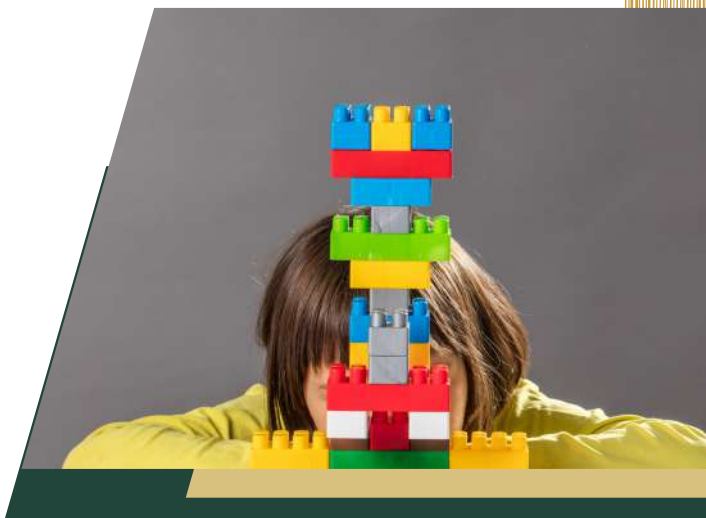
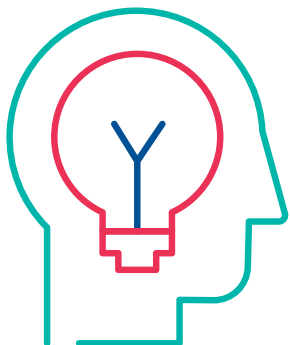


PSIKOLOGI UMUM



PENULIS :

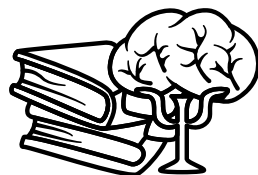
Laila Meiliyandrie Indah Wardani

Hifizah Nur

Mamang Efendy

Ayu Nurkhayati

Farida Aini



PSIKOLOGI UMUM

Laila Meiliyandrie Indah Wardani

Hifizah Nur

Mamang Efendy

Ayu Nurkhayati

Farida Aini



GET PRESS INDONESIA

PSIKOLOGI UMUM

Penulis :

Laila Meiliyandrie Indah Wardani
Hifizah Nur
Mamang Efendy
Ayu Nurkhayati
Farida Aini

ISBN : 978-623-125-287-6

Editor : Mila Sari., S.St., M.Si.

Penyunting : Yuliatrri, Hum.

Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka Trianisa, S.Pd.

Penerbit : GET PRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi :

Jln. Palarik Air Pacah No 26 Kel. Air Pacah
Kec. Koto Tangah Kota Padang Sumatera Barat
Website : www.getpress.co.id
Email : adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, Juli 2024

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 Psikologi Umum ini.

Buku Ini Membahas Konsep Dasar Psikologi Umum, Dasar - Dasar Biologi Perilaku, Manusia dan Perkembangannya, Emosi, Motivasi, Tidur dan Mimpi.

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.

Padang, Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR TABEL	vi
BAB 1 KONSEP DASAR PSIKOLOGI UMUM.....	1
1.1 Pendahuluan	1
1.2 Cabang Ilmu Psikologi	3
1.2.1 Psikologi Dasar	3
1.2.2 Psikologi Terapan:.....	3
1.2.3 Psikologi Perkembangan.....	4
1.2.4 Psikologi Klinis.....	4
1.2.5 Psikologi Konseling.....	4
1.2.6 Psikologi Sosial	4
1.3 Aliran Psikologi	5
1.3.2 Fungsionalisme.....	5
1.3.3 Psikoanalisis	5
1.3.4 Behaviorisme.....	5
1.3.5 Gestalt.....	6
1.3.8 Biopsikologi.....	6
1.3.9 Psikologi Sosial	6
1.3.10 Psikologi Evolusi.....	6
1.3.12 Psikologi Positif.....	7
1.4 Tujuan Psikologi	7
1.4.1 Deskriptif.....	7
1.4.2 Penjelasan.....	7
1.4.3 Prediksi	8
1.4.4 Pengendalian	8
1.5 Metode Penelitian Dalam Psikologi.....	9
1.5.1 Observasi.....	9
1.5.2 Survei.....	9
1.5.3 Eksperimen	9
1.5.4 Studi Kasus	9
1.6 Etika Dalam Psikologi	10
1.6.1 Informed Consent	10
1.6.2 Kerahasiaan	10

1.6.3 Kejujuran.....	10
1.6.5 Pencegahan Bahaya.....	11
1.7 Perkembangan Masa Depan Psikologi	11
1.7.1 Neuroscience	11
1.7.2 Kecerdasan Buatan.....	11
1.7.3 Psikologi Lintas Budaya	11
1.7.4 Psikologi Kesehatan	12
DAFTAR PUSTAKA	13
BAB 2 DASAR-DASAR BIOLOGI PERILAKU.....	15
2.1 Definisi Perilaku.....	15
2.2 Pentingnya Memahami Dasar Biologis Perilaku	16
2.3 Bagian-bagian Otak dan Fungsinya	18
2.4 Mekanisme Perilaku dan Motivasi pada Otak	23
2.5 Fungsi Otak dalam Komunikasi	25
2.6 Fungsi Otak dalam Belajar	26
2.7 Plastisitas Otak.....	27
DAFTAR PUSTAKA	31
BAB 3 MANUSIA DAN PERKEMBANGANNYA	33
3.1 Konsep Dasar Perkembangan	33
3.2 Definisi dan Manfaat Psikologi Perkembangan	35
3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Individu	38
3.4 Teori-teori dalam Psikologi Perkembangan	42
DAFTAR PUSTAKA	53
BAB 4 EMOSI.....	55
4.1 Pendahuluan	55
4.2 Pengertian Emosi	55
4.3 Fungsi Emosi	58
4.4 Jenis-Jenis Emosi	60
4.5 Pemeliharaan Emosi	62
4.6 Pengendalian Emosi	63
DAFTAR PUSTAKA	65
BAB 5 MOTIVASI	67
5.1 Pendahuluan	67
5.2 Definisi Motivasi	67
5.3 Teori Motivasi.....	68
5.4 Sumber motivasi.....	71

5.5 Motivasi dalam Dunia Kerja dan Karir.....	72
5.6 Faktor Pengaruh Motivasi.....	74
5.7 Tips Meningkatkan Motivasi.....	75
DAFTAR PUSTAKA	77
BAB 6 TIDUR DAN MIMPI	79
6.1 Pendahuluan	79
6.2 Tidur	79
6.3 Mimpi.....	86
6.4 Bagaimana Cara Meningkatkan Kualitas Tidur dan Mimpi?	89
DAFTAR PUSTAKA	92
BIOSATA PENULIS	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Batang Otak dan Neokorteks atau Hemisfer Cerebral Di ambil dari Google....	18
Gambar 2.2. Bagian-bagian Neokorteks	21
Gambar 2.3. Sistem Limbik	22

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Perubahan fisik karena emosi	56
Tabel 4.2. Proses perkembangan emosi	58

BAB 1

KONSEP DASAR PSIKOLOGI UMUM

Oleh Laila Meiliyandrie Indah Wardani

1.1 Pendahuluan

Manusia selalu mempertanyakan dan tertarik untuk memahami perilaku, pikiran, perasaan, dan motivasi yang mendorong tindakan manusia lainnya. Manusia sering bertanya-tanya tentang pikiran dan perasaan orang lain, motivasi, dan perilaku mereka. Rasa ingin tahu dan ketertarikan ini telah mendorong eksplorasi berabad-abad dalam diri manusia untuk mempelajari diri sendiri dan orang lain, sehingga melahirkan bidang studi ilmiah psikologi.

Apa itu psikologi?

Psikologi berasal dari kata Yunani "psyche", yang berarti "jiwa", dan "logos", yang berarti "ilmu." Psikologi memiliki arti luas dalam psikologi kontemporer karena psikologi tidak hanya terkait dengan jiwa manusia, tetapi juga perilaku dan proses mental (Coon & Mitten, 2019). American Psychological Association (2020) mendefinisikan psikologi sebagai bidang ilmu yang mempelajari proses mental dan perilaku manusia. Perilaku mengacu pada tindakan yang dapat diamati dan diukur, sedangkan proses mental mencakup aktivitas internal seperti pikiran, perasaan, dan emosi. Psikologi mempelajari perilaku manusia dengan menggunakan metode ilmiah seperti observasi, eksperimen, dan survei. Psikologi berusaha untuk mengungkap mekanisme kompleks tentang bagaimana manusia berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam berbagai situasi.

Psikologi adalah bidang yang luas dan beragam dengan berbagai cabang yang mempelajari berbagai aspek perilaku manusia. Sebagai bidang ilmu yang luas dan beragam, psikologi memiliki banyak cabang yang mengkhususkan diri dalam mempelajari aspek-aspek perilaku manusia yang berbeda.

Penerapannya meluas ke berbagai domain kehidupan, termasuk pendidikan, kesehatan, hukum, bisnis, dan industri, yang menyoroti signifikansinya dalam memahami kompleksitas keberadaan manusia.

Mengapa Psikologi Penting?

Psikologi membantu kita memahami lebih baik orang dan diri kita sendiri. Sangat penting karena ilmu ini memberikan pengetahuan bermanfaat yang dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan. Berikut adalah beberapa keuntungan dari belajar psikologi: 1). Membuat keputusan yang lebih baik, psikologi membantu kita memahami faktor-faktor yang memengaruhi perilaku manusia. Ketika individu mengetahui faktor-faktor tersebut, individu dapat membuat keputusan yang lebih bijaksana, logis, dan efektif dalam berbagai situasi (Aronson, Wilson, & Akert, 2019). 2). Membangun hubungan yang lebih kuat, memahami cara orang berpikir dan merasakan adalah penting untuk membangun hubungan yang harmonis (Aronson, Wilson, & Akert, 2019). Psikologi adalah bidang yang dapat membantu kita belajar berbicara dan berinteraksi dengan lebih baik. 3). Mengatasi masalah kesehatan mental, psikologi memberi kita pengetahuan dan alat untuk memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental, baik untuk diri kita sendiri maupun orang lain (Aronson, Wilson, & Akert, 2019). 4). Meningkatkan efektivitas pendidikan, psikologi membantu guru memahami bagaimana siswa belajar dan berkembang. Keadaan ini memungkinkan mereka membuat metode pengajaran yang lebih baik dan membuat lingkungan belajar yang baik (Ormorod, 2018). 5). Meningkatkan kinerja di tempat kerja, dengan memberikan pemahaman kepada manajer dan pemimpin tentang perilaku karyawan, psikologi membantu meningkatkan produktivitas dan moral karyawan (Baron & Byrne, 2019). 6). Memahami dinamika sosial, psikologi membantu memahami bagaimana individu berperilaku dalam kelompok dan bagaimana perilaku ini dipengaruhi oleh kelompok (Baron & Byrne, 2019). Memahami dinamika ini sangat penting untuk membangun masyarakat yang lebih baik.

Secara umum, psikologi membantu menavigasi tantangan dan kompleksitas yang ada dalam kehidupan manusia, membangun hubungan yang lebih kuat antara orang-orang, dan menciptakan dunia yang lebih baik.

1.2 Cabang Ilmu Psikologi

Psikologi terdiri dari beberapa cabang utama, masing-masing dengan fokus dan pendekatan yang berbeda, dan masing-masing berfungsi untuk mencapai pemahaman yang lebih baik tentang kompleksitas pikiran dan perilaku manusia:

1.2.1 Psikologi Dasar

Psikologi dasar mempelajari proses-proses dasar mental dan perilaku manusia, meletakkan fondasi bagi bidang psikologi. Fokusnya adalah pada penelitian dan pengembangan teori tentang hal-hal seperti belajar, ingat, persepsi, motivasi, dan emosi.

1.2.2 Psikologi Terapan:

Psikologi terapan bertujuan untuk memecahkan masalah praktis dan meningkatkan kesejahteraan manusia dengan menerapkan prinsip-prinsip psikologi yang ditemukan dalam penelitian dasar. Cabang ini mencakup bidang-bidang seperti psikologi industri dan organisasi, psikologi forensik, psikologi olahraga, dan psikologi kesehatan.

Psikologi Industri dan Organisasi dikenal juga sebagai Psikologi I/O, cabang ini menerapkan prinsip-prinsip psikologi untuk memahami perilaku manusia di tempat kerja. Fokusnya meliputi peningkatan produktivitas, seleksi dan pelatihan karyawan, pengembangan organisasi, dan peningkatan kepuasan kerja (Baron & Byrne, 2019).

Psikologi forensik menjembatani bidang psikologi dan sistem hukum. Psikolog forensik menerapkan pengetahuan psikologi dalam konteks hukum, seperti dalam penyelidikan kriminal, penilaian saksi dan terdakwa, dan pemberian kesaksian ahli di pengadilan (Baron & Byrne, 2019).

Psikologi olahraga berfokus pada aspek-aspek psikologis dari olahraga dan performa atletik. Psikolog olahraga membantu atlet meningkatkan motivasi, fokus, kepercayaan diri, dan manajemen stres untuk mencapai performa optimal.

Psikologi kesehatan mempelajari hubungan antara faktor-faktor psikologis, perilaku, dan kesehatan fisik. Psikologi kesehatan berfokus pada promosi perilaku sehat, pencegahan penyakit, dan manajemen kondisi kesehatan kronis (Comer, Johnson, & Comer, 2020).

1.2.3 Psikologi Perkembangan

Psikologi Perkembangan mempelajari perkembangan manusia secara menyeluruh, meneliti bagaimana seseorang tumbuh dan berubah secara fisik, kognitif, sosial, dan emosional dari masa konsepsi hingga akhir hayat. Psikologi perkembangan mengeksplorasi bagaimana faktor genetik dan lingkungan memengaruhi perkembangan seseorang (Feldman & Martorell, 2020).

1.2.4 Psikologi Klinis

Psikologi klinis berkonsentrasi pada diagnosis, pengobatan, dan pencegahan gangguan mental, emosional, dan perilaku (Comer, Johnson, & Comer, 2020). Psikologi Klinis mencakup penilaian, terapi, dan intervensi krisis untuk individu dan kelompok.

1.2.5 Psikologi Konseling

Psikologi konseling, yang serupa dengan psikologi klinis, biasanya berfokus pada orang-orang yang mengalami masalah kecil seperti stres, pengambilan keputusan, dan masalah hubungan. Psikolog konseling atau konselor membantu klien membangun mekanisme koping dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

1.2.6 Psikologi Sosial

Psikologi sosial membahas bagaimana konteks sosial memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku individu (Baron &

Byrne, 2019). Psikologi sosial mempelajari topik seperti konformitas, persuasi, prasangka, agresi, dan dinamika kelompok.

1.3 Aliran Psikologi

Seiring perkembangannya, psikologi telah mengembangkan berbagai perspektif untuk memahami pikiran dan perilaku manusia. Berikut adalah beberapa aliran utama dalam psikologi, masing-masing dengan fokus dan gagasan yang berbeda:

1.3.1. Strukturalisme

Aliran ini dikembangkan oleh Wilhelm Wundt dan bertujuan untuk mengungkap struktur dasar pikiran manusia melalui metode introspeksi meminta orang untuk menceritakan pengalaman subjektif mereka terhadap suatu stimulus.

1.3.2 Fungsionalisme

Aliran ini dipengaruhi oleh teori William James dan berfokus pada fungsi dan tujuan proses mental. Aliran ini melihat pikiran sebagai alat untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

1.3.3 Psikoanalisis

Psikoanalisis, yang dikembangkan oleh Sigmund Freud, menekankan dampak proses bawah sadar, pengalaman masa kecil, dan motivasi terpendam terhadap perilaku dan kepribadian.

1.3.4 Behaviorisme

Behaviorisme dikembangkan oleh John B. Watson dan B.F. Skinner, behaviorisme mengabaikan proses mental internal dan menekankan peran penguatan dan hukuman dalam menentukan perilaku.

1.3.5 Gestalt

Pendekatan ini dikembangkan oleh Max Wertheimer dan menekankan betapa pentingnya melihat dunia sebagai satu kesatuan yang utuh daripada kumpulan bagian yang berbeda.

1.3.6 Humanisme

Humanisme, dipelopori oleh Carl Rogers dan Abraham Maslow, menekankan pentingnya pengalaman subjektif dan pencarian makna dalam hidup, dan menekankan potensi manusia untuk pertumbuhan, aktualisasi diri, dan kebebasan memilih.

1.3.7 Psikologi Kognitif

Bidang ini mempelajari proses mental seperti berpikir, belajar, mengingat, bahasa, dan pengambilan keputusan. Mereka melihat pikiran sebagai sistem yang kompleks yang memproses data.

1.3.8 Biopsikologi

Bidang ini, juga disebut sebagai neurosains perilaku, menyelidiki hubungan antara otak dan perilaku serta bagaimana faktor biologis seperti genetika, hormon, dan neurotransmitter memengaruhi perilaku (Bear, Connors, & Paradiso, 2020).

1.3.9 Psikologi Sosial

Aliran ini membahas bagaimana kehadiran orang lain berdampak pada pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang, baik secara nyata maupun imajiner (Baron & Byrne, 2019). Konformitas, persuasi, prasangka, dan agresi adalah beberapa topik yang dibahas.

1.3.10 Psikologi Evolusi

Aliran ini berbasis pada teori evolusi Darwin dan berusaha menjelaskan bagaimana perilaku manusia dibentuk oleh adaptasi terhadap tekanan seleksi alam selama evolusi manusia.

1.3.11 Psikologi Lintas Budaya

Bidang ini mempelajari bagaimana proses mental dan perilaku berbeda di berbagai budaya. Psikologi lintas budaya membantu kita memahami bagaimana budaya mempengaruhi pandangan dan perilaku individu.

1.3.12 Psikologi Positif

Tujuan psikologi positif adalah untuk membantu orang membuat kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan dengan menekankan hal-hal positif seperti kebahagiaan, optimisme, kreativitas, dan ketahanan (Wardani & Amalis, 2020).

1.4 Tujuan Psikologi

Psikologi, dalam upaya memahami manusia secara holistik, memiliki empat tujuan utama yang saling terkait, yaitu:

1.4.1 Deskriptif

Tujuan pertama dalam psikologi adalah menggambarkan proses mental dan perilaku dengan teliti dan objektif (Papalia, Feldman, & Martorell, 2020). Sama halnya seperti seorang seniman yang memperhatikan setiap detail lukisan mereka. Deskripsi ini harus terukur dan objektif, menekankan pada "apa" yang terjadi daripada "mengapa" hal itu terjadi. Contohnya:

1. Ilmuwan psikologi sosial melakukan survei untuk menentukan kesan pertama.
2. Psikolog perkembangan melacak perkembangan bahasa bayi.
3. Untuk memahami kondisi pasien, psikolog klinis mencatat riwayat dan gejala mereka.

1.4.2 Penjelasan

Setelah menjelaskan suatu fenomena, psikologi berusaha menjelaskan faktor-faktor atau penyebab yang mendasari perilaku dan proses mental tersebut (Gazzaniga, Ivry, & Mangun,

2020). Penjelasan ini menggali lebih dalam untuk menjawab pertanyaan "mengapa".

Contohnya:

1. Psikolog kognitif menyelidiki cara otak menyimpan dan mengakses data.
2. Psikolog klinis menyelidiki bagaimana hormon memengaruhi suasana hati.
3. Psikolog sosial menyelidiki bagaimana metode persuasi memengaruhi perilaku seseorang.

1.4.3 Prediksi

Psikologi berusaha memprediksi atau memperkirakan proses mental dan perilaku di masa depan (Baron & Byrne, 2019). Ini dilakukan berdasarkan deskripsi dan penjelasan sebelumnya.

Contohnya:

1. Psikolog organisasi dan industri menggunakan tes kepribadian untuk mengetahui apakah calon karyawan akan cocok dengan budaya perusahaan.
2. Psikolog forensik mengevaluasi kemungkinan residivisme pelaku kejahatan.
3. Atlet berkonsultasi dengan psikolog olahraga untuk mengantisipasi dan mengelola tekanan yang mereka alami selama kompetisi.

1.4.4 Pengendalian

Tujuan terakhir psikologi adalah mengendalikan atau mengubah proses mental dan perilaku seseorang dengan cara yang akan meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan individu (Comer, Johnson, & Comer, 2020).

Contohnya:

1. Program intervensi dibuat oleh psikolog sekolah untuk meningkatkan keinginan siswa untuk belajar.
2. Konselor membantu orang dalam mengatasi masalah mereka, baik di dunia kerja maupun pribadi.

Keempat tujuan ini akan saling melengkapi dan membentuk dasar perkembangan ilmu psikologi.

1.5 Metode Penelitian Dalam Psikologi

Psikologi menggunakan berbagai metode penelitian yang cermat dan sistematis untuk memecahkan misteri pikiran dan perilaku manusia. Beberapa metode yang sering digunakan dalam psikologi adalah sebagai berikut:

1.5.1 Observasi

Observasi melibatkan pengamatan dan dokumentasi perilaku dalam lingkungan alami atau laboratorium yang terkontrol (Coon & Mitten, 2019). Dengan observasi, peneliti dapat mempelajari perilaku secara langsung tanpa intervensi atau manipulasi.

1.5.2 Survei

Metode ini melibatkan pengumpulan data dari sampel yang representatif melalui kuesioner atau wawancara. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengetahui sikap, keyakinan, dan perilaku sekelompok orang (Coon & Mitten, 2019).

1.5.3 Eksperimen

Dalam pendekatan ini, satu atau lebih variabel independen dimanipulasi untuk mengukur dampak mereka pada variabel dependen sambil mengontrol variabel lain yang mungkin mengganggu. Eksperimen memungkinkan peneliti untuk memeriksa hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel tersebut (Coon & Mitten, 2019).

1.5.4 Studi Kasus

Metode ini melibatkan penyelidikan menyeluruh terhadap satu orang atau kelompok kecil orang yang memiliki karakteristik atau kondisi khusus. Studi kasus memberikan informasi yang sangat rinci, tetapi hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas (Coon & Mitten, 2019).

Semua metode penelitian memiliki kelebihan dan kekurangan. Peneliti akan memilih metode yang paling sesuai berdasarkan sumber daya yang tersedia dan permasalahan penelitian yang akan dijawab.

1.6 Etika Dalam Psikologi

Psikologi adalah bidang yang mempelajari proses mental dan perilaku manusia. Untuk melindungi hak dan kesejahteraan para peneliti, psikologi mengikuti prinsip-prinsip etika. Berikut ini adalah beberapa prinsip penting yang mengarahkan pekerjaan psikologi:

1.6.1 Informed Consent

Sebelum berpartisipasi dalam penelitian, orang harus diberikan informasi yang jelas dan menyeluruh tentang tujuan, prosedur, potensi risiko, dan keuntungan penelitian. Mereka juga harus diberi hak untuk menolak atau mengundurkan diri kapan saja (Aronson, Wilson, & Akert, 2019)

1.6.2 Kerahasiaan

Ilmuwan psikologi dan psikolog bertanggung jawab untuk menjaga informasi pribadi yang mereka peroleh dari klien atau partisipan penelitian. Selain itu, kecuali dalam kasus tertentu yang diizinkan oleh hukum atau kode etik, informasi pribadi hanya boleh dibagikan kepada pihak lain dengan persetujuan tertulis dari individu yang bersangkutan (Baron & Byrne, 2019).

1.6.3 Kejujuran

Ilmuwan psikologi dan psikolog harus jujur dan terbuka dalam semua aspek penelitian dan praktik profesional mereka. Ini berarti mereka tidak boleh melakukan penipuan, pemalsuan data, atau plagiarisme dalam pekerjaan mereka (Coon & Mitten, 2019).

1.6.5 Pencegahan Bahaya

Ilmuwan psikologi dan psikolog bertanggung jawab untuk mengurangi risiko atau bahaya yang mungkin ditimbulkan oleh intervensi atau penelitian mereka. Mereka harus mengambil tindakan pencegahan yang diperlukan setelah mempertimbangkan kesejahteraan fisik dan mental partisipan (Gazzaniga, Ivry, & Mangun, 2020).

1.7 Perkembangan Masa Depan Psikologi

Psikologi adalah bidang yang dinamis karena memiliki banyak potensi untuk meningkatkan kehidupan manusia. Beberapa bidang penelitian psikologi yang memiliki prospek yang menjanjikan untuk masa depan adalah sebagai berikut:

1.7.1 Neuroscience

Pembelajaran tentang otak dan sistem saraf dapat membantu kita memahami dasar biologis dari pikiran, emosi, dan perilaku. Neuroscience dapat mengarah pada pengembangan pengobatan baru untuk gangguan mental dan peningkatan kemampuan kognitif (Bear, Connors, & Paradiso, 2020).

1.7.2 Kecerdasan Buatan

Peluang baru dalam psikologi muncul ketika sistem AI yang lebih canggih dikembangkan. AI dapat digunakan untuk menganalisis data kompleks, membuat alat penilaian dan intervensi yang dipersonalisasi, dan membuat asisten virtual yang dapat membantu kesehatan mental (Papalia, Feldman, & Martorell, 2020).

1.7.3 Psikologi Lintas Budaya

Psikologi lintas budaya dapat membantu meningkatkan pemahaman dan toleransi antarbudaya dengan mempelajari perbedaan budaya dalam proses mental dan perilaku (Ormrod, 2018). Pendekatan psikologi lintas budaya menjadi penting dalam dunia yang semakin global di mana interaksi antarbudaya semakin sering terjadi.

1.7.4 Psikologi Kesehatan

Psikologi Kesehatan fokus pada hubungan antara kesehatan fisik dan psikologis. Psikologi kesehatan dapat membantu kita memahami bagaimana stres, emosi, dan perilaku memengaruhi kesehatan kita dan mengembangkan intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Comer, Johnson, & Comer, 2020).

Psikologi adalah bidang yang menarik dan relevan dengan kehidupan sehari-hari. Ilmu ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi individu, masyarakat, dan dunia dengan memperluas pengetahuan dan praktik moral.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2020). *What is psychology?* <https://www.apa.org/>.
- Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2019). *Social psychology* (9th ed.). Pearson.
- Baron, R. A., & Byrne, D. M. (2019). *Social psychology* (14th ed.). Pearson.
- Bear, M. F., Connors, B. A., & Paradiso, M. A. (2020). *Neuroscience: Exploring the brain* (4th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Comer, R. J., Johnson, D. R., & Comer, J. S. (2020). *Abnormal psychology* (10th ed.). Worth Publishers.
- Coon, D. H., & Mitten, A. (2019). *Introduction to psychology: Gateways to mind and behavior* (16th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Gazzaniga, M. S., Ivry, R. B., & Mangun, G. R. (2020). *The cognitive neuroscience of attention* (4th ed.). W. W. Norton & Company.
- Ormrod, J. E. (2018). *Human learning* (9th ed.). Pearson.
- Papalia, D. H., Feldman, R. A., & Martorell, C. (2020). *Child development* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Wardani, L. M. I., & Amalia, L. (2020). Psikologi positif: Sebuah cara dalam memandang ilmu psikologi. Dalam *Aplikasi Psikologi Positif: Pendidikan, Industri, dan Sosial*. Penerbit NEM.

BAB 2

DASAR-DASAR BIOLOGI PERILAKU

Oleh Hifizah Nur

2.1 Definisi Perilaku

Pengertian perilaku adalah aktivitas tubuh yang dapat diamati secara langsung, setidaknya sekilas tidak melibatkan keadaan kesadaran, pikiran, perasaan, representasi, dan fungsi internal lainnya. Oleh karena itu, perilaku merupakan “aspek kepribadian yang paling jelas, paling mudah diamati dan sekaligus paling mungkin untuk ditafsirkan” (Popa-Velea dan Ovidiu dalam Popescu, 2013).

Dalam pengertian yang lebih luas, pengertian ini meluas hingga ke fungsi internal dan memenuhi pengertian tingkah laku yang dikemukakan oleh Pierre Janet, yang berarti tindakan atau perbuatan dalam segala bentuknya: internal-subjektif dan eksternal-motorik, serta selalu mempertimbangkan kesatuan fakta mental dan perilaku. Oleh karena itu, istilah perilaku mencakup perilaku eksternal dan perilaku internal.

Perilaku adalah tindakan atau aktivitas dalam segala bentuknya, kebiasaan mental dan motorik yang memandu tindakan suatu objek dalam situasi tertentu atau dalam situasi tertentu. Berbeda dengan perilaku, perilaku melibatkan fenomena subjektif internal yang menggabungkan fakta pikiran dan perilaku pada tingkat organik. Perbandingan definisi-definisi ini mengungkapkan bahwa, meskipun ruang lingkup perilaku terbatas pada reaksi objektif dan dapat diamati, ia juga mencakup fenomena internal objektif dan subjektif yang mewakili kesatuan fakta mental dan perilaku. Perilaku tidak terbatas pada data obyektif, seperti respons motorik dan sekretori, seperti yang dipahami oleh para behavioris, atau respons sederhana tubuh terhadap lingkungan. Perilaku ini merupakan respons terhadap suatu stimulus yang mencakup komponen psikologis, motorik, dan fisiologis.

Dalam pandangan terakhir, pengamatan langsung tidak dianggap sebagai kriteria penting, psikologi antara lain bertugas menangani masalah keadaan melalui pengamatan langsung, sedangkan peristiwa-peristiwa yang ada selama ini tidak memperhatikan apa-apa. Berbeda dengan perilaku, yang terbatas pada reaksi objektif dan dapat diamati, perilaku melibatkan fenomena subjektif internal yang secara organik menggabungkan fakta pikiran dan perilaku. Dengan demikian, proses mental, sensorik, kognitif, dan emosional dimodelkan sebagai jenis perilaku internal.

2.2 Pentingnya Memahami Dasar Biologis Perilaku

Memahami dasar biologis dari perilaku penting karena berbagai alasan yang mencakup aspek kesehatan, pendidikan, penelitian, dan kebijakan sosial. Berikut adalah beberapa alasan utama mengapa pemahaman ini penting:

1. Kesehatan Mental dan Fisik

Pengetahuan tentang dasar biologis perilaku membantu dalam mendiagnosis dan mengobati gangguan mental seperti depresi, skizofrenia, dan gangguan kecemasan. Pemahaman ini juga penting untuk penyakit neurodegeneratif seperti Alzheimer dan Parkinson. Lebih jauh lagi, memahami mekanisme biologis di balik perilaku memungkinkan pengembangan obat-obatan yang lebih efektif dan memiliki efek samping yang lebih sedikit.

2. Pendidikan dan Pengembangan Anak

Mengetahui bagaimana otak dan sistem saraf bekerja membantu dalam merancang metode pendidikan yang lebih efektif, yang dapat meningkatkan pembelajaran dan memori. Selain itu melakukan deteksi dini masalah perkembangan pada anak dapat dilakukan dengan lebih baik jika kita memahami dasar biologis perilaku, memungkinkan intervensi yang lebih cepat dan tepat.

3. Penelitian dan Ilmu Pengetahuan

Studi tentang dasar biologis perilaku mendorong kemajuan dalam berbagai bidang ilmu pengetahuan, termasuk neurobiologi, genetika, dan psikologi. Lalu, penemuan-

penemuan baru tentang dasar biologis perilaku dapat diterapkan dalam teknologi, misalnya dalam pengembangan kecerdasan buatan dan robotika yang lebih cerdas dan responsif.

4. Kebijakan Sosial dan Kesejahteraan

Pemahaman ini membantu pembuat kebijakan dalam merancang program kesehatan mental, pendidikan, dan kesejahteraan sosial yang lebih efektif. Kemudian, pengetahuan tentang dasar biologis perilaku agresif dan antisosial dapat membantu dalam pengembangan program rehabilitasi yang lebih efektif untuk pelaku kriminal.

5. Interaksi Genetik dan Lingkungan

Mengetahui bagaimana gen dan lingkungan saling berinteraksi memberikan wawasan tentang bagaimana perilaku dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti stres, nutrisi, dan pengalaman hidup. Dengan memahami interaksi ini, kita dapat mengembangkan strategi pencegahan yang lebih baik untuk penyakit yang memiliki komponen genetik dan lingkungan.

6. Evolusi dan Adaptasi

Pemahaman tentang evolusi perilaku manusia dan hewan memberikan wawasan tentang bagaimana perilaku tertentu muncul sebagai hasil adaptasi terhadap lingkungan. Selain itu, studi tentang perilaku hewan dapat membantu dalam merancang lingkungan yang lebih baik dan lebih manusiawi untuk hewan peliharaan dan hewan ternak.

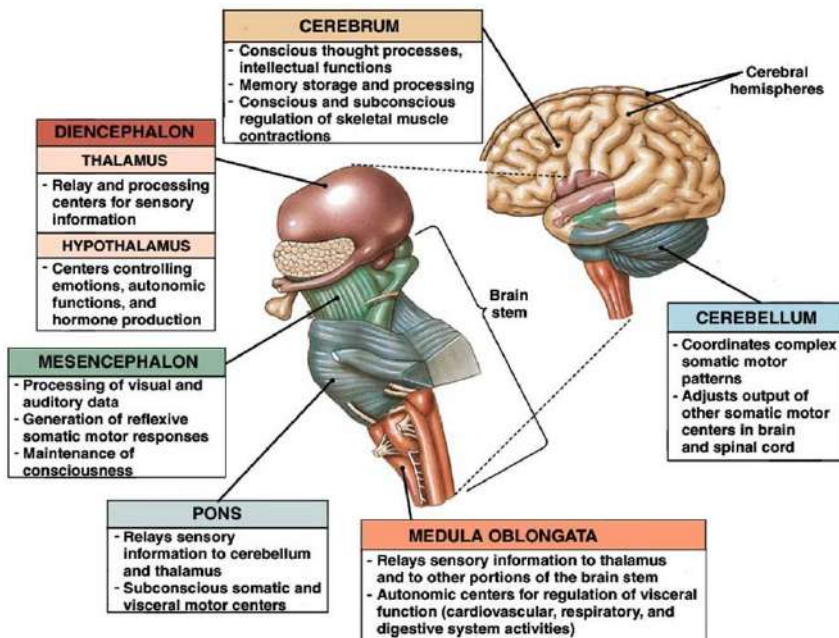
7. Pengembangan Pribadi dan Hubungan

Pengetahuan tentang dasar biologis perilaku dapat membantu individu memahami diri mereka sendiri dengan lebih baik, termasuk bagaimana mereka bereaksi terhadap stres, bagaimana mereka belajar, dan bagaimana mereka dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Memahami faktor biologis yang mempengaruhi perilaku dapat membantu dalam membangun hubungan yang lebih baik dan lebih sehat dengan orang lain.

Dengan demikian, pemahaman dasar biologis perilaku memainkan peran penting dalam berbagai aspek kehidupan dan masyarakat, memungkinkan kita untuk mengatasi tantangan dan memanfaatkan peluang yang ada secara lebih efektif.

2.3 Bagian-bagian Otak dan Fungsinya

Urutan dari bagian otak dalam ke luar sebagai berikut; otak belakang terdiri dari (1) Miensefalon (Medula) dan (2) Metensefalon, lalu Otak Tengah yang terdiri dari (3) Mesensefalon dan otak depan yang terdiri dari (4) diensefalon dan (5) Telensefalon. Dari Miensefalon ke diensefalon (1-4) disebut batang otak atau brain stem. Sedangkan telensefalon disebut hemisfer serebral.



Gambar 2.1. Batang Otak dan Neokorteks atau Hemisfer Cerebral Di ambil dari Google

Medula (Miensefalon) adalah bagian otak yang paling posterior, sebagian besar berupa track (lintasan) yang membawa sinyal-sinyal antara bagian otak dan tubuh. Salah satu bagian yang paling menarik adalah reticular formation (reticular

activation system), yang merupakan jaringan yang rumit dari sekitar 100 nuclei mungil yang menempati inti tengah batang otak dari batas dasar miensefalon sampai batas atas otak tengah. Bagian ini berperan dalam perangsangan dan terlibat dalam berbagai macam fungsi, seperti tidur, atensi, gerakan, pemeliharaan muscle tone, berbagai refleks kardiak, sirkulasi dan respiratorik.

Metensefalon juga berisi banyak tracks mendaki dan menurun dan bagian formasi reticular. Sistem ini menciptakan tonjolan spons di permukaan ventral batang otak. Pons adalah salah satu bagian utama metensefalon. Bagian utama lainnya adalah cerebellum (otak kecil). Cerebellum adalah struktur besar yang berkonvulsi atau berlekuk-lekuk dan merupakan struktur sensori motor yang penting. Bila bagian ini rusak, maka akan membatasi kemampuan seseorang mengontrol gerakan dengan tepat dan untuk mengatur keseimbangan tubuh serta posisi tubuh. Namun fakta bahwa kerusakan serebral juga menghasilkan berbagai defisit kognitif menunjukkan bahwa fungsi-fungsi serebellum tidak terbatas pada control sensorimotor.

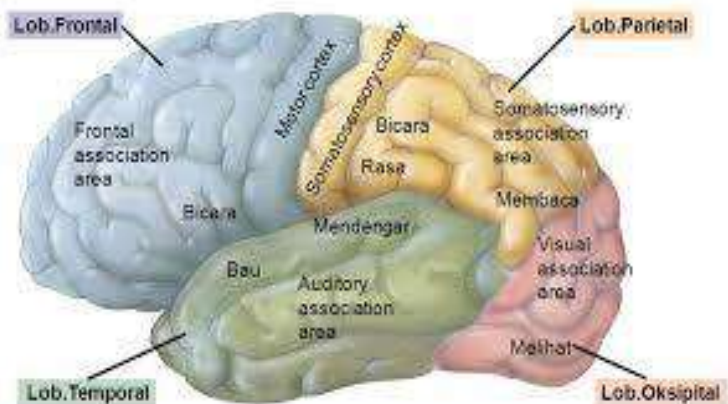
Mesensefalon juga memiliki dua bagian, yaitu tectum dan tegmentum. Tectum atau atap adalah permukaan dorsal otak tengah. Pada mamalia, tectum ini terdiri dari dua tonjolan yang disebut colliculi. Pasangan posterior yang disebut inferior colliculi memiliki fungsi pendengaran. Pasangan anterior disebut superior colliculi memiliki fungsi pengelihan. Pada vertebrata tingkat rendah, fungsi tectum sepenuhnya visual. Tegmentum adalah metensefalon yang letaknya ventral terhadap tectum. Tegmentum berisi tiga struktur warna warni, yakni periaqueductal grey, substansia nigra dan red nucleus. Periaqueductal grey adalah bahan abu-abu yang terletak di sekitar aquaduk serebral, pembuluh yang menghubungkan ventrikel ke 3 dan ke 4. Bagian ini berperan menjadi perantara efek analgesik (mengurangi rasa sakit) obat-obat opiate. Substansia nigra / substansi hitam dan red nucleus adalah komponen-komponen penting system sensorimotor.

Diensefalon terdiri dari dua struktur, thalamus dan hypothalamus. Thalamus adalah struktur besar dua lobus (cuping) yang merupakan bagian puncak batang otak. Kedua lobus itu digabungkan dengan massa intermedia yang mengalir melalui ventrikel. Tampak di permukaan thalamus lamina lamina atau lapisan berwarna putih yang terdiri atas akson yang termielinasi. Thalamus terdiri dari banyak nuclei yang berbeda, yang sebagian bersatu terproyeksi ke korteks. Sebagian adalah sensory relay nuclei (nuklei pemancar indera) yang menerima sinyal dari reseptor sensorik, memprosesnya, kemudian mentransmisikannya ke daerah-daerah korteks sensorik yang sesuai. Contohnya lateral geniculate nuclei untuk visual, medial geniculate nuclei untuk auditori dan ventral geniculate nuclei untuk somatosensori. Hypothalamus berlokasi tepat di bawah thalamus anterior. Ia berperan penting dalam pengaturan beberapa perilaku termotivasi. Ia memberikan efeknya antara lain dengan melepaskan hormon-hormon pituitary glan (snot gland: kelenjar ingus) yang menjuntai darinya di permukaan ventral otak. Selain kelenjar pituitary, dua struktur lain tampak di permukaan inferior hypothalamus, yaitu optic chiasm dan mammillary bodies. Optik Chiasm adalah sebuah titik yang saraf-saraf optik dari masing-masing mata bergabung. Badan Mammilaria adalah pasangan nuclei berbentuk seperti bola yang berlokasi di permukaan inferior hypothalamus persis di belakang pituitary gland.

Telensefalon adalah bagian terbesar otak manusia yang menjalankan fungsi-fungsi paling kompleks di otak. Ia menginisiasi gerakan yang disengaja, menginterpretasikan input sensorik, menghantarkan berbagai macam proses kognitif kompleks seperti belajar, berbicara dan mengatasi masalah. Hemisfer serebral ditutup oleh lapisan jaringan yang disebut dengan cerebral cortex. Pada korteks manusia, cerebral cortkex berkonvulsi atau berlekuk-lekuk, berefek tambah banyaknya korteks serebral tanpa menambah volume otak secara keseluruhan. Lekukan-lekukan besar disebut Fisura (celah), lekukan-lekukan kecil disebut dengan Sulci. Punggung bukit atau bubungan di antara fisura dan sulci di sebut Gyrus.

Hemisfer terbesar nyaris terpisah dengan adanya fisura terbesar (fisura longitudinal). Dua bagian cerebral yang terpisah oleh fisura longitudinal tersebut, dihubungkan oleh beberapa tracks yang disebut corpus callosum.

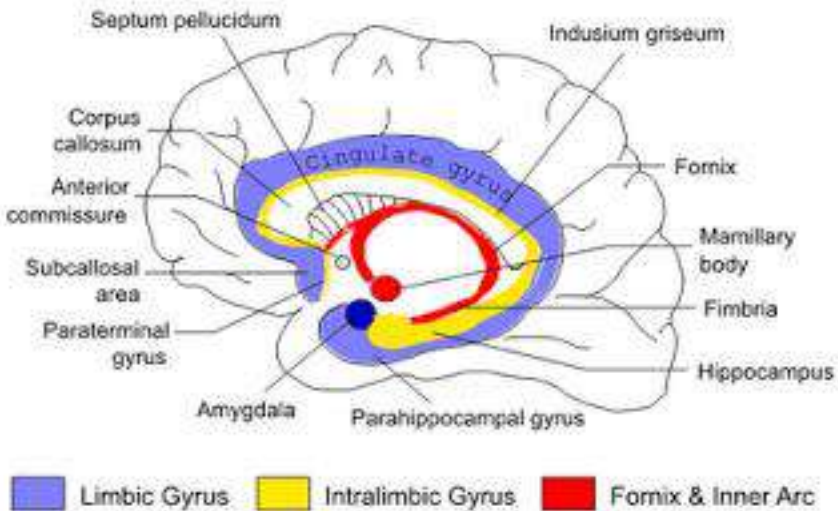
Hemisfer terbagi menjadi 4 lobus, yaitu lobus frontal dengan fungsi utamanya adalah fungsi motorik dan kognitif kompleks. Lalu lobus parietal yang fungsi utamanya adalah persepsi lokasi objek dan tubuh kita, dan juga mengarahkan perhatian kita. Lalu lobus temporal yang merupakan fungsi pendengaran dan bahasa, identifikasi pola-pola visual yang kompleks dan berperan dalam jenis-jenis ingatan tertentu. Terakhir adalah lobus Occipital yang berfungsi untuk menganalisis input visual.



Gambar 2.2. Bagian-bagian Neokorteks
Sumber: Google

Sistem limbik merupakan suatu konsep fungsional yang terdiri dari sekelompok struktur dalam serebrum dan diensefalon, yang terlibat dalam aktivitas emosional terutama aktivitas perilaku tak sadar. Sistem limbic adalah sirkuit midline structure yang memutar thalamus. Sistem limbic terlibat dalam regulasi perilaku termotivasi termasuk keempat motivasi fleeing (melarikan diri), feeding (memberi makan), fighting (melawan) dan sexual behavior. Strukturnya termasuk amygdale, fornix, cingulate cortex dan septum.

The Limbic System



Gambar 2.3. Sistem Limbik

Sumber: Google

Amigdala adalah nucleus berbentuk almond di dalam lobus temporal anterior. Di daerah posterior amigdala adalah hipokampus, yang mengalir di bawah thalamus dalam lobus temporal medial. Selanjutnya di dalam cincin terdapat Cingulate cortex dan fornix. Septum adalah midline nucleus yang berlokasi di ujung korteks singulate.

Di dalam ganglia basalis terdapat caudatus (mirip ekor) yang memanjang keluar dari masing-masing amigdala. Lalu bagian tengah caudatus dan dihubungkan rangkaian jembatan serabut terdapat putamen. Secara bersama-sama caudatus dan putamen, yang kedua-duanya memiliki penampakan bergaris-garis, dikenal sebagai striatum. Lalu ada globus palidus, yang merupakan struktur melingkar berwarna pucat.

Ganglia basalis berperan dalam pelaksanaan respon motorik yang disengaja. Yang paling banyak menarik perhatian adalah sebuah jalur menonjol ke striatum dari substansia nigra ke otak tengah. Penyakit Parkinson, gangguan yang ditandai dengan rigiditas, tremor, dan miskinnya gerakan yang disengaja,

terkait dengan memburuknya jalur ini. Bagian lain yang menjadi pusat perhatian para biopsikolog adalah nucleus accumbens yang ada di bagian medial striatum ventral. Nukleus akumben diperkirakan berperan dalam efek rewarding obat-obat adiktif dan reinforce lainnya.

2.4 Mekanisme Perilaku dan Motivasi pada Otak

Perilaku merupakan fungsi dari keseluruhan sistem saraf, bahkan refleks tulang belakang yang khas pun merupakan bagian dari perilaku. Siklus bangun dan tidur juga merupakan salah satu pola perilaku manusia yang terpenting. Pada bagian ini kita akan membahas beberapa jenis emosi, impuls motorik dan sensorik yang tidak disadari, perasaan internal berupa rasa sakit dan kesenangan. Fungsi sistem saraf ini terutama dilakukan oleh sistem limbik.

Baru-baru ini menjadi jelas bahwa pemancar kimia sinaptik di otak memainkan peran yang sangat penting dalam perilaku. Meski kawasan ini baru mulai dieksplorasi. Sistem pemancar kimia utama adalah;

1. Sistem norepinefrin. Sistem norepinefrin sistem saraf pusat telah dianggap mempunyai peran dalam fungsi kewaspadaan/kewaspadaan (Robbins dan Everitt, 1995). Stres meningkatkan pergantian norepinefrin di banyak area proyeksi terminal lokus coeruleus (Korf dkk., 1973) dan meningkatkan norepinefrin ekstraseluler di hipokampus (Abercrombie, dkk., 1988), dan berbagai stresor meningkatkan laju pelepasan neuron lokus coeruleus (Valentino dkk 1993). Stimulasi norepinefrin yang berlebihan menyebabkan fase manik pada gangguan bipolar. Penghambatan fungsi sistem ini bersama dengan penghambatan sistem serotonin merupakan tahap depresi dan sindrom manik depresi.
2. Sistem dopamin. Neuron dopamin di area ventral tegmental (VTA) dan substansia nigra telah lama diidentifikasi dengan pemrosesan rangsangan yang menyenangkan. Neuron-neuron ini mengirimkan aksonnya ke struktur otak yang terlibat dalam motivasi dan perilaku yang diarahkan pada

tujuan, misalnya striatum, nukleus accumbens, dan korteks frontal. Berbagai bukti mendukung gagasan bahwa neuron ini membangun dan mendistribusikan informasi tentang peristiwa yang menyenangkan (Schultz, dkk., 1997). Salah satu hipotesis yang menonjol adalah bahwa sistem dopamin dikompromikan dalam fase-fase penting dari siklus kecanduan, seperti penarikan, dan menyebabkan penurunan motivasi untuk rangsangan yang tidak berhubungan dengan obat-obatan dan peningkatan sensitivitas terhadap obat yang disalahgunakan (Melis et al, 2005; lihat studi pencitraan otak di bawah). Penarikan psikostimulan pada manusia dikaitkan dengan kelelahan, penurunan mood dan keterbelakangan psikomotorik, dan pada hewan dikaitkan dengan penurunan motivasi bekerja untuk mendapatkan imbalan alami (Barr dan Phillips, 1999) dan penurunan aktivitas lokomotor (Pulvirenti dan Koob, 1993), efek perilaku yang mungkin melibatkan penurunan fungsi dopaminergik. Kerusakan sistem dopamin di substansia nigra menyebabkan penyakit Parkinson. Namun selama pengobatan L-dopa untuk penyakit Parkinson, pasien terkadang mengalami gejala skizofrenia yang menunjukkan bahwa aktivitas dopaminergik yang berlebihan dapat menyebabkan terganggunya proses berpikir seseorang.

3. Sistem serotonin. Serotonin terlibat dalam sejumlah fungsi perifer, termasuk fungsi jantung dan pencernaan. Secara terpusat, serotonin mengatur suasana hati, memori, dan penghargaan. Jalur serotonin juga terlibat dalam ekspresi perilaku sosial.” (Chang, dkk., 2013). Sebagai neurotransmitter, 5-HT mengatur berbagai fungsi seperti tidur, suasana hati, nafsu makan, dan dorongan seksual di sistem saraf pusat (SSP). Namun, sebagian besar serotonin bersirkulasi dalam trombosit, mengubah fungsi paru-paru, hemostasis, perkembangan jantung, dan respon imun (Mauler, dkk., 2016).
4. Sistem enkephalin-endorfin. Sedikit yang diketahui tentang fungsi perilaku sistem ini, namun fungsinya mungkin untuk

menekan rasa sakit. Mungkin juga memiliki banyak fungsi lain, karena disekresikan di banyak area batang otak dan thalamus.

2.5 Fungsi Otak dalam Komunikasi

Salah satu perbedaan utama antara manusia dan hewan adalah ruang di mana manusia dapat berinteraksi dan berkomunikasi. Karena tes neurologis dapat dengan mudah menilai kemampuan seseorang untuk berkomunikasi dengan orang lain, kita belajar lebih banyak tentang sistem sensorik dan motorik yang terlibat dalam komunikasi dibandingkan bagian lain dari fungsi kortikal. Oleh karena itu kita akan mengkaji secara singkat fungsi korteks serebral dalam komunikasi, dan akan segera terlihat bagaimana prinsip analisis sensorik dan regulasi motorik dapat diterapkan pada seni ini. Unsur sensorik meliputi telinga dan mata, dan unsur motorik terdiri dari vokalisasi dan pengaturannya. Kerusakan pada area asosiasi pendengaran dan korteks visual dapat menyebabkan ketidakmampuan memahami kata-kata lisan dan tulisan. Efek ini disebut afasia reseptif auditori dan afasia reseptif visual.

Di sisi lain, hanya sedikit orang yang dapat memahami sepenuhnya makna kata-kata yang diucapkan ketika digunakan untuk mengungkapkan pikiran. Hal ini paling sering terjadi ketika area Wernicke di lobus temporal dominan rusak atau hancur. Ini dianggap sebagai afasia sensorik umum atau agnosia umum. Proses berbicara meliputi pembentukan pikiran yang akan diungkapkan dan pemilihan kata yang akan digunakan, serta vokalisasi yang sebenarnya. Pembentukan pemikiran dan pemilihan kata pada dasarnya merupakan fungsi area sensorik otak. Hal ini diketahui karena orang yang menderita kerusakan pada wilayah yang sama di lobus temporal posterior yang terkait dengan afasia sensorik umum, juga ditemukan menderita ketidakmampuan merumuskan pemikiran yang dapat dipahami untuk berkomunikasi. Ketidakmampuan untuk mengartikulasikan pikiran yang diungkapkan secara verbal disebut afasia sensorik.

Ada juga orang yang bisa sepenuhnya memutuskan apa yang ingin mereka katakan, dan mereka bisa memilih, tapi maksud dari suara yang mereka berikan tidak dipahami sama sekali. Efek yang disebut afasia motorik ini hampir selalu disebabkan oleh kerusakan pada area Broca, yang bertanggung jawab atas kemampuan bicara seseorang. Area Broca terletak di bagian premotor frontal korteks, sekitar 95% di belahan otak kiri. Oleh karena itu, para ahli menganggap bahwa area ini berada di bawah kendali tenggorokan, bibir, mulut, organ pernapasan, dan otot bantu lainnya..

2.6 Fungsi Otak dalam Belajar

Manusia mengaplikasikan proses belajar melalui pengalaman-pengalaman yang sedang atau sudah terjadi, dan menyerap pengalaman tersebut menjadi sebuah informasi melalui sistem indera dan fungsi-fungsi tubuh manusia lainnya, contohnya otak. Banyak cara yang dapat dilakukan manusia untuk menyerap, mengatur, dan mengolah informasi dengan mudah. Hal inilah yang disebut dengan tipe belajar.

Seseorang menerapkan proses belajar melalui pengalaman yang telah atau terjadi dan menyerap pengalaman tersebut menjadi pengetahuan melalui sistem indera dan fungsi tubuh manusia lainnya seperti otak. Masyarakat dapat dengan mudah menerima, mengatur dan mengolah informasi dengan berbagai cara. Ini disebut pembelajaran. Jenis pembelajaran VARK (Visual, Auditori, Baca/Tulis, Kinestetik) adalah yang paling umum digunakan. Tipe visual belajar melalui apa yang mereka lihat, tipe auditori belajar melalui pendengaran, tipe membaca/menulis belajar melalui apa yang mereka baca atau tulis, dan tipe kinestetik belajar melalui gerakan, tindakan, dan sentuhan. Meskipun kebanyakan orang mempunyai potensi untuk meningkatkan keempat jenis pembelajaran ini, hampir setiap orang mempunyai kecenderungan utama terhadap satu jenis pembelajaran yang bertindak sebagai filter pembelajaran. Memori adalah kemampuan untuk mengingat hal-hal yang telah dipelajari dan dialami seseorang. Segala proses pembelajaran tidak akan ada hasilnya jika manusia tidak

mengingatnya. Belajar adalah proses yang dilakukan untuk mengenali informasi baru, sedangkan fungsi memori adalah menyimpan dan mengambil informasi tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh gaya belajar visual, gaya belajar auditori, dan gaya belajar kinestetik terhadap pembelajaran sangat kuat (Sugiyono, 2007 dalam Priyatno, 2008: 78) . Gaya belajar merupakan cara individu memperoleh pengetahuan, pada dasarnya gaya belajar merupakan bagian penting dalam siklus belajar aktif. Pada awal proses pembelajaran, salah satu langkah awal adalah mengidentifikasi bentuk atau gaya belajar individu.

2.7 Plastisitas Otak

Belajar, belajar di kelas, yang dilakukan oleh guru dan sekelompok siswa, merupakan lingkungan berkondisi khusus, transfer pemikiran yang saling berinteraksi, meneliti konsep, mendengarkan tanya jawab, perhatian, menyimak, menyimak, membaca dan menulis catatan. Itu adalah peristiwa kehidupan yang kompleks (hayatiah) (Krishnamurti, 1956). Pembelajaran mencakup aktivitas kortikal yang kompleks, pemrosesan memori, penyimpanan informasi (Record) dan pengambilan informasi, pengorganisasian informasi ke dalam konstruksi konseptual (Karthwohl, 2002). Debrosy (2001) mencatat bahwa pengaruh dan pengalaman lingkungan menjadi artefak saraf atau jejak kaki, yang disebutnya “cangkak saraf”. Pikirkan baik-baik karena pembelajaran mempengaruhi neuron dan neuron di neokorteks (Douglas, 2004).

Pemikiran yang kuat mempengaruhi sistem sinyal antara sel glial dan neuron dalam plastisitas sinaptik (Allen, 2005). Dalam kasus berpikir keras, populasi neuron di lapisan korteks serebral lebih padat, jaringan pleksiform dendrit dan akson lebih padat, dan proliferasi neuron piramidal, neuron, sel satelit, dan sel Martinotti diaktifkan (Buonomano, 1998). bahkan pengaruh genetik dan lingkungan terhadap plastisitas saraf dapat mempengaruhi kemampuan mental dalam kapasitas tertentu (Bouchard, 1998). Korteks serebral, dengan semua kandungan seluler dan molekulernya, sungguh menakjubkan

dalam kemampuannya untuk pulih dari stres aktivitas mental dan emosional yang berat karena plastisitas atau plastisitas kimia dan anatomi otak (Bennett, 1964). bahwa lapisan kortikal, struktur pleksiform dan saraf membentuk peta sinaptik yang saling berhubungan yang bersifat plastis, mengatur diri sendiri, dan adaptif. Kloet (2005) berkata bahwa dalam keadaan stres, otak terus beradaptasi menghadapi penyakit, sehingga otak mempunyai kemampuan untuk pulih. Hal ini dapat dijelaskan dengan adanya reorganisasi sirkuit saraf melalui tumbuhnya pelengkap dendrit-akson (lateral spuring).

Pembelajaran terminologi pendidikan (Suyono, 2011) menciptakan struktur kognitif siswa. Pembelajaran kognitif adalah tentang pemikiran internal (pemikiran) siswa dalam menangani informasi yang mengandung konsep, metode dan prinsip melalui tahapan belajar, mengingat, memahami dan menerapkan. Dalam biopsikologi, kognisi merupakan proses intelektual yang lebih tinggi seperti berpikir, perhatian, dan proses persepsi yang kompleks (Pinel, 2009). Plastisitas kortikal menunjukkan bahwa pembelajaran bersifat plastis, tidak fleksibel, adaptif, seperti air yang menyesuaikan diri dengan bentuk cangkir. Inilah yang disebut kesadaran manusia, yang dapat diperbarui, catatan-catatan pengalaman dalam ingatan dapat diubah dengan catatan-catatan pengalaman baru yang lebih sesuai, sehingga jiwa manusia dapat beradaptasi, tumbuh dan berkembang serta tahan terhadap sinyal-sinyal tekanan dari lingkungan.

1. Efek Latihan Kognitif dan Fisik pada Plastisitas Otak

Individu-individu yang aktif secara kognitif dan fisik lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami gangguan neurologis. Dan walaupun terkena, gejala-gejalanya cenderung tidak terlalu berat dan tingkat kesembuhannya lebih baik. Salah satu pendekatan eksperimental untuk mempelajari manfaat aktivitas kognitif dan fisik adalah mengases manfaat neurologisa dari menempatkan binatang di lingkungan yang diperkaya. Lingkungan yang diperkaya adalah lingkungan yang dirancang untuk mendukung aktivitas kognitif dan fisik, biasanya melibatkan

penempatan barang-barang secara berkelompok, seperti mainan, roda berputar dan stimulasi yang berubah-ubah. Efek pendukung kesehatan lingkungan yang diperkaya telah didemonstrasikan pada model-model binatang untuk epilepsy, penyakit Huntington, penyakit Alzheimer, penyakit Parkinson, Sindroma Down dan berbagai bentuk stroke dan cedera otak traumatis. Meskipun mekanisme yang mendasari manfaat neurologis lingkungan yang diperkaya belum jelas benar, tetapi ada banyak kemungkinan: lingkungan yang diperkaya ditunjukkan meningkatkan percabangan dendritik, ukuran dan jumlah duri-duri dendritik, ukuran sinapsia, tingkat neurogenesis masa dewasa dan tingkat berbagai factor neurotropik.

Latihan fisik juga ditunjukkan memiliki efek-efek menguntungkan pada otak tikus. Sebagai contoh dalam satu penelitian ditemukan bahwa roda berjalan dapat meningkatkan neurogenesis masa dewasa di hipokampus, mengurangi berbagai penurunan terkait umur disekelompok neuron di hipokampus dan meningkatkan performa pada tes ingatan dan navigasi, dua kemampuan yang dikaitkan dengan hipokampus. Di samping itu ditemukan juga bahwa roda berjalan mengurangi perkembangan plak amiloid pada tikus-tikus yang secara genetic terpredisposisi untuk mengembangkan sebuah model Alzheimer.

2. Plastisitas Otak pada Penderita Stroke

Stroke kecil menghasilkan inti kerusakan otak yang sering kali diikuti oleh hilangnya fungsi neural yang meluas secara gradual di penumbra yang ada di sekitarnya. Untuk mengurangi kerusakan ini bisa dilakukan latihan-latihan yang bisa menstimulus terjadinya plastisitas otak. Salah satu prinsip yang unggul dari studi perkembangan neural adalah neuron nampaknya berada dalam suatu situasi yang kompetitif. Mereka saling berkompetisi untuk mendapatkan tempat sinaptik dan neurotrofin. Neuron yang kalah akan mati. Weiller dan Rijntjes (1999) merancang sebuah program rehabilitasi berdasarkan prinsip ini. Prosedurnya

adalah mengikat lengan yang berfungsi dengan baik selama dua minggu, dan tangan yang terkena efek stroke menerima latihan intensif. Perfirma lengan yang bermasalah menunjukkan perbaikan nyata selama dua minggu itu, dan ada peningkatan korteks motorik yang mengontrol lengan.

DAFTAR PUSTAKA

- Popescu, G. (2013). Human behavior, from psychology to a transdisciplinary insight. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 128 (2014) 442 – 446. EPC-TKS 2013
- Pinel, John PJ. 2018. *Biopsychology*. 10th Edition. © Pearson Education Limited 2018
- Setiadi. 2016. *Dasar-dasar Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Indomedia Pustaka
- Akbar, Dimas Muhammad & Sagiran. 2012. Hubungan Tipe Belajar dengan Fungsi Memori Otak pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. *Mutiara Medika* Vol. 12 No. 1: 41-48
- Muizzuddin, 2015. *Plastisitas Cerebral Cortex: Peristiwa Neural, Belajar Cognitive dan Adaptasi*. Prodi Pendidikan Biologi FKIP Universitas Muhammadiyah Malang: Seminar Nasional Pendidikan Biologi
- Chang, S., Brent, L., Adams, G., Klein, J., Pearson, J., Watson, K., ... & Platt, M. (2013). Neuroethology of primate social behavior. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(supplement_2), 10387-10394. <https://doi.org/10.1073/pnas.1301213110>
- Mauler, M., Bode, C., & Duerschmied, D. (2016). Platelet serotonin modulates immune functions. *Hämostaseologie*, 36(01), 11-16. <https://doi.org/10.5482/hamo-14-11-0073>
- Schultz, W., Dayan, P., & Pr, M. (1997). A neural substrate of prediction and reward. *Science*, 275(5306), 1593-1599. <https://doi.org/10.1126/science.275.5306.1593>
- Melis, M., Spiga, S., & Diana, M. (2005). The dopamine hypothesis of drug addiction: hypodopaminergic state. *International Review of Neurobiology*, 101-154. [https://doi.org/10.1016/s0074-7742\(05\)63005-x](https://doi.org/10.1016/s0074-7742(05)63005-x)
- Barr, A. M. and Phillips, A. G. (1999). Withdrawal following repeated exposure to d-amphetamine decreases responding for a sucrose solution as measured by a

- progressive ratio schedule of reinforcement. *Psychopharmacology*, 141(1), 99-106.
<https://doi.org/10.1007/s002130050812>
- Pulvirenti, L. and Koob, G. F. (1993). Lisuride reduces psychomotor retardation during withdrawal from chronic intravenous amphetamine self-administration in rats. *Neuropsychopharmacology*, 8(3), 213-218.
<https://doi.org/10.1038/npp.1993.23>
- Abercrombie, E. D., Keller, R. W., & Zigmond, M. J. (1988). Characterization of hippocampal norepinephrine release as measured by microdialysis perfusion: pharmacological and behavioral studies. *Neuroscience*, 27(3), 897-904.
[https://doi.org/10.1016/0306-4522\(88\)90192-3](https://doi.org/10.1016/0306-4522(88)90192-3)
- Valentino, R. J., Foote, S. L., & Page, M. E. (1993). The locus coeruleus as a site for integrating corticotropin-releasing factor and noradrenergic mediation of stress responses. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 697(1), 173-188.
<https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1993.tb49931.x>

BAB 3

MANUSIA DAN PERKEMBANGANNYA

Oleh Mamang Efendy

3.1 Konsep Dasar Perkembangan

Sebelum kita membahas lebih jauh tentang manusia dan perkembangannya dalam perspektif psikologi perkembangan, perlu kita pahami terlebih dahulu konsep dasar perkembangan, serta apa perbedaan mendasar antara perkembangan dan pertumbuhan.

Salah satu definisi singkat dari (Evan G. Graber, 2021) menjelaskan bahwa pertumbuhan adalah penambahan ukuran. Sedangkan perkembangan adalah pertumbuhan fungsi dan kemampuan. Sejalan dengan itu (Effendie, 1979) menjelaskan bahwasannya Pertumbuhan adalah proses yang dilalui organisme, meningkatkan ukuran, volume, dan berat organisme. Perubahan tersebut dapat kita lihat dan amati dengan memvariasikan tinggi dan berat badan dalam satuan waktu. Menurut (Rochmah, 2014) Perkembangan menunjukkan suatu proses tertentu, yaitu suatu proses yang bergerak maju dan tidak berulang. Dalam kehidupan sehari-hari kita dapat mengambil contoh pertumbuhan tinggi badan anak, dimana anak terus bertambah tinggi dari waktu ke waktu, dan perubahan yang dialami dapat kita lihat dengan mata telanjang dan diukur secara objektif. Sedangkan perkembangan adalah perubahan pada diri individu yang mengalami perubahan pada aspek motorik, emosional, kognitif, dan psikososial dari interaksi individu dengan lingkungannya. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pertumbuhan bersifat kuantitatif, sedangkan perkembangan lebih bersifat kualitatif, oleh karenanya pertumbuhan dapat diukur langsung dan dikuantitaskan dengan angka, sedangkan perkembangan membutuhkan evaluasi dan penilaian secara kualitatif dan mungkin perubahannya tidak kasat mata dan hanya dapat

dirasakan saja. Artinya, Pertumbuhan dapat dilihat dengan mata telanjang, adapun perkembangan dalam diri individu tidak dapat dilihat dengan mata telanjang, seperti perkembangan bahasa yang hanya dapat dirasakan tanpa melihat.

Hal lainnya yang menjadi pembeda antara pertumbuhan dan perkembangan adalah, pertumbuhan berhenti pada usia tertentu, sedangkan perkembangan akan berlangsung seumur hidup manusia, seperti perkembangan kognitif manusia yang terus akan meningkat selama individu tersebut selalu meng-*update* dirinya dengan belajar dan belajar. Selain itu pertumbuhan dapat dilihat dari tampilan tubuh sedangkan perkembangan tidak dapat terlihat dari penampilan fisik saja.

Penjelasan-penjelasan diatas memberikan informasi secara gamblang terkait perbedaan pertumbuhan dan perkembangan, sehingga kita tidak lagi rancu diantara kedua istilah tersebut dalam penggunaannya dalam kehidupan sehari. Pertumbuhan berkaitan dengan ukuran, panjang, lebar, tinggi, volume yang bersifat kuantitas, sedangkan perkembangan berkaitan dengan kuantitas yang sifatnya *unobserved* seperti kognitif, emosi, motorik, spiritualitas dan sebagainya, oleh karenanya pertumbuhan dapat diukur dan diamati secara langsung, sedangkan perkembangan tidak dapat diukur secara langsung melainkan membutuhkan definisi operasional untuk memunculkan indikator-indikator sebagai panduan dalam pengukurannya.

Pertumbuhan dan perkembangan terjadi pada semua makhluk hidup, selanjutnya akan dibahas secara spesifik mengenai perkembangan pada manusia. Namun sebelum kita membahas lebih jauh tentang perkembangan pada manusia, kita terlebih dahulu harus memahami sub disiplin ilmu yang khusus membahas konsep perkembangan pada manusia sejak mulai manusia lahir sampai dengan manusia dewasa hingga usia lanjut. Sub disiplin ilmu yang dipilih tentunya harus memiliki cakupan yang luas dalam membahas perkembangan manusia. Dalam hal ini Psikologi perkembangan merupakan sub disiplin ilmu dalam psikologi yang khusus membahas perkembangan pada manusia secara komprehensif.

Menurut (Rochmah, 2014) Psikologi perkembangan adalah bidang ilmu yang mempelajari jiwa dan perilaku manusia dalam tahap perkembangannya mulai dari konsepsi hingga usia tua, pertumbuhan, kedewasaan, pembelajaran dan pengalaman.

Mungkin ada beberapa definisi yang lebih sederhana untuk psikologi perkembangan, yang didefinisikan sebagai cabang psikologi yang membahas gejala-gejala psikologis yang berkaitan dengan perkembangan atau wawasan perilaku dari bayi hingga dewasa. Psikologi perkembangan juga bisa didefinisikan sebagai ilmu psikologi yang membahas masalah perkembangan manusia mulai dari bayi hingga dewasa.

3.2 Definisi dan Manfaat Psikologi Perkembangan

Menurut *The American Psychological Association* (2020) mendefinisikan psikologi perkembangan sebagai studi tentang perubahan fisik, mental, dan perilaku, dari konsepsi (pembuahan dalam kandungan) hingga usia tua. Sedangkan menurut McLeod (2012) psikologi perkembangan adalah cabang psikologi yang mempelajari perkembangan orang dan perilaku mereka dari waktu ke waktu. Adapun menurut Menurut Kartini Kartono (1995), psikologi perkembangan adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia sejak masa kanak-kanak, masa remaja hingga dewasa. Sedangkan menurut Richard M. Lerner (1976), psikologi perkembangan adalah pengetahuan yang mempelajari persamaan dan perbedaan fungsi-fungsi psikologis sepanjang masa hidup. Misalnya kita mempelajari bagaimana adanya persamaan atau perbedaan dalam proses berpikir anak usia satu, dua atau lima tahun, atau bagaimana kepribadian seseorang berubah dan berkembang dari masa kanak-kanak, remaja hingga dewasa. Mengutip Wikipedia.org dijelaskan bahwa psikologi perkembangan merupakan cabang ilmu psikologi yang mempelajari perkembangan dan perubahan jiwa manusia sejak lahir hingga meninggal. Penerapan psikologi perkembangan digunakan dalam berbagai bidang seperti pendidikan dan pengasuhan anak, organisasi industri, optimalisasi kualitas hidup lansia dan pengobatan remaja. Berdasarkan definisi-definisi tersebut,

dapat disimpulkan bahwa psikologi perkembangan adalah suatu bidang psikologi yang secara khusus mempelajari perkembangan manusia. dari fisik dan mental mulai sejak dalam kandungan sampai usia lanjut.

Psikologi perkembangan menyelidiki faktor biologis, genetik, neurologis, psikososial, budaya, dan lingkungan dari pertumbuhan manusia (Burman, 2017). Penelitian di bidang ini menyentuh berbagai bidang teoretis, termasuk biopsikologi, psikologi sosial, studi tentang emosi, dan psikologi kognitif (McLeod, 2012). Meskipun merupakan pendekatan yang relatif baru, psikologi perkembangan memiliki banyak penerapan dan dapat digunakan untuk menjelaskan berbagai proses baik pada anak-anak maupun orang dewasa.

Psikologi perkembangan sebagai sub disiplin ilmu psikologi yang khusus membahas perkembangan manusia meliputi kognitif, emosi, psikomotorik dan hal-hal lain yang berkaitan dengan perkembangan fisik dan psikis pada manusia, memiliki banyak manfaat, diantaranya yaitu.

1. Dengan mempelajari psikologi perkembangan kita bisa mengetahui tingkah laku individu sesuai dengan tahapan usia atau perkembangannya, sehingga tidak mungkin kita memaksakan anak usia 1 tahun untuk fasih berbicara sebagaimana anak usia 6 tahun.
2. Dengan mempelajari psikologi perkembangan kita bisa mengetahui tingkatan kemampuan individu sesuai tahapan/ fase perkembangannya, hal ini bisa kita lihat dari perkembangan kognitif antara anak SD kelas 1 dan anak SMA kelas X yang jelas sangat berbeda.
3. Dengan memahami psikologi perkembangan, kita mampu memberikan stimulus atau perlakuan yang sesuai dengan tahapan usia/ perkembangan individu.
4. Psikologi perkembangan memberikan informasi kepada kita untuk mempersiapkan diri atau membantu anak didik kita mempersiapkan diri dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan yang akan dihadapi.
5. Pemahaman tentang psikologi perkembangan, memberikan wawasan dan pengetahuan bagi pendidik untuk dapat

memilih metode dan materi yang sesuai dengan tahapan perkembangan anak, selain itu yang perlu dipahami oleh pendidik bahwasanya setiap anak memiliki ritme yang berbeda dalam menjalani fase perkembangannya, bisa jadi satu anak lebih cepat dalam perkembangan kognitifnya dibandingkan anak yang lainnya, dan anak yang lainnya lebih cepat dalam perkembangan Bahasa dibandingkan anak yang lainnya, jadi pesan dengan memahami psikologi perkembangan, kita sepatutnya menyadari untuk tidak membanding-bandingkan anak anda dengan anak orang lain, karena setiap anak memiliki irama dan ritme perkembangan yang berbeda-beda.

Perbedaan perkembangan seorang anak terjadi karena dua hal yaitu, faktor biologis atau hereditas, dan faktor lingkungan. Selain itu, sebelum kita memiliki bukti empiris yang cukup kuat, kita tidak bisa menilai anak yang lebih cepat perkembangannya sebagai anak yang cerdas, dan anak yang lambat sebagai anak yang kurang cerdas. Sebagai seorang pendidik yang notabene kita adalah seorang ilmuwan, kita harus mampu mempertanggung jawabkan semua hal yang kita yakini melalui pembuktian secara empiris, sehingga kita perlu hati-hati terhadap hal-hal semacam itu, supaya kita tidak me"label" anak didik kita dengan pintar dan bodoh hanya berdasarkan keyakinan kita yang tak berdasar secara ilmiah.

Mempelajari psikologi perkembangan juga memiliki banyak manfaat karena dapat membantu Anda menjelaskan, memahami, dan memprediksi perilaku orang lain dan diri Anda sendiri. Memahami pengetahuan ini sangat penting bagi mereka yang terus-menerus berinteraksi dengan orang lain. Salah satu kelebihan mempelajari psikologi perkembangan adalah sebagai berikut: 1) Memahami kontur umum perkembangan dan pola tumbuh kembang anak pada setiap orang dapat mengembangkan sikap bahwa ia senang berinteraksi dengan orang lain pada segala tahap khususnya anak-anak dan remaja. kehidupan perkembangan mereka. 2). Memberikan perhatian anak ketika di rumah, di sekolah, dan di masyarakat. 3). Mampu

mengarahkan orang lain untuk bertindak dan berperilaku sesuai dengan tingkat perkembangannya. 4). Secara khusus, dengan mempelajari psikologi perkembangan, seseorang dapat memahami dan membimbing anak sesuai dengan tingkatannya. perkembangan anak didiknya, sehingga proses pendidikan akan berjalan dengan sukses dalam mencapai tujuannya.

3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Individu

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan manusia. Faktor tersebut antara lain faktor keturunan, hormon, dan faktor lingkungan (Aral and Kadan, 2020). Ada juga yang mengatakan perkembangan manusia dipengaruhi oleh faktor genetik, hormonal, dan lingkungan yang berinteraksi secara kompleks untuk membentuk perkembangan perilaku (Bateson, 2017). Selain itu variabilitas lingkungan dapat mempunyai dampak yang signifikan terhadap proses perkembangan, bahkan perubahan kecil sekalipun berpotensi menimbulkan dampak yang besar. Faktor lainnya adalah, reaksi dan respons individu terhadap warisan genetik, lingkungan fisik dan sosial, serta keterbatasan pribadi yang berkontribusi terhadap keragaman yang diamati dalam perkembangan manusia (Howard, Williams and Portt, 1999). Lebih jauh lagi, perilaku manusia dipengaruhi oleh disposisi pribadi seseorang sebelumnya, lingkungan sosial, dan interaksi antara faktor-faktor tersebut (Smith and Smith, 2011). Secara keseluruhan, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku perkembangan manusia meliputi pengaruh genetik, hormonal, dan lingkungan, serta reaksi dan respons individu terhadap faktor-faktor tersebut.

Perkembangan anak tidak terjadi secara otomatis, karena perkembangan sangat bergantung pada beberapa faktor dalam waktu yang bersamaan. Faktor-faktor ini adalah:

1. Faktor keturunan (keturunan sejak lahir/bawaan).
2. Faktor lingkungan yang menguntungkan atau berbahaya.
3. Kematangan fungsi organik dan psikologis.

4. Aktivitas anak sebagai agen bebas dengan kemauan, dipilih, dapat ditolak atau diterima, perasaan dan berusaha membangun dirinya sendiri.
5. Ketetapan Tuhan (takdir ilahi).

Berikut Penjelasannya secara terperinci:

1. Faktor keturunan (herediter) Faktor keturunan memegang peranan penting dalam tumbuh kembang seorang anak. Ia dilahirkan ke dunia ini dengan membawa serta berbagai warisan yang datang dari ibu dan ayah atau nenek dan kakek. Warisan-warisan ini (turun temurun atau bawaan) adalah yang terpenting, antara lain bentuk tubuh, ekspresi wajah, warna kulit, kecerdasan, bakat, ciri atau watak dan dipenyakit (Sholeh and Ahmadi, 2005). Faktor keturunan yang bersifat bawaan dari lahir atau berdasarkan keturunan. Misalnya: ciri dan bentuk fisik, potensi kemampuan (bakat). Berbeda dengan faktor lingkungan. Faktor keturunan biasanya bersifat alami dan sulit diubah. Keturunan mempunyai pengaruh terhadap perkembangan manusia. Anak tersebut membawa warisan genetik dari orang tuanya. Ini adalah karakteristik yang diturunkan secara genetis dari satu generasi ke generasi berikutnya. Ciri-ciri fisik seperti tinggi badan, berat badan, warna mata, dll., dan ciri-ciri psikologis seperti kecerdasan, kepribadian, kreativitas, dan sebagainya, ditentukan secara bawaan dan diturunkan. Kode genetik memberikan dasar di mana otak dan tubuh tumbuh dan bermanifestasi dalam penampilan dan perilaku yang dapat diamati
2. Faktor lingkungan, lingkungan memainkan peranan yang sangat penting dalam pertumbuhan\perkembangan. Lingkungan adalah keluarga yang mengasuh dan membesarkan anak, sekolah tempat anak dididik, masyarakat tempat anak berinteraksi dan bermain setiap hari, serta kondisi alam disekitarnya seperti iklim, tumbuh-tumbuhan, dan lain-lain. Tumbuh kembang. Lingkungan tergantung pada kondisi lingkungan anak serta kondisi fisik dan mentalnya.

Lingkungan terdiri dari berbagai macam rangsangan dan memberikan masukan serta dasar pengalaman yang diperlukan untuk perkembangan anak. Pengayaan atau pemiskinan lingkungan akan menghasilkan perbedaan kemampuannya. Misalnya, seorang anak mungkin mewarisi bakat musik dari orang tuanya melalui transmisi gen, namun ia mungkin tidak unggul dalam bidang musik jika ia tidak mendapatkan lingkungan dan dukungan yang tepat untuk mengembangkan kemampuan bawaannya.

Lingkungan rumah memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap pemahaman anak terhadap dunia luar. Hal ini membangun konsep diri dan mempersiapkannya menghadapi dunia luar. Anak mulai memperoleh pengetahuan melalui interaksi dengan orang tua dan anggota keluarga lainnya. Selama tahun-tahun awal perkembangannya, perilaku anak dipengaruhi oleh lingkungan rumah. Lingkungan keluarga dapat menjadi pendukung atau stres bagi anak. Jika lingkungannya mendukung, hangat dan harmonis, anak berkembang secara normal. Dalam lingkungan rumah yang tidak mendukung dan penuh tekanan, keluarga yang berantakan atau orang tua yang tidak peduli dalam keluarga, anak-anak dapat berkembang menjadi orang yang tidak dapat menyesuaikan diri.

3. Kebudayaan mengacu pada sistem kepercayaan, sikap dan nilai-nilai yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Ia merupakan produk perilaku manusia di masa lalu dan juga merupakan pembentuk cita-cita masa depan. Perkembangan anak dipengaruhi oleh keluarga dan masyarakat. Anak mempelajari kebiasaan, keyakinan, sikap, keterampilan dan standar penilaian melalui proses sosialisasi. Proses sosialisasi anak berlangsung sesuai dengan budaya, adat istiadat dan tradisi masyarakat. Misalnya, menyapa seseorang adalah pengalaman yang familier tetapi pengalaman perilaku berbeda dalam budaya yang berbeda. Dalam budaya India, orang menyapa orang lain dengan mengucapkan namaskar, melipat tangan atau

berbaring di dekat kaki, namun dalam budaya Barat, orang menyapa dengan berjabat tangan, mencium, atau menyapa, dan sebagainya.

4. Status Sosial Ekonomi memainkan peran penting dalam perkembangan manusia. Indeks status sosial ekonomi ditentukan oleh pendidikan orang tua, pekerjaan dan pendapatan. Anak-anak dengan status sosio-ekonomi rendah dapat berkembang menjadi kurang gizi, kurang pengetahuan dalam berbagai aspek, dan perkembangan normal mereka mungkin terhambat. Pola asuh orang tua pada keluarga berstatus sosial ekonomi tinggi akan berbeda dengan keluarga berstatus sosial ekonomi rendah. Anak-anak dari kelompok sosial ekonomi tinggi mendapatkan kesempatan sosial yang lebih baik, dipelihara dengan gizi yang lebih baik, perawatan medis yang baik dan mendapat lebih banyak rangsangan intelektual dibandingkan anak-anak dari kelompok sosial ekonomi rendah.
5. Pengaruh normatif terjadi dengan cara yang sama pada mayoritas orang dalam kelompok tertentu. Pengaruh ini mungkin bersifat biologis atau lingkungan. Misalnya saja peristiwa biologis seperti kematangan seksual atau kemunduran di usia tua. Peristiwa lingkungan, seperti memasuki sekolah pada usia sekitar 6 tahun, menjadi orang tua, dll., mempunyai pengaruh yang sama pada individu. Sebagian besar orang pada usia, tempat, waktu, dan generasi yang sama memiliki pengaruh biologis dan lingkungan yang sama seperti banjir, kelaparan, dan bencana alam lainnya. Pengaruh non-normatif mencakup peristiwa-peristiwa kehidupan yang tidak biasa dalam kehidupan seseorang. Misalnya kematian orang tua saat anak masih kecil, cacat lahir, dan lain-lain.

Setiap anak dibekali dengan kemampuan tertentu yang perlu dipupuk melalui pendidikan dan pelatihan yang tepat. Oleh karena itu, langkah pertama dan terpenting adalah mengidentifikasi dan mengenali kemampuan anak dan langkah selanjutnya adalah memberikan kesempatan yang memadai untuk mengembangkannya. Apabila identifikasi

kemampuan secara tepat tidak memungkinkan dan fasilitas yang memadai tidak tersedia bagi anak, maka kemampuan bawaannya tidak mungkin berkembang. Dengan demikian, pendidikan dan pelatihan yang memadai mempunyai pengaruh terhadap perkembangan manusia.

3.4 Teori-teori dalam Psikologi Perkembangan

Psikologi perkembangan pertama kali muncul sebagai bidang studi pada akhir abad ke-19 (Baltes, Lindenberger and Staudinger, 2007). Psikologi perkembangan awalnya berfokus pada perkembangan anak dan remaja serta berfokus pada pemikiran dan pembelajaran anak (Hall, 1948). Ada beberapa tokoh kunci dalam psikologi perkembangan. Pada tahun 1877, ahli biologi evolusi terkenal Charles Darwin melakukan studi psikologi evolusioner pertama tentang bentuk komunikasi bawaan. Tak lama kemudian, ahli fisiologi William Preyer (1888) menerbitkan buku tentang kemampuan bayi. Kemudian pada abad ke-20, bidang psikologi perkembangan didominasi oleh banyak tokoh penting dengan teori perkembangannya yang rinci: Sigmund Freud (1923, 1961), Jean Piaget (1928), Erik Erikson (1959), Lev Vygotsky (1978), John Bowlby (1978, 1958), dan Albert Bandura (1977).

Pada tahun 1920-an, psikologi perkembangan mulai mencakup perkembangan orang dewasa dan proses penuaan (Thompson, 2016). Dalam beberapa tahun terakhir, hal ini telah diperluas hingga mencakup perkembangan prenatal (Brandon *et al.*, 2009). Psikologi perkembangan sekarang dipahami untuk mencakup umur lengkap (Baltes, Lindenberger and Staudinger, 2007).

Secara umum dalam psikologi perkembangan, terdapat pembagian grand teori berdasarkan 4 teori besar, yaitu teori psikodinamik, teori kognitivisme, teori kontekstual, dan teori behaviorisme.

Teori psikodinamik memberikan penjelasan tentang hakikat dan perkembangan kepribadian manusia. Dalam teori ini, unsur penting yang dijelaskan adalah emosi dan motivasi serta unsur lainnya. Teori ini juga menjelaskan bahwa konflik

yang biasa terjadi pada masa kanak-kanak mempengaruhi kepribadian. Para pendukung teori ini juga percaya bahwa perkembangan adalah suatu proses dinamis dan aktif yang sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor individu yang ada sejak lahir, serta pengalaman emosional dan sosial. Sigmund Freud dan Erik Erikson menciptakan teori psikodinamik yang terkenal.

Teori Freud mengatakan bahwa masalah di alam bawah sadar dapat memengaruhi kepribadian seseorang. Kehidupan seseorang secara tak langsung dipengaruhi oleh peristiwa yang terjadi saat mereka masih kecil. Freud menjelaskan dalam teorinya bahwa kepribadian manusia terdiri dari tiga struktur: id, ego, dan super ego. Id adalah kepribadian yang sebenarnya, ego adalah kepribadian yang dibentuk oleh realitas, dan super ego adalah badan moral kepribadian.

Berbeda dengan Erikson yang mengembangkan teori psikososial, ia lebih terlibat dalam pengembangan dan perluasan struktur psikoanalisis yang dijelaskan sebelumnya oleh Freud dan merumuskannya kembali agar lebih relevan dalam konteks modern. Erikson berpendapat bahwa seluruh tahapan psikososial yang dialami seseorang selama hidupnya membentuk kepribadiannya. Masing-masing tahap tentunya memiliki perkembangan unik dan mengharuskan individu untuk menghadapinya.

Teori Kognitif, teori ini lebih fokus pada pikiran sadar daripada psikoanalisis. Teori kognitif didasarkan pada gagasan bahwa kemampuan kognitif adalah komponen penting dan dapat memengaruhi perilaku anak. Selain itu, dua teori utama teori kognitif adalah teori pemrosesan informasi dan teori kognitif Piaget. Teori Piaget menjelaskan bagaimana anak dapat beradaptasi dan memahami dunia disekitarnya. Teori ini berkaitan dengan bagaimana anak dapat mengidentifikasi, mempelajari dan mengelompokkan objek. Oleh karena itu, anak berperan aktif dalam menciptakan pengetahuan tentang realitas lingkungannya. Dengan demikian, perkembangan anak terus melalui tahapan yang semakin kompleks.

Teori pemrosesan informasi merupakan alternatif dari teori kognitif Piaget. Namun yang membedakan teori tersebut

dengan teori kognitif Piaget adalah teori tersebut tidak dapat menggambarkan perkembangan yang terjadi pada tahap tertentu. Teori ini menekankan pentingnya proses kognitif seperti memori, seleksi perhatian, persepsi dan strategi kognitif. Teori ini juga menjelaskan dengan lebih baik bagaimana orang memproses informasi di dunianya dan bagaimana informasi masuk ke dalam pikirannya.

Selanjutnya, adalah Teori Kontekstual, istilah "konteks" digunakan untuk menggambarkan situasi yang mendukung sebuah proses mental yang dapat memengaruhi makna atau signifikasinya. Menurut teori kontekstual, perkembangan adalah proses yang terdiri dari berbagai proses timbal balik antara anak dan konteks perkembangan sistem fisik, budaya, historis, dan sosial.

Ada dua bentuk teori ini: teori etologis dan teori ekologis. Konrad Lorenz adalah orang penting yang membantu mengembangkan teori etologis ini. Teori etologi sendiri lebih menekankan evolusioner dan landasan biologis perkembangan. Teori ini secara garis besar menunjukkan bahwa perilaku sosial tertanam dalam gen dan bahwa insting setiap orang digunakan untuk mengembangkan perilakunya. Teori etologis membantu kita memahami periode perkembangan penting dan perilaku anak setelah kelahiran. Teori etologis berfokus pada biologis, sedangkan teori ekologi menjelaskan pengaruh lingkungan yang signifikan terhadap perkembangan. Ini adalah ide Urie Bronfenbrenner. Teori ini menjelaskan sistem lima lingkungan, mulai dari interaksi gen hingga pendatang budaya. Mikrosistem, makrosistem, kronosistem, ekosistem, dan mesosistem adalah lima sistem ini.

Berikutnya adalah Teori Behaviorisme (Perilaku) dan Belajar Sosial. Menurut pakar behavioris terkenal BF Skinner, Perkembangan adalah perilaku yang dapat dipantau dan ditentukan oleh imbalan atau hukuman lingkungan. Menurut teori pembelajaran sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura dkk, lingkungan merupakan faktor terpenting yang mempengaruhi perilaku individu, meskipun proses kognitif juga penting. Dalam teori ini dijelaskan bahwa manusia mempunyai

kemampuan untuk mengendalikan perilakunya. Teori perilaku sendiri mempunyai 3 versi yaitu Pavlov dan pengkondisian klasik, Skinner dengan pengkondisian operan, dan teori pembelajaran sosial Bandura..

Sementara itu, teori yang cukup terkenal dalam psikologi perkembangan khususnya yang membahas mengenai perkembangan kognitif ini yaitu Jean Piaget dan Lev Semyonovich Vygotsky (Khoiruzzadi and Prasetya, 2021). Teori kognitif Jean Piaget terus dibahas dan dijadikan referensi dalam bidang pendidikan. Teori ini kembali dibicarakan secara luas pada awal tahun 1960-an. Piaget berpendapat bahwa perkembangan kognitif bukan hanya hasil kematangan organisme dan bukan hanya pengaruh lingkungan saja, melainkan hasil interaksi keduanya.

Menurut Piaget, perkembangan kognitif mempunyai empat aspek, yaitu 1) kematangan akibat perkembangan saraf; 2) pengalaman, yaitu hubungan timbal balik antara organisme dan dunianya; 3) interaksi sosial, yaitu pengaruh yang berkaitan dengan lingkungan sosial dan 4) keseimbangan, yaitu keseimbangan kemampuan atau sistem untuk mengatur organ tubuh agar selalu dapat menjaga keseimbangan dan beradaptasi dengan lingkungannya.

Sistem regulasi internal mempunyai dua faktor yakni skema dan adaptasi. Diagram mengacu pada pola perilaku umum yang diamati pada organisme, yang merupakan kumpulan perilaku sederhana dan kompleks. Sedangkan adaptasi merupakan fungsi adaptasi terhadap lingkungan yang terdiri dari proses asimilasi dan adaptasi.

Piaget mengemukakan penahapan dalam perkembangan intelektual anak yang dibagi ke dalam empat periode, yaitu :

1. Periode sensori-motor (0 – 2,0 tahun)
2. Periode pra-operasional (2,0 – 7,0 tahun)
3. Periode operasional konkret (7,0 – 11,0 tahun)
4. Periode opsional formal (11,0 – dewasa)

Piaget memperoleh gelar doktor di bidang biologi pada usia 21 tahun, kemudian tertarik pada psikologi dan

mempelajari anak-anak abnormal di rumah sakit Paris. Selama periode hidupnya, Piaget menjadi semakin tertarik pada logika anak-anak dan metode berpikir berbeda yang digunakan anak-anak pada usia berbeda untuk menjawab pertanyaan. Piaget kemudian mengerjakan penelitian selama kurang lebih 40 tahun. Penelitian berfokus pada pemahaman anak terhadap alam/benda, bilangan, waktu, gerak, ruang dan geometri. Ia menganalisis fungsi mental yang digunakan oleh anak-anak, cara berpikir simbolis dan logis mereka.

Tujuan teori Piaget adalah untuk menjelaskan mekanisme dan proses perkembangan intelektual sejak masa bayi dan masa kanak-kanak selanjutnya, dari mana seseorang yang dapat bernalar berkembang. dan berpikir menggunakan hipotesis. Piaget menyimpulkan dari penelitiannya bahwa organisme bukanlah agen pasif dalam evolusi genetik. Perubahan genetik bukanlah suatu peristiwa yang mengarah pada kelangsungan hidup suatu organisme, melainkan suatu adaptasi terhadap lingkungannya dan interaksi antara suatu organisme dengan lingkungannya. Sebagai tanggapan, organisme mengubah kondisi lingkungan dan menciptakan struktur biologis tertentu yang mereka perlukan untuk bertahan hidup. Perkembangan kognitif yang dikembangkan oleh

Piaget sangat dipengaruhi oleh studi awal Piaget di bidang biologi. Tentang hasil penelitiannya di bidang biologi. Dia menjadi percaya bahwa suatu organisme hidup dan dilahirkan dengan dua kecenderungan yang fundamental, yaitu kecenderungan untuk beradaptasi dan organisasi (tindakan penataan).

Untuk memahami proses-proses penataan dan adaptasi terdapat empat konsep dasar, yaitu sebagai berikut :

1. Skema

Skema adalah struktur mental atau kerangka konseptual yang digunakan oleh individu untuk mengorganisir, memahami, dan menginterpretasikan informasi dari lingkungan. Skema dapat berupa konsep, ide, kategori, atau tindakan yang telah dipelajari. Misalnya, anak memiliki

skema untuk "anjing" yang mencakup atribut-atribut umum seperti memiliki empat kaki, berbulu, dan menggonggong.

2. Skemata

Skemata (jamak dari skema) adalah kumpulan atau jaringan skema yang saling terkait dalam pemahaman seseorang tentang dunia. Skemata membantu seseorang dalam memproses dan mengorganisir informasi yang diterima. Misalnya, seseorang dapat memiliki skemata untuk hewan peliharaan, yang mencakup skema anjing, kucing, burung, dan sebagainya.

3. Asimilasi

Asimilasi adalah proses mental di mana individu menggunakan skema yang sudah ada untuk memahami dan menafsirkan pengalaman baru. Ketika seseorang mengalami sesuatu yang baru, dia mencoba menghubungkannya dengan skema yang sudah ada. Misalnya, jika seorang anak melihat seekor kuda untuk pertama kalinya, dia mungkin mengasimilasinya ke dalam skema "hewan berkaki empat" yang sudah ada.

4. Akomodasi

Akomodasi adalah proses mental di mana individu mengubah atau menyesuaikan skema yang ada untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman baru. Jika pengalaman baru tidak dapat dijelaskan dengan skema yang ada, individu perlu melakukan akomodasi untuk memodifikasi skema tersebut agar cocok dengan pengalaman baru. Misalnya, jika anak yang hanya memiliki skema untuk anjing melihat kuda, ia mungkin perlu melakukan akomodasi dengan memodifikasi skemanya untuk mencakup hewan-hewan yang lebih besar dengan bentuk tubuh yang berbeda.

Dalam teori perkembangan kognitif Piaget, asimilasi dan akomodasi bekerja bersama-sama untuk memungkinkan individu membangun pemahaman mereka tentang dunia dan mengembangkan skema yang lebih kompleks seiring dengan pertumbuhan dan pembelajaran mereka.

Untuk keperluan pengkonseptualisasian pertumbuhan kognitif /perkembangan intelektual Piaget membagi perkemabngan ini ke dalam 4 periode yaitu :

1. Periode Sensori motor (0-2 tahun)

Pada periode ini tingkah laku anak bersifat motorik dan anak menggunakan sistem penginderaan untuk mengenal lingkungannya untuk mengenal obyek. Pada tahap ini, anak-anak mengembangkan pemahaman dunia melalui indra dan tindakan motorik. Mereka mulai memahami objek tetap (benda tetap ada meskipun tidak terlihat) dan mengembangkan konsep dasar seperti objek permanen (kesadaran bahwa objek tetap ada meskipun tidak terlihat).

2. Periode Pra operasional (2-7 tahun)

Pada periode ini anak bisa melakukan sesuatu sebagai hasil meniru atau mengamati sesuatu model tingkah laku dan mampu melakukan simbolisasi. Anak-anak mulai menggunakan simbol dan bahasa untuk mewakili objek dan peristiwa di dunia mereka. Namun, mereka cenderung berpikir secara intuitif dan egosentris, sulit memahami sudut pandang orang lain, dan masih terbatas dalam pemahaman logika.

3. Periode konkret (7-11 tahun)

Pada periode ini anak sudah mampu menggunakan operasi. Pemikiran anak tidak lagi didominasi oleh persepsi, sebab anak mampu memecahkan masalah secara logis. Mereka dapat melakukan operasi mental yang terkait dengan objek konkret dan peristiwa di dunia nyata. Mereka mampu memahami konsep seperti konservasi (kesadaran bahwa jumlah atau sifat fisik benda tetap sama meskipun tampilannya berubah).

4. Periode operasi formal (11-dewasa)

Periode operasi fomal merupakan tingkat puncak perkembangan struktur kognitif, anak remaja mampu berpikir logis untuk semua jenis masalah hipotesis, masalah verbal, dan ia dapat menggunakan penalaran ilmiah dan dapat menerima pandangan orang lain. Pada tahap ini, individu memperoleh kemampuan berpikir abstrak, logis,

dan sistematis. Mereka dapat berpikir tentang kemungkinan-kemungkinan, hipotesis, dan konsep-konsep yang tidak terkait dengan pengalaman langsung. Mereka dapat melakukan pemecahan masalah yang kompleks dan berpikir secara ilmiah.

Piaget mengemukakan bahwa ada 4 aspek yang besar yang ada hubungannya dengan perkembangan kognitif :

1. Pendewasaan/kematangan, merupakan pengembangan dari susunan syaraf.
2. Pengalaman fisik, anak harus mempunyai pengalaman dengan benda-benda dan stimulus-stimulus dalam lingkungan tempat beraksi terhadap benda-benda itu.
3. Interaksi sosial, adalah pertukaran ide antara individu dengan individu
4. Keseimbangan, adalah suatu sistem pengaturan sendiri yang bekerja untuk menyelesaikan peranan pendewasaan, pengalaman fisik, dan interaksi sosial.

Selain Piaget, Tokoh psikologi yang menangani perkembangan kognitif adalah Lev Semyonovich Vygotsky, yang menggunakan pendekatan konstruktivisme Vygotsky, atau konstruktivisme sosial (sosiokultural). Teori belajar konstruktivis, atau teori belajar sosiokultural, adalah teori belajar yang menekankan bagaimana seseorang belajar dengan bantuan orang lain dalam zona keterbatasannya, atau zona perkembangan proksimal (ZPD). Lev Semjonovich Vygotsky lahir pada 17 November 1896 di Orsha, Rusia. Vygotsky berasal dari keluarga kelas menengah asal Yahudi. Setelah menyelesaikan pendidikan sekolah menengahnya, Vygotsky menerima beasiswa untuk belajar hukum di Universitas Negeri Moskow. Namun perhatian pemuda brilian, antusias dan ingin tahu itu meluas ke bidang lain, seperti psikologi, filsafat, kritik seni, sastra bahkan kedokteran. (Khoiruzzadi and Prasetya, 2021).

Menurut teori Vygotsky, setiap individu berkembang dalam konteks sosial. Semua perkembangan intelektual,

termasuk makna, ingatan, pemikiran, persepsi, dan kesadaran, bergerak dari dimensi relasional ke dimensi internal. Di balik kerja mental yang lebih tinggi terdapat peningkatan interaksi sosial. Kajian terhadap masalah kognitif anak sangatlah penting dalam dunia pendidikan, karena semakin baik kita memahami perkembangan kognitif anak maka semakin baik pula kita memahami perkembangan model berpikir setiap anak. Segala sesuatu yang baik atau buruk pada karakter anak disebabkan oleh interaksi sosial antara keluarga, teman atau masyarakat (Fitriani and Maemonah, 2021).

Perkembangan kognitif menurut teori Vygotsky mengatakan bahwa lingkungan sosial budaya memegang peranan paling besar dalam pemikiran dan cara berpikir anak. Menurutnya, perkembangan anak terdiri dari aliran konflik dan solusi dialektis yang tiada henti, dan anak membangun pengetahuannya melalui proses pemecahan masalah internal (Hyun et al., 2020). Namun, setiap anak yang dilahirkan sudah memiliki potensi kemampuannya masing-masing dan mereka dilahirkan berbeda dengan bakat dan minatnya masing-masing. Pada tahap awal tumbuh kembang seorang anak, pengaruh utama adalah kegiatan sosial atau lingkungan disekitarnya, karena faktor tersebut merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam setiap tahap perkembangan anak, mulai dari pembentukan sikap, pembentukan kepribadian dan pembentukan kepribadian. perkembangan anak. pengembangan pelajaran.

Secara psikologis, perkembangan kognitif terjadi pada tingkat sosial dan kemudian pada tingkat pribadi. Pada fase sosial, individu mengembangkan kemampuan kognitifnya melalui pengalaman dan pengetahuan yang dibangun melalui hubungan individu dengan individu atau kelompok individu lain. Vygotsky juga menyatakan bahwa anak belajar melalui interaksi sosial dengan lingkungan, pengetahuannya lebih luas dan terbiasa dengan lingkungan. Ia mengatakan, pemikiran seseorang harus dipahami sesuai dengan latar belakang sosial budaya dan keturunannya. Artinya memahami pikiran manusia bukan tentang apa yang ada di balik pikiran dan jiwa, melainkan

tentang asal usul, latar belakang sejarah, atau interaksi sosial dari tindakan sadar yang memunculkan kehidupan. Anak memperoleh berbagai pengetahuan dan keterampilan melalui interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari, berpartisipasi aktif dalam interaksi sosial dan kerjasama antar anggota dan kelompok.

Teori ini sangat menekankan bahwa interaksi sosial sangat mempengaruhi perkembangan bahasa, emosi dan perilaku anak, misalnya anak yang berkomunikasi di daerah pegunungan dan anak yang tinggal di pesisir sudah berbeda. bahasa atau nada. Bicarakan tentang mereka dan katakan bahwa memang benar bahwa komunikasi berdampak besar pada pembentukan pikiran, bahasa, perasaan dan sikap atau karakter. Melalui interaksi sosial, anak juga memiliki kesempatan yang sangat luas untuk mengembangkan potensi atau keterampilannya (Fitriani and Maemonah, 2021).

Vygotsky mengemukakan beberapa asumsi yang menjadi inti pendapatnya, yaitu 1) kemampuan kognitif dapat dipahami dengan melihat dan menafsirkannya melalui asal usul dan transformasi dari bentuk aslinya ke bentuk lain; 2) Kemampuan memperoleh informasi baru melalui kata-kata, bahasa, yang berfungsi sebagai alat berpikir yang membantu mengubah aktivitas mental; 3) Kemampuan kognitif muncul dari interaksi sosial dan dipengaruhi oleh budaya. Teori ini juga mempunyai konsep perkembangan kognitif yaitu; 1). *Zone of Proximal Development* (ZPD) merupakan suatu hal yang belum dapat dilakukan oleh anak, karena anak sulit melakukan sesuatu dan membutuhkan bantuan orang lain atau orang yang sudah cukup dewasa untuk menyelesaikan masalahnya. 2) *Scaffolding*, pembelajaran sosial, yaitu memberikan banyak dukungan kepada anak selama proses belajar dan kemudian melepaskannya untuk melihat apakah anak dapat memperoleh keterampilan tersebut tanpa bantuan. 3) Bahasa dan berpikir, bahasa merupakan salah satu cara untuk menyampaikan atau memediasi komunikasi sosial, namun bahasa juga digunakan untuk melakukan tugas, dan bahasa juga merupakan pengikut tingkah laku itu sendiri. Anak-anak harus mampu

berkomunikasi dalam bahasa ibu mereka sebelum mereka dapat mengumpulkan pikirannya. 4) pembelajaran kooperatif, teori ini sangat mendukung anak untuk bekerja sama memecahkan permasalahannya; 5) Saling memberi contoh. Dalam hal ini sangat memungkinkan bagi guru untuk mengadopsi Pembelajaran Kontekstual, pembelajarannya dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari (Fitriani and Maemonah, 2021).

DAFTAR PUSTAKA

- Aral, N. and Kadan, G. (2020) 'Factors Affecting Development', in *Handbook of Research on Prenatal, Postnatal, and Early Childhood Development*. IGI Global, pp. 21–44.
- Baltes, P.B., Lindenberger, U. and Staudinger, U.M. (2007) 'Life-span theory in developmental psychology', in *Handbook of child psychology*. Wiley, pp. 1029–1143.
- Bateson, P. (2017) 'Robustness and plasticity in development', *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 8(1–2), p. e1386.
- Brandon, A.R. et al. (2009) 'A history of the theory of prenatal attachment', *Journal of prenatal & perinatal psychology & health: APPPAH*, 23(4), p. 201.
- Effendie, M.I. (1979) 'Metode biologi perikanan', *Yayasan Dewi Sri. Bogor*, 112.
- Evan G. Graber (2021) *Physical Growth of Infants and Children, MSD Manual Professional Version*. Available at: <https://www.msmanuals.com/professional/pediatrics/growth-and-development/physical-growth-of-infants-and-children>.
- Fitriani, F. and Maemonah, M. (2021) 'Teori Belajar Erickson Pada Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas III di SD Muhammadiyah 2 Manado', *MADROSATUNA: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 4(2), pp. 56–64.
- Hall, G.S. (1948) 'The contents of children's minds, 1883.'
- Howard, V.F., Williams, B.F. and Portt, P. (1999) 'Biological and genetic factors in human development', *Handbook of psychosocial characteristics of exceptional children*, pp. 69–94.
- Khoiruzzadi, M. and Prasetya, T. (2021) 'Perkembangan kognitif dan implikasinya dalam dunia pendidikan', *Madaniyah*, 11(1), pp. 1–14.
- Rochmah, E.Y. (2014) 'Psikologi Perkembangan (Sepanjang Rentang Hidup)', *Yogyakarta: Nadi Offset* [Preprint].

- Sholeh, M. and Ahmadi, A. (2005) 'Psikologi perkembangan', *Jakarta: PT Rineka Cipta* [Preprint].
- Smith, R.B. and Smith, R.B. (2011) 'Concepts and Considerations', *Multilevel Modeling of Social Problems: A Causal Perspective*, pp. 3–21.

BAB 4

EMOSI

Oleh Ayu Nurkhayati

4.1 Pendahuluan

Suatu hal yang melekat dalam keseharian manusia serta suatu hal penting dalam sebuah lini kehidupan manusia disebut emosi. Setiap waktu di kehidupan manusia akan selalu ada emosi yang melekat pada diri setiap individu. Dengan adanya emosi, kehidupan manusia menjadi lebih bermakna. Ketika seseorang memberikan atau menerima perhatian dan kasih sayang yang tulus, maka manusia akan merasa bahagia. Manusia juga terkadang tertawa ketika bahagia dan merasakan sesuatu yang lucu. Ketika seseorang kehilangan sesuatu yang dicintainya ataupun tidak mendapatkan apa yang diinginkannya, ia akan merasa sedih. Apabila menyangkut harkat dan martabat yang tersinggung maka manusia akan merasa marah. Selain itu, dengan adanya emosi, manusia dapat berbagi suka dan duka bersama orang lain.

4.2 Pengertian Emosi

Daniel Goleman menyatakan bahwa *emovere* berasal dari kata latin yang merupakan asal kata emosi yang berarti menjauh. Pikiran dan perasaan tertentu, khususnya keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak dengan cara tertentu disebut emosi (Goleman, 2002).

Hingga saat ini banyak ahli yang mencoba merumuskan tentang aspek emosi dengan berbagai orientasi teoritis. Ada banyak teori mengenai emosi yang di jelaskan melalui sudut pandang yang berbeda-beda. (Abin Syamsuddin Makmun, 2003) menegaskan bahwa ada tiga variabel utama yang biasanya terlibat dalam unsur emosional perilaku: (1) Emosi yang muncul sebab rangsangan (stimulus); (2) Pertukaran fisiologis yang menimpa seseorang; dan (3) Pola sambutan. Pola sambutan

berhubungan dengan emosi, yang seringkali tidak teratur dan mengganggu, kurang fokus dan terarah. (Syamsu Yusuf LN, 2003) memberikan penjelasan mengenai perubahan jasmaniah yang berhubungan dengan emosi individu, seperti tergambar pada tabel berikut:

Tabel 4.1. Perubahan fisik karena emosi

Terpesona	Kulit mengalami reaksi elektrik
Marah	Semakin cepatnya peredaran darah
Terkejut	Kecepatan denyut jantung bertambah
Kecewa	Menghela nafas panjang
Sakit Marah	Membesarnya pupil mata
Cemas	Mulut kering
Takut	Bulu roma berdiri
Tegang	Otot tegang, bergetar serta gangguan pencernaan.

Karakteristik emosi menurut (Nana Syaodih Sukmadinata, 2005), diantaranya ialah:

1. Emosi bersifat subyektif serta privasi. Pengalaman hidup seseorang memiliki dampak signifikan terhadap cara mereka memahami dan bereaksi terhadap emosi. Misalnya seperti pengenalan akan rasa takut, marah, kecewa, yang terkadang berlangsung atau terjadi tanpa disadari oleh individu itu sendiri. Terkadang seseorang takut akan sesuatu yang tidak seharusnya mereka lakukan dan tidak menyadari alasannya.
2. Adanya perubahan aspek fisik. Ketika seseorang mendalami rasa emosi, maka fisik juga akan mengikuti perubahan. Meskipun perubahan tidak selalu terjadi pada saat yang bersamaan, perubahan tersebut selalu mengikuti satu sama lain. Orang yang sedang marah, misalnya, pada awalnya

- akan menunjukkan tanda-tanda perubahan pada suara dan ekspresi wajahnya. Kedewasaan, proses belajar, dan pengalaman hidup seseorang semuanya berdampak pada cara mereka mengkomunikasikan emosinya.
3. Perilaku ialah cara dalam mengekspresikan emosi. Orang sering kali menyampaikan emosinya melalui tindakannya; cara paling umum terjadinya hal ini ialah melalui suara dan fitur wajah mereka.
 4. Emosi sebagai motif. Motivasi seseorang inilah yang mendorongnya untuk melakukan suatu tindakan. Emosi mungkin memengaruhi seseorang untuk bertindak dengan cara tertentu. Namun, emosi dan motif ialah dua gagasan yang berbeda (Chaplin, 2005) mengklaim, reaksi emosional tidak memiliki pola atau kebiasaan standar, sedangkan motif lebih terkait erat dengan pola kepuasan yang menjadi kebiasaan. Dengan kata lain, reaksi setiap orang akan berbeda-beda.

Selama masa perkembangan individu, biasanya perasaan dan emosi diperoleh melalui hasil pengamatan orang-orang terdekat disekelilingnya. Emosi dan sentimen dalam diri seseorang biasanya bersifat subyektif dan bergerak dalam garis lurus dari ujung yang paling positif ke ujung yang sebaliknya yakni negatif. Misalnya : perasaan senang-tidak senang, sedih-bahagia, tegang-lega.

Emosi dan perasaan sebenarnya ialah dua pengertian berbeda namun tidak dapat dipisahkan. Emosi selalu disertai dan terdiri dari perasaan. Sensasi yang bersifat internal atau eksternal dan biasanya lugas serta alami dapat memicu perasaan, yang merupakan pengalaman sadar. (Nana Syaodih Sukmadinata, 2005) mengklaim, emosi menggambarkan iklim batin yang lebih aktif dan terbuka, seperti badai, sedangkan sensasi menyiratkan suasana batin yang lebih tenang, seperti angin sejuk. Hal ini karena emosi dikaitkan dengan perubahan elemen yang dapat diamati secara fisik.

Emosi seseorang akan terus berkembang sesuai dengan bertambahnya usia seseorang. Bridges, Loree (Abin Syamsuddin

Makmun, 2003) mengklaim, proses perkembangan emosi menunjukkan bagaimana emosi anak tumbuh dengan cara sebagai berikut:

Tabel 4.2. Proses perkembangan emosi

Usia	Karakteristik
Ketika lahir	Bayi umumnya sensitif terhadap rangsangan tertentu, seperti suara, cahaya, dan suhu
0-3 bulan	Kegembiraan dan kesenangan mulai ditentukan oleh perasaan orang tuanya
3-6 bulan	Ketidaksenangan membedakan dirinya menjadi kemarahan, kebencian, dan ketakutan
9-12 bulan	Kebahagiaan berdeferensiasi dengan gairah dan cinta
18 bulan pertama	Ketika kecemburuan memberi jalan pada keinginan dan kelembutan
2 tahun	Kesenangan dan kenikmatan berdeferensiasi dari kesenangan
5 tahun	Kesenangan berdiferensiasi menjadi harapan dan kasih sayang, sedangkan ketidaksenangan berdiferensiasi menjadi rasa bersalah, ketakutan, dan kekecewaan

4.3 Fungsi Emosi

Beberapa fungsi emosi menurut (Goleman, 1997) dalam buku Rakhmat yaitu sebagai berikut :

1. Emosi sebagai *energizer* (Pembangkit semangat) yaitu emosi adalah suatu energi pembangkit gairah dalam

kehidupan individu. Hal ini dapat diartikan bahwa ketika seseorang mengalami emosi, hal itu secara tidak langsung akan mendorongnya untuk bertindak berdasarkan perasaannya. Dalam hal ini, emosi seseorang menyebabkan mereka mengerahkan energinya sendiri. Contohnya: ketika ada seseorang jatuh cinta dengan seseorang di kantor tempat bekerja, maka individu tersebut akan lebih bersemangat setiap harinya untuk berangkat ke kantor dengan dandanan yang rapi dan penuh energi.

2. Emosi sebagai *messenger* (Pembawa informasi) yaitu Ketika seseorang mengalami emosi, mereka sebagian sadar akan lingkungan sekitar dan stimulus yang dialaminya.
3. Pada komunikasi intrapersonal dan interpersonal emosi berfungsi sebagai pembawa pesan. Ketika berkomunikasi dengan oranglain, seseorang pasti memiliki tujuan. Seperti halnya ketika seseorang bercerita hal sedih kepada teman atau sahabatnya, maka secara tidak langsung akan mempengaruhi lawan bicaranya, dan akan membuat sahabatnya merasa sedih bahkan menangis juga.
4. Emosi sebagai *survival* (perjuangan dalam bertahan hidup) contoh nyata dalam kehidupan sehari-hari yaitu ketika seseorang merasa lapar, maka seseorang akan bergerak untuk mencari makan.
5. Emosi dalam mendukung informasi atau pesan. khusus untuk mendukung informasi yang dibagikan kepada orang lain. Misalnya ketika seseorang menyampaikan sebuah informasi, kemudian dipertegas dengan kalimat: "Apakah anda mengerti maksud saya?" dengan nada yang biasa atau datar. Akan beda maknanya jika dipertegas dengan kalimat "Anda mengerti tidak maksud saya!" dengan nada keras sembari menunjuk lawan bicara.
6. Emosi sebagai *balancer* (penyeimbang hidup) yakni ketika kita dihadapkan dengan kesedihan maka kita akan menangis, dan ketika individu dihadapkan dengan situasi bahagia maka emosi yang muncul adalah tertawa.

4.4 Jenis-Jenis Emosi

Beberapa tokoh mengemukakan tentang macam-macam emosi, antara lain Descartes, Ia mengklaim, emosi terbagi atas: hasrat (*Desire*), benci (*hate*), sedih/duka (*sorrow*), heran (*Wonder*), cinta (*love*) dan gembira (*joy*). Sedangkan JB Watson mengemukakan tiga macam emosi yaitu: ketakutan (*fear*), kemarahan (*rage*), dan cinta (*love*). Selanjutnya (Goleman, 2002) mengemukakan beberapa macam emosi yang tidak jauh berbeda dengan kedua tokoh diatas yaitu: (1) amarah: beringas, mengamuk, jengkel, kesal, benci. (2) Kesedihan: pedih, muram, melankolis, suram, khawatir, gugup, perasaan takut, waspada, was-was, ngeri dan tidak tenang (4) Kenikmatan: gembira, bahagia, puas, riang, senang, bangga, terhibur, (5) Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, rasa dekat, bakti, hormat, kasih, kemesraan, kebaikan, jujur (6) Terkejut: terkesima, terkejut (7) Jengkel: muak, jijik, mual, tidak suka, hina, (8) malu: kesal, malu hati.

Semua emosi, dalam pandangan Goleman, pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Maka sebab itu, serangkaian emosi mempengaruhi bagaimana orang bereaksi atau berperilaku dalam menanggapi rangsangan eksternal. Jika dilatih dengan benar, nafsu keinginan atau nafsu akan memiliki pengetahuan; nafsu akan mengarahkan kelangsungan hidup, nilai-nilai, dan pemikiran kita. Karena ketidaksesuaian antara perasaan dan cara mengungkapkannya, terapi nafsu berpotensi menjadi tidak terkendali dengan cepat (Goleman, 2002).

Sejumlah cara orang mengkomunikasikan emosinya dalam kehidupan sehari-hari yakni (Nadhiroh, 2015):

1. Ekspresi wajah : Komponen seseorang yang paling mudah diamati ialah wajahnya. Ekspresi wajah seseorang terlihat oleh kita. Bibir seseorang dapat menyampaikan berbagai emosi, seperti bahagia atau kesal; mata yang tajam dan wajah yang marah dapat menunjukkan kemarahan dan frustrasi; alis yang berkerut dapat menyampaikan pemikiran; wajah pucat bisa menandakan penyakit; dan seterusnya. ekspresi wajah tambahan yang menyampaikan emosi.

2. Ekspresi suara : Setiap hari seseorang berkomunikasi dengan orang lain menggunakan suara, meskipun ekspresi emosi melalui suara tidak dapat dengan mudah diketahui dibandingkan ekspresi emosi melalui wajah. Meskipun demikian, tetapi baik ekspresi wajah atau suara, keduanya sama-sama penting. Baik tinggi rendahnya nada suara maupun kata-kata yang diucapkan dapat mengungkapkan ekspresi suara. Ketika seseorang berbicara dengan kata-kata kasar dan nada tinggi, misalnya, jelas dia sedang kesal. Selain itu, pernyataan lisan lebih mudah dipahami dibandingkan pernyataan tertulis. Berbicara dengan aksen benar-benar memudahkan untuk memahami apa yang ingin disampaikan oleh pembicara.
3. Ekspresi sikap dan perilaku : ada dua jenis ekspresi yang diwujudkan melalui sikap dan perilaku: pelepasan diri (*withdrawal*) dan keterlibatan diri (*attachment*). Perilaku keterlibatan diri merupakan tindakan yang bertujuan untuk menjaga agar segala sesuatunya tetap berjalan demi menjaga lingkungan yang menyenangkan dan penuh perasaan bahagia. Sebaliknya, perilaku emosional pelarian melibatkan penghindaran atau pelarian dari objek yang bermuatan emosi. Berlari secepat mungkin untuk melindungi diri dari apa pun yang membahayakan keselamatan seseorang seperti kebakaran atau pembunuhan, ialah contoh pelepasan diri.
4. Ekspresi lainnya : Kita sering menjumpai seseorang yang pingsan atau mengalami syok ekstrem saat sedang mengalami emosi yang kuat. Ada orang-orang tertentu yang, ketika ada sesuatu yang mengejutkan mereka, menjadi sangat banyak bicara dan menggunakan kata-kata tertentu. Banyak bicara termasuk dalam kategori ekspresi vokal, tetapi termasuk dalam ekspresi lain karena merupakan jenis ekspresi tertentu dan tidak terjadi pada setiap orang.

4.5 Pemeliharaan Emosi

Emosi seseorang ialah komponen penting dari siapa mereka dan bagaimana mereka menjalani hidup. Selain itu, emosi menambah warna pada penampilan, aktivitas, dan kepribadian. Emosi seseorang mungkin juga berdampak tidak langsung pada kesehatan mentalnya. Seseorang perlu melakukan upaya untuk menjaga emosinya agar kesehatan mentalnya tetap terjaga. James C. Coleman (Nana Syaodih Sukmadinata, 2005) memberikan beberapa saran untuk menjaga emosi seseorang, seperti:

1. Bangkitkan rasa humor. Seseorang dengan selera humor yang kuat biasanya menemukan cara untuk tertawa meskipun mengalami banyak tantangan dalam hidup, dan mereka biasanya tidak cepat menyerah. Di sini, selera humor mengacu pada kebahagiaan, kegembiraan, dan optimisme.
2. Selalu memelihara emosi-emosi positif. Individu yang selalu berusaha menghadirkan emosi positif dalam kehidupan biasanya akan mengurangi kemunculan emosi negatif. Kalaupun muncul emosi negatif biasanya dalam intensitas yang rendah, sehingga masih lebih dominan emosi positifnya.
3. Senantiasa berorientasi pada kenyataan. Manusia harus senantiasa menjauh dari kenyataan agar tindakan dan apa yang dimiliki terarah pada tujuan yang sah agar tidak mempunyai nilai negatif.
4. Minimalisir dan hapuskan emosi negatif. Jika seseorang sudah merasa tidak enak, segera berusaha mengurangi perasaan tersebut. Beberapa hal yang dapat dilakukan adalah mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan emosi negatif, menciptakan pola tindakan atau respons emosional, mengomunikasikan sentimen, dan berupaya meminimalkan emosi buruk.

Agar emosi dapat disalurkan atau terungkap dengan tepat dan selaras, maka individu harus memiliki kemampuan khusus dalam mengelolanya, agar terwujud keseimbangan dalam hidup individu tersebut. Kunci agar mencapai

kesejahteraan emosi adalah mengendalikan emosi-emosi yang merisaukan seseorang. Menurut (Goleman, 2002) emosi yang berlebihan dan tidak terkendali dapat merusak kestabilan emosi kita. Keterampilan ini mencakup hiburan diri, melepaskan rasa tersinggung, depresi, atau kecemasan dan dampak negatif yang ditimbulkannya, serta memulihkan emosi yang tidak nyaman.

Seseorang yang kesulitan mengendalikan emosi dan sentimennya seringkali menjadi orang yang sulit melepaskan diri dari permasalahan yang sedang dihadapinya, seseorang yang sulit mengelola emosi juga cenderung tejerat berlarut-larut dalam permasalahannya dan tidak ada dorongan untuk memotivasi dirinya sendiri agar dapat keluar dari permasalahannya (M. Anis Bachtiar and Aun Falestien Faletihan, 2021).

4.6 Pengendalian Emosi

Manusia dalam menjalani kehidupan harus dapat mengendalikan emosi dengan bijak, terutama untuk mereduksi ketegangan yang hadir disebabkan oleh beragam konflik batin yang memuncak. Secara teoritis, orang menggunakan tiga model pengendalian emosi yang berbeda untuk menghadapi situasi emosional yang berbeda (Hube, 2006) yaitu:

1. *Displacement* (Pengalihan)

Teknik diversi ialah mengarahkan atau menyalurkan tekanan emosional ke arah lain. Di antara teknik yang digunakan ialah penalaran dan katarsis. Kata katarsis menggambarkan proses penggunaan perasaan untuk mengatasi kesulitan. Rasionalisasi ialah taktik pengalih perhatian berikut ini. Proses mengubah tujuan yang tidak realistis menjadi tujuan yang dapat dicapai secara mental disebut rasionalisasi.

2. *Cognitive Adjusment* / Penyesuaian Kognitif

Prinsip dasar teori penyesuaian kognitif ialah bahwa sikap dan perilaku individu dipengaruhi secara signifikan oleh kemampuan kognitifnya. Sebuah teknik yang disebut penyesuaian kognitif dapat digunakan untuk mengevaluasi kesesuaian berdasarkan paradigma individu yang telah

dimodifikasi untuk mencerminkan pemahaman yang diinginkan.

3. *Coping Strategi* / Strategi coping

Coping adalah bagaimana tindakan seseorang ketika menghadapi, menerima, menanggulangi dan menguasai suatu kondisi yang tidak diharapkan (Masalah). Dalam ilmu psikologi, coping terbagi menjadi dua yaitu *emotional focus coping* dan *problem focus coping*. *Emotional focus coping* adalah penanggulangan yang berfokus pada emosi yang dirasakan. Sedangkan *problem focus coping*, fokusnya adalah pada penanggulangan fokus pada masalah yang dihadapi. Selain kedua manfaat tersebut, sikap memaafkan dapat membantu menyelesaikan berbagai persoalan yang timbul antar orang di lingkungannya, antar kelompok, bahkan lintas batas negara (Fincham, Frank D., Steven R. Beach, 2004) menahan amarah bukan berarti memendam amarah yang akan muncul kapan saja; sebaliknya, pengampunan ialah proses melepaskan segala sesuatu dan membuka hati terhadap penerimaan dan kelapangan.

Ketika seseorang dapat mengendalikan emosinya dengan baik, maka individu tersebut akan cenderung menjadi individu dengan kepribadian yang dapat dengan mudah beradaptasi dengan berbagai lingkungan, menjadi individu yang bahagia, lebih menghargai orang lain, suka menolong, mampu bekerjasama, serta dapat berempati, memiliki kepribadian yang unggul dan bertanggung jawab. Beberapa sifat positif ini akan memungkinkan seseorang berhasil dalam berbagai situasi dan usaha dalam hidup (Nadhiroh, 2015).

DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsuddin Makmun (2003) *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Rosda Karya Remaja.
- Chaplin, J.. (2005) *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: P.T. Raja Grafindo Persada.
- Fincham, Frank D., Steven R. Beach, & J.D. (2004) 'Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage', *Journal of Family Psychology*, 18, pp. 72–81.
- Goleman, D. (1997) *The groundbreaking book that redefines what it means to be smart, Emotional Intelligence Why it can matter more than IQ. The 10th. anniversary edition*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2002) *Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta: Gramedia pusaka utama.
- Hube, M.D. (2006) *Penjelajahan Religio-Spiritual tentang Emosi Manusia di dalam Al Quran*. Jakarta: Erlangga.
- M. Anis Bachtiar and Aun Falestien Faletehan (2021) 'Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi', *Journal Annafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6, pp. 41–54.
- Nadhiroh, Y.F. (2015) 'Pengendalian Emosi', *Jurnal Saintifika Islamica*, 2, pp. 53–63.
- Nana Syaodih Sukmadinata (2005) *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: P.T Rosda karya remaja.
- Syamsu Yusuf LN (2003) *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: P.T Rosda karya remaja.

BAB 5

MOTIVASI

Oleh Farida Aini

5.1 Pendahuluan

Selama menjalankan aktivitas sehari-hari terkadang kita sering merasa begitu bersemangat atau bahkan sebaliknya. Adanya dorongan dari dalam diri seolah menjadi penyemangat untuk melakukan sesuatu dengan tuntas dan sukses. Tak jarang malah sebaliknya, meski adanya tuntutan menyelesaikan tugas atau pekerjaan tertentu namun terkadang diri kita tidak terdorong untuk mengerjakannya. Seolah-olah terdiam dan tidak ingin bergerak. Fenomena ini erat kaitannya dengan sebuah konsep, yakni motivasi. Tentu saja setiap orang memiliki motif yang beragam. Ada yang tergerak melakukan sesuatu karena motif materi, ada yang didorong karena motif sosial bahkan ada yang paling tinggi melakukan segala sesuatu dengan motif karena Tuhan sebagai landasan bertindak. Meskipun terlihat sama wujud perilakunya, namun motif dalam diri pelaku bisa sangat beragam. Tak jarang hasil yang dirasakan terkadang juga turut dipengaruhi motif awalnya.

5.2 Definisi Motivasi

Motivasi merujuk pada proses yang mengarahkan perilaku individu dalam mencapai tujuan, sesuatu yang memberikan energi, mengarahkan dan mempertahankan (Ryan, 2012). Motivasi adalah elemen penting untuk meningkatkan produktivitas, yang berkaitan dengan kenyamanan dan sistem *reward*. Begitu pentingnya motivasi sehingga kajian mengenai hal tersebut seolah tidak usang dimakan waktu. Tidak terbayangkan, jika manusia menjalankan aktivitas keseharian tanpa adanya motivasi dalam diri, tidak terdorong bahkan tidak tahu arah yang dituju tentu saja kehidupan yang dijalani berpeluang menjadi sebuah kesia-siaan atau terasa hampa.

Motivasi berasal dari kata motif. Motif menunjukkan upaya seseorang untuk bertindak dalam cara tertentu atau menunjukkan perilaku spesifik. Motivasi dapat diartikan sebagai upaya individu untuk mendorong dirinya mencapai kebutuhan kenyamanan yang diinginkan. Para ahli berpendapat bahwa semua motivasi berasal dari sebuah intensi yang menghasilkan satu atau lebih kebutuhan penting. Ada tiga kualitas yang mencakup definisi motivasi. Pertama, diasumsikan berasal dari dorongan diri (internal). Kedua, mendorong perilaku. Ketiga menentukan arah tindakan yang akan dilakukan. Lebih jauh, proses motivasi dipandang sebagai sebuah proses pengambilan keputusan. Motivasi dapat juga diartikan sebagai sebuah proses memilih ragam alternatif landasan bertindak, faktor pendorong meningkatkan semangat, bersifat langsung dan meningkatkan performa. Lebih jauh motivasi dapat menjadi prediktor untuk menghasilkan kekuatan, impresi dan penting dalam menghasilkan produktivitas baik dalam setting dunia kerja maupun pendidikan.

5.3 Teori Motivasi

Ada banyak teori terkait motivasi, beberapa diantaranya adalah:

- 1. Teori Hirarki Kebutuhan Maslow.** Teori Hirarki Kebutuhan Maslow merupakan salah satu teori yang paling dikenal. Teori ini menyatakan bahwa orang termotivasi untuk memenuhi hirarki kebutuhan mulai dari tingkat rendah hingga ke level tinggi. Hirarki kebutuhan Maslow dapat digambarkan dalam diagram berikut:



Dua postulat yang dapat menggambarkan teori kebutuhan hirarki Maslow yakni (1) kebutuhan akan kenyamanan belum tentu menunjukkan sebuah motivasi (2) Individu mendapatkan kebutuhan yang sifatnya hirarki dan kebutuhan paling tinggi menentukan perilaku individu tersebut. Sikap dan karakteristik individu turut pula menentukan hirarki kebutuhannya.

2. Teori motivasi dua faktor (teori Motivasi Herzberg).

Teori ini menyatakan bahwa kenyamanan dan ketidaknyamanan bukanlah sebuah kontinum maupun berlawanan. Faktor motivasi dapat menyebabkan kenyamanan atau ketidaknyamanan yang muncul ketika tidak ada motivasi atau dikenal dengan istilah *Hygiene*. Menurut Herzberg, *hygiene* tidak dapat memotivasi dan biasanya justru menghasilkan dampak negatif dalam waktu panjang. Pada seting industri, Herzberg mengemukakan bahwa faktor yang mendorong kenyamanan sifatnya lebih intrinsik, sementara faktor perusahaan/kondisi organisasi merupakan bagian dari faktor eksternal. Herzberg juga berpendapat bahwa faktor intrinsik tidak akan cukup kuat mendorong tercapainya tujuan jika faktor ekstrinsik tidak cukup mendukung.

Frederick Herzberg yang mengenalkan teori ini melakukan wawancara pada pekerja mengenai hal-ha yang membuat mereka tidak bahagia atau tidak nyaman dan hal-hal apa saja yang membuat mereka bahagia atau nyaman. Hasil analisa menemukan bahwa rasa nyaman didapat dari faktor pekerjaan, sedangkan hal yang membuat ketidaknyamanan berasal dari faktor lain di luar pekerjaan.

3. **Teori motivasi McGregor.** Teori ini hampir mirip dengan teori aktualisasi diri Maslow. Teorinya berdasarkan asumsi bahwa *self-direction*, kontrol diri dan kematangan berkaitan dengan motivasi.
4. **Teori motivasi McClelland.** David C. McClelland menyatakan motivasi merupakan kondisi yang mengarahkan dan memilih perilaku yang akan dilakukan. Ia menggaris bawahi teori aktualisasi diri dari Maslow dan lebih dikenal dengan teori motivasi berprestasi McClelland. Teori ini lebih sering dikaitkan dalam setting pendidikan. Meliputi keinginan untuk independen, meningkatkan harga diri melalui bakat atau talenta yang dimiliki. McClelland mendeskripsikan individu dengan motivasi berprestasi yang tinggi, yakni:
 - a. Individu berani mengambil tanggung jawab pribadi untuk menemukan solusi dari masalah yang dihadapi.
 - b. Individu memiliki kecenderungan untuk menentukan tujuan dengan level moderate/sedang dengan mempertimbangkan resiko yang akan dihadapi.
 - c. Individu menyukai umpan balik konkret mengenai hal-hal yang telah dilakukannya.

Lebih lanjut, ada tiga bentuk motif individu berdasarkan teori McClelland, yakni:

1. *Need for Achievement.* Kebutuhan berprestasi, yakni individu yang suka mencari solusi dari masalah yang dihadapi, mencari tantangan dan bersedia bekerja keras. Individu dengan motif berprestasi selalu berupaya untuk meraih tujuan yang telah ditetapkan. Mereka selalu berpikir untuk meningkatkan atau meraih sesuatu melebihi standard

- dan berpikir melakukan hal yang lebih baik dari sebelumnya.
2. *Need for Power*. Kebutuhan akan kekuasaan/jabatan adalah sebuah kebutuhan akan pengaruh dan mengontrol orang lain. Individu dengan kebutuhan kekuasaan selalu ingin menjadi dominan dan mengontrol orang lain. Mereka fokus pada situasi yang penuh kompetisi dan status, cenderung mencari posisi sebagai pemimpin. Biasanya orang-orang yang berada pada posisi manajerial memiliki kebutuhan akan kekuasaan.
 3. *Need for Affiliation*. Kebutuhan afiliasi terkait keinginan untuk mencari afeksi dan menjalin hubungan pertemanan. Individu dengan kebutuhan afiliasi menunjukkan perilaku yang selalu berfokus pada hubungan menjalin hubungan dengan orang lain. Mereka termotivasi bekerja untuk meningkatkan kuantitas berinteraksi dengan orang lain. Mereka akan senang jika merasa dicintai dan dianggap bagian dari kelompok.

Ketiga motif tersebut menunjukkan adanya perbedaan kenyamanan bagi individu pada situasi yang berbeda pula. Ada yang merasa nyaman karena termotivasi akan prestasi, ada pula yang merasa nyaman karena dapat menguasai orang lain/memimpin, dan ada pula yang merasa nyaman karena merasa dicintai.

5.4 Sumber motivasi

Ada dua sumber motivasi individu, yakni yang berasal dari dalam diri individu (intrinsik) dan dari luar diri (ekstrinsik). Faktor intrinsik antara lain, kesukaan pada jenis kegiatan/tugas tertentu, capaian prestasi, rekognisi dan tanggung jawab. Sementara faktor ekstrinsik antara lain supervisi, hubungan interpersonal, lingkungan pekerjaan/sekolah, nilai, gaji, kebijakan perusahaan/aturan sekolah dan administrasi. Kedua sumber motivasi tersebut bisa saja berdiri sendiri atau saling berhubungan memengaruhi individu untuk melakukan tindakan tertentu. Misalnya, seorang

siswa termotivasi untuk menjadi juara kelas dikarenakan orang tua menjanjikan akan membelikan *handphone* baru jika berhasil meraih juara kelas. *Handphone* dalam kasus ini menjadi bagian faktor ekstrinsik. Sementara siswa lainnya berupaya ingin menjadi juara kelas karena ia ingin menunjukkan tanggung jawabnya sebagai seorang anak yang berbakti pada orang tua. Ia berusaha belajar dengan tekun agar mendapat juara kelas. Hal tersebut dikenal dengan motivasi instrinsik.

Individu dengan motivasi instrinsik akan memiliki rasa senang dan berminat melakukan tugas atau tindakan tertentu. Motivasi intrinsik merupakan prediktor yang baik bagi individu untuk disiplin menuntaskan ataupun meraih tujuan yang ditetapkan. Berbeda dengan motivasi ekstrinsik yang memerlukan kontrol orang lain dalam menjaga konsistensi tindakan atau menyelesaikan tugas. Akan lebih efektif jika diberikan aturan dari luar. Bagaimanapun, semakin bertambah usia seseorang, sumber motivasi bisa bergeser. Pada mulanya, seorang anak terdorong melakukan perilaku tertentu karena adanya *reward* atau hadiah dari orang lain. Namun, seiring bertambahnya usia, individu semakin menyadari bahwa melakukan sesuatu yang baik ataupun menjalankan tugas bukanlah semata-mata ingin meraih hadiah atau sesuatu akan tetapi lebih terdorong untuk memenuhi minat atau mencapai impiannya. Terkadang individu bisa saja melakukan sesuatu atau mencapai tujuan tertentu karena dipengaruhi motivasi baik internal maupun eksternal. Sistem reward sering dikaitkan dengan faktor intrinsik, sedangkan kenyamanan merupakan faktor ekstrinsik.

5.5 Motivasi dalam Dunia Kerja dan Karir

Motivasi tidak hanya berlaku dalam setting pendidikan, namun juga dalam dunia kerja dan karir. Karir terbaik yang dicapai oleh individu merupakan hasil dari motivasi yang dipupuk dan dibangun untuk meraih karir tersebut. Tidak ada satu jawaban tunggal untuk pertanyaan apa motivasi orang untuk bekerja. Hal ini menunjukkan ada banyak motif atau dorongan individu untuk bekerja. Teori motivasi yang berbeda

memberikan kerangka berpikir yang berbeda pula terkait motif pekerja untuk bekerja secara efektif.

Ada dua pendekatan yang berbeda terkait motivasi dalam dunia kerja, yakni teori isi dan teori proses. Teori isi menjelaskan hal-hal spesifik yang mendorong individu di lingkungan kerja. Teori ini fokus dalam mengidentifikasi kebutuhan orang, kekuatan dan tujuan mereka dalam upaya mencapai kenyamanan. Teori isi menempatkan hal-hal yang menjadi motif melakukan suatu pekerjaan. Sementara teori proses mengidentifikasi hubungan dinamis antar variabel yang membentuk motif individu. Teori proses fokus pada bagaimana perilaku dihadirkan, dilakukan dan dipertahankan. Sebuah teori yang menitikberatkan pada proses motivasi (Venugopalan, 2007).

Sebuah teori motivasi X dan Y oleh Douglas Mc Gregor memperkenalkan dua perbedaan perspektif manusia dalam seting dunia kerja. Pertama, bersifat negatif yang dikenal dengan teori X dan lainnya bersifat positif yang disebut teori Y. Teori X mengasumsikan bahwa sebagian besar orang lebih cenderung untuk diarahkan, biasanya mereka tidak terlalu tertarik untuk bertanggung jawab dan lebih suka mencari kenyamanan. Pekerja dinilai tidak memiliki ambisi dan menghindari tanggung jawab, kurang kreatif dalam memecahkan masalah organisasi di tempat kerja dan mencari penghargaan ekonomi. Oleh karenanya, manager menurut teori X adalah orang yang mengontrol penuh atau mengarahkan pekerja daripada memotivasi mereka.

Teori Y merupakan teori positif, partisipasi dan demokratis. Teori ini mengasumsikan bahwa individu pada dasarnya tidak terlahir sebagai orang yang malas dan tidak realistis. Melainkan dapat mengarahkan dirinya sendiri, kreatif di tempat kerja dan memiliki motivasi bekerja. Bekerja merupakan hal alami seperti bermain ataupun beristirahat. Menurut teori Y, individu dapat belajar, tidak hanya sekedar menerima arahan/perintah tapi juga mencari tanggung jawab. Kontrol diri merupakan hal yang sangat diperlukan dalam motivasi mencapai tujuan organisasi. Teori Y berasumsi adanya

kapasitas dan potensi yang dimiliki individu. Dalam setting pekerjaan, manager dapat berperan sebagai motivator anggota tim dalam mencapai tujuan organisasi.

5.6 Faktor Pengaruh Motivasi

Motivasi bukanlah bawaan lahir sehingga faktor lingkungan turut berdampak. Berikut beberapa faktor pengaruh motivasi seorang individu.

1. Teman sebaya

Teman sebaya memainkan peran penting dalam memengaruhi pemanfaatan waktu luang, penentuan pilihan sekolah bahkan karir yang ingin dituju. Teman sebaya dapat memberikan umpan balik, membentuk keyakinan (*beliefs*) dan perilaku sosial yang akan dilakukan. Hal tersebut diperkirakan akan berdampak pada motivasi individu dalam menjalankan dan menentukan pilihan akademik maupun karir.

2. Lingkungan kelas

Lingkungan kelas yang kompetitif dan penuh hasrat berprestasi dapat memengaruhi individu untuk mencapai motivasi lebih tinggi dibandingkan lingkungan kelas yang tidak kompetitif. Para siswa di lingkungan belajar yang kompetitif cenderung berupaya untuk menunjukkan performa terbaik.

3. Guru

Guru yang memiliki orientasi pencapaian tujuan pembelajaran dan mendorong para siswa untuk mencapai prestasi yang tinggi turut pula berdampak pada tingginya motivasi yang dimiliki siswa. Siswa pun termotivasi untuk berprestasi ketika guru berhasil membangun hubungan yang suportif dan memfasilitasi siswa mencapai prestasi terbaiknya. Interaksi yang terbangun antara siswa dan guru yang saling mendukung dapat menciptakan lingkungan belajar yang dipenuhi hasrat berprestasi.

4. Orang tua

Meskipun orang tua terlihat tidaklah secara langsung berada dalam setting pendidika, namun orang tua tetap

berperan penting dalam memengaruhi prestasi belajar siswa. Peran dan persepsi orang tua yang memiliki keyakinan bahwa anak dapat berprestasi tentu berbeda dengan persepsi orang tua yang menganggap prestasi bukanlah hal penting. Orang tua yang secara konsisten membantu anak melalui partisipasi aktif untuk mendorong mereka mencapai prestasi terbaik akan mendapati anak yang memiliki motivasi tinggi dibandingkan orang tua yang abai akan pencapaian anak.

5.7 Tips Meningkatkan Motivasi

Siapa pun Anda, baik sebagai pelajar, mahasiswa, pekerja, anak, orang tua dan peran lainnya perlu memahami serta meningkatkan motivasi agar tujuan hidup bisa diraih. Berikut beberapa tips yang dapat dipertimbangkan untuk menjadikan diri menjadi pribadi yang lebih baik dan memiliki rasa nyaman dalam hidup sesuai dengan peran masing-masing.

1. Tetapkan tujuan hidup

Hidup bukanlah sembarang hidup sebab Tuhan menciptakan kita tidak dengan tujuan sia-sia. Jangankan manusia, makhluk hidup lain yang Tuhan ciptakan memiliki tujuan dan makna. Oleh karenanya, penting bagi kita untuk memiliki dan menemukan tujuan hidup kita. Hal ini penting agar kita memiliki dorongan atau motivasi menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik. Individu dengan tujuan hidup yang bermakna tentu akan lebih merasa bahagia dan tenang dalam menunaikan semua tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya karena ia menyadari tujuan hidupnya di dunia.

2. Tentukan *time line*

Seringkali individu terlena dengan waktu luang yang ada sehingga kurang memanfaatkan waktu yang dimiliki. Oleh karenanya menentukan batasan waktu dalam mencapai hal-hal tertentu perlu dilakukan. Hal ini sebagai pengingat agar diri lebih disiplin dalam mengarahkan perilaku ke arah tujuan yang ingin diraih. Sebuah target dapat dipilah-pilah

sehingga pengerjaannya dapat dilakukan secara bertahap sesuai *time line* yang ada.

3. Miliki agenda kegiatan harian

Membiasakan diri memiliki jadwal kegiatan sehari-hari terlihat sederhana, namun sesungguhnya tidak sesederhana dampaknya. Agenda kegiatan harian dapat menjadi pengingat motif kita dalam menjalani kegiatan sehari-hari.

4. Menjadi bagian dalam kelompok motivator

Mungkin kita pernah mendengar pepatah mengatakan jika ingin mengenal seseorang kenallah dari siapa teman-temannya. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya memilih dengan siapa kita menghabiskan waktu bersama. Mengingat teman sebaya merupakan salah satu faktor pengaruh motivasi, maka berada di antara teman-teman yang memiliki motivasi yang tinggi merupakan hal yang perlu diperhatikan. Tak dapat dipungkiri ketika kita duduk bersama orang-orang yang memiliki motivasi dalam menjalani hidup, disadari atau tidak dapat memengaruhi diri kita untuk memiliki motivasi yang sama. Begitu juga sebaliknya.

5. Lakukan refleksi diri

Sebuah aktivitas berpikir mengenai diri dan hidup kita adalah hal yang tidak bisa diabaikan. Berpikir dan bertanya mengenai motivasi hidup kita perlu dilakukan agar hidup yang dijalani tidak mengalir begitu saja tanpa makna. Kehidupan individu yang memiliki dorongan hidup untuk mencapai kebaikan diprediksi dapat memainkan perannya sebagai insan yang lebih baik bila dibandingkan individu yang tidak memiliki dorongan apapun dalam hidup. Individu yang tidak mengenal arah bahkan tidak bersemangat untuk menjalani kehidupan akan berdampak pada kualitas hidupnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Boyatzis, R.E. (2016). David C. McClelland. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences Volume IV: Clinical, Applied and Cross-Cultural Research*.
- Ryan, R. M. (Ed.). (2012). *The Oxford handbook of human motivation*. Oxford University Press.
- Venugopalan, O. (2007). Maslow's theory of motivation its relevance and application among non-managerial employees of selected public and private sector undertakings in Kerala. *Thesis*. Department of Commerce & Management Studies University of Calicut.

BAB 6

TIDUR DAN MIMPI

Oleh Hifizah Nur

6.1 Pendahuluan

Mengapa manusia butuh tidur? Berapa lama seharusnya manusia tidur? Mengapa ada orang yang tidak bisa tidur atau justru lebih sering tertidur dibandingkan orang lain? Lalu, apa itu mimpi? Dan mengapa manusia bermimpi? Kapan manusia bermimpi di dalam tidurnya? Semua ini sering menjadi pertanyaan banyak orang. Bab ini akan dibagi menjadi dua bagian besar, yaitu tentang tidur dan mimpi. Dalam bagian yang membahas tentang tidur, akan dijelaskan tentang definisi tidur, teori-teori yang membahas tentang tidur, tahapan-tahapan tidur dan gangguan-gangguan tidur. Pada pembahasan tentang mimpi, akan dibahas tentang definisi mimpi, bagaimana terjadi mimpi dan dimana mimpi berada dalam tahapan tidur manusia. Di bagian akhir akan dipaparkan tentang cara meningkatkan kualitas tidur dan mimpi.

6.2 Tidur

A. Definisi Tidur

Tidur pada manusia adalah sesuatu yang lebih dari sekadar kebutuhan dasar. Tidur adalah proses pemulihan yang diatur oleh kondisi otak, reversibel, keseimbangan, termasuk dalam organisasi sirkadian dan sosial-fisiologis, dan melibatkan perilaku yang mengandalkan sinyal ritualistik pada awal tidur, postur diam yang spesifik, sejumlah pelepasan persepsi dan ambang batas gairah yang meningkat selama tidur. Dalam definisi ini mengandung makna behavioral (perilaku), ciri-ciri elektrofisiologis, fisiologis dan fungsional.

Yang dimaksud dengan makna behavioral atau perilaku adalah tidur mencakup hal-hal sebagai berikut; postur tubuh yang biasanya diam, tempat tidur yang spesifik, ritual perilaku

sebelum tidur (misalnya, berputar-putar di atas kasur, menguap), ketenangan fisik, ambang batas yang meningkat untuk gairah dan reaktivitas, pembalikan keadaan yang cepat, organisasi sirkadian dari siklus istirahat-aktivitas, terpikat dan peka terhadap isyarat sosial dan aktivitas yang berhubungan dengan orang lain, berbeda dengan hibernasi / torpor.

Sedangkan dari sisi elektrofisiologis, tidur akan mempengaruhi hasil EEG (electroencephalogram/ ukuran aktivitas elektrik kasar di otak), NREM atau gelombang lambat tegangan tinggi, daya delta (tidur tenang), gelombang pada beberapa hewan, Kompleks-K pada beberapa primata, REM atau gelombang cepat bertegangan rendah (REM, tidur paradoks, atau AS [tidur aktif]), theta hipokampus; Gelombang PGO, elektro-okulogram (EOG/ tehnik elektrofisiologis untuk merekam gerakan mata), NREM: tidak adanya gerakan mata atau adanya gerakan mata yang berputar lambat, REM: gerakan mata yang cepat, EMG (lazim digunakan untuk mengukur ketegangan otot) dan hilangnya tonus otot secara progresif sejak bangun tidur → NREM → REM.

Definisi tidur secara fisiologis berarti adanya REM yang mengindikasikan ketidakstabilan detak jantung, pernapasan, suhu tubuh, dll. Lalu hal lainnya: penis tumescence/ menegangnya penis. Selain itu pada NREM: penurunan proses fisiologis/metabolik; penurunan suhu tubuh sekitar 2 derajat selsius dalam suhu inti tubuh.

Secara fungsional tidur berarti terjadinya kompensasi defisit tidur (regulasi homeostatis) dan peningkatan waktu tidur setelah kurang tidur.

B. Teori-teori yang Membahas tentang Tidur

Dua jenis teori diajukan mengenai tidur, yaitu teori rekuperasi, dan teori sirkadian. Perbedaan kedua pendekatan ini terlihat pada jawaban yang mereka berikan terhadap dua pertanyaan mendasar tentang tidur, yaitu mengapa kita tidur? Lalu mengapa kita tidur saat kita mengantuk?

Menurut teori rekuperasi (*recuperation theories of sleep*), bangun mengganggu keseimbangan fisiologis internal tubuh,

dan tidur diperlukan untuk memulihkannya. Fungsi tidur adalah memulihkan tingkat energi. Kantuk dipicu oleh penyimpangan aktivitas saat terjaga karena keseimbangan fisiologis, dan tidur dianggap cukup dan kembali terbangun ketika homeostatis pulih.

Sedangkan menurut teori sirkadian (*Circadian Theories of Sleep*), tidur merupakan hasil mekanisme pengaturan waktu internal dan manusia diprogram untuk tidur di malam hari, apa pun yang terjadi pada kita di siang hari. Jadi teori ini lebih berfokus pada tidur daripada manfaat tidur. Menurut teori ini, kita berevolusi untuk tidur di malam hari karena tidur melindungi kita dari kecelakaan dan predator malam hari. Salah satu versi ekstrim dari teori sirkadian menyatakan bahwa tidur tidak relevan dengan fungsi fisiologis tubuh yang efisien. Menurut teori ini, manusia purba memiliki cukup waktu di siang hari untuk makan, minum, dan bereproduksi, dan keinginan kuat mereka untuk tidur di malam hari berevolusi untuk menghemat sumber energi dan membuat mereka tidak terlalu rentan terhadap kecelakaan misalnya karena bahaya yang mengancam dari predator di kegelapan. Teori ini mengatakan bahwa tidur itu seperti perilaku reproduksi karena kita sangat termotivasi untuk tidur, namun kita tidak membutuhkannya untuk tetap sehat.

Dalam siklus tidur sirkadian, siklus terang dan gelap yang dapat mengontrol waktu ritme sirkadian disebut *zeitgebers* (timer). Dengan tidak adanya isyarat temporal, tubuh kita beradaptasi dengan cara yang berbeda setiap hari terhadap tuntutan dua lingkungan tempat kita hidup: ritme terang dan gelap (24 jam). Pengaruh lingkungan seperti manusia dan hewan lain menjaga ritme sirkadian secara keseluruhan. Di dunia tanpa siklus terang-gelap 24 jam, pengatur waktu lain dapat mengontrol waktu siklus sirkadian kita. Misalnya, ritme sirkadian tidur-bangun pada hamster yang tinggal di lingkungan yang gelap atau terang secara permanen dapat dipengaruhi oleh interaksi sosial, penyimpanan makanan, pola makan, atau olahraga. Irama sirkadian dalam lingkungan yang konstan

disebut *free running rhythms*, dan durasinya disebut *free running period*.

Meskipun setiap manusia menunjukkan pola sirkadian dua puluh empat jam yang pantang menyerah, titik puncak dan titik terendahnya sangat berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Bagi sebagian orang, puncak terjaganya terjadi pada pagi hari, dan titik kantuknya terjadi pada awal malam. Mereka adalah “tipe pagi hari” dan merupakan 40 persen dari populasi. Mereka lebih suka bangun pada atau sekitar fajar, senang melakukannya, dan berfungsi secara optimal pada waktu seperti ini. Yang lainnya adalah “tipe malam”, dan mencakup sekitar 30 persen populasi. Mereka secara alami lebih suka tidur larut malam dan kemudian bangun terlambat keesokan paginya, atau bahkan di sore hari. 30 persen orang sisanya berada di antara tipe pagi dan malam, dengan sedikit condong ke arah malam hari.

C. Tahapan-tahapan Tidur

Ada empat tahapan tidur EEG: Tahap 1, Tahap 2, Tahap 3, dan Tahap 4. Proses seseorang memasuki tahap tidur adalah sebagai berikut: Yang *pertama* adalah fase terjaga (wakefulness). Ketika seseorang menutup mata dan bersiap untuk tidur, gelombang alfa mulai muncul dalam bentuk gelombang EEG frekuensi tinggi dan rendah antara 8 sampai 12 Hz, dan frekuensi tinggi dan rendah diblokir saat seseorang terjaga. Ketika seseorang tertidur, mereka tiba-tiba *beralih ke fase tidur 1*. Fase ini menghasilkan sinyal berfrekuensi tinggi dan bertegangan rendah serupa tetapi lebih lambat dibandingkan saat terjaga. *EEG tidur tahap 2* memiliki amplitudo yang sedikit lebih tinggi dan frekuensi lebih rendah dibandingkan EEG tidur tahap 1, dan lebih jauh lagi, tahap ini diselingi oleh dua bentuk gelombang karakteristik: *sleep spindel* dan *K-kompleks*. *Sleep spindel* adalah pasang surut gelombang 12-14 Hz yang berlangsung 1-2 detik. Sebaliknya, K-kompleks adalah gelombang negatif besar (defleksi ke atas) yang diikuti secara tiba-tiba oleh gelombang positif besar (defleksi ke bawah). *Tidur EEG tahap 3* ditandai dengan adanya gelombang

delta, yaitu gelombang EEG paling besar dan paling lambat dengan frekuensi antara 1 dan 12 Hz, sedangkan *EEG tahap 4* ditandai dengan dominasi gelombang delta. Fase ini kemudian berlangsung selama beberapa waktu, melewati fase sebelumnya hingga mencapai fase 1, dan kemudian memasuki fase baru.

Tidur EEG tahap 1 sering disebut sebagai tidur REM, yang ditandai dengan gerakan mata yang cepat. Sedangkan tidur tahap kedua disebut tidur NREM atau non-REM yang ditandai dengan gelombang delta. Fase 3 dan 4 disebut gelombang lambat (SWS atau Slow Wave Sleep).

D. Gangguan-gangguan Tidur

Ada beberapa gangguan tidur yang sering kali ditemukan, seperti insomnia dan apnea tidur. Di seluruh dunia, sekitar 10 persen populasi memenuhi kriteria diagnostik untuk gangguan insomnia. Apnea tidur obstruktif (Obstructive Sleep Apnea atau OSA) menjadi lebih banyak ditemukan saat ini karena epidemi obesitas meningkatkan risiko OSA. Episode berulang tidak bernapas (apnea) atau berkurangnya aliran udara (hipopnea) selama tidur menyebabkan kondisi otak yang hampir konstan di siang hari yang kekurangan oksigen. Kemungkinan sekitar 10 persen dari populasi umum memiliki OSA tetapi itu mungkin perkiraan yang rendah mengingat bahwa OSA kemungkinan sangat kurang terdiagnosis, terutama di antara orang Afrika-Amerika, individu yang kelebihan berat badan, dan orang dewasa yang lebih tua. Gangguan tidur juga membawa konsekuensi besar bagi kesehatan mental. Sebagai contoh, 65-90 persen orang dewasa dengan gangguan depresi mayor (MDD) melaporkan masalah tidur, dan 90 persen anak-anak dengan depresi melaporkan gangguan tidur. Bukan hanya masalah tidur yang diakibatkan oleh masalah kesehatan mental, masalah tidur juga dapat memicu atau berkontribusi pada masalah mental.

Ketika kita mempelajari gangguan tidur, kita perlu mengingat kerangka kerja sosio-ekologis yang telah kita adopsi untuk memahami tidur secara lebih luas. Pada tingkat individu, sekarang jelas bahwa tingkat pendidikan, pendapatan, dan

olahraga, secara umum berhubungan positif dengan kualitas tidur yang lebih baik. Pada tingkat interpersonal, orientasi keterikatan yang aman dalam hubungan memprediksi kualitas tidur yang lebih baik. Hubungan yang saling mendukung dan jaringan sosial, umumnya, berhubungan dengan tidur yang lebih baik dan dapat meredam efek negatif dari gangguan tidur. Pada tingkat ekologi, iklim, bangunan, jalan, pola lalu lintas, pepohonan, dan lingkungan sekitar (misalnya, kebisingan, suhu, polusi cahaya) dapat memengaruhi karakteristik tidur. Lingkungan sosial sekitar mengacu pada faktor-faktor seperti ikatan sosial, keamanan, paparan terhadap kejahatan, dan iklim sosioekonomi. Semua faktor ini pada tingkat individu, interpersonal, sosial, dan ekologi berdampak pada munculnya, tingkat keparahan, dan prospek pemulihan dari gangguan tidur.

Gangguan tidur dapat dibagi menjadi dua kelas yang sangat luas: dissomnia dan parasomnia. Dissomnia melibatkan perubahan dalam durasi tidur sehingga pasien terlalu banyak atau terlalu sedikit tidur. Parasomnia melibatkan rangsangan parsial dari dalam kondisi tidur REM atau NREM. Versi ketiga dari gangguan yang berhubungan dengan tidur melibatkan perubahan dalam sistem alat pacu jantung sirkadian sehingga tidur harian bergeser (tertunda atau dimajukan) dari slot normalnya dalam waktu dua puluh empat jam sehari.

Salah satu jenis dissomnia adalah Insomnia. Insomnia didefinisikan sebagai kesulitan untuk memulai tidur atau tetap tertidur atau keduanya. Ini adalah sangat umum, dengan lebih dari 95 persen populasi mengaku memiliki pernah mengalaminya setidaknya sekali dalam hidup mereka. Bagi sebagian besar dari orang-orang ini, sulit tidur hanya berlangsung beberapa malam. Namun, untuk sekitar 10 persen dari populasi, insomnia dapat berlangsung terus-menerus, yang mengakibatkan dampak yang sangat signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan. Kelelahan dan kelelahan harian yang terkait dengan insomnia kronis merusak semua aspek lain dari kehidupan seseorang, membuat mereka mudah tersinggung, tidak bahagia, dan rentan terhadap segala macam

hal kecil dan besar keluhan kesehatan. Insomnia adalah krisis kesehatan masyarakat yang utama di dunia saat ini.

Ada dua bentuk insomnia: insomnia primer dan sekunder. Insomnia primer adalah sulit tidur karena penyebab intrinsik yang berhubungan dengan tidur, sedangkan insomnia sekunder adalah sulit tidur karena penyebab yang tidak berhubungan dengan tidur seperti kecemasan, penyakit, stres, dll.

Apnea tidur adalah gangguan yang sangat umum yang mencegah tidur karena jalan napas seseorang tersumbat selama tidur. Sekitar 24 persen pria dan 9 persen wanita mengalami sleep apnea, terutama seiring bertambahnya usia. Apnea tidur bertanggung jawab atas 50.000 kematian dini dan kematian yang dapat dicegah setiap tahun akibat kecelakaan, serangan jantung, dan stroke. Jalan napas pada pasien dengan sleep apnea tersumbat, sering kali karena ada terlalu banyak lemak di leher, jadi runtuhnya jalan napas selama tidur memotong aliran udara ke paru-paru, dan individu yang tiba-tiba tidak bisa bernapas terbangun sebentar untuk mengatur napas. Episode apnea atau gangguan napas singkat ini merangsang untuk kembali terjaga. Gangguan singkat ini terjadi ratusan kali pada malam hari, dan karena itu tahapan tidur individu menjadi sangat terpecah. Mendengkur keras biasanya menyertai tidur pasien dengan sleep apnea karena mereka tidak dapat bernapas secara normal melalui mulut. Di pagi hari, yang diketahui oleh individu bahwa dia tidak merasa sepenuhnya beristirahat, dan pada siang hari dia lelah dan sangat mengantuk.

Ada dua jenis apnea tidur: apnea tidur sentral dan apnea tidur obstruktif (OSA). Apnea tidur sentral terjadi ketika masalahnya terletak di dalam sistem saraf pusat sehingga otot-otot pernapasan tidak merespons secara normal. Namun, penyebab paling umum dari apnea tidur adalah obstruksi aliran udara. Hambatan aliran udara adalah jaringan lunak mulut, rongga hidung, dan tenggorokan. Jaringan-jaringan ini dapat mulai menyumbat jalan napas jika otot-otot rahang dan dagu sedemikian rupa sehingga mendorong terjadinya sumbatan. Sejauh ini penyebab paling umum dari oklusi adalah timbunan

lemak mulai menumpuk di jaringan lunak mulut, rongga hidung, dan tenggorokan, sehingga membuatnya lebih rentan terhadap penutupan. Obesitas adalah salah satu prediktor terkuat OSA.

Narkolepsi adalah gangguan utama lainnya di mana individu yang terkena mengeluh terlalu banyak mengantuk. Hal ini ditandai dengan (1) rasa kantuk yang berlebihan di siang hari; (2) halusinasi hipnogogik (gambar yang jelas saat tidur); (3) "serangan tidur" atau kelumpuhan mendadak (cataplexy) setelah stimulus emosional yang kuat seperti tertawa atau emosi yang kuat; dan (4) kelumpuhan tidur atau kelumpuhan selama transisi dari tidur ke bangun atau dari bangun ke tidur. Dalam transisi tidur ke bangun, kelumpuhan yang biasanya terkait dengan tidur REM belum berhenti, meskipun pasien dalam keadaan sadar atau terjaga. Individu yang terpengaruh juga dapat menunjukkan berkurangnya hipokretin dalam cairan serebrospinal, dan REM yang timbul saat tidur (Sleep Onset REM) pada EEG. Ingatlah bahwa pola normal adalah memasuki tidur melalui NREM. SOREM menunjukkan bahwa individu melewati tahap tidur NREM dan langsung masuk ke REM saat tertidur.

6.3 Mimpi

A. Apa itu Mimpi?

kondisi otak yang disebut tidur REM dan pengalaman mental yang menyertainya, yaitu bermimpi, adalah proses biologis dan psikologis yang normal, dan benar-benar penting, seperti yang akan kita pelajari. Tidur REM bukanlah satu-satunya waktu saat kita bermimpi. Memang, jika kita menggunakan definisi umum tentang bermimpi sebagai aktivitas mental apa pun yang dilaporkan saat terbangun dari tidur, seperti "Saya berpikir tentang hujan," maka secara teknis kita bermimpi tentang hujan di semua tahap tidur. Jika kita dibangunkan dari tahap tidur NREM yang paling dalam, ada kemungkinan 0 hingga 20 persen kita akan melaporkan beberapa jenis pemikiran dangkal seperti ini. Saat kita tertidur atau bangun dari tidur, pengalaman seperti mimpi yang kita alami cenderung bersifat visual atau gerakan. Namun, mimpi

seperti yang kebanyakan dari kita pikirkan- merupakan pengalaman halusinasi, motorik, emosional, dan aneh dengan narasi yang kaya-berasal dari tidur REM, dan banyak peneliti tidur membatasi definisi mereka tentang mimpi yang sebenarnya, dengan apa yang terjadi dalam tidur REM.

Mimpi sebagian besar melibatkan materi yang terorganisir secara perseptual dan tematik dalam bentuk narasi yang berisi gambar, tema, dan simulasi yang sesuai dari dunia kehidupan si pemimpi. Namun demikian, mimpi tidak seperti kognisi terjaga dalam segala hal. Karakteristik kognitif berikut ini adalah ciri-ciri fenomenologis utama dari mimpi

Mimpi adalah kognisi yang bergantung pada tidur, yang berupa:

1. Gambaran yang jelas dan peningkatan emosi dalam mimpi
2. Meningkatkan akses memori selama mimpi, jadi hipermnesia tetapi menurunkan daya ingat untuk mimpi setelah terbangun (amnesia)
3. Membaca pikiran
4. Indera visual mendominasi
5. Penurunan rasa
6. Pengecapan berkurang
7. Berkurangnya rasa sakit, meskipun ada adegan yang menyakitkan

Mimpi juga memiliki struktur naratif, yaitu:

1. Diskontinuitas tematik
2. Perubahan cepat dalam plot
3. Kemustahilan yang sesekali terjadi (menentang hukum fisika), ketidaksesuaian (elemen-elemen plot tidak cocok satu sama lain)
4. Karakter bisa nyata atau fantastis
5. Kekosongan dalam refleksi diri
6. Kreativitas yang berlebihan (simulasi mental)
7. Adegan adalah hiper-nyata
8. Dibuat dan digabungkan dengan mudah
9. Beberapa pemecahan masalah
10. Otomatisitas
11. Pelepasan persepsi

12. Metafora

B. Penjelasan tentang Mimpi?

Siklus tidur REM didorong oleh emosi. Tidur REM mengacu pada fisiologi tidur dan disebabkan oleh beberapa subjek yang terbangun di tengah tidur selama REM dan NREM. 80% subjek yang terbangun selama tidur REM mengingat mimpi mereka dan ingatan mereka bersifat naratif. Sebaliknya, hanya 10% dari kebangkitan NREM yang memunculkan ingatan akan mimpi tersebut, dan ingatan tersebut merupakan pengalaman yang terpisah.

Fenomena mimpi yang telah menjadi spekulasi selama berabad-abad akhirnya diangkat ke dalam lingkup penelitian ilmiah. Ada beberapa kepercayaan umum tentang mimpi dan itu harus dibuktikan melalui eksperimen tertentu. *Pertama*, banyak orang yang percaya bahwa rangsangan dari luar bisa masuk ke dalam mimpi. Ternyata hal tersebut bisa dibuktikan dengan sebuah percobaan dimana orang yang sedang tidur disiram air dan ternyata dia bermimpi disiram air seperti di dunia nyata. *Kedua*, banyak orang yang percaya bahwa mimpi hanya berlangsung sesaat, namun ternyata mimpi terjadi dalam waktu nyata. *Ketiga*, orang yang mengira dirinya tidak pernah bermimpi masih mengalami tidur REM. *Keempat*, banyak orang mengira ereksi penis berhubungan dengan mimpi erotis. Ternyata tidak semua ereksi penis berhubungan dengan mimpi tentang aktivitas seksual, karena bayi juga mengalami ereksi. *Terakhir*, banyak orang yang mengira bahwa ngobrol saat tidur dan berjalan saat tidur terjadi dalam mimpi, padahal sebenarnya berjalan saat tidur terjadi pada tahap 3 dan 4 tidur. Sementara itu, berbicara saat tidur dapat terjadi pada tahap mana pun, namun sering kali terjadi pada masa transisi menuju keadaan terjaga.

Ada dua teori tafsir mimpi yang terkenal, yaitu teori Freudian dan teori aktivasi sintetik. Freud berpendapat bahwa mimpi dipicu oleh hasrat yang tak tertahankan, yang seringkali ditekan secara seksual. Mimpi yang kita alami adalah versi terselubung dari mimpi kita yang sebenarnya. Sensor bawah

sadar menyembunyikan dan mereduksi informasi tentang mimpi kita yang sebenarnya sehingga kita dapat meneruskannya. Oleh karena itu, Freud menyimpulkan bahwa salah satu cara untuk memahami orang dan mengatasi masalah psikologisnya adalah dengan mengungkap makna tersembunyi dari mimpi melalui tafsir mimpi. Namun, tidak ada bukti konklusif untuk teori ini

Teori lain, teori sintesis aktivasi, berdasarkan observasi menyatakan bahwa selama tidur REM, banyak sirkuit di batang otak diaktifkan dan membombardir korteks dengan sinyal saraf. Pada tahap ini, informasi yang dikirimkan ke otak sebagian besar bersifat acak, dan mimpi yang dihasilkan adalah upaya korteks untuk memahami sinyal acak. Teori ini tidak mengingkari bahwa mimpi mempunyai makna, namun tidak sejalan dengan teori Freud tentang dimana makna tersebut ditemukan.

6.4 Bagaimana Cara Meningkatkan Kualitas Tidur dan Mimpi?

Salah satu aspek penting adalah hubungan antara tidur dan fungsi emosional otak. Penelitian telah menyoroti hubungan yang erat dan bersifat sebab akibat antara tidur dan pemrosesan emosi di otak. Penelitian ini menekankan pentingnya kualitas tidur dalam mengatur suasana hati dan kesejahteraan mental (Goldstein & Walker, 2014). Penilaian menggunakan pencitraan resonansi magnetik fungsional, kurang tidur satu malam memicu amplifikasi 60% reaktivitas amigdala sebagai respons terhadap gambaran emosional negatif, dibandingkan dengan tidur malam normal (Yoo dkk. Dalam Goldstein & Walker, 2014). Selain itu, peningkatan reaktivitas amigdala ini dipadukan dengan penurunan konektivitas fungsional dengan wilayah mPFC yang melakukan kontrol regulasi amigdala dari atas ke bawah namun meningkatkan hubungan dengan pusat batang otak pengaktif adrenergik melawan/laridari lokus coeruleus. Profil serupa dari reaktivitas amigdala yang berlebihan dan berkurangnya konektivitas prefrontal terjadi setelah lima malam pembatasan tidur selama 4 jam, yang bisa dibilang

merupakan paradigma yang lebih relevan secara ekologis dalam konteks perilaku tidur masyarakat dan gangguan klinis (Motomura et al dalam Goldstein & Walker, 2014).

Selain itu, dampak kurang tidur, terutama pada kondisi penyakit kritis, menggarisbawahi pentingnya menjaga pola tidur yang sehat untuk kesejahteraan secara keseluruhan. Kurang tidur dapat mengganggu ritme sirkadian dan berdampak pada mimpi dan proses pembelajaran persepsi, sehingga menekankan pentingnya memprioritaskan istirahat yang cukup untuk fungsi kognitif yang optimal (Kamdar et al., 2011).

Untuk meningkatkan kualitas tidur dan meningkatkan pengalaman bermimpi, berbagai strategi dapat dipertimbangkan berdasarkan penelitian ilmiah. Melakukan latihan fisik secara teratur telah terbukti meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup secara keseluruhan, terutama pada orang dewasa lanjut usia yang menderita insomnia. Latihan aerobik telah menunjukkan efek positif pada inisiasi dan pemeliharaan tidur, menyoroti manfaat potensial dari menggabungkan aktivitas fisik ke dalam rutinitas sehari-hari untuk meningkatkan hasil tidur (Reid et al., 2010).

Dalam bidang kesehatan mental, efek obat antipsikotik pada tidur pada kondisi seperti skizofrenia telah dipelajari secara ekstensif. Obat-obatan ini mempengaruhi sistem neurotransmitter yang penting untuk mengatur fungsi tidur-bangun, menyoroti interaksi kompleks antara intervensi farmakologis dan kualitas tidur pada individu dengan gangguan kesehatan mental (Krystal et al., 2008).

Selain itu, faktor gaya hidup seperti latihan olahraga telah terbukti meningkatkan kualitas tidur melalui uji coba terkontrol secara acak. Olahraga teratur telah dikaitkan dengan peningkatan total waktu tidur, efisiensi tidur, dan kualitas tidur subjektif, yang menggarisbawahi peran aktivitas fisik dalam mendorong tidur nyenyak (Jurado-Fasoli et al., 2020).

Menggabungkan praktik seperti Qigong, suatu bentuk latihan meditasi, telah dikaitkan dengan peningkatan kualitas tidur bagi wanita perimenopause. Studi observasi awal menunjukkan bahwa latihan Qigong yang konsisten dapat

meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala menopause, sehingga menyoroti potensi manfaat intervensi pikiran-tubuh terhadap hasil tidur (Yeh & Chang, 2012).

Secara keseluruhan, pendekatan holistik yang mencakup aktivitas fisik, kesejahteraan emosional, pengelolaan pengobatan, dan praktik pikiran-tubuh dapat berkontribusi pada kualitas tidur yang lebih baik dan berpotensi memperkaya pengalaman bermimpi.

DAFTAR PUSTAKA

- McNamara, P. (2023). *The Neuroscience of Sleep and Dreams*. Second Edition. Cambridge University Press
- Pinel, John P.J. (2019). *Biopsikologi*. Edisi 10. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Walker, M. (2017). *Why We Sleep, Unlocking The Power of Sleep and Dreams*. New York Times.
- Goldstein, A. N. and Walker, M. P. (2014). The role of sleep in emotional brain function. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10(1), 679-708. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153716>
- Reid, K. J., Baron, K. G., Lu, B., Naylor, E., Wolfe, L. F., & Zee, P. C. (2010). Aerobic exercise improves self-reported sleep and quality of life in older adults with insomnia. *Sleep Medicine*, 11(9), 934-940. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.04.014>
- Kamdar, B. B., Needham, D. M., & Collop, N. A. (2011). Sleep deprivation in critical illness. *Journal of Intensive Care Medicine*, 27(2), 97-111. <https://doi.org/10.1177/0885066610394322>
- Krystal, A. D., Goforth, H. W., & Roth, T. (2008). Effects of antipsychotic medications on sleep in schizophrenia. *International Clinical Psychopharmacology*, 23(3), 150-160. <https://doi.org/10.1097/yic.0b013e3282f39703>
- Jurado-Fasoli, L., Molina-Hidalgo, C., Migueles, J. H., Castillo, M. J., & Amaro-Gahete, F. J. (2020). Exercise training improves sleep quality: a randomized controlled trial. *European Journal of Clinical Investigation*, 50(3). <https://doi.org/10.1111/eci.13202>
- Yeh, S. J. and Chang, M. (2012). The effect of qigong on menopausal symptoms and quality of sleep for perimenopausal women: a preliminary observational study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(6), 567-575. <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0133>

BIODATA PENULIS



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph. D

Dosen Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana

Penulis lahir di Cilegon tanggal 16 Mei 1981. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana. Menyelesaikan pendidikan S1 di program studi Psikologi, Universitas Diponegoro dan melanjutkan Pendidikan S2 dan S3 Psikologi Industri dan Organisasi di Fakulti Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia. Saat ini penulis aktif sebagai dosen dalam bidang metodologi, psikologi industry dan organisasi, lintas budaya, dan sosial. Penulis juga aktif dalam penelitian yang berfokus pada *well-being*, resiliensi, pekerja, dan society 5.0.

BIODATA PENULIS



Hifizah Nur, S. Psi., M. Ed.

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta

Penulis lahir di Jakarta pada tanggal 22 April 1978. Penulis lulus dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia pada tahun 2001 dan masuk ke program S2 di Aichi University of Education, Jepang pada tahun 2011. Di sana penulis masuk ke Faculty of Human Development and Education, Jurusan Living Environmental Studies, dan lulus pada tahun 2013. Penulis mulai mengajar di fakultas psikologi UMB Jakarta sejak tahun 2017, dan aktif menulis artikel psikologi, terutama tentang parenting di salah satu platform media online. Penulis juga aktif melakukan penelitian seputar parenting, adiksi dan pendidikan. Buku pertama yang ditulis secara pribadi berupa e-book berjudul “Bermain dengan Alam” yang terbit pada tahun 2021. Tahun 2024 buku penulis yang berjudul Titik Equilibrium: Belajar dari Pengalaman Menjaga Keseimbangan Peran di Jepang, diterbitkan. Di tahun ini juga terbit buku Psikologi Terapan, yang ditulis bersama dengan beberapa orang dosen di Indonesia. Selain itu, beberapa buku yang pernah ditulis bersama dengan penulis lain di antaranya adalah “Magnitudo 9” tahun 2011 dan “Aplikasi Psikologi Positif: Pendidikan, Industri dan Sosial” pada tahun 2020. Penulis juga membangun Komunitas Hikari di WAG, yang aktif mengadakan webinar dan temu darat untuk membahas tema-tema parenting, kesehatan mental dan pengembangan diri.

Email: hifizahnur2016@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/hifizah.nur.5>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/hifizah-nur-7849891ba/>

BIODATA PENULIS



Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi.

Dosen Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Penulis lahir di Pamekasan tanggal 14 Maret 1990. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Menyelesaikan pendidikan S1 Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Surabaya, melanjutkan S2 Magister Psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dan menyelesaikan pendidikan Doktoralnya pada Program Studi Psikologi Pendidikan di Universitas Negeri Malang pada tahun 2022. Penulis memiliki beberapa publikasi artikel hasil penelitian yang dipublikasikan pada jurnal-jurnal nasional terindex Sinta dan Jurnal internasional terindex Scopus Q1 sampai Q3, bidang ajar yang diampu antara lain, filsafat manusia, psikologi pendidikan dan pembelajaran, kreativitas dan problem solving, penyusunan skala dan psikometri, statistika dasar, serta penulisan dan publikasi karya ilmiah. Penulis juga aktif sebagai editor dan reviewer beberapa jurnal nasional dalam bidang psikologi.

BIODATA PENULIS



Ayu Nurkhayati, S.Psi., M.Psi.

Dosen Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha
Saifuddin Jambi

Penulis lahir di Jambi tanggal 08 September 1991. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Psikologi dan melanjutkan S2 pada Jurusan Psikologi. Penulis menekuni bidang Psikologi pendidikan dan perkembangan.

BIODATA PENULIS



Farida Aini, M.Psi., Psikolog

Farida Aini, lahir di Medan pada tanggal 1 Januari 1984. Menempuh pendidikan S1 Psikologi di Universitas Sumatera Utara (USU) dan melanjutkan pendidikan S2 Magister Profesi Psikologi Pendidikan di Universitas Indonesia (UI). Saat ini penulis adalah dosen Fakultas Psikologi di Universitas Pancasila Jakarta dan Founder Biro Psikologi Farida Aini Consulting. Selain aktif berpraktek sebagai Psikolog, Penulis juga aktif pada organisasi sosial yang bergerak dibidang pendidikan serta kemasyarakatan, termasuk aktivitas terkait isu-isu pengembangan *soft skill*. Buku ini adalah buku seri keempat Penulis. Penulis dapat dihubungi melalui email: faridaaini16@gmail.com.