

KONSEP DASAR PSIKOLOGI DALAM PERILAKU MANUSIA



Penulis :

- Ana Fitriani
- Yohannes Wijaya
- M. Yunus Sudirman
- Reza Fahlevi
- Iwan Henri Kusnadi
- Sri Wahyuning Astuti
- Ni Made Swasti Wulanyani

KONSEP DASAR PSIKOLOGI DALAM PERILAKU MANUSIA

**Ana Fitriani
Yohannes Wijaya
M. Yunus Sudirman
Reza Fahlevi
Iwan Henri Kusnadi
Sri Wahyuning Astuti
Ni Made Swasti Wulanyani**



PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI

KONSEP DASAR PSIKOLOGI DALAM PERILAKU MANUSIA

Penulis :

Ana Fitriani
Yohannes Wijaya
M. Yunus Sudirman
Reza Fahlevi
Iwan Henri Kusnadi
Sri Wahyuning Astuti
Ni Made Swasti Wulanyani

ISBN : 978-623-198-035-9

Editor : Oktavianis, S.ST., M.Biomed

Rantika Maida Sahara, S.Tr.Kes.

Penyunting : Aulia Syaharani, S.Tr.Kes.

Desain Sampul dan Tata Letak : Handri Maika Saputra, S.ST

Penerbit : PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi :

Jl. Pasir Sebelah No. 30 RT 002 RW 001
Kelurahan Pasie Nan Tigo Kecamatan Koto Tangah
Padang Sumatera Barat

Website : www.globaleksekutifteknologi.co.id

Email : globaleksekutifteknologi@gmail.com

Cetakan pertama, 30 Januari 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dalam segala kesempatan. Sholawat beriring salam dan doa kita sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis telah menyelesaikan Buku Konsep Dasar Psikologi Dalam Perilaku Manusia ini.

Buku ini membahas Konsep Dasar Psikologi Keperibadian, Konsep Psikoanalisa, Konsep behaviorisme, Perilaku maladaptif, perilaku stress berlebihan, Perilaku Memandang Pengalaman Masa Lalu, Struktur Kepribadian, Sistem Dukungan Tidak Optimal.

Proses penulisan buku ini berhasil diselesaikan atas kerjasama tim penulis. Demi kualitas yang lebih baik dan kepuasan para pembaca, saran dan masukan yang membangun dari pembaca sangat kami harapkan.

Penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian buku ini. Terutama pihak yang telah membantu terbitnya buku ini dan telah mempercayakan mendorong, dan menginisiasi terbitnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi masyarakat Indonesia.

Penulis, 30 Januari 2023

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
BAB 1 KONSEP DASAR PSIKOLOGI KEPRIBADIAN	1
1.1 Pendahuluan	1
1.2 Pengertian Psikologi Kepribadian	2
1.3 Proses Pembentukan Kepribadian	5
1.4 Unsur-unsur Kepribadian	9
1.4.1 Pengetahuan	9
1.4.2 Perasaan.....	10
1.4.3 Dorongan Naluri.....	10
1.4.4 Tipologi Kepribadian	11
1.5 Konsep dan Bentuk Kepribadian	14
1.6 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kepribadian	18
1.7 Karakteristik Kepribadian.....	21
1.8 Dimensi, Fungsi, dan Ciri Teori Kepribadian.....	23
DAFTAR PUSTAKA.....	26
BAB 2 KONSEP PSIKOANALISA	27
2.1 Pendahuluan	27
2.2 Sigmund Freud	27
2.3 Evaluasi dari Teori Freud	28
2.4 Struktur Pikiran Teori Freud.....	29
2.5 Perkembangan Psikoseksual dari Teori Freud.....	33
2.6 Psikoanalisa sebagai Teori secara Ilmiah.....	34
2.7 Pendekatan Neo-analisis.....	34
2.8 Pentingnya Psikoanalisis	36
BAB 3 KONSEP BEHAVIORISME	41
3.1 Pendahuluan	41
3.1.1 Pengertian Teori Behavioristik.....	41
3.1.2 Tahap-tahap Perkembangan Behavioristik	45

3.1.3 Aplikasi Teori Behavioristik dan Ciri-ciri Terhadap Pembelajaran	47
3.1.4 Pengertian Kognitif.....	48
3.1.5 Tahap – tahap Perkembangan Kognitif	48
3.1.6 Faktor – faktor Penunjang Perkembangan Kognitif	49
DAFTAR PUSTAKA.....	52
BAB 4 PERILAKU MALADAPTIF	55
4.1 Pendahuluan	55
4.2 Taksonomi Maladaptasi	57
4.3 Menjaga Kesehatan Mental.....	62
4.4 Flight: Melarikan Diri dari Realitas	65
4.4 Flight-Fight.....	66
4.5 Fight Patterns	70
DAFTAR PUSTAKA.....	73
BAB 5 PERILAKU STRES BERLEBIHAN	74
5.1 Timbulnya Stres.....	74
5.2 Definisi Stress.....	75
5.3 Gejala Timbulnya Stress.....	76
5.4 Bagaimana Dampak Stres	81
5.5 Bagaimana Mengurangi Stres	85
DAFTAR PUSTAKA.....	90
BAB 6 PERILAKU MEMANDANG MASA LALU.....	91
6.1 Pendahuluan	91
6.2 Masa Lalu dan Memori.....	92
6.2.1 Fungsi Memori Episodik.....	94
6.3 Masa Lalu dan Self Perception.....	95
6.3.1 Pengalaman Kehidupan Nyata.....	97
6.4 Luka Masa Lalu	99
6.4.1 Berdamai dengan masa lalu	108
DAFTAR PUSTAKA.....	112
BAB 7 STRUKTUR KEPERIBADIAN	115
7.1 Pendahuluan	115

7.2 Pengertian Kepribadian	116
7.3 Struktur Kepribadian	120
7.3.1 Sigmund Freud.....	120
7.3.2 B.F. Skinner.....	125
7.3.3 Carl Gustav Jung.....	126
7.4 Proses Pembentukan Kepribadian	128
7.4 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kepribadian	131
DAFTAR PUSTAKA.....	138
BAB 8 SISTEM DUKUNGAN TERHADAP PERILAKU	
MANUSIA.....	141
8.1 Pendahuluan	141
8.2 Jenis Dukungan Sosial.....	142
8.3 Dukungan Sosial dan Gangguan Fisik.....	143
8.4 Sistem Dukungan pada Anak.....	148
8.5 Sistem Dukungan pada Remaja	151
8.6 Sistem Dukungan pada Orang Dewasa dan Lansia	152
8.7 Bagaimana Dukungan Sosial dalam Konteks Budaya dan Teknologi dapat Mengurangi Stress?	153
DAFTAR PUSTAKA.....	156
BIODATA PENULIS	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 : Dimensi Kepribadian menurut Pervin.....	24
Gambar 8.1 : Broad model: pengaruh dukungan social terhadap Kesehatan	146

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 : Tipologi Hippocrates – Galenus.....	12
Tabel 1.2 : Tipologi Jung.....	13
Tabel 1.3 : Tipologi Kretschmer	14

BAB 1

KONSEP DASAR PSIKOLOGI

KEPRIBADIAN

Oleh Ana Fitriani

1.1 Pendahuluan

Kepribadian merupakan dinamika dari sebuah organisasi psikofisik fungsional manusia yang berubah menjadi pola-pola tingkah laku yang spesifik dalam menghadapi kehidupan. Berbicara mengenai psikologi kepribadian merupakan salah satu cabang dari ilmu psikologi yang menguraikan mengenai struktur kepribadian manusia sebagai salah satu ilmu yang memberikan pemahaman mengenai tingkah laku yang menjadi ciri dari setiap individual.

Berbicara mengenai psikologi, tentu saja tidak akan lepas dari kajian mengenai jiwa dan kepribadian seseorang dalam setiap perbuatan dan tingkah laku dalam kesehariannya. Mempelajari kepribadian tidak hanya dapat dilihat dari tampak luarnya saja, namun juga bisa dilihat dari dalamnya, karena sering kali hal yang terlihat dari luar tidak sama dengan kenyataan yang terjadi, yang dialami seseorang, semua yang tampak dari luar hanyalah sekedar topeng saja. Kepribadian juga merupakan ranah kajian psikologi dalam memberikan pemahaman mengenai tingkah laku, pikiran, perasaan, kegiatan manusia, yang memakai rasional psikologi.

Pada dasarnya, psikologi kepribadian memiliki kesamaan dengan cabang ilmu lain dari psikologi, yakni memberikan sumbangan yang berharga bagi pemahaman mengenai manusia melalui kerangka kerja psikologi secara ilmiah. Pembeda dari psikologi kepribadian dengan cabang ilmu psikologi yang lainnya

adalah mengenai usahanya untuk mensintesis dan mengintegrasikan prinsip-prinsip yang terdapat dalam bidang psikologi lain tersebut. Dalam bidang psikologi, tidak terdapat satu bidang pun yang memiliki cakupan penjelasan yang luas seperti halnya pada psikologi kepribadian.

1.2 Pengertian Psikologi Kepribadian

Kepribadian berasal dari bahasa Inggris yaitu *personality*, bahasa Latin *persona*, yang memiliki arti topeng yaitu segala hal yang digunakan untuk menutup muka dan sering dipakai oleh pemain panggung, yang bertujuan untuk menunjukkan perilaku, watak dari seorang individu. Topeng ini digunakan karena terdapat ciri khas yang dimiliki oleh individu tersebut yang terdiri dari kepribadian baik maupun yang kurang baik (Agus Sujanto, 2008).

Psikologi kepribadian merupakan cakupan bidang pengetahuan ilmiah yang menggunakan konsep-konsep dan metode yang terbuka dalam pengujian empiris. Penggunaan konsep dan metode tersebut agar psikologi kepribadian mampu mencapai tujuannya, yaitu 1) memperoleh informasi mengenai perilaku manusia; 2) mendorong individu agar mampu menjalani kehidupan dengan adaptif (Koeswara, 1991). Pemahaman terhadap perilaku seseorang diharapkan mampu memberikan manfaat terhadap peningkatan kualitas hidup. Selain itu, pemahaman terkait perilaku juga mampu memberikan manfaat pada kegiatan praktik, seperti psikoterapi, program bimbingan, pelatihan, pembelajaran yang efektif, serta intervensi komunitas yang melibatkan perubahan lingkungan psikologis agar individu mampu berkembang melalui potensi yang dimiliki (Koeswara, 1991).

Kepribadian merupakan ciri ataupun karakteristik dari diri seseorang yang berasal dari berbagai macam stimulus dari lingkungan, sebagai contoh, keluarga pada masa kecil, pola asuh, serta bawaan sejak lahir. Allport mendefinisikan kepribadian

sebagai sesuatu yang lengkap, yaitu organisasi dinamik dalam diri individu yang tersusun dari sistem psikofisis yang menentukan penyesuaiannya yang unik terhadap lingkungan.

Definisi kepribadian menurut Allport tersirat pengertian penting (Sumantri, 2006), yaitu:

1. Dinamik, memandang bahwa kepribadian merupakan sesuatu yang dapat berubah dan terungkap dalam bentuk kualitas perilaku.
2. Organisasi, memandang bahwa kepribadian merupakan sifat-sifat yang memiliki hubungan timbal balik. Apabila terjadi perubahan dalam hubungan tersebut, maka beberapa sifat akan menjadi dominan dan sifat lainnya menjadi lemah, dalam hal ini berhubungan dengan perubahan pada diri anak dan perubahan pada lingkungan.
3. Sistem psikofisis dapat didefinisikan sebagai bentuk kebiasaan, sikap, keyakinan, kondisi emosional, motif, serta keadaan fisik secara menyeluruh. Sistem ini terbentuk dari faktor keturunan yang mengalami perkembangan melalui proses belajar individu melalui pengalamannya. Sistem psikofisis merupakan penggerak yang menentukan penyesuaian pada diri individu karena diyakini bahwa individu memiliki pengalaman yang berbeda-beda sehingga penyesuaian yang dilakukan juga bersifat unik.

Teori kepribadian memiliki beberapa istilah yang seringkali digunakan oleh masyarakat sebagai sinonim dari kata *personality*, namun sebenarnya istilah tersebut memiliki makna yang berbeda-beda. Istilah tersebut antara lain (Alwisol 2007):

- a. *Personality* (kepribadian), gambaran perilaku secara deskriptif tanpa penilaian (*devaluative*).

- b. *Character* (karakter), gambaran perilaku yang menunjukkan nilai (benar atau salah, baik atau buruk) secara eksplisit maupun implisit.
- c. *Disposition* (watak), karakter yang dimiliki dan belum mengalami perubahan.
- d. *Temperament* (temperamen), bentuk kepribadian yang berhubungan dengan faktor biologis atau fisiologis, serta disposisi hereditas.
- e. *Traits* (sifat), respon yang sama terhadap stimulus yang serupa, berlangsung dalam waktu yang cukup lama.
- f. *Type-Attribute* (ciri), pengertiannya cenderung mirip dengan sifat, namun yang membedakan adalah ciri berada dalam kelompok stimulus yang lebih terbatas.
- g. *Habit* (kebiasaan), respon yang sama cenderung berulang terhadap stimulus yang sama pula.

Dalam kehidupan sehari-hari, kepribadian digunakan untuk menunjukkan identitas seseorang, kesan umum terhadap seseorang, serta fungsi kepribadian yang sehat dan bermasalah. Beberapa tokoh telah menjelaskan mengenai kepribadian, yaitu:

- a. Hall dan Lindzey, kepribadian merupakan suatu keterampilan dan kesan menonjol yang ditampilkan oleh individu di lingkungannya, seperti seseorang yang dikesankan sebagai orang yang pemarah atau pendiam.
- b. Woodworth, kepribadian merupakan kualitas perilaku individu.
- c. Dashiell, kepribadian merupakan gambaran mengenai perilaku individu yang terorganisir.
- d. Derlega, Winslead dan Jones, kepribadian merupakan sistem yang relative stabil mengenai karakteristik individu serta berhubungan dengan terhadap pikiran, perasaan dan perilaku yang konsisten.

- e. Allport mendefinisikan kepribadian menjadi lima bagian, yaitu:
- *Rag-bag*, kepribadian merupakan sejumlah kecenderungan biologis, impuls, insting bawaan dan kecenderungan lain yang diperoleh dari pengalaman hidup.
 - *Integratif dan konfiguratif*, kepribadian merupakan organisasi mengenai pribadi individu dalam setiap tahap perkembangan.
 - *Hirarchis*, kepribadian terdiri dari empat pribadi, yaitu *material self*, *social self*, *spiritual self*, dan *pure ego* atau *self of self*.
 - *Adjustment*, kepribadian digambarkan sebagai integrase dari kebiasaan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya.
 - *Distinctiveness*, kepribadian merupakan sistem disposisi dan kebiasaan yang menjadi pembeda antara individu satu dengan lainnya dalam satu kelompok (Syamsu dan Juntika, 2011).

1.3 Proses Pembentukan Kepribadian

Sobur (2013) mendefinisikan kepribadian sebagai suatu aspek psikis dan fisik, yang mengintegrasikan kesatuan dalam tingkah laku dan tindakan seseorang. Integrasi dari pola kepribadian ini terjadi melalui proses interaksi dalam diri sendiri yang dipengaruhi oleh lingkungannya. Murray (1938) menyatakan bahwa faktor genetika dan pematangan memiliki peran penting dalam proses perkembangan kepribadian. Pada tahapan perkembangan manusia terjadi berdasarkan proses pematangan genetik. Di fase pertama, yakni masa kanak-kanak, adolesen dan masa dewasa awal merupakan masa di mana komposisi struktural yang baru muncul dan menjadi bertambah banyak. Di fase akhir, yakni masa usia lanjut

kapasitas untuk membentuk komposisi baru menjadi berkurang. Pada setiap periode dalam kehidupan manusia, terdapat banyak peristiwa, kejadian, dan pengalaman yang dilewati oleh individu yang berlangsung di bawah bimbingan proses pematangan dan dikontrol secara genetik.

Pada dasarnya, lingkungan juga memiliki peran dalam proses pembentukan kepribadian pada diri individu. Lingkungan akan memberikan hubungan yang saling memengaruhi. Hal tersebut terlihat dalam perkembangan individu yang memperlihatkan sifat-sifat yang tertuju pada lingkungan. Lingkungan akan menerima sifat tersebut dan memperlihatkan reaksi yang dibentuk atas dasar sifat, penampilan, dan pengolahan dari lingkungan itu sendiri. Jadi, lingkungan juga dapat berubah dan memperlihatkan proses perubahan. Perubahan yang terjadi di lingkungan akan memberikan stimulus pada individu yang memberikan pengaruh terhadap perkembangannya, khususnya pada perkembangan pembentukan kepribadian. Berdasarkan hal tersebut, individu yang berkembang dapat memberikan penampilan pada lingkungannya pada satu pihak dan pihak lain menerima penampilan lingkungan yang mengubahnya.

Syamsu dan Juntika (2011) menjelaskan bahwa terdapat faktor yang dapat memengaruhi proses pembentukan dan perkembangan kepribadian, yaitu:

a. Faktor Genetika

Genetik merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi proses pembentukan kepribadian. Hal tersebut dapat dilihat mulai dari hereditas individu yang akan lahir dibentuk oleh 23 kromosom (pasangan x-x) dari ibu, dan 23 kromosom (pasangan x-y) dari ayah. Pada beberapa studi mengenai perkembangan prenatal menunjukkan bahwa kemampuan menyesuaikan diri terhadap kehidupan setelah kelahiran bersumber pada

masa konsepsi. Kepribadian sebenarnya tidak mendapat pengaruh langsung dari gen dalam pembentukannya, karena yang dipengaruhi gen secara langsung adalah kualitas sistem saraf dan keseimbangan biokimia tubuh. Adapun fungsi hereditas yang berkaitan dengan kepribadian, antara lain:

1. *Raw Materials* (bahan mentah) dari kepribadian tersebut, misalnya fisik, intelegensi, dan temperamen;
2. Menjadi Batasan dari perkembangan kepribadian dan memberikan pengaruh yang unik terhadap kepribadian.

b. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan dapat memengaruhi perkembangan kepribadian dari individu. Adapun lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan keluarga, kebudayaan, dan lingkungan sekolah. Berikut merupakan penjelasan yang lebih rinci:

1. Lingkungan Keluarga

Pada dasarnya, keluarga adalah lingkungan yang paling pertama dan utama bagi terbentuk dan berkembangnya kepribadian seseorang. Sejak dilahirkan, individu akan berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya yang merupakan keluarga inti ataupun keluarga terdekatnya, mulai dari ayah dan ibu, kemudian mengenal kakak, adik, paman, bibi, nenek, kakek, maupun anggota keluarga lainnya. Keadaan keluarga yang berbeda juga tentunya akan memberikan pengaruh yang berbeda pula pada setiap individu yang tentu saja akan memberikan pengaruh terhadap perkembangan kepribadian dari individu itu sendiri. Misalnya saja keluarga yang memiliki jumlah anggota keluarga yang banyak tentu saja akan berbeda dengan keluarga yang memiliki anggota sedikir,

keluarga yang berpendidikan, dan keluarga yang mampu dari segi finansial akan memberikan pengaruh terhadap perkembangan kepribadian seseorang.

2. Kebudayaan

Kebudayaan dapat memengaruhi kepribadian seseorang karena adanya perbedaan antara masyarakat modern yang budayanya maju dengan masyarakat yang masih primitive yang budayanya masih sederhana. Adanya perbedaan ini akan menunjukkan perbedaan pada gaya hidup, seperti cara makan, pakaian, pola hidup, interaksi, mata pencaharian, dan pola pikir individu. Nilai-nilai hidup yang berlaku di masyarakat juga akan sangat memengaruhi perkembangan individu. Adanya perbedaan terkait kepercayaan, agama, adat istiadat, tradisi, pengetahuan dan keterampilan, dan bahasa juga akan memengaruhi perkembangan kepribadian dari individu itu sendiri.

3. Lingkungan Sekolah

Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kepribadian seseorang pada lingkungan sekolah, diantaranya:

a. Iklim emosional

Iklim emosi yang sehat dapat ditunjukkan dengan sikap guru yang ramah dan respek terhadap siswa. Begitu pula dengan sikap siswa terhadap guru juga harus menunjukkan sikap yang positif. Hal tersebut bertujuan untuk memberikan dampak yang positif bagi perkembangan psikis anak, seperti merasa nyaman, bahagia, mau bekerja sama, termotivasi untuk belajar, dan mau mentaati peraturan. Iklim emosional kelas yang negatif tentu saja akan berdampak kurang baik bagi anak.

b. Sikap dan perilaku guru

Sikap dan perilaku guru di dalam proses pembelajaran tentu saja akan memengaruhi "*self-concept*" peserta didik. Sikap dan perilaku tersebut dapat tergambarkan melalui sikap-sikapnya terhadap tugas akademik (kesungguhan dalam mengajar), kedisiplinan dalam menaati peraturan sekolah, dan perhatiannya terhadap siswa. Sikap dan perilaku guru tersebut tentunya secara tidak langsung akan memberikan pengaruh dalam membantu siswa untuk mengembangkan kemampuan penyesuaian sosialnya.

c. Disiplin (tata tertib)

Pada umumnya, disiplin ataupun penerapan tata tertib di lingkungan sekolah akan menunjukkan pembentukan sikap dan tingkah laku peserta didik di lingkungannya.

d. Prestasi belajar

Dengan memperoleh prestasi belajar atau prestasi akademik di kelas akan memengaruhi peningkatan harga diri dan kepercayaan diri pada siswa.

e. Penerimaan teman sebaya

Penerimaan teman sebaya di sekolah akan mengembangkan sikap positif terhadap peserta didik. Peserta yang diterima oleh temannya tentu saja akan menimbulkan perasaan orang yang berharga di lingkungannya.

1.4 Unsur-unsur Kepribadian

1.4.1 Pengetahuan

Pada dasarnya, setiap manusia akan berusaha untuk mengisi pikirannya dengan berbagai macam pengetahuan. Semua hal-hal yang dipelajari oleh manusia tersebut akan disimpan dan direkam dalam otak yang kemudian selanjutnya akan diproses oleh

otak. Hasil dari proses tersebutlah yang kemudian menghasilkan respon dari individu dalam bentuk perilaku tertentu.

Pengetahuan merupakan salah satu unsur yang mengisi akal dan alam jiwa individu. Secara sadar, manusia akan menerima informasi melalui panca indera melalui sel-sel yang terdapat pada bagian tertentu dalam otak. Di dalam otak, informasi tersebut kemudian diproses dan kemudian dipancarkan oleh individu melalui respon terhadap perilakunya. Respon tersebut yang biasanya disebut sebagai persepsi. Dengan adanya persepsi yang dihasilkan sebagai respon dari sebuah informasi, kemudian diproyeksikan menjadi suatu penggambaran mengenai lingkungan. Penggambaran tersebut terjadi secara intensif sebagai akibat dari terpusatnya informasi yang diterima oleh individu. Pemusatan tersebut dalam pandangan psikologi biasanya disebut sebagai pengamatan.

1.4.2 Perasaan

Selain pengetahuan, alam kesadaran manusia juga mengandung berbagai macam perasaan. Perasaan merupakan hasil dari bentuk penilaian individu terhadap sesuatu hal yang diterimanya di lingkungan. Perasaan itu sendiri dapat berbentuk berupa perasaan positif ataupun perasaan negatif. Penilaian setiap individu mengenai perasaan tersebut tentu saja akan berbeda-beda. Hal tersebut disebabkan karena adanya penilaian subjektif dari setiap individu, sehingga membuat perasaan tersebut menjadi berbeda di setiap orang.

1.4.3 Dorongan Naluri

Dorongan naluri merupakan suatu keinginan yang terdapat dalam diri individu. Dorongan ini biasanya bersumber dari panca indera yang berperan sebagai saksi di dalam tubuh individu yang kemudian dicerna dan diwujudkan dalam bentuk reaksi ataupun respon. Setiap dorongan naluri yang dirasakan oleh individu

merupakan wujud dari keinginan ataupun harapan individu terhadap rangsangan yang diterimanya.

Menurut para ahli psikologi terdapat tujuh macam dorongan naluri yang dimiliki oleh individu, yakni:

1. Dorongan untuk mempertahankan hidup
2. Dorongan seks
3. Dorongan untuk upaya mencari makan
4. Dorongan untuk bergaul atau berinteraksi dengan sesama manusia
5. Dorongan untuk meniru tingkah laku sesamanya
6. Dorongan untuk berbakti
7. Dorongan akan keindahan ,dalam arti keindahan bentuk, warna, suara, atau gerak.

1.4.4 Tipologi Kepribadian

Tipologi kepribadian seseorang dapat digolongkan ke dalam salah satu dari enam tipologi berikut, yaitu :

- a. Realistis yang ditandai dengan ciri individu yang menyukai kegiatan fisik yang menuntut keterampilan, koordinasi, serta kekuatan sebagai dasarnya. Orang dengan tipe ini akan berpikir dan berbuat sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya
- b. Investigatif ditandai dengan individu yang cenderung akan terus mencari cara untuk melaksanakan suatu kegiatan. Kegiatan yang ia sukai biasanya mencakup pemikiran, pengorganisasian, dan pemahaman.
- c. Sosial yang ditandai dengan sikap individu yang cenderung lebih menyukai kegiatan yang berhubungan dengan sosial kemasyarakatan.
- d. Konvensional dicirikan dengan individu yang lebih menyukai kegiatan yang memiliki aturan yang jelas dan bersifat mengikat

- e. Enterfising dapat ditemukan pada orang-orang yang menyukai kegiatan yang dapat mempengaruhi orang lain
- f. Artistik ditandai dengan ciri individu yang menyukai kegiatan dalam waktu yang sama dan merupakan pribadi yang kreatif dan ekspresif. Orang ini juga memiliki karakter yang imajinatif, tidak teratur, idealis, emosional, dan tidak praktis.

Selain tipologi tersebut, terdapat pula tipologi Hippocrates – Galenus (Suryabrata, 2005) yang berpendapat bahwa individu memiliki 4 macam cairan yang menyebabkan timbulnya ciri khas pada setiap orang. Adapun tipologi Hippocrates Galenus dapat disajikan secara ringkas pada tabel berikut:

Tabel 1.1 : Tipologi Hippocrates - Galenus

Cairan Dominan	Prinsip	Type	Sifat-sifat Khas
Chole	Tegangan	Chloleris	Memiliki semangat yang besar, daya juang yang besar, optimis, mudah terbakar
Melanchole	Penegaran	Melancholis	Mudah kecewa, daya juang kecil, mudah dipengaruhi, setia
Phlegma	Ilastisitas	Phlegmatis	Tidak suka terburu-buru, tidak mudah terpengaruh, setia

Cairan Dominan	Prinsip	Type	Sifat-sifat Khas
Sanguis	Ekspansivita	Sanguinis	Mudah berganti haluan, mudah bertindak dan mudah berhenti

Sementara Jung membagi tipologi manusia berdasarkan dua kecenderungan yang ekstrim berdasarkan reaksi individu terhadap pengalamannya. Adapun tipologi Jung dapat dilihat secara ringkas pada tabel:

Tabel 1.2 : Tipologi Jung

Sikap	Fungsi Jiwa	Type	Ketidaksadaran
Extrover	Pikiran Perasaan Pendirian Intuisi	Pemikir extrover Perasaan extrover Pendirian extrover Intuitif extrovert	Perasa introver Pemikir introver Intuitif introver Pendirian introver
Introver	Pikiran Perasaan Pendirian Intuisi	Pemikir introver Perasaan introver Pendirian introver Intuitif introver	Perasa extrover Pemikir extrover Intuitif extrover Pendirian extrover

Selain itu, Kretschmer menyusun tipologi manusia berdasarkan pada konstitusi fisik dan psikis dari individu. Setelah itu, Kretschmer kemudian membagi lagi tipe

kepribadian individu berdasarkan konstitusinya dan secara ringkas dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1.3 : Tipologi Kretschmer

Sikap	Tipe Manusia	Karakteristik
Konstitusi Fisik/Jasmani	Athletis	Ukuran tubuh seimbang, kokoh, kuat, tulang kuat, bahu lebar dan kuat, mudah menyesuaikan diri
	Asthens	Kurus jangkung, lengan kaku kurus, muka bulat, perut kecil, pendirian kuat, mudah terkena kritik
	Pyknis	Badan gemuk pendek, perut besar, leher pendek kuat, lengan kaki lemah, mudah bergaul
	Dysplastis	Bentuk penyimpangan dari tipe di atas, bentuk badan tidak normal
Konstitusi Psikis	Schizothym	Egoistis, tidak banyak lawan, sukar bergaul
	Cyclothym	Banyak teman dan mudah bergaul

1.5 Konsep dan Bentuk Kepribadian

Kepribadian merupakan ciri, karakteristik, gaya atau sifat khas dari diri seseorang yang bersumber dari bentukan-bentukan yang diterima dari lingkungan, misalnya, keluarga pada masa kecil, dan juga bawaan seseorang sejak lahir. Paul Gunandi (Sjarkawi, 2008) mengemukakan bahwa kepribadian dapat dibagi menjadi lima penggolongan, yaitu:

a. Tipe sanguinis

Adapun ciri dari individu yang memiliki tipe kepribadian sanguinis memiliki ciri, yakni memiliki banyak energi, bersemangat, mempunyai gairah hidup, dapat membuat lingkungannya gembira dan senang. Meski demikian, tipe ini juga memiliki kelemahan dalam menampilkan kepribadiannya, yakni cenderung implusif, perilaku cenderung didominasi oleh emosi. Tipe sanguin ini sangat mudah dipengaruhi oleh lingkungannya.

b. Tipe flegmatis

Individu yang memiliki kepribadian dengan tipe flegmatis dapat dicirikan dengan pribadinya yang cenderung tenang, memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, misalnya dalam kondisi sedih atau senang, sehingga turun naik emosinya tidak terlihat secara jelas. Individu yang memiliki tipe kepribadian ini cenderung dapat menguasai dirinya dengan baik dan lebih introspektif, mampu memikirkan sesuatu secara mendalam, mampu melihat, menetap dan memikirkan masalah yang terjadi disekitarnya, seorang pengamat yang kuat, penonton yang tajam, dan pengkritik yang berbobot.

c. Tipe melankolik

Pada tipe kepribadian melankolik, individu akan memiliki ciri pribadi yang terobsesi dengan hasil kerjanya yang paling bagus atau paling sempurna, memahami konsep estetika keindahan hidup, perasaannya cenderung kuat, dan sangat sensitif. Individu dengan tipe kepribadian ini cenderung mudah dikuasai oleh perasaannya, khususnya pada perasaan yang sedih dan murung. Oleh karena itu, individu dengan tipe melankolik tidak mudah untuk dibuat senang atau tertawa terbahak-bahak. Individu dengan perasaan dan sensitivitas yang kuat dapat dilakukan pembentukan kepribadian melalui peningkatan

pertimbangan moral agar mampu mengatasi dan mengontrol perasaan yang dimiliki.

d. Tipe kolerik

Individu yang memiliki kepribadian dengan tipe cenderung berorientasi pada pekerjaan dan tugas, mempunyai kedisiplinan kerja yang sangat tinggi, loyalitas yang cukup tinggi, memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas yang dimilikinya. Kelemahan dari individu yang memiliki kepribadian tipe ini adalah kurang mampu merasakan perasaan orang lain, kurang mampu mengembangkan perasaan simpati dan empati, dan perasaanya kurang bermain.

e. Tipe asertif

Individu yang memiliki tipe asertif ini dapat dicirikan sebagai orang yang memiliki kemampuan untuk menyampaikan pendapat, ide dan gagasan secara tegas, kritis, tetapi dengan cara yang efektif dan tidak menyakiti perasaan orang lain. Orang dengan tipe kepribadian ini akan berjuang untuk mempertahankan haknya, tetapi tidak akan mengabaikan ataupun mengancam hak orang lain, mengekspresikan perasaan dan kepercayaan sendiri dengan cara yang terbuka, langsung jujur, dan tepat.

Dalam psikologi kepribadian akan dijumpai beberapa teori. Oleh karena itu untuk mengetahui dari beberapa teori tersebut penting untuk dikemukakan penggolongan-penggolongan psikologi kepribadian. Terdapat beberapa macam kategori yang dapat dipergunakan untuk penggolongan tersebut, yaitu:

a. Penggolongan psikologi kepribadian berdasarkan metode yang digunakan dalam menyusun sesuatu teori psikologi kepribadian, hal ini dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

- 1) Teori-teori yang disusun atas dasar pemikiran spekulatif, seperti teori-teori Plato, Kant, Aliran-aliran dari Neokantianisme, J. Bahnsen, Queyrat, Malapert dan teori lainnya terutama teori yang disusun oleh ahli filsafat.
 - 2) Teori-teori yang disusun atas dasar data-data dari hasil penyelidikan empiris atau eksperimental, seperti teori-teori Heymans, Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Alfred Adler, H.J. Eysenk, Rogers dan lain sebagainya.
- b. Penggolongan psikologi kepribadian berdasarkan komponen kepribadian yang di pergunakan dalam menyusun teori psikologi kepribadian, hal ini dapat di bedakan menjadi lima macam, yaitu:
- 1) Teori kontitusional
 - 2) Teori temperamen
 - 3) Teori ketidaksadaran
 - 4) Teori faktor/masyarakat
- c. Teori kebudayaan
- Penggolongan psikologi kepribadian berdasarkan cara pendekatannya, hal ini terdapat dua macam, yaitu:
- 1) Teori dengan pendekatan tipologis (*typological approach*)
 - 2) Teori dengan pendekatan sifat (*traits approach*) (Sumadi Suryabrata, 2011).

Secara garis besar dari penggolongan teori-teori tersebut sebagaimana Calvin S. Hall dan Gardner Lindzey (1993) mengemukakan bahwa terdapat tiga aliran besar dalam psikologi kepribadian yang paling berpengaruh dalam pembentukan tingkah laku, yaitu:

- a. Madzhab pertama. Madzhab pertama ini sering juga disebut dengan psikoanalisis dengan tokoh utamanya adalah Sigmund Freud.

- b. Madzhab kedua. Madzhab kedua ini sering juga disebut dengan behaviorisme dengan tokoh-tokohnya yaitu, John B Watson, Ivan Pavlov, BF Skinner dan lain-lain.
- c. Madzhab ketiga. Madzhab ketiga ini merupakan aliran psikologi kepribadian yang sering juga disebut dengan humanisme dengan tokoh utamanya adalah Abraham Maslow.

1.6 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kepribadian

Kepribadian yang terdapat pada setiap individu dapat terjadi, karena meskipun kepribadian pada setiap individu relatif konstan, akan tetapi kenyataannya sering ditemukan adanya perubahan kepribadian. Perubahan kepribadian tidak terjadi secara spontan, melainkan hasil yang di pengaruhi oleh beberapa faktor. Berikut merupakan faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya perubahan kepribadian (Ujam Jaenudin, 2012), yaitu:

- a. Fisik, meliputi gangguan otak, kurang gizi, konsumsi obat terlarang dan gangguan organik (sakit atau kecelakaan).
- b. Lingkungan dan sosial budaya, meliputi krisis moral, krisis ekonomi, krisis keamanan yang menyebabkan terjadinya masalah pribadi dan masalah sosial (pengangguran, premanisme, dan kriminalisme).
- c. Diri sendiri, meliputi tekanan emosional (frustasi yang berkepanjangan), dan identifikasi atau imitasi terhadap orang lain yang berkepribadian menyimpang.

Faktor yang mempengaruhi perubahan dan dinamika kepribadian individu dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kepribadian merupakan karakteristik yang relatif stabil, meskipun demikian kepribadian mampu mengalami perubahan namun tidak bisa terjadi secara spontan. Perubahan tersebut merupakan hasil pengamatan, pengalaman, tekanan dari

lingkungan sosial budaya, rentang usia dan faktor-faktor dari individu. Djaali (2008) mengemukakan pendapatnya mengenai beberapa faktor penentu yang dapat merubah kepribadian, diantaranya:

- a. Pengalaman Masa Kecil: Sigmund Freud menekankan mengenai pentingnya pengalaman masa kecil dalam proses perkembangan kepribadian. Trauma kelahiran, pola asuh, pemisahan dari ibu merupakan bentuk pengalaman yang cenderung bertahan dalam ingatan individu.
- b. Budaya, proses pembentukan kepribadian cenderung menyesuaikan terhadap standar yang telah ditetapkan oleh budayanya. Sehingga terkadang individu mengalami tekanan dalam mengembangkan pola kepribadian yang sesuai dengan standar tersebut.
- c. Fisik, kondisi fisik mempengaruhi baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap kepribadian seseorang. Kondisi tubuh menentukan apa yang dapat dilakukan dan apa yang tidak dapat dilakukan seseorang. Beberapa kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kepribadian, yaitu kelelahan, malnutrisi, gangguan fisik, penyakit menahun, dan gangguan kelenjar endokrin ke kelenjar tiroid (membuat gelisah, pemarah, hiperaktif, depresi, tidak puas, curiga, dan sebagainya).
- d. Daya Tarik, orang yang dinilai oleh lingkungannya menarik biasanya memiliki lebih banyak karakteristik kepribadian yang diinginkan dari pada orang yang dinilai kurang menarik. Individu yang memiliki karakteristik menarik cenderung akan memperkuat sikap sosial yang menguntungkan.
- e. Inteligensi. Kapasitas kognitif yang dimiliki oleh individu mampu mempengaruhi kepribadian yang dimiliki. Perhatian lebih terhadap individu yang cenderung pandai dapat menjadikan ia sombong, sebaliknya anak

yang kurang pandai merasa bodoh sehingga mengembangkan sifat inferior. Apabila berdekatan dengan orang yang pandai tersebut, dan tidak jarang memberikan perlakuan yang kurang baik.

- f. Emosi, ledakan emosional tanpa sebab yang tinggi dinilai sebagai individu yang kurang memiliki kematangan emosional. Penekanan ekspresi emosional membuat seseorang murung dan cenderung kasar, tidak mau bekerja sama dan sibuk sendiri.
- g. Nama, walaupun hanya sekedar nama, tetapi memiliki pengaruh terhadap konsep diri. Namun pengaruh tersebut hanya terasa apabila anak menyadari bagaimana nama itu mempengaruhi orang yang berarti dalam hidupnya. Nama yang dipakai memanggil, mereka (karena nama itu mempunyai asosiasi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan dalam pikiran orang lain) akan mewarnai penilaiannya orang terhadap dirinya.
- h. Keberhasilan dan Kegagalan. Keberhasilan dan kegagalan memiliki pengaruh terhadap konsep diri. Kegagalan tersebut cenderung akan berpengaruh negatif terhadap konsep diri yang dimiliki, sedangkan keberhasilan akan menunjang konsep diri itu.
- i. Penerimaan Sosial, individu yang mendapatkan penerimaan dengan baik dalam kelompok sosialnya cenderung mengembangkan rasa percaya diri dan kepandaiannya. Sebaliknya individu yang kurang mendapatkan penerimaan dari lingkungan sosialnya akan membenci orang lain, sering cemberut, dan mudah tersinggung.
- j. Keluarga, pengaruh keluarga sangat berdampak pada kepribadian individu. Hal ini disebabkan karena individu cenderung menghabiskan banyak waktu dengan keluarga.

Dengan kata lain, keluarga merupakan pondasi dasar kepribadian.

- k. Perubahan Fisik. Perubahan kepribadian dapat disebabkan oleh adanya perubahan kematangan fisik yang mengarah kepada perbaikan kepribadian. Akan tetapi, perubahan fisik yang mengarah pada penurunan fungsi tubuh dengan meningkatnya usia dianggap sebagai suatu kemunduran menuju ke arah yang lebih buruk.

1.7 Karakteristik Kepribadian

Hurlock (2011) mengemukakan mengenai karakteristik kepribadian yang sehat dapat ditandai dengan karakteristik sebagai berikut:

- a. Mampu melakukan penilaian pada diri sendiri secara realistis. Individu yang kepribadiannya sehat mampu menilai diri apa adanya, baik kelebihan maupun kekurangannya, terkait fisik maupun potensi yang dimiliki.
- b. Mampu menilai situasi secara realistis. Individu dapat menghadapi situasi atau kondisi kehidupan yang dialaminya secara realistis dan melakukan penerimaan secara wajar.
- c. Menilai prestasi yang diperoleh. Individu dapat menilai prestasinya (keberhasilan yang diperolehnya) secara realistis dan mereaksinya secara rasional. Dia tidak sombong, angkuh atau mengalami "*superiority complex*", apabila memperoleh prestasi yang tinggi, atau kesuksesan dalam hidupnya. Apabila mengalami kegagalan, dia tidak mereaksinya dengan frustrasi, tetapi dengan sikap penuh harap.
- d. Tanggung jawab. Individu yang memiliki kepribadian yang sehat mampu menerima tanggung jawab dan memiliki keyakinan untuk mengatasi masalah yang dihadapinya.

- e. Autonomi. Pribadi yang sehat akan memiliki sifat kemandirian dalam berpikir dan bertindak, termasuk dalam mengambil keputusan, mengarahkan dan mengembangkan diri dengan norma yang berlaku di lingkungannya.
- f. Kontrol emosi. Individu akan merasa nyaman dengan emosinya. Ketika dihadapkan pada situasi yang menekan, frustrasi, depresi, ataupun stres, tentunya individu akan menunjukkan reaksinya terhadap emosi yang dirasakannya.
- g. Orientasi tujuan. Pada dasarnya, setiap individu memiliki tujuan yang akan dicapainya dalam jangka waktu tertentu. Individu yang memiliki kepribadian yang sehat tentu saja dapat merumuskan tujuan hidupnya berdasarkan pertimbangan yang matang tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun.
- h. Berorientasi keluar. Kepribadian yang sehat pada individu akan menunjukkan sikap hormatnya kepada orang lain. Memiliki kepedulian terhadap situasi atau masalah yang terjadi di lingkungannya.
- i. Penerimaan sosial. Individu memiliki nilai yang positif jika mampu menunjukkan partisipasi aktifnya dalam kegiatan sosial di lingkungannya dan memiliki sikap bersahabat dengan orang lain.
- j. Punya filsafat hidup. Individu akan mengarahkan hidupnya berdasarkan filsafat hidup yang akhirnya berasal dari keyakinan agama yang dianutnya.
- k. Bahagia. Individu yang sehat ditunjukkan dengan kehidupannya yang dipenuhi dengan kebahagiaan.

1.8 Dimensi, Fungsi, dan Ciri Teori Kepribadian

Sebuah teori kepribadian diharapkan mampu memberikan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan sekitar apa, bagaimana dan mengapa tentang tingkah laku manusia. Oleh karena itu, menurut Pervin (1993), sebuah teori kepribadian yang lengkap biasanya memiliki dimensi-dimensi sebagai berikut:

1. Struktur merupakan aspek-aspek kepribadian yang bersifat relatif stabil dan menetap yang merupakan unsur-unsur dari pembentuk kepribadian
2. Proses, yaitu konsep-konsep mengenai motivasi yang dapat menjelaskan dinamika perilaku atau kepribadian dari individu
3. Pertumbuhan dan perkembangan merupakan berbagai perubahan yang terjadi pada struktur yang di mulai pada masa bayi hingga mencapai kematangan. Proses perubahan yang menyertai dan faktor yang menentukan akan memengaruhi kepribadian individu
4. Psikopatologis pada hakikatnya merupakan pembahasan mengenai gangguan kepribadian atau tingkah laku beserta dengan penyebab dan abnormalitas perkembangannya
5. Perubahan tingkah laku menjelaskan penyebab munculnya tingkah laku itu sendiri dan proses modifikasi atau mengubah perilaku dari individu.



Gambar 1.1 : Dimensi Kepribadian menurut Pervin

Mempelajari Kepribadian dapat dilihat dari bagaimana pengaruh genetik, faktor determinan yang disadari dan tidak disadari, termasuk juga pengaruh determinasi atau kehendak bebas sebagaimana yang tertuang Pada dasarnya teori kepribadian yang didasarkan pada teori ilmiah ini mempunyai dua fungsi yaitu deskriptif dan prediktif, begitu juga dengan teori kepribadian. Berikut penjelasan lengkapnya mengenai fungsi deskriptif dan prediktif dari teori kepribadian :

1. Fungsi deskriptif

Fungsi deskriptif (dapat menjelaskan dan menggambarkan). merupakan teori kepribadian yang secara lengkap menjelaskan atau menggambarkan sebuah perilaku kepribadian manusia secara terperinci, lengkap, dan sistematis. Pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan mengenai apa saja, mengapa, dan bagaimana seputar perilaku manusia ini dan dijawab dengan fungsi deskriptif.

2. Fungsi Prediktif

Selain menjelaskan mengenai apa, mengapa, dan bagaimana tingkah laku manusia yang dialami dalam kehidupan sehari-hari, teori kepribadian juga harus bisa memperkirakan dan menentukan apa, mengapa, dan bagaimana tingkah laku manusia di masa yang akan datang. Oleh karena itu, teori kepribadian ini harus mempunyai fungsi yang prediktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2007. Psikologi Kepribadian. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Djali. 2008. Psikologi Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara
- Hall, Calvin S dan Lindzey, Gardner. 1993. *Psikologi Kepribadian I Teori-teori Psikodinamik (klinis)*. Kanisius. Yogyakarta
- Hurlock, Elizabeth. 2011. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Jaenudin, Ujam. 2012. Psikologi Kepribadian. Jakarta: Pustaka Setia.
- Koeswara, E. 1991. *Teori-Teori Kepribadian Psikoanalisis, Behaviorisme, Humanistik*. Bandung: PT. Eresco
- Murray, H. A. 1938. *Explorations in Personality: A Clinical and Experimental Study of Fifty Men of College Age*. New York: Oxford University Press.
- Pervin, L. A. 1993. *Personality Theory & Research*. New York: John Wiley & Sons, Inc
- Sobur, Alex. 2013. Psikologi Umum. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Sumantri, Yustinus. 2006. Menggapai Kepribadian Dewasa. Jakarta: Fidei Press.
- Suryabrata, Sumadi. 2005. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Syamsu, Yusuf & Juntika, Nurihsan. 2011. *Teori Kepribadian*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

BAB 2

KONSEP PSIKOANALISA

Oleh Yohannes Wijaya

2.1 Pendahuluan

Psikologi merupakan ilmu yang sangat luas dan memiliki banyak kaitan dengan ilmu lain. Masyarakat yang pernah membaca buku psikologi pasti pernah mendengar nama Sigmund Freud. Beliau sangat terkenal di dunia kesehatan jiwa. Sigmund Freud adalah pelopor berdirinya konsep psikoanalisa. Freud yang mencetuskan model dalam menganalisis alam bawah sadar, yang bisanya memunculkan pemikiran alam bawah sadar menuju permukaan kesadaran manusia.

Freud sendiri dapat dianggap sebagai pohon yang memiliki banyak cabang. Cabang tersebut memiliki banyak memunculkan pemikiran baru dan juga melahirkan banyak pelopor psikoanalisa lain. Orang-orang yang mencoba untuk melahirkan ilmu-ilmu baru dari dasar penemuan dari Freud disebut neo-psikoanalisa.

2.2 Sigmund Freud

Sebelum kita menyelami langsung teori yang dipelajari dan dipahami Sigmund Freud yang sampai sekarang menjadi perdebatan, terutama pada zaman modern yang menganggap pola pikir Sigmund Freud tidak masuk akal. Marilah kita coba pahami apa yang membuat Freud membentuk kerangka berpikir seperti itu. Pertama, Freud dilatih menjadi dokter medis sehingga rata-rata pemahamannya memiliki dasar biologis. Hal ini mempengaruhi kerangka berpikir Freud dan mempengaruhi pemikiran dasar serta pendekatan terhadap disfungsi mental. Kedua, Freud sendiri menyadari bahwa pemahaman terhadap ilmu pengetahuan pada

zaman cukup dibatasi oleh standar modern. Para fisikawan juga belum merumuskan pemahaman tentang hubungan antara energi dan materi, sehingga pemahaman dari Newton bahwa materi itu stabil kecuali energi diterapkannya pada metafora untuk asumsi Freud bahwa jiwa membutuhkan energi. Energi yang dimaksud adalah libido agar dinamika tersebut dapat dijelaskan.

Pada saat itu meskipun faktor dari hereditas itu diakui, tetapi gagasan evolusi dari Darwin belum dikembangkan. Jadi upaya Freud untuk mengembangkan pemahaman ilmiah tentang jiwa didasarkan pada apa yang sekarang kita lihat sebagai metafora usang dari teori fisika, pemahaman primitif tentang sistem saraf, dan kebutaan terhadap kemungkinan bahwa beberapa fenomena yang ia jelaskan dalam hal individu pengalaman, seperti represi, mungkin sebenarnya menjadi bagian dari DNA kita. Saat kita menjelajahi teori Freud, janganlah kita terlalu cepat menilainya dengan standar modern.

2.3 Evaluasi dari Teori Freud

Evaluasi dari sudut pandang seperti apa yang harus kita lakukan pada teori Freud?. Hal tersebut dikarenakan teori Freud sulit diuji dengan metode ilmiah yang sudah ada, bahkan terkadang ditemukan tidak konsisten berdasarkan pengamatan. Meskipun demikian, para peneliti tetap mempertahankan teori Freud dan sekarang banyak penelitian eksperimental dan ilmu neurologi yang membuktikan beberapa ide Freud itu benar adanya.

Budaya populer yang disajikan dalam bentuk film juga menangkap kerangka berpikir dari Freud. Gambaran besar yang ia gambarkan adalah individu-individu yang berjuang melawan impuls-impuls bawah sadar yang tidak sesuai dengan tuntutan peradaban dan kedewasaan. Cerita ini memang sangat memicu imajinasi dan dapat diceritakan kembali dengan sudut pandang ilmu saraf modern. Dampak dari proses evolusi dapat menjadi penjelasan dari perilaku sosial yang muncul. Individu tidak setiap

saat merespon impuls yang ada dalam dirinya, tetapi pemikiran dasar mereka juga tidak sepenuhnya dapat mereka kendalikan. Sebaliknya impuls bawah dasar memang dimodifikasi melalui kesadaran (Baumeister, Masicampo, dan Vohs (2011).

Deskripsi Freud tentang energi psikis dan naluri tidak disukai hari ini. Meskipun demikian, penelitian mendukung gagasan bahwa proses-proses yang tidak disadari mempengaruhi perilaku, meskipun "ketidaksadaran" ini berbeda dari model ketidaksadaran Freud. Pemahaman modern menggambarkan pemrosesan informasi yang mengambil jalur alternatif dan tidak terhubung dengan baik ke kesadaran, berbeda dengan model Freud, yang menghadapi hambatan (represi) di jalur menuju kesadaran.

Namun lebih dekat dengan deskripsi Freud tentang ketidaksadaran, beberapa peneliti percaya bahwa supresi dan represi dapat dipahami sebagai proses saraf juga (Berlin, 2011). Para ahli memiliki berbagai pendapat tentang apakah proses otak sesuai dengan proses bawah sadar yang digambarkan Freud. Apapun cara pertanyaan akhirnya mampu terselesaikan, tidak ada keraguan bahwa ide-ide Freud telah sangat mempengaruhi teori kepribadian selama beberapa dekade.

2.4 Struktur Pikiran Teori Freud

Semua teori kepribadian menyetujui bahwa sama seperti hewan, kita dilahirkan dengan naluri dan motivasi. Pada dasarnya, bayi baru lahir akan menangis sebagai respons terhadap rangsangan yang menyakitkan dan akan mengisap susu bayi tersebut merasa puas. Saat lahir, kekuatan motivasi dari dalam jelas belum terbentuk oleh dunia luar. Motivasi masih dasar dan belum tersosialisasi.

Freud memaparkan inti dari kepribadian yang belum terbentuk ini sebagai Id (Bahasa Latin). Dalam bahasa Jerman Freud menggunakan istilah "das es" untuk memaparkan inti dari

kepribadian tersebut. Id mengandung energi dan motivasi psikis dasar, yang sering disebut insting atau impuls. Id beroperasi sesuai dengan tuntutan prinsip kesenangan. Artinya, Id berusaha semaksimal mungkin untuk memuaskan keinginannya untuk menurunkan ketegangan batin. Misalnya, bayi termotivasi untuk mengisap, memperoleh kesenangan, dan merasa rileks. Kebutuhan akan makanan menyebabkan dorongan untuk menghisap dan merasa puas setelah kenyang.

Meskipun masih bayi, kita juga pasti harus menghadapi kenyataan bahwa ada aspek lain yang membuat Id kita tidak terpenuhi. Misalnya ibu sedang Lelah, pokok kotor membuat tidak nyaman, dan suhu kamar tidur yang dingin. Struktur kepribadian yang berkembang untuk menghadapi dunia nyata Freud disebut ego, atau secara harfiah disebut "saya". Freud menggunakan Bahasa Jerman dengan istilah "das ich" yang berarti "saya". Ego beroperasi sesuai dengan prinsip realitas; itu harus memecahkan masalah nyata. Ketika anak kecil ingin payudara ibunya dan juga pelukan, diam saja tidak akan memenuhi keinginannya. Harus ada perencanaan dan juga dimunculkan dalam bentuk perilaku. Pada akhirnya bayi akan sadar ketika ia menangis, ia dapat memanggil ibunya.

Sepanjang hidup, id yang mencari kesenangan terus-menerus berjuang dengan ego yang memeriksa realitas. Individu tidak pernah melampaui id, tetapi kebanyakan orang dewasa tetap di bawah kendali. Namun, pada beberapa orang, pencarian kesenangan mendominasi secara tidak tepat atau terlalu sering. Kepuasan menjadi aspek inti dari kepribadian dewasa mereka karena hal tersebut.

Masalah manusia tidak hanya itu saja. Anak kecil tidak bisa begitu saja mempelajari cara paling realistis untuk memuaskan dorongan batin. Kita tidak bisa sepenuhnya mementingkan diri sendiri. Sebaliknya, kita secara paksa dibentuk oleh orang tua kita dan lingkungan kita untuk mengikuti aturan moral. Struktur

kepribadian yang muncul untuk menginternalisasi aturan-aturan sosial ini disebut superego. Super ego sering disebut “menguasai saya” Jika menggunakan Bahasa Jerman dikenal dengan istilah “ber-ich” yang berarti menguasai ego atau menguasai saya. Superego mirip dengan hati nurani, tetapi lebih dalam dari pada hati nurani saja. Kita dapat berpikir tentang apa yang diperintahkan oleh hati nurani kita, seperangkat pedoman etika internal kita, tetapi bagian dari superego tidak disadari. Artinya, kita tidak selalu menyadari kekuatan moral yang terinternalisasi yang menekan dan membatasi tindakan individu kita.

Meskipun Freud percaya bahwa proses dasar dalam teorinya adalah sama di seluruh budaya, superego juga dianggap mewakili tuntutan dan harapan masyarakat yang berlaku. Dengan cara ini, Freud menyatakan bahwa budaya merupakan aspek yang penting.

Ketika ego dan superego tidak bekerja dengan baik, elemen dari id akan muncul dan terlihat oleh diri kita atau orang lain. Misalnya ketika kita tidak sengaja mengatakan sesuatu secara tidak sadar. Hal ini karena ego atau superego itu tidak bekerja dengan baik dan Freud menyebutnya sebagai “slip”. Freud menganggap penjelasan linguistik dari slip tersebut tidak memadai dan menyalahkan kesalahan pada dorongan bawah sadar. Ini bukan hanya masalah dengan ucapan; motivasi yang jauh lebih dalam sedang terungkap. Kesalahan psikologis seperti itu dalam berbicara atau menulis disebut sebagai slip Freudian.

Secara teknis, kesalahan yang mengungkapkan ketidaksadaran disebut “parapraxes”. Melupakan nama teman kita untuk sementara tidak dilihat sebagai teori pembelajaran ingatan atau karena kelelahan sederhana, melainkan dilihat sebagai bukti konflik bawah sadar dengan teman ini. Demikian pula, jika seorang wanita muda menjentikkan jari atau mengetuk cincin pertunangannya saat dia berbicara dengan seorang kenalan baru yang menarik perhatian wanita tersebut, tindakan ini

menunjukkan kekhawatiran yang tidak disadari mengenai hubungannya dengan tunangannya.

Slip Freudian bisa saja muncul dalam suatu tulisan. Hilang atau bertambahnya satu huruf saja bisa memiliki arti yang berbeda dan berbeda konsep. Freud sadar bahwa kesalahan menulis atau berbicara bisa saja dikarenakan orang tersebut merasa Lelah. Akan tetapi, ada suatu saat dimana itu terjadi karena pertahanan diri melemah. Ketika pertahanan diri kita lemah, alam bawah sadar kita semakin mudah untuk muncul ke permukaan. Freud adalah seorang pengamat yang sangat tanggap dan tajam yang tidak puas dengan penjelasan yang dangkal tentang kepribadian.

Kita sekarang tahu sedikit tentang struktur dan fungsi otak manusia, tetapi 100 tahun yang lalu, Freud dan rekan-rekannya hanya tahu sedikit. Kita sekarang tahu bahwa otak jelas tidak terbagi menjadi kompartemen id, ego, dan superego. Namun memang ada berbagai tingkatan dan struktur dalam otak manusia. Beberapa lebih primitif dan mirip dengan yang ditemukan pada hewan primitif. Struktur otak lain tampaknya berevolusi untuk menghasilkan emosi dan motivasi, dan lapisan kortikal atas mengandung jaringan saraf kompleks yang memungkinkan tingkat kecerdasan dan pengendalian diri manusia yang lebih tinggi. Freud benar dalam menyimpulkan bahwa bagian-bagian tertentu dari pikiran tidak memiliki hubungan pada kesadaran pada alam sadar.

Untuk melatih ini bisa saja dengan Latihan. Untuk melacak slip lisan dan juga tertulis dengan media mimpi. Simpanlah kertas dan pena di samping bantal anda ketika anda tidur. Setelah perlahan bangun, cobalah untuk memejamkan mata sebentar dan tulis apa saja yang anda ingat ketika bermimpi. Tuliskan semua yang kita ingat (biasanya akan lebih mudah jika kita sering Latihan menggunakan cara ini).

Setelah beberapa minggu berlalu, cobalah hubungkan teman-teman ini dengan masalah yang kita alami, misalnya masalah pekerjaan, teman dan keluarga. Latihan ini mungkin atau

mungkin tidak memprovokasi wawasan, tetapi akan memberikan rasa jenis analisis diri yang Freud kerjakan selama bertahun-tahun. Misalnya , dalam sebuah studi modern mahasiswa diminta untuk menulis di jurnal mereka sebelum tidur. Mereka diinstruksikan untuk memilih seseorang yang mereka kenal, dan kemudian menulis tentang orang itu secara langsung atau menulis tentang sesuatu yang lain sambil menekan pikiran tentang orang itu. Keesokan paginya mereka merekam mimpi mereka, yang dipelajari oleh para peneliti. Ternyata penekanan waktu tidur meningkatkan jumlah mimpi tentang orang yang ditargetkan lebih banyak daripada memikirkan orang yang dituju (Wegner, Wenzlaff, dan Kozak, 2004).

2.5 Perkembangan Psikoseksual dari Teori Freud

Freud sendiri memandang dunia psikologi sebagai serangkaian ketegangan yang saling berlawanan, seperti ketegangan antara ke-egoisan dan masyarakat, dan ketegangan batin yang setiap hari manusia berusaha untuk menurunkan ketegangan itu agar dapat merasa puas. Mendasari ketegangan ini, menurutnya, adalah energi seksual atau libido (kata latin dari keinginan atau nafsu). Energi psikis inilah yang menjadi dasar dorongan atau motivasi.

Sebelum upaya Freud untuk menempatkan seksualitas ke dalam kerangka ilmiah, dorongan seksual dan perilaku seksual di luar nikah tidak dianggap sehat atau normal. Kemudian pada akhir abad ke- 19, beberapa dokter dan ilmuwan , termasuk Richard von Krafft-Ebing dan Havelock Ellis, mulai menulis buku yang mengeksplorasi seksualitas manusia dan penyimpangan seksual. Freud tertarik dengan berbagai pengalaman seksual yang dia baca dan temui pada pasiennya sendiri. Mengapa sebagian orang ingin berhubungan seksual dengan anak-anak, dengan mayat, dengan hewan ternak, dengan cambuk dan rantai, dengan sepatu, berkelompok, di depan pengamat, secara obsesif, dan sebagainya.

2.6 Psikoanalisa sebagai Teori secara Ilmiah

Psikoanalisis bukan hanya sekadar terapi. Psikoanalisis adalah teori kepribadian. Apakah teori kepribadian lebih baik daripada terapi ketika dilakukan evaluasi objektif dari sudut pandang metode ilmiah? Kebanyakan psikolog atau praktisi saat ini akan mengatakan tidak. Kesulitan utama adalah bahwa konsep-konsep Freud tidak dijelaskan dengan cukup tepat untuk memandu para ilmuwan menuju tes definitif; yaitu, mereka gagal memenuhi kriteria keterverifikasian. Bagi Freud, metode psikoanalitik berbicara dengan pasien individu memberikan data yang cukup untuk memverifikasi teorinya, tanpa khawatir tentang pengamatan yang berpotensi bias, dan banyak analis mempertahankan pengamatan klinis sebagai bukti, meskipun ada kesulitan.

Tes proyektif, seperti tes noda tinta Rorschach (Pihot , 1984), biasanya digunakan untuk mengukur motivasi bawah sadar, tetapi mereka memiliki reliabilitas yang rendah dibandingkan dengan kuesioner laporan diri. Meskipun demikian, beberapa hasil yang mencolok telah dilaporkan dengan metode Rorschach, dan berbagai metode penilaian berdasarkan penelitian empiris telah meningkatkan reliabilitas dan validitas. Tes Rorschach berubah seiring perkembangan psikoterapi. Skor pasien menunjukkan peningkatan penyesuaian dari waktu ke waktu dan peningkatan yang lebih besar dengan terapi jangka panjang daripada jangka pendek.

2.7 Pendekatan Neo-analisis

Masa pubertas dan dewasa muda, merupakan masa di mana individu sudah mengalami kematangan secara seksual. Perilaku dan kemampuan untuk bertindak berasal dari dorongan seksual. Ketika kita sudah tidak lagi pada masa kanak-kanak, apa yang orang lain pikirkan sudah menjadi aspek yang penting bagi diri kita. Psikoanalisis Erik Erikson menggambarkan peristiwa

psikososial ini sebagai tahap perkembangan, yang sering menunjukkan dirinya dalam fenomena remaja yang terkenal seperti “cliques” dan “puppy love”. Jika tahapan ini berhasil dilalui dengan baik, remaja dapat melanjutkan ke tahapan berikutnya dan dewasa muda dapat mencapai keintiman yang sejati.

Carl Gustav Jung menciptakan istilah "kompleks" diciptakan untuk merujuk pada dorongan yang ditekan yang memengaruhi perilaku selanjutnya (seperti dalam kompleks Oedipus Freud). Alfred Adler menunjukkan bida perjuangan seseorang anak untuk mengatasi perasaan kecil dan tidak berdaya. Misalnya, seorang anak laki-laki mungkin merasa dirinya lebih rendah dalam segala hal mulai dari kemampuan atletik (dibandingkan dengan kakak laki-laknya) hingga ukuran penis (dibandingkan dengan ayahnya), dan perjuangan intrapsikis untuk mengatasi masalah ini pasti akan terjadi. Adler menyebut kompleks ini sebagai "inferior kompleks", istilah yang sama yang sekarang sering kali digunakan.

Gagasan Adler melibatkan perbandingan dan persaingan dengan orang lain. Bagi Adler, minat sosial adalah sumber motivasi utama. Dorongan internal yang ditekankan oleh Freud dilengkapi dengan tekanan eksternal, terutama yang timbul dari menjalin suatu hubungan dengan orang lain.

Meskipun Sigmund Freud menegaskan bahwa orang-orang didominasi oleh insting mereka (id), para pemikir besar yang bekerja dalam tradisi Freudian segera mengakui dan mengemukakan pentingnya perasaan diri (ego) yang muncul sepanjang hidup dari interaksi dan konflik kita dengan orang lain. Istilah "ego" yang digunakan oleh individu-individu ini tidak sama dengan ego Freudian. Di sini, gagasan tentang ego lebih luas, mendefinisikan individualitas inti orang tersebut. Karena para ahli teori ini memulai dari psikoanalisis tetapi mengembangkannya ke arah yang baru, pendekatan ini sering disebut neo-analisis.

Setelah masa itu, pendekatan ego baru ini memungkinkan pengembangan teori diri yang semakin sepenuhnya membuang

gagasan Freud tentang id tetapi masih menekankan motivasi dan interaksi sosial. Pendekatan tersebut tidak lagi terlalu focus pada factor biologi seperti halnya Freud, tetapi lebih ke arah sosial, dan lebih menggunakan pendekatan yang lebih optimis dari pendekatan Freud.

2.8 Pentingnya Psikoanalisis

Selama ini ide-ide Freud memiliki pengaruh besar bagi bagaimana pemikiran dipahami. Pengaruh selanjutnya dapat dilihat dari berbagai bidang. Pertama, ide psikoanalitik mempengaruhi praktik psikoterapi bahkan hingga hari ini. Divisi terbesar kedua dari American Psychological Association adalah Divisi Psikoanalisis. Ide dasar penyembuhan dengan cara berbicara dapat ditelusuri kembali ke Freud.

Domain Intrapsychic Bahkan jika seorang psikoterapis tidak terlibat dalam psikoanalisis klasik, banyak yang mengandalkan beberapa ide psikoanalitik, seperti asosiasi bebas atau transferensi dalam praktik terapi mereka. Terlepas dari keterbatasannya, psikoanalisis telah meninggalkan warisan penting dalam psikiatri dan psikologi, yaitu pentingnya mendengarkan pasien dan mempertimbangkan riwayat kehidupan pribadi mereka ketika membuat diagnosis atau rencana perawatan.

Area pengaruh lain menyangkut kebangkitan minat pada beberapa ide Freudian di pihak psikolog pada bidang penelitian. Psikolog yang berfokus pada penelitian menunjukkan kebangkitan minat dalam topik-topik seperti ketidaksadaran, energi psikis, dan mekanisme pertahanan diri. Meskipun mereka mungkin tidak mendukung keseluruhan teori Freudian, para peneliti seperti itu tetap menemukan dukungan empiris untuk beberapa gagasannya, baik dalam bentuk aslinya atau yang telah dimodifikasi oleh orang lain.

Area lain dapat ditemukan dalam budaya populer kita, di mana banyak ide Freud telah dimasukkan ke dalam bahasa sehari-hari dan logika untuk memahami perilaku kita sendiri dan orang lain. Misalnya, jika seseorang berkata, "Dia tidak bisa bergaul dengan gurunya karena dia memiliki konflik dengan otoritas," komentar ini mengacu pada ide-ide Freudian. Atau jika seseorang menjelaskan masalah seseorang saat ini sebagai akibat dari pola asuh yang buruk, ini adalah interpretasi Freudian. Atau jika Anda berpikir seseorang menghindari kencan tatap muka dan menghabiskan seluruh waktunya untuk mengobrol di Facebook karena dia berkonflik dengan seksualitas, maka Anda mengikuti tema Freudian.

Banyak dari ide-ide Freud telah menjadi penjelasan sehari-hari tentang perilaku dan bentuk bicara sehari-hari, sehingga Anda mungkin tahu lebih banyak tentang teori Freud daripada yang sebenarnya anda sadari. Alasan terakhir mengapa ide-ide Freud penting adalah karena ia meletakkan dasar bagi banyak topik dan pertanyaan yang masih dibahas oleh para psikolog. Dia mengusulkan urutan perkembangan dalam pertumbuhan kepribadian. Dia merancang metode untuk menyelesaikan konflik internal. Dia mengusulkan struktur elemen dasar kepribadian dan menggambarkan apa yang dia pikir adalah hubungan dinamis utama di antara elemen-elemen ini. Dia mencatat bahwa pikiran memiliki wilayah yang tidak memiliki kesadaran itu sendiri.

Semua ide ini terus menjadi bidang penyelidikan di antara psikolog kontemporer. Freud memulai salah satu pendekatan yang lebih menarik, berpengaruh, dan bahkan kontroversial untuk memahami sifat manusia. Akibatnya, tidak ada mahasiswa psikologi yang mempelajari kepribadian harus melewati teori ini, bahkan jika teori tersebut tidak memainkan peran besar dalam studi kepribadian kontemporer. Serpihan-serpihan ini telah bertahan dan menginformasikan berbagai bagian penelitian dan teori kepribadian saat ini, jadi ada baiknya melihat teori klasik

Freud serta modifikasi kontemporernya sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya, terutama di bidang psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R.F., Masicampo, E.J. and Vohs, K.D., 2011. Do conscious thoughts cause behavior?. *Annual review of psychology*, 62, pp.331-361..
- Berlin, H.A., 2011. The neural basis of the dynamic unconscious. *Neuropsychoanalysis*, 13(1), pp.5-31.
- Wegner, D.M., Wenzlaff, R.M. and Kozak, M., 2004. Dream rebound: The return of suppressed thoughts in dreams. *Psychological Science*, 15(4), pp.232-236.

BAB 3

KONSEP BEHAVIORISME

Oleh M. Yunus Sudirman

3.1 Pendahuluan

3.1.1 Pengertian Teori Behavioristik

Dalam dunia pendidikan terdapat suatu unsur yang dinamakan belajar. Belajar adalah suatu proses yang dialami oleh peserta didik yang bertujuan untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku dan sikap, dan mengokohkan kepribadian. Untuk mencapai tujuan belajar tersebut diperlukan suatu system yang tersusun dari sejumlah hukum-hukum dan prinsip-prinsip belajar yang disebut dengan teori belajar (Adawiyah, 2021).

Teori belajar adalah sebuah teori yang menaruh perhatian pada hubungan diantara variable yang menentukan hasil belajar. Teori ini menekankan kepada bagaimana seharusnya seseorang belajar. Oleh sebab itu teori belajar ini bisa dikatakan bersifat deskriptif. Hal ini disebabkan tujuan utama teori belajar adalah menjelaskan proses belajar (Magdalena, Nabilah and Lestari, 2021).

Dalam perkembangannya terdapat bermacam-macam teori belajar. Hal ini tidak lepas dari pengaruh aliran psikologi pendidikan serta konsep-konsep hasil pemikiran para ahli pendidikan yang melandasi teori belajar tersebut. Terdapat dua aliran besar yang melandasi teori belajar yaitu behaviorisme dan konstruktivisme (Fasya, 2021). Dari kedua aliran besara tersebut banyak dikembangkan berbagai varian teori belajar, dengan kata lain kedua aliran tersebut banyak mempengaruhi

para ahli dan pemikir pendidikan untuk mengembangkan berbagai teori dan konsep pembelajaran.

Teori Behavioristik adalah teori yang mempelajari perilaku manusia. Perspektif behaviorial berfokus pada peran dari belajar dalam menjelaskan tingkah laku manusia dan terjadi melalui rangsangan berdasarkan (stimulus) yang menimbulkan hubungan perilaku reaktif (*respons*) hukum-hukum mekanistik. Asumsi dasar mengenai tingkah laku menurut teori ini adalah bahwa tingkah laku sepenuhnya ditentukan oleh aturan, bisa diramalkan, dan bisa ditentukan (Nahar, 2016). Menurut teori ini, seseorang terlibat dalam tingkah laku tertentu karena mereka telah mempelajarinya, melalui pengalaman-pengalaman terdahulu, menghubungkan tingkah laku tersebut dengan hadiah.

Seseorang menghentikan suatu tingkah laku, mungkin karena tingkah laku tersebut belum diberi hadiah atau telah mendapat hukuman. Karena semua tingkah laku yang baik bermanfaat ataupun yang merusak, merupakan tingkah laku yang dipelajari. Dalam belajar siswa seharusnya dibimbing untuk aktif bergerak, mencari, mengumpulkan, menganalisis, dan menyimpulkan dengan pemikirannya sendiri dan bantuan orang dewasa lainnya berdasarkan pengalaman belajarnya. Inilah yang disebut belajar dengan pendekatan inkuiri terbimbing (Rizkita and Saputra, 2020).

Pendekatan psikologi ini mengutamakan pengamatan tingkah laku dalam mempelajari individu dan bukan mengamati bagian dalam tubuh atau mencermati penilaian orang tentang penasarannya. Behaviorisme menginginkan psikologi sebagai pengetahuan yang ilmiah, yang dapat diamati secara obyektif. Data yang didapat dari observasi diri dan intropeksi diri dianggap tidak obyektif. Jika ingin menelaah kejiwaan manusia, amatilah perilaku yang muncul, maka akan memperoleh data yang dapat dipertanggungjawabkan

keilmiahannya. Jadi, behaviorisme sebenarnya adalah sebuah kelompok teori yang memiliki kesamaan dalam mencermati dan menelaah perilaku manusia yang menyebar di berbagai wilayah, selain Amerika teori ini berkembang di daratan Inggris, Perancis, dan Rusia. Tokoh-tokoh yang terkenal dalam teori ini meliputi E.L.Thorndike, I.P.Pavlov, B.F.Skinner, J.B.Watson, dll.

1) Thorndike

Menurut Thorndike, salah seorang pendiri aliran tingkah laku, teori behavioristik dikaitkan dengan belajar adalah proses interaksi antara stimulus (yang berupa pikiran, perasaan, atau gerakan) dan respons (yang juga berupa pikiran, perasaan, dan gerakan). Jelasnya menurut Thorndike, perubahan tingkah laku boleh berwujud sesuatu yang konkret (dapat diamati), atau yang non-konkret (Ratnawati, 2016).

Dalam implementasinya, siswa sekolah dasar mengalami peningkatan kemampuan membaca dengan adanya interaksi siswa dengan media belajar, dalam hal ini berupa media cerita bergambar. Belajar dengan menggunakan media pembelajaran akan terbentuk proses penguasaan karena adanya interaksi dalam belajar (Sumiharsono and Hasanah, 2017). Meskipun Thorndike tidak menjelaskan bagaimana cara mengukur berbagai tingkah laku yang non-konkret (pengukuran adalah satu hal yang menjadi obsesi semua penganut aliran tingkah laku), tetapi teori Thorndike telah memberikan inspirasi kepada pakar lain yang datang sesudahnya. Teori Thorndike disebut sebagai aliran koneksionisme (*connectionism*).

Prosedur eksperimennya ialah membuat setiap binatang lepas dari kurungannya sampai ketempat makanan. Dalam hal ini apabila binatang terkurung maka

binatang itu sering melakukan bermacam-macam kelakuan, seperti menggigit, menggosokkan badannya ke sisi-sisi kotak, dan cepat atau lambat binatang itu tersandung pada palang sehingga kotak terbuka dan binatang itu akan lepas ke tempat makanan (Ratnawati, 2016).

2) *Ivan Petrovich Pavlov*

Classic Conditioning (pengkondisian atau persyaratan klasik) adalah proses yang ditemukan Pavlov melalui percobaannya terhadap hewan anjing, di mana perangsang asli dan netral dipasangkan dengan stimulus bersyarat secara berulang-ulang sehingga memunculkan reaksi yang diinginkan. Dari contoh tentang percobaan dengan hewan anjing bahwa dengan menerapkan strategi Pavlov ternyata individu dapat dikendalikan melalui cara dengan mengganti stimulus alami dengan stimulus yang tepat untuk mendapatkan pengulangan respon yang diinginkan, sementara individu tidak menyadari bahwa ia dikendalikan oleh stimulus yang berasal dari luar dirinya.

3) *John B. Watson*

Berbeda dengan Thorndike, menurut Watson pelopor yang datang sesudah Thorndike, stimulus dan respons tersebut harus berbentuk tingkah laku yang bisa diamati (*observable*). Dengan kata lain, Watson mengabaikan berbagai perubahan mental yang mungkin terjadi dalam belajar dan menganggapnya sebagai faktor yang tidak perlu diketahui. Bukan berarti semua perubahan mental yang terjadi dalam benak siswa tidak penting. Semua itu penting. Akan tetapi, faktor-faktor tersebut tidak bisa menjelaskan apakah proses belajar sudah terjadi atau belum.

Hanya dengan asumsi demikianlah, menurut Watson, dapat diramalkan perubahan apa yang bakal terjadi pada siswa. Hanya dengan demikian pula psikologi dan ilmu belajar

dapat disejajarkan dengan ilmu lainnya seperti fisika atau biologi yang sangat berorientasi pada pengalaman empiris. Berdasarkan uraian ini, penganut aliran tingkah laku lebih suka memilih untuk tidak memikirkan hal-hal yang tidak bisa diukur, meskipun mereka tetap mengakui bahwa hal itu penting.

4) Burrhus Frederic Skinner

Menurut Skinner, deskripsi antara stimulus dan respons untuk menjelaskan perubahan tingkah laku (dalam hubungannya dengan lingkungan) menurut versi Watson tersebut adalah deskripsi yang tidak lengkap. Respons yang diberikan oleh siswa tidaklah sesederhana itu, sebab pada dasarnya setiap stimulus yang diberikan berinteraksi satu dengan lainnya, dan interaksi ini akhirnya mempengaruhi respons yang dihasilkan. Sedangkan respons yang diberikan juga menghasilkan berbagai konsekuensi, yang pada gilirannya akan mempengaruhi tingkah laku siswa (Rahman, 2015).

Oleh karena itu, untuk memahami tingkah laku siswa secara tuntas, diperlukan pemahaman terhadap respons itu sendiri, dan berbagai konsekuensi yang diakibatkan oleh respons tersebut. Skinner juga memperjelaskan tingkah laku hanya akan membuat segala sesuatunya menjadi bertambah rumit, sebab alat itu akhirnya juga harus dijelaskan lagi. Misalnya, apabila dikatakan bahwa seorang siswa berprestasi buruk sebab siswa ini mengalami frustrasi akan menuntut perlu dijelaskan apa itu frustrasi. Penjelasan tentang frustrasi ini besar kemungkinan akan memerlukan penjelasan lain. Begitu seterusnya.

3.1.2 Tahap-tahap Perkembangan Behavioristik

Fakta penting tentang perkembangan ialah bahwa dasar perkembangan adalah kritis. Sikap, kebiasaan dan pola perilaku yang dibentuk selama tahun pertama, menentukan seberapa

jauh individu berhasil menyesuaikan diri dalam kehidupan mereka selanjutnya (Agustina, 2018). Menurut Erikson (Hurlock, 1980: 6) berpendapat bahwa masa bayi merupakan masa individu belajar sikap percaya atau tidak percaya, bergantung pada bagaimana orang tua memuaskan kebutuhan anaknya akan makanan, perhatian, dan kasih sayang. Pola-pola perkembangan pertama cenderung mapan tetapi bukan berarti tidak dapat berubah. Ada 3 kondisi yang memungkinkan perubahan:

1. Perubahan dapat terjadi apabila individu memperoleh bantuan atau bimbingan untuk membuat perubahan.
2. Perubahan cenderung terjadi apabila orang-orang yang dihargai memperlakukan individu dengan cara yang baru atau berbeda (kreatif dan tidak monoton)
3. Apabila ada motivasi yang kuat dari pihak individu sendiri untuk membuat perubahan.

Dengan mengetahui bahwa dasar-dasar permulaan perkembangan cenderung menetap, memungkinkan orang tua untuk meramalkan perkembangan anak dimasa akan datang. Penganut aliran lingkungan (behavioristik) yakin bahwa lingkungan yang optimal mengakibatkan ekspresi faktor keturunan yang maksimal.

Proses perkembangan itu berlangsung secara bertahap, dalam arti:

1. Bahwa perubahan yang terjadi bersifat maju meningkat atau mendalam atau meluas secara kualitatif maupun kuantitatif. (prinsip progressif)
2. Bahwa perubahan yang terjadi antar bagian dan atau fungsi organisme itu terdapat interpedensi sebagai kesatuan integral yang harmonis. (prinsip sistematis)
3. Bahwa perubahan pada bagian atau fungsi organisme itu berlangsung secara beraturan dan tidak kebetulan dan meloncat-loncat. (prinsip berkesinambungan).

3.1.3 Aplikasi Teori Behavioristik dan Ciri-ciri Terhadap Pembelajaran

1. Aplikasi Teori Behavioristik

- 1) Mementingkan Pengaruh Lingkungan
- 2) Mementingkan bagian-bagian
- 3) Mementingkan Peranan Reaksi
- 4) Mengutamakan mekanisme terbentuknya hasil belajar melalui prosedur stimulus respons
- 5) Mementingkan perana kemampuan yang telah terbentuk sebelumnya
- 6) Mementingkan pembentukan kebiasaan melalui latihan dan pengulangan
- 7) Hasil belajar yang dicapai ialah munculnya perilaku yang diinginkan

2. Ciri – ciri Teori Behavioristik

Pertama, aliran ini mempelajari perbuatan manusia bukan dari kesadarannya, melainkan mengamati perbuatan dan tingkah laku yang berdasarkan kenyataan. Pengalaman-pengalaman batin di kesampingkan serta gerak-gerak pada badan yang dipelajari. Oleh sebab itu, behaviorisme adalah ilmu jiwa tanpa jiwa. Kedua, segala perbuatan dikembalikan kepada refleks. Behaviorisme mencari unsur-unsur yang paling sederhana yakni perbuatan-perbuatan bukan kesadaran yang dinamakan refleks. Refleks adalah reaksi yang tidak disadari terhadap suatu penguat. Manusia dianggap sesuatu yang kompleks refleks atau suatu mesin. Ketiga, behaviorisme berpendapat bahwa pada waktu dilahirkan semua orang adalah sama. Menurut behaviorisme pendidikan adalah maha kuasa, manusia hanya makhluk yang berkembang karena kebiasaan-kebiasaan, dan pendidikan dapat mempengaruhi reflek keinginan hati (Craske, 2010; DeRosier *et al.*, 2011; Kunaefi, 2016).

3.1.4 Pengertian Kognitif

Istilah *cognitive* berasal dari kata *cognition*, yang berarti knowing atau mengetahui, yang dalam arti luas berarti perolehan, penataan, dan penggunaan pengetahuan. Secara sederhana, dapat dipahami bahwa kemampuan kognitif adalah kemampuan yang dimiliki anak untuk berfikir lebih kompleks, serta kemampuan penalaran dan pemecahan masalah. Dalam perkembangan selanjutnya, istilah kognitif menjadi populer sebagai salah satu ranah psikologis manusia meliputi perilaku mental yang berhubungan dengan pemahaman, pengolahan informasi, pemecahan masalah dan keyakinan. Untuk memberikan pemahaman yang lebih utuh, berikut kami kutip beberapa pendapat ahli.

Menurut Chaplin dalam *Dictionary of Psycology* karyanya, kognisi adalah konsep umum yang mencakup seluruh bentuk pengenalan, termasuk didalamnya mengamati, menilai, memerhatikan, menyangka, membayangkan, menduga, dan menilai. Sedangkan menurut Mayers menjelaskan bahwa kognisi merupakan kemampuan membayangkan dan menggambarkan benda atau peristiwa dalam ingatan dan bertindakberdasarkan penggambaran ini. Dari pengertian diatas dapat dipahami bahwa kognisi adalah istilah yang digunakan oleh ahli psikologi untuk menjelaskan semua aktivitas mental yang berhubungan dengan persepsi, pikiran, ingatan, dan pengolahan informasi yang memungkinkan seseorang untuk memperoleh pengetahuan.

3.1.5 Tahap – tahap Perkembangan Kognitif

Seorang pakar terkemuka dalam disiplin psikologi kognitif dan psikologi anak, Jean Piaget mengklasifikasikan perkembangan kognitif anak menjadi 4 tahap, antara lain,:

- 1) Tahap Sensory Motor (berkisar antara usia sejak lahir sampai 2 tahun) Gambarannya, bayi bergerak dari

- pergerakan refleks instinktif pada saat lahir sampai permulaan pemikiran simbolis.
- 2) Tahap *Pre-Operational* (berkisar antara 2-7 tahun)
Gambarannya, anak mulai mempresentasikan dunia dengan kata-kata dan gambar-gambar. (kata dan gambar menunjukkan adanya peningkatan pemikiran simbolis)
 - 3) Tahap *Concrete Operarational* (berkisar antara 7-11 tahun)
Gambarannya, anak dapat berpikir secara logis mengenai hal yang konkret dan mengklasifikasikan benda kedalam bentuk yang berbeda.
 - 4) Tahap *Formal Operational* (berkisar antara 11-15 tahun)
Gambarannya, remaja berfikir dengan cara yang lebih abstrak, logis, dan idealistis.

3.1.6 Faktor – faktor Penunjang Perkembangan Kognitif

Berdasarkan hasil studi Piaget, terdapat lima faktor yang mempengaruhi seseorang pindah tahap perkembangan intelektualnya. Kelima faktor itu adalah: kematangan (*maturation*), pengalaman fisik (*physical experience*), pengalaman logika matematika (*logico-methematical experience*), transmisi sosial (*social transmission*), dan ekuilibrasi (*equilibration*).

- 1) Kematangan yaitu proses perubahan fisiologis dan anatomis, proses pertumbuhan tubuh, sel-sel otak, sistem saraf dan manifestasi lainnya yang mempengaruhi perkembangan kognitif. Kematangan mempunyai peran yang penting dalam perkembangan intelektual. Hal ini ditunjukkan oleh hasil beberapa penelitian yang membuktikan adanya perbedaan rata-rata usia anak pada tahap perkembangan yang sama pada satu masyarakat dengan masyarakat lain yang berbeda.
- 2) Pengalaman fisik yaitu pengalaman yang melibatkan seseorang untuk berinteraksi dengan lingkungan fisik,

memanipulasi obyek-obyek di sekitarnya dan membuat abstraksi dari obyek tersebut. Melalui pengalaman fisik akan terbentuk pengetahuan fisik dalam diri individu, karena pengetahuan fisik merupakan pengetahuan tentang benda-benda yang ada "di luar" dan dapat diamati dalam kenyataan eksternal. Salah satu perkembangan fisik yang mempengaruhi perkembangan kognitif adalah perkembangan otak. Otak berkembang paling pesat pada masa bayi. Pada masa kanak-kanak otak tidak bertumbuh dan berkembang sepesat masa bayi. Pada masa awal kanak-kanak, perkembangan otak dan sistem syaraf berkelanjutan. Otak dan kepala bertumbuh lebih pesat daripada bagian tubuh lainnya. Bertambah matangnya otak, dikombinasikan dengan kesempatan untuk mengalami suatu pengalaman melalui rangsangan dari lingkungan menjadi sumbangan terbesar bagi lahirnya kemampuan-kemampuan kognitif pada anak. Artinya, perkembangan kognitif menjadi optimal jika ada kematangan dalam pertumbuhan otak serta ada rangsangan dari lingkungannya.

- 3) Pengalaman logika matematika yaitu pengalaman membangun hubungan- hubungan atau membuat abstraksi yang didapat dari hasil interaksi terhadap obyek. Dengan pengalaman logika matematika akan terbentuk pengetahuan logika matematika dalam diri individu. Pengetahuan logika matematika merupakan hubungan-hubungan yang diciptakan subyek dan diperlakukan pada obyek-obyek.
- 4) Transmisi sosial yaitu proses interaksi sosial dalam menyerap unsur-unsur budaya yang berfungsi mengembangkan struktur kognitif. Hal ini dapat terjadi melalui informasi yang datang dari orang tua, guru, teman, media cetak dan media elektronik. Dengan adanya

transmisi sosial akan terbentuk pengetahuan sosial dalam diri individu. Pengetahuan sosial merupakan pengetahuan yang didasarkan pada perjanjian sosial, suatu perjanjian atau kebiasaan yang dibuat oleh manusia. Pengetahuan sosial dan pengetahuan fisik merupakan pengetahuan tentang isi yang bersumber dari kenyataan yang ada "di luar", sementara pengetahuan logika matematik mengkonstruksi keadaan nyata tersebut melalui pikiran.

- 5) Ekuilibrasi yaitu kemampuan untuk mencapai kembali keseimbangan selama periode ketidak seimbangan. Ekuilibrasi merupakan suatu proses untuk mencapai tingkat kognitif yang lebih tinggi melalui asimilasi dan akomodasi. Pada proses ini mengintegrasikan faktor-faktor kematangan, pengalaman fisik, pengalaman logika matematika, dan transmisi sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, F. 2021 'Variasi Metode Mengajar Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Siswa Di Sekolah Menengah Pertama', *Jurnal Paris Langkis*, 2(1), pp. 68–82.
- Agustina, N. 2018. *Perkembangan peserta didik*. Deepublish.
- Craske, M.G. 2010. *Cognitive-behavioral therapy*. American Psychological Association.
- DeRosier, M.E. *et al.* 2011. 'The Efficacy of a Social Skills Group Intervention for Improving Social Behaviors in Children with High Functioning Autism Spectrum Disorders', *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 41(8), pp. 1033–1043. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10803-010-1128-2>.
- Fasya, Z. 2021. 'Ilmu Pendidikan Islam" Menjawab Tantangan Pembelajaran di Era Disrupsi"'.
Kunaefi, M.A. 2016. 'Pandangan Behavioristik Dan Penerapannya Dalam Pembelajaran', *Jurnal Kependidikan*, pp. 2–15.
- Magdalena, I., Nabilah, N. and Lestari, L. 2021. 'Analisis Pengembangan Model Pembelajaran terhadap Kemampuan Berfikir Kreatif Siswa Kelas 3 SD Secara Daring/Online', *YASIN*, 1(2), pp. 304–320.
- Nahar, N.I. 2016. 'Penerapan teori belajar behavioristik dalam proses pembelajaran', *NUSANTARA: jurnal ilmu pengetahuan sosial*, 1(1).
- Rahman, A. 2015. 'Peranan Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Pelaksanaan Bimbingan Belajar Di Smk Negeri 1 Loksado', *Prodi Bimbingan Konseling FKIP Uniska Muhammad Arsyad Al Banjari*, 2, p. 14. Available at: <http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v1i3.580>.
- Ratnawati, E. 2016. 'Karakteristik teori-teori belajar dalam proses pendidikan (perkembangan psikologis dan aplikasi)', *Eduksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 4(2).

- Rizkita, K. and Saputra, B.R. 2020. 'Bentuk Penguatan Pendidikan Karakter pada Peserta Didik dengan Penerapan Reward dan Punishment', *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 20(2), pp. 69–73.
- Sumiharsono, R. and Hasanah, H. 2017. *Media pembelajaran: buku bacaan wajib dosen, guru dan calon pendidik*. Pustaka Abadi.

BAB 4

PERILAKU MALADAPTIF

Oleh Reza Fahlevi

4.1 Pendahuluan

Perilaku dianggap abnormal atau antisosial jika dinilai tidak biasa, berbeda dari norma dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan masyarakat. Gagasan ini juga terkait erat dengan pendekatan statistik untuk kelainan pasti yang bertumpu pada gagasan bahwa perbedaan perilaku manusia cenderung dibandingkan dengan kurva distribusi normal (Nwankwo, et al 2010). Perilaku maladaptif telah menjadi isu yang penting yang telah diteliti oleh berbagai peneliti dalam upaya untuk menemukan hasil dari berbagai konteks khususnya konteks pendidikan seperti sekunder dan tersier dan bagaimana hal itu mempengaruhi prestasi akademik siswa. Perilaku maladaptif berarti cara berperilaku, sopan santun, perlakuan yang ditunjukkan kepada orang lain. Perilaku maladaptif didefinisikan sebagai masalah, sumber perhatian, atau sebagai perilaku yang tidak diinginkan oleh norma-norma masyarakat konvensional dan lembaga otoritas, dan kejadiannya biasanya memunculkan beberapa jenis respon kontrol sosial.

Kriteria yang biasa digunakan ketika mendefinisikan perilaku sebagai perilaku yang maladaptif menyiratkan gagasan tentang orang yang terus-menerus gagal mencapai tujuan, mengatur diri, kemungkinan yang merusak atau merugikan diri sendiri, mendemonstrasikan persepsi yang defisit, keterampilan, atau kecerdasan yang rendah dan akhirnya mengalami kesulitan dalam mengatasi masalah bagi

lingkungan dan orang lain. Jika kita menggabungkan keempat kriteria tersebut, itu berarti bahwa orang yang memanifestasikan perilaku maladaptasi harus menunjukkan kegagalan pencapaian yang konsisten, kecanggungan nyata dan defisit lainnya dalam upaya untuk menegosiasikan lingkungan mereka, dan menghasilkan masalah untuk orang lain di sekitar mereka.

Kombinasi yang tidak memenuhi kriteria ini mungkin dianggap kurang serius atau lebih. Contohnya Siswa yang bermasalah secara perilaku yang mengganggu temannya dan salah satu lainnya siswa yang kurang dalam hal akademis mungkin dianggap sebagai masalah yang lebih serius daripada siswa yang secara akademis unggul; Namun, seorang siswa yang secara teratur menyerang teman sekelas yang rentan dapat memenuhi kriteria sebagai masalah yang sangat serius. Perilaku maladaptif hampir selalu diwarnai dengan sifat patologis, dalam arti bahwa konsepsi konvensional tentang perilaku tidak sehat mental menjadi tidak nyaman ketika kita menggunakan istilah tersebut untuk menggambarkan pola maladaptasi. Keterlibatan perilaku maladaptif mencerminkan penilaian terdistorsi, perspektif miring, dan spesialisasi motif, dan pengalaman kegagalan. Ketika kita mengatakan orang yang maladaptif "dia" tidak dapat didiagnosis sebagai "terganggu secara emosional. Perilaku yang menunjukkan bentuk lain dari maladaptasi: yang dihasilkan oleh emosi yang kacau digambarkan dengan atribut pribadi yang terkait masalah emosional dan memastikan waktu kejadian simptomatik. Salah satunya sebagai contoh adalah pada narapidana yang memerlukan rawat inap, karena narapidana ini adalah klien kesehatan mental yang paling serius terganggu.

4.2 Taksonomi Maladaptasi

Sifat Skema Pola-Analitik (Toch, et al) Sistem taksonomi yang diperinci berevolusi secara aktif. Ini berarti bahwa kita tidak dapat menyatakan bahwa klasifikasi berbasis teori. Pemilihan tema, bagaimanapun, adalah kongruen dengan prasangka yang dipegang teguh, dan kita dapat membuat daftar beberapa di antaranya sebagai asumsi dasar.

1. Asumsi bahwa perilaku itu bertujuan, meskipun beberapa perilaku lebih bertujuan daripada perilaku lainnya. Seperti “Apa yang ingin dicapai oleh orang yang kita ulas?” pertanyaan tersebut sering sulit dijawab, dan ketika kita berurusan dengan perilaku maladaptif, kita lebih sering bingung karena konsepsi konvensional tentang tujuan berasal dari, dan terkait dengan perilaku adaptif. Ini berarti bahwa dalam mendefinisikan tujuan kita harus mengakomodasi tujuan dan hubungan. Kesulitannya adalah ketika mencoba untuk menentukan tujuan dari individu yang kacau atau perilaku yang bermasalah, tetapi juga berlaku untuk dorongan individu yang ditunggangi, yang pendekatannya ditaati untuk pencapaian tujuan mengalihkan perhatian dari tujuan yang dikejar
2. Asumsi bahwa perilaku dipandu oleh perspektif dan bahwa perspektif ini dapat konsisten di seluruh perilaku. Kita dapat bertanya, “Bagaimana orang tersebut mendefinisikan situasi yang dia respon?” Tugasnya adalah merekonstruksi definisi skema, mengesampingkan masalah seberapa rasional atau irrasional. Asumsi bahwa satu-satunya dunia berada dalam posisi untuk menanggapi, dan bahwa definisi eksternal dari rangsangan adalah oleh karena itu tidak membantu. Namun, perbedaan antara objektif (didefinisikan secara eksternal) dan subjektif (didefinisikan secara individu) situasi dapat membantu menjelaskan perilaku yang sangat samar. Hal ini terutama

terjadi di mana distorsi atau reinterpretasi terjadi berulang kali dalam pertemuan yang berbeda, mendorong secara konsisten tidak sesuai reaksi.

3. Asumsi bahwa nuansa itu penting."Apa, tepatnya, apakah orang tersebut beresonansi ketika dia merespons sebagai dia melakukan?" pendapat bahwa jika ingin membedakan tindakan maladaptif satu sama lain, kita harus melakukan diskriminasi antara perilaku disfungsional yang setara dalam hal perbedaan kualitas persepsi yang mendasarinya dan perasaan yang dengannya perilaku itu dipengaruhi. Penting apakah seseorang merasa terdorong, kewalahan, atau terdegradasi dan apakah dia meledak dengan kemarahan, kebencian, atau panik. Stimulus untuk perilaku termotivasi berbeda mungkin identik (misalnya, orang tersebut dapat ditegur), dan respons mungkin tidak dapat dibedakan (mis., orang tersebut mungkin menyerang), tetapi untuk memajukan pemahaman kita pusatkan perbedaan halus dalam proses yang mengintervensi menjadi antara stimulus dan respon.
4. *Maladaptiveness*. "Bagaimana orang itu mendekati masalah sehingga akhirnya menciptakan masalah baru untuk dirinya sendiri dan orang lain?" Ada dua bagian dari pertanyaan ini. Yang pertama berkaitan dengan kegagalan untuk mencapai tujuan seseorang dan dengan cara-cara di mana ini terjadi. Masalahnya adalah bahwa kemandirian dan kompetensi atau kekurangannya. Kekhawatiran kedua adalah interpersonal dan berkaitan dengan strategi dan pendekatan untuk orang lain yang akhirnya menciptakan kebencian, ketidakharmonisan, konflik, dan penderitaan. Kekhawatiran itu meliputi sikap di mana masalah "diselesaikan" dengan beban orang lain, bahkan ketika hal ini dilakukan dengan "kompeten".

5. Terdapat dugaan bahwa setiap kegagalan untuk diinstruksikan dengan sendirinya secara konstruktif. "Sejauh mana orang tersebut tidak mampu untuk mendapatkan pembelajaran dari pengalaman?" Jawaban untuk pertanyaan ini membantu kita untuk melihat hubungan antara mengatasi kegagalan. Dimana orang terkadang gagal tetapi mereka belajar dari kesalahan mereka dan tidak membuat kesalahan yang sebanding berulang kali. Dimana seseorang bertahan dalam menunjukkan hal yang memiliki konsekuensi yang tidak diinginkan, kami mendefinisikan maladaptasi seseorang sebagai pola, bahkan ketika dia kesulitan pada pandangan penyelesaian sesuan yang baru bagi individu.
6. Kapasitas seseorang untuk berubah harus diakui. Kita bisa menanyakan "Di mana, kapan, dan bagaimana orang itu memperbaiki pola perilakunya?" Pola perilaku biasanya dipengaruhi dari waktu ke waktu tetapi jarang selama seumur hidup. Intinya adalah untuk mendefinisikan perilaku dalam hal onset dan masalah sebagai akibatnya, serta dalam hal peningkatan dan menurun tingkat dan kualitasnya. Di mana perubahan perilaku dicatat, kita dapat mencoba untuk menetapkan awal perubahan kepada orang. Satu pertanyaan adalah apakah kita menjadi saksi reorientasi mendasar atau hasil dari suatu ketegangan atau pengurangan ketegangan dari pribadi individu. Perubahan juga terkadang memberikan petunjuk tentang mengapa orang awalnya berperilaku seperti demikian, mengapa dia berperilaku berbeda sekarang, dan apa yang diperlukan untuk mengubah dia lebih jauh.
7. Asumsi pengaturan sebagai opsi perilaku yang membatasi tetapi bukan sebagai membatasi individu. "Sejauh mana perilaku orang tersebut tampaknya dipaksakan oleh keadaan?" Banyak orang terlibat dalam perilaku yang

kurang efektif tetapi menggambarkan diri mereka sebagai individu yang tidak mampu bertindak. Ke titik di mana mereka telah mendalilkan alibi: Seseorang tidak dapat diadili menjadi pemecah masalah yang buruk karena dia gagal menyelesaikannya masalah yang tidak dapat dipecahkan atau karena dia gagal untuk mengeksplorasi pilihan yang tidak tersedia (atau hanya tersedia dari jarak jauh). Untuk menilai adaptasi, kita harus mempertimbangkan kendala di mana orang tersebut berproses dan mengukur kualitas solusinya dalam hal kecukupan sumber daya yang tersedia baginya. Dengan cara yang sama, kita harus mengenali bahwa perilaku yang dipersepsikan sebagai batasan (misalnya, dengan asumsi bahwa seseorang harus melawan - *fight* atau melarikan diri - *flight*) adalah asumsi yang membebaskan diri yang harus dikonfirmasi. Salah satu pemahaman untuk memahami pernyataan ini di mana perlunya membandingkan perilaku orang tersebut dengan orang lain yang dihadapkan dengan keadaan yang sebanding misalnya adalah meninjau kronologi peristiwa, yang bisa menunjukkan bahwa seseorang telah membantu menciptakan situasi di mana dia merasa "terpaksa" untuk merespon. Oleh karena itu, banyak pelanggar menyebut kecanduan sebagai penyebab kejahatan, mengabaikan perilaku anteseden (mengonsumsi obat) di mana mereka melakukan lebih banyak pilihan yang tidak dibatasi.

8. Atribut sebagai unik, meskipun mungkin terdiri dari variasi pada tema umum. "Sejauh mana orang tersebut bereaksi terhadap latar seperti yang dia inginkan?" Adaptasi kadang-kadang bisa diatur spesifik, dan beradaptasi dengan satu perilaku dapat merusak seseorang untuk perilaku lainnya. Salah satu cara untuk mengatasi masalah ini adalah dengan menahan diri dari generalisasi. Asumsi

melihat petani terlantar di kota dan menilai dia orang yang buruk, mengakui bahwa dia mungkin menjadi orang yang lebih baik di rumah. Strategi ini adalah paling tepat ketika kita berurusan dengan masalah adaptasi terhadap setting khusus tetapi mengajarkan kita kurang dari yang kita inginkan mengetahui proses adaptasi. Sebuah Strategi yang memusatkan pada seseorang yang bergerak melintasi sebanyak mungkin pilihan yang diberikan. Dengan menggunakan pendekatan ini, kita dapat menyimpulkan bahwa petani kita tangguh (efektif dalam mengatasi dengan perubahan situasi) meskipun dia tetap orang kecil di kota.

Adaptasi selalu terhadap sesuatu. Untuk menghargai apa mengatasi pilihan terhadap permasalahan, kita perlu mengetahui fakta terperinci tentang situasi dan konsisi (apakah situasinya adalah sekolah, rumah sakit, pabrik, negara asing, atau tingkat penjara) karena fakta-fakta ini menentukan tugas yang harus dilakukan kesepakatan dan kesulitan yang harus mereka negosiasikan. Memang benar, tentu saja, bahwa situasi apa pun tidak peduli seberapa eksotisnya mungkin memiliki atribut yang sama dengan situasi lain, tapi tidak ada situasi yang berisi atribut bersama tanpa memiringkannya dalam beberapa mode. Dengan kata lain, tidak ada yang namanya situasi yang khas, atau yang benar-benar unik.

Kami menyadari bahwa kehati-hatian harus dilakukan dalam mengkarakterisasi kapasitas koping siapa pun berdasarkan perilakunya dalam satu lingkungan, seperti penjara, tetapi kita dapat menggeneralisasi tentang mengatasi jika kita mempertimbangkan atribut dari situasi dan berpikir dalam hal situasi dengan atribut yang sebanding. Jika seorang narapidana memperlakukan sipir dengan tidak ramah, mungkin berharap bahwa dia akan melakukan hal yang sama

buruknya dalam organisasi di mana dia bertemu dengan penjaga yang setara (guru atau mandor) yang membangkitkan kebencian yang sama yang ditimbulkan oleh penjaga penjara. Dengan cara yang sama, penjara tidak mengukur kapasitas orang tersebut untuk menegosiasikan beberapa tantangan (seperti bagaimana menghadapi orang dari lawan jenis) yang tidak termasuk dalam atribut dari situasi/kondisi.

4.3 Menjaga Kesehatan Mental

Beberapa pertanyaan sama sulitnya untuk diselesaikan seperti pertanyaan yang terlibat dalam pendefinisian hubungan antara perilaku maladaptif dan gangguan mental. Beberapa kritikus menyatakan bahwa patologi adalah sebuah konsep yang kadang-kadang digunakan oleh dokter untuk menggambarkan ketidaksesuaian yang ekstrim. Dengan mengajukan masalah dengan cara ini, kritik menyiratkan bahwa melabeli orang sebagai "sakit jiwa" memungkinkan kita untuk menyoroti perilaku yang menjengkelkan atau mengganggu, yang memberikan pembenaran untuk intervensi perilaku yang mengganggu. Sama Namun, kritikus sering berpendapat bahwa mendiagnosis perilaku yang tepat kita mungkin ingin membantu, karena konsep mental penyakit mengimplikasikan bahwa perilaku tersebut dapat bersifat nonvolitional.'

Risiko ini nyata, tetapi mungkin ada yang risiko yang sebanding untuk tidak menerapkan diagnosis di mana seseorang dapat memanggilnya, karena ini dapat merampas seseorang dari layanan yang diperuntukkan bagi orang yang didiagnosis terganggu yang sering tidak tersedia untuk orang lain. Selain itu, di mana perilaku maladaptif tidak dipandang sebagai gangguan, seringkali digolongkan sebagai niat jahat dan dapat ditangani hukuman, seperti halnya dengan proses disipliner penjara.

Maladaptiveness menunjukkan koping yang tidak berhasil dan ada jelas banyak orang yang tidak bisa menghadapi hidup yang tidak didiagnosis sebagai gangguan. Apalagi fakta yang digunakan untuk sampai pada diagnosa yang disebut gejala-beraneka ragam, dan beberapa tidak ada hubungannya dengan seberapa baik seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Gejala tidak hanya termasuk pola perilaku, tetapi proses psikologis, dan bahkan indeks fisiologis. Dan meskipun diagnosa saat ini menyoroti atribut perilaku, tren yang sama menekankan spekulasi tentang dinamika perilaku. Yang menjadi perhatian adalah dengan meningkatkan keandalan diagnosis dengan mengandalkan bukti nyata. Dengan demikian kita dapat menjawab dengan lebih baik pertanyaan, tetapi kurang mampu menangani pertanyaan bagaimana dan mengapa. Dengan kata lain, perhatian yang paling krusial dalam diri kita berpikir tentang maladaptasi (apa yang orang coba lakukan atau capai, dan bagaimana dia mengalami kesulitan?) bukan perhatian utama para ahli diagnosa. Tak satu pun dari masalah ini yang penting sejauh ini, karena telah berurusan dengan pola maladaptif yang tidak sebagian besar karakteristik orang yang didiagnosis sebagai terganggu. Dimana orang yang perilaku maladaptifnya kita telah dibahas juga telah didiagnosis gangguan, kami merasa kita bisa menggambarkan, dan sampai batas tertentu menjelaskan, perilaku maladaptif seseorang tanpa mengangkat masalah patologinya.

Strategi menjadi lebih sulit ketika yang dinilai adalah pasien mental kronis yang menghabiskan waktu lama di rumah sakit dan yang didiagnosis patologi skizofrenia adalah fakta yang gamblang dan menonjol. Dalam kasus seperti itu, itu akan menjadi hal yang tidak efektif untuk berbicara tentang perilaku maladaptif tanpa mempertimbangkan gangguan mental yang didiagnosis orang tersebut. Dengan cara yang sama, kita harus

memastikan bahwa deskripsi kita tidak berlebihan, yaitu, bukan cara lain untuk meringkas informasi yang digunakan oleh para diagnosa.

Sebagai contoh perilaku maladaptasi: narapidana selama mereka tinggal di penjara. Artinya kita bisa mengajukan beberapa pertanyaan tentang maladaptif dari narapidana yang tidak berlebihan, dan ini ada hubungannya dengan kesulitan yang dimiliki orang tersebut dalam menegosiasikan lingkungannya seperti yang dirasakan oleh mereka yang berinteraksi dengan mereka di lingkungan. Sehubungan dengan masalah penyakit mental, terkait dengan baik atau buruk bahwa diagnosis itu valid (atau sebagian besar valid) dan bahwa orang-orang yang digambarkan mengalami gangguan selama bagian karir mereka. Mengingat asumsi ini, kita dapat berharap bahwa individu yang terdiagnosa mengalami gangguan akan mengalami kesulitan dalam berkaitan dengan orang-orang yang ada lingkungan mereka. Oleh karena itu, kita dapat bertanya, "Bagaimana orang itu, berdasarkan fakta bahwa dia bisa dibilang terganggu, secara maladaptif berhubungan dengan latar tempat dia tinggal (yaitu penjara), dan kepada orang-orang yang mengelilinginya (yang terjadi) menjadi narapidana dan staf penjara?" Karena penjara memiliki atribut khusus, jawaban untuk pertanyaan "Bagaimana perilaku orang yang terganggu itu maladaptif?" tidak akan berlaku secara rinci di tempat lain, seperti di situasi di mana sebagian besar pasien tunawisma tinggal. Namun, ada pertanyaan setara yang dapat diajukan untuk kehidupan lain lingkungan untuk membantu menjelaskan hubungan yang berbeda antara gangguan mental dan perilaku mengganggu atau maladaptif

4.4 *Flight*: Melarikan Diri dari Realitas

Ancaman yang dirasakan membangkitkan solusi radikal, yang mencakup pengubahan atas "realitas" pribadi yang dibuat sendiri untuk rangsangan yang ingin dihindari. Akibat sikap ini sering muncul sebagai penolakan untuk berpartisipasi dalam "dunia nyata" seperti yang didefinisikan oleh mereka yang mengalaminya. Seperti orang yang terganggu kemudian dilihat oleh yang lain, dia menyendiri dan tidak komunikatif, dan tidak mau merawat dirinya sendiri. Gambar tidak lengkap, bagaimanapun karena orang yang terganggu mungkin tidak sepenuhnya mati bagi dunia tetapi dapat menjalani kehidupan fantasi di dalamnya yang konotasi pribadi (sering konotasi mengancam) kepada orang-orang di sekitarnya.

Sebagai contoh seorang narapidana yang sedang menjalani hukuman panjang dikarenakan kasus pemerkosaan dan perampokan. Pada periode pertengahan ini di mana cukup banyak insiden terjadi, sebagian besar berkaitan dengan pelanggaran seperti malas, menolak untuk bekerja, tidak keluar sel, dan tindakan pengabaian lainnya, tidak ingin berpartisipasi dalam program, dan tidak menginginkan apa pun hubungannya dengan aspek-aspek lain dari kehidupan kelembagaan. Dalam kasus ini, konselor ini tidak yakin apakah akan memperlakukannya sebagai kasus kedisiplinan atau sebagai narapidana dengan gangguan jiwa dengan masalah berkelanjutan. Dia telah dirujuk ke unit jiwa, tetapi tampaknya tidak dapat membantunya di saat ini dengan kondisinya. Kemungkinan besar akan dilakukan penugasan ke program hak istimewa terbatas dalam waktu dekat dan mungkin akan tetap di selnya, di mana dia tidak akan menjadi masalah bagi personel keamanan. Akan tetap tahun kemudian kami menemukan narapidana diperiksa oleh dewan pembebasan bersyarat, memanifestasikan gejala psikotik selama wawancara. Di sebuah dokumen komitmen tak lama kemudian,

narapidana digambarkan berhalusinasi, mengabaikan penampilan pribadinya, dan mengklaim bahwa dia sedang diracun. Psikiater dengan menyesal melaporkan bahwa "kecurigaannya meluas ke pengobatan." Meskipun gangguan psikotik pria itu telah menjadi jelas bagi otoritas penjara, narapidana cenderung untuk melihat dirinya sebagai seorang sarjana eksentrik yang secara berkala memilih untuk memeriksa kondisi rumah sakit dan menjaga dirinya dari keberadaan diracuni dengan menolak obat dan kadang-kadang makan ketika di penjara. Pria itu sebagian besar dilihat sebagai narapidana yang mengganggu ketika dia kurang lebih dalam remisi, di mana gangguannya terdiri dari menuntut agar dia dibiarkan sendirian dengan perenungan pribadinya.

Catatan kasus pria itu mewakili periode di dalamnya yang ia alami ketika lebih lama tinggal di penjara, dan insiden tersebut hampir seluruhnya merupakan produk dari usahanya untuk mengisolasi dirinya dari lingkungannya. Dengan kata lain, dia sedang diawasi oleh petugas karena ingin agar ia berfungsi selama di selnya. Pola ekstrem ini tidak dapat disimpulkan dari fakta bahwa pria itu merasa sakit untuk keluar darinya tidur di pagi hari, menyalakan lampu, dan sarapan. Dengan melihat kondisi gelap, tenang dengan layanan kamar akan meniadakan sebagian besar keterlibatan disipliner ini.

4.4 Flight-Fight

Meskipun orang dengan gangguan mungkin berjuang dengan gigih mempertahankan keseimbangan genting dengan menarik diri dari dunia, mereka jarang mencapai sesuatu yang mendekati kedamaian pikiran. Titik krisis paling dramatis terjadi ketika reaksi flight diselingi oleh ledakan periodik atau sporadis, yang mungkin termasuk serangan terhadap orang lain atau diarahkan ke perilaku menyakiti diri sendiri. Perilaku

seperti itu dimotivasi oleh rasa takut, curiga, frustrasi, membenci diri sendiri, dan ketegangan yang terpendam, dan itu sering kali termasuk keyakinan bahwa pasien sedang dianiaya oleh orang lain di lingkungannya.

Sebuah contoh dari pola tersebut diberikan oleh kepada seorang pemuda dengan pelanggaran disiplinernya melibatkan penolakan melakukan lakukan sesuatu. Tiga bulan setelah dia tiba di penjara, ada informasi bahwa, "napi menolak untuk keluar dari selnya dan pergi bekerja ke ruang makan." Bulan berikutnya pria berulang kali dituduh menolak untuk melakukan tugas ringan saat petugas perlu menemuinya selama penghitungan narapidana. Tuduhan lain berbunyi, "napi itu menolak untuk keluar darinya sel untuk mandi."

Satu minggu diawali dengan notasi bahwa "napi menolak keluar dari selnya untuk pergi sarapan," yang diikuti (pada tanggal yang sama) dengan informasi "narapidana menolak untuk keluar dari selnya untuk pergi makan siang." Keesokan harinya sebuah informasi "napi tidak keluar dari selnya untuk mandi." Ada banyak kasus sejenis, seperti "napi menolak untuk melakukan pekerjaannya dan ditemukan sedang tidur bukannya sedang bekerja," "napi itu tampak sangat kotor dan bau dan menolak untuk membersihkan selnya dan mandi, "napi itu melemparkan nampannya ke antrean narapidana ruang makan." Dalam serangkaian insiden terkait, narapidana menyerang orang-orang yang berhubungan dengan menyajikan makanan. Ini termasuk yang berikut: Seorang petugas mengamati napi melempar nampan makanan ke sebuah penjaga pintu tahanan yang tidak dikenal. Dia berusaha menangkap narapidana yang sedang mengantar nampan makanan, menyatakan bahwa seseorang mencoba meracuni dia dan dia akan membunuh seseorang.

Munculnya pemikiran yang menggambarkan serangan, termasuk yang mengacu pada narapidana yang menyerang

sesama narapidana dengan gergaji, satu yang menggambarkan dia memukul narapidana lain dengan sapu, dan ketiga di mana dia melemparkan seember air ke sel narapidana disebelahnya. Pria itu juga mengancam petugas dan sekali mencoba untuk melarikan diri dari penjara.

Pria itu menggambarkan konflik dengan sesama narapidana sebagai reaksi terhadap perlakuan merendahkan. Setelah salah satu kejadian di mana dia melempar nampan ke pekerja, dia menjelaskan bahwa "petugas berbicara kepada saya seperti seorang homo jadi saya melemparkan nampan ke arahnya. Aku menyuruhnya untuk menyingkir dari wajahku." Dia juga menjelaskan kesulitan dengan petugas pasyarakatan sebagai akibat dari fakta bahwa petugas menganggapnya rendah dan menganiaya dia. Mengenai penolakannya untuk berpartisipasi dalam kegiatan di lembaga, dia memberikan penjelasan yang bertentangan. Dia menunjukkan bahwa dia telah tidur selama bertahun-tahun dan menyatakan bahwa dia tidak ingat pernah diberitahu untuk bangun. Dia juga "mengklaim dia tidak bisa mendengar apa pun saat dia tidur."

Petugas menyimpulkan bahwa napi tampaknya menyukai penguncian status sehingga dia bisa berbaring di selnya, dan narapidana itu pada gilirannya memberi tahu mereka bahwa "tidak ada yang bisa mereka lakukan untuknya karena dia tidak akan pernah dibebaskan bersyarat." Prediksi ini terbukti akurat. Pria itu diberhentikan pada tanggal pembebasan bersyaratnya, gagal untuk membuat laporan pertamanya ke kantor pembebasan bersyarat, dan "dua hari kemudian ditangkap dalam proses merampok bank."

Setelah kembali ke penjara, pria itu digambarkan sebagai 'sangat' tidak kooperatif." Dia tidak dapat diklasifikasikan karena dia "terus-menerus menolak untuk bekerja sama dengan staf kustodian, medis, dan program".

Kemudian, staf mencatat bahwa dia telah menerima pelanggaran ketika dia menolak untuk mematuhi peraturan dan tidak mematuhi perintah untuk membuka diri di tempat tidur. Segera pria itu dirujuk ke petugas jiwa kesehatan dan tercatat bahwa dia mengaku mendengar suara-suara yang kadang-kadang memberitahu dia untuk melakukan hal-hal yang merusak diri sendiri. Dia menunjukkan bahwa dia mendengar suara-suara terus-menerus, tetapi mereka hanya mengganggunya secara berkala. Narapidana didiagnosis menderita gangguan skizoafektif, dan staf kesehatan jiwa menunjukkan bahwa napi tersebut seperti dia berperilaku nonparanoid dan bahwa petugas berupaya agar membuatnya bersih dan rapi setiap saat. Narapidana diperkenalkan ke terapi serta pengobatan, dan staf melaporkan bahwa dia "berpartisipasi aktif, memperoleh sejumlah wawasan." Tiga bulan kemudian mereka mencatat: Saat ia bekerja di industri. Narapidana mendapat laporan dapat menyesuaikan diri dengan memuaskan, mendapatkan laporan yang baik. Dia tampaknya tidak menampilkan perilaku aneh di tempat kerja. Dia mengikuti prosedur sebagai narapidana yang bersih dan rapi dan memiliki banyak kenalan. Kemudian sana dia kembali terjatuh dalam insiden disiplin, termasuk ledakan kemarahan di mana dia melempar toples kaca ke seseorang yang identitasnya masih belum jelas, karena bidikannya buruk. Meskipun pria ini berusaha keras untuk memberikan penjelasan untuknya perilaku menyimpang, versi insidennya (kecuali di mana dia mengaku takut makanannya diracuni) tidak diperhitungkan untuk redundansi dan spesialisasi pelanggarannya. Satu hal yang bisa disimpulkan bahwa gangguannya ada hubungannya dengan upaya yang dia lakukan untuk tetap bersikap tidak menyenangkan dan membangkitkan rasa perasaan takut dan kesulitan mengendalikan dorongan. Pria itu melakukannya sebagian dengan perilaku mengisolasi dirinya sendiri dan tetap

tertidur kemudian dia memandang orang-orang di sekitarnya dengan kecurigaan. Kecurigaannya terutama fokus pada mereka yang bisa mengutak-atik makanannya, meskipun kadang-kadang dia menganggap orang lain sebagai sumber bahaya fisik atau sebagai rasa benci. Belakangan, program toleran tampaknya membantu narapidana untuk dapat lebih berfungsi, tetapi program ini membantu individu ke dalam suatu situasi di mana dia tampaknya tidak cukup siap, dan siklusnya perilakunya kambuh kembali ketika tanpa penanganan lanjutan.

4.5 Fight Patterns

Kekerasan yang diasosiasikan dengan masalah emosional sangat mengkhawatirkan bagi para orang-orang karena kekhawatiran yang terjadi individu yang mengalami perilaku ini tampak aneh dan secara pribadi tidak dapat dipahami oleh orang lain. Perilaku menyerang yang berhubungan dengan patologi, yang paling monotematik adalah yang didasarkan pada delusi akan rasa curiga. Seseorang yang terlibat dalam kekerasan seperti itu hidup bersama rasa kecurigaan orang lain dan sering merasa bahwa dirinya adalah sasaran beberapa konspirasi yang menyebar. Kekerasan yang dia wujudkan bisa jadi terlebih dahulu diarahkan pada orang-orang yang menurutnya berencana untuk menyakitinya, tetapi kadang-kadang dimaksudkan untuk membela diri ketika orang tersebut merasa sangat terancam. Ancaman nyata, bisa digabungkan dengan ancaman subyektif dan bisa ditambahkan dokumentasi untuk perspektif berkembang yang sebagian berbasis realitas.

Sebuah contoh dari jenis perspektif yang menginformasikan para pelaku kekerasan adalah bahwa seorang pria yang datang ke penjara dengan hukuman berat setelah memulai baku tembak dengan polisi. Itu petugas

menembak balik, melukai pria itu saat dia menembak ke arah petugas tanpa memukul mereka. Dua tahun setelah pria ini masuk penjara, dia meminta untuk bertemu staf kesehatan jiwa, melaporkan bahwa dia "agak kesal" dan bahwa dia "merasa tidak nyaman". Kemudian dia memiliki sebuah episode di mana psikolog yang dirujuknya menulis laporannya adalah dia mengklaim petugas berbicara tentang dia, dan dia berbicara tentang keinginan untuk menyerahkan surat perintah sehingga mereka berhenti. . . Saya memeriksa dan petugas yang dia klaim berbicara tentang dia bahkan tidak bertugas pada hari itu saat dia mengklaim kejadian ini.

Pria itu kemudian "menunjukkan bahwa petugas berhenti berbicara tentang dia." Dia juga dan mendukung permintaannya dengan dukungan dari staf. Seorang pendeta, menyatakan bahwa "Saya mengenalnya dengan cukup baik dan telah mengamatinya dari jarak dekat. Dia adalah individu yang pendiam dan berkelakuan baik. Saya menilai dia telah memulai pencarian yang tulus untuk rehabilitasi. Kemudian guru menilai kinerja pria itu sebagai "sangat tinggi," tulisnya bahwa "sikapnya sangat baik," dan menyimpulkan bahwa dia "tampak bagi saya cukup dewasa dan stabil." Koreksi petugas melaporkan bahwa "saya tidak pernah punya masalah dengan dia. Dia sopan dan santun dan selalu hormat kepada petugas dan narapidana." Petugas kedua bersaksi bahwa "dia bekerja dengan saya sebagai porter blok sel, menurut saya dia sangat pendiam dan orang yang serius. Dia bekerja keras, dan sebagian besar waktu dia tinggal sendiri. Saya tidak ingat dia membuat masalah ke siapa pun." Akhirnya, petugas pria lain memanggilnya, namun pria itu ditolak karena penampilannya dan mendapat pelanggaran serius, dan dia mengungkapkan cukup kepahitan. Tiga bulan kemudian, dia mengalami episode kedua merasa dianiaya dan dirawat di rumah sakit setelah dia "melempar gelas melalui jeruji kepada petugas. Ia memiliki

pemikiran petugas ingin memotong wajah dan mata." Pria itu menjelaskan bahwa dia "percaya bahwa sekelompok petugas mengikuti narapidana dan memanggil nama dan menggodanya," dan dia "berbicara tentang panggilan semua orang bahwa dia homo atau homoseksual dan mengklaim bahwa ketika dia akan berada di selnya pada malam hari, petugas akan berdiri di depan selnya berbicara tentang dia, mengklaim dia adalah homo."

DAFTAR PUSTAKA

- Hodgins, S, & Mueller-Isberner, R 2000, *Violence, crime and mentally disordered offenders: Concepts and methods for effective treatment and prevention*, Wiley, England.
- Hodgins, S 2000, *Violence among the mentally ill: Effective treatments and management strategies*, The Netherlands: Kluwer Academic, Dordrecht.
- Howard, A, & Scott, RA 1965, A proposed framework for the analysis of stress in the human organism, *Behavioral Science*, vol.10, pp.141 -160.
- Lombardo, LX 1981, *Guards imprisoned: Correctional officers at work*, Elsevier, New York
- Monahan, J. M., Steadman, HJ, Silver, E, Appelbaum, PS, Robbins, PB, Mulvey, EP, Roth, L. H, Grisso, T, & Banks, S 2001, *Rethinking risk assessment*, Oxford University Press, New York.
- Nwankwo, BO, Nwoke, EU, Chukwuocha, UM, Obanny, AO, Nwoga, KS, Nwagwu, UO, & Okereke, C 2010, Prevalence and predictors of anti social behavior: a crosssectional survey of adolescents in secondary schools in owerri municipal, south east Nigeria, *Pakistan Journal of Social Sciences*, Vol 7(2), pp.129-139.
- Quinsey, VL, Harris, GT., Rice, ME, & Cormier, C 1998, *Violent offenders: Appraising and managing risk*, American Psychological Association, Washington.
- Toch, H 1992, *Mosaic of despair: Human breakdowns in confinement*, American Psychological Association, Washington.

BAB 5

PERILAKU STRES BERLEBIHAN

Oleh Iwan Henri Kusnadi

5.1 Timbulnya Stres

Setiap manusia pernah mengalami perasaan tertekan atau mengalami ketegangan atau dalam bahasa populernya dikenal dengan istilah yang disebut *stress*. *Stress* ini merupakan bagian dari kehidupan manusia, maksudnya bahwa manusia tidak akan pernah luput dari suatu pengalaman merasakan ketegangan dalam kehidupannya. Dalam hal ini cara individu dalam mensikapi suatu kondisi *stress* umumnya berbeda-beda antara individu yang satu dan individu lainnya. Hal ini tergantung dari pengalamannya sendiri yang dimiliki oleh setiap individu, kemudian kepribadiannya, serta kondisi lingkungan hidupnya. Pendapat Acevedo dan Ekkekakis (2006:189) menyatakan bahwa *stress* dapat ditimbulkan, *pertama*: disebabkan oleh karakteristik bawaan yang merupakan predisposisi keturunan serta keterbatasan psikologis individu. *Kedua*, dipengaruhi oleh faktor lingkungan misalnya kondisi dan situasi tempat tinggal serta pengalaman masa lalu individu. Jadi dengan demikian munculnya *stress* dapat disebabkan oleh faktor dari dalam diri individu maupun faktor dari luar diri individu itu sendiri.

Hadirnya *Stress*, baik dalam dunia olahraga maupun dalam kehidupan suatu masyarakat pada umumnya telah menjadi perhatian para pakar psikologi. Khusus dalam dunia olahraga *stress ini* menjadi sebuah kajian para ahli psikologi olahraga, tujuannya agar para atlet tidak terganggu penampilannya (*performance*) saat bertanding sehingga mampu

menampilkan prestasi yang optimal. Dalam kehidupan masyarakat, *stress* menjadi kajian para pakar psikologi, dengan tujuan membantu individu agar terhindar dari *stress* sehingga dapat menikmati kehidupan ini dengan nyaman dan penuh Bahagia.

Stress muncul sejalan dengan peristiwa dan perjalanan kehidupan yang dilalui oleh individu dan terjadinya tidak dapat dihindari sepenuhnya. Pada umumnya, individu yang mengalami *stress* akan terganggu siklus kehidupannya dan merasakan ketidaknyamanan. Bahkan, *stress* yang berkelanjutan dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain sehingga masyarakat perlu memahami indikasi gejala *stress*, dampak *stress* pada diri individu, mengetahui penyebab *stress*, dan cara mengurangnya. Tulisan berikut ini akan mencoba untuk menguraikan masalah *stress* dan cara menurangnya, agar para pembaca dapat mengenali dan mengatasinya sehingga dapat menjalani kehidupan dengan rasa nyaman dan Bahagia.

5.2 Definisi *Stress*

Bila dilihat secara umum maka *stress* merupakan suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dengan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohani. Kemudian pendapat McGrath dalam Weinberg dan Gould (2003:81), *stress* didefinisikan sebagai “*a substantial imbalance between demand (physical and/or psychological) and response capability, under conditions where failure to meet that demand has importance consequences*”. Maksudnya bahwa *stress* akan muncul pada individu bila ada ketidakseimbangan atau kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhannya baik yang bersifat jasmani maupun rohani. Belum tentu semua individu yang mengalami ketidakseimbangan antaraharapan dan kenyataan

tersebut akan menjadikannya *stress*. Suatu stimulus yang sama akan direspons secara berlainan oleh individu yang berbeda. Maknanya, tidak semua stimulus akan direspons menjadi *stress* oleh semua individu. Hal itu dikarenakan adanya perbedaan setiap individu dalam mensikapi setiap situasi, kemampuan meredam stimulus, dan pengalaman hidupnya. Selain itu, tingkat kepekaan (*sensitivitas*) dan daya toleransi individu terhadap stimulus yang dapat menimbulkan *stress* juga ikut berpengaruh. Pada dasarnya setiap individu memiliki ambang rangsang terhadap *stress* yang berbeda-beda dalam setiap situasi. Suatu stimulus pada saat tertentu akan menimbulkan *stress*, tetapi pada situasi yang berbeda tidak menimbulkan *stress*.

Umumnya olahragawan maupun masyarakat nonolahragawan, keberadaan *stress* pada diri individu akan menimbulkan suatu kondisi yang tidak menguntungkan, sebab akan mengganggu kinerja serta produktivitas kerjanya. Namun, dalam dunia olahraga *stress* juga diperlukan menjelang pertandingan, meskipun dalam kadar yang ringan sebab keberadaan *stress* yang ringan diperlukan sebagai pemicu semangat individu dalam menghadapi suatu pertandingan. Dengan demikian, munculnya *stress* ini dalam kadar yang ringan akan membantu individu siaga (*alert*) dalam menghadapi pertandingan. Tetapi perlu dipahami bahwa jika *stress* yang muncul terlalu berat justru akan mengganggu penampilan olahragawan. Untuk itu, individu harus memahami kondisi *stress* serta mampu mengendalikan-nya agar dalam menjalani kehidupan dengan nyaman dan Bahagia.

5.3 Gejala Timbulnya *Stress*

Individu yang mengalami *stress* akan berperilaku lain dibandingkan dengan tujuannya yang tidak mengalami *stress*. Oleh karena itu, kondisi individu yang mengalami *stress* gejala-

gejalanya dapat dilihat baik secara fisik maupun secara psikologis. Gejala secara fisik individu yang mengalami *stress*, antara lain ditandai oleh: gangguan jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan pada otot, sakit kepala, telapak tangan dan atau kaki terasa dingin, pernapasan tersengal-sengal, kepala terasa pusing, perut terasa mual-mual, gangguan pada pencernaan, susah tidur, bagi wanita akan mengalami gangguan menstruasi, dan gangguan seksual (impotensi) (Waitz, Stromme, Railo, 1983: 52-71). Gangguan jantung, bagi individu yang mengalami *stress* ada indikasi detak jantungnya lebih cepat (berdebar-debar) daripada saat tidak mengalami *stress*. Ada juga individu yang merasakan dada sebelah kiri terasa nyeri (di daerah sekitar puting susu), meskipun hal tersebut tidak berlangsung terlalu lama, tetapi sesekali muncul lagi. Jika rasa berdebar atau nyerinya hilang tidak berarti bahwa *stress* yang dialami individu itu telah hilang. Untuk itu, diperlukan pencegahan agar *stress* tidak berlangsung lama, sebab semakin lama *stress* bersarang dalam diri individu dapat menjadi salah satu penyebab serangan jantung

Dalam hal ini timbulnya tekanan darah tinggi (hipertensi) dapat diakibatkan oleh *stress* yang di umumnya seseorang yang mengalami *stress* sulit tidur, sehingga akan berdampak pada tekanan darahnya yang cenderung tinggi. Bukan rahasia lagi bagi individu yang memiliki hipertensi berpotensi untuk terserang *stroke*. Dalam hal ini disarankan setiap individu harap rajin mengecek tekanan darahnya baik sistolik maupun diastolik, terutama bagi yang sudah berumur 40 tahun ke atas. Sistolik adalah indikasi tekanan darah yang dipompakan ke luar dari jantung, sedangkan diastolik adalah indikasi tekanan darah saat kembali ke bilik jantungnya.

Dalam hal ini ketegangan pada otot dapat juga diakibatkan oleh *stress* yang diderita individu. Pada umumnya,

ketegangan yang terjadi pada kelompok otot di daerah tengkuk, leher, bahu, dan rahang. Adanya Ketegangan otot di sekitar tengkuk akan mengganggu suplai darah ke otak, akibatnya kepala terasa nyeri karena kekurangan suplai darah. Jika kondisi seperti itu berlangsung lama maka akan membahayakan kesehatan individu. Untuk itu, diperlukan relaksasi pada kelompok otot yang relatif mudah tegang akibat *stress* tersebut. Sakit kepala dapat diakibatkan oleh *stress* yang diderita individu, hal itu berkaitan dengan penjelasan di atas. Dampak dari ketegangan kelompok otot leher dan daerah di sekitar kepala tersebut, jika berlangsung lama akan membahayakan kesehatan karena suplai darah ke otak menjadi terganggu. Untuk itu, jika ada indikasi sakit kepala yang diakibatkan karena terlalu banyak pikiran, maka selain segera periksakan ke dokter, dapat juga dilakukan masase/untuk merelaksasikan kelompok otot yang tegang tersebut. Dengan masase akan membantu memperlancar peredaran darah ke seluruh tubuh, sehingga setiap organ tubuh tercukupi kebutuhan darahnya. Telapak tangan dan kaki terasa dingin, juga dapat diakibatkan karena suplai darah ke sel-sel otot lengan dan tungkai berkurang. Oleh karena suplai aliran darah ke otot-otot tangan dan kaki berkurang maka mengakibatkan tangan dan kaki terasa dingin. Indikasi lain individu yang mengalami *stress* ditandai dengan keluar keringat dingin pada telapak tangan.

Terjadinya pernapasan tersengal-sengal, dapat diakibatkan dari reaksi *stress* yang melanda individu. Di atas telah dikemukakan bahwa *stress* mengakibatkan detak jantung berdebar-debar, sehingga pernapasan menjadi tersengal-sengal. Pernapasan yang normal adalah berirama dalam dan panjang saat menghela napasnya. Untuk itu, individu yang mengalami *stress* harus mampu merasakan bagaimana pernapasan baik pada saat menarik maupun

mengeluarkan udara. Oleh karena itu, latihan pernapasan merupakan salah satu metode yang baik untuk te- rapi bagi individu yang mengalami *stress*. Kepala terasa pusing dan perut terasa mual-mual, dapat diakibatkan oleh *stress* dan ketegangan fisik yang lama. Keterkaitannya dengan *stress* seperti telah dijelaskan di atas, di mana gangguan peredaran darah akan berpengaruh terhadap berbagai kondisi fisiologis dan kondisi psikologis individu. *Stress* akan mempengaruhi fungsi dan kerja usus serta lambung. Kondisi tersebut akan berdampak pada system pencernaan dan buang air besar menjadi terasa sakit (sembelit). Contohnya individu yang suka marah-marah akan berdampak pada kontraksi lambung yang akhirnya dapat mengakibatkan iri- tasi lambung. Untuk itu, disarankan individu, terutama para guru atau dosen, jangan mudah marah agar tidak mudah terlanda oleh *stress* dalam hidup ini, meskipun *stress* tidak dapat dihindari sepenuhnya.

Susah tidur dan *stress* merupakan hubungan yang bersifat timbal balik. Artinya, susah tidur dapat diakibatkan karena *stress* dan *stress* dapat mengakibatkan susah tidur. Padahal tidur yang berkualitas merupakan proses yang penting guna mengistirahatkan (*merecovery*) kondisi fisik maupun psikis. Selain itu, pada saat individu tidur merupakan proses pembangunan sel-sel yang rusak akibat akitifitas fisik. Untuk itu, seyogyanya setiap individu dalam sehari semalam (24 jam) waktu ti- durnya harus teratur dan minimal berlangsung selama 7-8 jam. Gangguan menstruasi bagi Wanita dapat juga ditimbulkan oleh factor *stress*, yaitu menstruasi menjadi tidak teratur, masa subur menjadi pendek bahkan menjadi tidak subur lagi. Meskipun belum ada data penelitian yang valid, ada kecenderungan wanita yang sering mengalami *stress* akan sulit untuk mendapatkan keturunan. Adapun keluhan para wanita yang mengalami *stress* pa- da saat menstruasi adalah timbul rasa nyeri, sakit perut, mual-mual,

dan pusing. Individu yang mengalami *stress* ke tingkat *stress* individu lebih berat cenderung akan mengalami impoten. Apalagi penyebab munculnya *stress* karena faktor perselingkuhan, maka pasangan suami istri tersebut hampir pasti tidak memiliki libido lagi di antara keduanya.

Kemudian gejala secara psikologis individu yang mengalami *stress*, antara lain ditandai oleh: perasaan selalu gugup dan cemas, peka dan mudah tersinggung, gelisah, kelelahan yang hebat, enggan melakukan kegiatan, kemampuan kerja dan penampilan menurun, perasaan takut, pemusatan diri yang berlebihan, hilangnya spontanitas, mengasingkan diri dari kelompok, dan pobia (Waitz, Stromme, Railo, 1983:41-50). Perasaan selalu gugup dan cemas, merupakan indikasi individu yang mengalami *stress* saat menghadapi per-masalahan. Jika individu selalu gugup setiap menghadapi masalah antara lain seperti saat akan ujian mid semester, ujian, menghadap pimpinan, di mana kondisi tersebut merupakan indikasi dari perasaan *stress*. Individu yang mengalami *stress* perasaannya menjadi peka dan mudah tersinggung (sensitif). Setiap hal yang ada disekitarnya dirasakan selalu mengawasi individu yang mengalami *stress*. Pada hal kondisi lingkungan semua berjalan biasa dan tidak ada syak wa- sangka terhadap individu yang sedang *stress* tersebut. Kondisi seperti itu dapat menyebabkan individu yang mengalami *stress* selalu gelisah perasaannya, di mana gejala secara fisik diwujudkan dengan berjalan mondar-mandir tanpa tujuan dan sasaran yang jelas.

Penampilan yang tampak seperti orang yang kelelahan sekali merupakan indikasi *stress*. Meskipun tidak sehabis bekerja keras individu yang *stress* tampak seperti orang yang amat sangat kelelahan, sehingga enggan untuk melakukan berbagai kegiatan fisik. Selain itu, individu yang *stress* perilakunya menjadi lamban, kemampuan kerja dan

penampilan juga menurun Individu yang mengalami *stress* merasakan ketakutan yang tidak beralasan. Seringkali perasaan takut itu dapat terbawa dalam mimpi-mimpi yang menyengat saat tidur sehingga saat bangun tidur mestinya individu merasa segar, tetapi karena mimpi-mimpi tersebut mengakibatkan saat bangun tidur menjadi terasa Lelah. Individu yang mengalami *stress* cenderung banyak merenung atau memusatkan diri yang berlebihan. Kemudian seperti ini akan diikuti oleh individu dengan perilaku mengasingkan diri dari kelompok atau lingkungannya. Oleh karena itu, jika tidak cepat diambil tindakan untuk terapi, individu tersebut cenderung akan cepat naik kelas dari *stress* menjadi depresi. Pada seseorang yang mengalami *stress* akan kehilangan spontanitas dan keceriaan. Individu yang mengalami *stress* tampilan wajahnya selalu kusam, cemberut, dan tatapan matanya kosong, sehingga tidak dapat gembira menghadapi situasi lingkungan. Dalam hal ini ada kecenderungan muncul perasaan takut, atau juga rasa bersalah, dan merasa tidak bermanfaat bagi siapapun.

5.4 Bagaimana Dampak Stres

Bila kita perhatikan pada umumnya, seseorang yang mengalami ketegangan akan mengalami kesulitan dalam manajemen kehidupannya, sebab *stress* akan memunculkan kecemasan (*anxiety*) dan sistem syaraf menjadi kurang terkendali. Pusat syaraf otak akan mengaktifkan saraf simpatis, sehingga mendorong sekresi hormon adrenalin dan kortisol yang akhirnya akan memobilisir hormon-hormon lainnya. Individu yang berada dalam kondisi *stress*, kondisi fisiologisnya akan mendorong pelepasan gula dari hati dan pemecahan lemak tubuh, dan bertambahnya kandungan lemak dalam darah (Waitz, Stromme, Railo, 1983:2). Kondisi tersebut akan mengakibatkan tekanan darah meningkat dan darah lebih

banyak dialihkan dari sistem pencernaan ke dalam otot-otot, sehingga produksi asam lambung meningkat dan perut terasa kembung serta mual. Oleh karena itu, *stress* yang berkepanjangan akan berdampak pada depresi yang selanjutnya juga berdampak pada fungsi fisiologis manusia, di antaranya gagal ginjal dan *stroke*. Pada dasarnya, penyakit disfungsi secara fisiologis itu diakibatkan oleh terganggunya kondisi psikologis seseorang. Sebagai contoh, perilaku agresif dan defensif individu dapat disebabkan oleh akumulasi *stress* yang tidak mampu dikenali dan dieliminasi oleh individu. Selain itu, kondisi sosial ekonomi individu yang serba kekurangan dan lingkungan hidup (seperti di desa dan di kota besar) juga berpotensi melahirkan *stress*. Hal itulah salah satu faktor yang memunculkan berbagai kejahatan di kota-kota besar. Sebagai dampak dari kondisi masyarakat atau individu yang *stress* mudah memunculkan bentuk perilaku agresif karena berbagai faktor kesenjangan kondisi dan status masyarakat yang mencolok. Pada sisi lain, perilaku generasi muda di kota-kota besar yang mengarungi hidup dengan mengkonsumsi miras dan narkoba merupakan bentuk defensif dari kondisi *stress* yang menimpa dirinya. Jadi secara garis besar dampak *stress* dapat menimpa pada kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Seperti telah dijelaskan pada indikasi gejala *stress* di atas. Berikut ini dampak *stress* terhadap fisik individu.

Stress memang merupakan bagian dari kehidupan manusia, namun *stress* tidak akan datang dengan tiba-tiba tanpa adanya suatu penyebab. Makna *stress* muncul tentu ada penyebabnya, untuk itu individu harus mampu mencari penyebab *stress* agar dapat mengenali, mengurangi bahkan menghilangkan *stress* yang melanda dirinya. Oleh karena individu yang tidak mengalami *stress* akan merasakan hidupnya nyaman dan bahagia. Dengan demikian, *stress* harus dijauhkan dari kehidupan individu, agar dapat menjauhkan *stress* maka

setiap individu harus mampu mengenali penyebabnya. Dengan mengetahui penyebabnya, selanjutnya akan mampu mengurangi dampak *stress* tersebut pada diri individu sehingga dapat merasakan nikmatnya hidup di dunia ini. Di atas telah disebutkan bahwa munculnya *stress* disebabkan oleh faktor yang berasal dari dalam diri individu dan faktor yang berasal dari luar diri individu. Adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga berdampak pada munculnya *stress*. Berikut ini beberapa hal yang dapat menyebabkan muncul *stress* pada individu, antara lain: perasaan cemas mengenai hasil yang dicapai, aktivitas yang tidak seimbang, tekanan dari diri sendiri, suatu kondisi ketidakpastian, perasaan cemas, perasaan bersalah, jiwa yang dahaga secara emosional, dan kondisi sosial ekonomi. Perasaan cemas mengenai hasil yang dicapai akan menimbulkan *stress*. Sebagai contoh, jika seorang dosen terlalu banyak beban pekerjaan di kantor dan pekerjaan itu harus selesai dalam waktu yang bersamaan, kondisi seperti itu jelas akan menimbulkan *stress*. Oleh karena dosen juga manusia yang penuh dengan berbagai keterbatasan, maka diperlukan seorang pemimpin yang bijak dalam pembagian tugas kepada bawahannya agar tidak banyak menimbulkan *stress*.

Aktivitas yang tidak seimbang dapat sebagai pemicu munculnya *stress*, terutama aktivitas yang berlebihan, sehingga individu tidak memiliki waktu yang cukup untuk merecovery dirinya. Selain itu, kedekatan dengan keluarga atau orang yang dicintai akan berkurang akibat dari padatnya kegiatan yang dilakukan. Berbagi cerita (*sharing*) dengan orang-orang yang dicintai atau dengan keluarga merupakan sarana untuk berkeluh kesah yang dapat mengurangi beban kepenatan psikologis. Untuk itu, perlu jalinan hubungan komunikasi yang harmonis dalam rumah tangga agar terhindar dari potensi terserang oleh *stress*. Tekanan dari diri sendiri dapat menimbulkan *stress*,

terutama bagi individu yang selalu ingin tampil sempurna (*perfectionist*). Segala sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya akan mendorong individu itu untuk menyempurnakannya, sementara pekerjaan yang diembannya cukup banyak sehingga menyita waktu yang banyak pula. Oleh karena itu, tipe orang yang *perfectionist* memiliki potensi yang lebih besar untuk mudah terserang *stress* dalam hidupnya. Kondisi ketidakpastian juga akan menimbulkan *stress*, sebab ketidakpastian membuat individu menjadi tidak menentu. Sebagai contoh, seorang pria yang mendekati seorang gadis, di mana masih dalam taraf penajagan dan belum ada tanda lampu hijau, maka si pria tersebut pada dasarnya sedang dalam kondisi *stress* yang disebabkan oleh perasaannya apakah berhasil atau gagal pendekatan yang dilakukan. Kondisi seperti itu akan menimbulkan *stress* meskipun dalam taraf yang masih ringan. Perasaan cemas adalah suatu kondisi yang khawatir terhadap suatu masalah yang tidak jelas penyebabnya. Rasa cemas dapat juga diakibatkan oleh sifat individu yang memang pencemas (*traits-anxiety*). Perasaan khawatir merupakan pikiran yang negatif, pada hal pikiran negatif memunculkan perasaan negatif dan akhirnya mengakibatkan *stress*. Perasaan cemas mendorong munculnya *stress* pada individu. Selain itu, individu yang selalu merasa bersalah juga dapat mengakibatkan muncul *stress* karena apa saja yang dikerjakan tidak pernah benar. *Stress* dapat muncul pada individu yang jiwanya merasa dahaga secara emosional. Menurut Abraham Maslow, kebutuhan manusia yang mendasar selain kebutuhan fisiologis dan biologis, juga memerlukan kebutuhan akan cinta kasih, kasih sayang, dihormati, dan dihargai oleh orang lain. Jika kebutuhan individu tersebut tidak terpenuhi, maka merasa menjadi manusia yang aneh, sehingga menimbulkan konflik dalam dirinya yang akhirnya muncul *stress*. Selain itu, jiwa yang dahaga secara spiritual juga dapat menyebabkan *stress* Individu yang tidak

mengenal dan tidak dekat dengan Tuhan pendiriannya labil dan mudah goyah. Individu yang menyalahkan Tuhan merupakan indikasi dari tidak dekatnya kepada Tuhannya. Kondisi sosial ekonomi juga dapat menimbulkan *stress*. Orang mengalami *stress* akibat kondisi ekonomi yang serba kekurangan. Apalagi sebelumnya individu tersebut pernah memiliki status sosial ekonomi yang mapan, tetapi tiba-tiba terkena PHK akibatnya potensi munculnya *stress* akan lebih dominan. Oleh karena itu, rejeki, nasib, dan jodoh sudah di atur oleh Tuhan, manusia seharusnya tidak melampaui wewenang Tuhan. Manusia yang demikian itu adalah manusia yang arogan dan yang dapat memicu munculnya *stress*. Sifat sabar, tawakal dan menerima apa adanya dapat membantu mengurangi terjadinya *stress*.

5.5 Bagaimana Mengurangi Stres

Untuk mengurangi *stress* yang muncul dalam diri setiap individu, yang pertama dan utama adalah mengetahui penyebab timbulnya *stress*. Dengan mengetahui penyebabnya, akan mempermudah dalam menentukan cara mengurangi *stress* yang muncul pada diri individu. Canakan kegiatan harian secara rutin, memelihara tanaman dan binatang, meluangkan waktu untuk diri sendiri (keluarga), menghindari diri dalam kesendirian. Pola makan yang sehat dan bergisi. Pada umumnya pola makan yang sehat adalah minimal makan 3 kali dalam sehari, dan menunya 4 sehat 5 sempurna. Untuk itu, yang perlu diperhatikan adalah jenis asupan makanan komposisinya harus seimbang antara karbohidrat, lemak, dan protein. Oleh karena asupan makanan juga dapat menyebabkan timbulnya *stress* pada individu, terutama jenis makanan yang mengandung lemak. Sebagai contoh kaum wanita yang banyak mengkonsumsi lemak cenderung akan mengalami kegemukan, dan kegemukan adalah momok bagi kaum wanita. Selain itu, orang yang mengalami *stress* akan terjadi pemecahan lemak

tubuh sehingga menambah kandungan lemak dalam darah. Kondisi seperti itu akan mengganggu sistem peredaran darah dan mengakibatkan penyumbatan dalam pembuluh darah. Untuk itu, pola makan 4 sehat 5 sempurna perlu terus dilakukan, agar individu dapat terhindar dari *stress*. Budaya makan makanan yang bersifat *instant* harus segera dikikis guna menjamin asupan gisi yang sehat bagi jiwa dan raga.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani baik akan terhindar dari *stress*, karena memiliki kemampuan ambang rangsang psikis yang tinggi terhadap *stress*. Sebab landasan yang kuat bagi kondisi psikologis individu adalah makanan yang sehat dan bergisi, waktu istirahat yang cukup, dan kebugaran jasmani yang baik (Loehr, 1993:149). Jadi aktivitas jasmani yang dilakukan secara terprogram, terukur, teratur, dan rutin mampu mengurangi potensi serangan *stress*, selain itu juga mampu memelihara kebugaran jasmani individu. Dianjurkan individu non olahragawan untuk melakukan aktifitas fisik, antara lain seperti *jogging*, jalan, renang, bersepeda dengan intensitas ringan sampai sedang, dalam durasi waktu minimal 20 menit, frekuensinya 3 kali setiap minggu, akan membantu memelihara kebugaran jasmani. Pernapasan yang baik adalah menarik napas secara perlahan dan dalam yaitu menggunakan *diaphragma* (Jawa: *unjal ambegan*) dan sesaat ditahan di perut, selanjutnya dikeluarkan secara perlahan pula. Cara bernapas seperti ini sangat membantu mereduksi *stress*. Sebagai contoh, jika individu mengalami jantung berdebardebar, lakukanlah bernapas secara perlahan dan dalam maka denyut jantung relatif akan lebih lambat. Permasalahan yang muncul sekarang, apakah pernapasan yang selama ini dilakukan oleh setiap individu sudah baik? Adapun caranya dengan merasakan pada saat menghirupmaupun mengeluarkan udara yang dilakukan secara perlahan dan dalam dengan memanfaatkan *diaphragma*. Untuk

itu, mulai dari sekarang perlu dilakukan latihan pernapasan yang baik dan benar agar semua individu terhindar dari *stress* yang berat. Melakukan aktivitas yang menggembirakan akan membantu individu terhindar dari perasaan *stress*. Sebab melalui aktivitas yang menggembirakan, individu yang memiliki masalah, sejenak akan melupakan permasalahannya. Oleh karena itu, akhir-akhir ini muncul terapi melalui tertawa yang sampai terbahak-bahak dan bahkan sampai menangis, yang tujuannya untuk mendorong munculnya hormon endorfin dari dalam diri individu itu sendiri. Cara ini dapat dikombinasikan dengan latihan kebugaran jasmani di atas, dengan aktivitas ringan sampai sedang minimal dalam waktu 20 menit juga dimaksudkan untuk mendorong munculnya hormone endorfin dan dalam diri individu itu sendiri. Dengan munculnya hormon endorfin tersebut akan berdampak pada individu merasa riang dan gembira.

Berlibur atau rekreasi merupakan aktivitas yang bertujuan untuk melepaskan segala kelelahan (kepenatan) baik fisik maupun psikis dengan cara mengubah suasana yang menjadi rutinitas. Terutama bagi yang sudah berkeluarga berlibur sangat diperlukan guna menjalin hubungan yang harmonis antar anggota keluarga agar terjadi komunikasi yang harmonis pula. Selain itu, dengan perubahan suasana mampu menggairahkan kinerja individu yang mengalami kepenatan karena rutinitas pekerjaan atau beban pikiran yang terlalu berat. Kemudian menjalin hubungan yang harmonis, maksudnya adalah hubungan dan komunikasi dengan pihak lain secara harmonis, terutama keluarga, akan membantu mereduksi potensi individu terserang *stress*. Sebagai contoh individu yang tidak diterima dengan baik dalam lingkungan keluarganya, akan menyebabkan *stress* sehingga perilakunya serba salah. Hal itu yang mengakibatkan individu tidak nyaman tinggal di rumah, jika kondisi seperti itu terus

berkepanjangan berakibat *broken home* pada diri individu. Untuk itu, dalam keluarga harus diciptakan suasana dan komunikasi yang harmonis antar anggotanya agar terhindar dari *stress*. Selain itu, dengan tetangga atau rekan kerja jalinan yang harmonis terus digalakkan, agar dalam lingkungan atau satu ruang kerja tidak terjadi rasa permusuhan dan saling mencurigai satu dengan yang lainnya. Suasana lingkungan tempat tinggal atau tempat kerja yang tidak harmonis berpotensi melahirkan *stress*. Secara umum biasanya seseorang yang mengalami *stress* penyalurannya antara lain melalui merokok, makan secara berlebihan, minum minuman keras, dan mengkonsumsi narkoba. Sesaat mungkin kegiatan tersebut dapat menghilangkan *stress*, tetapi dalam jangka waktu yang lama dan berlebihan justru akan membahayakan terhadap kesehatan individu itu sendiri. Hal penting juga yakni berkaitan dengan merencanakan kegiatan harian secara rutin. Hidup adalah serangkaian rutinitas, namun manusia selalu melupakan rutinitas tersebut. Bahkan dalam menjalani hidup ini individu sering lupa dalam merencanakan kegiatan yang akan dijalani dalam satu hari ini. Sebagai contoh hari ini ada rapat atau seminar, tetapi individu tersebut jika lupa jadwal kegiatannya maka akan menimbulkan *stress*. Sebaliknya, jika individu mengetahui secara pasti jadwal kegiatan dari hari ke hari maka akan mengurangi resiko terkena *stress*. Memelihara tanaman dan binatang dapat sebagai sarana untuk mengurangi beban *stress* pada individu. Dengan menanam dan merawat tanaman dapat sebagai hiburan dan pengalihan perhatian atau konsentrasi pada suatu permasalahan. Dengan merawat tanaman konsentrasi sesaat akan tercurahkan pada tanaman tersebut, sehingga beban *stress* dapat berkurang. Selain itu, memelihara binatang piaraan antara lain seperti kucing, anjing, burung, ikan dan sejenisnya merupakan hiburan yang mampu mengalihkan konsentrasi dari suatu

permasalahan ke objek yang dirawat. Kemudian perlu meluangkan waktu untuk diri sendiri (keluarga). Seperti telah dijelaskan di atas dalam rekreasi atau meluangkan waktu bagi diri sendiri dan keluarga sangat diperlukan agar individu terhindar dari *stress*. Selain itu, kegiatan seperti memancing ikan dapat sebagai sarana mengurangi ketegangan pada individu yang mengalami *stress*.

Menghindari diri dalam kesendirian. Jika individu mengalami *stress* sebaiknya banyak bergaul dengan orang lain agar tidak dalam kesendirian, sebab jika dalam kesendirian individu itu akan semakin menikmati *stress*nya. Dengan semakin menikmati *stress* kondisinya akan semakin buruk dan membahayakan. Untuk itu, akan lebih baik individu yang mengalami *stress* mencari teman yang dapat diajak untuk mencurahkan isi hati (*curhat*), sehingga beban psikologis penyebab *stress* dapat dikurangi.

DAFTAR PUSTAKA

- Acevedo, Edmund O; Ekkekakis, Panteleimon (ed.). 2006. *Psychobiology of Physical Activity*. Champaign, Il.: Human Kinetics.
- Cox, Richard H. 2002. *Sport Psychology: Concepts and Applications*, 4th edit- ion. New York: McGraw-Hill Co. Inc.
- Lake, David. 2004. *Stress: How to Cope with Pressure*. Singapore: The Singapore Women's Weekly Health Series.
- Loehr, J.1993. *Toughness Training for Life*. New York: Penguin Books
- Ltd. Waitz, Grete; Stromme, Sigmund; Railo, Willi S. 1983. *Conquer Stress witch Grete Waitz*, (terjemahan Sinta A. W). Bandung: Angkasa.
- Weinberg, Robert S; Gould, Daniel. 2003. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 3rd edition. Champaign, Il.: Human Kinetics.

BAB 6

PERILAKU MEMANDANG MASA LALU

Oleh Sri Wahyuning Astuti

6.1 Pendahuluan

Yang lalu biarlah berlalu....

Seringkali kita mendengar dengan kalimat tersebut keluar dari mulut seseorang, sebagai upaya untuk meminta kita tidak mengingat peristiwa yang telah lalu.

Peristiwa yang telah terjadi bagi sebagian orang berusaha untuk dilupakan, atau dikubur rapat rapat untuk tidak muncul lagi kedalam ingatan. Namun tidak demikian bagi sebagian yang lain. Ada yang terus mengingat peristiwa masa lalu sepanjang perkembangan hidupnya. Terlepas pada dimana muara ingatan tersebut, positif atau negative, namun bagi sebagian orang yang terus menjadikan masa lalu sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupannya tentu berpengaruh terhadap perilaku mereka.

Yanti, bukan nama sebenarnya, hari ini memutuskan untuk tidak melanjutkan rencana pernikahannya dengan kekasihnya yang telah “membersamai” selama 5 tahun terakhir. Bukan karena ada hati yang lain, sehingga ia ragu menikah dengan Rian. Sebulan terakhir sejak persiapan pernikahan dilakukan, Yanti memang mengalami pergulatan perasaan yang hebat. Hampir tiap malam, dia tidak dapat memejamkan mata, Ingatan masa kecilnya terus berkelebat dalam pikirannya. Tidak hanya mengalami gangguan tidur, emosinya Yanti menjadi tidak stabil. Marah tanpa alasan yang jelas, hingga tiba tiba menangis.

Tentu saja apa perilaku yang ditampakkan oleh yanti membuat orang sekitarnya bingung. Yanti, gadis manis yang

berprestasi, pintar dan taat beragama tiba-tiba menunjukkan perilaku yang tidak biasanya. Orang tuanya bahkan kesulitan menggali informasi atas apa yang dialami oleh putri semata wayangnya.

Beruntung, meski bukan orang tuanya, namun Yanti lebih mengalir Ketika harus bercerita dengan orang yang dia percaya, yang kebetulan Dosen selama ia berkuliah S1 dulu. Dari mulutnya mengalir deras cerita, bahwa ia takut menjalani pernikahan karena trauma masa kecil yang didapatkan. Dulu saat duduk di bangku taman kanak-kanak, Yanti pernah mendapatkan pelecehan seksual oleh pamannya sendiri, yang bahkan hingga hari ini orang tuanya pun tidak mengetahuinya.

6.2 Masa Lalu dan Memori

Apa yang dialami Yanti, mungkin juga pernah dialami oleh orang lain. Merasa tidak nyaman dan terganggu dengan pengalaman masa lalu sehingga tidak mampu melanjutkan kehidupan untuk masa datang. Namun, apa sebetulnya masa lalu? Seseorang yang selalu ingat terhadap masa lalu, menurut pandangan psikologi kognitif artinya menempatkan segala informasi yang terkait masa lalu dalam memori jangka panjang. Adakalanya ingatan itu muncul ke permukaan karena mendapatkan stimulus untuk memunculkan kembali.

Memori sulit untuk didefinisikan tanpa melingkar. Orang sering mendefinisikan memori sebagai "sesuatu yang dapat Anda ingat". Tetapi kita tidak dapat menyangkal keberadaan ingatan ketika tidak ada ingatan. Sigmund Freud adalah orang pertama yang berteori tentang gagasan ini: ingatan yang tidak diingat secara sadar dapat memberikan kendali melalui alam bawah sadar. Meskipun banyak metodologi penelitiannya sekarang dikritik, Freud membuka mata kita tentang bagaimana peristiwa masa lalu dapat memengaruhi kita

dengan cara terlepas dari kesadaran kita. Memori adalah *"masa lalu yang menjadi bagian dari diri saya"*.

Peristiwa masa lalu dapat menjadi bagian dari kita dalam tiga cara berbeda yakni memori procedural, semantik, dan/atau episodik. Yang termasuk dalam memori procedural ini adalah diantaranya cara mengendari sepeda. Memori ini membuat kita mengingat bagaimana mengkoordinasikan anggota tubuh dan persepsi yang berbeda berdasarkan upaya sebelumnya dalam bersepeda. Sementara itu, mengingat bahwa roda gigi digunakan untuk mengganti lingkaran putaran roda mewakili memori semantik. Sedangkan saat kita mengingat kapan, di mana, dan dengan siapa saya belajar berkendara – sebuah contoh memori episodik. Terlepas dari perbedaan diantara ketiganya, semua jenis memori tampaknya menjalani tahapan yang sama sepanjang waktu.

Merujuk pada perkembangan psikososial Erickson, dalam hidup ada tahapan dan harapan ideal yang seharusnya dicapai dalam hidup (Hurlock, 2011). Dalam perkembangan mencapai identitas dewasa, umumnya ingatan berisi tentang peristiwa penting dan menyusahkan, dan peristiwa bahagia sebagai penutupan. Karena itu kenangan yang diambil secara tidak sengaja seharusnya tidak menyimpang dari pola tersebut.

Masa lalu menjadi sangat penting bagi perkembangan hidup manusia karena menjadi satu satunya yang mampu menentukan realitas sosial terkait komitmen, hak dan kewajiban. Tidak adanya jejak fisik dari masa lalu, maka upaya untuk mengingat memiliki kaitan yang erat dengan persepsi sosial dan hubungan individu.

Masa lalu menjadi sangat istimewa karena semua aspek kehidupan kita yakni: dimana milik kita, siapa teman kita, orang seperti apa kita dan apa status sosial kita, didefinisikan oleh masa lalu. Sebagitunya masa lalu, berdasarkan perkiraan 40% dari waktu percakapan kita dihabiskan untuk

menceritakan kisah tentang peristiwa masa lalu. Meski dalam kasus ini banyak sekali ditemukan “bias restroktif” karena menganggap masa lalu lebih baik dengan masa sekarang. Status masa lalu juga tercermin dalam kenyataan bahwa manusia mengoperasikan "sistem memori episodik" khusus untuk secara kognitif mewakili peristiwa masa lalu tertentu. Episodik memori memungkinkan kita untuk menjadi saksi masa lalu dan sehingga memberikan kesaksian tentang hal itu (Mahr and Csibra, 2020).

6.2.1 Fungsi Memori Episodik

Manusia dewasa memiliki dua cara utama secara kognitif dapat merepresentasikan informasi tentang masa lalu. Disatu sisi, informasi tentang spesifik peristiwa masa lalu dapat direpresentasikan secara proposisional melalui memori semantic. Ingatan episodik lebih dari sekadar representasi mental dari peristiwa masa lalu yang spesifik (Mahr & Csibra, 2018). Ingatan dalam memori episodik tidak hanya peristiwa tertentu yang terjadi, secara unik, dimasa lalu, tetapi lebih lanjut bagaimana seseorang datang untuk memperoleh informasi tentang peristiwa ini: dengan mengalaminya secara langsung (Dokic, 2001; Perner & Ruffman, 1995). Ini diilustrasikan oleh fakta bahwa meskipun bayi menunjukkan kapasitas untuk mengingat peristiwa unik (Bauer & Leventon, 2013; Maguire & Mullally, 2014), hanya anak-anak yang ada Usia 5 tahun sepertinya sudah bisa mewakili keunikan tersebut sebagai sumber keyakinan mereka. Dengan kata lain memori episodic adalah proses inferensial eksplisit dimana peristiwa yang di representasikan saat ini berkaitan dengan keyakinan dimasa lalu. Dengan kata lain, ketika mengingat masa lalu, kita biasanya menganggap diri kita percaya akan terjadinya apapun yang kita ingat karena kita mengalaminya (Mahr and Csibra, 2020).

Namun demikian, memori bersifat selektif. Untuk mengingat suatu pengalaman atau peristiwa kita perlu memperhatikannya. Kemudian kita perlu melatihnya dengan memikirkan atau membicarakannya. Peristiwa yang "dikodekan" dengan cara ini "disimpan" dalam memori jangka panjang kita. Tapi tidak semua yang kita lakukan, katakan atau rasakan setiap hari dikodekan dan disimpan dalam memori. Umumnya, peristiwa yang dikodekan adalah peristiwa yang menonjol, sangat emosional, menandai pengalaman pertama kali atau mewakili perubahan besar dalam hidup.

Saat mengingat atau mengambil peristiwa dari memori jangka Panjang, umumnya ada motivasi yang menyertainya yakni semacam tujuan psikologis. Kita cenderung mengingat peristiwa-peristiwa dari masa lalu yang konsisten dengan bagaimana kita ingin melihat diri kita sekarang. Rasa identitas dan ingatan kita benar-benar terjalin.

6.3 Masa Lalu dan Self Perception

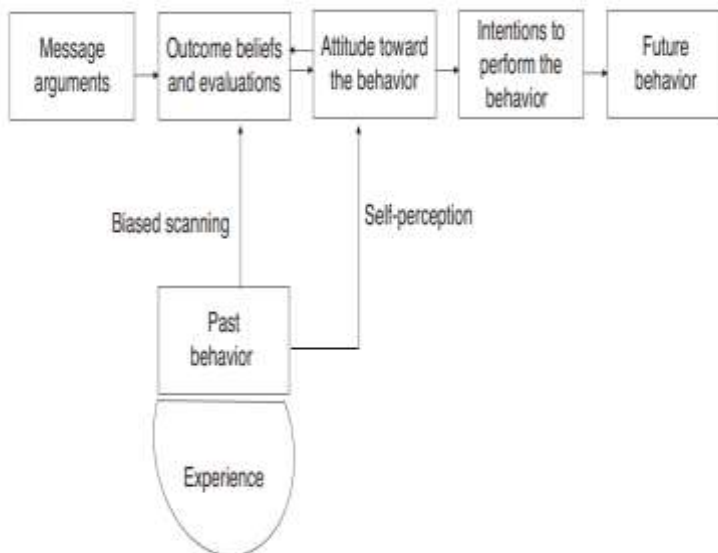
Pengalaman dan perilaku masa lalu adalah sumber informasi penting tentang Dunia. Orang memperoleh informasi yang kaya dan membentuk sikap melalui pengalaman dan kinerja perilaku.

Perilaku yang kita lakukan saat ini kemungkinan akan kembali dilakukan dimasa depan. Sebagai contoh bagi individu yang sering melakukan perilaku tertentu, biasanya dibarengi dengan pemikiran munculnya konsekuensi yang terjadi. Bahkan seringkali tanpa adanya perenungan yang dilakukan, perilaku masa lalu akan terus muncul.

Janis dan King (1954) mendalilkan, setelah orang terlibat dalam perilaku tertentu, mereka sering melakukan pencarian ingatan yang bias sebelumnya untuk memperoleh pengetahuan yang memvalidasi perilaku mereka. Misalnya, mereka mungkin mengidentifikasi kemungkinan konsekuensi

dari perilaku dan menilai keinginan mereka (Albarracín, 2002; Albarracín & Wyer, 2000). Mereka kemudian dapat menggabungkan keyakinan dan evaluasi ini untuk membentuk sikap baru terhadap perilaku. Sikap ini, pada gilirannya, dapat mempengaruhi kedua niat untuk mengulang perilaku dan perilaku aktual ketika peristiwa baru muncul .

Hipotesis pemindaian bias menyiratkan bahwa panduan perilaku masa lalu adalah mengingat pengetahuan sebelumnya tentang dan penilaian dari konsekuensi perilaku (Albarracín, 2002; Albarracín & Wyer, 2000).



Berdasarkan gambar diatas, efek kognitif tidak diperlukan. Berdasarkan teori persepsi diri yang dikemukakan oleh (Albarracín & Wyer, 2000b; Bem, 1967) Sikap yang biasanya muncul dari individu umumnya berdasarkan simpulan masa lalu terkait sikap yang memiliki stimulus yang paling kuat atau menonjol. Selain itu perilaku masa lalu muncul dengan asumsi sederhana bahwa saat seseorang melakukan

perilaku dengan sukarela maka mereka akan menganggap bahwa apa yang dilakukan sesuai dengan keinginan. Persepsi diri dalam hal ini harus lebih mudah daripada membentuk sikap atas dasar pengetahuan sebelumnya atau keyakinan tentang hasil dari perilaku. Dengan demikian, persepsi diri dapat terjadi bahkan ketika orang tidak termotivasi atau tidak mampu untuk memikirkan alasan perilaku mereka (Albarracín, 2021).

Teori persepsi diri secara umum telah diterapkan dalam mengonseptualisasikan pengaruh perilaku masa lalu terhadap sikap. Namun, perilaku masa lalu mungkin ada pengaruh langsung pada perilaku masa depan secara independen dari sikap. Selain persepsi diri, Teori disonansi telah diterapkan dalam mengkonseptualisasikan efek yang sama. Namun Meski demikian, dalam teori disonansi orang yang melakukan perilaku yang bertentangan dengan sikap mereka mengalami ketidaknyamanan dan mungkin akan mengubah sikap mereka (Albarracín, 2021).

6.3.1 Pengalaman Kehidupan Nyata

Regan dan Fazio (1977) mengeksplorasi efek sikap dari perolehan pengalaman dengan objek. Pada eksperimen yang dilakukan oleh keduanya, diberikan perlakuan pada dua kelompok. Kelompok pertama diberikan rangkaian puzzle yang harus diselesaikan sendiri, kelompok langsung terlibat dan menjadi pengalaman langsung mereka merangkai puzzle. Sementara kelompok kedua diberikan rangkaian puzzle yang sudah diselesaikan oleh orang lain dalam hal ini kelompok kedua tidak mendapatkan pengalaman langsung merangkai sebuah puzzle. Diakhir mereka mengungkapkan bahwa betapa menariknya menemukan setiap jenis teka teki dan diizinkan untuk bermain teka teki secara bebas selama 15 menit. Ekperimen diatas sekaligus menegaskan bahwa sikap (peringkat minat) adalah prediktor yang lebih kuat dari

perilaku actual didasarkan pada pengalaman langsung merangkai puzzle (Albarracín and S. Wyer Jr., 2000)

Penjelasan potensial yang bisa dipaparkan terkait pengalaman masa lalu dengan sikap dan perilaku menurut Fazio, Powell, dan Herr (1983), pengalaman langsung memfasilitasi latihan sikap seseorang terhadap objek yang dimaksud. Sama seperti melaporkan sikap yang berulang kali meningkat yang berdampak pada perilaku, sekaligus melatih sikap saat itu dengan pengalaman (Sheeran *et al.*, 2017).

Pengalaman langsung memberikan informasi tentang objek, namun demikian efek peningkatan pengalaman langsung terhadap sikap dan perilaku hanya dapat diamati Ketika informasi homogen secara kualitas. (Glasman & Albarracín, 2006; Wright & Lynch, 1995). Meskipun aksesibilitas sikap dan homogenitas informasi meningkatkan hubungan sikap-perilaku, mekanisme yang tepat dari pengalaman langsung belum sepenuhnya telah dijelaskan.

Perilaku masa lalu memandu respons masa depan melalui 2 proses.

1. Perilaku yang dipraktikkan dengan baik secara konstan konteks berulang karena pemrosesan yang memulai dan mengontrol kinerjanya menjadi otomatis. Frekuensi perilaku masa lalu mencerminkan kekuatan kebiasaan dan berdampak langsung pada kinerja masa depan.
2. Bergantian, ketika perilaku tidak dipelajari dengan baik atau ketika dilakukan dalam keadaan tidak stabil atau konteks sulit, pengambilan keputusan sadar mungkin diperlukan untuk memulai dan melaksanakan perilaku. Dalam kondisi ini, perilaku masa lalu (bersama dengan sikap dan norma subyektif) dapat berkontribusi menjadi niat.(Albarracín, 2021)

6.4 Luka Masa Lalu

Luka masa lalu atau inner child adalah konsep yang Pertama kali dikemukakan oleh Carl Gustav Jung (1875–1961). Inner Child adalah sebuah konsep yang diciptakan oleh Carl Jung, seorang psikiater Swiss, yang menggambarkan Inner Child sebagai bagian dari alam bawah sadar yang mengingat semua pengalaman masa lalu dan apa yang dirasakan ketika peristiwa itu terjadi – yang baik dan yang traumatis. Emosi ini bahkan dapat meresap ke masa kini dan memengaruhi aktivitas dan hubungan sehari-hari (Sjöblom *et al.*, 2016).

Berdasarkan perspektif neuroscience/neuropsikologi tentang perkembangan otak manusia. Ada satu masa dalam perkembangan dimana pengalaman sangat tersimpan kuat dan rapat dan membekas di otak yakni diusia 0-7 tahun. Pengalaman yang terbentuk pada usia tersebut baik interaksi dengan orang tua/ guru/ dan orang dewasa menjadi bagian yang selalu diingat. Oleh sebab itu, inner child ini membawa semua pengalaman hidup kita seperti luka emosi dari psikologis, kekuatan psikologis, kegembiraan, dan harapan yang kita alami di masa anak-anak.

Hanya saja, seiring proses evolusi manusia, otak manusia rupanya lebih mudah mengingat hal negatif dibandingkan positif. Hal inilah yang membuat pengalaman di masa kecil sangat membekas dibandingkan pengalaman menyenangkan. Sayangnya, ingatan masa lalu yang muncul ke permukaan adalah serangkaian peristiwa yang jauh dari kata mengenakan atau membahagiakan. Masa lalu yang membuat orang terjebak didalamnya seringkali adalah peristiwa saat kecil yang terkait dengan emosi dan luka batin yang ditimbulkan oleh lingkungan dan orang tua. Luka batin yang tidak pernah terselesaikan karena pemicu luka dalam hal ini bahkan tidak pernah menyadari bahwa anak-anak mereka terluka dengan perilaku yang dilakukan orang tua.

John Bradshaw (Bradshaw, 1992) menjelaskan inner child lahir dari adanya pengalaman atau kejadian dimasa lalu yang belum terselesaikan. Dalam penjelasannya Psikolog Diana Raab ditahun 2020 mengungkapkan inner child bisa terluka karena adanya pengabaian, trauma atau rasa sakit pada masa anak-anak, namun, banyak dari kita yang tidak menyadari dan memilih untuk mengabaikan atau melupakan. Luka tersebut akan terbawa pada masa dewasa dan tentu akan mempengaruhi kesehatan mental serta pencapaian aktualisasi diri (Diana Raab, 2020).

Umumnya individu yang memiliki masalah dengan inner child yang terluka memiliki masalah pada kepercayaan, keintiman, perilaku adiktif dan kompulsif, mereka bahkan memiliki ketergantungan dengan orang lain. Manifestasi dari serangkaian masalah ini akan muncul saat dewasa dengan munculnya perilaku tidak percaya diri, mudah marah, memiliki kecemasan yang tinggi, ketakutan akan disakiti oleh orang lain dan merasa tidak aman. Sigmund Freud memberi pendapat bahwa pola dari sebuah kecemasan atau kekhawatiran pada masa sekarang merupakan salah satu akibat yang ditimbulkan dari trauma masa lalu individu tersebut. ketika Id tidak mendapat apa yang diinginkan atau Id tidak mampu terpenuhi dengan maksimal hal tersebut akan menimbulkan sebuah rasa takut dan juga rasa cemas pada individu.

Dalam pandangan psikologi luka batin adalah gambaran untuk Jiwa yang terluka yang familiar disebut dengan trauma, *primal wound* dan *unfinished business*.

a. Trauma

Trauma psikologis adalah gangguan pada jiwa yang lahir akibat kejadian atau peristiwa traumatik. Peristiwa traumatik dapat diderita, dialami, dan bertahan dalam kurun waktu yang lama, atau berulang oleh penderita. Peristiwa tersebut membuat individu tersebut sulit untuk mengatasi dan

membaurkan ide serta emosinya. Insiden traumatis yang memunculkan trauma diantaranya kekerasan, pemerkosaan, peperangan dan bencana alam. Setiap orang bisa mengalami trauma, karena pengalaman kehidupan orang beragam. Saat mengalami trauma terjadi perubahan struktur (alterasi) dan fungsi otak dan bagaimana otak memberikan respon pada stressor.

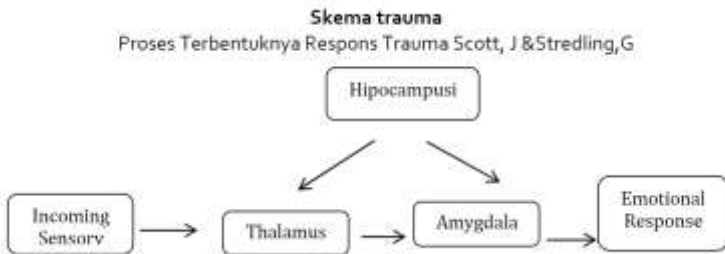
Saat seseorang mengalami trauma maka ada resiko tinggi terhadap Kesehatan fisik dan mental mereka. Perubahan perilaku maupun kreativitas seringkali juga berpengaruh karena trauma yang dihadapi.

Secara neurobiology, saat orang mengalami trauma, ada fungsi otak yang terganggu, dalam hal ini adalah bagian otak amigdala. Amigdala sebagai suatu zat abu-abu yang berada dalam otak besar, mempunyai fungsi yang terkait dengan pengontrol terhadap tingkah laku yang agresif. Bagi korban trauma terdapat perubahan pada sirkuit limbik yang terletak ditengah amigdala. Bagian ini memiliki lokus serelues yang mengandung katekolamin dengan dua jenis bahan kimia yang terkandung didalamnya yakni adrenalin dan noreprinefin yang berfungsi untuk mengatasi kecemasan.

Umumnya manusia normal memiliki respon amigdala yang stabil dalam keadaan normal, namun pada individu yang memiliki trauma respons amigdala muncul terlalu cepat dan memberikan sinyal peringatan yang berlebihan, bahkan kasus kecil dianggap mengancam.

Stredling & Scott menyatakan bahwa terdapat lima tahapan proses yang berlangsung pada individu normal, yaitu: dimulai dari suatu peristiwa yang diperoleh oleh panca indera, kemudian masuk ke talamus (saraf pembawa pesan) yang menyampaikan informasi secara simultan ke amigdala dan ke seluruh tubuh.

hippocampus, yaitu: korteks serebral yang memiliki konsekuensi dalam lokalisasi peristiwa yang terjadi, memberikan jarak dan perbandingan sehubungan dengan peristiwa yang dihafal. Pada individu yang memiliki trauma fungsi hipokampus akan menurun.



Berdasarkan gambar diatas, Pada penderita yang mengalami trauma, fungsi hipokampus menjadi rusak sehingga tidak mampu memproses informasi dengan baik dan benar, maka informasi ke amigdala menjadi salah dan amigdala juga akan bereaksi salah dengan mengaktifkan pengontrol bahaya berupa adrenalin dan norepinefrin dalam dosis yang berlebihan untuk menanggapi kasus yang tidak begitu mengancam, sehingga seseorang yang telah mengalami peristiwa traumatis akan merespons suatu peristiwa dengan tidak tepat. Akibatnya akan menimbulkan rasa takut, cemas, sensitif terhadap suatu ancaman yang sebenarnya sangat kecil dan mengalami gangguan dalam sosialisasi dengan orang lain (J. Scott & G Stredling, 2001).

Trauma tidak seperti fobia, yang bisa dihindari. Umumnya orang yang mengalami trauma selalu hidup dengan pengalaman masa lalunya. Meski sebuah kejadian tidak dilihat atau didengar kembali, perintah otak alam bawah sadar menimbulkan kembali kejadian-kejadian

tersebut yang berimplikasi pada kengerian yang muncul secara tiba-tiba.

O.S English dan G.H.J Pearson menyatakan bahwa setiap anak mengalami kekecewaan yang tidak dapat dihindarinya dalam hubungan dengan makanan, misalnya ia masih ingin meneruskan cara mengisap dari pada harus belajar dengan mengunyah. Tetapi meskipun demikian secara bertahap ia juga akan belajar mengatasi kekecewaan tersebut dan akhirnya dapat pula belajar menyukai cara yang baru. Setiap cara yang baru dari tingkah lakunya ini merupakan suatu langkah kemajuan dalam perkembangannya, malahan tingkah laku yang baru ini dapat menimbulkan rasa yang lebih menyenangkan (Gunarsa, 2008).

b. Primal wound

Istilah primal wound bisa dianggap sebagai Bahasa yang lebih halus dari trauma. Jika trauma melibatkan peristiwa spesifik, maka tidak dengan primal wound. Primal wound adalah saat seseorang tidak “terhubung” dengan dirinya sendiri karena ada peristiwa yang sangat menyakitkan (Regis Machdy Fuady, 2020).

Luka primer adalah trauma yang belum terselesaikan. Umumnya kondisi ini terjadi karena berhubungan dengan pelanggaran keterikatan, pelanggaran ikatan esensial antara seorang anak dan orang tuanya. Ini adalah pengkhianatan terhadap kebutuhan emosional yang belum terpenuhi. Rasa sakit ini berasal dari usia dini dan tidak teratasi. Ketika kita mencapai usia dewasa, meskipun kita berusaha untuk melupakan atau menghilangkannya namun rasa sakit itu terus mengkondisikan kita.

Salah satu istilah yang paling umum dalam dunia psikologi, dari perspektif psikoanalisis, adalah sosok luka, sekaligus trauma. Freud menjelaskan kepada kita bahwa luka psikologis ini pergi dari luar ke dalam. Mereka terjadi dalam hubungan kita yang paling intim, terutama dimasa kecil kita. Alih alih menghilang seiring dengan perjalanan waktu, luka ini tetap bertahan, tersembunyi dan memasuki keberadaan kita. Meski sifatnya tersembunyi namun lapisan yang tercipta dari luka ini semakin banyak dan menjangkau area kehidupan kita.

Dalam bukunya yang berjudul "*Primal wound*" Nancy Verrier menunjukkan gagasan kunci tentang putusnya ikatan. Ini adalah kasih sayang yang dilanggar, atau seringkali luka yang tidak disadari yang cenderung diseret manusia hingga dewasa. Ini semua sebagai akibat dari masa kecil yang begitu banyak hilang (Nancy Verrier, 2003).

Apa luka primernya?

Manusia memiliki kebutuhan yang lebih dari sekadar makanan. Ketika seorang anak lahir, pertama-tama dia perlu merasa terlindungi, dibungkus dengan cinta dan didukung oleh kasih sayang. Cinta menempatkan kita di dunia ini dan memelihara kita. Cinta membantu kita berkembang, berkembang dengan aman di lingkungan yang bersahabat. Kita datang ke dunia ini mengetahui bahwa kita penting bagi seseorang (Sabater, 2021).

Oleh karena itu, ketika seorang psikolog atau terapis menerima pasiennya, ia juga akan berusaha menciptakan lingkungan di mana empati dan kedekatan selalu terasa. Orang membutuhkan jenis asupan atau nutrisi ini. Jika kita tidak dapat melihatnya, atau merasakannya, otak kita bereaksi hampir secara instan. Kecurigaan, ketakutan, dan ketegangan muncul.

Rina bukan nama sebenarnya, ia tumbuh dari keluarga besar. Orang tuanya memiliki 10 anak, dan dia anak terakhir. Kehidupan ekonomi kedua orang tuanya tidak terlalu mapan, karena itulah ia dibesarkan dalam kondisi kekurangan. Sebagai anak terakhir, muncul pengakuan dari ibunya yang menyatakan bahwa keberadaan dia sebetulnya tidak diinginkan. Hampir tiga kali ibunya mencoba melakukan upaya pengguguran kandungan, mulai dari meminum jamu penggugur hingga melakukan gerakan yang dimaksudkan agar sang janin keluar.

Awalnya tidak ada yang luar biasa, Rina menjalani kehidupan dengan biasa saja. Sebagai anak yang selalu harus memahami keadaan, Rina menjalani hidup dengan apa adanya. Sesekali ingatannya pernah lari ke masa kecil, saat kakak yang paling dekat dengannya dibelikan baju baru dan dia tidak. Saat itu sebagai anak kecil ia hanya berpikir, mungkin nanti, karena orang tua tidak memiliki cukup uang untuk membelikan semua baju.

Namun, permakluman masa kecilnya semakin liar, ia menghubungkan semua rangkaian peristiwa yang terjadi dimasa kecil hingga tumbuh dewasa. Baik ayah maupun ibunya tidak pernah memberikan pujian sama sekali, padahal ia adalah anak yang paling berprestasi di Sekolah. Tidak hanya itu, perbedaan perlakuan dan perhatian sering sekali ditunjukkan oleh orang tua mencolok didepan mata, mulai dari membandingkan perhatian, kekayaan hingga pemberian.

Bagi Rina apa yang dilakukan orang tua sudah dimaklumi, namun saat sedang merenung, Rina merasakan “sakit”. Anggapan bahwa apa yang diterimanya adalah bentuk pilih kasih, terus liar bermain dalam pikiran dan perasaannya. Dia kecewa, marah pada orang tuanya,

namun lagi lagi hanya memilih diam. Memilih untuk tidak melakukan komunikasi apapun dengan orang tua adalah cara dia berdamai dengan luka batinnya, karena sejauh ini menurutnya apapun yang keluar dari mulut orang tuanya hanyalah penghakiman dan perbandingan, tidak menentramkan.

Apa yang dirasakan Rina adalah apa yang dialami seorang anak ketika dia tidak merasakan ikatan yang intim. Luka utama membekas dalam kehidupan ketika orang tua tidak dapat diakses, baik secara emosional, maupun fisik. Sedikit demi sedikit pikiran bayi itu, dan kemudian anak yang sama ketika dia berumur beberapa tahun, diserbu oleh kecemasan, kelaparan, keinginan emosional, kehampaan, kesepian, kehilangan dan kurangnya perlindungan.

c. Unfinished Business

Unfinished business merupakan sebuah istilah yang sudah cukup dikenal dalam dunia psikologi. Secara sederhana, unfinished business merupakan memori atau emosi yang berhubungan dengan pengalaman di masa lalu. Emosi dan pengalaman tersebut tidak berhasil diekspresikan karena dirasa terlalu menyakitkan. Secara sekilas, menurut Viscott (1996) mungkin unfinished business terasa sepele untuk sebagian orang, atau mungkin selama kehidupan masih dapat berjalan, unfinished business tersebut secara disadari atau tidak disadari ditekan sehingga tidak lagi dianggap keberadaannya oleh individu tersebut (Marliani, Siagian, 2017)

Menurut Komalasari dalam bukunya teori dan Teknik konseling, Unfinished business adalah perasaan-perasaan yang tidak dapat diekspresikan pada masa lalu seperti kesakitan, kekecewaan, kecemasan, perasaan

bersalah, kemarahan, rasa malu, dan sebagainya. Walaupun perasaan-perasaan tersebut tidak diekspresikan ini akan berkaitan dengan ingatan dan fantasi. Hal ini karena setiap perasaan tidak diekspresikan dan terus mengganggu kehidupan masa sekarang, dan membuat individu tidak dapat melakukan kontak dengan orang lain dengan autentik (Komalasari, 2011)

Pengalaman masa lalu yang bermasalah atau belum terpecahkan ini disebut Perls dengan urusan yang belum selesai (*unfinished business*) adalah penyebab hidup seseorang tidak bisa actual atau realistik. Unfinished business memiliki efek yang dapat mengganggu individu, seperti kecemasan yang berlebihan sehingga individu tidak dapat memperhatikan hal penting lain (*preoccupation*), tingkah laku yang tidak terkontrol (*compulsive behavior*), terlalu berhati-hati (*wariness*), *oppressive energy*) dan menyakiti diri sendiri (*self-defeating behavior*). (Komalasari, 2011)

"Ini adalah kali ketiga, Raja meninggalkan pekerjaannya. Sebelumnya memang setiap pulang bekerja selalu mengeluh, atasan yang lebih kecil, tidak punya empati dan hal lain yang bagi orang kebanyakan adalah masih bisa ditolerir. Namun tidak untuk Raja, buatnya mendapatkan atasan dengan usia yang jauh lebih muda adalah hal yang membuat tidak nyaman. Raja memang bukan orang sembarangan, secara intelegensi dia memang pintar. Namun sayang, dia tidak pernah bertahan lama dalam sebuah pekerjaan, dengan alasan pimpinan yang tidak memiliki kapabilitas, terlalu dibayar murah dan banyak alasan lain"

Apa yang terjadi dengan raja, adalah gambaran bagaimana *Unfinished Business* belum terselesaikan. Raja yang saat sesi "bercerita" mengungkapkan sedari kecil orang tuanya hamper tidak pernah memuji

kemampuannya. Menjadi juara tingkat kecemasan saat SD, yang justru dilakukan ayahnya adalah melakukan pujian kepada anak tetangga. Belum lagi jika sedikit saja melakukan kesalahan, maka tak segan segan ayahnya menyiksa. Tidak hanya itu, Hubungan Sibling dalam keluarganya sangat rumit, ibunya yang cenderung memanjakan anak tertentu dan mengabaikan Raja, membuat apa yang dialaminya menjadi sangat lengkap.

Bisa jadi raja adalah gambaran bagaimana dia mengalami ketiganya sekaligus, trauma, primal wound dan unfinished Bussines. Luka masa kecil yang terus dibawa hingga tua. Luka yang tidak pernah terselesaikan, karena tidak ada support system dari lingkungan. Mungkin masih banyak raja raja di luar sana. Mereka yang hidup belum bisa berdamai dengan masa lalu karena banyak factor.

6.4.1 Berdamai dengan masa lalu

“Masa lalu tidak pernah hilang. Ini bahkan belum lewat” William Faulkner.

Apa yang diungkapkan oleh Faulkner adalah gambaran, bagaimana masa lalu mempengaruhi perjalanan hidup seseorang. Peristiwa buruk mengganggu tatanan yang ada, memperkenalkan elemen kekacauan dan ketidakberdayaan. Otak kita dipaksa untuk kembali ke lokasi trauma untuk mencoba "menyelesaikan kasus", menyatukan narasi, dan memulihkan ketertiban dunia. Maka, tidak mengherankan jika orang merasa sulit untuk keluar dari kesulitan masa lalu.

Namun upaya untuk selalu menghubungkan peristiwa masa lalu dengan trauma, membuat orang selalu menggeneralisasikan setiap kekecewaan, masalah dan peristiwa buruk yang pernah dihadapi dengan trauma. Akibatnya orang dengan mudah melabelkan trauma untuk menutupi tantangan hidup yang umum atau peristiwa negatif

yang sepele. Kondisi ini disebut sebagai “inflasi emosi”. Jika setiap orang pernah mengalami trauma, maka konstruksi trauma kehilangan kegunaannya dalam menggambarkan variasi bermakna dalam pengalaman hidup.

Selain itu, berfokus pada trauma dalam menilai kehidupan kita (atau orang lain) berarti membingkai keberadaan orang dalam hal kehancurannya. Ada kehancuran dalam setiap kehidupan. Namun menjadikan trauma sebagai ciri khas seseorang membuat mereka cedera. Kondisi ini secara spiritual semakin mengecil, secara psikologis tidak membantu, dan secara faktual tidak akurat. Manusia lebih dari jumlah rasa sakit mereka.

Ironisnya, narasi yang berpusat pada trauma itu sendiri mungkin membuat sulit untuk melupakan trauma. Menempelkan identitas seseorang pada trauma masa lalu memberikan kelegaan dalam sebuah narasi yang koheren dari sebuah keberadaan. Namun, begitu kisah “trauma saya” menjadi kisah “saya”, beralih darinya mungkin terasa seperti penyangkalan diri (Noam Shpancer, 2021)

Oleh karena itu, beralih dari kesulitan masa lalu seringkali membutuhkan perubahan dalam cara kita memandang diri sendiri. Secara khusus, kita dapat memperoleh manfaat dari mengalihkan fokus diri kita ke kekuatan dan aset kita. Ini bukan tindakan penyangkalan atau perjalanan ke “berpikir positif” tetapi koreksi yang berguna dan adil. Langkah ini bisa dilakukan dengan pertimbangan

Pertama, posisi default manusia adalah ketangguhan, bukan kerapuhan. Peluang kita untuk mengatasi kesulitan umumnya lebih besar daripada peluang kita untuk mengalah.

Kedua, membingkai identitas dalam kaitannya dengan kekuatan kita secara psikologis memberdayakan. Beberapa hasil penelitian mengungkapkan mengakui dan membangun kekuatan kita akan meningkatkan kemampuan kita untuk

mengatasi kelemahan kita; berfokus pada aset kesehatan mental cenderung meningkatkan hasil kesehatan mental.

Selain itu, beralih dari kesulitan masa lalu sering kali mengharuskan kita untuk mengubah cara kita memandang kesulitan itu sendiri. Pengalaman trauma bersifat subjektif. Peristiwa yang menurut kita menimbulkan trauma, bisa jadi ditanggapi berbeda bagi orang lain. Bagaimana Anda memandang apa yang terjadi memengaruhi bagaimana apa yang terjadi memengaruhi Anda.

Berurusan dengan ingatan traumatis sering kali berarti berurusan dengan emosi negatif. Badai emosi negatif, mengutip Leonard Cohen, dapat membanjiri tatanan jiwa. Mengelola emosi, bagaimanapun, adalah keterampilan yang dapat dikuasai. Umumnya, ini melibatkan proses tiga langkah.

Pertama, kita harus menyadari bahwa emosi selalu menjadi bagian dari pengalaman kita, tidak pernah seluruhnya. Emosi Anda adalah milik Anda, tetapi bukan Anda, sama seperti ombak bukanlah lautan.

Kedua, kita perlu belajar menerima emosi kita. Penerimaan tidak menunjukkan persetujuan atau kesukaan. Sebaliknya, itu adalah sikap keingintahuan yang penuh perhatian. Intinya: Mendengarkan seseorang dengan penuh perhatian tidak mengharuskan kita untuk menilai mereka atau setuju dengan apa yang mereka katakan. Penerimaan emosional adalah mendengarkan diri sendiri dengan penuh perhatian.

Ketiga, kita perlu menyadari bahwa informasi yang disampaikan oleh emosi kita seringkali terdistorsi atau tidak lengkap. Fakta bahwa Anda merasa buruk tidak berarti Anda buruk atau situasi Anda buruk. Jadi, kita tidak boleh membabi buta menuruti emosi kita.

Bergerak maju dari kesulitan masa lalu tidak terjadi dengan sendirinya. Itu membutuhkan upaya yang disengaja dan gigih. Dibutuhkan pendekatan seimbang yang mengakui peristiwa dan keadaan masa lalu yang sulit tanpa membuatnya sebagai hal yang sacral terkait pilar identitas dan mengarahkan untuk memperoleh keterampilan kesehatan mental yang diperlukan untuk menilai secara akurat, menangani — dan akhirnya melampaui — warisan masa lalu yang bermasalah dengan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

- Albarracín, D. 2021. 'The Impact of Past Experience and Past Behavior on Attitudes and Behavior', *Action and Inaction in a Social World*, (May), pp. 129–157. Available at: <https://doi.org/10.1017/9781108878357.006>.
- Albarracin, D. and S. Wyer Jr., R. 2000. 'The Cognitive Impact of Past Behavior: Influences on Beliefs, Attitudes, and Future Behavioral Decisions Dolores', *Department of Psychology, Univerty of Florida*, 79(1), pp. 5–22.
- Bradshaw, J. 1992. *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*. Bantam.
- Diana Raab. 2020. *10 Ways to Tap Into Your Inner Child, Research shows that tapping into your inner child can be quite joyful*, *Psychology Today*. Available at: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-empowerment-diary/202012/10-ways-tap-your-inner-child> (Accessed: 17 November 2022).
- Gunarsa, S.D. 2008. *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hurlock, E. 2011. *Psikologi Perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- J. Scott & G Stredling. 2001. *Counseling for Post-Traumatic Stress Disorder*. London: Sage Publications.
- Komalasari. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Index.
- Mahr, J.B. and Csibra, G. 2020. 'Witnessing, Remembering, and Testifying: Why the Past Is Special for Human Beings', *Perspectives on Psychological Science*, 15(2), pp. 428–443. Available at: <https://doi.org/10.1177/1745691619879167>.
- Marliani, Siagian, M. 2017. 'Jurnal Pendidikan dan Konseling', *Al-Irsyad*, 105(2), p. 79. Available at: <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>.
- Nancy Verrier. 2003. *The Primal Wound*. English: Gateway Press.

- Noam Shpancer. 2021. *How to Make Peace With the Past*, *psychologytoday*. Available at: <https://www.psychologytoday.com/us/articles/202205/how-to-make-peace-with-the-past> (Accessed: 17 November 2022).
- Regis Machdy Fuady. 2020. *Yang belum Usai*. Jakarta: Elek Media Komputindo.
- Sabater, V. 2021. *The Primal Wound - the Influence of our Childhood Traumas*, *exploringyourmind*. Available at: <https://exploringyourmind.com/the-primal-wound-the-influence-of-our-childhood-traumas/> (Accessed: 17 November 2022).
- Sheeran, P. *et al.* 2017. 'Paradoxical effects of experience: past behavior both strengthens and weakens the intention-behavior relationship', *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(3), pp. 309–318. Available at: <https://doi.org/10.1086/691216>.
- Sjöblom, M. *et al.* 2016. 'Health throughout the lifespan: The phenomenon of the inner child reflected in events during childhood experienced by older persons', *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 11, pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.3402/qhw.v11.31486>.

BAB 7

STRUKTUR KEPERIBADIAN

Oleh Ana Fitriani

7.1 Pendahuluan

Kepribadian merupakan keseluruhan cara yang berkaitan dengan respon individu dalam bereaksi dan berinteraksi dengan individu lainnya. Kepribadian sering digambarkan dalam istilah sifat yang dapat diukur sesuai dengan perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang. Seorang manusia memiliki kepribadian yang dapat membedakan dirinya dengan manusia lainnya yang terdapat disekelilingnya. Esensi kepribadian bukanlah menjelaskan mengenai fisik seseorang, melainkan hal yang cukup kompleks terdiri dari sifat sosio-psikologis, mekanisme kehidupan mental, serta perilaku.

Kepribadian merupakan gambaran dari kebiasaan, sikap, sifat yang dimiliki oleh individu yang berkembang pada saat berinteraksi dengan orang lain. Koswara (2005) menjelaskan bahwa kepribadian merupakan istilah yang menggambarkan sosial tertentu yang diterima oleh seseorang dari kelompok atau lingkungannya, kemudian individu tersebut diharapkan dapat menampilkan perilaku sesuai dengan gambaran sosial atau peran yang diterimanya tersebut.

Dalam ilmu psikologi, teori kepribadian merupakan bagian yang penting dan tidak dapat diabaikan. Ahli psikologi memiliki peran dalam memahami dimensi penting yang kompleks dalam struktur dan dinamika kejiwaan dan memahami perilaku manusia. Tanpa adanya teori kepribadian, upaya yang dilakukan untuk memahami perilaku manusia

tentunya amat sulit untuk dilaksanakan. Dengan adanya penelitian dari para ilmuwan mengenai kepribadian, maka dapat dipahami mengenai struktur kepribadian dan dinamika kepribadian yang dapat menggambarkan munculnya kepribadian yang melekat pada diri individu.

7.2 Pengertian Kepribadian

Kepribadian merupakan tafsiran dari bahasa inggris, yakni *personality*. Menelusuri kata *personality* sendiri berasal dari bahasa latin *persona* yang berarti topeng yang digunakan oleh aktor pada pagelaran tertentu. Berdasarkan hal tersebut, istilah kepribadian menjadi sering digunakan untuk menggambarkan identitas diri atau jati diri dari seorang individu.

Kepribadian atau dalam ilmu psikologi biasa disebut dengan *psyche* merupakan cakupan dari keseluruhan pikiran, perasaan, tingkah laku, kesadaran, dan ketidaksadaran dari individu. Dengan kepribadian yang dimiliki oleh individu akan mengajarkan orang untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan, baik sosial maupun fisik. Sejak awal kehidupan, kepribadian merupakan suatu kesatuan, sehingga individu akan berusaha untuk mempertahankan kesatuan dan harmoni antar semua elemen dalam kepribadiannya (Alwisol, 2014)

Dalam ilmu psikologi, terdapat beberapa tokoh yang menjelaskan mengenai definisi kepribadian. Berikut merupakan beberapa tokoh psikologi beserta pendapatnya mengenai kepribadian:

- a. Carl Rogers mengemukakan bahwa kepribadian merupakan diri, entitas yang terorganisir, bersifat permanen, dan merupakan hasil persepsi yang subjektif dan berada jauh di dalam lubuk pengalaman kehidupan;
- b. George Kelly mendefinisikan kepribadian sebagai serangkaian cara unik yang dialami individu untuk

- mengartikan peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya;
- c. Erik Erickson menjelaskan bahwa kepribadian merupakan fungsi dari hasil hidup yang merupakan rangkaian dari krisis-krisis psikologi;
 - d. Carl Gustav Jung berpendapat bahwa kepribadian merupakan integrasi dari ego, ketidaksadaran pribadi, ketidaksadaran kolektif, kompleks, persona, dan anima;
 - e. Allport mendefinisikan kepribadian sebagai organisasi dinamis yang terdapat dalam diri individu yang terdiri atas sistem psikofisik yang menentukan penyesuaian diri yang khas terhadap lingkungannya;
 - f. Sigmund Freud menjelaskan bahwa kepribadian merupakan struktur yang tersusun atas tiga unsur, yakni *id*, *ego*, dan *superego*. Freud menambahkan bahwa perilaku manusia merupakan hasil dari konflik dan rekonsiliasi atas tiga unsur yang terdapat dalam kepribadian tersebut. *Id* merupakan unsur yang berperan sebagai penyalur energi yang dibutuhkan oleh unsur-unsur tersebut agar dapat beroperasi ataupun melakukan kegiatan. *Ego* merupakan unsur kepribadian yang bertindak sebagai pengarah individu kepada dunia objek dan menjalankan fungsinya berdasarkan realita yang terjadi. *Super-ego* adalah sistem kepribadian yang berisi nilai dan aturan yang sifatnya evaluatif (penilaian baik atau buruk).

Pemaparan mengenai pengertian dari kepribadian tersebut membuat konsep yang semakin jelas mengenai perbedaan gambaran terhadap kepribadian. Ada penyesuaian pandangan dalam konteks dinamis yang berhubungan dengan tingkah laku yang terintegrasi yang menggambarkan interaksi antara kemampuan yang diwariskan dan adanya pengaruh lingkungan di dalamnya. Sedangkan dalam konteks stabil,

kepribadian selalu berkembang dan mengalami perubahan. Namun, dalam perubahan yang terjadi akan terdapat pola tertentu yang tetap, sehingga semakin dewasa seseorang, maka polanya akan semakin jelas dan keadaan stabilitasnya juga semakin jelas (Koeswara, 1991).

Meski pada dasarnya kepribadian telah diteliti oleh berbagai tokoh baik di bidang psikologi maupun bidang ilmu lainnya, namun pada dasarnya masih terdapat persamaan yang menjadi ciri dari definisi kepribadian itu sendiri (Sobur, 2003), yakni:

1. Kepribadian bersifat umum yang merujuk pada pikiran seseorang dan perasaan yang memengaruhi secara sistemik segala tingkah laku individu tersebut;
2. Kepribadian bersifat khas dipakai untuk menjelaskan mengenai perbedaan sifat individu yang satu dengan individu yang lainnya sama seperti tanda tangan ataupun sidik jari;
3. Kepribadian merupakan hasil dari perjalanan jangka waktu yang lama, tidak mudah berubah sepanjang hidup. Walaupun kepribadian seseorang berubah, itu biasanya terjadi secara bertahap atau perubahan tersebut merupakan dampak dari suatu kejadian luar biasa yang dialami oleh individu;
4. Kepribadian bersifat kesatuan yang dipakai untuk memandang diri sebagai unit yang tunggal, struktur atau organisasi internal yang membentuk suatu kesatuan dan konsisten dalam diri individu;
5. Kepribadian dapat berfungsi baik atau buruk, sesuai dengan respon individu terhadap lingkungannya. Kepribadian merupakan cara individu dalam menampilkan dirinya di lingkungan. Apakah individu menunjukkan dirinya dengan baik, kepribadian yang sehat dan kuat, atau

tampil dalam keadaan dengan kepribadian yang menyimpang.

Dalam kehidupan sehari-hari, kepribadian memiliki fungsi deskriptif dan prediktif. Fungsi deskriptif menjelaskan mengenai penggambaran perilaku atau kepribadian individu secara rinci, lengkap dan sistematis. Penjelasan mengenai alasan atau latar belakang perilaku manusia dapat diketahui melalui fungsi deskriptif. Sedangkan fungsi prediktif merupakan fungsi yang dapat memperkirakan mengenai alasan dan latar belakang individu melakukan tingkah laku tertentu di masa yang akan datang.

Teori kepribadian yang dijelaskan oleh berbagai tokoh dihadapkan mampu untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan mengenai tingkah laku manusia. Pervin (1993) menjelaskan bahwa teori kepribadian yang lengkap tentunya memiliki dimensi berikut:

1. **Struktur** yang membahas bahwa aspek kepribadian yang bersifat relatif stabil dan menetap, serta merupakan unsur pembentuk kepribadian
2. **Proses** yang membahas tentang konsep-konsep motivasi untuk menjelaskan dinamika perilaku atau kepribadian
3. **Pertumbuhan dan perkembangan** yang membahas terjadinya berbagai perubahan pada struktur yang dimulai sejak masa bayi hingga mencapai kematangan, perubahan-perubahan pada proses yang menyertainya serta berbagai faktor yang menentukannya
4. **Psikopatologis** yang membahas mengenai hakikat dari gangguan kepribadian atau tingkah laku yang disertai dengan asal usul perkembangannya
5. **Perubahan tingkah laku**, yakni proses terbentuknya tingkah laku yang dapat dimodifikasi ataupun diubah

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dipahami bahwa kepribadian mencakup seluruh corak perilaku dan sifat yang khas dan dapat diperkirakan pada diri individu atau lebih dapat ditampilkan oleh individu sebagai reaksi terhadap lingkungannya, sehingga corak tingkah lakunya merupakan suatu kesatuan fungsional yang khas bagi individu itu sendiri.

7.3 Struktur Kepribadian

7.3.1 Sigmund Freud

Freud menemukan bahwa kehidupana jiwa manusia memiliki tiga tingkat kesadaran, yaitu sadar (*conscious*), prasadar (*preconscious*), dan tak sadar (*unconscious*). Teori mengenai konflik kejiwaan yang melibatkan ketiga tingkatan tersebut berlangsung hingga tahun 1920an. Alam sadar mencakup sesuatu yang disadari pada saat tertentu, penginderaan langsung, ingatan, persepsi, pemikiran, dan fantasi. Freud menjelaskan bahwa sebelum alam sadar muncul, terlebih dahulu muncul alam pra sadar, yaitu situasi yang disebut dengan “kenangan yang tersedia”. Dengan situasi tersebut mempermudah dalam memanggil informasi ke alam sadar, termasuk peristiwa ataupun kenangan yang telah dilalui. Freud juga memberikan penjelasan bahwa bagian terbesar dalam diri individu adalah alam bawah sadar (*unconscious mind*) yang mencakup hal-hal yang sangat sulit untuk dibawa alam bawah sadar, misalnya nafsu dan insting, termasuk hal yang tidak dapat dijangkau sekalipun, misalnya kenangan atau emosi yang terkait trauma.

Pada tahun 1923, Freud kemudian memperkenalkan model struktural yang lainnya, yaitu *das Es (id)*, *das Ich (ego)*, dan *das Ueber Ich (super ego)*. Ketiga unsur tersebut masing-masing memiliki asal, aspek, fungsi, prinsip operasi, dan perlengkapan sendiri. Meski memiliki teori baru mengenai struktur kepribadian, namun Freud tidak mengganti struktur

lama yang telah dikemukakannya, melainkan tetap melengkapi gambaran mental individu, khususnya dalam fungsi dan tujuannya (Alwisol, 2014).

Pada teori yang dikemukakan, Freud menggambarkan *id* sebagai pemimpin selayaknya raja atau ratu, *ego* sebagai perdana menteri dan *super ego* sebagai pendeta tertinggi. Berdasarkan peran tersebut, maka *id* akan berlaku sebagai penguasa yang harus dihormati, manja, sewenang-wenang, dan mementingkan diri sendiri. Segala sesuatu yang diinginkan oleh *id* harus segera terlaksana. *Ego* sebagai perdana menteri yang diibaratkan memiliki tugas harus menyelesaikan pekerjaan yang berhubungan dengan realitas dan tanggap terhadap keinginan masyarakat. *Superego* selalu penuh pertimbangan terhadap nilai-nilai baik dan buruk yang harus mengingatkan *id* yang rakus dan serakah bahwa pentingnya menampilkan perilaku yang arif dan bijak (Minderop, 2010).

Berikut penjelasan rinci mengenai klasifikasi struktur kepribadian yang dikemukakan oleh Freud:

1. *Id (das Es)*

Berdasarkan gunung es, *id (das Es)* merupakan struktur kepribadian yang berada di lapisan paling bawah. *Id* merupakan tempat terjadinya aktivitas yang terlupakan, sehingga dapat muncul di permukaan alam sadar. Pada *id* terdapat unsur kejiwaan yang di bawa sejak lahir, seperti insting. Selain itu, ada juga yang disebut sebagai libido yang berasal dari alam tak sadar yang dijadikan sebagai wadah terjadinya dorongan dan keinginan atau nafsu yang terkekang dan ditolak oleh alam sadar. Berdasarkan hal tersebut, Freud menganggap bahwa libido merupakan dorongan yang merupakan jelmaan dari nafsu sebagai penggerak aktivitas manusia yang disebut sebagai prinsip kenikmatan. Selain itu, *id* juga disebut sebagai Gudang nafsu pada alam tak sadar yang akan menyebabkan seseorang akan mengalami kesulitan

untuk berinteraksi dengan orang lain dalam aktivitas kehidupannya (Kattsoff, 1989).

Id merupakan kepribadi yang sudah ada pada saat individu lahir. *Id* yang akan memunculkan ego dan super ego. Ketika individu dilahirkan, maka semua aspek psikologis yang terdapat dalam id akan diturunkan, seperti insting, impuls, dan dorongan. Letak id berada dan beroperasi pada daerah *unconscious* yang tidak pernah disadari sepanjang usia. Id memiliki hubungan yang erat dengan proses fisik yang dapat menghasilkan energi psikis dan digunakan untuk mengoperasikan sistem dari stuktur kepribadian lainnya.

2. *Ego (das Ich)*

Ego merupakan inti dari alam sadar pada diri individu. Alam sadar pada individu telah ada sejak dilahirkan dan akan selalu berkembang yang dipengaruhi oleh dorongan dan keinginan. Ego akan melaksanakan segala dorongan dan keinginan dari id, yakni nafsu dan libido. Dorongan yang muncul dari id aka mendorong ego untuk melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk memberikan kepuasan kepada id.

Ego yang terdapat pada diri individu merupakan hasil pengembangan dari id, sehingga individu mampu menangani realitas. Dengan demikian, ego merupakan penghubung antara kebutuhan dan tindakan untuk melayani kebutuhan id. Perilaku yang akan ditindaklanjuti oleh ego merupakan upaya untuk melayani id yang tak sadar lalu kemudian dilakukan dalam keadaan sadar. Ego melaksanakan segala tindakan pada alam sadar (Gerson, 1977).

Ego merupakan aspek pelaksana dari kepribadian. Ego memiliki dua tugas utama, yakni 1) Ego akan menentukan pilihan terkait stimulasi yang akan direspons dan insting yang akan dipuaskan sesuai dengan prioritas kebutuhan; 2) Ego sebagai penentu waktu terlaksananya kebutuhan tersebut

yang pemuasannya disesuaikan dengan tersedianya peluang yang resikonya minimal. Dengan kata lain, ego sebagai eksekutif kepribadian akan memunculkan usaha untuk dapat memenuhi kebutuhan id dan juga memenuhi kebutuhan moral dan kebutuhan perkembangan yang dapat mencapai kesempurnaan dari super ego. Pada dasarnya, ego bekerja untuk dapat memuaskan id. Oleh karena itu, ego tidak memiliki energi sendiri, melainkan memperoleh energi dari id.

Ego memegang peranan penting dalam menyalurkan serta menyaring nafsu yang diinginkan oleh id agar id dapat mendapatkan kepuasannya. Ego terjadi karena adanya pertentangan antara prinsip dengan realitas yang terdapat dalam ruang dan waktu. Berdasarkan pemaparan tersebut, ego merupakan unsur yang bertindak secara sadar selain menjadi penyaring nafsu yang muncul dari id. Ego dapat bertindak sebagai mediator yang terdapat pada nafsu manusia. Selain itu, ego juga bertindak “melakukan sublimasi” atas nafsu-nafsu itu, artinya membelokkan ke dalam saluran-saluran yang lain kedudukannya (Kattsoff, 1989).

3. *Super Ego (Ueber Ich)*

Sesuai dengan namanya, super ego adalah bagian yang paling puncak pada gunung es. Secara struktural, ego adalah bagian yang terbesar dari jiwa dan merupakan bagian teratas dari id dan ego. Semua ini merupakan aktivitas pada alam bawah sadar. Norma kehidupan di dunia yang mempengaruhi ego akan membekas dan bertahta pada super ego. Karena itu, super ego memiliki fungsi dalam menjalankan kontrol terhadap aktivitas yang dilakukan oleh ego, selain memiliki fungsi sebagai kekuatan moral.

Super Ego merupakan kekuatan moral dan etik dari kepribadian individu yang beroperasi dengan menggunakan prinsip idealis sebagai lawan dari prinsip

kepuasan id dan prinsip realistik dari ego. *Super Ego* merupakan hasil pengembangan dari ego, dan seperti sama seperti ego, super ego juga tidak memiliki energi sendiri. *Super Ego* beroperasi pada tiga daerah kesadaran. Berbeda dengan ego, super ego tidak memiliki kontak dengan dunia luar, sehingga kesempurnaan jangkauannya tidak realistik.

Dalam kehidupan, super ego bersifat non-rasional dalam menuntut kesempurnaan, menghukum dengan kesalahan ego, baik yang telah dilakukan ataupun baru dalam pikiran. Terdapat tiga fungsi super ego, yakni 1) mendorong ego untuk merubah tujuan-tujuan yang realistik menjadi tujuan-tujuan yang lebih moralistik; 2) memerintahkan impuls *Id*, khususnya impuls seksual dan agresif bertentangan dengan standar nilai masyarakat; dan 3) mengejar kesempurnaan (Alwisol, 2004).

Super ego yang bertindak sebagai alam norma atau alam nilai memiliki fungsi moral yang selalu melakukan pengawasan terhadap aktivitas yang dilakukan oleh id. Super ego juga melakukan penilaian tentang perilaku yang dapat dilakukan, yang akan dilakukan, dan yang telah dilakukan, sehingga ego dapat mengoreksi dan memuji terkait tindakan yang dilakukan oleh id.

Berdasarkan hal tersebut, maka ego akan sering berada pada dua kepentingan, yakni kepentingan id dan super ego. Super ego akan selalu menegur kegiatan ego yang dianggap tidak sesuai dengan super ego dan nilai sebagai akibat dari dorongan id. Dengan demikian, super ego merupakan kekuatan moral yang akan mengontrol id. Namun, semuanya dalam kondisi yang saling mempengaruhi dan dinamis satu sama lainnya (Gerson, 1977).

7.3.2 B.F. Skinner

Skinner menemukan bahwa kepribadian dapat dikatakan sah jika telah memenuhi kriteria ilmiah, misalnya jika individu tidak akan menerima gagasan bahwa kepribadian (*personality*) atau diri (*self*) yang membimbing atau mengarahkan perilaku individu itu sendiri. Bagi Skinner, penelitian terhadap kepribadian ditujukan pada penemuan pola khas yang memiliki kaitan antara tingkah organisme dan berbagai konsekuensi yang memperkuatnya.

Berdasarkan hal tersebut, Skinner kemudian mengemukakan sejumlah teknik yang dapat digunakan dalam mengontrol perilaku manusia. Adapun teknik yang dimaksud adalah sebagai berikut (Sobur, 2003):

- 1) Mengekang fisik;
- 2) Pemberian bantuan fisik;
- 3) Melakukan pengubahan terhadap kondisi stimulus;
- 4) Memanipulasi kondisi emosional;
- 5) Pemberian perlakuan respons-respons lain;
- 6) Melakukan penguatan diri secara positif dan;
- 7) Memberikan hukuman pada diri sendiri.

Dengan memahami teknik tersebut, lebih lanjut Skinner membagi komponen perilaku menjadi dua, yaitu:

- 1) Perilaku yang alami atau *respondent behavior* adalah perilaku yang muncul dengan latar belakang stimulus yang jelas.
- 2) Perilaku operan (*operant behavior*), merupakan perilaku yang ditimbulkan oleh stimulus yang tidak jelas atau tidak diketahui, tetapi ditimbulkan oleh organisme itu sendiri.

Skinner menjelaskan bahwa motivasi dalam tingkah laku individu bukan merupakan bagian dari elemen struktural. Dalam situasi yang sama, respon individu bisa jadi tidak sama

atau berbeda-beda kekuatannya. Motivasi memberikan penjelasan mengenai variabilitas tingkah laku dalam situasi yang tetap bukan fungsi dari keadaan energi, tujuan, dan jenis penyebab sebagainya. Konsep tersebut menjelaskan hubungan sekelompok respon dengan sekelompok kejadian. Motivasi juga berlaku untuk emosi (Walgito, 2010).

7.3.3 Carl Gustav Jung

Struktur kepribadian disusun atas unsur atau komponen pembentuk diri individu secara psikologis. Secara khusus, Jung hanya membahas mengenai jiwa, bukan terkait dengan struktur kepribadian. Jung menjelaskan bahwa kepribadian adalah keseluruhan dari pemikiran, perasaan dan perilaku nyata yang disadari ataupun tidak disadari (Sujanto, 2004). Berdasarkan hal tersebut, struktur kepribadian dari Jung terdiri dari:

a. Dimensi Kesadaran

Penyesuaian individu terhadap dunia luar merupakan dimensi dari kesadaran. Dimensi kesadaran dapat terbentuk jika memenuhi dua komponen pokok, yakni:

1. Fungsi jiwa yang merupakan bentuk dari aktivitas kejiwaan yang tidak dapat diubah pada lingkungan yang berbeda. Jung kemudian membedakan empat fungsi jiwa yang pokok. Pikiran dan perasaan merupakan fungsi jiwa yang rasional, serta bekerja berdasarkan penilaian. Penilaian yang dilakukan merupakan penilaian terhadap benar dan salah. Kedua fungsi jiwa yang irrasional, yakni pendirian dan intuisi yang tidak dapat memberikan penilaian, melainkan hanya berupa pengamatan. Pengamatan secara sadar dilakukan oleh indra, sementara intuisi mendapatkan pengamatan melalui aluri. Setiap individu akan memiliki

keempat fungsi jiwa tersebut, akan tetapi hanya menunjukkan satu fungsi jiwa yang dominan.

2. Sikap jiwa merupakan arah dari energi psikis atau libido yang menjelma ke dalam bentuk orientasi manusia terhadap dunianya. Aktivitas energi psikis dapat keluar maupun ke dalam diri individu. Sama halnya dengan orientasi manusia terhadap dunianya, dapat mengarah keluar ataupun ke dalam diri individu. Setiap orang akan mengadakan orientasi terhadap lingkungan sekelilingnya satu sama lain. Berdasarkan sikap jiwa, maka manusia digolongkan menjadi dua tipe, yakni manusia yang bertipe ekstroversi dan manusia yang bertipe introversi.

b. Dimensi Ketidaksadaran

Penyesuaian terhadap dunia dalam individu merupakan cakupan dari dimensi ketidaksadaran. Kepribadian seseorang memiliki dua cakupan, yakni:

1. Ketidaksadaran pribadi menjelaskan hal-hal yang perolehan dari individu selama rentang kehidupannya, namun tertekan dan terlupakan. Ketidaksadaran pribadi berisi kompleks perasaan, pikiran, persepsi, ingatan yang terdapat dalam ketidaksadaran pribadi. Ketidaksadaran pribadi berasal dari pengalaman yang disadari, yang kemudian ditekan, dilupakan, diabaikan serta pengalaman yang terlalu lemah untuk menciptakan kesan sadar pada diri individu. Ketidaksadaran pribadi ini dapat diamati, dipikirkan, dan dirasakan di bawah ambang kesadaran.
2. Ketidaksadaran kolektif merupakan kumpulan ingatan laten yang diwariskan dari masa lampau leluhur seseorang. Ketidaksadaran kolektif merupakan bagian dari sisa psikis perkembangan evolusi manusia yang

menumpuk sebagai akibat dari pengalaman yang berulang selama banyak generasi.

7.4 Proses Pembentukan Kepribadian

Sobur (2003) menjelaskan bahwa kepribadian merupakan suatu kesatuan aspek jiwa dan badan, yang menyebabkan adanya kesatuan dalam tingkah laku dan tindakan seseorang, hal ini disebut integrasi. Integrasi dari pola-pola kepribadian yang dibentuk oleh seseorang dan pembentukan pola kepribadian ini terjadi melalui proses interaksi dalam dirinya sendiri, dengan pengaruh-pengaruh dari lingkungan luar.

Dalam prakteknya, kepribadian mengacu pada hal yang menonjol yang terdapat pada diri individu. Kepribadian manusia akan terbentuk, dipertahankan, dan akan mengalami perubahan ketika terjadi proses sosialisasi. George Herbert Mead (1934) mengatakan bahwa kepribadian individu itu terbentuk melalui perkembangan individu itu sendiri. Kepribadian dalam diri individu akan berlangsung selama rentang kehidupannya. Maka berdasarkan hal tersebut, manusia yang baru lahir belum memiliki kepribadian. Kepribadian manusia akan berkembang secara bertahap sejalan dengan pelaksanaan interaksi dengan anggota masyarakat di lingkungannya.

Sebaliknya, menurut Thomas dan Chess (1991) kepribadian individu itu mulai ada ketika individu dilahirkan. Selanjutnya setiap bayi yang baru lahir memiliki perbedaan karakteristik seperti tingkat keaktifan, rentang perhatian, kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan dan suasana hati dapat diamati segera setelah kelahiran. Kepribadian pada diri individu akan berkembang secara terus menerus. Setiap perkembangan yang berhasil dicapai, kemudian nantinya akan menghadapi perkembangan

selanjutnya. Perkembangan itu tidak hanya bersifat *continue* (terus menerus), tapi juga fase perkembangan yang dilalui individu akan diikuti dan menghasilkan fase berikutnya.

Pembentukan kepribadian merupakan suatu proses yang terdiri atas tiga tahap (Marimba, 1989), yaitu:

a. Pembiasaan

Pembiasaan ini terjadi akibat dari latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus terhadap suatu hal dengan tujuan untuk menjadi perilaku yang biasa dilakukan. Tahapan pembiasaan ini akan efektif ketika diterapkan pada anak sejak kecil. Hal tersebut disebabkan karena pada masa kanak-kanak merupakan masa yang paling peka untuk membentuk kebiasaan pada diri individu. Contohnya membangun kebiasaan anak untuk berdoa pada setiap kegiatannya, misalnya sebelum makan dan sesudah makan, mengucapkan salam ketika masuk rumah, berdoa sebelum dan bangun tidur, serta lain sebagainya.

b. Pembentukan minat dan sikap

Pada pembentukan minat dan sikap lebih dititikberatkan pada perkembangan akal yang terdiri dari pikiran, minat, dan sikap ataupun pendirian. Agar dapat membentuk minat dan sikap dapat dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu:

1. Formil

Pada bagian ini, pembentukan minat dan sikap dilakukan dengan latihan secara berpikir, penanaman minat yang kuat, dan sikap (pendirian) yang tepat. Pada bagian ini bertujuan untuk membentuk pola pikir yang baik agar dapat mengambil kesimpulan yang logis, terbentuknya minat yang kuat, serta membentuk sikap (pendirian) yang tepat. Sikap yang tepat merupakan seperti apa individu akan menunjukkan sikap terhadap agama, nilai-nilai yang ada, termasuk di

dalam nilai-nilai kesulitan dan nilai terhadap pendapat orang lain.

2. Materil

Pada dasarnya, pembentukan materil telah terjadi sejak masa kanak-kanak, yakni dimulai pada pembentukan taraf pertaman. Akan tetapi, bagian ini baru mulai berkembang pada taraf kedua, yakni pada masa intelek dan masa sosial. Anak yang telah cukup besar diasumsikan akan mampu memilah hal-hal yang berguna untuk dirinya. Maka, pada taraf ini, anak sudah dapat dilatih kemampuannya dalam berpikir secara kritis.

3. Intensil

Pada bagian ini, intensil dibentuk atas dasar pengarahan, pemberian arah, dan tujuan yang jelas bagi pendidikan Islam, yaitu terbentuknya kepribadian muslim. Pembentukan intensil ini lebih progresif lagi, yaitu nilai-nilai yang mengarahkan sudah harus dilaksanakan dalam kehidupan.

c. Pembentukan kerohanian yang luhur

Taraf ini lebih menitikberatkan pada aspek kerohanian, yakni individu dapat memilih, memutuskan, dan melakukan perilaku atas dasar kesadaran sendiri yang dihindangi oleh rasa tanggung jawab, kecenderungan ke arah berdiri sendiri yang diusahakan pada taraf yang lalu.

Berdasarkan tiga taraf pembentukan kepribadian tersebut, dapat dilihat saling keterkaitannya satu sama lain yang memberikan pengaruh. Menanamkan pembiasaan, membentuk minat dan sikap, serta membentuk kerohanian pada anak penting untuk dilakukan sejak dini yang dapat membawa dampak positif pada pembentukan kepribadiannya.

7.4 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kepribadian

Kepribadian individu akan berkembang ketika dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni hereditas (genetika) dan lingkungan. Hereditas akan memengaruhi kepribadian, misalnya bentuk tubuh, cairan tubuh, dan sifat-sifat yang diwariskan dari orang tua. Sementara lingkungan yang dapat memengaruhi pembentukan kepribadian, antara lain lingkungan rumah, sekolah, masyarakat. Selain itu, meski kepribadian seseorang bersifat relatif lebih konstan, namun pada kenyataannya perkembangan kepribadian juga lebih sering terjadi perubahan karena dipengaruhi oleh faktor gangguan fisik dan lingkungan.

Keluarga dianggap memiliki peran penentu utama yang membentuk kepribadian anak. Hal tersebut disebabkan karena keluarga adalah kelompok sosial pertama yang menjadi pusat identifikasi bagi anak dan anak secara keseluruhan akan menghabiskan waktunya dengan keluarga. Selain itu, keluarga juga diasumsikan sebagai lembaga yang dapat memenuhi kebutuhan insani (manusiawi), khususnya bagi perkembangan kepribadian dan pengembangan nilai manusia. Perlakuan orang tua dengan penuh kasih sayang dan pemberian pendidikan mengenai nilai kehidupan, baik nilai agama maupun sosial budaya akan memberikan faktor kondusif yang dapat digunakan untuk menyiapkan anak menjadi pribadi dan warga masyarakat yang sehat dan produktif.

Kepribadian yang berbeda di setiap individu akan sangat bergantung pada faktor yang memengaruhinya. Kepribadian akan terbentuk, berkembang, dan berubah seiring dengan proses sosialisasi yang akan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni:

1. Biologis

Pendapat para ahli menyatakan bahwa bawaan biologis memiliki pengaruh terhadap pembentukan kepribadian

seseorang. Manusi ayang normal dan sehat cenderung akan memiliki kondisi biologis yang sama, seperti memiliki dua tangan, panca indera, kelenjar seksual, dan otak yang rumit. Persamaan inilah yang akan membantu dalam menjelaskan persamaan dalam kepribadian dan perilaku pada beberapa individu. Meski demikian, setiap warisan biologis dari individu itu memiliki sifat yang unit. Artinya, tidak seorang pun memiliki karakteristik fisik yang sama, misalnya ukuran tubuh, kekuatan fisik, ataupun paras wajah. Bahkan pada anak kembar sekalipun pastinya akan memiliki perbedaan satu sama lain.

Faktor biologis yang dapat memberikan pengaruh pada pembentukan kepribadian seseorang apabila terdapat karakteristik fisik yang unik pada diri individu. Misalnya, jika orang yang memiliki postur tubuh tegap, diharapkan untuk dapat menjadi pemimpin. Jadi, orang yang menanggapi harapan perilaku dari orang lain akan cenderung berperilaku seperti yang diharapkan oleh orang tersebut. Ini menandakan bahwa tidak semua faktor karakteristik fisik akan menggambarkan kepribadian seseorang. Sama halnya dengan pemikiran bahwa orang yang bertubuh gemuk memiliki karakter periang, orang yang memiliki kening lebar merupakan orang yang cerdas, atau orang yang memiliki rambut warna merah akan berwatak mudah marah. Anggapan yang demikian lebih banyak disebabkan oleh apriori masyarakat yang dilatarbelakangi oleh kondisi budaya.

Perlu dipahami lebih mendalam bahwa faktor biologis yang dapat membentuk kepribadian adalah faktor fisiknya dan bukan merupakan warisan genetik. Kepribadian anak dapat saja berbeda dengan orang tuanya, tergantung pada pengalaman sosialisasinya di lingkungan. Misalnya, seorang laki-laki yang dihormati di lingkungan masyarakat

karena kebbaikannya, sebaliknya bisa saja memiliki anak yang justru meresahkan masyarakat yang disebabkan oleh pergaulan yang salah. Akan tetapi, seseorang yang memiliki cacat tubuh banyak yang berhasil dalam kehidupannya dibandingkan orang yang memiliki tubuh normal karena memiliki semangat dan kemauan yang keras. Berdasarkan contoh-contoh tersebut, dapat diartikan bahwa kepribadian tidak diturunkan secara genetic, tetapi melalui proses sosialisasi yang panjang. Keliru jika banyak pendapat yang mengatakan bahwa faktor genetik merupakan faktor penentu dalam pembentukan kepribadian.

2. Geografis

Lingkungan merupakan faktor yang cukup dominan yang dapat memengaruhi kepribadian seseorang. Pada faktor geografis yang dimaksud adalah keadaan lingkungan fisik, seperti iklim, topografi, sumber daya alam; dan pengaruh keadaan lingkungan sosial. Situasi lingkungan fisik ataupun lingkungan sosial tertentu akan memengaruhi kepribadian individu ataupun kelompok, sebab individu akan melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan yang dihadapinya. Sebagai contoh, orang dengan suku Aborigin harus berjuang dengan gigih untuk dapat bertahan hidup yang disebabkan karena kondisi alamnya yang kering dan tandus. Sementara masyarakat Indonesia yang memiliki tanah lebih subur, tentunya hanya membutuhkan sedikit waktu untuk dapat memperoleh makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Selain itu, masyarakat suku Ik di Uganda banyak yang mengalami kelaparan berkepanjangan. Hal tersebut disebabkan oleh faktor lingkungan alam tempat mencari nafkah yang banyak dirusak. Pada akhirnya, mereka menjadi individu yang tamak, rakus, dan akan terjadi perkelahian antar sesama guna merebutkan makanan untuk

mempertahankan hidup. Sebagai contoh yang lain, individu yang tinggal di daerah pantai memiliki kepribadian yang lebih keras dan kuat jika dibandingkan dengan orang-orang yang tinggal di pegunungan, ataupun masyarakat di desa lebih menerapkan kesederhanaan dibandingkan dengan masyarakat di kota.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor geografis memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap perkembangan pembentukan kepribadian. Akan tetapi, banyak pula ahli yang menolak pendapat tersebut yang tidak menganggap bahwa hal tersebut merupakan faktor yang cukup penting jika dibandingkan dengan unsur lainnya.

3. Kebudayaan

Kebudayaan juga memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan perilaku dan kepribadian individu, khususnya pada unsur kebudayaan yang secara langsung memengaruhi individu. Pada beberapa lingkungan, kebudayaan dijadikan sebagai pedoman hidup manusia dan digunakan sebagai alat untuk pemenuhan kebutuhannya. Oleh sebab itu, unsur kebudayaan yang berkembang di masyarakat dipelajari oleh individu agar dapat menjadi bagian dari dirinya. Proses tersebut telah dipelajari oleh individu sejak kecil, sehingga terbentuklah kepribadian yang berbeda satu sama lain, baik selaku individu maupun antar kelompok budaya. Sebagai contoh, orang di Suku Bugis memiliki budaya yang senang merantau dan mengarungi lautan yang membuat kepribadian orang-orang dari Suku Bugis menjadi keras dan pemberani.

4. Pengalaman Kelompok

Seseorang akan mengalami pengalaman kelompok yang akan mengembangkan kepribadiannya. Kelompok akan

memiliki pengaruh yang cukup tinggi dalam mengembangkan kepribadian individu. Kelompok dapat dibedakan menjadi dua, yakni:

a. Kelompok Acuan/Referensi

Sepanjang kehidupan individu, individu memiliki kelompok yang dijadikan model yang dijadikannya sebagai acuan atau norma perilaku. Dalam hal ini, pembentukan kepribadian individu sangat ditentukan oleh pola hubungan dengan kelompok referensinya. Awalnya, keluarga merupakan kelompok yang dijadikan sebagai acuan oleh anak pada usia bayi selama masa yang paling peka. Setelah itu, muncul kelompok referensi lainnya, yakni teman sebaya. Peran kelompok sepermainan ini dalam perkembangan kepribadian anak akan semakin berkurang ketika saling terpercarnya anggota kelompok setelah menamatkan sekolah dan memasuki kelompok lain yang lebih kompleks.

b. Kelompok Majemuk

Kelompok majemuk merujuk pada kenyataan masyarakat yang lebih beraneka ragam. Masyarakat majemuk memiliki kelompok dengan budaya dan ukuran moral yang berbeda-beda. Pada situasi demikian, hendaknya individu berusaha dengan keras untuk mempertahankan hanya guna menilai hal yang dianggapnya baik dan bermanfaat bagi diri dan kepribadiannya, sehingga individu tidak tenggelam dalam arus perbedaan dalam kelompok majemuk tempatnya berada. Artinya, dari pengalaman ini, individu harus mau dan mampu untuk memilah informasi yang diterimanya dalam kelompok.

5. Pengalaman Unik

Pengalaman unik yang pernah dialami oleh individu akan memengaruhi kepribadian individu. Pengalaman yang dialami oleh setiap individu itu akan berbeda dan unik, sehingga tidak seorang pun mengalami serangkaian pengalaman yang persis sama sekalipun individu tersebut berada pada lingkungan keluarga yang sama, tetapi tidak akan ada individu yang memiliki kepribadian yang sama. Hal tersebut disebabkan karena setiap individu dalam keluarga tidak mendapatkan pengalaman yang sama. Begitu pun dengan pengalaman yang dialami oleh individu yang terlahir kembar, tentunya tidak akan memiliki kepribadian yang sama. Chester (1993), kepribadian tidak berkembang dengan menyusun peristiwa di atas peristiwa lainnya. Pengaruh dan respon individu terhadap pengalaman akan sangat bergantung pada pengalaman-pengalaman yang terjadi sebelumnya.

Linton (2005) menjelaskan lebih dalam mengenai hubungan antara kepribadian dengan kebudayaan. Ia mengemukakan bahwa kebudayaan merupakan hal kompleks yang meliputi keseluruhan pengetahuan, sikap, dan pola perilaku. Dengan demikian, kepribadian dan kebudayaan memiliki hubungan yang merupakan dampak dari suatu proses sosial individu sepanjang kehidupannya. Pada proses sosialisasi tersebut, perkembangan kebudayaan secara keseluruhan akan memengaruhi kepribadian atau watak tiap individu. Gagasan-gagasan, tingkah laku, atau tindakan manusia itu ditata, dikendalikan, dan dimantapkan polanya oleh sistem nilai dan norma yang hidup di masyarakatnya, sehingga menciptakan kepribadian yang utuh pada diri individu.

Selain kepribadian individu dipengaruhi oleh kebudayaan, terdapat aspek lain yang dapat memengaruhi

kepribadian individu. Individu juga akan mempelajari dan menyesuaikan alam pikir yang dimilikinya, serta sikapnya terhadap adat istiadat, sistem norma, dan peraturan-peraturan yang berlaku dalam lingkungan budayanya, yang dinamakan enkulturasi. Sebagai contoh, anak akan melakukan penyesuaian diri dengan waktu makan dan tidur secara teratur sesuai dengan pola kebiasaan yang dibentuk oleh keluarganya

Hasil dari pelajaran dan penyesuaian pola pikir tersebut akan membentuk kepribadian individu yang sesuai dengan lingkungan budayanya. Individu dalam lingkungan masyarakat tertentu mendapatkan pengaruh dari lingkungan kebudayaan yang sama selama pertumbuhannya. Oleh sebab itu, individu akan menampilkan watak atau kepribadian yang sama atau yang dinamakan sebagai konsep kepribadian umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2014. Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. Malang: UMM Press.
- Marimba, Ahmad D. 1989 *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam, cet. Ke-8*. Bandung: PT. Al-Ma'arif.
- Chester, L. Hunt., Paul B. Horton, 1993. *Sosiologi*, Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Gerson W. Bawengan. 1977. *Pengantar Psikologi Kriminal*. Jakarta: Pradya Paramita
- Haviland, Wiliam. 1993. Antropologi*. Jakarta: Erlangga
- Kattsoff, Louis O. 1989. *Pengantar Filsafat* (alih bahasa Soejono Soemarsono). Jogjakarta: Tiara Wacana
- Koswara, E. 1991. *Teori-teori Kepribadian: Psikoanalisis, Behaviorisme, Humanistik*. Bandung: Eresco.
- Koswara. 2005. Teori Kepribadian Edisi II*. Bandung: PT. Eresco.
- Linton, Ralph. 2005. *Antropologi: Suatu Penyelidikan tentang Manusia*. Bandung: Jemmars
- Mead, George Herbert. 1934. Mind, Self and Society*. Chicago: University of. Chicago Press
- Minderop, Albertine. 2010. *Psikologi SastraL Karya Sastra, Metode, Teori, dan Contoh Kasus*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Pervin, L. A. 1993. Personality Theory & Research*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia
- Sujanto, Agus. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Soekanto, Soejono. 2006. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Raja Rapindo Persada.
- Suryabrata, Sumadi. 2008. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Thomas, A., & Chess, S. 1991. *Behavioral Individuality in Early Childhood*. New York: New York University Press.

Walgito, B. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi
Offset

BAB 8

SISTEM DUKUNGAN TERHADAP PERILAKU MANUSIA

Oleh Ni Made Swasti Wulanyani

8.1 Pendahuluan

Dalam setiap tahap perkembangan, manusia akan selalu menginginkan kehidupan yang baik dan menyenangkan seperti perasaan bahagia, puas dan nyaman dalam hidupnya. Untuk mencapai kondisi tersebut, manusia harus memiliki perasaan dan emosi yang positif terhadap diri sendiri, sehingga kecemasan dan stress berkepanjangan tidak muncul.

Perasaan positif ini dapat ditimbulkan langsung dari diri individu itu sendiri maupun melalui bantuan dari lingkungan sekitarnya. Bantuan dari luar diri individu ini secara umum dapat disebut sebagai dukungan sosial. Dukungan sosial ini merujuk pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan maupun bantuan yang tersedia untuk individu dari orang lain atau suatu kelompok (Sarafino & Smith, 2012).

Terdapat dua model dukungan sosial yaitu model penyangga stres, dan model efek langsung. Model penyangga stres menunjukkan bahwa dukungan sosial akan lebih efektif ketika individu berada pada tingkat stres yang tinggi, sedangkan model efek langsung menyoroti peran dukungan yang tidak hanya pada kondisi stres misalnya pengalaman afektif positif. Penyangga stres (*stress buffer*) diasumsikan akan dapat mengurangi persepsi seseorang terhadap stress dan melemahkan hubungan antara stres dengan dampak negatifnya. Pada model efek langsung, dukungan sosial dapat

menumbuhkan harga diri dan kendali pada diri sendiri, karena adanya perhatian dari orang lain.

Beberapa ahli dan hasil penelitian telah menunjukkan adanya peran dukungan sosial terhadap kondisi psikologis manusia. Ada bukti kuat bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang menguntungkan pada psikologis dan hasil kesehatan mental. Dukungan sosial telah terkait dengan pola penilaian yang menguntungkan serta perasaan positif pada kontrol diri, serta adanya efikasi diri dan harga diri yang lebih besar (Atienza, Collins and King, 2001; Shaw *et al.*, 2004; Symister & Teman, 2003). Tingkat dukungan sosial yang tinggi juga terkait dengan persepsi terhadap stres yang lebih rendah, persepsi terhadap paparan stres yang lebih sedikit, dan depresi yang lebih rendah.

8.2 Jenis Dukungan Sosial

Dukungan emosional adalah dukungan yang meliputi empati atau kepedulian terhadap individu yang memberikan dampak positif seperti kenyamanan, perhatian dan kasih sayang. Dukungan emosional ini dapat berupa perhatian atau kasih sayang yang positif dan juga perilaku mendengarkan orang lain.

Dukungan apresiasi atau **penghargaan** adalah dukungan yang datang dari orang lain melalui ekspresi positif dan dorongan untuk maju atau memberikan motivasi. Dukungan ini berfungsi membantu individu untuk melihat aspek positif yang ada pada dirinya, meningkatkan harga diri, membentuk rasa percaya diri ketika individu berada di dalam kondisi yang penuh tekanan. Harga diri ditingkatkan dengan berkomunikasi positif dan sikap penerimaan meskipun individu tengah menghadapi kesulitan atau memiliki kesalahan.

Dukungan informatif adalah bantuan dalam mendefinisikan, memahami, dan mengatasi peristiwa yang

bermasalah. Biasanya dapat berupa nasihat, penilaian, dan bimbingan kognitif.

Terakhir, **dukungan instrumental** adalah penyediaan bantuan keuangan, sumber daya material, dan kebutuhan jasa. Bantuan instrumental dapat membantu mengurangi stres dengan solusi sarana langsung terhadap masalah atau juga termasuk penyediaan waktu dari orang lain untuk mendampingi. Bisa juga dalam bentuk waktu untuk kegiatan relaksasi atau hiburan. Kegiatan ini dapat memenuhi kebutuhan manusia akan afiliasi dan juga membantu untuk mengalihkan perhatian dari kekhawatiran sehingga membangun suasana hati positif.

Meskipun dukungan dapat dibedakan secara konseptual namun dalam praktiknya dukungan ini tidak berdiri sendiri. Misalnya orang yang memiliki lebih banyak persahabatan sosial atau terlibat dalam banyak komunitas akan memiliki lebih banyak akses ke dukungan instrumental dan dukungan penghargaan. Satu pendapat yang menarik telah dikemukakan oleh Craig & Deichert (2002); (Wilson *et al.*, 1999) bahwa pria lebih banyak mendapat manfaat dari dukungan informasi. Selain itu, Phillips, (Gallagher *et al.*, 2009) menemukan bahwa reaktivitas wanita lebih rendah saat menerima dukungan emosi dari teman laki-laki, tetapi reaktivitasnya lebih tinggi saat menerima dukungan emosional dari teman-teman sesama wanita. Masih diperlukan penelitian mengenai bagaimana dukungan sosial beroperasi dan juga pengembangan instrumen pengukuran dukungan yang mengungkap interkorelasi antar dimensi.

8.3 Dukungan Sosial dan Gangguan Fisik

Dukungan sosial yang tinggi dapat menurunkan risiko gangguan mental, penyakit, kematian dan dapat meningkatkan kualitas hidup (Karnell *et al.*, 2007; Reblin and Uchino, 2008).

Sampai saat ini, dukungan sosial telah terbukti membuat kualitas hidup yang lebih tinggi pada individu yang menghadapi kanker (Waters, Liu, et al., 2013), HIV (Bekele *et al.*, 2013) atau diabetes. Dukungan sosial juga dikaitkan dengan rendahnya tekanan darah pada orang dewasa dan lansia, sehingga memberikan efek langsung pada persepsi stres, depresi, atau kepuasan hidup.

(Lutgendorf *et al.*, 2000) juga secara langsung menguji bahwa keadaan suasana hati mungkin menjadi penyebab atas hubungan antara penerima dukungan sosial pada pasien kanker. Mereka menemukan bahwa perubahan suasana hati karena adanya dukungan sosial memiliki hubungan dengan kesehatan, yang mana hal ini dimediasi oleh kecemasan, stres, atau depresi (Uchino *et al.*, 2012). Meskipun demikian, perilaku dan faktor psikologis tetap menjadi mekanisme dominan yang didalilkan dalam mempertimbangkan pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan fisik.

Dukungan sosial mungkin juga bermanfaat karena terkait dengan tekanan darah yang lebih rendah. Terdapat beberapa bukti bahwa dukungan sosial dikaitkan dengan tingkat katekolamin yang lebih rendah (Seeman *et al.*, 1995; Grewen *et al.*, 2005). Pernyataan ini konsisten juga dengan penelitian tentang manfaat efek dukungan sosial pada fungsi kardiovaskular. Aspek fisiologis lain yang terdampak oleh dukungan sosial adalah kadar kortisol.

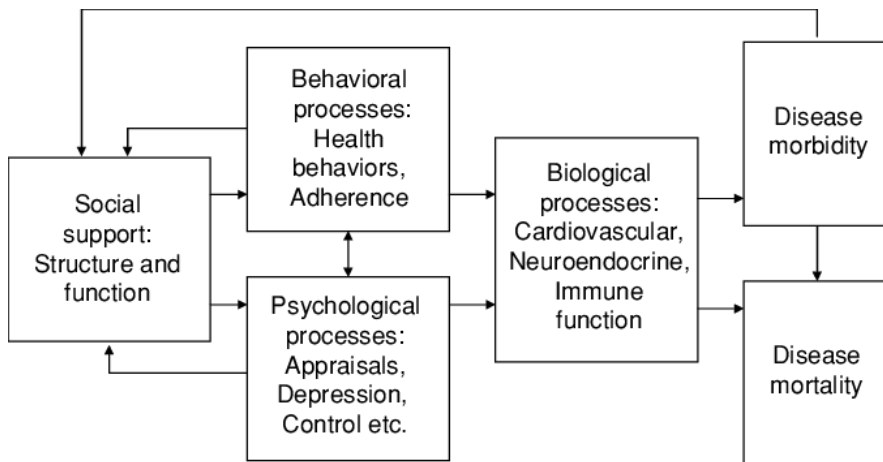
Suatu keluarga yang mempunyai hubungan darah akan saling berinteraksi dan saling tergantung satu sama lain untuk mendapatkan dukungan secara emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan. Manusia sebagai makhluk sosial akan saling terlibat dalam suatu hubungan dan ketergantungan, yang merupakan suatu bentuk dukungan satu sama lain. Dukungan yang terjadi bisa bersifat positif atau negatif. Dukungan yang bersifat positif akan sangat memotivasi

ke arah yang baik, namun jika dukungan yang terjadi bersifat negatif maka akan berpengaruh pada hal hal yang tidak baik. Dukungan keluarga yang bersifat positif mempengaruhi aktivitas, kondisi fisik dan mental keseharian seseorang. Orang akan lebih bersemangat dalam berkarya dan beraktivitas untuk meraih keinginan, sehingga hasil yang diperoleh juga akan maksimal. Namun jika dukungan keluarga bersifat negatif maka akan menimbulkan tekanan, ketidaknyamanan, malas dan enggan beraktivitas sehingga hasil yang didapat tidak maksimal bahkan cenderung gagal. Hal ini yang kadang menimbulkan stres dan keputusan.

Bertambahnya usia akan menyebabkan penurunan kemampuan fisik. Hal ini akan membatasi kemampuan seseorang untuk melakukan instrumental aktivitas hidup sehari-hari sehingga kualitas hidup lansia menurun. Dukungan teman sebaya sangat penting dan berpengaruh pada kesehatan seseorang. Secara umum, kurangnya hubungan sosial yang positif mengarah pada keadaan psikologis negative seperti kecemasan atau depresi. Pada gilirannya, ini keadaan psikologis pada akhirnya dapat mempengaruhi kesehatan fisik baik melalui efek langsung pada proses fisiologis yang mempengaruhi kerentanan penyakit atau melalui perilaku pola yang meningkatkan risiko penyakit dan kematian.

Efek yang menguntungkan secara umum dari dukungan sosial bisa terjadi karena jaringan sosial yang besar memberi orang pengalaman positif yang teratur dan serangkaian peran yang stabil dan dihargai secara sosial di dalam komunitas. Dukungan semacam ini bisa terkait dengan kesejahteraan secara keseluruhan karena memberikan pengaruh positif, stabilitas dalam situasi kehidupan seseorang, dan pengakuan dari harga diri. Integrasi dalam sosial jaringan juga dapat membantu seseorang untuk menghindari pengalaman negatif misalnya masalah ekonomi atau hukum. Dukungan jejaring

sosial semacam ini bisa terkait dengan kesehatan fisik melalui efek yang dipicu secara emosional pada neuroendokrin atau fungsi sistem kekebalan atau melalui pengaruh pada pola perilaku yang berhubungan dengan kesehatan seperti merokok, penggunaan alkohol, atau pencarian bantuan medis. Dalam versi ekstrim, peningkatan dukungan sosial akan menghasilkan peningkatan kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis, terlepas dari tingkat dukungan yang ada.



Gambar 8.1 : Broad model: pengaruh dukungan sosial terhadap Kesehatan (Reblin and Uchino, 2008)

Setelah individu didiagnosis menderita suatu penyakit dan menjalani perawatan untuk kondisi kronis, dukungan sosial dapat berpengaruh saat ia mencari dukungan dari keluarga dan teman dalam rangka penyesuaian diri terkait penyakit. Perspektif yang lebih luas juga menyoroti mekanisme psikologis antara dukungan sosial dan kesehatan fisik. Mengikuti proposisi ini, kemungkinan mekanisme dukungan sosial sebagai *buffering stress*.

Dukungan sosial dapat memainkan peran di dua poin yang berbeda dalam rantai sebab akibat yang menghubungkan stres dengan penyakit. Pertama, dukungan dapat mengintervensi antara peristiwa stres atau harapan peristiwa itu dan reaksi stres dengan melemahkan atau mencegah respon penilaian stres. Hal ini terjadi karena adanya persepsi bahwa orang lain dapat dan akan memberikan sumber daya yang diperlukan. Kedua, dukungan yang memadai dapat mengintervensi antara pengalaman stres dan timbulnya hasil patologis dengan mengurangi atau menghilangkan reaksi stres atau dengan langsung mempengaruhi proses fisiologis. Dukungan sosial dapat mengurangi dampak penilaian stres antara lain dengan adanya solusi dari masalah tersebut, dengan mengurangi persepsi pentingnya masalah dan dengan menenangkan sistem neuroendokrin, sehingga individu menjadi kurang reaktif terhadap persepsi stres. Dukungan sosial juga akan memfasilitasi perilaku sehat.

Bagaimana fungsi-fungsi ini mengurangi efek dari peristiwa stres? menilai sebuah peristiwa sebagai stres sering mengakibatkan perasaan tidak berdaya dan ancaman terhadap harga diri. Dalam kondisi ini, dukungan penghargaan dapat mengimbangi ancaman terhadap harga diri yang umumnya terjadi sebagai respons terhadap penilaian stres tersebut.

Dukungan informasi dapat membantu seseorang menilai kembali stressor sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan. Dapat juga menjadi inspirasi seseorang memperoleh cara koping (*coping*) yang tepat. Oleh karena itu, dukungan penghargaan dan dukungan informasi cenderung efektif untuk berbagai peristiwa stres. Sementara itu dukungan instrumental dan fungsi persahabatan sosial akan efektif ketika sumber daya yang disediakan lingkungan sosial sangat dekat atau sangat relevan dengan kebutuhan spesifik yang ditimbulkan oleh peristiwa stres. Misalnya, pada stres yang timbul karena tidak

memiliki teman maka akan lebih tepat jika stress tersebut dikurangi dengan membuat hubungan sosial. Jika penyebab stres yang utama adalah masalah ekonomi, maka akan lebih baik diringankan dengan dukungan instrumental.

8.4 Sistem Dukungan pada Anak

Keluarga memiliki fungsi kunci utama dalam perkembangan individu untuk memiliki rasa kebersamaan kelompok. Ikatan emosional, nilai, kepercayaan, dan kebiasaan pertama-tama terbentuk di dalam keluarga. Penelitian yang menggunakan teori keterikatan (*attachment*) menetapkan bahwa riwayat emosi dan keluarga dapat menentukan tipe kelekatan saat seseorang dewasa. Beberapa faktor dalam keluarga dihubungkan dengan perilaku internalisasi, perilaku eksternalisasi dan gangguan perilaku

Efek negatif dari struktur keluarga yang berubah pada perkembangan anak telah dilaporkan dalam berbagai penelitian. Hidup dalam keluarga yang bukan dengan kedua orang tua dikaitkan dengan sumber daya sosial yang terbatas, tingkat dukungan keluarga yang lebih rendah, dan fungsi keluarga yang lebih buruk. Keluarga pengganti juga dapat menyebabkan stres yang lebih tinggi bagi pengasuhan anak. Masalah penyesuaian dan pengaturan diri juga telah banyak dilaporkan pada anak-anak yang dibesarkan dalam keluarga tanpa struktur keluarga yang utuh. Semua kondisi yang merugikan ini dapat membentuk lingkungan negatif untuk anak-anak. Keluarga kurang mampu, dukungan sosial yang rendah (kesulitan keuangan atau sosial), dan ketidakmatangan orang tua dapat menghambat kualitas pengasuhan dan selanjutnya memicu terjadinya ADHD dan gangguan perilaku pada anak.

Dalam budaya Timur, terdapat perbedaan peran ayah dan ibu dalam partisipasi sosial, harapan masyarakat,

pengaturan tugas dalam membesarkan anak, dan keputusan mengenai urusan keluarga. Ayah lebih sering dominan dan merupakan figur otoritas dalam keluarga di budaya Timur. Hal ini juga yang menyebabkan adanya pengaruh tingkat pendidikan ayah dalam beberapa penelitian. Selanjutnya, kehamilan remaja dan ibu yang terlalu muda sering menghadapi kritikan sosial yang lebih banyak, dukungan yang lebih kecil, dan banyak lagi stressor dalam masyarakat Timur. Hal ini merupakan kondisi yang tidak menguntungkan untuk nutrisi dan perkembangan anak. Fenomena seperti itu dapat menjelaskan pengaruh masa awal pengasuhan ibu terhadap gangguan perilaku anak. Meskipun dampaknya sudah terlihat, namun penelitian dengan konteks budaya lebih lanjut masih diperlukan.

Teori kelekatan adalah teori perkembangan sosial-emosional yang awalnya dikembangkan oleh John Bowlby untuk menjelaskan ikatan antara bayi dan pengasuh. Premis dasarnya adalah bahwa keamanan dan kepercayaan individu terhadap orang lain pada tahap kehidupan selanjutnya dibentuk oleh pengalaman mereka terhadap pola hubungan dan emosional dengan pengasuh atau figur lekatnya. Ainsworth melakukan beberapa studi awal tentang perbedaan individu yang terwujud dalam kelekatan, mengamati bagaimana sistem ini diaktifkan dan menemukan perbedaan berdasarkan perilaku pengasuh. Melalui prosedur laboratorium standar yang disebut "situasi asing", Ainsworth mencatat pengamatan sistematis pada interaksi ibu-anak di tahun pertama kehidupan, serta reaksi anak selama terpisah dan bertemu kembali dengan ibunya. Ainsworth, Blehar, Waters, dan Wall mengajukan klasifikasi gaya kelekatan yang membedakan antara *secure*, *insecure ambivalent*, dan *insecure avoidant attachment*.

Gaya *Secure attachment* dihasilkan ketika pengasuh menunjukkan kehangatan fisik dan emosional, rasa percaya, dan selalu ada. Ketika ditempatkan dalam situasi asing di mana figur lekat tidak ada, maka anak cenderung merasa cemas saat dipisahkan dari penjaga dan kemudian tenang saat pengasuhnya kembali. Anak-anak dengan gaya kelekatan ini mengalami kenyamanan dengan privasi dan kedekatan, cenderung mencari dukungan, menunjukkan kecemasan yang rendah, dan menghadapi stres dengan baik.

Gaya kelekatan *insecure ambivalent* terjadi ketika pengasuh hanya ada pada saat-saat tertentu saja. Selama situasi asing, anak menderita penderitaan yang hebat diikuti dengan kesulitan untuk menenangkan diri ketika figur lekat muncul kembali. Emosinya berubah-ubah antara marah dan khawatir. Anak-anak dengan gaya kelekatan *insecure ambivalent* memiliki kecemasan yang tinggi, butuh kedekatan, khawatir dalam membangun hubungan, dan takut ditolak. Terakhir, pada tipe kelekatan *insecure avoidant*, pengasuh tidak memperhatikan isyarat bayi yang menandakan kebutuhan untuk perlindungan. Dalam situasi asing, anak ini mengalami ketidakpedulian, kesedihan dan kemarahan setelah berpisah dari ibu mereka dan kemudian menunjukkan ketidakpedulian setelah bersatu kembali dengannya. Anak-anak dengan kelekatan *insecure avoidant* mengembangkan kemandirian dan preferensi untuk menjauhkan diri dari orang lain secara emosional. Bertahun-tahun kemudian, Main dan Solomon memasukkan kategori keempat: kelekatan yang tidak teratur. Tipologi ini menyajikan karakteristik dari dua gaya sebelumnya: *insecure ambivalent* dan *insecure avoidant*, menunjukkan perilaku yang kontradiktif dan disorganisasi.

Perbedaan individu dalam gaya kelekatan tampaknya muncul dari interaksi awal dengan pengasuh utama (Bowlby, 1982). Jika interaksi ini positif, bayi dapat mengandalkan

pengasuh sebagai sumber perlindungan dan dukungan dan karenanya mengembangkan gaya secure attachment. Namun jika interaksi ini tidak konsisten atau negatif, maka bayi mungkin mengembangkan sistem insecure attachment. Selaras dengan perspektif ini, gaya kelekatan tampak penting untuk mendukung dan negosiasi pada konflik di masa dewasa

8.5 Sistem Dukungan pada Remaja

Pengalaman emosional seorang remaja dapat juga dikategorikan sebagai Subyektif Well-being (SWB). SWB didefinisikan sebagai cara individu mengevaluasi kehidupan mereka dan terdiri dari beberapa variabel, seperti: kepuasan hidup, tingkat depresi dan kecemasan yang rendah, dan adanya emosi dan suasana hati positif (Seidlitz, Wyer and Diener, 1997).

Remaja yang memiliki kesejahteraan subjektif akan dapat hidup sehat dan mampu mengatasi perubahan yang terjadi. Kesejahteraan subjektif pada remaja akan sangat tergantung pada kebutuhan yang dapat dipenuhi remaja dalam mencapai kepuasan dan tujuan hidup (Eryilmaz, 2012)). Kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain hubungan sosial dan penerimaan sosial, kompetensi diri dan otonomi, tipe kepribadian, pemenuhan diri. Kesejahteraan subjektif yang rendah dapat menyebabkan gangguan psikologis. Dalam *Journal of Happiness Studies*, (Arslan, 2017) menyampaikan bahwa relasi sosial dan penerimaan sosial secara signifikan berpengaruh pada SWB 825 remaja SMA di kota-kota kecil di Turki.

Kepuasan hidup yang baik akan menimbulkan perasaan tenang, nyaman dan remaja dapat lebih menikmati dinamika hidupnya. Hal inilah yang membuat remaja mendapatkan kualitas hidup yang tinggi. Apabila sistem dukungan dirasa kurang, maka akan timbul masalah pada fisik, mental,

psikososial, sehingga dapat timbul perasaan tidak berharga. Secara langsung, dukungan teman sebaya yang kuat akan mempengaruhi peningkatan kualitas diri dalam aspek psikologisnya sehingga remaja dapat meningkatkan resiliensinya dan mengurangi resiko depresi dalam menghadapi gejolak kehidupannya.

Dukungan teman sebaya memotivasi remaja untuk tetap semangat dalam menghadapi permasalahan pergaulan dan karir. Persahabatan yang terjalin akan memberikan efek manfaat dari aktivitas bersama, persahabatan dan interaksi yang menyenangkan. Pertemanan berpengaruh pada keterampilan berinteraksi dan menjalin hubungan interpersonal yang baik.

8.6 Sistem Dukungan pada Orang Dewasa dan Lansia

Menurunnya daya tahan tubuh, keharusan melakukan pekerjaan rumah tangga sendiri bahkan untuk anggota keluarga, merupakan permasalahan yang dihadapi lansia dalam menjalani sisa usianya. Permasalahan dari aspek fisik, psikis dan sosial yang terjadi pada lansia saling berkaitan sehingga meningkatkan ketergantungan kepada orang lain. Pada kondisi ini maka dukungan sosial terhadap lansia diperlukan untuk kesejahteraannya, (Meléndez-Moral *et al.*, 2013). Bahkan penelitian menunjukkan bahwa penurunan kontak sosial berhubungan secara signifikan dengan buruknya kualitas hidup, dan demikian pula sebaliknya (Choi and Sok, 2012).

Dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, lingkungan tempat tinggal merupakan bentuk dukungan sosial yang diperlukan lansia. Teman dan keluarga merupakan pendukung makna kehidupan dan tujuan yang lebih kuat (Shaw *et al.*, 2004). Kualitas hidup lansia yang mencakup tata kehidupan dan penghidupan sosial berhubungan erat dengan

kesejahteraannya. Indikator yang nyata dapat dilihat dari kondisi fisik, psikologis dan hubungan sosial lansia. Penurunan fungsi kognitif pada lansia merupakan penyebab ketidakmampuan dalam melakukan aktivitas normal sehari-hari sehingga membutuhkan bantuan orang lain dalam pelaksanaannya. Lansia yang berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial dan interaksi dengan orang lain, akan mendapatkan stimulasi fungsi kognitif dan memperlambat terjadinya kepikunan. Aktifitas sosial dan keterikatan sosial telah dibuktikan berpengaruh terhadap fungsi kognitif pada lansia (Haris *et al*, 2014).

Dukungan dari keluarga merupakan dukungan yang utama dan mutlak bagi lansia di sepanjang masa kehidupannya. Peran anggota keluarga dapat berupa merawat lansia, memberikan kasih sayang, saling berinteraksi dan komunikasi, membantu menyelesaikan permasalahan dan memberikan dukungan dalam upaya memaksimalkan kepuasan di hidupnya.

8.7 Bagaimana Dukungan Sosial dalam Konteks Budaya dan Teknologi dapat Mengurangi Stress?

Ada beberapa cara yang menarik sehingga dukungan sosial dapat mengurangi paparan atau dampak stres. Pertama, dukungan sosial dapat bertindak untuk mempengaruhi proses kognitif sedemikian rupa sehingga persepsi terhadap sesuatu menjadi lebih dapat dikelola. Kedua, dukungan informasi dalam dukungan sosial dapat membantu individu membuat keputusan yang dapat meminimalkan stress berdasarkan informasi yang diperoleh tersebut melalui mekanisme koping secara proaktif. Terakhir, dukungan sosial yang memadai dapat membantu mengurangi paparan "stressor sekunder" (Pearlin, 1989), misalnya masalah yang timbul di keluarga akibat stress di tempat kerja.

Sebagian besar riset tentang budaya dan dukungan telah berfokus pada perbedaan antara budaya individualistis dan budaya kolektif terutama di Asia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa budaya individualistis menunjukkan hubungan yang lebih lemah antara dukungan sosial dengan kondisi psikologis dibandingkan pada subjek yang memiliki budaya kolektif (Uchida, Norasakkunkit and Kitayama, 2004; Park *et al.*, 2013). Satu hal yang penting adalah adanya istilah dukungan eksplisit dan implisit. Dukungan eksplisit yaitu 'mencari dan menggunakan', sedangkan dukungan implisit yaitu 'kenyamanan pada hubungan dekat saja'. Individu dari budaya yang lebih kolektif mungkin mendapatkan lebih banyak manfaat dari bentuk dukungan implisit selama dalam kondisi stres di mana mereka merasa lebih terhubung dengan orang lain (Taylor 2007).

Sudah banyak rumah di Indonesia sekarang ini yang memiliki akses internet. Ponsel atau telepon pintar juga menjadi alat komunikasi yang utama bagi remaja dan dewasa bahkan sebagian anak dan lansia. Akibatnya, banyak individu memiliki akses yang mudah ke jejaring sosial, situs dan pesan instan. Konsep awal adanya dukungan sosial melalui media online sebagian besar terfokus pada keterbatasan hubungan atau komunikasi tanpa kehadiran individu secara fisik, yang kemudian dimediasi dengan komputer. Sebenarnya hubungan seperti ini cenderung negatif karena isyarat emosional dalam proses hubungan menjadi terbatas.

Namun, ada beberapa keuntungan dari dukungan secara online dibandingkan dengan dukungan tatap muka. Sebagai contoh, saat individu merasa hal yang ingin disampaikannya adalah memalukan atau berisiko mendapat stigma dari masyarakat maka ia cenderung mencari dukungan secara anonim dan media internet dapat menjadi sarana yang membantunya (Walther, 2002; Malik and Coulson, 2008).

Adanya internet juga dapat menghubungkan individu di seluruh jarak geografis sehingga individu dapat saling memberikan dukungan yang dibutuhkan secara lebih luas, dan ketersediaan dukungan diharapkan akan selalu ada. Dukungan melalui media online juga dapat menurunkan resiko kesalahan dalam berkomunikasi yang mengandung unsur bahasa atau budaya. (Mikal, 2012; Wellman, Hasse, dkk., 2001). Selain itu, partisipasi individu dalam media sosial ternyata juga dapat menurunkan stres (Dutta-Bergman, 2004; Nicholas, Picone, dkk., 2009). Sosial media dapat dijadikan sarana bagi individu untuk mendapatkan dukungan informasi dan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Sarafino, E., & Smith, T. 2012. Health psychology: biopsychosocial interactions. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Arslan, G. 2017. 'Psychological maltreatment, coping strategies, and mental health problems: A brief and effective measure of psychological maltreatment in adolescents', *Child Abuse & Neglect*, 68, pp. 96–106. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.03.023>.
- Atienza, A.A., Collins, R. and King, A.C. 2001. *The Mediating Effects of Situational Control on Social Support and Mood Following a Stressor: A Prospective Study of Dementia Caregivers in Their Natural Environments*, *Journal of Gerontology: SOCIAL SCIENCES*. Available at: <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/56/3/S129/2965078>.
- Bekele, T., Rourke, S., Tucker, aRA., Greene, S., Sobota, M., Koornstra, J., Monette, L., Rueda, S., Bacon, J., Watson, J., Hwang, S., Dunn, J., Guenter, D. 2013. 'Direct and indirect effects of perceived social support on health-related quality of life in persons living with HIV/AIDS', *AIDS Care*, 25(3), pp. 337–346. Available at: <https://doi.org/10.1080/09540121.2012.701716>.
- Bowlby, J. 1982. 'Attachment and loss: Retrospect and prospect', *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), pp. 664–678. Available at: <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>.
- Choi, J.Y. and Sok, S.R. 2012. 'Relationships Among Family Support, Health Status, Burnout, and the Burden of the Family Caregiver Caring for Korean Older Adults', *Journal of Hospice & Palliative Nursing*, 14(8), pp. E1–E8. Available at: <https://doi.org/10.1097/NJH.0b013e31826bfb4c>.

- Dutta-Bergman, M.J. 2004. 'Health Attitudes, Health Cognitions, and Health Behaviors among Internet Health Information Seekers: Population-Based Survey', *Journal of Medical Internet Research*, 6(2), p. e15. Available at: <https://doi.org/10.2196/jmir.6.2.e15>.
- Eryilmaz, A. 2012. 'A Model for Subjective Well-Being in Adolescence: Need Satisfaction and Reasons for Living', *Social Indicators Research*, 107(3), pp. 561–574. Available at: <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9863-0>.
- Gallagher, P., Buckmaster, A., O'carroll, S., Kiernan, G., Geraghty, J. 2009. 'Experiences in the provision, fitting and supply of external breast prostheses: findings from a national survey', *European Journal of Cancer Care*, 18(6), pp. 556–568. Available at: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2354.2007.00898.x>.
- Grewen, K.M., Girdler, S., Amico, J., Light, K. 2005. 'Effects of Partner Support on Resting Oxytocin, Cortisol, Norepinephrine, and Blood Pressure Before and After Warm Partner Contact', *Psychosomatic Medicine*, 67(4), pp. 531–538. Available at: <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000170341.88395.47>.
- Karnell, M.P., Melton, S., Childes, J., Coleman, T., Dailey, S., Hoffman, H. 2007. 'Reliability of Clinician-Based (GRBAS and CAPE-V) and Patient-Based (V-RQOL and IPVI) Documentation of Voice Disorders', *Journal of Voice*, 21(5), pp. 576–590. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2006.05.001>.
- Lutgendorf, S.K., Anderson, B., Sorosky, J., Buller, R., Lubaroff, D. 2000. 'Interleukin-6 and use of social support in gynecologic cancer patients', *International Journal of Behavioral Medicine*, 7(2), pp. 127–142. Available at: https://doi.org/10.1207/S15327558IJBM0702_3.

- Malik, S.H. and Coulson, N.S. 2008. 'Computer-mediated infertility support groups: An exploratory study of online experiences', *Patient Education and Counseling*, 73(1), pp. 105–113. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.pec.2008.05.024>.
- Meléndez-Moral, J.C., Churco-Ruiz, L., Mayordomo-Rodriguez, T., Sales-Galan, A. 2013. 'Efectos de un programa de reminiscencia en ancianos institucionalizados', *Psicothema*, 25(3), pp. 319–323. Available at: <https://doi.org/10.7334/psicothema2012.253>.
- Park, J., Kitayama, S., Markus, H., Coe, C., Miyamoto, Y., Karasawa, M., Curhan, K., Love, G., Kawakami, N., Boylan, J., Ryff, C. 2013. 'Social status and anger expression: The cultural moderation hypothesis.', *Emotion*, 13(6), pp. 1122–1131. Available at: <https://doi.org/10.1037/a0034273>.
- Reblin, M. and Uchino, B.N. 2008. 'Social and emotional support and its implication for health', *Current Opinion in Psychiatry*, 21(2), pp. 201–205. Available at: <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3282f3ad89>.
- Seeman, T.E., Berkman, L., Gulanski, B., Robbins, R., Greenspan, S., Charpentier, P., Rowe, J. 1995. 'Self-esteem and neuroendocrine response to challenge: MacArthur studies of successful aging', *Journal of Psychosomatic Research*, 39(1), pp. 69–84. Available at: [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)00076-H](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)00076-H).
- Seidlitz, L., Wyer, R.S. and Diener, E. 1997. *Cognitive Correlates of Subjective Well-Being: The Processing of Valenced Life Events by Happy and Unhappy Persons*, JOURNAL OF RESEARCH IN PERSONALITY.
- Shaw, B.A., Krause, N., Chatters, L., Connell, C., Ingersoll-Dayton, B. 2004. 'Emotional Support From Parents Early in Life, Aging, and Health.', *Psychology and Aging*, 19(1), pp. 4–12. Available at: <https://doi.org/10.1037/0882-7974.19.1.4>.

- Taylor, S.E., Welch, W., Kim, H., Sherman, D. 2007. 'Cultural Differences in the Impact of Social Support on Psychological and Biological Stress Responses', *Psychological Science*, 18(9), pp. 831–837. Available at: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01987.x>.
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V. and Kitayama, S. 2004. 'Cultural constructions of happiness: theory and empirical evidence', *Journal of Happiness Studies*, 5(3), pp. 223–239. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10902-004-8785-9>.
- Uchino, B.N. 2006. Social Support and Health: A Review of Physiological Processes Potentially Underlying Links to Disease Outcome. *Journal of Behavioral Medicine*(4)
- Uchino, B.N., Cawthon, R., Smith, T., Light, K., McKenzie, J., Carlisle, M., Birmingham, W., Bowen, K. 2012. 'Social relationships and health: Is feeling positive, negative, or both (ambivalent) about your social ties related to telomeres?', *Health Psychology*, 31(6), pp. 789–796. Available at: <https://doi.org/10.1037/a0026836>.
- Walther, J.B. 2002. *Cues Filtered Out, Cues Filtered In: Computer-Mediated Communication and Relationships*. Available at: <https://www.researchgate.net/publication/239489124>.
- Wilson, D.K., Kliewer, W., Bayer, L., Jones, D., Welleford, A., Heiney, M., Sica, D. 1999. 'The influence of gender and emotional versus instrumental support on cardiovascular reactivity in African-American adolescents', *Annals of Behavioral Medicine*, 21(3), pp. 235–243. Available at: <https://doi.org/10.1007/BF02884840>.

BIODATA PENULIS



Ana Fitriani, M.Psi., Psikolog

Dosen Program Studi Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam
Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah

Ana Fitriani, lahir di Ujung Pandang, pada tanggal 01 Mei 1989. Merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Penulis menempuh pendidikan S1 di Universitas Negeri Makassar dengan bidang ilmu Psikologi. Pada tahun 2013, penulis melanjutkan studinya di Universitas Airlangga dengan mengambil Program Magister Psikologi Profesi pada bidang peminatan Psikologi Industri dan Organisasi.

Penulis merupakan dosen tetap pada Program Studi Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam, Fakultas Agama Islam di Universitas Muhammadiyah Makassar. Selain itu, penulis aktif menjadi Psikolog di bidang industri dan organisasi dan telah melakukan kerjasama dengan berbagai pihak, baik instansi pemerintah, BUMN, maupun perusahaan swasta. Selain aktif menjadi psikolog, penulis juga merupakan asesor kompetensi yang telah menangani beberapa kegiatan. Penulis memiliki minat dan keahlian di bidang perencanaan dan

pengembangan organisasi, manajemen dalam kinerja, konseling karir, dan lain sebagainya.

BIODATA PENULIS



Yohannes Wijaya, S.Kom., S.Psi., M.M., M.Psi., Psikolog

Dosen tetap Program Studi Psikologi

Penulis lahir di Palembang pada tanggal 26 September 1989. Penulis merupakan Psikolog Klinis yang memiliki ketertarikan dengan dunia anak dan remaja, terutama pada kasus anak dengan berkebutuhan khusus. Penulis juga dosen tetap Program Studi Psikologi. Penulis menyelesaikan Pendidikan S1 di STMIK MDP jurusan Sistem informatika dan Universitas Bina Darma jurusan Ilmu Psikologi. Penulis menyelesaikan Pendidikan S2 di Magister Manajemen di Universitas Tridinanti dan Magister Profesi Klinis Universitas Tarumanagara Jakarta.

BIODATA PENULIS



M. Yunus Sudirman, S.Pd., M.Pd.

Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Enrekang

Penulis lahir di Enrekang tanggal 04 Juli 1994. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Enrekang. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Prodi Bimbingan dan Konseling dan di STKIP Muhammadiyah Barru, dan melanjutkan S2 pada Prodi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Malang. Penulis menekuni bidang Menulis.

BIODATA PENULIS



Reza Fahlevi, S.K.M., M.M., M.Psi., Psikolog

Dosen tetap Program Studi Psikologi dan praktisi Psikolog Klinis dengan bidang minat terhadap Psikologi Kesehatan dan Psikologi Positif

Penulis lahir di Palembang pada tanggal 23 Desember 1991. Penulis merupakan dosen tetap Program Studi Psikologi dan praktisi Psikolog Klinis dengan bidang minat terhadap Psikologi Kesehatan dan Psikologi Positif. Penulis telah menyelesaikan pendidikan S2 di Magister Profesi Psikologi Universitas Tarumanagara pada bidang Psikologi Klinis. Penulis juga telah menyelesaikan pendidikan S2 di Magister Manajemen Universitas Tridinanti bidang Sumber Daya Manusia serta S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Swijaya dan S1 Psikologi Universitas Bina Darma.

BIODATA PENULIS



Dr. H. Iwan Henri Kusnadi, S. Sos, M.Si

Dosen Bidang Ilmu Administrasi Publik dan Kebijakan Publik Pada
Program Studi Ilmu Administrasi Publik pada Fakultas Ilmu
Administrasi Universitas Subang

Penulis merupakan Dosen Bidang Ilmu Administrasi Publik dan Kebijakan Publik Pada Program Studi Ilmu Administrasi Publik pada Fakultas Ilmu Administrasi Universitas Subang.

Sebagai seorang yang sepenuhnya mengabdikan dirinya sebagai dosen, selain pendidikan formal yang telah ditempuhnya penulis juga mengikuti berbagai pelatihan untuk meningkatkan kinerja dosen, khususnya di bidang Pengajaran, Penelitian Dan Pengabdian. Beberapa buku yang penulis telah hasilkan, di antaranya Ilmu Administrasi Publik, Manajemen Sumber Daya Manusia, Manajemen Strategi, Sistem Administrasi Negara Republik Indonesiaa, Ekonomi Kreatif, dan lain-lain. Selain itu, penulis juga aktif melakukan penelitian yang diterbitkan di berbagai jurnal nasional maupun internasional. Penulis juga aktif menjadi pemakalah diberbagai kegiatan dan menjadi narasumber pada Workshop/Seminar/Lokakarya tertentu.

Email: iwanhenri01@gmail.com

BIODATA PENULIS



Sri Wahyuning Astuti

Dosen Fakultas Komunikasi dan Bisnis Program Studi Digital Public Relation Telkom University

Menyelesaikan studi S1 di Universitas Diponegoro Semarang, S2 di Universitas Mercu Buana dan S3 di Universitas Padjadjaran. Aktif sebagai pembicara terkait Public Relation dan Perilaku Psikologis dan Kesehatan Mental. Memiliki ketertarikan terhadap kajian perilaku manusia dalam kaitannya dengan penggunaan media. Beberapa buku yang sudah diterbitkan terkait psikologi ruang maya, dan fenomena body shaming di dunia maya.

Sebagai Praktisi Hypnotherapy, saat ini fokus pada pemberian therapy pada remaja dan dewasa.

BIODATA PENULIS



Ni Made Swasti Wulanyani

Dosen Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Penulis lahir pada tanggal 1 Januari 1973 dari Cimahi-Jawa Barat. Saat ini bekerja sebagai tenaga pengajar di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Pendidikan sarjana diselesaikan di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada pada tahun 1996 dan selanjutnya menyelesaikan Pendidikan Profesi Psikolog di kampus yang sama pada tahun 1998. Pendidikan Pascasarjana ditempuh di Program Studi Ergonomi-Fisiologi Kerja Universitas Udayana dan lulus pada awal tahun 2004. Selanjutnya penulis mengikuti pendidikan di Program Doktor Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada dan lulus pada awal tahun 2014. Topik-topik peminatan dan riset yang dilakukan antara lain: Kesejahteraan psikologi mahasiswa, stigma HIV pada narapidana, Permainan edukasi, Multitasking, Musik untuk meningkatkan kinerja, persepsi terhadap tradisional healer.