Dictionary of Psychology*, Washington, DC: American Psychological Association.

Spielman, R. M., Jenkins, W. J., & Lovett, M. D. (2020). *Psychology 2e*. Houston, TX: OpenStax.

Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*, New York: Macmillan.

Sumanto. (2014). *Psikologi Umum*, Yogyakarta: CAPS.

===== **Sekian Dan Terima Kasih** =====



## **BAB VII**

### **KOGNISI DAN MEMORI**

#### **7.1. Hakikat Kognisi dan Memori**

Kognisi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan psikologis manusia yang berkaitan dengan berbagai proses mental dalam memperoleh, mengolah, menyimpan, dan menggunakan informasi. Proses kognitif memungkinkan individu untuk memahami lingkungan, memperoleh pengetahuan, belajar dari pengalaman, serta menentukan respons terhadap berbagai situasi. Dalam psikologi kognitif, proses tersebut meliputi perhatian, persepsi, memori, bahasa, berpikir, penalaran, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. Sternberg dan Sternberg (2012 : 3) menjelaskan bahwa psikologi kognitif mempelajari bagaimana manusia menerima, memproses, menyimpan, dan menggunakan informasi, termasuk bagaimana manusia mempersepsi, belajar, mengingat, dan berpikir mengenai informasi.

Salah satu proses yang penting dalam kognisi adalah memori. Memori merupakan kemampuan kognitif yang memungkinkan individu menerima informasi, mempertahankan informasi tersebut, dan menggunakannya kembali ketika diperlukan. Dengan adanya memori, pengalaman yang telah terjadi dapat disimpan dan digunakan sebagai dasar dalam melakukan aktivitas pada masa sekarang maupun masa yang akan datang. Oleh karena itu, memori memiliki peranan penting dalam proses belajar, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, serta pembentukan pengetahuan dan pengalaman individu.

Neisser (1967 : 4) memandang kognisi sebagai proses ketika input sensorik mengalami transformasi, reduksi, elaborasi, penyimpanan, pemulihan, dan penggunaan. Pandangan tersebut menunjukkan bahwa memori memiliki hubungan yang erat dengan kognisi karena informasi yang diterima individu tidak hanya diproses pada saat diterima, tetapi juga dapat disimpan dan dipulihkan kembali pada waktu tertentu. Dengan demikian, memori dapat dipahami sebagai salah satu mekanisme penting dalam keseluruhan sistem kognitif manusia.

Dalam prosesnya, memori umumnya melibatkan tiga tahapan utama, yaitu *encoding* (pengkodean), *storage* (penyimpanan), dan *retrieval* (pengambilan kembali). Pengkodean merupakan proses ketika informasi yang diterima diubah menjadi bentuk representasi yang dapat diproses dan disimpan dalam memori. Penyimpanan adalah proses mempertahankan informasi dalam sistem memori, sedangkan pengambilan kembali merupakan proses mengakses informasi yang telah tersimpan ketika informasi tersebut diperlukan. Ketiga



proses tersebut saling berkaitan sehingga keberhasilan atau kegagalan pada salah satu tahap dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mengingat informasi.

Hubungan antara kognisi dan memori dapat dilihat dari fenomena lupa. Lupa merupakan salah satu bentuk kegagalan dalam proses memori, terutama ketika individu mengalami kesulitan dalam mempertahankan atau mengambil kembali informasi yang sebelumnya telah diperoleh. Schacter (2001 : 12) menjelaskan bahwa salah satu bentuk kegagalan memori adalah *transience*, yaitu berkurangnya aksesibilitas informasi seiring berjalannya waktu. Selain itu, *absent-mindedness* berkaitan dengan kegagalan yang disebabkan oleh kurangnya perhatian, sedangkan *blocking* terjadi ketika informasi sebenarnya tersedia dalam memori tetapi untuk sementara tidak dapat diakses kembali.

Berdasarkan uraian tersebut, disimpulkan bahwa kognisi adalah proses mental yang lebih luas, sedangkan memori adalah salah satu bagian penting dari proses kognitif. Kognisi memungkinkan individu menerima dan mengolah informasi, sedangkan memori memungkinkan informasi dikodekan, disimpan, dipertahankan, dan diambil kembali ketika diperlukan. Perhatian, persepsi, belajar, dan berpikir memiliki hubungan yang erat dengan memori dalam membentuk proses pengolahan informasi. Oleh karena itu, gangguan atau kegagalan pada proses kognitif tertentu dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mengingat informasi dan pada akhirnya dapat menyebabkan terjadinya kelupaan.

Memori atau ingatan merupakan salah satu fungsi psikologis yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Melalui memori, individu dapat menyimpan informasi, pengalaman, pengetahuan, keterampilan, serta berbagai peristiwa yang telah dialami dan menggunakannya kembali ketika diperlukan. Tanpa memori, manusia akan mengalami kesulitan dalam belajar, mengenali orang lain, menggunakan bahasa, mengambil keputusan, dan menjalankan aktivitas sehari-hari.

Keberadaan memori membuat pengalaman masa lalu tidak berhenti sebagai peristiwa yang telah terjadi, tetapi dapat disimpan, dipanggil kembali, dan dimanfaatkan untuk menghadapi berbagai situasi pada masa sekarang maupun masa yang akan datang. Oleh karena itu, memori tidak hanya berfungsi sebagai tempat penyimpanan informasi, tetapi juga sebagai sistem kognitif yang mendukung berbagai aktivitas individu. Secara umum, memori memiliki beberapa fungsi penting, yaitu:

1. Menyimpan pengalaman masa lalu.
2. Mendukung proses belajar.
3. Mempertahankan pengetahuan dan keterampilan.
4. Membantu mengenali individu, tempat, dan objek.



5. Mendukung pengambilan keputusan.
6. Mendukung proses berpikir dan pemecahan masalah.
7. Mempertahankan identitas pribadi.

Dengan demikian, memori tidak hanya berfungsi sebagai penyimpanan informasi, tetapi merupakan sistem kognitif yang mendukung proses belajar, berpikir, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, serta pembentukan identitas pribadi. Memori juga berinteraksi dengan proses kognitif lainnya, seperti perhatian dan persepsi, sehingga kualitas proses tersebut dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mengingat informasi.

## 7.2. Jenis-Jenis Memori

Memori dapat dibedakan berdasarkan durasi penyimpanan, jenis informasi yang disimpan, serta cara informasi tersebut digunakan.

### 1. Memori Sensorik

Memori sensorik adalah sistem memori yang mempertahankan informasi sensorik dalam waktu yang sangat singkat. Informasi yang berasal dari penglihatan, pendengaran, dan indera lainnya terlebih dahulu masuk ke dalam sistem ini. Sebagian besar informasi sensorik segera menghilang apabila tidak mendapatkan perhatian. Namun, informasi yang mendapatkan perhatian dapat diteruskan ke sistem memori berikutnya (Spielman, Jenkins, & Lovett, 2020 : 266-267).

### 2. Memori Jangka Pendek

Memori jangka pendek (*short-term memory*) adalah sistem yang menyimpan informasi dalam waktu terbatas. Informasi dalam sistem ini dapat bertahan sekitar beberapa puluh detik apabila tidak dilakukan pengulangan. Contohnya adalah ketika seseorang baru saja mendengar nomor telepon dan mengingatnya sementara untuk mengetikkannya. Jika nomor tersebut tidak diulang atau tidak diproses lebih lanjut, informasi tersebut dapat segera hilang.

### 3. *Working Memory*

*Working memory* atau memori kerja adalah sistem yang tidak hanya menyimpan informasi untuk sementara, tetapi juga memungkinkan individu memanipulasi dan menggunakannya dalam melakukan tugas kognitif. Memori kerja diperlukan ketika seseorang melakukan perhitungan mental, memahami kalimat, mengikuti instruksi, atau memecahkan masalah (APA, 2018). Contohnya, ketika seseorang menghitung  $25 \times 4$  tanpa menggunakan kalkulator, ia harus mempertahankan angka tertentu dalam pikiran sekaligus melakukan operasi mental terhadap angka tersebut.



#### 4. Memori Jangka Panjang

Memori jangka panjang (*long-term memory*) adalah sistem penyimpanan yang memungkinkan informasi bertahan dalam jangka waktu yang panjang, mulai dari beberapa hari hingga bertahun-tahun bahkan sepanjang kehidupan. Memori jangka panjang dapat dibedakan menjadi memori deklaratif dan non deklaratif.

#### 5. Memori Deklaratif

Memori deklaratif adalah memori yang berisi informasi yang dapat disadari dan diungkapkan secara verbal. Selanjutnya memori deklaratif terdiri atas:

##### a. Memori episodik

Memori episodik berisi pengalaman atau kejadian pribadi yang terjadi pada waktu dan tempat tertentu. Contohnya adalah ingatan mengenai hari pertama kuliah, ulang tahun, atau perjalanan bersama keluarga.

##### b. Memori semantik

Memori semantik berisi pengetahuan umum, fakta, konsep, dan makna. Contohnya adalah mengetahui bahwa Jakarta merupakan ibu kota Indonesia atau bahwa air terdiri dari hidrogen dan oksigen. Spielman, Jenkins, dan Lovett (2020 : 269-271) menjelaskan bahwa memori episodik dan semantik merupakan bagian dari memori deklaratif atau eksplisit.

##### c. Memori Non deklaratif

Memori non deklaratif atau implisit berkaitan dengan keterampilan dan perilaku yang dapat dilakukan tanpa harus secara sadar mengingat kapan dan bagaimana keterampilan tersebut dipelajari. Contohnya adalah kemampuan mengendarai sepeda, mengetik, berenang, atau memainkan alat musik. Seseorang mungkin tidak mampu menjelaskan secara verbal setiap gerakan yang dilakukan, tetapi tubuhnya dapat menjalankan keterampilan tersebut secara relatif otomatis.

### 7.3. Lupa

#### 1. Pengertian Lupa

Lupa merupakan bagian normal dari fungsi memori. Individu tidak mungkin mempertahankan seluruh informasi yang pernah diterimanya. Lupa dapat terjadi karena informasi tidak pernah dikodekan dengan baik, informasi mengalami pelemahan, adanya gangguan dari informasi lain, atau kegagalan mengambil kembali informasi. Setiap individu menerima dan menyimpan informasi dalam jumlah yang sangat besar, tetapi kapasitas ingatan manusia memiliki keterbatasan.



Menurut Syah (2011 : 156-157), lupa merupakan ketidakmampuan seseorang untuk mengenali atau mengingat kembali sesuatu yang sebelumnya pernah dipelajari atau dialami. Pandangan tersebut sejalan dengan pendapat Walgito (2010 : 194-195) yang menyatakan bahwa ingatan merupakan kemampuan yang terbatas, sehingga pembahasan mengenai ingatan selalu berkaitan dengan persoalan kelupaan. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengingat dan lupa merupakan dua hal yang saling berkaitan. Semakin terbatas kapasitas seseorang dalam menerima, menyimpan, dan mengambil kembali informasi, semakin besar kemungkinan terjadinya kelupaan.

## 2. Penyebab lupa

### a. *Encoding Failure*

Encoding Failure adalah kegagalan dalam proses memasukkan atau menyimpan informasi ke dalam memori sehingga informasi tersebut tidak dapat diingat kembali. Contohnya, seseorang lupa nama orang yang baru dikenalnya karena tidak memperhatikan saat nama tersebut disebutkan.

### b. *Decay*

*Decay* adalah proses memudarnya atau melemahnya informasi dalam memori karena jarang digunakan atau diingat kembali. Contohnya, seseorang lupa materi pelajaran yang sudah lama tidak dipelajari.

### c. *Interference*

*Interferensi* adalah gangguan yang terjadi ketika informasi atau pengalaman lain menghambat proses mengingat atau mempelajari informasi tertentu.

Ada dua jenis utama:

- 1) Interferensi proaktif: informasi lama mengganggu kemampuan mengingat informasi baru. *Contoh:* kamu terus mengetik password lama sehingga sulit mengingat password baru.
- 2) Interferensi retroaktif: informasi baru mengganggu kemampuan mengingat informasi lama. *Contoh:* setelah mempelajari nomor telepon baru, kamu menjadi sulit mengingat nomor telepon sebelumnya.

## 7.4. Distorsi Memori

Distorsi memori adalah perubahan atau penyimpangan dalam ingatan sehingga informasi yang diingat tidak lagi sama persis dengan kejadian yang sebenarnya. Memori manusia tidak selalu merupakan rekaman objektif mengenai masa lalu. Ketika mengingat



suatu peristiwa, manusia dapat melakukan proses rekonstruksi. Informasi baru, keyakinan, emosi, dan sugesti dapat mempengaruhi ingatan terhadap peristiwa sebelumnya (Spielman, Jenkins, & Lovett, 2020 : 276-285).

Contohnya:

1. Seseorang mengingat suatu kejadian dengan detail yang ternyata tidak pernah terjadi.
2. Mengingat perkataan orang lain dengan kata-kata yang berbeda dari aslinya.
3. Menggabungkan dua pengalaman berbeda menjadi satu ingatan.

Menurut Schacter (2001 : 12), lupa dapat dipahami sebagai menurunnya aksesibilitas informasi dalam memori seiring berjalannya waktu. Selanjutnya, Schacter mengelompokkan kesalahan memori ke dalam beberapa bentuk, antara lain:

1. *Transience*, yaitu ingatan semakin sulit diakses seiring waktu.
2. *Absent-mindedness*, yaitu kesalahan akibat kurangnya perhatian.
3. *Blocking*, yaitu informasi sebenarnya tersimpan tetapi sementara tidak dapat diakses.
4. *Misattribution*, yaitu kesalahan dalam mengingat sumber informasi.
5. *Suggestibility*, yaitu terbentuknya ingatan yang dipengaruhi informasi atau sugesti dari luar.
6. *Bias*, yaitu ingatan dipengaruhi keyakinan atau kondisi psikologis saat ini.
7. *Persistence*, yaitu ingatan yang tidak diinginkan terus muncul (Spielman, Jenkins, & Lovett, 2020 : 279-283).

Distorsi memori menunjukkan bahwa ingatan bukanlah rekaman video yang sempurna. Memori bersifat konstruktif dan dapat berubah ketika seseorang mengingat kembali suatu pengalaman. Hal ini sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam pendidikan, hubungan sosial, dan kesaksian saksi mata. Kesaksian seseorang yang sangat yakin terhadap ingatannya belum tentu selalu akurat karena memori dapat dipengaruhi sugesti dan informasi setelah suatu peristiwa terjadi.

## 7.5. Perhatian

Perhatian (attention) merupakan salah satu proses kognitif yang berperan penting dalam mengarahkan dan memusatkan aktivitas mental individu terhadap informasi atau stimulus tertentu. Perhatian memungkinkan seseorang memilih informasi yang dianggap penting untuk diproses, sementara informasi lain dapat diabaikan atau diproses dengan tingkat prioritas yang lebih rendah. Menurut Walgito (2010 : 110), perhatian merupakan pemusatan atau konsentrasi dari seluruh aktivitas individu terhadap suatu objek atau sekumpulan objek.



Perhatian memiliki hubungan yang erat dengan proses kognitif lainnya, terutama persepsi, belajar, dan memori. Informasi yang mendapatkan perhatian lebih besar cenderung diproses dengan lebih optimal sehingga lebih mudah dipelajari dan diingat. Sebaliknya, kurangnya perhatian dapat menyebabkan informasi tidak diproses atau dikodekan secara optimal dan pada akhirnya meningkatkan kemungkinan terjadinya kelupaan. Dengan demikian, perhatian merupakan salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan proses belajar dan mengingat.

Dalam psikologi kognitif, perhatian dapat dipahami sebagai mekanisme seleksi informasi. Individu setiap saat menerima berbagai rangsangan dari lingkungan, tetapi tidak semuanya dapat diproses secara mendalam. Oleh karena itu, perhatian membantu menentukan informasi mana yang diprioritaskan untuk diproses lebih lanjut. Perhatian memiliki hubungan erat dengan memori. Informasi yang tidak mendapatkan perhatian secara memadai akan lebih sulit dikodekan dan disimpan. Sebaliknya, perhatian yang terarah dapat membantu proses encoding dan meningkatkan kemungkinan informasi dapat diingat kembali (American Psychological Association, 2018).

Berdasarkan uraian tersebut, disimpulkan bahwa perhatian adalah proses pemusatan aktivitas mental terhadap stimulus atau informasi tertentu yang dianggap penting. Perhatian berperan dalam membantu individu menerima, mengolah, dan menyimpan informasi sehingga memiliki keterkaitan erat dengan proses memori dan kelupaan.

## **7.6. Berpikir**

Berpikir merupakan salah satu proses kognitif yang memungkinkan individu mengolah dan menggunakan informasi untuk memahami suatu keadaan, menarik kesimpulan, menentukan pilihan, serta memecahkan masalah. Berpikir tidak hanya melibatkan kegiatan mengingat informasi, tetapi juga mencakup proses menghubungkan, membandingkan, menganalisis, dan mengevaluasi informasi yang tersedia. Menurut Walgito (2010 : 195), berpikir merupakan aktivitas psikis yang bersifat ideasional dan menggunakan simbol-simbol tertentu untuk mencapai tujuan. Sejalan dengan itu, Sternberg dan Sternberg (2012 : 3) menjelaskan bahwa psikologi kognitif mempelajari bagaimana individu berpikir, belajar, mengingat, dan menggunakan informasi.

Proses berpikir terjadi ketika individu menghadapi suatu situasi atau permasalahan yang membutuhkan pemahaman atau penyelesaian. Informasi yang diperoleh melalui persepsi dan perhatian kemudian diolah dengan memanfaatkan pengetahuan serta pengalaman yang tersimpan dalam memori. Dalam proses tersebut, individu dapat



mengidentifikasi masalah, mengumpulkan dan menghubungkan informasi, mempertimbangkan berbagai alternatif, kemudian menentukan kesimpulan atau solusi (Solso, MacLin, & MacLin, 2008 : 403-404).

Secara umum, proses berpikir dapat meliputi beberapa tahapan, yaitu:

1. Mengidentifikasi masalah, yaitu mengenali dan memahami permasalahan yang dihadapi.
2. Mengumpulkan informasi, yaitu memperoleh informasi yang relevan dengan masalah.
3. Mengolah dan menghubungkan informasi, yaitu menganalisis serta menghubungkan informasi baru dengan pengetahuan yang telah dimiliki.
4. Menentukan alternatif, yaitu mempertimbangkan berbagai kemungkinan jawaban atau solusi.
5. Menarik kesimpulan, yaitu menentukan hasil pemikiran berdasarkan informasi dan pertimbangan yang telah dilakukan.

## 7.7. Penalaran

Penalaran (*reasoning*) merupakan salah satu proses kognitif yang memungkinkan individu mengolah dan menghubungkan berbagai informasi. Sternberg & Sternberg (2012 : 446-447) menjelaskan bahwa penalaran (*reasoning*) adalah proses kognitif yang digunakan individu untuk menghubungkan informasi, fakta, atau premis sehingga dapat menghasilkan suatu kesimpulan. Melalui penalaran, individu dapat menilai hubungan antara informasi yang tersedia, menentukan kemungkinan suatu kesimpulan, serta mengambil keputusan berdasarkan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki.

Secara umum, penalaran dapat dibedakan ke dalam beberapa bentuk berdasarkan arah proses berpikir dan cara individu mengolah informasi untuk mencapai suatu kesimpulan, antara lain:

### 1. Penalaran Deduktif

Penalaran deduktif merupakan proses berpikir yang bergerak dari prinsip atau pernyataan umum menuju kesimpulan yang lebih khusus. Apabila premis yang digunakan benar dan struktur penalarannya valid, kesimpulan yang dihasilkan mengikuti premis secara logis (Sternberg & Sternberg, 2012 : 446-447).

Contoh:

- a. Semua manusia akan mengalami kematian.
- b. Budi adalah manusia.
- c. Maka, Budi akan mengalami kematian.





proses untuk mengatasi kesulitan, mencapai tujuan, atau memperoleh kesimpulan dengan menggunakan fungsi mental yang lebih tinggi seperti penalaran dan berpikir kreatif.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Solso, MacLin, dan MacLin (2008 : 434 : 435) menjelaskan bahwa pemecahan masalah merupakan proses berpikir yang diarahkan pada pencapaian tujuan ketika individu menghadapi suatu hambatan. Dalam proses tersebut, individu perlu menemukan cara atau strategi yang tepat untuk mengubah kondisi awal menjadi kondisi yang diharapkan. Pendapat ini menunjukkan bahwa pemecahan masalah tidak hanya berkaitan dengan menemukan jawaban, tetapi juga melibatkan proses menentukan strategi yang sesuai dengan kondisi dan tujuan yang ingin dicapai.

Dalam pemecahan masalah, individu menggunakan berbagai kemampuan kognitif, seperti perhatian, persepsi, memori, berpikir, dan penalaran. Informasi yang diperoleh dari lingkungan perlu dipahami dan diorganisasikan, kemudian dibandingkan dengan pengetahuan atau pengalaman yang telah tersimpan dalam memori. Selanjutnya, individu menentukan strategi, menerapkan solusi, dan mengevaluasi hasil yang diperoleh.

#### 1. Tahapan Pemecahan Masalah

- a. Mengidentifikasi masalah, yaitu mengenali adanya kesenjangan antara kondisi yang dihadapi dengan kondisi yang diharapkan.
- b. Mendefinisikan masalah, yaitu memperjelas inti permasalahan, menentukan penyebab, batasan, serta tujuan yang ingin dicapai sehingga masalah dapat dipahami secara lebih terarah.
- c. Mengumpulkan informasi, yaitu mencari dan memilih informasi yang relevan untuk memahami masalah dan menentukan kemungkinan penyelesaiannya.
- d. Menentukan strategi, yaitu memilih cara atau alternatif yang dianggap paling sesuai untuk menyelesaikan masalah.
- e. Menerapkan solusi, yaitu melaksanakan strategi yang telah dipilih untuk mengatasi masalah.
- f. Mengevaluasi hasil, yaitu menilai apakah solusi yang diterapkan telah mencapai tujuan dan melakukan perbaikan apabila diperlukan.

Dengan demikian, pemecahan masalah merupakan proses kognitif yang melibatkan pengolahan informasi secara aktif untuk mengatasi hambatan dan mencapai tujuan. Keberhasilannya dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menggunakan pengetahuan, pengalaman, memori, penalaran, dan strategi berpikir yang sesuai (Solso, MacLin, & MacLin, 2008 : 434-435).



Spielman, Jenkins, dan Lovett (2020 : 222-228) menjelaskan beberapa strategi pemecahan masalah, yaitu *trial and error*, *algorithm*, dan *heuristic*.

- a. Trial and error dilakukan dengan mencoba berbagai alternatif sampai menemukan solusi yang berhasil.
- b. Algorithm merupakan prosedur atau langkah sistematis yang jika diikuti dengan tepat dapat menghasilkan solusi.
- c. Heuristic merupakan aturan praktis atau jalan pintas mental yang dapat mempercepat proses penyelesaian masalah tetapi tidak selalu menghasilkan solusi terbaik.

## 2. Hambatan dalam Pemecahan Masalah

Proses pemecahan masalah tidak selalu berlangsung secara optimal karena dapat dipengaruhi oleh berbagai hambatan kognitif. Solso, MacLin, dan MacLin (2007 : 418-419) menjelaskan bahwa hambatan dalam pemecahan masalah dapat muncul ketika individu terpaku pada strategi atau cara tertentu sehingga kesulitan menemukan alternatif penyelesaian yang berbeda. Beberapa hambatan dalam pemecahan masalah, antara lain:

- a. *Mental set*, yaitu kecenderungan individu menggunakan cara atau strategi yang sebelumnya berhasil meskipun strategi tersebut belum tentu sesuai untuk menyelesaikan masalah baru.
- b. *Functional fixedness*, yaitu kecenderungan melihat suatu objek hanya berdasarkan fungsi yang selama ini diketahui sehingga individu kesulitan menemukan penggunaan alternatif dari objek tersebut.
- c. *Cognitive bias*, yaitu kecenderungan berpikir yang dapat mempengaruhi penilaian dan pengambilan keputusan sehingga individu kurang objektif dalam mempertimbangkan informasi atau alternatif penyelesaian (Spielman, Jenkins, & Lovett, 2020 : 224-228).

Sebagai contoh, seseorang yang terbiasa menyelesaikan soal matematika dengan satu rumus dapat tetap menggunakan rumus tersebut pada masalah baru meskipun diperlukan pendekatan yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa strategi yang sebelumnya berhasil dapat menjadi hambatan apabila individu kurang fleksibel dalam menyesuaikannya dengan situasi baru. Dengan demikian, pemecahan masalah yang efektif membutuhkan fleksibilitas kognitif, pengetahuan, pengalaman, kemampuan analisis, serta kemampuan mengevaluasi berbagai alternatif secara objektif.



## 7.9. Kesimpulan

Memori dan kognisi merupakan dua aspek penting dalam kehidupan psikologis manusia. Memori memungkinkan individu menerima, menyimpan, dan menggunakan kembali informasi serta pengalaman masa lalu. Memori melibatkan tiga proses utama, yaitu *encoding*, *storage*, dan *retrieval*. Ketiga proses tersebut menentukan bagaimana suatu informasi dapat dipelajari, disimpan, dan diingat kembali. Memori manusia terdiri atas berbagai sistem, mulai dari memori sensorik, memori jangka pendek, memori kerja, hingga memori jangka panjang. Memori jangka panjang kemudian dapat dibedakan menjadi memori deklaratif, seperti memori episodik dan semantik, serta memori nondeklaratif yang berkaitan dengan keterampilan dan kebiasaan.

Lupa merupakan bagian normal dari sistem memori. Lupa dapat terjadi karena kegagalan *encoding*, peluruhan informasi, interferensi, maupun kesulitan *retrieval*. Selain itu, memori bersifat konstruktif sehingga dapat mengalami distorsi akibat sugesti, bias, kesalahan sumber, dan informasi baru. Sedangkan, kognisi mencakup berbagai proses mental yang memungkinkan manusia menerima, mengorganisasi, menyimpan, menggunakan, dan mengevaluasi informasi. Perhatian berfungsi memilih informasi yang dianggap relevan, sedangkan berpikir memungkinkan individu mengolah informasi untuk memahami keadaan, membuat keputusan, dan mencapai tujuan.

Penalaran membantu manusia menghubungkan informasi dan menghasilkan kesimpulan. Penalaran dapat berlangsung secara deduktif maupun induktif, tetapi dapat dipengaruhi oleh *heuristik* dan bias kognitif. Sementara itu, pemecahan masalah merupakan penerapan berbagai proses kognitif untuk mengatasi hambatan dan mencapai tujuan. Sedangkan, kreativitas menjadi bagian penting dari kognisi karena memungkinkan individu menghasilkan ide dan solusi baru. Kreativitas berkaitan dengan kemampuan berpikir divergen, fleksibilitas, orisinalitas, dan kemampuan mengembangkan berbagai alternatif.

Dengan demikian, memori, perhatian, berpikir, penalaran, pemecahan masalah, dan kreativitas merupakan proses yang saling berkaitan. Informasi yang diperhatikan dapat dikodekan ke dalam memori; informasi dalam memori kemudian menjadi dasar bagi proses berpikir dan penalaran; sedangkan berpikir, penalaran, dan kreativitas memungkinkan individu memecahkan masalah serta beradaptasi dengan tuntutan lingkungan. Pemahaman mengenai proses-proses tersebut menjadi dasar penting dalam memahami perilaku manusia secara keseluruhan.





## BIBLIOGRAFI

- American Psychological Association. (2018). *APA Dictionary of Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Neisser, U. (1967). *Cognitive Psychology*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Schacter, D. L. (2001). *The Seven Sins of Memory: How the Mind Forgets and Remembers*. Boston: Houghton Mifflin.
- Solso, R. L., MacLin, O. H., & MacLin, M. K. (2007). *Psikologi Kognitif* (Edisi ke-8). Jakarta: Erlangga.
- Spielman, R. M., Jenkins, W. J., & Lovett, M. D. (2020). *Psychology* 2e. Houston, TX: OpenStax.
- Sternberg, R. J., & Sternberg, K. (2012). *Cognitive Psychology* (6th ed.). Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Syah, M. (2011). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum* (Edisi ke-5). Yogyakarta: Andi.

===== **Sekian Dan Terima Kasih** =====





## **BAB VIII**

### **BAHASA DAN KOMUNIKASI**

#### **8.1. Pengertian dan Fungsi Bahasa**

Bahasa merupakan salah satu kemampuan psikologis yang paling penting dalam kehidupan manusia. Melalui bahasa, manusia dapat menyampaikan gagasan, perasaan, keinginan, pengalaman, pengetahuan, serta informasi kepada orang lain. Dalam perspektif psikologi, bahasa tidak hanya dipandang sebagai alat untuk berbicara, tetapi juga sebagai sistem simbol yang berkaitan erat dengan proses kognitif, seperti berpikir, mengingat, memahami, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan.

American Psychological Association (2018) mendefinisikan bahasa sebagai sistem untuk mengekspresikan atau mengomunikasikan pikiran dan perasaan melalui bunyi ujaran maupun simbol tertulis. Bahasa juga memiliki sistem kosakata, tata bahasa, dan aturan fonologis tertentu yang digunakan oleh kelompok penuturnya. Dalam psikologi kognitif, bahasa dapat dipahami sebagai sistem komunikasi yang menggunakan kata-kata dan aturan sistematis untuk mengorganisasikan kata tersebut sehingga informasi dapat ditransmisikan dari satu individu kepada individu lain. Dengan demikian, bahasa merupakan salah satu bentuk komunikasi, tetapi tidak semua komunikasi merupakan bahasa.

Secara umum, bahasa mempunyai beberapa komponen utama:

1. Fonem (*phonemes*), yaitu unit bunyi terkecil yang dapat membedakan makna.
2. Morfem (*morphemes*), yaitu unit terkecil bahasa yang mempunyai makna.
3. Sintaksis (*syntax*), yaitu aturan mengenai bagaimana kata disusun menjadi kalimat.
4. Semantik (*semantics*), yaitu aturan dan sistem yang berkaitan dengan makna kata dan kalimat.
5. Pragmatik (*pragmatics*), yaitu penggunaan bahasa sesuai dengan konteks sosial dan tujuan komunikasi.

Dalam pandangan psikologi, bahasa mempunyai beberapa fungsi penting. Pertama, bahasa berfungsi sebagai alat komunikasi, yaitu memungkinkan seseorang menyampaikan informasi kepada orang lain. Kedua, bahasa berfungsi sebagai alat ekspresi diri, karena individu dapat mengungkapkan emosi, kebutuhan, pendapat, dan pengalaman. Ketiga, bahasa berfungsi sebagai alat berpikir, karena manusia menggunakan simbol dan konsep bahasa untuk mengorganisasikan pengalaman. Keempat, bahasa berfungsi sebagai alat sosial dan budaya, karena bahasa memungkinkan nilai, norma, pengetahuan, dan tradisi diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya.



Sarwono menempatkan komunikasi sebagai salah satu bagian penting dalam pembahasan interaksi sosial manusia dalam *Pengantar Psikologi Umum*. Buku tersebut memang membahas komunikasi bersama sikap, perilaku kelompok, dan norma sosial sebagai bagian dari interaksi sosial (Sarwono, 2022). Bahasa juga mempunyai fungsi dalam membentuk hubungan sosial. Ketika seseorang menggunakan bahasa yang sesuai dengan situasi dan lawan bicara, kemungkinan terciptanya hubungan interpersonal yang positif menjadi lebih besar. Sebaliknya, penggunaan bahasa yang ambigu, kasar, atau tidak sesuai konteks dapat menimbulkan kesalahpahaman.

## 8.2. Perkembangan Bahasa

Perkembangan bahasa merupakan proses bertahap yang dimulai sejak masa bayi dan terus berkembang sepanjang kehidupan. Perkembangan bahasa dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis, kognitif, lingkungan, dan sosial. Anak mempunyai kemampuan bawaan untuk memproses pola bahasa, tetapi kemampuan tersebut berkembang melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan. Sedangkan bayi mampu memanfaatkan keteraturan statistik dalam input bahasa untuk menemukan struktur linguistik. Mereka secara bertahap belajar mengenali bunyi bahasa, batas kata dalam ujaran, kategori kata, dan struktur sintaksis (Saffran, 2020 : 49-54).

Secara sederhana, perkembangan bahasa anak dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1.2.

Perkembangan Bahasa Anak

| Tahap           | Karakteristik umum                                                                        |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bayi awal       | Menangis, memperhatikan suara manusia, mulai membedakan pola bunyi                        |
| Bayi akhir      | Mengoceh ( <i>babbling</i> ), menggunakan gesture dan perhatian bersama                   |
| Sekitar 1 tahun | Mulai menghasilkan kata bermakna                                                          |
| 1–2 tahun       | Kosakata meningkat dan mulai menggabungkan kata                                           |
| 2–3 tahun       | Kalimat semakin kompleks dan tata bahasa berkembang                                       |
| Masa prasekolah | Kosakata, struktur kalimat, dan kemampuan pragmatik berkembang pesat                      |
| Usia sekolah    | Kemampuan membaca, menulis, memahami struktur bahasa dan makna abstrak semakin berkembang |
| Remaja–dewasa   | Penggunaan bahasa semakin kompleks, abstrak, kontekstual, dan sosial                      |



Perkembangan bahasa sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial. Bahasa bukan hanya sesuatu yang dipelajari secara individual, melainkan berkembang melalui hubungan dengan orang tua, pengasuh, guru, teman sebaya, dan lingkungan sosial. Verga dan Kotz (2013) menunjukkan bahwa interaksi sosial memiliki peranan penting dalam pembelajaran bahasa. Bahasa verbal merupakan aktivitas yang bersifat sosial, sehingga pengalaman berinteraksi dengan orang lain turut mempengaruhi proses pemerolehan bahasa.

### 8.3. Bahasa dan Pikiran

Hubungan antara bahasa dan pikiran merupakan salah satu persoalan penting dalam kajian psikolinguistik dan psikologi kognitif. Bahasa tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga berkaitan erat dengan proses berpikir manusia. Bahasa digunakan untuk mengungkapkan pikiran, gagasan, dan perasaan, sedangkan proses berpikir turut menentukan bagaimana seseorang menggunakan bahasa dalam berkomunikasi (Amri & Putri, 2021 : 15-16). Dengan demikian, bahasa dan pikiran tidak dapat dipisahkan secara mutlak karena keduanya memiliki hubungan yang saling berkaitan.

Salah satu perspektif yang terkenal dalam menjelaskan hubungan bahasa dan pikiran adalah hipotesis relativitas linguistik yang dikaitkan dengan Edward Sapir dan Benjamin Lee Whorf. Perspektif ini berpandangan bahwa bahasa yang digunakan seseorang berkaitan dengan cara individu memahami dan mengorganisasikan realitas. Perbedaan struktur bahasa dapat menyebabkan adanya perbedaan dalam cara penutur memandang dan mengategorikan pengalaman yang dihadapinya (Amri & Putri, 2021 : 17-18).

Pandangan yang lebih kuat mengenai hubungan bahasa dan pikiran dikenal sebagai *linguistic determinism*, yaitu pandangan bahwa bahasa mempunyai pengaruh yang sangat kuat terhadap cara manusia berpikir. Namun, hubungan bahasa dan pikiran tidak harus dipahami secara deterministik. Dalam kajian psikolinguistik, terdapat pula pandangan bahwa bahasa dan pikiran mempunyai hubungan timbal balik. Bahasa dapat membantu manusia mengungkapkan dan mengembangkan pikiran, sedangkan perkembangan pikiran juga dapat mempengaruhi kemampuan berbahasa seseorang (Amri & Putri, 2021 : 24-27). Dengan demikian, hubungan antara bahasa dan pikiran lebih tepat dipahami sebagai hubungan yang bersifat dinamis dan resiprokal.

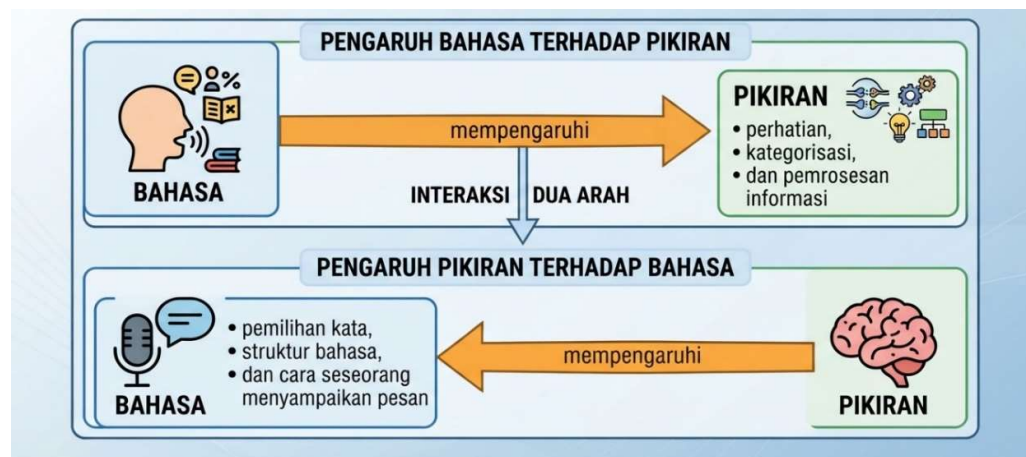
Hubungan tersebut juga dapat dilihat dari cara bahasa merepresentasikan realitas. Natsir menjelaskan bahwa kata-kata merupakan bentuk representasi realitas dan bahwa setiap kebudayaan dapat memiliki cara tersendiri dalam memilih bagian tertentu dari realitas untuk diwujudkan melalui bahasa (Natsir, 2010 : 1-3). Hal ini menunjukkan bahwa bahasa



dapat menjadi sarana bagi manusia untuk mengorganisasikan pengalaman dan memberikan makna terhadap berbagai hal yang ditemuinya dalam kehidupan.

Sebagai contoh, perbedaan kosakata dan struktur bahasa dapat membuat penutur memberikan perhatian yang berbeda terhadap aspek tertentu dari suatu pengalaman. Apabila suatu bahasa mempunyai istilah yang lebih khusus untuk membedakan objek, keadaan, atau pengalaman tertentu, penuturnya memiliki sarana linguistik yang lebih spesifik untuk mengidentifikasi dan mengomunikasikan perbedaan tersebut. Menurut Natsir (2010 : 1-3) bahasa berperan dalam mengarahkan perhatian dan pengorganisasian pengalaman, meskipun bahasa tidak dapat dianggap sebagai satu-satunya faktor yang menentukan pikiran manusia

Hubungan bahasa dan pikiran dapat dipahami secara dua arah. Di satu sisi, bahasa dapat membantu manusia mengungkapkan, mengembangkan, dan mengorganisasikan pikiran. Di sisi lain, pikiran manusia turut menentukan bagaimana bahasa digunakan untuk merepresentasikan pengalaman dan menyampaikan gagasan. Bahasa dan pikiran karena itu tidak sebaiknya dipandang sebagai dua sistem yang sepenuhnya terpisah, melainkan sebagai dua proses yang saling berkaitan dan saling mempengaruhi dalam aktivitas kognitif dan komunikasi manusia (Amri & Putri, 2021 : 23–27). Dengan demikian, hubungan bahasa dan pikiran dapat dipahami secara dua arah:



Gambar 8.1.

#### Hubungan Timbal Balik Antara Bahasa dan Pikiran

Melihat gambar di atas, terlihat bahwa bahasa bukan sekadar alat untuk menyampaikan pikiran yang sudah terbentuk. Bahasa juga dapat menjadi alat untuk membangun, mengorganisasikan, dan mengkomunikasikan pikiran.



## 1. Komunikasi Verbal

Komunikasi verbal adalah proses penyampaian pesan dengan menggunakan bahasa, baik secara lisan maupun tertulis. Komunikasi verbal memungkinkan manusia menyampaikan informasi yang bersifat konkret maupun abstrak. Menurut American Psychological Association (2018), komunikasi merupakan proses penyampaian informasi yang dapat berlangsung secara verbal, baik melalui komunikasi lisan maupun tertulis, dan secara nonverbal. Komunikasi digunakan manusia untuk membangun hubungan serta bertukar ide, pengetahuan, perasaan, dan pengalaman.

Contoh komunikasi verbal antara lain:

- a. Percakapan antara mahasiswa dan dosen;
- b. Diskusi kelompok;
- c. Presentasi;
- d. Wawancara;
- e. Surat;
- f. Pesan singkat;
- g. Email;
- h. Artikel;
- i. Buku;
- j. Laporan akademik.

Komunikasi verbal memiliki beberapa fungsi psikologis.

- a. Menyampaikan informasi

Komunikasi memungkinkan seseorang memberikan informasi kepada orang lain. Misalnya, dosen menjelaskan materi kuliah kepada mahasiswa.

- b. Mengungkapkan perasaan

Bahasa memungkinkan seseorang mengatakan bahwa dirinya senang, sedih, kecewa, takut, marah, atau membutuhkan bantuan.

- c. Mempengaruhi orang lain

Bahasa dapat digunakan untuk membujuk, mengajak, memberikan instruksi, melakukan negosiasi, maupun mengubah sikap.

- d. Membangun hubungan sosial

Percakapan sehari-hari tidak selalu bertujuan memberikan informasi. Sapaan seperti “Apa kabar ?” dapat berfungsi mempertahankan hubungan sosial.

- e. Mengatur perilaku

Instruksi, aturan, perintah, dan larangan disampaikan melalui komunikasi verbal.



f. Mengembangkan pengetahuan

Pendidikan sangat bergantung pada komunikasi verbal. Konsep-konsep abstrak dapat dijelaskan melalui bahasa sehingga dapat dipelajari dan diwariskan.

## 2. Komunikasi Nonverbal

Komunikasi nonverbal adalah proses penyampaian informasi tanpa menggunakan kata-kata sebagai sarana utama. Bentuknya antara lain ekspresi wajah, gerakan tubuh, kontak mata, gestur, postur, sentuhan, jarak interpersonal, dan karakteristik suara. Komunikasi nonverbal dapat dibedakan menjadi beberapa bentuk:

- a. Ekspresi wajah
- b. Gestur
- c. Kontak mata
- d. Postur tubuh
- e. Proksemik
- f. Sentuhan
- g. Vokalik/paralinguistik
- h. Penampilan dan objek

Menurut Matsumoto et al. (2016) dalam *APA Handbook of Nonverbal Communication*, komunikasi nonverbal mencakup berbagai sumber, seperti lingkungan fisik, penampilan, ekspresi wajah, suara, gestur, perilaku mata, postur, gerakan, proksemik, dan haptik. Komunikasi nonverbal memiliki beberapa fungsi utama, yaitu:

- a. Menggantikan komunikasi verbal, misalnya mengangguk sebagai tanda persetujuan.
- b. Melengkapi komunikasi verbal, misalnya tersenyum ketika mengatakan sesuatu yang menyenangkan.
- c. Menekankan pesan verbal, misalnya meningkatkan volume suara ketika memberikan penekanan.
- d. Mengatur interaksi, misalnya kontak mata menunjukkan bahwa seseorang masih mengikuti percakapan.
- e. Menyampaikan emosi, misalnya ekspresi wajah dapat menunjukkan rasa takut atau gembira.
- f. Memberikan informasi mengenai hubungan sosial, misalnya jarak fisik dan sentuhan dapat menunjukkan tingkat kedekatan antara individu.



#### 8.4. Hambatan Komunikasi

Hambatan komunikasi adalah berbagai faktor yang menyebabkan pesan tidak dapat disampaikan, diterima, dipahami, atau ditafsirkan sebagaimana yang dimaksudkan oleh komunikator. Komunikasi yang efektif bukan hanya bergantung pada kemampuan berbicara. Beberapa hambatan komunikasi yang umum adalah sebagai berikut:

a. Hambatan semantik

Hambatan semantik terjadi ketika komunikator dan komunikan memberikan makna berbeda terhadap kata atau simbol yang digunakan. Contohnya adalah kata yang mempunyai lebih dari satu arti, istilah teknis yang tidak dipahami penerima, atau penggunaan bahasa yang terlalu ambigu.

b. Hambatan persepsi

Setiap individu mempunyai pengalaman, harapan, kebutuhan, dan latar belakang yang berbeda. Akibatnya, dua orang dapat menerima pesan yang sama tetapi memberikan interpretasi yang berbeda.

c. Hambatan emosional

Marah, takut, cemas, kecewa, atau stres dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk mendengarkan dan memahami pesan secara objektif. Individu yang sedang marah, misalnya, dapat menafsirkan kalimat netral sebagai bentuk serangan atau kritik.

d. Hambatan perhatian

Komunikasi membutuhkan perhatian. Ketika seseorang sibuk menggunakan telepon, memikirkan masalah pribadi, mengantuk, atau berada dalam lingkungan yang ramai, pesan dapat tidak diproses secara optimal.

e. Hambatan fisik dan lingkungan

Kebisingan, jarak, gangguan jaringan, pencahayaan buruk, atau kondisi lingkungan yang tidak nyaman dapat mengganggu komunikasi.

f. Hambatan psikologis

Kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) dapat membuat seseorang takut berbicara, menghindari komunikasi, atau sulit mengemukakan pendapat.

g. Hambatan budaya

Perbedaan nilai, norma, kebiasaan, bahasa, dan aturan sosial dapat menghasilkan interpretasi pesan yang berbeda. Hal ini penting terutama dalam komunikasi antarbudaya.

h. Hambatan stereotip dan prasangka

Stereotip dapat menyebabkan seseorang menilai pesan berdasarkan persepsinya mengenai kelompok atau identitas komunikator, bukan berdasarkan isi pesan.



i. Hambatan media

Pemilihan media yang tidak tepat dapat mengurangi efektivitas komunikasi. Pesan yang kompleks atau emosional, misalnya, dapat lebih mudah disalah pahami jika hanya disampaikan melalui pesan singkat tanpa konteks.

j. Hambatan umpan balik

Komunikasi menjadi kurang efektif apabila penerima tidak memberikan umpan balik. Tanpa umpan balik, pengirim pesan sulit mengetahui apakah informasi telah dipahami dengan benar.

Dalam komunikasi interpersonal, *communication breakdown* (gangguan komunikasi) terjadi ketika pesan tidak dipahami sesuai dengan maksud komunikator. Kondisi ini disebabkan oleh perbedaan persepsi, bahasa, emosi, budaya, maupun media komunikasi. Kemampuan memperbaiki gangguan tersebut merupakan bagian penting dari keterampilan komunikasi sosial (Dall et al., 2022). Strategi untuk mengatasi hambatan, antara lain:

- a. Menggunakan bahasa yang sederhana dan jelas;
- b. Menghindari istilah yang tidak diperlukan;
- c. Menyesuaikan bahasa dengan karakteristik penerima;
- d. Melakukan *active listening*;
- e. Memberikan kesempatan kepada penerima untuk bertanya;
- f. Menggunakan contoh konkret;
- g. Mengendalikan emosi sebelum berkomunikasi;
- h. Memperhatikan komunikasi nonverbal;
- i. Memberikan umpan balik;
- j. Melakukan klarifikasi apabila terdapat ambiguitas;
- k. Mempertimbangkan latar belakang budaya;
- l. Memilih media komunikasi yang sesuai dengan karakter pesan.

## 8.5. Kesimpulan

Bahasa dan komunikasi merupakan bagian fundamental dari kehidupan psikologis manusia. Bahasa memungkinkan individu menyampaikan informasi, mengekspresikan perasaan, membangun hubungan sosial, mengorganisasikan pengalaman, dan mengembangkan pemikiran. Perkembangan bahasa berlangsung secara bertahap dan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis, kognitif, pengalaman, dan lingkungan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa sejak masa bayi telah terdapat hubungan antara pemrosesan bahasa dan perkembangan kognitif.



Hubungan bahasa dan pikiran juga bersifat kompleks. Bahasa tidak secara mutlak menentukan pikiran, tetapi dapat mempengaruhi perhatian, kategorisasi, dan cara seseorang mengorganisasikan pengalaman. Dalam proses komunikasi, bahasa verbal bekerja bersama komunikasi nonverbal. Ekspresi wajah, gestur, postur, kontak mata, suara, dan jarak interpersonal dapat memberikan informasi tambahan terhadap pesan verbal. Oleh karena itu, komunikasi yang efektif membutuhkan kemampuan memahami pesan verbal sekaligus memperhatikan konteks nonverbal.

Hambatan komunikasi dapat muncul karena perbedaan bahasa, persepsi, emosi, perhatian, budaya, kondisi lingkungan, kecemasan, stereotip, maupun kesalahan dalam penggunaan media. Dengan memahami faktor-faktor psikologis tersebut, individu dapat mengembangkan komunikasi yang lebih efektif, empatik, dan sesuai konteks. Dengan demikian, bahasa bukan hanya alat untuk berbicara, sedangkan komunikasi bukan sekadar proses mengirimkan informasi. Keduanya merupakan proses psikologis dan sosial yang melibatkan persepsi, kognisi, emosi, pengalaman, serta hubungan interpersonal.



## TUGAS INDIVIDU

### A. Buat Karya Tulish Ilmiah / Makalah

Judul: *Analisis Psikologis Bahasa dan Komunikasi dalam Kehidupan Sehari-hari*

Pilih satu situasi komunikasi nyata yang pernah Anda alami, misalnya komunikasi antara mahasiswa dan dosen, komunikasi dalam keluarga, komunikasi dengan teman, komunikasi melalui WhatsApp, komunikasi dalam organisasi, atau komunikasi di media sosial.

Analisis situasi tersebut dengan menjawab pertanyaan berikut:

1. Bahasa verbal apa yang digunakan?
2. Apa bentuk komunikasi nonverbal yang dapat diamati?
3. Bagaimana persepsi masing-masing pihak mempengaruhi proses komunikasi?
4. Apakah terdapat hambatan komunikasi?
5. Apa faktor psikologis yang menjadi penyebab hambatan tersebut?
6. Bagaimana seharusnya komunikasi tersebut dilakukan agar lebih efektif?

### B. Petunjuk Pelaksanaan Tugas

1. Tugas dikerjakan **Secara Individu**.
2. Panjang tulisan: **1 - 3 halaman**.
3. Isi Identitas terdiri dari : **Nama Lengkap, NIM, Semester / Unit, Mata Kuliah,**  
**Keterangan : Tugas Pertemuan 4 Psikologi Umum**
4. Jawaban harus berdasarkan pemikiran dan pengalaman pribadi.
5. Dikumpulkan dalam format PDF. Melalui Google Drive (Link ) **(Dibuat oleh Dosen / Pendidik) Sebagai OPSI PERTAMA atau Ditulis di Kertas Double Folio sebagai OPSI KEDUA**

===== **Good Luck** =====



## BIBLIOGRAFI

- American Psychological Association. (2018). *Communication*. In *APA dictionary of psychology*. APA Dictionary of Psychology - Communication AAPA Dictionary
- Amri, Y. K., & Putri, D. M. (2021). *Psikolinguistik: Pengaruh Budaya Pada Perilaku Berbahasa*. Medan: UMSU Press..
- Matsumoto, D., Hwang, H. S., Frank, M. G., & American Psychological Association. (Eds.). (2016). *APA Handbook of Nonverbal Communication*. American Psychological Association.
- Natsir, M. (2010). Bahasa dan Pikiran. *Jurnal BAHAS*, 19(4), 1-3 .  
<https://doi.org/10.24114/bhs.v0i79%20TH%2037.2624>
- Perszyk, D. R., & Waxman, S. R. (2018). Linking Language and Cognition in Infancy. *Annual Review of Psychology*, 69, 231-250.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011701> PPubMed Central (PMC)
- Saffran, J. R. (2020). Statistical Language Learning in Infancy. *Child Development Perspectives*, 14(1), 49–54. <https://doi.org/10.1111/cdep.12355>
- Sarwono, S. W. (2022). *Pengantar psikologi umum*. Depok: Rajawali Pers.

===== **Sekian Dan Terima Kasih** =====





## **BAB IX**

### **EMOSI DAN MOTIVASI**

#### **9.1. Emosi**

Emosi merupakan bagian penting dari kehidupan psikologis manusia. Setiap individu mengalami berbagai emosi seperti senang, sedih, takut, marah, jijik, dan terkejut. Emosi tidak hanya berkaitan dengan perasaan subjektif, tetapi juga melibatkan perubahan fisiologis, proses kognitif, ekspresi perilaku, dan kecenderungan untuk melakukan tindakan tertentu. Secara umum, emosi (*emotion*) adalah keadaan psikologis yang melibatkan perasaan subjektif, perubahan fisiologis, proses kognitif, dan kecenderungan untuk melakukan tindakan tertentu sebagai respons terhadap suatu stimulus atau peristiwa.

Myers (2024 : 418-420) menjelaskan bahwa pengalaman emosional tidak hanya berupa perasaan, tetapi juga berkaitan dengan respons tubuh dan interpretasi terhadap keadaan yang sedang dihadapi. Dalam pembahasan teori emosi, misalnya, perubahan fisiologis seperti jantung berdebar dan berkeringat dapat menjadi bagian dari pengalaman takut. Jadi, kondisi tubuh dan cara seseorang memahami situasi sama-sama berperan dalam membentuk pengalaman emosional.

Dalam perspektif kecerdasan emosional, kemampuan memahami dan mengelola emosi juga menjadi bagian penting dari keberfungsian seseorang. Goleman (2006 : 43-44) menekankan pentingnya kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial dalam penggunaan emosi secara efektif. Kemampuan intelektual saja tidak selalu menentukan keberhasilan seseorang karena kemampuan mengelola kehidupan emosional juga berperan penting.

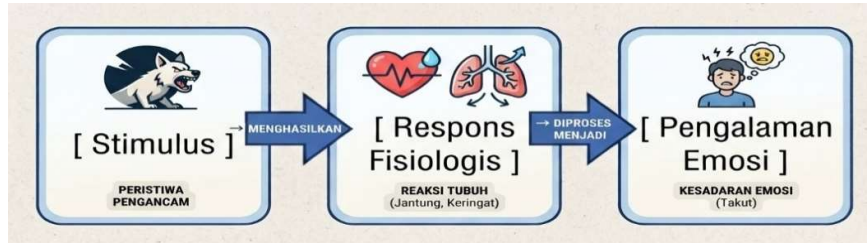
Dengan demikian, emosi dapat dipahami melalui beberapa komponen:

- a. Komponen subjektif, yaitu pengalaman atau perasaan individu seperti senang, sedih, takut, marah, dan terkejut.
- b. Komponen fisiologis, seperti peningkatan denyut jantung, perubahan pernapasan, berkeringat, atau ketegangan otot.
- c. Komponen kognitif, yaitu proses menilai dan memberikan makna terhadap suatu peristiwa.
- d. Komponen ekspresif, yaitu ekspresi wajah, suara, gerak tubuh, dan perilaku yang menunjukkan keadaan emosional.
- e. Komponen motivasional, yaitu kecenderungan untuk mendekati, menghindari, menyerang, mempertahankan diri, atau melakukan tindakan tertentu.

## 1. Teori Emosi

### a. Teori James-Lange

Teori James-Lange dikembangkan secara independen oleh William James dan Carl Lange. Teori ini berpendapat bahwa respons fisiologis muncul terlebih dahulu, kemudian individu merasakan emosi. Skema teori James-Lange dijelaskan pada gambar berikut :



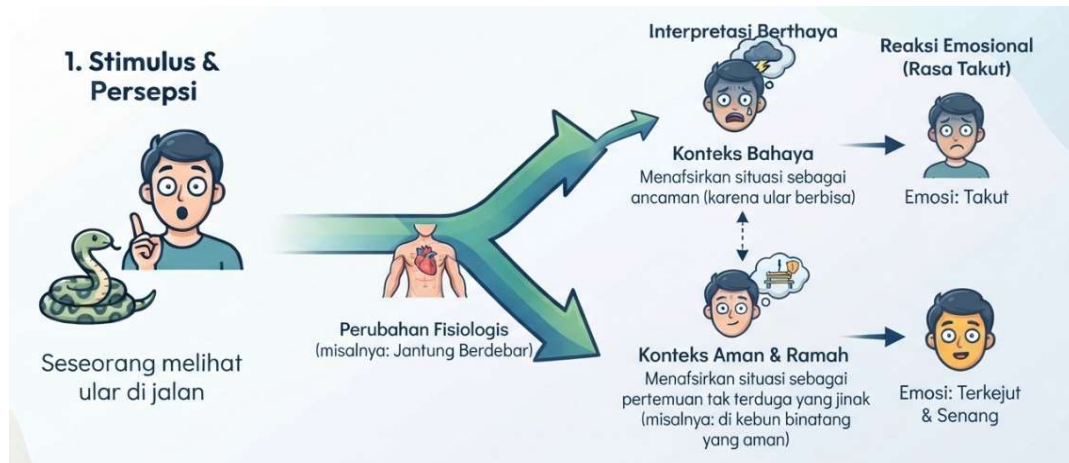
**Stimulus → Respons Fisiologis + Pengalaman Emosi**

Gambar 9.1.

Skema Teori James-Lange

Contoh ilustrasi Teori Teori James-Lange

*Seseorang melihat ular. Ketika itu tubuhnya mengalami peningkatan denyut jantung dan ketegangan otot. Setelah merasakan perubahan fisiologis tersebut, individu mengalami rasa takut. Teori ini menekankan bahwa perubahan tubuh merupakan bagian penting dalam pengalaman emosional.*



Gambar 9.2.

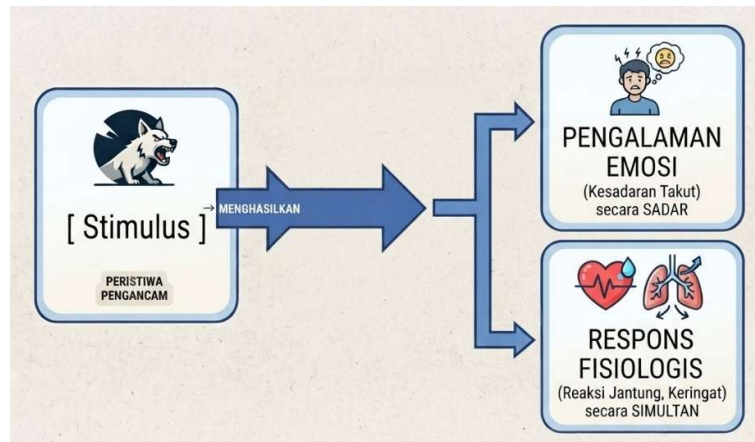
Contoh Ilustrasi Teori James-Lange

### b. Teori Cannon-Bard

Walter Cannon dan Philip Bard mengembangkan teori yang berbeda dari James-Lange. Menurut teori Cannon-Bard, respons fisiologis dan pengalaman emosional terjadi



secara bersamaan, bukan secara berurutan. Skema teori Walter Cannon dan Philip Bard dijelaskan pada gambar berikut :



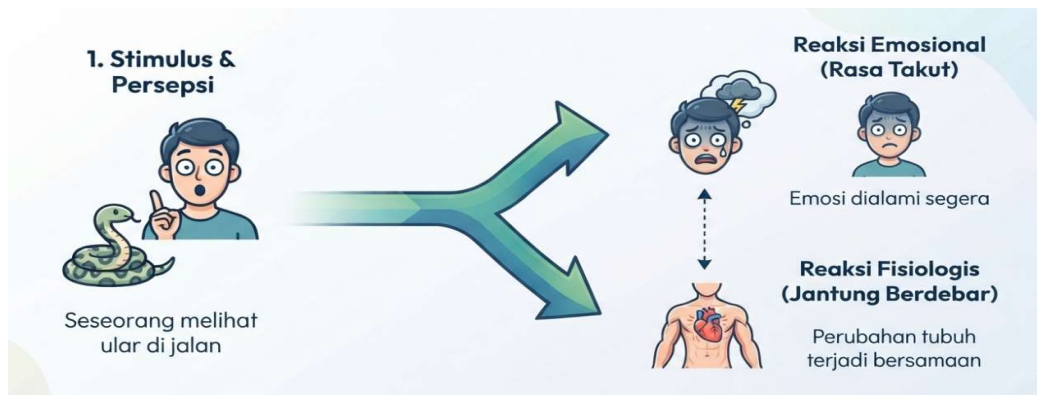
**Stimulus → Pengalaman Emosi + Respons Fisiologis**

Gambar 9.3.

Skema Teori Walter Cannon dan Philip Bard

Contoh ilustrasi Teori Walter Cannon dan Philip Bard

*Ketika seseorang melihat ular, misalnya, rasa takut dan jantung berdebar dapat terjadi pada waktu yang hampir bersamaan. Dengan demikian, pengalaman emosi tidak dianggap sebagai akibat langsung dari perubahan fisiologis tubuh.*

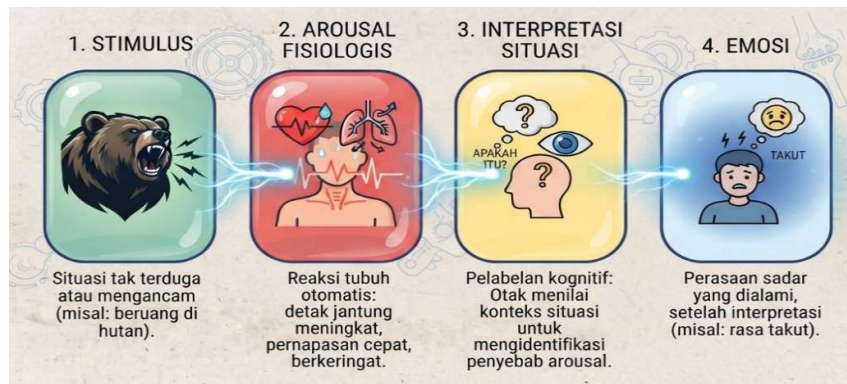


Gambar 9.4.

Contoh Ilustrasi Teori Walter Cannon dan Philip Bard

### c. *Teori Dua Faktor Schachter-Singer*

Stanley Schachter dan Jerome Singer mengembangkan teori yang menggabungkan aspek fisiologis dan kognitif. Menurut teori ini, emosi terdiri atas dua faktor utama, yaitu arousal fisiologis (tingkat aktivasi atau kesiagaan tubuh secara fisik) dan interpretasi kognitif. Skema teori *Dua Faktor Schachter-Singer* dijelaskan pada gambar berikut :



**Stimulus → Arousal Fisiologis → Interpretasi Situasi → Emosi**

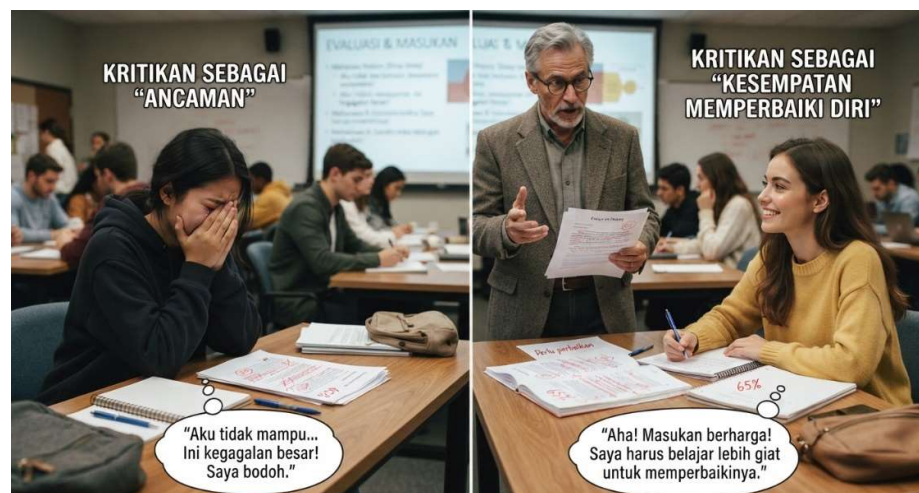
Gambar 9.5.

#### Skema Teori *Teori Dua Faktor Schachter-Singer*

Skema tersebut menunjukkan adanya perubahan fisiologis saja belum cukup untuk menentukan emosi. Individu perlu menafsirkan konteks yang menyebabkan perubahan tersebut. Penelitian Schachter dan Singer menunjukkan bahwa konteks sosial dapat mempengaruhi bagaimana seseorang memberi label terhadap keadaan fisiologisnya.

#### d. *Teori Cognitive-Mediational Lazarus*

Teori Cognitive-Mediational Lazarus adalah teori emosi yang muncul berdasarkan penilaian kognitif (*appraisal*) seseorang terhadap suatu peristiwa. Setelah melakukan penilaian, muncul respons emosional. Sebagai contoh, *Kritikan dari dosen dapat dianggap sebagai ancaman oleh mahasiswa yang merasa dirinya tidak mampu, tetapi dapat dianggap sebagai kesempatan memperbaiki diri oleh mahasiswa lain.*



Gambar 9.6.

Contoh Ilustrasi Teori *Teori Cognitive-Mediational Lazarus*



## 2. Jenis dan Fungsi Emosi

### a. Jenis Emosi

Emosi manusia memiliki berbagai bentuk. Beberapa emosi dapat dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan, sedangkan yang lainnya terasa tidak menyenangkan. Secara umum, emosi dapat dibedakan menjadi emosi dasar dan emosi kompleks.

#### 1) Emosi positif

Emosi positif merupakan keadaan emosional yang umumnya memberikan pengalaman menyenangkan kepada individu. Contohnya adalah:

- a) Kebahagiaan;
- b) Kegembiraan;
- c) Kasih sayang;
- d) Rasa syukur;
- e) Ketenangan;
- f) Antusiasme;
- g) Rasa bangga.

#### 2) Emosi negatif

Emosi negatif merupakan emosi yang biasanya muncul ketika seseorang menghadapi situasi yang dianggap mengancam, mengecewakan, merugikan, atau tidak sesuai dengan harapan. Contohnya adalah:

- a) Kemarahan;
- b) Ketakutan;
- c) Kesedihan;
- d) Kecemasan;
- e) Rasa bersalah;
- f) Rasa malu;
- g) Rasa jijik.

#### 3) Emosi dasar

Dalam pembahasan psikologi, beberapa emosi sering dianggap sebagai emosi dasar, seperti bahagia, sedih, takut, marah, terkejut, dan jijik. Ekspresi wajah yang berkaitan dengan beberapa emosi tersebut juga ditemukan dalam berbagai konteks budaya, meskipun budaya dapat mempengaruhi cara seseorang menampilkan atau mengendalikan ekspresi emosinya (Spielman, Jenkins, & Lovett, 2020).



#### 4) Emosi kompleks

Selain emosi dasar, manusia mengalami emosi yang lebih kompleks karena melibatkan pengalaman, pemikiran, norma sosial, dan penilaian terhadap diri sendiri. Contohnya adalah *rasa bersalah, malu, iri, bangga, cinta, dan kecewa*.

### **b. Fungsi emosi**

Emosi mempunyai sejumlah fungsi penting.

#### 1) Fungsi adaptif

Emosi membantu manusia menyesuaikan diri dengan lingkungan. Rasa takut dapat mempersiapkan seseorang menghadapi ancaman, sedangkan rasa senang dapat memperkuat perilaku yang dianggap bermanfaat.

#### 2) Fungsi motivasional

Emosi dapat mendorong perilaku. Rasa takut dapat mendorong seseorang menghindari bahaya, sedangkan rasa ingin tahu dan antusiasme dapat mendorong eksplorasi serta pembelajaran.

#### 3) Fungsi komunikasi

Emosi dapat dikomunikasikan melalui ekspresi wajah, suara, postur tubuh, dan gerakan. Dengan demikian, seseorang dapat memahami keadaan orang lain tanpa harus menggunakan kata-kata.

#### 4) Fungsi sosial

Emosi membantu membangun dan mempertahankan hubungan sosial. Empati, kasih sayang, rasa bersalah, dan rasa terima kasih, misalnya, dapat membantu mengatur hubungan interpersonal.

#### 5) Fungsi pengambilan keputusan

Emosi juga berperan dalam menentukan pilihan. Keputusan manusia tidak semata-mata didasarkan pada proses rasional; penilaian terhadap konsekuensi suatu tindakan juga dipengaruhi keadaan emosional.

### **3. Ekspresi dan Regulasi Emosi**

#### a. Ekspresi emosi

Ekspresi emosi adalah cara individu menunjukkan keadaan emosionalnya kepada lingkungan. Ekspresi dapat berupa:



- 1) Ekspresi wajah;
- 2) Intonasi suara;
- 3) Kontak mata;
- 4) Postur tubuh;
- 5) Gerakan tangan;
- 6) Kecepatan berbicara;
- 7) Perilaku mendekati atau menghindari sesuatu.

Ekspresi wajah merupakan salah satu bentuk komunikasi emosional yang paling banyak diteliti. Namun, ekspresi emosi tidak sepenuhnya bebas dari pengaruh budaya. Norma sosial dan budaya dapat menentukan kapan, di mana, kepada siapa, dan seberapa kuat suatu emosi boleh ditampilkan.

b. Regulasi emosi

Regulasi emosi (*emotion regulation*) adalah proses ketika individu mempengaruhi emosi yang dialaminya, termasuk intensitas, durasi, ekspresi, dan cara merespons emosi tersebut.

Gross (1998 : 275-277) menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat berlangsung melalui beberapa strategi.

1) *Situation selection*

Individu memilih atau menghindari situasi tertentu berdasarkan kemungkinan respons emosional yang akan muncul.

Contoh: seseorang yang mengetahui bahwa lingkungan tertentu membuatnya sangat stres memilih menghindarinya.

2) *Situation modification*

Individu berusaha mengubah situasi sehingga dampak emosionalnya menjadi lebih dapat dikendalikan.

3) *Attentional deployment*

Individu mengarahkan perhatian kepada aspek tertentu dari situasi.

4) *Cognitive reappraisal*

Individu mengubah cara memaknai suatu kejadian.

Contoh:

“Nilai saya rendah berarti saya tidak mampu.”

diubah menjadi:

“Nilai ini menunjukkan bahwa saya perlu mengubah strategi belajar.”



### 5) *Response modulation*

Individu mengatur respons emosional setelah emosi muncul, misalnya mengatur ekspresi wajah, suara, atau tindakan.

## 9.2. Motivasi

Istilah motivasi pada dasarnya berkaitan dengan adanya dorongan yang menyebabkan seseorang melakukan suatu tindakan. Dalam perspektif psikologi, motivasi merupakan proses yang menjelaskan alasan seseorang memulai suatu perilaku, menentukan arah perilaku tersebut, mempertahankannya, serta mengarahkannya pada pencapaian tujuan tertentu. Dengan demikian, motivasi tidak hanya berkaitan dengan munculnya dorongan untuk bertindak, tetapi juga berhubungan dengan proses psikologis yang membuat seseorang tetap melakukan suatu tindakan meskipun menghadapi hambatan atau kesulitan. Spielman, Jenkins, dan Lovett (2020 : 322) menjelaskan bahwa motivasi menggambarkan keinginan atau kebutuhan yang mengarahkan perilaku seseorang menuju suatu tujuan.

Dalam konteks pendidikan, motivasi memiliki kedudukan yang penting karena menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku dan aktivitas individu dalam mencapai tujuan pembelajaran. Seseorang yang memiliki motivasi akan cenderung menunjukkan adanya kemauan untuk melakukan aktivitas tertentu, mengarahkan perilakunya pada tujuan, serta mempertahankan usaha sampai tujuan tersebut tercapai. Oleh karena itu, motivasi dapat dipahami sebagai kekuatan psikologis yang memberikan energi dan arah terhadap perilaku seseorang.

Uno (2021 : 1) menjelaskan bahwa motivasi merupakan dorongan dasar yang menggerakkan individu untuk melakukan suatu perbuatan. Pandangan tersebut menunjukkan bahwa perilaku manusia pada dasarnya tidak terlepas dari adanya dorongan tertentu. Dorongan tersebut dapat berasal dari dalam diri individu maupun dipengaruhi oleh faktor dari luar dirinya. Dalam bidang pendidikan, misalnya, seorang peserta didik dapat belajar karena memiliki keinginan untuk memperoleh pengetahuan, mencapai prestasi, mengembangkan kemampuan diri, memperoleh penghargaan, mendapatkan nilai yang baik, atau memenuhi harapan orang tua dan guru.

Motivasi berkaitan erat dengan kebutuhan dan tujuan yang hendak dicapai. Oleh karena itu, motivasi tidak hanya menjelaskan alasan seseorang memulai suatu tindakan, tetapi juga memengaruhi arah perilaku, besarnya usaha, serta ketekunan dalam mencapai tujuan. Dalam pendidikan, motivasi membantu peserta didik untuk mengikuti pembelajaran,



menyelesaikan tugas, menghadapi kesulitan, dan mempertahankan aktivitas belajar (Uno, 2021 : 9).

Berdasarkan uraian tersebut, motivasi dapat dipahami sebagai suatu proses psikologis yang memiliki beberapa unsur utama. *Pertama*, adanya dorongan, yaitu kekuatan yang menyebabkan individu terdorong untuk melakukan suatu tindakan. *Kedua*, adanya tujuan, yaitu sesuatu yang hendak dicapai melalui perilaku tertentu. *Ketiga*, adanya arah perilaku, yaitu kecenderungan individu untuk memilih tindakan yang dianggap dapat mendekatkannya pada tujuan. *Keempat*, adanya usaha, yaitu energi atau tindakan yang diberikan individu untuk mencapai tujuan. *Kelima*, adanya ketekunan, yaitu kemampuan individu untuk mempertahankan usahanya ketika menghadapi hambatan. *Keenam*, adanya proses mempertahankan perilaku, yaitu kemampuan individu untuk terus melakukan tindakan sampai tujuan yang diharapkan tercapai.

## **1. Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik**

### **a. Motivasi intrinsik**

Motivasi intrinsik (*intrinsic motivation*) berasal dari dalam diri individu. Seseorang melakukan suatu aktivitas karena aktivitas tersebut dianggap menarik, menyenangkan, bermakna, atau memberikan kepuasan pribadi. Contoh:

*Mahasiswa membaca buku psikologi karena benar-benar tertarik memahami perilaku manusia, bukan karena akan diuji.*

Ryan dan Deci (2000 : 54-67) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik berkaitan dengan kecenderungan alami manusia untuk belajar, mengeksplorasi, dan mengembangkan kemampuan. Mereka juga menghubungkannya dengan kebutuhan psikologis akan *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*.

### **b. Motivasi ekstrinsik**

Motivasi ekstrinsik (*extrinsic motivation*) berasal dari faktor di luar aktivitas itu sendiri. Contohnya:

- 1) Mendapatkan nilai;
- 2) Mendapatkan hadiah;
- 3) Memperoleh gaji;
- 4) Mendapatkan promosi;
- 5) Menghindari hukuman;
- 6) Mendapatkan pengakuan sosial.



Menurut Spielman, Jenkins, dan Lovett (2020), motivasi intrinsik muncul karena seseorang merasa senang atau puas melakukan suatu aktivitas, sedangkan motivasi ekstrinsik didorong oleh faktor dari luar, seperti penghargaan atau hukuman. Namun, menurut Ryan dan Deci (2000 : 54-67), motivasi ekstrinsik tidak selalu negatif karena dapat berkembang menjadi motivasi yang lebih mandiri ketika seseorang menerima nilai dan tujuan aktivitas tersebut sebagai bagian dari dirinya. Mengenai perbandingan antara motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9.1.

Perbedaan Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik

| Aspek          | Intrinsik                                      | Ekstrinsik                                          |
|----------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Sumber         | Dalam diri                                     | Dari luar diri                                      |
| Tujuan         | Kepuasan/minat pribadi                         | Hadiah, nilai, gaji, pengakuan, menghindari hukuman |
| Contoh belajar | Belajar karena ingin memahami materi           | Belajar karena ingin memperoleh nilai tinggi        |
| Contoh kerja   | Bekerja karena pekerjaan menarik               | Bekerja karena gaji/promosi                         |
| Kelebihan      | Cenderung mendukung keterlibatan dan ketekunan | Efektif untuk mendorong perilaku tertentu           |
| Risiko         | Dapat menurun jika minat hilang                | Dapat terlalu bergantung                            |

## 2. Motivasi Belajar dan Bekerja

### a. Motivasi Belajar

Motivasi belajar merupakan dorongan internal maupun eksternal yang membuat peserta didik melakukan aktivitas belajar, mempertahankan usaha, dan mengarahkan perilakunya menuju tujuan pembelajaran. Uno (2021 : 9-30) menempatkan motivasi belajar sebagai pembahasan tersendiri dan mengidentifikasi beberapa indikator, antara lain hasrat dan keinginan untuk berhasil, dorongan dan kebutuhan dalam belajar, harapan dan cita-cita masa depan, penghargaan dalam belajar, kegiatan yang menarik, serta lingkungan belajar yang kondusif.

Motivasi belajar dapat bersifat:

#### 1) Intrinsik

Contohnya: Mahasiswa mempelajari teori emosi karena ingin memahami dirinya sendiri dan orang lain.



## 2) Ekstrinsik

Contohnya:

Mahasiswa belajar karena ingin memperoleh nilai A atau memenuhi tuntutan tugas.

Dalam pendidikan, motivasi yang sehat sebaiknya tidak hanya mengandalkan hadiah atau hukuman. Guru/dosen dapat membantu peserta didik menemukan makna, relevansi, pilihan, tantangan, dan rasa kompeten dalam aktivitas belajar.

Penelitian dalam konteks pendidikan Indonesia juga menunjukkan bahwa motivasi belajar mencakup dorongan dari dalam dan luar diri peserta didik serta berhubungan dengan keterarahan aktivitas belajar (Suprihatin, 2015). Literatur Indonesia mengenai motivasi belajar juga menekankan fungsi motivasi sebagai pendorong, pengarah, dan penyeleksi tindakan belajar.

### **b. Motivasi Bekerja**

Motivasi bekerja adalah dorongan yang menyebabkan seseorang mau melakukan pekerjaan, mempertahankan usaha, dan mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuan pekerjaan atau organisasi.

Motivasi kerja dapat berasal dari:

#### 1) Faktor intrinsik

- a) Ketertarikan terhadap pekerjaan;
- b) Rasa pencapaian;
- c) Kesempatan mengembangkan kemampuan;
- d) Tanggung jawab;
- e) Otonomi;
- f) Makna pekerjaan.

#### 2) Faktor ekstrinsik

- a) Gaji;
- b) Bonus;
- c) Promosi;
- d) Keamanan kerja;
- e) Penghargaan;
- f) Status;
- g) Kondisi kerja.

### c. Teori kebutuhan Maslow

Abraham Maslow mengembangkan *hierarchy of needs*, yang secara umum mencakup:

- 1) Kebutuhan fisiologis;
- 2) Kebutuhan keamanan;
- 3) Kebutuhan cinta dan rasa memiliki;
- 4) Kebutuhan penghargaan;
- 5) Aktualisasi diri.



Gambar 9.7.

#### Hierarki Kebutuhan Maslow

Gambar Piramida Teori Kebutuhan Maslow yang dikemukakan oleh Abraham Maslow (1943) menjelaskan bahwa manusia memiliki kebutuhan yang tersusun secara bertingkat (piramida), mulai dari kebutuhan paling dasar hingga kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri. Penjelasan setiap tingkatan, adalah sebagai berikut:

##### 1) Kebutuhan Fisiologis (*Physiological Needs*)

Kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan paling dasar yang harus dipenuhi agar manusia dapat bertahan hidup. Contohnya:

- a) Makanan dan minuman
- b) Air
- c) Tempat tinggal
- d) Istirahat/tidur
- e) Kebutuhan tubuh lainnya



## 2) Kebutuhan Keamanan (*Safety Needs*)

Kebutuhan keamanan adalah kebutuhan manusia yang membutuhkan rasa aman dan stabilitas dalam kehidupannya. Contohnya:

- a) Keamanan dalam pekerjaan
- b) Kesehatan
- c) Keamanan finansial
- d) Lingkungan yang aman
- e) Stabilitas kehidupan.

## 3) Kebutuhan Sosial/Kasih Sayang (*Love and Belongingness*)

Kebutuhan sosial.kasih sayang adalah kebutuhan yang membutuhkan hubungan dan penerimaan dari orang lain. Contohnya:

- a) Pertemanan
- b) Keluarga
- c) Hubungan dengan pasangan
- d) Kasih sayang
- e) Rasa memiliki dan diterima dalam kelompok.

## 4) Kebutuhan Penghargaan (*Esteem Needs*)

Kebutuhan penghargaan adalah kebutuhan untuk merasa dihargai, diakui, dan memiliki nilai diri. Contohnya:

- a) Harga diri
- b) Pengakuan dari orang lain
- c) Prestasi atau pencapaian
- d) Kepercayaan diri
- e) Penghormatan dari orang lain.

## 5) Kebutuhan Aktualisasi Diri (*Self-Actualization*)

Kebutuhan aktualisasi diri adalah tingkat kebutuhan tertinggi dalam piramida, yaitu keinginan seseorang untuk mengembangkan potensi dirinya secara maksimal dan menjadi versi terbaik dari dirinya. Contohnya:

- a) Mengembangkan kreativitas
- b) Menggunakan potensi dan bakat
- c) Mencapai tujuan hidup
- d) Pertumbuhan pribadi



e) Menciptakan atau menghasilkan sesuatu yang bermakna

Inti dari teori Maslow

Secara sederhana, kebutuhan manusia dapat dipahami sebagai:

*Fisiologis → Keamanan → Sosial/Kasih Sayang → Penghargaan → Aktualisasi Diri*

Semakin kebutuhan dasar terpenuhi, seseorang akan semakin terdorong untuk memenuhi kebutuhan pada tingkat yang lebih tinggi. Namun, dalam praktiknya kebutuhan tersebut tidak selalu harus dipenuhi secara kaku dan berurutan.

### 9.3. Kesimpulan

Emosi dan motivasi merupakan aspek penting dalam psikologi karena berperan dalam mengarahkan perilaku manusia. Emosi melibatkan perasaan, respons fisiologis, proses kognitif, dan ekspresi perilaku, sedangkan afeksi mencakup emosi dan mood. Emosi memiliki fungsi adaptif, motivasional, sosial, komunikatif, dan kognitif. Berbagai teori menjelaskan munculnya emosi, seperti *James-Lange*, *Cannon-Bard*, *Schachter-Singer*, dan pendekatan *appraisal*. Regulasi emosi diperlukan agar individu mampu mengelola emosi secara adaptif, salah satunya melalui strategi *cognitive reappraisal* untuk memberikan makna baru terhadap pengalaman yang sulit.

Sementara itu, motivasi merupakan proses yang mengarahkan dan mempertahankan perilaku untuk mencapai tujuan. Motivasi dapat bersifat intrinsik maupun ekstrinsik. Dalam pembelajaran dan pekerjaan, kedua bentuk motivasi tersebut dapat muncul secara bersamaan. Teori *Self-Determination* dari Ryan dan Deci menunjukkan pentingnya kebutuhan akan *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* dalam mendukung motivasi yang lebih otonom dan berkelanjutan. Dengan demikian, pemahaman tentang emosi dan motivasi sangat penting bagi mahasiswa, pendidik, pekerja, pemimpin, maupun individu secara umum karena keduanya mempengaruhi cara manusia berpikir, belajar, bekerja, mengambil keputusan, membangun hubungan sosial, dan mencapai tujuan.



## TUGAS INDIVIDU

**Tema:** Analisis Emosi dan Motivasi dalam Kehidupan Sehari-hari

### A. Petunjuk Soal

Pilih satu pengalaman nyata dalam kehidupan Anda, misalnya:

- Pengalaman belajar;
- Pengalaman bekerja;
- Pengalaman menghadapi kegagalan;
- Pengalaman mencapai prestasi;
- Konflik dengan orang lain;
- Pengalaman menghadapi tekanan atau stres.

Kemudian analisis pengalaman tersebut berdasarkan pertanyaan berikut:

1. Emosi apa yang muncul dan apa pemicunya?
2. Bagaimana emosi tersebut memengaruhi kondisi fisik dan perilaku Anda?
3. Bagaimana Anda mengelola atau mengatur emosi tersebut?
4. Teori emosi apa yang paling sesuai untuk menjelaskan pengalaman Anda?
5. Apa motivasi Anda, dan bagaimana emosi memengaruhi motivasi tersebut?

## B. Petunjuk Pelaksanaan Tugas

1. Tugas dikerjakan **Secara Individu**.
2. Panjang tulisan: **2 - 3 halaman**.
3. Jawaban harus berdasarkan pemikiran dan pengalaman pribadi.
4. Dikumpulkan dalam format PDF Melalui Google Drive (**Dibuat oleh Dosen / Pendidik**) Sebagai OPSI PERTAMA atau Ditulis di Kertas Double Folio sebagai OPSI KEDUA

===== **Good Luck** =====



## BIBLIOGRAFI

- Spielman, R. M., Jenkins, W. J., & Lovett, M. D. (2020). *Psychology 2e*. Houston, TX: OpenStax, Rice University.
- Uno, H. B. (2021). *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Myers, D. G. (2024). *Psychology* (14th ed.). New York, NY: Worth Publishers.
- Spielman, R. M., Jenkins, W. J., & Lovett, M. D. (2020). *Psychology 2e*. OpenStax, Rice University.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic And Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>.
- Goleman, D. (2006). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Suprihatin, S. (2015). Upaya guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Ekonomi UM Metro*, 3(1), 73–82. Metro: Universitas Muhammadiyah Metro. <https://doi.org/10.24127/ja.v3i1.144>

===== Sekian Dan Terima Kasih =====





## 10.2. Perkembangan Bayi dan Anak

Masa bayi dan anak merupakan periode yang sangat penting karena terjadi perubahan yang cepat dalam aspek fisik, kognitif, bahasa, sosial, dan emosional.

### 1. Perkembangan Fisik

Masa bayi dimulai sejak kelahiran hingga sekitar usia dua tahun. Pada periode ini terjadi pertumbuhan fisik dan perkembangan otak yang sangat pesat. Jahja (2011 : 169-174) membahas bahwa masa bayi tidak hanya berkaitan dengan pertumbuhan tubuh, tetapi juga perkembangan berbagai kemampuan yang memungkinkan bayi berinteraksi dengan lingkungan. Bayi mulai mengembangkan kemampuan motorik secara bertahap. Pada awalnya bayi hanya mampu melakukan gerakan refleks. Selanjutnya bayi mulai dapat mengangkat kepala, berguling, duduk, merangkak, berdiri, dan akhirnya berjalan. Perkembangan motorik tersebut tidak hanya berkaitan dengan kemampuan tubuh, tetapi juga memberikan kesempatan kepada bayi untuk mengeksplorasi lingkungan.

#### a. Perkembangan kognitif

Menurut Piaget, (1952 : 3-96) bayi berada dalam tahap *sensorimotor*, yaitu tahap ketika anak memahami dunia terutama melalui aktivitas *sensorik* dan motorik. Tahap ini berlangsung sejak lahir sampai sekitar usia dua tahun. Salah satu pencapaian penting pada tahap ini adalah perkembangan *object permanence*, yaitu pemahaman bahwa suatu benda tetap ada meskipun benda tersebut tidak terlihat secara langsung.

#### b. Perkembangan sosial dan emosional

Hubungan antara bayi dan pengasuh menjadi dasar penting bagi perkembangan sosial dan emosional. Bayi membutuhkan interaksi, perhatian, sentuhan, dan respons dari orang yang merawatnya. Erikson (1963 : 247-274) menyebut tahap awal perkembangan psikososial sebagai *trust* versus *mistrust*. Pada tahap ini, bayi mengembangkan rasa percaya apabila kebutuhan dasarnya memperoleh respons yang konsisten dan memadai.

### 2. Perkembangan anak

Setelah melewati masa bayi, anak memasuki periode perkembangan yang ditandai dengan peningkatan kemampuan fisik, kognitif, bahasa, emosi, dan sosial. Pada masa awal anak-anak, perkembangan fisik terlihat melalui peningkatan kemampuan motorik. Anak mulai mampu berlari, melompat, menggambar, menggunakan alat tulis, dan melakukan berbagai aktivitas secara lebih mandiri. Jahja (2011 : 184-191) membahas perkembangan fisik masa awal anak, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, dan



perkembangan psikososial. Pada masa kanak-kanak, kemampuan fisik, bahasa, berpikir, dan sosial berkembang semakin kompleks. Anak mulai mampu menggunakan bahasa untuk berkomunikasi, mengikuti aturan sederhana, menyelesaikan masalah, dan berinteraksi dengan teman sebaya. Menurut Piaget (1952 : 95-100) anak usia sekitar 2 - 7 tahun berada pada tahap *praoperasional*. Anak mulai menggunakan simbol dan bahasa, tetapi cara berpikirnya masih cenderung egosentris dan belum sepenuhnya mampu melakukan operasi mental secara logis. Ada usia sekolah, anak memasuki tahap operasional konkret, yaitu ketika kemampuan berpikir logis berkembang terutama terhadap objek dan situasi yang konkret.

### 10.3. Perkembangan Remaja

Remaja merupakan periode peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Masa remaja merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Masa ini ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional yang cukup besar. Remaja merupakan periode peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Masa ini merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, kognitif, psikologis, sosial, dan emosional yang signifikan (Santrock, 2019).

#### 1. Perkembangan fisik

Perubahan fisik yang paling menonjol adalah pubertas. Pubertas ditandai oleh perubahan *hormonal* dan perkembangan karakteristik seksual primer serta sekunder. Remaja mengalami pertumbuhan tinggi dan berat badan, perubahan bentuk tubuh, perkembangan organ reproduksi, serta perubahan karakteristik fisik lainnya. Perubahan fisik tersebut dapat mempengaruhi cara remaja melihat dirinya sendiri.

#### 2. Perkembangan kognitif

Menurut Piaget (1972 : 1-13), remaja mulai memasuki tahap operasional formal. Pada tahap ini, individu mulai mampu berpikir secara abstrak, hipotetis, dan sistematis. Remaja tidak lagi hanya berpikir berdasarkan sesuatu yang dapat dilihat secara langsung. Mereka mulai mempertanyakan konsep seperti keadilan, kebebasan, identitas, agama, nilai moral, dan masa depan.

#### 3. Perkembangan sosial

Hubungan dengan teman sebaya menjadi semakin penting. Remaja mulai mencari penerimaan dari kelompok sosial dan secara bertahap membangun identitas dirinya. Erikson (1968 : 128-135) menyebut tugas perkembangan utama pada masa remaja sebagai *identity versus role confusion* (identitas versus kebingungan peran). Remaja



berusaha menjawab pertanyaan mengenai siapa dirinya, apa nilai yang diyakininya, dan bagaimana perannya dalam masyarakat.

#### 4. Perkembangan emosional

Remaja dapat mengalami perubahan emosi yang relatif kuat. Mereka mungkin mengalami kegembiraan, kecemasan, kemarahan, rasa percaya diri, maupun keraguan terhadap dirinya. Hal tersebut dipengaruhi oleh perubahan biologis, perkembangan otak, tuntutan akademik, hubungan dengan teman sebaya, keluarga, dan pencarian identitas.

### 10.4. Perkembangan Dewasa

Masa dewasa merupakan tahap kehidupan ketika individu mulai memperoleh tanggung jawab yang lebih besar dalam kehidupan pribadi dan sosial. Masa dewasa dapat dibedakan menjadi dewasa awal, dewasa madya, dan dewasa akhir.

#### 1. Dewasa awal

Dewasa awal umumnya berkaitan dengan pembentukan kehidupan mandiri, pendidikan atau pekerjaan, hubungan romantis, pernikahan, dan pembentukan keluarga. Dalam teori Erikson, (1963 : 266-267) tugas perkembangan dewasa awal adalah *intimacy versus isolation* (keintiman versus isolasi). Individu berusaha membangun hubungan yang dekat dan bermakna dengan orang lain. Pada periode ini, individu juga mulai mengambil tanggung jawab yang lebih besar terhadap kehidupan pribadi dan profesionalnya.

#### 2. Dewasa madya

Dewasa madya berkaitan dengan periode produktivitas, pekerjaan, keluarga, serta kontribusi terhadap generasi berikutnya. Erikson (1963 : 267-274) menyebut tugas perkembangan pada masa ini sebagai *generativity versus stagnation* (generativitas versus stagnasi). Generativitas mengacu pada keinginan untuk memberikan kontribusi, membimbing generasi berikutnya, dan menghasilkan sesuatu yang bermanfaat bagi masyarakat.

#### 3. Dewasa akhir

Pada masa dewasa akhir, individu mengalami berbagai perubahan dalam kehidupan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan tersebut dapat berupa penurunan kemampuan fisik, pensiun dari pekerjaan, berkurangnya aktivitas sosial, serta kemungkinan kehilangan pasangan, teman, atau orang-orang yang memiliki hubungan dekat. Kondisi tersebut menuntut individu untuk mampu menyesuaikan diri dan menerima perubahan yang terjadi dalam kehidupannya.



Menurut Santrock (2019 : 641-645), masa dewasa akhir merupakan periode ketika individu menghadapi perubahan fisik dan sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, sehingga diperlukan kemampuan adaptasi dan penerimaan diri. Dalam teori perkembangan psikososial Erikson, tugas perkembangan pada masa ini disebut *integrity versus despair* (integritas versus keputusasaan).

Individu yang mampu menerima kehidupannya secara positif, memahami pengalaman yang telah dilalui, serta merasa bahwa kehidupannya memiliki makna cenderung mencapai integritas. Sebaliknya, individu yang lebih banyak merasakan penyesalan, ketidakpuasan, dan kegagalan dalam menerima kehidupannya dapat mengalami keputusasaan (Erikson, 1963 : 268-269). Dengan demikian, keberhasilan perkembangan pada masa dewasa akhir ditandai oleh kemampuan individu untuk menerima perjalanan hidupnya, menghadapi perubahan dengan bijaksana, serta menemukan makna dan kepuasan dalam kehidupan yang telah dijalani.

#### **10.5. Perkembangan Lanjut Usia**

Lanjut usia merupakan tahap kehidupan yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial.

##### **1. Perubahan fisik**

Perubahan fisik pada lanjut usia dapat meliputi:

- a. Menurunnya kekuatan otot;
- b. Perubahan penglihatan dan pendengaran;
- c. Berkurangnya kecepatan gerak;
- d. Perubahan kondisi kulit;
- e. Menurunnya kapasitas fisik tertentu.

##### **2. Perubahan kognitif**

Tidak semua kemampuan kognitif mengalami penurunan secara bersamaan. Kecepatan pemrosesan informasi dan beberapa bentuk memori dapat menurun, tetapi pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman (*crystallized intelligence*) dapat tetap bertahan, bahkan berkembang. Baltes (1987 : 611-612) menjelaskan bahwa perkembangan pada usia lanjut tidak hanya berkaitan dengan kehilangan kemampuan, tetapi menggunakan pengalaman dan strategi untuk mengoptimalkan fungsi yang masih dimiliki.

##### **3. Perubahan sosial**

Orang lanjut usia mungkin mengalami perubahan peran sosial akibat pensiun, perubahan kondisi keluarga, atau berkurangnya lingkungan pertemanan. Namun, hubungan sosial



tetap penting. Dukungan keluarga dan masyarakat dapat membantu lansia mempertahankan kesejahteraan psikologis.

## 10.6. Kesimpulan

Perkembangan manusia merupakan proses perubahan yang berlangsung sepanjang kehidupan, mulai dari masa konsepsi hingga lanjut usia. Perkembangan tidak hanya mencakup pertumbuhan fisik, tetapi juga meliputi perkembangan kognitif, sosial, emosional, moral, dan kepribadian. Setiap tahap kehidupan memiliki karakteristik dan tugas perkembangan yang berbeda. Masa bayi ditandai oleh perkembangan fisik dan *sensorimotor* yang cepat. Masa kanak-kanak ditandai oleh perkembangan bahasa, kemampuan berpikir, dan keterampilan sosial. Masa remaja merupakan periode pubertas, perkembangan pemikiran abstrak, dan pencarian identitas. Masa dewasa berkaitan dengan pembentukan hubungan intim, pekerjaan, keluarga, serta kontribusi kepada masyarakat. Sementara itu, lanjut usia ditandai dengan proses adaptasi terhadap perubahan fisik, kognitif, dan sosial.

Perkembangan manusia dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis dan lingkungan. Oleh karena itu, setiap individu dapat menunjukkan pola perkembangan yang berbeda. Perkembangan juga bersifat seumur hidup, multidimensional, *multidireksional*, dan plastis. Pemahaman mengenai perkembangan manusia penting karena dapat membantu seseorang memahami perubahan yang terjadi pada dirinya maupun orang lain. Dalam bidang pendidikan, pemahaman perkembangan membantu guru menyesuaikan pembelajaran dengan karakteristik peserta didik. Dalam keluarga, pengetahuan perkembangan membantu orang tua memberikan dukungan yang sesuai. Dalam dunia kerja, pemahaman perkembangan dapat membantu individu dan organisasi memahami kebutuhan pekerja pada tahap kehidupan yang berbeda.





## BIBLIOGRAFI

- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611–626. Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.23.5.611>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society* (2nd ed.). New York: W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Hurlock, E. B. (1980). *Developmental Psychology: A Life-Span Approach* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group. ISBN 978-602-8730-44-0.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development* (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. New York: International Universities Press.
- Piaget, J. (1972). *The Psychology of the Child*. New York: Basic Books.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

===== **Sekian Dan Terima Kasih** =====





cara yang berbeda dalam menghadapi berbagai situasi. Oleh karena itu, kepribadian menjadi salah satu aspek penting dalam memahami karakter dan perilaku seseorang.

Kepribadian memiliki beberapa karakteristik utama, yaitu bersifat unik pada setiap individu, relatif konsisten, berkembang secara dinamis, serta dipengaruhi oleh faktor bawaan dan lingkungan, di antaranya :

1. Unik, karena setiap individu memiliki kombinasi karakteristik yang berbeda.
2. Relatif konsisten, karena pola kepribadian cenderung menunjukkan kontinuitas.
3. Dinamis, karena kepribadian dapat mengalami perkembangan.
4. Terorganisasi, karena berbagai aspek psikologis dalam diri individu saling berhubungan.
5. Dipengaruhi faktor internal dan eksternal, termasuk faktor biologis, keluarga, budaya, pendidikan, pengalaman, dan lingkungan sosial.

Dengan demikian, memahami kepribadian berarti memahami manusia sebagai individu yang memiliki pola karakteristik tertentu sekaligus kemampuan untuk berkembang sepanjang kehidupannya.

## **11.2. Teori-Teori Kepribadian**

Para ahli psikologi mengembangkan berbagai teori untuk menjelaskan bagaimana kepribadian terbentuk dan bagaimana kepribadian mempengaruhi perilaku.

### **1. Teori Psikoanalisis**

Teori psikoanalisis dikembangkan oleh Sigmund Freud. Freud berpendapat bahwa sebagian perilaku manusia dipengaruhi oleh proses psikologis yang berada di luar kesadaran. Struktur kepribadian menurut Freud terdiri atas tiga bagian utama, yaitu id, ego, dan superego. Id merupakan bagian kepribadian yang berkaitan dengan dorongan dasar dan bekerja berdasarkan prinsip kesenangan. Ego berfungsi mempertimbangkan realitas dalam memenuhi kebutuhan, sedangkan superego berkaitan dengan nilai moral, norma, dan standar yang telah diinternalisasi individu.

Freud juga menjelaskan bahwa perkembangan kepribadian berlangsung melalui tahap oral, anal, falik, laten, dan genital. Pengalaman dan konflik yang terjadi pada tahap perkembangan tersebut dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian selanjutnya (Schultz & Schultz, 2017 : 45-78). Teori psikoanalisis memberikan kontribusi penting karena memperkenalkan konsep mengenai ketidaksadaran, konflik psikologis, dan pengalaman masa kanak-kanak dalam memahami perilaku manusia.



## 2. Teori Psikososial

Erik Erikson mengembangkan teori perkembangan psikososial yang memperluas pemikiran Freud dengan memberikan perhatian yang lebih besar terhadap faktor sosial dan perkembangan sepanjang kehidupan. Erikson mengemukakan delapan tahap perkembangan psikososial. Setiap tahap memiliki konflik atau krisis tertentu yang harus dihadapi individu. Misalnya, masa bayi menghadapi konflik *trust versus mistrust*, sedangkan masa remaja menghadapi konflik *identity versus role confusion*. Keberhasilan individu dalam menghadapi konflik tersebut dapat mendukung perkembangan kepribadian yang sehat (Erikson, 1968 : 91-141). Teori Erikson menunjukkan bahwa pembentukan kepribadian tidak berhenti pada masa kanak-kanak. Individu terus mengalami perkembangan psikososial selama masa remaja, dewasa, hingga lanjut usia.

## 3. Teori Behavioristik

Teori behavioristik memandang perilaku sebagai hasil proses belajar melalui interaksi dengan lingkungan. Salah satu tokoh utama pendekatan ini adalah B. F. Skinner. Dalam pendekatan behavioristik, perilaku dapat diperkuat melalui *reinforcement* atau penguatan. Perilaku yang memperoleh konsekuensi menyenangkan cenderung dipertahankan, sedangkan perilaku yang tidak memperoleh penguatan atau mendapatkan konsekuensi negatif dapat berkurang (Schultz & Schultz, 2017 : 281-305). Pendekatan ini menekankan bahwa lingkungan memiliki peranan besar dalam membentuk pola perilaku individu

## 4. Teori Humanistik

Teori humanistik memandang manusia sebagai individu yang memiliki kebebasan, kesadaran, potensi, dan kemampuan untuk berkembang. Abraham Maslow menekankan konsep aktualisasi diri melalui hierarki kebutuhan, sedangkan Carl Rogers menekankan konsep *self*, pengalaman subjektif, dan kecenderungan aktualisasi. Menurut Rogers, individu memiliki kecenderungan untuk mengembangkan dirinya menuju kondisi yang lebih optimal. Lingkungan yang memberikan penerimaan dan penghargaan positif dapat membantu individu mengembangkan konsep diri yang sehat (Feist et al., 2018 : 302-337).

## 5. Teori Trait

Teori trait memandang kepribadian berdasarkan sifat atau karakteristik psikologis yang relatif menetap. Gordon Allport, Raymond Cattell, dan Hans Eysenck merupakan tokoh penting dalam perkembangan teori *trait*. Allport membedakan trait menjadi *cardinal traits*, *central traits*, dan *secondary traits*. Cattell menggunakan analisis faktor untuk menemukan



dimensi dasar kepribadian, sedangkan Eysenck mengembangkan model kepribadian berdasarkan dimensi seperti ekstrasversi dan *neurotisisme*. Perkembangan teori trait kemudian menghasilkan model yang sangat berpengaruh dalam psikologi kepribadian modern, yaitu *Five-Factor Model* atau *Big Five Personality*.

### 11.3. *Big Five Personality*

*Big Five Personality* atau *Five-Factor Model* (FFM) merupakan model kepribadian yang menggambarkan individu melalui lima dimensi utama. Kelima dimensi tersebut adalah *Openness to Experience*, *Conscientiousness*, *Extraversion*, *Agreeableness*, dan *Neuroticism*. John, Naumann, dan Soto menjelaskan bahwa *Five-Factor Model* merupakan salah satu kerangka integratif yang penting dalam penelitian kepribadian karena mampu merangkum banyak karakteristik kepribadian ke dalam lima domain utama (John et al., 2008 : 114-158).

#### 1. *Openness to Experience*

*Openness to Experience* menunjukkan keterbukaan individu terhadap pengalaman baru, ide, imajinasi, kreativitas, dan perspektif yang berbeda. Individu dengan *openness to experience* tinggi cenderung memiliki rasa ingin tahu yang besar, kreatif, imajinatif, dan tertarik mencoba pengalaman baru. Sebaliknya, individu dengan *openness to experience* rendah cenderung lebih menyukai rutinitas dan situasi yang sudah dikenal. Dalam pendidikan, *openness to experience* dapat mendukung keinginan individu untuk mengeksplorasi pengetahuan dan menerima gagasan baru.

#### 2. *Conscientiousness*

*Conscientiousness* berkaitan dengan keteraturan, tanggung jawab, disiplin, pengendalian diri, dan orientasi terhadap pencapaian. Individu dengan *conscientiousness* tinggi biasanya lebih terorganisasi, bertanggung jawab, tekun, dan mampu mengendalikan perilakunya untuk mencapai tujuan. Trait ini memiliki relevansi penting dalam bidang pendidikan dan pekerjaan karena keteraturan dan ketekunan dapat membantu individu mempertahankan usaha dalam menyelesaikan tugas.

#### 3. *Extraversion*

*Extraversion* menggambarkan kecenderungan individu untuk aktif, energik, antusias, dan terlibat dalam interaksi sosial. Individu dengan ekstrasversi tinggi cenderung mudah berinteraksi, banyak berbicara, aktif dalam kelompok, dan memperoleh energi dari aktivitas sosial. Individu dengan ekstrasversi rendah atau introver tidak berarti memiliki kemampuan sosial yang buruk. Mereka hanya cenderung lebih nyaman dengan interaksi yang lebih terbatas dan aktivitas yang membutuhkan ketenangan.



#### 4. *Agreeableness*

*Agreeableness* berkaitan dengan keramahan, empati, kerja sama, kepercayaan, dan kepedulian terhadap orang lain. Individu dengan *agreeableness* tinggi biasanya lebih mudah bekerja sama, memperhatikan perasaan orang lain, dan menghindari konflik interpersonal. Trait ini sangat relevan dalam hubungan sosial, kerja kelompok, pelayanan, serta pekerjaan yang membutuhkan kemampuan interpersonal.

#### 5. *Neuroticism*

*Neuroticism* berkaitan dengan kecenderungan mengalami emosi negatif seperti kecemasan, ketegangan, rasa khawatir, dan ketidakstabilan emosional. Individu dengan *neurotisisme* tinggi cenderung lebih mudah mengalami kekhawatiran dan respons emosional terhadap tekanan. Sebaliknya, individu dengan *neurotisisme* rendah cenderung lebih stabil secara emosional.

Kelima dimensi *Big Five* sebaiknya tidak dipahami sebagai kategori “baik” atau “buruk”. Setiap karakteristik dapat memiliki manfaat tertentu tergantung situasi. Misalnya, ekstrasversi dapat menguntungkan dalam pekerjaan yang banyak membutuhkan komunikasi, sedangkan kecenderungan yang lebih introver dapat mendukung pekerjaan yang membutuhkan konsentrasi dan refleksi.

### 11.4. Faktor Pembentukan Kepribadian

Kepribadian tidak terbentuk hanya karena satu faktor. Kepribadian berkembang melalui interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan lingkungan.

#### 1. Faktor Genetik

Faktor genetik memberikan dasar biologis bagi perkembangan karakteristik individu. Temperamen, misalnya, dapat terlihat sejak masa awal kehidupan dan memiliki komponen biologis. Namun, faktor genetik tidak menentukan kepribadian secara mutlak. Pengaruh gen selalu berinteraksi dengan pengalaman dan lingkungan.

#### 2. Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang memberikan pengalaman kepada individu. Pola pengasuhan, komunikasi, kasih sayang, aturan, pemberian penghargaan, dan cara orang tua menangani konflik dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian. Anak yang memperoleh lingkungan keluarga yang aman dan suportif memiliki kesempatan lebih besar untuk mengembangkan rasa percaya diri dan kemampuan sosial yang sehat.



### 3. Lingkungan Sosial

Teman sebaya, sekolah, organisasi, dan masyarakat memberikan pengalaman sosial yang dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian. Interaksi dengan orang lain memungkinkan individu belajar mengenai kerja sama, tanggung jawab, norma sosial, pengendalian diri, dan cara menghadapi konflik.

### 4. Kebudayaan

Budaya memberikan nilai, norma, aturan, dan kebiasaan yang mempengaruhi cara seseorang berpikir dan bertindak. Individu yang tumbuh dalam budaya yang berbeda dapat menunjukkan pola ekspresi emosi dan perilaku sosial yang berbeda.

### 5. Pengalaman Hidup

Pengalaman keberhasilan, kegagalan, konflik, kehilangan, pendidikan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian. Pengalaman tidak selalu menghasilkan perubahan kepribadian yang besar, tetapi dapat mempengaruhi cara individu memandang dirinya dan lingkungan.

### 6. Proses Belajar

Individu belajar dari konsekuensi perilakunya, meniru orang lain, memperoleh umpan balik, serta mengembangkan strategi untuk menghadapi berbagai situasi. Oleh karena itu, kepribadian dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara hereditas, lingkungan, pengalaman, pembelajaran, budaya, dan situasi.

## 11.5. Perbedaan Individu

Perbedaan individu (*individual differences*) merupakan variasi karakteristik yang terdapat antara satu individu dengan individu lainnya. Berikut penjelasannya:

#### 1. Perbedaan Kepribadian

Individu memiliki tingkat *trait* kepribadian yang berbeda. Misalnya, seseorang dapat memiliki tingkat ekstrasversi tinggi, sedangkan orang lain lebih introver.

#### 2. Perbedaan Inteligensi

Kemampuan kognitif individu berbeda dalam hal penalaran, pemecahan masalah, memori, pemahaman, dan pembelajaran.

#### 3. Perbedaan Bakat

Individu memiliki potensi yang berbeda. Seseorang mungkin lebih unggul dalam kemampuan verbal, sedangkan orang lain memiliki potensi lebih besar dalam bidang *numerikal*, spasial, musikal, atau *mekanikal*.



#### 4. Perbedaan Minat

Individu memiliki bidang yang berbeda-beda yang dianggap menarik. Perbedaan minat dapat mempengaruhi pilihan pendidikan, kegiatan, dan karier.

#### 5. Perbedaan Motivasi

Individu memiliki alasan yang berbeda dalam melakukan suatu aktivitas. Ada individu yang lebih berorientasi pada pencapaian, sedangkan individu lain lebih termotivasi oleh hubungan sosial atau penghargaan.

#### 6. Perbedaan Emosi

Individu juga berbeda dalam intensitas dan cara mengekspresikan emosi. Ada orang yang mudah menunjukkan emosi, sedangkan orang lain lebih mampu menahan ekspresi emosional.

#### 7. Perbedaan Latar Belakang

Perbedaan keluarga, budaya, pendidikan, ekonomi, pengalaman, dan lingkungan sosial juga dapat menghasilkan perbedaan dalam perkembangan individu.

### 11.6. Kesimpulan

Kepribadian merupakan pola karakteristik psikologis yang relatif konsisten dan unik yang mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, berperilaku, dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Adapun teori kepribadian yang telah berkembang, antara lain : teori psikoanalisis, psikososial, behavioristik, humanistik, dan trait, di mana salah satu model yang paling banyak digunakan dalam psikologi modern adalah *Big Five Personality* yang terdiri atas *Openness to Experience*, *Conscientiousness*, *Extraversion*, *Agreeableness*, dan *Neuroticism* untuk memberikan kerangka sistematis dalam memahami perbedaan karakteristik individu.

Perbedaan individu (*individual differences*) adalah variasi karakteristik yang membuat setiap orang memiliki ciri dan kemampuan berbeda. Perbedaan tersebut meliputi kepribadian, inteligensi, bakat, minat, motivasi, dan emosi. Kepribadian berkaitan dengan sifat dan karakter, sedangkan inteligensi berkaitan dengan kemampuan berpikir. Bakat merupakan potensi dalam bidang tertentu, sementara minat berkaitan dengan hal yang disukai individu. Motivasi menjadi dorongan dalam melakukan sesuatu, sedangkan emosi berkaitan dengan perasaan dan ekspresinya. Keluarga, budaya, pendidikan, ekonomi, pengalaman, dan lingkungan turut memengaruhi perkembangan individu.



## TUGAS INDIVIDU

### A. Petunjuk Tugas

Tugas : Analisis Diri

Tuliskan analisis mengenai diri sendiri berdasarkan:

1. Karakteristik kepribadian;
2. Kelebihan dan kekurangan;
3. Inteligensi atau kemampuan kognitif;
4. Bakat;
5. Minat;
6. Faktor lingkungan yang membentuk kepribadian;
7. Potensi yang ingin dikembangkan;
8. Rencana pengembangan diri.

#### 1. Petunjuk Pelaksanaan Tugas

Buat dalam laporan sebanyak 1 - 2 halaman, dikerjakan secara individu dan dikumpulkan dalam format PDF. Dikirim melalui Link / Tautan Google Drive **(Dibuat oleh Dosen / Pendidik) Sebagai OPSI PERTAMA atau Ditulis di Kertas Double Folio sebagai OPSI KEDUA**

===== **Good Luck** =====



## BIBLIOGRAFI

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2018). *Theories of Personality* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Gardner, H. (2011). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm Shift to the Integrative Big Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual Issues. Dalam O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 114-158). Guilford Press.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2017). *Theories of Personality* (11th ed.). Boston, MA: Cengage Learning..
- Suryabrata, S. (2016). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Rajawali Pers.

===== **Sekian Dan Terima Kasih** =====





## **BAB XII**

### **PSIKOLOGI SOSIAL DAN HUBUNGAN INTERPERSONAL**

#### **12.1. Psikologi Sosial**

Manusia merupakan makhluk individual sekaligus makhluk sosial. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia tidak dapat melepaskan diri dari keberadaan orang lain. Individu berinteraksi dengan keluarga, teman, kelompok, organisasi, dan masyarakat. Oleh karena itu, perilaku manusia tidak hanya dapat dipahami berdasarkan faktor yang berasal dari dalam diri individu, tetapi juga perlu dilihat dalam kaitannya dengan lingkungan sosial.

Psikologi sosial merupakan cabang psikologi yang mempelajari bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku individu dipengaruhi oleh keberadaan orang lain, baik secara nyata maupun secara tidak langsung. Psikologi sosial dengan demikian memusatkan perhatian pada perilaku individu dalam konteks sosial (Sarwono & Meinarno, 2018 : 1-7). Pengertian tersebut sejalan dengan pandangan bahwa psikologi sosial mempelajari perilaku individu dalam hubungannya dengan situasi sosial (Walgito, 2003 : 3-8).

Dalam psikologi sosial, individu tidak dipandang sebagai pribadi yang terpisah dari lingkungan. Cara seseorang menilai dirinya sendiri, mempersepsikan orang lain, membentuk sikap, mengikuti norma, bekerja sama, mencintai, membantu, maupun melakukan agresi dapat dipengaruhi oleh situasi sosial. Aronson et al. (2015 : 1-10) menjelaskan bahwa salah satu karakteristik utama psikologi sosial adalah usaha memahami bagaimana individu menafsirkan situasi sosial dan bagaimana penafsiran tersebut mempengaruhi perilakunya.

Dengan demikian, psikologi sosial memiliki kedudukan penting dalam psikologi umum karena membantu menjelaskan hubungan antara proses psikologis individu dan lingkungan sosialnya. Kajian ini tidak hanya menjelaskan perilaku seseorang ketika berhadapan dengan orang lain, tetapi juga menjelaskan bagaimana kelompok, norma, budaya, dan situasi sosial dapat membentuk perilaku individu.

Psikologi sosial adalah cabang ilmu psikologi yang mempelajari bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku individu dipengaruhi oleh kehadiran orang lain serta situasi sosial. Kehadiran orang lain dapat bersifat nyata, dibayangkan, maupun tersirat (Baron & Byrne, 2004 : 5). Psikologi sosial membahas berbagai hal, seperti interaksi sosial, sikap, persepsi sosial, pengaruh sosial, hubungan antar manusia, prasangka, dan perilaku kelompok.

1. Interaksi sosial, yaitu membahas bagaimana individu berkomunikasi dan berhubungan dengan orang lain. Contohnya : Kerjasama antara mahasiswa dalam mengerjakan tugas kelompok.



2. Sikap, yaitu membahas penilaian atau kecenderungan seseorang terhadap orang, objek, atau suatu hal. Contohnya : Seseorang memiliki sikap positif terhadap kegiatan belajar.
3. Persepsi sosial, yaitu membahas bagaimana seseorang memahami dan menilai orang lain. Contohnya : Menilai seseorang sebagai ramah berdasarkan caranya berkomunikasi.
4. Pengaruh sosial, yaitu membahas bagaimana keberadaan atau tindakan orang lain dapat memengaruhi perilaku seseorang. Contohnya : Seseorang mengikuti gaya berpakaian teman-temannya.
5. Hubungan antar manusia, yaitu membahas bagaimana hubungan antar individu terbentuk, berkembang, dan dipertahankan. Contohnya : Hubungan persahabatan dan kerja sama.
6. Prasangka, yaitu membahas penilaian atau sikap negatif terhadap seseorang atau kelompok berdasarkan keanggotaannya dalam kelompok tertentu. Contohnya: Menganggap seseorang tidak mampu hanya berdasarkan kelompok asalnya.
7. Perilaku kelompok, yaitu membahas bagaimana individu berpikir dan bertindak ketika berada dalam suatu kelompok. Contohnya : Anggota organisasi bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama.

## 12.2. Sikap

Sikap adalah kecenderungan seseorang untuk memberikan penilaian, perasaan, dan respons tertentu terhadap suatu objek, orang, atau situasi. Sikap dapat bersifat positif maupun negatif. Dalam psikologi sosial, sikap merupakan konsep penting karena berkaitan dengan bagaimana seseorang memberikan penilaian terhadap dunia sosial dan bagaimana penilaian tersebut berhubungan dengan perilaku. Sikap dapat berupa positif atau negatif dan dapat memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, serta bertindak terhadap sesuatu.

Walgito (2003 : 109-119) menjelaskan bahwa sikap memiliki komponen yang berkaitan dengan aspek kognitif, afektif, dan konatif. Komponen kognitif berhubungan dengan keyakinan atau pengetahuan terhadap objek sikap; komponen afektif berkaitan dengan perasaan terhadap objek; sedangkan komponen konatif berkaitan dengan kecenderungan bertindak.

Aronson et al. (2015 : 188-225) menjelaskan bahwa sikap merupakan evaluasi terhadap objek sosial dan dapat terbentuk melalui pengalaman langsung, pembelajaran,



pengaruh sosial, maupun proses komunikasi. Sikap juga dapat berubah ketika individu memperoleh informasi baru atau mengalami pengalaman yang bertentangan dengan keyakinannya. Sikap dan perilaku memiliki hubungan, tetapi keduanya tidak selalu identik. Seseorang dapat memiliki sikap tertentu tetapi tidak selalu menunjukkan perilaku yang sesuai karena terdapat pengaruh norma sosial, situasi, tekanan kelompok, dan faktor lainnya.

### 12.3. Prasangka dan Stereotip

#### 1. Prasangka

Prasangka (*prejudice*) adalah sikap atau penilaian terhadap seseorang atau suatu kelompok yang didasarkan terutama pada keanggotaan individu tersebut dalam kelompok tertentu, bukan pada informasi yang objektif mengenai dirinya. Prasangka umumnya bersifat negatif dan dapat muncul dalam bentuk perasaan tidak suka, curiga, atau penilaian yang terburu-buru terhadap individu maupun kelompok lain.

Allport (1954 : 7-10) menjelaskan prasangka sebagai antipati yang didasarkan pada generalisasi yang keliru dan tidak fleksibel terhadap kelompok atau anggota kelompok. Dalam perkembangannya, prasangka dapat dipelihara melalui proses belajar sosial, kategorisasi, persaingan antarkelompok, serta norma sosial. Dalam psikologi sosial, prasangka termasuk aspek afektif, karena berkaitan dengan perasaan atau evaluasi seseorang terhadap kelompok tertentu (Arifin, 2015 : 185-186).

Dengan demikian, prasangka dapat dipahami sebagai sikap atau penilaian yang belum tentu didasarkan pada fakta yang memadai. Prasangka dapat muncul akibat generalisasi, pengalaman, atau pengaruh lingkungan. Sikap ini dapat menghambat hubungan sosial karena seseorang menilai orang lain berdasarkan kategori kelompok, seperti suku, ras, agama, jenis kelamin, atau kelompok sosial tertentu, dan dapat berkembang menjadi tindakan diskriminatif.

#### 2. Stereotip

Stereotip (*stereotype*) merupakan keyakinan atau gambaran umum yang dimiliki seseorang mengenai karakteristik, sifat, atau perilaku anggota suatu kelompok sosial. Stereotip merupakan komponen kognitif, karena berkaitan dengan apa yang seseorang pikirkan atau yakini mengenai suatu kelompok (Arifin, 2015 : 188).

Stereotip muncul ketika karakteristik tertentu dianggap melekat pada seluruh anggota kelompok, meskipun karakteristik tersebut belum tentu sesuai dengan setiap individu. Misalnya, anggapan bahwa kelompok etnis tertentu memiliki sifat tertentu merupakan



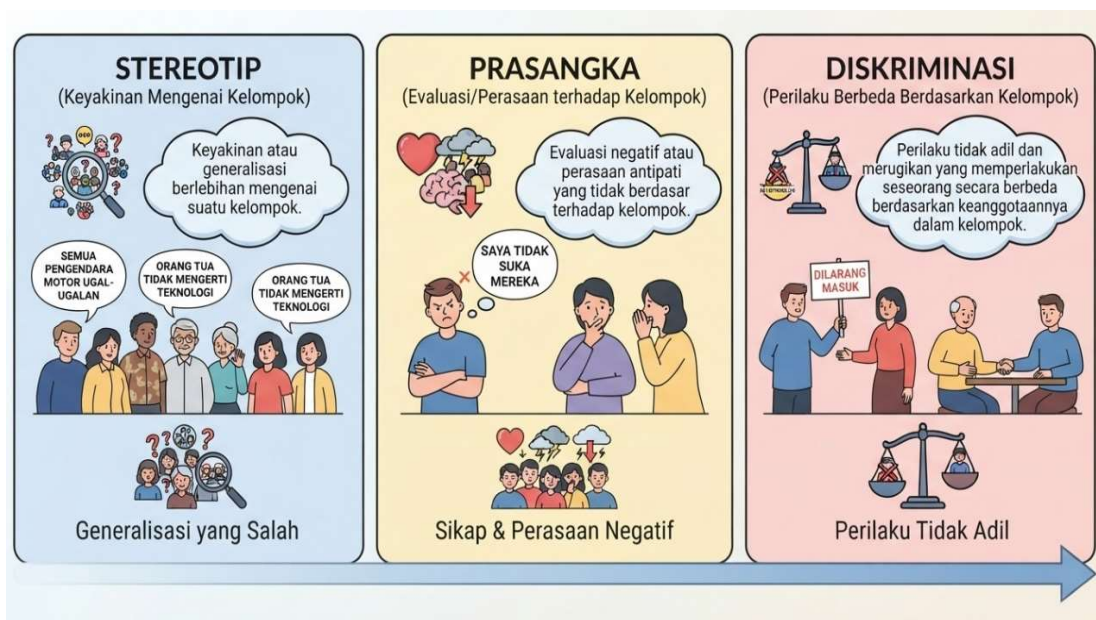
bentuk stereotip. Stereotip dapat bersifat positif maupun negatif, tetapi stereotip negatif dapat menjadi dasar munculnya prasangka dan diskriminasi.

### 3. Diskriminasi

Diskriminasi adalah tindakan atau perilaku memperlakukan seseorang atau kelompok secara berbeda berdasarkan keanggotaan mereka dalam kelompok tertentu. Berbeda dengan prasangka yang lebih berkaitan dengan sikap atau perasaan, diskriminasi merupakan aspek perilaku yang dapat terlihat secara nyata (Arifin, 2015 : 188).

Diskriminasi dapat berupa penolakan, pembatasan hak atau kesempatan, perlakuan tidak adil, maupun tindakan lain yang merugikan seseorang atau kelompok karena identitas atau keanggotaannya. Oleh karena itu, prasangka dan diskriminasi memiliki hubungan yang erat, meskipun keduanya tidak selalu muncul secara bersamaan. Seseorang dapat memiliki prasangka tetapi tidak melakukan tindakan diskriminatif, dan diskriminasi juga dapat terjadi karena faktor lain selain prasangka.

Stereotip, prasangka, dan diskriminasi dapat digambarkan secara sederhana sebagai berikut:



Keterangan Gambar :

- Stereotip → keyakinan atau generalisasi mengenai kelompok.
- Prasangka → evaluasi atau perasaan terhadap kelompok.
- Diskriminasi → perilaku yang memperlakukan seseorang secara berbeda berdasarkan keanggotaannya dalam kelompok.



#### 12.4. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal merupakan hubungan psikologis yang terbentuk antara dua orang atau lebih melalui interaksi yang relatif berkelanjutan. Hubungan interpersonal dapat berupa hubungan keluarga, pertemanan, hubungan kerja, hubungan guru dan siswa, maupun hubungan pasangan. Hubungan interpersonal tidak hanya ditentukan oleh frekuensi pertemuan, tetapi juga oleh kualitas interaksi. Komunikasi, kepercayaan, keterbukaan, dukungan sosial, empati, dan kemampuan menyelesaikan konflik merupakan faktor penting dalam mempertahankan hubungan.

Sarwono dan Meinarno (2018) menempatkan hubungan interpersonal sebagai salah satu tema utama dalam psikologi sosial, bersama dengan persepsi sosial, sikap, pengaruh sosial, perilaku menolong, agresi, dan kelompok. Dalam hubungan yang sehat, individu dapat memberikan dukungan emosional, berbagi pengalaman, mengembangkan rasa percaya, dan memperoleh perasaan diterima. Sebaliknya, hubungan yang dipenuhi konflik, manipulasi, ketidakpercayaan, atau komunikasi yang buruk dapat menimbulkan tekanan psikologis. Contohnya : hubungan persahabatan antara mahasiswa yang saling membantu, mendukung, dan berkomunikasi dalam menyelesaikan tugas kuliah.

#### 12.5. Persahabatan dan Cinta

Persahabatan merupakan salah satu bentuk hubungan interpersonal yang ditandai oleh kedekatan, kepercayaan, kesediaan berbagi pengalaman, dan adanya dukungan timbal balik. Persahabatan biasanya berkembang melalui interaksi yang berulang serta adanya kesamaan atau ketertarikan tertentu. Daya tarik interpersonal dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kedekatan geografis, frekuensi interaksi, kesamaan, saling menyukai, dan karakteristik positif. Aronson et al. (2015 : 303-343) menjelaskan bahwa ketertarikan interpersonal dapat berkembang menjadi hubungan yang lebih dekat ketika individu merasakan adanya penerimaan, kesamaan, dan hubungan timbal balik.

Cinta merupakan bentuk hubungan interpersonal yang lebih kompleks. Cinta dapat mencakup ketertarikan, keintiman, komitmen, kasih sayang, dan kebutuhan untuk membangun kedekatan emosional. Sternberg (1986 : 119-135) mengemukakan teori segitiga cinta yang terdiri atas *intimacy*, *passion*, dan *commitment*. Ketiga komponen tersebut dapat memiliki kombinasi yang berbeda. Hubungan yang hanya didominasi gairah akan berbeda dengan hubungan yang didominasi keintiman atau komitmen. Karena itu, pengalaman cinta tidak hanya berkaitan dengan emosi, tetapi juga dengan proses kognitif dan keputusan interpersonal.



Persahabatan dan cinta adalah sebuah bentuk hubungan dan dukungan interpersonal yang melibatkan kedekatan emosional, kepercayaan, perhatian, dan dukungan antara individu. Persahabatan biasanya didasarkan pada kesamaan minat, saling memahami, rasa nyaman, dan kesediaan untuk saling membantu. Persahabatan yang baik dapat memberikan dukungan emosional, perasaan diterima, serta membantu seseorang dalam menghadapi berbagai masalah.

Sementara itu, cinta merupakan hubungan yang melibatkan kasih sayang, ketertarikan, keintiman, perhatian, dan komitmen. Cinta dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti cinta kepada pasangan, keluarga, maupun orang lain. Hubungan cinta yang sehat ditandai dengan adanya saling menghargai, kepercayaan, komunikasi yang baik, dan dukungan satu sama lain. Contohnya : dua sahabat saling membantu dan mendukung ketika menghadapi masalah. Sementara itu, dalam hubungan cinta, pasangan saling memberikan perhatian, kasih sayang, dan dukungan serta berkomitmen untuk membangun hubungan yang harmonis.

## 12.6. Kesimpulan

Psikologi sosial merupakan cabang psikologi yang mempelajari hubungan antara individu dan lingkungan sosialnya. Kajian ini menjelaskan bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh keberadaan orang lain, kelompok, norma, dan situasi sosial. Interaksi sosial menjadi dasar terbentuknya berbagai hubungan antar manusia. Dalam proses tersebut, individu melakukan persepsi sosial dan atribusi, membentuk sikap, menyesuaikan diri melalui konformitas, serta dapat mengalami pengaruh sosial. Pada tingkat hubungan yang lebih kompleks, proses tersebut berkembang menjadi persahabatan, cinta, kerja sama, konflik, perilaku prososial, maupun agresi.

Pemahaman terhadap psikologi sosial penting dalam kehidupan sehari-hari karena manusia selalu berada dalam lingkungan sosial. Dengan memahami mekanisme persepsi, sikap, pengaruh sosial, prasangka, hubungan interpersonal, dan dinamika kelompok, individu dapat mengembangkan hubungan yang lebih sehat, meningkatkan kerja sama, mengurangi konflik, dan membangun kehidupan sosial yang lebih adaptif.



## **TUGAS INDIVIDU**

### **A. Petunjuk Tugas**

#### **Tugas 1 – Analisis Konformitas**

Carilah satu contoh konformitas yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Analisis apakah konformitas tersebut memberikan dampak positif atau negatif. Jelaskan menggunakan konsep pengaruh sosial.

#### **Tugas 2 – Stereotip dan Prasangka**

Identifikasi satu contoh stereotip yang berkembang dalam masyarakat. Jelaskan perbedaan antara stereotip, prasangka, dan diskriminasi serta berikan strategi psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi prasangka tersebut.

#### **Tugas 3 – Hubungan Interpersonal**

Pilih satu hubungan interpersonal yang dekat dengan kehidupan Anda, seperti persahabatan atau hubungan dalam keluarga. Analisis faktor yang menyebabkan hubungan tersebut dapat terbentuk dan bertahan, kemudian hubungkan dengan teori daya tarik interpersonal atau teori cinta.

### **B. Petunjuk Pelaksanaan Tugas**

Buat dalam laporan sebanyak 1 - 2 halaman, dikerjakan secara individu dan dikumpulkan dalam format PDF. Dikirim melalui Link / Tautan Google Drive **(Dibuat oleh Dosen / Pendidik) Sebagai OPSI PERTAMA atau Ditulis di Kertas Double Folio sebagai OPSI KEDUA**

===== **Good Luck** =====



## BIBLIOGRAFI

- Allport, G. W. (1954). *The Nature of Prejudice*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Arifin, B. S. (2015). *Psikologi Sosial*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Aronson, E., Wilson, T. D., Akert, R. M., & Sommers, S. R. (2015). *Social Psychology* (9th ed.). Pearson.
- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2011). *Social Psychology* (13th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Meinarno, E. A., & Sarwono, S. W. (2017). *Psikologi Sosial* (Edisi ke-2). Jakarta: Salemba Humanika
- Sarwono, S. W. (1997). *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka..
- Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Walgito, B. (2003). *Psikologi Sosial (Suatu Pengantar)*. Yogyakarta: Andi.

===== **Sekian Dan Terima Kasih** =====



## **BAB XIII**

### **KONSEP DIRI, IDENTITAS, DAN PENYESUAIAN DIRI**

#### **13.1. Konsep Diri**

Konsep diri merupakan gambaran, penilaian, dan pemahaman individu mengenai dirinya sendiri. Konsep diri berkembang melalui pengalaman, interaksi dengan orang lain, serta bagaimana individu menafsirkan berbagai pengalaman yang dialaminya. Dengan demikian, konsep diri bukan sesuatu yang sepenuhnya terbentuk sejak lahir, tetapi berkembang dan mengalami perubahan sepanjang kehidupan.

Menurut Calhoun dan Acocella (1990 : 67-71), konsep diri merupakan gambaran mental individu mengenai dirinya yang mencakup pengetahuan tentang diri, harapan terhadap diri, serta penilaian terhadap dirinya sendiri. Konsep diri dapat mencakup berbagai aspek, seperti kemampuan akademik, kondisi fisik, kepribadian, hubungan sosial, nilai-nilai, dan peran individu dalam lingkungan.

Rogers (1959 : 200-210) menjelaskan bahwa konsep diri berkaitan dengan cara individu memandang dirinya dan pengalaman yang dimilikinya. Kesehatan psikologis dapat berkembang ketika terdapat kesesuaian antara pengalaman nyata individu dengan konsep dirinya. Sebaliknya, ketidaksesuaian antara pengalaman dan konsep diri dapat menimbulkan ketegangan psikologis.

Dalam kehidupan sehari-hari, konsep diri dapat terlihat dari cara seseorang menjawab pertanyaan seperti “Siapakah saya?”, “Apa kemampuan saya?”, “Apa kelemahan saya?”, dan “Bagaimana saya ingin menjadi?”. Jawaban atas pertanyaan tersebut menggambarkan bagaimana individu memahami dirinya.

#### **13.2. Harga Diri**

Harga diri (*self-esteem*) berkaitan dengan evaluasi individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya. Jika konsep diri lebih menekankan pada gambaran mengenai siapa diri seseorang, harga diri lebih berkaitan dengan bagaimana seseorang menilai dirinya. Coopersmith (1967 : 4-5) mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri, yang menunjukkan sejauh mana individu memandang dirinya sebagai orang yang mampu, berarti, berhasil, dan berharga.

Harga diri berkembang melalui pengalaman keberhasilan dan kegagalan, penerimaan sosial, hubungan dengan orang tua, teman sebaya, guru, serta pengalaman mendapatkan penghargaan atau kritik. Individu yang sering mendapatkan dukungan dan penghargaan yang



realistis cenderung memiliki kesempatan lebih besar untuk mengembangkan harga diri yang sehat. Namun, harga diri yang sehat tidak berarti individu selalu menganggap dirinya sempurna. Harga diri yang sehat justru memungkinkan individu menerima kekurangan, mengakui kesalahan, dan tetap mempertahankan penghargaan terhadap dirinya sendiri.

Dengan demikian, harga diri yang adaptif dapat membantu individu menghadapi kegagalan tanpa kehilangan penghargaan terhadap dirinya. Individu dapat mengatakan, misalnya, *“Saya gagal dalam ujian ini, tetapi kegagalan tersebut tidak berarti bahwa saya adalah orang yang tidak berharga.”*

### 13.3. Identitas Diri

Identitas diri merupakan pemahaman individu mengenai siapa dirinya, nilai-nilai yang diyakininya, tujuan hidupnya, serta posisi dan perannya dalam lingkungan sosial. Identitas memberikan rasa kesinambungan sehingga seseorang dapat memahami dirinya sebagai pribadi yang relatif konsisten dari waktu ke waktu.

Erikson (1968 : 101-103) menempatkan perkembangan identitas sebagai salah satu tugas psikososial penting, terutama pada masa remaja. Pada tahap ini individu mulai mempertanyakan nilai, tujuan, peran sosial, dan arah kehidupannya. Konflik utama yang dikemukakan Erikson pada masa remaja adalah *identity versus role confusion*. Dalam proses ini, remaja berusaha memahami siapa dirinya dan bagaimana ia ingin menempatkan dirinya dalam lingkungan sosial. Tajfel dan Turner (1986 : 15-40) menjelaskan bahwa identitas sosial terbentuk melalui keanggotaan individu dalam kelompok sosial dan dapat mempengaruhi cara individu melihat dirinya serta orang lain.

Pembentukan identitas merupakan proses yang berlangsung secara bertahap. Individu memperoleh pengalaman, mempertimbangkan berbagai pilihan, kemudian membangun komitmen terhadap nilai dan tujuan tertentu. Karena itu, identitas tidak selalu bersifat tetap. Perubahan pengalaman, pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan lingkungan sosial dapat menyebabkan individu mengevaluasi kembali identitasnya.

Identitas yang berkembang secara sehat memungkinkan individu memiliki rasa kontinuitas, tujuan, dan arah kehidupan. Individu mampu memahami karakteristik dirinya, mengenali nilai-nilai yang diyakini, serta menentukan pilihan yang sesuai dengan tujuan hidupnya. Sebaliknya, kebingungan identitas dapat membuat individu mengalami kesulitan menentukan tujuan, nilai, atau peran yang ingin dijalankan.



### 13.4. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan proses ketika individu berusaha mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan. Individu sepanjang hidup menghadapi berbagai perubahan dan tuntutan, seperti memasuki sekolah, kuliah, pekerjaan, pernikahan, perubahan lingkungan, konflik interpersonal, maupun kegagalan.

Menurut Schneiders (1964 : 17-18), penyesuaian diri merupakan proses yang melibatkan respons mental dan perilaku individu dalam usaha mengatasi kebutuhan, ketegangan, frustrasi, serta konflik sehingga tercapai keselarasan antara kebutuhan individu dan tuntutan lingkungan. Penyesuaian diri bukan berarti individu harus selalu mengikuti semua tuntutan lingkungan. Penyesuaian yang sehat melibatkan kemampuan untuk mengubah perilaku ketika diperlukan, tetapi juga kemampuan mempertahankan prinsip dan kebutuhan pribadi yang sehat.

Individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara adaptif cenderung mampu menghadapi perubahan, menyelesaikan masalah, mengelola emosi, membangun hubungan sosial, dan mengambil keputusan secara realistis. Penyesuaian diri juga berkaitan dengan kemampuan menerima kenyataan. Ketika menghadapi kegagalan, misalnya, individu dapat mengakui kegagalan tersebut, mengevaluasi penyebabnya, kemudian menentukan langkah perbaikan. Respons tersebut lebih adaptif daripada menyangkal kenyataan atau menyalahkan semua pihak tanpa melakukan evaluasi diri.

### 13.5. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi psikologis, kematangan emosi, kepercayaan diri, dan kemampuan mengelola stres, sedangkan faktor eksternal mencakup keluarga, teman sebaya, serta lingkungan sosial. Interaksi keduanya memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan dan permasalahan kehidupan. Penyesuaian diri dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan.

#### 1. Kondisi fisik

Kondisi kesehatan dan kebugaran dapat mempengaruhi kemampuan individu menghadapi tuntutan kehidupan. Kondisi fisik yang baik dapat mendukung aktivitas dan kemampuan menghadapi tekanan, sedangkan gangguan kesehatan dapat menjadi tantangan tambahan bagi proses penyesuaian (Schneiders, 1964 : 60-70).



## 2. Kepribadian

Karakteristik kepribadian, seperti kestabilan emosi, keterbukaan, tanggung jawab, dan kemampuan mengendalikan diri, dapat mempengaruhi cara individu menghadapi situasi baru dan masalah.

## 3. Pengalaman

Pengalaman keberhasilan maupun kegagalan dapat menjadi sumber pembelajaran. Individu yang memperoleh pengalaman mengatasi masalah dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk menghadapi masalah berikutnya.

## 4. Kemampuan mengelola emosi

Kemampuan mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi merupakan bagian penting dari penyesuaian diri. Individu yang mampu mengelola emosi secara efektif cenderung lebih mampu mempertimbangkan masalah secara rasional.

## 5. Dukungan sosial

Dukungan dari keluarga, teman, guru, pasangan, dan lingkungan sosial dapat membantu individu menghadapi situasi sulit. Dukungan sosial dapat berfungsi sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi tekanan kehidupan (Taylor, 2011 : 189-218).

## 6. Lingkungan

Kondisi lingkungan keluarga, sekolah, pekerjaan, dan masyarakat dapat memberikan tuntutan sekaligus dukungan bagi individu. Lingkungan yang aman dan suportif dapat mempermudah proses penyesuaian, sedangkan lingkungan yang penuh konflik dapat membuat proses tersebut lebih sulit.

### 13.6. Peran Keluarga dan Lingkungan

Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan konsep diri, harga diri, identitas, dan kemampuan penyesuaian individu. Melalui interaksi dengan orang tua dan anggota keluarga lainnya, anak memperoleh pengalaman mengenai penerimaan, aturan, tanggung jawab, kasih sayang, serta cara menghadapi masalah.

Pola hubungan dalam keluarga dapat mempengaruhi cara individu memandang dirinya. Lingkungan keluarga yang memberikan kasih sayang, batasan yang jelas, komunikasi terbuka, serta penghargaan terhadap individu dapat mendukung perkembangan psikologis yang sehat. Sebaliknya, penolakan, penghinaan, kekerasan, atau pola komunikasi yang buruk dapat menghambat perkembangan konsep diri dan penyesuaian.



Bronfenbrenner (1979 : 3-15) menjelaskan bahwa perkembangan manusia berlangsung dalam sistem lingkungan yang saling berhubungan. Keluarga merupakan bagian dari lingkungan terdekat individu, tetapi perkembangan juga dipengaruhi oleh sekolah, teman sebaya, masyarakat, budaya, dan kondisi sosial yang lebih luas.

Lingkungan pendidikan juga memiliki peran penting. Guru dan teman sebaya dapat memberikan umpan balik yang mempengaruhi cara individu menilai dirinya. Keberhasilan akademik, penerimaan teman, pengalaman organisasi, dan interaksi sosial dapat menjadi bagian dari proses pembentukan identitas.

Pada masa dewasa, lingkungan pekerjaan dan masyarakat semakin berperan. Individu perlu menyesuaikan diri dengan tuntutan profesional, norma sosial, perubahan peran, dan berbagai tanggung jawab baru. Oleh karena itu, penyesuaian diri merupakan proses sepanjang kehidupan, bukan hanya persoalan masa kanak-kanak atau remaja.

### **13.7. Kesimpulan**

Konsep diri, harga diri, identitas, dan penyesuaian diri merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis manusia. Konsep diri memberikan gambaran mengenai bagaimana individu memahami dirinya, sedangkan harga diri berkaitan dengan bagaimana individu menilai keberhargaan dirinya. Identitas diri memberikan rasa kontinuitas dan arah mengenai siapa individu tersebut, nilai apa yang diyakininya, serta tujuan yang ingin dicapainya. Sementara itu, penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk menghadapi tuntutan internal dan eksternal secara adaptif.

Keempat aspek tersebut saling berkaitan. Konsep diri yang realistis dapat mendukung harga diri yang sehat. Harga diri yang sehat dapat membantu individu menghadapi perubahan dan kegagalan. Perkembangan identitas yang baik memberikan arah bagi kehidupan, sedangkan kemampuan penyesuaian diri membantu individu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.

Perkembangan tersebut tidak berlangsung secara terpisah dari lingkungan. Keluarga, teman sebaya, sekolah, pekerjaan, masyarakat, dan budaya memberikan pengalaman yang dapat memperkuat atau menghambat perkembangan psikologis individu. Oleh sebab itu, pemahaman mengenai konsep diri, identitas, dan penyesuaian diri perlu mempertimbangkan hubungan timbal balik antara individu dan lingkungan.





## BIBLIOGRAFI

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationships*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco, CA: W. H. Freeman.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York, NY: W. W. Norton.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework. Dalam S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study of a Science* (Vol. 3, 184-256). McGraw-Hill.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York, NY: Holt, Rinehart and Winston.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The Social Identity Theory of Intergroup Behavior. Dalam S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of Intergroup Relations* (7-24). Nelson-Hall.

===== **Sekian Dan Terima Kasih** =====





## **BAB XIV**

### **MORAL DAN PERILAKU**

#### **14.1. Moral, Nilai, dan Norma**

Moral merupakan seperangkat prinsip, standar, atau keyakinan yang digunakan individu untuk menentukan apakah suatu tindakan dianggap benar atau salah, baik atau buruk, serta layak atau tidak layak dilakukan. Moral berkaitan dengan cara individu mengarahkan perilakunya berdasarkan pertimbangan mengenai kebaikan, keadilan, tanggung jawab, dan kesejahteraan orang lain. Dalam psikologi, moral tidak hanya dipahami sebagai aturan yang berasal dari lingkungan, tetapi juga sebagai proses psikologis yang melibatkan penalaran, emosi, motivasi, dan perilaku (Bertens, 2007 : 4-7).

Nilai merupakan sesuatu yang dianggap penting, berharga, dan diinginkan oleh individu atau kelompok. Nilai dapat menjadi dasar dalam menentukan tujuan dan pilihan perilaku. Misalnya, kejujuran, tanggung jawab, keadilan, penghormatan, dan kepedulian merupakan nilai yang dapat menjadi pedoman perilaku seseorang. Nilai yang dimiliki seseorang dapat memengaruhi cara individu dalam menilai suatu keadaan dan menentukan tindakan yang dianggap tepat.

Norma merupakan aturan atau standar perilaku yang berlaku dalam kelompok atau masyarakat. Norma memberikan pedoman mengenai perilaku yang diharapkan, diperbolehkan, atau dilarang. Dengan demikian, nilai lebih berkaitan dengan apa yang dianggap penting atau baik, sedangkan norma lebih berkaitan dengan aturan mengenai bagaimana seseorang seharusnya bertindak.

Dalam kehidupan sehari-hari, moral, nilai, dan norma saling berkaitan. Seseorang yang menjunjung nilai kejujuran, misalnya, dapat menjadikan kejujuran sebagai prinsip moral dan mengikuti norma yang melarang tindakan menipu. Dengan demikian, nilai dapat menjadi dasar terbentuknya norma, sedangkan norma membantu individu menerapkan nilai dalam perilaku sehari-hari.

Menurut Kohlberg (1984 : 2-3), pertimbangan moral berkaitan dengan penilaian individu mengenai apa yang benar dan bagaimana seseorang seharusnya bertindak dalam situasi yang mengandung persoalan moral. Dalam konteks ini, semakin baik kemampuan individu dalam memahami dan menilai persoalan moral, semakin besar kemungkinan individu tersebut mampu mengambil keputusan yang sesuai dengan prinsip moral yang diyakininya. Oleh karena itu, pertimbangan moral menjadi salah satu aspek penting dalam memahami terbentuknya perilaku moral seseorang.



## 14.2. Perkembangan Moral

Perkembangan moral merupakan proses perubahan kemampuan individu dalam memahami aturan, nilai, kewajiban, keadilan, dan pertimbangan mengenai benar dan salah. Perkembangan tersebut berlangsung sepanjang kehidupan dan dipengaruhi oleh kematangan kognitif serta pengalaman sosial. Salah satu teori perkembangan moral yang terkenal dikembangkan oleh Lawrence Kohlberg. Kohlberg (1984 : 170-205) mengembangkan gagasan bahwa perkembangan penalaran moral berlangsung melalui beberapa tahap yang tersusun dalam tiga tingkat utama, yaitu pra konvensional, konvensional, dan pasca konvensional.

Pada tingkat pra konvensional, individu terutama mempertimbangkan konsekuensi langsung dari suatu tindakan. Perilaku dianggap benar apabila menghasilkan keuntungan atau menghindarkan individu dari hukuman. Tahap ini banyak ditemukan pada masa kanak-kanak, meskipun tidak terbatas hanya pada anak. Pada tingkat konvensional, individu mulai mempertimbangkan harapan sosial, aturan, dan kewajiban. Seseorang dapat melakukan tindakan yang dianggap benar karena ingin memperoleh penerimaan sosial atau karena menganggap bahwa aturan harus dipatuhi demi menjaga ketertiban masyarakat.

Pada tingkat pasca konvensional, pertimbangan moral tidak hanya didasarkan pada aturan yang berlaku, tetapi juga pada prinsip moral yang lebih luas, seperti keadilan, hak individu, dan prinsip etis. Individu mulai mampu mengevaluasi apakah suatu aturan benar-benar adil dan sesuai dengan prinsip moral tertentu (Kohlberg, 1984 : 172-178). Nucci (2001, : 3-10) menjelaskan bahwa perkembangan moral juga melibatkan pemahaman individu mengenai hubungan sosial, kesejahteraan orang lain, hak, kewajiban, dan keadilan. Dengan demikian, perkembangan moral merupakan proses kompleks yang melibatkan kemampuan kognitif, pengalaman sosial, emosi moral, dan internalisasi nilai.

## 14.3. Pengambilan Keputusan Moral

Pengambilan keputusan moral merupakan proses ketika individu menentukan tindakan dalam situasi yang melibatkan pertimbangan mengenai benar dan salah, kepentingan pribadi dan kepentingan orang lain, atau konflik antara beberapa nilai. Dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat menghadapi berbagai dilema moral. Misalnya, seorang mahasiswa mengetahui bahwa temannya melakukan kecurangan dalam ujian. Ia harus menentukan apakah akan diam demi menjaga hubungan pertemanan atau melaporkan tindakan tersebut demi mempertahankan kejujuran dan keadilan akademik.



Pengambilan keputusan moral tidak selalu dilakukan melalui proses rasional yang panjang. Haidt (2001 : 814-834) menjelaskan bahwa penilaian moral sering kali muncul secara cepat dan intuitif, kemudian individu dapat memberikan alasan untuk membenarkan penilaian tersebut. Pandangan ini menunjukkan bahwa emosi dan intuisi memiliki peranan penting dalam proses moral.

Namun, proses berpikir dan pertimbangan rasional tetap penting, terutama ketika individu menghadapi dilema yang kompleks. Rest (1986 : 1-5) menjelaskan bahwa perilaku moral melibatkan beberapa proses, yaitu kemampuan memahami situasi moral, membuat penilaian moral, menentukan prioritas moral, dan melaksanakan tindakan yang dianggap benar. Pengambilan keputusan moral dapat dipengaruhi oleh beberapa pertanyaan:

1. Apa masalah moral yang sedang dihadapi?
2. Siapa saja yang akan terkena dampak keputusan?
3. Nilai apa yang terlibat?
4. Apa konsekuensi dari setiap pilihan?
5. Apakah keputusan tersebut adil?
6. Apakah keputusan tersebut menghormati hak orang lain?
7. Apakah tindakan tersebut sesuai dengan prinsip moral yang diyakini?

#### **14.4. Empati dan Perilaku Prosocial**

Empati merupakan kemampuan memahami dan merasakan keadaan emosional orang lain. Empati memungkinkan individu melihat suatu situasi bukan hanya dari perspektif dirinya sendiri, tetapi juga dari perspektif orang lain. Empati memiliki hubungan dengan perilaku prososial. Perilaku prososial mencakup tindakan yang dimaksudkan untuk memberikan manfaat kepada orang lain, seperti membantu, berbagi, bekerja sama, memberikan dukungan, dan menyelamatkan orang yang mengalami kesulitan.

Batson (2011 : 3-15) menjelaskan bahwa empati dapat menjadi salah satu dasar motivasi bagi seseorang untuk membantu orang lain. Ketika individu mampu memahami penderitaan orang lain dan merasakan kepedulian terhadapnya, muncul kemungkinan lebih besar untuk memberikan pertolongan. Dalam konteks psikologi sosial, perilaku prososial tidak selalu didorong oleh kepentingan pribadi. Individu dapat membantu orang lain karena adanya kepedulian, rasa tanggung jawab, norma sosial, atau keinginan untuk mengurangi penderitaan orang lain (Eisenberg et al., 2006 : 647-671).

Empati juga dapat membantu mengurangi perilaku yang merugikan orang lain. Individu yang mampu memahami perspektif korban, misalnya, dapat lebih menyadari



dampak negatif dari tindakan agresif atau diskriminatif. Namun, empati saja tidak selalu menjamin munculnya perilaku moral. Individu tetap membutuhkan kemampuan mengendalikan diri, memahami norma, dan memiliki motivasi untuk bertindak sesuai dengan pertimbangan moral.

#### **14.5. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Moral**

Perilaku moral tidak muncul dari satu faktor saja. Perilaku tersebut merupakan hasil interaksi berbagai faktor psikologis dan sosial.

##### **1. Perkembangan kognitif**

Kemampuan berpikir mempengaruhi kemampuan individu memahami aturan, konsekuensi, keadilan, dan perspektif orang lain. Semakin berkembang kemampuan kognitif, semakin kompleks pula pertimbangan moral yang dapat dilakukan (Kohlberg, 1984 : 170-205).

##### **2. Emosi moral**

Emosi seperti empati, rasa bersalah, malu, dan rasa bangga dapat mempengaruhi perilaku moral. Rasa bersalah, misalnya, dapat mendorong individu memperbaiki kesalahan yang telah dilakukan. Tangney, Stuewig, dan Mashek (2007 : 19-20) menjelaskan bahwa emosi moral dapat memainkan peran penting dalam mengarahkan perilaku sosial, termasuk perilaku yang berkaitan dengan tanggung jawab dan pengendalian diri.

##### **3. Keluarga**

Keluarga merupakan lingkungan pertama tempat individu mempelajari nilai dan aturan perilaku. Orang tua memberikan contoh, memberikan penjelasan mengenai perilaku benar dan salah, serta memberikan konsekuensi terhadap perilaku anak. Hoffman (2000 : 3-15) menekankan pentingnya sosialisasi moral dalam keluarga, terutama melalui disiplin yang memungkinkan anak memahami dampak perilakunya terhadap orang lain.

##### **4. Teman sebaya**

Teman sebaya dapat mempengaruhi nilai dan perilaku moral melalui proses interaksi, diskusi, kerja sama, maupun tekanan kelompok. Pada masa remaja, pengaruh teman sebaya menjadi semakin penting karena individu semakin banyak menghabiskan waktu di luar keluarga.

##### **5. Budaya**

Budaya menyediakan sistem nilai dan norma yang membantu individu memahami perilaku yang dianggap benar atau salah. Perbedaan budaya dapat menyebabkan adanya



variasi dalam penekanan terhadap nilai tertentu, seperti individualisme, kolektivisme, kehormatan, tanggung jawab keluarga, atau kepatuhan terhadap kelompok.

#### 7. Lingkungan sosial

Lingkungan sekolah, organisasi, tempat kerja, dan masyarakat dapat memperkuat atau melemahkan perilaku moral. Lingkungan yang memberikan penghargaan terhadap kejujuran dan tanggung jawab dapat mendorong perilaku moral. Sebaliknya, lingkungan yang menganggap kecurangan sebagai sesuatu yang wajar dapat membuat individu lebih mudah melakukan pelanggaran.

#### 8. Pengendalian diri

Kemampuan mengendalikan dorongan pribadi juga penting. Individu dapat mengetahui bahwa suatu tindakan salah, tetapi tetap melakukannya karena tidak mampu mengendalikan keinginan atau tekanan situasional. Oleh karena itu, perilaku moral membutuhkan bukan hanya mengetahui apa yang benar, tetapi juga memiliki kemampuan untuk melakukan apa yang benar.

### 14.6. Kesimpulan

Moral merupakan bagian penting dalam kehidupan psikologis manusia karena menjadi dasar bagi individu dalam menentukan dan mengarahkan perilaku. Moral berkaitan erat dengan nilai dan norma yang berkembang dalam diri individu dan lingkungan sosialnya. Perkembangan moral berlangsung secara bertahap dan melibatkan perkembangan kognitif, pengalaman sosial, emosi, serta proses internalisasi nilai. Teori Kohlberg menunjukkan bahwa pertimbangan moral dapat berkembang dari orientasi terhadap hukuman dan keuntungan pribadi menuju pertimbangan yang lebih kompleks mengenai aturan, keadilan, hak, dan prinsip moral.

Pengambilan keputusan moral melibatkan proses kognitif sekaligus emosional. Empati dapat mendorong perilaku prososial, sedangkan emosi moral seperti rasa bersalah dan kepedulian dapat membantu mengarahkan perilaku. Namun, perilaku moral juga dipengaruhi oleh keluarga, teman sebaya, budaya, lingkungan sosial, dan kemampuan pengendalian diri. Dengan demikian, menjadi individu yang bermoral bukan hanya persoalan mengetahui perbedaan antara benar dan salah. Moral juga berkaitan dengan kemampuan merasakan kepedulian terhadap orang lain, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, mengendalikan dorongan pribadi, dan secara konsisten menerapkan nilai moral dalam kehidupan sehari-hari.



## TUGAS INDIVIDU

### 1. Tugas 1 – Analisis Dilema Moral

Seorang mahasiswa mengetahui bahwa sahabat dekatnya melakukan plagiarisme dalam sebuah tugas. Sahabat tersebut meminta agar informasi tersebut dirahasiakan karena takut mendapatkan hukuman akademik.

Jawablah pertanyaan berikut:

1. Apa dilema moral yang terdapat dalam kasus tersebut ?
2. Nilai apa saja yang saling bertentangan ?
3. Apa pilihan tindakan yang tersedia ?
4. Apa konsekuensi dari masing-masing pilihan ?
5. Bagaimana teori perkembangan moral Kohlberg dapat digunakan untuk menjelaskan kemungkinan keputusan yang diambil ?
6. Menurut Anda, keputusan apa yang paling tepat ? Jelaskan alasannya.

### 2. Tugas 3 – Refleksi Nilai Moral

Tuliskan **500–700 kata** mengenai tiga nilai moral yang paling penting bagi diri Anda. Jelaskan bagaimana nilai tersebut diperoleh, siapa yang mempengaruhinya, dan bagaimana nilai tersebut diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

### 3. Pentunjuk Pelaksanaan Tugas

Buat dalam laporan sebanyak 1 - 2 halaman, dikerjakan secara individu dan dikumpulkan dalam format PDF. Dikirim melalui Link / Tautan Google Drive **(Dibuat oleh Dosen / Pendidik) Sebagai OPSI PERTAMA atau Ditulis di Kertas Double Folio sebagai OPSI KEDUA**

===== **Good Luck** =====



## BIBLIOGRAFI

- Allport, G. W. (1954). *The Nature of Prejudice*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial* (Edisi ke-10). Jakarta: Erlangga.
- Batson, C. D. (2010). *Altruism in Humans*. New York, NY: Oxford University Press.  
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195341065.001.0001>.
- Bertens, K. (2007). *Etika* (Edisi ke-10). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006). Prosocial Behavior. Dalam W. Damon, R. M. Lerner, & N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 3. Social, Emotional, and Personality Development* (6th ed., pp. 646–718). Hoboken, NJ: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0311>.
- Haidt, J. (2001). The Emotional Dog and its Rational Tail: A social Intuitionist Approach to Moral Judgment. *Psychological Review*, 108(4), 814–834.  
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.4.814>
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*. Cambridge University Press.
- Kohlberg, L. (1984). *The Psychology of Moral Development: The Nature and Validity of Moral Stages*. San Francisco, CA: Harper & Row.
- Nucci, L. P. (2001). *Education in the Moral Domain*. Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511605987>.
- Rest, J. R. (1986). *Moral Development: Advances in Research and Theory*. New York, NY: Praeger.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral Emotions and Moral Behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345–372.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>

===== Sekian Dan Terima Kasih =====



## **BAB XV**

### **KESEHATAN MENTAL, STRES, DAN KOPING**

#### **15.1. Pengertian Kesehatan Mental**

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan manusia secara keseluruhan. Kesehatan mental tidak hanya berarti tidak adanya gangguan atau penyakit mental, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk mengenali kemampuan dirinya, menghadapi tekanan kehidupan, bekerja secara produktif, serta berkontribusi terhadap lingkungan sosial.

World Health Organization (WHO) (2022 : 1-2) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan kesejahteraan mental yang memungkinkan seseorang menghadapi tekanan kehidupan, menyadari kemampuan dirinya, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi kepada komunitasnya. Pengertian tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental berkaitan dengan fungsi psikologis dan kemampuan individu menjalani kehidupan secara adaptif.

Dalam konteks Indonesia, kesehatan jiwa juga dipahami sebagai kondisi ketika individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga mampu menyadari kemampuan diri, mengatasi tekanan, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Dengan demikian, kesehatan mental tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga berkaitan dengan keluarga, lingkungan pendidikan, pekerjaan, dan masyarakat.

Kesehatan mental dapat mengalami perubahan sepanjang kehidupan. Individu yang pada suatu waktu berada dalam kondisi psikologis yang baik dapat mengalami tekanan ketika menghadapi kehilangan, konflik, perubahan kehidupan, masalah akademik, pekerjaan, atau persoalan hubungan. Oleh karena itu, kesehatan mental lebih tepat dipahami sebagai kondisi yang dinamis.

#### **15.2. Stres dan Kecemasan**

Stres merupakan respons psikologis dan fisiologis individu ketika menghadapi tuntutan yang dipersepsikan membutuhkan penyesuaian. Stres dapat muncul ketika tuntutan lingkungan dianggap melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki individu. Lazarus dan Folkman (1984 : 19-21) menjelaskan bahwa stres berkaitan dengan hubungan



antara individu dan lingkungan yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya individu serta mengancam kesejahteraannya. Artinya, suatu peristiwa belum tentu menimbulkan tingkat stres yang sama pada setiap orang. Respons stres dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai situasi tersebut.

Stres dapat bersifat adaptif maupun maladaptif. Stres dalam tingkat tertentu dapat mendorong individu meningkatkan perhatian, energi, dan motivasi untuk menyelesaikan tugas. Namun, stres yang terlalu berat atau berlangsung lama dapat mengganggu fungsi psikologis dan fisik. Kecemasan berbeda dari stres meskipun keduanya dapat saling berkaitan. Kecemasan merupakan keadaan emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir, takut, atau adanya antisipasi terhadap kemungkinan ancaman. Kecemasan dalam kadar tertentu merupakan respons normal, misalnya ketika seseorang menghadapi ujian atau wawancara kerja. Namun, kecemasan yang berlebihan, menetap, dan mengganggu fungsi kehidupan dapat menjadi tanda adanya gangguan kecemasan.

American Psychiatric Association (2022 : 214-215) menjelaskan bahwa gangguan kecemasan mencakup berbagai kondisi yang memiliki karakteristik utama berupa ketakutan dan kecemasan yang berlebihan serta gangguan perilaku yang berkaitan dengannya.

Dengan demikian, penting membedakan antara kecemasan normal sebagai respons psikologis dan gangguan kecemasan sebagai kondisi klinis.

### 15.3. Depresi

Depresi adalah kondisi psikologis yang lebih kompleks daripada sekadar perasaan sedih. Kesedihan merupakan emosi normal yang dapat muncul sebagai respons terhadap kehilangan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Depresi bukan sekadar rasa sedih biasa, tetapi dapat memengaruhi pikiran, perasaan, perilaku, dan kondisi fisik seseorang. Depresi, sebaliknya, melibatkan perubahan suasana hati dan fungsi psikologis yang lebih menetap serta dapat mengganggu aktivitas kehidupan.

American Psychiatric Association (2022 : 183-184) menjelaskan bahwa gangguan *depresif* adalah berbagai kondisi yang ditandai oleh suasana perasaan sedih atau perasaan mudah tersinggung serta perubahan fungsi kognitif dan fisik yang secara signifikan mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Gejala depresi mencakup suasana hati yang tertekan, kehilangan minat atau kesenangan, perubahan tidur dan nafsu makan, kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, perasaan tidak berharga atau bersalah, serta perubahan aktivitas psikomotor.



Depresi tidak seharusnya dipahami sebagai tanda kelemahan karakter atau kurangnya kemauan. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan interaksi faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Karena itu, ketika gejala berlangsung secara menetap dan mengganggu fungsi akademik, pekerjaan, hubungan sosial, atau kehidupan sehari-hari, individu perlu memperoleh evaluasi dari tenaga profesional kesehatan mental. Oleh karena itu, pemahaman terhadap gejala dan dampak depresi penting untuk membantu mengenali kondisi tersebut serta menentukan penanganan yang sesuai.

#### 15.4. Dampak Stres

Stres yang berkepanjangan dapat memberikan dampak terhadap berbagai aspek kehidupan. Dampaknya tidak hanya berupa perubahan emosional, tetapi juga dapat mempengaruhi proses kognitif, perilaku, hubungan sosial, dan kondisi fisik.

##### 1. Dampak emosional

Stres dapat menyebabkan individu menjadi mudah marah, frustrasi, gelisah, takut, atau merasa kewalahan. Jika berlangsung lama, kondisi tersebut dapat berkontribusi terhadap berbagai masalah psikologis.

##### 2. Dampak kognitif

Stres dapat mempengaruhi konsentrasi, perhatian, pengambilan keputusan, dan kemampuan mengingat. Individu yang mengalami tekanan berat dapat mengalami kesulitan memusatkan perhatian pada tugas.

##### 3. Dampak perilaku

Stres dapat menyebabkan perubahan pola tidur, pola makan, produktivitas, serta kecenderungan menghindari situasi tertentu. Sebagian individu juga dapat menggunakan strategi yang kurang adaptif untuk mengurangi tekanan.

##### 4. Dampak fisik

Respons stres melibatkan sistem fisiologis tubuh. McEwen (1998 : 171-179) menjelaskan bahwa paparan stres yang berlangsung lama dapat memberikan beban kumulatif terhadap sistem tubuh, yang dikenal sebagai *allostatic load* (beban kumulatif pada tubuh akibat stres yang berlangsung terus menerus).

##### 5. Dampak sosial

Tekanan psikologis dapat mempengaruhi hubungan interpersonal. Individu yang mengalami stres berat dapat menjadi lebih mudah tersinggung, menarik diri, atau mengalami kesulitan berkomunikasi dengan orang lain.



### 15.5. Mekanisme Koping

Koping (*coping*) merupakan usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan yang dianggap membebani dirinya. Lazarus dan Folkman (1984 : 141-143) membedakan koping ke dalam dua bentuk utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* diarahkan untuk mengatasi sumber masalah. Contohnya adalah mencari informasi, menyusun rencana, mengatur waktu, menyelesaikan konflik, atau mencari solusi konkret. *Emotion-focused coping* diarahkan untuk mengelola respons emosional terhadap masalah. Contohnya adalah mencari dukungan emosional, melakukan relaksasi, menerima keadaan, melakukan aktivitas yang menyenangkan, atau melakukan refleksi diri.

Tidak ada satu strategi koping yang selalu paling baik untuk semua situasi. Strategi yang efektif bergantung pada karakteristik masalah dan kondisi individu. Ketika masalah masih dapat diubah, strategi berorientasi pada masalah dapat lebih bermanfaat. Sebaliknya, ketika situasi tidak dapat dikendalikan secara langsung, penerimaan dan pengelolaan emosi dapat menjadi lebih adaptif.

Carver, Scheier, dan Weintraub (1989 : 267-283) mengembangkan *COPE Inventory* untuk mengidentifikasi berbagai strategi koping, termasuk perencanaan, mencari dukungan sosial, penerimaan, penolakan, dan penggunaan strategi tertentu untuk mengatasi tekanan. Koping yang adaptif dapat membantu individu mengurangi tekanan dan mempertahankan fungsi psikologis. Sebaliknya, strategi yang maladaptif, seperti menghindari masalah secara terus-menerus atau menggunakan perilaku yang merugikan diri sendiri, dapat memperburuk kondisi dalam jangka panjang.

### 15.6. Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk menghadapi kesulitan, beradaptasi terhadap perubahan, dan kembali berfungsi secara positif setelah mengalami tekanan atau peristiwa yang berat. Masten (2001 : 227-238) menjelaskan resiliensi sebagai proses, kapasitas, atau hasil adaptasi yang baik meskipun individu menghadapi keadaan yang secara signifikan menantang atau mengancam perkembangan dan fungsi psikologisnya. Resiliensi tidak berarti seseorang tidak pernah mengalami kesedihan, stres, atau kegagalan. Individu yang resilien tetap dapat merasakan emosi negatif, tetapi memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan mencari cara untuk melanjutkan kehidupannya.



Beberapa faktor yang dapat mendukung resiliensi antara lain:

1. Hubungan sosial yang mendukung;
2. Kemampuan memecahkan masalah;
3. Regulasi emosi;
4. Keyakinan terhadap kemampuan diri;
5. Kemampuan menemukan makna dari pengalaman;
6. Fleksibilitas dalam menghadapi perubahan; dan
7. Akses terhadap sumber daya sosial dan profesional.

Southwick et al. (2014 : 2-7) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan proses dinamis yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Dengan demikian, resiliensi bukan sifat yang sepenuhnya tetap. Kemampuan tersebut dapat diperkuat melalui pengalaman, hubungan sosial yang sehat, keterampilan psikologis, dan dukungan lingkungan.

### **15.7. Upaya Menjaga Kesehatan Mental**

Menjaga kesehatan mental merupakan proses yang dilakukan secara berkelanjutan. Upaya tersebut tidak hanya diperlukan ketika seseorang sudah mengalami masalah psikologis, tetapi juga sebagai bagian dari pemeliharaan kesehatan.

#### **1. Mengenali kondisi diri**

Individu perlu mampu mengenali perubahan suasana hati, tingkat stres, pola tidur, energi, dan kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari. Kesadaran tersebut membantu individu mengenali masalah sejak dini.

#### **2. Menjaga hubungan sosial**

Hubungan sosial yang positif dapat menjadi sumber dukungan ketika individu menghadapi tekanan. Berbicara dengan keluarga, teman, atau orang yang dipercaya dapat membantu seseorang mendapatkan perspektif dan dukungan emosional.

#### **3. Mengembangkan pola hidup sehat**

Tidur yang cukup, aktivitas fisik, pola makan yang baik, dan keseimbangan aktivitas merupakan bagian penting dari pemeliharaan kesehatan fisik sekaligus psikologis.

#### **2. Mengelola stres**

Individu dapat menggunakan berbagai strategi seperti pengaturan waktu, relaksasi, aktivitas fisik, pemecahan masalah, dan aktivitas rekreatif untuk mengelola tekanan.

#### **3. Mengembangkan penerimaan diri**



Individu perlu memahami bahwa kegagalan dan kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia. Penerimaan diri bukan berarti menyerah, tetapi mengakui kondisi yang ada sambil tetap berusaha melakukan perubahan yang memungkinkan.

#### 4. Mengembangkan makna dan tujuan hidup

Tujuan yang jelas dapat memberikan arah dan motivasi. Aktivitas yang dianggap bermakna juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

#### 5. Mencari bantuan profesional

Jika masalah psikologis berlangsung lama atau mulai mengganggu kehidupan sehari-hari, mencari bantuan profesional merupakan langkah yang tepat. Psikolog, psikiater, dokter, atau tenaga kesehatan lain dapat melakukan penilaian dan memberikan bantuan sesuai kebutuhan.

### 15.8. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mengacu pada kondisi ketika individu tidak hanya merasa senang, tetapi juga mampu berfungsi secara positif dan memiliki kehidupan yang bermakna. Ryff (1989 : 1069-1081) mengemukakan enam dimensi utama kesejahteraan psikologis, yaitu:

1. Penerimaan diri (*self-acceptance*), yaitu kemampuan menerima diri dengan kelebihan dan kekurangan;
2. Hubungan positif dengan orang lain, yaitu kemampuan membangun hubungan yang hangat dan saling mendukung;
3. Otonomi, yaitu kemampuan menentukan sikap dan keputusan secara mandiri;
4. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), yaitu kemampuan mengelola tuntutan lingkungan;
5. Tujuan hidup (*purpose in life*), yaitu memiliki arah dan tujuan yang memberikan makna kehidupan; dan
6. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*), yaitu keterbukaan untuk berkembang dan mengaktualisasikan potensi diri.

Konsep tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak identik dengan perasaan bahagia sepanjang waktu. Seseorang dapat mengalami kesedihan, kekecewaan, atau tekanan tetapi tetap mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik apabila mampu memahami pengalaman tersebut, mempertahankan hubungan yang sehat, dan tetap memiliki tujuan hidup.



Snyder dan Lopez (2007 : 117-138) juga menjelaskan bahwa pendekatan psikologi positif memberikan perhatian terhadap kekuatan, kemampuan, makna, dan kualitas hidup manusia. Dengan demikian, menjaga kesehatan mental tidak hanya dilakukan dengan mengurangi masalah psikologis, tetapi juga dengan membangun sumber daya positif dalam diri individu.

### **15.9. Kesimpulan**

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan manusia yang mencakup kemampuan individu untuk berfungsi secara psikologis, menghadapi tekanan, membangun hubungan sosial, bekerja atau belajar secara produktif, serta menjalani kehidupan yang bermakna. Stres merupakan bagian normal dari kehidupan dan dalam tingkat tertentu dapat membantu individu beradaptasi. Namun, stres yang berat atau berlangsung lama dapat memberikan dampak terhadap emosi, proses kognitif, perilaku, hubungan sosial, dan kesehatan fisik. Kecemasan juga merupakan respons yang normal dalam situasi tertentu, tetapi dapat menjadi masalah klinis apabila berlebihan dan mengganggu fungsi kehidupan.

Koping membantu individu mengelola tuntutan dan tekanan. Strategi koping dapat berorientasi pada penyelesaian masalah maupun pengelolaan emosi. Selain koping, resiliensi menjadi sumber penting dalam membantu individu beradaptasi terhadap kesulitan dan bangkit setelah mengalami tekanan. Dengan demikian, menjaga kesehatan mental membutuhkan pendekatan yang menyeluruh. Individu perlu mengembangkan kesadaran diri, hubungan sosial yang sehat, pola hidup yang seimbang, kemampuan mengelola stres, serta keberanian mencari bantuan profesional apabila diperlukan. Kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan psikologis, melainkan bagian dari kemampuan manusia untuk menjalani kehidupan secara sehat, produktif, dan bermakna.





## BIBLIOGRAFI

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Association Publishing.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Kesehatan jiwa*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company..
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- McEwen, B. S. (1998). Protective and Damaging Effects of Stress Mediators. *New England Journal of Medicine*, 338(3), 171–179. <https://doi.org/10.1056/NEJM199801153380307>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

===== Sekian Dan Terima Kasih =====





### **b. Solusi yang dilakukan (Penanganan)**

**Fokus** : Penanganan berdasarkan perspektif perilaku dapat dilakukan dengan membangun kembali pola perilaku yang positif.

**Tujuan** : membantu Rafi membentuk kembali perilaku adaptif melalui lingkungan yang konsisten dan mendukung.

Beberapa langkah yang dapat dilakukan:

- 1) Memberikan penguatan positif ketika Rafi menunjukkan perilaku yang baik.
- 2) Mendorong Rafi kembali mengikuti kegiatan sekolah secara bertahap.
- 3) Membuat rutinitas harian yang teratur.
- 4) Memberikan penghargaan terhadap usaha, bukan hanya hasil akademik.
- 5) Mengurangi respons negatif seperti memarahi atau mempermalukan Rafi ketika ia melakukan kesalahan.
- 6) Memberikan kesempatan kepada Rafi untuk memperoleh pengalaman sosial yang positif.

## **2. Analisis Perspektif Psikologi Sosial**

### **a. Analisis**

- Psikologi sosial melihat perilaku individu dalam kaitannya dengan hubungan dengan orang lain dan lingkungan sosial.
- Perceraian orang tua dapat mengubah hubungan sosial Rafi, terutama hubungan dengan ayah dan ibunya. Rafi juga mungkin mengalami perubahan dalam interaksi dengan teman-temannya.
- Rafi yang semakin menarik diri dapat menyebabkan berkurangnya dukungan sosial. Padahal, dukungan dari keluarga, guru, teman, dan lingkungan sekolah dapat membantu seseorang menghadapi situasi sulit.
- Rafi juga mungkin merasa berbeda dari teman-temannya yang masih tinggal bersama kedua orang tuanya. Perasaan tersebut dapat membuatnya malu, minder, atau takut mendapatkan penilaian negatif dari orang lain.

### **b. Solusi yang dilakukan (Penanganan)**

**Fokus** : Dari perspektif psikologi sosial, penanganan dapat difokuskan pada penguatan dukungan sosial.

**Tujuan** : adalah agar Rafi tidak merasa sendirian dan tetap memiliki hubungan sosial yang sehat.

Beberapa langkah yang dapat dilakukan antara lain:



- 1) Membangun komunikasi yang baik antara Rafi dan ibunya.
- 2) Mempertahankan hubungan Rafi dengan ayahnya selama hubungan tersebut aman dan memungkinkan.
- 3) Memberikan dukungan dari guru dan wali kelas.
- 4) Mendorong Rafi untuk kembali berinteraksi dengan teman-temannya.
- 5) Mengikutsertakan Rafi dalam kegiatan kelompok atau kegiatan positif di sekolah.
- 6) Menciptakan lingkungan yang tidak memberikan stigma terhadap anak dari keluarga bercerai.

### 3. Analisis Perspektif Psikoanalisis

#### a. Analisis

- Pendekatan psikoanalisis menekankan pentingnya pengalaman masa lalu, konflik psikologis, emosi yang tidak disadari, dan pengalaman masa kanak-kanak dalam memengaruhi perilaku seseorang.
- Dalam kasus Rafi, pengalaman menyaksikan pertengkaran orang tua dan perceraian dapat menimbulkan konflik emosional yang mendalam.
- Rafi merasa sedih dan kecewa, tetapi mungkin tidak mampu mengungkapkan perasaan tersebut secara langsung. Perasaan yang tidak tersalurkan dapat muncul dalam bentuk perilaku lain, seperti mudah marah, menarik diri, atau kehilangan motivasi belajar.
- Pikiran Rafi, perceraian orang tuanya disebabkan oleh dirinya juga menunjukkan adanya perasaan bersalah. Padahal, perceraian orang tua bukanlah tanggung jawab seorang anak.

#### b. Solusi yang dilakukan (Penanganan)

**Fokus :** Dari perspektif psikoanalisis, penanganan dapat dilakukan dengan membantu Rafi memahami dan mengungkapkan konflik emosional yang dialaminya.

**Tujuan :** Pendekatan ini berusaha membantu individu memahami sumber konflik emosional sehingga dapat mengembangkan cara yang lebih sehat dalam menghadapi perasaannya.

Beberapa langkah yang dapat dilakukan:

- 1) Memberikan ruang yang aman agar Rafi dapat menceritakan pengalaman dan perasaannya.
- 2) Membantu Rafi mengenali emosi seperti marah, sedih, kecewa, dan rasa bersalah.
- 3) Membantu Rafi memahami bahwa perceraian orang tuanya bukan kesalahannya.



- 4) Menggunakan konseling atau psikoterapi yang sesuai dengan kondisi dan usia Rafi.
- 5) Membantu Rafi memahami pengalaman masa lalu tanpa terus menyalahkan dirinya.

#### **4. Analisis Perspektif Biologis**

##### **a. Analisis**

- Pendekatan biologis memandang perilaku dan kondisi psikologis manusia berkaitan dengan fungsi otak, sistem saraf, hormon, faktor genetik, serta kondisi fisik.
- Stres akibat konflik keluarga dan perubahan besar dalam kehidupan dapat memengaruhi kondisi biologis seseorang. Pada remaja seperti Rafi, kondisi tersebut dapat berkaitan dengan perubahan tidur, energi, konsentrasi, dan respons emosional.
- Dalam kasus ini, penurunan prestasi, sulit berkonsentrasi, mudah marah, atau perubahan pola tidur perlu diperhatikan sebagai bagian dari kondisi keseluruhan Rafi, bukan hanya dianggap sebagai masalah kedisiplinan.
- Namun, perspektif biologis tidak berarti bahwa perceraian secara otomatis menyebabkan gangguan biologis atau psikologis tertentu. Kondisi setiap anak berbeda dan perlu dinilai secara individual.

##### **b. Solusi yang dilakukan (Penanganan)**

**Fokus :** Perspektif biologis melihat kondisi psikologis anak sebagai sesuatu yang berkaitan dengan fungsi otak, sistem saraf, hormon, dan kondisi fisik. Dalam kasus *broken home*, tekanan akibat konflik atau perceraian orang tua dapat memengaruhi kondisi fisik dan emosional anak.

**Tujuan :** Menjaga kesehatan fisik dan emosional anak, mengurangi stres, menstabilkan aktivitas sehari-hari, serta membantu anak berkonsentrasi dan beradaptasi dengan kondisi keluarga yang baru.

Beberapa langkah yang dapat dilakukan:

- 1) Menjaga pola tidur yang cukup dan teratur.
- 2) Menjaga pola makan yang baik.
- 3) Melakukan aktivitas fisik secara teratur.
- 4) Mengurangi kebiasaan yang dapat memperburuk kondisi fisik, seperti begadang berlebihan.
- 5) Memantau perubahan kondisi fisik dan perilaku.
- 6) Jika terdapat perubahan yang berat atau menetap, mendapatkan evaluasi dari tenaga profesional yang sesuai.



## 5. Analisis Perspektif Kognitif

### a. Analisis

- Pendekatan kognitif berfokus pada bagaimana seseorang berpikir, mempersepsikan suatu peristiwa, menginterpretasikan pengalaman, dan membentuk keyakinan.
- Dalam kasus Rafi, salah satu masalah utama adalah munculnya pikiran:
- "Orang tua saya berpisah karena saya tidak cukup baik sebagai anak."
- Pikiran tersebut dapat membuat Rafi merasa bersalah, tidak berharga, dan kehilangan kepercayaan diri.
- Selain itu, Rafi mungkin memiliki pemikiran seperti:
- "Keluarga saya sudah tidak lengkap."
- "Saya berbeda dengan teman-teman."
- "Tidak ada yang memahami saya."
- "Saya tidak akan bisa bahagia seperti dulu."
- Pikiran-pikiran tersebut dapat memengaruhi emosi dan perilakunya. Rafi menjadi sedih, menarik diri, kehilangan motivasi, dan mengalami penurunan prestasi.

### b. Solusi yang dilakukan (Penanganan)

**Fokus :** Penanganan dari perspektif kognitif dapat dilakukan dengan membantu Rafi mengenali dan mengevaluasi pikiran negatifnya.

**Tujuannya :** membantu anak mengubah pikiran negatif, mengurangi rasa bersalah dan kecemasan, membangun pola pikir yang lebih positif dan realistis, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi kondisi keluarganya.

Pikiran:

"Perceraian orang tua saya terjadi karena saya."

Pemikiran alternatif:

"Perceraian adalah masalah hubungan antara orang tua dan bukan tanggung jawab saya sebagai anak."

Contoh lainnya:

Pikiran:

"Saya tidak akan bisa bahagia lagi."

Pemikiran alternatif:

"Saya sedang mengalami masa yang sulit, tetapi saya masih dapat memiliki hubungan yang baik dengan keluarga, teman, dan lingkungan saya."



Penanganan dapat dilakukan melalui konseling psikologis yang membantu Rafi mengembangkan cara berpikir yang lebih realistis dan adaptif.

### C. Perbandingan Kelima Perspektif

| Perspektif              | Fokus Utama                                   | Analisis Kasus Rafi                                                   | Penanganan                                                                 |
|-------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Behaviorisme (Perilaku) | Perilaku dan lingkungan                       | Perubahan perilaku muncul setelah perubahan lingkungan                | Penguatan perilaku positif dan pembentukan rutinitas                       |
| Psikologi Sosial        | Hubungan individu dengan orang lain           | Berkurangnya hubungan dan dukungan sosial                             | Memperkuat dukungan keluarga, teman, dan sekolah                           |
| Psikoanalisis           | Konflik emosional dan pengalaman masa lalu    | Kesedihan, kemarahan, dan rasa bersalah yang belum terselesaikan      | Konseling untuk memahami dan mengekspresikan emosi                         |
| Psikologi Biologis      | Otak, sistem saraf, hormon, dan kondisi fisik | Stres dapat berkaitan dengan perubahan tidur, energi, dan konsentrasi | Menjaga kesehatan fisik dan melakukan evaluasi profesional bila diperlukan |
| Psikologi Kognitif      | Pikiran, keyakinan, dan interpretasi          | Rafi menyalahkan dirinya atas perceraian orang tua                    | Mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif                           |

### D. Kesimpulan

Kasus Rafi menunjukkan bahwa dampak perceraian orang tua terhadap anak dapat dilihat dari berbagai sudut pandang psikologi. Tidak ada satu pendekatan yang selalu mampu menjelaskan seluruh kondisi individu secara lengkap.

Pendekatan perilaku membantu memahami perubahan perilaku Rafi berdasarkan pengalaman dan lingkungan. Psikologi sosial menjelaskan pentingnya hubungan dan dukungan sosial. Psikoanalisis menekankan konflik emosional dan pengalaman masa lalu. Pendekatan biologis memperhatikan kondisi tubuh dan fungsi biologis yang berkaitan dengan respons terhadap stres. Sementara itu, pendekatan kognitif menjelaskan bagaimana pikiran dan keyakinan Rafi memengaruhi emosi serta perilakunya.

Oleh karena itu, penanganan yang paling komprehensif sebaiknya tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku Rafi, tetapi juga melibatkan dukungan keluarga, sekolah, lingkungan sosial, kesehatan fisik, serta bantuan profesional apabila diperlukan.

Yang paling penting, Rafi perlu memahami bahwa perceraian orang tuanya bukan kesalahan atau tanggung jawabnya sebagai anak. Ia membutuhkan lingkungan yang aman, penerimaan, komunikasi yang baik, dan kesempatan untuk tetap berkembang secara akademik, sosial, dan emosional.



## **Peutup Ulasan Modul**

**Penulis : M. Nur An Anshari, M.Psi.**

Asisten Dosen IAIN Langsa

Konsentrasi Pendidikan, Bidang Kajian Psikolog

Psikologi umum memiliki peran penting dalam kehidupan mahasiswa, khususnya dalam memahami diri sendiri, orang lain, serta berbagai faktor yang memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku. Pemahaman psikologi juga membantu mahasiswa mengenali potensi diri, mengelola emosi, dan menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan kehidupan akademik maupun sosial.

Melalui buku ini, mahasiswa diharapkan tidak hanya memahami konsep-konsep dasar psikologi secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan tersebut dapat menjadi dasar dalam membangun kesadaran diri, mengembangkan kemampuan interpersonal, menghadapi berbagai permasalahan, serta mengambil keputusan secara lebih bijaksana.

Perjalanan pendidikan di perguruan tinggi menghadirkan berbagai pengalaman dan tantangan. Oleh karena itu, pemahaman terhadap proses psikologis menjadi bekal penting bagi mahasiswa untuk berkembang secara akademik, pribadi, dan sosial.

Semoga buku ini dapat menjadi sumber pembelajaran dan refleksi bagi mahasiswa dalam memahami diri, berinteraksi dengan lingkungan, mengembangkan potensi, serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan lebih baik.