

PUSAT PENDIDIKAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
EDISI TAHUN 2019

BAHAN AJAR
TEKNOLOGI
BANK DARAH (TBD)

PSIKOLOGI

Shinta
Meylina Djafar



Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

612.11

Ind

b

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Badan Pengembangan
dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan
Bahan ajar teknologi bank darah (TBD) : psikologi.—
Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. 2019

ISBN 978-602-416-870-4

1. Judul I. BLOOD BANKS
 II. PSYCHOLOGY



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

PUSAT PENDIDIKAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
EDISI TAHUN 2019

BAHAN AJAR
TEKNOLOGI
BANK DARAH (TBD)

PSIKOLOGI

Shinta
Meylina Djafar

DAFTAR ISI

	Halaman
BAB I: PSIKOLOGI DAN PERILAKU MANUSIA	1
Topik 1.	
Pengantar Psikologi	3
Latihan	12
Ringkasan.....	13
Tes 1.....	13
Topik 2.	
Konsep Perilaku Manusia	16
Latihan	36
Ringkasan.....	37
Tes 2.....	37
KUNCI JAWABAN TES FORMATIF	40
GLOSARIUM	41
DAFTAR PUSTAKA	43
BAB II: KONSEP PSIKOLOGI	47
Topik 1.	
Aspek-Aspek Psikologis	49
Latihan	77
Ringkasan.....	77
Tes 1.....	78
Topik 2.	
Konsep Dasar Motivasi dan Emosi	80
Latihan	87
Ringkasan.....	88
Tes 2.....	88

KUNCI JAWABAN TES FORMATIF	91
GLOSARIUM	92
DAFTAR PUSTAKA	94
BAB III: KONSEP PERKEMBANGAN MANUSIA DAN KEPERIBADIAN MANUSIA	97
Topik 1.	
Perkembangan Manusia	99
Latihan	116
Ringkasan.....	116
Tes 1.....	117
Topik 2.	
Keperibadian Manusia	120
Latihan	133
Ringkasan.....	133
Tes 2.....	134
KUNCI JAWABAN TES FORMATIF	136
GLOSARIUM	137
DAFTAR PUSTAKA	139
BAB IV: PERILAKU NORMAL, ABNORMAL, DAN TEORI-TEORI MANUSIA DALAM PSIKOLOGI	143
Topik 1.	
Pengertian Farmakologi, Farmakokinetik, dan Farmakodinamik	145
Latihan	149
Ringkasan.....	149
Tes 1.....	149
Topik 2.	
Perilaku Abnormal.....	152
Latihan	164

Ringkasan.....	164
Tes 2.....	165
Topik 3.	
Teori-teori Manusia dalam Psikologi	167
Latihan	183
Ringkasan.....	183
Tes 3.....	184
KUNCI JAWABAN TES FORMATIF	186
GLOSARIUM	187
DAFTAR PUSTAKA	189
BAB V: PSIKOLOGI POSITIF DAN KOMUNIKASI DALAM BIDANG PELAYANAN DARAH	191
Topik 1.	
Psikologi Positif	193
Latihan	209
Ringkasan.....	210
Tes 1.....	210
Topik 2.	
Komunikasi Dalam Pelayanan Darah.....	213
Latihan	229
Ringkasan.....	230
Tes 2.....	230
KUNCI JAWABAN TES FORMATIF	233
GLOSARIUM	234
DAFTAR PUSTAKA	236

BAB VI: PERMASALAHAN-PERMASALAHAN PSIKOLOGIS MANUSIA	239
Topik 1.	
Stres	241
Latihan	250
Ringkasan.....	250
Tes 1.....	251
Topik 2.	
Manajemen Stres	253
Latihan	257
Ringkasan.....	258
Tes 2.....	258
Topik 3.	
Gangguan Kecemasan	261
Latihan	265
Ringkasan.....	266
Tes 3.....	266
Topik 4.	
Trauma	269
Latihan	273
Ringkasan.....	274
Tes 4.....	274
KUNCI JAWABAN TES FORMATIF	277
GLOSARIUM	279
DAFTAR PUSTAKA	280

Bab 1

PSIKOLOGI DAN PERILAKU MANUSIA

Shinta, S.Pd., M.Si., MA.

Pendahuluan

Belajar tentang ilmu psikologi artinya Anda akan belajar tentang perilaku-perilaku manusia. Tidak hanya mempelajari tentang perilaku manusia yang ada di sekitar Anda, tetapi juga yang terpenting adalah belajar memahami tentang diri dan perilaku Anda sendiri. Pada dasarnya, ilmu psikologi adalah ilmu tentang jiwa atau kejiwaan, tetapi karena jiwa adalah sesuatu yang tidak dapat terlihat, maka rasanya tidak mudah untuk membahas atau mempelajari sesuatu yang tidak terlihat tersebut. Maka dari itu, lalu kemudian para ilmuwan psikologi mencari bentuk atau format yang tepat untuk mempelajari psikologi lebih mudah dan dapat diterima oleh masyarakat. Jiwa yang menjadi bagian pelengkap bagi raga pembentuk sebuah individu, lalu diekspresikan dalam bentuk yang lebih nyata dalam hidup sehari-hari dalam wujud yang disebut dengan perilaku manusia.

Sehingga dapat dikatakan bahwa psikologi memang tidak mempelajari jiwa/mental manusia secara langsung karena sifatnya yang abstrak, tetapi psikologi membatasi pada manifestasi dan ekspresi dari jiwa/mental tersebut yakni berupa tingkah laku dan proses atau kegiatannya, sehingga Psikologi dapat didefinisikan sebagai ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku dan proses mental. Karena itu salah satu ciri psikologi sebagai suatu ilmu adalah berdasarkan atas data empiris, di samping itu data tersebut diperoleh secara sistematis. Akan tetapi, setiap manusia memiliki kemampuan-kemampuan untuk melakukan hal-hal yang baik dan mampu mengelola hal tersebut. Sehingga dalam Psikologi lebih diutamakan bagaimana seseorang berfungsi secara optimal dan faktor-faktor apa sajakah yang berpengaruh terhadap hal tersebut.

Pada Bab 1 ini akan dibahas mengenai pengantar psikologi dan perilaku manusia. Setelah mempelajari materi yang disajikan pada bab ini, Anda diharapkan dapat berperilaku lebih baik dengan orang-orang di sekitar Anda dan juga semakin mampu dalam memahami

orang-orang di lingkungan Anda, baik termasuk keluarga, teman-teman kerja, dan bahkan juga para pasien, dan juga para keluarga pasien.

Setelah mempelajari materi yang disajikan dalam Bab 1 ini diharapkan Anda dapat memiliki kemampuan dalam:

1. menjelaskan pengertian psikologi;
2. menjelaskan sejarah psikologi;
3. mengidentifikasi ruang lingkup psikologi;
4. menjelaskan pengertian perilaku manusia;
5. menjelaskan proses pembentukan perilaku manusia;
6. menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku manusia;
7. menjelaskan perilaku sehat dan perilaku sakit.

Topik 1

Pengantar Psikologi

Saudara Mahasiswa, pada Topik 1 ini dibahas tentang pengantar psikologi. Materi-materi di dalamnya antara lain mencakup tentang pengertian psikologi, sejarah psikologi dan juga ruang lingkup psikologi. Untuk mendapatkan pengertian secara menyeluruh, Anda sebaiknya membaca semua materi dengan runtut dari awal sampai akhir.

A. PENGERTIAN PSIKOLOGI

Psikologi (dari bahasa Yunani Kuno mengungkapkan bahwa *psyche* = jiwa dan *logos* = kata), sehingga dalam arti bebas, psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang jiwa/mental. Psikologi tidak mempelajari jiwa/mental itu secara langsung karena sifatnya yang abstrak, tetapi psikologi membatasi pada manifestasi dan ekspresi dari jiwa/mental tersebut yakni berupa tingkah laku dan proses atau kegiatannya, sehingga Psikologi dapat didefinisikan sebagai ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku dan proses mental. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa psikologi sebagai studi ilmiah mengenai proses perilaku dan proses-proses mental. Psikologi merupakan salah satu bagian dari ilmu perilaku atau ilmu sosial.

Psikologi sebagai ilmu, psikologi merupakan pengetahuan yang diperoleh dengan pendekatan ilmiah, pengetahuan tersebut diperoleh dengan penelitian-penelitian ilmiah. Penelitian ilmiah adalah penelitian yang dijalankan secara terencana, sistematis, terkontrol, dan dalam psikologi berdasarkan atas dasar data empiris. Karena itu salah satu ciri psikologi sebagai suatu ilmu adalah berdasarkan atas data empiris, di samping itu data tersebut diperoleh secara sistematis (Morgan, dkk., 1984). Hal ini dikemukakan oleh Passer dan Smith (2004) bahwa psikologi sebagai suatu ilmu *is imprecial*. Menurut Wundt (dalam Devidoff, 1981) psikologi itu merupakan episode kesadaran manusia (*the science of human consciousness*). Para ahli akan mempelajari proses-proses parlementer dari kesadaran manusia itu. Dari batasan ini dapat dikemukakan bahwa keadaan jiwa dapat direfleksikan dalam kesadaran manusia. Unsur kesadaran merupakan hal penting yang dipelajari dalam ilmu psikologi.

Di samping itu Woodworth dan Marquis (1957) mengajukan pendapat bahwa yang dimaksud dengan psikologi merupakan ilmu tentang aktivitas-aktivitas individu. Dari apa yang dikemukakan tersebut jelas memberikan gambaran bahwa psikologi mempelajari aktivitas-aktivitas individu, pengertian aktivitas dalam arti yang luas, baik aktivitas motorik, kognitif, maupun emosional. Kalau menurut Wundth digunakan pengertian kesadaran, maka

Woodworth dan Marquis lebih menggunakan pengertian aktivitas-aktivitas. Namun keduanya baik kesadaran maupun aktivitas-aktivitas, sama-sama menggambarkan tentang refleksi kehidupan kejiwaan. Menurut Branca (1965) dalam bukunya yang berjudul *Psychology : the science of behavior*, telah jelas bahwa yang dimaksud dalam psikologi itu merupakan ilmu tentang ilmu perilaku dan juga *mind*.

Seperti yang telah dikemukakan oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa psikologi merupakan ilmu yang membicarakan tentang jiwa. Akan tetapi oleh karena jiwa tersebut tidak tampak atau bersifat abstrak, maka yang dapat dilihat atau diobservasi ialah perilaku atau aktivitas-aktivitas yang merupakan manifestasi atau penjelmaan kehidupan jiwa itu sendiri. Hal ini dapat dilihat dalam perilaku maupun aktivitas-aktivitas yang lain. Karena itu psikologi merupakan ilmu yang meneliti dan mempelajari tentang perilaku atau aktivitas-aktivitas, dan perilaku serta aktivitas-aktivitas itu sebagai manifestasi hidup kejiwaan. Perilaku atau aktivitas-aktivitas disini adalah dalam pengertian yang luas yaitu meliputi perilaku yang nampak (*overt behavior*) dan perilaku yang tidak nampak (*inner behavior*), atau kalau yang dikemukakan oleh Woodworth dan Marquis (1957) ialah baik aktivitas motorik, kognitif, maupun aktivitas emosional. Jadi dalam psikologi mempelajari tentang kehidupan jiwa dan psikis. Hal senada juga dikemukakan oleh Passer & Smith (2004) dalam bukunya yang berjudul "*Psychology (the science of mind behavior)*", bahwa psikologi mencakup perilaku dan *mind* atau jiwa.

B. SEJARAH PSIKOLOGI

1. Periode Pra Berdirinya Psikologi

Psikologi berasal dari bahasa Yunani kuno "psycho" yang memiliki arti "jiwa", dan kata "logos" yang berarti ilmu, sehingga dapat diartikan bahwa psikologi adalah keilmuan yang mempelajari tentang jiwa atau mental. Jiwa atau mental bersifat abstrak atau tidak dapat dilihat dengan indera penglihatan. Akan tetapi, sifat ini memiliki batasan pada manifestasi dan ekspresi dari jiwa. Sifat itu berupa tingkah laku atau proses melakukan suatu kegiatan. Sehingga psikologi didefinisikan sebagai ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang perilaku dan proses kejiwaan manusia.

Psikologi memiliki kisah perjalanan yang panjang, bahkan sebelum Wundt mendeklarasikan tentang laboratoriumnya pada tahun 1879 yang dipandang sebagai kelahiran psikologi sebagai ilmu. Psikologi dapat dikatakan sejalan dengan perkembangan kemajuan intelektual di Eropa. Berdasarkan pandangan tersebut, sejarah psikologi dibagi menjadi beberapa periode dengan para tokoh ahli di dalamnya.

Fase pra psikologi juga merupakan periode dimana psikologi belum dijadikan sebagai keilmuan, atau juga masih menjadi dasar pemikiran-pemikiran yang menjadi dasar terbentuknya psikologi. Hasil pemikiran- pemikiran kritis terhadap hubungan manusia dengan lingkungannya yang memunculkan suatu pola tingkah laku khusus inilah yang menjadi daya tarik Wundt untuk mendalami lebih lanjut hubungan ketiganya sehingga muncul istilah psikologi. Psikologi sendiri merupakan ilmu yang mempelajari tentang kejiwaan manusia dan tingkah lakunya sebagai respons kaitan dengan lingkungan tempat tinggalnya.

2. Psikologi Sebagai Ilmu yang Otonom

Pada akhir abad ke 19 merupakan babak baru dalam sejarah psikologi. Tahun 1879 Wilhem Wundt mendirikan sebuah laboratorium psikologi pertama sebagai titik awal perkembangan sejarah psikologi. Laboratorium Wundt didirikan di Leipzig. Wundt juga memperkenalkan metode instropeksi yang digunakan dalam penelitian- penelitiannya. Dia juga dikenal sebagai tokoh penganut strukturalisme karena mengungkapkan teori yang menguraikan struktur dari jiwa. Wundt percaya bahwa jiwa terbentuk dari elemen- elemen. Kemudian, memiliki mekanisme penting yang menghubungkan antar elemen kejiwaan sehingga membentuk struktur jiwa yang utuh dan disebut asosiasi. Oleh karena itu Wundt juga disebut sebagai tokoh asosianisme.

Kemudian, Edward Bradford Titchener mencoba menyebarluaskan ajaran dari Wundt ke Amerika. Namun orang Amerika kurang menyukai teori Wundt dan menganggapnya terlalu abstrak dan sulit diterapkan secara langsung. Mereka akhirnya membentuk aliran sendiri yang disebut fungsionalisme dengan tokoh tokoh seperti William James, dan James Mc Keen Cattell. Aliran ini lebih berfokus pada fungsi jiwa dari pada strukturnya. Cattell menemukan teknik evaluasi psikologi berupa psikotest yang merupakan bukti bahwa orang Amerika cukup pragmatis. Meskipun sudah pragmatis, namun aliran fungsionalisme masih dianggap terlalu abstrak. Sarjana Amerika menghendaki agar psikologi mempelajari hal hal yang objektif dan dapat dilihat. John Broades Watson merupakan pelopor dalam hal ini yang kemudian dikembangkan oleh Edward Chase Tolman dan B.F Skinner (Atkinson,dkk, 1996).

Selain di Amerika, di Jerman sendiri Wundt mulai mendapatkan kritikan dan koreksi. Oswald Kulpe merupakan salah satu murid Wundt yang kurang puas terhadap ajarannya dan kemudian menciptakan aliran sendiri. Dia menolak anggapan Wundt bahwa berpikir itu selalu dalam pikiran atau bayangan. Kulpe berpendapat bahwa bila tingkat berpikir yang semakin tinggi, tidak akan menyerupai bayangan, melainkan pemikiran yang tidak terbayangkan.

Di Eropa muncul aliran gestalt. Aliran Gestalt menolak ajaran Wundt yang berfokus pada elemen-elemen dan berpendapat bahwa gejala kejiwaan perlu dilihat sebagai suatu hal yang bersifat keseluruhan dan tidak dapat dipecah-pecah menjadi bagian. Krueger pada tahun 1924 mengenalkan istilah Ganzheit yang disebut hampir sama dengan aliran gestalt, meskipun

Krueger menyebutkan bahwa Ganzheit merupakan bentuk pengembangan dari Gestalt. Krueger berpendapat bahwa teori Gestalt terlalu berfokus pada persepsi objek. Hal ini menjadi keraguan karena penghayatan yang menyeluruh adalah hal utama terhadap ruang dan waktu. Sehingga tidak dilihat berdasarkan persepsi saja.

Perkembangan teori psikologi menurut Gestalt berkembang dari field teori atau teori lapangan oleh Kurt Lewin. Mulanya Lewin tertarik dengan faham yang dianut oleh gestalt, namun kemudian dia memberikan kritik karena dianggap tidak adekuat. Lewin kemudian mengembangkan psikologi kognitif di Amerika Serikat sebagai langkah lanjutan. Psikologi kognitif merupakan gabungan dari aliran behaviorisme dan aliran Gestalt yang dibawa pada tahun 1940- an. Aliran psikologi kognitif berfokus pada proses- proses pusat seperti sikap, harapan, dan ide dalam membentuk tingkah laku.

Kognitif diartikan sebagai sesuatu yang terjadi di alam sadar/ kognisi. Salah satu tokoh psikologi kognitif antara lain adalah L. Fertinger. Psikoanalisa kemudian lahir membawa pengaruh yang besar dalam perkembangan psikologi hingga saat ini. Psikoanalisa menjelaskan hal hal yang juga tidak tampak dari luar dan secara khusus berusaha menjelaskan apa yang ada di dalam kesadaran manusia.

3. Perkembangan Psikologi Modern

Sejarah perkembangan psikologi berisi mengenai pendapat- pendapat para tokoh- tokoh sejarah ilmu jiwa yang menjelaskan mengenai kejiwaan. Terbentuknya psikologi modern tidak terlepas dari pengaruh para tokoh- tokoh psikologi di masa lalu. Aliran modern yang muncul pada perkembangan psikologi adalah strukturalisme.

Strukturalisme ini adalah awal munculnya pernyataan psikologi sebagai disiplin ilmu yang bersifat otonom dan dibangun menggunakan laboratorium penelitian. Namun karena banyaknya pendapat dan pertentangan maka muncullah banyak aliran- aliran psikologi lainnya, yaitu : Fungsionalisme, Behaviorisme, *Gestalt Psychology*, Psikoanalisis, dan juga *Humanistic Psychology*. Berikut ini diuraikan lebih jelas lagi mengenai aliran- aliran tersebut (Atkinson, dkk, 1996) antara lain:

a. Strukturalisme

Psikologi pertama kali dikembangkan di laboratorium Wundt sebagai bapak pendirinya. Dengan meneliti mulai dari filosofi- filosofi yang terkait dengan kejiwaan dan mencapai tujuan untuk memajukan ilmu pengetahuan. Metode instropeksi digunakan secara eksperimental untuk melakukan penelitian secara analisa. Tujuannya untuk menentukan pengalaman kesadaran dengan mengobservasi dan menganalisa unsur- unsur tertentu. Strukturalisme ini mempelajari psikologi dari unsur- unsur yang sudah disusun.

b. Fungsionalisme

Pelopop aliran Fungsionalisme adalah William James. James beranggapan bahwa pendapat Wundt keliru apabila percobaannya lebih berpusat pada penemuan struktur dan bukan kesadaran atau respons manusianya. Aliran ini beranggapan bahwa kelangsungan hidup seseorang merupakan jiwa hubungannya dengan lingkungan. Secara dinamis, aliran ini juga merupakan proses mental yang banyak membahas tentang kematangan kejiwaan.

c. Behaviorisme

Behaviorisme masuk sebagai gerakan atau aliran psikologi yang kuat dan cukup berpengaruh. Pendiri aliran Behaviorisme ini adalah John B. Waston. Aliran ini fokus pada gejala- gejala kesadaran atau dibawah alam sadar. Akan tetapi, masih sesuai dengan tugas psikologi yang berusaha mengamati bentuk tingkah laku dan bagaimana tingkah laku seseorang dikendalikan. B. F. Skinner menyatakan bahwa lingkungan merupakan kunci penyebab terbentuknya suatu tingkah laku atau respons manusia. Untuk dapat lebih dalam memahami manusia, maka kita perlu melihat lingkungan tempat manusia itu hidup.

d. Gestalt Psychology

Aliran ini merupakan suatu bentuk pandangan yang terstruktur atau strukturalisme. Pemikiran Gestalt membentuk suatu pola, atau dasar sebagai unit kesatuan sedangkan alat yang mendasarinya adalah persepsi dari hasil pengamatan.

e. Psikoanalisa

Aliran ini muncul pada tahun 1900- an. Psikologi dikembangkan awalnya dari dasar-dasar tinjauan klinis- psikiatris dari aliran psikoanalisa. Psikoanalisa diawali oleh Sigmund Freud seorang psikiater dari Australia. Pengobatan dilakukan untuk pasien dengan gangguan kejiwaan dan teori kepribadian itu muncul sebagai pendekatan psikoterapi dari berbagai pasien dengan gangguan mental yang berbeda.

f. Humanistic Psychology

Aliran humanistik merupakan bantahan dari kekurangan kekurangan yang ada di aliran behaviorisme dan psikoanalisa. Aliran humanistik ini didasarkan pada pengalaman masa lalu yang memiliki pengaruh pada pembentukan kepribadian manusia yang berbeda- beda.

Namun tetap perlu diakui bahwa keinginan manusia untuk bebas dalam membuat keputusan bagi dirinya juga merupakan penentu pembentukan kepribadian dirinya sendiri. Humanisme lebih menitikberatkan pada perkembangan manusia dengan faktor subjektif seperti gambaran diri seseorang, penilaian akan tingkah laku, pengamatan terhadap respons, cita- cita ideal, dan lainnya.

Keenam aliran besar ini diuraikan menjadi konsep keilmuan psikologi yang menunjukkan perkembangan dalam mempelajari kejiwaan manusia. Para psikolog yang tidak menganut aliran ini akan mengembangkan atau menggunakan teori psikologi lainnya. Teori psikologi terpilih memiliki sifat yang lebih objektif guna melengkapi dan menyempurnakan pemahaman dari masing-masing teori psikologi (Atkinson,dkk, 1996).

Tahapan perkembangan sejarah psikologi dimulai dari pra psikologi, psikologi sebagai ilmu otonom, sampai pada psikologi modern yang sudah dikenal dan digunakan dalam berbagai keilmuan saat ini, semua itu tidak terlepas dari peran para tokoh- tokoh terdahulu. Keilmuan psikologi yang mempelajari fokus tentang kejiwaan manusia ini pun mendapat kritik dan perbaikan sehingga mencapai pada keyakinan keilmuan yang dipercayai secara luas atau lebih global. Berbagai pertentangan muncul pada zamannya sebagai bentuk pengembangan dari berpikir kritis dalam menilai suatu teori baru untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

Maka begitu artinya keilmuan psikologi modern yang digunakan saat ini dalam penerapannya berkaitan dengan mempelajari kejiwaan manusia dan respons lingkungan serta tingkah laku sebagai efek dari kejiwaan tersebut. Pembahasan lebih mendalam tentang beberapa aliran psikologi khususnya aliran psikologi modern akan diulas lebih mendalam nanti di Bab 4.

C. RUANG LINGKUP PSIKOLOGI

1. Psikologi Sosial (*Social Psychology*)

Cakupan dari psikologi sosial adalah rangkaian ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku individu sebagai fungsi dari rangsangan-rangsangan sosial (Shaw dan Ostanzo, 1985). Individu yang dimaksud dalam definisi tersebut menunjukkan bahwa unit analisis dari psikologi sosial adalah individu personal atau perorangan, bukan masyarakat (seperti dalam sosiologi) maupun kebudayaan (seperti dalam antropologi budaya). Sehingga dari definisi yang singkat tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa pengertian psikologi sosial dapat pula diartikan sebagai suatu kajian tentang sifat, fungsi, fenomena perilaku sosial, dan pengalaman mental dari individu dalam sebuah konteks sosial. Diantara fenomena psikologi sosial ini, antara lain kemarahan, perilaku membantu, sikap sosial, ketertarikan dan hubungan sosial, perilaku seksual dan sosialisasi.

2. Psikologi Kesehatan

Psikologi Kesehatan adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari tentang penerapan konsep atau dasar-dasar psikologi pada masalah-masalah kesehatan. Dalam kasus sehari-hari, menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara kesehatan jiwa dan kesehatan raga seorang manusia. Ilmu Psikologi diharapkan dapat membantu memecahkan

banyak masalah bagi individu yang sakit, baik sakit fisik maupun psikisnya. Bidang pekerjaan Anda di pelayanan kesehatan khususnya transfusi darah akan banyak bersinggungan dengan Psikologi Kesehatan.

3. Psikologi Klinis dan Penyuluhan atau Konseling (*Clinical Psychology and Counseling*)

Psikologi klinis merupakan salah satu bidang psikologi terapan yang berperan sebagai salah satu disiplin kesehatan mental dengan menggunakan prinsip-prinsip psikologi untuk memahami, mendiagnosis dan mengatasi berbagai masalah atau penyakit psikologi (Branca, 1965). Untuk pertama kalinya, organisasi yang mengatur standar psikologi klinis dibentuk pada tahun 1947 oleh Dewan Profesi Psikologi Amerika, yakni *American Noart of Profesional Psychology*. Lembaga tersebutlah yang berhak melakukan pengujian, memberikan diploma, serta mendorong pembinaan kecakapan psikologi profesional. Sedangkan dalam psikologi konseling (*counseling psychology*) merupakan suatu psikologi terapan yang berusaha menciptakan, menerapkan, dan menyebarkan pengetahuan mengenai pencegahan dan penanggulangan gangguan fungsi manusia dalam berbagai kondisi (Brown dan Lent, 1992).

4. Psikologi Konstitusional

Psikologi kKonstitusional erupakan suatu bidang ilmu psikologi yang masih kontroversial. Pemahaman yang lain adalah dapat diartikan sebagai studi tentang hubungan antara struktur morfologis dan fungsi fisiologis tubuh serta hubungan antara fungsi-fungsi psikologi sosial (Lerner, 2000).

5. Psikofarmakologi

Psikofarmakologi merupakan ilmu pengetahuan dan kajian tentang obat untuk mengobati gangguan psikiatri. Pada tahun 1995, terjadi tiga penemuan farmakologi yang menandai revolusi pengobatan psikiatri, yakni obat antipsikotik, antidepresan, dan lithium (Pope, 2000). Obat antipsikotik berfungsi sebagai penetralan khayalan atau kepercayaan kepada hal-hal yang tidak nyata dan halusinasi (perasaan melihat, mendengar suara, dan sejenisnya, yang merupakan gejala umum dalam skizoprenia dan penyakit gilaan depresif. Obat antidepresan dapat berfungsi dalam meringankan beban pasien yang mengalami gangguan depresi mayor atau fase tertekan dari penyakit depresi kejiwaan. Lithium merupakan obat yang unik diantara obat-obat psikiatrik lainnya, terdiri atas sebuah ion sederhana dan bukan merupakan molekul kompleks (Pope, 2000).

6. Psikologi Okupasional (*Occupational Psychology*)

Psikologi Okupasional merupakan suatu terminologi yang tampaknya merangkum suatu bidang kajian psikologi industri, psikologi organisasi, psikologi vokasional, dan psikologi sumber daya manusia (Herriot, 2003).

7. Psikologi Politik

Psikologi Politik merupakan bidang interdisipliner dari Psikologi yang tujuan substantif dasarnya adalah untuk menyingkap saling keterkaitan antara proses psikologi dan politik (Renshon, 2000). Bidang ini memiliki sumber dari berbagai disiplin keilmuan dan hubungan di dalamnya, seperti antropologi budaya, psikologi ekonomi, sosiologi, psikologi serta ilmu politik.

8. Psikologi Sekolah dan Pendidikan (*Psychology for the Classroom and Educational Psychology*)

Psikologi Sekolah merupakan kajian tentang perilaku peserta didik di sekolah yang substansinya merupakan gabungan psikologi perkembangan anak, psikologi Pendidikan, dan psikologi klinis yang berhubungan dengan setiap anak untuk evaluasi kegiatan belajar dan emosi, memberikan dan menafsirkan, hasil tes intelegensi, tes hasil belajar, dan tes kepribadian yang merupakan sebagian dari tugas mereka. Sedangkan untuk Psikologi Pendidikan merupakan kajian tentang perilaku dalam bidang proses belajar mengajar. Dalam hal ini guru dapat mengadakan penelitian dalam bidang pendidikan yang dapat membantu meningkatkan kualitas pembelajaran bagi guru maupun hasil belajar bagi peserta didiknya.

10. Psikologi Perkembangan

Psikologi Perkembangan merupakan cabang dari ilmu psikologi yang menekankan pada perkembangan manusia dan berbagai faktor yang membentuk perilakunya sejak lahir sampai berumur lanjut. Psikologi perkembangan sebagai cabang ilmu psikologi menelaah berbagai perubahan intraindividual dan segala konsekuensi yang terjadi di dalam fase-fase perkembangan tersebut. Perubahan tersebut tidak hanya mendiskripsikan, tetapi juga menjelaskan atau mengaplikasikan perubahan-perubahan perilaku menurut tingkat usia sebagai masalah hubungan anteseden (gejala mendahului) dan konsekuensinya (Chaplin, 1999).

11. Psikologi Kepribadian

Psikologi Kepribadian menurut Chaplin (1999) adalah cabang dari ilmu psikologi yang segi pandangannya menekankan pada hal penanaman dan peletakan tingkah laku di dalam kepribadian individu. Menurut Alfred Adler (Hall dan Lindzey, 1993), Psikologi Perkembangan adalah ilmu perilaku tentang gaya hidup individu atau cara karakteristik seseorang dalam bereaksi dalam masalah-masalah dan tujuan hidup. Menurut Lerner (2000), ilmu Psikologi Perkembangan merupakan perilaku tentang integrasi dari ego, ketidaksadaran pribadi, ketidaksadaran kolektif, kompleks-kompleks, dan arketip-arketip persona, serta anima.

Psikologi Lintas Budaya (Cross-Cultural Psychology)

Pada hakikatnya, menurut Brislin, Lonner, dan Thorndike, (dalam Berry dkk,1999) psikologi lintas budaya adalah kajian empiris mengenai anggota berbagai kelompok budaya yang telah memiliki perbedaan pengalaman, yang dapat membawa ke arah perbedaan perilaku. Psikologi Lintas Budaya berkuat dengan kajian sistematis mengenai perilaku dan pengalaman, sebagaimana pengalaman itu terjadi dalam budaya berbeda yang dipengaruhi budaya yang bersangkutan.

12. Psikologi Rekayasa (*Engineering Psychology*)

Sejarah perkembangan psikologi rekayasa dapat ditelusuri pada masa awal pertumbuhan psikologi industri, yakni pada awal tahun 1898, dimana Fredrick W. Taylor yang terkenal dengan studinya tentang dimensi waktu dan kerja manual. Setelah perang dunia II, psikologi rekayasa semakin menonjol peranannya, terutama setelah dirasakan meningkatnya kompleksitas mesin atau peralatan mekanis yang menuntut sejumlah tenaga operator pada tingkat efisiensi yang dipersyaratkan (Rita Atkinson, 1987).

13. Psikologi Lingkungan

Lingkungan berhubungan dengan proses belajar, yang mengunjuk pada efek kumulatif dari respons-respons individu terhadap rangsangan lingkungan individu dalam hidupnya. Psikologi lingkungan dapat menjangkau berbagai aneka permasalahan. Bidang ini tidak sekedar mengkaji akibat yang sebelumnya sudah terpikirkan oleh manusia, melainkan juga akibat yang diperhitungkan sebelumnya.

14. Psikologi Konsumen (*Consumer Psychology*)

Bidang psikologi ini mulai dengan psikologi periklanan dan penjualan, objeknya adalah komunikasi yang efektif, baik dari pihak pabrik maupun distributor kepada konsumen (Anastasi, 1989). Terutama melalui iklan, konsumen memperoleh informasi tentang produk atau jasa yang dapat diperoleh manfaat khusus dari produk dan jasa tersebut. Untuk psikologi periklanan mulai dilancarkan selama dua dasawarsa yang pertama dari abad ke-20 dengan studi laboratorium di berbagai lokasi.

16. Psikologi Industri dan Organisasi (*Industrial and Organizational Psychology*)

Merupakan penerapan dari prinsip-prinsip psikologi industri dan pertambangan. Psikologi tersebut didefinisikan menurut kapan dan dimana ia dipraktikkan, bukan menurut pernyataan atau prinsip-prinsip tertentu. Dalam kajian ini terdapat tiga bidang kajian psikologi industri dan organisasi yaitu:

a. *Psikologi Personalia*

Menekankan pembuatan keputusan mengenai seleksi personalia, pelatihan promosi, transfer pekerjaan, cuti, pemutusan hubungan kerja, kompensasi dan sebagainya (Atkinson, 1996; Landy, 2000).

b. *Psikologi Industri atau Sosial Klinis*

Berurusan dengan penyesuaian timbale balik antara orang-orang dan lingkungannya. Dalam hal ini setiap pekerja diteliti tentang kemampuan menyesuaikan diri, motivasi, kepuasan, kinerja, kecenderungan untuk tetap bekerja di perusahaan dan tingkat absensi (Landy, 2000).

c. *Psikologi Sumber Daya Manusia atau Rekayasa Manusia*

Psikologi ini menggunakan asumsi berkebalikan dari psikologi personalia, walaupun masalahnya, yakni bagaimana mencocokkan individu dengan pekerjaannya. Akan tetapi, psikolog sumber daya manusia, bahwa orang sebagai konstanta atau faktor tetap, sedangkan lingkung sebagai faktor variabel atau berubah.

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda terkait dengan materi yang disajikan pada Topik 1, kerjakanlah Latihan berikut!

- 1) Jelaskan pengertian psikologi menurut Anda dari beberapa pengertian psikologi menurut para ahli!
- 2) Jelaskan perkembangan sejarah psikologi!
- 3) Jelaskan ruang lingkup psikologi!
- 4) Sebutkan 3 macam dari bidang Psikologi Industri dan Organisasi!

Petunjuk Jawaban Latihan

Untuk dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan baik dan benar, Anda dapat membaca ulang kembali semua materi yang terkait dengan pertanyaan tersebut pada Topik 1.

Ringkasan

Psikologi tidak mempelajari atau mental individu secara langsung karena sifatnya yang abstrak, tetapi psikologi membatasi pada manifestasi dan ekspresi dari jiwa/mental tersebut yakni berupa tingkah laku dan proses atau kegiatannya, sehingga Psikologi dapat didefinisikan sebagai ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku dan proses mental manusia. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa psikologi sebagai studi ilmiah mengenai proses perilaku dan proses-proses mental. Psikologi merupakan salah satu bagian dari ilmu perilaku atau ilmu sosial.

Ruang lingkup psikologi di antaranya meliputi Psikologi Sosial, Psikologi Kesehatan, Psikologi Klinis, Psikologi Perkembangan, Psikologi Pendidikan, Psikologi Industri-Organisasi, dan beberapa cabang Ilmu Psikologi lainnya.

Tes 1

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

- 1) Psikologi merupakan suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang
 - A. Tingkah laku dan mental
 - B. Tingkah laku
 - C. Jiwa/mental
 - D. Fisik

- 2) Motorik, kognitif, maupun aktivitas emosional merupakan pengertian psikologi menurut
 - A. Passer & Smith
 - B. Woodworth dan Marquis
 - C. Branca
 - D. Morgan

- 3) Psikologi itu merupakan kesadaran manusia (the science of human consciousness), pengertian ini dikemukakan oleh
 - A. Woodworth dan Marquis
 - B. Passer dan Smith
 - C. Morgan
 - D. Wundt

- 4) Wilhem Wundt mendirikan sebuah laboratorium psikologi pertama sebagai titik awal perkembangan sejarah psikologi, laboratorium Wundt terletak di daerah
- A. Andora
 - B. Leipzig
 - C. Bukares
 - D. Minsk
- 5) Perkembangan psikologi yang bertujuan untuk menentukan pengalaman kesadaran dengan mengobservasi dan menganalisa unsur- unsur tertentu yaitu
- A. Strukturalisme
 - B. Fungsionalisme
 - C. Behaviorisme
 - D. Gestalt Psychology
- 6) Enam aliran besar yang menjadi konsep psikologi yang menunjukkan perkembangan yaitu?
- A. Strukturalisme; Fungsionalisme; Nativisme; Gestalt Psychology; Psikoanalisa; Humanistic Psychology.
 - B. Strukturalisme; Fungsionalisme; Behaviorisme; Sosialisme; Psikoanalisa; Humanistic Psychology.
 - C. Strukturalisme; Fungsionalisme; Behaviorisme; Gestalt Psychology; Psikoanalisa; Humanisme.
 - D. Strukturalisme; Fungsionalisme; Behaviorisme; Gestalt Psychology; Psikoanalisa; Humanistic Psychology.
- 7) Perilaku tentang integrasi dari ego, ketidaksadaran pribadi, ketidaksadaran kolektif, kompleks-kompleks, dan arketip-arketip persona, serta anima merupakan pengertian dari
- A. Psikologi Perkembangan
 - B. Psikologi Okupasional
 - C. Psikologi Kepribadian
 - D. Psikologi Klinis dan Penyuluhan atau Konseling
- 8) Aliran ini merupakan suatu bentuk pandangan yang terstruktur membentuk suatu pola, atau dasar sebagai unit kesatuan sedangkan alat yang mendasarinya adalah persepsi dari hasil pengamatan, aliran ini dinamakan
- A. Humanistic Psychology

- B. Gestalt Psychology
 - C. Psikoanalisa
 - D. Fungsionalisme
- 9) Salah satu ciri psikologi sebagai suatu ilmu adalah berdasarkan atas data
- A. Empiris
 - B. Rasionalisme
 - C. Proposisi
 - D. Observasional
- 10) Psikologi tidak mempelajari jiwa atau mental manusia secara langsung karena sifatnya, sifat tersebut adalah
- A. Konkrit
 - B. Fundamental
 - C. Abstrak
 - D. Sahih

Topik 2

Konsep Perilaku Manusia

Saudara Mahasiswa, pada Topik 2 akan dibahas tentang Konsep Perilaku Manusia, yang meliputi Pengertian Perilaku Manusia, Proses Pembentukan Perilaku, Faktor-faktor yang Mempelajari Perilaku Manusia, serta tentang Perilaku Sehat dan Perilaku Sakit.

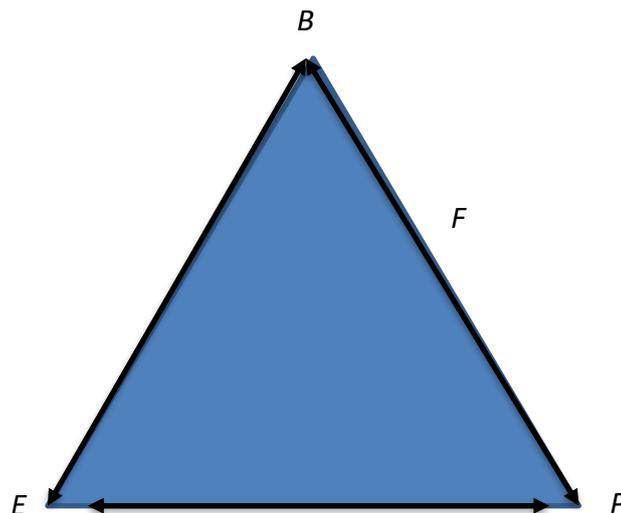
A. PENGERTIAN PERILAKU MANUSIA

Seperti yang telah dipaparkan di depan bahwa psikologi merupakan ilmu tentang perilaku, dengan pengertian bahwa perilaku atau aktivitas-aktivitas tersebut merupakan manifestasi kehidupan psikis. Telah dikemukakan oleh Braca (1984), Woodworth dan Marquis (1957), Sartain, dkk. (1967), dan Morgan, dkk. (1984) bahwa yang diteliti atau dipelajari dalam psikologi ini baik perilaku manusia maupun hewan. Namun demikian hasil dari penelitian itu dikaitkan untuk dapat dimengerti tentang kesadaran manusia. Dengan demikian maka yang menjadi fokus dalam psikologi adalah manusia dan perilakunya.

Sebagaimana diketahui bahwa perilaku atau aktivitas yang ada pada individu atau organisme itu tidak timbul dengan sendirinya, tetapi sebagai akibat dari adanya stimulus atau rangsang yang mengenai individu atau organisme itu. Perilaku atau aktivitas itu merupakan jawaban atau respons terhadap stimulus yang mengenyainya. Karena itu keadaan ini dapat diformulasikan sebagai $R = f(S, O)$, dengan pengertian bahwa R adalah respons; f = fungsi; S = stimulus, dan O = organisme. Formula ini berarti bahwa respons merupakan fungsi atau bergantung pada stimulus dan organisme (Woodworth dan Schlosberg, 1971). Namun, selanjutnya dikemukakan oleh Woodworth dan Schlosberg bahwa apa yang ada dalam diri organisme itu yang berperan memberikan respons adalah apa yang telah ada pada diri organisme, atau apa yang telah pernah dipelajari oleh organisme yang bersangkutan. Dengan kata lain yaitu apa yang telah ada terdahulu dalam diri organisme, yaitu anteseden atau disingkat dengan A. Karena itu formulasinya yang semula berbentuk $R = f(S, O)$ disempurnakan atau diubah menjadi $R = f(S, A)$ (Woodworth dan Schlosberg, 1971). Hal tersebut tidaklah mengherankan karena mereka adalah merupakan ahli dalam psikologi eksperimental.

Namun demikian formula tersebut bukanlah satu-satunya formulasi mengenai perilaku atau respons organisme terhadap stimulus yang mengenyainya. Formulasi lain mengenai perilaku didapati formulasi yang berbentuk $B = f(E, O)$, dengan pengertian bahwa B = behavior atau perilaku; f = fungsi; E = environment atau lingkungan; dan O = organisme. Pada dasarnya formula ini tidak berbeda dengan formulasi di atas yaitu bahwa perilaku itu bergantung dari lingkungan dan organisme itu sendiri. Namun hubungan antara E dan O belum nampak begitu

jasas. Karena itu lebih memperjelas hubungan antara E dan O, maka formulasi lain muncul yaitu yang berbentuk $B = f(E \leftrightarrow o)$, yaitu bahwa perilaku itu bergantung atau fungsi dari lingkungan interaksi organisme. Yang dimaksud dengan interaksi di sini ialah saling berhubungan antara lingkungan dan organisme (lih. Bandura, 1977). Namun menurut Bandura bahwa antara perilaku, lingkungan dan organisme atau respons itu sebenarnya satu dengan yang lain saling pengaruh mempengaruhi. Karena itu Bandura mengajukan formulasi yang lain lagi yaitu dengan bentuk:



Gambar 1.1
Formula Bandura

Formulasi ini memberikan pengertian bahwa perilaku (B), lingkungan (E) dan organisme atau person (P) saling berpengaruh satu dengan yang lain seperti telah dikemukakan di atas. Perilaku akan berpengaruh pada lingkungan dan diri organisme atau person; person akan berpengaruh lingkungan dan perilaku; demikian pula lingkungan akan berpengaruh pada perilaku dan person atau organisme.

Dari uraian di atas yang menunjukkan adanya berbagai macam formula mengenai perilaku, namun dapatlah dikemukakan bahwa dalam perilaku organisme itu tidak dapat lepas dari pengaruh lingkungan dan organisme itu sendiri.

Saudara Mahasiswa, dalam sumber berbeda dijelaskan juga mengenai perilaku manusia. Perilaku manusia adalah sekumpulan perilaku yang dimiliki oleh manusia dan dipengaruhi oleh adat, sikap, emosi, nilai, etika, kekuasaan, persuasi, dan/atau genetika. Perilaku seseorang dikelompokkan ke dalam perilaku wajar, perilaku dapat diterima, perilaku aneh, dan perilaku menyimpang. Dalam sosiologi, perilaku dianggap sebagai sesuatu yang tidak ditujukan kepada orang lain dan oleh karenanya merupakan suatu tindakan sosial manusia yang sangat mendasar.

Perilaku tidak boleh disalah artikan sebagai perilaku sosial, yang merupakan suatu tindakan dengan tingkat lebih tinggi, karena perilaku sosial adalah perilaku yang secara khusus ditujukan kepada orang lain. Penerimaan terhadap perilaku seseorang diukur relatif terhadap norma sosial dan diatur oleh berbagai kontrol sosial. Dalam kedokteran perilaku seseorang dan keluarganya dipelajari untuk mengidentifikasi faktor penyebab, pencetus atau yang memperberat timbulnya masalah kesehatan. Intervensi terhadap perilaku seringkali dilakukan dalam rangka penatalaksanaan yang holistik dan komprehensif. Perilaku manusia dipelajari dalam ilmu psikologi, sosiologi, ekonomi, antropologi dan kedokteran.

Perilaku manusia adalah aktivitas yang timbul karena adanya stimulus dan respons serta dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung. Pengertian perilaku dapat dibatasi sebagai keadaan jiwa untuk berpendapat, berpikir, bersikap, dan salin sebagainya yang merupakan refleksi dari berbagai macam aspek, baik fisik maupun non fisik. Perilaku juga diartikan sebagai reaksi psikis seseorang dalam terhadap lingkungannya, reaksi yang dimaksud digolongkan menjadi 2, yakni bentuk pasif (tanpa tindakan nyata atau konkret), dan dalam bentuk aktif (dengan tindakan konkret).

Dalam pengertian umum, perilaku adalah segala perbuatan atau tindakan yang dilakukan oleh makhluk hidup. Menurut Ensiklopedia Amerika, perilaku diartikan sebagai suatu aksi dan reaksi organisme terhadap lingkungannya, hal ini berarti bahwa semua perilaku baru akan terwujud bila ada sesuatu yang diperlukan untuk menimbulkan tanggapan yang disebut rangsangan, dengan demikian maka suatu rangsangan tertentu akan menghasilkan perilaku tertentu juga.

Menurut Robert Y. Kwick (1974) menyatakan bahwa perilaku adalah tindakan atau perbuatan suatu organisme yang dapat diamati dan bahkan dipelajari. Sedangkan menurut Louise Thurstone, Rensis Likert dan Charles Osgood perilaku adalah suatu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan. Berarti sikap seseorang terhadap suatu objek adalah mendukung atau memihak (*favorable*) maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak (*unfavorable*) pada objek tersebut.

Dalam pandangan Humanisme, seperti yang disampaikan oleh Carl Rogers dalam buku Psikologi Komunikasi karangan Jalaluddin Rakhmat (2004), manusia berperilaku untuk mempertahankan, meningkatkan, dan mengaktualisasi diri. Perilaku manusia dipengaruhi oleh faktor-faktor dari dalam individu (faktor personal) dan dari luar individu (faktor situasional).

Terdapat beberapa definisi Perilaku menurut para ahli, yaitu antara lain :

1. Petty Cocopio (dalam Smith, 2004) mendefinisikan bahwa perilaku adalah evaluasi umum yang dibuat manusia terhadap dirinya sendiri, obyek atau *issue*.
2. Soekidjo Notoatmojo (1997) perilaku adalah reaksi atau respons seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek.

3. Landy (2000), perilaku adalah pandangan-pandangan atau perasaan yang disertai kecenderungan untuk bertindak sesuai sikap objek tadi.

B. JENIS PERILAKU

Perilaku pada manusia dapat dibedakan antara perilaku yang refleksif dan perilaku non-refleksif. Perilaku yang refleksif merupakan perilaku yang terjadi atas reaksi secara spontan terhadap stimulus yang mengenai organisme tersebut. Misalnya reaksi kedip mata bila kena sinar; gerak lutut bila kena sentuhan palu; menarik jari apabila jari kena api dan sebagainya. Reaksi atau perilaku refleksif adalah perilaku yang terjadi dengan sendirinya, secara otomatis. Stimulus yang diterima oleh organisme atau individu tidak sampai ke pusat susunan syaraf atau otak, sebagai pusat kesadaran, sebagai pusat pengendali dari perilaku manusia. Dalam perilaku yang refleksif respons langsung timbul begitu menerima stimulus. Dengan kata lain begitu stimulus diterima oleh reseptor, begitu langsung respons timbul melalui afektor, tanpa melalui pusat kesadaran atau otak.

Lain halnya dengan perilaku yang non refleksif. Perilaku ini dikendalikan atau diatur oleh pusat kesadaran atau otak. Dalam kaitan ini stimulus setelah diterima oleh reseptor kemudian diteruskan ke otak sebagai pusat syaraf, pusat kesadaran, baru kemudian terjadi respons melalui afektor. Proses yang terjadi dalam otak atau pusat kesadaran ini yang disebut proses psikologis. Perilaku atau aktivitas atas dasar proses psikologis inilah yang disebut aktivitas psikologis atau perilaku psikologis (Branca, 1964).

Pada perilaku manusia, perilaku psikologis inilah yang dominan, merupakan perilaku yang banyak pada diri manusia, di samping adanya perilaku yang refleksif. Perilaku yang refleksif pada dasarnya tidak dapat dikendalikan. Hal tersebut karena perilaku refleksif merupakan perilaku yang alami, bukan perilaku yang dibentuk. Hal tersebut akan lain apabila dilihat perilaku yang non-refleksif. Perilaku ini merupakan perilaku yang dibentuk, dapat dikendalikan, karena itu dapat berubah dari waktu ke waktu, sebagai hasil proses belajar. Di samping perilaku manusia dapat dikendalikan atau terkendali, yang berarti bahwa perilaku itu dapat diatur oleh individu yang bersangkutan, perilaku manusia juga merupakan perilaku terintegrasi (*integrated*), yang berarti bahwa keseluruhan keadaan individu atau manusia itu terlibat dalam perilaku yang bersangkutan, bukan bagian demi bagian. Karena begitu kompleksnya perilaku manusia itu, maka psikologi ingin memahami perilaku tersebut.

C. KONSEP PEMBENTUKAN PERILAKU MANUSIA

Seperti telah dipaparkan di depan bahwa perilaku manusia sebagian terbesar ialah berupa perilaku yang dibentuk, perilaku yang dipelajari. Berkaitan dengan hal tersebut maka

salah satu persoalan ialah bagaimana cara membentuk perilaku itu sesuai dengan yang diharapkan.

1. Konsep Pembentukan Perilaku dengan Kondisioning atau Kebiasaan

Salah satu cara pembentukan perilaku dapat ditempuh dengan kondisioning atau kebiasaan. Dengan cara membiasakan diri untuk berperilaku seperti yang diharapkan, akhirnya akan terbentuklah perilaku tersebut. Misalnya seorang anak yang dibiasakan bangun pagi, atau menggosok gigi sebelum tidur, mengucapkan terima kasih bila diberi sesuatu oleh orang lain, membiasakan diri untuk datang tidak terlambat di sekolah dan sebagainya. Cara ini didasarkan atas dasar teori belajar kondisioning baik yang dikemukakan oleh Thorndike dan Skinner (Sartain, dkk, 1967). Walaupun antara Pavlov, Thorndike dan Skinner terdapat pendapat yang tidak seratus persen sama, namun para ahli tersebut mempunyai dasar pandangan yang tidak jauh berbeda satu dengan yang lain. Kondisioning pavlov dikenal dengan kondisioning klasik, sedangkan kondisioning thorndike dan Skinner dikenal sebagai kondisioning operan. Walaupun demikian ada yang menyebut kondisioning Thorndike sebagai kondisioning instrumental, dan kondisioning Skinner sebagai kondisioning operan. Seperti yang telah dipaparkan di depan atas dasar pandangan ini untuk pembentukan perilaku dilaksanakan dengan kondisioning atau kebiasaan.

2. Konsep Pembentukan Perilaku Dengan Pengertian (*Insigth*)

Di samping pembentukan perilaku dengan kondisioning atau kebiasaan, pembentukan perilaku dapat ditempuh dengan pengertian atau (*insigth*). Misal datang kuliah jangan sampai terlambat, karena hal tersebut dapat mengganggu teman-teman yang lain. Bila naik motor harus pakai helm, karena helm tersebut untuk keamanan diri, dan masih banyak contoh lain untuk menggambarkan hal tersebut. Cara ini berdasarkan atas teori belajar kognitif, yaitu belajar dengan disertai adanya pengertian. Bila dalam eksperimen Thorndike dalam belajar yang dipentingkan adalah soal latihan, maka dalam eksperimen Kohler dalam belajar yang penting adalah pengertian atau *insight*. Kohler adalah salah satu tokoh dalam psikologi Gestalt dan termasuk dalam aliran kognitif (Green, dkk, 1991).

3. Konsep Pembentukan Perilaku Dengan Menggunakan Model

Di samping konsep-konsep pembentukan perilaku seperti di atas, pembentukan perilaku masih dapat ditempuh dengan menggunakan model atau contoh. Kalau orang bicara bahwa orang tua sebagai contoh anak-anaknya., pemimpin sebagai panutan yang di pimpinannya, hal tersebut menunjukkan pembentukan perilaku dengan menggunakan model. Pemimpin dijadikan model atau contoh oleh yang dipimpinya. Cara ini didasarkan atas teori belajar

sosial (*sosial learning theory*) atau *observational learning theory* yang dikemukakan oleh Bandura (1977).

D. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU MANUSIA

Perilaku merupakan sebuah tindakan yang di dalamnya membutuhkan berbagai tindakan dan juga aktivitas manusia. Dimana cakupan pengertiannya pun sangat luas, dalam hal ini akan berkaitan dengan cara seseorang tertawa, bekerja dan juga berjalan. Dari adanya uraian yang telah dijelaskan pun dapat disimpulkan adanya perilaku kehidupan manusia akan berkaitan dengan aktivitas manusia itu sendiri.

Untuk pengertian dari perilaku sendiri memang perlu dibatasi dengan adanya sebuah keadaan jiwa yang bisa membuat seseorang lebih mudah dalam berpikir dan juga berpendapat. Dalam psikologi teori perilaku dapat diumpamakan dari berbagai suatu reaksi yang bisa berkaitan atau berhubungan dengan sebuah reaksi lingkungan.

Berikut teori dan konsep perilaku dalam psikologi, diantaranya antara lain:

1. Menurut Skinner yang dikutip oleh Notoatmodjo (2003)

Mengatakan bahwa dalam perumusan sebuah tingkah laku dapat dilakukan dengan berbagai respons dan juga reaksi yang bisa di dapatkan dari adanya stimulus atau rangsangan dari luar. Untuk itu dalam perilaku yang satu ini melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespons sehingga dalam Teori Skinner disebut dengan teori “S-O-R” atau sebuah Stimulus - Organisme- Respons.

2. Menurut Ensiklopedia Amerika

Perilaku dapat diartikan sebagai suatu aksi dimana dalam reaksi organisme terhadap lingkungan, dalam hal ini juga berarti adanya sebuah perilaku baru yang akan terwujud bila ada sesuatu tanggapan atau rangsangan dengan demikian maka suatu rangsangan tertentu juga dapat menghasilkan sebuah perilaku tertentu (Roberts Y.Kwick, 1974).

3. Teori Perilaku Menurut Petty Cocopio (dalam Berry, 1999)

Dalam hal ini perilaku merupakan sebuah evaluasi umum yang dibuat oleh manusia terhadap dirinya sendiri dan juga melalui obyek atau sebuah issue yang telah dilakukan.

4. Perilaku Menurut Chief, Bogardus, Lapiere dan Gordon Allport (dalam Jalaludin, 2004)

Dalam hal ini terdapat kelompok pemikiran dan juga sikap yang merupakan sebuah ancaman dari kesiapan dalam melakukan reaksi pada suatu objek dengan cara – cara tertentu. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa adanya kesiapan yang dimaksudkan dalam hal ini

merupakan kecenderungan yang potensial untuk bereaksi dengan cara tertentu apabila individu dihadapkan pada suatu stimulus yang menghendaki adanya sebuah respons yang dilakukan.

5. Perilaku Menurut Teori Fredrick Herzberg (dalam Landy, 2000)

Sama halnya seperti teori yang telah diungkapkan oleh Maslow, Herzberg dimana di dalam studinya juga mengembangkan konsep- konsep motivasi yang mana merupakan penentu utama dari munculnya motivasi yaitu sebuah kondisi tempat kerja, upah kualitas pengawasan dan juga pengakuan, promosi dan juga peningkatan profesionalisme.

6. Teori Perilaku Menurut Elton Mayo (dalam Anastasi, 1989)

Yakni merupakan munculnya dari sebuah perilaku dalam organisasi mayo seseorang psikolog dari Harvard university dimana memandu penelitian tentang rancang ulang pekerjaan, perubahan panjang hari kerja dan juga waktu kerja dalam seminggu. Pengenalan waktu untuk istirahat kerja dan juga upah dari individu yang dibandingkan dengan sebuah upah kelompok.

Saudara Mahasiswa, dapat diketahui dalam teknik perubahan perilaku terdapat beberapa hal yang perlu dihubungkan dengan pengaruh hubungan diantara organisasi dan juga dengan psikologis lingkungan, dimana dalam hal ini ini akan berpengaruh pada biologis dan intrapsikis seseorang. Yang dimaksud disini adanya adanya sebuah proses dan juga kekuatan mental atau psikologis yang mendasari dari kehidupan perilaku tersebut.

Dalam ilmu psikologis dan juga perkembangan, terdapat beberapa faktor- faktor yang dapat mempengaruhi perilaku manusia yang berkaitan dengan teori dan konsep perilaku dalam psikologi (Pope, dkk, 2000), diantaranya:

1. Faktor Biologis

Dalam faktor ini perilaku manusia akan sangat mempengaruhi dan juga dengan situasi serta lingkungan dimana dia berada. Interaksi psikologi sosial juga cukup mempengaruhi tingkah laku dan juga perilaku seseorang. Contohnya saja ketika seseorang merawat anak dan juga adanya motif biologis lain yang dapat mempengaruhi perilaku manusia.

2. Faktor Sosiopsikologis

Dalam faktor ini terdapat sebuah komponen emosional dari kehadiran faktor sosiopsikologis pada seseorang. Komponen yang satu ini berkaitan dengan komponen kognitif dan juga kehadiran aspek intelektual manusia. Komponen yang satu ini juga berpengaruh pada kebiasaan dan juga kemauan individu untuk melakukan berbagai tindakan.

3. Sikap

Sikap juga sangat mempengaruhi perilaku seseorang, dimana di dalamnya terdapat tingkah laku atau tindakan seseorang, persepsi dan juga cara berpikir seseorang yang di dalam dirinya merasa bahwa apa yang telah dilakukannya akan berkaitan dengan sebuah situasi dan juga nilai yang ada di dalam dirinya. Sikap juga sangat mempengaruhi adanya daya pendorong seseorang dalam melakukan motivasi pada orang lain yang ada di sekitarnya. Sehingga dalam hal ini juga bisa menimbulkan sebuah pengalaman yang cukup baik.

4. Faktor Emosi

Hal yang satu ini akan berpengaruh pada tingkah laku atau perilaku seseorang. Dimana faktor emosi ini lah yang membuat mood mempengaruhi segala hal yang kita lakukan. Kemudian terjadi perubahan persepsi dalam stimuli dalam merangsang alat indra. Untuk intensitas nya sendiri memang tergantung dari diri orang tersebut, bisa dalam skala ringan, namun bisa juga dalam skala yang cukup kuat. Emosi juga bisa membuat perhatian lebih meningkat pada sesuatu hal yang membuat kita tegang, dimana di dalamnya berkaitan juga dengan rangsangan fisiologi, detak jantung yang kuat dan juga naiknya tekanan darah seseorang.

5. Komponen Kognitif

Untuk faktor yang satu ini akan berkaitan dengan sebuah kepercayaan seseorang, dimana sikap merupakan sesuatu hal yang ada di dalam keyakinan, serta sesuatu yang membuat kita membenarkan atau tidak membenarkan. Kepercayaan ini juga bisa menimbulkan sebuah sikap perspektif seseorang dalam menentukan sikapnya pada orang yang ada di sekitarnya.

Nah, itulah beberapa teori dan konsep perilaku dalam psikologi menurut para ahli dan perilaku manusia yang bisa mempengaruhi aktivitas dan juga cara seseorang dalam menentukan sikapnya.

Dalam sumber lain juga di jelaskan faktor yang dapat mempengaruhi perilaku manusia diantaranya adalah faktor internal dan eksternal. Berikut ini penjelasan yang lebih mendalam (Smith, 2004) yaitu:

1. Faktor Internal

Tingkah laku manusia adalah corak kegiatan yang sangat dipengaruhi oleh faktor yang ada dalam dirinya. Faktor-faktor intern yang dimaksud antara lain jenis ras/keturunan, jenis kelamin, sifat fisik, kepribadian, bakat, dan intelegensia. Faktor-faktor tersebut akan dijelaskan secara lebih rinci seperti di bawah ini:

a. *Jenis Ras/ Keturunan*

Setiap ras yang ada di dunia ini memperlihatkan tingkah laku yang khas. Tingkah laku khas ini berbeda pada setiap ras, karena memiliki ciri-ciri tersendiri. Ciri perilaku ras negro antara lain bertemperamen keras, tahan menderita, menonjol dalam kegiatan olah raga. Ras Mongolid mempunyai ciri ramah, senang bergotong royong, agak tertutup / pemalu dan sering mengadakan upacara ritual. Demikian pula beberapa ras lain memiliki ciri perilaku yang berbeda pula.

b. *Jenis Kelamin*

Perbedaan perilaku berdasarkan jenis kelamin antara lain cara berpakaian, melakukan pekerjaan sehari-hari, dan pembagian tugas pekerjaan. Perbedaan ini bisa dimungkinkan karena faktor hormonal, struktur fisik maupun norma pembagian tugas. Wanita seringkali berperilaku berdasarkan perasaan, sedangkan orang laki-laki cenderung berperilaku atau bertindak atas pertimbangan rasional.

c. *Sifat Fisik*

Kretschmer Sheldon membuat tipologi perilaku seseorang berdasarkan tipe fisiknya. Misalnya, orang yang pendek, bulat, berisi, wajah berlemak adalah tipe piknis. Orang dengan ciri demikian dikatakan senang bergaul, humoris, ramah dan banyak teman.

d. *Kepribadian*

Kepribadian adalah segala corak kebiasaan manusia yang terhimpun dalam dirinya yang digunakan untuk bereaksi serta menyesuaikan diri terhadap segala rangsang baik yang datang dari dalam dirinya maupun dari lingkungannya, sehingga corak dan kebiasaan itu merupakan suatu kesatuan fungsional yang khas untuk manusia itu. Dari pengertian tersebut, kepribadian seseorang jelas sangat berpengaruh terhadap perilaku sehari-harinya.

e. *Intelegensia*

Intelegensia adalah keseluruhan kemampuan individu untuk berpikir dan bertindak secara terarah dan efektif. Bertitik tolak dari pengertian tersebut, tingkah laku individu sangat dipengaruhi oleh intelegensia. Tingkah laku yang dipengaruhi oleh intelegensia adalah tingkah laku intelegen di mana seseorang dapat bertindak secara cepat, tepat, dan mudah terutama dalam mengambil keputusan.

f. Bakat

Bakat adalah suatu kondisi pada seseorang yang memungkinkannya dengan suatu latihan khusus mencapai suatu kecakapan, pengetahuan dan keterampilan khusus, misalnya berupa kemampuan memainkan musik, melukis, olah raga, dan sebagainya.

2. Faktor Eksternal

Berikut ini adalah beberapa faktor dari luar individu yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Pendidikan

Inti dari kegiatan pendidikan adalah proses belajar mengajar. Hasil dari proses belajar mengajar adalah seperangkat perubahan perilaku. Dengan demikian pendidikan sangat besar pengaruhnya terhadap perilaku seseorang. Seseorang yang berpendidikan tinggi akan berbeda perilakunya dengan orang yang berpendidikan rendah.

b. Agama

Agama akan menjadikan individu bertingkah laku sesuai dengan norma dan nilai yang diajarkan oleh agama yang diyakininya.

c. Kebudayaan

Kebudayaan diartikan sebagai kesenian, adat istiadat atau peradaban manusia. Tingkah laku seseorang dalam kebudayaan tertentu akan berbeda dengan orang yang hidup pada kebudayaan lainnya, misalnya tingkah laku orang Jawa dengan tingkah laku orang Papua.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh untuk mengubah sifat dan perilaku individu karena lingkungan itu dapat merupakan lawan atau tantangan bagi individu untuk mengatasinya. Individu terus berusaha menaklukkan lingkungan sehingga menjadi jinak dan dapat dikuasainya.

e. Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi seseorang akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi perilaku seseorang.

E. PERILAKU SEHAT DAN PERILAKU SAKIT

Konsep perilaku hidup sehat merupakan pengembangan dari konsep perilaku yang dikembangkan oleh Bloom (Becker, 1979). Becker menguraikan perilaku kesehatan menjadi tiga domain, yakni pengetahuan kesehatan (*health knowledge*), sikap terhadap kesehatan (*health attitude*) dan praktik kesehatan (*health practice*). Hal ini berguna untuk mengukur seberapa besar tingkat perilaku kesehatan individu yang menjadi ciri khas individu tersebut. Becker mengklasifikasikan perilaku kesehatan menjadi tiga dimensi secara lengkap sebagai berikut :

1. Pengetahuan Kesehatan

Pengetahuan tentang kesehatan mencakup tentang apa yang diketahui oleh seseorang terhadap cara-cara memelihara kesehatan, seperti pengetahuan tentang penyakit menular, pengetahuan tentang faktor-faktor yang terkait dan atau mempengaruhi kesehatan, pengetahuan tentang fasilitas pelayanan kesehatan, dan pengetahuan untuk menghindari kecelakaan.

2. Sikap Terhadap Kesehatan

Sikap terhadap kesehatan adalah pendapat atau penilaian seseorang terhadap hal-hal yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan, seperti sikap terhadap penyakit menular dan tidak menular, sikap terhadap faktor-faktor yang terkait dan atau memengaruhi kesehatan, sikap tentang fasilitas pelayanan kesehatan, dan sikap untuk menghindari kecelakaan.

3. Praktek Kesehatan

Praktek kesehatan untuk hidup sehat adalah semua kegiatan atau aktivitas orang dalam rangka memelihara kesehatan, seperti tindakan terhadap penyakit menular dan tidak menular, tindakan terhadap faktor-faktor yang terkait dan atau memengaruhi kesehatan, tindakan tentang fasilitas pelayanan kesehatan, dan tindakan untuk menghindari kecelakaan.

Beberapa kutipan lain tentang perilaku kesehatan diungkapkan oleh:

- a. Solita (dalam Jajaludin, 2004), perilaku kesehatan merupakan segala untuk pengalaman dan interaksi individu dengan lingkungannya, khususnya yang menyangkut pengetahuan dan sikap tentang kesehatan, serta tindakannya yang berhubungan dengan kesehatan.
- b. Cals dan Cobb (dalam Landy, 2000) mengemukakan bahwa perilaku kesehatan sebagai: "perilaku untuk mencegah penyakit pada tahap belum menunjukkan gejala (*asymptomatic stage*)".

- c. Skinner (1983) mengungkapkan bahwa perilaku kesehatan (*healthy behavior*) diartikan sebagai respons seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sehat-sakit, penyakit, dan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan seperti lingkungan, makanan, minuman, dan pelayanan kesehatan.

Dengan kata lain, perilaku kesehatan adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang, baik yang dapat diamati (*observable*) maupun yang tidak dapat diamati (*unobservable*), yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Pemeliharaan kesehatan ini mencakup mencegah atau melindungi diri dari penyakit dan masalah kesehatan lain, meningkatkan kesehatan, dan mencari penyembuhan apabila sakit atau terkena masalah kesehatan.

Perilaku kesehatan merupakan suatu respons seseorang (*organisme*) terhadap stimulus atau obyek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman serta lingkungan. Dalam konteks pelayanan kesehatan, perilaku kesehatan dibagi menjadi dua: 1) Perilaku masyarakat yang dilayani atau menerima pelayanan (*consumer*), 2) Perilaku pemberi pelayanan atau petugas kesehatan yang melayani (*provider*).

Dimensi Perilaku kesehatan dibagi menjadi dua (Soekidjo Notoatmojo, 2010), yaitu:

1. *Healthy Behavior* yaitu perilaku orang sehat untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan. Disebut juga perilaku preventif (Tindakan atau upaya untuk mencegah dari sakit dan masalah kesehatan yang lain misalnya kecelakaan) dan promotif (Tindakan atau kegiatan untuk memelihara dan meningkatkannya kesehatannya). Contoh:
 - a. Makan dengan gizi seimbang.
 - b. Olah raga/kegiatan fisik secara teratur.
 - c. Tidak mengonsumsi makanan/minuman yang mengandung zat adiktif.
 - d. Istirahat cukup.
2. Rekreasi/mengendalikan stres. *Health Seeking Behavior* yaitu perilaku orang sakit untuk memperoleh kesembuhan dan pemulihan kesehatannya. Disebut juga perilaku kuratif dan *rehabilitative* yang mencakup kegiatan:
 - a. Mengenali gejala penyakit.
 - b. Upaya memperoleh kesembuhan dan pemulihan yaitu dengan mengobati sendiri atau mencari pelayanan (tradisional, profesional).
 - c. Patuh terhadap proses penyembuhan dan pemulihan

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Hidup Sehat adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang, baik yang dapat diamati (*observable*) maupun yang tidak dapat diamati (*unobservable*), yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat antara lain dipengaruhi oleh antara lain (Soekidjo Notoatmojo, 2010):

- a. Faktor makanan dan minuman terdiri dari kebiasaan makan pagi, pemilihan jenis makanan, jumlah makanan dan minuman, kebersihan makanan.
- b. Faktor perilaku terhadap kebersihan diri sendiri terdiri dari mandi, membersihkan mulut dan gigi, membersihkan tangan dan kaki, kebersihan pakaian.
- c. Faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan terdiri dari kebersihan kamar, kebersihan rumah, kebersihan lingkungan rumah, kebersihan lingkungan sekolah.
- d. Faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit terdiri dari pemeliharaan kesehatan, pencegahan terhadap penyakit, rencana pengobatan dan pemulihan kesehatan.
- e. Faktor keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olahraga terdiri dari banyaknya waktu istirahat, aktivitas di rumah dan olahraga teratur.

Secara rinci faktor-faktor tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Perilaku terhadap Makanan dan Minuman

Tubuh manusia tumbuh karena adanya zat-zat yang berasal dari makanan. Oleh sebab itu untuk dapat melangsungkan hidupnya manusia mutlak memerlukan makanan. Dengan adanya pengetahuan tentang zat-zat gizi seseorang akan mampu menyediakan dan menghadirkan makanan secara seimbang, dalam arti komposisi ini penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Pemenuhan unsur-unsur dalam komposisi makanan menunjang tercapainya kondisi tubuh yang sehat. Variasi makanan sangat memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, makin beraneka ragam bahan makanan yang dimakan, makin beragam pula sumber zat gizi yang masuk ke dalam tubuh.

Adapun fungsi makanan bagi tubuh adalah mengurangi dan mencegah rasa lapar, mengganti sel-sel tubuh yang rusak, untuk pertumbuhan badan, sebagai sumber tenaga, dan membantu penyembuhan penyakit. Selain makanan, yang harus diperhatikan adalah minuman. Menurut pendapat Purnomo Ananto dan Abdul Kadir (2010) air yang sehat adalah air yang bersih, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung hama dan tidak mengandung zat-zat kimia yang berbahaya. Minum air yang sudah dimasak sampai mendidih $\pm 100^{\circ}\text{C}$ sebanyak 6-8 gelas sehari. Bila banyak mengeluarkan keringat dan banyak buang air, jumlah air yang diminum hendaknya perlu ditambah agar tubuh tidak kekurangan cairan. Adapun fungsi air bagi tubuh adalah sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur, dan sebagai pengaturan panas tubuh atau suhu tubuh.

2. Perilaku terhadap Kebersihan Diri Sendiri

Upaya pertama dan yang paling utama agar seseorang dapat tetap dalam keadaan sehat adalah dengan menjaga kebersihan diri sendiri. Menjaga kebersihan diri sendiri sebenarnya bukanlah hal yang mudah namun bukan pula hal yang terlalu sulit untuk dilaksanakan. Memelihara kebersihan diri sendiri secara optimal tidak mungkin terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih, dan contoh teladan dari keluarga dan masyarakat sekitarnya. Tujuan kebersihan diri sendiri adalah agar seseorang mengetahui akan manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat. Kebersihan pangkal kesehatan adalah slogan yang tidak bisa dipungkiri kebenarannya, oleh sebab itu hendaknya setiap orang harus selalu berupaya memelihara dan meningkatkan taraf kebersihan itu sendiri, antara lain dengan cara:

a. *Mandi*

Mandi adalah membersihkan kotoran yang menempel pada badan dengan menggunakan air bersih dan sabun. Menurut Purnomo Ananto dan Abdul Kadir (2010) manfaat mandi adalah sebagai berikut: menghilangkan kotoran yang melekat pada permukaan kulit, menghilangkan bau keringat, merangsang peredaran darah dan syaraf, mengembalikan kesegaran tubuh. Cara mandi yang baik dan benar adalah:

- 1) Seluruh permukaan tubuh disiram dengan air yang bersih.
- 2) Seluruh permukaan tubuh disabun dan digosok untuk menghilangkan kotoran yang menempel di kulit terutama pada bagian yang lembab sampai kotoran hilang.
- 3) Setelah selesai, seluruh permukaan disiram air sampai semua sisa sabun yang menempel hilang.
- 4) Keringkan seluruh permukaan tubuh dengan handuk bersih dan kering.

b. *Membersihkan Rambut*

Menurut Purnomo dan Abdul Kadir (2010) menjaga kebersihan rambut dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- 1) Pencucian rambut
 - a) Tebal atau tipisnya rambut, semakin tebal harus pula semakin sering dicuci.
 - b) Lingkungan atau tempat bekerja seseorang, misalnya pada lingkungan yang berdebu orang tersebut harus sering mencuci rambutnya.
 - c) Seseorang yang sering memakai minyak rambut juga harus pula sering mencuci rambutnya.

Adapun cara-cara mencuci rambut adalah rambut dicuci dengan shampoo paling sedikit dua kali seminggu, kemudian rambut disiram dengan air dan digosok dengan shampoo ke seluruh bagian rambut. Permukaan kulit kepala digosok sampai kotoran hilang selanjutnya disiram dengan air. Setelah itu rambut dikeringkan dengan handuk.

2) Perawatan dan penyisiran rambut

a) Untuk perempuan

Pada waktu tertentu tiga bulan atau enam bulan sekali rambut sebaiknya dipotong sesuai bentuk kepala dan selera.

b) Untuk laki-laki

Pada laki-laki memangkas rambut cukup satu kali sebulan atau menurut keadaan. Rambut disisir dengan rasi supaya tidak kusut dan mudah dirawat.

3) Membersihkan Mulut dan Gigi

Mulut termasuk lidah dan gigi merupakan sebagian dari alat pencernaan makanan. Menurut Purnomo Ananto dan Abdul Kadir (2010), mulut berupa suatu rongga yang dibatasi oleh jaringan lemak, di bagian belakang berhubungan dengan tenggorokan dan di depan ditutup oleh bibir. Gigi menurut Sadatoen Sordjoharjo (1986) adalah alat-alat sistem pencernaan makanan yang memegang peran penting dalam kesehatan tubuh. Mulut dan gigi merupakan satu kesatuan karena gigi terdapat di rongga mulut. Dengan membersihkan gigi berarti kita selalu membersihkan rongga mulut dari sisa-sisa makanan yang biasa tertinggal di antara gigi.

Gigi harus dibersihkan secara teratur agar bersih dan sehat, serta terhindar dari kerusakan seperti gigi berlubang dan timbul karang gigi. Menggosok gigi sebaiknya dilakukan sesaat setelah makan pagi dan pada waktu malam ketika akan tidur dengan menggunakan sikat pribadi. Setiap dua bulan sekali juga harus diperiksa secara teratur ke dokter gigi. Menurut pendapat Sadatoen Sorjohardjo (1986) guna gigi adalah terutama untuk menghaluskan makanan dan juga digunakan untuk berbicara.

4) Memakai Pakaian yang Bersih dan Serasi

Pakaian yang dimaksud di sini meliputi pakaian yang erat hubungannya dengan kesehatan seperti kemeja, kaos, baju, celana, rok, kaos kaki, CD (celana dalam), BH (bra). Fungsi pakaian menurut pendapat Purnomo Ananto dan Abdul Kadir (2010) adalah untuk melindungi kulit dari kotoran yang berasal dari luar dan juga untuk membantu mengatur suhu tubuh.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam hal pakaian ini antara lain sebagai berikut :

- a) Pakaian hendaknya diganti, setiap selesai mandi, dan bila kotor atau basah karena keringat atau kena air.
- b) Kenakan pakaian sesuai dengan ukuran tubuh.
- c) Pakaian harus dicuci dengan detergen bila sudah kotor, kemudian dijemur dan setelah kering disetrika lalu dilipat.
- d) Pakaian yang telah dipakai keluar hendaknya jangan dipakai untuk tidur, karena memungkinkan terkena debu atau kotoran.
- e) Jangan dibiasakan memakai pakaian orang lain untuk mencegah tertularnya penyakit.

c. Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan

Perilaku terhadap kebersihan lingkungan adalah respons seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan kesehatan manusia (Soekidjo Notoatmojo, 1997). Manusia selalu hidup dan berada di suatu lingkungan, seperti lingkungan tempat tinggal, tempat belajar, tempat melakukan aktivitas jasmani dan olahraga ataupun tempat melakukan rekreasi. Manusia dapat mengubah, memperbaiki, dan mengembangkan lingkungannya untuk memperoleh manfaat yang sebesar-besarnya dari lingkungan itu. Namun demikian, sering pula terjadi bahwa manusia, baik secara sadar atau tidak karena ketidaktahuan dan kelalaian ataupun alasan-alasan tertentu, malah mengotori lingkungan bahkan kadang-kadang juga merusak lingkungan.

Untuk dapat terus mencapai derajat kesehatan yang baik manusia harus hidup sehat secara teratur. Untuk dapat hidup sehat diperlukan kondisi lingkungan yang bersih dan sehat. Dimanapun manusia berada ia selalu bersama-sama dengan lingkungannya, baik pada waktu belajar, bekerja, makan-minum maupun istirahat manusia tetap bersatu dengan lingkungannya.

Oleh karena itu, kondisi lingkungan perlu benar-benar diperhatikan agar tidak merusak kesehatan. Dengan menyadari akan arti kesehatan lingkungan, jelas bahwa kesehatan lingkungan merupakan salah satu/daya upaya yang bersifat pencegahan yang dapat dilakukan mulai sejak dini, baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah.

d. Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit

Perilaku seseorang terhadap sakit dan penyakit, yaitu sebuah pemahaman tentang bagaimana manusia memberi respons, baik secara pasif (mengetahui, bersikap, dan mempersepsi penyakit) serta rasa sakit yang ada pada dirinya dan di luar dirinya, maupun aktif (tindakan) yang dilakukan sehubungan dengan penyakit dan sakit tersebut (Soekidjo Notoatmojo, 1997).

Perilaku manusia terhadap sakit dan penyakit menurut Soekidjo Notoatmojo (1997), meliputi:

- 1) Perilaku peningkatan dan pemeliharaan kesehatan.
- 2) Perilaku pencegahan penyakit.
- 3) Perilaku pencarian pengobatan.
- 4) Perilaku pemulihan kesehatan.

Kesehatan tidak akan datang dengan sendirinya, namun perlu adanya usaha. Usaha tersebut adalah dengan megupayakan agar setiap orang mempunyai perilaku hidup sehat. Dengan demikian semua perilaku hidup sehat di atas hendaknya dimiliki oleh siswa.

e. Keseimbangan antara Kegiatan, Istirahat, dan Olahraga

Kegiatan sehari-hari harus diatur sedemikian rupa sehingga ada keseimbangan antara kegiatan, istirahat, dan olahraga. Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot akan tetapi dapat meringankan ketegangan pikiran dan menentramkan rohani. Menurut Endang Ramdan (1982) guna istirahat/tidur antara lain :

- 1) Menghilangkan zat-zat sampah yang tertimbun di tubuh selama bekerja.
- 2) Memperbaiki bagian-bagian tubuh yang usang/rusak.
- 3) Pergantian aktivitas/kegiatan dari giat menjadi non giat.
- 4) Menurunkan/melambatkan kegiatan-kegiatan jantung dan paru-paru.

Olahraga sekarang sudah memasyarakat dan sering dilakukan oleh individu atau kelompok masyarakat dengan tujuan yang berbeda. Ada yang untuk kepentingan meningkatkan prestasi, kebugaran dan nada pula sekedar untuk bersenang-senang. Dengan berolahraga akan menjadikan tubuh sehat. Untuk itu agar dapat dicapai derajat kesehatan yang tinggi dan tingkat kesegaran jasmani yang optimal hindarilah hidup yang tidak teratur. Menurut Purnomo Ananto dan Abdul Kadir (2010) hidup yang teratur seperti :

- 1) Melakukan cara hidup di luar kebiasaan yang wajar dan sehat.
- 2) Tidur terlalu larut malam atau begadang karena akan membahayakan kesehatan.
- 3) Melakukan latihan jasmani atau olahraga yang tidak teratur.
- 4) Makan secara sembarangan, baik yang dimakan maupun cara dan waktu makan

Dalam sumber lain dijelaskan bahwa perilaku sehat sebagai usaha atau tindakan yang dilakukan individu untuk meningkatkan atau mempertahankan kondisi kesehatan mereka (Taylor, 2003). Notoatmojo (2003) juga hampir sama dalam mendefinisikan perilaku sehat, yaitu suatu respons seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sehat-sakit, penyakit dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan seperti pelayanan kesehatan, makanan, minuman dan lingkungan. Menurut Skinner (1983), perilaku sehat (healthy

behavior) adalah respons seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sehat-sakit, penyakit, dan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan seperti lingkungan, makanan, minuman, dan pelayanan kesehatan.

Definisi ini sejalan dengan yang diungkapkan Becker dalam Notoatmojo (2003), bahwa Perilaku sehat (perilaku sehat) yaitu hal-hal yang berkaitan dengan tindakan atau kegiatan seseorang dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya, termasuk juga tindakan-tindakan untuk mencegah penyakit, kebersihan perorangan, dan sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku sehat adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang baik yang dapat diamati maupun yang tidak dapat diamati, yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.

1. Aspek-aspek Perilaku Sehat

Menurut Becker (1979), perilaku sehat diklasifikasikan menjadi tiga macam, yaitu:

a. Perilaku sehat (healthy behavior)

Perilaku sehat adalah perilaku-perilaku atau kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan, antara lain :

1) Makan dengan menu seimbang (appropriate diet).

Menu seimbang di sini adalah pola makan sehari-hari yang memenuhi kebutuhan nutrisi yang memenuhi kebutuhan tubuh baik menurut jumlahnya (kuantitas), maupun jenisnya (kualitas).

2) Kegiatan fisik secara teratur dan cukup.

Kegiatan fisik yang dimaksud tidak hanya berarti olah raga. Bagi seseorang yang pekerjaannya memang sudah memenuhi gerakan-gerakan fisik secara rutin dan teratur, sebenarnya sudah dapat dikategorikan berolah raga. Bagi seseorang yang pekerjaannya tidak melakukan kegiatan fisik seperti manajer, administrator, sekretaris dan sebagainya memerlukan olah raga secara teratur.

b. Perilaku Sakit (Illness Behavior)

Perilaku sakit adalah berkaitan dengan tindakan atau kegiatan seseorang yang sakit dan/atau terkena masalah kesehatan pada dirinya, atau keluarganya, untuk mencari penyembuhan, atau untuk mengatasi masalah kesehatan yang lainnya. Pada saat orang sakit atau anaknya sakit, ada beberapa tindakan atau perilaku yang muncul, antara lain :

1) Didiamkan saja (*no-action*)

Artinya sakit tersebut diabaikan, dan tetap menjalankan kegiatan sehari-hari.

2) Mengambil tindakan dengan melakukan pengobatan sendiri (self treatment atau self medication).

- 3) Pengobatan sendiri
Pengobatan sendiri ada 2 cara, yakni : cara tradisional (kerokan, minum jamu, obat gosok dan sebagainya) dan cara modern, misalnya minum obat jadi.
 - 4) Mencari penyembuhan atau pengobatan ke luar
Pengobatan ke luar maksudnya adalah datang ke fasilitas pelayanan kesehatan, yang dibedakan menjadi dua, yakni : fasilitas pelayanan kesehatan tradisional (dukun, sinthe, dan paranormal), dan fasilitas atau pelayanan kesehatan modern atau profesional (Puskesmas, Poliklinik, dokter atau bidan praktik swasta, rumah sakit, dan sebagainya).
- c. Perilaku peran orang sakit (*the sick role behavior*) Dari segi sosiologi orang yang sedang sakit mempunyai peran (*roles*) yang mencakup hak-haknya (*rights*), dan kewajiban sebagai orang sakit (*obligation*). Menurut Becker, hak dan kewajiban orang yang sedang sakit adalah merupakan perilaku orang sakit (*the sick role behavior*). Perilaku peran orang sakit ini antara lain :
- 1) Tindakan untuk memperoleh kesembuhan.
 - 2) Tindakan untuk mengenal atau mengetahui fasilitas kesehatan yang tepat untuk memperoleh kesembuhan.
 - 3) Melakukan kewajibannya sebagai pasien antara lain mematuhi nasihat-nasihat dokter atau perawat untuk mempercepat kesembuhannya.
 - 4) Tidak melakukan sesuatu yang merugikan bagi proses penyembuhannya.
 - 5) Melakukan kewajiban agar tidak kambuh penyakitnya, dan sebagainya.

Sedangkan Notoatmodjo (2010) membagi perilaku sehat ke dalam 5 aspek, yaitu antara lain :

- a. Aspek makanan dan minuman, yang terdiri dari kebiasaan makan pagi, pemilihan jenis makanan, jumlah makanan dan minuman, kebersihan makanan.
- b. Aspek kebersihan diri sendiri, terdiri dari mandi, membersihkan mulut dan gigi, membersihkan tangan dan kaki, kebersihan pakaian.
- c. Aspek kebersihan lingkungan, yang terdiri dari kebersihan kamar, kebersihan rumah, kebersihan lingkungan rumah, kebersihan lingkungan sekolah.
- d. Aspek perilaku terhadap sakit dan penyakit, yang terdiri dari pemeliharaan kesehatan, pencegahan terhadap penyakit, rencana pengobatan dan pemulihan kesehatan.
- e. Aspek keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olahraga, yang terdiri dari banyaknya waktu istirahat, aktivitas di rumah dan olahraga teratur.

Dalam penelitian ini, aspek perilaku sehat yang digunakan adalah yang dikemukakan oleh Notoatmojo (2010) yaitu aspek makanan dan minuman, aspek kebersihan diri, aspek kebersihan lingkungan, aspek perilaku terhadap sakit dan penyakit dan keseimbangan istirahat dan olahraga.

1. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Sehat

Menurut Lawrence Green (1991), ada 3 faktor yang mempengaruhi perilaku sehat yaitu:

a. Faktor-faktor Predisposisi (Predisposing Factors)

Faktor predisposisi adalah faktor yang melatarbelakangi perubahan perilaku yang menyediakan pemikiran rasional atau motivasi terhadap suatu perilaku. Faktor ini meliputi pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai, usia, pendidikan, tingkat sosial ekonomi dan sebagainya.

b. Faktor pemungkin (Enabling Factors)

Faktor pendukung adalah faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi perilaku individu atau organisasi termasuk tindakan/ ketrampilan.. Faktor ini meliputi ketersediaan, keterjangkauan sumber daya pelayanan kesehatan, prioritas dan komitmen masyarakat dan pemerintah dan tindakan yang berkaitan dengan kesehatan.

c. Faktor-faktor Pendorong (Reinforcing Factors)

Faktor pendorong adalah faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku. Faktor ini memberikan penghargaan/ insentif untuk ketekunan atau pengulangan perilaku. Faktor penguat ini berupa dukungan sosial dari tokoh masyarakat, petugas kesehatan, guru, teman, keluarga dan sebagainya

Sedangkan menurut Azwar (2012) ada beberapa 6 faktor yang mempengaruhi sikap seseorang, yaitu antara lain :

a. Pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dimasa lalu yang sangat berkesan dan melibatkan faktor emosional akan mempengaruhi sikap seseorang terhadap kesehatan. Sebagai contoh, pengalaman seseorang yang pertama kali merokok pasti akan mempunyai kesan tertentu dan kesan tersebut akan mempengaruhi sikap orang tersebut.

b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Seseorang di sekitar kita dapat mempengaruhi sikap kita terhadap kesehatan. Terutama jika orang tersebut sangat berpengaruh bagi kita. Pada umumnya seseorang cenderung memiliki sikap yang searah dengan orang yang dianggap penting. Hal tersebut dilakukan agar dapat menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting.

c. *Pengaruh kebudayaan*

Apabila ada seseorang yang mengutamakan hidup dalam budaya kelompok. Maka sikap mereka terhadap kesehatan akan cenderung mengikuti apa yang dianut dalam kelompoknya, sehingga dapat dikatakan bahwa orang tersebut lebih mementingkan sikap yang ada pada kelompoknya dari pada mengambil sikap yang sesuai dengan dirinya.

d. *Media Massa*

Media massa berfungsi untuk memberikan informasi yang baru tentang berbagai hal, adanya iklan dalam televisi atau pun dalam media masa yang lain yang berhubungan dengan kesehatan akan mempengaruhi sikap orang tersebut terhadap kesehatan. Pesan-pesan sugestif yang dibawa oleh informasi tersebut akan memberikan dasar afektif yang cukup kuat dalam menilai informasi sehingga terbentuklah arah sikap.

e. *Lembaga Pendidikan*

Lembaga pendidikan mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap terhadap kesehatan. Pemahaman akan hal yang baik dan buruk, sesuatu yang boleh dilakukan atau tidak boleh dilakukan yang berhubungan dengan kesehatan biasanya didapat dari lembaga pendidikan, baik itu pendidikan formal misalnya sekolah ataupun informal yaitu lingkungan keluarga.

f. *Pengaruh Faktor Emosional*

Faktor emosional dapat berperan dalam pengambilan sikap seseorang terhadap kesehatan, sikap tersebut biasanya dapat bersifat sementara karna merupakan pernyataan yang disadari oleh emosi dan dapat pula merupakan sikap yang dapat bertahan lama.

Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku sehat di atas, menunjukkan bahwa, lingkungan sekitar khususnya orangtua dapat memberikan pengaruh yang besar karena lingkungan terdekat pertama anak usia sekolah dasar adalah orangtua mereka. Orang tua berperan penting dalam menjaga dan mengatur pola hidup anak-anak sehari-hari, mulai dari bangun tidur, sampai tidur lagi. Maka dari itu, ketika orang tua memberikan dukungan yang penuh dan baik, perilaku sehat anak muncul.

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda terkait dengan materi yang disajikan pada Topik 2, kerjakanlah Latihan berikut!

- 1) Jelaskan pengertian konsep perilaku manusia!

- 2) Jelaskan masing-masing jenis perilaku manusia!
- 3) Jelaskan konsep pembentukan perilaku manusia!
- 4) Jelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku manusia!
- 5) Jelaskan perbedaan perilaku sehat dan perilaku sakit!

Petunjuk Jawaban Latihan

Untuk dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan baik dan benar, Anda dapat membaca kembali materi yang terkait dengan pertanyaan tersebut pada Topik 2

Ringkasan

Perilaku atau aktivitas yang ada pada individu atau organisme itu tidak timbul dengan sendirinya, tetapi sebagai akibat dari adanya stimulus atau rangsang yang mengenai individu atau organisme itu. Perilaku atau aktivitas itu merupakan jawaban atau respons terhadap stimulus yang mengenyainya. Perilaku pada manusia dapat dibedakan antara perilaku yang refleksif dan perilaku non-refleksif. Perilaku yang refleksif merupakan perilaku yang terjadi atas reaksi secara spontan terhadap stimulus yang mengenai organisme tersebut. Lain halnya dengan perilaku yang non refleksif. Perilaku ini dikendalikan atau diatur oleh pusat kesadaran atau otak. Dalam kaitan ini stimulus setelah diterima oleh reseptor kemudian diteruskan ke otak sebagai pusat syaraf, pusat kesadaran, baru kemudian terjadi respons melalui afektor. Proses yang terjadi dalam otak atau pusat kesadaran ini yang disebut dengan proses psikologis.

Tes 2

Petunjuk: Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

- 1) Kohler adalah salah satu tokoh dalam psikologi yang menetapkan teori pembentukan perilaku, yang merupakan konsep dari
 - A. Psikologi Personalia
 - B. Psikologi Gestalt
 - C. Psikologi Belajar
 - D. Psikologi Perkembangan

- 2) Dalam ilmu psikologi, perilaku atau aktivitas itu merupakan hasil dari
- Lingkungan
 - Pola asuh keluarga
 - Budaya
 - Respons terhadap stimulus
- 3) Formulasi perilaku atau aktivitas yang merupakan jawaban atau respons terhadap stimulus yang mengenainya adalah
- $R = f(S, O)$
 - $R = f(S, A)$
 - $B = f(E, O)$
 - $B = f(E \begin{matrix} \leftarrow \\ \rightarrow \end{matrix} o)$
- 4) Terdapat tiga konsep pembentukan perilaku manusia, kecuali
- Konsep pembentukan perilaku dengan kondisioning atau kebiasaan
 - Konsep pembentukan perilaku dengan budaya
 - Konsep pembentukan perilaku dengan pengertian
 - Konsep pembentukan perilaku dengan menggunakan model
- 5) Orang tua sebagai contoh anak-anaknya merupakan contoh dari konsep pembentukan perilaku
- Konsep pembentukan perilaku dengan kondisioning atau kebiasaan
 - Konsep pembentukan perilaku dengan pengertian
 - Konsep pembentukan perilaku dengan menggunakan model
 - konsep pembentukan perilaku dengan kebudayaan
- 6) Perilaku yang terjadi atas reaksi secara spontan terhadap stimulus yang mengenai organisme, disebut dengan
- Perilaku Abnormal
 - Perilaku Afektor
 - Perilaku Refleksif
 - Perilaku Berpotensi
- 7) Salah satu cara pembentukan perilaku dapat ditempuh dengan kondisioning atau kebiasaan. Teori ini dikemukakan oleh
- Freud
 - Thorndike

- C. Pavlov
 - D. Bandura
- 8) Kondisioning Pavlov dikenal dengan kondisioning
- A. Klasikal
 - B. Operan
 - C. Belajar
 - D. Emosional
- 9) Belajar dengan disertai adanya pengertian, merupakan konsep dari
- A. Pembentukan sikap
 - B. Pembentukan kepribadian
 - C. Pembentukan perilaku
 - D. Pembentukan perkembangan
- 10) Social Learning Theory merupakan salah satu konsep pembentukan perilaku dengan menggunakan
- A. Konsep pembentukan perilaku dengan menggunakan model
 - B. Pembentukan perkembangan
 - C. Konsep pembentukan perilaku dengan kebudayaan
 - D. Konsep pembentukan perilaku dengan pengertian

Kunci Jawaban Tes

Tes 1

- 1) A
- 2) B
- 3) D
- 4) B
- 5) A
- 6) D
- 7) C
- 8) B
- 9) A
- 10) C

Tes 2

- 1) B
- 2) D
- 3) A
- 4) A
- 5) C
- 6) C
- 7) B
- 8) A
- 9) C
- 10) A

Glosarium

Abstrak	: Tidak berwujud; tidak berbentuk.
Aktivitas	: Suatu proses kegiatan yang diikuti dengan terjadinya perubahan tingkah laku, sebagai hasil interaksi dengan lingkungan.
Analisis	: Penyelidikan terhadap suatu peristiwa (karangan, perbuatan, dan sebagainya) untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya (sebab musabab, duduk perkaranya, dan sebagainya).
Depresi	: Kondisi yang digambarkan sebagai suatu kelainan mood yang menyebabkan perasaan sedih dan hilang minat yang menetap.
Emosional	: Menyentuh perasaan; mengharukan.
Empiris	: Berdasarkan pengalaman (terutama yang diperoleh dari penemuan, percobaan, pengamatan yang telah dilakukan).
Filosofi	: Filsafat, pengetahuan dan penyelidikan dengan akal budi mengenai hakikat segala yang ada, sebab, asal, dan hukumnya.
Intelektual	: Cerdas, berakal, dan berpikiran jernih berdasarkan ilmu pengetahuan.
Jiwa	: Seluruh kehidupan batin manusia (yang terjadi dari perasaan, pikiran, angan-angan, dan sebagainya).
Kognitif	: Keyakinan seseorang tentang sesuatu yang didapatkan dari proses berpikir tentang seseorang atau sesuatu.
Mental	: Bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga.
Motorik	: Bersangkutan dengan penggerak.
Psikis	: Jiwa atau kejiwaan.
Psikologi	: Ilmu yang berkaitan dengan proses mental, baik normal maupun abnormal dan pengaruhnya pada perilaku; ilmu pengetahuan tentang gejala dan kegiatan jiwa.
Respons	: Setiap tingkah laku pada hakikatnya merupakan tanggapan atau balasan terhadap rangsangan atau stimulus.
Sakit	: Berasa tidak nyaman di tubuh atau bagian tubuh karena menderita sesuatu.
Sehat	: Baik seluruh badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit); waras.
Stimulus	: Perangsang organisme (bagian tubuh atau reseptor lain) untuk menjadi aktif.
Strukturalisme	: Gerakan linguistik yang berpandangan bahwa hubungan antara unsur bahasa lebih penting daripada unsur itu sendiri, satu-satunya objek

bahasa adalah sistem bahasa, dan penelitian bahasa dapat dilakukan secara sinkronis.

Wajar : Biasa sebagaimana adanya tanpa tambahan apa pun, menurut keadaan yang ada; sebagaimana mestinya.

Daftar Pustaka

- Anastasi, A. 1989. Anne Anastasi. In G. Lindzey (Ed.), *History of Psychology in Autobiography: Vol. 7.* (pp.1-37). Stanford: Stanford University Press.
- Atkinson, R., Richard, A., Hilgard, E. 1996. *Introduction to Psychology.* New York: Harcourt Brace College Publishers.
- Azwar, Saifuddin, 2012. *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya.* Yogyakarta: Liberty
- Bandura, A., 1977. *Sosial learning Theory.* Prentice Hall, Inc: Englewood Cliffs New Jersey.
- Becker W, Berg L, Becker BE. 1979. Untreated Periodontal Disease: A Longitudinal Study. *J Periodontol.* 50(5):234-44.
- Berry, dkk. 1999. *Psikologi Lintas Budaya.* Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Branca, A.A. 1965. *Psychology of Adolescence.* Fifth Edition. New york: Holt, Rinehart and Winston.
- Branca, A.A., 1964, *Psychology : The Science of Behavior,* Ally and Bacon. Inc, Boston
- Chaplin, J. P. 1999. *Kamus Lengkap Psikologi.* Penerjemah : Kartini Kartono. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Devidoff, L.L., 1981. *Introdution Psychology.* McGraw-Hill, International Book Company, International Student Edition: Tokyo.
- Endang Ramdan. 1982. *Olahraga dan Kesehatan.* Bandung : PT. Angkasa.
- Green, Lawrence W., & Kreuter, Marshall W. 1991. *Health Promotion Planning An Educational and Environmental Approach.* London: Toronto–Mayfield Publishing Company.
- Hall, Calvin S dan Lindzey, Gardner. 1993. *Psikologi Kepribadian I Teori-teori Psikodinamik (Klinis).* Kanisius. Yogyakarta
- Hargenhahn, B.R., 1976. *An Introduction to Theories of Learning.* Prentice-Hall, Inc.: Englewood Cliffs New Jersey.
- Hart, KH., Herriot, A., Bishop, JA., Truby, H. 2003. Promoting Healthy Diet and Exercise Patterns Amongst Prymary School Children : a Qualitative Investigation of Parental Perpectives. *J.Hum. Nuts.:*16(2) : 89-96.

<https://dosenpsikologi.com/sejarah-perkembangan-psikologi>

<https://dosenpsikologi.com/teori-dan-konsep-perilaku-dalam-psikologi>

Krebs, D. L. 1975. Empathy and Altruism. *Journal of Personality and Social*.

Kwick, Robert .1974. dalam Notoatmodjo, Soekidjo. 2003, *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.

Landy, F. J. & Conte, J. M. 2007. *Work in the 21st century: an Introduction to Industrial and Organizational Psychology* (2nd ed.). Victoria: Blackwell Publishing.

Lerner, Janet. 2000. *Learning Disabilities*. 9th edition, Boston: Houghton Mifflin Company.

Morgan , dkk., 1984, *Introduction to Psychology*. McGraw-Hill, Internasional Book Company: Tokyo.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Passer MW, Smith RE. 2004. *Psychology The Science of Mind & Behavior*. Mc Graw Hill : New York

Pope, Herbert, Graham, and Kirwan, 2000, A randomized trial of pre exercise stretching for prevention of lower-limb injury, *Medicine Science Sports & Exercise, Journal of Back and Muskuloskeletal Rehabilitation*.

Purnomo Ananto & Abdul Kadir. 2010. *Memelihara Kesehatan dan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud

Rakhmat, Jalaludin. 2004. *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung : Rosdakarya

Renshon, S. 2000. *Political Leadership as Sosial Capital: Governing in A Divided National Culture, Political Psychology*. UK : Star Publishing.

Sadatoen Soerjoharjo. 1986. *Ilmu Kesehatan*. Bandung: CV.Lubuk Agung.

Sartain, A.Q., North, A.J., Strang, J.R, and Chapman, H.M., 1967. *Psychology Understanding Human Behavior*. Tokyo : McGraw-Hill Book Company. Kogakusha Company.

Shaw, M.E., and Costanza, P.R., 1985. *Theories of Sosial Psychology*. International Edition. Tokyo : McGraw-Hill Book Company.

Skinner.,B.F. 1983. *The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis*. Cambridge, Massachusetts: B.F. Skinner Foundation.

Soekidjo Notoatmodjo. 1997. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan dalam Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.

Taylor, S.E. 2003. Health Psychology. Fifth Edition. United States of America: Mc Graw-Hill, Inc.

Woodworth, R.S. and Marquis, D.G. 1957. Basic Psychology. New York. Henry Holt and Company.

Woodworth, R.S. and Schlosberg, H. 1971. Experimental Psychology. New Delhi. Oxford & IBH Publishing Co.

Wundt Devidoff, Davidoff Linda L. 1981. Psikologi Suatu Pengantar. Jakarta: Erlangga.

Bab 2

KONSEP PSIKOLOGI

Shinta, S.Pd., M.Si., MA.

Meylina Djafar, MCN.

Pendahuluan

Berbicara tentang perilaku manusia, sebetulnya jika kita urai secara teoritis ternyata bukan suatu hal yang sederhana, bahwasanya perilaku manusia terjadi karena adanya stimulus yang diterima organisme sehingga muncul respons (tampak perilaku). Hal tersebut ditentukan oleh faktor biopsikologi, sensorik dan motorik. Pada topik ini dipaparkan tentang sifat umum modalitas sensorik. Selain itu, dipaparkan juga tentang definisi proses sensorik-motorik, bagaimana proses sensorik-motorik terjadi, faktor-faktor yang mempengaruhi proses sensorik-motorik, dan hubungan proses sensorik-motorik dengan perilaku.

Pada proses motorik terjadi peristiwa-peristiwa laten yang tidak dapat diamati yaitu: penerimaan informasi, pemberian makna terhadap informasi, pengolahan informasi, proses pengambilan keputusan, dan dorongan untuk melakukan berbagai bentuk aksi-aksi motorik. Proses motorik merupakan keseluruhan yang terjadi pada tubuh manusia, yang meliputi proses pengendalian (koordinasi) dan proses pengaturan (kondisi fisik) yang dipengaruhi oleh faktor fisiologi dan faktor psikis untuk mendapatkan suatu gerakan yang baik. Motorik berfungsi sebagai motor penggerak yang terdapat di dalam tubuh manusia. Motorik dan gerak tidaklah sama, namun tetap berhubungan. Persamaannya, setiap proses yang terjadi di dalam tubuh manusia menghasilkan gerak, sedangkan perbedaannya, motorik tidak dapat dilihat tetapi dapat dirasakan, berbeda dengan gerak yang dapat dilihat dan diamati.

Pada bab 2 ini akan dibahas mengenai motivasi dan emosi. Setelah mempelajari materi yang disajikan pada bab ini, Anda diharapkan dapat berperilaku lebih baik dengan orang-orang di sekitar Anda dan juga semakin mampu dalam memahami orang-orang di lingkungan Anda, baik termasuk keluarga, teman-teman kerja, dan bahkan juga para pasien dan juga para keluarga pasien.

Setelah mempelajari materi yang disajikan dalam Bab 2 ini diharapkan Anda memiliki kemampuan dalam :

1. mengidentifikasi sifat umum modalitas sensorik;
2. mengidentifikasi jenis-jenis indera;
3. menjelaskan persepsi;
4. menjelaskan ingatan;
5. menjelaskan pengertian motivasi;
6. menjelaskan cara-cara motivasi;
7. menjelaskan konsep emosi;
8. mengidentifikasi jenis-jenis emosi.

Topik 1

Aspek-Aspek Psikologis

Saudara Mahasiswa, pada Topik 1 ini dibahas tentang aspek-aspek psikologis. Materi-materi di dalamnya antara lain mencakup tentang sifat umum modalitas sensorik, jenis-jenis indera, persepsi dan juga ingatan. Untuk mendapatkan pengertian secara menyeluruh, Anda sebaiknya membaca semua materi dengan runtut dari awal sampai akhir.

A. SIFAT UMUM MODALITAS SENSORIK

Di dalam bagian ini akan dibicarakan dua sifat umum dari modalitas sensorik. Sifat pertama menjelaskan modalitas sensorik pada tingkat psikologi, sedangkan sifat kedua menjelaskan modalitas sensorik pada tingkat biologis. Berikut ini adalah 7 (tujuh) hal yang merupakan penjelasan terperinci dari sifat psikologis dan biologis tersebut, yaitu antara lain :

1. Sensitivitas

Salah satu aspek yang paling jelas dari modalitas sensorik kita adalah bahwa mereka sangat sensitif dalam mendeteksi perubahan di lingkungan. Beberapa indikasi sensitivitas seperti penglihatan, pendengaran, pengecap, penciuman, dan sentuhan. Untuk kelima indera, kita telah mengetahui perkiraan stimulus minimal yang dapat dideteksinya. Yang paling menarik dari minimum itu adalah betapa rendahnya mereka artinya, betapa sensitifnya modalitas sensorik yang berkaitan itu. Hal ini terutama jelas pada indera penglihatan. Eksperimen klasik oleh Hecht, Shler, dan Pirenne pada tahun 1942 (dalam Wolman, 1973) membuktikan bahwa penglihatan manusia hampir sama sensitifnya dengan kemungkinan fisik. Satuan cahaya terkecil adalah kuantum. Hecht dan sejawatnya membuktikan bahwa manusia dapat mendeteksi kilatan cahaya yang hanya 100 kuantum. Selain itu mereka menunjukkan bahwa hanya 7 dari 100 kuantum tersebut yang sesungguhnya kontak dengan molekul kritis di mata yang bertanggung jawab untuk mentranslasikan cahaya menjadi penglihatan, dan masing-masing dari 7 kuantum itu mempengaruhi molekul yang berbeda. Dengan demikian, unit reseptif kritis mata (suatu molekul) adalah sensitif terhadap unit cahaya minimal.

2. Ambang Mutlak

Anggaphlah Anda berhadapan dengan makhluk asing, dan Anda ingin menentukan bagaimana sensitivitas makhluk itu terhadap cahaya. Apa yang akan Anda lakukan? Mungkin cara yang paling mudah adalah menentukan jumlah cahaya minimum yang dapat dideteksi

oleh makhluk tersebut. Inilah gagasan kunci di balik pengukuran sensitivitas. Artinya, cara yang paling umum stimulus yang dapat dibedakan dari tidak ada stimulus sebagai contohnya, cahaya terlemah yang dapat dibedakan dari kegelapan. Besar minimum ini dinamakan sebagai ambang mutlak.

Prosedur yang digunakan untuk menentukan ambang tersebut dinamakan metode psikofisik. Dalam salah satu metode yang paling sering digunakan, peneliti terlebih dahulu memilih sejumlah stimuli dengan besar yang bervariasi di sekitar ambang (sebagai contohnya, sejumlah cahaya redup dengan intensitas yang berbeda-beda). Stimulus dipresentasikan kepada subjek satu per satu secara acak, dan subjek diinstruksikan untuk mengatakan “ya” jika stimulus terdeteksi dan “tidak” jika tidak. Tiap stimulus di presentasikan banyak kali, dan presentasi jawaban “ya” ditentukan untuk tiap besar stimulus.

3. Mendeteksi Perubahan Stimulus

Dunia terus menerus berubah, dan jelas akan memiliki nilai yang sangat berguna bagi kelangsungan hidup jika kita dapat menyesuaikan dengan perubahan tersebut. Tidak heran, ahli psikologi menghabiskan banyak upaya untuk mempelajari kemampuan kita dalam mendeteksi perubahan intensitas tersebut.

Sama seperti harus ada stimulus minimum tertentu sebelum kita dapat merasakan sesuatu, demikian pula harus ada perbedaan tertentu antara dua besar stimulus sebelum kita dapat membedakannya satu sama lain. Perbedaan minimum besarnya stimulus yang diperlukan untuk membedakan dua stimuli dinamakan ambang perbedaan (*difference threshold*) atau *just noticeable difference (jnd)*. Seperti ambang mutlak, ambang perbedaan ditentukan secara statistik. Dengan menggunakan metode eksperimen seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, ambang perbedaan adalah besarnya perubahan yang diperlukan oleh seorang subjek untuk mendeteksi perbedaan antara dua stimuli pada 50 persen uji coba.

Suatu eksperimen untuk membedakan ambang perbedaan, atau *jnd*, dilakukan sebagai berikut. Sebuah bintik cahaya (standar) dinyalakan sekejap, dan di atas cahaya itu sebuah bintik cahaya lain (yang lebih terang) dinyalakan untuk durasi yang lebih singkat. Bintik cahaya standar sama pada setiap uji coba tetapi bintik cahaya di atasnya memiliki perbedaan intensitas dari satu uji coba dan uji coba selanjutnya. Subjek menjawab “ya” atau “tidak” untuk menyatakan apakah ada peningkatan atau tidak yang terlihat. Jika subjek dapat membedakan intensitas 51 watt dari 50 watt standar pada separuh uji coba, maka *jnd* adalah 1 watt dalam kondisi tersebut.

4. Penyandian Sensorik

Sekarang karena kita telah mengetahui sesuatu tentang sensitivitas indera yang berbeda, kita dapat menjelaskan dasar biologis dari sensasi.

- a. Dari reseptor ke otak. Otak memiliki sangat banyak masalah dalam mengindera dunia. Tiap indera berespons terhadap stimulus tertentu energi cahaya untuk penglihatan, energi mekanis untuk pendengaran dan sentuhan, energi kimia untuk penciuman dan pengecapan. Tetapi otak tidak mengerti satupun dari energi tersebut. Otak hanya berbicara dengan bahasa sinyal listrik yang berhubungan dengan pelepasan saraf. Dengan demikian tiap modalitas sensorik harus diubah (ditranslasikan) terlebih dahulu dari energi fisiknya menjadi energi listrik, sehingga sinyal tersebut akhirnya dapat mencapai otak. Proses translasi ini dinamakan transduksi. Proses ini dilakukan oleh sel khusus di organ indera, yang dinamakan reseptor. Reseptor untuk penglihatan, misalnya terletak di lapisan tipis di permukaan dalam mata; tiap reseptor visual mengandung suatu zat kimia yang bereaksi terhadap cahaya, dan reaksi ini memicu sejumlah langkah yang menghasilkan impuls saraf. Reseptor untuk pendengaran adalah sel rambut halus yang terletak di dalam telinga; getaran di udara yang merupakan stimulus untuk suara menyebabkan pembengkokan sel-sel rambut tersebut, yang menyebabkan impuls saraf. Deskripsi yang serupa terjadi pula untuk modalitas sensorik lain.
- b. Suatu reseptor adalah jenis sel saraf atau neuron khusus dan jika teraktivasi, ia mengeluarkan sinyal listrik ke neuron penghubung. Sinyal berjalan medula spinalis sampai ia mencapai area reseptif di korteks, dengan area reseptif yang berbeda untuk tiap modalitas sensorik. Di suatu tempat di otak mungkin di area reseptif kortikal, atau mungkin di tempat lain sinyal listrik menghasilkan pengalaman sensorik. Jadi, jika kita merasakan sentuhan, pengalaman “terjadi” di otak kita, bukan di kulit kita. Tetapi, impuls listrik di otak yang secara langsung memperantarai pengalaman sentuhan sendiri disebabkan oleh impuls listrik reseptor sentuh yang terletak di kulit. Demikian juga, kita mengalami rasa pahit di otak, bukan di lidah; tetapi impuls otak yang memperantarai pengalaman pengecapan sendiri disebabkan oleh impuls listrik di reseptor kecap di lidah. Dengan cara ini, sistem sensorik kita menghubungkan peristiwa eksternal dengan pengalaman subjektif.
- c. Penyandian intensitas dan kualitas. Dalam tingkat modalitas sensorik, kita mengalami *intensitas* (atau sifat) stimulus. Sebagai contohnya, jika kita melihat warna merah padat, kita mengalami kualitas kemerahan pada tingkat *intense*; jika kita mendengar tarikan napas, suara bernada tinggi, kita mengalami kualitas nada pada tingkat *nonintense*. Dengan demikian reseptor dan jalur neuralnya ke otak harus menyandikan intensitas dan kualitas. Pertanyaan yang menarik adalah, bagaimana sistem saraf berhasil menyandikannya ini?

5. Proses Sensorik

Proses sensorik adalah kemampuan untuk memproses atau mengorganisasikan input sensorik yang diterima. Secara umum proses sensorik juga dapat diartikan sebagai proses masuknya rangsangan melalui alat indera ke otak (*cerebral*), kemudian kembali melalui saraf motoris dan berakhir dengan perbuatan. Berikut alat indera yang terlibat dalam proses sensoris.

Tabel 2.1
Proses Sensorik

No.	Rangsangan (stimulus)	Penerima (Reseptor)	Perasaan (Sensitivitas)
1	Cahaya	Mata	Penglihatan
2	Suara	Telinga	Pendengaran
3	Panas, dingin dan tekanan	Kulit	Peraba
4	Gas	Hidung	Penciuman

Proses sensoris diawali dengan pengamatan, yaitu gejala mengenal benda-benda di sekitar dengan menggunakan alat indera. Pengamatan dengan anggapan atau respons, memiliki perbedaan. Pengamatan terjadi pada saat stimulus atau rangsangan mengenai indera dan menghasilkan kesadaran serta pikiran. Respons yaitu proses terjadinya kesan dari pikiran setelah stimulus tidak ada. Proses awal dari pengamatan disebut dengan perhatian, sedangkan proses akhir disebut persepsi yang menyebabkan kita mempunyai pengertian tentang situasi sekarang atas dasar pengalaman yang lalu. Pengamatan akan terjadi jika ada perhatian terhadap rangsangan dan ada stimulus yang mengenai alat indera. Kemudian, saraf sensoris meneruskan rangsangan ke otak dan individu menyadari adanya rangsangan. Jadi, pengamatan melalui tiga proses, yaitu fisik (stimulus mengenai indera), fisiologis (stimulus diteruskan oleh saraf sensoris ke otak), dan psikologis (interpretasi terhadap stimulus yang diterima otak) Persepsi merupakan bentuk pengalaman yang belum disadari sebelumnya, sehingga individu belum mampu membedakan dan melakukan pemisahan mengenai hal-hal yang dihayati. Apabila pengalaman tersebut telah disadari, maka individu sudah mampu membedakan dan melakukan pemisahan antara subjek dengan objek, yang disebut apersepsi.

Dalam pengamatan, yang diutamakan adalah kualitas objek bukan kuantitas objek. Secara psikologi, perbedaan benda yang diamati bersifat kualitatif, dengan tidak mengabaikan proses fisiologi dan secara psikologi sikap seseorang. Berdasarkan hal tersebut, tahapan

proses sensorik diawali dengan penerimaan input (registration), yaitu individu menyadari adanya input. Proses selanjutnya adalah orientasi (orientation), yaitu tahapan individu untuk memperhatikan input yang masuk. Tahap berikutnya, kita mulai mengartikan input tersebut (interpretation). Selanjutnya, tahap organisasi (organization) yaitu tahapan otak untuk memutuskan apakah memperhatikan atau mengabaikan input ini. Tahap terakhir adalah eksekusi (execution), yaitu tindakan nyata yang dilakukan terhadap input sensorik tadi (Williamson dan Anzalone, 1996).

Proses sensoris akan berlangsung dengan baik atau tidak tergantung dari faktor-faktor berikut ini:

- a. Keadaan indera yang sehat dan sempurna akan memengaruhi kesempurnaan proses sensoris.
- b. Perhatian yang tertuju pada objeknya memudahkan persepsi, dan jika perhatian kurang, maka akan mengganggu konsentrasi sehingga proses sensoris tidak sempurna.
- c. Rangsangan yang sangat lemah ataupun sangat kuat akan mengganggu proses sensoris.
- d. Saraf dan pusat saraf dalam keadaan baik dan sehat. Proses sensoris yang terjadi pada seseorang secara realitas, jika tidak berjalan dengan semestinya dapat menimbulkan gangguan mental yang tercermin dalam perilaku sebagai berikut:
 - 1) Osilasi (ayunan). Osilasi terjadi karena perhatian atau pengamatan yang mudah beralih sehingga menyebabkan kesan selalu berubah.
 - 2) Ilusi, terjadi karena kesalahan persepsi sehingga terjadi kesalahan kesan. Hal ini disebabkan:
 - (a) Keadaan fisik, ada penyebab rangsangan yang keliru;
 - (b) Kebiasaan mempercayai suatu objek yang serupa, misal: tebangan pohon pisang dikira mayat;
 - (c) Harapan-harapan tertentu sehingga menimbulkan berbagai prasangka;
 - (d) Tidak adanya analisis terhadap kesan yang diterima dan adanya kesan secara keseluruhan.
 - 3) Halusinasi, terjadi apabila individu mempunyai kesan tentang sesuatu, atau dikatakan sebagai bentuk kesalahan pengamatan tanpa obyek penginderaan dan tidak disertai stimulus yang adekuat.

6. Proses Motorik

Motorik dapat diartikan sebagai suatu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh, baik secara fisiologis maupun secara psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerakan. Proses motorik terjadi atas kerja beberapa bagian tubuh, yaitu, saraf, otak dan otot. Ketiga unsur itu melaksanakan masing-masing perannya secara "interaksi positif", artinya unsur-unsur yang satu berkaitan, saling

menunjang, saling melengkapi dengan unsur yang lainnya untuk mencapai kondisi motoris yang lebih sempurna keadaannya. Gerakan motorik berupa gerakan involunteeer (gerakan yang tidak dikendalikan oleh kehendak), gerakan volunteer (gerakan yang dikendalikan oleh kehendak), dan gerakan refleks. Gerakan refleks timbul sebagai akibat adanya stimulus reseptor di dalam tendon, jaringan otot, kulit, selaput lendir, mata ataupun telinga. Terdapat berbagai jenis gerakan motorik, gerakan refleks, gerakan terprogram dan gerakan motorik halus, seperti, menulis, merangkai, melukis, berjinjit, serta gerakan motorik kasar, seperti, berjalan, merangkak, memukul, dan mengayunkan tangan.

Pada proses motorik terjadi peristiwa-peristiwa laten yang tidak dapat diamati yaitu: penerimaan informasi, pemberian makna terhadap informasi, pengolahan informasi, proses pengambilan keputusan, dan dorongan untuk melakukan berbagai bentuk aksi-aksi motorik. Proses motorik merupakan keseluruhan yang terjadi pada tubuh manusia, yang meliputi proses pengendalian (koordinasi) dan proses pengaturan (kondisi fisik) yang dipengaruhi oleh faktor fisiologi dan faktor psikis untuk mendapatkan suatu gerakan yang baik. Motorik berfungsi sebagai motor penggerak yang terdapat di dalam tubuh manusia. Motorik dan gerak tidaklah sama, namun tetap berhubungan. Persamaannya, setiap proses yang terjadi di dalam tubuh manusia menghasilkan gerak, sedangkan perbedaannya, motorik tidak dapat dilihat tetapi dapat dirasakan, berbeda dengan gerak yang dapat dilihat dan diamati. Proses motorik juga menghasilkan gerakan yang dinamakan gerakan motorik.

Gerakan motorik adalah suatu istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku gerakan yang dilakukan oleh tubuh manusia. Pengendalian motorik biasanya digunakan dalam bidang ilmu psikologi, fisiologi, neurofisiologi maupun olah raga. Pada tubuh manusia terdapat tiga komponen, utama yang berperan dalam proses gerakan sebagai berikut.

- a. Analisator adalah alat penerima rangsangan, seperti mata (optik), akustik (pendengaran), taktil (alat perasa atau kulit), dan semua yang berhubungan dengan stimulus.
- b. Kinestetik adalah alat penerima rangsangan yang berbentuk saraf dan otot yang terdapat pada tubuh manusia.
- c. *Vestibular* adalah perasaan gerak yang terletak di dalam telinga.

7. Hubungan Sensorik dengan Perilaku

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

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

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

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

B. JENIS-JENIS INDERA

Dalam kehidupan kita sehari-hari, tentu kita akan melakukan banyak sekali interaksi dengan lingkungan sekitar kita. Dari interaksi tersebut ada banyak stimulus yang kita terima sehingga kita merasakan beragam perasaan, emosi hingga proses-proses psikologi lainnya. Salah satu hal yang sering kita rasakan dari interaksi kita dengan lingkungan sekitar adalah munculnya sensasi, seperti sensasi senang, suka, kenikmatan, dan lain sebagainya. Namun, sebenarnya apa sih sensasi itu? Berikut ini akan dibahas lengkap mengenai konsep sensasi dalam psikologi.

Pada hakekatnya, sensasi adalah tahap awal penerimaan informasi dari lingkungan luar. Dalam proses penerimaan dan pengolahan informasi disebut dengan komunikasi intrapersonal dimana alat indera adalah faktor yang menentukan. Proses menangkap stimuli oleh alat indera inilah yang disebut dengan sensasi. Proses sensasi ini terjadi karena beberapa faktor seperti jangkauan alat indera, perbedaan pengalaman serta lingkungan budaya dan faktor situasional yang datang ke alat indera kita. Sensasi adalah stimulus (rangsangan) yang diterima melalui panca indera dimana hal ini lebih cenderung hubungannya mengarah ke perasaan. Atau dengan kata lain, sensasi adalah proses atau pengalaman elementer yang terjadi akibat perangsang yang merangsang satu reseptor.

Menurut Benyamin Wolman. B (1973), sensasi adalah pengalaman elementer yang segera, tidak membutuhkan penguraian verbal, simbolis ataupun konseptual, dan sangat berhubungan dengan aktivitas panca indera. Menurut beberapa pendapat, sensasi lebih berkaitan dengan sesuatu yang berhubungan dengan perasaan, namun bukan merupakan emosi. Sensasi sering digunakan sebagai sinonim dari kesan inderawi.

Misalnya, sensasi menyentuh permukaan meja yang kasar, sensasi mencium aroma makanan, dan lain-lain. Tentu hal ini berbeda dengan persepsi, yang terkadang salah diartikan sama dengan sensasi. Ketika sensasi lebih bersifat perasaan, persepsi lebih berhubungan dengan kognisi. Sensasi juga lebih bersifat pasti, mendasar dan merupakan fakta kasar. Hal ini berbeda dengan persepsi yang melibatkan interpretasi, prakonseptualisasi, dan bisa bersifat bias.

Dalam pengertian lain, sensasi adalah penerimaan stimulus melalui alat indera, sedangkan persepsi adalah penafsiran dari stimulus yang diterima tersebut. Meskipun alat indera yang menerima stimulus sama pada setiap manusia, persepsi atau interpretasinya bisa berbeda.

Namun, apa pun definisi sensasi menurut banyak ahli, peran panca indera dalam menerima informasi ataupun stimulus dari luar sangatlah penting. Melalui panca inderanya, seorang manusia bisa memahami lingkungannya, bahkan bisa mendapat ilmu pengetahuan dan kemampuan untuk melakukan interaksi dengan sekelilingnya. Sensasi ini berperan sebagai proses atau pengalaman elementer yang terjadi ketika sebuah stimulus diterima oleh reseptor dalam proses 'merasakan'.

1. Jenis-Jenis Sensasi

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

a. Indera Penglihatan

Indera penglihatan atau mata adalah organ yang mendeteksi cahaya. Dalam proses penglihatan, kita harus membutuhkan cahaya dalam mewujudkan hasil penglihatan. Dalam menyerap informasi melalui mata, setidaknya ada beberapa jenis warna yaitu warna primer seperti merah, hijau dan biru.

Kemudian, warna sekunder yaitu gabungan dari warna primer seperti kuning cyan dan magenta. Ada pula warna tersier yaitu gabungan dari kedua warna primer dan sekunder seperti orange, ungu dan lainnya. Mata dapat melihat sebuah benda jika terdapat cahaya yang dipantulkan.

Pantulan cahaya tersebut akan diterima oleh kornea. Setelah itu, akan diteruskan ke lensa mata melalui pupil. Ketika pada mata normal, lensa mata tersebut akan memfokuskan bayangan benda agar jatuh tepat di bintik kuning. Lalu, sel-sel reseptor meneruskan rangsangan cahaya ke pusat syaraf penglihatan kita di otak. Mata atau indera penglihatan ini dapat mengalami buta warna.

Buta warna adalah suatu kelainan ketidakmampuan sel-sel kerucut mata dalam menangkap spektrum warna tertentu. Penderita buta warna tidak dapat membedakan perbedaan nuansa warna atau memang buta pada beberapa warna. Buta warna sendiri dibedakan menjadi 3 (tiga) jenis yaitu :

1) Trikromasi

Yakni perubahan sensitifitas warna dari satu jenis atau lebih kerucut. Trikromasi sendiri dibedakan menjadi 3 jenis yaitu : protanomali yang yakni kelemahan pada warna merah, deuteromali yang yakni kelemahan pada warna hijau serta tritanolami atau low blue yakni kelemahan pada warna biru.

2) Dikromasi

Yakni tidak adanya satu dari 3 macam sel kerucut, juga terdiri dari 3 jenis yaitu : protanopia adalah tidak adanya sel kerucut merah sehingga warna merah dan perpaduannya berkurang, deuteranopia adalah tidak adanya sel kerucut warna hijau serta tritanopia adalah tidak adanya sel kerucut warna biru.

3) Monokromasi

Yakni berkurangnya semua sel penglihatan warna sehingga ia hanya melihat warna hitam putih jenis typical dan sedikit jenis warna atypical, namun hal ini sangat jarang sekali.

b. Indera Pendengaran

Pendengaran (telinga) adalah alat pendengar dan alat keseimbangan. Terdiri dari 3 bagian yakni telinga luar, tengah dan rongga bagian dalam. Suara yang didengarkan oleh telinga adalah gelombang mekanis dari osilasi tekanan yang dialirkan melalui gas, padat dan cair yang terdiri dari frekuensi kisaran pendengaran dan tingkatan yang cukup kuat untuk didengarkan.

Proses pendengaran sendiri diawali dengan gelombang bunyi yang masuk melalui telinga, lalu menggetarkan membran timpani. Hasil getaran tersebut akan diteruskan ke telinga tengah dengan tulang-tulang pendengaran. Kemudian, getaran tersebut menuju ke telinga dalam dengan selaput jendela oval yang menggetarkan cairan perilimfe di dalam skala vestibuli. Selain sebagai indera pendengaran, telinga juga memiliki reseptor perangsang keseimbangan atau equilibrium yang bertugas mengatur keseimbangan kita.

c. Indera Peraba

Kulit merupakan indera manusia yang terluas dan paling luar. Selain melindungi organ dalam tubuh dari lingkungan luar, kulit juga berfungsi sebagai indera peraba. Melalui kulit kita bisa mendapatkan sensasi lembut atau kasarnya suatu permukaan benda, hingga merasakan sensasi rasa sakit saat kulit terluka benda tajam. Indera peraba atau bagian kulit yang paling

peka adalah ujung jari dan bibir. Kulit terdiri dari dua lapisan yaitu lapisan epidermis dan dermis. Rangsangan peraba kulit adalah tekanan, suhu, sakit atau nyeri dan gerakan. Kulit memiliki ujung-ujung saraf sensorik yang menjadi reseptor khusus untuk sentuhan, tekanan, temperature dan rasa sakit. Kulit sendiri memiliki tiga fungsi, diantaranya :

- 1) *Monoreseptor* yakni berhubungan dengan indera peraba, adanya tekanan gerakan dan kinestasi
- 2) *Thermoreseptor* atau bawah kulit berhubungan dengan saraf pendeteksi panas dan dingin
- 3) *Kemoreseptor* yakni berhubungan dengan jenis rasa asam, basa dan garam

d. *Indera Penciuman*

Indera penciuman atau hidung berfungsi menanggapi rangsang berbentuk bau atau gas. Pada rongga hidung terdapat serabut saraf pembau yang mempunyai sel-sel pembau dimana sel-sel ini dilengkapi dengan rambut halus diujungnya dengan selaput untuk membuat hidung lembab. Setidaknya ada 6 bau utama yang mudah diterima oleh hidung yaitu, bau cengkeh, vanili, jeruk, eter, sereh, terpentin dan telur busuk.

Cara kerja hidung adalah dengan mendeteksi molekul-molekul di udara. Di dalam hidung terdapat *olfactory epithelium* yang sensitif terhadap bau. Reseptor ini berjumlah sekitar 10 juta. Saat partikel tertangkap oleh reseptor, sinyal dikirim ke olfactory. Kemudian dikirim ke otak sehingga otak akan mendeteksi bau apakah yang tercium oleh hidung kita.

e. *Indera Pengecap*

Indera pengecap atau lidah adalah reseptor khusus yang berhubungan dengan reseptor kimia. Organ ini tersusun dari otot yang dapat merasakan berbagai macam rasa seperti asin, manis, asam dan pahit. Lidah bisa disebut juga sebagai kumpulan otot pada lantai mulut yang berfungsi sebagai alat pengunyahan dan penelanan. Selain itu, lidah juga berfungsi sebagai alat pembantu bicara dan membantu proses pencernaan.

2. **Proses Terjadinya Sensasi**

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

- a. Penerimaan stimulus, yaitu proses fisik yang terjadi. Di proses ini stimulus akan diterima oleh alat indera yang bertugas. Misalnya, stimulus berupa suara akan diterima oleh telinga, stimulus berupa suhu dingin diterima oleh kulit, dan seterusnya.

- b. Proses fisiologis, dimana stimulus yang diterima oleh panca indera akan diterima oleh saraf sensoris dan dilanjutkan ke otak.
- c. Proses psikologis, yaitu berlangsungnya pemrosesan stimulus di otak yang membuat individu tersebut bisa menyadari apa yang diterima oleh panca inderanya.

Dalam terjadinya proses sensasi tersebut ada faktor-faktor yang bisa mempengaruhinya. Faktor yang pertama adalah faktor eksternal, seperti jarak stimulus ke alat indera, lama terjadinya stimulus, dan lain-lain. Faktor eksternal ini bisa mempengaruhi signifikansi stimulus untuk diterima oleh saraf dan otak, serta apakah sensasi yang dirasakan menjadi kuat atau tidak.

Selain faktor eksternal, juga terdapat faktor internal yang mempengaruhi sensasi, misalnya kondisi alat indera yang menerima stimulus apakah dalam keadaan baik atau tidak. Faktor internal ini lebih pada fungsi alat indera manusia itu sendiri. Maka, bagi beberapa orang yang mengalami kekurangan kondisi fisiknya, bisa juga mengalami gangguan pada sensasi yang dirasakannya.

Konsep sensasi dalam psikologi dianggap memegang pengaruh penting terhadap perilaku manusia. Dari sensasi yang dirasakan, akan memunculkan respons yang selanjutnya dapat menentukan reaksi kita terhadap stimulus yang diterima tersebut.

Namun, hal ini tidak berdiri sendiri karena fungsi kognitif kita pun akan turut andil dalam menentukan perilaku. Maka, konsep sensasi dalam psikologi sangat berkaitan dengan kemampuan kognitif serta perasaan manusia untuk menghasilkan sebuah perilaku manusia.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sensasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi sensasi adalah:

- a. Kekuatan sinyal
- b. Tugas dan pekerjaan
- c. Harapan individu
- d. Konsekuensi berupa penghargaan atau hukuman
- e. Norma atau ukuran yang diberikan pada individu

C. PERSEPSI

Umumnya istilah persepsi digunakan dalam bidang psikologi. Secara terminology sebagaimana dinyatakan Sardiman (2005), pengertian persepsi adalah tanggapan langsung dari suatu serapan atau proses seseorang mengetahui beberapa hal melalui penginderaan. Sedangkan dalam kamus besar psikologi, persepsi diartikan sebagai suatu proses pengamatan

seseorang terhadap lingkungan dengan menggunakan indera-indera yang dimiliki sehingga ia menjadi sadar akan segala sesuatu yang ada dilingkungannya.

Menurut Asrori (2009) pengertian persepsi adalah “proses individu dalam menginterpretasikan, mengorganisasikan dan memberi makna terhadap stimulus yang berasal dari lingkungan di mana individu itu berada yang merupakan hasil dari proses belajar dan pengalaman.” Dalam pengertian persepsi tersebut terdapat dua unsur penting yakni interpretasi dan pengorganisasian. Interpretasi merupakan upaya pemahaman dari individu terhadap informasi yang diperolehnya. Sedangkan perorganisasian adalah proses mengelola informasi tertentu agar memiliki makna.

Persepsi merupakan suatu proses yang dipelajari melalui interaksi dengan lingkungan sekitar. Persepsi seseorang timbul sejak kecil melalui interaksi dengan manusia lain. Sejalan dengan hal itu, Rahmat (1990) mendefinisikan pengertian persepsi sebagai: “pengalaman tentang objek, peristiwa atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan”. Kesamaan pendapat ini terlihat dari makna menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan yang memiliki keterkaitan dengan proses untuk memberi arti.

Menurut Slameto (2010) pengertian persepsi adalah proses yang berkaitan dengan masuknya pesan atau informasi kedalam otak manusia, melalui persepsi manusia terus menerus mengadakan hubungan dengan lingkungannya. Hubungan ini dilakukan lewat inderanya, yaitu indera penglihat, pendengar, peraba, perasa, dan pencium.

Menurut Sarlito Wirawan Sarwono (1976), pengertian persepsi adalah kemampuan seseorang untuk mengorganisir suatu pengamatan, kemampuan tersebut antara lain: kemampuan untuk membedakan, kemampuan untuk mengelompokkan, dan kemampuan untuk memfokuskan. Oleh karena itu seseorang bisa saja memiliki persepsi yang berbeda, walaupun objeknya sama. Hal tersebut dimungkinkan karena adanya perbedaan dalam hal sistem nilai dan ciri kepribadian individu yang bersangkutan.



Gambar 2.1
Contoh Persepsi Manusia

Persepsi merupakan suatu proses yang didahului oleh penginderaan, yaitu suatu stimulus yang diterima oleh individu melalui alat reseptor yaitu indera. Alat indera merupakan penghubung antara individu dengan dunia luarnya. Persepsi merupakan stimulus yang diindera oleh individu, diorganisasikan kemudian diinterpretasikan sehingga individu menyadari dan mengerti tentang apa yang diindera.

Dengan kata lain *persepsi* adalah proses yang menyangkut masuknya pesan atau informasi kedalam otak manusia. Persepsi merupakan keadaan terintegrasi dari individu terhadap stimulus yang diterimanya. Apa yang ada dalam diri individu, termasuk pikiran, perasaan, dan pengalaman-pengalaman individu akan ikut aktif berpengaruh dalam proses pembentukan persepsi.

Gibson, dkk (1989) dalam buku *Organisasi Dan Manajemen Perilaku, Struktur*; memberikan definisi persepsi adalah proses kognitif yang dipergunakan oleh individu untuk menafsirkan dan memahami dunia sekitarnya (terhadap obyek). Gibson juga menjelaskan bahwa persepsi merupakan proses pemberian arti terhadap lingkungan oleh individu. Oleh karena itu, setiap individu memberikan arti kepada stimulus secara berbeda meskipun objeknya sama. Cara individu melihat situasi seringkali lebih penting daripada situasi itu sendiri.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *pengertian persepsi* merupakan suatu proses penginderaan, stimulus yang diterima oleh individu melalui alat indera yang kemudian diinterpretasikan sehingga individu dapat memahami dan mengerti tentang stimulus yang

diterimanya tersebut. Proses menginterpretasikan stimulus ini biasanya dipengaruhi pula oleh pengalaman dan proses belajar individu.

1. Jenis-jenis Persepsi

Menurut Irwanto, setelah individu melakukan interaksi dengan obyek-obyek yang di persepsikan maka hasil persepsi dapat dibagi menjadi dua yaitu:

a. Persepsi positif

Persepsi yang menggambarkan segala pengetahuan (tahu tidaknya atau kenal tidaknya) dan tanggapan yang di teruskan dengan upaya pemanfaatannya. Hal itu akan di teruskan dengan keaktifan atau menerima dan mendukung terhadap obyek yang di persepsikan.

b. Persepsi negatif

Persepsi yang menggambarkan segala pengetahuan (tahu tidaknya atau kenal tidaknya) dan tanggapan yang tidak selaras dengan obyek yang di persepsi. Hal itu akan di teruskan dengan kepasifan atau menolak dan menentang terhadap obyek yang di persepsikan.

Dengan demikian dapat di katakan bahwa persepsi itu baik yang positif maupun yang negatif akan selalu mempengaruhi diri seseorang dalam melakukan suatu tindakan. Dan munculnya suatu persepsi positif ataupun persepsi negatif semua itu tergantung pada bagaimana cara individu menggambarkan segala pengetahuannya tentang suatu obyek yang di persepsi.

Dalam sumber lain juga menjelaskan berbagai jenis-jenis persepsi diantaranya :

a. Persepsi visual

Persepsi visual dari indera penglihatan yaitu mata. Persepsi ini adalah persepsi yang paling awal berkembang pada bayi dan mempengaruhi bayi dan balita untuk memahami dunianya. Persepsi visual adalah hasil dari apa yang kita lihat, baik sebelum kita melihat atau masih membayangkan serta sesudah melakukan pada objek yang dituju.

b. Persepsi auditoria atau pendengaran

Persepsi auditori merupakan persepsi yang didapatkan dari indera pendengaran yaitu telinga. Seseorang dapat mempersepsikan sesuatu dari apa yang didengarnya.

c. Persepsi perabaan

Persepsi perabaan merupakan persepsi yang didapatkan dari indera perabaan yaitu kulit. Seseorang dapat mempersepsikan sesuatu dari apa yang disentuhnya atau akibat persentuhan sesuatu dengan kulitnya.

d. *Persepsi penciuman*

Persepsi penciuman merupakan persepsi yang didapatkan dari indera penciuman yaitu hidung. Seseorang dapat mempersepsikan sesuatu dari apa yang dicium.

Persepsi pengecapan

Persepsi pengecapan atau rasa merupakan jenis persepsi yang didapatkan dari indera pengecapan yaitu lidah. Seseorang dapat mempersepsikan sesuatu dari apa yang ecap atau rasakan.

2. Prinsip-prinsip Persepsi

Organisasi dalam persepsi, mengikuti beberapa prinsip. Hal ini dikemukakan oleh Chaplin (2002), sebagai berikut:

- a. Wujud dan latar
- b. Objek-objek yang kita amati di sekitar kita selalu muncul sebagai wujud sedangkan hal-hal lainnya sebagai latar.
- c. Pola pengelompokan
- d. Hal-hal tertentu cenderung kita kelompok-kelompokkan dalam persepsi kita, bagaimana cara kita mengelompokkan dapat menentukan bagaimana kita mengamati hal tersebut.

Dari pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa manusia menggunakan inderanya untuk mengenal dunia luar. Dengan menggunakan inderanya manusia dapat mengenal dirinya dan keadaan sekitarnya yang merupakan konsep dari persepsi. Macam-macam persepsi Ada dua macam persepsi yaitu, persepsi yang terjadi karena adanya rangsangan yang datang dari luar individu (*external perception*) dan persepsi yang terjadi karena adanya rangsangan dari dalam diri individu (*internal perception*).

3. Proses Persepsi

Proses persepsi diawali perhatian oleh panca indera dan diakhiri oleh pengamatan. Proses terjadinya persepsi diawali oleh proses penginderaan (diterimanya stimulus oleh alat indera), kemudian individu ada perhatian, stimulus diteruskan ke otak yang kemudian dilakukan "interpretasi" terhadap rangsangan, sehingga rangsangan tersebut disadari dan dimengerti, maka terjadilah persepsi.

Terdapat tiga komponen utama, yaitu :

- a. Seleksi, yaitu proses penyaringan oleh alat indera terhadap rangsangan dari luar, dengan intensitas dan jenisnya dalam jumlah yang banyak atau sedikit.
- b. Interpretasi, yaitu proses mengorganisasikan informasi sehingga mempunyai arti. Interpretasi dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, sistem nilai yang dianut, motivasi,

kepribadian, dan kecerdasan. Selain itu, dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam mereduksi informasi yang kompleks menjadi sederhana.

- c. Interpretasi dan persepsi diterjemahkan dalam bentuk tingkah laku (pembulatan informasi)

Dari komponen di atas, dimana antara yang satu dengan lainnya saling kait mengait, saling menunjang, atau merupakan suatu sistem, agar seseorang menyadari dapat mengadakan persepsi. Untuk itu ada beberapa syarat yang harus dipenuhi, yaitu:

- a. Adanya objek yang dipersepsi, objek yang menimbulkan stimulus yang mengenai alat indera atau reseptornya.
- b. Alat indera atau reseptor, objek merupakan alat untuk menerima stimulus, di samping itu harus ada pada syaraf sensoris yang merupakan stimulus yang diterima reseptor ke pusat susunan saraf yaitu sebagai alat untuk mengadakan respons diperlukan syaraf sensoris.
- c. Adanya pengertian yang merupakan langkah pertama sebagai suatu persiapan akan mengadakan persepsi tanpa perhatian tidak akan terjadi persepsi.

Berdasarkan proses di atas, orang mudah untuk melakukan perbuatan melihat, mendengar, membau, merasakan, dan menyentuh, tetapi, informasi tersebut terlebih dahulu diorganisasikan dan diinterpretasikan sebelum dapat dimengerti. Tidak semua informasi yang masuk ke panca indera dirasakan secara sadar, dalam arti harus ada perhatian terhadap pesan yang datang.

4. Faktor-faktor Terjadinya Persepsi

Persepsi merupakan salah satu faktor kejiwaan yang perlu mendapat perhatian dan mendalami persepsi seseorang merupakan tugas yang amat berat karena persepsi seseorang berbeda-beda.

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

Sedangkan Menurut Sarlito Wirawan Sarwono (1976), persepsi terjadi oleh beberapa sebab antara lain:

- a. Perhatian
Biasanya kita tidak menangkap seluruh rangsangan yang ada disekitar kita sekaligus, tetapi kita memfokuskan perhatian kita pada satu atau dua objek saja. Perbedaan fokus antara satu dengan orang lainnya, menyebabkan perbedaan persepsi antara mereka.
- b. Set
Set adalah harapan seseorang akan rangsangan yang timbul.
- c. Kebutuhan
Kebutuhan-kebutuhan sesaat atau yang menetap pada diri seseorang akan mempengaruhi persepsi orang tersebut.
- d. Sistem Nilai
Sistem nilai yang berlaku di suatu masyarakat berpengaruh juga terhadap persepsi.
- e. Ciri Kepribadian
Ciri kepribadian juga akan mempengaruhi persepsi seseorang.
- f. Gangguan Kejiwaan
Gangguan kejiwaan dapat menimbulkan kesalahan persepsi yang disebut halusinasi.

Menurut Irwanto (2002) juga sejalan yang diungkapkan oleh Rismalinda (2017), dikemukakan beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya persepsi, yaitu:

a. *Objek yang dipersepsi*

Objek menimbulkan stimulus yang mengenai alat indera atau reseptor. Stimulus dapat datang dari luar individu yang mempersepsi, tetapi juga dapat datang dari dalam diri individu bersangkutan yang langsung mengenai syaraf penerima yang bekerja sebagai reseptor. Namun sebagian besar stimulus datang dari luar individu.

b. *Alat indera, syaraf, dan pusat susunan syaraf*

Alat indera atau reseptor merupakan alat untuk menerima stimulus. Di samping itu juga harus ada syaraf sensoris sebagai alat untuk meneruskan stimulus yang diterima reseptor ke pusat susunan syaraf, yaitu sebagai pusat kesadaran, sebagai alat untuk mengadakan respons diperlukan syaraf motoris.

c. *Perhatian*

Untuk menyadari atau untuk mengadakan persepsi diperlukan adanya perhatian, yaitu merupakan langkah pertama sebagai suatu persiapan dalam rangka mengadakan persepsi. Perhatian merupakan pemusatan atau konsentrasi dari seluruh aktivitas individu yang ditujukan kepada sesuatu atau sekelompok objek.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Persepsi

Menurut Udai Percek (1983), persepsi seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Faktor Eksternal

1) Intensitas

Pada umumnya, rangsangan yang intensif mendapat lebih banyak tanggapan daripada rangsangan yang kurang intensif.

2) Ukuran

Pada umumnya benda-benda yang lebih besar yang menarik perhatian, barang yang kontras cepat dilihat.

3) Kontras

Biasanya kita lihat akan cepatnya menarik hati.

4) Ulangan

Biasanya hal-hal yang berulang-ulang, menarik perhatian.

5) Keakraban

Yang dikenal lebih menarik perhatian.

6) Sesuatu yang baru

hal-hal yang baru menarik perhatian.

b. Faktor Internal

1) Latar belakang

Latar belakang yang mempengaruhi hal-hal yang dipilih dalam persepsi.

2) Pengalaman

Pengalaman mempersiapkan seseorang untuk mencari orang, hal-hal dan gejala yang serupa pengalamannya.

3) Kepribadian

Kepribadian mempengaruhi juga kepada persepsi seseorang.

4) Penerimaan diri

Penerimaan diri merupakan sifat penting yang mempengaruhi persepsi.

3. Gangguan Persepsi

Melalui panca indera manusia memperoleh informasi tentang kondisi fisik dan lingkungan yang berada di sekitarnya. Informasi sensorik yang diterima akan masuk ke otak, tidak hanya melalui mata, telinga, dan hidung, akan tetapi masuk melalui seluruh anggota tubuh lainnya seperti (Rismalinda, 2017) :

a. Mata (*Visual*)

Disebut juga indera penglihatan. Terletak pada retina. Fungsinya menyampaikan semua informasi visual tentang benda dan manusia.

b. Telinga (Auditory)

Disebut juga indera pendengaran. Fungsinya meneruskan informasi suara. Dan terdapat hubungan antara sistem auditor dengan sistem perkembangan bahasa. Apabila sistem auditori mengalami gangguan, maka perkembangan bahasanya juga akan terganggu.

c. Hidung (Olfactory)

Disebut juga indera penciuman. Fungsinya meneruskan informasi mengenai bau-bauan.

d. Lidah (Gustatory)

Disebut juga indera perasa. Fungsinya meneruskan informasi tentang rasa (manis, asam, pahit, dan lain-lain) dan tekstur di mulut (kasar, halus, dan lain-lain).

e. Kulit (Tactile)

Taktil adalah indera peraba. Fungsinya untuk proses perabaan.

f. Otot dan persendian (Proprioceptive)

Proprioseptif merupakan sensasi yang berasal dari dalam tubuh manusia. Fungsinya menyampaikan informasi ke otak tentang kapan dan bagaimana otot berkontraksi dan meregang, serta bagaimana sendi dibengkokkan, diperpanjang, ditarik, atau ditekan.

g. Keseimbangan/Balance (Vestibular)

Semua sistem sensorik berkaitan dengan sistem ini. Fungsinya meneruskan informasi mengenai gerakan dan gravitasi. Sistem ini sangat mempengaruhi gerakan cepat atau lambat, gerakan bola mata, tingkat kewaspadaan atau emosi.

D. INGATAN

Setiap orang bergantung pada kekuatan ingatan memorinya untuk melakukan aktivitas harian. Untuk dapat melakukan aktivitas, manusia perlu mengingat apa yang telah terjadi dan apa yang akan direncanakannya. Semua itu merupakan bagian dari memori. Memori dapat diartikan juga sebagai ingatan. Peneliti pertama tentang memori manusia adalah H. Ebbinghaus pada tahun 1885 (dalam Irwanto, 2002). Kesimpulan yang diperoleh dari penelitiannya yaitu proses penurunan ingatan atau lupa terjadi paling cepat dalam 9 jam pertama setelah memperoleh informasi dan masih berlangsung selama 30 hari berikutnya.

Ebbinghaus kemudian menjadikan rangkaian tersebut sebagai standar belajar yang dinamakan prosedur belajar. Memori sendiri merupakan tempat atau alat menerima, mengelola, menyimpan pengalaman atau informasi ke dalam otak dan dapat diambil kembali

atau mengingat kembali informasi tersebut. Memori memiliki peran yang sangat besar dalam kehidupan manusia melakukan aktivitasnya.

1. Pengertian Memori

Pengertian memori menurut Chaplin (2002) yaitu fungsi yang terlibat dalam proses mengenang masa lalu, keseluruhan pengalaman masa lalu yang diingat kembali, dan pengalaman khas yang paling diingat. Dari ketiga pengertian tersebut, maka memori dapat disimpulkan sebagai fungsi, pengalaman, atau informasi, dan spesifikasi. Memori melibatkan apa yang dilihat dan dialami dengan merekamnya. Memori menggunakan rekaman itu untuk melakukan aktivitas. Namun tidak semua pengalaman bisa disimpan dengan baik, hanya informasi atau pengalaman tertentu yang memiliki kekhasan saja yang mampu tersimpan. Sehingga memori memerlukan suatu tempat untuk menyimpan, menerima, dan mengingat kembali informasi khusus tersebut.

Apa yang dilihat atau alami akan dipersepsikan pada individu dan hal tersebut di masukkan ke dalam jiwa kemudian disimpan di ingatan. Pada suatu saat ingatan itu bisa diambil kembali. Proses mengingat informasi ada tiga tahap, yaitu memasukkan informasi (*encoding*), penyimpanan (*storage*), dan mengingat (*retrieval stage*). Kemampuan ingatan ada tiga yaitu *learning* / menerima atau belajar tentang informasi, *retention* / menyimpan, dan *remembering* / menimbulkan kembali ingatan yang sudah disimpan.

2. Fungsi Memori

Memori memiliki fungsi-fungsi khusus dan peranannya dalam membantu aktivitas tubuh manusia. Berikut ini merupakan beberapa fungsi dari memori :

a. *Encoding*/ memasukkan informasi

Encoding merupakan proses penyerapan persepsi dari informasi yang didapat kemudian dirubah menjadi difat memori organisme. Proses ini cukup lama agar mampu tersimpan dengan baik dan tidak mudah hilang. Proses encoding ini bisa terjadi secara tidak sengaja maupun sengaja. Misalnya apabila informasi atau suatu hal tertentu diterima oleh panca indera dan dimasukkan ke dalam ingatan secara tidak sengaja. Sengaja, yaitu apabila individu memiliki niat untuk menyimpan informasi tersebut sehingga individu menaruh fokus perhatiannya dalam menyerap informasi.

Proses coding ini butuh beberapa waktu dan masing-masing orang berbeda. Orang dengan tingkat kecerdasan tinggi akan dapat menyerap dengan cepat, dan sebaliknya orang dengan tingkat kecerdasan lebih rendah membutuhkan waktu yang lebih lama.

b. *Storage/* menyimpan

Fungsi berikutnya adalah sebagai alat penyimpanan. Setelah proses encoding, data atau informasi yang didapat akan disimpan dengan membentuk jejak-jejak yang bisa ditimbulkan kembali. Jejak jejak memori tersebut disebut juga *traces memory*. Memori *traces* ini bisa mudah menghilang apabila tidak sering digunakan. Apabila memori *traces* hilang maka memori akan cukup sulit untuk dikembalikan atau kelupaan. Jejak memori membantu menuntun keinginan manusia untuk memperoleh bentuk ingatan tertentu.

c. *Retrival /* mengeluarkan kembali

Fungsi ketiga yaitu menimbulkan kembali ingatan yang sudah tersimpan. Proses ini berkaitan dengan proses mencari informasi di dalam otak, menemukannya, dan menggunakan kembali memori tersebut. Mekanisme ini sangat membantu dalam kegiatan sehari-hari dimana ingatan yang tersimpan berkaitan erat dengan masa depan. Segala bentuk aktivitas berhubungan dengan mengingat dan mengeluarkan kembali ingatan. Cara yang digunakan untuk mengembalikan ingatan yang tersimpan yaitu melalui proses berikut:

d. *Recall*

Yaitu proses mengingat kembali informasi dari masa lalu tanpa petunjuk yang ada pada organisme. Misalnya mengingat nama orang yang saat itu tidak berada di depannya.

e. *Recognize*

Yaitu proses mengenali informasi yang pernah disimpan melalui petunjuk seperti jejak pada ingatan organisme. Proses ini bisa berlangsung dengan cepat atau berjalan beberapa saat.

f. *Redintegrative*

Yaitu proses mengingat tentang suatu kompleks cerita yang panjang. Proses ini yang memberikan respons pada manusia dapat menceritakan suatu kejadian dengan runtut. Misalnya menceritakan kembali isi buku yang telah dibacanya.

2. **Proses Terbentuknya Memori**

Proses pembuatan memori diawali dengan paparan objek atau lingkungan pada panca indera manusia. Memori diciptakan oleh susunan saraf pusat secara biologis yang melibatkan banyak kerja saraf dan komponen tubuh lainnya. Proses terbentuknya memori diawali dengan penerimaan informasi melalui panca indera, kemudian diterima oleh sarah sensori di panca indera dan dikirim ke otak.

Otak mempersepsikan informasi kemudian disimpan pada memori jangka pendek atau waktu yang sebentar sekitar 1 menit. Memori jangka pendek dikirim ke generator atau pembangkit tanggapan yang kemudian disalurkan kembali ke bagian tubuh lainnya untuk memberikan tanggapan.

Memori jangka pendek kemudian diubah menjadi memori jangka panjang dan disimpan secara permanen di dalam otak. Proses ini melibatkan kerja kontrol dan membentuk jejak jejak memori. Memori jangka panjang dapat digunakan dengan cepat dengan melalui jejak jejak memori yang terbentuk. Semakin sering dipanggil, memori akan semakin mudah ditemukan dan jejak jejak nya semakin jelas. Namun pada memori jangka panjang yang tidak pernah atau jarang digunakan maka memori akan meluap dan terjadi lupa atau kondisi tidak dapat mengingat sesuatu. Memori lupa dapat dikembalikan dengan melalui ciri-ciri informasi yang masih diingat.

Memori kontrol bekerja jika ada keinginan kuat, harapan, motivasi, minat dan usaha. Namun apabila tidak ada hal-hal tersebut, maka kontrol tidak akan bekerja dan memori tidak akan tersimpan. Kualitas kontrol tergantung pada banyaknya informasi yang tertangkap panca indera, semakin banyak yang tertangkap maka penyimpanan memori akan lebih baik. Kontrol lainnya yaitu frekuensi dimana semakin banyak frekuensi informasi yang didapatkan maka semakin baik pula penyimpanan memorinya.

3. Jenis-Jenis Memori

Memori dalam psikologi terbagi dalam beberapa jenis, yaitu:

a. Memori Sensoris

Memori sensoris berkaitan juga dengan penyimpanan informasi yang diperoleh dari penerimaan pancaindra. Memori sensoris merupakan proses penyimpanan informasi melalui saraf-saraf sensoris dalam jangka waktu yang sangat pendek.

1) Encoding dalam memori sensoris

Pada saat mata melihat sesuatu, gambaran objek melalui sistem indera akan disampaikan ke bagian penyimpanan otak melalui impuls impuls saraf.

2) Storage dalam memori sensoris

Memori sensoris memiliki kapasitas memori yang sangat besar namun penyimpanan tidak berlangsung lama atau cepat hilang.

b. Memori Jangka Pendek

Memori jangka pendek merupakan proses penyimpanan memori secara sementara yang artinya memori tidak bisa disimpan lama.

- 1) Encoding dalam memori jangka pendek
Informasi yang didapatkan akan diterima di otak dengan sebutan kontrol proses. Informasi akan diproses dan kemudian disimpan. Kontrol proses merupakan proses yang mengatur masukkan informasi serta laju kecepatan menangkap informasi.
- 2) Storage dalam memori jangka pendek
Kapasitas memori dalam jangka pendek terbatas sehingga memiliki kemungkinan untuk hilang.
- 3) Retrieval dalam memori jangka pendek
Proses mengingat dalam memori jangka pendek tidak terlalu lama karena kapasitas memori yang terbatas. Untuk mengingat memori jangka pendek bisa dilakukan dengan paralel *search* atau serial *search*.

Bhinnety (1998) juga mengungkapkan bahwa memori jangka pendek memang exist berdasarkan dua premis, yaitu:

- 1) Sebagai proposisi umum seseorang mestinya dapat menahan informasi dalam interval waktu yang singkat
- 2) Sesuai usulan Hebb bahwa apabila aktivitas umum berlanjut sampai beberapa periode, perubahan struktural pada kontak sinaptik diantara sel-sel dapat membawa memori setelahnya.

Memori jangka pendek memiliki kapasitas yang kecil sekali, namun sangat besar perannya dalam proses memori, yang merupakan tempat dimana kita memproses stimulus yang berasal dari lingkungan kita. Kemampuan penyimpanan informasi yang kecil tersebut sesuai dengan kapasitas pemrosesan yang terbatas. Memori jangka pendek berfungsi sebagai penyimpanan transitori yang dapat menyimpan informasi yang sangat terbatas dan mentransformasikan serta menggunakan informasi tersebut dalam menghasilkan respons atas suatu stimulus.

Kelupaan, atau secara lebih spesifik merupakan kegagalan dalam mengingat kembali (recall) informasi dari memori, lebih didasarkan pada interferensi (interference) bukannya pada decay (kerusakan) ataupun pada kurangnya kesempatan untuk mengkonsolidasikan peristiwa-peristiwa (*events*) yang telah dialaminya.

Alasan yang mendukung argumentasi untuk adanya dua sistem penyimpanan memori adalah:

- 1) Sesuatu diingat dalam jangka pendek dan dalam jangka panjang,
- 2) Secara fisiologis fungsi-fungsi jangka pendek dapat diinterupsi, sementara fungsi-fungsi jangka panjang nampaknya tetap utuh,

- 3) Hasil-hasil eksperimen psikologis menunjukkan bahwa retrieval beberapa informasi dalam memori merupakan karakteristik dari fungsi jangka pendek, sementara retrieval informasi lainnya merupakan karakteristik dari fungsi jangka panjang, sebagai contoh: *primacy* dan *recency* data.

Penyandian informasi dalam memori jangka pendek Terdapat 3 cara penyandian informasi (*coding of information*) yang telah dikenal, yaitu *auditory* yang terkait dengan indera pendengaran, *visual* yang terkait dengan indera penglihatan, dan *semantic* yang terkait dengan maknanya.

- 1) Penyandian auditori

Memori jangka pendek nampaknya beroperasi utamanya melalui penyandian auditori (*auditory coding*) yang terkait dengan indera pendengaran, meskipun informasi/stimulus yang diterimanya berbentuk lain (misalnya visual).

- 2) Penyandian visual

Beberapa eksperimen telah menunjukkan bukti bahwa memori jangka pendek dapat juga menyandikan (paling tidak sebagian) informasi secara visual (*visual code*) ataupun secara semantik (*semantic code*).

- 3) Penyandian semantik

Penyandian semantik berkaitan dengan pengertian atau maknanya. Pertanyaan yang dibahas adalah apakah secara semantik informasi dapat direpresentasikan dalam sistem memori jangka pendek. Eksperimen Wickens dkk (1976), yang didasarkan pada konsep penghambatan proaktif atau *proactive inhibitions*, dimana seseorang menemui kesulitan dalam mempelajari informasi/materi baru karena materi yang dipelajari sebelumnya tetap mencampuri materi baru yang sedang dipelajari.

- c. *Memori Jangka Panjang*

Memori jangka panjang merupakan proses penyimpanan yang bisa diingat cukup lama dan relatif bersifat permanen.

- 1) *Encoding* dalam memori jangka panjang

Prosesnya yang terjadi hampir sama dengan memori jangka panjang namun setelah itu dilakukan proses semantik atau coding. Data akan dianalisa lebih lagi.

- 2) *Storage* dalam memori jangka panjang

Proses *encoding* dilakukan dengan menyaring inti dari informasi yang didapat. Maka penyimpanan informasi bisa berlangsung lebih lama. Selain itu kapasitas penyimpanan memori juga lebih besar sehingga banyak memori yang diingat permanen.

3) *Retrieval* dalam memori jangka panjang

Penyimpanan pada memori jangka panjang ini sangat terorganisir sehingga proses pengambilan memori juga bisa cepat dan tepat.

Bhinnety (2000) juga mengatakan bahwa sistem memori jangka panjang memungkinkan kita untuk seolah-olah hidup dalam dua dunia, yaitu dunia masa lalu dan saat sekarang ini, dan oleh karenanya memungkinkan kita untuk memahami mengalirnya tanpa henti dari pengalaman langsung. Hal-hal yang paling istimewa dari memori jangka panjang adalah kapasitasnya yang tidak terbatas dan durasinya yang seolah-olah tak pernah berakhir.

Telah lama diketahui bahwa otak merupakan organ yang terlibat langsung dalam proses memori. Permasalahannya adalah menetapkan dibagian mana memori terletak dan bagaimana otak menyimpan informasi dalam sistem memori jangka panjang. Memori terletak pada lokasi-lokasi khusus di otak. Penelitian dengan PET (*Positron Emissions Topography*) menunjukkan bahwa daerah frontal otak berperan dalam pemrosesan informasi secara mendalam. Sebagaimana diketahui dari studi pasien yang menderita kerusakan otak bagian frontal tersebut, bahwa hippocampus, cortex, dan thalamus merupakan bagian yang esensial dari memori jangka panjang.

Memori jangka panjang yang permanen nampaknya tersimpan dan diproses dalam cerebral cortex. Informasi dari mata dan telinga dilewatkan ke visual cortex dan auditory cortex, dan nampaknya memori jangka panjang yang bertipe visual dan auditori juga disimpan di sekitar lokasi tersebut. Bagaimana otak menyimpan informasi dalam memori jangka panjang, dapat dijelaskan melalui hasil studi neurokognitif Donald Hebb berikut ini. Informasi dalam memori jangka pendek akan diubah ke dalam memori jangka panjang apabila informasi tersebut telah tersimpan dalam memori jangka pendek cukup lama. Hal ini terjadi karena dalam memori jangka pendek suatu sirkuit-bergema (*reverberating circuit*) dari aktivitas neural akan terjadi di otak, dengan suatu putaran bangkitan diri dari neuron. Apabila sirkuit tetap aktif dalam suatu periode maka terjadilah perubahan kimiawi atau struktural sehingga memori secara permanen akan tersimpan.

Menurut Saam, dkk (2014), beberapa macam informasi yang tersimpan dalam memori jangka panjang meliputi:

- 1) Model spasial dari alam di sekeliling kita, struktur simbolis yang berkaitan dengan gambaran tentang suatu rumah, kota, negara, atau planet dan informasi tentang dimana obyek-obyek penting terletak dalam peta kognitif tersebut,
- 2) Pengetahuan hukum-hukum fisika, kosmologi, sifat obyek dan segala sesuatu yang terkait dengannya,
- 3) Keyakinan kita terhadap orang, diri sendiri, dan tentang bagaimana berperilaku dalam situasi sosial yang bervariasi,

- 4) Nilai-nilai dan tujuan sosial yang kita cari,
- 5) Ketrampilan motorik dalam mengemudi, bersepeda dan sejenisnya; ketrampilan menyelesaikan masalah untuk berbagai situasi; rencana-rencana kita untuk mencapai sesuatu,
- 6) Ketrampilan perseptual dalam memahami bahasa atau menginterpretasikan lukisan atau musik

3. Faktor Kelupaan dalam Sebuah Memori

Kelupaan terjadi karena ingatan yang tersimpan tidak pernah atau jarang ditimbulkan kembali. Sehingga perlahan ingatan itu memudar dan hilang. Konsep lupa memiliki empat macam teori yaitu: *Decay theory* (menganggap bahwa memori akan semakin memudar), Teori interferensi (menitikberatkan pada interval), *Retrieval failure* (kegagalan mengingat memori disebabkan oleh interferensi), teori *Motivated Forgetting* (kecenderungan melupakan hal-hal yang tidak menyenangkan, Sebab fisiologis (adanya perubahan fisik di otak dikarenakan gangguan fisik). Lupa bisa juga menjadi tanda fisiologis dari penuaan, dikarenakan fungsi sistem saraf yang menurun pada usia tua dan tidak dapat meregenerasi diri lagi.

Memori dalam psikologi disebutkan sebagai proses penyimpanan informasi dari apa yang ditangkap oleh panca indera manusia. Hal-hal berupa gambaran dari penglihatan, penciuman, pendengaran dan apa yang dirasakan akan dipersepsikan lalu disimpan di dalam otak. Memori bersifat sementara ataupun permanen. Memori juga bisa terlupakan atau bisa juga dipanggil kembali disaat dibutuhkan. Peranan sistem saraf pusat dalam menghantarkan informasi bersifat sensorik merupakan sistem kerja yang utama. Apabila terjadi gangguan dalam pengantaran informasi, maka informasi tidak dapat tersimpan.

Pada kondisi lupa, ingatan atau memori yang disimpan mungkin memiliki kekurangan saat proses penyimpanan, misalnya waktu terpajang yang kurang, kurangnya frekuensi, kurang khas, atau terlalu lama dan jarang dipanggil kembali. Lupa merupakan hal yang biasa terjadi pada siapapun. Dengan mengetahui sistem kerja memori ini, maka cara belajar atau mengingat informasi bisa diperbaiki dengan lebih sering terpapar informasi.

Demikian penjelasan terkait bagaimana posisi memori dalam kondisi psikis manusia ditinjau dari sisi psikologi, semoga memberikan manfaat bagi kita semua.

Seseorang dapat lupa akan suatu informasi yang pernah diterimanya karena beberapa hal berikut ini (Bhinnety, 2000):

a. *Displacement*

Informasi yang pernah diperoleh menghilang dari sistem memori jangka pendek karena masuknya tambahan informasi-informasi baru yang terlalu banyak ke dalam sistem memori jangka pendek tersebut.

b. Interferensi (Interference)

Terganggunya proses pemunculan kembali informasi yang telah ada, yang disimpan pada sistem memori jangka pendek maupun memori jangka panjang, karena dua macam sebab yaitu:

1) Interferensi retroaktif

Dimana informasi baru yang masuk mengganggu proses pemunculan kembali informasi yang telah ada, dan

2) Interferensi proaktif

Dimana informasi lama yang telah ada mengganggu proses pemunculan kembali informasi yang baru masuk (Feldman, 1999).

Keadaan lain yang mungkin terjadi adalah bahwa seseorang dapat memunculkan kembali beberapa informasi yang pernah diterimanya di bawah kondisi-kondisi khusus tertentu, misalnya dengan cara hipnotis maupun stimulasi listrik secara langsung pada daerah-daerah tertentu di otak (Goodale & Goldberg, 1978).

Seseorang kadang-kadang tidak ingat suatu informasi yang pernah diperolehnya secara keseluruhan, tetapi hanya ingat sebagian saja dari informasi tersebut. Kondisi ini dikenal dengan istilah distorsi. Dalam hal ini proses pemunculan kembali tidak sempurna, dan memerlukan suatu isyarat atau petunjuk (*clue*) untuk memperoleh kembali informasi tersebut secara lengkap

4. Pikiran dan Bahasa

Pikiran berasal dari kata dasar pikir. Menurut kamus besar bahasa Indonesia, pikir artinya akal budi, ingatan, angan-angan, kata dalam hati, kemudian mendapat tambahan menjadi kata pikiran. Pengertian pikiran menurut kamus besar bahasa Indonesia Edisi 3, 2007 bahwa pikiran adalah akal budi atau ingatan. Sedangkan berpikir adalah aktivitas mental manusia. Dalam proses berpikir kita merangkai-rangkai sebab akibat, menganalisis dari hal-hal yang umum ke yang khusus atau kita menganalisis dari hal-hal yang khusus ke yang umum. Berpikir berarti merangkai konsep-konsep. Pikiran adalah proses pengolahan stimulus yang berlangsung dalam domain representasi utama. Proses tersebut dapat dikategorikan sebagai proses perhitungan (*computational process*) (Sobur, 2003).

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, bahasa artinya sistem lambang bunyi yang arbitrer, yang dipergunakan oleh anggota masyarakat untuk bekerja sama, beriteraksi dan mengidentifikasi diri. Bahasa juga diartikan sebagai rangkaian bunyi yang mempunyai makna tertentu. Rangkaian bunyi yang kita kenal sebagai kata, melambangkan suatu konsep. Kumpulan lambang bunyi dalam pemikirannya, tidak terlepas dari yang satu dengan yang lainnya. Kata-kata itu dipergunakan dalam suatu sistem yang terpola. Walaupun bunyi-bunyi

bahasa itu digunakan sudah benar sesuai dengan konvensi (kesepakatan pengguna bahasa), tetapi bila hubungan antar kata-katanya itu tidak berpola, maka proses komunikasi tidak akan berjalan dengan baik. Proses terjadinya hubungan antara Pikiran dan Bahasa dapat dijelaskan sebagai berikut :

a. Pemrosesan Bahasa Menjadi Pikiran

Bahasa adalah salah satu anugerah Tuhan yang memungkinkan manusia untuk mengelola pikirannya dan mengendalikan pengaruh luar terhadap pikirannya. Manusia seperti makhluk lainnya berinteraksi dengan lingkungannya dan memproses data dari organ panca inderanya untuk menciptakan suatu representasi utama dari dunia. Representasi di dunia menjadi sumber pesan yang diolah dalam pikiran.

Pesan-pesan yang disampaikan kepada manusia masuk ke dalam unit pemrosesan khusus, dan di dalam unit tersebut pesan-pesan tersebut bersaing dengan pesan-pesan lain. Pesan yang lebih kuat selanjutnya mengaktifasi sel-sel motorik untuk melakukan fungsinya. Apabila citra sensori sudah berwujud sebagai sebuah predator, maka seperangkat neuron akan melakukan fungsinya untuk mengolah citra sensori tersebut. Meskipun proses tersebut sangat panjang namun kita tidak dapat menghitung dan merasakannya dan berlangsung sangat singkat (Ahmad Fauzi, 1997).

b. Keterkaitan Bahasa dan Pikiran

Pikiran manusia pada hakikatnya selalu mencari dan berusaha untuk memperoleh kebenaran (Asrori, 2009). Karena itu pikiran merupakan suatu proses. Dalam proses tersebut haruslah diperhatikan kebenaran untuk dapat berpikir logis. Kebenaran ini hanya menyatakan serta mengandalkan adanya jalan, cara, teknik serta hukum-hukum yang perlu diikuti. Semua itu dirumuskan dalam logika. Selanjutnya terdapat beberapa pengelompokan keterkaitan bahasa berdasarkan uraian para ahli (Saam, dkk, 2014), yaitu:

1) Bahasa mempengaruhi pikiran

Pemahaman kata mempengaruhi pikirannya terhadap realitas. Pikiran manusia dapat terkondisiskan oleh kata yang manusia gunakan.

2) Pikiran mempengaruhi bahasa

Ada kemungkinan struktur bahasa dipengaruhi oleh pikiran. Sekitar 2.500 tahun yang lalu Aristoteles berargumen bahwa kategori pikiran menentukan kategori bahasa. Banyak alasan yang memperkuat argumen tersebut, walaupun Aristoteles sendiri tidak bisa memperlihatkan alasan-alasan tersebut. Adapun alasan yang dapat dikemukakan antara lain, kemampuan manusia berpikir muncul lebih awal ditinjau dari aspek evolusi dan berlangsung belakangan dari aspek perkembangannya dibandingkan kemampuan menggunakan bahasa.

- 3) Bahasa dan pikiran saling mempengaruhi
- Hubungan timbal balik antara bahasa dan pikiran dikemukakan oleh Benyamin Vygotsky, seorang ahli semantik kebangsaan Rusia yang teorinya dikenal sebagai pembaharu teori (dalam Irwanto, 2002). Vygotsky mengatakan bahwa bahasa dan pikiran pada tahap permulaan berkembang secara terpisah dan tidak saling mempengaruhi. Jadi, mula-mula pikiran berkembang tanpa bahasa, dan bahasa mula-mula berkembang tanpa pikiran. Lalu pada tahap berikutnya, keduanya bertemu dan saling bekerja sama, serta saling mempengaruhi.

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda terkait dengan materi yang disajikan pada Topik 1, kerjakanlah Latihan berikut!

- 1) Jelaskan sifat umum modalitas sensorik!
- 2) Sebutkan jenis-jenis indera!
- 3) Jelaskan pengertian persepsi!
- 4) Jelaskan pengertian ingatan !

Petunjuk Jawaban Latihan

Untuk dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan baik dan benar, Anda dapat membaca ulang kembali semua materi yang terkait dengan pertanyaan tersebut pada Topik 1.

Ringkasan

Modalitas sensorik memiliki dua fungsi, yaitu secara psikologis dan secara biologis. Sensorik pada manusia erat kaitannya dengan sensasi yang dirasakan oleh indera. Indera pada manusia antara lain berupa indera penglihatan, indera pendengaran, indera penciuman, indera peraba, dan juga indera pengecap rasa.

Persepsi adalah proses yang menyangkut masuknya pesan atau informasi ke dalam otak manusia. Persepsi merupakan keadaan terintegrasi dari individu terhadap stimulus yang diterimanya. Apa yang ada dalam diri individu, termasuk pikiran, perasaan, dan pengalaman-pengalaman individu akan ikut aktif berpengaruh dalam proses pembentukan persepsi.

Persepsi merupakan stimulus yang diindera oleh individu, diorganisasikan kemudian diinterpretasikan sehingga individu menyadari dan mengerti tentang apa yang diindera.

Pengertian ingatan atau memori yaitu fungsi yang terlibat dalam proses mengenang masa lalu, keseluruhan pengalaman masa lalu yang diingat kembali, dan pengalaman khas yang paling diingat. Dari ketiga pengertian tersebut, maka memori dapat disimpulkan sebagai fungsi, pengalaman, atau informasi, dan spesifikasi. Memori melibatkan apa yang dilihat dan dialami dengan merekamnya. Memori menggunakan rekaman itu untuk melakukan aktivitas. Namun tidak semua pengalaman bisa disimpan dengan baik, hanya informasi atau pengalaman tertentu yang memiliki kekhasan saja yang mampu tersimpan. Sehingga memori memerlukan suatu tempat untuk menyimpan, menerima, dan mengingat kembali informasi khusus tersebut. Apa yang dilihat atau alami akan dipersepsikan pada individu dan hal tersebut di masukkan ke dalam jiwa kemudian disimpan di ingatan. Pada suatu saat ingatan itu bisa diambil kembali. Proses mengingat informasi ada tiga tahap, yaitu memasukkan informasi (*encoding*), penyimpanan (*storage*), dan mengingat (*retrieval stage*). Kemampuan ingatan ada tiga yaitu *learning* / menerima atau belajar tentang informasi, *retention* / menyimpan, dan *remembering* / menimbulkan kembali ingatan yang sudah disimpan.

Tes 1

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

- 1) Perkiraan stimulus minimal yang dapat dideteksi oleh indera merupakan modalitas sensorik yang bersifat
 - A. Sensitifitas
 - B. Ambang mutlak
 - C. Mendeteksi Perubahan Stimulus
 - D. Peka

- 2) Berikut ini merupakan pengamatan melalui tiga proses, yaitu
 - A. Fisik, pengamatan dan pengertian
 - B. Fisiologis, perhatian dan pengamatan
 - C. Fisik, fisiologis dan psikologis
 - D. Psikis, fisiologis dan psikopat

- 3) Proses sensoris yang terjadi pada seseorang secara realitas, jika tidak berjalan dengan semestinya dapat menimbulkan gangguan mental, kecuali
 - A. Osilasi

- B. Ilusi
 - C. Halusinasi
 - D. Emosi
- 4) Harapan-harapan tertentu sehingga menimbulkan berbagai prasangka salah satu penyebab dari
- A. Osilasi
 - B. Ilusi
 - C. Halusinasi
 - D. Emosi
- 5) Alat penerima rangsangan, seperti, mata (optik), akustik (pendengaran), taktil (alat perasa atau kulit), dan semua yang berhubungan dengan stimulus disebut dengan
- A. Analisator
 - B. Kinestetik
 - C. Vestibular
 - D. Reseptor
- 6) Berkurangnya semua sel penglihatan warna sehingga ia hanya melihat warna hitam putih jenis typical dan sedikit jenis warna atypical merupakan gangguan pada penglihatan yaitu jenis
- A. Trikomasi
 - B. Dikromasi
 - C. Monokromasi
 - D. Kebutaan
- 7) Suasana hati dan pengalaman dapat memengaruhi proses persepsi. Hal tersebut termasuk pada faktor
- A. Struktural
 - B. Fungsional
 - C. Personal
 - D. Situasional
- 8) Teori yang menyebutkan bahwa apabila seseorang menginginkan sesuatu dan tampak jalannya terbuka, sehingga orang itu merasa dapat meraihnya, maka teorinya adalah
- A. Teori kebutuhan
 - B. Teori harapan

- C. Teori penetapan tujuan
 - D. Teori kebutuhan berprestasi
- 9) Faktor internal yang mempengaruhi persepsi adalah
- A. Intensitas
 - B. Ukuran
 - C. Keakraban
 - D. Kepribadian
- 10) Motivasi yang datangnya dari dalam diri sendiri, biasanya timbul dari perilaku yang dapat memenuhi kebutuhan sehingga manusia menjadi puas merupakan bentuk motivasi, yaitu
- A. Intrinsik
 - B. Ekstrinsik
 - C. Terdesak
 - D. Motivasi yang berhubungan dengan ideologi politik, ekonomi, sosial budaya

Topik 2

Konsep Dasar Motivasi dan Emosi

Saudara Mahasiswa, pada Topik 2 akan dibahas tentang Konsep Dasar Motivasi dan Emosi, yang meliputi pengertian motivasi, cara-cara motivasi, konsep emosi, serta tentang jenis-jenis emosi.

A. PENGERTIAN MOTIVASI

Secara umum definisi atau pengertian motivasi dapat diartikan sebagai suatu tujuan atau pendorong, dengan tujuan sebenarnya tersebut yang menjadi daya penggerak utama bagi seseorang dalam berupaya dalam mendapatkan atau mencapai apa yang diinginkannya baik itu secara positif ataupun negatif. Adapun istilah dalam pengertian motivasi berasal dari perkataan Bahasa Inggris yakni *motivation*. Namun perkataan asalnya adalah *motive* yang juga telah digunakan dalam Bahasa Melayu yakni kata motif yang berarti tujuan atau segala upaya untuk mendorong seseorang dalam melakukan sesuatu. Secara ringkas, Selain itu pengertian motivasi dapat dirumuskan sebagai suatu perubahan yang terjadi pada diri seseorang yang muncul adanya gejala perasaan, kejiwaan dan emosi sehingga mendorong individu untuk melakukan atau bertindak sesuatu yang disebabkan karena kebutuhan, keinginan dan tujuan.

Motivasi menjadi suatu kekuatan, tenaga atau daya, atau suatu keadaan yang kompleks dan kesiapsediaan dalam diri individu untuk bergerak ke arah tujuan tertentu, baik disadari maupun tidak disadari. Motivasi seseorang dapat ditimbulkan dan tumbuh berkembang melalui dirinya sendiri (*intrinsik*) dan dari lingkungan (*ekstrinsik*). Motivasi intrinsik bermakna sebagai keinginan dari diri sendiri untuk bertindak tanpa adanya rangsangan dari luar. Motivasi intrinsik akan lebih menguntungkan dan memberikan keajegan dalam belajar. Motivasi ekstrinsik dijabarkan sebagai motivasi yang datang dari luar individu dan tidak dapat dikendalikan oleh individu tersebut. Apabila seseorang tidak mempunyai motivasi untuk belajar, maka orang tersebut tidak akan mencapai hasil belajar yang optimal. Untuk dapat belajar dengan baik di perlukan proses dan motivasi yang baik, memberikan motivasi kepada pembelajar, berarti menggerakkan seseorang agar ia mau atau ingin melakukan sesuatu (Yaswinda, 2012).

Motivasi juga diartikan sebagai dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang yang diindikasikan dengan adanya hasrat dan minat untuk melakukan kegiatan, dorongan dan kebutuhan untuk melakukan kegiatan, harapan dan cita-cita, penghargaan dan penghormatan atas diri, lingkungan yang baik, dan kegiatan yang menarik. Motivasi merupakan sumber kekuatan untuk melakukan kegiatan ke arah pencapaian tujuan. Motivasi menjadi suatu

kekuatan, tenaga atau daya, atau suatu keadaan yang kompleks dan kesiapsediaan dalam diri individu. Berikut ini akan dibahas tentang teori-teori motivasi, bentuk-bentuk dan jenis-jenis motivasi menurut para ahli (Saam, dkk (2014), Andi Mappiare (2011), Chaplin (2002)), antara lain:

1. Teori-teori Motivasi

a. Hierarki Teori Kebutuhan (*A Theory of Human Motivation*)

Teori ini dikemukakan oleh Maslow yang menyatakan bahwa seseorang berperilaku, karena adanya dorongan untuk memenuhi bermacam-macam kebutuhan. Kebutuhan yang diinginkan seseorang itu berjenjang, maka dikenal *hierarchical of theory*. Kebutuhan manusia akan sangat mempengaruhi dorongan atau motivasi, yang urutan lajunya berlanjut ke dalam jenjang motivasi seseorang.

Lima tingkatan kebutuhan manusia terdiri atas:

- 1) Kebutuhan fisiologis (*physiological needs*), merupakan kebutuhan paling dasar seperti, kebutuhan untuk makan, minum, perlindungan fisik, bernafas, dan seksual.
- 2) Kebutuhan rasa aman (*safety needs*), yaitu kebutuhan akan perlindungan dari ancaman, bahaya, pertentangan dan lingkungan hidup. Rasa aman tidak arti fisik semata, tetapi juga mental, psikologikal dan intelektual.
- 3) Kebutuhan sosial (*social needs*), yakni kebutuhan untuk merasa memiliki dan kebutuhan untuk mencintai dan dicintai.
- 4) Kebutuhan harga diri (*esteem needs*), yaitu kebutuhan untuk dihormati dan dihargai (pengakuan) orang lain.
- 5) Kebutuhan aktualisasi diri (*self actualization needs*), yaitu kebutuhan untuk menggunakan kemampuan, keahlian (*skill*), potensi, dan kebutuhan berpendapat.

b. Teori Kebutuhan Berprestasi (*Needs for Achievement*)

Teori ini dikemukakan oleh Mc Celland yang menyatakan bahwa motivasi berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan seseorang akan prestasi. Ada tiga karakteristik orang yang berprestasi tinggi, yaitu, suatu preferensi mengerjakan tugas dengan derajat kesulitan moderat, menyukai situasi timbulnya kinerja mereka, karena upaya-upaya mereka sendiri, serta menginginkan umpan balik tentang keberhasilan dan kegagalan mereka.

c. Teori Dua Faktor

Teori ini dikemukakan oleh Herzberg yang menyatakan model dua faktor dari motivasi yaitu faktor motivasional dan faktor *higiene* atau pemeliharaan. Faktor motivasional adalah hal-hal yang mendorong berprestasi yang sifatnya intrinsik (dari dalam diri manusia). Faktor

higiene (pemeliharaan) adalah faktor-faktor yang sifatnya ekstrinsik, yang berarti bersumber dari luar diri yang turut menentukan perilaku seseorang dalam kehidupannya.

d. Teori Penetapan Tujuan (Goal Setting Theory)

Teori ini dikemukakan oleh Edwin Locke yang menyatakan bahwa dalam penetapan tujuan memiliki empat macam mekanisme motivasional, yaitu tujuan-tujuan yang mengarahkan perhatian, mengatur upaya, meningkatkan persistensi, dan menunjang strategi-strategi kegiatan.

e. Teori Harapan

Dikemukakan oleh Victor H. Vroom yang mengatakan bahwa motivasi merupakan akibat suatu hasil dari yang ingin dicapai seseorang dan perkiraan yang bersangkutan, bahwa tindakannya akan mengarah kepada hasil yang diinginkan. Artinya, apabila seseorang menginginkan sesuatu dan tampak jalannya terbuka, maka ia akan berupaya mendapatkannya.

2. Bentuk-bentuk Motivasi

Berdasarkan macamnya, motivasi dibedakan menjadi empat macam sebagai berikut (Sobur, 2003) :

- a. Motivasi intrinsik atau motivasi yang datangnya dari dalam diri sendiri, biasanya timbul dari perilaku yang dapat memenuhi kebutuhan sehingga manusia menjadi puas.
- b. Motivasi ekstrinsik berasal dari luar yang merupakan pengaruh dari orang lain atau lingkungan. Perilaku yang dilakukan dengan motivasi ekstrinsik biasanya penuh dengan kekhawatiran dan kesangsian apabila tidak tercapai kebutuhan.
- c. Motivasi terdesak, yaitu motivasi yang muncul dalam kondisi terjepit dan munculnya serentak cepat sekali pada perilaku seseorang.
- d. Motivasi yang berhubungan dengan ideologi politik, ekonomi, sosial budaya, (Ipoleksosbud) dan Hankam yang sering menonjol adalah motivasi sosial karena individu memang merupakan makhluk sosial.

3. Jenis-jenis motivasi

Jenis-jenis motivasi dapat dikelompokkan menjadi dua jenis (Sardiman, 2005), yaitu sebagai berikut :

a. Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motif-motif (daya penggerak) yang menjadi aktif dan berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar karena dari diri individu sudah terdapat dorongan untuk melakukan sesuatu.

b. Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang menggerakkan seseorang untuk melakukan sesuatu itu bersumber pada suatu kebutuhan yang harus dipenuhi. Dari pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa motivasi yang berasal dari dalam diri adalah motivasi intrinsik, sedangkan motivasi yang berasal dari luar diri dalam melakukan sesuatu disebut motivasi ekstrinsik.

B. CARA-CARA MEMOTIVASI

Ada beberapa cara yang dapat diterapkan untuk memotivasi seseorang, antara lain berikut ini (Sobur, 2003):

1. Memotivasi dengan kekerasan, yaitu cara memotivasi dengan menggunakan ancaman hukuman atau kekerasan agar yang dimotivasi dapat melakukan apa yang harus dilakukan.
2. Memotivasi dengan bujukan, yaitu cara memotivasi dengan memberikan bujukan atau memberi hadiah agar melakukan sesuatu sesuai harapan yang memberi motivasi.
3. Motivasi dengan identifikasi, yaitu cara memotivasi dengan menanamkan kesadaran sehingga individu berbuat sesuatu karena adanya keinginan yang timbul dari dalam dirinya sendiri dalam mencapai sesuatu.

Pada pelaksanaannya memotivasi dapat dilakukan dengan cara :

1. Teknik verbal, seperti berbicara untuk membangkitkan semangat, pendekatan pribadi, diskusi, dan sebagainya;
2. Teknik tingkah laku, yaitu, meniru, mencoba, dan menerapkan;
3. Teknik intensif dengan cara mengambil kaidah yang ada;
4. Supertisi dan kepercayaan akan sesuatu secara logis, namun membawa keberuntungan;
5. Citra atau *image* yaitu dengan imajinasi atau daya khayal yang tinggi, maka individu akan termotivasi.

C. KONSEP EMOSI

Perbedaan antara perasaan dan emosi tidak dapat dinyatakan dengan tegas, karena keduanya merupakan suatu kelangsungan kualitatif yang tidak jelas batasannya. Pada suatu saat tertentu, suatu warna efektif dapat dikatakan sebagai perasaan, tetapi juga dapat dikatakan sebagai emosi. Jadi, sukar sekali kita mendefinisikan emosi. Oleh karena itu, yang dimaksudkan dengan emosi di sini bukan terbatas pada emosi atau perasaan saja, tetapi meliputi setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai dengan warna efektif, baik pada

tingkat yang lemah (dangkal) maupun pada tingkat yang (mendalam). Jadi emosi adalah pengalaman afektif yang disertai penyesuaian dari dalam diri individu tentang keadaan mental dan fisik dan berwujud suatu tingkah laku yang tampak.

Emosi dapat juga diartikan sebagai kondisi intrapersonal seperti perasaan, keadaan tertentu, atau pola aktivitas motorik. Unit-unit emosi dapat dibedakan dapat dibedakan berdasarkan tingkatan kompleksitas yang terbentuk, berupa perasaan menyenangkan atau tidak menyenangkan, komponen ekspresi wajah individu, dan suatu keadaan sebagai penggerak tertentu.

Dengan demikian emosi dapat diartikan sebagai aktivitas badaniah secara eksternal, atau reaksi menyenangkan atau tidak menyenangkan terhadap peristiwa atau suatu kondisi mental tertentu.

Emosi juga dapat diartikan suatu keadaan yang kompleks pada diri organisme yang meliputi perubahan badaniah dalam bernafas, detak jantung, perubahan kelenjar dan kondisi mental seperti keadaan menggembirakan yang ditandai dengan perasaan yang kuat dan biasanya disertai dengan dorongan yang mengacu pada suatu bentuk perilaku. Jika emosi terjadi sangat intens, biasanya akan mengganggu fungsi intelektual.

Emosi dapat dimengerti melalui beberapa teori yang membahas tentang emosi (Yaswinda, 2012) mengemukakan 3 (tiga) teori emosi yaitu:

1. Teori *Central*

Menurut teori ini, gejala kejasmanian merupakan akibat dari emosi yang dialami oleh individu, jadi individu mengalami emosi terlebih dahulu baru kemudian mengalami perubahan-perubahan dalam kejasmaniannya. Sebagai contoh: orang menangis karena merasa sedih atau kecewa.

2. Teori *Periveral*

Teori ini dikemukakan oleh seorang ahli dari Amerika yang bernama William James (1842-1910). Menurut teori ini justru sebaliknya, gejala-gejala kejasmanian bukanlah merupakan akibat dari emosi yang dialami oleh individu, tetapi malahan emosi yang dialami individu merupakan akibat dari gejala-gejala kejasmanian.

3. Teori-teori Kepribadian

Menurut teori ini, emosi merupakan suatu aktivitas pribadi, dimana pribadi tidak dapat dipisah-pisahkan dalam jasmani dan psikis sebagai dua substansi yang terpisah, maka emosi meliputi pula perubahan-perubahan kejasmanian.

Emosi yang dialami individu terjadi melalui beberapa tahap. Lewis dan Rosen (dalam Yaswinda, 2012) mengutarakan proses terjadinya emosi melalui 5 tahap yaitu:

- a. *Elicitors* yaitu adanya dorongan berupa situasi atau peristiwa. Misalnya peristiwa didekati seekor harimau
- b. *Receptors* yaitu aktivitas dipusat sistem syaraf setelah indera menerima rangsangan dari luar, dalam hal ini mata melihat mendekatnya seekor harimau, maka mata berfungsi sebagai indera penerima stimulus atau reseptor awal. Setelah mata menerima stimulus informasi tersebut diteruskan ke otak sebagai pusat sistem syaraf.
- c. *State*, yaitu perubahan spesifik yang terjadi dalam aspek fisiologis. Dalam contoh kasus ini, setelah rangsangan mencapai otak maka otak menerjemahkan dan mengolah stimulus ini serta menyebarkan kembali stimulus yang telah diterjemahkan ke berbagai bagian tubuh lain yang terkait sehingga terjadi perubahan fisiologis, seperti jantung berdetak keras, tekanan darah naik atau badan menjadi tegang.
- d. *Expression*, yaitu terjadinya perubahan pada daerah yang dapat diamati, seperti pada wajah, tubuh, suara atau tindakan yang terdorong oleh perubahan fisiologis. Sebagai contoh otot wajah mengencang, tubuh tegang, mulut terbuka, dan suara keras berteriak atau bahkan lari kencang menjauh.
- e. *Experience*, yaitu persepsi dan interpretasi individu pada kondisi emosionalnya. Dengan pengalaman individu dalam menerjemahkan dan merasakan perasaan sebagai rasa takut, stres, terkejut dan ngeri.

D. JENIS-JENIS EMOSI

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap ekspresi dan pola sistem syaraf otonom (Sobur, 2003) mengategorikan emosi menjadi dua kategori yaitu Emosi primer atau dasar (*basic*) dan emosi sekunder (*derived*). Emosi primer merupakan emosi yang ada pada spesies mamalia, sedangkan emosi sekunder merupakan kombinasi dari beberapa emosi primer.

Mengacu pada pendapat Darwin, karakteristik yang terdapat pada emosi primer:

1. Emosi primer berakar dari evolusi warisan, yang telah dimiliki sejak awal masa bayi dan muncul dengan cepat dan otomatis dalam interaksinya dengan lingkungan.
2. Emosi primer memiliki karakteristik sebagai ekspresi wajah yang universal dan dapat dikenali pada berbagai budaya yang berbeda.
3. Emosi primer berkaitan dengan sistem sirkuit syaraf di otak dan berkorelasi dengan aktivitas sistem otonom.

Berikut ini terdapat juga beberapa bentuk reaksi emosi, yaitu sebagai berikut :

1. Reaksi Amarah

Sumber utama dari kemarahan adalah hal-hal yang mengganggu aktivitas untuk sampai pada tujuannya. Dengan demikian, ketegangan yang terjadi dalam aktivitas itu tidak mereda, bahkan bertambah. Untuk menyalurkan ketegangan-ketegangan itu individu yang bersangkutan menjadi marah. Reaksi amarah yaitu hormon adrenalin meningkat, menyebabkan gelombang energi yang cukup kuat untuk bertindak dhsyat, maka tangan menjadi mudah menghantam lawan, detak jantung meningkat seperti : beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal, tersinggung, bermusuhan.

2. Reaksi Takut

Takut adalah perasaan yang mendorong individu untuk menjauhi sesuatu dan sedapat mungkin menghindari kontak dengan hal itu. Bentuk ekstrim dari takut adalah takut yang patologis yang disebut phobia. Phobia adalah perasaan takut terhadap hal-hal tertentu yang demikian kuatnya, meskipun tidak ada alasan yang nyata, misalnya takut terhadap tempat yang sempit dan tertutup (*claustrophobia*), takut terhadap ketinggian atau takut berada di tempat-tempat yang tinggi (*acrophobia*), takut terhadap kerumunan orang, takut berada di tempat-tempat yang ramai (*ochlophobia*). Rasa takut lain yang merupakan kelainan kejiwaan adalah kecemasan (*anxiety*) yaitu rasa takut yang tak jelas sasarannya dan juga tidak jelas alasannya. Kecemasan yang terus menerus biasanya terdapat pada penderita-penderita psikoneurosis. Contoh: cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, waspada, panik. Pembahasan lebih dalam tentang materi tersebut akan Anda pelajari nanti di Bab 6.

3. Reaksi Kebahagiaan

Gembira adalah ekspresi dari kelegaan, yaitu perasaan terbebas dari ketegangan. perubahan utama akibat timbulnya kebahagiaan adalah meningkatnya kegiatan di pusat otak yang menghambat perasaan negatif dan meningkatkan energi yang ada dan menenangkan perasaan yang menimbulkan kerisauan. Contoh : gembira, riang, puas, terhibur, bangga, takjub, rasa terpesona. Biasanya kegembiraan disebabkan oleh hal-hal yang bersifat tiba-tiba (surprise) dan kegembiraan biasanya bersifat spesial, yaitu melibatkan orang-orang lain di sekitar orang yang sedang gembira tersebut

4. Reaksi Perasaan Cinta/Kasih Sayang

Yaitu serangkaian reaksi di seluruh tubuh yang membangkitkan keadaan menenangkan dan puas sehingga mempermudah kerjasama. Contohnya: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, kasmaran.

5. Reaksi Rasa Terkejut

Yaitu naiknya alis mata ketika terkejut memungkinkan diterimanya bidang penglihatan yang lebar dan juga cahaya yang masuk ke retina. Reaksi ini membuka kemungkinan lebih banyak informasi tentang peristiwa tak terduga, sehingga memudahkan memahami apa yang sebenarnya terjadi dan menyusun rencana tindakan yang terbaik.

6. Reaksi Perasaan Sedih

Yaitu kesedihan menurunkan energi dan semangat hidup untuk melakukan kegiatan sehari-hari, terutama kegiatan penghambat waktu dan kesenangan. Bila kesedihan semakin dalam dan mendekati depresi, kesedihan akan memperlambat metabolisme tubuh, sehingga mengakibatkan kehilangan energi. Fungsi pokok rasa sedih adalah untuk menolong menyesuaikan diri akibat kehilangan yang menyedihkan, seperti kematian orang-orang terdekat atau kekecewaan besar.

7. Cemburu

Kecemburuan adalah bentuk khusus dan kekawatiran yang didasari oleh kurang adanya keyakinan terhadap diri sendiri dan ketakutan akan kehilangan kasih sayang dari seseorang. Seorang yang cemburu selalu mempunyai sikap iri dan juga benci terhadap saingannya.

8. Khawatir

Khawatir atau was-was adalah rasa takut yang tidak mempunyai obyek yang jelas atau tidak ada obyeknya sama sekali. Kekhawatiran menyebabkan rasa tidak senang, gelisah, tegang, tidak tenang, tidak aman. Kekhawatiran seseorang untuk melanggar norma masyarakat adalah salah satu bentuk kekhawatiran yang umum terdapat pada tiap-tiap orang dan kekhawatiran ini justru positif karena dengan demikian orang selalu bersikap hati-hati dan berusaha menyesuaikan diri dengan norma masyarakat.

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda terkait dengan materi yang disajikan pada Topik 2, kerjakanlah Latihan berikut!

- 1) Jelaskan pengertian motivasi !
- 2) Jelaskan cara-cara dalam memotivasi!
- 3) Jelaskan konsep dan pengertian emosi !
- 4) Sebutkan dan jelaskan jenis-jenis emosi !

Petunjuk Jawaban Latihan

Untuk dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan baik dan benar, Anda dapat membaca kembali materi yang terkait dengan pertanyaan tersebut pada Topik 2

Ringkasan

Secara umum definisi atau pengertian motivasi dapat diartikan sebagai suatu tujuan atau pendorong, dengan tujuan sebenarnya tersebut yang menjadi daya penggerak utama bagi seseorang dalam berupaya dalam mendapatkan atau mencapai apa yang diinginkannya baik itu secara positif ataupun negatif. Motivasi menjadi suatu kekuatan, tenaga atau daya, atau suatu keadaan yang kompleks dan kesiapsediaan dalam diri individu untuk bergerak ke arah tujuan tertentu, baik disadari maupun tidak disadari. Motivasi seseorang dapat ditimbulkan dan tumbuh berkembang melalui dirinya sendiri (*intrinsik*) dan dari lingkungan (*ekstrinsik*).

Emosi meliputi setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai dengan warna efektif, baik pada tingkat yang lemah (dangkal) maupun pada tingkat yang (mendalam). Jadi emosi adalah pengalaman afektif yang disertai penyesuaian dari dalam diri individu tentang keadaan mental dan fisik dan berwujud suatu tingkah laku yang tampak. Emosi dapat juga diartikan sebagai kondisi intrapersonal seperti perasaan, keadaan tertentu, atau pola aktivitas motorik. Unit-unit emosi dapat dibedakan dapat dibedakan berdasarkan tingkatan kompleksitas yang terbentuk, berupa perasaan menyenangkan atau tidak menyenangkan, komponen ekspresi wajah individu, dan suatu keadaan sebagai penggerak tertentu. Dengan demikian emosi dapat diartikan sebagai aktivitas badaniah secara *eksternal*, atau reaksi menyenangkan atau tidak menyenangkan terhadap peristiwa atau suatu kondisi mental tertentu. Emosi juga dapat diartikan suatu keadaan yang kompleks pada diri individu yang meliputi perubahan badaniah dalam bernafas, detak jantung, perubahan kelenjar dan kondisi mental seperti keadaan menggembirakan yang ditandai dengan perasaan yang kuat dan biasanya disertai dengan dorongan yang mengacu pada suatu bentuk perilaku.

Tes 2

Petunjuk : Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

- 1) Memotivasi dengan menanamkan kesadaran sehingga individu berbuat sesuatu karena adanya keinginan yang timbul dari dalam dirinya sendiri dalam mencapai sesuatu adalah cara memotivasi dengan
 - A. Kekerasan
 - B. Bujukan
 - C. Identifikasi
 - D. Rayuan

- 2) Suasana hati dan pengalaman dapat memengaruhi proses persepsi. Hal tersebut termasuk pada faktor
 - A. Struktural
 - B. Fungsional
 - C. Personal
 - D. Situasional

- 3) Teori yang menyebutkan bahwa apabila seseorang menginginkan sesuatu dan tampak jalannya terbuka, sehingga orang itu merasa dapat meraihnya, maka teorinya adalah
 - A. Teori Kebutuhan
 - B. Teori Harapan
 - C. Teori Penetapan Tujuan
 - D. Teori Kebutuhan Berprestasi

- 4) Faktor internal yang mempengaruhi persepsi adalah?
 - A. Intensitas.
 - B. Ukuran.
 - C. Keakraban.
 - D. Kepribadian.

- 5) Motivasi yang datangnya dari dalam diri sendiri, biasanya timbul dari perilaku yang dapat memenuhi kebutuhan sehingga manusia menjadi puas merupakan bentuk motivasi, yaitu
 - A. Intrinsik
 - B. Ekstrinsik

- C. Terdesak
 - D. Motivasi yang berhubungan dengan ideologi politik, ekonomi, sosial budaya
- 6) Manifestasi perasaan atau afek ke luar yang disertai banyak komponen fisiologik dan biasanya berlangsung sebentar, merupakan suatu keadaan yang disebut dengan
- A. Stres
 - B. Emosi
 - C. Orientasi
 - D. Persepsi
- 7) Komponen emosi sebagai reaksi tubuh internal adalah komponen
- A. Meneteskan air mata karena gembira
 - B. Ekspresi senang pada saat lulus ujian
 - C. Mengerutkan dahi pada saat merasa benci
 - D. Saat marah suara menjadi tinggi dan gemetar
- 8) Deferensiasi emosi kesenangan terhadap lingkungan berkembang menjadi emosi nyaman, terjadi pada usia
- A. 1 bulan
 - B. 2 bulan
 - C. 3 bulan
 - D. 2 tahun
- 9) Apabila individu mengalami emosi, dalam diri individu itu, akan terjadi perubahan dalam kejasmaniannya, yaitu
- A. Perubahan sebagian fungsi fisiologi
 - B. Perubahan seluruh fungsi fisiologi
 - C. Tidak ada perubahan fisik dalam bentuk ekspresi
 - D. Fungsi psikis tidak berubah
- 10) Menurut Atkinson R.L., dkk, komponen emosi terdiri....komponen, yaitu....?
- A. 1 komponen yaitu respons atau reaksi tubuh internal saja
 - B. 2 komponen yaitu respons atau reaksi tubuh internal dan keyakinan atau penilaian kognitif

- C. 3. komponen yaitu respons atau reaksi tubuh internal, keyakinan atau penilaian kognitif dan ekspresi wajah
- D. 4 komponen yaitu respons atau reaksi tubuh internal, keyakinan atau penilaian kognitif, ekspresi wajah dan reaksi terhadap emosi

Kunci Jawaban Tes

Tes 1

- 1) A
- 2) C
- 3) D
- 4) B
- 5) A
- 6) C
- 7) B
- 8) B
- 9) D
- 10) A

Tes 2

- 1) C
- 2) B
- 3) B
- 4) D
- 5) A
- 6) C
- 7) D
- 8) C
- 9) A
- 10) D

Glosarium

- Berpikir : Menggunakan akal budi untuk mempertimbangkan dan memutuskan sesuatu; menimbang-nimbang dalam ingatan.
- Eksperimen : Percobaan yangersistem dan berencana (untuk membuktikan kebenaran suatu teori dan sebagainya).
- Ekstrinsik : Berasal dari luar (tentang nilai mata uang, sifat manusia, atau nilai suatu peristiwa); bukan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari sesuatu; tidak termasuk intinya.
- Emosi : Luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat, keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis (seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan); keberanian yang bersifat subjektif.
- Fantasi : Daya untuk menciptakan sesuatu dalam angan-angan.
- Fisik : Jasmani; badan.
- Indera : Alat untuk merasa, mencium bau, mendengar, melihat, meraba, dan merasakan sesuatu secara naluri (intuitif).
- Intensitas : Keadaan tingkatan atau ukuran intensnya.
- Interferensi : Masuknya unsur serapan ke dalam bahasa lain yang bersifat melanggar kaidah gramatika bahasa yang menyerap.
- Intrinsik : Terkandung di dalamnya (tentang kadar logam mulia dalam mata uang, harkat seseorang, atau suatu peristiwa) Keseimbangan.
- Kualitas : Tingkat baik buruknya sesuatu.
- Kuantitas : Banyaknya (benda dan sebagainya); jumlah (sesuatu).
- Mekanisme : Cara kerja suatu organisasi (perkumpulan dan sebagainya).
- Memori : Kesadaran akan pengalaman masa lampau yang hidup kembali; ingatan.
- Molekul : Gian terkecil senyawa yang masih sanggup memperlihatkan sifat-sifat dari senyawa itu.
- Perangsang : Sesuatu yang dapat membangkitkan perasaan (hawa nafsu dan sebagainya); pembangkit perasaan.
- Perasaan : Hasil atau perbuatan merasa dengan pancaindra.
- Persepsi : Tanggapan (penerimaan) langsung dari sesuatu; serapan; proses seseorang mengetahui beberapa hal melalui pancaindranya.
- Proaktif : Lebih aktif.
- Reaksi : Kegiatan (aksi, protes) yang timbul akibat suatu gejala atau suatu peristiwa.
- Realitas : Kenyataan.
- Reseptor : Ujung saraf yang peka terhadap rangsangan pancaindra; penerima.

- Retroaktif : Bersifat berlaku surut terhitung tanggal diundangkannya.
- Sensitivitas : Perihal cepat menerima rangsangan; kepekaan.
- Sensorik : Sensoris; berhubungan dengan pancaindra.
- Stimulus : Perangsang organisme (bagian tubuh atau reseptor lain) untuk menjadi aktif.
- Takjub : Kagum; heran (akan kehebatan, keindahan, keelokan seseorang atau sesuatu).
- Visual : Dapat dilihat dengan indra penglihatan (mata); berdasarkan penglihatan.

Daftar Pustaka

- Ahmad Fauzi. 1997. *Psikologi Umum*. Bandung : Pustaka Setia.
- Andi Mappiare AT. 2011, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi* Edisi ke dua, cetakan ke 8, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Asrori, Mohammad. 2009. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima
- Bhinnety, M. dan Sugiyanto. 1998. *Memori Jangka Pendek Dalam Situasi Bising, Ditinjau Dari Aspek Tes Memori Langsung Dan Tak Langsung*. Jurnal Berkala Penelitian Pasca Sarjana UGM, 11(1A), Februari, 79-104.
- Bhinnety, Magda. 2000. *Struktur dan Proses Memori*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Buletin Psikologi.
- Chaplin. J.P. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi*. Cetakan keenam. Penerjemah: Kartiko,K. Jakarta: PT. Raja Grafika Persada.
- Feldman, R.S. 1999. *Understanding Psychology*. 5th ed. Bston: McGraw-Hill College.
- Gibson, dkk, 1989. *Psikologi Organisasi*. Edisi Kelima. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama.
- Goodale, R.A. and Goldberg, E.R. 1978. *Experiencing Psychology*. Chicago: Science Research Associates, Inc.
- <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Psikologi-Keperawatan-Komprehensif.pdf>
- <https://dosenpsikologi.com/konsep-sensasi-dalam-psikologi>
- <https://dosenpsikologi.com/memori-dalam-psikologi>
- <https://dosenpsikologi.com/pengertian-sensasi-dalam-psikologi-komunikasi>
- Irwanto. 2002. *Psikologi Umum*. Jakarta : PT. Prehallindo.
- Notoatmodjo,S, 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Rahmat, Jallaludin. 1990. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Karya.

- Rismalinda. 2017. *Psikologi Kesehatan*. Cetakan Pertama. Jakarta. TIM.
- Saam, Zulfan & Wahyuni, Sri. 2014. *Psikologi Keperawatan*. Cetakan Ketiga. Jakarta. Rajawali Pers.
- Sardiman, 2005, *Interaksi dan Motifasi Belajar Mengajar*, Jakarta : Raja Grafindo Persada,
- Sarwono Wirawan, Sarlito DR., 1976. *Pengantar Umum Psikologi*, Jakarta : PT. Bulan Bintang,
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sobur,Alex. 2003. *Psikologi umum*.Bandung: CV Pustaka Setia
- Udai Percek. 1984. *Perilaku Organisasi*. Bandung: Pustaka Bina Persada.
- Williamsom, G.G. and Anzalone, M. 1996. *Sensory Integration: A Key Component of the Evaluation and Treatment of Young Children with Severe Difficulties in Relating and Communicating*. Zero to Three, Arlington, VA.
- Wolman, B.B., 1973, *Dictionary of Behavior Science*, New York: Van Nastrand Rethold Company.
- Yaswinda. 2012. *Buku Ajar Metodologi Pengembangan Sosial Emosional AUD*. Padang: FIP/UNP

Bab 3

KONSEP PERKEMBANGAN MANUSIA DAN KEPERIBADIAN MANUSIA

*Shinta, S.Pd., M.Si., MA.
Meylina Djafar, MCN.*

Pendahuluan

Proses perkembangan seorang individu di dunia ini dimulai sejak individu baru dilahirkan sampai individu tersebut mengalami kematian. Dinamika perkembangan yang terjadi sejak mulai masa bayi lalu masa anak-anak, masa remaja, masa dewasa, dan masa lansia secara lengkap dibahas dalam psikologi perkembangan. Dalam dunia pelayanan kesehatan, hal-hal yang dipelajari dalam psikologi perkembangan sangat mendukung atau membantu pemecahan masalah-masalah dalam psikologi kesehatan. Artinya dapat dikatakan bahwa materi dalam Bab 3 ini sangat penting mendukung kemampuan tenaga kesehatan di rumah sakit ataupun instansi kesehatan lainnya dalam melayani pasien ataupun keluarga pasien. Termasuk bagi tenaga kesehatan dalam bidang pelayanan transfusi darah, karena baik bagi pendonor maupun penerima donor, meliputi segala usia.

Selanjutnya, bagi seorang tenaga kesehatan ternyata tidak hanya penting untuk mengetahui atau memahami segala dinamika yang terjadi dalam perjalanan seorang individu di semua golongan usia, tetapi juga perlu untuk mengetahui bagaimana kepribadian individu tersebut dan ciri-ciri yang menyertainya.

Saudara Mahasiswa, pada bab ini akan dibahas mengenai materi perkembangan manusia sepanjang masa dan juga tentang hal-hal yang berkaitan dengan kepribadian manusia. Setelah mempelajari semua materi dalam bab ini, Anda diharapkan dapat lebih memahami individu yang berinteraksi dengan Anda dari berbagai golongan usia dan berbagai tipe kepribadian, sehingga pada akhirnya dalam kehidupan sehari-hari Anda dapat memahami orang-orang di sekitar Anda, termasuk dalam menjalankan tugas pekerjaan Anda.

Setelah mempelajari materi dalam Bab ini, diharapkan Anda mempunyai kemampuan dalam:

1. menjelaskan perkembangan manusia pada masa bayi dan anak-anak
2. menjelaskan perkembangan manusia pada masa remaja
3. menjelaskan perkembangan manusia pada masa dewasa
4. menjelaskan perkembangan manusia pada masa lansia
5. menjelaskan pengertian kepribadian manusia
6. menjelaskan perkembangan kepribadian manusia
7. mengidentifikasi jenis-jenis kepribadian manusia

Topik 1

Perkembangan Manusia

Saudara Mahasiswa, pada Topik 1 ini akan diuraikan tentang segala hal atau materi yang terkait dengan perkembangan manusia, yang dimulai dari masa bayi dan anak-anak, masa remaja, masa dewasa, dan masa lansia. Setiap masa atau periode usia seorang individu, memberikan ciri dan kemampuan tertentu yang disebut dengan tugas perkembangan. Individu yang perkembangannya baik dan normal adalah individu yang mampu melewati atau menjalankan semua tugas perkembangannya dengan baik.

Sebelumnya harus Anda pahami dulu bahwa ada perbedaan pengertian antara istilah perkembangan dan pertumbuhan pada usia balita dan anak-anak, tetapi antara keduanya tetap ada saling terkait dalam proses perkembangan individu secara utuh. Menurut Laura King (2014), yang dimaksud dengan istilah “Pertumbuhan” pada sebuah proses perubahan masa balita adalah dinamika kuantitatif yang menunjukkan perubahan yang dapat diamati secara fisik dan bersifat terukur. Pertumbuhan dapat diamati melalui penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan. Sedangkan istilah “Perkembangan” lebih mengacu pada hal-hal yang bersifat non-fisik, misalnya kemampuan anak dalam berbicara, keberanian tampil di depan umum, perkembangan kepribadian, dan lain-lain. Perkembangan kejiwaan pada masa anak-anak, terkadang disebut dengan masa anak kecil atau juga masa menjelang sekolah, karena masa ini saat-saat anak sedang mempersiapkan diri untuk bersekolah. Demikian pula masa ini ada yang menyebut dengan masa estetis, dikarenakan anak mulai mengenal dunia sekitarnya yang terasa serba indah. Pada usia tersebut akan terasa sangat menyenangkan, yang ada hanyalah bermain, meminta, bernyanyi, dan juga mencoba berbagai macam hal yang diinginkan. Namun, sering kali apabila seorang pengasuh atau orang tua tidak memahami dan mengenal perkembangan anak, maka anak akan tumbuh dengan kejiwaan yang tidak baik.

Selanjutnya, akan dibahas satu-persatu masa masing-masing periode dalam perkembangan manusia, yaitu:

A. MASA BAYI DAN ANAK-ANAK

Saudara Mahasiswa, pertumbuhan dan perkembangan anak secara fisik dan psikis akan berkembang pesat setelah dilahirkan. Ketika masih dalam kandungan, perkembangan badannya dibatasi oleh ruang, tetapi setelah dilahirkan ke dunia, ruang tersebut tidak lagi menjadi pembatas (Nirwana, 2011). Setelah dilahirkan, tumbuh kembang balita dan anak terbagi menjadi 3 (tiga) periode, yaitu sebagai berikut:

1. Masa bayi, yaitu sejak kelahiran sampai usia 24 bulan (2 tahun)

2. Masa anak di bawah usia lima tahun (balita, usia 2 – 5 tahun)
3. Masa anak pra sekolah dan sekolah (anak usia 5 – 12 tahun)

Untuk lebih jelas dan mengetahui segala perubahan yang terjadi dalam setiap periode, Anda dapat mempelajari materi secara lengkap sebagai berikut:

1. Masa Bayi (Usia 0 – 2 tahun)

Menurut Elizabeth, B. Hurlock (2002), masa bayi merupakan masa periode yang kritis, karena dapat dianggap sebagai sebuah periode yang merupakan dasar atau landasan untuk perkembangan tahap berikutnya. Pada masa ini disebut dengan masa *neonatal*, ciri khasnya adalah terjadi adaptasi terhadap lingkungan dengan cepat dan terjadi perubahan sirkulasi darah serta mulai berfungsinya organ tubuh.

Ada beberapa penyesuaian bayi neonatal yang terjadi pasca kelahiran, yaitu :

a. Perubahan temperatur

Temperatur dalam rahim sekitar 36° C (100° F), sedangkan temperatur lingkungan setelah lahir 20° C dan 21° C (68° F dan 70° F), dan akan berubah setelah bayi meninggalkan rumah sakit.

b. Pernapasan

Pada saat dalam kandungan bayi bernapas melalui plasenta tali pusar dan setelah lahir, bayi mulai menghirup dan mengeluarkan udara sendiri.

c. Makanan

Karena refleksi menghisap dan mengunyah sering tidak berkembang sempurna pada saat lahir, bayi sering tidak mampu mendapat makanan yang dibutuhkan.

d. Pembuangan

Sistem pembuangan akan berfungsi selang beberapa menit atau jam setelah dilahirkan. Sebelumnya pembuangan dilakukan melalui tali pusar.

Ada 4 (empat) hal penting yang harus diperhatikan oleh seorang ibu mengenai tumbuh kembang bayi agar tetap sehat, yakni antara lain: bayi lahir dengan ditolong oleh tenaga medis yang terlatih, pada saat melahirkan sebaiknya didampingi salah satu atau beberapa anggota keluarga untuk memberi motivasi, menyambut bayi dengan penuh bahagia dan suka cita, serta yang terpenting adalah memberikan ASI (Air Susu Ibu) sesegera mungkin. Ibu yang bahagia dan berpikir positif, secara otomatis juga akan berpengaruh pada kualitas dan kuantitas ASI nya, yang artinya juga akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi tersebut (Nirwana, 2011).

Pada awalnya, bayi yang baru lahir akan tidur sepanjang hari. Yang dilakukannya hanya tidur, minum, dan buang air. Selain itu, bayi juga hanya bisa menangis untuk melakukan komunikasi dengan orang-orang sekitarnya. Di hari-hari awal kehidupannya di dunia, sang bayi tidak bisa tidur dari dua hingga empat jam berturut-turut tanpa butuh makan/minum karena perutnya hanya sebesar kepala. Hal ini memicu turunnya berat badan bayi menjadi sekitar sepersepuluh dari beratnya saat lahir, namun ini tidak terjadi pada bayi yang memiliki berat badan besar. Bayi turun berat badannya selama lima hari pertama, namun akan meningkat setelah hari kelima dan pada hari kesepuluh berat badannya akan lebih meningkat atau akan seperti semula. Pertumbuhan setelah itu akan meningkat pesat, dengan kenaikan berat badan rata-rata 18 gram per hari dan tingginya bertambah sekitar 2,5 - 4 cm pada bulan pertama. Bayi laki-laki cenderung lebih berat dan lebih tinggi dari bayi perempuan. Selama bulan pertama, kerangka bayi akan tumbuh lebih cepat dengan diameter sekitar 2,5 cm (Gunarsah, 2003).

Menurut Marliani (2015), bayi akan mempunyai banyak respons refleks, salah satunya adalah refleks moro atau refleks terkejut yang berarti ketika dia mendengar suara keras atau jika kepalanya tidak pada posisi yang benar hingga membuatnya terjengkang ke belakang maka dia akan membentangkan lengannya dan mungkin akan sedikit tersentak. Berikan sebuah pelukan untuk memulihkan kondisinya dan untuk memberikan kehangatan pada sang bayi. Selain refleks, bayi juga sangat sensitif terhadap cahaya terang. Mereka hanya bisa melakukan kontak mata dari jarak dekat antara 8-12 inci (20-30 cm). Bayi akan menyukai warna hitam putih karena kondisi mata mereka yang belum matang. Mereka juga suka melihat manusia. Pendengaran mereka akan berkembang secara sempurna. Ia akan mampu mendengar suara tertentu dan mungkin akan menengok ke arah suara kita. Bayi juga mampu mengenali suara orang di sekitarnya. Hal ini akan terjadi pada akhir bulan pertama.

Dalam psikologi perkembangan, tugas-tugas perkembangan pada masa bayi antara lain meliputi:

- a. Belajar berjalan pada usia 9 sampai 15 bulan
- b. Belajar memakan makanan padat secara bertahap
- c. Belajar berbicara mulai dari kata dan kalimat sederhana
- d. Belajar buang air kecil dan buang air besar
- e. Belajar mengenal perbedaan jenis kelamin
- f. Belajar mengadakan hubungan emosional dengan orang tua dan lingkungannya
- g. Belajar mengadakan hubungan baik dan buruk serta pengembangan hati

Saudara Mahasiswa, perkembangan kejiwaan atau psikologis pada bayi dapat terlihat dari kemampuan bayi dalam menunjukkan ekspresinya walaupun sederhana. Pada masa ini, bayi akan mudah terstimulasi secara berlebihan. Salah satu contohnya adalah ketika bayi akan

mudah marah karena terlalu banyak stimulasi cahaya terang dan keramaian. Maka ruangan yang redup atau sunyi adalah tempat yang menenangkan dan nyaman untuknya. Perlahan sang bayi akan mulai menghisap tangan dan jempolnya. Dan salah satu dari perubahan terbesarnya adalah ketika bayi mulai sering tersenyum kepada sang ibu. Hal ini terjadi karena adanya keterikatan yang kuat antara bayi dan ibunya saat sang bayi tersebut menatap wajah sang ibu (Nirwana, 2011).

Salah satu aplikasi dari mata kuliah psikologi bagi pelayanan kesehatan adalah Anda diharapkan dapat mengamati dan memahami berbagai perubahan emosi pasien, termasuk pasien dalam periode usia bayi dan anak-anak. Emosi adalah warna dan musik dalam kehidupan, dan juga merupakan tali yang mengikat seseorang dengan orang lainnya. Emosi dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan atau pengaruh yang terjadi ketika seseorang berada dalam situasi atau interaksi yang penting baginya, terutama yang penting bagi kesejahteraannya (Sholahuddin, 2009).

Emosi dipengaruhi oleh fondasi biologis maupun pengalaman seseorang. Pentingnya faktor biologis bagi emosi juga terlihat pada perubahan dalam kapasitas emosional bayi (Elizabeth, B. Hurlock, 2002). Emosi dibedakan menjadi dua macam, yaitu emosi primer dan emosi sadar. Emosi primer (*primer emotion*) adalah emosi yang ada pada manusia dan binatang, emosi ini muncul enam bulan pertama perkembangan bayi manusia. Emosi primer meliputi terkejut, ketertarikan, kegembiraan, amarah, kesedihan, rasa jijik, dan ketakutan. Sedangkan emosi sadar (*self emotion*) adalah memerlukan kesadaran diri yang melibatkan kesadaran dan rasa “aku” (F.J., Monks, 2006).

Ekspresi emosional lainnya dari bayi yang dapat kita amati atau kita lihat dalam kesehariannya adalah sebagai berikut:

a. Tangisan atau Menangis

Menangis adalah mekanisme terpenting yang dimiliki bayi yang baru lahir untuk berkomunikasi dengan dunia mereka. Tangisan pertama memastikan bahwa paru-paru mereka terisi oleh udara. Tangisan juga dapat memberi informasi tentang kesehatan sistem syaraf pusat bayi yang baru lahir. Menurut Nirwana (2011), bayi setidaknya memiliki tiga jenis tangisan, antara lain:

- 1) Tangisan dasar (*basic cry*) yaitu sebuah tangisan yang biasanya diikuti dengan keheningan singkat, kemudian pekikan singkat dengan nada sedikit lebih tinggi daripada tangisan utama, kemudian jeda singkat lagi sebelum tangisan berikutnya. Tangisan ini biasanya terjadi saat bayi mengalami rasa lapar.
- 2) Tangisan amarah (*anger cry*) yaitu sebuah variasi tangisan dasar ketika banyak udara berlebih yang dipaksa keluar melalui pita suara.

- 3) Tangisan rasa sakit (*pain cry*) yaitu sebuah tangisan panjang yang tiba-tiba keras diikuti dengan mulai terengah-engah. Tangisan ini disebabkan oleh rangsangan intensitas tinggi.

Kebanyakan orang tua dapat menentukan apakah tangisan bayi itu berupa amarah atau tangisan akibat sebuah rasa sakit. Orang tua pada umumnya juga dapat mengetahui penyebab tangisan bayinya sendiri dengan baik dibanding dengan tangisan bayi orang lain, begitu pun dengan cara mengatasinya.

b. Senyuman

Bayi memiliki dua jenis senyuman, yaitu senyuman refleksif (*reflexive smile*), yaitu senyuman yang tidak terjadi dalam merespons rangsangan eksternal dan muncul pada saat pertama setelah lahir, biasanya selama tidur. Kedua adalah senyuman sosial (*social smile*), yaitu senyuman yang terjadi dalam merespons rangsangan eksternal, biasanya pada usia bayi muda. Senyuman sosial terjadi pada usia bayi 4 - 6 minggu setelah kelahiran, biasanya ketika bayi menatap orang tua (Nuryati, 2008).

Gambaran rangkaian senyuman bayi dimulai pada usia 2 - 6 bulan setelah kelahiran, senyum sosial bayi meningkat signifikan, baik senyum dengan inisiatif sendiri ataupun inisiatif orang lain. Pada usia 6 - 12 bulan, senyum yang berpasangan yang disebut *Duchenne Marker* (mata menyipit) dan mulut yang membuka terjadi di tengah-tengah interaksi yang menyenangkan dan bermain dengan orang tua. Pada tahun kedua, senyuman terus terjadi dalam situasi positif dengan orang tua. Dan dalam banyak kasus, senyuman juga terjadi pada saat berinteraksi dengan teman sebaya. Bayi juga terlibat dalam senyum antisipatif (*anticipatory smile*), yaitu ketika mereka mengkomunikasikan emosi positif yang ada dengan tersenyum pada sebuah objek dan kemudian mengalihkan senyuman mereka kepada orang dewasa.

c. Ketakutan

Ketakutan merupakan salah satu emosi bayi paling awal. Biasanya pertama kali muncul rasa ketakutan pada bayi sekitar usia 6 bulan dan memuncak pada usia 18 bulan. Namun, bayi akan mengalami ketakutan lebih awal apabila diperlakukan dengan salah dan sering diabaikan. Hal ini terjadi pada usia 3 bulan.

Ekspresi akan rasa ketakutan yang biasa pada bayi adalah ketika melihat orang asing (*stranger anxiety*), yaitu ketika bayi menunjukkan ketakutan dan kewaspadaan pada orang asing. Ketakutan pada orang asing biasanya muncul secara bertahap. Pertama muncul sekitar usia 6 bulan dalam bentuk reaksi waspada. Pada usia 9 bulan, ketakutan akan orang asing akan sering intens, mencapai puncaknya menjelang usia 1 tahun dan

lambat laun akan menurun (Santrock, 2011). Namun demikian, perlu diketahui bahwa tidak semua bayi takut akan orang asing. Bayi akan menunjukkan ketakutan tergantung pada konteks sosial dan karakteristik orang asing tersebut (F.J., Monks, 2006).

Bayi tidak akan merasa ketakutan jika ia berada di tempat yang sudah terbiasa atau familier. Bayi akan merasa aman dan mereka cenderung tidak menunjukkan ketakutan akan orang asing. Siapa dan apa yang dilakukan orang asing tersebut mempengaruhi rasa ketakutan pada bayi, ia tidak akan takut pada teman sebayanya walaupun baru dikenalnya. Bayi akan takut ketika melihat orang dewasa dan orang yang pasif serta orang yang tanpa senyuman (Yusuf, 2002).

d. **Tempramen**

Rasa marah atau temperamen adalah kondisi dimana bayi sulit untuk ceria atau tertawa dan terlihat lebih sering menangis. Menurut Elizabeth., B. Hurlock (2002) menyatakan bahwa tempramen itu mempunyai 3 (tiga) tipe dasar yaitu:

1) **Anak yang mudah (*easy child*)**

Easy child adalah tipe yang pada umumnya mempunyai suasana hati yang positif, cepat membangun rutinitas teratur, dan mudah beradaptasi dengan pengalaman baru.

2) **Anak yang sulit (*difficult child*)**

Anak dengan tipe ini mempunyai reaksi negatif dan sering menangis, terlibat rutinitas yang tidak teratur, dan lambat untuk menerima perubahan.

3) **Anak yang sulit ramah (*slow-to-warm-up child*)**

Tipe dengan aktivitas dan intensitas suasana hati yang rendah.

2. Masa Balita (2 – 5 tahun)

Usia balita ini merupakan usia peralihan dari masa bayi menjadi anak-anak. Usia balita dapat dikatakan juga usia yang cukup rumit dalam memahaminya, karena awal periode ini adalah berpisahannya mereka dengan masa bayi, artinya mulai pelan-pelan melepaskan diri dari ketergantungan dengan orang tua yang sangat dalam, berpindah pada masa pembentukan kemandirian (Sobur, 2003). Ciri-ciri utama pada masa balita adalah sebagai berikut :

a. **Usia Bermain**

Anak-anak pada masa ini orientasi utamanya hanya bermain. Baginya, tak ada beban dan masalah dalam hidup ini. Akan menjadi masalah, jika orang tua atau orang dewasa di sekelilingnya tidak dapat memahami perasaan anak-anak ini.

b. Usia prasekolah

Awal masa balita, baik di rumah maupun lingkungan prasekolah merupakan masa persiapan untuk mulai masuk ke sekolah.

c. Usia belajar berkelompok

Yaitu usia dimana para balita mempelajari dasar-dasar perilaku sosial sebagai persiapan bagi kehidupan sosial yang lebih tinggi diperlukan untuk penyesuaian diri pada waktu mereka masuk kelas prasekolah.

d. Usia menjelajah dan bertanya

Balita mulai ingin mengetahui keadaan lingkungannya, bagaimana mekanismenya, bagaimana perasaannya, bagaimana ia dapat menjadi bagian dari lingkungan baik manusia maupun benda mati, serta mereka memiliki ribuan cara untuk terus berusaha mengeksplorasi dunia di sekelilingnya.

e. Usia meniru dan usia kreatif

Yang paling menonjol adalah balita pandai sekali dalam meniru pembicaraan dan tindakan orang lain, bahkan tanpa disuruh meniru pun mereka akan melakukannya. Dan anak-anak di periode ini juga lebih menunjukkan kreativitasnya dalam bermain bersama lingkungannya dibandingkan dengan masa-masa lain dalam kehidupannya.

■ Anak Usia Pra Sekolah dan Sekolah (5 – 12 tahun)

Pada periode usia 5 sampai 12 tahun, anak-anak akan mengalami perubahan yang sangat pesat baik secara fisik maupun psikis. Adapun tugas-tugas perkembangan masa anak-anak yang harus mereka lewati dengan baik antara lain meliputi :

- 1) Belajar mengendalikan pembuangan kotoran tubuh
- 2) Belajar perbedaan dan aturan-aturan jenis kelamin
- 3) Mempersiapkan diri untuk belajar dan senang membaca
- 4) Belajar membedakan benar dan mulai mengembangkan hati nuraninya.
- 5) Belajar kemandirian, misalnya untuk menyiapkan buku dan seragam sekolah

Pada periode ini, anak-anak mulai memiliki kemampuan negosiasi yang tinggi, seiring dengan kemampuannya yang meningkat pesat dalam hal berkomunikasi. Anak-anak dengan rentang usia ini pada umumnya belum mengetahui gambaran yang baik tentang risiko atau akibat dari semua perbuatan yang dilakukannya, karena itu sangat dibutuhkan adanya bimbingan dan arahan dari orang tua guru, dan orang-orang dewasa di sekitarnya (Nirwana, 2011).

B. MASA REMAJA

Masa remaja boleh dapat dikatakan sebagai masa peralihan, peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa peralihan tidak berarti terputus atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan merupakan sebuah peralihan atau perpindahan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan jejaknya pada apa yang akan terjadi sekarang dan masa yang akan datang (Sholahuddin, 2009).

Psikologi remaja merupakan bagian dari psikologi perkembangan yang secara khusus mempelajari tentang kehidupan remaja. Yang disebut sebagai remaja atau generasi muda adalah generasi penerus bangsa yang kelak menjadi penerus kehidupan untuk mewujudkan kedamaian dan ketenteraman umat manusia di muka bumi ini. Jika generasinya rusak maka secara otomatis bangsanya pun akan ikut rusak, sehingga demi mewujudkan cita-cita kehidupan berbangsa dan bernegara, haruslah mampu mencetak generasi yang berkualitas sesuai harapan bangsa dan negara. Tetapi pada kenyataannya banyak generasi muda atau remaja juga menjadi gudang penyebab permasalahan. Perkembangan sosial dan kepribadian remaja akan berpengaruh pada cara ia merespons pengetahuan dan kemajuan teknologi dan juga pengalamannya. Dalam dunia pendidikan, perkembangan sosial pada remaja akan mendorongnya untuk senantiasa mentaati peraturan sekolah, menjalin interaksi yang baik dengan teman sekolah, serta dapat menghargai pendidik atau teman-temannya dalam pergaulan sehari-hari.

Dalam proses perkembangan kematangan psikologis dan biologis, remaja kerap menghadapi ketegangan, kebingungan, dan kekhawatiran, apalagi secara fisik remaja sedang memasuki masa pubertas. Remaja menjadi gemar coba-coba dalam segala hal, padahal emosinya berada dalam fase yang labil sehingga mudah terpengaruh lingkungan. Remaja juga sering melakukan suatu hal tanpa berpikir panjang terhadap akibat yang akan terjadi selanjutnya. Sehingga perlu usaha dan dukungan yang baik dari segala pihak untuk mewujudkan generasi penerus bangsa sesuai yang diharapkan.

Menurut Elizabeth, B. Hurlock (2002), kata “remaja” berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* yang artinya tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik.

Sedangkan menurut teori Piaget (dalam Jamaluddin, 2009), dikemukakan bahwa secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu dapat berintegrasi dengan masyarakat dewasa, periode usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, setidaknya dalam hal kemampuan untuk memecahkan masalah. Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada

masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya. Terjadinya perubahan kejiwaan menimbulkan kebingungan dikalangan remaja, mereka mengalami penuh gejolak emosi dan tekanan jiwa sehingga menyimpang dari aturan dan norma-norma sosial yang berlaku dikalangan masyarakat.

Siti Rahayu (2006) mengungkapkan bahwa menurut hukum di Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia delapan belas tahun, bukan dua puluh satu tahun seperti sebelumnya. Perpanjangan masa remaja, setelah individu matang secara seksual dan sebelum diberi hak serta tanggung jawab orang dewasa mengakibatkan kesenjangan antara apa yang secara populer dianggap budaya remaja dan budaya orang dewasa. Budaya kawula muda menekankan pada kesegaran dan kelonggaran terhadap tanggung jawab dewasa. Budaya ini memiliki hierarki sosialnya sendiri, keyakinannya sendiri, gaya penampilannya sendiri, serta juga nilai-nilai dan norma perilakunya sendiri.

Saudara Mahasiswa, terkait dengan periode masa remaja, Elizabeth, B. Hurlock (2002) membagi periode masa remaja dalam beberapa periode yaitu:

1. Periode Masa Puber usia 12 - 14 tahun

Periode ini disebut dengan masa pra pubertas, yang merupakan peralihan dari akhir masa kanak-kanak ke masa awal pubertas. Ciri-ciri utama yang terlihat antara lain:

- a. Anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi.
- b. Anak mulai bersikap kritis dan senang protes terhadap sesuatu

2. Masa Pubertas usia 14 - 16 tahun

Periode ini disebut sebagai masa remaja awal. Ciri-ciri utama yang terlihat antara lain:

- a. Mulai cemas dan bingung tentang perubahan fisiknya.
- b. Suka menyembunyikan isi hatinya.
- c. Memperhatikan penampilan.
- d. Sikapnya tidak menentu/plin-plan
- e. Suka berkelompok dengan teman sebaya dan senasib
- f. Perbedaan sikap pemuda dengan sikap gadis.

3. Masa Akhir Pubertas usia 17 - 18 tahun

Masa ini merupakan periode peralihan dari masa pubertas ke masa *adolesence*. Ciri-ciri utama yang terlihat antara lain:

- a. Pertumbuhan fisik sudah mulai matang tetapi kedewasaan psikologisnya belum tercapai sepenuhnya.
- b. Proses kedewasaan jasmaniah pada remaja putri lebih awal dari remaja pria.

4. Periode Remaja Adolesen usia 19 - 21 tahun

Periode ini merupakan masa akhir remaja. Beberapa sifat penting yang dapat diamati pada masa ini adalah:

- a. Perhatiannya tertutup pada hal-hal realistik.
- b. Mulai menyadari akan realitas.
- c. Sikapnya mulai jelas tentang hidup.
- d. Mulai nampak bakat dan minatnya.

Saudara Mahasiswa, dalam psikologi tradisional, periode masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan, yaitu suatu masa dimana ketegangan emosi senantiasa meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan organ-organ biologis. Pertumbuhan pada tahun-tahun awal masa puber terus berlangsung sangat cepat. Pertumbuhan yang terjadi terutama bersifat melengkapi pola yang sudah terbentuk pada masa puber. Oleh karena itu, perlu dicari keterangan lain yang menjelaskan ketegangan emosi yang sangat khas pada usia ini (Desmita, 2013).

Sikap, perasaan atau emosi seseorang telah ada dan berkembang semenjak ia bergaul dengan lingkungannya. Timbulnya sikap, perasaan atau emosi itu (positif atau negatif) merupakan produk pengamatan dan perenungan dari pengalaman individu tersebut dengan benda-benda fisik di sekitarnya, dengan orang tua dan saudara-saudara, serta pergaulan sosial yang lebih luas. Sebagai suatu produk dari lingkungan (lingkungan internal dan eksternal) yang juga berkembang, maka sudah tentu sikap, perasaan/emosi itu juga berkembang. Lebih lanjut Elizabeth, B. Hurlock (2002) juga berpendapat bahwa bentuk-bentuk emosi yang sering nampak dalam masa remaja awal antara lain adalah tumbuhnya rasa marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri-hati, sedih, gembira, kasih sayang dan ingin tahu. Dalam hal emosi yang negatif, umumnya remaja belum dapat mengontrolnya dengan baik. Sebagai remaja dalam bertingkah laku sangat dikuasai oleh emosinya.

Para remaja dapat menghilangkan perasaan terpendamnya atau kekuatan-kekuatan yang ditimbulkan oleh emosi yang ada pada dirinya dengan cara mengungkapkan hal-hal yang menimbulkan emosi-emosi itu dengan seseorang yang dipercayainya. Upaya dalam menghilangkan kekuatan-kekuatan emosi terpendam tersebut disebut juga *emotional catharsis*.

Menurut Jamaluddin (2009), cara-cara yang dapat ditempuh dalam usaha menemukan dan membongkar kekuatan emosi yang terpendam itu dapat dilakukan dengan cara bermain, bekerja, dan lebih baik lagi adalah dengan mengatakannya kepada seorang yang dapat menunjukkan gambaran masalah-masalah yang dihadapi remaja yang bersangkutan. Peranan dan *support* dari orang tua serta para pendidik atau guru terutama konselor sangat penting

dalam hal ini, sebab mereka dapat melakukannya dengan penerimaan dan pemahaman dalam membantu kegiatan *emotional catharsis* pada diri remaja tersebut.

C. MASA DEWASA

Saudara Mahasiswa, periode masa dewasa (*adulthood*), ditandai adanya kecenderungan *generativity-stagnation* atau keadaan yang sudah tidak ingin berkembang lagi karena sudah mencapai puncaknya. Pada tahap masa dewasa ini, individu telah mencapai puncak dari perkembangan segala kemampuannya. Pengetahuannya sudah cukup luas, kecakapan dan kemampuannya dianggap cukup banyak, sehingga perkembangan individu tersebut terlihat sangat pesat. Meskipun pengetahuan dan kecakapan individu sangat luas, tetapi dia tidak mungkin dapat menguasai segala macam ilmu dan kecakapan, sehingga tetap pengetahuan dan kecakapannya terbatas. Untuk mengerjakan atau mencapai hal-hal tertentu ia mengalami hambatan.

Masa dewasa merupakan masa beralihnya pandangan egosentris menjadi pandangan atau sikap yang banyak berempati pada orang lain di sekitarnya. Pada masa ini, penentuan relasi sangat memegang peranan penting. Menurut Havighurst (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001), tugas perkembangan pada masa dewasa adalah menikah atau membangun suatu keluarga, mengelola rumah tangga, mendidik atau mengasuh anak, memikul tanggung jawab sebagai warga negara, serta membuat hubungan dengan suatu kelompok sosial tertentu, dan melakukan suatu pekerjaan. Masa dewasa merupakan masa permulaan dimana seseorang mulai menjalin hubungan secara intim dengan lawan jenisnya. Hurlock (2002) dalam hal ini telah mengemukakan beberapa karakteristik masa dewasa dan pada salah satu intinya dikatakan bahwa masa dewasa merupakan suatu masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang diperolehnya.

Jeffrey Arnett (2006) menyimpulkan bahwa ada beberapa hal yang menandai seseorang yang masuk ke dalam periode masa dewasa, yaitu antara lain :

1. Berhentinya Proses Pencarian Identitas
Terutama dalam hal asmara dan pekerjaan. Tumbuh dewasa adalah waktu yang menjadi kunci perubahan identitas yang terjadi bagi kebanyakan individu.
2. Lebih Fokus pada Diri dan Keluarga
Seseorang yang berada dalam masa tumbuh dewasa akan sampai pada titik lebih fokus pada diri mereka sendiri dan juga keluarga, sehingga hanya sedikit mempertimbangkan kewajiban sosial dan sedikit mempertimbangkan tugas dan komitmen orang lain sehingga lebih banyak memiliki kemandirian dalam menjalankan hidup mereka.

3. Merasa “ditengah – tengah”

Mereka yang berada dalam masa tumbuh dewasa merasa diri mereka sudah bukan remaja lagi, namun belum menjadi orang dewasa sepenuhnya. Pada masa ini, seorang individu dituntut untuk melepaskan ketergantungan kepada orang tua dan berusaha untuk mandiri sebagai seorang manusia dewasa.

Istilah dewasa merujuk pada psikologis manusia yang telah matang. Dewasa ialah orang yang bukan lagi anak-anak dan telah menjadi pria atau wanita seutuhnya. Pada masa ini, seorang individu akan mengalami masa dimana ia telah menyelesaikan pertumbuhannya dan mengharuskan dirinya untuk berkecimpung dengan masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Dibandingkan dengan masa sebelumnya, masa dewasa ialah waktu yang paling lama dalam rentang kehidupan (Siti Rahayu, 2006).

Masa dewasa biasanya dimulai dari usia 21 tahun hingga kira-kira usia 40 tahun dan biasanya ditandai dengan selesainya pertumbuhan pubertas dan organ kelamin anak yang telah berkembang dan mampu memproduksi. Pada masa ini, individu akan mengalami suatu perubahan fisik dan psikologis tertentu bersamaan dengan masalah-masalah penyesuaian diri dan harapan-harapan terhadap perubahan tersebut.

Individu yang sudah masuk ke masa dewasa seyogyanya memiliki rasa tanggung jawab yang penuh terhadap diri sendiri, bertanggung jawab atas nasib sendiri dan pembentukan diri sendiri. Bertanggung jawab dapat diartikan sebagai memahami arti norma-norma susila dan nilai-nilai etis, dan berusaha hidup sesuai dengan norma-norma tadi.

Selanjutnya, Elizabeth B. Hurlock (2002) membagi masa dewasa ini menjadi 3 (tiga) bagian, antara lain:

1. Masa Dewasa Awal atau Masa Dewasa Dini (*Young Adult*)

Masa dewasa awal ialah masa dimana individu mencari kemandirian dan masa reproduktif. Masa ini penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas, dan penyesuaian diri pada suatu hidup yang baru. Masa ini berkisar antara rentang umur 21 sampai 40 tahun. Kebanyakan orang dewasa awal berada di puncak kesehatan, kekuatan, energi dan daya tahan, serta di puncak fungsi sensori, dan motorik. Kesehatan pada sebagian orang dipengaruhi oleh faktor perilaku, namun dapat juga dipengaruhi oleh faktor gen. Kesehatan yang dipengaruhi oleh faktor perilaku seperti aktivitas fisik, perilaku merokok, penggunaan alkohol dan obat-obatan terlarang, diet atau mengontrol berat badan akan berpengaruh besar terhadap kesehatan sekarang dan masa yang akan datang. Kesehatan yang dipengaruhi oleh faktor gen seperti psoriasis, diabetes, sel darah merah yang berbentuk bulan sabit (*anemia sicklecell*), dan lain sebagainya.

Pada masa dewasa awal ini terdapat pula 3 (tiga) masalah penting yang berkaitan dengan masalah reproduksi, seperti:

- a. *Premenstrual syndrome*: Gangguan yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan ketegangan emosi selama 2 minggu sebelum menstruasi, seperti lelah, sakit kepala, keram, bertambahnya berat badan, cemas, dan lain lain.
- b. *Sexually transmitted disease/penyakit menular seksual*. Hal ini bisa disebabkan oleh seks bebas
- c. *Infertilitas*

Infertilitas merupakan ketidakmampuan untuk menghasilkan anak setelah selama 12 - 18 bulan berusaha melakukan hubungan seksual secara rutin. Pada pria, umumnya *infertilitas* disebabkan oleh produksi sperma pria yang terlalu sedikit. Sedangkan pada wanita disebabkan oleh kegagalan untuk menghasilkan sel telur atau sel telur yang normal, adanya lender di leher rahim yang menghalangi sperma untuk penetrasi atau endometriosis (penyakit dalam kandungan yang menyebabkan terhalangnya implantasi telur).

2. Masa Dewasa Madya (*Middle Adulthood*)

Masa dewasa madya ini berlangsung dari umur 40 sampai 60 tahun. Pada masa ini, Individu meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa awal dewasanya dan memasuki suatu periode dalam kehidupan dengan ciri-ciri jasmani dan perilaku yang baru. Menurut Hurlock (2002), baik pria maupun wanita selalu terdapat ketakutan, dimana penampilannya pada masa ini akan menghambat kemampuannya untuk mempertahankan pasangan mereka, atau mengurangi daya tarik lawan jenis.

Selain itu, sebuah penelitian dalam Nowark (1977) sebagaimana yang dikutip oleh Jhon F. Santrock (1995), menemukan bahwa perempuan berusia dewasa madya lebih memfokuskan perhatiannya pada daya tarik wajah dari pada perempuan yang lebih muda atau tua. Dalam penelitian ini, wanita dewasa madya lebih mungkin menganggap tanda-tanda penuaan sebagai pengaruh negatif terhadap penampilan fisiknya.

3. Masa Dewasa Lanjut atau Masa Tua (*Older Adult*)

Masa usia lanjut ialah periode penutup dalam rentang hidup seseorang. Masa ini dimulai dari umur 60 tahun sampai akhir hayat, yang ditandai oleh adanya perubahan yang bersifat fisik dan psikologis yang semakin menurun. Seperti perubahan yang menyangkut kemampuan motorik, kekuatan fisik, perubahan dalam fungsi psikologis, perubahan dalam sistem saraf, dan penampilan. Perkembangan masa dewasa akhir atau usia lanjut, membawa penurunan fisik yang lebih besar dibandingkan dengan periode usia sebelumnya. Kita akan mencatat rentetan perubahan-perubahan dalam penurunan fisik yang terkait dengan penuaan, dengan

penekanan pentingnya perkembangan baru dalam penelitian proses penuaan yang mencatat bahwa kekuatan tubuh perlahan lahan menurun dan hilangnya fungsi tubuh kadang kala dapat diperbaiki.

Hubungan antara perubahan dan perkembangan fisik pada masa dewasa akhir ditandai dengan adanya perubahan dan penurunan fungsi tubuh serta sistem pernafasan serta menurunnya fungsi-fungsi syaraf.

Dalam buku Psikologi Perkembangan oleh Jahja Yudrik (2011), dijelaskan tentang beberapa penurunan kemampuan dan hilangnya fungsi tubuh dalam hal fisiologis masa perkembangan masa dewasa akhir atau usia lanjut:

- a. Otak dan sistem syaraf
- b. Perkembangan Sensori
- c. Sistem peredaran darah
- d. Sistem pernafasan
- e. Seksualitas

D. MASA LANSIA

Periode usia 65 tahunan merupakan titik awal masa dewasa akhir yang biasa disebut sebagai fase terakhir kehidupan. Pada usia inilah kebanyakan orang mendeskripsikan sebagai lansia. Di Indonesia telah ditetapkan tentang batasan umur orang yang berusia lanjut adalah 60 tahun, hal tersebut tertulis pada UU No.13 Tahun 1998. Diungkapkan bahwa lanjut usia merupakan kelanjutan usia dewasa antara usia 65 tahun sampai dengan tutup usia. Sedangkan menurut Siti Rahayu (2006), lanjut usia dikelompokkan menjadi 3 (tiga) fase yaitu rentang usia 70 - 75 tahun (*young old*); usia 75 - 80 tahun (*old*); dan usia lebih dari 80 tahun (*very old*). Sedangkan menurut Prayitno dalam Arya (2002), setiap orang yang berhubungan dengan lanjut usia adalah orang yang berusia 56 tahun keatas, tidak mempunyai penghasilan dan tidak berdaya mencari nafkah untuk keperluan pokok sehari-harinya. Santrock (2011) dalam bukunya *Development Psychology* mengungkapkan bahwa perkembangan psikologis pada lansia terdiri dari beberapa aspek, antara lain:

1. Aspek Intelektual

Penurunan kemampuan intelektual pada lansia adalah sesuatu yang tidak bisa dihindarkan. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti penyakit, kecemasan ataupun depresi. Namun, kemampuan intelektual dapat dipertahankan dengan cara menciptakan lingkungan yang dapat melatih dan merangsang kemampuan intelektual mereka. Cara tersebut juga bisa mengantisipasi terjadinya kepikunan pada mereka.

2. Aspek Emosional

Adanya perasaan tidak enak yang harus dihadapi oleh para lanjut usia seperti merasa tersisih, merasa tak dibutuhkan lagi, penyakit yang tak kunjung sembuh ataupun kematian pasangan akan menimbulkan rasa tidak percaya diri, depresi, ketakutan sehingga lanjut usia sulit menyelesaikan suatu masalah dan melakukan penyesuaian diri. Maksud dari penyesuaian diri pada usia lanjut disini adalah kemampuan usia lanjut untuk menghadapi tekanan akibat perubahan fisik maupun sosial psikologis yang dialaminya dan kemampuan untuk mencapai keselarasan antara tuntutan dari lingkungan, yang disertai dengan kemampuan mengembangkan mekanisme psikologis yang tepat sehingga memenuhi kebutuhannya tanpa menimbulkan masalah baru.

3. Aspek Spiritual

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang telah mencapai tahap usia lanjut akan lebih dekat dengan agama. Hal ini menunjukkan bahwa adanya tingginya level seperti dalam hal kepuasan dalam hidup, harga diri dan optimisme. Kebutuhan spiritual berpengaruh besar terhadap ketenangan batin para lansia begitu juga dalam hal kesehatan fisik maupun mental.

4. Aspek Kepribadian

Perkembangan kepribadian manusia bersifat dinamis, yang artinya selama individu tersebut masih mampu bertambah pengetahuannya dan mau belajar serta menerima pengalaman baru atau hal-hal positif maka kepribadiannya semakin matang dan mantap. Bagi lansia yang sehat, kepribadiannya tetap berfungsi dengan baik tergantung dari tingkat depresi yang dialami pada fase kehidupan sebelumnya.

Namun, tidak sedikit juga yang menyebutkan bahwa saat usia lanjut seseorang biasanya akan kembali ke masa kanak-kanak. Artinya, tindakan yang dilakukan harus diperlihatkan kepada orang lain jika tidak mereka tidak akan memperoleh kepuasan. Masa muda seorang lansia sering diartikan sebagai karikatur kepribadiannya di masa lansia (Alwisol. 2009). Selanjutnya, permasalahan psikologis yang dialami oleh lansia pada umumnya antara lain:

- a. Kesepian, merupakan perasaan kesepian akibat kehilangan pasangan hidup atau berada jauh dengan anak-anak yang telah mempunyai kesibukannya masing-masing kadang membuat para lansia merasa kesepian. Namun ada juga lansia yang memiliki aktivitas sosial yang tinggi tidak merasa kesepian ketika ditinggal atau berada jauh dengan orang yang dicintainya.
- b. Duka cita, merupakan perasaan sedih yang mendalam, duka cita akibat kehilangan orang yang sangat dicintai. Perasaan duka cita yang dalam dan berlarut-larut dapat

- menimbulkan depresi yang sangat mendalam pada lansia sehingga memicu gangguan fisik dan kesehatannya. Depresi dikarenakan duka cita biasanya bersifat *self limiting*.
- c. Depresi, merupakan perasaan tertekan yang amat dalam akibat dari tumpukan beraneka ragam permasalahan hidup seperti kemiskinan, penyakit yang tak kunjung membaik, kematian pasangan, serta anak cucu yang tidak bisa merawatnya.
 - d. Kecemasan yang berlebihan, gangguan kecemasan biasanya terjadi karena depresi, efek samping obat ataupun penghentian konsumsi suatu obat.
 - e. *Parafenia*, merupakan suatu bentuk *schizofenia* yang berbentuk pada rasa curiga yang berlebihan. Hal ini terjadi pada lansia yang terisolasi atau menarik diri dari kehidupan sosial.
 - f. *Sindroma diagnose*, merupakan keadaan dimana seorang lansia menunjukkan tingkah atau perilaku yang mengganggu seperti bermain-main dengan urine atau menumpuk barang-barangnya dengan tidak teratur.

Dalam psikologi lansia, dikenal sebuah teori yang disebut dengan Teori Pelepasan Diri (*disengagement theory*). Teori pelepasan diri adalah sikap memisahkan diri lansia dari masyarakat terjadi ketika mengantisipasi kematian (Laura Berk, 2010). Pada masa ini orang usia tua mengurangi tingkat aktivitas mereka, mengurangi peran dan tanggung jawab di masyarakat. Mereka akan lebih disibukkan dengan kehidupan batin mereka. Para lansia akan dikatakan lebih bahagia apabila kontak sosial telah berkurang dan tanggung jawab telah diambil oleh generasi yang lebih muda. Namun tidak semua orang lanjut usia memisahkan diri dari masyarakat, faktanya banyak dari mereka yang masih mempertahankan hubungan memuaskan dan meninggalkan yang sebaliknya. Terkadang, mereka bahkan tetap melakukan hubungan kurang memuaskan hanya agar tetap terlibat dalam lingkungannya.

Dalam ilmu Gerontologi (ilmu psikologi yang membahas khusus tentang dinamika lansia) menekankan pada sebuah hal penting tentang lansia dan support dari keluarganya. Jadi dalam menyikapi perubahan psikologi yang dialami oleh para lansia sangat dibutuhkan adanya peran penting dari keluarga dalam membina kondisi psikisnya (Jahja Yudrik, 2011). Pada umumnya lansia yang masih memiliki keluarga masih sangat beruntung karena masih memiliki keluarga yang merawat dan memperhatikan dengan penuh kesabaran dan keikhlasan. Namun, pada lansia yang sudah tidak memiliki pasangan hidup, anak-anak atau kerabat dan ada pula yang memang memilih membujang sepanjang hidupnya seringkali menjadi terlantar karena tidak ada yang merawatnya. Sebagian lansia memiliki sebuah gangguan yang disebut dengan *Post Power Syndrome*, yang merupakan sebuah gangguan perasaan pada lansia yang memberikan perasaan tidak nyaman karena merasa hidupnya tidak berarti lagi, apalagi bagi lansia yang ketika masa bekerjanya memiliki jabatan atau peran yang penting di kantornya. Lansia yang memiliki *post power syndrome* yang berat, sangat membutuhkan *support* lebih dari keluarga

dan teman-teman di lingkungannya, karena teman atau bawahan di kantornya sudah tidak lagi berinteraksi dengan lansia tersebut secara profesional pekerjaan.

Upaya-upaya yang bisa dilakukan seluruh anggota keluarga dalam membina psikis para lansia yaitu antara lain, keluarga harus menyediakan waktu untuk mengajak lansia berbicara dari hati ke hati sehingga lansia tersebut tidak merasa kesepian dan mengungkapkan segala keluh kesahnya. Keluarga juga diharapkan dapat memberikan perhatian, kasih sayang yang tulus dan rasa aman serta motivasi. Semua anggota keluarga seyogyanya dapat memahami apa yang lansia rasakan dan mencari penyebab jika terlihat para lansia merasa tidak nyaman dengan kondisinya.

Keluarga harus dapat memberi penjelasan agar lansia tersebut menerima perubahan dirinya dengan lapang dada dan dengan senang hati memasuki tingkatan kehidupan yang baru. Orang-orang di sekitar para lansia juga berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri lansia dengan membuat dirinya merasa bermanfaat bagi orang lain. Apabila ternyata di suatu titik para lansia menghadapi masalah gangguan psikologis yang cukup mengganggu, diharapkan segera dikonsultasikan kepada para ahli (Agus Sujanto, 2006).

Menurut Santrock (2011), perkembangan psikososial masa dewasa akhir ditandai dengan tiga gejala penting, yaitu keintiman, generatif, dan integritas. Santrock mengungkapkan bahwa perkembangan psikososial masa dewasa akhir ditandai dengan tiga gejala penting, yaitu keintiman, generatif, dan integritas.

Pada periode masa lansia juga terjadi yang disebut dengan fase penyesuaian diri (Mappiare, 1983). Fase penyesuaian diri pada masa lanjut usia adalah kemampuan orang yang berusia lanjut untuk menghadapi tekanan akibat perubahan fisik, maupun sosial psikologis yang dialaminya dan kemampuan untuk mencapai keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan dari lingkungan, yang disertai dengan kemampuan mengembangkan mekanisme psikologis yang tepat sehingga dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan dirinya tanpa menimbulkan masalah baru.

Nah setelah Anda semua mengetahui tentang ciri-ciri dan perubahan-perubahan psikologis yang terjadi pada masa balita dan anak-anak, masa remaja, masa dewasa, serta masa lansia, tentunya Anda sekarang memiliki pemahaman yang jauh lebih baik dalam memandang orang lain. Bentuk nyata dari pemahaman yang baik bagi petugas teknisi transfusi darah salah satunya adalah dengan dapat memberi sikap, respons dan pelayanan yang baik terhadap semua pasien, keluarga pasien, dan juga masyarakat pada umumnya, berapapun rentang usianya.

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi-materi yang disajikan pada Topik 1, kerjakanlah latihan berikut!

- 1) Jelaskan perbedaan antara “pertumbuhan” dan “perkembangan” pada masa balita dan anak-anak!
- 2) Jelaskanlah ciri-ciri perkembangan psikologis pada masa remaja!
- 3) Sebutkan klasifikasi rentang usia dan ciri khasnya pada masa dewasa!
- 4) Bagaimana cara Anda melayani pasien yang sudah lansia ditinjau dari perubahan psikologisnya?

Petunjuk Jawaban Latihan

Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan baik dan benar, Anda dapat membaca kembali semua materi yang berkaitan dengan pertanyaan tersebut pada Topik 1

Ringkasan

Masa bayi dan anak-anak merupakan periode dasar dalam sebuah episode kehidupan seorang manusia. Rentang waktunya adalah mulai saat individu baru dilahirkan, sampai sekitar usia 12 tahun. Dua hal penting yang sering dititikberatkan pada masa bayi adalah tentang “pertumbuhan” dan “perkembangan”. Istilah pertumbuhan pada masa bayi dan anak-anak menunjukkan perubahan yang sifatnya fisik dan terukur, misalnya tentang perubahan tinggi dan berat badan, jumlah gigi, ukuran lingkaran kepala, lebatnya rambut, dll. Sedangkan istilah perkembangan pada masa bayi dan anak-anak lebih menekankan pada perubahan sikap mental atau psikologis. Di dalamnya mencakup tentang perubahan secara kognitif atau intelektual, dan juga tentang kematangan kemampuan emosional. Pertumbuhan dan kematangan pada bayi dan anak-anak dapat berjalan sinergis dan berkualitas jika individu tersebut mendapat stimulasi dan pola asuh yang tepat dari orang tuanya.

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Rentang usianya sekitar 13 sampai 21 tahun. Secara fisik, masa remaja identik dengan mulainya masa pubertas, tumbuhnya organ-organ reproduksi, misalnya payudara membesar, tumbuh rambut di beberapa bagian tubuh, dan mulai mengalami menstruasi ataupun mimpi basah. Secara psikis, masa remaja merupakan masa pergolakan, masa penuh tekanan dan protes. Banyak hal ingin dilakukan oleh remaja tetapi mereka masih belum tahu tentang risiko yang akan

dihadapi. Memilih jalan hidupnya sendiri, mulai tertarik dengan lawan jenis, sering berdebat dengan orang tua, adalah beberapa masalah yang sering menghampiri para remaja.

Masa dewasa pada diri seorang individu berada pada rentang usia 21 sampai sekitar 65 tahun. Pada masa dewasa, individu biasanya sudah mulai tahu arah dan tujuan hidupnya, lebih produktif, dan mengerti bagaimana menempatkan diri dalam kehidupan ini. Pada masa dewasa ini, seseorang tidak lagi hanya memikirkan dirinya sendiri tetapi juga merasa bertanggungjawab terhadap orang di sekitarnya, baik sebagai keluarga, karyawan sebuah instansi, maupun sebagai anggota masyarakat. Secara fisik dan psikis, masa dewasa adalah masa puncak untuk menunjukkan eksistensi dan segenap kemampuannya, untuk kemudian segera tersadar bahwa akan memasuki masa lanjut usia.

Masa lansia merupakan fase terakhir pada seorang manusia di dunia ini. Rentang waktunya mulai sekitar usia 65 tahun sampai seterusnya. Secara fisik dan psikis, para lanjut usia mulai mengalami penurunan. Penurunan kemampuan fisik misalnya, mulai banyak penyakit yang menghampiri lansia, tidak kuat berjalan atau olahraga terlalu lama, mudah lelah, penglihatan kabur, punggung membungkuk, dan lain-lain. Sedangkan penurunan secara psikis antara lain kemampuan memori yang turun drastis, mudah tersinggung dan emosi, merasa tidak berarti, merasa kesepian, kehilangan pasangan hidup, dan lain sebagainya.

Tugas Anda sebagai seorang tenaga kesehatan di instansi kesehatan tentunya harus dapat merangkul dan melayani semua pasien ataupun keluarga pasien dari berbagai rentang usia, sehingga mereka akan merasa nyaman karena mendapat pelayanan terbaik dari rumah sakit atau instansi kesehatan tersebut.

Tes 1

Petunjuk: Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

- 1) Istilah “pertumbuhan” pada usia bayi dan anak-anak lebih mengacu kepada perubahan secara
 - A. mental
 - B. fisik
 - C. psikis
 - D. kejiwaan

- 2) Seorang anak berusia 5 tahun yang mau membalas senyuman seorang tenaga kesehatan di rumah sakit, artinya anak tersebut memiliki kematangan secara
 - A. fisik
 - B. raga

- C. psikis
 - D. motorik
- 3) Salah satu contoh “perkembangan” seorang anak adalah
- A. Memiliki gigi di usia 6 bulan
 - B. Berani tidur sendiri di usia 6 tahun
 - C. Memiliki ukuran kepala yang normal sesuai usianya
 - D. Minum susu secara rutin setiap dua jam sekali
- 4) Masa usia remaja berada pada rentang
- A. 9 – 15 tahun
 - B. 10 – 14 tahun
 - C. 12 – 21 tahun
 - D. 16 – 24 tahun
- 5) Berikut ini adalah contoh bahwa remaja sudah memasuki masa pubertas, *kecuali*
- A. Remaja sering merasa kesepian dan tersinggung
 - B. Sudah mengalami menstruasi
 - C. Tumbuh rambut-rambut halus di beberapa bagian tubuhnya
 - D. Mulai tertarik pada lawan jenis
- 6) Menurut Jeffrey Arnett (2006) salah satu ciri khas manusia di fase masa dewasa adalah
- A. masih sibuk mencari identitas diri
 - B. merasa kesepian dan tak berarti
 - C. sering merasa kehilangan arah
 - D. berhentinya pencarian identitas diri
- 7) Periode masa dewasa dengan rentang usia antara 40 sampai 60 tahun disebut sebagai masa
- A. dewasa awal
 - B. dewasa lanjut
 - C. dewasa akhir
 - D. dewasa tengah

- 8) Ketika memasuki masa lanjut usia, pada umumnya individu mengalami penurunan daya ingat, hal ini merupakan salah satu ciri khas yang terjadi pada aspek
- A. kepribadian
 - B. spiritual
 - C. intelektual
 - D. emosional
- 9) Pada psikologi perkembangan pada masa lansia, dikenal istilah Parafenia yang merupakan sebuah gangguan yang berhubungan dengan
- A. kecurigaan yang berlebihan
 - B. kesepian yang mendalam
 - C. sering bermain-main dengan air seni
 - D. kecemasan yang tak beralasan
- 10) Dunia pelayanan kesehatan, khususnya pelayanan darah, sangat erat kaitannya dengan psikologi perkembangan pasien pada periode
- A. usia bayi sampai remaja
 - B. usia remaja sampai dewasa
 - C. usia dewasa sampai lansia
 - D. semua rentang usia

Topik 2

Kepribadian Manusia

Saudara Mahasiswa, pada Topik 1 Anda telah mempelajari tentang perkembangan manusia sepanjang masa yang dimulai dari bayi yang baru dilahirkan sampai kepada masa lanjut usia beserta semua ciri-ciri dan perubahannya. Selanjutnya, pada Topik 2 ini akan dibahas mengenai konsep kepribadian manusia. Pada topik ini, akan diuraikan hal-hal yang berkaitan dengan pengertian kepribadian manusia, yaitu mulai dari perkembangan kepribadian manusia sampai kepada jenis-jenis kepribadian manusia beserta ciri-cirinya.

Dengan mempelajari konsep kepribadian manusia ini, diharapkan Anda sebagai tenaga kesehatan dan khususnya teknisi di bidang pelayanan darah dapat berinteraksi lebih baik lagi dengan orang-orang di sekitar Anda, serta dapat lebih memahami dan menentukan respons yang tepat terhadap sikap atau perlakuan orang lain terhadap Anda.

Kepribadian merupakan karakteristik psikologis seseorang yang menentukan dan merefleksikan bagaimana seseorang merespons lingkungannya (Handayani, 2008). Kepribadian manusia meliputi tentang segala macam karakter internal termasuk di dalamnya berbagai atribut, sifat, serta tindakan yang membedakan dengan orang lain. Secara praktis, konsep kepribadian dapat didefinisikan sebagai seperangkat pola perasaan, pemikiran dan perilaku yang unik yang menjadi standar respons konsumen untuk berbagai situasi.

A. PENGERTIAN KEPRIBADIAN MANUSIA

Kepribadian merupakan sesuatu hal yang tersurat dan tersirat pada diri seorang manusia. Kepribadian seorang manusia dipengaruhi oleh banyak aspek. Kepribadian seorang manusia juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kepuasan dan kebahagiaan seseorang (Ahmadi, 2005). Setiap manusia memiliki kepribadian yang berbeda-beda meskipun terkadang memiliki kemiripan ataupun kesamaan. Ada beberapa manusia yang memiliki kepribadian baik dan ada pula yang kurang baik. Seperti yang saya sampaikan tadi, bahwasanya kepribadian manusia beragam disebabkan oleh banyak aspek.

Kepribadian yang cenderung baik ataupun kurang baik tersebut sebenarnya memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Melihat banyaknya potensi yang dimiliki oleh manusia terutama akal, seharusnya manusia mampu mengurangi kekurangan dan memupuk kelebihan yang ada pada dirinya.

Menurut Dede Rahmat (2002), pendidikan merupakan bagian yang memiliki porsi cukup banyak terhadap terbentuknya kepribadian manusia. Pendidikan meliputi pendidikan dalam kandungan, pendidikan orang tua dan pendidikan formal dan non-formal. Pendidikan yang tepat akan mewujudkan manusia yang memiliki kepribadian yang baik.

Kata kepribadian di dalam bahasa Inggris disebut dengan *personality*, berasal dari bahasa Yunani Kuno yaitu *prosopon* atau *persona* yang berarti 'topeng' yang biasa digunakan dalam pertunjukan teater. Para pemain drama dalam pementasan teater biasanya menggunakan topeng dan berekspresi sesuai dengan topeng yang dipakainya. (Allport dalam Daniel & Lawrence, 2007). Sementara itu juga dikemukakan bahwa kepribadian merupakan organisasi dinamis dalam individu sebagai sistem psikofisik yang menentukan caranya yang khas dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan.

Di dalam bukunya, Daniel dan Lawrence (2007) lebih lanjut mengemukakan bahwa kepribadian merupakan kualitas psikologis yang memberikan kontribusi terhadap ketahanan (*enduring*) individu dan pola khusus dari perasaan, pola pikir, dan perilaku. *Enduring* disini diartikan bahwa karakteristik kepribadian merupakan kualitas yang setidaknya konsisten sepanjang waktu dan dalam berbagai situasi dalam kehidupan seseorang.

Selanjutnya, diberikan beberapa definisi kepribadian menurut para ahli lainnya, antara lain sebagai berikut:

1. Menurut Gordon W. Allport (Daniel & Lawrence, 2007) kepribadian adalah organisasi sistem jiwa raga yang dinamis dalam diri individu yang menentukan penyesuaian dirinya yang unik terhadap lingkungannya.
2. Menurut M.A.W. Brower (Laning, 2009) kepribadian adalah corak tingkah laku sosial yang terdiri dari corak kekuatan, dorongan, keinginan, opini, dan sikap-sikap seseorang.
3. Menurut Theodore M. Newcomb (Laning, 2009) kepribadian adalah organisasi sikap-sikap (*predispositions*) yang dimiliki seseorang sebagai latar belakang pemilikinya.
4. Menurut John F. Cuber (Daniel & Lawrence, 2007) kepribadian merupakan keseluruhan sifat yang tampak dan dapat dilihat oleh seseorang.
5. Menurut J. Milton Yinger (Laning, 2009) kepribadian adalah keseluruhan perilaku seseorang individu dengan sistem kecenderungan tertentu dengan berinteraksi dengan serangkaian situasi.

Saudara Mahasiswa, dari semua pengertian kepribadian menurut berbagai sisi tersebut, dapat diambil sebuah pengertian mendasar tentang kepribadian, bahwa kepribadian sesungguhnya merupakan sesuatu yang terdapat dalam setiap diri individu yang membimbing dan memberi arah kepada seluruh tingkah laku individu yang bersangkutan.

Setiap kepribadian manusia secara umum memiliki 2 (dua) fungsi dalam hidup manusia tersebut, yaitu:

1. Fungsi Deskriptif

Fungsi deskriptif (menjelaskan atau menggambarkan) merupakan fungsi kepribadian dalam menjelaskan atau menggambarkan perilaku atau kepribadian manusia secara rinci, lengkap, dan sistematis. Pertanyaan-pertanyaan tentang apa, mengapa, dan bagaimana seputar perilaku manusia dapat dijawab melalui fungsi deskriptif.

2. Fungsi Prediktif

Kepribadian selain berfungsi untuk menjelaskan tentang apa, mengapa, dan bagaimana tingkah laku manusia sekarang, juga bisa berfungsi untuk sebagai prediktif, yaitu untuk memperkirakan tentang apa, mengapa, dan bagaimana tingkah laku manusia di kemudian hari.

B. PERKEMBANGAN KEPRIBADIAN MANUSIA

Perkembangan kepribadian manusia ada bersifat dinamis dan juga bersifat statis. Kepribadian yang bersifat dinamis berarti dapat selalu berubah mengikuti tahap perkembangan usia. Tentu saja kepribadian yang bersifat dinamis tersebut hanya berlaku bagi sifat atau perilaku yang sangat tergantung dari faktor usia. Sedangkan sifat atau perilaku yang merupakan kepribadian dasar dari manusia tersebut bersifat statis atau menetap.

Menurut Allport (dalam Dede Hidayat, 2002), perkembangan kepribadian manusia dibagi ke dalam 3 (tiga) fase besar yaitu fase anak-anak, fase remaja, dan fase dewasa. Secara keseluruhan, perkembangan kepribadian seseorang dapat dikatakan sebagai perubahan psikologis, yang sudah dibahas lengkap pada topik satu dalam bab ini.

Jika dilihat dari sisi kematangan kepribadian dan tingkah laku, perkembangan kepribadian juga dapat digolongkan ke dalam beberapa tahap (Ahmadi, 2005), yaitu antara lain:

1. Tahap Oral

Tahap oral dimulai dari usia 0 - 1 tahun. Pada tahap ini, anak menjadikan mulut sebagai sumber kenikmatan. Perbuatan seperti menghisap dan menelan merupakan metode utama untuk mendapatkan kepuasan. Misalnya seorang anak memasukkan jari atau mainan ke dalam mulutnya.

2. Tahap Anal

Tahap ini dimulai dari 1 - 3 tahun. Anus menjadi sumber kenikmatan pada masa ini. Misalnya, dengan buang air besar (BAB). Pada masa ini, orang tua harus memulai untuk melatih kebersihan pada anak.

3. Tahap Falik

Tahap ini terjadi pada usia 4 - 5 tahun. Anak mulai memperhatikan alat kemaluannya. Pada masa ini terjadi perkembangan psikologis, terutama terkait dengan kehidupan psikososial keluarga atau perilakunya terhadap anak. Anak mulai berperilaku mementingkan dirinya sendiri dan berorientasi pada dirinya sendiri.

4. Tahap Latensi

Tahap ini dimulai pada usia 6 - 12 tahun. Tahap ini merupakan tahap tenang dimana segala sesuatu yang berhubungan dengan seks dihambat dan ditekan. Pada tahap ini anak mengembangkan kemampuan mengalihkan dorongan yang tidak sesuai dengan sesuatu yang lebih baik. misalnya dengan mengerjakan tugas sekolah dan olahraga. Anak sudah mulai mengembangkan relasi sosial melalui perhatian dan pertemanan meskipun hanya terbatas pada teman yang memiliki jenis kelamin sama. Proses identifikasi juga mengalami perluasan yang tidak hanya terbatas pada orang tuanya namun semua orang yang ada di sekitarnya.

5. Tahap Genital

Tahap ini kisaran umur 12 atau 13 tahun. Pada tahap ini, seorang anak mulai masuk pada masa remaja yang ditandai dengan kematangan organ reproduksi. Anak sudah mulai mencintai orang lain dan memiliki motif memperhatikan orang lain (*altruis*).

Pada masa ini anak juga terdorong untuk berpartisipasi dalam suatu kegiatan kelompok dan perhatiannya sudah tidak pada kenikmatan dirinya sendiri akan tetapi pada kehidupan sosial yang nyata.

Saudara Mahasiswa, di dalam kepribadian manusia mengandung beberapa aspek. Menurut Abin Syamsuddin (2003) aspek-aspek kepribadian manusia antara lain dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Karakter, adalah konsekuen atau tidaknya seseorang dapat mematuhi etika perilaku, konsisten atau tidaknya dalam memegang pendirian dan pendapat.
2. Temperamen, merupakan disposisi reaktif seseorang, bisa juga dikatakan sebagai cepat atau lambatnya seseorang bereaksi terhadap rangsangan-rangsangan yang datang dari lingkungannya secara keras dan emosional, terkadang melakukan sesuatu di luar kendalinya, dan akibatnya bisa merugikan banyak pihak.
3. Sikap, merupakan sambutan terhadap objek yang sifatnya positif, negatif atau ambivalen.
4. Stabilitas emosi, yaitu ukuran kestabilan reaksi emosional terhadap rangsangan yang datang dari lingkungannya, misalnya mudah tersinggung atau tidak, mudah marah, mudah putus asa ataupun mudah sekali bersedih. Mudah sekali seseorang berubah-

ubah keadaan emosinya dalam waktu yang singkat menunjukkan bahwa pribadi tersebut belum mencapai kematangan.

5. **Responsibilitas (tanggung jawab)**, yaitu kesiapan untuk menerima risiko dari tindakan atau perbuatan yang dilakukan. Misalnya mau menerima risiko yang wajar, berlepas tangan, atau melarikan diri dari risiko yang dihadapi.
6. **Sosiabilitas**, adalah disposisi pribadi yang berkaitan dengan hubungan interpersonal. Misalnya, sifat pribadi yang terbuka atau tertutup dan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain.

Dari beberapa aspek kepribadian tersebut, dapatlah Anda pahami bahwa kepribadian membentuk citra diri manusia dengan kompleks, yang artinya mencakup dan menggambarkan tentang banyak hal. Ternyata hasil kepribadian seseorang tidak mudah terbentuk begitu saja, ada beberapa faktor yang saling mendukung terbentuknya ciri khas kepribadian seseorang. Menurut Taylor (2003), faktor-faktor pembentuk kepribadian seseorang meliputi antara lain:

1. **Faktor Keturunan**

Faktor keturunan ditransmisikan melalui yang disebut dengan "gen", yang berada dalam kromosom, yang menentukan keseimbangan hormon, bentuk fisik, dan menentukan atau membentuk kepribadian. Tetapi faktor gen atau keturunan bukanlah satu-satunya penentu dominasi sifat kepribadian seseorang.

2. **Faktor Lingkungan**

Faktor lingkungan yang dapat memberikan pengaruh besar kepada kepribadian seseorang adalah kultur atau budaya masyarakat dimana seseorang dibesarkan, juga dari norma-norma keluarga, teman-teman dan kelompok sosial, serta pengaruh-pengaruh lain yang dialami seseorang. Kultur akan membentuk norma, sikap, dan nilai-nilai yang diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya yang terus menerus berlangsung secara konsisten.

3. **Kondisi Situasional**

Kondisi situasional dapat mempengaruhi efek dari faktor-faktor keturunan dan lingkungan terhadap sebuah kepribadian. Kepribadian seseorang meskipun relatif stabil dan konsisten, namun dapat berubah pada situasi-situasi yang berbeda. Tuntutan yang berbeda pada situasi yang berbeda dapat menimbulkan reaksi dan aspek yang berbeda pada kepribadian seseorang. Oleh karena itu, sebaiknya tidak melihat corak kepribadian secara terisolasi, tetapi juga mengetahui bahwa situasi-situasi tertentu lebih relevan dari situasi-situasi lain dalam mempengaruhi kepribadian sehingga dapat dilihat adanya perbedaan-perbedaan individual yang signifikan.

Beberapa ahli psikologi yang lain menggolongkan faktor pembentuk kepribadian dengan klasifikasi yang berbeda. Dalam bukunya, Dede Rahmat Hidayat (2002) mengungkapkan beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan kepribadian manusia antara lain :

1. Faktor Genetik (*Hereditas*)

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kepribadian seseorang sangat dipengaruhi oleh sifat bawaan, misalnya apakah seseorang menjadi sangat pendiam atau tertutup sangat tergantung dari sifat orang tuanya.

2. Faktor Lingkungan

Alfred Adler dalam Dede Rahmat Hidayat (2002) menjelaskan bahwa kepribadian dipengaruhi oleh posisi urutan kelahiran dalam keluarga, situasi sosial, dan pengasuhan. Tokoh lain berpendapat bahwa kebudayaan dan perkembangan zaman juga berpengaruh terhadap kepribadian. Sebagian besar tokoh sependapat bahwa faktor lingkungan memiliki dampak yang besar terhadap perkembangan kepribadian bahkan, tokoh *hereditas* pun juga mengakui hal tersebut.

3. Faktor belajar

Beberapa tokoh psikologi berpendapat bahwa kepribadian manusia dipengaruhi oleh bagaimana seorang individu senang untuk belajar dan juga berkembang sesuai dengan kebutuhan dirinya.

4. Faktor pengasuhan

Sebagian tokoh psikologi berpendapat bahwa pola pengasuhan dalam sebuah keluarga memiliki peranan yang besar terhadap kepribadian seorang anak. Pengasuhan yang ditekankan disini yaitu pengasuhan yang tepat dari orang tua. Orang tua yang mengasuh dengan penuh kehangatan, akan selalu memberikan rasa aman dan senantiasa memberikan penghargaan kepada anaknya sejak kecil. Hal ini tentu saja akan berpengaruh terhadap kepribadian anak tersebut pada masa dewasanya nanti. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa seorang anak yang tidak dibesarkan dengan pengasuhan yang tepat dapat menyebabkan orang tersebut ketika dewasa menjadi pribadi yang lemah, sering merasa khawatir, curiga, tidak percaya diri, dan lain sebagainya. Bahkan juga ada yang sangat terlihat menjadi orang yang mudah marah, egois, sering memberontak ataupun merusak secara anarkis. Hal tersebut dapat dikatakan sebagai bentuk protes atau marah pada keadaan.

5. Faktor perkembangan

Dalam Santrock (2007), Freud menyatakan bahwa kepribadian dibentuk dan menetap pada usia 5 tahun dan akan sulit berubah setelah masa tersebut. Banyak pihak yang menyetujui pernyataan Freud tersebut, akan tetapi diantara orang yang menyetujui tersebut juga berpendapat bahwa kepribadian akan tetap berkembang melalui masa kanak-kanak tersebut hingga sepanjang hayat. Costa & McCrae (dalam Jahja, 2013)

mengatakan bahwa kepribadian seseorang akan terus berkembang hingga seseorang mencapai usia 30 tahun. Pada usia tersebut kepribadian seseorang akan stabil dan relatif tidak berubah. Sedangkan Mc Adam (dalam Kusuma, dkk, 2011) berpendapat bahwa perkembangan kepribadian pada masa dewasa dapat dijelaskan dalam tiga tingkat, antara lain: kecenderungan sifat yang diturunkan, perhatian personal merujuk kepada perasaan sadar, rencana-rencana, tujuan-tujuan dan narasi hidup yang berdampak pada pembentukan diri, pencapaian identitas, dan menemukan penyatuan tujuan dalam hidup.

Dari berbagai faktor yang mempengaruhi bentuk kepribadian seorang manusia, dapat diambil sebuah pemahaman bahwa di dalam kepribadian pada hakikatnya terdiri dari beberapa unsur. Unsur-unsur dalam kepribadian secara garis besar dapat dibagi ke dalam 3 (tiga) unsur (Kusuma, dkk, 2011), yaitu:

1. Unsur Pengetahuan

Pengetahuan merupakan unsur-unsur yang mengisi akal dan alam jiwa orang yang sadar. Dalam alam sekitar manusia terdapat berbagai hal yang diterimanya melalui panca inderanya, yang masuk ke berbagai sel di bagian-bagian tertentu dari otaknya. Dan di dalam otak tersebutlah, semuanya diproses menjadi susunan yang dipancarkan oleh individu ke alam sekitar. Di dalam psikologi, hal tersebut dikenal sebagai “persepsi”, yaitu: “seluruh proses akal manusia yang sadar”. Adakalanya suatu persepsi yang diproyeksikan kembali menjadi suatu penggambaran berfokus tentang lingkungan yang mengandung bagian-bagian penggambaran yang terfokus yang terjadi karena pemusatan secara lebih intensif, di dalam pandangan psikologi biasanya disebut dengan “pengamatan”.

2. Perasaan

Selain pengetahuan, alam kesadaran manusia juga mengandung berbagai macam perasaan, sebaliknya dapat juga digambarkan seorang individu yang melihat suatu hal yang buruk atau mendengar suara yang tidak menyenangkan. Persepsi-persepsi seperti itu dapat menimbulkan dalam kesadarannya perasaan negatif. Perasaan, di samping segala macam pengetahuan agaknya juga mengisi alam kesadaran manusia setiap saat dalam hidupnya. Perasaan adalah suatu keadaan dalam kesadaran manusia yang karena pengetahuannya dinilai sebagai keadaan yang positif atau negatif.

3. Dorongan Naluri

Kesadaran manusia mengandung berbagai perasaan lain yang tidak ditimbulkan karena dipengaruhi oleh pengetahuannya, tetapi karena memang sudah terkandung di dalam organisasinya, khususnya dalam gennya, sebagai naluri. Dan kemauan yang sudah

merupakan naluri disebut dengan “dorongan”. Secara lengkap ada 7 (tujuh) macam dorongan naluri dalam kepribadian manusia, yaitu:

- a. Dorongan untuk mempertahankan hidup
- b. Dorongan untuk memenuhi kebutuhan seks
- c. Dorongan untuk mencari makanan dan minuman
- d. Dorongan untuk bergaul atau berinteraksi dengan orang lain
- e. Dorongan untuk meniru tingkah laku sesamanya
- f. Dorongan untuk berbakti
- g. Dorongan untuk mewujudkan segala sesuatu yang indah

C. BENTUK-BENTUK KEPERIBADIAN

Saudara Mahasiswa, bentuk kepribadian atau dapat disebut juga sebagai sebuah struktur kepribadian, menurut teori psikoanalitik terdiri atas id, ego, dan super ego. Yang dimaksud dengan bentuk kepribadian Id adalah sistem kepribadian yang asli, berisi tentang impuls agresif dan libinal, merupakan aspek biologis dari kepribadian yang sifatnya dapat diwariskan dan sangat berkaitan dengan aspek jasmaniah (Atkinson, 1998). Id merupakan dunia batin subyektif manusia, yang artinya sangat bersifat subyektif. Id tidak mempunyai hubungan langsung dengan dunia luar. Id berfungsi menghindari ketidaksenangan, sehingga disebut dengan *pleasure principle*. Id menghilangkan ketidaksenangan melalui refleks gerakan yang timbul di luar kendali, misalnya bersin, batuk, atau berkedip, serta juga proses-proses primer dalam pikiran manusia, misalnya pada saat lapar dapat mengeluarkan air liur hanya karena membayangkan lezatnya sebuah makanan.

Yang dimaksud dengan Ego dalam bentuk kepribadian adalah bagian kepribadian yang bertugas sebagai pelaksana, yang bekerja dalam menilai realita dan berhubungan dengan dunia luar untuk mengatur dorongan-dorongan id agar tidak melanggar nilai-nilai super ego. Ego merupakan bentuk psikologis kepribadian yang timbul karena adanya kebutuhan organisme untuk berhubungan dengan dunia nyata (realitas). Sistem kerja ego berpegang pada prinsip kenyataan dan bekerja menurut proses sekunder, yaitu proses berpikir realistis.

Sedangkan yang dimaksud dengan Super ego adalah bagian moral dari bentuk kepribadian manusia, karena ia merupakan filter atau saringan dari sensor baik-buruk, salah-benar, atau boleh-tidaknya sesuatu dilakukan oleh dorongan ego. Super ego merupakan aspek sosiologis dan moral kepribadian, karena lebih mengejar kesempurnaan bukan kenikmatan. Super ego berisi 2 (dua) hal yaitu: menghukum orang dengan rasa berdosa (*conscientia*) dan memberi hadiah dengan rasa bangga terhadap diri sendiri (*ich ideal*). Gerald Corey (dalam Hadinoto, 2001), menyatakan dalam perspektif aliran Freud Ortodok bahwa manusia dapat dilihat sebagai sistem energi. Dinamika kepribadian itu sendiri terdiri atas cara-cara untuk

mendistribusikan energi psikis kepada id, ego, dan super ego, tetapi energi tersebut terbatas, maka satu di antara tiga sistem itu memegang kontrol atas energi yang ada, dengan mengorbankan dua sistem lainnya. Jadi, kepribadian manusia sangat ditentukan oleh energi psikis yang menggerakkan (libido).

Beberapa ahli psikologi menggolongkan bentuk kepribadian ke dalam klasifikasi yang berbeda-beda berdasarkan tinjauan dan dasar persepsinya masing-masing. Menurut Santrock (2011), C.G Jung mengklasifikasi bentuk kepribadian manusia ke dalam 3 (tiga) golongan, yaitu:

1. *Introvert*, yaitu tipe kepribadian yang tindakannya lebih mengarah ke dalam pikiran dan pengalaman sendiri. Jadi, tindakannya lebih dipengaruhi oleh dunia dari dalam dirinya sendiri. Orang dengan tipe kepribadian ini mempunyai sifat yang tertutup, banyak fantasi, tidak tahan terhadap masukan dan kritik, mudah tersinggung, sukar bergaul, sukar dimengerti orang lain, dan suka membesar-besarkan kesalahannya.
2. *Extrovert*, yaitu tipe kepribadian yang tindakannya lebih banyak dipengaruhi oleh dunia luar. Orang dengan kepribadian *extrovert* memiliki ciri khas bersifat terbuka, lincah dalam pergaulan, selalu riang, ramah, ekspresi emosinya spontan, kebal terhadap kritik, tidak begitu merasakan kegagalan, serta tidak banyak mengadakan analisis dan kritik terhadap diri sendiri. Kepribadian *extrovert* juga lebih banyak berpikir positif terhadap orang lain, semua masalah akan dihadapi dengan lebih santai dan mudah karena yakin akan banyak orang yang bisa membantunya.
3. *Ambivert*, tipe kepribadian seseorang yang memiliki kedua tipe dasar dan sulit untuk memasukkan ke dalam salah satu tipe. Di dalam individu dengan kepribadian *ambivert*, ciri-ciri yang ada pada tipe *introvert* dan *ekstrovert* sama kuatnya, tidak ada salah satu yang dominan di antara keduanya.

Sedangkan filsuf Hipocrates dan Galenus (dalam Ahmadi, dkk, 2005) membagi kepribadian manusia berdasarkan 4 (empat) macam cairan tubuh yang sangat penting di dalam tubuh manusia, yaitu, sifat kering yang terdapat dalam empedu kuning (*chole*), sifat basah yang terdapat dalam empedu hitam (*melanchole*), dan sifat dingin yang terdapat dalam lendir (*phlegma*), serta sifat panas yang terdapat dalam darah (*sanguis*). Keempat tipe kepribadian tersebut memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Tipe Kepribadian Koleris

Jika di dalam tubuh individu didominasi oleh cairan *chloe*, maka artinya individu tersebut memiliki tipe kepribadian Koleris. Orang yang koleris adalah orang yang memiliki tipe kepribadian yang khas, misalnya hidup penuh semangat, kemauan yang keras, hatinya mudah terbakar, daya juang besar, optimistis, garang, mudah marah, pengatur, penguasa, pendendam, dan serius. Individu dengan tipe kepribadian koleris merupakan individu yang

memiliki sifat alamiah rasa kepemimpinan yang tinggi dan juga tegas. Biasanya sifat koleris ini tergolong jenis sifat kejiwaan yang benar-benar diuntungkan untuk menjadi seorang pemimpin yang bijak. Seorang kolerik memiliki kemauan keras dalam mencapai sesuatu. Ia adalah orang yang selalu berapi-api, begitu aktif, praktis, cekatan dan mandiri, serta sangat independen. Ia cenderung bersikap tegas dan memiliki pendirian keras dalam mengambil keputusan bagi dirinya sendiri dan juga orang lain. Ia adalah tipe orang yang sangat suka dengan berbagai aktivitas. Ia tidak perlu dirangsang oleh lingkungannya, tetapi ia yang akan merangsang lingkungannya dengan ide-idenya yang tidak pernah berakhir, juga rancangan, sasaran dan ambisinya yang selalu mengalir. Ia bukan tipe yang gampang menyerah terhadap tekanan dari orang lain. Bahkan tekanan tersebut justru semakin membuat dia yakin maju. Selain memiliki berbagai kelebihan, individu dengan tipe koleris memiliki beberapa kelemahan, antara lain, terkadang suka menyepelkan orang lain, sulit terkendali, tidak selalu mau mengikuti aturan yang berlaku, dan juga tidak terlalu membutuhkan dorongan dari orang lain.

2. Tipe Kepribadian Melankolis

Merupakan tipe kepribadian yang di dalam tubuh individu tersebut didominasi oleh cairan *melanchole*. Orang yang melankolis adalah orang yang memiliki tipe kepribadian yang khas seperti mudah kecewa, daya juang kecil, muram, pesimistis, penakut, kaku, dan juga mudah tersinggung. Kepribadian dengan tipe melankolis merupakan individu dengan temperamen yang paling kaya. Ia memiliki rasa seni yang tinggi. Kemampuan analitis yang kuat, perfeksionis, sensitif, berbakat dan rela berkorban. Perasaan sangat berpengaruh pada dirinya sebagai pribadi melankolis, ia adalah orang yang *introvert* tetapi apabila ia sedang berada dalam puncak suka cita ia bisa saja menjadi lebih *ekstrovert*. Pribadinya yang sangat perfeksionis cenderung membuatnya sering menyalahkan diri sendiri dan menjadi rendah diri. Padahal ia adalah seseorang yang memiliki daya analitik yang hebat yang mampu memperhitungkan bahaya, halangan dalam setiap proyek secara akurat. Perasaan mereka yang peka dan sensitif juga dapat membuat mereka jadi pendendam dan sering terlihat murung. Orang melankolis cenderung memilih pekerjaan yang membutuhkan pengorbanan dan ketekunan, ketika ia sudah memilih sesuatu maka ia akan tetap setia untuk mengerjakan dan menyelesaikannya. Beberapa kelemahan individu dengan kepribadian Melankolis antara lain, mudah tertekan karena ketidaksempurnaannya, sering merendahkan diri sendiri, sulit disenangkan, dan jika memiliki hambatan akan mudah cepat merasa pesimis.

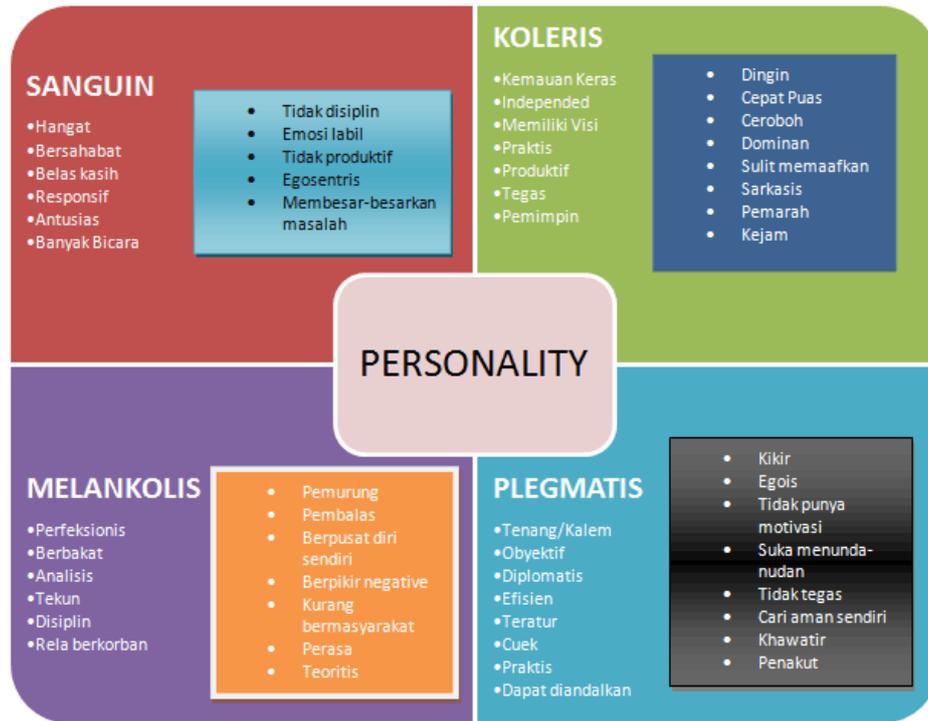
3. Tipe Kepribadian Plegmatis

Merupakan tipe kepribadian yang di dalam tubuh individu tersebut didominasi oleh cairan *phlegma*. Orang yang plegmatis adalah orang yang memiliki tipe kepribadian yang khas

seperti, tidak suka terburu-buru, tenang, tidak mudah dipengaruhi, setia, dingin, santai, dan sabar. Tipe kepribadian plegmatis merupakan seseorang yang memiliki sifat alamiah pendamai, tidak suka kekerasan, merupakan orang yang mudah diajak bergaul, ramah dan menyenangkan. Ia adalah tipe orang yang bisa membuat sekelompok orang tertawa terbahak-bahak oleh humor keringnya meski ia sendiri tidak tertawa. merupakan pribadi yang konsisten, tenang, dan jarang sekali terpengaruh dengan lingkungannya, tidak pernah terlihat gelisah. Di balik pribadinya yang dingin dan malu-malu, sesungguhnya ia memiliki kemampuan untuk dapat lebih merasakan emosi yang terkandung oleh sesuatu. Karena sifatnya yang menyukai kedamaian dan tidak suka pertikaian, ia cenderung menarik diri dari segala keterlibatan. Hal ini sering kali menghambatnya untuk menunjukkan kemampuannya secara total dan menjadi cenderung pasif dan pemalas. Individu yang memiliki kepribadian Plegmatis adalah kepribadian yang sangat membutuhkan kenyamanan suasana hati, ada di saat-saat tertentu yang membuatnya tidak bisa mengeluarkan segenap potensi dan kemampuan yang ada pada dirinya. Individu tipe Plegmatis cenderung mencari selamat, dan mereka sangat tidak siap jika harus malu karena tindakan yang diambilnya.

4. Tipe Kepribadian Sanguinis

Tipe kepribadian sanguinis dimiliki oleh individu yang cairan di tubuhnya didominasi oleh cairan sanguis. Individu sanguinis adalah orang yang memiliki tipe kepribadian yang khas seperti, hidup mudah berganti haluan, ramah, mudah bergaul, lincah, periang, mudah senyum, dan tidak mudah putus asa. Tipe kepribadian sanguinis merupakan tipe individu dengan sifat kejiwaan yang cenderung selalu ceria dan bahagia dalam bersikap, optimis dan penuh semangat dengan sifat yang ramah, dia selalu dapat menghidupkan suasana dalam lingkungannya, pandai berbagi cerita, selalu periang dan antusias dalam bertindak. Penampilannya yang menarik dan humoris merupakan ciri khas pribadi sanguinis. Hal inilah yang membuatnya disukai oleh banyak orang. Tetapi sifat sanguinis juga memiliki beberapa kelemahan, misalnya sering sekali keluar sifat pelupunya, juga terlalu banyak berbicara yang akibatnya jadi terkesan terlalu mendominasi pembicaraan dengan orang lain. Secara lengkap, kelebihan dan kekurangan keempat kepribadian tersebut ditampilkan dalam gambar berikut ini:



Gambar 3.1
Tipe-tipe Kepribadian Manusia

Saudara Mahasiswa, setelah mengetahui dan memahami berbagai bentuk dan tipe kepribadian manusia lengkap dengan ciri-cirinya masing-masing, diharapkan Anda semua dapat lebih mengerti dengan sikap dan kepribadian yang ditunjukkan oleh orang lain. Memang tidak mudah dalam memahami kepribadian orang lain yang berbeda-beda, tetapi setidaknya Anda dapat mengetahui bahwa tipe kepribadian tersebut memang ada di dalam kehidupan ini, dan tugas Anda adalah dapat memahami orang lain dengan lebih baik lagi. Memahami orang lain dengan baik dapat menjadi kunci bagi Anda dalam memberi respons atau tindakan terhadap orang-orang di sekitar Anda. Pemahaman tersebut terutama dapat Anda terapkan dalam dunia pekerjaan Anda di bidang kesehatan, terutama dalam hal pelayanan transfusi darah. Bekerja setiap hari dengan menghadapi berbagai jenis kepribadian yang berbeda tentu sangat memberikan tantangan bagi Anda. Dan yang perlu diingat adalah, sebelum Anda dapat memahami kepribadian para pasien, keluarga pasien, masyarakat, bahkan kepribadian rekan-rekan kerja Anda, sudahkah Anda dapat memahami kepribadian Anda sendiri?

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi-materi yang disajikan pada Topik 2, kerjakanlah Latihan berikut!

- 1) Jelaskan pengertian dari kepribadian manusia menurut beberapa ahli!
- 2) Jelaskan yang dimaksud dengan perkembangan kepribadian manusia!
- 3) Sebutkan unsur-unsur yang termasuk dalam kepribadian manusia!
- 4) Sebutkan 4 (empat) jenis kepribadian manusia menurut Hipocrates dan Galenus!

Petunjuk Jawaban Latihan

Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan baik dan benar, Anda dapat membaca kembali semua materi yang berkaitan dengan pertanyaan tersebut pada Topik 2

Ringkasan

Kepribadian merupakan suatu gambaran citra diri yang terdapat dalam setiap diri individu yang membimbing dan memberi arah kepada seluruh tingkah laku individu yang bersangkutan. Kepribadian dapat berfungsi sebagai fungsi deskriptif (menggambarkan) dan juga fungsi prediktif (memperkirakan). Aspek-aspek dalam kepribadian meliputi karakter, sikap, emosi, responsibilitas, dan juga sosiabilitas.

Tahap perkembangan kepribadian melewati beberapa tahap. Jika ditinjau dari sisi orientasi kenikmatan, tahap perkembangan manusia dibagi dalam beberapa tahap, yaitu tahap oral, tahap anal, tahap phalik, tahap latensi, dan tahap genital. Perkembangan kepribadian manusia dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor genetik atau keturunan, faktor lingkungan, dan juga faktor situasional.

Menurut Jung, jenis kepribadian dapat diklasifikasikan menjadi tiga golongan, yaitu kepribadian *introvert* (tertutup), *extrovert* (terbuka) dan *ambivert* (mencakup introvert dan extrovert). Klasifikasi kepribadian manusia menurut Hipocrates dan Galenus dibagi ke dalam empat golongan, yaitu tipe Koleris (keras), tipe Melankolis (sensitif), tipe Plegmatis (tenang), dan tipe Sanguinis (periang).

Tes 2

Petunjuk: Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

- 1) Kata kepribadian dalam bahasa Inggris disebut dengan *personality*, yang berasal dari bahasa Yunani kuno *prosopon* atau *persona* yang artinya adalah
 - A. Jiwa
 - B. Topeng
 - C. Model
 - D. Emosi

- 2) Menurut *Brower*, pengertian kepribadian adalah
 - A. Keseluruhan tingkah laku yang tampak dan tidak tampak
 - B. Organisasi sikap yang dimiliki
 - C. Corak tingkah laku dari sikap
 - D. Keseluruhan perilaku dan interaksi dengan lingkungannya

- 3) Kepribadian merupakan sistem jiwa raga yang dinamis dalam diri individu dan membutuhkan penyesuaian dengan lingkungannya, adalah pengertian kepribadian menurut
 - A. John Cuper
 - B. Theodore Newcomb
 - C. Browner
 - D. Gordon Allport

- 4) Kepribadian manusia memiliki dua fungsi, yaitu fungsi
 - A. normatif dan persuasif
 - B. persuasif dan deskriptif
 - C. prediktif dan argumentatif
 - D. deskriptif dan prediktif

- 5) Bentuk kepribadian yang disebut dengan *super-ego* sangat berkaitan erat dengan hal-hal yang berasal dari sumber
 - A. moral
 - B. naluri
 - C. emosi
 - D. kenikmatan

- 6) Pada perkembangan kepribadian manusia, ada sebuah tahap yang menunjukkan ciri khas matangnya alat reproduksi dan individu mulai tertarik pada lawan jenis. Tahap ini disebut dengan
- A. Phalik
 - B. Genital
 - C. Latensi
 - D. Oral
- 7) Ahli psikologi Jung mengklasifikasi kepribadian manusia menjadi beberapa golongan, antara lain
- A. Introvert dan Extrovert
 - B. Extrovert dan Ambivert
 - C. Introvert dan Ambivert
 - D. Introvert, Extrovert dan Ambivert
- 8) Klasifikasi tipe kepribadian menurut Hipocrates dan Galenus antara lain
- A. Melankolis, Sanguinis, Koleris
 - B. Koleris, Ambivert, Sanguinis, Melankolis
 - C. Melankolis, Sanguinis, Koleris, Plagmatis
 - D. Sanguinis, Sensitif, Koleris, Kolektif
- 9) Tipe kepribadian yang keras, garang, dan penuh optimis merupakan ciri-ciri dari tipe kepribadian
- A. Sanguinis
 - B. Koleris
 - C. Melankolis
 - D. Sensitif
- 10) Jika dalam melaksanakan tugas sebagai teknisi transfusi darah, Anda menemukan seorang pasien yang mudah sekali merasa kecil hati dan merasa bersalah, maka Anda dapat menyebut bahwa pasien tersebut termasuk ke dalam tipe kepribadian yang
- A. Melankolis
 - B. Histeria
 - C. Obsesif
 - D. Sanguinis

Kunci Jawaban Tes

Tes 1

- 1) B
- 2) C
- 3) B
- 4) C
- 5) A
- 6) D
- 7) D
- 8) C
- 9) A
- 10) D

Tes 2

- 1) B
- 2) C
- 3) D
- 4) D
- 5) A
- 6) A
- 7) D
- 8) C
- 9) B
- 10) A

Glosarium

Altruis	: Memperhatikan orang lain, tertarik pada lawan jenis
Ambivert	: Tipe kepribadian yang menunjukkan ciri-ciri yang sama kuatnya pada tipe introvert dan extrovert, di satu waktu bisa menjadi orang yang sangat tertutup, tetapi di waktu yang lain bisa berubah menjadi orang yang sangat terbuka
Extrovert	: Tipe kepribadian yang terbuka, ceria, hangat, mudah berkenalan dengan orang baru, banyak teman, terlalu mudah percaya dengan orang lain
Fungsi Deskriptif	: Fungsi Kepribadian seseorang yang berarti dapat menggambarkan sikap atau karakter individu tersebut
Fungsi Prediktif	: Fungsi kepribadian seseorang yang berarti dapat memperkirakan tindakan atau respons apa yang akan diberikan oleh seseorang sesuai dengan karakternya
Genetik	: Faktor bawaan, keturunan
Gerontologi	: Bagian dari cabang ilmu psikologi yang khusus mempelajari tentang dinamika psikologis yang terjadi pada lansia
Introvert	: Tipe kepribadian yang tertutup, pendiam, tidak mudah percaya pada orang lain, tidak ingin mencoba hal-hal yang baru, sering takut dan khawatir dalam melangkah
Koleris	: Tipe kepribadian yang keras dan terlalu bersemangat, penuh optimis, tetapi terkadang nampak kasar
Masa Anak-anak	: Masa usia 5 – 12 tahun
Masa Balita	: Masa usia 0 – 5 tahun
Masa Dewasa	: Masa usia 21 – 65 tahun
Masa Remaja	: Masa usia 12 – 21 tahun
Masa Lansia	: Masa usia 65 tahun ke atas
Melankolis	: Tipe kepribadian yang lembut, sensitif, mudah tersinggung, mudah berkecil hati, tetapi mudah menyalahkan diri sendiri
Pertumbuhan Anak	: Perubahan pada diri anak yang bersifat fisik dan dapat diukur, misalnya penambahan berat dan tinggi badan, jumlah gigi atau rambut
Perkembangan Anak	: Perubahan pada diri anak yang bersifat nonfisik, mencakup di dalamnya kemampuan kognitif dan juga emosional, misalnya anak sudah semakin bisa bicara, membaca, menulis, dan lain-lain

- Plegmati : Tipe kepribadian yang tenang, efisien, teratur, tetapi sering tidak konsisten dan tidak tegas karena ingin mencari aman saja
- Premenstrual Syndrome : Gangguan kenyamanan yang terjadi pada wanita ketika menjelang masa-masa menstruasi
- Sanguinis : Tipe kepribadian yang periang, selalu ceria, antusias, tetapi sering terlalu banyak bicara dan tidak tegas
- Tipe Kepribadian : Jenis sikap atau karakter tertentu yang melekat pada diri seseorang

Daftar Pustaka

- Agus Sujanto. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ahmadi, Abu dan Munawar Sholeh. 2005. *Psikologi Perkembangan Kepribadian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Atkinson, R.L., dkk. 1998. *Introduction to Psychology*. Terjemahan Kusuma. W. Batam. Interaksara.
- Berk, Laura E. 2010. *Development Through the Lifespan* (Edisi kelima: Dari Dewasa Awal Sampai Menjelang Ajal. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daniel Cervone, Lawrence A. Pervin, 2007. *Kepribadian Teori dan Penelitian*, terjemahan Aliya Tusyani dkk, Jakarta: Salemba Humanika,
- Dede Rahmat Hidayat. 2002. *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Desmita. 2013. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Elizabeth, B. Hurlock. 2002. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- FJ. Monks. 2006. *Pengantar Psikologi Perkembangan Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Gunarsah, Singgih. 2003. *Dasar dan Teori Perkembangan Anak*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hadinoto S.R. 2001. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Handayani, Wiji, dan Purnami. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Teras.
- Inge Hutagalung, 2007. *Pengembangan Kepribadian Tinjauan Praktis Menuju Pribadi Positif*. Jakarta: Indeks.

- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Kharisma Putra Utama.
- Jamaluddin. 2009. *Psikologi Anak dan Remaja Muslim*. Jakarta: Pustaka Al Kautsar.
- Kusuma Widjaja, Lukaningsih Z.L., dan Siti Bandiyah. 2011. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Laning, Vina Dwi. 2009. *Sosiologi Kelas X SMA*. Jakarta: Pusat Pebukuan Departemen Pendidikan Nasional.
- Laura. A.King. 2014. *Psikologi Umum*: Jakarta: Salemba Humanika.
- Jamaluddin. 2009. *Psikologi Anak dan Remaja Muslim*. Jakarta: Pustaka Al Kautsar.
- Manggit, Carlyn. 2012. *Memahami Perkembangan Anak*. Jakarta: PT. Indeks Permata Puri Media.
- Marliani, Rosleny. 2015. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Mappiare, Andi. 1983. *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Nirwana, Ade Bening. 2011. *Psikologi Bayi, Balita, dan Anak*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rochmah, Elfi Yuliani. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta. STAIN Ponorogo Press.
- Santrock, John. W. 2002. *Masa Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, John W. 2011. *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- Sholehuddin, M. Sugeng. 2009. *Psikologi Perkembangan dan Perspektif Pengantar*. Pekalongan: STAIN Pekalongan Press.
- Siti Rahayu. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Taylor, S. 2003. *Health Psychology: International Edition*. New York: McGraw Hill

Yusuf, Syamsul 2002. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Zuyina, L.A. dan Bandiyah, S. 2011. Psikologi Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Media.

Bab 4

PERILAKU NORMAL, ABNORMAL, DAN TEORI-TEORI MANUSIA DALAM PSIKOLOGI

Shinta, S.Pd., M.Si., MA.

Pendahuluan

Dalam dunia psikologi, kriteria perilaku normal dan perilaku abnormal memiliki standar atau ukuran tertentu yang sudah disepakati oleh para ahli. Jika tidak ada standar tertentu yang digunakan, maka dapat menimbulkan mispersepsi atau bahkan juga multitafsir. Bisa jadi suatu perilaku disebut normal dalam suatu kelompok masyarakat tertentu, tetapi dianggap abnormal di kelompok masyarakat yang lain. Persepsi Anda terhadap sebuah perilaku orang lain di sekitar Anda, akan menentukan sikap Anda terhadapnya. Apalagi bagi Anda yang bekerja di dunia kesehatan khususnya dalam bidang pelayanan darah. Jangan sampai hanya karena salah mempersepsikan tentang sebuah perilaku termasuk perilaku normal atau abnormal, membuat Anda salah mengambil tindakan dalam melayani pasien atau keluarga pasien.

Misalnya dalam sebuah contoh seorang teknisi transfusi darah yang menghadapi calon pendonor, ada pendonor yang memiliki rasa takut terhadap jarum suntik atau takut pada darah. Nah apakah rasa takut tersebut termasuk dalam kategori normal atau abnormal, Anda akan mempelajarinya dalam bab ini. Bagi pendonor yang baru pertama kali melakukan donor darah, terkadang tidak sedikit dari mereka yang memiliki rasa takut terhadap jarum donor tetapi memiliki keinginan yang besar untuk tetap melakukan donor darah. Bisa jadi rasa takut tersebut masih dalam taraf normal. Tetapi bagaimana ceritanya jika sudah berkali-kali donor darah tapi masih memiliki rasa takut yang berlebihan terhadap jarum. Bagaimana cara kita mengatasi pendonor tersebut? Apakah kita biarkan saja kemudian menyuruhnya untuk

pulang dan tidak melakukan donor darah atau kita punya trik tersendiri untuk merayunya supaya tetap mau melanjutkan proses donor darah?

Saudara Mahasiswa, pada bab ini akan dibahas mengenai perilaku normal, perilaku abnormal dan teori-teori manusia dalam psikologi. Setelah mempelajari semua materi dalam bab ini, Anda diharapkan dapat membedakan antara perilaku normal dan perilaku abnormal serta mampu memahami teori-teori manusia dalam psikologi, sehingga pada akhirnya dalam kehidupan sehari-hari Anda dapat memahami orang-orang di sekitar Anda, termasuk dalam menjalankan tugas pekerjaan Anda.

Setelah mempelajari materi dalam Bab ini Anda diharapkan untuk dapat:

1. Menjelaskan pengertian perilaku normal.
2. Mengidentifikasi ciri-ciri perilaku normal.
3. Menjelaskan pengertian abnormal.
4. Mengidentifikasi ciri-ciri perilaku abnormal.
5. Membedakan jenis-jenis perilaku abnormal.
6. Menjelaskan teori psikoanalisa.
7. Menjelaskan teori behaviorisme.
8. Menjelaskan teori humanisme.
9. Menjelaskan teori nativisme.
10. Menjelaskan teori transpersonal.

Topik 1

Perilaku Normal

Saudara Mahasiswa, pada Topik 1 ini akan diuraikan tentang perilaku normal, dimana hal-hal yang terkait merupakan perilaku yang sama dengan kebanyakan orang pada umumnya. Perilaku tersebut sering disebut dengan istilah normalitas. Oleh karena itu, untuk mempermudah Anda mempelajari materi yang disajikan pada topik ini, pembahasan akan dimulai dengan pengertian tentang pengertian perilaku normal kemudian dilanjutkan dengan ciri-ciri perilaku normal.

A. PENGERTIAN PERILAKU NORMAL

Saudara Mahasiswa, hal yang harus Anda ketahui bahwa normalitas bahkan lebih sulit untuk didefinisikan ketimbang abnormalitas, tetapi sebagian besar ahli psikologi berpendapat bahwa normalitas merupakan bagian dari kesehatan mental atau kesejahteraan secara emosional. Karakteristik tersebut tidak membuat perbedaan mendalam antara mental yang sehat dan mental yang sakit. Namun, mereka mewakili sifat yang dimiliki oleh orang normal dengan derajat yang lebih besar dibandingkan individu yang didiagnosis sebagai abnormal (Widjaja, 2011). Berikut ini pengertian normalitas yang dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu:

1. Realistis

Individu normal cukup realistis dalam menilai reaksi dan kemampuannya dalam menginterpretasikan apa yang terjadi di dunia sekitarnya. Pada individu ini mereka tidak secara terus menerus keliru menghayati apa yang dikatakan dan dilakukan orang lain, dan mereka tidak secara terus menerus menilai berlebihan kemampuan dirinya dan menangani lebih banyak dari yang dapat mereka kerjakan, mereka tidak pula menilai rendah kemampuan mereka dan menghindari tugas yang sulit.

2. Mengenali Diri Sendiri

Orang yang dapat melakukan penyesuaian baik memiliki suatu kesadaran akan motif dan perasaannya sendiri. Walaupun tidak satu pun orang yang benar-benar dapat menyadari perilaku atau perasaan dirinya. Bahkan orang yang berperilaku normal memiliki lebih banyak kesadaran diri dibandingkan individu yang didiagnosis menderita penyakit mental.

3. Kemampuan untuk Mengendalikan Perilaku secara Sadar

Individu normal merasa cukup percaya tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan perilaku mereka sendiri. Kadang-kadang, mereka dapat bertindak secara impulsif atau bertindak tanpa memikirkan konsekuensinya terlebih dahulu, sehingga mereka harus mampu menahan dorongan untuk melakukan sebuah tindakan dan agresif. Maka dapat dikatakan keputusan mereka dalam melakukan tindakan itu bersifat sadar dan bukan disebabkan oleh impuls yang tidak dapat dikendalikan.

3. Harga Diri dan Penerimaan

Orang yang mampu menyesuaikan diri secara baik dan mampu menilai harga dirinya sendiri serta merasa diterima oleh orang di sekitarnya. Mereka merasa nyaman bersama orang lain dan mampu bereaksi secara spontan dalam situasi sosial. Pada saat yang sama, mereka tidak merasa berkewajiban mematuhi opininya pada opini kelompok. Merasa tidak berharga, terasing, dan yang tidak diterima adalah menonjol pada individu yang didiagnosis abnormal.

4. Kemampuan Untuk Membentuk Ikatan Kasih

Individu normal mampu membentuk hubungan yang erat dan memuaskan orang lain. Mereka peka terhadap perasaan orang lain dan tidak membuat tuntutan yang berlebihan kepada orang lain untuk memuaskan kebutuhan mereka sendiri. Seringkali, orang dengan gangguan mental terlalu mengurus perlindungan dirinya sendiri sehingga mereka menjadi sangat berpusat pada diri sendiri (*self-centered*). Karena terpreokupasi dengan perasaan dan kebutuhannya sendiri, mereka mencari kasih tetapi tidak mampu membalas. Kadang-kadang mereka merasa takut akan keintiman karena hubungan masa lalu mereka bersifat destruktif atau merusak.

5. Produktivitas

Orang yang mampu menyesuaikan diri dengan baik mampu menyalurkan kemampuan mereka ke aktivitas yang produktif. Mereka merasa semangat dan antusias terhadap kehidupan dan tidak perlu mendorong diri mereka sendiri untuk memenuhi tuntutan sehari-hari. Merasa tidak memiliki energi yang cukup dan sangat rentan terhadap kelelahan seringkali merupakan gejala ketegangan psikologis akibat masalah yang tidak terpecahkan.

B. CIRI-CIRI PERILAKU NORMAL

Setelah Anda memahami pengertian tentang perilaku normal, sekarang kita akan membahas seperti apa ciri-ciri perilaku normal itu. Saudara mahasiswa, ada beberapa

pendapat mengenai ciri-ciri seseorang berperilaku normal yang tidak jauh berbeda seperti yang akan dibahas berikut ini.

WHO mendefinisikan sehat atau normal sebagai sebuah keadaan yang sejahtera baik fisik, mental, dan sosial secara penuh. Sedangkan psikiater Karl Meninger menyatakan bahwa orang yang sehat mental/normal adalah orang yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, mampu menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, dan sikap hidup yang bahagia. Menurut Widiawati (2013), orang-orang yang sehat atau normal memiliki ciri-ciri, antara lain :

Tabel 4.1
Ciri-ciri Perilaku Normal

Aspek	Ciri Perilaku
Sikap terhadap diri sendiri	Menunjukkan penerimaan diri, memiliki jati diri positif, memiliki nilai yang realistik terhadap berbagai kelebihan dan kekurangan diri.
Persepsi terhadap realitas	Memiliki pandangan yang realistik terhadap diri dan dunia, baik orang maupun benda di sekelilingnya.
Integrasi	Berkepribadian utuh, bebas dari konflik batin yang berat, memiliki toleransi dan penerimaan yang baik terhadap stres.
Kompetensi	Memiliki kompetensi fisik, intelektual, emosional, dan sosial yang memadai untuk mengatasi berbagai masalah hidup.
Otonomi	Memiliki kemandirian, tanggung jawab, dan penentuan diri yang memadai.
Pertumbuhan aktualisasi diri	Menunjukkan kecenderungan ke arah semakin matang, kemampuan berkembang, mencapai pemenuhan diri sebagai pribadi.

Saudara Mahasiswa, selain dari ciri-ciri perilaku normal di atas, terdapat juga beberapa ahli lain yang berpendapat tentang beberapa ciri orang dengan perilaku normal (Nevid, 2005), yaitu :

1. Menurut Maslow dan Mittelmann

Maslow dan Mittelmann menyatakan bahwa pribadi yang normal dengan jiwa yang sehat ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Memiliki rasa aman yang tepat (*sense of security*)
- b. Memiliki penilaian diri (*self evaluation*) dan wawasan (*insight*) yang rasional.
- c. Memiliki spontanitas dan emosional yang tepat.
- d. Memiliki kontak dengan realitas secara efisien.
- e. Memiliki dorongan-dorongan dan nafsu-nafsu yang sehat.

- f. Memiliki pengetahuan mengenai dirinya secara objektif.
- g. Memiliki tujuan hidup yang jelas, tujuan hidup yang realistis, yang didukung oleh potensi.
- h. Mampu belajar dari pengalaman hidupnya.
- i. Sanggup untuk memenuhi tuntutan-tuntutan kelompoknya.
- j. Ada sikap emansipasi yang sehat pada kelompoknya.
- k. Kepribadian yang terintegrasi

2. Kriteria pribadi yang normal menurut W.F. Maramis

Menurut Maramis, terdapat enam kelompok sifat yang dapat dipakai untuk menentukan ciri-ciri pribadi yang sehat secara normal, adalah sebagai berikut:

- a. Sikap terhadap diri sendiri
Yaitu seseorang dapat menerima dirinya sendiri, identitas diri yang memadai, serta penilaian yang realistis terhadap kemampuannya.
- b. Persepsi terhadap kenyataan
Yaitu seseorang yang mempunyai pandangan realistis tentang diri sendiri dan lingkungannya.
- c. Integrasi
Yaitu seseorang dengan kesatuan kepribadian, bebas dari konflik pribadi yang berat dan memiliki daya tahan yang baik terhadap stres.
- d. Kemampuan
Yaitu seseorang yang memiliki kemampuan dasar secara fisik, intelektual, emosional, dan sosial sehingga mampu mengatasi berbagai masalah.
- e. Otonomi
Yaitu seseorang yang memiliki kepercayaan pada diri sendiri yang memadai, bertanggung jawab, serta mampu mengarahkan dirinya pada tujuan hidup.
- f. Perkembangan dan perwujudan dirinya
Yaitu kecenderungan pada kematangan yang makin tinggi pada seseorang.

Nah setelah Anda semua mengetahui tentang pengertian perilaku normal dan ciri-cirinya, sekarang Anda tentu sudah bisa mengetahui apakah seseorang di sekitar Anda termasuk dalam kategori normal atau tidak? Bagaimana dengan diri Anda sendiri?

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah latihan berikut!

- 1) Menurut Anda apakah yang disebut dengan perilaku normal ?
- 2) Sebutkan ciri-ciri perilaku normal secara umum ?
- 3) Sebutkan ciri-ciri perilaku normal menurut Maslow

Petunjuk Jawaban Latihan

Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan baik dan benar, Anda dapat membaca kembali semua materi yang berkaitan dengan pertanyaan tersebut pada Topik 1

Ringkasan

Normalitas merupakan keadaan kesejahteraan seseorang baik secara fisik, mental maupun dalam sosial yaitu orang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, mampu menahan diri, menunjukkan kecerdasan secara matang, dan memiliki sikap hidup yang bahagia. Orang yang berperilaku normal secara umum memiliki ciri-ciri memiliki jati diri positif, realistis, berkepribadian utuh, bertenggangrasa, memahami perasaan orang lain, produktif, bertanggung jawab dan mampu menunjukkan kecenderungan ke arah yang semakin baik dan matang.

Tes 1

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

- 1) Orang yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, mampu menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, dan sikap hidup yang bahagia adalah pengertian dari perilaku
 - A. Normal
 - B. Abnormal
 - C. Stres
 - D. Tertekan

- 2) Orang yang sehat mental / normal adalah orang yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, mampu menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, dan sikap hidup yang bahagia merupakan pengertian perilaku normal menurut
- A. Maslow dan Mittelmann
 - B. WHO
 - C. Karl Meninger
 - D. W.F. Maramis
- 3) Orang yang dapat melakukan penyesuaian baik memiliki suatu kesadaran akan motif dan perasaannya sendiri disebut
- A. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku secara sadar
 - B. Mengenali diri sendiri
 - C. Resepsi realita yang efisien
 - D. Harga diri dan penerimaan
- 4) Berikut ini merupakan salah satu dari ciri perilaku normal yaitu
- A. Memiliki nafsu yang sehat tetapi tidak memiliki dorongan-dorongan
 - B. Memiliki tujuan hidup yang adekuat, tujuan hidup yang realistis, yang didukung oleh potensi.
 - C. Tidak mampu belajar dari pengalaman hidupnya.
 - D. Tidak ada sikap emansipasi yang sehat pada kelompoknya.
- 5) Berkepribadian utuh, bebas dari konflik batin yang melumpuhkan, memiliki toleransi yang baik terhadap stres merupakan ciri-ciri dari perilaku normal, yang disebut dengan
- A. Persepsi terhadap realitas
 - B. Sikap terhadap diri sendiri
 - C. Otonomi
 - D. Integrasi
- 6) Menurut Maslow dan Mittelmann menyatakan bahwa pribadi yang normal dengan jiwa yang sehat ditandai dengan ciri-ciri, *kecuali*
- A. Memiliki rasa aman yang tepat (*sense of security*)
 - B. Memiliki spontanitas dan emosional yang tidak tepat
 - C. Memiliki kontak dengan realitas secara efisien
 - D. Memiliki pengetahuan mengenai dirinya secara objektif

- 7) Tidak secara terus menerus keliru menghayati apa yang dikatakan dan dilakukan orang lain, tidak menilai berlebihan kemampuan dirinya dan menangani lebih banyak dari yang dapat mereka kerjakan merupakan
- A. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku secara sadar
 - B. Mengenali diri sendiri
 - C. Resepsi realita yang efisien
 - D. Harga diri dan penerimaan
- 8) Kemampuan seseorang untuk membentuk ikatan kasih merupakan perilaku individu normal yang mampu membentuk
- A. Hubungan yang erat dan memuaskan orang lain
 - B. Hubungan yang biasa-biasa saja
 - C. Hubungan yang tidak sehat
 - D. Hubungan yang keliru
- 9) Menunjukkan penerimaan diri, memiliki jati diri positif, memiliki nilai yang realistik terhadap berbagai kelebihan dan kekurangan diri merupakan aspek dari
- A. Pertumbuhan aktualisasi diri
 - B. Sikap terhadap orang lain
 - C. Sikap terhadap diri sendiri
 - D. Kompetensi
- 10) Menurut Maramis, terdapat enam kelompok sifat yang dapat dipakai untuk menentukan ciri-ciri pribadi yang sehat normal, yaitu antara lain
- A. Sikap terhadap diri sendiri; memiliki rasa kasih sayang; integrasi; kemampuan; otonomi; dan Perkembangan dan perwujudan dirinya
 - B. Sikap terhadap diri sendiri; persepsi terhadap kenyataan; integrasi; kemampuan; otonomi; dan emosional
 - C. Sikap terhadap diri sendiri; persepsi terhadap kenyataan; integrasi; tidak memiliki kemampuan; otonomi; dan Perkembangan dan perwujudan dirinya
 - D. Sikap terhadap diri sendiri; persepsi terhadap kenyataan; integrasi; kemampuan; otonomi; dan Perkembangan dan perwujudan dirinya

Topik 2

Perilaku Abnormal

Saudara Mahasiswa, setelah mempelajari tentang perilaku normal, maka pada Topik 2 ini selanjutnya akan dibahas mengenai perilaku abnormal. Pada topik ini akan diuraikan hal-hal yang berkaitan tentang perilaku yang tidak sama dengan kebanyakan orang pada umumnya. Perilaku tersebut sering disebut dengan istilah abnormalitas. Baiklah, untuk mempermudah Anda dalam mempelajari topik ini, pembahasan akan didahului dengan menjabarkan tentang pengertian abnormal, penyebab perilaku abnormal, faktor-faktor penyebab perilaku abnormal, ciri-ciri perilaku abnormal, dan diakhiri dengan jenis-jenis perilaku abnormal.

A. PENGERTIAN ABNORMAL

Saudara Mahasiswa, hal yang Anda harus ketahui bahwa perilaku abnormal adalah kondisi emosional seperti kecemasan dan depresi yang tidak sesuai dengan situasinya. Perilaku abnormal sendiri terdiri dari dua kata yaitu perilaku dan abnormal, perilaku menurut kamus bahasa Indonesia adalah tingkah laku seorang manusia atau sikap seorang manusia, sedangkan abnormal dapat didefinisikan sebagai hal yang jarang terjadi atau penyimpangan dari kondisi rata-rata.

Apakah yang disebut dengan perilaku “abnormal”? Kriteria apa yang bisa digunakan untuk membedakannya dari perilaku “normal”? Yang harus Anda ketahui adalah tidak ada kesepakatan umum dari pengertian perilaku abnormal, tetapi sebagian besar upaya untuk mendeskripsikan abnormalitas didasarkan pada satu atau lebih definisi berikut (Widjaja, 2011). Berikut ini akan dijabarkan pengertian abnormal yang dapat ditinjau dari beberapa aspek, yaitu antara lain:

1. Penyimpangan dari Norma Statistik

Kata abnormal berarti “menyimpang dari yang normal”. Banyak karakteristik abnormalitas dalam hal ini, seperti tinggi badan, berat badan, kecerdasan, mencakup suatu rentang nilai jika diukur pada suatu populasi. Sebagian besar orang akan jatuh pada rentang pertengahan tinggi badan, sementara sedikit individu adalah jangkung secara abnormal atau pendek secara abnormal. Salah satu definisi abnormalitas adalah berdasarkan *frekuensi statistik*. Tetapi menurut definisi lain, orang yang sangat cerdas atau sangat gembira akan diklasifikasikan sebagai abnormal. Jadi dalam mendefinisikan perilaku abnormal, kita harus mempertimbangkan lebih dari hanya sekedar jumlah atau statistik.

2. Penyimpangan dari Norma Sosial

Setiap masyarakat memiliki standar, atau norma tertentu untuk perilaku yang dapat diterima, sedangkan perilaku yang menyimpang secara jelas dari norma tersebut dianggap sebagai perilaku abnormal.

Perilaku yang dianggap normal oleh suatu masyarakat mungkin dianggap abnormal oleh masyarakat lain. Sebagai contohnya, di beberapa daerah di Indonesia terbiasa saling tersenyum jika seseorang lewat di sebuah perkampungan penduduk atau masyarakat, walaupun tidak saling mengenal. Tetapi di sebuah negara lain mungkin bisa jadi perilaku tersebut dianggap abnormal. Masalah lain adalah bahwa konsep abnormalitas berubah dengan berjalannya waktu di dalam masyarakat yang sama. Sebagian besar orang Amerika menganggap mengisap marijuana atau muncul hampir telanjang di pantai sebagai perilaku abnormal 30 tahun yang lalu. Sekarang, perilaku tersebut cenderung dipandang sebagai perbedaan gaya hidup ketimbang tanda abnormalitas.

Jadi, ide normalitas dan abnormalitas sebenarnya berbeda dari satu masyarakat ke masyarakat lain dan dari satu waktu ke waktu lain, lebih dari sekedar standar sosial, tetapi juga tergantung dari persepsi atau pandangan kemajuan sebuah zaman.

3. Perilaku Maladaptif

Ketika sebagian ilmuwan mendefinisikan perilaku abnormal dalam pengertian penyimpangan dari normal statistik atau sosial, banyak ilmuwan sosial lain yang berpendapat bahwa kriteria yang paling penting adalah bagaimana perilaku mempengaruhi kesejahteraan individu atau kelompok sosial. Menurut kriteria ini, perilaku dianggap abnormal jika ia bersifat maladaptif, jika ia memiliki pengaruh buruk pada individu atau masyarakat. Beberapa jenis perilaku menyimpang dapat mengganggu kesejahteraan individu atau kelancaran dalam tugas sehari-hari, misalnya ketika ada seorang pria yang sangat takut di tempat keramaian sehingga ia tidak dapat menumpang bus ke tempat kerjanya; seorang pecandu alkohol yang minum alkohol berlebihan sampai mabuk berat sehingga ia tidak dapat mempertahankan pekerjaannya; atau seorang wanita yang mencoba bunuh diri hanya karena hal-hal sepele. Bentuk lain penyimpangan perilaku adalah ketika perilaku tersebut berbahaya bagi masyarakat, misalnya remaja yang memiliki kemarahan agresif dan menyerang, atau individu paranoid yang merencanakan pembunuhan terhadap pemimpin nasional. Jika kita menggunakan kriteria maladaptif, maka semua perilaku tersebut dianggap perilaku abnormal.

4. Distres Pribadi

Kriteria keempat menganggap abnormalitas dalam pengertian perasaan distres subjektif individual daripada perilaku individual. Sebagian besar orang yang didiagnosis menderita penyakit mental merasakan penderitaan batin yang berat. Mereka cemas, depresi, atau

tertekan, dan banyak yang menderita insomnia, penurunan nafsu makan, serta banyak merasa nyeri dan sakit. Kadang-kadang distress pribadi mungkin merupakan satu-satunya gejala abnormalitas, maka perilaku individu tersebut mungkin tampak normal bagi pengamat awam.

Menurut klasifikasi yang lain, suatu perilaku bisa disebut abnormal jika memenuhi salah satu kriteria atau lebih dari hal-hal berikut ini (Nevid, 2005) :

1. Perilaku Yang Tidak Biasa

Perilaku yang tidak biasa atau tidak umum dapat dikatakan sebagai perilaku abnormal. Misalnya saja hanya sedikit dari Anda yang dapat merasa, melihat atau mendengar sesuatu yang abstrak, yang sebenarnya tidak ada. Hal seperti itulah yang disebut sebagai salah satu dari perilaku abnormalitas dalam budaya kita.

2. Perilaku Yang Tidak Bisa Diterima Sosial Atau Melanggar Norma

Setiap lingkungan masyarakat memiliki aturan dan norma sosialnya yang digunakan untuk menentukan apakah perilaku masyarakat tersebut dapat diterima atau tidak. Perilaku yang dianggap normal dalam suatu daerah mungkin bisa dianggap sebagai perilaku abnormal di dalam daerah lainnya.

3. Berada Dalam Stres Personal

Kondisi stres yang dirasakan personal yang diakibatkan karena gangguan emosi seperti depresi, ketakutan dan kecemasan yang berlebihan. Namun kondisi kecemasan serta depresi bisa jadi respons yang memang sudah sesuai dengan kondisi yang dialami, semua tergantung dari masing-masing individu dalam mengelola stres.

4. Perilaku Maladaptif

Perilaku yang menyebabkan ketidakbahagiaan serta membatasi kemampuan seseorang untuk bisa berfungsi sesuai dengan peran yang diharapkan.

5. Perilaku Berbahaya

Perilaku yang bisa menyebabkan bahaya atau risiko negatif untuk orang tersebut dan juga untuk orang lain yang ada di sekelilingnya.

Saudara Mahasiswa, tidak terdapat satupun dari definisi tersebut yang memberikan deskripsi yang memuaskan dan komprehensif tentang perilaku abnormal. Pada sebagian besar masyarakat, kriteria-kriteria tersebut yaitu penyimpangan frekuensi statistik, penyimpangan sosial, perilaku maladaptif, dan distress pribadi dapat dipertimbangkan dalam mendiagnosis abnormalitas perilaku seseorang.

Berbagai macam perilaku telah diklasifikasikan sebagai perilaku abnormal. Sebagian perilaku abnormal adalah akut dan bersifat sementara, baik yang terjadi akibat peristiwa yang menimbulkan stres berat, sedangkan perilaku lain termasuk dalam golongan kronis dan

berlangsung seumur hidup. Sebagian perilaku abnormal terjadi akibat penyakit atau kerusakan di sistem saraf. Perilaku abnormal lain diakibatkan dari lingkungan sosial yang tidak menguntungkan atau pengalaman belajar yang salah. Seringkali faktor-faktor tersebut bertumpang tindih dengan berinteraksi. Tiap perilaku dan masalah emosional seseorang adalah unik, tidak ada individu yang berperilaku dengan cara yang sama persis atau yang memiliki pengalaman hidup yang sama. Tetapi, terdapat cukup kemiripan diantara tokoh profesional kesehatan mental untuk mengklasifikasikan kasus tersebut menjadi kategori.

Dapat Anda ketahui bahwa suatu sistem klasifikasi tentunya memiliki keunggulan dan kelemahan. Jika berbagai jenis perilaku abnormal memiliki penyebab yang berbeda, kita dapat berharap dapat mengungkapkan dengan mengelompokkan individu-individu menurut kemiripan dalam perilaku dan kemudian melihat hal lain yang mungkin mirip. Label diagnostik juga memungkinkan mereka yang membantu individu terganggu untuk mengkomunikasikan informasi secara lebih cepat dan lebih tepat. Diagnosis skizofrenia menyatakan sedikit sekali tentang perilaku seseorang. Mengetahui bahwa gejala individual adalah mirip dengan pasien lain (yang perkembangannya mengikuti perjalanan tertentu atau yang mendapatkan bantuan dari terapi tertentu) juga membantu dalam menentukan bagaimana mengobati pasien tersebut.

Tetapi kelemahan juga timbul jika kita membiarkan label diagnostik terlalu mempengaruhi. Pelabelan menyebabkan kita melihat terlalu berlebihan pada ciri unik tiap kasus dan berharap pasien akan memenuhi klasifikasi tersebut. Kita juga harus ingat bahwa label untuk perilaku maladaptif bukan merupakan suatu penjelasan perilaku tersebut. Klasifikasi tidak mengatakan kepada kita bagaimana perilaku dapat muncul atau apa yang mempertahankan perilaku tersebut.

Klasifikasi gangguan mental yang digunakan oleh sebagian besar profesi kesehatan mental adalah *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, edisi keempat (disingkat DSM-IV), yang umumnya bersesuaian dengan sistem internasional yang dirumuskan oleh *World Health Organization*.

DSM-IV memberikan daftar yang luas subkategori-subkategori di dalam tiap judul tersebut, serta deskripsi gejala yang harus ada agar suatu diagnosis dapat diterima. Diagnosis lengkap untuk seorang individu cukup komprehensif. Tiap orang dinilai dalam lima dimensi atau aksis yang terpisah. Aksis I mencakup kategori yang tertulis, kecuali gangguan kepribadian dan gangguan perkembangan (seperti retardasi mental atau gangguan berbahasa) yang mengisi Aksis II. Aksis I dan II dipisahkan untuk menyatakan bahwa adanya gangguan jangka panjang akan diperhatikan saat melihat gangguan sekarang. Sebagai contohnya, orang yang sekarang merupakan pecandu heroin akan didiagnosis pada Aksis I sebagai menderita gangguan penggunaan zat pikoaktif; ia mungkin pula memiliki gangguan kepribadian antisosial yang telah berlangsung lama, yang akan ditulis dalam Aksis II.

Tiga aksis lainnya tidak diperlukan untuk membuat diagnosis sesungguhnya tetapi dimasukkan untuk menyatakan adanya faktor lain ketimbang dari gejala pasien yang perlu dipertimbangkan dalam pemeriksaan pasien secara menyeluruh. Untuk memudahkan Anda memahami tingkatan abnormalitas, berikut ini disajikan penjelasannya. Kelima aksis atau golongan tersebut adalah sebagai berikut (Widjaja, 2011):

Aksis I : kategori diagnostik. Sebagai contoh, “skizofrenia, tipe paranoid”

Aksis II : gangguan kepribadian dan perkembangan

Aksis III : daftar gangguan fisik

Aksis IV : catatan peristiwa stres yang memberikan efek buruk

Aksis V : penilaian tentang fungsi individu dalam kehidupan sosial dan pekerjaan selama lima tahun terakhir.

B. PENYEBAB PERILAKU ABNORMAL

Setelah Anda mengetahui definisi atau pengertian tentang abnormalitas dari berbagai kriteria atau aspek di atas, sekarang akan dibahas mengenai penyebab perilaku abnormal. Penyebab perilaku abnormal ditinjau dari perilaku psikososial antara lain:

1. Trauma pada Masa Kanak-kanak

Contoh: Ketika seorang anak melihat kedua orang tuanya bertengkar, maka tidak menutup kemungkinan ia akan memutuskan untuk tidak menikah karena ia menganggap bahwa pernikahan hanyalah menimbulkan penderitaan.

2. *Deprivasi parental* (kurangnya rangsangan emosi dari orang tua seperti pelukan, pujian, ciuman, dan lain-lain).

Contoh: Ketika ayah dan ibu si anak pergi bekerja setiap dini hari dan pulang setiap malam hari maka otomatis waktu bertemu orang tua dan anak sangat minim, sehingga anak akan kurang perhatian, pelukan, pujian, pengasuhan dan lain-lain dari orang tuanya, hal itu dapat berpengaruh pada perkembangan emosi dan mentalnya.

3. Hubungan orang tua dan anak yang tidak sehat

Contoh: Pola asuh yang salah seperti terlalu mengekang, terlalu membebaskan, atau contoh yang buruk dari orang tua yang kemudian ditiru oleh sang anak.

4. Struktur keluarga yang tidak sehat

Contoh: Orang tua kurang tepat dalam mendidik anaknya, orang tua yang anti sosial seperti pengedar narkoba/perampok, keluarga yang tidak akur dan bermasalah, keluarga yang tidak utuh karena perceraian.

5. Stres berat

Contoh: frustrasi, merasa gagal ujian, merasa tidak diperhatikan, dan lain sebagainya.

C. FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB YANG MEMPENGARUHI PERILAKU ABNORMAL

Saudara Mahasiswa, setelah Anda mempelajari penyebab dari perilaku-perilaku abnormal, berikutnya juga akan dibahas mengenai faktor-faktor penyebab perilaku abnormal. Faktor penyebab perilaku abnormal tersebut dapat ditinjau dari beberapa sudut, yaitu berdasarkan tahap berfungsinya dan menurut sumber asalnya. Kedua macam penggolongan tersebut disajikan sebagai berikut (Rismalinda, 2017):

1. Menurut Tahap Berfungsinya

Menurut tahap berfungsinya, sebab-sebab perilaku abnormal dapat dibedakan sebagai berikut:

a. *Penyebab Primary Cause*

Penyebab primer adalah kondisi yang tanpa kehadirannya suatu gangguan tidak akan muncul. Misalnya, infeksi sifilis yang menyerang sistem saraf pada kasus paresis general yaitu sejenis psikosis yang disertai *paralysis* atau kelumpuhan yang bersifat progresif atau berkembang secara bertahap sampai akhirnya penderita mengalami kelumpuhan total. Tanpa infeksi sifilis gangguan ini tidak mungkin menyerang seseorang.

b. *Penyebab yang menyiapkan (Predisposing Cause)*

Kondisi yang mendahului dan membuka jalan bagi kemungkinan terjadinya gangguan tertentu dalam kondisi-kondisi tertentu di masa mendatang. Misalnya, anak yang ditolak oleh orang tuanya (*rejected child*) mungkin menjadi lebih rentan dengan tekanan hidup sesudah dewasa dibandingkan dengan orang-orang yang memiliki dasar rasa aman yang lebih baik.

c. *Penyebab pencetus (Precipitating Cause)*

Penyebab pencetus adalah setiap kondisi yang tak tertahankan bagi individu dan mencetuskan gangguan. Misalnya, seorang wanita muda yang menjadi terganggu jiwanya sesudah mengalami kekecewaan berat ditinggalkan oleh tunangannya. Contoh lain, seorang pria setengah baya yang menjadi terganggu mentalnya karena kecewa berat sesudah perusahaannya bangkrut.

d. *Penyebab yang Memperkuat (Reinforcing Cause)*

Kondisi yang cenderung mempertahankan atau memperteguh tingkah laku maladaptive yang sudah terjadi. Misalnya, perhatian yang berlebihan pada seorang gadis yang “sedang sakit” justru dapat menyebabkan yang bersangkutan kurang bertanggung jawab atas dirinya, dan menunda kesembuhannya.

e. *Sirkulasi Faktor-Faktor Penyebab*

Dalam kenyataan, suatu gangguan perilaku jarang disebabkan oleh satu penyebab tunggal. Serangkaian faktor penyebab yang kompleks, bukan sebagai hubungan sebab akibat sederhana melainkan saling mempengaruhi sebagai lingkaran setan, sering menjadi sumber penyebab sebagai abnormalitas. Misalnya, sepasang suami istri menjalani konseling untuk mengatasi problem dalam hubungan perkawinan mereka. Sang suami menuduh istrinya senang berfoya-foya sedangkan sang suami hanya asyik dengan dirinya dan tidak memperhatikannya. Menurut versi sang suami dia jengkel kepada istrinya karena suka berfoya-foya Bersama teman-temannya. Jadi tidak lagi jelas lagi yang mana sebab dan yang mana merupakan akibat.

2. Menurut Sumber Asalnya

Berdasarkan sumber asalnya, sebab-sebab perilaku abnormal dapat digolongkan sedikitnya menjadi tiga faktor yaitu:

a. *Faktor Biologis*

Faktor biologis adalah berbagai keadaan biologis atau jasmani yang dapat menghambat perkembangan ataupun fungsi sang pribadi dalam kehidupan sehari-hari seperti kelainan gen, kurang gizi, penyakit dan sebagainya. Pengaruh-pengaruh faktor biologis lazimnya bersifat menyeluruh. Artinya mempengaruhi seluruh aspek tingkah laku, mulai dari kecerdasan sampai daya tahan terhadap stres.

b. *Faktor Psikososial*

1) Trauma dimasa kanak-kanak

Trauma psikologis adalah pengalaman yang menghancurkan rasa aman, rasa mampu, dan harga diri sehingga menimbulkan luka psikologis yang sulit disembuhkan sepenuhnya. Trauma psikologis yang dialami pada masa kanak-kanak cenderung akan terus dibawa sampai kemasa dewasa.

2) Deprivasi parental

Ti adanya kesempatan untuk mendapatkan rangsangan emosi dari orang tua, berupa kehangatan, kontak fisik, rangsangan intelektual, emosi dan sosial. Ada beberapa kemungkinan sebab misalnya :

(a) Dipisahkan dari orang tua dan dititipkan di panti asuhan.

(b) Kurangnya perhatian dari pihak orang tua kendati ditinggal bersama orang tua di rumah.

- 3) Hubungan orang tua anak yang patogenik
Hubungan patogenik adalah hubungan yang tidak serasi, dalam hal ini hubungan antara orang tua dan anak yang berakibat menimbulkan masalah atau gangguan tertentu pada anak.
- 4) Struktur keluarga yang patogenik
Struktur keluarga sangat menentukan corak komunikasi yang berlangsung diantar para anggota keluarga. Struktur keluarga tertentu melahirkan pola komunikasi yang kurang sehat dan selanjutnya muncul pola gangguan perilaku pada sebagian anggotanya. Ada empat struktur keluarga yang melahirkan gangguan pada para anggotanya:
 - (a) Keluarga yang tidak mampu mengatasi masalah sehari-hari.
Kehidupan keluarga karena berbagai macam sebab seperti tidak memiliki cukup sumber atau karena orang tua tidak memiliki pengetahuan dan keterampilan secukupnya.
 - (b) Keluarga yang anti sosial
Keluarga yang menganut nilai-nilai yang bertentangan dengan masyarakat luas.
 - (c) Keluarga yang tidak akur dan keluarga yang bermasalah.
 - (d) Keluarga yang tidak utuh.
Keluarga dimana Ayah / Ibu yang tidak ada di rumah, entah karena sudah meninggal atau sebab lain seperti perceraian, Ayah memiliki dua istri dan lain-lain.
- 5) Stres berat
Stres adalah keadaan yang menekan khususnya secara psikologis. Keadaan ini dapat ditimbulkan oleh berbagai sebab, seperti :
 - (a) Frustrasi yang menyebabkan hilangnya harga diri.
 - (b) Konflik nilai.
 - (c) Tekanan kehidupan modern.Pembahasan tentang stres akan Anda pelajari lebih dalam nanti di Bab 6.

c. *Faktor-faktor sosiokultural*

Meliputi keadaan obyektif dalam masyarakat atau tuntutan dari masyarakat yang dapat berakibat menimbulkan tekanan dalam individu dan selanjutnya melahirkan berbagai bentuk gangguan seperti :

- 1) Suasana perang dan suasana kehidupan yang diliputi oleh kekerasan.
- 2) Terpaksa menjalani perang sosial yang berpotensi menimbulkan gangguan, seperti menjadi tentara yang dalam peperangan harus membunuh.

- 3) Menjadi korban prasangka dan diskriminasi berdasarkan penggolongan tertentu seperti agama, ras, suku, dan lain-lain.

D. CIRI-CIRI ABNORMAL

Saudara Mahasiswa, dapat diketahui bahwa dari beberapa faktor penyebab seseorang berperilaku abnormal yang telah kita bahas di atas, pasti akan menampakkan atau terjadinya perubahan tingkah laku yang berbeda pada seseorang yang mengalami abnormalitas. Selanjutnya kita akan membahas mengenai ciri-ciri perilaku abnormal. Menurut Bigot (1950) juga mengatakan bahwa tingkah laku dianggap abnormal bila terdapat gejala-gejala sebagai berikut :

1. Tingkah laku tidak sesuai dengan usia atau jenis kelamin
2. Kelainan menetap untuk waktu yang cukup lama
3. Fluktuasi dalam kehidupan anak yang di luar kebiasaan
4. Tingkah laku anak menyimpang dari norma-norma sosial budaya.
5. Gangguan tingkah laku yang meluas meliputi beberapa area fungsi psikologisnya
6. Bentuk simptom mendekati gambaran gangguan fungsi psikologis yang ada
7. Berat dan frekuensi dari simtom di luar kebiasaan
8. Perubahan tingkah laku yang merupakan implikasi adanya kelainan.
9. Situasi spesifik yang dapat mengganggu anak dalam berinteraksi dengan orang lain.

Kesembilan faktor tersebut tidak harus ada, tetapi makin banyak faktor yang ada maka mengindikasikan makin jelas adanya kelainan (abnormalitas).

Selain pendapat dari Bigot, Elizabeth B. Hurlock (2002) juga berpendapat bahwa ada 3 (tiga) ciri-ciri perilaku abnormal, yaitu sebagai berikut :

1. Manic syndrome

Gejala ini dapat ditandai dengan ketidakmampuan seseorang dalam mengenali perubahan *personality*. Ia tidak dapat membedakan saat dirinya ketika sedang sedih atau ketika ia sedang bahagia. Selain itu, ketidakmampuan ini pun terlihat dari gejala perubahan fisik maupun usia, tetapi kepribadiannya tidak berkembang. Mereka yang termasuk dalam individu abnormal sering kali dikuasai oleh halusinasi. Seolah mereka seperti mempunyai dunia sendiri, aktivitas merekapun sangat tidak dimengerti oleh orang-orang biasa. Gejala halusinasi ini kemudian diikuti oleh perilaku lainnya, seperti berbicara sendiri, banyak bicara, over aktif, juga menjadi tidak sabar. Adapun ciri lain dari *manic syndrome* dari individu abnormal adalah tidak memiliki dorongan seksual. Mereka sama sekali pasif terhadap lawan jenis, bahkan terkadang mereka menganggapnya sebagai individu yang sama.

2. *Psychopathic Personality*

Dalam gejala *psychopathic personality*, seseorang yang dikatakan abnormal biasanya memiliki ego yang sangat tinggi. Mereka tidak mau tahu (karena memang mereka tidak mengerti) apa pun tentang keadaan orang lain, yang terpenting bagi mereka adalah kepuasan terhadap ego.

Saat sedang tertawa dan bahagia, beberapa detik atau menit kemudian tiba-tiba menangis dan bersedih mungkin gejala perubahan emosi ini dipengaruhi pula oleh halusinasi. Mereka pun tidak jarang mengekspresikan perasaan mereka, seperti cinta, marah, bahagia, sedih, atau takut dengan bentuk-bentuk perilaku yang sulit dikendalikan.

3. *Delequen Personality*

Gejala ini ditampilkan dengan sikap pertahanan diri yang sangat kuat. Mereka yang abnormal sering kali mengunci diri dalam lingkungan yang sepi dan sendiri. Mereka seolah tidak ingin ada serangan yang datang terhadap dirinya sehingga mereka selalu mempertahankan diri atau membuat benteng pertahanan terhadap segala hal yang ada.

Gejala lain yang ditunjukkan adalah *hiper-sensitif*. Mereka dengan sangat cepat mengekspresikan rasa sedih, marah, takut, atau senang dengan hal-hal yang oleh orang normal biasa-biasa saja. Gejala hiper-sensitif inilah yang perlu diperhatikan ketika individu abnormal berhubungan dengan orang lain, bisa-bisa terjadi pertengkaran karena yang satu tidak mengetahui dan memahami yang lainnya.

Bentuk lain dari *delequen personality* adalah ketidakmampuan menurut terhadap peraturan yang disebut juga *diciplin problem*. Baik itu masalah kedisiplinan yang berkaitan dengan aturan di rumah, ataupun dilingkungan masyarakat.

E. JENIS-JENIS PERILAKU ABNORMAL

Saudara Mahasiswa, mungkin diantara kita banyak yang belum sadar bahwasanya di sekeliling kita ada yang berperilaku abnormal. Nah, pada pembahasan berikut ini akan dijabarkan mengenai beberapa jenis perilaku abnormal diantaranya sebagai berikut :

1. **Psikopat**

Disebut juga sosiopat, adalah kelainan perilaku yang berbentuk antisosial ekstrem yaitu yang tidak mempedulikan norma-norma sosial.

2. **Kelainan Seksual**

Ada 2 macam kelainan tingkah laku seksual yaitu:

a. *Kelainan pada obyek*

Cara seseorang memuaskan dorongan seksualnya normal, tetapi obyek yang dijadikan sasaran pemuasan lain dari biasanya, antara lain:

- 1) Homosex
Yaitu ketertarikan melakukan hubungan seks dengan sesama jenis (pria).
- 2) Lesbian
Yaitu ketertarikan melakukan hubungan seks dengan sesama jenis (wanita).
- 3) Pedofilia
Yaitu obyek pemuasan seksual adalah pada anak yang belum akil baligh.
- 4) Fetisisme
Yaitu obyek pemuasan seksual adalah dengan benda mati seperti pakaian dalam, rambut.
- 5) *Nekrofilia*
Yaitu obyek pemuasan seksual adalah dengan mayat.
- 6) *Bestiality*
Yaitu obyek pemuasan seksual adalah dengan binatang.
- 7) Gerontoseksualitas
Yaitu obyek pemuasan seksual adalah dengan seseorang yang berusia lanjut.
- 8) *Incest*
Yaitu obyek pemuasan seksual dengan sesama anggota keluarga yang tidak diperbolehkan melakukan pernikahan.

b. Kelainan pada cara pemuasan

Obyek pemuasan seksual tetap lawan jenis, tetapi dengan cara yang tidak biasa, contoh:

- 1) Ekshibisionis
Yaitu cara pemuasan seksual dengan memperlihatkan genetaliannya kepada orang lain yang tidak dikenalnya.
- 2) Voyeuris
Yaitu cara pemuasan seksual dengan melihat / mengintip orang telanjang.
- 3) Sadisme
Yaitu cara pemuasan seksual dengan menyakiti secara fisik dan psikologis obyek seksualnya.
- 4) Masokisme
Yaitu cara pemuasan seksual dengan menyiksa diri sendiri.
- 5) Frottage
Yaitu cara pemuasan seksual dengan meraba orang yang disenangi tanpa diketahui oleh korbannya.

3. Psikoneurosis

Kumpulan reaksi psikis dengan ciri spesifik kecemasan dan diekspresikan secara tidak sadar dengan mekanisme pertahanan diri, contohnya :

a. *Fugue*

Yaitu bentuk gangguan mental disertai keinginan kuat untuk mengembara atau meninggalkan rumah karena amnesia.

b. *Somnambulisme*

Yaitu keadaan tidur sambil berjalan dan melakukan suatu perbuatan.

c. *Multiple Personality*

Yaitu kepribadian ganda.

d. *Fobia*

Yaitu ketakutan yang tidak ada sebab, irasional dan tidak logis walaupun sebenarnya tidak ada alasan untuk takut.

e. Obsesi

Yaitu ide kuat yang bersifat terus menerus melekat dalam pikiran dan tidak mau hilang serta sering irasional.

f. Histeria

Yaitu gangguan mental yang ditandai dengan perilaku yang cenderung dramatis, emosional dan reaksi berlebihan.

g. Hipokondria

Yaitu kondisi kecemasan kronis, pasien selalu merasakan ketakutan yang patologis tentang kesehatan sendiri.

4. Psikosis

Disebut dengan kelainan kepribadian yang besar (*Psychosis Mayor*) karena seluruh kepribadian orang yang bersangkutan terkena dan orang tersebut tidak dapat lagi hidup dan bergaul normal dengan orang di sekitarnya.

Saudara Mahasiswa, mungkin di antara Anda ada yang berpikir bahwa sebenarnya apakah hubungannya Anda belajar tentang psikologi abnormal dengan tugas Anda sebagai tenaga kesehatan? Belajar tentang psikologi abnormal pada dasarnya memberikan banyak manfaat, antara lain Psikologi abnormal memiliki beberapa manfaat di dalamnya, baik untuk hubungan sosial sehari-hari maupun untuk kelancaran tugas pekerjaan Anda.

Dengan mempelajari ilmu psikologi abnormal, maka seseorang bisa memahami serta mengetahui tentang segala jenis, gejala, cara mencegah, serta menangani perilaku abnormal. Pemahaman tentang psikologi abnormal dapat dimanfaatkan untuk bidang konseling dan kesehatan sehingga dapat membantu untuk memahami pasien atau konseli.

Bagi seorang tenaga kesehatan yang juga berperan sebagai konselor, pemahaman tentang psikologi abnormal akan sangat bermanfaat untuk membantu menangani serta mencegah gangguan psikologis yang dapat terjadi pada pasien di tindakan selanjutnya. Jika dilakukan tindakan atau terapi yang tepat, maka individu yang mengalami gejala abnormalitas akan bisa melakukan fungsi sosialnya secara normal kembali. Psikologi abnormal juga bisa bermanfaat untuk bidang keilmuan, seperti dapat mengembangkan metode intervensi, penelitian, dan menjadi alat bantu yang dapat mempermudah intervensi klinis pada pasien yang mengalami abnormalitas.

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah Latihan berikut!

- 1) Jelaskan perilaku abnormal
- 2) Sebutkan ciri-ciri perilaku abnormal
- 3) Sebutkan jenis-jenis perilaku abnormal
- 4) Sebutkan faktor-faktor penyebab perilaku abnormal

Petunjuk Jawaban Latihan

Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan baik dan benar, Anda dapat membaca kembali semua materi yang berkaitan dengan pertanyaan tersebut pada Topik 2

Ringkasan

Jika normalitas merupakan keadaan kesejahteraan seseorang baik secara fisik, mental maupun dalam sosial maka abnormalitas merupakan keadaan sebaliknya. Adapun penyebab perilaku abnormal dapat ditinjau dari beberapa sudut, yaitu berdasarkan tahap berfungsinya dan menurut sumber asalnya. Ada beberapa jenis perilaku abnormal antara lain psikopat, kelainan seksual, psikoneurosis dan psikosis, sehingga kita dapat melihat orang yang berperilaku abnormal memiliki ciri-ciri tingkah laku tidak sesuai dengan usia atau jenis kelamin, kelainan menetap untuk waktu yang cukup lama, fluktuasi dalam kehidupan anak yang diluar kebiasaan, tingkah laku anak menyimpang dari norma-norma sosial budaya dan lain-lain.

Tes 2

Petunjuk : Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

- 1) Mencakup suatu rentang nilai jika diukur pada suatu populasi merupakan pengertian perilaku
 - A. Penyimpangan dari norma statistik
 - B. Penyimpangan dari norma sosial
 - C. Maladaptif
 - D. Distres pribadi

- 2) Orang yang didiagnosis menderita penyakit mental penderitaan batin yang berat disebut dengan
 - A. Penyimpangan dari norma statistik
 - B. Penyimpangan dari norma sosial
 - C. Perilaku maladaptif
 - D. Distres pribadi

- 3) Berikut ini merupakan penyebab dari perilaku abnormal, *kecuali*
 - A. Trauma pada masa kanak-kanak
 - B. Hubungan orang tua dan anak yang tidak sehat
 - C. Struktur keluarga yang sehat
 - D. Deprivasi parental

- 4) Berikut ini adalah ciri-ciri perilaku abnormal menurut Michael Rutter, antara lain
 - A. Tingkah laku sesuai dengan usia atau jenis kelamin
 - B. Kelainan menetap untuk waktu yang cukup lama
 - C. Fluktuasi dalam kehidupan anak dalam kebiasaan
 - D. Bentuk simptom mendekati gambaran gangguan fungsi psikologis yang tidak ada

- 5) Kelainan perilaku yang berbentuk antisosial ekstrem yaitu yang tidak mempedulikan norma-norma sosial disebut dengan
 - A. Depresi
 - B. Emosional

- C. Penakut
 - D. Psikopat
- 6) Gangguan mental yang ditandai dengan perilaku yang cenderung dramatis, emosional dan reaksi berlebihan disebut dengan
- A. Histeria
 - B. Psikoneurosis
 - C. *Fugue*
 - D. *Fobia*
- 7) Perilaku yang menyimpang secara jelas dari norma sosial dianggap sebagai perilaku abnormal, penyimpangan tersebut merupakan penyimpangan dari
- A. Norma statistik
 - B. Norma sosial
 - C. Perilaku maladaptif
 - D. Distres pribadi
- 8) *Delequen personality, Psychopathic personality* dan *Manic syndrome* merupakan ciri-ciri perilaku abnormal menurut
- A. Maslow dan Mittelmann
 - B. Karl Meninger
 - C. W.F. Maramis
 - D. Elizabeth B. Hurlock
- 9) Frustrasi dan merasa tidak diperhatikan, merupakan contoh penyebab perilaku abnormal, yaitu perilaku yang disebut dengan
- A. Hubungan orang tua dan anak yang tidak sehat
 - B. Deprivasi parental
 - C. Hubungan orang tua dan anak yang tidak sehat
 - D. Stres berat
- 10) Ketakutan yang tidak ada sebab, irasional dan tidak logis walaupun sebenarnya tidak ada alasan untuk takut disebut
- A. Fobia
 - B. Obsesi
 - C. Histeria
 - D. Hipokondria

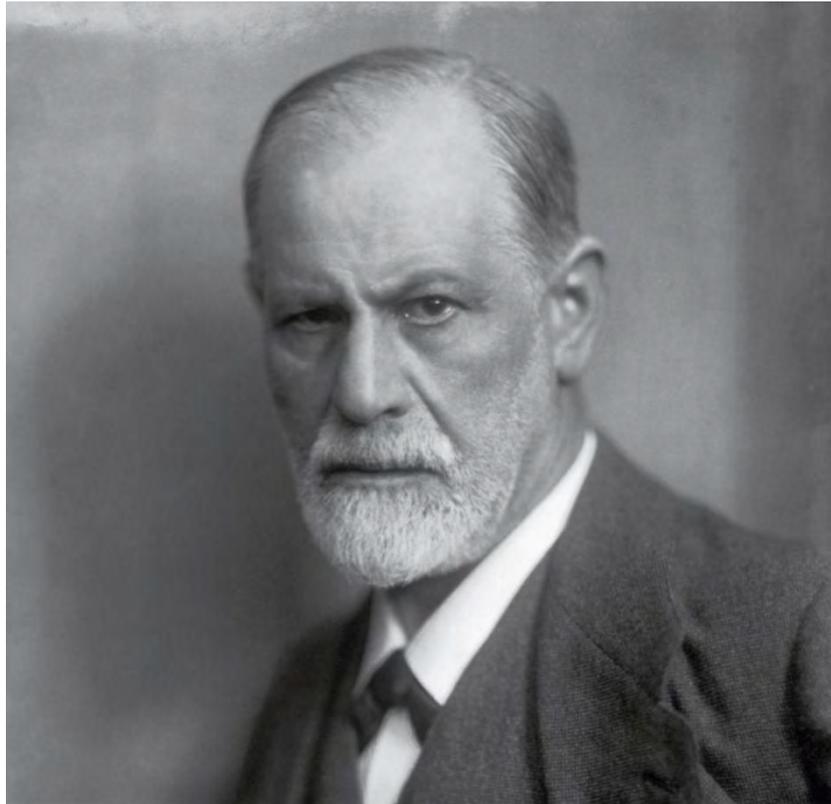
Topik 3

Teori-Teori Manusia dalam Psikologi

Saudara mahasiswa, pada Topik 3 ini, setelah mempelajari tentang perilaku normal dan perilaku abnormal, maka selanjutnya Anda akan mempelajari tentang teori-teori manusia dalam psikologi. Ada beberapa teori dasar manusia dalam psikologi yang menjadi landasan bagi para ahli untuk menganalisis suatu masalah. Dengan mempelajari teori-teori tersebut, diharapkan Anda semua dapat mengambil hikmah dari setiap teori yang disampaikan, lalu dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan Anda sehari-hari, termasuk dalam menjalankan tugas pekerjaan Anda sebagai Teknisi Transfusi Darah.

A. TEORI PSIKONALITIK

Saudara mahasiswa, hal yang Anda harus ketahui bahwa penemu teori psikoanalitik atau psikoanalisis adalah Sigmund Freud (1856-1939). Freud mengambil metode Breuer mengenai hipnosis untuk menangani pasien-pasiennya, tetapi akhirnya tidak memuaskan dengan hipnosis tersebut, dan menggunakan asosiasi bebas (*free asosiation*), merupakan perkembangan teknik dalam psikolanalisis (Schultz dan Schultz, 1992). Tujuan psikoanalisis dari Freud adalah membawa ketinggian kesadaran mengenai ingatan atau pikiran-pikiran yang direpress atau ditekan, yang diasumsikan sebagai sumber perilaku yang tidak normal dari pasiennya.



Gambar 4.1

Sigmund Freud (Tokoh Teori Psikoanalisis)

Dalam tahun 1895 Freud dan Breuer mempublikasikan "*studies on hystoria*" yang dipandang sebagai permulaan dari psikoanalisis. Dalam perjalanan kerjanya Freud mendapatkan bahwa impian dari pasiennya dapat memberikan sumber mengenai *emotional material* yang bermakna. Freud kemudian mempublikasikan bukunya "*the interpretation of dreams*" (1900) yang dianggap sebagai kerja besar dari Freud. Selama kehidupan Freud buku tersebut telah keluar delapan edisi. Freud dalam tahun 1901 mempublikasikan bukunya "*the psychopathology of everyday life*", yang berisi deskripsi yang sekarang dikenal dengan *Freudian slip*. Menurut Freud dalam kehidupan sehari-hari baik orang yang normal maupun orang yang *neurotic* keadaan tidak sadar (*unconscious ideas*) bergelut untuk mengekspresikan dan dapat memodifikasi pemikiran ataupun perilaku, yang terlihat pada *slips of the tongue*. Buku lain dari Freud adalah "*three essays on the teory of sexuality*" yang diterbitkan pada tahun 1905. Dengan demikian Anda dapat belajar mengenai psikoanalisis Freud (Bimo, 2010).

1. Kesadaran dan Ketidaksadaran sebagai Aspek Kepribadian

Dapat Anda ketahui bahwa pada permulaan Freud berpendapat bahwa kehidupan psikis mengandung dua bagian, yaitu kesadaran (*the conscious*) dan ketidaksadaran (*the unconscious*). Bagian kesadaran bagaikan permukaan gunung es yang nampak, merupakan bagian kecil dari kepribadian, sedangkan bagian ketidaksadaran (yang ada dibawah permukaan air) mengandung insting-insting yang mendorong semua perilaku manusia. Freud juga mengemukakan pendapat mengenai *preconscious* atau *foreconscious*. Tidak seperti dalam ketidaksadaran, maka dalam *preconscious* materinya belum direpres, sehingga materinya dapat mudah ditimbulkan dalam kesadaran.

Freud kemudian merevisi terutama tentang kesadaran dan ketidaksadaran dan mengintrodusir *id*, *ego*, *superego*. *Id* berkaitan dengan pengertian yang semula ketidaksadaran, merupakan bagian yang primitif dari kepribadian. Kekuatan yang berkaitan dengan *id* mencakup insting seksual dan insting agresif. *Id* membutuhkan *satisfaction* dengan segera tanpa memperhatikan lingkungan realitas secara objektif, yang oleh Freud disebutnya sebagai prinsip kenikmatan (*pleasure principle*). *Ego* sadar akan realitas. Oleh Freud, *Ego* disebutnya sebagai prinsip realitas (*reality principle*). *Ego* menyesuaikan diri dengan realita. Freud mengibaratkan hubungan *Ego-id* sebagai penunggang kuda. Penunggang akan memperhatikan tentang keadaan realitas, sedangkan kudanya mau ke mana-mana. Struktur kepribadian yang ketiga yaitu *superego*, berkembang pada permulaan masa anak-anak saat peraturan-peraturan diberikan oleh orang tua, dengan menggunakan hadiah dan hukuman. Perilaku yang salah (yang memperoleh hukuman) menjadi bagian *consciens*, yang merupakan bagian dari *superego*. Perbuatan anak semula dikontrol oleh orangtuanya, tetapi apabila *superego* telah terbentuk maka kontrol dirinya sendiri. *Superego* merupakan prinsip moral atau etika.

2. Insting dan Kecemasan

Selanjutnya dapat saudara ketahui bahwa Freud juga mengelompokkan insting menjadi dua kategori, yaitu insting untuk hidup (*life instincts*) dan insting untuk mati (*death instincts*). *Life instincts* mencakup lapar, haus dan seks. Ini merupakan kekuatan yang kreatif dan bermanifestasi yang disebut *libido*. Insting untuk mati (*death instincts* atau *thanathos*) merupakan kekuatan destruktif. Ini dapat ditujukan kepada diri sendiri, menyakiti diri sendiri atau bunuh diri. Atau ditujukan keluar sebagai bentuk agresi.

Mengenai kecemasan (*anxiety*) Freud mengemukakan adanya tiga macam kecemasan, yaitu objektif, neurotik, dan moral. Kecemasan objektif merupakan kecemasan yang timbul dari ketakutan terhadap bahaya yang nyata. Kecemasan *neurotic* merupakan kecemasan atau merasa takut akan mendapatkan hukuman untuk ekspresi keinginan yang impulsif. *Moral*

anxiety merupakan kecemasan yang berkaitan dengan moral. Seseorang merasa cemas karena melanggar norma-norma moral yang ada.

Di samping gagasan tersebut di atas, masih banyak gagasan besar dan penting Freud lainnya yang menjadikan ia dipandang sebagai seorang yang revolusioner dan sangat berpengaruh bukan saja untuk bidang psikologi atau psikiatri, melainkan juga untuk bidang-bidang lain yang mencakup sosiologi, antropologi, ilmu politik, filsafat, dan kesusastraan atau kesenian.

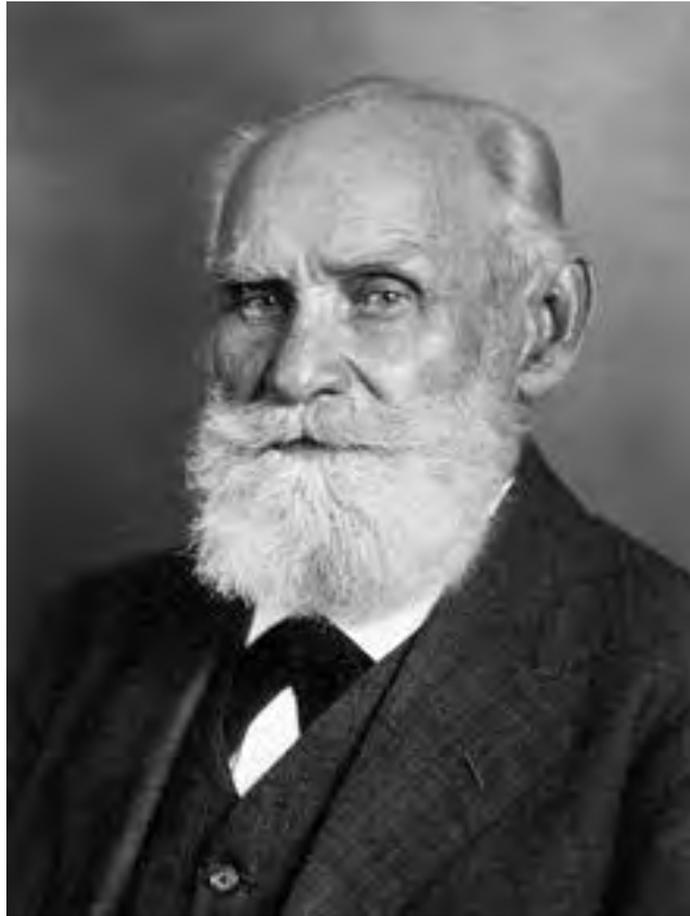
Dalam bidang psikologi, khususnya psikologi kepribadian dan lebih khusus lagi teori kepribadian, pengaruh Freud dengan psikoanalisis yang dikembangkannya dapat dilihat dari fakta, bahwa sebagian besar teori kepribadian modern teorinya tentang tingkah laku (kepribadian) mengambil sebagian, atau setidaknya mempersoalkan, gagasan-gagasan Freud. Psikoanalisis itu sendiri, sebagai aliran yang utama dalam psikologi memiliki teori kepribadian yang gampangnya kita sebut teori kepribadian psikoanalisis (*psychoanalytic theory of personality*).

B. TEORI BEHAVIORISTIK

Saudara Mahasiswa, sekarang saatnya kita belajar tentang teori Behavioristik. Anda fahami dulu bahwa teori behavioristik ini menekankan pada perilaku yang terbuka serta obyektif. Tingkah laku ini dilihat sebagai upaya individu untuk menyesuaikan diri dengan rangsangan-rangsangan di lingkungannya, yang disebut dengan stimulus. Abnormalitas dilihat sebagai adaptasi yang tidak efektif atau menyimpang, sebagai hasil belajar atau respons-respons maladaptif dan atau kalangan untuk mempelajari apa atau kemampuan apa yang dibutuhkan, atau dapat dikatakan salah dalam mempelajari suatu yang baik atau berhasil dalam mempelajari hal-hal yang tidak benar (Bimo,2010).

1. Ivan Petrovich Pavlov (1849-1936)

Aliran psikologi di Rusia dipelopori oleh Ivan Petrovich Pavlov, dan dikenal sebagai aliran behaviorisme di Rusia. Behaviorisme merupakan aliran dalam psikologi yang timbul sebagai perkembangan dari psikologi pada umumnya. Para ahli psikologi dalam rumpun behaviorisme ingin meneliti psikologi secara objektif. Mereka berpendapat bahwa kesadaran merupakan hal yang *dubious*, sesuatu yang tidak dapat diobservasi secara langsung dan secara nyata.



Gambar 4.2

Pavlov (Tokoh Teori Behavioristik)

Menurut Pavlov aktivitas organisme dapat dibedakan atas :

a. Aktivitas yang bersifat refleksif

Yaitu aktivitas organisme yang tidak disadari oleh organisme yang bersangkutan. Organisme membuat respons tanpa disadari sebagai reaksi terhadap stimulus yang mengenainya.

b. Aktivitas yang disadari

Yaitu aktivitas atas kesadaran organisme yang bersangkutan. Ini merupakan respons atas dasar kemauan sebagai suatu reaksi terhadap stimulus yang di terimanya. Ini berarti bahwa stimulus yang diterima oleh organisme itu sampai di pusat kesadaran, dan barulah terjadi suatu respons. Dengan demikian maka jalan yang ditempuh oleh stimulus dan respons atas dasar kesadaran lebih panjang apabila dibandingkan dengan stimulus dan respons yang tidak disadari, atau respons yang refleksif.

Berkaitan dengan hal tersebut Pavlov sangat memusatkan perhatiannya pada masalah refleks, karena itu pula psikologi Pavlov sering disebut sebagai psikologi refleks atau *psychoreflexology*. Apakah Anda dapat mengetahui perilaku individu di sekitar Anda yang berdasarkan teori Pavlov tersebut?

2. Edward Lee Thorndike (1874-1949)

Thorndike merupakan tokoh yang mengadakan penelitian mengenai *animal pschycology*. Menurut Thorndike asosiasi antara *sense of impression* dan *impuls to action* disebutnya sebagai koneksi atau *connection* yaitu usaha untuk menggabungkan antara kejadian sensoris dengan perilaku. Thorndike menitikberatkan pada aspek fungsional dari perilaku, yaitu bahwa proses mental dan perilaku berkaitan dengan penyesuaian diri organisme terhadap lingkungannya. Karena itu Thorndike diklasifikasikan sebagai behavioris yang fungsional, berbeda dengan Pavlov yang asosiatif.



Gambar 4.3

Edward Thorndike (Tokoh Teori Trial & Error)

Menurut Thorndike dasar dari belajar adalah *trial and error* atau disebutnya sebagai *learning by slecting and connecting*. Thorndike mengajukan pengertiannya tersebut dari

eksperimennya dengan *pazzel box*. Atas dasar pengamatannya terhadap bermacam-macam percobaan, Thorndike sampai pada kesimpulan bahwa hewan itu menunjukkan adanya penyesuaian diri sedemikian rupa sebelum hewan itu dapat melepaskan diri box. Selanjutnya dikemukakan bahwa perilaku semua hewan memecahkan masalahnya dengan *trial and error* atau coba salah.

Dari eksperimennya Thorndike mengajukan adanya tiga macam hukum yang sering dikenal dengan hukum primer, yaitu :

- a. Hukum kesiapan (*the law of readiness*)
- b. Hukum latihan (*the law of exercise*)
- c. Hukum efek (*the law of effect*)

Saudara Mahasiswa, menurut Thorndike, belajar yang baik harus ada kesiapan dari organisme yang bersangkutan. Apabila tidak ada kesiapan maka hasil belajarnya tidak akan baik. Secara praktis pendapat tersebut dapat dikemukakan bahwa :

- a. Apabila organisme memiliki kesiapan untuk melakukan suatu aktivitas, dan organisme itu melakukan persiapan maka organisme tersebut akan mengalami kepuasan.
- b. Apabila organisme memiliki kesiapan untuk melakukan suatu aktivitas, tetapi organisme itu tidak dapat melakukannya, maka organisme itu akan mengalami kekecewaan atau frustrasi.
- c. Apabila organisme tidak memiliki kesiapan untuk melakukan suatu aktivitas, tetapi disuruh melakukannya, maka hal tersebut keadaan yang tidak memuaskan.

Saudara Mahasiswa, Thorndike mengemukakan bahwa hukum latihan memiliki dua aspek, yaitu *the law of use* dan *the law of disuse*. *The law of use*, yaitu hukum yang menyatakan bahwa hubungan atau koneksi antara stimulus dan respons akan menjadi kuat apabila sering digunakan. *the law of disuse*, yaitu hukum yang menyatakan bahwa hubungan atau koneksi antara stimulus dan respons akan menjadi lemah apabila tidak ada latihan.

Mengenai hukum efek, Thorndike berpendapat bahwa memperkuat atau memperlemah hubungan antara stimulus dan respons tergantung pada bagaimana hasil dari respons yang bersangkutan. Apabila suatu stimulus memberikan hasil yang memuaskan atau menyenangkan, maka hubungan antara stimulus dan respons akan menjadi kuat, demikian sebaliknya jika hasil menunjukkan hal yang tidak menyenangkan maka hubungan stimulus dan respons menjadi melemah.

3. Burrhus Frederick Skinner (1904-1990)



Gambar 4.4

Skinner (Tokoh Teori Behavioristik)

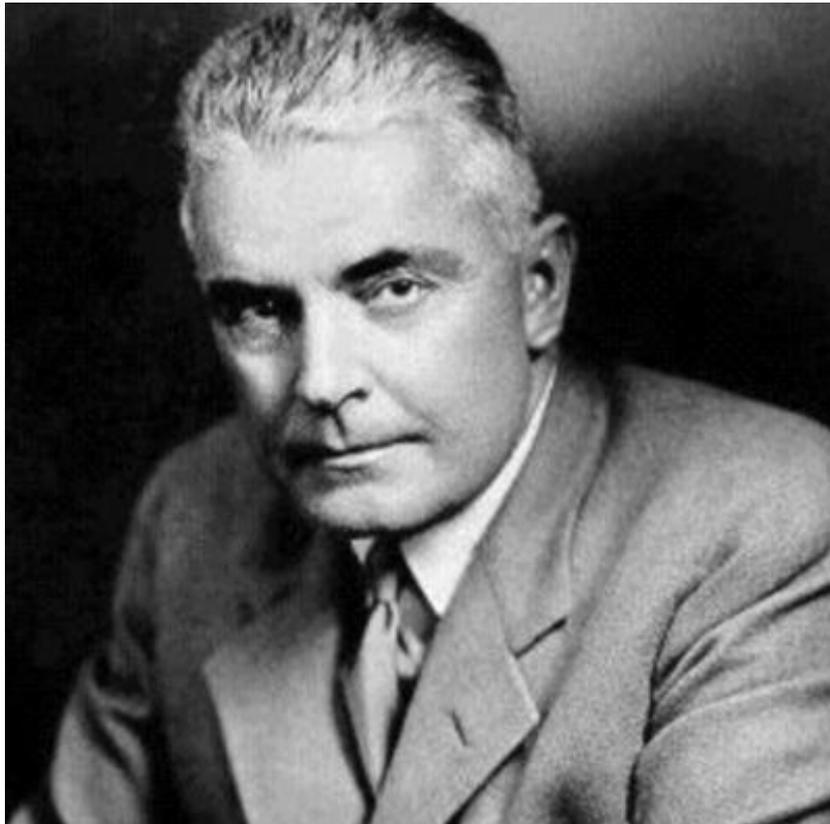
Skinner membedakan perilaku atas :

- a. Perilaku yang *innate behavior*, yang kemudian disebut juga sebagai *respondent behavior*, yaitu perilaku yang ditimbulkan oleh stimulus yang jelas, perilaku yang bersifat refleksis.
- b. Perilaku operan (*operant behavior*), yaitu perilaku yang ditimbulkan oleh stimulus yang tidak diketahui, tetapi semata-mata ditimbulkan oleh organisme itu sendiri. Perilaku operan belum tentu didahului oleh stimulus dari luar

Saudara mahasiswa, Skinner mengungkapkan bahwa perilaku itu merupakan rangkaian perilaku-perilaku yang lebih kecil atau lebih sederhana. Misalnya datang ke perkuliahan tidak terlambat, maka ini merupakan rangkaian perilaku bangun lebih pagi, mandi lebih pagi, dan sebagainya. Karena untuk membentuk perilaku baru perlu dianalisis menjadi perilaku-perilaku yang lebih kecil dan juga perlu dianalisis mengenai *reward* yang akan digunakan, yang pada akhirnya *reward* hanya akan diberikan pada perilaku yang akan dibentuk.

4. John B. Watson (1878-1958)

Dapat saudara ketahui bahwa menurut pandangan Watson, psikologi itu murni merupakan cabang dari ilmu alam (*natural science*) eksperimental. Tujuannya secara teoritis adalah memprediksi dan mengontrol perilaku. Introspeksi bukanlah metode yang digunakan. Yang dipelajari adalah perilaku yang diamati, bukan kesadaran karena merupakan pengertian yang *dubious*.



Gambar 4.5

Jhon Watson (Tokoh Behavioristik)

Watson berpendapat bahwa reaksi emosional dapat dibentuk dengan kondisioning. Rasa takut dapat dikembalikan lagi ke keadaan semula dengan tahap demi tahap pada situasi yang menyenangkan.

5. Teori Humanistik

Saudara Mahasiswa, model ini menekankan pada kecenderungan-kecenderungan alamiah manusia dalam hal pengarahan diri yang bertanggungjawab dan kepuasan diri. Abnormalitas dilihat sebagai kalangan untuk mengembangkan humanitas seseorang secara penuh atau lengkap sebagai akibat dari adanya *blocking* atau *distroy* kecenderungan terdapat

asumsi bahwa pada dasarnya manusia mampu mencapai apa yang ingin ia capai melalui proses yang disebut aktualisasi diri (Bimo, 2010).



Gambar 4.6

Abraham Maslow (Tokoh Teori Humanistik)

Abraham Maslow (1908-1970) dapat dipandang sebagai bapak dari psikologi humanistik. Gerakan ini merupakan gerakan psikologi yang merasa tidak puas dengan psikologi psikoanalisis dan behavioristik, dan mencari alternatif psikologi yang fokusnya adalah manusia dengan ciri-ciri eksistensinya. Gerakan ini kemudian dikenal dengan psikologi humanistik.

Dalam suasana ketidakpuasan terhadap psikologi behavioristik, kemudian muncul berbagai macam buku ataupun berbagai artikel yang menekankan pada soal person. Sehingga para psikologi humanistik mengarahkan perhatiannya pada “humanisasi” psikologi, yang menekankan pada keunikan manusia. Pada tahun 1958 Maslow juga menanamkan psikologi humanistik sebagai “kekuatan yang ketiga”, di samping psikologi behavioristik dan psikoanalisis sebagai kekuatan pertama dan kekuatan kedua.

Selanjutnya, Maslow mengajukan teori tentang *hierarchy of needs*. Kebutuhan-kebutuhan atau *needs* ini adalah *innate*, yaitu :

1. Kebutuhan-kebutuhan fisiologis (*the physiological needs*)

2. Kebutuhan akan rasa aman (*safety needs*)
3. Kebutuhan akan rasa cinta dan memiliki (*the belongingness and love needs*)
4. Kebutuhan akan penghargaan (*the esteem needs*)
5. Kebutuhan untuk aktualisasi diri (*the needs for self-actualization*)

Apabila kebutuhan yang satu telah terpenuhi maka kebutuhan lain yang lebih tinggi menuntut untuk dipenuhi, demikian seterusnya. Kebutuhan untuk aktualisasi diri merupakan kebutuhan yang paling tinggi.

Menurut Maslow, psikologi harus lebih manusiawi, yaitu lebih memusatkan perhatiannya pada masalah-masalah kemanusiaan. Psikologi juga harus mempelajari kedalaman sifat manusia, selain mempelajari perilaku yang nampak juga mempelajari perilaku yang tidak nampak, mempelajari ketidaksadaran sekaligus mempelajari kesadaran. Introspeksi sebagai suatu metode penelitian yang telah disingkirkan harus dikembalikan lagi sebagai metode penelitian psikologi. Psikologi mempelajari kepribadian dan perilaku manusia, karena manusia adalah makhluk yang aktif menentukan gerakannya sendiri, ada kekuatan dari dalam untuk menentukan perilakunya.

Ada 4 (empat) ciri psikologis yang berorientasi humanistik, yaitu antara lain :

1. Memuaskan perhatian pada manusia yang mengalami sebuah peristiwa dan karenanya berfokus pada pengalaman sebagai fenomena primer dalam mempelajari manusia.
2. Menekankan kualitas yang khas pada manusia, seperti kreativitas, aktualisasi diri, sebagai lawan dari pemikiran tentang manusia yang mekanistik dan reduksionistik.
3. Menyandarkan diri pada kebermaknaan dalam memilih masalah-masalah yang akan dipelajari dan prosedur-prosedur penelitian yang akan digunakan.
4. Memberikan perhatian penuh dan meletakkan nilai yang tinggi pada kemuliaan dan martabat manusia serta tertarik pada perkembangan potensi yang inheren pada setiap individu (Masah & David, 2005).

Selain Maslow sebagai tokoh dalam humanistik, juga ada tokoh lain yaitu Karl Rogers (1902-1987) yang dikenal dengan *client-centered therapy*.

D. TEORI NATIVISME

Saudara Mahasiswa, teori Nativisme menyatakan bahwa perkembangan manusia itu ditentukan oleh faktor-faktor nativus, yaitu faktor-faktor keturunan yang merupakan faktor-faktor yang dibawa oleh individu pada waktu dilahirkan. Maka menurut teori ini sewaktu individu dilahirkan telah membawa sifat-sifat tertentu, dan sifat-sifat inilah yang menentukan

keadaan individu yang bersangkutan, sedangkan faktor lain yaitu lingkungan termasuk di dalamnya pendidikan yang dapat dikatakan tidak berpengaruh terhadap perkembangan individu itu, teori ini dikemukakan oleh Schopenhauer (Bigot dkk, 1950).

Selanjutnya teori ini menimbulkan pandangan bahwa seakan-akan manusia telah ditentukan oleh sifat-sifat sebelumnya yang tidak dapat diubah, sehingga individu akan sangat tergantung pada sifat-sifat yang diturunkan oleh orang tuanya. Apabila orang tuanya baik, maka seseorang akan menjadi baik, sebaliknya apabila orang tua jahat maka seseorang akan menjadi jahat. Sifat baik atau jahat itu tidak dapat diubah oleh kekuatan-kekuatan lain. Teori ini menimbulkan konsekuensi pandangan bahwa manusia apabila dilahirkan baik maka akan tetap menjadi baik, sebaliknya apabila manusia dilahirkan jahat maka akan tetap menjadi jahat, yang tidak dapat diubah oleh pendidikan dan lingkungan.

Maka karena itu teori ini dalam pendidikan menimbulkan pandangan pesimistis, yang memandang pendidikan sebagai usaha yang tidak berdaya menghadapi perkembangan manusia. Teori ini dapat lebih jauh menimbulkan suatu pendapat bahwa untuk menciptakan masyarakat yang baik, langkah yang dapat diambil ialah mengadakan seleksi terhadap anggota masyarakat. Anggota masyarakat yang tidak baik tidak diberi kesempatan untuk berkembang, karena ini akan memberikan keturunan yang tidak baik pula. Tetapi ternyata teori ini tidak dapat diterima oleh ahli-ahli lain, ini terbukti dengan adanya teori-teori lain yang diungkapkan oleh beberapa peneliti (Bimo, 2010).



Gambar 4.7

Schopenhauer (Tokoh Teori Nativisme)

Dapat Saudara ketahui bahwa dalam teori lain juga mengatakan bahwa nativisme berpendapat bahwa sejak lahir anak telah memiliki atau membawa sifat-sifat dan dasar-dasar tertentu, yang bersifat pembawaan atau keturunan. Sifat-sifat dan dasar-dasar tertentu yang bersifat keturunan (*hereditery*) inilah yang menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak sepenuhnya. Sedangkan pendidikan dan lingkungan boleh dikatakan tidak berarti, kecuali hanya sebagai wadah dan memberikan rangsangan saja.

Dalam ilmu pendidikan, pandangan tersebut dikenal dengan *pesimisme paedagogis*. Tokoh utama aliran ini ialah Schopenhauer. Dalam artinya yang terbatas, juga dapat dimasukkan dalam golongan Plato, Descartes, Lombroso, dan pengikut-pengikutnya yang lain.

Dapat saudara ketahui bahwa perkembangan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor internal (Zuyina, 2011), yaitu :

1. Faktor Genetik

Yaitu faktor gen dari kedua orang tua yang mendorong adanya suatu bakat yang muncul dari diri manusia.

2. Faktor Kemampuan

Yaitu faktor yang menjadikan seorang anak mengetahui potensi yang terdapat dalam dirinya. Faktor ini lebih nyata karena anak dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya.

3. Faktor Pertumbuhan

Yaitu faktor yang mendorong anak mengetahui bakat dan minatnya di setiap pertumbuhan dan perkembangan secara alami sehingga jika pertumbuhan anak itu normal maka dia akan bersikap energik, aktif dan responsif terhadap kemampuan yang dimiliki. Sebaliknya, jika pertumbuhan anak tidak normal, maka anak tersebut tidak bisa mengenali bakat dan kemampuan yang dimiliki.

E. TEORI TRANSPERSONAL

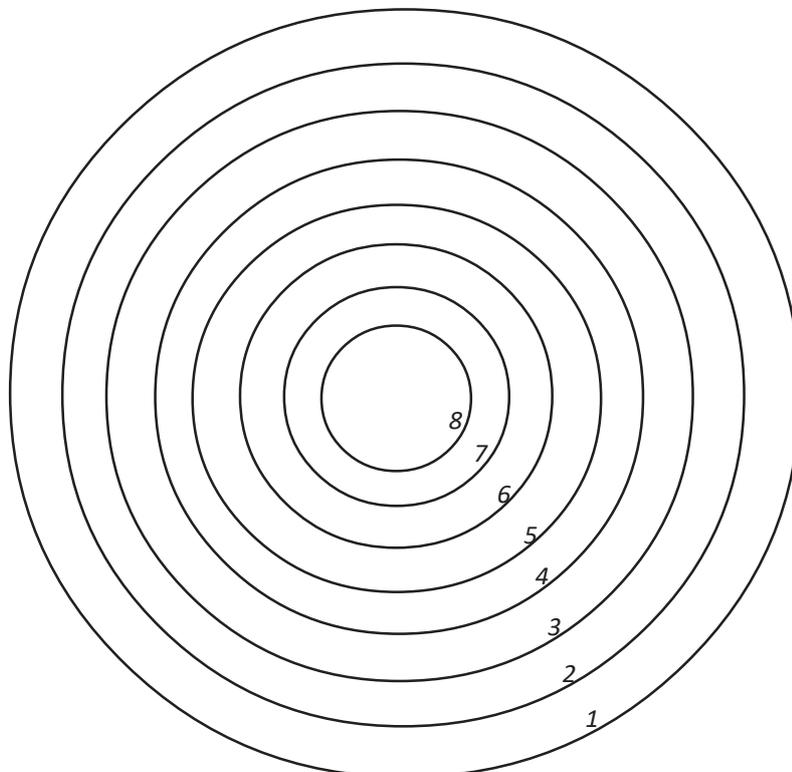
Saudara mahasiswa, psikologi transpersonal berbeda sama sekali dengan obyek kajian psikologi humanistik, apalagi psikologi behaviorisme dan psikoanalisis. Noesjirwan (2000) mendefinisikan Psikologi Transpersonal diartikan sebagai suatu studi terhadap potensi tertinggi umat manusia dan dengan pengakuan, pemahaman dan perealisasi keadaan-keadaan kesadaran yang mempersatukan antara spiritual dan transenden. Sutich (dalam Noesjirwan, 2000) mengartikan psikologi transpersonal adalah nama yang diberikan kepada kekuatan yang baru timbul dalam bidang psikologi, dibentuk oleh sejumlah psikolog, ahli-ahli pria dan wanita dari bidang lain yang mempunyai perhatian terhadap kemampuan-

kemampuan dan kesanggupan-kesanggupan tertinggi manusia yang selama ini tidak dipelajari secara sistematis oleh psikologi perilaku atau teori-teori psikoanalisis yang klasik maupun yang oleh psikologi humanistik.

Menurut Mujidin (2005) dalam tulisannya yang berjudul “Pandangan Psikologi Transpersonal tentang Manusia” menyimpulkan bahwa obyek psikologi pada garis besarnya hanya seputar psikofisik manusia, psikokognitif dan psikohumanistik manusia. Kecenderungan penggalian terhadap dimensi transpersonal dari pribadi yang “terdalam” dalam diri manusia kurang atau bahkan tidak mendapat porsi dalam kajian psikologi pada umumnya.

Goleman (2000) pada dekade tahun 1980- an mengenal secara populer istilah EQ (*Emotional Quotient*). Dan pada dekade 2000 muncul istilah SQ (*Spiritual Quotient*) yang dikenalkan oleh Ramachandran dan Ian Marshal (Zuyina, 2011). Maka psikologi transpersonal sebenarnya ingin melihat potensi manusia secara utuh, menyeluruh dan menggali potensi manusia yang terdalam, salah satunya adalah *Spiritual Question (SQ)*. Penggalian dan pengembangan manusia secara utuh sebagai pribadi, dalam segala dimensi dan kompleksitasnya. Jangan hanya pertumbuhan sebagai realisasi yang terfokus pada yang simpel tentang aspek fisik/emosi atau intelektual dari pribadi dengan meninggalkan lebih banyak alam kedalaman yang tak tergali, dan karenanya tak terealisasikan.

Selanjutnya, berikut terdapat gambar yang menggambarkan sebuah pandangan multi dimensi dari kemanusiaan, sebagai pandangan manusia menurut psikologi transpersonal :



Keterangan :

1. Fisik
2. Emosi
3. Intelektual
4. Integritas Personal
5. Intuisi
6. Psikis-spiritual
7. Mistik
8. Integritas Transpersonal

Dalam gambar di atas tersebut :

1. lingkaran 1 mewakili dimensi fisik dari energi manusia.
2. lingkaran 2 emosi.
3. lingkaran 3 intelektual, yang dimana lingkaran 1,2 dan 3 mewakili kekuatan mental dari manusia.
4. lingkaran 4 mewakili integrasi dari lingkaran 1,2, dan 3 dalam proses fungsi harmonisasi dari tingkat pribadi.
5. Lingkaran 5 mewakili dimensi intuisi, yang samar-samar, pengalaman cepat dari persepsi trans-sensasi, mulai datang ke kesadaran.
6. lingkaran 6 kemudian mewakili dimensi psikis-spiritual, sebagai pengalaman individu yang jelas tentang dirinya. Yang melebihi kesadaran sensasi, dan secara serempak merealisasikan integrasi dengan lapangan energi yang lebih luas, seperti kemanusiaan.
7. Lingkaran 7 mewakili cara pribadi merasakan pengalaman yang tertinggi, penyatuan mistik, pencerahan diri melebihi dan bergabung dengan semuanya pada tingkat tujuh yang disebutkan ada tingkat yang lebih jauh menyatukan pribadi dari segala dimensi yang dialami secara serempak.
8. Melewati ketujuh tingkat atau lapisan yang disebutkan itu, dikatakannya ada lagi tingkat pengembangan potensial dimana semua tingkat atau lapis dihayati secara simultan, maka terjadilah pengintegrasian antara yang personal dengan yang transpersonal.

Dengan demikian spektrum / dimensi komponen kesadaran manusia tidak terbatas hanya psiko-fisik, psiko-kognitif dan psikohumanis, namun ada dimensi yang lebih dalam dari sekedar itu semua, yaitu kesadaran batin, dimensi mistis manusia dan atau lebih terkenalnya sebagai dimensi spiritual kesadaran manusia.

Noesjirwan (2000) menyebutkan obyek psikologi transpersonal sedikitnya memuat antara lain sebagai berikut:

1. Keadaan-keadaan kesadaran
2. Potensi-potensi tertinggi atau terakhir
3. Melewati ego atau pribadi (trans-ego)
4. Transendensi
5. Spiritual

Beberapa Metode Pengembangan Diri : Personal Dan Transpersonal

Tabel 4.2

Metode Pengembangan Diri

JUDUL	URAIAN		METODE
Fisik	P E R S O N A L	Cinta, Marah, Sedih, Gembira, Dan lain-lain	Kesadaran sensoris, menari, diet, olahraga, pijat, latihan, terapi polaritas, Hatha Yoga, teknik Alexander
Emosi		Intelek, Wacana Pemikiran	Psikoterapi, Musik, Seni, Analisis transaksiona, Terapi bermain, Bioenergi, Psiko drama, Gestalt dan bantuan konseling
Mental		Kemampuan untuk mengisi kehidupan luar, dunia	Riset Empiris, Riset Ilmiah, Matematika, Bahasa dan Filsafat
Integritas Personal		Empati, ESP, dan Imajinasi	Psikoanalisis, Psikosintesis, Terapi Eksistensi, Terapi Keputusan Langsung, Modifikasi perilaku
Intuisi	T R A N S P E R S O N A L	Empati, ESP, dan Imajinasi	Imajinasi Intas, Visualisasi, Analisis Psikologi, Petunjuk fantasi, analisis mimpi, hipnosis diri
Psikis-spiritual		Gejala Parapsikologi	Latihan Biofeedback, Sceptologi, psikodeliks, meditasi langsung, Yoga, Latihan psikis, Astrologi dan Tarot
Mistik		Pengalaman dedan Yang Esa, Kesatuan	Menari, asketisme, sembayang, Bakti Yoga, Meditasi ketenangan, Meditasi dalam tindakan
Integrasi Tranpersonal/ personal		Pengalaman Serentak dari seluruh dimensi	Latihan Arika, Metode Gurdjeiff, Psikologi Analisis Zen, Psikosintesis, Yoga, sufisme, dan Budisme+

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah Latihan berikut!

- 1) Jelaskan perbedaan dari Id, Ego dan Superego menurut teori psikoanalitik?
- 2) Apa perbedaan dari perilaku Behavioristik dengan Nativisme?
- 3) Jelaskan perbedaan perilaku Humanistik dan Transpersonal!
- 4) Sebutkan beberapa poin penting dari teori Abraham Maslow

Petunjuk Jawaban Latihan

Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan baik dan benar, Anda dapat membaca kembali semua materi yang berkaitan dengan pertanyaan tersebut pada Topik 3

Ringkasan

Menurut Freud, dalam teori Psikoanalisa aspek kepribadian manusia dibagi menjadi 3 bagian yaitu id, ego dan superego, Freud berpendapat bahwa perilaku yang sehat apabila mampu menyeimbangkan id, ego dan superego. Untuk menyeimbangkan id, ego dan superego dalam teori behavioristik dibutuhkan stimulus respons untuk merubah tingkah laku seseorang. Sedangkan para ahli dalam teori Behavioristik mengungkapkan bahwa proses mental dan perilaku berkaitan dengan penyesuaian diri individu terhadap lingkungannya.

Adapun *hierarchy of needs* menurut teori Maslow adalah berupa tingkatan kebutuhan yang harus dipenuhi oleh seseorang, yang meliputi kebutuhan-kebutuhan fisiologis (bernapas, makanan, minuman), kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan sosial (kebutuhan akan rasa cinta dan memiliki), kebutuhan akan penghargaan, dan kebutuhan untuk aktualisasi diri.

Teori Humanistik lebih menekankan pada pentingnya memberikan perhatian yang penuh dan meletakkan nilai yang tinggi pada kemuliaan dan martabat manusia serta tertarik pada perkembangan segenap potensi pada setiap individu.

Dalam teori Nativisme mengatakan bahwa sewaktu individu dilahirkan telah membawa sifat-sifat tertentu, dan sifat-sifat inilah yang menentukan keadaan individu yang bersangkutan sedangkan faktor-faktor lingkungan tidak berpengaruh dalam hal sifat manusia.

Tes 3

Petunjuk : Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

- 1) Freud berpendapat bahwa kehidupan psikis mengandung dua bagian, yaitu
 - A. Kesadaran dan Ketidaksadaran
 - B. Perilaku Normal dan Abnormal
 - C. Kepribadian baik dan Kepribadian buruk
 - D. Aktif dan Produktif

- 2) Id, Ego dan Superego merupakan 3 elemen kepribadian menurut
 - A. Ivan Petrovich Pavlov
 - B. Maslow
 - C. Sigmund Freud
 - D. Burrhus frederick Skinner

- 3) Elemen yang berfungsi mengarahkan individu dari realitas adalah
 - A. Id
 - B. Ego
 - C. Superego
 - D. Kesadaran

- 4) Elemen yang berfungsi mengarahkan perilaku yang lebih bermoral adalah
 - A. Id
 - B. Ego
 - C. Superego
 - D. Kesadaran

- 5) Dasar dari belajar adalah *trial and error* atau disebutnya sebagai *learning by selecting and connecting* merupakan pendapat dari
 - A. Ivan Petrovich Pavlov
 - B. Edward lee Thorndike
 - C. Burrhus Frederick Skinner
 - D. John B. Watson

- 6) Rangkain perilaku yang lebih kecil atau lebih sederhana pendapat dari
- A. Ivan Petrovich Pavlov
 - B. Edward lee Thorndike
 - C. Burrhus Frederick Skinner
 - D. John B. Watson
- 7) Kebutuhan yang paling mendasar yang harus dipenuhi oleh masing-masing orang sebelum kebutuhan lain dipenuhi adalah
- A. Kebutuhan-kebutuhan fisiologis (*the physiological needs*)
 - B. Kebutuhan akan rasa aman (*safety needs*)
 - C. Kebutuhan akan rasa cinta dan memiliki (*the belongingness and love needs*)
 - D. Kebutuhan akan penghargaan (*the esteem needs*)
- 8) Kebutuhan akan rasa cinta dan memiliki merupakan *hierarchy of needs* menurut Maslow merupakan kebutuhan yang ke
- A. 1
 - B. 2
 - C. 3
 - D. 4
- 9) Teori yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang dibawa oleh individu pada waktu dilahirkan disebut
- A. Psikoanalisis
 - B. Humanistik
 - C. Behavioristik
 - D. Nativisme
- 10) Teori yang menitikberatkan pada aspek-aspek spiritual atau transendental diri manusia merupakan inti dari teori psikologi
- A. Psikoanalisis
 - B. Behavioristik
 - C. Nativisme
 - D. Transpersonal

Kunci Jawaban Tes

Tes 1

- 1) A
- 2) C
- 3) B
- 4) B
- 5) D
- 6) B
- 7) C
- 8) A
- 9) C
- 10) D

Tes 2

- 1) A
- 2) D
- 3) C
- 4) B
- 5) D
- 6) A
- 7) B
- 8) D
- 9) D
- 10) A

Tes 3

- 1) A
- 2) C
- 3) B
- 4) C
- 5) B
- 6) C
- 7) A
- 8) C
- 9) D
- 10) D

Glosarium

<i>Bestiality</i>	: Obyek pemuasan seksual adalah dengan binatang.
<i>Distres</i>	: Stres yang memiliki dampak baik bagi individu.
Ego	: Struktur kepribadian dari Freud yang menangani tuntutan kenyataan.
<i>Ekshibisionis</i>	: Cara pemuasan seksual dengan memperlihatkan genetaliaanya kepada orang lain yang tidak dikenalnya.
<i>Eustres</i>	: Stres yang memiliki dampak buruk bagi individu.
Fetisisme	: Obyek pemuasan seksual adalah dengan benda mati seperti pakaian dalam, rambut.
<i>Frottage</i>	: Cara pemuasan seksual dengan meraba orang yang disenangi tanpa diketahui oleh korbannya.
Gangguan kecemasan	: Sekelompok gangguan dimana kecemasan adalah gejala-gejala umumnya, atau dialami jika seseorang berupaya mengendalikan perilaku maladaptif tertentu.
Geronto seksualitas	: Obyek pemuasan seksual adalah dengan seseorang yang berusia lanjut.
<i>Homosex</i>	: Ketertarikan melakukan hubungan seks dengan sesama jenis (pria).
Humanistik	: Pendekatan psikologi yang menekankan keunikan manusia; mengurus pengalaman objektif dan nilai-nilai manusia. Seringkali dinamakan kekuatan ketiga dalam psikologi sebagai lawan dari behaviorisme dan psikoanalisis.
<i>Incest</i>	: Obyek pemuasan seksual dengan sesama anggota keluarga yang tidak diperbolehkan melakukan pernikahan.
Lesbian	: Ketertarikan melakukan hubungan seks dengan sesama jenis (wanita).
Masokisme	: Cara pemuasan seksual dengan menyiksa diri sendiri.
Nativisme	: Perkembangan manusia ditentukan oleh faktor-faktor keturunan. yang merupakan bawaan oleh individu pada waktu dilahirkan.
<i>Nekrofilia</i>	: Obyek pemuasan seksual adalah dengan mayat.
<i>Pedofilia</i>	: Obyek pemuasan seksual adalah pada anak yang belum akil baligh.
<i>Phobia</i>	: Rasa takut yang berlebihan tanpa adanya bahaya nyata.
Psikoanalisis	: Pengetahuan psikologi yang menekankan pada dinamika, faktor-faktor psikis yang menentukan perilaku manusia, serta pentingnya

- pengalaman masa kanak-kanak dalam membentuk kepribadian masa dewasa.
- Sadisme : Cara pemuasan seksual dengan menyakiti secara fisik dan psikologis obyek seksualnya.
- Skizofrenia : Gangguan psikologis yang parah.
- Transpersonal : Suatu studi terhadap potensi tertinggi umat manusia dan pengakuan, pemahaman dan perealisasi keadaan kesadaran yang mempersatukan antara spiritual dan transenden.
- Voyeuris* : Cara pemuasan seksual dengan melihat / mengintip orang telanjang.

Daftar Pustaka

- Atkinson, R.L., dkk. 1998. *Introduction to Psychology*. Terjemahan Kusuma. W. Batam. Interaksara.
- Bigot, L.C.T., Khontamm, P.H., Palland, B.C., dkk. 1950. *Leerboek der Psychologie*. J.B. Wlters: Groningen
- Bimo. 2010. Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta : C.V. Andi Offset
- Elizabet B. Hurlok. 1978. *Perkembangan Anak*. Jakarta. Penerbit Erlangga
- Goleman, Daniel. 2000. Emotional Intelligence. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Kusuma Widjaja. Batam Center dan Lukaningsih Z.L., dan Siti Bandiyah. 2011. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Laura. A.King. 2014. *Psikologi Umum*: Jakarta: Salemba Humanika
- Masah, Eric J., David Wolfe. 2005. *Abnormal Child Psychology*, 3rd ed. California: Thomson Wadworth.
- Maslow, A.H., 1970. Motivation and Personality. Harper & Row Publisher: New York
- Mujidin. 2005. Garis Besar Psikologi Transpersonal: Pandangan tentang Manusia dan Metode Penggalan Transpersonal serta Aplikasinya Dalam Dunia Pendidikan. *Indonesian Psychological Journal* Vol. 2 No. 1 Januari 2005 : 54-64. <http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/view/315/207>.
- Nevid, Jeffrey. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Noesjirwan, ZF. Joesoef. 2000. *Konsep Manusia Menurut Psikologi Transpersonal*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Rismalinda. 2017. *Buku Ajar Psikologi Kesehatan*. Jakarta. CV. Trans Info Media.

Schultz, D.P., and Schultz E.S. 1992. *A History of Modern Psychology*. Fifth Edition. Harcourt Brace Jovanovich College Publisher: New York.

W.F. Maramis, Albert A. Maramis. 2009. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2* Surabaya: Airlangga University Press.

Widiawati. 2013. *Abnormal dan Psikopatologi*. UMB. Pusat Pengembangan Bahan Ajar-UMB. <https://www.scribd.com/doc/181333775/1-Pengertian-Normal-dan-Abnormal-Psi-Abnormal-Diah-doc#>

Zuyina, L.A. dan Bandiyah, S. 2011. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta. Nuha Media.

Bab 5

PSIKOLOGI POSITIF DAN KOMUNIKASI DALAM BIDANG PELAYANAN DARAH

Shinta, S.Pd., M.Si., MA.

Pendahuluan

Dunia pelayanan kesehatan termasuk di dalamnya pelayanan transfusi darah, sangat membutuhkan semangat dan aura positif sebagai modal Anda untuk bekerja sehari-hari. Salah satu kompetensi yang wajib untuk dikuasai para teknisi transfusi darah adalah kemampuan berkomunikasi. Interaksi dengan banyak pihak merupakan suatu hal yang tidak bisa Anda hindari dalam tugas pekerjaan Anda. Materi dalam bab ini dapat bermanfaat untuk lebih menguatkan perasaan positif, yang diharapkan bisa berpengaruh pada perilaku dan kepribadian yang positif juga. Lalu bagaimana Anda dapat mengetahui apakah seseorang termasuk orang yang positif atau negatif, termasuk pribadi yang optimis atau pesimis? Aplikasi psikologi positif di bidang kesehatan terbukti dapat meningkatkan kesehatan fisik dan juga psikis, membuat seseorang lebih tahan stres, bahkan memperpanjang *telomeres* yaitu bagian dari kromosom individu yang memiliki korelasi kuat dengan panjangnya usia seseorang. Untuk memahami psikologi positif secara utuh, perlu diyakini bahwa manusia bukan hanya sebagai individu yang memiliki masalah psikologis semata. Akan tetapi, setiap manusia memiliki kemampuan-kemampuan untuk melakukan hal-hal yang baik dan mampu mengelola hal tersebut. Sehingga dalam psikologi positif lebih diutamakan bagaimana seseorang berfungsi secara optimal dan faktor-faktor apa sajakah yang berpengaruh terhadap hal tersebut.

Saudara Mahasiswa, materi-materi yang akan Anda pelajari pada bab ini dapat membantu Anda lebih memahami dan mengendalikan diri Anda untuk dapat berperilaku dan bersikap lebih baik. Saudara Mahasiswa, pada bab 5 ini kita akan membahas mengenai pengertian konsep psikologi positif dan komunikasi di bidang pelayanan darah. Setelah mempelajari materi yang disajikan pada bab ini, Anda diharapkan dapat memiliki sikap positif, dapat berperilaku dan berkomunikasi dengan baik dengan orang-orang di sekitar Anda.

Sebagai calon-calon tenaga kesehatan yang handal, setelah mempelajari materi yang disajikan dalam Bab 6 ini diharapkan Anda dapat:

1. menjelaskan pengertian psikologi positif;
2. menjelaskan prinsip psikologi positif;
3. menjelaskan teori sikap;
4. mengidentifikasi perilaku hidup sehat;
5. melakukan cara membangun empati;
6. menjelaskan konsep komunikasi;
7. melakukan komunikasi efektif;
8. melakukan penyuluhan dan bimbingan konseling dalam pelayanan darah;
9. menjelaskan manfaat donor darah.

Topik 1

Psikologi Positif

Saudara Mahasiswa, pada Topik 1 ini akan diuraikan tentang hal-hal yang berkaitan dengan potensi rasa kebahagiaan dan kekuatan untuk mencapai suatu harapan dan tujuan dalam setiap perjalanan seorang manusia. Peristiwa seperti ini sering disebut dengan istilah Psikologi Positif. Selanjutnya, untuk mempermudah Anda dalam mempelajari materi yang disajikan pada topik ini, pembahasan akan didahului dengan menjabarkan pengertian tentang psikologi positif, prinsip psikologi positif, sikap, perilaku hidup sehat dan diakhiri dengan pembahasan yang terkait dengan cara membangun empati.

A. PENGERTIAN PSIKOLOGI POSITIF

Saudara Mahasiswa, psikologi positif merupakan ilmu yang mempelajari kondisi dan proses-proses yang berpengaruh pada pengembangan atau fungsi optimal dari individu, kelompok, dan institusi (Achor, 2010). Selain itu, menurut beberapa ahli definisi psikologi positif adalah upaya teoritik dan riset mengenai proses membuat hidup menjadi lebih bermakna (Burnes, dkk, 2017).

Teori lain juga mengungkapkan bahwa psikologi positif adalah perspektif ilmiah tentang bagaimana membuat hidup lebih berharga, psikologi bukan hanya belajar tentang penyakit, kelemahan, dan kerusakan, tetapi psikologi juga mempelajari tentang kebahagiaan, kekuatan, dan kebajikan (Foreman, 2016). Psikologi positif menurut Sligman, pada dasarnya bahwa manusia itu *happy* dan ceria. Kemudian ilmu psikologi hadir untuk dapat menguatkan perasaan positif, kepribadian positif dan juga perilaku yang positif.

Dalam jurnal penelitian yang ditulis oleh P.Alex Linley, dkk. (2006), definisi psikologi positif terbagi menjadi dua, yaitu ditinjau melalui level metadefinitif dan level pragmatis. Dalam level metadefinitif, tujuan besar dari psikologi positif untuk mengoptimisasi fungsi psikologis manusia dalam mencapai kondisi yang jauh lebih baik, kalau Wiliam James (dalam Cotton, 2012) menyebutnya sebagai *health-mindedness*, sedangkan Abraham Maslow menyebutnya sebagai *self-actualization*, atau *fully-functioning person* pada konsep milik Carl Rogers (dalam Duffy, 2017). Pendapat tersebut sebenarnya dapat dikatakan sebagai sesuatu yang menyiratkan adanya pengabaian (neglected) pada kondisi negatif manusia. Psikologi positif seakan-akan hanya merupakan milik mereka yang normal, mereka yang tidak mengalami gangguan kepribadian dan penyimpangan perilaku tertentu. Namun di titik ini, dalam jurnal tersebut untuk melihat aspek positif pada kondisi psikologis dari mereka yang sedang mengalami suatu masalah tertentu. Sehingga dalam level meta-definitif, psikologi

positif adalah kemampuan seseorang untuk dapat memaknai kejadian baik maupun buruk di dalam hidupnya secara positif sehingga manusia dapat memastikan dirinya terus berkembang kearah yang konstruktif (bersifat membangun).

Sedangkan jika psikologi positif ditinjau menurut level pragmatis, setiap apa yang dialami manusia akan melewati sebuah sejarah, atau sebab-sebab yang mendahului proses hingga kemudian menghasilkan suatu hasil tertentu. Dalam level pragmatis, yang disebut sebagai definisi psikologi positif, yaitu pemahaman manusia yang melibatkan aspek kesadaran penuh dan mental aktif manusia untuk memahami aspek apa yang menyebabkan sesuatu dapat terjadi di dalam dirinya, baik peristiwa menyenangkan maupun peristiwa yang tidak menyenangkan, kemudian memahami proses terjadinya, mencakup bagaimana dinamikanya, dan bagaimana respons perilaku serta perasaan yang dihasilkan. Sehingga dengan demikian, mereka yang memiliki paradigma positif adalah mereka para individu yang mengenali dirinya secara utuh, kemudian asumsinya mereka cenderung tahu dan secara sadar dapat memaknai dengan bijaksana apa yang terjadi di dalam kehidupannya (P. Alex Linley, S.J., 2006).

Setelah Anda mengetahui pengertian dari psikologi positif serta manfaatnya bagi setiap orang, selanjutnya akan dibahas mengenai ruang lingkup psikologi positif yang dapat dilihat dari diri individu sendiri (Burnes, dkk, 2017) seperti berikut ini:

1. Positif Subjektif

Positif subjektif ini mencakup pikiran konstruktif tentang diri dan masa depan, seperti optimisme dan harapan. Positif subjektif juga dapat mencakup perasaan energi, vitalitas, dan keyakinan, atau efek positif emosi seperti tawa.

2. Tingkat Individu

Psikologi positif berfokus pada ciri-ciri individu positif, atau yang lebih lama dan persisten pola perilaku yang terlihat pada orang setiap waktu. Tingkat individu ini mungkin termasuk sifat-sifat individu seperti keberanian, ketekunan, kejujuran, atau kebijaksanaan. Artinya, psikologi positif termasuk studi tentang perilaku positif dan sifat-sifat yang secara historis telah digunakan untuk mendefinisikan "kekuatan karakter" atau kebajikan. Hal ini juga dapat mencakup kemampuan untuk mengembangkan estetika sensibilitas menjadi kreatif, potensi dan dorongan untuk mengejar keunggulan.

3. Tingkat Kelompok atau Masyarakat

Psikologi positif berfokus pada pengembangan, pembuatan, dan pemeliharaan lembaga positif. Dalam psikologi, area positif dialamatkan pada isu-isu seperti pembangunan dari nilai-nilai sipil, penciptaan keluarga sehat, studi lingkungan kerja yang sehat, dan masyarakat yang positif. Psikologi positif juga mungkin terlibat dalam investigasi yang melihat bagaimana

lembaga-lembaga dapat bekerja lebih baik untuk mendukung dan memelihara semua warga negara mereka mempengaruhi.

B. PRINSIP PSIKOLOGI POSITIF

Setelah membahas materi yang sudah diuraikan pada sub bab sebelumnya, selanjutnya pada sub bab ini akan dibahas tentang prinsip psikologi positif. Untuk mengembangkan reaksi positif individu terdapat berbagai prinsip-prinsip psikologi positif yang dapat digunakan untuk membangun kesiapan seseorang dalam beradaptasi terhadap perubahan maupun memiliki komitmen terhadap perubahan yang ada, seperti berikut ini, antara lain :

1. Berpikir Positif

Berpikir positif merupakan dasar dari pendekatan psikologi positif. Pendekatan ini berlandaskan suatu prinsip bahwa segala sesuatu bila dilihat dan dipandang dari sisi positifnya akan menghasilkan sesuatu yang lebih baik, dibandingkan dengan selalu melihatnya dari aspek negatifnya saja. Hal ini menurut Bell (2014) berlandaskan pada prinsip bahwa apa yang dipikirkan oleh seseorang (*you are what you think*) akan terjadi, sehingga apabila seseorang memikirkan tentang sesuatu hal, baik ataupun buruk, maka orang tersebut akan memperoleh sesuai dengan apa yang dipikirkannya, atau apa yang disebut dengan *self fullfiling prophechy* (suatu peramalan yang dibuat oleh seseorang secara langsung atau tidak langsung akan terbukti).

Dalam hal ini, pendekatan berpikir positif akan mengalahkan semua pikiran negatif, sehingga seseorang sebaiknya mensubstitusi semua pemikiran negatif, perhatian, dan energinya kepada keinginan yang ingin dicapai {semua hal tentang keinginan dan harapan-harapan positif} dan bukan sebaliknya, selalu memikirkan atau berorientasi pada hal-hal yang negatif, kegagalan, keburukan dan lain-lain. Berpikir positif akan berkembang menjadi suatu kebiasaan yang positif, dan adanya perasaan tersebut akan menimbulkan rasa bahagia (Greenville, 2012), selain itu berpikir positif juga dapat mengurangi stres, mengatasi depresi, perasaan marah, yang kesemuanya itu adalah reaksi terhadap perubahan dari seseorang (Foreman, 2016). Berpikir positif sangat erat hubungannya dengan optimisme dan harapan, serta mimpi yang akan dicapai (Duffy, 2017). Hal ini disebabkan karena dengan adanya pikiran positif, maka seseorang akan selalu merasa optimis untuk memperoleh hal-hal yang baik, dan optimisme ini berhubungan pula dengan harapan akan dicapai dan apa yang diinginkannya, termasuk mimpi-mimpi yang ingin direalisasikannya.

2. Optimisme

Sesuai dengan pembahasan sebelumnya yang menyatakan bahwa berpikir positif akan memunculkan optimisme, maka dalam hal ini optimisme diperlukan tidak hanya dalam lingkungan kerja, tetapi juga pada kehidupan sehari-hari. Optimisme dan harapan menurut Achor (2010) merupakan variabel yang terdapat di dalam modal psikologi (*Psychological Capital*), yang menjadi sumber dari munculnya rasa percaya diri dan efikasi diri. Dagon (1987) menyatakan bahwa optimisme itu dapat dan harus dipelajari serta ditumbuhkan, karena adanya perasaan optimisme akan memunculkan perasaan nyaman dalam diri seseorang, yang dapat merubah cara berpikir, sudut pandang yang pada akhirnya akan merubah kehidupan seseorang. Bila dihubungkan dengan perubahan, perasaan optimisme juga dapat dihubungkan dengan reaksi terhadap perubahan, bila seseorang melihatnya hanya aspek negatif serta cenderung pesimis terhadap perubahan, maka biasanya orang tersebut menolak perubahan tersebut dan selalu berpikir negatif tentang perubahan. Sebaliknya, bila seseorang dapat mencari serta memikirkan aspek positif mengenai perubahan, dan optimis mengenai perubahan yang akan dilakukan, maka ia juga akan mendukung perubahan, baik secara kesiapan penerimaan maupun komitmennya untuk berubah. Untuk itu, salah satu peran dari pemimpin perubahan, adalah membahas dan menumbuhkan optimisme seseorang dalam menghadapi perubahan.

3. Kebahagiaan (*Happiness*)

Bell (2014) menyatakan bahwa perilaku seseorang berdasarkan atas emosi yang mendasarinya. Untuk itu, bila terdapat emosi positif, hal ini akan memunculkan rasa nyaman dan kebahagiaan, yang selanjutnya akan dapat membawa hal-hal positif antara lain yaitu:

- a. Meningkatkan kinerja serta produktivitas ;
- b. Memiliki banyak teman;
- c. Kesehatan yang lebih baik;
- d. Memperoleh uang lebih banyak;
- e. Mengurangi stres;
- f. Meningkatkan lingkungan kerja;
- g. Menjalinkan hubungan yang lebih baik;
- h. Memiliki anak-anak yang lebih bahagia;
- i. Menjadi resilien/tegar.

Selanjutnya, bagaimana caranya menciptakan kebahagiaan? Berbagai pakar (Bell, 2014; Duffy, 2017; Achor, 2010) menyatakan bahwa terdapat beberapa kiat untuk menciptakan kebahagiaan dalam hidup sehari-hari, termasuk di tempat kerja, dalam hal ini ketika Anda menjalankan tugas sebagai petugas dalam pelayanan darah, antara lain yaitu:

- a. Memaafkan diri sendiri bila membuat suatu kesalahan,
- b. Ikut berbahagia atas kesuksesan dan keberhasilan orang lain,
- c. Merubah sudut pandang,
- d. Berusaha untuk menjadi bahagia mulai dari sekarang,
- e. Menyadari bahwa kebahagiaan itu adalah pilihan,
- f. Membuat perubahan dan berubah sesuai dengan apa yang diinginkan
- g. Menciptakan tujuan, baik tujuan besar, maupun tujuan kecil,
- h. Serta memiliki komitmen, dan ikhlas

4. *Mindfulness*

Dengan adanya *mindfulness*, maka hal ini akan menimbulkan rasa tenang. Dengan adanya perasaan tenang akan membantu seseorang dalam mengapi hidupnya. Mereka menjadi lebih kuat dalam menghadapi kondisi yang kurang menyenangkan, maupun stres. Adanya *mindfulness*, hal ini akan menimbulkan seseorang menyerahkan diri kepada penciptaNya, yang akhirnya memunculkan keikhlasan dalam diri seseorang untuk menerima kondisi dan situasi yang ada secara lapang dada. Bila hal ini dihubungkan dengan kondisi selama perubahan, maka hal ini akan membuat seseorang lebih tenang dalam menghadapinya, tidak membuatnya emosional dalam merespons, bersikap dan berperilaku, dan hal ini juga membuat seseorang tidak mengalami stres, serta lebih tenang dalam menghadapi konflik. *Mindfulness*, akan dapat membantu seseorang melewati tahap marah, dan depresi secara lebih baik, yang akhirnya akan mencapai tahap penerimaan dan internalisasi dari perubahan (Cotton, 2012).

5. *Kebermaknaan (Meaning)*

Rasa bermakna atau kebermaknaan, memiliki peran penting bagi diri seseorang, karena dengan adanya perasaan bahwa ia dan atau pekerjaan yang dilakukannya adalah bermakna, maka hal ini akan membuat seseorang memiliki perasaan dihargai, dan dihormati (Selvinan, 2016). Perasaan dihargai dan dihormati ini menurut Maslow (dalam Cohen & Stranger, 1996) merupakan salah satu kebutuhan dari manusia yang perlu dipenuhi, dan hal ini selanjutnya akan memunculkan rasa percaya diri bagi seseorang. Selain itu pula, dengan adanya rasa bermakna, maka akan memunculkan rasa senang dan bahagia dalam diri seseorang. Dengan adanya rasa bermakna, maka seseorang merasa senang dan nyaman, dan hal ini yang akan mendorongnya untuk menerima perubahan dan juga memiliki komitmen terhadap perubahan itu.

6. *Well Being*

Menurut pengertian secara umum, *well being* termasuk di dalamnya tentang kebahagiaan, kenyamanan, keamanan, kesejahteraan, kesehatan, dan keberuntungan. Berdasarkan pendekatan psikologi positif pembahasan *well being* sering dihubungkan dengan istilah *Subjective Well Being*, yang menurut Gadza, dkk (1991) merupakan suatu formula sebagai berikut: *subjective well being* = kepuasan terhadap hidup + emosi positif – emosi. Dalam hal ini, kepuasan terhadap hidup adalah apa yang dipikirkan oleh seseorang tentang kehidupannya (apakah memang telah sesuai dengan harapan dan konsep kehidupan ideal), ditambah dengan emosi-emosi positif, yang merupakan seberapa besar emosi positif yang dimiliki, dan dikurangi dengan seberapa besar emosi negatif yang dimiliki. Menggunakan formula tersebut, maka dapat dilihat bahwa untuk meningkatkan kebahagiaan seseorang, maka seseorang sebaiknya perlu mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif.

7. *Flourishing*

Makna *Flourishing* dekat dan senada dengan *mindfulness*, dan *well being*, sampai saat ini belum ada kosa kata yang tepat dalam bahasa Indonesia untuk menggambarkan kesatuan dari ketiganya. Menurut Lucas (dalam Foreman, 2016) konsep *flourishing* merupakan suatu pengembangan konsep mengenai kebahagiaan dari Achor (2010), yang menyatakan bahwa *flourishing* adalah suatu konsep yang menunjukkan adanya perasaan menyenangkan, yang akan menuju kepada kondisi keberhasilan dan sejahtera, termasuk juga di dalamnya adalah kesehatan mental. Konsep ini terdiri dari tiga komponen yaitu: *emotional well being*, *psychological well being* dan *social well being*. Dalam hal ini, *psychological well being* merupakan komponen yang dianggap mewakili munculnya *flourishing*. Duffy (2017) lebih lanjut menyatakan bahwa bila seseorang merasa sukses (*flourished*), maka mereka akan berusaha memberikan yang terbaik dari dirinya. Mereka akan mengembangkan kreativitas dan kemampuannya untuk melakukan inovasi. Hal ini hampir sama dengan perasaan dampak (*impact*) dari Budiningsih (2008) yang menyatakan bahwa bila seseorang memiliki perasaan bahwa ia dapat mempengaruhi lingkungannya dengan berbagai cara dari kemampuannya, maka ia tidak akan takut dalam menghadapi perubahan, bahkan sebaliknya perubahan yang dapat dijadikan tantangan dan peluang baginya untuk dapat berkembang secara lebih optimal. Dengan kata lain, orang yang merasa sukses, berhasil (*flourished*), serta memiliki perasaan bahwa ia mampu mempengaruhi lingkungan dan orang lain maka ia akan tetap merasa nyaman dalam menghadapi perubahan.

8. Bersyukur (*Gratitude*)

Bersyukur adalah hal atau sikap yang dapat membuat sehat jiwa seseorang. Bersyukur dapat bermanfaat bagi perkembangan mental diri sendiri, karena dengan adanya rasa bersyukur akan memunculkan perasaan positif lainnya. Dengan bersyukur, hati seseorang menjadi terasa tenang, aman, dan nyaman. Hal ini disebabkan karena dengan bersyukur kita diajarkan untuk mensyukuri dan berterima kasih atas berkah yang telah diterima selama ini. Hal ini akan menuju pada rasa bahagia, dan selanjutnya akan meningkatkan kemampuan untuk melakukan kreativitas dan inovasi dalam bekerja. Dalam hal ini, jangan bersyukur baru dilakukan setelah kondisi kita baik atau memperoleh sesuatu yang berharga. Bila hal ini dikaitkan dengan perubahan, maka bersyukur sudah dapat diterapkan sejak tahap awal, keterkejutan dan pengingkaran, akan lebih mudah diterima dan di atasi dengan adanya rasa bersyukur (Borba, 2001).

9. Memaafkan (*Forgiveness*)

Dalam hidup ini, setiap orang akan menemukan berbagai pengalaman dan peristiwa, juga akan bertemu dengan banyak individu dengan berbagai karakter dan kepribadian. Pengalaman-pengalaman hidup tersebut ada yang menyenangkan dan ada pula yang menyedihkan, mengesalkan, membuat marah, dan bahkan ada pula yang sampai terjadi konflik yang berkepanjangan. Bila perasaan marah atau tidak suka tersebut tetap dipelihara, maka yang akan tumbuh subur hanyalah perasaan dendam pada orang yang dianggap pernah mengecewakan bahkan menyakiti diri seseorang. Perasaan dendam tersebut kadangkala sampai bertahun-tahun berada menetap dan dipelihara dalam diri seseorang, yang akhirnya akan mempengaruhi sikap dan perilaku yang ditampilkannya. Hal ini membuat perasaan yang terdapat dalam diri seseorang hanya dipenuhi oleh bagaimana caranya untuk membalaskan sakit hati dan dendamnya pada orang yang dianggap telah menyakitinya tersebut, sehingga fokusnya kepada kegiatan lain menjadi berkurang. Dalam hal ini, memaafkan adalah merupakan salah satu cara untuk membuat hati merasa nyaman, dengan cara mengosongkan hati dengan berbagai perasaan negatif yang terdapat di hatinya (Cohen & Stranger, 1996). Memaafkan memang tidak mudah, memerlukan kematangan dan waktu, dan bisa saja terjadi seseorang memaafkan tetapi tidak dapat melupakan peristiwa tersebut. Bila dihubungkan dengan tahap perubahan, adanya keinginan untuk memaafkan orang lain juga dapat berhubungan dengan kondisi pada tahap marah dan depresi, karena perasaan marah dan depresi biasanya memiliki obyek tertentu, sehingga dengan memaafkan obyek atau orang yang menjadikan kemarahan dan depresi tersebut maka diharapkan seseorang akan lebih dapat bangkit kembali. Memaafkan bukan berarti mengalah atau melupakan tindakan orang lain pada kita, tetapi lebih pada mengikhlaskan segala sesuatunya, lalu menjalani hidup dengan babak baru yang lebih positif.

10. Resiliensi

Resiliensi atau kata lainnya adalah elastisitas, memantul, yang artinya bila dihubungkan dengan perilaku seseorang adalah seorang yang ulet, tidak mudah menyerah, dan tidak hanyut pada keterpurukan dan kegagalan yang dialami. Ada juga yang menyamakan kondisi tersebut dengan adversity. Dalam hal ini seseorang dengan resiliensi yang tinggi akan cenderung mudah bangkit dari kegagalan dan mau mencoba kembali. Menurut Burnes, dkk. (2017), seorang yang memiliki resiliensi yang tinggi akan mampu untuk menggunakan seluruh kemampuan, keterampilan dan kekuatannya untuk mengatasi berbagai masalah dan tantangan serta pulih kembali dari berbagai kondisi kegagalan dan keterpurukan. Seseorang yang memiliki resiliensi yang tinggi pada umumnya tidak takut terhadap perubahan, karena ia memiliki rasa percaya diri yang tinggi serta mampu mengatasi berbagai masalah. Berdasarkan pembahasan mengenai konsep psikologi positif tersebut di atas, terlihat bahwa konsep dan pendekatan psikologi positif dapat digunakan untuk meningkatkan reaksi positif terhadap perubahan.

C. SIKAP

Saudara Mahasiswa, betapa pentingnya kita sebagai seorang manusia untuk memiliki sikap yang baik, terlebih bagi kita yang dunia pekerjaannya selalu berinteraksi dengan orang lain. Dalam sub topik ini, akan dipelajari tentang segala sesuatu yang berhubungan dengan Sikap.

1. Definisi Sikap

Ada beberapa macam pendapat yang dikemukakan oleh ahli-ahli psikologi tentang pengertian sikap. Dunia psikologi akan mengulas tentang apa sih yang dinamakan dengan sikap? Seperti yang dikatakan oleh ahli psikologi W.J Thomas (dalam Cotton, 2016), yang memberikan batasan sikap sebagai tingkatan kecenderungan yang bersifat positif maupun negatif, yang berhubungan dengan obyek psikologi. Obyek psikologi di sini meliputi: simbol, kata-kata, slogan, orang, lembaga, ide, dan sebagainya.

Menurut Sarnof (dalam Galpin, 1996) mendefinisikan sikap sebagai kesediaan untuk bereaksi (*disposition to react*) secara positif (*favorably*) atau secara negatif (*unfavorably*) terhadap obyek-obyek tertentu. D. Krech dan R.S Crutchfield (dalam Goldstein, 2012) berpendapat bahwa sikap sebagai organisasi yang bersifat menetap dari proses motivasional, emosional, dan kognitif mengenai aspek dunia individu.

Sedangkan La Pierre (dalam Budiningsih, 2008) memberikan definisi sikap sebagai suatu pola perilaku, tendensi atau kesiapan antisipasi, prediposisi untuk menyesuaikan diri dalam situasi sosial, atau secara sederhana, sikap adalah respons terhadap stimulus sosial yang telah

terkondisikan. Lebih lanjut Duffy (2017) memberikan definisi sikap adalah pandangan atau perasaan yang disertai kecenderungan untuk bertindak terhadap obyek tertentu. Sikap senantiasa diarahkan kepada sesuatu artinya tidak ada sikap tanpa obyek. Sikap diarahkan kepada benda-benda, orang, peristiwa, pandangan, lembaga, norma dan lain-lain.

Meskipun ada beberapa perbedaan pengertian sikap, tetapi berdasarkan pendapat-pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa sikap adalah keadaan diri dalam manusia yang menggerakkan untuk bertindak atau berbuat dalam kegiatan sosial atau kondisi di lingkungan sekitarnya. Selain itu sikap juga memberikan kesiapan untuk merespons yang sifatnya positif atau negatif terhadap obyek atau situasi.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Sikap

Proses belajar sosial terbentuk dari interaksi sosial. Dalam interaksi sosial, individu membentuk pola sikap tertentu terhadap berbagai obyek psikologi yang dihadapinya. Diantara berbagai faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap adalah:

- a. Pengalaman pribadi. Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi harus meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut melibatkan faktor emosional. Dalam situasi yang melibatkan emosi, penghayatan akan pengalaman akan lebih mendalam dan lebih berbekas.
- b. Kebudayaan. B.F. Skinner (dalam Greenvilee, 2012) menekankan tentang pentingnya pengaruh lingkungan (termasuk kebudayaan) dalam membentuk kepribadian seseorang. Kepribadian tidak lain daripada pola perilaku konsisten yang menggambarkan sejarah *reinforcement* (penguatan, ganjaran) yang dimiliki. Pola *reinforcement* dari masyarakat untuk sikap dan perilaku tersebut, bukan untuk sikap dan perilaku yang lain.
- c. Orang lain yang dianggap penting. Pada umumnya, individu bersikap konfirmasi atau searah dengan sikap orang-orang yang dianggapnya penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.
- d. Media massa. Sebagai sarana komunikasi, sebagai media massa seperti televisi, radio, mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan orang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut. Pesan-pesan sugestif yang dibawa informasi tersebut, apabila cukup kuat, akan memberi dasar efektif dalam mempersepsikan dan menilai sesuatu hal sehingga terbentuklah arah sikap tertentu.

- e. Institusi pendidikan dan agama. Sebagai suatu sistem, institusi pendidikan dan agama mempunyai pengaruh kuat dalam pembentukan sikap dikarenakan keduanya meletakkan dasar pengertian.
- f. Konsep moral dalam diri individu. Pemahaman akan baik dan buruk, garis pemisah antara sesuatu yang boleh dan tidak boleh dilakukan, diperoleh dari pendidikan dan dari pusat keagamaan dan ajaran-ajarannya, serta nilai-nilai moral dan budaya yang berlaku dalam masyarakat.
- g. Faktor emosi dalam diri. Tidak semua bentuk sikap ditentukan oleh situasi lingkungan dan pengalaman pribadi seseorang. Kadang-kadang, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. Sikap demikian bersifat sementara dan segera berlalu begitu frustrasi telah hilang akan tetapi dapat pula merupakan sikap yang lebih persisten dan lebih tahan lama. Contohnya bentuk sikap yang didasari oleh faktor emosional adalah prasangka. Prasangka jika tendensinya negatif maka akan menimbulkan akibat negatif yang lebih luas, begitu juga sebaliknya.

D. PERILAKU HIDUP SEHAT

Para ahli mengatakan bahwa perilaku sama dengan tindakan atau aktivitas yang dilakukan individu sebagai akibat adanya stimulus atau rangsang. Hal ini sesuai dengan pendapat Skinner yang dikutip oleh Dagun (1987) yang menyatakan bahwa perilaku merupakan reaksi seseorang terhadap stimulus dari luar. Sedangkan menurut Foreman (2016) yang dimaksud dengan aspek perilaku adalah suatu proses keadaan mental yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Dari pendapat beberapa ahli di atas bahwa perilaku adalah aktivitas yang dilakukan oleh individu yang terwujud dalam tindakan atau sikap karena adanya stimulus yang diterima dan dapat diamati oleh pihak luar serta dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu.

Menurut Achor (2016), perilaku hidup sehat adalah perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk menciptakan dan meningkatkan kesehatannya. Sedangkan menurut Gadza, dkk (2001) perilaku sehat adalah setiap tindakan yang mempengaruhi peluang secara langsung atau jangka panjang semua konsekuensi fisik yang terwujud lebih baik. Dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup sehat yang berkaitan dengan upaya seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya melalui interaksi dengan lingkungan, khususnya berhubungan dengan kesehatan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku hidup sehat pada bagian ini diuraikan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat. Budiningsih (2008) berpendapat bahwa perilaku hidup sehat pada dasarnya adalah suatu respons seseorang (organisme)

terhadap stimulus yang terkait dengan makanan, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, kebiasaan terhadap sakit dan penyakit dan keseimbangan antara kerja, istirahat, dan olahraga. Seperti telah diuraikan di atas, bahwa pengaruh yang ada antara lain dari perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri sendiri, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit dan keseimbangan antara kegiatan, istirahat dan olahraga.

Tubuh manusia tumbuh karena adanya zat-zat yang berasal dari makanan. Oleh sebab itu untuk dapat melangsungkan hidupnya manusia mutlak memerlukan makanan. Pemenuhan unsur-unsur dalam komposisi makanan menunjang tercapainya kondisi tubuh yang sehat. Variasi makanan sangat memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, semakin beraneka ragam bahan makanan yang dimakan, semakin beragam pula sumber zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Adapun fungsi makanan bagi tubuh adalah mengurangi dan mencegah rasa lapar, mengganti sel-sel tubuh yang rusak, untuk pertumbuhan badan, sebagai sumber tenaga, dan membantu penyembuhan penyakit.

Menurut pendapat Purnomo & Abdul Kadir (2010) air yang sehat adalah air bersih, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung hama dan tidak mengandung zat-zat kimia yang berbahaya. Minum air yang sudah dimasak sampai mendidih $\pm 100^{\circ}$ C sebanyak 6-8 gelas sehari. Bila banyak mengeluarkan keringat dan buang air, jumlah yang diminum hendaknya perlu ditambah agar tubuh tidak kekurangan cairan. Perilaku terhadap kebersihan diri sendiri adalah upaya pertama dan yang paling utama agar seseorang dapat tetap dalam keadaan sehat adalah menjaga kebersihan diri sendiri. Tujuan kebersihan diri sendiri adalah agar seseorang mengetahui manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat.

Menurut Notoatmojo (2003), perilaku hidup sehat adalah perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Menurut Becker yang dikutip oleh Notoatmojo (2003), perilaku hidup sehat mencakup, antara lain:

1. Makanan dengan menu yang seimbang (*appropriate diet*). Menu seimbang di sini dalam arti kualitas (mengandung zat-zat gizi yang di perlukan tubuh), dan kuantitas dalam arti jumlahnya cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh (tidak kurang, tetapi tidak juga lebih). Contoh : Makanan 4 sehat 5 sempurna.
2. Olahraga teratur. Olahraga teratur mencakup kualitas (gerakan), dan kuantitas dalam arti frekuensi dan waktu yang digunakan untuk olahraga. Dengan sendirinya kedua aspek ini akan tergantung dari usia, dan status kesehatan yang bersangkutan. Contoh : lari, fitness, senam, dll.

3. Tidak merokok. Merokok adalah kebiasaan buruk yang mengakibatkan berbagai macam penyakit dikarenakan kandungan nikotin yang ada di dalam rokok yang dapat menyebabkan kerusakan pada paru-paru.
4. Tidak minum minuman keras dan narkoba. Sebaiknya hilangkan kebiasaan minum miras dan narkoba karena akan merusak organ-organ dalam tubuh.
5. Istirahat yang cukup. Dengan meningkatnya kebutuhan hidup akibat tuntutan untuk penyesuaian dengan lingkungan modern, mengharuskan orang untuk bekerja keras dan berlebihan, sehingga waktu istirahat kurang. Hal ini dapat membahayakan kesehatan. Oleh karena itu orang perlu istirahat yang cukup.
6. Mengendalikan stres. Stres akan terjadi pada siapa saja, dan akibatnya bermacam-macam bagi kesehatan. Kecenderungan stres akan meningkat pada setiap orang. Stres tidak dapat dihindari, yang penting dijaga agar stres tidak menyebabkan gangguan kesehatan, kita harus dapat mengendalikan atau mengelola stres dengan kegiatan-kegiatan positif.
7. Perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan. Lakukan perilaku atau gaya hidup sehat (positif) misalnya: tidak berganti-ganti pasangan dalam hubungan seks, penyesuaian diri kita dengan lingkungan, dan sebagainya.

Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa perilaku hidup sehat adalah segala tindakan-tindakan atau kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan seseorang yang berhubungan dengan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatannya agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Dengan kata lain perilaku hidup sehat merupakan salah satu upaya peningkatan kesehatan pribadi seseorang. Menurut Notoatmojo (2003), berpendapat bahwa perilaku hidup sehat pada dasarnya adalah suatu respons seseorang (organisme) terhadap stimulus yang berkaitan dengan makanan, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, kebiasaan terhadap sakit dan penyakit, dan keseimbangan antara istirahat, olahraga, dan rekreasi.

E. MEMBANGUN EMPATI

Semua orang membutuhkan orang lain dalam kehidupannya seperti keluarga, teman, dan rekan sekerja yang dapat saling menolong saat seseorang mengalami kondisi yang sulit dalam hidupnya. Empati adalah sebuah istilah dalam psikologi yang mempunyai arti dimana seseorang dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain. Dalam kehidupan sehari-hari banyak ditemukan berbagai peristiwa yang menunjukkan kurang empati antar sesama manusia. Kurangnya empati terlihat pada saat saling serobot tempat duduk di kereta tanpa mempedulikan orang lain yang membutuhkan, padahal sudah tertulis pada papan informasi bahwa ibu hamil, lansia, disabilitas dan orang sakit harus didahulukan, bahkan ada yang

sengaja pura-pura tidur atau asyik saja main *gadget* karena tidak mau memberi kursinya untuk orang lain. Atau seorang pengendara sepeda motor yang melewati trotoar dan jembatan penyeberangan tanpa peduli hak pejalan kaki. Mengacu pada berbagai peristiwa tersebut, Borba (2001) menyatakan bahwa empatilah yang sekarang dinilai hilang dari kepribadian bangsa Indonesia dan dengan meningkatkan kembali kadar empati artinya sejalan dengan konsep religi yang baik, karena agamapun mengajarkan bahwa hubungan dengan orang lain adalah sangat utama.

Empati berasal dari kata *pathos* dalam bahasa Yunani yang berarti perasaan yang mendalam. Kata empati mengandung makna bahwa seseorang mencoba untuk mengerti keadaan orang lain sesuai orang tersebut mengertinya dan menyampaikan pengertian itu kepadanya (Budiningsih, 2008). Barr dan D'Alessandro (2009) mengartikan empati adalah respon afektif yang berasal dari penangkapan atau pemahaman emosional orang lain yakni perasaan yang mirip dengan perasaan orang lain. Borba (2001) mengartikan empati adalah kemampuan untuk merasakan keprihatinan orang lain, meningkatkan rasa kemanusiaan dan kesopanan. Menurut Cohen dan Strayer (1996), empati adalah pemahaman dan berbagi dalam keadaan emosi orang lain. Pengertian ini menggambarkan bahwa seseorang yang memiliki rasa empati dapat memahami apa yang orang lain rasakan sekaligus berbagi dengan orang lain. Selanjutnya, Selvinan (2016) mendefinisikan empati sebagai kemampuan mengidentifikasi dan memahami perasaan dan kondisi orang lain.

Sedangkan Hoffman (1984) mendefinisikan empati sebagai suatu respons afeksi dan kognisi terhadap apa yang terjadi pada orang lain. Ada dua hal yang dapat ditekankan pada pengertian ini, pertama yaitu respons afeksi. Hoffman (1984) mengungkapkan bahwa respons afeksi disini merupakan pernyataan perasaan seperti yang dialami orang lain yakni memiliki perasaan empati, juga mampu menyatakannya dalam kata-kata dan perlakuan. Kedua adalah respons kognisi, yaitu bertolak dari pengetahuan tentang apa yang sedang dialami orang lain, sehingga memiliki gambaran tentang apa yang dirasakan orang tersebut. Dari berbagai pandangan tersebut, dalam hal ini dapat diartikan bahwa empati merupakan kemampuan untuk memahami, merasakan dan menempatkan diri pada posisi orang lain.

1. Pengertian Teori Empati dalam Psikologi

Empati secara umum dijelaskan dengan arti ikut merasakan atau ikut memahami apa yang dialami orang lain, namun, empati tentunya memiliki arti yang lebih detail secara psikologi, berikut selengkapnya.

a. Berdasarkan pandangan Miller & Walls (2011)

Teori empati dalam psikologi ialah kemampuan untuk menyadari, memahami dan menghargai perasaan dan pikiran individu lain. Teori empati dalam psikologi ialah menyelaraskan diri (peka) terhadap apa, bagaimana dan latar belakang perasaan dan pikiran

individu lain sebagaimana individu itu merasakan dan memikirkannya. Sebuah sikap teori empati dalam psikologi artinya mampu membaca individu lain dari sudut pandang emosi.

b. Berdasarkan pandangan Cotton (2011)

Teori empati dalam psikologi ialah kemampuan untuk memasuki dan memahami dunia individu lain dan untuk mengkomunikasikan dengan individu itu.

c. Berdasarkan pandangan Adler (dalam Borba, 2001)

Berpendapat bahwa teori empati dalam psikologi ialah menerima perasaan individu lain dan meletakkan diri individu itu pada perasaan individu yang merasakannya (*to feel in*). Kemampuan berteori empati dalam psikologi yakni kemampuan merasakan kesulitan atau penderitaan individu lain, termasuk kesanggupan memahami perasaan dan tergerak untuk berbuat sesuatu bagi individu lain.

Teori empati dalam psikologi merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam melakukan hubungan antar pribadi dengan mencoba memahami suatu permasalahan dari sudut pandang atau perasaan individu lain (lawan bicara). Melalui teori empati dalam psikologi, individu akan mampu mengembangkan pemahaman yang mendalam mengenai suatu permasalahan. Memahami individu lain akan mendorong individu saling berbagi (Bell, 2014). Teori empati dalam psikologi ialah kemampuan kita untuk menempatkan diri kita pada situasi dan kondisi yang dihadapi individu lain. Teori empati dalam psikologi juga artinya kemampuan untuk mendengar dan sebuah sikap perseptif atau siap menerima masukan ataupun umpan balik apa pun dengan sebuah sikap yang positif (Achor, 2010).

Berdasarkan teori dan ulasan yang diberikan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa teori empati dalam psikologi ialah suatu kemampuan untuk memasuki dan memahami dunia individu lain, merasakan dan menangkap perasaan individu lain, meletakkan diri individu pada apa, bagaimana, latar belakang perasaan dan pikiran individu lain serta berbuat sesuatu untuk meringankan penderitaan individu lain.

2. Proses Teori Empati dalam Psikologi

Berdasarkan pandangan Barr & Alessandro (2009) proses teori empati dalam psikologi bertahap antara lain:

a. Membayangkan diri dalam kedudukan individu lain.

Individu yang tidak pernah membayangkan betapa susahny menjadi petani, maka dirinya tidak akan dapat menghargai hasil kerja dari petani itu. Membayangkan diri seolah olah menjadi individu lain yang sedang melakukan pekerjaan berat atau merasakan seolah olah sedang mendapat bencana akan mampu menumbuhkan teori empati dalam psikologi dalam diri terhadap suatu peristiwa yang disaksikannya

b. Membandingkan sebuah sikap diri sendiri dengan sebuah sikap yang dialami oleh individu lain

Memahami kondisi yang dialami individu lain sangatlah sulit, maka dibutuhkan suatu pembelajaran bagaimana seandainya diri sendiri menjadi atau dalam posisi itu, apakah juga akan berbuat seperti yang dilakukan individu itu atau mempunyai tindakan lain.

c. Mengambil kesimpulan dari sebuah sikap individu lain dan membandingkannya dengan reaksi khayal apabila berada dalam keadaan yang di alami individu lain

Apabila individu dapat membayangkan suatu peristiwa atau keadaan dan dirinya berada dalam situasi itu, maka individu itu akan mempunyai sebuah sikap yang lebih nyata untuk mengambil tindakan terhadap situasi dan kondisi yang dirasakan secara langsung.

3. Hal yang Mempengaruhi Teori Empati dalam Psikologi

Cotton (2012) menjelaskan beberapa hal hal yang mempengaruhi teori empati dalam psikologi yakni :

a. Hal-hal kognitif

Bertambah matangnya wawasan dan ketrampilan kognitif, anak-anak secara bertahap belajar mengenali gejala-gejala kesedihan individu lain dan mampu menyesuaikan kepeduliannya dengan sebuah perbuatan yang tepat.

b. Hal-hal bawaan

Anak laki-laki sama sosialnya dengan anak perempuan tetapi anak cenderung lebih suka memberikan bantuan fisik atau bertindak sebagai pelindung. Sedangkan anak perempuan lebih suka memberikan dukungan psikologis misalnya menghibur anak lain yang sedang sedih.

c. Hal-hal pendidikan

Pendidikan khususnya pendidikan agama mengambil peranan penting dalam pelaksanaan teori empati dalam psikologi itu. Penerapan akan pendidikan agama dalam kehidupan sehari-hari justru efektif dalam mempengaruhi anak.

d. Keluarga

Penerapan peraturan keluarga yang jelas, konsisten dan tidak mudah memberikan keringanan kepada anak serta tuntutan akan tanggung jawab kepada anak tanpa adanya imbalan apa pun akan mempengaruhi serta menghasilkan anak yang peduli, tanggung jawab, peka dan lebih penyayang

e. *Pelajaran masa lalu akan sebuah perbuatan teori empati dalam psikologi*

Praktek akan sebuah perbuatan simpatik dapat mempengaruhi hidup individu. Pelaksanaan kebaikan secara acak dan melibatkan diri dalam kegiatan bermasyarakat akan mengajari anak akan pelajaran masa lalu untuk melakukan sebuah perbuatan teori empati dalam psikologi serta lebih peduli pada individu lain.

4. Kemampuan Melakukan Empati dalam Psikologi

Foreman (2016) menjelaskan bahwa ada dua kemampuan dasar dalam melakukan empati. Kemampuan dasar tersebut merupakan suatu proses yang tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya dan selalu berjalan bersama sama. Kemampuan dasar dalam berempati tersebut ialah antara lain:

a. *Attending*

Sebelum individu memberikan respons kepada individu lain dan segala hal yang berhubungan dengannya, maka individu tersebut pertama kali harus memperhatikan individu lain dan mendengarkan secara hati-hati pada apa yang akan dikatakan. Apa yang ingin dicapai ini bukanlah kemampuan individu untuk mengulangi kata-kata individu lain.

b. *Active listening*

Attending yang baik akan memudahkan individu untuk mendengarkan secara hati-hati pada apa yang dikatakan oleh individu lain baik secara verbal maupun non verbal (Herold, dkk, 2008).

Nah, itulah beberapa teori dalam psikologi yang berhubungan dengan empati, tentunya rasa empati memang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari ketika berhubungan dengan orang lain, sebab empati berhubungan dengan hati dan respons apa yang akan diberi oleh orang lain. Orang yang tidak memiliki rasa empati akan sulit untuk berhubungan dengan orang sebab secara langsung ia tidak bisa memahami orang lain.

5. Membangun Empati

Gadza, dkk (1991) mengungkapkan tiga tahap dalam berempati, sebagai berikut :

- a. Tahap pertama, mendengarkan dengan seksama apa yang diceritakan orang lain mengenai perasaannya dan hal-hal yang terjadi pada orang tersebut. Hal ini melatih diri untuk menyimak permasalahan yang sesungguhnya terjadi dengan orang lain dengan benar.
- b. Tahap kedua, menyusun kata-kata yang sesuai untuk menggambarkan perasaan dan kondisi orang tersebut. Mengulang sedikit cerita dari yang telah disampaikan lawan

bicara dapat membuat lawan bicara merasa dihargai dan percaya bahwa ceritanya didengarkan.

- c. Tahap ketiga, menggunakan susunan kata-kata tersebut untuk mengenali orang lain dan berusaha memahami perasaan serta kondisinya.

Ketiga proses ini tidaklah mudah, tetapi jika sering dilakukan akan menjadi terbiasa (otomatis), khususnya dalam mengembangkan kemampuan berempati terhadap orang lain.

Hal lain yang tak kalah pentingnya untuk membangun empati adalah melihat segala sesuatu dengan hati. Seseorang yang memiliki hati yang mengasihi orang lain akan tergugah dengan kesulitan yang dirasakan oleh orang lain, cepat tanggap untuk menolong orang lain dan tidak menghambat orang lain hanya karena ingin kepentingannya didahulukan. Hal ini diperkuat dengan penelitian Cotton (2012) yang menyatakan bahwa dengan membangun empati sejak anak-anak dan remaja yaitu dengan cara mengajaknya berbuat kebaikan kepada orang lain dan menolong orang lain yang membutuhkan bantuan dengan tulus, maka dapat mendidik perilakunya ke arah yang positif. Dalam hal ini, pentingnya membangun empati sejak anak-anak maupun remaja agar dapat membentuk pribadi yang memiliki toleransi terhadap orang lain, mempunyai rasa kepedulian terhadap sesama dan melatih diri untuk saling membantu, sehingga hal-hal baik tersebut dapat terbawa sampai dewasa.

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda terkait dengan materi yang disajikan pada Topik 1, kerjakanlah Latihan berikut!

- 1) Jelaskan pengertian psikologi positif menurut Anda dari beberapa pengertian psikologi positif menurut para ahli !
- 2) Sebutkan dan jelaskan ruang lingkup psikologi positif!
- 3) Sebutkan dan jelaskan prinsip psikologi positif (minimal 5)!

Petunjuk Jawaban Latihan

Untuk dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan baik dan benar, Anda dapat membaca kembali materi yang terkait dengan pertanyaan tersebut pada Topik 1

Ringkasan

Psikologi positif merupakan ilmu yang mempelajari kondisi dan proses-proses yang berpengaruh pada pengembangan atau fungsi optimal dari individu, kelompok, dan institusi selain itu, psikologi bukan hanya belajar tentang penyakit, kelemahan, dan kerusakan, tetapi psikologi juga mempelajari tentang kebahagiaan, kekuatan, dan kebajikan. Adapun ruang lingkup psikologi positif yaitu positif subjektif, pada tingkat individu, dan tingkat kelompok dan masyarakat. Perilaku hidup sehat adalah upaya atau kegiatan seseorang untuk menciptakan dan meningkatkan kesehatannya. Dan empati adalah dimana seseorang dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain.

Tes 1

Petunjuk : Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

- 1) Menurut Sligman bahwa psikologi bukan hanya belajar tentang penyakit, kelemahan, dan kerusakan tetapi juga mempelajari tentang
 - A. Kebahagiaan, ketakutan, dan kebajikan
 - B. Kebahagiaan, kekuatan, dan kebajikan
 - C. Kebajikan, abnormalitas, dan kesuksesan
 - D. Kebajikan, kekuatan, dan kegagalan

- 2) Menurut Gable & Haidt Ilmu psikologi positif merupakan
 - A. Ilmu yang mempelajari kondisi dan proses-proses yang berpengaruh pada pengembangan atau fungsi optimal dari individu, kelompok, dan institusi?
 - B. Upaya teoritik dan riset mengenai proses membuat hidup menjadi lebih bermakna
 - C. Ilmiah tentang bagaimana membuat hidup lebih berharga
 - D. Ilmu psikologi hadir hanya sekedar untuk menguatkan perasaan positif

- 3) Yang dimaksud dengan paradigma positif dari level pragmatis adalah
 - A. Tidak mengenali dirinya secara utuh
 - B. Mengenali dirinya secara utuh
 - C. Mengenali keluarganya secara utuh
 - D. Mengenali orang-orang di sekitarnya saja

- 4) Untuk mengembangkan reaksi positif individu terhadap berbagai Prinsip-prinsip psikologi digunakan yang tidak benar adalah
- A. Berpikir rasional
 - B. Kebermaknaan
 - C. Kebahagiaan
 - D. *Mindfulness*
- 5) Prinsip yang di dalamnya terdapat kebahagiaan, kenyamanan, keamanan, kesejahteraan, kesehatan, dan keberuntungan adalah
- A. *Well Being*
 - B. *Flourishing*
 - C. *Mindfulness*
 - D. *Meaning*
- 6) Suatu formula menurut *Greville Cleave* dalam psikologi positif adalah
- A. *subjective well being* = kepuasan terhadap hidup = emosi positif – emosi
 - B. *subjective well being* = kepuasan terhadap hidup + emosi positif + emosi
 - C. *subjective well being* = kepuasan terhadap hidup - emosi positif – emosi
 - D. *subjective well being* = kepuasan terhadap hidup + emosi positif – emosi
- 7) Berprasangka adalah salah satu contoh dari faktor
- A. Konsep moral dalam diri individu
 - B. Emosi dalam diri
 - C. Pendidikan
 - D. Pengalaman pribadi
- 8) Menurut Soekidjo Notoadmojo berpendapat bahwa perilaku hidup sehat pada dasarnya adalah suatu respons seseorang (organisme) terhadap stimulus yang terkait dengan berikut ini, *kecuali*
- A. Kebiasaan terhadap sakit dan penyakit
 - B. Keseimbangan antara kerja, istirahat dan kerja
 - C. Makanan, kebersihan diri, kebersihan lingkungan
 - D. Makanan dan istirahat yang kurang

- 9) Berikut ini adalah hal-hal yang dapat mempengaruhi teori empati dalam psikologi, *kecuali*
- A. Hal kognitif
 - B. Hal bawaan
 - C. Hal pengalaman
 - D. Keluarga
- 10) Menurut Gadza *et al*, ada tiga tahap dalam berempati, pernyataan berikut ini yang merupakan pernyataan yang benar adalah
- A. Mendengarkan, menggunakan kata-kata yang dapat menyakiti, dan memahami perasaan serta kondisinya
 - B. Mendengarkan, menggunakan kata-kata sesuai kondisi orang tersebut, dan memahami perasaan serta kondisinya
 - C. Mendengarkan, menggunakan kata-kata sesuai kondisi orang tersebut, dan memahami perasaan serta kondisinya
 - D. menghiraukan, menggunakan kata-kata sesuai kondisi orang tersebut, dan memahami perasaan serta kondisinya

Topik 2

Komunikasi Dalam Pelayanan Darah

Saudara mahasiswa, pada Topik 2 ini akan Anda pelajari tentang bagaimana membangun sebuah komunikasi, yang pada akhirnya dapat Anda manfaatkan dalam aplikasi hidup sehari-hari dan juga dalam melaksanakan tugas Anda sebagai Teknisi dalam pelayanan darah. Kemampuan berkomunikasi adalah salah satu kemampuan utama yang harus dimiliki oleh seorang tenaga kesehatan. Selanjutnya, untuk mempermudah Anda dalam mempelajari materi yang disajikan pada topik ini, pembahasan akan didahului dengan menjabarkan tentang konsep komunikasi, pengertian dan unsur-unsur dalam komunikasi, komunikasi efektif, teknik penyuluhan dan bimbingan dalam pelayanan darah, dan diakhiri dengan pembahasan yang terkait dengan manfaat donor darah.

A. KONSEP KOMUNIKASI

Saudara mahasiswa, pada dasarnya uraian konsep dasar komunikasi sebagai tindakan satu arah (*linear*), komunikasi interaksi, dan komunikasi transaksional. Selanjutnya dijelaskan juga mengenai klasifikasi komunikasi berdasarkan konteksnya, yakni komunikasi intrapersonal, komunikasi interpersonal, komunikasi kelompok kecil, komunikasi organisasi, komunikasi publik, komunikasi massa, dan komunikasi antarbudaya. Setiap klasifikasi akan menjelaskan komunikasi berdasarkan konteksnya.

1. Pengertian Komunikasi

Komunikasi antar manusia merupakan kajian integral dalam aktivitas kehidupan manusia. Dalam kesehariannya manusia melakukan kegiatan komunikasi dengan lingkungan sosialnya menggunakan komunikasi verbal maupun komunikasi nonverbal. Komunikasi dalam aktivitas manusia pada beberapa penelitian dan kajian buku-buku di Amerika Serikat mengklaim bahwa komunikasi telah menjadi *panacea* untuk semua penyakit sosial. Sebagai contoh, pada industri bidang kesehatan telah mengkaji pentingnya hubungan antara dokter, perawat, petugas pelayanan darah dengan pasien. Penelitian Herold, dkk (2008) mengenai pentingnya komunikasi melalui tahap penyembuhan pasien, kesabaran dalam menjalani penyakit yang diderita, bagaimana seorang pasien mampu mengelola tekanan emosional mereka (stres) dan bagaimana pasien mengikuti saran-saran medis oleh dokter mereka dalam proses penyembuhan. Pernyataan tersebut memunculkan pertanyaan dasar, apa saja batasan dari komunikasi tersebut?

Komunikasi berasal dari bahasa latin “*communis*”, yang berarti membuat kebersamaan atau membangun kebersamaan antara dua orang atau lebih. Asal kata *communis* yaitu *communico* yang artinya berbagi. Komunikasi juga berasal dari kata “*communication*” atau “*communicare*” yang berarti membuat sama (*to make common*). Sehingga apabila kita berkomunikasi sebenarnya kita sedang berusaha menumbuhkan suatu kebersamaan (*commonnes*) dengan seseorang (Galpin, 1996).

Saudara Mahasiswa, berikut beberapa batasan definisi komunikasi menurut beberapa ahli (dalam West, dkk, 2007) antara lain :

- a. Jhon R. Wenburg dan William W. Wilmot.
Komunikasi adalah suatu usaha untuk memperoleh makna.
- b. Donald Byker dan Loren J Anderson
Komunikasi adalah berbagi informasi antara dua orang atau lebih.
- c. William Gorden
Komunikasi didefinisikan sebagai suatu transaksi dinamis yang melibatkan gagasan dan perasaan.
- d. Judy C. Pearson dan Paul E. Nelson
Komunikasi adalah proses memahami dan berbagi makna.
- e. Stevart L. Tubbs dan Sylvia Moss
Komunikasi adalah proses pembentukan makna antara dua orang atau lebih.

Ilmu komunikasi merupakan ilmu pengetahuan sosial yang bersifat multidisipliner sehingga definisi komunikasi pun menjadi banyak dan beragam. Masing-masing memiliki penekanan arti, cakupan, konteks yang berbeda satu sama lain, tetapi pada dasarnya berbagai definisi komunikasi yang ada sesungguhnya saling melengkapi dan menyempurnakan, sejalan dengan perkembangan ilmu komunikasi itu sendiri.

Hubungan komunikasi dengan sosiologi adalah kesamaan hubungan dalam mempelajari interaksi sosial yaitu suatu hubungan atau komunikasi yang menimbulkan proses saling mempengaruhi antar individu dengan individu, individu dengan kelompok, kelompok dengan kelompok. Juga ada kaitannya dengan *public speaking*, yaitu bagaimana seseorang berbicara di depan publik.

2. Pemahaman Dasar Komunikasi

Komunikasi antar manusia merupakan kajian integral dalam aktivitas kehidupan manusia. Keseharian manusia yang melakukan kegiatan komunikasi dengan lingkungan melibatkan pertukaran pesan verbal maupun nonverbal. Untuk memahami secara sederhana mengenai konsep dasar dari komunikasi, yang dikembangkan oleh Jhon R. Wenburg, William

W. Wilmot, Kenneth K. Sereno dan Edward M. Bodaken (dalam Bahfiarti, 2012), bahwa ada 3 (tiga) pemahaman mengenai komunikasi, yakni:

a. Komunikasi Sebagai Tindakan Satu Arah

Bermula dari memahami konsep komunikasi sebagai proses satu arah yang secara sederhana menggambarkan orientasi pada sumber (*source*) atau dapat dikatakan sebagai komunikasi yang berorientasi pada sumber (*source oriented definition*). Batasan komunikasi ini mengisyaratkan komunikasi sebagai bentuk kegiatan yang secara sengaja dilakukan oleh komunikator kepada komunikan untuk menyampaikan rangsangan dengan tujuan membangkitkan respons orang lain.

Konteks komunikasi sebagai tindakan yang disengaja atau *intentional act* bermakna bahwa penyampaian pesan dilakukan secara sengaja oleh komunikator untuk membujuk atau mempengaruhi komunikan agar bertindak sesuai apa yang disampaikan oleh pengirim pesan. Batasan komunikasi sebagai tindakan yang disengaja cenderung mengabaikan komunikasi yang tidak disengaja, misalnya pesan menggunakan bahasa non verbal (nada suara, ekspresi wajah, bahasa tubuh atau isyarat-isyarat lainnya yang secara spontan disampaikan oleh pihak-pihak yang mengirim pesan).

Unsur yang diabaikan dalam definisi yang berorientasi pada sumber ini adalah interaksi yang menimbulkan timbal balik antara pengirim dan penerima pesan. Intinya bahwa konseptualisasi komunikasi sebagai tindakan satu arah mengisyaratkan bahwa semua kegiatan komunikasi bersifat persuasif.

b. Komunikasi sebagai Interaksi

Selanjutnya batasan komunikasi sebagai proses interaksi, yang menyamakan komunikasi dengan proses sebab-akibat atau aksi reaksi yang telah ada faktor umpan balik (*feedback*). Interaksi ini sangat tergantung pada arah saat seseorang menyampaikan pesan, baik verbal atau nonverbal. Contohnya, ketika proses komunikasi berlangsung antara pengirim dan penerima pesan maka umpan balik dalam bentuk verbal atau non verbal (anggukan kepala, gelengan kepala, atau senyum) maka umpan balik telah terjadi antara pengirim dan penerima pesan.

c. Komunikasi sebagai Transaksional

Konsep dasar komunikasi transaksional merupakan pengembangan dari komunikasi sebagai proses interaksi. Komunikasi transaksional lebih dalam dan tepat dimasukkan dalam tipe komunikasi interpersonal karena pengirim dan penerima pesan berbagi makna bersama mencapai kebersamaan dan kesepakatan. Contohnya, ketika Anda mendengarkan seseorang berbicara, maka pada saat yang bersamaan Anda mengirimkan pesan non verbal

(menganggukkan kepala, ekspresi wajah, nada suara) kepada pembicara yang mengirim pesan. Penafsiran yang Anda lakukan dapat berbentuk Anda pesan verbal (saling bertanya, berkomentar, menyela) dan pesan-pesan non verbal (mengangguk, menggeleng, mendehem, mengangkat bahu, memberi isyarat dengan tangan, tersenyum, tertawa, menatap).

Dalam proses komunikasi proses penyandian (*encoding*) dan penyandian balik (*decoding*) bersifat spontan dan simultan di antara pihak yang terlibat proses komunikasi. Beberapa definisi yang dapat digunakan untuk memahami komunikasi sebagai transaksional (dalam Tubs, dkk, 1996), antara lain:

- 1) John. R. Wenburg dan William W. Wilmot:
"Komunikasi adalah suatu usaha untuk memperoleh makna."
- 2) Donald Byker dan Loren J Andersou:
"Komunikasi (manusia) adalah berbagi informasi antara dua orang atau lebih."
- 3) William I. Gorden:
"Komunikasi secara ringkas dapat didefinisikan sebagai suatu transaksi dinamis yang melibatkan gagasan dan perasaan."
- 4) Judy C. Pearson dan Paul E. Nelson:
"Komunikasi adalah proses memahami dan berbagi makna."
- 5) Stevart L. Tubbs Sylvia Moss:
"Komunikasi adalah proses pembentukan makna di antara dua orang atau lebih."

Berdasarkan rujukan batasan komunikasi di atas, menunjukkan bahwa komunikasi sebagai transaksional melibatkan ide, gagasan, perasaan antara pengirim dan penerima pesan dengan tujuan menciptakan kebersamaan dan berbagi makna bersama. Konteks ini komunikasi lebih pada proses personal karena makna atau pemahaman bersifat personal. Contohnya, pengungkapan perilaku verbal dan non verbal orang lain yang Anda tampilkan kepadanya, dapat merubah penafsiran orang lain terhadap pesan-pesan yang Anda kirimkan. Selanjutnya mengubah penafsiran Anda atas pesan-pesannya.

Pandangan komunikasi transaksional mencerminkan bahwa komunikasi bersifat dinamis. Pandangan komunikasi sebagai transaksi, lebih tepat digunakan dalam konsep komunikasi interpersonal, khususnya tatap muka (*face to face communication*) yang memungkinkan pesan atau respons verbal dan nonverbal bisa terlihat secara langsung. Intinya bahwa dalam proses komunikasi yang bersifat transaksional konteks komunikasi interpersonal sangat sesuai berdasarkan definisi dua sampai tiga orang yang terlibat komunikasi. Jadi, semakin banyak peran-peran yang berargumen, hubungan yang lebih rumit, dan lebih banyak pesan verbal dan non verbal yang ditampilkan sehingga sulit mencapai kebersamaan dan kesepakatan.

3. Klasifikasi Komunikasi

Konteks dalam komunikasi diklasifikasikan berdasarkan konteks situasional lingkungan dimana komunikasi berlangsung. Konteks situasional lingkungan dibatasi faktor-faktor peserta komunikasi, umpan balik, kedekatan, saluran dan lainnya. Komunikasi dilakukan oleh berbagai macam pandangan dari pakar komunikasi menurut kajiannya. Secara umum komunikasi dilihat menurut jumlah peserta komunikasi yang terlibat dari paling sedikit hingga komunikasi yang melibatkan jumlah peserta paling banyak (*classification by size*).

Selanjutnya Schramun & Wilbur (1973) mengklasifikasikan 7 konteks komunikasi yaitu; konteks adalah lingkungan komunikasi yang melengkapi latar belakang peneliti atau teorist dalam menganalisa suatu fenomena. Meskipun berlatar belakang berbeda, namun secara tradisional komunikasi dibagi dalam beberapa bidang berdasarkan konteks yang ada, sebagai berikut :

a. *Komunikasi intrapersonal*

Yaitu, komunikasi pada diri sendiri yang difokuskan pada kognisi, simbol dan instensi individu. Komunikasi ini menekankan pada peran dari proses komunikasi pada diri sendiri akan lebih mudah memahami orang lain.

b. *Komunikasi interpersonal*

Komunikasi ini mengacu pada komunikasi tatap muka (*face to face communication*). Brooks dan Heath (1993) mendefinisikan sebagai suatu proses yang melibatkan pertukaran informasi, makna dan perasaan yang dibagikan pada orang lain melalui pesan verbal dan nonverbal.

c. *Komunikasi kelompok kecil*

Meskipun komunikasi kecil tidak dibatasi secara pasti, biasanya kelompok kecil berjumlah 5 sampai dengan 7 orang. Komunikasi ini biasanya ditujukan untuk tujuan tertentu, misalnya persahabatan, atau keluarga. Komunikasi ini biasanya memiliki ciri kohesif, sinergi, jaringan dan adanya aturan. Komunikasi kelompok selalu mencakup interaksi interpersonal, dan lebih kepada teori-teori interpersonal yang penerapannya dalam tingkat kelompok. Pengertian kelompok kecil seperti yang diungkapkan oleh De Vito (1997) adalah sekumpulan orang yang anggotanya relatif kecil yang dihubungkan oleh beberapa tujuan yang sama dan mempunyai derajat organisasi tertentu diantara mereka.

d. *Komunikasi organisasi*

Komunikasi ini berhubungan dengan komunikasi interpersonal yang di dalamnya terdapat hierarki.

e. *Komunikasi publik*

Komunikasi ini biasanya bersifat persuasif dengan memperlihatkan beberapa hal, yaitu analisis khalayak, kredibilitas pembicara, dan proses penyampaian pesan yang bersifat membujuk.

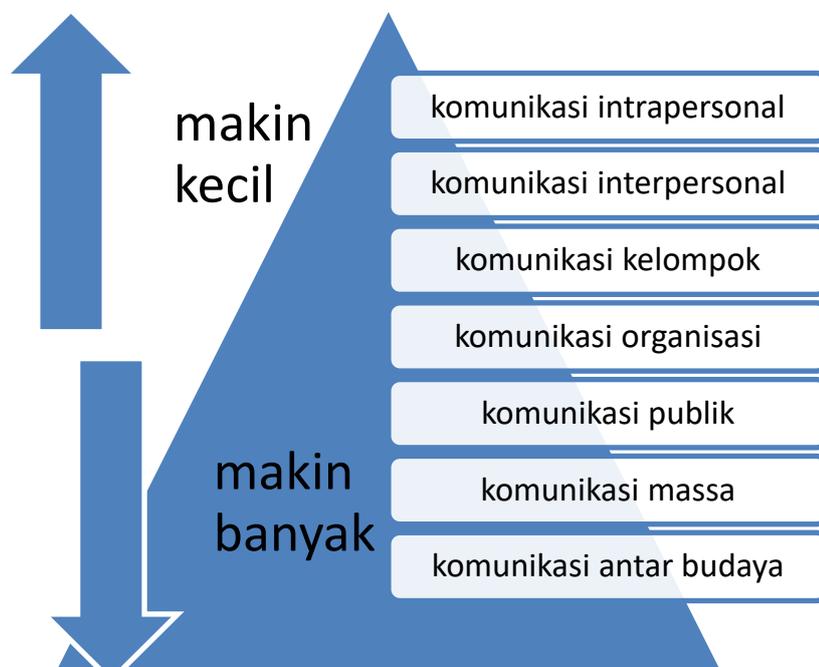
f. *Komunikasi massa*

Pesan dalam komunikasi ini disampaikan kepada orang banyak atau masyarakat melalui media, baik cetak maupun elektronik.

g. *Komunikasi antarbudaya*

Merupakan komunikasi yang dilakukan oleh orang-orang yang memiliki latar belakang budaya yang berbeda. Menurut West, dkk (2007) bahwa komunikasi antar budaya adalah komunikasi yang terjadi dengan individu yang berbeda budaya dalam proses interaksi dan adaptasi budaya.

Gambar berikut akan menguraikan klasifikasi tipe komunikasi berdasarkan jumlah orang yang terlibat dalam proses komunikasi tersebut. Klasifikasi ini dimulai dari komunikasi intrapersonal, komunikasi interpersonal, komunikasi kelompok kecil, komunikasi organisasi, komunikasi publik, komunikasi massa, komunikasi antarbudaya.



Gambar 5.1

Tipe Hirarki Komunikasi

B. KOMUNIKASI EFEKTIF

Kegiatan komunikasi sudah menjadi sebagian besar kegiatan kita sehari-hari, mulai antar teman/pribadi, kelompok, organisasi atau massa. Kegiatan komunikasi pada prinsipnya adalah aktivitas pertukaran ide atau gagasan. Secara sederhana, kegiatan komunikasi dipahami sebagai kegiatan penyampaian dan penerimaan pesan atau ide dari satu pihak ke pihak lain, dengan tujuan untuk mencapai kesamaan pandangan atas ide yang disampaikan tersebut.

Begitu pula dengan pelayanan rumah sakit, keberhasilan misi sebuah rumah sakit sangat ditentukan oleh keluwesan berkomunikasi setiap petugas, baik petugas pelayanan darah, perawat dan dokter. Pelayanan rumah sakit selalu berhubungan dengan berbagai karakter dan perilaku pasien yang berkepentingan dengan jasa perawatan sehingga petugas, perawat dan dokter harus memahami dan mengerti bagaimana cara komunikasi yang bisa diterapkan di segala situasi.

Dalam profesi pelayanan jasa di dunia kesehatan, komunikasi petugas dengan pasien merupakan salah satu kompetensi yang harus dikuasai oleh petugas kesehatan. Kompetensi komunikasi menentukan keberhasilan dalam membantu penyelesaian masalah kesehatan pasien. Di Indonesia, sebagian petugas kesehatan merasa tidak mempunyai waktu yang cukup untuk berbincang-bincang dengan pasiennya, sehingga hanya bertanya seperlunya. Akibatnya, petugas kesehatan bisa saja tidak mendapatkan keterangan yang cukup untuk menegakkan diagnosis dan menentukan perencanaan dan tindakan lebih lanjut. Dari sisi pasien, umumnya pasien merasa berada dalam posisi lebih rendah di hadapan petugas kesehatan sehingga takut bertanya dan bercerita atau mengungkapkan diri. Hasilnya, pasien menerima saja apa yang dikatakan oleh petugas kesehatan. Paradigma inilah yang harus kita perbaiki. Pasien dan petugas kesehatan harus berada dalam kedudukan setara sehingga pasien tidak merasa rendah diri dan malu untuk bisa menceritakan sakit/keluhan yang dialaminya secara jujur dan jelas. Komunikasi yang efektif mampu mempengaruhi emosi pasien dalam pengambilan keputusan tentang rencana tindakan selanjutnya.

Bahfiarti (2012) menyatakan bahwa komunikasi efektif justru tidak memerlukan waktu yang lama. Komunikasi efektif terbukti memerlukan waktu yang lebih sedikit karena petugas kesehatan terampil mengenali kebutuhan pasien. Atas dasar kebutuhan pasien, perawat dan dokter melakukan manajemen pengelolaan masalah kesehatan bersama pasien.

Selanjutnya terdapat beberapa tanda-tanda komunikasi efektif yaitu:

1. Pengertian: Penerimaan yang cermat dari isi stimuli seperti yang dimaksudkan oleh komunikator.

2. Kesenangan: Komunikasi fatis (*phatic communication*), dimaksudkan menimbulkan kesenangan. Komunikasi inilah yang menjadikan hubungan kita hangat, akrab, dan menyenangkan.
3. Mempengaruhi sikap: Komunikasi persuasif memerlukan pemahaman tentang faktor-faktor pada diri komunikator, dan pesan menimbulkan efek pada komunikasi. Persuasi didefinisikan sebagai proses mempengaruhi pendapat, sikap, dan tindakan dengan menggunakan manipulasi psikologis sehingga orang tersebut bertindak seperti atas kehendaknya sendiri.
4. Hubungan sosial yang baik: manusia adalah makhluk sosial yang tidak tahan hidup sendiri. Kita ingin berhubungan dengan orang lain secara positif. Abraham Maslow menyebutnya dengan "kebutuhan akan cinta" atau "*belongingness*". William Schutz merinci kebutuhan dalam tiga hal : kebutuhan untuk menumbuhkan dan mempertahankan hubungan yang memuaskan dengan orang lain dalam hal interaksi dan asosiasi (*inclusion*), pengendalian dan kekuasaan (*control*), cinta serta rasa kasih sayang (*affection*).
5. Tindakan: Persuasi juga ditujukan untuk melahirkan tindakan yang dihendaki. Menimbulkan tindakan nyata memang indikator efektivitas yang paling penting. Karena untuk menimbulkan tindakan, kita harus berhasil lebih dulu menanamkan pengertian, membentuk dan mengubah sikap, atau menumbuhkan hubungan yang baik.

Yang harus Anda ketahui bahwa komunikasi efektif dapat dibedakan dalam lima jenis, yaitu komunikasi tertulis, komunikasi verbal, komunikasi non-verbal, komunikasi satu arah dan komunikasi dua arah. Akan dibahas satu persatu sebagai berikut :

1. Komunikasi Tertulis

Merupakan komunikasi yang penyampaian pesan secara tertulis baik manual maupun melalui media seperti email, surat, media cetak, dan lainnya. Adapun prinsip-prinsip komunikasi tertulis, yaitu:

- a. Lengkap
- b. Ringkas
- c. Pertimbangan
- d. Konkrit
- e. Jelas
- f. Sopan
- g. Benar

Di dalam rumah sakit dan instansi kesehatan lainnya, komunikasi tertulis dapat berupa kartu pendaftaran, catatan perkembangan pasien, catatan medis, laporan perawat dan catatan lainnya yang memiliki fungsi sebagai berikut :

- a. Sebagai tanda bukti tertulis otentik, misalnya persetujuan operasi.
- b. Alat pengingat / berpikir bilamana diperlukan, misalnya surat yang telah diarsipkan.
- c. Dokumentasi historis, misalnya rekam medis pasien.
- d. Jaminan keamanan, misalnya surat keterangan jalan.
- e. Pedoman atau dasar bertindak, misalnya surat keputusan, surat perintah, surat pengangkatan, SPO.

2. Komunikasi Verbal

Merupakan komunikasi yang disampaikan secara lisan. Komunikasi dapat dilakukan secara langsung atau melalui sarana komunikasi seperti telepon. Kelebihan dari komunikasi ini terletak pada keberlangsungannya, yakni dilakukan secara tatap muka sehingga umpan balik dapat diperoleh secara langsung dalam bentuk respons dari pihak komunikan.

Komunikasi verbal ini harus memperhatikan arti denotative dan konotatif, kosa kata, tempo bicara, intonasi, kejelasan dan keringkasan serta waktu dan kesesuaian. Jenis komunikasi ini sering digunakan dalam pelayanan di Rumah Sakit dalam hal pertukaran informasi secara verbal terutama pembicaraan dengan tatap muka. Komunikasi ini biasanya lebih akurat dan tepat waktu. Kelebihan dari komunikasi ini adalah memungkinkan setiap individu untuk merespons secara langsung.

Saudara Mahasiswa, ada hal-hal yang harus diperhatikan dalam komunikasi verbal, antara lain :

a. *Memahami arti denotatif dan konotatif*

Arti denotatif memberikan pengertian yang sama dengan kata yang digunakan, sedangkan arti konotatif merupakan pikiran, perasaan atau ide yang terdapat dalam suatu kata. Misalnya kata "kritis". Secara denotatif, kritis berarti cerdas, tetapi perawat menggunakan kata kritis untuk menjelaskan keadaan yang mendekati kematian. Ketika berkomunikasi dengan pasien, tenaga medis harus berhati-hati memilih kata-kata sehingga tidak mudah untuk disalahartikan terutama saat menjelaskan pasien mengenai kondisi kesehatannya dan saat terapi.

b. *Kosa kata mudah dipahami*

Komunikasi tidak akan berhasil jika pengirim pesan tidak mampu menerjemahkan kata dan ucapan. Kemampuan dalam pengetahuan kosa kata, khususnya yang berhubungan dengan dunia medis, berperan penting dalam komunikasi verbal. Banyak istilah teknis yang

digunakan oleh tenaga medis di rumah sakit, misalnya istilah “*auskultasi*”, akan lebih mudah dipahami oleh pasien bila diucapkan dengan menggunakan kosa kata “mendengarkan”.

c. Intonasi

Pembicaraan seseorang dapat diartikan berdasarkan pada intonasi atau nada. Seseorang yang berbicara dengan nada yang tinggi menunjukkan bahwa orang tersebut sedang marah. Sebaliknya seseorang yang berbicara dengan nada riang menunjukkan bahwa orang tersebut sedang bergembira. Petugas dan tenaga medis rumah sakit hendaknya menjaga intonasi yang menunjukkan perhatian dan ketulusan kepada pasien.

d. Jelas dan ringkas

Komunikasi yang efektif harus sederhana, ringkas dan maksudnya dapat diterima dengan jelas. Semakin sedikit kata-kata yang digunakan semakin kecil kemungkinan terjadinya kerancuan. Komunikasi dapat diterima dengan jelas apabila penyampaiannya dengan berbicara secara lambat dan pengucapan vokalnya dengan jelas. Selain itu, komunikator harus tetap memperhatikan tingkat pengetahuan komunikan.

e. Selaan dan tempo bicara

Kecepatan atau tempo bicara yang tepat dapat menentukan keberhasilan komunikasi verbal. Selaan yang lama dan pengalihan yang cepat pada pokok pembicaraan lain mungkin akan menimbulkan kesan bahwa komunikator sedang menyembunyikan sesuatu. Hal ini harus diperhatikan oleh petugas dan tenaga medis di rumah sakit, jangan sampai pasien menjadi curiga karena selaan yang lama dan pengalihan yang cepat. Selaan dapat dilakukan untuk menekankan pada hal tertentu, misalnya memberi waktu kepada pendengar untuk mendengarkan dan memahami arti kata. Selaan yang tepat dapat dilakukan dengan memikirkan apa yang akan dikatakan sebelum mengucapkannya.

f. Ketepatan waktu dan relevansi

Komunikasi yang dilakukan pada waktu yang tepat akan membawa hasil sesuai dengan yang diharapkan. Misalnya, bila pasien sedang menangis kesakitan, bukan waktunya untuk tenaga medis menjelaskan risiko operasi. Oleh karena itu petugas dan tenaga medis harus peka terhadap ketepatan waktu untuk berkomunikasi.

Relevansi atau kesesuaian materi komunikasi juga merupakan faktor penting untuk diperhatikan. Komunikasi akan efektif apabila topik pembicaraan berkenaan dengan masalah yang dihadapi oleh komunikan. Komunikasi verbal akan lebih bermanfaat jika pesan yang disampaikan berkaitan dengan minat dan kebutuhan klien.

g. Humor

Dugan (1989) dalam Purba (2003) mengatakan bahwa tertawa dapat mengurangi ketegangan dan rasa sakit yang disebabkan oleh stres dan dapat meningkatkan keberhasilan tenaga medis dalam memberikan dukungan emosional terhadap pasien. Sullivan dan Deane (1988) dalam Purba (2006) melaporkan bahwa humor merangsang produksi *catecholamines* dan hormone yang menimbulkan perasaan sehat, meningkatkan toleransi terhadap rasa sakit, mengurangi ansietas, memfasilitasi relaksasi pernafasan dan humor dapat digunakan untuk menutupi rasa takut dan tidak enak atau ketidakmampuannya untuk berkomunikasi dengan pasien.

3. Komunikasi Non Verbal

Merupakan proses komunikasi dimana pesan disampaikan tidak menggunakan kata-kata. Komunikasi ini adalah cara yang paling meyakinkan untuk menyampaikan pesan kepada orang lain. Tenaga medis perlu menyadari pesan verbal dan non verbal yang disampaikan oleh pasien mulai dan saat pengkajian sampai evaluasi asuhan keperawatan karena pesan non verbal dapat memperkuat pesan yang disampaikan secara verbal, misalnya, menggunakan gerak isyarat, bahasa tubuh, ekspresi wajah, kontak mata, simbol-simbol serta cara berbicara seperti intonasi, penekanan, kualitas suara, gaya emosi dan gaya berbicara.

Suatu komentar terhadap isi pembicaraan dan sifat hubungan antara komunikator dan komunikan disebut metakomunikasi misalnya, tersenyum meskipun hati kecewa atau marah.

Saudara Mahasiswa, metakomunikasi dapat dilihat dari :

a. Penampilan fisik

Penampilan seseorang merupakan faktor yang menarik perhatian dalam komunikasi antar pribadi. Penampilan fisik, cara berpakaian dan cara berhias akan menunjukkan kepribadian seseorang. Tenaga medis yang memperhatikan penampilan diri dapat menampilkan citra profesionalisme yang positif.

b. Nada suara atau intonasi bicara

Intonasi bicara berpengaruh terhadap arti pesan yang disampaikan oleh seseorang kepada pihak lain. Oleh sebab itu, pengendalian emosi merupakan faktor yang sangat penting dalam berkomunikasi.

c. Ekspresi wajah

Kondisi perasaan seseorang dapat diketahui melalui ekspresi wajar. Sakit, susah, senang, takut, ngeri, jijik dan sebagainya dapat diketahui dari ekspresi wajah. Ekspresi wajah sering

digunakan sebagai dasar dalam menentukan pendapat seseorang ketika berkomunikasi tatap muka.

Jika Saudara semua sebagai tenaga kesehatan sudah memiliki kompetensi yang baik dalam berkomunikasi, baik secara verbal maupun non verbal, maka tentu dapat sangat membantu melancarkan semua tugas pekerjaan Anda dan juga dalam interaksi hubungan sosial sehari-hari dengan lingkungan Anda.

C. PENYULUHAN DAN BIMBINGAN DALAM PELAYANAN KESEHATAN

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan transfer pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktek belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat (Himpunan Psikologi Indonesia, 2008).

Penyuluhan kesehatan adalah gabungan berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan, dimana individu, keluarga, kelompok atau masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya dan melakukan apa yang bisa dilakukan, secara perseorangan maupun secara kelompok dengan meminta pertolongan (Borba, 2001).

1. Sasaran

Sasaran penyuluhan kesehatan mencakup individu, keluarga, kelompok dan masyarakat. Penyuluhan kesehatan pada individu dapat dilakukan di rumah sakit, klinik, puskesmas, posyandu, keluarga binaan dan masyarakat binaan. Penyuluhan kesehatan pada keluarga diutamakan pada keluarga risiko tinggi, seperti keluarga yang menderita penyakit menular, keluarga dengan sosial ekonomi rendah, keluarga dengan keadaan gizi yang buruk, keluarga dengan sanitasi lingkungan yang buruk dan sebagainya.

Penyuluhan kesehatan pada sasaran kelompok dapat dilakukan pada kelompok ibu hamil, kelompok ibu yang mempunyai anak balita, kelompok masyarakat yang rawan terhadap masalah kesehatan seperti kelompok lansia, kelompok yang ada di berbagai institusi pelayanan kesehatan seperti anak sekolah, pekerja dalam perusahaan dan lain-lain. Penyuluhan kesehatan pada sasaran masyarakat dapat dilakukan pada masyarakat binaan puskesmas, masyarakat nelayan, masyarakat pedesaan, masyarakat yang terkena wabah dan lain-lain (Notoatmodjo, 2003).

2. Materi/Pesan

Materi atau pesan yang disampaikan kepada sasaran hendaknya disesuaikan dengan kebutuhan kesehatan dari individu, keluarga, kelompok dan masyarakat, sehingga materi yang

disampaikan dapat dirasakan langsung manfaatnya. Materi yang disampaikan sebaiknya menggunakan bahasa yang mudah dimengerti, tidak terlalu sulit untuk dimengerti oleh sasaran, dalam penyampaian materi sebaiknya menggunakan metode dan media untuk mempermudah pemahaman dan untuk menarik perhatian sasaran (Galpin, 1996).

2. Metode

Menurut Notoatmodjo (2003), metode penyuluhan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. Metode yang dikemukakan antara lain:

a. Metode Penyuluhan Perorangan (Individual)

Dalam penyuluhan kesehatan metode ini digunakan untuk membina perilaku baru atau seseorang yang telah mulai tertarik pada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Dasar digunakan pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut. Bentuk dari pendekatan ini antara lain :

1) Bimbingan dan Penyuluhan

Dengan cara ini kontak antara klien dengan petugas lebih intensif. Setiap masalah yang dihadapi oleh klien dapat dikoreksi dan dibantu penyelesaiannya. Akhirnya klien akan dengan sukarela, berdasarkan kesadaran dan penuh pengertian akan menerima perilaku tersebut.

2) Wawancara

Cara ini sebenarnya merupakan bagian dari bimbingan dan penyuluhan. Wawancara antara petugas kesehatan dengan klien untuk menggali informasi mengapa ia tidak atau belum menerima perubahan, ia tertarik atau belum menerima perubahan, untuk mempengaruhi apakah perilaku yang sudah atau akan diadopsi itu mempunyai dasar pengertian dan kesadaran yang kuat, apabila belum maka perlu penyuluhan yang lebih mendalam lagi.

b. Metode Penyuluhan Kelompok

Dalam memilih metode penyuluhan kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal pada sasaran. Untuk kelompok yang besar, metodenya akan berbeda dengan kelompok kecil. Efektivitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran penyuluhan. Metode ini mencakup :

Kelompok besar, yaitu apabila peserta penyuluhan lebih dari 15 orang. Metode yang baik untuk kelompok ini adalah ceramah dan seminar.

Kelompok kecil, yaitu apabila peserta penyuluhan kurang dari 15 orang. Metode yang cocok untuk kelompok ini adalah diskusi kelompok, curah pendapat, bola salju, memainkan peranan, permainan simulasi.

c. *Metode Penyuluhan Massa*

Dalam metode ini penyampaian informasi ditujukan kepada masyarakat yang sifatnya massa atau *public*. Oleh karena sasaran bersifat umum dalam arti tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status ekonomi, tingkat pendidikan dan sebagainya, maka pesan kesehatan yang akan disampaikan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap oleh massa tersebut. Pada umumnya bentuk pendekatan masa ini tidak langsung, biasanya menggunakan media massa. Beberapa contoh dari metode ini adalah ceramah umum, pidato melalui media massa, simulasi, dialog antara pasien dan petugas kesehatan, sinetron, tulisan di majalah atau koran, *bill board* yang dipasang di pinggir jalan, spanduk, poster dan sebagainya.

D. MANFAAT DONOR DARAH

Saudara mahasiswa, sebagai seorang calon tenaga kesehatan di dunia pelayanan darah, sudah semestinya Anda semua dapat menjelaskan kepada masyarakat tentang manfaat donor darah. Pengetahuan yang Anda miliki tentang darah, donor darah dan hal-hal lain yang berkaitan dengan darah tersebut dapat Anda sampaikan dengan menggunakan teknik atau pola komunikasi yang efektif, agar dapat diterima oleh masyarakat dan pasien Anda. Selain dapat bermanfaat untuk menolong kelangsungan hidup orang lain, ternyata donor darah juga memiliki manfaat bagi tubuh kita (www.pmi.or.id), diantaranya adalah:

1. Menjaga Kesehatan Jantung

Tingginya kadar zat besi dalam darah akan membuat seseorang menjadi lebih rentan terhadap penyakit jantung. Zat besi yang berlebihan di dalam darah bisa menyebabkan oksidasi kolesterol. Produk oksidasi tersebut akan menumpuk pada dinding arteri dan ini sama dengan memperbesar peluang terkena serangan jantung dan stroke. Saat kita rutin mendonorkan darah maka jumlah zat besi dalam darah bisa lebih stabil. Ini artinya menurunkan risiko penyakit jantung.

2. Meningkatkan Produksi Sel Darah Merah

Donor darah juga akan membantu tubuh mengurangi jumlah sel darah merah dalam darah. Tak perlu panik dengan berkurangnya sel darah merah, karena sumsum tulang belakang akan segera mengisi ulang sel darah merah yang telah hilang. Hasilnya, sebagai

pendonor kita akan mendapatkan pasokan darah baru setiap kali kita mendonorkan darah. Oleh karena itu, donor darah menjadi langkah yang baik untuk menstimulasi pembuatan darah baru.

3. Membantu Menurunkan Berat Badan

Menjadi donor darah adalah salah satu metode diet dan pembakaran kalori yang ampuh. Sebab dengan memberikan sekitar 450 ml darah, akan membantu proses pembakaran kalori kira-kira 650 kal. Itu adalah jumlah kalori yang banyak untuk membuat pinggang kita ramping.

4. Mendapatkan Kesehatan Psikologis

Menyumbangkan hal yang tidak ternilai harganya kepada yang membutuhkan akan membuat kita merasakan kepuasan psikologis. Sebuah penelitian menemukan, orang usia lanjut yang rutin menjadi pendonor darah akan merasakan tetap berenergi dan bugar.

5. Mendeteksi Penyakit Serius

Setiap kali kita ingin mendonorkan darah, prosedur standarnya adalah darah kita akan diperiksa dari berbagai macam penyakit seperti HIV, hepatitis B, hepatitis C, sifilis, dan malaria. Bagi yang menerima donor darah, ini adalah informasi penting untuk mengantisipasi penularan penyakit melalui transfusi darah. Sedangkan untuk kita, ini adalah "rambu peringatan" yang baik agar kita lebih perhatian terhadap kondisi kesehatan kita sendiri.

Saudara Mahasiswa, selain memahami manfaat donor darah menurut PMI, Anda juga bisa menambah pemahaman Saudara bahwa terdapat juga manfaat donor darah yang lain (www.doktersehat.com), diantaranya:

1. Kesehatan Jantung

Penelitian telah menunjukkan bahwa salah satu manfaat donor darah bagi kesehatan adalah membantu mengurangi kelebihan kadar zat besi dalam darah. Kelebihan zat besi dalam darah bisa berbahaya, karena hal ini berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular. Zat besi yang berlebihan bisa menyebabkan oksidasi kolesterol.

Produk oksidasi tersebut akan menumpuk pada dinding arteri dan ini sangat berpotensi terhadap serangan jantung dan stroke. Dengan mendonorkan darah, maka jumlah zat besi dalam darah akan lebih stabil.

2. Meningkatkan Produksi Sel Darah Merah

Selain zat besi, ternyata manfaat donor darah juga dapat membantu tubuh untuk menstabilkan jumlah sel darah merah. Anda tidak perlu panik dengan berkurangnya sel darah

merah karena sumsum tulang belakang Anda akan segera mengisi kembali sel darah merah yang hilang. Sebagai pendonor, Anda akan mendapatkan pasokan sel darah merah baru setiap kali Anda mendonorkan darah. Hal ini merupakan langkah baik untuk menstimulasi pembentukan sel darah baru.

3. Membantu Menurunkan Berat Badan

Jika Anda termasuk salah satu dari mereka yang sedang giat membakar kalori dalam tubuh, memilih untuk menjadi relawan adalah keputusan yang tepat. Dengan menyumbangkan sekitar 450 ml darah, akan terjadi proses pembakaran sekitar 650 kalori. Jumlah kalori ini sudah cukup banyak untuk dapat merampingkan pinggang.

4. Manfaat Donor Darah bagi Kesehatan Psikologis

Memberikan sesuatu yang bermanfaat bagi orang lain, pastilah akan memberikan kepuasan psikologis tersendiri. Sebuah penelitian mengatakan, jika orang usia lanjut dan rutin menjadi pendonor darah bisa merasakan hidup lebih berenergi dan bugar.

5. Mendeteksi Penyakit

Prosedur standar sebelum mendonorkan darah adalah, darah Anda akan diperiksa dari berbagai macam penyakit, seperti HIV, hepatitis B, hepatitis C, malaria dan masih banyak lagi yang lainnya. Sangat penting untuk mengantisipasi penularan penyakit melalui tranfusi darah. Sisi baik bagi si pendonor adalah informasi kesehatan dapat langsung diterima saat mendonorkan darah.

6. Turunkan Risiko Kanker

Manfaat donor darah yang selanjutnya adalah penurunan kecil dalam risiko kanker tertentu pada orang yang secara teratur menyumbangkan darah, berdasarkan sebuah studi yang dilakukan pada tahun 2008. Ini termasuk kanker yang terkait dengan tingkat zat besi yang tinggi, termasuk kanker:

- a. Hati
- b. Usus besar
- c. Paru-paru
- d. Kerongkongan
- e. Perut

7. Pemeriksaan Kesehatan Gratis

Manfaat donor darah yang lainnya adalah Anda bisa mendapatkan pemeriksaan kesehatan secara gratis. Untuk mendonorkan darah, Anda diwajibkan untuk menjalani

pemeriksaan kesehatan. Seorang anggota staf yang terlatih melakukan pemeriksaan ini. Mereka akan memeriksa Anda mulai dari:

- a. Nadi
- b. Tekanan darah
- c. Suhu tubuh
- d. Kadar hemoglobin

Selain itu, darah Anda juga akan diuji untuk mendeteksi beberapa penyakit. Diantaranya termasuk penyakit :

- a. Hepatitis B
- b. Hepatitis C
- c. HIV
- d. Virus West Nile
- e. Sipilis
- f. Trypanosoma cruzi

8. Mengurangi Kadar Zat Besi dalam Darah

Sebuah penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa 1 dari 2 ribu penduduk negara tersebut mengalami gangguan kesehatan yang disebut *hemochromatosis* yang terjadi karena kelebihan kadar zat besi dalam darah dan ironisnya para penderita cenderung tidak mengetahui kondisi kesehatan tersebut.

Menjadi pendonor darah dapat mengurangi jumlah zat besi yang juga bentuk pencegahan dari penyakit tersebut.

9. Merawat Kesehatan Organ Hati

Seperti yang dijelaskan sebelumnya, kelebihan zat besi juga dapat mengakibatkan gangguan kesehatan pada organ hati. Penelitian menemukan bahwa penyakit seperti hepatitis c dan penyakit hati lainnya dapat disebabkan zat besi yang berlebih di dalam tubuh.

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda terkait dengan materi yang disajikan pada Topik 2, kerjakanlah Latihan berikut!

- 1) Jelaskan pengertian komunikasi menurut pendapat beberapa ahli yang sudah Anda baca!

- 2) Jelaskan perbedaan komunikasi verbal dan komunikasi non verbal menurut materi yang sudah Anda baca!
- 3) Sebutkan metode-metode yang digunakan dalam penyuluhan menurut materi yang sudah Anda baca!

Petunjuk Jawaban Latihan

Untuk dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan baik dan benar, Anda dapat membaca kembali materi yang terkait dengan pertanyaan tersebut pada Topik 2

Ringkasan

Komunikasi berasal dari bahasa latin "*communis*", yang berarti membuat kebersamaan atau membangun kebersamaan antara dua orang atau lebih. Sehingga dapat diartikan bahwa komunikasi adalah berbagi informasi antara dua orang atau lebih. Ilmu komunikasi merupakan ilmu pengetahuan sosial yang bersifat multidisipliner sehingga definisi komunikasi pun menjadi banyak dan beragam. Masing masing memiliki penekanan arti, cakupan, konteks yang berbeda satu sama lain, tetapi pada dasarnya berbagai definisi komunikasi yang ada sesungguhnya saling melengkapi dan menyempurnakan, sejalan dengan perkembangan ilmu komunikasi itu sendiri. Kegiatan komunikasi dipahami sebagai kegiatan penyampaian dan penerimaan pesan atau ide dari satu pihak ke pihak lain, dengan tujuan untuk mencapai kesamaan pandangan atas ide yang dipertukarkan tersebut.

Tes 2

Petunjuk : Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

- 1) Komunikasi adalah berbagi informasi antara dua orang atau lebih, merupakan pengertian komunikasi menurut
 - A. Jhon R. Wenburg dan William W. Wilmot
 - B. Donald Byker dan Loren. J. Anderson
 - C. William Gorden
 - D. Judy C. Pearson dan Paul E. Nelson

- 2) Berikut ini adalah konsep dasar dari komunikasi, *kecuali*
- A. Komunikasi sebagai tindakan menyakiti
 - B. Komunikasi sebagai tindakan satu arah
 - C. Komunikasi sebagai interaksi
 - D. Komunikasi sebagai transaksional
- 3) Komunikasi yang dilakukan oleh orang-orang yang memiliki latar belakang budaya yang berbeda merupakan komunikasi
- A. Interpersonal
 - B. Intrapersonal
 - C. Antarbudaya
 - D. Publik
- 4) Berdasarkan gambaran klasifikasi tipe komunikasi berdasarkan jumlah orang yang terlibat, komunikasi kelompok berada pada tingkatan
- A. 2
 - B. 3
 - C. 4
 - D. 5
- 5) Komunikasi efektif akan menimbulkan lima hal yang benar, antara lain
- A. Pengertian, kesenangan, merubah sikap, hubungan sikap yang baik, dan tindakan
 - B. Ketertarikann, kesenangan, mempengaruhi sikap, hubungan sikap yang baik, dan tindakan
 - C. Kesenangan, mempengaruhi sikap, pengertian hubungan sikap yang tidak baik, dan tindakan
 - D. Pengertian, kesenangan, mempengaruhi sikap, hubungan sikap yang baik, dan tindakan
- 6) Kalimat persuasi juga ditujukan untuk melahirkan tindakan yang dihendaki yang merupakan tanda dari komunikasi efektif dalam bentuk
- A. Pengertian
 - B. Sikap
 - C. Tindakan
 - D. Kesenangan

- 7) Bimbingan, penyuluhan, dan wawancara, merupakan metode komunikasi yang dilakukan secara
- A. Individual
 - B. Kelompok
 - C. Massa
 - D. Terbuka
- 8) Berikut ini adalah salah satu manfaat dari donor darah, yaitu
- A. Mengurangi produksi sel darah merah
 - B. Meningkatkan berat badan
 - C. Menyebabkan penyakit
 - D. Mendapatkan kesehatan psikologis
- 9) Proses komunikasi yang terjadi ketika pesan disampaikan tidak menggunakan kata-kata adalah
- A. Komunikasi nonverbal
 - B. Komunikasi verbal
 - C. Komunikasi tertulis
 - D. Mata komunikasi
- 10) Berikut ini adalah hal-hal yang harus diperhatikan dalam proses komunikasi verbal, *kecuali*
- A. Memahami arti denotatif dan konotatif
 - B. Kosa kata mudah dipahami
 - C. Intonasi
 - D. Jelas dan panjang lebar

Kunci Jawaban Tes

Tes 1

- 1) B
- 2) A
- 3) B
- 4) A
- 5) A
- 6) D
- 7) B
- 8) D
- 9) C
- 10) B

Tes 2

- 1) B
- 2) A
- 3) C
- 4) B
- 5) D
- 6) C
- 7) A
- 8) D
- 9) A
- 10) D

Glosarium

- Bimbingan** : Petunjuk (penjelasan) cara mengerjakan sesuatu; tuntunan.
- Cakupan** : Jangkauan.
- Denotatif** : Suatu pengertian yang dikandung sebuah kata secara objektif.
- Dinamis** : Penuh semangat dan tenaga sehingga cepat bergerak dan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan dan sebagainya.
- Donor Darah** : Proses menyumbangkan darah secara sukarela yang disimpan dan digunakan untuk kebutuhan transfusi darah.
- Efektif** : Ada efeknya (akibatnya, pengaruhnya, kesannya); manjur atau mujarab (tentang obat); dapat membawa hasil; berhasil guna (tentang usaha, tindakan).
- Empati** : Keadaan mental yang membuat seseorang merasa atau mengidentifikasi dirinya dalam keadaan perasaan atau pikiran yang sama dengan orang atau kelompok lain.
- Gagasan** : Hasil pemikiran, ide.
- Interaksi** : Hal saling melakukan aksi, berhubungan, mem-pengaruhi; antarmubungan; suatu jenis tindakan yang terjadi ketika dua atau lebih objek mempengaruhi atau memiliki efek satu sama lain.
- Interpersonal** : Komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih, yang biasanya tidak diatur secara formal.
- Intonasi** : Tinggi rendahnya nada pada kalimat yang memberikan penekanan pada kata-kata tertentu di dalam kalimat.
- Intrapersonal** : Penggunaan bahasa atau pikiran yang terjadi di dalam diri komunikator sendiri antara diri sendiri dengan suatu subyek yang tidak tampak (misalkan Tuhan).
- Investigasi** : Penyelidikan dengan mencatat atau merekam fakta melakukan peninjauan, percobaan, dan sebagainya, dengan tujuan memperoleh jawaban atas pertanyaan (tentang peristiwa, sifat atau khasiat suatu zat, dan sebagainya).
- Karakter** : Tabiat; sifat-sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dengan yang lain; watak.
- Kognitif** : Keyakinan seseorang tentang sesuatu yang didapatkan dari proses berpikir tentang seseorang atau sesuatu.
- Komitmen** : Perjanjian (keterikatan) untuk melakukan sesuatu.
- Komunikasi** : Pengiriman dan penerimaan pesan atau berita antara dua orang atau lebih sehingga pesan yang dimaksud dapat dipahami.

- Konotatif** : Makna kultural atau emosional yang bersifat subjektif dan melekat pada suatu kata atau frasa.
- Kuantitas** : Kualitas sesuatu hal yang terbentuk dari proses pengukuran.
- Metode** : Cara kerja untuk dapat memahami objek yang menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan; cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki; cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan.
- Mindfulness** : Suatu sikap kesadaran penuh akan diri saat ini, tidak mengawang ke masa lalu ataupun masa depan. Berfokus pada apa yang sedang dijalani saat ini dan melakukan yang terbaik untuk menuai timbal balik yang memuaskan di masa depan.
- Non verbal** : Tidak dalam bentuk percakapan; tidak dalam bentuk bahasa.
- Optimisme** : Faham keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan dan sikap selalu mempunyai harapan baik di segala hal.
- Penyuluhan** : Proses, cara, perbuatan menyuluh; penerangan; pengintaian; penyelidikan, upaya peningkatan mutu, pengetahuan, dan sikap positif masyarakat.
- Perasaan** : Rasa atau keadaan batin sewaktu menghadapi (merasai) sesuatu.
- Personal** : Bersifat pribadi atau perseorangan.
- Perspektif** : Sudut pandang manusia dalam memilih opini, kepercayaan, dan lain-lain.
- Publik** : Mengenai orang atau masyarakat, dimiliki masyarakat, serta berhubungan dengan, atau memengaruhi suatu bangsa, negara, atau komunitas.
- Resiliensi** : Kemampuan untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit.
- Rujukan** : Sesuatu yang digunakan pemberi informasi (pembicara) untuk menyokong atau memperkuat pernyataan dengan tegas.
- Sikap** : Kesiediaan untuk bereaksi secara positif dan negatif terhadap objek-objek tertentu.
- Subjektif** : Mengenai atau menurut pandangan (perasaan) sendiri, tidak langsung mengenai pokok atau halnya.
- Verbal** : Secara lisan (bukan tertulis).

Daftar Pustaka

- Achor, S. 2010. *The Happiness Advantage, The seven principles of positive psychology that fuel success and performance at work*. USA : Crown Bussines.
- Bahfiarti, Tuti. 2012. *Buku Ajar; Dasar-Dasar Teori Komunikasi*. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Barr, J. J., & D'Alessandro, H. (2009). How Adolescent Empathy and Prosocial Behavior Change in The Context of School Culture: A two year longitudinal study. *Adolescence*, 44, 751-772.
- Bell, J (2014). *Positive Psychology, Research and Applications of the Science of Happiness and Fullfillment*. New Field, New Inisghts Johny Bell. USA: CPSIA.
- Borba, M. (2001). *Building moral intelligence*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Brown M. & Cregan, C. (2008). *Organizational Change Cynicism, the role of employee involvement*.
- Budiningsih, Asri. (2008). *Pembelajaran Moral*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Burnes, B & Bargal, Kurt Lewin. 2017. *Journal of Change Management*, Volume 17, Issue 2, 91-100. USA : CPSIA
- Cohen, D., & Strayer, J. (1996). Empathy in Conduct-Disordered and Comparison Youth. *Developmental Psychology*, 32, 988-998.
- Compton, William. 2005. *Introduction to Positive Psychology*. United States: Thompson
- Cotton, K. 2012. *Developing Empathy in Children and Youth*. School Improvement Research Series, 1, 1-18.
- Dagun. 1987. *Positivisme Psychology Western*. Jakarta: Cipta Pustaka.

- Duffy, M (2017). *The Happiness Book, A Positive Guide to Happiness*. USA : Happiness Publishing.
- Foreman. R (2016). *How to be Positive Thinking Forever. Super Easy Tips to Stop Negative Thinking and Build Positive Attitude*. Foreman, USA: CPSIA.
- Gadza, G. M., Asbury, F. R., Balzer, F. J., Childers, W. C., & Walters, R. P. 1991. *Human Relation Development: A manual for educators*. Boston: Allyn & Bacon.
- Galpin, T. 1996. *The Human Side of Change: A Practical Guide to Organization Redesign*. UK : Star Publisher.
- Goldstein, E. 2012. *The Now Effect, How a Mindfull Moment Can Change the rest ofYour life*, Atria paperback, Simon & Schuster.Inc, New York: USA.
- Grenville-Cleave, B. 2012. *Introducing Positive Psychology, A Practical Guide*, AllenUnwin Pty, Ltd: Australia. Hasson, G (2017). *Positive Thinking, Find happiness and achive your goals through the power of positive thought*. Capstone, A Wiley Brand. John Wiley & Sons: UK.
- Herold, D. M., Fedor, D. B., Caldwell, S., & Liu, Y. 2008. The effects of transformational and change leadership on employees' commitment to a change: A multi-level study. *Journal of Applied Psychology*, 93(2), 346-357.
- Himpunan Psikologi Indonesia. 2018. *Psikologi dan Pendidikan dalam Konteks Kebangsaan*. HIMPSI: Jakarta.
- Hoffman, M. L. (1984). *Morality, Moral Behavior, and Moral Development*. Dalam Gewirtz, J. L., & Kurtines, W. M (Eds). *Empathy, its limitations, and its role in a comprehensive moral theory* (pp. 283-302). Canada: John Wiley & Sons.
- <https://doktersehat.com/manfaat-donor-darah-bagi-kesehatan/>
<https://dosenpsikologi.com/teori-empati-dalam-psikologi>
https://www.academia.edu/18001578/komunikasi_efektif
https://www.academia.edu/37785823/Pendekatan_Psikologi_Positif_dalam_Menghadapi_Perubahan

- Miller, W., & Wallis, J. (2011). Social Interaction and The Role Of Empathy in Information and Knowledge Management: A Literature Review. *Journal of Education for Library and Information Science*, 52, 122-132.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- P. Alex Linley, S. J. (2006). Positive Psychology: Past, Present, And (Possible). San Fransisco, CA: Jossey-Bass Inc.
- Purnomo Ananto & Abdul Kadir. 2010. Memelihara Kesehatan dan Kesegaran Jasmani. Jakarta: Depdikbud
- Schramm, Wilbur. 1973. Men, Messages, And Media :A Look at Human Communication. Harper & Row Publisher, New York, Evanson, San Fracisco, London.
- Selviana, artikel. 2016. Membangun Empati. <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/99-membangun-empati>
- Tubbs, Stewart L Dan Sylvia Moss. 1996. Human Communication : Prinsip-Prinsip Dasar. Editor dan Pengantar Deddy Mulyana. Bandung : Rosdakarya.
- West, Richard & Lynn, H Turner. 2007. Introducing Communication Teory : Analysis and Application. Mountain View, CA : Mayfield.

Bab 6

PERMASALAHAN-PERMASALAHAN PSIKOLOGIS MANUSIA

Shinta, S.Pd., M.Si., MA.

Pendahuluan

Dalam kehidupan sehari-hari kita tidak bisa terlepas dari berbagai kejadian yang dapat menimpa kita, baik yang terjadi di masa lampau maupun yang terjadi di masa sekarang. Kejadian-kejadian tersebut dapat berupa hal yang menyenangkan, menyedihkan, menakutkan maupun menantang. Hal-hal yang kita alami tersebut membuat kita memiliki tuntutan-tuntutan yang harus dikerjakan yang dapat memicu terjadinya stres dan rasa kecemasan. Stres merupakan salah satu permasalahan yang sudah tak asing lagi yang dapat terjadi pada kehidupan kita sehari-hari, baik dalam kehidupan pribadi maupun dalam kehidupan pekerjaan kita. Tentu juga mungkin stres sering terjadi pada Anda yang bekerja di bidang kesehatan termasuk pada bagian pelayanan darah. Lantas apakah yang dapat kita lakukan apabila kita mengalami stres? Cukupkah hanya dengan merasakannya sendiri atau saling berbagi dengan rekan kerja atau ada langkah-langkah khusus dalam menghadapinya.

Mata kuliah psikologi yang akan Anda pelajari di bab ini dapat membantu Anda memahami tentang diri Anda sendiri dan juga perilaku orang lain yang dalam hal ini misalnya rekan-rekan kerja atau pasien-pasien Anda. Saudara Mahasiswa, pada Bab 6 ini akan dibahas mengenai stres, manajemen stres, trauma, dan juga gangguan kecemasan. Setelah mempelajari materi yang disajikan pada Bab 6 ini, Anda diharapkan mampu mengatasi hal-hal yang terkait dengan problema stres, trauma dan gangguan kecemasan serta bagaimana menyiasatinya dalam kehidupan Anda.

Setelah mempelajari materi yang disajikan dalam Bab 6 ini diharapkan Anda dapat :

1. menjelaskan pengertian stres;
2. membedakan jenis-jenis stres;
3. menjelaskan pengertian manajemen stres;

4. melakukan teknik dalam manajemen stres;
5. menjelaskan pengertian gangguan kecemasan;
6. membedakan jenis-jenis gangguan kecemasan;
7. mengidentifikasi gejala-gejala gangguan kecemasan;
8. menjelaskan pengertian trauma;
9. membedakan jenis-jenis trauma;
10. mengidentifikasi gejala-gejala trauma.

Topik 1

Stres

Saudara Mahasiswa, pada Topik 1 dari permasalahan-permasalahan psikologis manusia ini akan diuraikan hal-hal yang terkait dengan adanya peristiwa atau konflik antara perbedaan harapan dan tujuan yang sering dialami seseorang. Peristiwa seperti ini sering disebut dengan istilah stres. Selanjutnya, untuk mempermudah Anda mempelajari materi yang disajikan pada topik ini pembahasan akan didahului dengan menjabarkan tentang pengertian stres, jenis-jenis stres, faktor-faktor penyebab stres, dan diakhiri dengan pembahasan yang terkait dengan dinamika stres.

A. PENGERTIAN STRES

Saudara Mahasiswa, hal yang Anda harus ketahui bahwa stres merupakan hal yang normal terjadi pada kehidupan individu. Stres itu sendiri dapat terjadi pada individu, baik pada anak-anak, remaja, dewasa, atau bahkan pada lanjut usia (Gaol, 2016). Stres dapat juga terjadi pada berbagai pekerjaan termasuk mahasiswa (Legiran, Aziz, & Bellinawati, 2015). Jadi, apa sesungguhnya yang dimaksud dengan stres. Dari berbagai referensi dapat diperoleh informasi bahwa stres adalah fenomena umum yang terjadi pada kehidupan yang disebabkan karena adanya konflik yang terjadi antara perbedaan harapan dan tujuan yang ingin dicapai oleh individu (Mahakud, Sharma, & Gangai, 2013). Stres dapat juga muncul pada diri seseorang apabila terdapat ketidakseimbangan antara pemenuhan kebutuhan jasmani maupun rohani pada individu (Boyd, 2015). Hal tersebut menandakan bahwa stres dapat muncul apabila terdapat kejadian yang memicu terjadinya stres.

Seseorang mungkin mengalami stres saat hubungannya dengan pihak lain ada sedikit gangguan atau tidak berjalan dengan baik. Stres pun dapat menghampiri saat seseorang menghadapi sebuah tekanan atau keadaan yang menuntut standard tertentu, menghadapi ujian, kebutuhan yang tidak terpenuhi atau target kerja yang tidak tercapai. Selain itu, stres dapat juga terjadi sebagai akibat respons individu terhadap kejadian atau peristiwa yang terjadi di lingkungannya, baik respons ataupun reaksi secara fisiologis, emosional, perilaku maupun kognitif (Segerstrom & O'Connor, 2012; Fullks, & Kelso, 2012). Secara klinis, stres adalah bentuk ketegangan fisik, psikis, emosi, dan mental. Stimulus dari luar (rangsangan) ataupun keadaan di dalam tubuh dapat memicu kadar ketegangan menjadi tinggi sehingga mengakibatkan gangguan sakit pada fisik maupun mental (Safitri, 2018).

Dari berbagai kejadian tersebut, dapatlah kita mengartikan stres sebagai respons individu secara fisik maupun psikis terhadap adanya stimulus atau rangsangan dari dalam diri (internal) maupun luar diri (eksternal) individu (Safitri, 2018). Sementara itu, Gaol (2016) menjelaskan bahwa stres dapat pula diartikan sebagai sebuah keadaan atau kondisi ketegangan yang menekan psikis seseorang dalam mencapai suatu standar tertentu. Ketegangan tersebut muncul jika dalam prosesnya terjadi banyak hambatan atau penghalang. Kaitannya dengan sistem kognitif, stres dapat menyebabkan segala peristiwa yang terjadi sebagai interpretasi yang diberikan terhadap peristiwa tersebut, seperti sebuah ancaman suatu bayangan akan adanya ketidaksenangan suatu bentuk perilaku.

Selanjutnya, jika kita mendefinisikan stres secara lebih umum, maka stres dapat dijelaskan sebagai suatu tanggapan adaptif yang merupakan suatu konsekuensi dari setiap kegiatan yang disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, yang memberi beban dan tuntutan psikologis atau fisik yang berlebihan pada seseorang. Atau dapat juga dikatakan bahwa stres adalah sebuah usaha untuk menyesuaikan diri (beradaptasi) dalam bentuk sebuah tanggapan psikologis yang berupa suatu tindakan untuk menyampaikan reaksi atas tekanan pada seseorang.

Berbagai hal dapat masuk ke dalam golongan stresor (penyebab stres). Satu hal yang sering kita dengar ketika seseorang sedang “merasa” mengalami stres, dengan mudah dia akan berkata “Saya sangat Stres”. Padahal mungkin bagi orang lain masalah yang dialami orang tersebut tidak ada apa-apanya dibanding suatu masalah yang lain. Jadi dalam hal ini, perlu Anda pahami bersama tentang makna dan pengertian stres, agar persepsi tentang stres bagi mahasiswa Jurusan Teknologi Bank Darah tidak terlalu berbeda satu dengan yang lainnya.



Gambar 6.1

Gambaran Individu Yang Sedang Mengalami Stres

Lalu, apa yang terjadi jika seseorang mengalami stres dan orang tersebut tidak mampu mengatasinya? Stres dapat menimbulkan penyakit fisik dan psikologis, baik ringan ataupun berat. Reaksi seseorang terhadap stres memang berbeda-beda. Sebagian orang menganggap stres adalah sesuatu yang berat dan harus segera ditangani, tetapi bagi sebagian orang yang lain, stres biasa dianggap sebagai sesuatu yang menantang dan dibiarkan mengalir apa adanya.

Stres tidak hanya berakibat buruk bagi yang bersangkutan, tetapi juga secara otomatis dapat berpengaruh negatif bagi lingkungan sekitarnya. Pekerjaan semakin terbengkalai, hubungan dengan keluarga dan teman-teman menjadi terganggu, dan juga bisa menimbulkan keluhan dari para pasien.

Terkadang seseorang sadar sepenuhnya bahwa dia sedang stres dan harus segera mencari cara untuk mengatasinya, tetapi di saat yang lain dapat terjadi seseorang tidak sadar bahwa dirinya terkena stres dan menganggap tidak ada masalah penting dalam hidupnya. Semua itu tentu sangat tergantung dari sifat dan kepribadian diri dan juga pengaruh dari respons atau tanggapan lingkungan.

B. JENIS-JENIS STRES

Setelah Anda mengetahui definisi atau pengertian tentang stres serta dampaknya bagi seseorang, sekarang saatnya kita membahas mengenai jenis-jenis stres. Saudara mahasiswa, ternyata jenis stres dapat ditinjau dari dampak dan penyebabnya. Jika ditinjau dari dampaknya, maka jenis stres mencakup dua jenis, yaitu sebagai berikut.

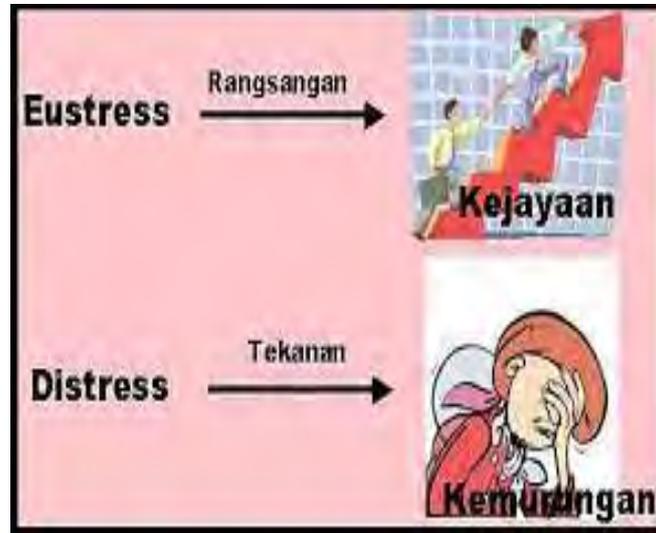
1. Eustres

Eustres ini merupakan keadaan stres yang memiliki dampak positif bagi individu. Individu yang mengalami eustres akan memiliki kemauan dan keinginan yang kuat untuk berusaha lebih giat lagi, lebih keras lagi, semakin bersemangat, ingin berkembang menuju arah yang positif, dan selalu berusaha memperbaiki diri (Bukhish, Shahzad, & Nisa, 2011). *Eustres* yang memiliki dampak positif bagi kehidupan individu dapat terjadi apabila tekanan-tekanan yang dialami oleh individu tersebut merupakan tekanan ataupun perubahan menuju hal yang menyenangkan, contohnya: persiapan menuju pernikahan, transisi menuju masa pekerjaan, dan promosi dalam suatu pekerjaan (Sari & Murtini, 2011; Gaol, 2016).

2. Distres

Distres merupakan sebuah keadaan stres yang memiliki dampak negatif bagi individu. Individu yang mengalami distres akan mengalami dampak buruk baik bagi kesehatan maupun psikis (Kenny, 2010). Distres memiliki dampak yang negatif bagi kehidupan individu, hal ini

dapat terjadi apabila tekanan, tuntutan dan kejadian yang dialami oleh individu merupakan hal-hal yang sifatnya menyebabkan individu merasa cemas dan dapat menurunkan performansi baik dalam kegiatan sehari-hari maupun pekerjaan (Segarahu, 2013).



Gambar 6.2
Jenis-jenis Stres

Saudara Mahasiswa, mungkin banyak di antara kita yang selama ini belum mengerti bahwa stres juga bisa menyebabkan hal yang positif. Selama ini kebanyakan dari kita memiliki persepsi bahwa stres itu menyebabkan hal yang negatif atau buruk. Nah selanjutnya, bagaimanakah dengan Anda?

Secara umum, stres dapat terlihat dari gejala berikut, antara lain emosi yang tidak stabil, perasaan selalu tidak tenang, berkeringat berlebihan, sering menyendiri, sulit tidur, merokok yang berlebihan, tidak dapat berperilaku dengan rileks, cemas tegang, mudah gugup, tekanan darah meningkat, dan juga bisa mengalami gangguan pencernaan.

Selanjutnya, jika stres dilihat dari sumber penyebabnya, maka stres jenis ini dapat dikategorikan (Legiran,dkk, 2010), antara lain:

1. Stres Fisik

Stres fisik merupakan sebuah stres yang terjadi karena ketidakmampuan tubuh menghadapi lingkungan. Misalnya: menghadapi suhu yang terlalu dingin, sinar matahari yang terlalu menyengat, adanya suara bising yang memekakkan telinga, atau juga bau sampah yang sangat menusuk hidung. Seseorang yang mengalami stres fisik ini merasa bahwa semua keadaan di lingkungannya terjadi di luar kendali dirinya sebagai manusia biasa.

2. Stres Kimiawi

Stres kimiawi merupakan sebuah keadaan stres yang terjadi akibat dari pengaruh kimiawi. Penyebabnya dapat terjadi dari zat dalam obat-obatan, zat kimia dalam makanan, dan dapat juga disebabkan oleh faktor perubahan hormon tubuh seseorang.

3. Stres Mikrobiologis

Stres mikrobiologis merupakan suatu keadaan stres yang disebabkan oleh pengaruh dari bakteri, jamur ataupun parasit lainnya yang menjangkiti tubuh seseorang, baik di dalam tubuh maupun permukaan kulit. Stres jenis ini dapat semakin parah jika menunjukkan perubahan yang mencolok seperti gatal, kemerahan, bersisik, dan lain-lain.

4. Stres Fisiologis

Stres fisiologis merupakan suatu keadaan stres yang disebabkan oleh disfungsi anggota tubuh. Misalnya: mengalami kecelakaan yang menyebabkan kebutaan, lumpuh, atau tangan/kaki yang harus diamputasi. Bahkan hal-hal sepele juga dapat menyebabkan stres jenis ini. Misalnya: karena terkilir, terpeleset, keseleo dan sejenisnya yang dapat memberikan efek atau akibat yang cukup berat. Ketika tubuh tidak terbiasa dengan keadaan yang baru, biasanya secara psikis lalu ada penolakan terhadap keadaan tersebut. Inilah yang dapat menyebabkan stres jadi berkepanjangan.

5. Stres Psikologis

Stres psikologis merupakan jenis stres yang paling banyak dialami oleh manusia. Stres secara psikologis artinya berhubungan erat dengan keadaan emosi seseorang. Ketidakmampuan seseorang dalam berpikir tenang dan logis dapat menyebabkan ketidakseimbangan emosionalnya, sehingga akibatnya semua hal menjadi terasa berat. Hal-hal yang dulunya bersifat menyenangkan dapat saja berubah menjadi stres jika tidak mampu memaknainya dengan baik. Stres bahkan dapat terjadi justru karena hubungan dengan orang-orang terdekat. Stres menghadapi pasangan, stres menghadapi anak, stres menghadapi rekan kerja yang berakibat menimbulkan stres dalam bekerja, stres dengan pola disiplin atasan atau stres menghadapi beraneka ragam tipe pasien.

Saudara Mahasiswa, setelah Anda dapat memaknai dengan baik tentang jenis-jenis stres tersebut, baik yang terjadi akibat dampak maupun penyebabnya, maka diharapkan Anda dapat mengetahui dan mengklasifikasikan jenis stres yang dialami oleh orang lain, atau bahkan yang dialami oleh diri Anda sendiri. Dengan mengetahui jenis-jenis stres tersebut, tentukan mempermudah Anda mengetahui bagaimana cara menghadapi stres.

Selanjutnya, untuk melengkapi pemahaman Anda, sebaiknya kita bahas terlebih dahulu tentang faktor-faktor penyebab stres sebelum membahas topik yang membicarakan tentang manajemen stres.

C. FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB STRES

Stres pada individu dapat terjadi apabila terdapat suatu hal yang memicu stres tersebut. Kejadian, sesuatu ataupun hal-hal yang memicu terjadinya stres disebut sebagai stresor (Fullks & Kelso, 2012). Stresor atau penyebab stres dapat berbeda-beda pada setiap individu, suatu kejadian yang sama menimpa beberapa individu belum tentu menimbulkan stres yang sama pada individu-individu tersebut (Segerstrom & O'Connor, 2012). Faktor-faktor penyebab stres pada individu dapat berasal baik dari sumber internal maupun eksternal (Kenny, 2010). Berikut pembahasan mengenai faktor-faktor penyebab stres.

1. Faktor Internal

Faktor internal ini merupakan penyebab stres yang berasal dari dalam diri individu. Beberapa faktor internal penyebab stres adalah: *feeling*, *thought*, *habitual behavior*, dan *perfecionist*.

- a. *Feeling* merupakan perasaan individu yang memicu terjadinya stres. Hal ini dikarenakan adanya tekanan atau ketakutan terhadap hal tertentu. Contoh dari masalah ini adalah rasa takut terhadap ketinggian saat akan naik pesawat. Rasa takut yang dialami itu dapat membuat seseorang merasa tertekan dan pada akhirnya orang itu merasa stres. Seseorang juga akan mengalami stres karena adanya rasa takut karena tidak mampu menyenangkan hati banyak orang, takut tidak punya teman, rasa minder, malu dengan kekurangan diri, dan berbagai perasaan lainnya yang tidak mampu di atasinya
- b. *Thought* merupakan pikiran individu terhadap sesuatu yang dianggap menjadi masalah walaupun hal tersebut bisa saja belum terjadi. Contoh yang paling mudah diingat terkait dengan faktor ini adalah adanya ketakutan yang terlalu mencemaskan masa depan, pikiran yang tidak realistis, dan perfeksionis terhadap segala sesuatu
- c. *Habitual Behavior* merupakan kejadian atau peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang memicu adanya kejenuhan hingga akhirnya menyebabkan stres. Contoh kejadian yang memicu munculnya stres dari faktor ini misalnya terkait dengan jadwal aktivitas yang terlalu padat, gagalnya upaya menjaga pola hidup sehat, dan terlalu menumpuk tugas ataupun pekerjaan yang harus dikerjakan .
- d. *Perfecionist* merupakan suatu standar atau tuntutan yang diberikan dari diri sendiri untuk melakukan segala hal dengan sempurna, baik itu tentang kebersihan, kerapian, disiplin, komitmen, dan lain sebagainya. Tuntutan untuk menjadi selalu sempurna (perfeksionis) ini tentu dapat mengganggu hubungan dengan orang-orang di sekitar.

Mengapa demikian? Ya, karena si perfeksionis selalu menetapkan standar yang tinggi pada semua orang, padahal setiap orang tentu memiliki standar dan ukuran masing-masing.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini merupakan penyebab stres yang berasal dari luar diri individu. Beberapa faktor eksternal penyebab stres adalah antara lain lingkungan sosial, keluarga, finansial, dan pekerjaan.

- a. Lingkungan sosial merupakan tempat dimana individu menjalani kehidupannya dengan melakukan interaksi dengan orang-orang sekitar. Adanya tekanan maupun tuntutan dari lingkungan sosial kepada individu untuk berbuat, bersikap, dan bertingkah laku sedemikian rupa dapat memicu terjadinya stres pada individu. Selain itu, adanya situasi yang tidak aman di sekitar individu juga dapat memicu terjadinya stres. Misalnya ada bencana alam dan perbuatan kriminal.
- b. Keluarga merupakan pilar utama dan pertama bagi individu dalam menjalani kehidupan. Dalam sebuah keluarga terdapat beberapa aturan atau nilai yang harus dijalankan oleh anggota di dalamnya. Lalu apa yang menjadi adanya pemicu stres dalam keluarga? Saudara mahasiswa, terkadang tanpa kita sadari dalam keluarga ada sebuah tuntutan untuk menjadi seperti keinginan keluarga. Nah tuntutan yang diminta ini tentu tidak selalu sejalan dengan keinginan masing-masing individu. Hal inilah yang dapat memicu terjadinya stres. Seharusnya keluarga adalah tempat untuk berbagi beban dan dapat membantu untuk mengatasi semua permasalahan yang terjadi. Tentu bukan malah sebaliknya yang justru memberi beban atau tuntutan yang tinggi. Nah sekarang ini, bagaimana dengan keluarga Anda? Dalam keluarga apakah satu sama lain dapat menjadi pengobat stres Anda atau justru penambah stres Anda? Dalam hal ini tentu Anda sendiri yang mampu menjawabnya.
- c. Selain itu, adanya kehilangan anggota keluarga seperti orang tua ataupun saudara kandung juga dapat memicu terjadinya stres. Mengapa demikian? Ya, karena terjadi kekosongan tiba-tiba dalam peran keluarga yang biasa mereka jalankan.
- d. *Financial*. Masalah *financial* biasanya berkaitan dengan masalah keuangan. Seperti kita ketahui bahwa kebutuhan finansial merupakan salah satu hal yang digunakan untuk mencukupi kebutuhan individu. Apabila terdapat masalah keuangan pada individu yang berakibat individu tersebut tidak dapat mencukupi kebutuhannya, maka akan sangat mungkin memicu terjadinya stres. Kebutuhan keuangan seseorang tentu berbeda-beda, tetapi hal tersebut juga tergantung bagaimana individu tersebut memahami makna atau persepsi tentang uang. Ada orang yang berpenghasilan biasa-biasa saja tetapi selalu merasa cukup dan semua kebutuhannya terpenuhi. Sebaliknya, ada orang walaupun

penghasilannya besar tetapi orang tersebut selalu merasa tidak pernah cukup. Untuk kasus yang kedua inilah yang dapat menyebabkan terjadinya stres. Jadi, pada umumnya stres akan terjadi ketika penghasilan memang tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan primernya, sementara orang tersebut tak punya daya upaya untuk menambah penghasilan.

- e. Pekerjaan dapat juga menjadi pemicu munculnya seseorang dihindangi stres. Mengapa demikian? Saudara mahasiswa, mungkin inilah jawabannya. Pekerjaan yang dimiliki oleh individu ada yang berhubungan secara langsung maupun tidak langsung dengan pihak atau orang lain. Hal inilah membuat individu harus memiliki sikap profesional dalam bekerja. Namun demikian, seringkali individu tersebut merasa adanya tuntutan yang berlebihan. Seperti beban kerja yang tidak sesuai dengan kapasitas individu tersebut. Kondisi inilah yang dapat menimbulkan munculnya stres pada individu.



Gambar 6.3

Gambaran Seseorang tentang Tekanan Hidup (Stres)

Dalam dunia kerja, stres banyak juga menyerang para pekerja atau karyawan. Rasanya tidak ada satu jenis pekerjaan pun yang dapat lepas dari yang namanya stres. Nah, sekarang bagaimana dengan Anda yang bekerja di bidang kesehatan, khususnya dalam hal pelayanan darah? Jauhkah Anda dari gangguan stres atau justru stres menjadi sahabat Anda sehari-hari?

Stres dalam bekerja adalah suatu kondisi ketegangan yang memunculkan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, perilaku, dan kondisi seorang karyawan (Robbin & Timothy, 2008). Seseorang yang mengalami stres akan menjadi gugup, marah atau kekhawatiran kronis sehingga mereka sering menjadi agresif, tidak sensitif, dan tidak kooperatif (Hasibuan, 2012). Lebih lanjut, Sasono (2004), mengemukakan bahwa stres dalam bekerja dapat dipahami sebagai keadaan dimana seseorang ketika menghadapi tugas dan pekerjaan, orang tersebut tidak atau belum dapat mengatasi pekerjaan sesuai kemampuannya. Sementara itu, menurut Handoko (2008), stres dalam bekerja adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi proses berpikir, emosi, dan kondisi perilaku seseorang. Akibatnya, stres yang berlebihan ini dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan dan pada akhirnya tentu dapat mengganggu penyelesaian tugas-tugasnya. Sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Charles Spielberger (dalam Gaol, 2016) stres merupakan serangkaian tuntutan eksternal yang membebani seseorang sehingga dapat menimbulkan ketegangan secara fisik dan psikis. Lalu, apa sebenarnya yang menjadi faktor orang mengalami stres dalam bekerja atau dalam lingkungan pekerjaannya? Jawabannya adalah sebagai berikut.

Menurut Hasibuan (2012), ada beberapa hal yang dapat disebut sebagai faktor penyebab stres dalam lingkungan kerja, antara lain:

1. Beban pekerjaan yang sulit dan berlebihan
2. Tekanan dan sikap pemimpin yang kurang adil dan tidak wajar
3. Waktu dan perlengkapan kerja yang tidak memadai
4. Konflik antar pribadi dengan pimpinan atau kelompok kerja
5. Gaji atau upah yang tidak sesuai harapan
6. Masalah-masalah dari dalam keluarga, misalnya masalah dengan istri, anak ataupun mertua.

Dari keenam faktor stres tersebut, kira-kira faktor yang manakah yang sering membuat Anda merasa stres di tempat kerja?

D. DINAMIKA STRES

Seperti yang sudah diuraikan sebelumnya bahwa stres akan terjadi ketika terdapat *stresor* (penyebab stres), baik secara internal maupun eksternal pada individu. Ketika individu mengalami stres, maka individu tersebut akan meresponsnya dengan berbagai cara yang ditandai dengan tanda fisik, psikis, maupun perilaku (Boyd, 2015). Individu yang merespons stres pada umumnya mempunyai perasaan cenderung lebih sensitif, merasa lebih cemas, tidak tertarik untuk melakukan aktivitas, merasa tertekan, dan tidak dapat menikmati hidup

(Agoes, dkk., 2003). Selain itu, individu yang mengalami stres juga biasanya merasakan sakit fisik dan dianggapnya sakit fisik tersebut sebagai sakit biasa, padahal sebenarnya hal itu ialah gejala stres. Sakit fisik yang biasanya dialami oleh orang yang mengalami stres, misalnya sembelit dan diare (Boyd, 2015). Kemudian, individu yang mengalami stres biasanya juga akan mengalami peningkatan detak jantung, sering buang air kecil, tekanan darah naik, dan merasa mudah lelah (Segarahu, 2013). Pada aspek perilaku, individu akan mengalami kehilangan nafsu makan atau nafsu makan yang berlebihan, kurang tidur atau tidur yang berlebihan, bertindak impulsif dan mudah gugup dalam menghadapi sesuatu (Kenny, 2010). Pada saat terjadi stres, individu akan mengalami beberapa tahapan. Tahapan tersebut diantaranya adanya peringatan yang ditandai dengan adanya respons baik psikis, fisik maupun fisiologis, kemudian terjadi perlawanan individu terhadap *stresor* dengan cara melakukan upaya manajemen stres kemudian terjadi kelelahan (*exhaustion*). Kondisi ini dapat terjadi apabila individu sudah mengalami stres dalam jangka waktu yang lama (Mahakud, Sharma&Gangai, 2013).

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda terkait dengan materi yang disajikan pada Topik 1, kerjakanlah Latihan berikut!

- 1) Jelaskan pengertian stres menurut pendapat beberapa ahli yang sudah Anda baca!
- 2) Apa sajakah faktor-faktor yang menjadi penyebab stres? Jelaskan mengapa faktor-faktor tersebut menjadi penyebab stres!
- 3) Siapa saja yang dapat mengalami stres? Jelaskan!

Petunjuk Jawaban Latihan

Untuk dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan baik dan benar, Anda dapat membaca kembali materi yang terkait dengan pertanyaan tersebut pada Topik 1

Ringkasan

Stres merupakan hal yang umum terjadi pada kehidupan manusia. Stres dapat terjadi karena adanya *stresor* (penyebab stres). Stres secara dampak terbagi menjadi dua jenis, yaitu *eustres* (stres positif) dan *distres* (stres negatif). Secara penyebab, stres dapat dibedakan menjadi empat jenis yaitu stres fisik, stres kimiawi, stres mikrobiologi, stres fisiologis, dan stres

psikologis. *Stresor* terdiri dari dua faktor besar, yaitu faktor internal yang merupakan faktor dari dalam diri individu, dan faktor eksternal yang merupakan faktor dari luar individu. Saat individu mengalami stres, maka akan terjadi beberapa gejala baik psikis, fisik maupun perilaku sebagai respons terhadap adanya *stresor*.

Tes 1

Petunjuk : Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

- 1) Stres merupakan bentuk ketegangan yang dapat berpengaruh pada keadaan seseorang, *kecuali*
 - A. Fisik
 - B. Psikis
 - C. Mental
 - D. Masa lalu

- 2) Stres terdiri dari beberapa jenis, yaitu
 - A. *Distres* dan *Stresor*
 - B. *Mistres* dan *Eustres*
 - C. *Eustres* dan *Distres*
 - D. *Stresor* dan *Eustres*

- 3) Stres yang memiliki dampak baik bagi individu disebut
 - A. *Disstres*
 - B. *Stresor*
 - C. *Ustres*
 - D. *Eustres*

- 4) Penurunan perfomansi, hilangnya semangat hidup, merasa enggan beraktivitas termasuk beberapa dampak dari
 - A. *Eustres*
 - B. *Distres*
 - C. *Stresful*
 - D. *Psikopat*

- 5) Faktor-faktor penyebab stres terdiri dari
 - A. Internal dan *feeling*

- B. Eksternal dan lingkungan
 - C. Internal dan eksternal
 - D. Eksternal dan keluarga
- 6) Perasaan individu yang memicu terjadinya stres disebut
- A. *Feeling*
 - B. *Thought*
 - C. *Idea*
 - D. *Failing*
- 7) Faktor eksternal yang dapat menyebabkan stres di bawah ini, *kecuali*
- A. Lingkungan sosial
 - B. Keluarga
 - C. Pikiran
 - D. Finansial
- 8) Respons yang dialami oleh individu ketika menghadapi stres ditandai dengan tanda fisik, yaitu
- A. Psikis dan perilaku
 - B. Psikis dan pikiran
 - C. Perasaan dan perilaku
 - D. Perilaku dan pikiran
- 9) Sakit fisik yang biasa dialami oleh individu saat stres adalah
- A. Halusinasi
 - B. Mudah lelah
 - C. Mudah mengantuk
 - D. Sembelit dan diare
- 10) Individu yang mengalami stres biasanya akan mengalami kehilangan atau peningkatan nafsu makan. Hal tersebut dapat terjadi sebagai akibat dari aspek
- A. Perasaan
 - B. Perilaku
 - C. Pikiran
 - D. Gaya hidup

Topik 2

Manajemen Stres

Saudara Mahasiswa, pada Topik 1 sudah diuraikan secara lugas tentang pengertian stres, jenis-jenis stres, faktor-faktor penyebab stres, dan dinamika stres. Selanjutnya, pada Topik yang ke dua dari Bab 6 ini akan dipelajari bagaimana seharusnya stres direspons agar tidak menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan. Jadi, stres harus disiasati dengan suatu cara (ditata) dan cara ini akan kita bahas pada paparan berikut ini. Pembahasan akan dimulai dengan memaparkan pengertian manajemen stres, setelah itu dilanjutkan dengan jenis-jenis manajemen stres.

A. PENGERTIAN MANAJEMEN STRES

Saudara mahasiswa, yang dimaksud dengan manajemen stres adalah suatu cara yang digunakan oleh individu untuk mengapresiasi agar tubuh mampu bereaksi terhadap tekanan dan juga belajar untuk mengembangkan keterampilan yang dapat dilakukan untuk mengelola tubuh (Kenny, 2010). Manajemen stres dilakukan oleh individu sebagai upaya merespons adanya *stressor* dan menjaga agar level stres tetap berada pada ambang yang wajar (Fullks & Kelso, 2012). Selain itu, manajemen stres dirancang untuk dapat mendampingi individu menghadapi adanya emosi negatif yang ditimbulkan oleh *stressor*, menghadapi reaksi yang dilakukan oleh tubuh dan mengubah respons kognitif dan emosional pada kejadian yang terjadi ke arah yang positif (Bukish, dkk, 2011).

Mengapa individu harus melakukan manajemen stres? Seperti kita ketahui bahwa stres merupakan hal yang pasti terjadi dalam kehidupan. Karena stres pasti terjadi dan kadang dapat muncul sewaktu-waktu, maka kita perlu menyiasatinya. Untuk menyiasatinya diperlukan cara-cara yang dapat dilakukan oleh individu dalam menghadapi stres. Manajemen stres ini dilakukan sebagai usaha untuk mengontrol stres agar tidak memberikan dampak yang negatif. Di sisi lain, manajemen stres dapat juga digunakan untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menjadi penyebab stres pada individu (Segarahu, 2013). Manajemen stres dapat dilakukan oleh individu secara mandiri maupun dengan menggunakan bantuan profesional. Hal yang terpenting dari manajemen stres adalah individu dapat memahami *problemstres* yang sedang dialami beserta penyebabnya, kemudian memperoleh keterampilan untuk mengatasinya dan dapat mengantisipasi terjadinya stres di kemudian hari (Taylor, 2003).

Selanjutnya, hal yang perlu Anda ketahui bahwa emosi dan rangsangan fisiologis yang ditimbulkan oleh situasi stres memberikan rasa yang sangat tidak nyaman, tetapi kemudian ketidaknyamanan ini dapat memotivasi individu untuk melakukan sesuatu guna mengatasi masalahnya. Hal inilah yang disebut dengan manajemen stres. Proses yang digunakan oleh seseorang yang mengalami banyak tuntutan yang dapat menimbulkan stres disebut dengan istilah *coping*. *Coping* atau yang disebut juga sebagai kemampuan mengatasi masalah terdiri dari dua bentuk strategi, yaitu strategi terfokus masalah dan strategi terfokus emosi (Legiran, dkk, 2015). Selanjutnya, mari kita mencoba belajar menerapkan manajemen stres dengan menggunakan kedua teknik tersebut.

Yang pertama tentang strategi terfokus masalah. Strategi mengatasi stres dengan terfokus pada masalah artinya Anda dapat menemukan inti masalah, kemudian mencari beberapa alternatif pemecahan masalah, menimbang-nimbang alternatif lain yang berkaitan dengan biaya dan manfaat, lalu menetapkan untuk memilih salah satunya dan pada akhirnya dapat mengimplementasikan alternatif yang dipilih. Strategi terfokus masalah dapat juga dipahami sebagai cara mengatasi stres seseorang dengan terfokus untuk merubah sesuatu pada dirinya sendiri, dan tidak memaksakan merubah sesuatu yang ada pada orang lain atau merubah lingkungan. Mengubah sudut pandang, memperbaiki pemahaman, dan menemukan sumber-sumber pemicu kepuasan atau kebahagiaan adalah contoh-contoh dari strategi ini. Bagaimanapun keterampilan seseorang dalam menerapkan strategi ini memang sangat tergantung pada pengalaman dan kematangannya dalam mengendalikan diri.

Misalkan Anda adalah seorang mahasiswa yang mendapatkan surat peringatan tentang batas masa studi kuliah Anda yang hampir habis. Mungkin awalnya Anda akan stres berat, tetapi kemudian orang yang memiliki kematangan kepribadian akan segera berpikir untuk mengambil dan menyusun beberapa langkah. Anda mungkin akan segera memeriksa mata kuliah apa saja yang menjadi penghambat, segera menghubungi dosen, mulai menata lagi jadwal belajar dan selanjutnya menyelesaikan tugas-tugas untuk dapat memenuhi syarat kelulusan. Cara-cara tersebut adalah langkah konkret menggunakan metode terfokus pada masalah yang memberi dampak positif. Tidak menyalahkan pihak-pihak lain adalah ciri utama strategi ini, fokus saja pada masalahnya lalu segera mencari strategi pemecahannya.

Individu yang menggunakan strategi mengatasi stres seperti ini cenderung menunjukkan tingkat depresi yang lebih rendah, baik selama maupun setelah situasi stres menyerang (Fullks & Kelso, 2012). Selain itu, terapi yang mengajarkan seseorang untuk menggunakan strategi terfokus masalah sangatlah efektif dalam membantu mereka mengatasi depresi karena stres dan bereaksi secara lebih adatif terhadap stresor (Sari Murtini, 2011).

Selanjutnya, kita bicarakan strategi yang kedua, yaitu yang disebut dengan strategi terfokus emosi. Seseorang menggunakan strategi terfokus emosi bertujuan untuk mencegah emosi negatif menguasai dirinya dan untuk mencegah mereka melakukan tindakan negatif

dalam memecahkan masalahnya. Mereka juga menggunakan strategi terfokus emosi jika suatu masalah tidak dapat dikendalikan. Terdapat banyak cara yang dapat kita lakukan dalam mengatasi emosi negatif kita. Sebagian peneliti membagi hal itu menjadi dua, yaitu strategi perilaku dan strategi kognitif (Moos, 1988). Dalam menggunakan strategi perilaku hal yang harus dilakukan antara lain melakukan latihan fisik untuk mengalihkan pikiran seseorang dari masalah, dan ini bentuk kegiatannya dapat berupa olahraga atau juga menari, melukis atau membersihkan dan merapikan kamar tidur. Sedangkan yang harus dilakukan jika menggunakan strategi kognitif antara lain berusaha memiliki persepsi tentang otak kita yang dapat berpikir bahwa tidak akan fokus dulu dalam masalah tersebut, lalu mencoba memikirkan hal-hal lain yang lebih menyenangkan yang tidak ada hubungannya dengan *stressor* tersebut. Misalnya, Anda dapat berkata pada diri sendiri dengan berulang-ulang “Ah bagi saya masalah ini tidak terlalu penting” atau “Saya memutuskan untuk tidak mengkhawatirkan tentang persahabatan kami, kalau memang tidak bisa diteruskan ya tidak apa-apa”.

Strategi kognitif (pengalihan pikiran) seringkali membutuhkan penilaian ulang terhadap suatu situasi, menata kembali sudut pandang terhadap suatu kasus, atau melakukan sebuah fase perenungan diri (Agoes, dkk, 2003). Dari kedua strategi manajemen stres tersebut, yang manakah kira-kira yang lebih sering Anda gunakan dalam mengatasi stres?

B. JENIS-JENIS MANAJEMEN STRES

Berbicara tentang manajemen stres, ternyata terbagi menjadi beberapa jenis. Hal ini sesuai dengan usaha yang dilakukan individu dalam rangka mengelola stres. Jenis-jenis manajemen stres yang dimaksud adalah sebagai berikut.

1. Dukungan Sosial

Yang dimaksud dengan jenis manajemen ini adalah suatu upaya yang dilakukan individu dengan mencari dukungan sosial dari orang-orang terdekat untuk mengelola stres, seperti keluarga. Hal ini dilakukan dengan meyakinkan diri bahwa individu mampu untuk menghadapi stres dan memiliki dukungan dari orang-orang terdekat untuk melewati stres dengan baik (Mahakud, Sharma, & Gangai, 2013).

2. Latihan Relaksasi

Melakukan latihan pola pernapasan pada lingkungan yang dianggap nyaman dengan belajar untuk mengatur nafas dengan baik. Menghirup udara diibaratkan sebagai stres kemudian menghembuskannya diibaratkan sebagai melepas stres yang dimiliki (Fullks, Kelso, & Gangai, 2012).

3. Manajemen Waktu

Mengatur waktu yang dimiliki dengan baik, misalnya dengan mengatur jadwal untuk melakukan hobi, liburan dan aktivitas menyenangkan lainnya disela-sela pekerjaan yang ada agar waktu yang digunakan tidak melulu hanya untuk bekerja.

4. *Mindfulness*

Menghadirkan pikiran secara utuh di masa sekarang tanpa berpikir atau menganalisa berlebihan terhadap pengalaman-pengalaman yang dimiliki pada lingkungan tenang sampai merasa lebih baik (Kenny, 2010)

5. Mengatur Pola Tidur

Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam manajemen stres ialah mengatur pola tidur. Hal ini dapat diupayakan dengan membuat suasana kamar tidur nyaman mungkin, kemudian mencoba tidur lebih awal dan bangun lebih pagi. Lakukanlah kondisi ini untuk beberapa hari sampai merasa lebih baik

6. Mengatur Pola Makan

Melakukan pengaturan pola makan, baik dari segi komposisi nutrisi dan waktu makan yang lebih teratur dapat juga dilakukan sebagai upaya untuk mengatasi stres.

C. TEKNIK PERILAKU MANAJEMEN STRES

Saudara mahasiswa, berikut ini akan dipaparkan beberapa teknik perilaku yang dapat Anda gunakan untuk membantu mengendalikan respons fisiologis dan psikologis terhadap stres. Teknik perilaku yang dimaksud adalah *biofeedback*, latihan relaksasi, dan juga latihan aerobik.

Pada latihan *biofeedback*, seseorang menerima informasi tentang suatu aspek fisiologisnya dan kemudian berupaya merubah keadaan tersebut. Contohnya, untuk mengendalikan nyeri kepala, sebuah elektroda dipasang di dahi subyek sehingga setiap gerakan di otot dahi dapat dideteksi secara elektronik, diperkuat, dan diumpanbalikkan kepada yang bersangkutan sebagai sinyal suara. Sinyal atau nada ini akan meningkat jika otot berkontraksi dan akan menurun nadanya jika otot berelaksasi. Dengan belajar mengendalikan tinggi nada, seseorang akan belajar mempertahankan agar otot-ototnya tetap relaks. Setelah 4 sampai 8 minggu subyek latihan *biofeedback*, maka subyek akan belajar mengenai onset timbulnya nyeri kepala dan menurunkannya tanpa umpan balik dari mesin (Boyd, 2015).

Terapi lebih lanjut untuk mengatasi stres adalah dengan menggunakan latihan relaksasi. Latihan relaksasi adalah latihan untuk menurunkan intensitas stres dengan berupaya mengatur teknik pernafasan dengan lebih pelan, lebih dinikmati, dan tidak terburu-buru.

Latihan relaksasi dapat dibarengi juga dengan gerakan membuka tutup genggaman tangan, atau dalam hati menghitung dengan hitungan tertentu untuk menarik dan menghembuskan napas secara seimbang. Latihan relaksasi secara efektif dapat menurunkan tekanan darah tinggi, menurunkan intensitas emosi, dan stres pada umumnya (Mahakud, dkk, 2015).

Teknik terapi *biofeedback* atau terapi relaksasi dapat Anda gunakan secara bergantian atau dikombinasi antar keduanya ketika diri Anda sudah mulai menunjukkan gejala stres, banyak menerima tekanan pekerjaan, dan yang terpenting juga dapat Anda gunakan untuk membantu pasien-pasien Anda dalam mengatasi stres ketika harus melihat jarum suntik atau obat-obatan.

Teknik lain yang juga penting untuk dapat mengatasi stres adalah teknik latihan “aerobik”. Aerobik di sini dimaknai sebagai sebuah ungkapan yang mewakili latihan otot dengan pernapasan yang cepat, bertujuan untuk meningkatkan kecepatan denyut jantung dan konsumsi oksigen. Aktivitas fisik yang pada umumnya disarankan pada latihan areobik ini antara lain berlari, berenang, dan juga bersepeda. Hasil dari penelitian tentang denyut jantung menunjukkan bahwa seseorang yang rajin berolahraga akan memiliki denyut jantung yang tinggi atau cepat, selanjutnya akan menunjukkan tekanan darah yang rendah, yang merupakan respons yang baik terhadap stres dibandingkan seseorang yang tidak berolahraga secara teratur (Taylor, 2003).

Selanjutnya, Gaol (2016) menemukan bahwa seseorang yang bugar fisiknya akan jauh lebih kecil kemungkinannya mengalami penyakit fisik saat dalam masalah, dibandingkan orang lain yang tidak bugar. Dengan penemuan tersebut, banyak program penanganan stres juga menganjurkan pada latihan aerobik atau memacu latihan untuk kebugaran fisik. Bagaimana, Anda tertarik untuk mencobanya?

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda terkait dengan materi yang disajikan pada Topik 2, kerjakanlah Latihan berikut!

- 1) Jelaskan pengertian dari manajemen stres!
- 2) Apa saja teknik atau cara-cara yang dapat dilakukan untuk melakukan manajemen stres? Jelaskan!
- 3) Jelaskan, bagaimana seharusnya mengatur pola bernafas dengan relaks sebagai salah satu upaya untuk melakukan manajemen stres!

Petunjuk Jawaban Latihan

Untuk dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan baik dan benar, Anda dapat membaca kembali materi yang terkait dengan pertanyaan tersebut pada Topik 2.

Ringkasan

Manajemen stres merupakan upaya yang dilakukan oleh individu dalam mengelola stres. Manajemen stres dapat dilakukan oleh individu secara mandiri maupun dengan meminta bantuan profesional. Manajemen stres dapat dilakukan dengan berbagai cara misalnya meminta dukungan sosial, latihan relaksasi, manajemen waktu, mengatur pola tidur, *mindfulness*, dan mengatur pola makan. Beberapa teknik dalam melakukan manajemen stres antara lain dengan latihan *biofeedback*, latihan relaksasi atau pernapasan, dan latihan “aerobik”.

Tes 2

Petunjuk : Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

- 1) Yang dimaksud dengan manajemen stres adalah
 - A. Upaya untuk menghindari stres
 - B. Cara untuk mengatur individu
 - C. Upaya untuk mengurangi stres
 - D. Upaya untuk mengelola stres

- 2) Manajemen stres selain dapat dilakukan oleh individu juga dapat dilakukan oleh
 - A. Orang lain
 - B. Profesional
 - C. Keluarga
 - D. Diri sendiri

- 3) Manajemen stres terdiri dari . . . jenis
 - A. 5
 - B. 6
 - C. 7
 - D. 8

- 4) Apakah mengatur pola tidur merupakan salah satu hal yang dapat dilakukan untuk manajemen stres?
- A. Salah
 - B. Belum tentu
 - C. Benar
 - D. Mungkin
- 5) Di bawah ini yang termasuk jenis-jenis manajemen stres adalah
- A. *mindfulness* dan manajemen waktu
 - B. makan dan *mindfulness*
 - C. lingkungan sosial dan diri sendiri
 - D. tidak peduli pada lingkungan
- 6) Menghadirkan pikiran secara utuh di masa sekarang tanpa analisa berlebihan terhadap pengalaman merupakan pengertian dari
- A. manajemen stres
 - B. *mindfulness*
 - C. latihan relaksasi
 - D. meditasi
- 7) Mengatur suasana kamar nyaman mungkin dan berangkat tidur lebih awal merupakan salah satu upaya manajemen stres dalam bentuk
- A. Relaksasi
 - B. Manajemen waktu
 - C. Mengatur pola tidur
 - D. Mengatur pola makan
- 8) Manajemen stres dapat dilakukan salah satunya dengan cara
- A. Manajemen makan
 - B. Manajemen waktu tidur
 - C. Manajemen waktu
 - D. Manajemen pikiran
- 9) Di bawah ini yang tidak termasuk jenis-jenis manajemen stres adalah
- A. Relaksasi
 - B. Manajemen waktu

- C. Mengatur pola makan
- D. Manajemen pikiran

10) Di bawah ini yang termasuk jenis-jenis manajemen stres adalah

- A. Meditasi
- B. Hibernasi
- C. Relaksasi
- D. Terapi

Topik 3

Gangguan Kecemasan

Saudara Mahasiswa, dalam pendahuluan Bab 6 tadi telah dibahas bahwa dalam kehidupan sehari-hari yang kita alami tentu tidak terlepas dengan berbagai kejadian yang dapat menimpa kita. Kejadian-kejadian tersebut dapat berupa hal yang menyenangkan, menyedihkan, menakutkan, maupun menantang. Hal-hal yang kita alami tersebut membuat kita memiliki tuntutan-tuntutan yang harus dikerjakan yang dapat memicu terjadinya stres dan rasa kecemasan. Dalam Topik 1 dan 2 kita telah membahas yang berhubungan dengan stres dan manajemen stres. Selanjutnya, dalam Topik 3 ini akan dibahas tentang hal-hal yang terkait dengan sesuatu yang membuat diri kita tidak nyaman menghadapinya, yaitu masalah gangguan kecemasan.

A. PENGERTIAN GANGGUAN KECEMASAN

Sebagian besar dari kita akan merasa cemas jika berada pada suatu keadaan yang tidak diharapkan. Perasaan tersebut sebenarnya merupakan reaksi normal terhadap stres. Nah, materi yang terkait dengan stres sudah Anda pelajari pada Topik 1 dan 2 dalam bab 6 ini. Sekarang saatnya kita akan membahas hal lain yang membuat kita tidak nyaman, yaitu mengenai gangguan kecemasan. Sekedar untuk Anda ketahui bahwa kecemasan dianggap abnormal jika terjadi pada situasi dimana orang-orang lain dapat menanggapi tanpa kesulitan.

Kecemasan dianggap wajar menyerang setiap individu karena hal tersebut merupakan bagian dari kehidupan setiap manusia. Namun demikian, jika kecemasan yang Anda alami terlalu sering, terlalu berlebihan, dan tanpa alasan yang kuat, maka Anda mungkin mengidap gangguan kecemasan atau yang biasa disebut dengan istilah *anxiety disorder*.

Gangguan kecemasan merupakan sekelompok gangguan dimana kecemasan adalah gejala umumnya (gangguan kecemasan dan gangguan panik), atau dialami jika seseorang berupaya mengendalikan perilaku maladaptif tertentu (gangguan jobik dan gangguan obsesif-kompulsif). Kecemasan dapat saja menjadi hal yang merusak jika seseorang mengalaminya dari peristiwa yang oleh sebagian besar orang dianggap biasa saja (Scaer Robert, 2005).

Gangguan kecemasan masuk dalam golongan gangguan mental, sehingga kondisi ini tentu berbeda dengan kecemasan biasa. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan akan merasa sangat khawatir terhadap berbagai hal, bahkan ketika dirinya sedang berada

dalam situasi normal. Dalam kasus yang parah, gangguan kecemasan juga bisa sampai mengganggu aktivitas sehari-hari penderitanya (Hunt, 2010).

B. JENIS-JENIS GANGGUAN KECEMASAN

Setelah mengetahui dan memahami tentang pengertian gangguan kecemasan, sekarang Anda akan belajar tentang jenis-jenis gangguan kecemasan. Ada beberapa jenis gangguan kecemasan, antara lain:

1. Gangguan Kecemasan Umum

Gangguan kecemasan umum dapat disebut sebagai *Generalized Anxiety Disorder* (GAD). GAD adalah kecemasan kronis yang ditandai dengan rasa khawatir dan tegang yang berlebihan. Jenis gangguan kecemasan ini berlangsung secara persisten dan cenderung tidak terkendali (Parera, 2004).

Orang dengan GAD akan sangat gelisah walaupun sedang tidak berada dalam situasi yang menegangkan. Rasa khawatir, tegang dan cemas berlebihan tersebut terkadang juga disertai dengan gejala fisik, seperti gelisah, sulit berkonsentrasi, tidak nafsu makan, dan juga mengalami insomnia (sulit tidur) (Mansjoer, 2011).

Meski sulit untuk menenangkan diri, orang yang sedang mengalami GAD pada umumnya hanya bisa merasakan kekhawatirannya sendiri tanpa mampu mengungkapkannya pada orang lain. Jika hal ini dibiarkan terus menerus, maka kondisi ini bisa mengganggu aktivitas sehari-hari penderitanya.

2. Gangguan Kecemasan Sosial

Gangguan kecemasan sosial atau yang biasa disebut dengan *social anxiety disorder* adalah rasa ketakutan yang ekstrem yang muncul ketika berada di tengah-tengah banyak orang. Gugup ketika bertemu dengan orang lain, terutama dengan orang yang baru dikenal, orang asing, atau orang dengan posisi penting adalah hal yang wajar saja. Tetapi jika Anda selalu merasa gugup dan takut berada di lingkungan yang baru kemudian mengakibatkan perasaan khawatir berlebihan yang diiringi dengan keringat banyak sekali atau merasa mual hingga ingin muntah, Anda mungkin mengalami gangguan kecemasan sosial (Zuyina, 2011).

Berbeda dengan rasa malu atau gugup yang umumnya dialami dalam jangka waktu sebentar saja, kondisi gangguan kecemasan sosial justru berlangsung terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Sumber dari rasa takut dan kekhawatiran berlebih ini adalah rasa takut akan diamati, dihakimi, atau dinilai di depan orang lain.

Menurut Parera (2004), gangguan kecemasan sosial adalah salah satu jenis dari fobia kompleks. Jenis fobia tersebut memiliki dampak yang merusak, hingga melumpuhkan, mengganggu pola kehidupan sehari-hari si penderita. Gangguan kecemasan sosial dapat

mempengaruhi kepercayaan dan harga diri seseorang, akibatnya juga dapat mengganggu hubungan dan kinerja di tempat kerja.

3. Gangguan Panik

Tidak seperti gangguan kecemasan biasa, gangguan panik (*panik disorder*) selalu datang tiba-tiba dengan intensitas yang tinggi. Gangguan panik menyerang berulang-ulang kali tanpa adanya alasan yang jelas. Seseorang yang mengalami kondisi ini pada umumnya juga menunjukkan gejala-gejala fisik seperti keluar keringat yang berlebihan, nyeri di dada, sakit kepala, nafas yang memburu, dan detak jantung yang tidak teratur. Banyak orang awam sering menganggap rangkaian gejala tersebut sebagai serangan jantung.

Serangan gangguan panik bisa dialami kapan saja dan dimana saja. Beberapa orang mungkin akan mengalami serangan panik hanya dalam hitungan menit, sementara yang lainnya bisa mengalami hingga berjam-jam (Herman, 1992).

4. Fobia Spesifik

Fobia spesifik juga termasuk dalam golongan gangguan kecemasan. Kondisi ini merupakan ketakutan yang berlebihan dan terus-menerus terhadap suatu obyek, situasi, atau aktivitas tertentu yang umumnya tidak berbahaya. Contohnya fobia pada pisau, cicak, balon, ketinggian, peniti, darah, dan lain sebagainya. Penderita fobia spesifik ini tahu bahwa ketakutan yang mereka alami adalah berlebihan, tetapi mereka tetap saja tidak bisa mengatasinya.

C. GEJALA-GEJALA GANGGUAN KECEMASAN

Gangguan kecemasan merupakan kondisi yang sangat umum dan dapat ditangani dengan mengurangi faktor-faktor resikonya. Agar tidak terlalu kesulitan jika sedang mengalami gangguan kecemasan, maka Anda sebaiknya belajar untuk mengetahui gejala apa saja yang dapat menjadi tanda hadirnya suatu gangguan. Menurut Herman (1992), tanda-tanda dan gejala gangguan kecemasan tergantung pada jenis gangguan kecemasan yang dialami penderitanya. Berikut ini adalah gejala gangguan kecemasan berdasarkan jenisnya, antara lain :

1. Gangguan Kecemasan Umum

Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan umum akan menunjukkan beberapa gejala, misalnya mudah merasa lelah, gelisah terus menerus, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, sulit mengendalikan perasaan khawatir, kram otot, selalu merasa kurang tidur, dan juga sulit tidur.

2. Gangguan Panik

Secara umum, gejala yang ditunjukkan oleh penderita gangguan ini adalah merasa gelisah terus-terusan tanpa alasan yang jelas, jantung berdebar-debar, detak jantung meningkat, nafas tersengal-sengal, berkeringat atau memburu, berkeringat dan gemetar, tangan dan kaki terasa kram, kesemutan, atau bahkan mati rasa, sulit mengendalikan perasaan takut, dan otot terasa sangat tegang.

3. Kecemasan Sosial

Gejala gangguan kecemasan sosial antara lain gugup berlebihan ketika melakukan interaksi sosial, mengalami kecemasan intens selama sehari-hari, minggu atau bahkan sampai bulanan, ketakutan yang amat sangat tentang rasa diamati atau dinilai jelek oleh orang lain, terutama oleh orang-orang yang belum atau baru berkenalan, menghindari tatap mata dengan lawan bicara, memilih berdiam diri atau bersembunyi untuk menghindari orang lain, menarik diri dari aktivitas sosial, wajah memerah ketika diminta bicara di depan orang banyak, nafas pendek-pendek, sakit perut, mual sampai ingin muntah, badan dan suara jadi gemetar, jantung berdebar-debar atau dada terasa sesak, berkeringat, dan merasa pusing atau bahkan ingin pingsan.

4. Fobia Spesifik

Seperti namanya, orang dengan fobia spesifik akan memiliki ketakutan yang sangat intens terhadap suatu objek, benda, atau situasi tertentu. Orang dengan kondisi ini mungkin akan berteriak atau menangis secara histeris ketika hal-hal yang mereka takuti ada di depan pandangnya. Beberapa gejala fisik dan emosional yang mungkin dialami orang dengan kondisi ini di antaranya adalah detak jantung dan nafas tidak teratur ketika melihat yang ditakutinya, rasa takut berlebihan sehingga berkeringat deras, mendadak mual, merasa marah saat di tempat atau situasi yang tidak diinginkannya, sangat menghindari segala hal yang berhubungan dengan hal-hal yang ditakutinya, dan penderita ini bisa mendadak lemas hingga pingsan saat ketakutan yang dirasakannya telah mencapai puncaknya.

Nah setelah Anda belajar tentang berbagai macam gejala dari setiap jenis gangguan kecemasan, maka Anda sudah dapat mengidentifikasi gangguan kecemasan tersebut, sehingga memudahkan untuk mengambil langkah selanjutnya. Penyebab *anxiety disorder* sampai saat ini belum benar-benar diketahui secara pasti. Namun, para ahli percaya bahwa kondisi ini dapat dipicu oleh genetik dan juga lingkungan. Jadi, jika Anda memiliki orangtua atau saudara kandung yang mengalami gangguan kecemasan, maka Anda berisiko tinggi untuk mengalaminya juga. Kejadian traumatis di masa lalu dan stres jangka panjang juga bisa jadi

penyebab seseorang mengalami gangguan kecemasan kronis. Apalagi jika didukung oleh kondisi lingkungan atau pertemanan yang tidak kondusif.

Bahkan, kondisi ini juga bisa disebabkan karena kondisi medis tertentu. Ya, dalam beberapa kasus, tanda dan gejala kecemasan adalah indikator pertama dari penyakit medis. Jika dokter mencurigai bahwa kecemasan yang Anda alami disebabkan oleh masalah medis tertentu, dokter akan menganjurkan Anda untuk melakukan pemeriksaan tertentu guna menegakkan diagnosis. Beberapa kondisi medis yang dapat dikaitkan dengan gangguan kecemasan termasuk penyakit jantung, diabetes, masalah hipertiroid, gangguan pernafasan, penyakit paru, penyalahgunaan narkoba, kecanduan alkohol, nyeri kronis bahkan juga tumor langka yang dapat memicu produksi hormon adrenalin atau hormon tertentu lainnya.

Obat-obatan tertentu dapat digunakan untuk mengatasi berbagai gangguan kecemasan sesuai dengan spesifikasinya. Selain itu juga dapat dilakukan terapi perilaku, psikoterapi, konseling psikologi, dan juga terapi kognitif bagi para penderita.

Seseorang yang bekerja di bidang pelayanan darah akan sering berhadapan dengan pasien yang mengalami gangguan kecemasan, khususnya fobia spesifik. Fobia spesifik yang sering dijumpai di bidang kesehatan adalah orang yang takut pada darah atau takut pada jarum, baik karena kenangan masa lalu yang buruk ataupun karena persepsi yang diciptakannya sendiri. Anda dapat membantu orang lain untuk menghilangkan fobianya atau setidaknya untuk meminimalisir fobia berlebihnya. Salah satu cara yang cukup efektif untuk menghilangkan gangguan kecemasan fobia adalah dengan mengalihkan perhatian penderita pada hal-hal lain yang lebih menyenangkan, membangun konsep berpikir yang positif, mencari topik pembicaraan yang lucu atau menarik, memberi pelayanan yang ramah dan tulus memberikan senyum terbaik, dan tidak semakin menakut-nakutinya dengan hal yang ditakutkannya tersebut. Tentu saja Anda tidak dapat menolong orang lain untuk mengatasi fobianya jika Anda sendiri sebagai petugas kesehatan juga punya fobia terhadap darah ataupun jarum.

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah Latihan berikut!

- 1) Apakah pengertian dari gangguan kecemasan?
- 2) Jelaskan empat jenis dari gangguan kecemasan!
- 3) Jelaskan mengenai gejala-gejala apa saja yang hadir pada tiap-tiap jenis gangguan kecemasan tersebut!

Petunjuk Jawaban Latihan

Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, Anda dapat membaca kembali semua materi pada paragraf Topik 3

Ringkasan

Gangguan kecemasan merupakan sekelompok gangguan dimana kecemasan adalah gejala gejala umumnya, atau dialami jika seseorang berupaya mengendalikan perilaku maladaptif tertentu. Gangguan kecemasan terdiri dari beberapa jenis, antara lain gangguan kecemasan umum, gangguan kecemasan sosial, gangguan kecemasan panik, dan fobia spesifik. Gangguan kecemasan dapat dipengaruhi dari faktor genetik dan juga lingkungan.

Tes 3

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

- 1) Gangguan kecemasan biasa disebut juga dengan istilah
 - A. Trauma Disorder
 - B. Panic Disorder
 - C. Anxiety Disorder
 - D. Fobia Disorder

- 2) Yang bukan termasuk dari jenis-jenis gangguan kecemasan adalah
 - A. Fobia Disorder
 - B. Narsistic Disorder
 - C. Panic Disorder
 - D. Sosial Disorder

- 3) Gangguan kecemasan bisa dipicu oleh dua faktor yaitu dan
 - A. Mekanisme dan Pertahanan diri
 - B. Relaksasi dan Pengobatan
 - C. Genetika dan Lingkungan
 - D. Lingkungan dan Pertemanan

- 4) Ketika seseorang memiliki gejala keringat berlebihan saat bertemu dengan orang lain, maka kemungkinan orang tersebut menderita
- A. Sosial Disorder
 - B. Fobia Disorder
 - C. Panic Disorder
 - D. Relaksasi Disorder
- 5) Gangguan kecemasan berlebihan dalam psikologi termasuk dalam kriteria
- A. Gangguan Mental
 - B. Gangguan Kepribadian
 - C. Gangguan Harga Diri
 - D. Bukan Gangguan
- 6) Yang dimaksud dengan penderita fobia spesifik adalah mereka yang memiliki
- A. Percaya diri berlebihan
 - B. Minder berlebihan
 - C. Rasa takut berlebihan
 - D. Rasa malu berlebihan
- 7) Jenis gangguan kecemasan yang secara spesifik dapat mengganggu hubungan dan kinerja dengan teman sejawat adalah
- A. Gangguan kecemasan sosial
 - B. Gangguan kecemasan umum
 - C. *Biofeedback*
 - D. Fobia spesifik
- 8) Gangguan kecemasan dapat menyerang
- A. Siapa saja
 - B. Anak-anak
 - C. Remaja
 - D. Orang Dewasa
- 9) Gangguan kecemasan sebenarnya merupakan suatu kewajaran, jika
- A. Sampai menimbulkan insomnia
 - B. Sering mual bahkan pingsan
 - C. Selalu kesemutan dan gelisah sepanjang hari
 - D. Tidak mengganggu fungsi dan tugas-tugas sehari-hari

- 10) Anda dapat membantu pasien menghilangkan fobianya terhadap jarum saat akan donor darah dengan banyak cara, *kecuali*
- A. Mengalihkan perhatiannya
 - B. Mengajaknya cerita hal yang menyenangkan
 - C. Menakut-nakutinya dengan jarum
 - D. Meyakinkan bahwa proses donor darah ini tidaklah sakit

Topik 4

Trauma

A. PENGERTIAN TRAUMA

Trauma secara psikologis adalah jenis kerusakan jiwa yang terjadi sebagai akibat dari peristiwa traumatik. Ketika trauma yang mengarah pada gangguan stres pasca trauma, kerusakan mungkin melibatkan perubahan fisik di dalam otak dan kimia otak, yang mengubah respons seseorang terhadap stres masa depan (Herman, 1992).

Trauma berkaitan erat dengan pengalaman yang dilalui seseorang yang bersifat psikis hingga memberikan dampak yang negatif pada dirinya untuk sekarang dan masa depan. Pengalaman kadang tidak selamanya membawa dampak positif, adakala pengalaman pahit dan buruk juga dapat menimpa seseorang baik itu yang disengaja ataupun tidak disengaja (Hunt, 2010). Saat pengalaman buruk tersebut terjadi, bisa jadi kondisi mental seseorang tidak berada pada keadaan yang baik dan siap menerima kepahitan, akhirnya yang terjadi adalah perasaan trauma bagi yang bersangkutan.

Didukung oleh pendapat Hunt (2010) bahwa trauma psikologis yang terjadi mungkin akan terus membayang selama hidup jika individu tersebut tidak mendapatkan dukungan. Dukungan yang diperlukan biasanya berasal dari keluarga dan teman-teman terdekatnya. Dengan adanya dukungan seseorang dapat mencoba kembali membangun kepercayaan untuk meredakan trauma psikologi yang dialaminya. Trauma seperti demikian memang memerlukan dukungan bukan bertujuan untuk menyembuhkan secara total. Karena trauma psikologis sulit disembuhkan untuk jangka panjang. Belum lagi trauma tersebut telah ikut merubah sistem kerja otak dan fungsinya. Namun dukungan tersebut bertujuan untuk merubah hidup masa depan seorang individu menjadi lebih baik dalam menata hidup barunya. Dan diharapkan dia tidak perlu merasa sedih akan trauma psikologi yang dialaminya dahulu.

Trauma psikologis biasa menimpa seseorang yang pernah mengalami kejadian yang sangat menyedihkan, menakutkan, atau mengancam nyawa. Trauma psikologis kadang bisa pulih dengan sendirinya seiring waktu. Namun jika tidak bisa di atasi, di bab ini nanti Anda juga akan belajar mengenai jenis-jenis trauma dan cara mengatasi trauma agar hidup bisa move on atau semangat kembali.

Seseorang yang mengalami kejadian traumatis biasanya merasa syok, takut, sedih, dan cemas berlebihan secara berkepanjangan. Reaksi tiap orang pun akan berbeda-beda ketika menghadapi kejadian traumatis, meskipun hal yang dialami serupa. Ada orang yang dapat menanggapi dengan baik, namun ada pula yang berujung pada gangguan psikologis, seperti depresi dan gangguan stres pasca trauma (PTSD).

B. JENIS-JENIS TRAUMA

Menurut Scaer (2005), secara umum trauma secara psikologis memiliki bermacam-macam jenis, antara lain :

1. Trauma Pengobatan

Trauma psikologis pertama adalah trauma pengobatan, dimana trauma ini berhubungan dengan kesehatan. Trauma pengobatan dapat terjadi ketika seseorang mengalami penyakit tertentu yang mengharuskan dirinya melakukan tindakan bedah atau operasi. Dalam keadaan yang tidak siap kadang pasien akan mengalami semacam trauma didalam dirinya. Akibat dari trauma psikologis ini pasien menjadi takut untuk ke rumah sakit atau pergi berobat selanjutnya dalam jangka panjang. Hal ini terjadi akibat trauma yang membayang di fikiran karena merasa takut atau terancam untuk mengalami bedah atau operasi sekali lagi.



Gambar 6.4

Gambaran Trauma Fisik Individu

2. Trauma Duka Cita

Trauma duka cita dapat terjadi ketika seseorang merasa kehilangan orang yang sangat berarti di dalam hidupnya. Orang yang sangat berarti tersebut bisa jadi istri, suami, anak, orang tua, kakak atau adiknya. Peristiwa semacam ini kadang dapat mengakibatkan semacam trauma psikologis. Rasa kehilangan yang dalam dapat membuat seseorang suka mengurung diri sendiri dan menjadi sangat tertutup. Disisi lain trauma psikologis ini juga membuat individu yang mengalaminya sering membayangkan kehadiran orang yang berarti di dalam hidupnya. Terkadang kondisi ini juga membuat seorang individu suka berhalusinasi dan berbicara seorang diri, seolah sedang berbicara dengan orang yang hilang dalam hidupnya.

3. Trauma Bencana alam

Bencana alam memang suatu kejadian yang tidak terduga sama sekali. Dalam hitungan detik saja bencana alam dapat berubah suatu keadaan kota menjadi lebih mengerikan. Contoh bencana alam adalah banjir bandang, longsor, gempa bumi dan letusan gunung merapi. Dalam konteks trauma psikologi, keadaan yang ditimbulkan dari bencana alam tersebut yang terjadi dan segalanya berubah drastis secara tiba-tiba dapat berakibat menimbulkan trauma psikologis bagi sebagian orang. Akibatnya seseorang sering merasa mudah terkejut dan ketakutan ketika mendengar suara keras atau getaran pada tanah tiba-tiba.

4. Trauma menjadi Anak yang diabaikan atau Mendapat Kekerasan

Sejatinya sebagai orang tua kita mengharapkan kehadiran anak. Namun adakalanya karena berbagai macam tuntutan kebutuhan kedua orang tua menjadi sibuk bekerja dan membiarkan akan dirawat oleh orang lain. Kondisi ini mungkin tidak begitu berarti pada orang tua. Namun pada seorang anak kondisi ini dapat menimbulkan semacam trauma psikologis. Dimana sang anak merasa diabaikan dan tidak diacuhkan sama sekali. Akibatnya anak sama sekali tidak merasakan kasih sayang dari orang tuanya. Selain tidak menerima kasih sayang bentuk pengabaian yang lain adalah tidak menyekolahkan anak, tidak membelikan anak pakaian dan tidak memberi perhatian yang cukup.



Gambar 6.5

Gambaran Trauma Pada Anak

5. *Complex Trauma*

Complex trauma biasa juga disebut dengan PTSD (*Post Traumatic Stres Disorder*). PTSD adalah keadaan dimana mental mengalami serangan panik dikarenakan adanya trauma pengalaman di masa lalu. Pada umumnya, mengalami kejadian traumatis adalah hal yang

sangat berat. Akan tetapi, sejumlah orang dengan usia lanjut mengidap PTSD setelah menghadapi peristiwa yang menyakitkan atau mengejutkan. Peristiwa tersebut seperti kecelakaan, insiden yang bersangkutan dengan nyawa, atau dalam keadaan perang. Hal ini sangat berpengaruh dalam kelanjutan hidupnya. Namun begitu, PTSD bisa disembuhkan dengan berbagai terapi penerimaan diri untuk membuat diri menjadi merasa lebih baik di kemudian hari.

C. PENYEBAB TRAUMA PSIKOLOGIS

Setelah Anda mengetahui macam-macam trauma psikologis, sekarang saatnya Anda belajar tentang beberapa penyebab dari timbulnya trauma pada diri seseorang. Ini tentu berkaitan dengan masa lalu yang pernah dialaminya. Berikut ini penyebab umum timbulnya trauma psikologis pada diri seseorang, antara lain:

1. Pernah Dikhianati

Rasa trauma yang terjadi akibat pengkhianatan juga dapat menjadi salah satu penyebab trauma psikologis. Diaman ini terjadi pada teman bisnis atau pasangan hidup. Salah satu contohnya adalah diselingkuhi dengan orang lain dalam hubungan. Peristiwa semacam ini dapat mengakibatkan hilangnya rasa percaya kepada siapapun juga.

2. Diejek Orang Lain

Perlakuan buruk seperti sering diejek karena fisik atau status ekonomi juga dapat membuat seseorang merasa kehilangan percaya diri. Dimana seseorang merasa tidak berarti bagi orang lain akibat kondisi yang tengah dialaminya. Keadaan ini juga berkaitan dengan penyebab dari trauma psikologis.

3. Mendapat Perlakuan Tidak Adil

Penyebab dari trauma psikologis selanjutnya adalah sering mendapatkan perlakuan yang tidak adil. Adil di sini adalah pembagian yang sama antara dua orang atau lebih. Jangan sampai ada pihak yang merasa mendapatkan perlakuan yang tidak adil, karena perlakuan tersebut jika didapat terus menerus akan menjadi semacam trauma bagi yang mengalaminya.

4. Sering Dimarahi

Perlakuan sering dimarahi oleh orang lain yang lebih besar juga memberikan dampak trauma bagi seorang anak. Biasanya anak-anak lebih sering dimarahi jika berbuat salah. Hal ini wajar karena bertujuan agar anak tidak mengulangi kesalahan yang sama. Namun yang menjadi trauma adalah saat anak tidak melakukan hal yang salah namun tetap sering dimarahi dan disalahkan.

5. Dikucilkan oleh Lingkungan

Trauma psikologis selanjutnya bisa terjadi karena perasaan yang dikucilkan oleh teman-teman. Perasaan seperti itu kadang membuat seseorang merasa sedih. Perasaan sedih yang mendalam itulah awal dari penyebab trauma psikologis.

D. CARA MENGATASI TRAUMA

Peristiwa trauma psikologis yang pernah dialami seseorang tidak boleh dibiarkan begitu saja. Kondisi semacam ini bisa di atasi dengan tiga tahapan untuk membantu memperbaiki kondisi psikis seorang individu. Berikut ini tahapan mengatasi trauma psikologis antara lain :

1. Stabilisasi

Tahapan pertama dalam upaya mengatasi trauma psikologis yang dialami adalah dengan menciptakan rasa aman bagi individu. Dengan rasa aman individu akan mulai merasa nyaman dan tidak lagi tertekan dan ketakutan akan bayangan trauma yang pernah dialami.

2. Berbagi cerita

Selanjutnya setelah merasa nyaman dan aman, individu akan bisa mendengar pertanyaan seorang psikiater atau keluarga untuk menceritakan peristiwa yang mengakibatkan dirinya mengalami semacam trauma psikologis.

3. Membangun Kepercayaan

Tahapan ketiga setelah bercerita maka psikiater atau keluarga mulai tahu awal peristiwa tersebut. Disinilah diperlukan kembali membangun kepercayaan diri individu bahwa dirinya sangat berarti untuk semua orang. Ajak juga individu untuk bisa menerima peristiwa traumanya itu dengan hati lapang tanpa perlu merasakan trauma lagi.

Itulah beberapa tahapan-tahapan yang akan dilakukan sebagai upaya untuk membantu seorang individu dalam mengatasi trauma masa lalu yang dialaminya. Nah, setelah mempelajari tentang topik trauma ini, Anda tentunya akan bisa semakin mudah dalam memahami dan mengatasi pasien yang mengalami trauma.

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah Latihan berikut!

- 1) Jelaskan pengertian trauma secara psikologis
- 2) Sebutkan apa saja penyebab dari trauma

- 3) Sebutkan dan jelaskan jenis-jenis trauma secara psikologis
- 4) Sebutkan tiga langkah atau cara dalam mengatasi trauma

Petunjuk Jawaban Latihan

Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, Anda dapat membaca kembali semua paragraf pada Topik 3

Ringkasan

Trauma merupakan suatu keadaan atau perasaan yang berkaitan erat dengan pengalaman yang dilalui seseorang yang bersifat psikis yang memberikan dampak yang negatif pada dirinya untuk sekarang dan masa depan. Ada beberapa jenis trauma, antara lain trauma pengobatan, trauma dukacita, trauma bencana alam dan *komplek trauma*. Langkah-langkah yang bisa dilakukan untuk mengatasi trauma misalnya stabilisasi perasaan, sesi konseling atau berbagi cerita, dan juga membangun kepercayaan bagi si penderita

Tes 4

Petunjuk : Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

- 1) Yang disebut dengan trauma adalah sebuah perasaan yang sangat erat kaitannya dengan
 - A. Cita-cita di masa depan
 - B. Pengalaman masa lampau
 - C. Kejadian saat ini
 - D. Mimpi dan khayalan

- 2) Trauma berkaitan dengan hal-hal yang sifatnya
 - A. Euphoria
 - B. Sangat indah
 - C. Sangat terkesan
 - D. Sangat buruk

- 3) Dalam dunia psikologi, yang tidak termasuk dalam golongan trauma adalah
 - A. Trauma memar kaki

- B. Trauma bencana alam
 - C. Trauma masa kecil
 - D. Trauma diabaikan
- 4) Ketika seseorang sering sekali dikhianati, maka bisa jadi ia akan memiliki trauma dalam hal
- A. Pengobatan
 - B. Menjalin hubungan dengan orang lain
 - C. Presentasi di depan umum
 - D. Menjadi pemimpin
- 5) Yang dimaksud dengan terapi stabilisasi dalam hal mengatasi trauma adalah
- A. Memberi rasa aman dan nyaman kepada penderita
 - B. Menjadi tempat berbagi cerita dari si penderita
 - C. Memuji kebaikan si penderita
 - D. Membiarkannya menangis dan mengurung diri
- 6) Seseorang sering merasa gugup dan dada berdebar-debar ketika mendengar suara bergemuruh, bisa jadi merupakan salah satu gejala atau tanda mengalami
- A. Trauma pengobatan
 - B. Trauma bencana alam
 - C. Trauma kepercayaan
 - D. Trauma diabaikan
- 7) Memberi kesempatan bagi si penderita untuk mencurahkan isi hatinya adalah salah satu upaya mengatasi trauma dalam hal
- A. Sesi konseling
 - B. Merubah mindset penderita
 - C. Menikmati kesalahan masa lalu
 - D. Relaksasi
- 8) Seseorang yang sering diejek di masa kecilnya, bisa dikatakan bahwa
- A. Akan mengalami trauma di masa dewasanya
 - B. Dia adalah pribadi yang sering berkecil hati
 - C. Harusnya dia bisa melawan ejekan-ejekan tersebut
 - D. Harus segera pergi dari tempat tersebut

- 9) Trauma di bidang pelayanan kesehatan dapat berpengaruh bagi pasien atau keluarga pasien terutama dalam hal
- A. Menjadi pendendam
 - B. Semakin minder
 - C. Menghambat proses kesembuhan
 - D. Semakin percaya diri
- 10) Petugas pelayanan darah dapat membantu pasien dalam mengatasi traumanya, menurut saya adalah
- A. Sangat setuju
 - B. Sangat tidak setuju
 - C. Bukan menjadi tanggung jawab saya
 - D. Bisa menambah ke trauma berikutnya

Kunci Jawaban Tes

Tes 1

- 1) D
- 2) C
- 3) D
- 4) B
- 5) C
- 6) A
- 7) C
- 8) A
- 9) D
- 10) B

Tes 2

- 1) D
- 2) B
- 3) B
- 4) C
- 5) A
- 6) B
- 7) C
- 8) C
- 9) D
- 10) C

Tes 3

- 1) C
- 2) B
- 3) C
- 4) A
- 5) A
- 6) C
- 7) A
- 8) A
- 9) D
- 10) C

Tes 4

- 1) B
- 2) D
- 3) A
- 4) B
- 5) A
- 6) B
- 7) A
- 8) A
- 9) C
- 10) A

Glosarium

- Distres* : Stres yang memiliki dampak baik bagi individu
- Eustres* : Stres yang memiliki dampak buruk bagi individu
- Gangguan kecemasan : Sekelompok gangguan dimana kecemasan adalah gejala umumnya, atau dialami jika seseorang berupaya mengendalikan perilaku maladaptif tertentu.
- Manajemen stres : Upaya yang dilakukan individu untuk mengelola stres
- Relaksasi : Salah satu jenis manajemen stres yang mengatur pernapasan
- Stres : Respons yang muncul akibat adanya stresor
- Stresor* : Penyebab stres pada individu
- Trauma : Suatu keadaan atau perasaan yang berkaitan erat dengan pengalaman yang dilalui seseorang yang bersifat psikis yang memberikan dampak yang negatif pada dirinya untuk sekarang dan masa depan.

Daftar Pustaka

- Agoes, dkk. 2003. *Teori dan Manajemen Stres (Kontemporer dan Islam)*. Malang: Taroda
- Boyd, R. 2015. *How To Manage Stres*. London: Mind (National Association for Mental Health)
- Bukhish, Q., Shahzad, A., Nisa, M. 2011. A Study of Learning Stres and Stres Management Strategies of the Students of Postgraduate level: A Case Study of Islamia University of Bahawalpur, Pakistan. *Social and Behavioral Sciences*, 20, 182-186.
- Fullks, J. J. B., Kelso, K. 2012. *Stres Management*. Appalachian State University. Boone, North Carolina, USA
- Gaol, N. T. L. 2016. Teori Stres: Stimulus, Respons Dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11.
- Handoko. 2008. *Manajemen Personalia*. BPFE. Yogyakarta.
- Hasibuan, Malayu, 2012. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Edisi Revisi. Bumi Aksara, Jakarta.
- Herman, Judith Lewis (1992). *Trauma and Recovery*. New York: BasicBooks.
- Hunt, Nigel C. (2010). *Memory, War and Trauma*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kenny, D. T. 2005. *Stres Management*. Australian Centre for Applied Research in Music Performance: The University of Sydney, New South Wales, Australia .
- Klinik Community Health Centre. 2010. *Stres&Stres Management*. Canada: Klinik Community Health Centre
- Legiran., Aziz, M. Z., Bellinawati, N. 2015. Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2), 197-202.
- Mahakud, G. C., Sharma, V., Gangai, K. N. 2013. *Stres Management: Concept and Approaches*. *The International Journal of Humanities & Social Studies*.
- Robbin, Stephen., Timothy, Judge. 2008. *Perilaku Organisasi*. Salemba Empat. Jakarta.
- Safitri, A. 2018. Hubungan antara Kesaraban dengan Stres Menghadapi Ujian pada Mahasiswa. *Jurnal Islamika*, 1(1), 34-40.

Sari, H. F., Murtini. 2011. Relaksasi untuk Mengurangi Stres pada Penderita Hipertensi Essensial. *Humanitas*, 12(1), 12-28.

Sasono, Eko. 2004. *Manajemen Stres Kerja*. Universitas Pandanaran. Semarang.

Scaer, Robert C. (2005). *The Trauma Spectrum: Hidden Wounds and Human Resiliency*. New York: Norton.

Segarahu, R. D. 2013. Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Narapidana di LPW Malang. Naskah Publikasi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang.

Segerstrom, S. C., O'Connor, D. B. 2012. Stres, Health and Illness: Four Challenges for the Future. *Psychology and Health*, 27 (2), 128-140.

Taylor, S. 2003. *Health Psychology: International Edition*. New York : McGraw Hill.



PSIKOLOGI

PUSAT PENDIDIKAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN

Badan Pengembangan dan Pemberdayaan
Sumber Daya Manusia Kesehatan

Jl. Hang Jebat III Blok F3,
Kebayoran Baru Jakarta Selatan - 12120

Telp. 021 726 0401

Fax. 021 726 0485

Email. pusdiknakes@yahoo.com

ISBN 978-602-416-870-4

