



CV. ASKARA SASTRA MEDIA

DASAR-DASAR PSIKOLOGI

Dr. Ugung Dwi Ario Wibowo, M.Si., Psikolog

DR. Hj. Rtn. Anggraini, M.Si., Psikolog

Femmy Lekahena, M.Psi., Psikolog

Muhammad Rizki Akbar Pratama, S. Psi

Ayu Gigih Rizqia, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Ros Patriani Dewi, M.Psi., Psikolog

Nanda Yunika Wulandari, M.Psi., Psikolog

Gayuk Zulaika, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dr. Fatma Sarie



DASAR-DASAR PSIKOLOGI

Penulis:

Dr. Ugung Dwi Ario Wibowo, M.Si., Psikolog
DR. Hj. Rtn. Anggraini, M.Si., Psikolog
Femmy Lekahena, M.Psi., Psikolog
Muhammad Rizki Akbar Pratama, S. Psi
Ayu Gigih Rizqia, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Ros Patriani Dewi, M.Psi., Psikolog
Nanda Yunika Wulandari, M.Psi., Psikolog
Gayuk Zulaika, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Dr. Fatma Sarie



ASKARA SASTRA
MEDIA

DASAR-DASAR PSIKOLOGI

Penulis :

Dr. Ujung Dwi Ario Wibowo, M.Si., Psikolog
DR. Hj. Rtn. Anggraini, M.Si., Psikolog
Femmy Lekahena, M.Psi., Psikolog
Muhammad Rizki Akbar Pratama, S. Psi
Ayu Gigih Rizqia, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Ros Patriani Dewi, M.Psi., Psikolog
Nanda Yunika Wulandari, M.Psi., Psikolog
Gayuk Zulaika, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Dr. Fatma Sarie

Editor dan Desain Cover :

Lambrika Dwi

Ukuran:

vii hal + 264 hal; 14,8cm x 21cm

Diterbitkan Oleh :



Jln. Al-Hidayah, Jombang, Jawa Timur – 61481

Email : askarasastramedia@gmail.com

ISBN : 978-623-10-8680-8

Terbitan: Maret 2025

Hak Cipta Pada Penulis

Hak Cipta dilindungi Undang – Undang

Dilarang Keras Memperbanyak Karya Tulis Ini Dalam Bentuk Dan Dengan Cara Apapun
Tanpa Seizin Dari Penerbit

KATA PENGANTAR

Syukur *alhamdulillah* penulis haturkan kepada Allah Swt. yang senantiasa melimpahkan karunia dan berkah-Nya sehingga penulis mampu merampungkan karya ini tepat pada waktunya, sehingga penulis dapat menghadirkannya dihadapan para pembaca. Kemudian, tak lupa *shalawat* dan salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, para sahabat, dan ahli keluarganya yang mulia.

Dasar-dasar psikologi mempelajari perilaku dan proses mental manusia, mencakup aspek kognitif, emosional, dan sosial. Ilmu ini berlandaskan pada berbagai teori, seperti behaviorisme, kognitivisme, dan psikoanalisis, yang menjelaskan bagaimana individu berpikir, merasa, dan berperilaku. Faktor biologis, lingkungan, serta pengalaman juga berperan dalam membentuk kepribadian dan respons seseorang terhadap situasi tertentu. Psikologi diterapkan dalam berbagai bidang, seperti pendidikan, klinis, dan industri, untuk memahami serta meningkatkan kesejahteraan individu maupun kelompok.

Tujuan buku Dasar-Dasar Psikologi adalah memberikan pemahaman fundamental tentang prinsip, teori, dan aplikasi psikologi dalam kehidupan sehari-hari. Buku ini membantu pembaca mengenali proses mental, perilaku manusia, serta faktor-faktor yang memengaruhinya, seperti biologis, lingkungan, dan

sosial. Selain itu, buku ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan analitis dalam memahami diri sendiri dan orang lain, serta menerapkan konsep psikologi di berbagai bidang, seperti pendidikan, kesehatan, dan pekerjaan.

Penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga bagi semua pihak yang telah berpartisipasi. Terakhir seperti kata pepatah bahwa” Tiada Gading Yang Tak Retak” maka penulisan buku ini juga jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis sangat berterima kasih apabila ada saran dan masukkan yang dapat diberikan guna menyempurnakan buku ini di kemudian hari.

2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
BAB I KONSEP DASAR PSIKOLOGI.....	1
1.1. Pengertian Psikologi	1
1.2. Teori-teori Psikologi	3
1.3. Metode Penelitian dalam Psikologi.....	6
1.4. Fungsi dan Peran Psikologi dalam Kehidupan.....	10
1.5. Perkembangan Psikologi.....	14
1.6. Perkembangan Psikologi di Indonesia	19
1.7. Penutup.....	22
BAB II NEUROSAINS DALAM PSIKOLOGI	23
2.1. Pendahuluan	23
2.2. Dasar-Dasar Neurosains	24
2.3. Neurosains dalam Psikologi	25
2.4. Peran Sistem Saraf dalam Perilaku	28
2.5. <i>Neuroplasticity</i> dan Pembelajaran.....	30
2.6. Pengaruh Genetik dan Lingkungan pada Otak.....	34
2.7. Gangguan Psikologis dan Neuroscience	39
BAB III METODE PENELITIAN DALAM PSIKOLOGI	45
3.1 Pendahuluan	45
3.2 Klasifikasi Metode Penelitian Psikologi	46
3.3 Populasi dan Sampel	80

BAB IV ALIRAN-ALIRAN DALAM PSIKOLOGI	84
4.1 Aliran-Aliran dalam Psikologi.....	84
4.2 Perkembangan Psikologi Kontemporer	102
BAB V PENGINDERAAN DAN PERSEPSI	108
5.1 Penginderaan (Sensasi)	108
5.2 Persepsi	115
5.3 Kesimpulan.....	129
BAB VI EMOSI.....	131
6.1 Pengertian Emosi.....	131
6.2 Komponen Emosi.....	134
6.3 Teori-teori Emosi	135
6.4 Jenis-jenis Emosi.....	141
6.5 Fungsi Emosi	145
6.6 Emosi dan Otak.....	147
6.7 Kecerdasan Emosi	149
6.8 Dampak Emosi Terhadap Kesehatan Mental	151
BAB VII MOTIVASI	152
7.1 Pengertian Motivasi.....	152
7.2 Teori-teori Motivasi.....	154
7.3 Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik	156
7.4 Proses Motivasi	158
7.5 Motivasi dalam Berbagai Konteks	161
7.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi	163
7.7 Peran Motivasi dalam Perilaku Manusia.....	165
BAB VIII KEPERIBADIAN	169

8.1	Pendahuluan	169
8.2	Teori-teori Kepribadian.....	170
8.3	Kepribadian dalam Perspektif Psikologi Transpersonal.....	179
8.4	Kepribadian dalam Perspektif Psikologi Islam....	183
8.5	Kesimpulan.....	191
BAB IX PERKEMBANGAN MANUSIA.....		193
9.1	Pengertian Perkembangan Manusia.....	193
9.2	Karakteristik Perkembangan Manusia.....	195
9.3	Teori-Teori Perkembangan Manusia	200
9.4	Tahapan Perkembangan Manusia	203
9.5	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Manusia	206
9.6	Perkembangan Kognitif	210
9.7	Perkembangan Emosional.....	212
9.8	Perkembangan Sosial.....	215
9.9	Perkembangan Moral dan Etika	218
BAB X GANGGUAN-GANGGUAN PSIKOLOGIS		222
10.1	Definisi Gangguan Psikologis	222
10.2	Jenis-Jenis Gangguan Psikologis.....	222
10.3	Gejala Umum	237
10.4	Pengobatan.....	244
DAFTAR PUSTAKA		249

BAB I

KONSEP DASAR PSIKOLOGI

1.1. Pengertian Psikologi

Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental individu. Istilah "psikologi" berasal dari bahasa Yunani, yaitu "*psyche*" yang berarti jiwa atau pikiran, dan "*logos*" yang berarti ilmu atau kajian. Sehingga secara terminology umum psikologi dapat diartikan ilmu tentang jiwa atau kejiwaan.

Menurut Gerald Corey (2013), psikologi merupakan studi ilmiah tentang perilaku manusia dan proses mental yang terjadi dalam diri individu. Hal ini mencakup berbagai aspek seperti persepsi, kognisi, emosi, motivasi, dan interaksi sosial. Sementara *American Psychological Association* (APA) menyatakan psikologi sebagai studi ilmiah tentang pikiran dan perilaku, yang mencakup bagaimana pikiran bekerja dan bagaimana hal itu memengaruhi perilaku. Secara umum, psikologi bertujuan untuk memahami bagaimana individu berperilaku, berinteraksi dengan orang lain, serta bagaimana mereka berpikir, merasa, dan bertindak dalam berbagai situasi. Atau dengan kata lain, psikologi merupakan ilmu yang mempelajari perilaku manusia sebagai manifestasi dari kejiwaannya.

Psikologi memiliki cakupan yang luas, yang dibagi ke dalam berbagai cabang yang memfokuskan perhatian pada aspek-aspek tertentu dari perilaku dan proses mental sebagaimana Wilhelm Wundt yang merupakan orang pertama yang disebut psikolog dengan membuat karya tulis yang menjadi salah satu yang paling penting dalam sejarah psikologi yang berjudul "*Principles of Physiological Psychology*" pada tahun 1874. Wundt memandang psikologi sebagai suatu studi ilmiah tentang pengalaman sadar dan mengidentifikasi elemen-elemen jiwa.

Sigmund Freud kemudian mempopulerkan teori psikoanalisis yang menekankan pentingnya ketidaksadaran dalam menentukan perilaku individu, bahwa banyak tindakan dan perasaan individu dipengaruhi oleh dorongan yang berasal dari dalam diri yang tidak disadari. Teori ini dikemukakan dalam bukunya "*The Interpretation of Dreams*" pada tahun 1900. Selanjutnya, di era behaviorisme yang dipelopori oleh tokoh seperti John B. Watson dan B.F. Skinner dan era teori humanistik dengan tokoh Abraham Maslow dan Carl Rogers menjadi teori yang mewarnai perkembangan psikologi sebagai ilmu di masa-masa selanjutnya.

Dengan berbagai teori dan pendekatan yang ada, psikologi menjadi disiplin ilmu yang sangat penting dalam memahami kompleksitas manusia dan menyediakan berbagai solusi untuk masalah psikologis yang dihadapi individu dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan manusia.

1.2. Teori-teori Psikologi

Psikologi telah berkembang menjadi berbagai pendekatan dan teori yang mencoba menjelaskan perilaku manusia dan proses mental. Beberapa teori utama dalam psikologi meliputi teori psikoanalisis, teori behaviorisme, teori humanistik teori kognitivisme, dan teori ekologi. Setiap teori ini memberikan perspektif yang berbeda mengenai bagaimana individu berperilaku, berkembang, dan berinteraksi dengan lingkungan serta orang lain.

1. Teori Psikoanalisis, yang dikembangkan oleh Sigmund Freud (Wibowo, 2025), menekankan pentingnya ketidaksadaran dalam mengarahkan perilaku manusia. Freud berpendapat bahwa banyak perilaku manusia yang dipengaruhi oleh dorongan dan konflik yang tersembunyi dalam alam bawah sadar. Salah satu konsep utama dalam teori psikoanalisis adalah struktur kepribadian, yang terdiri dari tiga bagian: id, ego, dan superego. Id mewakili dorongan dasar dan impuls yang tidak terkendali, ego berfungsi untuk menyeimbangkan realitas dan keinginan, sedangkan superego berkaitan dengan norma dan nilai moral. Freud percaya bahwa pengalaman masa kecil, terutama yang berkaitan dengan hubungan orang tua, memainkan peran penting dalam pembentukan kepribadian dan gangguan psikologis di masa dewasa.
2. Teori Behaviorisme, yang dipelopori oleh John B. Watson dan B.F. Skinner, berfokus pada perilaku yang dapat diamati

dan diukur (Wibowo, 2025). Watson berargumen bahwa psikologi harus mempelajari perilaku yang dapat diamati dan mengabaikan spekulasi tentang proses mental yang tidak dapat diukur. Skinner, yang melanjutkan pendekatan behaviorisme, memperkenalkan konsep penguatan untuk menjelaskan bagaimana perilaku dipelajari dan dipertahankan. Penguatan positif dan negatif adalah konsep dasar dalam behaviorisme yang digunakan untuk memperkuat atau mengurangi perilaku tertentu. Misalnya, penghargaan atau hukuman dapat mempengaruhi apakah suatu perilaku akan diulang di masa depan. Pendekatan ini banyak digunakan dalam terapi perilaku dan pendidikan.

3. Teori Humanistik muncul sebagai reaksi terhadap pendekatan psikoanalisis dan behaviorisme, dengan fokus pada potensi positif manusia dan pencapaian aktualisasi diri. Tokoh utama dalam teori humanistik adalah Abraham Maslow dan Carl Rogers. Maslow (Walgito, 2010) mengemukakan teori hierarki kebutuhan, yang menyatakan bahwa individu memiliki kebutuhan dasar yang harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum dapat mencapai kebutuhan yang lebih tinggi, seperti kebutuhan akan penghargaan diri dan aktualisasi diri. Menurut Maslow, pencapaian aktualisasi diri adalah tujuan tertinggi dalam kehidupan manusia, di mana individu dapat mengembangkan potensi penuh mereka. Carl Rogers

(Wibowo, 2025) menekankan pentingnya kondisi yang mendukung untuk perkembangan pribadi, seperti penerimaan tanpa syarat, empati, dan keaslian dalam hubungan dengan orang lain. Rogers percaya bahwa individu yang merasa diterima dan didukung dalam lingkungan yang empatik akan lebih mudah berkembang secara positif.

4. Teori Kognitivisme menekankan peran pikiran dan proses mental dalam membentuk perilaku (Sarwono, 2023). Berbeda dengan behaviorisme, yang hanya memperhatikan perilaku yang dapat diamati, teori kognitivisme, yang dipelopori oleh tokoh seperti Jean Piaget dan Jerome Bruner, berfokus pada bagaimana individu memproses informasi, berpikir, dan memahami dunia sekitar. Piaget mengembangkan teori perkembangan kognitif yang menjelaskan bagaimana anak-anak mengembangkan kemampuan berpikir dan memahami dunia melalui tahapan tertentu. Piaget menyatakan bahwa anak-anak berinteraksi dengan lingkungan mereka melalui proses asimilasi dan akomodasi, yang memungkinkan mereka untuk membentuk skema mental baru yang lebih kompleks seiring waktu. Bruner menambahkan bahwa pembelajaran adalah proses aktif, di mana individu membangun pengetahuan melalui pengalaman dan interaksi dengan dunia mereka (Sarwono, 2023).

5. Teori Ekologi dari Urie Bronfenbrenner juga penting dalam memahami bagaimana individu berkembang dalam konteks lingkungan sosial dan budaya mereka. Teori ini menekankan bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh berbagai sistem lingkungan yang saling berinteraksi, mulai dari lingkungan keluarga (mikrosistem) hingga sistem sosial yang lebih luas (makrosistem). Bronfenbrenner (1979) menyatakan bahwa faktor-faktor seperti keluarga, sekolah, budaya, dan media semuanya memainkan peran penting dalam membentuk perkembangan individu, dan perubahan dalam salah satu sistem ini dapat memengaruhi perkembangan individu secara keseluruhan.
6. Pada masa selanjutnya teori-teori psikologi terus berkembang baik dalam konteks psikologi sosial, psikologi klinis, psikologi pendidikan, maupun psikologi industrial.

1.3. Metode Penelitian dalam Psikologi

Penelitian dalam psikologi bertujuan untuk memahami, menjelaskan, dan memprediksi perilaku serta proses mental manusia. Untuk mencapai tujuan tersebut, psikologi menggunakan berbagai metode penelitian yang ilmiah dan sistematis. Metode-metode ini memungkinkan para peneliti untuk mengumpulkan data yang valid dan reliabel, serta menguji hipotesis secara objektif.

Menurut Walgito (2010) metode-metode penelitian tersebut di antaranya:

1. Metode Eksperimental adalah salah satu metode yang paling banyak digunakan dalam psikologi. Metode ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antara dua variabel dengan mengontrol faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Dalam eksperimen, peneliti mengubah satu variabel (variabel independen) untuk mengamati dampaknya terhadap variabel lain (variabel dependen). Misalnya, dalam penelitian tentang pengaruh stres terhadap kinerja, peneliti dapat memberikan stres kepada satu kelompok eksperimen dan membandingkan hasil kinerja mereka dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan stres. Metode eksperimen memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan yang kuat mengenai sebab-akibat. Namun, eksperimen juga memiliki keterbatasan, seperti kurangnya generalisasi hasil ke dalam kehidupan sehari-hari, karena kondisi laboratorium tidak selalu mencerminkan situasi alami.
2. Metode Observasi digunakan untuk mengamati perilaku individu atau kelompok dalam lingkungan alami mereka. Dalam metode ini, peneliti tidak mengubah atau memanipulasi variabel apa pun, tetapi hanya mengamati dan mencatat perilaku yang terjadi secara alami. Observasi dapat bersifat partisipatif, di mana peneliti terlibat langsung

dengan kelompok yang diamati, atau non-partisipatif, di mana peneliti hanya mengamati tanpa ikut terlibat. Metode ini sering digunakan dalam psikologi sosial dan perkembangan untuk memahami perilaku dalam konteks sosial yang alami. Namun, salah satu tantangan utama dalam observasi adalah bias pengamat, di mana peneliti mungkin cenderung melihat apa yang mereka harapkan untuk dilihat, yang dapat memengaruhi validitas data (Angrosino, 2007).

3. Metode Wawancara melibatkan interaksi langsung antara peneliti dan responden untuk mengumpulkan data. Wawancara dapat bersifat terstruktur, di mana peneliti menggunakan serangkaian pertanyaan yang sudah ditentukan sebelumnya, atau tidak terstruktur, di mana pertanyaan lebih terbuka dan fleksibel. Wawancara sering digunakan dalam penelitian kualitatif untuk menggali pemahaman yang lebih mendalam tentang pandangan dan pengalaman individu. Kelebihan dari metode wawancara adalah kemampuannya untuk menggali informasi yang lebih mendalam dan detil dari responden. Namun, tantangan utamanya adalah subyektivitas dalam interpretasi jawaban dan ketergantungan pada kemampuan peneliti untuk membangun hubungan yang baik dengan responden (Patton, 2002).

4. Metode Survei adalah pendekatan yang digunakan untuk mengumpulkan data dari sejumlah besar responden menggunakan kuesioner atau kuesioner online. Survei sering digunakan untuk mengumpulkan data dari populasi yang lebih besar, seperti dalam penelitian psikologi sosial, sikap, dan perilaku. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data dalam jumlah besar dengan cara yang efisien dan ekonomis. Namun, kesalahan yang mungkin terjadi dalam survei termasuk bias dalam pemilihan sampel, kesalahan dalam interpretasi pertanyaan, dan masalah kejujuran responden dalam memberikan jawaban (Fowler, 2014). Meskipun demikian, jika dilakukan dengan baik, survei dapat memberikan wawasan yang sangat berharga tentang pola perilaku atau opini dalam masyarakat.
5. Metode Sejarah Kehidupan (Biografi) juga bisa merupakan sumber data yang penting untuk lebih mengetahui “jiwa” orang yang bersangkutan. Dalam metode ini orang menguraikan tentang keadaan, sikap-sikap ataupun sifat lain mengenai orang yang bersangkutan. Kelemahannya, metode ini rentan bersifat subjektif. Sejarah kehidupan dapat disusun melalui 2 cara yaitu: pembuatan buku harian dan rekonstruksi biografi.
6. Metode Psikodiagnostik (Asesmen Psikologi) yaitu pemeriksaan psikologi dengan menggunakan alat-alat tes

psikologi tertentu yang hanya dapat digunakan oleh kalangan psikologi yang sudah terlatih untuk mengukur dan untuk mengetahui aspek-aspek psikologis seperti: taraf kecerdasan seseorang, arah minat seseorang, sikap seseorang, struktur kepribadian seseorang, dan lain-lain dari orang yang diperiksa itu. Metode pemeriksaan psikologis bisa berupa proyektif maupun non-proyektif.

7. Metode Analisis Hasil Karya, yang dilakukan dengan cara menganalisis hasil karya seperti gambar-gambar, buku harian atau karangan yang telah dibuat. Hal ini karena karya dapat dianggap sebagai pencetus dari keadaan jiwa seseorang.

Secara keseluruhan, setiap metode penelitian dalam psikologi memiliki kelebihan dan kekurangan, tergantung pada tujuan penelitian dan konteks studi. Oleh karena itu, penting bagi peneliti untuk memilih metode yang paling sesuai dengan pertanyaan penelitian yang diajukan. Selain itu, untuk meningkatkan keakuratan dan reliabilitas hasil penelitian, seringkali peneliti menggabungkan beberapa metode penelitian dalam satu studi, yang dikenal sebagai pendekatan metode campuran.

1.4. Fungsi dan Peran Psikologi dalam Kehidupan

Psikologi memainkan peran penting dalam berbagai aspek kehidupan manusia, baik dalam konteks individu maupun sosial. Sebagai ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental,

psikologi memberikan pemahaman yang mendalam tentang cara manusia berpikir, merasa, dan bertindak. Dalam kehidupan sehari-hari, psikologi membantu individu untuk memahami diri mereka sendiri dan berinteraksi dengan orang lain secara lebih efektif.

Salah satu fungsi utama psikologi adalah sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional. Carl Rogers (Wibowo, 2025), dalam teori terapi kliennya, menekankan pentingnya penerimaan tanpa syarat dalam hubungan manusia untuk mencapai kesehatan mental yang optimal. Psikologi memberikan panduan tentang bagaimana mengatasi stres, kecemasan, dan berbagai tantangan emosional, yang pada gilirannya membantu individu mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

Selain itu, psikologi juga memiliki peran penting dalam pendidikan. Psikologi pendidikan berfokus pada penerapan prinsip-prinsip psikologi untuk memahami bagaimana siswa belajar dan berkembang. Dengan pemahaman ini, psikologi dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih efektif dan mendukung perkembangan kognitif serta sosial siswa. Jean Piaget (Sarwono, 2023), seorang tokoh terkemuka dalam psikologi pendidikan, mengembangkan teori perkembangan kognitif yang menekankan pentingnya tahap-tahap tertentu dalam perkembangan anak. Pengetahuan tentang tahap perkembangan kognitif ini memungkinkan pendidik untuk menyesuaikan metode pengajaran dengan kemampuan dan kebutuhan perkembangan

siswa, meningkatkan hasil belajar mereka. Selain itu, psikologi pendidikan juga berperan dalam memahami perbedaan individu, termasuk cara-cara yang dapat meningkatkan motivasi dan mengurangi hambatan belajar bagi siswa yang memiliki kebutuhan khusus.

Psikologi klinis berfokus pada diagnosis dan pengobatan gangguan mental dan emosional, serta memberikan dukungan psikologis kepada individu yang menghadapi masalah psikologis. Dalam hal ini, psikologi memainkan peran yang sangat penting dalam kesehatan mental. Sigmund Freud dan tokoh lain seperti Aaron Beck berkontribusi besar terhadap terapi psikologis dengan mengembangkan teori dan metode yang membantu individu untuk mengatasi masalah mental mereka. Psikologi klinis tidak hanya berfokus pada terapi individu, tetapi juga mencakup pencegahan gangguan mental melalui pemahaman tentang faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti trauma, stres, dan masalah hubungan. Dengan bantuan profesional psikologi, banyak individu dapat mempelajari cara mengelola emosi dan mengatasi tantangan hidup yang sulit (Sarwono, 2023).

Selain itu, psikologi juga memiliki peran yang sangat penting dalam dunia kerja. Psikologi industri dan organisasi berfokus pada penerapan prinsip-prinsip psikologi untuk meningkatkan efisiensi dan kesejahteraan di tempat kerja. Misalnya, psikologi dapat digunakan untuk meningkatkan kepuasan kerja, motivasi, serta kinerja karyawan. Douglas McGregor (1960) mengembangkan teori

X dan teori Y yang menggambarkan dua pandangan berbeda tentang manajemen dan motivasi pekerja. Teori X berfokus pada kontrol yang ketat dan pengawasan, sementara teori Y menekankan pemberian tanggung jawab lebih besar kepada karyawan dan menganggap mereka sebagai individu yang dapat diandalkan untuk bekerja secara mandiri. Kedua teori ini memberikan wawasan tentang bagaimana manajer dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih produktif dan memotivasi karyawan untuk mencapai tujuan bersama.

Psikologi sosial juga memiliki kontribusi penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam memahami dinamika kelompok dan interaksi sosial. Psikologi sosial mengkaji bagaimana individu dipengaruhi oleh lingkungan sosial mereka, baik dalam kelompok kecil seperti keluarga, maupun dalam kelompok yang lebih besar seperti masyarakat atau organisasi. Solomon Asch (1951), dengan eksperimennya mengenai konformitas, menunjukkan bagaimana tekanan sosial dapat mempengaruhi keputusan individu meskipun keputusan tersebut bertentangan dengan kenyataan. Pengetahuan tentang dinamika sosial ini penting dalam menciptakan hubungan yang sehat dan produktif dalam masyarakat, serta dalam memahami masalah sosial seperti diskriminasi, konflik antar kelompok, dan kekerasan (Asch, 1951).

Dengan demikian, psikologi memiliki peran yang luas dalam berbagai aspek kehidupan manusia, mulai dari kesehatan mental, pendidikan, dunia kerja, hingga hubungan sosial. Penerapan

prinsip-prinsip psikologi membantu menciptakan individu yang lebih sehat secara emosional dan sosial, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

1.5. Perkembangan Psikologi

Sejarah tentang studi ilmu jiwa diawali oleh Plato (427-347 SM) seorang murid dari filsuf Yunani bernama Socrates (469-399 SM) yang memperkenalkan ideologi berpikirnya yaitu idealisme. Plato menyatakan ide merupakan pengertian yang mencakup kenyataan segala sesuatu, oleh karena itu, jiwa yang berisi ide-ide diberi nama "*Psyche*" yang terdiri dari *logisticon* (pikiran), *thumecticon* (kehendak), dan *abdomen* (keinginan). Aristoteles (384-322 SM) seorang pengikut dan murid Plato kemudian mengemukakan konsep tentang paham realisme yang menuangkan dalam bukunya yang berjudul "*De Anima*" (Wibowo, 2025).

Selanjutnya muncul dari tokoh gereja St. Augustine (354-430) yang memperkenalkan beberapa konsep penting dalam dunia psikologi yaitu bahwa manusia pada dasarnya bersumber pada alam, dan dalam diri manusia telah ada dua macam dorongan, yaitu dorongan jahat dan dorongan baik. Menurut Augustine, dengan mengeksplorasi kesadaran melalui metode introspeksi diri, dalam jiwa terdapat bagian-bagian antara lain: ingatan, imajinasi, indera, kemauan, dan sebagainya (Walgito, 2010).

Pada periode yang sama, para ilmuwan Islam di seperti Ibnu Sina dan Al Bakhi juga melakukan kajian tentang manusia. Ibnu Sina

(980-1037 M) adalah seorang filsuf dan tokoh Muslim yang memberikan kontribusi besar dalam perkembangan psikologi Islam di antaranya ia membagi jiwa manusia menjadi tiga bagian, yaitu jiwa tumbuh-tumbuhan, jiwa binatang, dan jiwa manusia dengan tingkat kesempurnaan yang berbeda-beda. Tokoh-tokoh muslim lain yang juga mengkaji jiwa manusia saat itu yaitu Imam Al-Ghazali (450-505) yang membahas aspek-aspek psikologis dalam konteks spiritualitas Islam dalam karyanya "*Ihya Ulum al-Din*", Abu Zaid al-Balkhi (849-934) yang dikenal sebagai perintis terapi kognitif psikologi, Al-Kindi (801-873) yang menulis tentang psikologi tidur, dan Ibnu Khaldun (1332-1406) yang berperan penting dalam memperkaya khazanah pengetahuan tentang perilaku manusia yang bisa dibentuk melalui pengalaman dan Pendidikan (Wibowo, 2025).

Di dunia barat, pada abad ke-17 muncul para filsuf yaitu Rene Descartes (1596-1650) di Perancis memperkenalkan gagasan dualisme yang menyatakan bahwa pikiran dan tubuh adalah dua entitas yang berinteraksi untuk membentuk pengalaman manusia dan John Locke (1632-1704) seorang filosof dan ahli pendidikan dari Inggris, memunculkan teori "*Tabula Rasa*" yang disebut menjadi masa titik terang dalam psikologi yang menekankan pada pengalaman (*empirisme*). Pada waktu itu psikologi masih berbentuk wacana belum menjadi ilmu pengetahuan.

Seiring waktu, psikologi telah berkembang dari sebuah disiplin yang semula lebih fokus pada spekulasi filosofis menjadi ilmu yang

lebih berbasis penelitian dan eksperimen ilmiah. Perkembangan ini dapat dilihat dari munculnya berbagai aliran dan pendekatan psikologi, yang masing-masing memiliki kontribusi unik terhadap cara memahami manusia dalam berbagai aspek kehidupan.

Wilhem Wundt (1832-1920) menulis buku yang berjudul Prinsip Psikologi Fisiologis pada tahun 1874 dan kemudian membangun laboratorium Psikologi yang pertama kali di kota Leipzig Jerman pada tahun 1879, yang menandai titik awal psikologi sebagai ilmu yang mandiri. Wundt memperkenalkan metode introspeksi yang digunakan dalam eksperimennya. Sebagai tokoh Strukturalisme, Wundt mengemukakan teori yang menggambarkan struktur jiwa yang terdiri dari elemen-elemen dan mekanisme dalam jiwa yang menghubungkan elemen-elemen jiwa satu sama lain tersebut untuk membentuk struktur jiwa yang lengkap yang disebut asosiasi. Metode eksperimen dalam psikologi yang diperkenalkan oleh Wilhelm Wundt tersebut yang kemudian menjadi dasar Wundt dianggap sebagai Bapak Psikologi Dunia (Sarwono, 2023).

Psikoanalisis, yang diperkenalkan oleh Sigmund Freud (1856-1939) pada awal abad ke-20, menjadi salah satu pendekatan pertama yang mencoba menjelaskan perilaku manusia melalui kajian alam bawah sadar. Freud berargumen bahwa banyak tindakan manusia didorong oleh dorongan yang tidak disadari, yang mencakup impuls seksual dan agresif yang tertekan. Teori ini menekankan pentingnya masa kanak-kanak dalam pembentukan

kepribadian dan gangguan mental pada masa dewasa. Meskipun teori ini banyak mendapat kritik, terutama terkait dengan fokusnya yang berlebihan pada seksualitas dan ketidaksadaran, pendekatan psikoanalisis telah memberikan pengaruh besar dalam psikoterapi, khususnya dalam teknik analisis mimpi dan interpretasi simbolik dalam perilaku.

Selain itu, perkembangan behaviorisme pada awal abad ke-20, yang dipelopori oleh tokoh seperti John B. Watson (1878-1958) dan B.F. Skinner (1904-1990), memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman tentang bagaimana lingkungan memengaruhi perilaku. Watson pada tahun 1913 berargumen bahwa psikologi seharusnya mempelajari perilaku yang dapat diamati, tanpa melibatkan spekulasi tentang proses mental internal yang tidak dapat dilihat. Skinner pada tahun 1953 melanjutkan ide ini dengan menekankan pentingnya penguatan dalam mempelajari perilaku manusia. Melalui eksperimen pada hewan dan manusia, Skinner menunjukkan bagaimana perilaku dapat dibentuk dan dipertahankan melalui penguatan positif dan negatif. Pendekatan ini membawa psikologi ke dalam ranah praktis, dengan penerapan dalam pendidikan, terapi perilaku, serta dunia industri dan organisasi (Walgito, 2024).

Psikologi kognitif mulai berkembang pada pertengahan abad ke-20 sebagai reaksi terhadap keterbatasan pendekatan behaviorisme, yang mengabaikan proses mental internal (Wibowo, 2025). Tokoh seperti Jean Piaget (1896-1980) dan Lev Vygotsky

(1896-1934) berfokus pada cara individu memproses informasi, berpikir, dan belajar. Piaget mengembangkan teori perkembangan kognitif yang menjelaskan bagaimana anak-anak membangun pengetahuan melalui interaksi dengan lingkungan mereka dan bagaimana mereka berkembang melalui tahapan-tahapan tertentu. Sementara itu, Vygotsky menekankan pentingnya interaksi sosial dan budaya dalam perkembangan kognitif anak, dengan konsep zona proksimal perkembangan yang menggambarkan kemampuan anak untuk belajar dengan bantuan orang dewasa atau teman sebaya yang lebih kompeten. Perkembangan ini membuka jalan bagi pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana proses berpikir dan belajar terjadi, serta bagaimana pendidikan dapat disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan anak.

Psikologi humanistik, yang muncul pada tahun 1950-an, menawarkan pendekatan yang berbeda dengan fokus pada potensi positif manusia dan pencapaian aktualisasi diri. Abraham Maslow dengan teori hierarki kebutuhan dan Carl Rogers dengan terapi klien berpendapat bahwa setiap individu memiliki dorongan untuk berkembang dan mencapai potensi terbaik mereka (Sarwono, 2023). Maslow mengemukakan bahwa kebutuhan dasar seperti makanan dan rasa aman harus dipenuhi sebelum individu dapat mencapai kebutuhan yang lebih tinggi, seperti penghargaan diri dan aktualisasi diri. Sementara itu, Rogers berfokus pada pentingnya hubungan terapeutik yang didasarkan pada penerimaan tanpa syarat, empati, dan keaslian untuk membantu individu mengatasi

hambatan dalam pencapaian potensi mereka. Psikologi humanistik memberikan kontribusi besar terhadap perkembangan terapi psikologis yang lebih positif dan berfokus pada pertumbuhan pribadi.

Pada tahun 1960-an fokus lanskap psikologi mulai berubah dari ilmu tentang perilaku mulai bergeser kembali ke arah proses mental kembali. Munculnya ilmu saraf dan selanjutnya ilmu komputer membantu transisi perkembangan ilmu psikologi.

Psikologi eksperimen sosial tentang pengaruh kelompok terhadap individu juga berkembang pesat, seperti Solomon Asch (1951) yang bereksperimen tentang konformitas menunjukkan bagaimana individu cenderung mengubah pendapat mereka untuk sesuai dengan pendapat mayoritas, meskipun mereka tahu bahwa pendapat mayoritas tersebut salah, serta Stanley Milgram yang dalam eksperimennya tentang ketaatan menunjukkan bagaimana individu dapat melakukan tindakan yang bertentangan dengan moralitas mereka sendiri jika diperintahkan oleh otoritas. Penelitian ini membuka wawasan baru dalam memahami dinamika kekuasaan, pengaruh sosial, dan konformitas dalam kehidupan sehari-hari.

1.6. Perkembangan Psikologi di Indonesia

Lahirnya Pendidikan Psikologi di Indonesia diawali oleh pidato ilmiah Prof. Dr. Slamet Iman Santoso dalam pengukuhannya sebagai Guru Besar Universitas Indonesia pada Dies Natalis Universitas

Indonesia pada tahun 1952 di Fakultas Pengetahuan Teknik UI di Bandung (sekarang ITB) yang kemudian diikuti berdirinya jurusan psikologi pertama di Universitas Indonesia dengan Prof. Slamet Imam Santoso sebagai ketua jurusan. Pada tahun 1960, jurusan psikologi tersebut kemudian berdiri sendiri menjadi Fakultas Psikologi dengan Prof. Slamet Imam Santoso sebagai dekan pertama, yang kemudian digantikan oleh Fuad Hassan yang merupakan lulusan pertama psikologi Universitas Indonesia.

Pada tahun 1961 berdiri Fakultas Psikologi di Universitas Padjajaran Bandung. Fakultas ini diprakarsai oleh anggota TNI dikirim ke Belanda dan Jerman khusus untuk mempelajari psikologi. Universitas ketiga yang memiliki jurusan psikologi adalah Universitas Gajah Mada Yogyakarta pada tahun 1964 dan disusul yang keempat yaitu di Universitas Airlangga Surabaya. Setelah itu, jurusan dan fakultas psikologi semakin banyak bermunculan hingga saat ini baik di perguruan tinggi negeri maupun swasta. Sampai tahun 2024, terdapat sekitar 144 program studi psikologi yang terakreditasi oleh AP2TPI (Asosiasi Program Studi Psikologi Terapan Indonesia) di berbagai perguruan tinggi di Indonesia.

Pada tanggal 11 Juli 1959 berdiri organisasi profesi psikologi yang pertama kali dengan nama Ikatan Sarjana Psikologi di Jakarta, yang disingkat ISPsi. Sejalan dengan perubahan sistem pendidikan tinggi di Indonesia, melalui Kongres Luar Biasa tahun 1998 di Jakarta, organisasi ini berubah nama menjadi Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI).

HIMPSI merupakan induk organisasi profesi Psikologi di Indonesia sesuai Undang-undang No. 23 tahun 2022 tentang Pendidikan dan Layanan Psikologi. Anggota HIMPSI merupakan para profesional di bidang psikologi, mencakup Psikolog, Sarjana Psikologi, Magister Psikologi dan Doktor Psikologi. Sampai dengan tahun 2025, HIMPSI memiliki pengurus organisasi tingkat provinsi di 37 wilayah yang tersebar di seluruh Indonesia, dengan jumlah anggota lebih dari 26.174 orang dengan 22 organisasi profesi dalam bentuk Asosiasi ataupun Ikatan.

HIMPSI diberikan kewenangan oleh negara untuk menerbitkan Surat Tanda Registrasi atau Sertifikat Sebutan Psikolog dan menerbitkan rekomendasi Surat Izin Layanan Psikologi (SILP) di Indonesia. HIMPSI juga membuat dan menerbitkan Kode Etik Psikologi Indonesia.

Saat ini HIMPSI tergabung dalam beberapa asosiasi psikologi internasional, di antaranya:

1. *The International Union of Psychological Science (IUPsyS)* sebagai induk yang memayungi seluruh organisasi psikologi di dunia.
2. *Asia Pasific Psychology Alliance* atau APPA, suatu organisasi atau aliansi yang bekerja untuk memajukan, mengembangkan, dan menguatkan psikologi di dalam lingkup wilayah Asia Pasifik.

3. *ASEAN Regional Union of Psychological Societies (ARUPS)*, suatu organisasi yang mengembangkan psikologi di dalam lingkup wilayah Asia Tenggara.
4. *Global Psychology Alliance* yang dikenal dengan singkatan GPA. Secara aktif menangani isu-isu global menggunakan ilmu psikologi untuk meningkatkan area dan menambah kesejahteraan manusia di seluruh dunia.

1.7. Penutup

Perkembangan psikologi tidak hanya memengaruhi pemahaman tentang perilaku individu, tetapi juga memberikan dampak besar terhadap berbagai bidang kehidupan, seperti pendidikan, terapi psikologis, dunia kerja, dan interaksi sosial. Setiap aliran dalam psikologi telah memberikan kontribusi penting terhadap cara kita melihat dan memahami diri kita sendiri dan orang lain, serta bagaimana dapat menciptakan dunia yang lebih baik melalui pemahaman ini.

BAB II

NEUROSAINS DALAM PSIKOLOGI

2.1. Pendahuluan

Neurosains adalah cabang ilmu yang mempelajari sistem saraf, termasuk otak, dan bagaimana struktur serta fungsi sistem ini berkaitan dengan perilaku dan pengalaman psikologis. Dalam beberapa dekade terakhir, interaksi antara psikologi dan neurosains telah menjadi fokus utama dalam penelitian ilmiah, mengarah pada perkembangan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana mekanisme biologi mempengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku manusia. Walaupun dalam literasi lama menunjukkan akademisi Muslim berabad yang lalu telah membahas, meneliti dan bahkan menggunakannya untuk memberikan pertolongan perawatan untuk masyarakat di jamannya.

Pada awalnya Psikologi tradisional (Barat) berfokus pada perilaku dan proses mental tanpa mempertimbangkan sepenuhnya basis biologis yang mendasarinya. Namun, dengan kemajuan dalam neurosains, penting untuk menekankan hubungan ini. Keberadaan dan penelitian-penelitian neurosains mendorong psikologi membuka cakrawala baru dalam teori dan kajian-kajiannya. Memahami basis biologis dari perilaku manusia, ilmuwan dan

praktisi psikologi dapat merancang intervensi yang lebih efektif dan akurat, serta meningkatkan pemahaman tentang kondisi mental dan perilaku manusia secara lebih dalam dan luas.

Beberapa sub-bidang psikologi yang diuntungkan dari pendekatan neurosains terutama adalah:

1. Psikologi Klinis: Memanfaatkan pengetahuan tentang gangguan neuropsikologis untuk merancang terapi efektif.
2. Psikologi Perkembangan: Meneliti bagaimana perkembangan otak memengaruhi perkembangan kognitif dan emosional pada anak-anak.
3. Psikologi Sosial: Mempelajari bagaimana faktor biologis berinteraksi dengan lingkungan sosial untuk membentuk perilaku.

Pemahaman tentang neurosains memungkinkan para profesional psikologi untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif. Misalnya, terapi berbasis neurosains dapat mencakup penggunaan teknik-teknik seperti neurofeedback dan intervensi berbasis biologi untuk membantu pemulihan dari gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.

2.2. Dasar-Dasar Neurosains

Neurosains mencakup berbagai disiplin ilmu, termasuk neuroanatomi, neurofisiologi, neurobiologi, dan neuropsikologi. Dengan mengintegrasikan teknik seperti neuroimaging (misalnya, fMRI dan PET scans) serta metode neurofisiologis (seperti EEG),

ilmuwan dapat mengeksplorasi bagaimana aktivitas otak berhubungan dengan perilaku.

1. Neuroanatomi: Memahami struktur otak dan fungsinya, terutama area yang berperan dalam proses kognitif dan emosional.
2. Neurofisiologi: Mempelajari fungsi neuron dan bagaimana sinyal listrik meneruskan informasi dalam otak.

2.3. Neurosains dalam Psikologi

Neuroscience sendiri adalah bidang studi yang berfokus pada struktur, fungsi, dan pengembangan sistem saraf, khususnya otak, yang dalam perkembangannya dapat menjelaskan bagaimana otak mempengaruhi perilaku dan proses mental. Sebagai cabang ilmu yang lebih baru, neuroscience dalam psikologi berperan penting dalam memperdalam pemahaman saintis tentang dasar biologis dari berbagai aspek psikologis, termasuk emosi, kognisi, dan perilaku.

Psikologi, sebagai ilmu yang mempelajari pikiran dan perilaku manusia, telah lama berfokus pada aspek-aspek mental dan perilaku yang dapat diamati saja. Namun, dengan kemajuan teknologi dan penelitian neuroscience, saintis kini dapat menyelami lebih dalam tentang bagaimana otak bekerja di balik suatu fenomena psikologis. Dalam beberapa dekade terakhir, kolaborasi antara neuroscience dan psikologi telah membuka jalan bagi

pendekatan yang lebih komprehensif untuk memahami individu dan perilaku manusia.

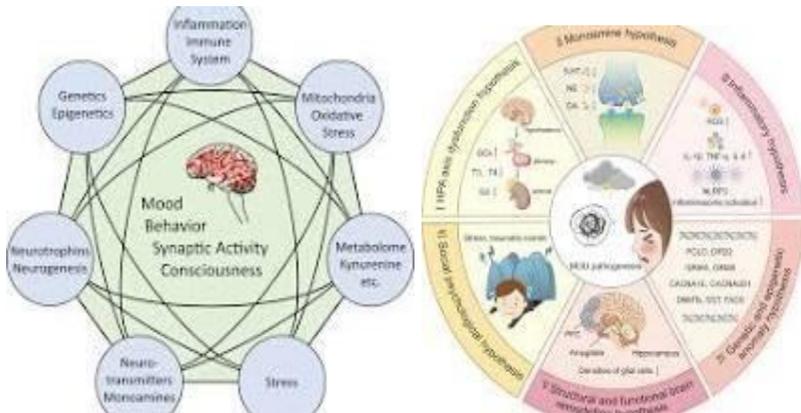
Peran neuroscience dalam psikologi tidak hanya terbatas pada penjelasan dasar biologis, tetapi juga dalam penerapannya dalam praktik klinis, pendidikan, serta pengembangan strategi terapeutik yang lebih efektif. Neuroscience menawarkan gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, atau gangguan obsesif-kompulsif, dapat dijelaskan oleh perubahan atau ketidakseimbangan dalam sistem saraf otak, sehingga memungkinkan pengobatan yang lebih terarah dan berbasis bukti.

Bagi para psikolog, pendekatan neuroscience memberikan alat yang lebih canggih untuk mengeksplorasi hubungan antara otak dan perilaku, serta menggali lebih dalam bagaimana pengalaman individu membentuk struktur dan fungsi otak mereka. Penelitian neuroscience juga menunjukkan bahwa otak tidaklah statis, melainkan mampu beradaptasi dan berubah seiring waktu, memberikan wawasan penting tentang potensi pengobatan dan rehabilitasi.

Secara keseluruhan, penggabungan neuroscience dengan psikologi membuka cakrawala baru dalam pemahaman saintis tentang manusia. Melalui pendekatan yang berbasis pada pengetahuan otak, saintis dapat mengeksplorasi tidak hanya mekanisme dasar yang mendasari perilaku manusia, tetapi juga menemukan cara-cara untuk meningkatkan kualitas hidup dan

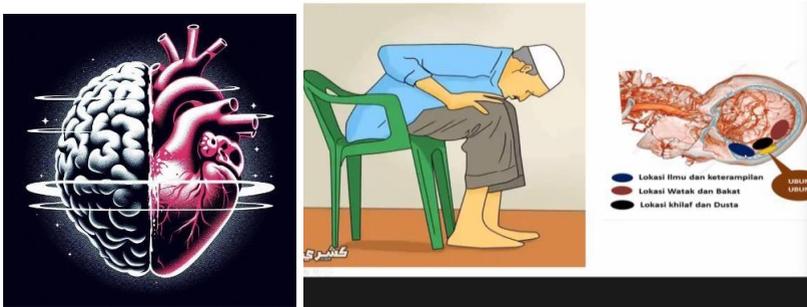
kesejahteraan mental individu. Dalam beberapa tahun ke depan, kolaborasi antara psikologi dan neuroscience kemungkinan akan terus berkembang, membawa dampak signifikan terhadap pengembangan teori, aplikasi klinis, dan teknologi yang dapat meningkatkan intervensi psikologis.

Man the unknown, masih harus dibaca, realitanya manusia adalah makhluk multi dimensi. Untuk dapat mendeskripsikan manusia dalam berbagai dimensinya secara utuh : psiko-fisik-sosial-spiritual-relijius, maka integrasi psikologi dan neurosains pun belumlah cukup. Masih memerlukan sinergi dari berbagai keilmuan, Anggraini, R (2019) menjelaskannya dalam disertasinya salah satunya tentang *Transcendental Paradigm in Man's Health* (Paradigma Transendental dalam Kesehatan Insani).



Gambar 1. Mood Behavior Synaptic Activity Consciousness

Gambar 2. Major depressive



Gambar 3 & 4. Sebagai ilustrasi: Terapi Spiritual-psikoneurosins, melalui pemahaman tentang korelasi Otak dan Jantung, serta Shalat Khusyuk yang memberikan manfaat sebagai terapi psikoneurosain-spiritual.

2.4. Peran Sistem Saraf dalam Perilaku

Sistem saraf manusia adalah jaringan yang sangat kompleks yang berperan vital dalam mengendalikan dan mengoordinasikan hampir setiap aspek perilaku manusia. Sistem ini mencakup dua komponen utama: sistem saraf pusat (SSP) yang terdiri dari otak dan sumsum tulang belakang, serta sistem saraf tepi (SST), yang menghubungkan SSP dengan seluruh tubuh. Melalui interaksi yang dinamis antara komponen-komponen ini, otak dapat memproses informasi, merespons rangsangan, dan menghasilkan perilaku yang sesuai dengan kebutuhan individu.

Salah satu peran utama sistem saraf dalam perilaku adalah mengatur fungsi kognitif dan emosi. Sebagai contoh, bagian-bagian otak seperti korteks prefrontal berperan dalam pengambilan keputusan, pengendalian diri, dan perencanaan, sementara amigdala bertanggung jawab dalam pengolahan emosi, terutama

yang berkaitan dengan rasa takut dan kecemasan. Ketika terdapat disfungsi atau gangguan dalam struktur-struktur ini, dapat terjadi perubahan signifikan dalam perilaku seseorang, seperti gangguan kecemasan atau gangguan kepribadian.

Otak, sebagai pusat pengaturan perilaku, juga mempengaruhi motorik, persepsi sensorik, serta kemampuan untuk belajar dan beradaptasi. Otak mengontrol semua fungsi dasar tubuh melalui impuls listrik yang dikirimkan melalui neuron-neuron yang saling terhubung. Selain itu, neurotransmitter—zat kimia yang menghubungkan sel-sel saraf—berperan besar dalam mengatur suasana hati, motivasi, serta kapasitas untuk berpikir dan berinteraksi dengan lingkungan.

Studi neuroscience telah menunjukkan bahwa gangguan dalam keseimbangan kimiawi dan struktur otak dapat berkontribusi pada perkembangan gangguan mental. Misalnya, penurunan kadar serotonin atau dopamin sering dikaitkan dengan gangguan suasana hati seperti depresi atau skizofrenia. Begitu pula, gangguan pada struktur otak, seperti gangguan pada hippocampus atau prefrontal cortex, dapat berkontribusi pada gangguan memori dan pengambilan keputusan.

Dalam konteks gangguan psikologis, neuroscience memberikan penjelasan yang lebih dalam tentang mekanisme biologis yang mendasari banyak kondisi yang sebelumnya dianggap hanya sebagai masalah psikologis. Misalnya, dalam gangguan depresi, penelitian menunjukkan bahwa adanya

ketidakseimbangan neurotransmitter di otak—terutama serotonin, norepinefrin, dan dopamin—dapat mempengaruhi regulasi emosi dan motivasi. Selain itu, gangguan kecemasan yang berhubungan dengan kelebihan aktivitas pada amigdala menunjukkan peran penting dari otak dalam mengatur respons terhadap stres.

Penelitian juga menunjukkan bahwa otak dapat mengalami perubahan sebagai respons terhadap pengalaman dan interaksi dengan lingkungan. Konsep *neuroplasticity*—kemampuan otak untuk berubah dan beradaptasi berdasarkan pengalaman—merupakan dasar bagi pemahaman tentang bagaimana perilaku, pembelajaran, dan pemulihan dari gangguan psikologis dapat terjadi. Melalui *neuroplasticity*, otak dapat membentuk koneksi baru dan memperkuat jalur-jalur saraf yang mendukung perilaku yang diinginkan.

Secara keseluruhan, sistem saraf memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk perilaku, dari pengolahan emosi hingga pengambilan keputusan dan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan. Dengan memahami struktur dan fungsi sistem saraf, saintis dapat memperoleh wawasan yang lebih mendalam mengenai dasar biologis dari perilaku manusia, serta intervensi yang lebih efektif dalam mengatasi gangguan psikologis.

2.5. *Neuroplasticity* dan Pembelajaran

Neuroplasticity, juga dikenal sebagai *brain plasticity* atau *neural plasticity*, merujuk pada kemampuan otak untuk berubah,

beradaptasi, dan membentuk koneksi baru sepanjang hidup individu sebagai respons terhadap pengalaman, pembelajaran, atau kerusakan. Sebelumnya, diyakini bahwa otak manusia memiliki kapasitas tetap setelah masa kanak-kanak. Namun, penelitian terbaru menunjukkan bahwa otak dapat terus berkembang dan beradaptasi melalui proses *neuroplasticity*, bahkan pada usia lanjut. Hal ini membuka pemahaman baru mengenai bagaimana pengalaman dan pembelajaran dapat mempengaruhi fungsi otak dan perilaku manusia.

Neuroplasticity memainkan peran penting dalam proses pembelajaran, menunjukkan bahwa sinapsis—hubungan antar sel saraf—dapat diperkuat atau dilemahkan berdasarkan pengalaman dan latihan yang dilakukan. Konsep dasar di balik *neuroplasticity* adalah bahwa pengalaman-pengalaman tertentu mengubah struktur fisik otak dengan cara yang dapat meningkatkan kemampuan belajar, mengingat informasi, atau bahkan memulihkan fungsi otak setelah cedera.

Dalam konteks pembelajaran, *neuroplasticity* memberikan penjelasan tentang bagaimana individu belajar keterampilan baru, seperti bahasa, motorik, atau kemampuan kognitif lainnya. Ketika seseorang berlatih atau mempelajari hal baru, otak membentuk jalur saraf baru dan memperkuat koneksi yang ada. Proses ini memungkinkan pembelajaran yang lebih efisien dan kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi baru. Misalnya, individu yang belajar bermain alat musik atau berbicara dalam bahasa baru akan

mengalami peningkatan konektivitas otak di area yang terlibat dalam keterampilan tersebut.

Penelitian mengenai *neuroplasticity* juga menunjukkan bahwa otak dapat beradaptasi dalam menghadapi cedera atau gangguan neurologis. Ketika bagian-bagian otak mengalami kerusakan akibat trauma, stroke, atau penyakit *neurodegeneratif*, *neuroplasticity* memungkinkan area otak yang tidak rusak untuk mengambil alih fungsi yang hilang, meskipun proses pemulihan ini dapat memakan waktu. Misalnya, pada individu yang mengalami stroke, bagian otak yang sebelumnya bertanggung jawab atas fungsi motorik atau bicara mungkin digantikan oleh area otak lainnya yang memanfaatkan kapasitas plastisitas otak untuk memulihkan kemampuan tersebut.

Lebih lanjut, *neuroplasticity* tidak hanya terbatas pada pemulihan dari cedera, tetapi juga pada peningkatan kognisi dan pengembangan keterampilan sepanjang hidup. Hal ini membuka kemungkinan untuk menggunakan pelatihan otak atau program peningkatan kognitif yang dapat mengasah dan meningkatkan kemampuan mental, bahkan pada usia lanjut. Contohnya, aktivitas seperti senam otak, latihan fisik, dan pembelajaran yang berkelanjutan (membaca dan menghafal Alqur'an semua usia) dapat mendorong otak untuk terus beradaptasi dan memperkuat jalur saraf yang mendukung fungsi kognitif.

Namun, meskipun *neuroplasticity* menawarkan potensi yang besar untuk pemulihan dan pengembangan kognitif, tidak semua

perubahan dalam otak bersifat positif. Dalam beberapa kasus, pengalaman traumatis atau gangguan mental tertentu dapat menyebabkan perubahan negatif dalam struktur dan fungsi otak. Misalnya, trauma psikologis yang berkepanjangan dapat merusak koneksi saraf yang terkait dengan pengendalian emosi atau memori, dan ini dapat mengarah pada gangguan mental seperti *post-traumatic stress disorder* (PTSD). Oleh karena itu, meskipun *neuroplasticity* memungkinkan otak untuk berubah, proses tersebut juga dipengaruhi oleh jenis pengalaman yang diterima individu.

Dalam konteks psikologi dan terapi, pemahaman tentang *neuroplasticity* membuka peluang baru untuk intervensi terapeutik. Teknik-teknik seperti terapi berbasis latihan atau kognitif, *mindfulness*, dan program rehabilitasi dapat memanfaatkan prinsip-prinsip *neuroplasticity* untuk memperbaiki gangguan mental dan membantu individu mengembangkan kemampuan baru. Salah satu contoh aplikasi dari *neuroplasticity* adalah dalam terapi untuk gangguan kecemasan atau depresi, dimana latihan kognitif dapat digunakan untuk memperkuat jalur saraf yang mendukung regulasi emosi yang lebih sehat.

Secara keseluruhan, *neuroplasticity* menyoroti betapa dinamis dan adaptifnya otak manusia. Kemampuan otak untuk beradaptasi dengan pengalaman, serta potensi untuk pemulihan dan pembelajaran sepanjang hidup, memberikan harapan baru bagi

pemahaman dan perawatan gangguan psikologis serta peningkatan kualitas hidup.

2.6. Pengaruh Genetik dan Lingkungan pada Otak

Hubungan antara genetik dan lingkungan adalah faktor utama yang membentuk struktur dan fungsi otak, memengaruhi perkembangan mental dan perilaku. Pengaruh kedua faktor ini sering kali interaktif, yang berarti bahwa tidak hanya faktor genetik yang menentukan bagaimana otak berkembang dan berfungsi, tetapi juga bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungan mereka. Interaksi ini, dikenal sebagai *nature versus nurture*.

1. Genetika berperan penting dalam menentukan struktur dasar dan fungsi otak. Faktor genetik mengatur perkembangan saraf dan memengaruhi berbagai fungsi otak, seperti kognisi, emosi, dan motorik. Beberapa sifat psikologis dan perilaku, seperti kecerdasan, temperamen, dan kerentanan terhadap gangguan mental, memiliki dasar genetik yang kuat. Gen tertentu dapat memengaruhi tingkat neurotransmitter, seperti dopamin dan serotonin, yang terkait dengan regulasi suasana hati, motivasi, dan perilaku sosial.

Studi tentang kembar identik (monozigot) dan kembar fraternal (dizigot) memberikan bukti kuat mengenai peran genetik dalam pengembangan gangguan psikologis. Kembar identik, yang memiliki salinan genetik yang hampir identik,

lebih cenderung menunjukkan kesamaan dalam kecenderungan mengalami gangguan mental (misalnya, depresi, skizofrenia, atau gangguan kecemasan) dibandingkan dengan kembar fraternal. Ini menunjukkan bahwa faktor genetik dapat meningkatkan kerentanan terhadap kondisi tersebut, meskipun faktor lingkungan juga berperan.

Namun, genetik tidak sepenuhnya menentukan hasil psikologis atau perilaku seseorang. Meskipun ada dasar genetik untuk kecenderungan tertentu, faktor lingkungan (misalnya, pengalaman hidup, pola asuh, dan interaksi sosial) dapat memodifikasi ekspresi genetik ini. Salah satu konsep penting dalam biologi molekuler adalah epigenetik, yang mengacu pada perubahan ekspresi gen yang tidak melibatkan perubahan pada urutan DNA. Faktor lingkungan (misalnya, stres, nutrisi, atau paparan zat berbahaya) dapat memengaruhi cara gen diekspresikan, dan ini dapat berkontribusi pada perkembangan gangguan psikologis.

2. Pengaruh Lingkungan pada Otak . Lingkungan memainkan peran yang sama pentingnya dalam membentuk struktur dan fungsi otak. Faktor-faktor lingkungan, seperti pengalaman sejak masa kanak-kanak, pendidikan, stres, trauma, dan interaksi sosial, dapat memengaruhi bagaimana otak berkembang dan berfungsi sepanjang hidup. Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman yang

positif dan mendukung dapat mengarah pada perkembangan otak yang sehat, sementara stres kronis atau pengalaman negatif lainnya dapat mengarah pada perubahan struktural di otak yang berpotensi meningkatkan risiko gangguan psikologis.

Contoh yang sering disebutkan adalah pentingnya pengasuhan yang penuh kasih sayang dan lingkungan yang stabil pada perkembangan otak anak. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang penuh kasih sayang dan perhatian orang tua cenderung memiliki perkembangan otak yang lebih baik, terutama dalam area yang terlibat dalam pengolahan emosi dan pengendalian diri. Sebaliknya, anak-anak yang dibesarkan dalam kondisi stres kronis atau trauma, seperti kekerasan rumah tangga atau pengabaian, dapat mengalami perubahan dalam otak yang berdampak pada kemampuan mereka untuk mengatur emosi, memori, dan perilaku sosial. Salah satu area yang paling rentan terhadap pengaruh lingkungan adalah hippocampus, bagian otak yang terlibat dalam pembelajaran dan memori. Penelitian telah menunjukkan bahwa stres kronis dapat menyebabkan pengurangan ukuran hippocampus, yang dapat memengaruhi kemampuan kognitif dan memori jangka panjang. Selain itu, faktor lingkungan seperti pola asuh yang baik, keterlibatan sosial yang positif, atau bahkan latihan

fisik yang teratur dapat meningkatkan plastisitas otak dan memperkuat struktur otak yang terlibat dalam proses pembelajaran dan pengambilan keputusan.

Penelitian tentang trauma dan stres juga menunjukkan bagaimana lingkungan dapat memengaruhi perubahan jangka panjang pada otak. Pada individu yang mengalami trauma psikologis, seperti kekerasan atau bencana alam, amigdala—bagian otak yang terlibat dalam pengolahan emosi dan respons terhadap ancaman—dapat menjadi lebih aktif. Ini berpotensi menyebabkan kecemasan atau gangguan stres pasca-trauma (PTSD). Proses ini menunjukkan bagaimana pengalaman lingkungan yang buruk dapat mengubah otak dalam cara yang memengaruhi kesehatan mental dan perilaku jangka panjang.

3. Interaksi antara Genetik dan Lingkungan. Konsep yang semakin penting dalam studi otak dan perilaku adalah interaksi antara faktor genetik dan lingkungan. Faktor genetik dapat memengaruhi seberapa sensitif individu terhadap lingkungan mereka, sementara faktor lingkungan dapat memengaruhi bagaimana gen diekspresikan. Misalnya, individu dengan gen tertentu yang meningkatkan kerentanannya terhadap depresi mungkin lebih cenderung mengembangkan gangguan tersebut jika mereka juga menghadapi pengalaman hidup yang penuh tekanan atau traumatis.

Studi tentang gene-environment interactions telah menunjukkan bahwa pengaruh lingkungan tidak hanya tergantung pada faktor-faktor eksternal, tetapi juga pada bagaimana individu mewarisi kerentanannya terhadap kondisi tertentu. Salah satu contoh yang sering dikutip adalah gen serotonin transporter, yang dapat memengaruhi bagaimana individu merespons stres. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan variasi genetik tertentu pada gen ini lebih rentan terhadap gangguan kecemasan atau depresi ketika mereka menghadapi pengalaman hidup yang penuh stres, sedangkan individu tanpa variasi tersebut lebih dapat mengatasi stres tanpa mengembangkan gangguan tersebut.

4. Implikasi dalam Psikoterapi. Pemahaman tentang pengaruh genetik dan lingkungan pada otak memiliki implikasi penting dalam psikoterapi dan intervensi klinis. Mengingat bahwa faktor-faktor ini bekerja bersama untuk membentuk otak dan perilaku, psikoterapis dan profesional kesehatan mental dapat mengembangkan pendekatan yang lebih holistik dan disesuaikan untuk setiap individu. Misalnya, dalam terapi untuk gangguan kecemasan atau depresi, penting untuk mempertimbangkan baik faktor genetik yang mungkin mempengaruhi kerentanannya, serta faktor lingkungan yang dapat memperburuk atau memperbaiki kondisi tersebut.

Pendekatan berbasis epigenetik juga mulai diperkenalkan dalam terapi, di mana terapi atau perubahan gaya hidup dapat mempengaruhi ekspresi gen dan, pada gilirannya, memengaruhi kesejahteraan psikologis. Sebagai contoh, terapi kognitif atau terapi berbasis mindfulness dapat membantu individu mengelola stres dan mengurangi dampak negatif dari pengalaman traumatis, serta meningkatkan fungsi otak yang terkait dengan pengolahan emosi.

2.7. Gangguan Psikologis dan Neuroscience

Gangguan psikologis, seperti depresi, gangguan kecemasan, skizofrenia, dan gangguan obsesif-kompulsif (OCD), merupakan kondisi yang dapat sangat memengaruhi kualitas hidup individu. Penelitian neuroscience telah memberikan wawasan yang signifikan mengenai mekanisme biologis yang mendasari gangguan-gangguan ini, memungkinkan pemahaman yang lebih dalam tentang faktor-faktor genetik, neurokimia, dan struktur otak yang terlibat. Pengetahuan ini mendorong dikembangkannya intervensi terapeutik yang lebih tepat dan berbasis bukti untuk membantu individu yang mengalami gangguan psikologis., di antaranya sebagai berikut:

1. Depresi

Depresi adalah salah satu gangguan mental yang paling umum dan memiliki dampak signifikan terhadap fungsi

sosial, pekerjaan, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Secara biologis, depresi sering kali dikaitkan dengan ketidakseimbangan neurotransmitter di otak, terutama serotonin, norepinefrin, dan dopamin. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kadar neurotransmitter ini dapat mengganggu regulasi suasana hati dan motivasi, yang merupakan ciri khas dari depresi. Selain itu, penurunan aktivitas di bagian otak yang terkait dengan pengendalian emosi, seperti korteks prefrontal, dan peningkatan aktivitas di area yang terkait dengan respons stres, seperti amigdala, juga terlihat pada individu dengan depresi. Penting untuk dicatat bahwa meskipun ketidakseimbangan kimiawi memainkan peran besar dalam depresi, faktor lingkungan, seperti stres, trauma masa lalu, atau pola asuh yang buruk, juga dapat berkontribusi pada perkembangan gangguan ini. Interaksi antara faktor genetik dan lingkungan, yang dikenal sebagai *gene-environment interaction*, dapat meningkatkan kerentanannya terhadap depresi. Sebagai contoh, individu dengan riwayat keluarga depresi mungkin lebih rentan terhadap gangguan ini jika mereka juga mengalami stresor lingkungan yang berat. Terapi untuk depresi sering kali melibatkan obat-obatan yang bertujuan untuk menyeimbangkan kadar neurotransmitter di otak, seperti antidepresan (misalnya, *selective serotonin reuptake inhibitors/SSRIs*). Selain itu, terapi perilaku kognitif (CBT)

juga efektif dalam membantu individu dengan depresi mengubah pola pikir negatif dan meningkatkan pengendalian diri atas emosi mereka.

2. Gangguan Kecemasan.

Gangguan kecemasan melibatkan perasaan cemas berlebihan dan berkepanjangan yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Beberapa jenis gangguan kecemasan, seperti gangguan kecemasan umum (GAD), gangguan panik, dan fobia sosial, memiliki dasar biologis yang berkaitan dengan hiperaktivitas amigdala, yaitu bagian otak yang terlibat dalam pengolahan emosi dan respons terhadap ancaman. Amigdala yang terlalu aktif dapat menyebabkan individu merespons dengan kecemasan terhadap situasi yang sebenarnya tidak berbahaya. Neurotransmitter juga berperan dalam gangguan kecemasan, dengan serotonin, norepinefrin, dan *gamma-aminobutyric acid* (GABA) menjadi elemen kunci dalam pengaturan kecemasan. Ketidakseimbangan neurotransmitter ini dapat mengganggu kemampuan otak untuk mengendalikan respons emosional dan menciptakan perasaan cemas yang berlebihan. Selain faktor biologis, gangguan kecemasan juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti stres kronis, pengalaman traumatis, atau pola pengasuhan yang penuh kecemasan. Pengalaman masa kecil yang melibatkan ketidakstabilan emosional atau

pengabaian dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kecemasan di kemudian hari. Intervensi untuk gangguan kecemasan melibatkan kombinasi antara terapi psikologis, seperti terapi perilaku kognitif (CBT/ICBT) yang berfokus pada pemrograman ulang pola pikir cemas, dan pengobatan seperti obat penenang atau antidepresan yang membantu menstabilkan neurotransmitter. Teknik spiritual-religius dan kesadaran utuh (*mindfulness*) juga dapat sangat efektif dalam mengurangi kecemasan dengan mengajarkan individu cara mengelola respons emosional mereka.

3. Skizofrenia.

Skizofrenia adalah gangguan mental yang serius yang ditandai oleh halusinasi, delusi, dan gangguan dalam berpikir dan berbicara. Meskipun penyebab pasti skizofrenia tidak sepenuhnya dipahami, penelitian neuroscience telah menemukan hubungan yang kuat antara gangguan ini dengan ketidakseimbangan neurotransmitter dopamin di otak. Peningkatan aktivitas dopamin, terutama di jalur dopaminergik mesolimbik, diyakini bertanggung jawab atas munculnya halusinasi dan delusi tersebut. Gangguan struktural otak juga terlibat dalam skizofrenia. Penurunan volume otak, khususnya pada area seperti hippocampus, korteks prefrontal, dan thalamus, telah diamati pada individu dengan skizofrenia. Perubahan ini

dapat memengaruhi kemampuan kognitif, pengambilan keputusan, dan pengendalian diri, yang semuanya berperan dalam gangguan berpikir yang dialami oleh individu. Faktor genetik berperan besar dalam skizofrenia. Individu dengan riwayat keluarga skizofrenia memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengembangkan gangguan ini. Meskipun demikian, faktor lingkungan, seperti paparan stres atau infeksi virus pada masa kehamilan, dapat memengaruhi apakah seseorang yang memiliki kerentanannya terhadap skizofrenia. Pengobatannya biasanya melibatkan antipsikotik untuk menurunkan kadar dopamin di otak dan mengurangi gejala psikotik. Terapi psikososial, termasuk terapi perilaku dan rehabilitasi sosial, sangat penting dalam membantu individu skizofrenia dalam mengelola gejalanya dan berfungsi lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

4. Gangguan Obsesif-Kompulsif (OCD).

Gangguan obsesif-kompulsif (OCD) ditandai munculnya obsesi yang mengganggu pikiran dan kecemasan yang memaksa individu untuk melakukan tindakan kompulsif berulang-ulang. OCD sering dikaitkan dengan gangguan dalam sirkuit otak yang melibatkan korteks orbitofrontal, striatum, dan thalamus. Aktivitas berlebihan dalam sirkuit ini menyebabkan individu merasakan kebutuhan yang kuat untuk melakukan perilaku kompulsif guna meredakan kecemasan yang ditimbulkan oleh obsesi.

Penurunan kadar serotonin juga berperan dalam OCD, penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kadar serotonin dapat membantu mengurangi gejala OCD. Oleh karena itu, obat-obatan seperti *selective serotonin reuptake inhibitors* (SSRIs) sering digunakan untuk mengobati gangguan ini.

Selain faktor biologis tersebut, faktor lingkungan seperti stres atau pengalaman traumatis dapat memperburuk atau memicu gejala OCD pada individu yang rentan. Pengalaman masa kecil, seperti ketidakstabilan keluarga atau pengasuhan yang terlalu keras, juga dapat meningkatkan kerentanan terhadap OCD.

Untuk kasus OCD terapi perilaku kognitif (CBT&ICBT) sering digunakan, khususnya teknik yang disebut *exposure and response prevention* (ERP), yang melibatkan paparan individu terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan tanpa memberikan kesempatan untuk melakukan perilaku kompulsif.

BAB III

METODE PENELITIAN DALAM PSIKOLOGI

3.1 Pendahuluan

Para civitas akademika seringkali salah kaprah dalam penyebutan metode maupun metodologi penelitian. Padahal, kedua istilah tersebut memiliki makna yang berbeda. Metodologi mengandung makna sebagai sebuah ilmu, sedangkan metode mengandung makna sebagai sebuah cara. Menurut Azwar (2022), penelitian merupakan suatu proses kegiatan ilmiah yang bertujuan untuk mencari jawaban dari masalah. Meskipun demikian, penelitian tidak langsung memberi jawaban secara eksplisit, karena penelitian memberikan fakta dan kesimpulan yang dapat digunakan sebagai informasi dalam memecahkan masalah yang sedang diteliti. Oleh sebab itu, penelitian harus dilaksanakan secara sistematis dan terukur agar hasil penelitian dapat memberikan manfaat pada pemecahan masalah.

Masalah penelitian mempersempit topik menjadi sesuatu yang masuk akal untuk melakukan penelitian (Philip dkk., 2021). Lebih lanjut, Philip dkk. (2021) menjelaskan bahwa masalah penelitian merupakan hal yang fundamental pada penelitian apapun, sehingga masalah penelitian harus diuraikan secara jelas dan dapat mengekspresikan mengenai fokus penelitian, kondisi yang terjadi,

kesulitan-kesulitan yang dapat diatasi, atau bisa juga mengenai masalah yang terdapat pada literatur-literatur, Masalah penelitian bisa berasal dari kesenjangan antar teori, masalah yang belum ada solusinya hingga kini, serta kesenjangan yang berasal dari informasi dari teori dengan kondisi yang terjadi di lapangan yang perlu dijumpai. Azwar (2022) menjelaskan bahwa peneliti perlu memiliki kepekaan sosial untuk menentukan masalah penelitian, sehingga masalah penelitian yang dipilih adalah masalah yang tidak menimbulkan dampak yang tidak diinginkan.

3.2 Klasifikasi Metode Penelitian Psikologi

Mertens (2024) menggabungkan berbagai pendapat ahli dan menyimpulkan terdapat lima paradigma penelitian. *Pertama*, paradigma *postpositivist* yang terdiri dari penelitian eksperimen murni, kuasi eksperimen, korelasional, kausal-komparasi, *Randomized Controlled Trials* (RCTs). *Kedua*, paradigma konstruktivis yang terdiri dari naturalistik, fenomenologi, interaksi simbolik, etnografis, kualitatif, penelitian *participatory action*. *Ketiga*, paradigma transformatif yang meliputi teori kritis, neo-marxist, teori feminis, *critical race theory*, *freirean*, *participatory*, *emancipatory*, *queer theory*, teori-teori keadilan disabilitas, *action research*, penelitian yang berfokus pada kesetaraan dan hak asasi manusia. *Keempat*, paradigma pragmatik yang terdiri dari penelitian *mixed methods*, *mixed models*, dan *participatory*. *Kelima*, paradigma *indigenous* yang meliputi penelitian *culturally responsive* dan

postcolonial. Tulisan ini hanya berfokus pada penelitian kuantitatif (korelasional, komparasi, eksperimen, dan kausal) dan penelitian kualitatif (fenomenologi dan studi kasus).

3.2.1 Metode Penelitian Kuantitatif

Metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang membutuhkan data berupa angka. Philip dkk. (2021) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif menghasilkan data numerik, yang bertujuan agar hasil penelitian lebih konklusif dan dan hasil dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih besar. Coolican (2024) mendefinisikan metode penelitian kuantitatif sebagai sebuah pendekatan yang mengumpulkan data berupa angka yang meyakini bahwa ilmu pengetahuan pengukuran yang akurat.

1. Jenis Penelitian Kuantitatif

Karena memiliki hipotesis, maka penelitian kuantitatif membutuhkan uji hipotesis, sehingga peneliti bisa memutuskan menerima atau menolak hipotesis penelitian. Coolican (2024) mengartikan uji hipotesis adalah sebuah metode statistik yang menggunakan data sampel untuk mengevaluasi hipotesis tentang suatu populasi. Hipotesis penelitian harus sejalan tujuan dan jenis penelitian. Karmini (2020) menjelaskan bahwa terdapat dua jenis uji hipotesis, uji parametrik yang hasilnya dapat digeneralisasikan pada

kondisi populasi dan uji non parametrik yang hasilnya hanya berlaku pada kondisi sampel.

c. Penelitian Korelasi

Penelitian korelasi adalah penelitian yang menggunakan uji korelasi sebagai uji hipotesisnya. Hipotesis penelitian korelasi menyatakan hubungan dua variabel atau lebih (Karmini, 2020). Uji korelasi menghasilkan koefisien korelasi mulai dari -1,00 sampai 1,00, dimana semakin mendekati -1,00 atau 1,00, dikatakan korelasi semakin kuat dan koefisien korelasi sebesar 0 berarti tidak ada hubungan. Coolican (2024) mengidentifikasi korelasi ke dalam dua jenis, yaitu korelasi positif dan korelasi negatif. Korelasi positif terjadi ketika peningkatan skor suatu variabel diikuti oleh peningkatan skor variabel lainnya dan ditandai dengan koefisien korelasi bernilai positif, sedangkan korelasi negatif terjadi ketika peningkatan skor suatu variabel diikuti oleh penurunan skor variabel lainnya dan ditandai dengan koefisien korelasi bernilai negatif. Untuk menguji hipotesis korelasi, dapat digunakan Korelasi *Pearson Product Moment* atau *Spearman's rho*. Korelasi *Pearson Product Moment* adalah uji korelasi parametrik, sedangkan *Spearman's rho*

adalah uji korelasi non parametrik. Peneliti dapat menggunakan korelasi Pearson Product Moment jika data penelitian lolos uji normalitas dan linearitas. Jika salah satu syarat tersebut tidak memenuhi kriteria pengujian, maka dapat menggunakan *Spearman's rho*.

d. Penelitian Komparasi

Penelitian komparasi adalah penelitian yang menggunakan uji beda sebagai uji hipotesisnya. Gravetter dkk. (2021) menjelaskan bahwa uji beda dapat dilakukan pada sampel yang berbeda (*independent sample*) juga pada kondisi yang berbeda (*unrelated sample*). Dengan kata lain, untuk mengenali hal yang dibedakan, peneliti perlu mengenali bahwa hal yang dibedakan adalah sampel atau kondisi. Uji beda pada sampel yang berbeda dilakukan untuk membedakan suatu variabel interval ditinjau dari variabel nominal. Misalnya pada penelitian mengenai “Komitmen Organisasi Ditinjau dari Jenis Kelamin”, yang artinya komitmen organisasi akan dibedakan pada laki-laki dan perempuan. Laki-laki dan perempuan adalah sampel yang berbeda, sehingga dapat menggunakan uji beda *independent sample*. Uji beda dengan *independent sample* dapat dilakukan

dengan menggunakan uji parametrik Uji *Independent Sample T-Test* atau uji non parametrik yaitu uji Mann Whitney U. Uji parametrik harus memenuhi asumsi data berdistribusi normal, data interval, dan homogenitas (Coolican, 2024). Jika kelompok subjek yang dibedakan lebih dari dua, maka dapat menggunakan uji parametrik yaitu uji Anava dan uji non parametrik yaitu Kruskall-Wallis. Uji beda pada kondisi yang sama dilakukan untuk membedakan suatu variabel pada minimal dua kondisi yang berbeda. Biasanya digunakan pada konsep eksperimen. Misalnya pada penelitian mengenai *Mindfulness* pada Stres Akademik, artinya stres akademik akan dibedakan pada kondisi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *mindfulness*. Data yang digunakan adalah skor total dari pengukuran Stres Akademik pada kedua kondisi tersebut. Uji beda related sample dapat menggunakan Paired Sample T-Test untuk uji parametrik dan uji Wilcoxon Rank Test untuk uji non parametrik. Uji parametrik harus memenuhi asumsi data berdistribusi normal. Jika kondisi subjek yang dibedakan lebih dari dua, maka dapat digunakan *Repeated Measure* pada pengujian

parametrik dan untuk pengujian non parametrik dapat menggunakan uji *Friedmann*.

e. Penelitian Eksperimen

Azwar (2022) menjelaskan bahwa penelitian eksperimen adalah salah satu jenis penelitian kuantitatif dimana variabel bebasnya dimanipulasi menjadi sebuah perlakuan agar dapat berpengaruh pada peningkatan atau penurunan skor variabel terikat. Perlakuan pada penelitian eksperimen dapat berupa pelatihan, terapi, dll. Menurut Coolican (2024), terdapat dua jenis penelitian eksperimen, yaitu eksperimen murni yang melaksanakan proses *random assignment* dan eksperimen kuasi yang tidak melaksanakan proses *random assignment*. *Random assignment* adalah proses pengundian yang dilakukan peneliti untuk membagi sampel penelitian menjadi beberapa kelompok dalam penelitian eksperimen.

- Eksperimen Murni

Desain-desain eksperimen murni yang paling populer di kalangan peneliti adalah sebagai berikut:

Control Group Posttest-Only Design

Pada desain ini, peneliti melakukan *random assignment* di awal proses eksperimen untuk

membagi subjek dalam kelompok kontrol dan eksperimen. Selanjutnya, peneliti melaksanakan intervensi sebagai perlakuan pada penelitian eksperimen. Lalu, peneliti melakukan *posttest*, yaitu pengukuran variabel setelah subjek diberikan perlakuan. Gambaran desain ini adalah sebagai berikut:

RA	KE	-	X	O2
	KK	-	-	O2

Keterangan:

RA : *Random Assigment*

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

X : Perlakuan

O2 : *Posttest*

Azwar (2022) menjelaskan bahwa peneliti menganggap kedua kelompok setara pada awal eksperimen. Selain itu, desain ini dapat digunakan jika pelaksanaan pengukuran variabel sebelum perlakuan (*pretest*) tidak memungkinkan untuk dilakukan. Uji hipotesis pada desain ini hanya bisa dilakukan untuk membedakan kondisi setelah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kontrol, sehingga

peneliti dapat menggunakan uji *Independent Sample T-Test* atau uji Mann Whitney U.

Pretest-Posttest Control Group Design

Pada desain ini, peneliti melakukan *random assignment* di awal proses eksperimen untuk membagi subjek dalam kelompok kontrol dan eksperimen. Pengukuran variabel penelitian dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Gambaran desain ini adalah sebagai berikut:

	KE	O1	X	O2
RA	KK	O1	-	O2

Keterangan:

RA : *Random Assignment*

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

X : Perlakuan

O1 : *Pretest*

O2 : *Posttest*

Uji hipotesis pada desain ini dapat membedakan kelompok eksperimen dengan kontrol, baik pada kondisi sebelum maupun sesudah diberikan perlakuan, dengan menggunakan *Independent Sample T-Test* atau

uji Mann Whitney U. Selain itu, peneliti juga dapat menguji perbedaan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok, dengan menggunakan *Paired Sample T-Test* atau *Wilcoxon Rank Test*. Meskipun demikian, peneliti bisa menggabungkan keduanya, yaitu membedakan kelompok dan membedakan kondisi, dengan menggunakan *Anova Mixed Design*.

Solomon Four Group

Pada desain ini, *random assignment* di awal proses eksperimen untuk membagi subjek dalam dua kelompok kontrol dan dua kelompok eksperimen. *Pretest* dan *posttest* dikenakan pada satu kelompok kontrol dan satu kelompok eksperimen, sisanya hanya diberikan *posttest* saja. Gambaran desain eksperimen ini adalah sebagai berikut:

	KE-1	O1	X	O2
	KK-2	O1	-	O2
RA	KE-3	-	X	O2
	KK-4	-	-	O2

Keterangan:

RA : *Random Assigment*

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

X : Perlakuan

O1 : *Pretest*

O2 : *Posttest*

Uji hipotesis pada desain eksperimen ini sama dengan uji hipotesis pada *pretest-posttest control group design*. Jika peneliti ingin menguji perbedaan kelompok pada kondisi yang sama, maka dapat menggunakan *Independent Sample T-Test* atau uji Mann Whitney U. Jika peneliti ingin menguji perbedaan kondisi pada kelompok yang sama, maka dapat menggunakan *Paired Sample T-Test* atau *Wilcoxon Rank Test*. Meskipun demikian, peneliti bisa menggabungkan keduanya dengan menggunakan *Anova Mixed Design*.

- Eksperimen Kuasi

Desain-desain eksperimen kuasi ada melibatkan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dan kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan serta ada juga yang tanpa kelompok kontrol.

Desain-desain eksperimen kuasi yang paling populer di kalangan peneliti adalah sebagai berikut:

One-group Posttest-Only Design

Desain eksperimen ini hanya terdiri dari satu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan *posttest* saja. Biasanya, desain eksperimen ini dihindari karena tidak dapat membandingkan apapun, sehingga uji beda tidak dapat diterapkan pada desain ini. Jika peneliti ingin menggunakan analisis statistika, peneliti dapat menggunakan statistika deskriptif saja. Gambaran desain eksperimen ini adalah sebagai berikut:



Keterangan:

KE : Kelompok Eksperimen

X : Perlakuan

O2 : *Posttest*

One-group Pretest-Posttest Design

Desain eksperimen ini melengkapi kelemahan pada desain *one-group posttest-only design*, karena dilaksanakan *pretest*. Desain

eksperimen ini dimulai dengan *pretest*, dilanjutkan dengan pelaksanaan perlakuan, dan berakhir dengan *posttest*. Gambaran desain eksperimen ini adalah sebagai berikut:

$$\begin{array}{cc} \text{KE} & \text{O1} \\ & \text{X} \\ & \text{O2} \end{array}$$

Keterangan:

KE : Kelompok Eksperimen

X : Perlakuan

O1 : *Pretest*

O2 : *Posttest*

Uji hipotesis pada desain eksperimen ini dilakukan untuk menguji perbedaan kondisi subjek, sebelum dan sesudah perlakuan. Uji hipotesis yang dapat digunakan adalah *Paired Sample T-Test* atau *Wilcoxon Rank Test*.

The Repeated Design

Desain eksperimen ini mirip dengan *one-group posttest-posttest design*, namun diberikan sekali lagi pengukuran setelah *posttest*. Beberapa peneliti menyebut pengukuran setelah *posttest* disebut *follow up*. Gambaran desain eksperimen ini adalah sebagai berikut:

KE	O1	X	O2
	O3		

Keterangan:

KE : Kelompok Eksperimen

X : Perlakuan

O1 : *Pretest*

O2 : *Posttest*

O3 : *Follow Up*

Uji hipotesis pada desain eksperimen ini dilakukan untuk menguji perbedaan kondisi subjek, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan serta pasca *posttest*. Uji hipotesis yang dapat digunakan adalah *Repeated Measure* atau Friedmann.

Posttest-Only Design with Non-Equivalent Group

Desain ini mirip dengan desain *control group posttest-only design*, namun tanpa pelaksanaan *random assignment*. Pengukuran variabel penelitian dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Gambaran desain ini adalah sebagai berikut:

KE	-
	X
	O2
KK	-
	X
	O2

Keterangan:

KE : Kelompok Eksperimen

X : Perlakuan

O2 : *Posttest*

Uji hipotesis pada desain ini hanya bisa dilakukan untuk membedakan kondisi setelah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen dan kontrol adalah dua kelompok subjek yang berbeda, sehingga peneliti dapat menggunakan uji *Independent Sample T-Test* atau uji Mann Whitney U.

Untreated Control Group Design with Dependent Pretest and Posttest Sample

Desain ini mirip dengan desain *pretest-posttest control group design*, namun tanpa pelaksanaan *random assignment*. Pengukuran variabel penelitian dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan.

Gambaran desain ini adalah sebagai berikut:

KE	O1
	X
	O2
KK	O1
	X
	O2

Keterangan:

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

X : Perlakuan

O1 : *Pretest*

O2 : *Posttest*

Uji hipotesis pada desain eksperimen ini sama dengan uji hipotesis pada *pretest-posttest control group design*. Jika peneliti ingin menguji perbedaan kelompok pada kondisi yang sama, maka dapat menggunakan *Independent Sample T-Test* atau uji Mann Whitney U. Jika peneliti ingin menguji perbedaan kondisi pada kelompok yang sama, maka dapat menggunakan *Paired Sample T-Test* atau *Wilcoxon Rank Test*. Meskipun demikian, peneliti bisa menggabungkan keduanya dengan menggunakan *Anova Mixed Design*.

2. Jenis Penelitian Kuantitatif

Karena memiliki hipotesis, maka penelitian kuantitatif membutuhkan uji hipotesis, sehingga peneliti bisa memutuskan menerima atau menolak hipotesis penelitian. Coolican (2024) mengartikan uji hipotesis

adalah sebuah metode statistik yang menggunakan data sampel untuk mengevaluasi hipotesis tentang suatu populasi. Hipotesis penelitian harus sejalan tujuan dan jenis penelitian. Karmini (2020) menjelaskan bahwa terdapat dua jenis uji hipotesis, uji parametrik yang hasilnya dapat digeneralisasikan pada kondisi populasi dan uji non parametrik yang hasilnya hanya berlaku pada kondisi sampel.

a. Penelitian Korelasi

Penelitian korelasi adalah penelitian yang menggunakan uji korelasi sebagai uji hipotesisnya. Hipotesis penelitian korelasi menyatakan hubungan dua variabel atau lebih (Karmini, 2020). Uji korelasi menghasilkan koefisien korelasi mulai dari -1,00 sampai 1,00, dimana semakin mendekati -1,00 atau 1,00, dikatakan korelasi semakin kuat dan koefisien korelasi sebesar 0 berarti tidak ada hubungan. Coolican (2024) mengidentifikasi korelasi ke dalam dua jenis, yaitu korelasi positif dan korelasi negatif. Korelasi positif terjadi ketika peningkatan skor suatu variabel diikuti oleh peningkatan skor variabel lainnya dan ditandai dengan koefisien korelasi bernilai positif, sedangkan korelasi negatif terjadi ketika peningkatan skor suatu variabel diikuti oleh

penurunan skor variabel lainnya dan ditandai dengan koefisien korelasi bernilai negatif. Untuk menguji hipotesis korelasi, dapat digunakan Korelasi *Pearson Product Moment* atau *Spearman's rho*. Korelasi *Pearson Product Moment* adalah uji korelasi parametrik, sedangkan *Spearman's rho* adalah uji korelasi non parametrik. Peneliti dapat menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* jika data penelitian lolos uji normalitas dan linearitas. Jika salah satu syarat tersebut tidak memenuhi kriteria pengujian, maka dapat menggunakan *Spearman's rho*.

b. Penelitian Komparasi

Penelitian komparasi adalah penelitian yang menggunakan uji beda sebagai uji hipotesisnya. Gravetter dkk. (2021) menjelaskan bahwa uji beda dapat dilakukan pada sampel yang berbeda (*independent sample*) juga pada kondisi yang berbeda (*unrelated sample*). Dengan kata lain, untuk mengenali hal yang dibedakan, peneliti perlu mengenali bahwa hal yang dibedakan adalah sampel atau kondisi. Uji beda pada sampel yang berbeda dilakukan untuk membedakan suatu variabel interval ditinjau dari variabel nominal. Misalnya pada penelitian mengenai "Komitmen

Organisasi Ditinjau dari Jenis Kelamin”, yang artinya komitmen organisasi akan dibedakan pada laki-laki dan perempuan. Laki-laki dan perempuan adalah sampel yang berbeda, sehingga dapat menggunakan uji beda *independent sample*. Uji beda dengan *independent sample* dapat dilakukan dengan menggunakan uji parametrik Uji *Independent Sample T-Test* atau uji non parametrik yaitu uji Mann Whitney U. Uji parametrik harus memenuhi asumsi data berdistribusi normal, data interval, dan homogenitas (Coolican, 2024). Jika kelompok subjek yang dibedakan lebih dari dua, maka dapat menggunakan uji parametrik yaitu uji Anava dan uji non parametrik yaitu Kruskal-Wallis. Uji beda pada kondisi yang sama dilakukan untuk membedakan suatu variabel pada minimal dua kondisi yang berbeda. Biasanya digunakan pada konsep eksperimen. Misalnya pada penelitian mengenai Mindfulness pada Stres Akademik, artinya stres akademik akan dibedakan pada kondisi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan mindfulness. Data yang digunakan adalah skor total dari pengukuran Stres Akademik pada kedua kondisi tersebut. Uji beda related sample dapat menggunakan Paired Sample T-Test untuk uji

parametrik dan uji Wilcoxon Rank Test untuk uji non parametrik. Uji parametrik harus memenuhi asumsi data berdistribusi normal. Jika kondisi subjek yang dibedakan lebih dari dua, maka dapat digunakan *Repeated Measure* pada pengujian parametrik dan untuk pengujian non parametrik dapat menggunakan uji *Friedmann*.

c. Penelitian Eksperimen

Azwar (2022) menjelaskan bahwa penelitian eksperimen adalah salah satu jenis penelitian kuantitatif dimana variabel bebasnya dimanipulasi menjadi sebuah perlakuan agar dapat berpengaruh pada peningkatan atau penurunan skor variabel terikat. Perlakuan pada penelitian eksperimen dapat berupa pelatihan, terapi, dll. Menurut Coolican (2024), terdapat dua jenis penelitian eksperimen, yaitu eksperimen murni yang melaksanakan proses *random assignment* dan eksperimen kuasi yang tidak melaksanakan proses *random assignment*. *Random assignment* adalah proses pengundian yang dilakukan peneliti untuk membagi sampel penelitian menjadi beberapa kelompok dalam penelitian eksperimen.

- Eksperimen Murni

Desain-desain eksperimen murni yang paling populer di kalangan peneliti adalah sebagai berikut:

Control Group Posttest-Only Design

Pada desain ini, peneliti melakukan *random assignment* di awal proses eksperimen untuk membagi subjek dalam kelompok kontrol dan eksperimen. Selanjutnya, peneliti melaksanakan intervensi sebagai perlakuan pada penelitian eksperimen. Lalu, peneliti melakukan *posttest*, yaitu pengukuran variabel setelah subjek diberikan perlakuan. Gambaran desain ini adalah sebagai berikut:

	KE	-	X	O2
RA	KK	-	-	O2

Keterangan:

RA : *Random Assignment*

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

X : Perlakuan

O2 : *Posttest*

Azwar (2022) menjelaskan bahwa peneliti menganggap kedua kelompok setara pada

awal eksperimen. Selain itu, desain ini dapat digunakan jika pelaksanaan pengukuran variabel sebelum perlakuan (*pretest*) tidak memungkinkan untuk dilakukan. Uji hipotesis pada desain ini hanya bisa dilakukan untuk membedakan kondisi setelah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kontrol, sehingga peneliti dapat menggunakan uji *Independent Sample T-Test* atau uji Mann Whitney U.

Pretest-Posttest Control Group Design

Pada desain ini, peneliti melakukan *random assignment* di awal proses eksperimen untuk membagi subjek dalam kelompok kontrol dan eksperimen. Pengukuran variabel penelitian dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Gambaran desain ini adalah sebagai berikut:

	KE	O1	X	O2
RA	KK	O1	-	O2

Keterangan:

RA : *Random Assignment*

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

X : Perlakuan

O1 : *Pretest*

O2 : *Posttest*

Uji hipotesis pada desain ini dapat membedakan kelompok eksperimen dengan kontrol, baik pada kondisi sebelum maupun sesudah diberikan perlakuan, dengan menggunakan *Independent Sample T-Test* atau uji Mann Whitney U. Selain itu, peneliti juga dapat menguji perbedaan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok, dengan menggunakan *Paired Sample T-Test* atau *Wilcoxon Rank Test*. Meskipun demikian, peneliti bisa menggabungkan keduanya, yaitu membedakan kelompok dan membedakan kondisi, dengan menggunakan *Anova Mixed Design*.

Solomon Four Group

Pada desain ini, *random assignment* di awal proses eksperimen untuk membagi subjek dalam dua kelompok kontrol dan dua kelompok eksperimen. *Pretest* dan *posttest* dikenakan pada satu kelompok kontrol dan satu kelompok eksperimen, sisanya hanya

diberikan *posttest* saja. Gambaran desain eksperimen ini adalah sebagai berikut:

	KE-1	O1	X	O2
	KK-2	O1	-	O2
RA	KE-3	-	X	O2
	KK-4	-	-	O2

Keterangan:

RA : *Random Assignment*

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

X : Perlakuan

O1 : *Pretest*

O2 : *Posttest*

Uji hipotesis pada desain eksperimen ini sama dengan uji hipotesis pada *pretest-posttest control group design*. Jika peneliti ingin menguji perbedaan kelompok pada kondisi yang sama, maka dapat menggunakan *Independent Sample T-Test* atau uji Mann Whitney U. Jika peneliti ingin menguji perbedaan kondisi pada kelompok yang sama, maka dapat menggunakan *Paired Sample T-Test* atau *Wilcoxon Rank Test*. Meskipun demikian, peneliti bisa menggabungkan

keduanya dengan menggunakan *Anova Mixed Design*.

- Eksperimen Kuasi

Desain-desain eksperimen kuasi ada melibatkan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dan kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan serta ada juga yang tanpa kelompok kontrol. Desain-desain eksperimen kuasi yang paling populer di kalangan peneliti adalah sebagai berikut:

One-group Posttest-Only Design

Desain eksperimen ini hanya terdiri dari satu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan *posttest* saja. Biasanya, desain eksperimen ini dihindari karena tidak dapat membandingkan apapun, sehingga uji beda tidak dapat diterapkan pada desain ini. Jika peneliti ingin menggunakan analisis statistika, peneliti dapat menggunakan statistika deskriptif saja. Gambaran desain eksperimen ini adalah sebagai berikut:

KE -
X
O2

Keterangan:

KE : Kelompok Eksperimen

X : Perlakuan

O2 : *Posttest*

One-group Pretest-Posttest Design

Desain eksperimen ini melengkapai kelemahan pada desain *one-group posttest-only design*, karena dilaksanakan *pretest*. Desain eksperimen ini dimulai dengan *pretest*, dilanjutkan dengan pelaksanaan perlakuan, dan berakhir dengan *posttest*. Gambaran desain eksperimen ini adalah sebagai berikut:



Keterangan:

KE : Kelompok Eksperimen

X : Perlakuan

O1 : *Pretest*

O2 : *Posttest*

Keterangan: Uji hipotesis pada desain eksperimen ini dilakukan untuk menguji perbedaan kondisi subjek, sebelum dan sesudah perlakuan. Uji hipotesis yang dapat digunakan adalah *Paired Sample T-Test* atau *Wilcoxon Rank Test*.

The Repeated Design

Desain eksperimen ini mirip dengan *one-group posttest-posttest design*, namun diberikan sekali lagi pengukuran setelah *posttest*. Beberapa peneliti menyebut pengukuran setelah *posttest* disebut *follow up*. Gambaran desain eksperimen ini adalah sebagai berikut:

KE	O1	X	O2
	O3		

Keterangan:

KE : Kelompok Eksperimen

X : Perlakuan

O1 : *Pretest*

O2 : *Posttest*

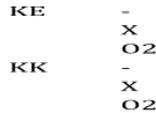
O3 : *Follow Up*

Uji hipotesis pada desain eksperimen ini dilakukan untuk menguji perbedaan kondisi subjek, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan serta pasca *posttest*. Uji hipotesis yang dapat digunakan adalah *Repeated Measure* atau *Friedmann*.

Posttest-Only Design with Non-Equivalent Group

Desain ini mirip dengan desain *control group posttest-only design*, namun tanpa

pelaksanaan *random assignment*. Pengukuran variabel penelitian dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Gambaran desain ini adalah sebagai berikut:



Keterangan:

KE : Kelompok Eksperimen

X : Perlakuan

O2 : *Posttest*

Uji hipotesis pada desain ini hanya bisa dilakukan untuk membedakan kondisi setelah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen dan kontrol adalah dua kelompok subjek yang berbeda, sehingga peneliti dapat menggunakan uji *Independent Sample T-Test* atau uji Mann Whitney U.

Untreated Control Group Design with Dependent Pretest and Posttest Sample

Desain ini mirip dengan desain *pretest-posttest control group design*, namun tanpa pelaksanaan *random assignment*. Pengukuran variabel penelitian dilakukan sebanyak dua

kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan.
Gambaran desain ini adalah sebagai berikut:

KE	O1
	X
	O2
KK	O1
	X
	O2

Keterangan:

KE : Kelompok Eksperimen

X : Perlakuan

O1 : *Pretest*

O2 : *Posttest*

Uji hipotesis pada desain eksperimen ini sama dengan uji hipotesis pada *pretest-posttest control group design*. Jika peneliti ingin menguji perbedaan kelompok pada kondisi yang sama, maka dapat menggunakan *Independent Sample T-Test* atau uji Mann Whitney U. Jika peneliti ingin menguji perbedaan kondisi pada kelompok yang sama, maka dapat menggunakan *Paired Sample T-Test* atau *Wilcoxon Rank Test*. Meskipun demikian, peneliti bisa menggabungkan keduanya dengan menggunakan *Anova Mixed Design*.

3. Teknik Pengumpulan Data

Riset-riset kuantitatif di bidang Psikologi menggunakan skala psikologi sebagai alat pengumpulan datanya. Azwar (2023) menjelaskan bahwa istilah skala psikologi mengacu pada suatu bentuk alat ukur yang mengungkap atribut non-kognitif. Skala psikologi yang memadai untuk digunakan perlu memenuhi kriteria psikometrik, yaitu valid dan reliabel. Dalam proses pengembangan alat ukur, aitem-aitem sebuah skala juga harus lolos daya diskriminasi aitem.

a. Validitas

Konsep validitas mengacu kepada kelayakan, kebermaknaan, dan kebermanfaatan inferensi tertentu yang dapat dibuat berdasarkan skor hasil tes yang bersangkutan (Azwar, 2023). Coolican (2024) menjelaskan bahwa validitas adalah mengenai apakah dalam pengukuran psikologis benar-benar membuat penilaian terhadap fenomena yang sedang diteliti. Jadi, validitas adalah sejauh mana alat ukur sesuai dengan tujuan ukurnya. Misalnya, jika ingin mengukur inteligensi, maka pertanyaan-pertanyaan harus mengungkap kecerdasan, bukan mengenai perasaan.

b. Reliabilitas

Konsep reliabilitas mengacu pada konsistensi, keterandalan, keterpercayaan, kestabilan, keajegan, dan sebagainya (Azwar, 2023). Menurut Coolican (2024), reliabilitas adalah sejauh mana hasil penelitian atau pengukuran dapat menghasilkan hasil yang serupa pada pengukuran berulang. Jadi, reliabilitas adalah sejauh mana hasil ukur dapat dipercaya, karena menghasilkan hasil yang relatif sama, selama tidak ada intervensi pada subjek yang diukur. Misalnya dilakukan tes IQ sekarang hasilnya IQ = 103, jika diukur dalam 6 bulan ke depan, hasilnya tidak jauh berbeda.

c. Daya Diskriminasi Aitem

Azwar (2023) menjelaskan bahwa para peneliti sering salah kaprah mengenai daya diskriminasi aitem dengan validitas, banyak yang menyamakan kedua hal tersebut. Padahal, kedua hal tersebut berbeda. Daya diskriminasi aitem adalah kemampuan sebuah aitem untuk membedakan subjek yang memiliki dan tidak dimiliki suatu atribut yang diukur. Hasil pengujian daya diskriminasi aitem menghasilkan indeks daya diskriminasi aitem yang ditunjukkan *item-total correlation* (r_{it}). Menurut Azwar (2023), r_{it} minimal sebesar 0,30, namun jika terlalu banyak aitem yang

tidak lolos bisa diturunkan, tetapi disarankan tidak di bawah 0,20.

3.2.2 Metode Penelitian Kuantitatif

Metode penelitian kualitatif adalah pendekatan penelitian yang melakukan eksplorasi mendalam pada subjek terbatas. Philip dkk. (2021) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif bersifat eksploratif untuk mendapatkan pemahaman tentang motivasi, alasan, dan opini yang mendasarinya atau untuk mengungkap tren dalam pemikiran dan opini. Metode kualitatif digunakan dalam penelitian yang dirancang untuk memberikan gambaran mendalam tentang program, praktik, atau lingkungan tertentu (Mertens, 2024). Berbeda dengan penelitian kuantitatif yang memiliki hipotesis, pada penelitian kualitatif menggunakan pertanyaan penelitian yang akan dijawab pada pembahasan hasil penelitian. Terdapat berbagai jenis penelitian kualitatif, namun paling sering digunakan dalam penelitian psikologi adalah fenomenologi dan studi kasus.

1. Jenis Penelitian Kualitatif

a. Fenomenologi

Menurut Willig (2022), fenomenologi berfokus pada fenomena yang muncul pada kesadaran yang berkaitan dengan lingkungan sekitar. Penelitian fenomenologi lebih luas cakupannya, tidak terfokus pada suatu lingkungan yang sama. Dilihat dari masalah penelitiannya, fenomenologi fokus pada masalah-

masalah umum dan tidak terfokus pada individu yang spesifik. Howitt (2019) menjelaskan bahwa penelitian fenomenologi dimulai dengan memastikan bahwa peneliti perlu memahami konsep penelitian fenomenologi. Selanjutnya, peneliti perlu memformulasikan pertanyaan penelitian, tetapi tidak spesifik, hanya berupa gambaran mengenai variabel yang akan diukur. Peneliti perlu menentukan subjek penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian dan karakteristik subjek yang diperlukan. Tahap selanjutnya adalah melakukan wawancara tetapi tidak terlalu terstruktur, agar peneliti menemukan berbagai pengalaman yang dialami oleh subjek penelitian. Dalam mewawancarai subjek penelitian, peneliti perlu mengarahkan subjek perlu membedakan antara fenomena yang dialami dengan persepsi mengenai fenomena yang sudah diinterpretasikan. Selain pengalaman, peneliti perlu memahami pemaknaan subjek terhadap fenomena yang dialami.

b. Studi Kasus

Penelitian studi kasus adalah suatu metode penelitian kualitatif yang mempelajari karakteristik subjek penelitian yang mengalami suatu kejadian atau situasi secara unik (Harahap, 2020). Jika dibandingkan dengan jenis fenomenologi, cakupan studi kasus lebih

spesifik. Penelitian kualitatif mengungkap bagaimana subjek penelitian menginterpretasikan peristiwa-peristiwa yang dialami (Ilhami dkk., 2024). Ilhami, dkk (2024) menjelaskan bahwa penelitian studi kasus dinilai dengan memilih kasus yang sesuai dengan tujuan penelitian, melakukan pengumpulan data, menganalisis data, dan melakukan perbaikan jika terdapat data yang perlu diperdalam agar hasil penelitian semakin kuat.

2. Teknik Pengumpulan Data Kualitatif

Data dalam penelitian kualitatif dikumpulkan melalui beberapa cara, di antaranya observasi dan wawancara. Meskipun demikian, data-data dokumentasi pun dapat menjadi sumber data dalam penelitian kualitatif. Dalam buku ini, hanya akan dibahas lebih spesifik mengenai observasi dan wawancara.

Wawancara dalam penelitian kualitatif melibatkan pertanyaan dan *probing* yang didesain oleh pewawancara yang dirancang untuk mendorong subjek berbicara secara bebas dan ekstensif tentang topik yang ditentukan oleh peneliti (Howitt, 2019). Lebih lanjut, Howitt (2019) menjelaskan bahwa dalam wawancara kualitatif, diperlukan pewawancara yang mampu menjadi pendengar aktif yang berkonsentrasi pada apa yang dikatakan subjek sementara memformulasikan pertanyaan untuk membantu subjek

dapat menjelaskan dan mengklarifikasi apa yang sudah disampaikan. Hal-hal yang diwawancarai adalah hal-hal yang tidak dapat diamati secara langsung, seperti proses berpikir, emosi, motivasi, dll.

Observasi kualitatif bersifat naturalistik, yaitu dilaksanakan pada suatu kejadian natural dan mengikuti alur alami kehidupan subjek (Hasanah, 2016). Dengan observasi kualitatif, peneliti dapat mengamati interaksi sosial, perilaku dan konteks yang sesuai dengan masalah penelitian (Bogdan & Biklen, 2017). Hal-hal yang dapat diobservasi adalah perilaku yang dapat diamati, sehingga peneliti perlu menulis hasil observasi secara tepat, yaitu tidak menulis kesimpulan perilaku tetapi benar-benar menuliskan perilaku hasil observasi.

3. Triangulasi Data Kualitatif

Triangulasi data didefinisikan sebagai proses membandingkan dua atau lebih pandangan yang berbeda pada hal yang sama, misalnya membandingkan hasil wawancara dengan observasi (Coolican, 2024). Triangulasi data penelitian kualitatif dilakukan untuk meningkatkan kredibilitas penelitian, melengkapi data, dan meningkatkan akurasi penelitian (Nurfajriani dkk., 2024). Triangulasi data kualitatif menjadi tahapan penting dalam penelitian karena dapat mengurangi subjektivitas dalam menyimpulkan data.

Mekarisce (2020) menjelaskan bahwa terdapat tiga cara dalam melakukan triangulasi, yaitu berdasarkan sumber, teknik, dan waktu. Triangulasi sumber dilakukan dengan mengambil data dari beberapa informan, bisa berupa orang-orang terdekat dari subjek penelitian. Triangulasi teknik dilakukan dengan cara mengambil data menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, misalnya observasi dan wawancara. Selain itu, triangulasi waktu biasanya data diambil pada waktu-waktu yang berbeda, misalnya pada pagi, siang, dan sore.

3.3 Populasi dan Sampel

Dalam penelitian psikologi dengan objek penelitiannya adalah perilaku manusia, populasi merupakan semua orang pada suatu lokasi penelitian yang memiliki ciri-ciri hampir serupa. Hal tersebut sejalan dengan Cote dkk. (2021) yang berpendapat bahwa populasi adalah kumpulan semua orang yang mempunyai ciri-ciri yang sama. Populasi adalah semua objek yang menjadi sasaran riset dan memiliki sifat yang serupa (Asari dkk., 2023). Pada kesempatan yang berbeda, Coolican (2024) mendefinisikan populasi sebagai seluruh kelompok atau kategori orang yang sampelnya dipilih.

Keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga menyebabkan tidak semua populasi diambil menjadi fokus penelitian (Azwar, 2022). Kondisi ini mengakibatkan hanya sebagian dari populasi saja yang diambil sebagai subjek penelitian, yang disebut sebagai sampel.

Gravetter dkk. (2021) menjelaskan bahwa sampel adalah sekelompok individu yang terpilih dari sebuah populasi, yang biasanya dimaksudkan untuk mewakili populasi dalam suatu penelitian. Untuk mengambil sampel dari sebuah populasi terdapat beberapa teknik, yaitu *probability* dan *non probability sampling*, yaitu sebagai berikut:

1. *Probability Sampling Technique*

Sugiyono (2020) menjelaskan bahwa *probability sampling technique* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih menjadi anggota sampel. *Probability sampling technique* terdiri dari berbagai jenis, di antaranya sebagai berikut:

- a. *Simple random sampling*, yang dilakukan dengan secara acak. Sampel dapat diambil dengan cara mengundi atau tanpa mengundi tetapi tetap mempertahankan objektivitas.
- b. *Stratified random sampling*, dilakukan pada populasi yang terdiri dari beberapa kelompok, lalu peneliti mengambil sampel pada masing-masing kelompok tersebut secara acak.
- c. *Cluster sampling*, dilakukan pada populasi yang memiliki beberapa kelompok, tetapi hanya fokus pada 1 kelompok saja. Misalnya, satu universitas terdiri dari 4 program studi sosial-humaniora dan 5 program studi

teknik. Untuk melaksanakan *cluster sampling*, hanya fokus pada salah satu kelompok tersebut namun tetap mengambil sampel secara acak.

2. *Non-Probability Sampling Technique*

Sugiyono (2020) mendefinisikan *non-probability sampling technique* sebagai teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan sampel yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih menjadi anggota sampel. *Non-probability sampling technique* terdiri dari berbagai jenis, di antaranya sebagai berikut:

- a. *Quota Sampling*, sampel diambil sebanyak jumlah tertentu yang dianggap dapat merefleksikan populasi. Misalnya, ditentukan 50 orang, maka jika data sudah mencapai 30 orang, peneliti berhenti mengambil data.
- b. *Incidental Sampling*, merupakan teknik pengambilan sampel tanpa kriteria, “dianggap” cocok dengan target penelitian. Di ambil di mana saja. Jarang digunakan, kesalahan terlalu besar
- c. *Purposive Sampling*, sampel diambil berdasarkan kriteria tertentu, sesuai dengan masalah penelitian. Teknik ini diterapkan pada peneliti yang mengetahui secara spesifik kriteria pada responden. Jarang sekali peneliti menetapkan jumlah sampel pada penelitian ini, karena ketersediaan sampel belum tentu sesuai dengan jumlah pada perencanaan, sehingga biasanya peneliti

menulis minimal 30 untuk memenuhi kriteria parametris saja.

- d. *Convenience Sampling*, merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan kemudahan dan ketersediaan data bagi peneliti.
- e. *Snowball Sampling*, disebut juga sampling bola salju, dimana sampel diambil dengan seperti “menggulingkan bola salju”. Responden diminta untuk mencari responden lain. 1 responden membawa beberapa orang lain. Cocok untuk penelitian survei yang membutuhkan responden dalam jumlah banyak.

BAB IV

ALIRAN-ALIRAN DALAM PSIKOLOGI

4.1 Aliran-Aliran dalam Psikologi

Psikologi, sebagai ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental, memiliki berbagai aliran yang berkembang seiring waktu. Setiap aliran ini muncul dengan pendekatan dan teori yang berbeda-beda terhadap pemahaman manusia. Berikut adalah penjelasan lengkap mengenai aliran-aliran utama dalam psikologi:

1. Psikologi Strukturalisme

Psikologi strukturalisme adalah salah satu aliran psikologi pertama yang berfokus pada analisis elemen-elemen dasar dari kesadaran manusia. Aliran ini dipelopori oleh Wilhelm Wundt, yang dikenal sebagai bapak psikologi modern, dan diteruskan oleh salah satu muridnya, Edward B. Titchener. Strukturalisme muncul pada akhir abad ke-19 dan menekankan pentingnya pemahaman tentang struktur dasar pengalaman sadar manusia. Fokus utama strukturalisme adalah mengidentifikasi komponen-komponen dasar dari kesadaran dan mempelajari bagaimana komponen-komponen tersebut saling berinteraksi untuk membentuk pengalaman yang lebih kompleks.

a. Dasar Pemikiran Psikologi Strukturalisme

Strukturalisme berupaya untuk menguraikan kesadaran manusia ke dalam elemen-elemen yang lebih sederhana. Wundt, yang mendirikan laboratorium psikologi pertama di Leipzig pada tahun 1879, mengembangkan metode yang dikenal dengan sebutan introspeksi terlatih. Introspeksi ini adalah teknik di mana individu dilatih untuk mengamati dan melaporkan pengalaman mereka secara langsung, seperti persepsi, perasaan, dan pikiran mereka. Wundt berpendapat bahwa dengan mengamati elemen-elemen dasar kesadaran ini secara sistematis, psikolog dapat membangun gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana pengalaman manusia terbentuk (Schultz & Schultz, 2016).

b. Pendekatan Metodologis

Salah satu ciri utama dari psikologi strukturalisme adalah penggunaan metode introspeksi. Introspeksi merupakan proses di mana individu secara terperinci mengamati dan melaporkan sensasi, perasaan, dan pikiran yang mereka alami saat terpapar pada rangsangan tertentu. Misalnya, dalam eksperimen tentang persepsi visual, individu akan diminta untuk mengamati objek dan melaporkan bagaimana objek tersebut terlihat dan terasa. Introspeksi ini bertujuan

untuk memecah pengalaman kesadaran menjadi elemen-elemen yang lebih dasar, seperti sensasi, perasaan, dan asosiasi yang membentuk persepsi keseluruhan. Namun, meskipun introspeksi memberikan wawasan penting dalam psikologi, metode ini juga banyak dikritik karena sifatnya yang subjektif dan sulit direplikasi (Titchener, 1896).

c. **Komponen-Komponen Utama dalam Psikologi Strukturalisme**

Menurut Titchener, ada tiga komponen utama yang membentuk pengalaman sadar manusia, yaitu:

- **Sensasi:** Elemen dasar yang berhubungan dengan persepsi inderawi, seperti warna, suara, atau rasa.
- **Perasaan:** Pengalaman emosional atau afektif yang terkait dengan sensasi, misalnya rasa senang, marah, atau netral.
- **Gambaran Pikiran:** Proses mental yang lebih kompleks, seperti ingatan atau refleksi, yang dibentuk dari asosiasi antara sensasi dan perasaan (Titchener, 1896).

Titchener berusaha untuk mengidentifikasi berbagai jenis sensasi dan afeksi yang membentuk pengalaman manusia. Meskipun psikologi strukturalisme berfokus pada analisis mendalam terhadap komponen-komponen ini, pendekatan ini terbilang terbatas karena

hanya berfokus pada analisis mental dan tidak mempertimbangkan faktor eksternal atau sosial yang mempengaruhi perilaku.

d. Pengaruh dan Kritik terhadap Strukturalisme

Meskipun strukturalisme memberikan kontribusi besar terhadap pengembangan metode ilmiah dalam psikologi, aliran ini akhirnya digantikan oleh aliran-aliran lain, seperti fungsionalisme yang dikembangkan oleh William James. Fungsionalisme lebih menekankan pada fungsi atau tujuan dari proses mental, daripada hanya menganalisis komponen-komponen dasar pengalaman. Kritik utama terhadap strukturalisme adalah ketergantungannya pada introspeksi, yang dianggap tidak objektif dan sulit diukur. Selain itu, pendekatan ini tidak memperhitungkan faktor-faktor kontekstual atau lingkungan dalam mempengaruhi perilaku manusia (Schultz & Schultz, 2016). Namun, meskipun strukturalisme tidak lagi menjadi aliran dominan dalam psikologi, kontribusinya terhadap perkembangan psikologi sebagai disiplin ilmu tetap penting. Strukturalisme membuka jalan bagi pendekatan-pendekatan ilmiah lainnya dalam psikologi dan memberikan dasar untuk pengembangan teori-teori tentang persepsi dan kognisi. Selain itu, Wundt dan Titchener berperan besar dalam menjadikan

psikologi sebagai bidang studi yang independen dari filosofi dan disiplin ilmu lainnya.

2. Psikologi Fungsionalisme

Psikologi fungsionalisme adalah aliran psikologi yang muncul pada akhir abad ke-19 dan awal abad ke-20 sebagai reaksi terhadap psikologi strukturalisme. Aliran ini dikembangkan oleh William James, John Dewey, dan beberapa tokoh lainnya yang berfokus pada fungsi dan tujuan dari proses mental serta bagaimana proses tersebut membantu individu beradaptasi dengan lingkungan mereka. Psikologi fungsionalisme tidak hanya tertarik pada analisis elemen-elemen dasar kesadaran seperti yang dilakukan oleh psikologi strukturalisme, tetapi lebih pada "fungsi" dari kesadaran dan bagaimana kesadaran itu berperan dalam bertahan hidup dan beradaptasi dengan lingkungan.

a. Dasar Pemikiran Psikologi Fungsionalisme

Fungsionalisme berakar dari pemikiran teori evolusi yang dikembangkan oleh Charles Darwin, yang berargumen bahwa organisme memiliki karakteristik tertentu karena mereka memberikan keuntungan dalam bertahan hidup dan bereproduksi. Fungsionalisme berfokus pada bagaimana proses mental seperti persepsi, memori, dan emosi berfungsi untuk membantu individu beradaptasi dengan dunia

mereka. William James, salah satu tokoh utama dalam fungsionalisme, berpendapat bahwa kesadaran itu bersifat dinamis, bukan sesuatu yang statis atau terpecah-pecah seperti yang diajarkan dalam psikologi strukturalisme. Menurut James, kesadaran adalah aliran berkelanjutan yang membantu individu berfungsi dalam dunia yang selalu berubah (James, 1890).

b. Pendekatan Metodologis

Berbeda dengan psikologi strukturalisme yang menggunakan introspeksi untuk mengurai elemen-elemen dasar kesadaran, psikologi fungsionalisme lebih menekankan pada pengamatan dan eksperimen untuk mempelajari bagaimana fungsi mental membantu individu dalam beradaptasi dengan lingkungan. Pendekatan ini juga dipengaruhi oleh prinsip seleksi alam dalam teori evolusi, yang menunjukkan bahwa karakteristik atau perilaku yang lebih efektif dalam beradaptasi dengan lingkungan akan lebih bertahan dan diturunkan ke generasi berikutnya. Oleh karena itu, fungsionalisme menekankan pentingnya mempelajari fungsi dan tujuan proses mental serta bagaimana proses tersebut berkontribusi pada kelangsungan hidup individu (Dewey, 1896).

- c. Konsep Utama dalam Psikologi Fungsionalisme
- Fungsi Kesadaran: Psikologi fungsionalisme berfokus pada fungsi atau tujuan dari kesadaran, bukannya hanya pada elemen-elemen kesadaran itu sendiri. James berpendapat bahwa kesadaran berfungsi untuk membantu kita beradaptasi dengan lingkungan dan mengambil keputusan yang lebih baik dalam situasi yang berubah (James, 1890). Oleh karena itu, proses mental seperti berpikir, memori, dan persepsi harus dipahami dalam konteks bagaimana mereka membantu kita bertahan hidup dan berkembang.
 - Adaptasi terhadap Lingkungan: Fungsionalisme sangat dipengaruhi oleh teori evolusi Darwinian, yang memandang perilaku dan proses mental sebagai adaptasi yang berkembang untuk membantu organisme bertahan hidup dalam lingkungan mereka. Proses mental dan perilaku yang memberikan keuntungan dalam beradaptasi dengan lingkungan akan lebih bertahan. Oleh karena itu, psikologi fungsionalisme menekankan studi tentang bagaimana individu berinteraksi dengan dunia mereka dan bagaimana proses mental berfungsi untuk memecahkan masalah praktis.

- Keterkaitan antara Pikiran dan Perilaku: Fungsionalisme juga memandang bahwa pikiran dan perilaku tidak bisa dipisahkan. Keduanya berfungsi untuk memenuhi tujuan yang lebih besar, yaitu membantu individu beradaptasi dengan situasi hidup mereka. Oleh karena itu, pengamatan terhadap perilaku individu dalam berbagai situasi merupakan bagian penting dalam memahami fungsi mental mereka (Dewey, 1896).

d. Pengaruh Psikologi Fungsionalisme

Psikologi fungsionalisme memberikan pengaruh yang besar terhadap berbagai bidang dalam psikologi, terutama dalam pengembangan cabang-cabang psikologi terapan seperti psikologi pendidikan, psikologi klinis, dan psikologi industri/organisasi. Pendekatan ini juga berperan dalam pengembangan psikologi perilaku, yang menekankan pengaruh lingkungan terhadap perilaku individu. Selain itu, fungsionalisme membuka jalan bagi pengembangan teori-teori psikologi kognitif dan pemahaman lebih lanjut tentang bagaimana otak memproses informasi. Meskipun fungsionalisme tidak lagi menjadi aliran utama dalam psikologi, pengaruhnya tetap terasa hingga saat ini. Banyak ide yang dikembangkan oleh para pemikir fungsionalisme kini menjadi dasar bagi

pendekatan-pendekatan psikologi modern, seperti psikologi evolusioner dan psikologi kognitif (Schultz & Schultz, 2016).

e. Kritik terhadap Fungsionalisme

Meskipun fungsionalisme memberikan kontribusi penting terhadap perkembangan psikologi, aliran ini juga mendapat kritik. Salah satu kritik utama adalah kurangnya fokus pada struktur mental dan lebih menekankan pada fungsi atau tujuan dari proses mental. Selain itu, karena fungsionalisme sangat dipengaruhi oleh teori evolusi, beberapa kritik menyatakan bahwa aliran ini terlalu fokus pada aspek adaptasi tanpa mempertimbangkan faktor-faktor sosial dan budaya yang juga mempengaruhi perilaku manusia. Kritik lainnya datang dari aliran behaviorisme, yang lebih menekankan pada perilaku yang dapat diamati dan menganggap proses mental sebagai hal yang sulit diukur secara ilmiah (Schultz & Schultz, 2016).

3. Psikoanalisis

Psikoanalisis adalah sebuah aliran dalam psikologi yang dikembangkan oleh Sigmund Freud pada akhir abad ke-19 dan awal abad ke-20. Aliran ini berfokus pada pemahaman pengaruh proses bawah sadar terhadap perilaku manusia, serta bagaimana konflik-konflik bawah sadar dapat

mempengaruhi pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang. Psikoanalisis bukan hanya sebuah teori mengenai struktur kepribadian, tetapi juga sebuah pendekatan dalam terapi psikologis yang bertujuan untuk mengungkapkan dan menyelesaikan konflik-konflik bawah sadar yang terkubur dalam diri individu.

a. Dasar Pemikiran Psikoanalisis

Freud mengembangkan teori psikoanalisis dengan berfokus pada pentingnya lapisan bawah sadar pikiran, yang berisi ingatan, perasaan, dan dorongan yang tidak disadari, namun sangat mempengaruhi perilaku manusia. Freud berpendapat bahwa banyak masalah psikologis dan emosional yang disebabkan oleh konflik-konflik bawah sadar yang berasal dari pengalaman masa kecil atau trauma yang belum diselesaikan. Oleh karena itu, terapi psikoanalitik berfokus pada menggali dan memahami pengalaman-pengalaman tersebut untuk membantu individu mengatasi masalah yang disebabkan oleh konflik bawah sadar (Freud, 1923).

b. Teori Struktur Kepribadian

Salah satu konsep utama dalam psikoanalisis adalah struktur kepribadian, yang terdiri dari tiga elemen: id, ego, dan superego. Masing-masing elemen ini memiliki fungsi yang berbeda dan berperan dalam membentuk perilaku manusia:

- Id adalah bagian dari kepribadian yang beroperasi berdasarkan prinsip kesenangan (pleasure principle). Id bertindak untuk memuaskan dorongan-dorongan instingtual dasar seperti lapar, haus, dan keinginan seksual tanpa memperhatikan konsekuensi sosial atau moral.
- Ego berfungsi sebagai mediator antara id dan realitas eksternal. Ego beroperasi berdasarkan prinsip realitas (reality principle) dan berusaha untuk menunda pemuasan dorongan id sampai saat yang tepat dan aman.
- Superego adalah bagian dari kepribadian yang berkembang dari norma-norma sosial dan moral yang diterima masyarakat. Superego bertindak sebagai pengawas yang mengatur dan mengkritik perilaku berdasarkan nilai-nilai yang diajarkan oleh orang tua dan budaya (Freud, 1923).

Ketiganya bekerja bersama untuk membentuk kepribadian seseorang, dan konflik antara ketiga elemen ini bisa menyebabkan kecemasan atau gangguan psikologis. Misalnya, dorongan id yang tidak dapat dipenuhi dapat menyebabkan perasaan cemas, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi bagaimana ego merespons situasi.

c. Mekanisme Pertahanan

Freud juga memperkenalkan konsep mekanisme pertahanan, yang adalah cara-cara yang digunakan oleh ego untuk melindungi diri dari kecemasan yang disebabkan oleh konflik antara id dan superego. Beberapa mekanisme pertahanan yang paling umum termasuk:

- Represi: Menekan dorongan atau kenangan yang mengganggu ke dalam bawah sadar.
- Proyeksi: Menyalahkan perasaan atau dorongan negatif yang tidak dapat diterima pada orang lain.
- Rasionalisasi: Memberikan alasan yang masuk akal untuk perilaku yang tidak rasional atau tidak etis.
- Sublimasi: Mengalihkan dorongan-dorongan sosial yang tidak diterima ke dalam kegiatan yang lebih dapat diterima atau produktif (Freud, 1923).

d. Tahapan Perkembangan Seksual Freud

Teori perkembangan Freud juga sangat penting dalam psikoanalisis. Freud berpendapat bahwa perkembangan kepribadian terjadi dalam serangkaian tahapan yang disebut tahapan perkembangan seksual. Setiap tahapan berfokus pada area tubuh tertentu yang menjadi sumber kesenangan utama pada periode tersebut. Lima tahapan utama dalam perkembangan seksual menurut Freud adalah:

- Tahap Oral (0-1 tahun): Kepuasan berasal dari mulut (mengisap, menggigit, dll.).
- Tahap Anal (1-3 tahun): Kepuasan berasal dari kontrol terhadap proses buang air besar dan buang air kecil.
- Tahap Faal (3-6 tahun): Kepuasan berasal dari eksplorasi alat kelamin dan peran gender.
- Tahap Laten (6-12 tahun): Fokus pada kegiatan sosial dan akademik, dengan minat seksual yang agak berkurang.
- Tahap Genital (12 tahun ke atas): Dorongan seksual kembali muncul dengan fokus pada hubungan yang matang dan seksual (Freud, 1905).

Jika seorang anak mengalami kesulitan atau frustrasi dalam salah satu tahap ini, Freud berpendapat bahwa mereka dapat mengembangkan gangguan kepribadian atau masalah emosional yang terkait dengan tahap tersebut.

e. Terapi Psikoanalisis

Psikoanalisis juga merupakan pendekatan terapi yang digunakan untuk mengungkapkan dan menyelesaikan konflik bawah sadar yang mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang. Dalam terapi ini, pasien sering kali diminta untuk berbaring di sofa dan berbicara bebas tentang pikiran, perasaan, dan kenangan mereka

(terutama yang tampaknya tidak relevan atau aneh). Teknik ini dikenal dengan sebutan asosiasi bebas. Terapi ini bertujuan untuk membantu individu menyadari perasaan dan dorongan bawah sadar mereka, yang dapat membawa pemahaman yang lebih baik tentang perasaan dan perilaku mereka. Selain itu, interpretasi mimpi juga merupakan bagian penting dari terapi psikoanalitik, karena Freud percaya bahwa mimpi adalah cara untuk memahami konflik bawah sadar.

f. Pengaruh dan Kritik terhadap Psikoanalisis

Psikoanalisis memiliki pengaruh yang besar dalam bidang psikologi, terutama dalam pemahaman tentang psikopatologi dan pengembangan terapi psikodinamik. Meskipun banyak konsep Freud yang masih dipelajari, psikoanalisis telah menerima banyak kritik, terutama terkait dengan kurangnya bukti empiris dan kesulitan dalam menguji teori-teori Freud secara ilmiah. Selain itu, beberapa kritik berpendapat bahwa psikoanalisis terlalu menekankan aspek seksual dalam perkembangan manusia dan sering kali mengabaikan faktor-faktor sosial dan budaya (Eysenck, 2013). Namun demikian, pengaruh Freud tetap kuat dalam teori dan praktik psikologi, dan banyak terapis modern

mengadopsi prinsip-prinsip psikoanalitik dalam bentuk yang lebih fleksibel dan berbasis bukti.

4. Behaviorisme

Behaviorisme adalah aliran dalam psikologi yang muncul pada awal abad ke-20, yang berfokus pada pengamatan dan analisis perilaku yang dapat diamati, mengabaikan proses mental yang tidak dapat diukur secara langsung. Aliran ini menekankan bahwa perilaku manusia dan hewan dipengaruhi oleh stimulus lingkungan dan dapat dipelajari melalui pengalaman, bukan oleh proses internal yang tidak dapat dilihat. John B. Watson, yang sering disebut sebagai bapak behaviorisme, adalah tokoh utama yang mengembangkan teori ini. Behaviorisme berkembang lebih lanjut melalui tokoh seperti B.F. Skinner dan Ivan Pavlov, yang memperkenalkan teori-teori penting tentang kondisioning yang memiliki dampak besar dalam psikologi.

5. Gestalt

Psikologi Gestalt adalah aliran dalam psikologi yang muncul pada awal abad ke-20 dan lebih menekankan pada pengamatan bagaimana individu mengorganisasi informasi dalam pola-pola yang bermakna, bukan sekadar gabungan dari bagian-bagian terpisah. Kata "Gestalt" sendiri berasal dari bahasa Jerman yang berarti "bentuk" atau "konfigurasi", yang merujuk pada cara manusia memandang objek sebagai keseluruhan, bukan hanya

sekadar elemen-elemen terpisah yang menyusunnya. Psikologi Gestalt dipelopori oleh Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, dan Kurt Koffka, yang masing-masing memberikan kontribusi penting dalam pengembangan teori ini.

6. Humanistik

Psikologi Humanistik adalah salah satu aliran dalam psikologi yang berkembang pada pertengahan abad ke-20, berfokus pada potensi manusia untuk tumbuh, berkembang, dan mencapai aktualisasi diri. Berbeda dengan aliran psikologi lainnya seperti behaviorisme dan psikoanalisis yang lebih menekankan pada pengaruh luar atau masa lalu, psikologi humanistik lebih berfokus pada pengalaman subjektif dan kesadaran individu tentang diri mereka serta kemampuan untuk membuat keputusan dan mengarahkan hidup mereka. Aliran ini dipopulerkan oleh tokoh-tokoh seperti Abraham Maslow, Carl Rogers, dan Rollo May, yang memiliki pandangan bahwa manusia pada dasarnya bersifat baik, kreatif, dan mampu mengatasi tantangan hidup.

7. Kognitivisme

Psikologi kognitivisme adalah aliran dalam psikologi yang berfokus pada proses mental yang terjadi di dalam pikiran manusia, seperti persepsi, ingatan, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. Kognitivisme berusaha untuk

memahami bagaimana individu memperoleh, menyimpan, dan menggunakan informasi. Berbeda dengan aliran sebelumnya, seperti behaviorisme yang menekankan pengamatan terhadap perilaku yang terukur, kognitivisme memandang proses mental sebagai hal yang penting untuk dijelaskan dan dipahami. Kognitivisme mulai berkembang pada akhir 1950-an dan awal 1960-an, dengan tokoh-tokoh utama seperti Jean Piaget, Jerome Bruner, dan Ulric Neisser yang memberikan kontribusi penting dalam pembentukan aliran ini.

8. Psikologi Sosial

Psikologi sosial adalah cabang psikologi yang mempelajari bagaimana individu dipengaruhi oleh keberadaan, tindakan, atau persepsi orang lain dalam konteks sosial. Fokus utama dari psikologi sosial adalah untuk memahami bagaimana interaksi sosial, norma-norma sosial, kelompok, serta pengaruh sosial dapat membentuk perilaku, sikap, kepercayaan, dan identitas individu. Aliran ini berusaha untuk menjelaskan fenomena seperti konformitas, kepatuhan, dinamika kelompok, stereotip, prasangka, dan perilaku prososial, dengan menganggap bahwa sebagian besar perilaku manusia dipengaruhi oleh faktor sosial. Tokoh utama dalam psikologi sosial termasuk Kurt Lewin, Solomon Asch, Leon Festinger, dan Stanley Milgram yang

masing-masing memberikan kontribusi besar terhadap perkembangan teori dan eksperimen dalam bidang ini.

9. Psikologi Evolusioner

Psikologi evolusioner adalah cabang dalam psikologi yang menggunakan prinsip-prinsip teori evolusi untuk memahami perilaku manusia. Berdasarkan pandangan ini, perilaku manusia dianggap sebagai hasil dari seleksi alam yang berlangsung selama ribuan tahun, yang mempengaruhi adaptasi fisik dan mental untuk meningkatkan peluang bertahan hidup dan reproduksi. Aliran ini berpendapat bahwa banyak aspek perilaku manusia, seperti kecemasan, hubungan sosial, preferensi pasangan, dan pola makan, dapat dijelaskan dengan cara mereka berfungsi dalam konteks sejarah evolusi manusia. Tokoh utama dalam pengembangan psikologi evolusioner termasuk Charles Darwin, Leda Cosmides, dan John Tooby.

10. Psikologi Biologis

Psikologi biologis, atau sering disebut juga dengan psikologi fisiologis, adalah cabang psikologi yang mempelajari hubungan antara proses biologis dan perilaku manusia. Fokus utama dari psikologi biologis adalah untuk memahami bagaimana otak, sistem saraf, hormon, dan neurotransmitter berfungsi dalam memengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku. Pendekatan ini menekankan pentingnya faktor biologis dalam menjelaskan perilaku

manusia dan berupaya mengidentifikasi mekanisme yang mendasari berbagai fenomena psikologis. Tokoh utama dalam psikologi biologis termasuk Roger Sperry, Michael Gazzaniga, dan Paul Broca, yang masing-masing memberikan kontribusi besar dalam bidang ini.

4.2 Perkembangan Psikologi Kontemporer

Psikologi kontemporer mengacu pada perkembangan terbaru dalam ilmu psikologi, yang mencakup berbagai aliran, pendekatan, dan teori yang berfokus pada pemahaman yang lebih holistik dan kompleks mengenai perilaku manusia. Seiring dengan perkembangan teknologi, serta kemajuan dalam pemahaman otak dan genetika, psikologi kontemporer semakin berfokus pada interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial dalam membentuk perilaku manusia. Berbagai pendekatan psikologi kontemporer mengintegrasikan temuan dari ilmu saraf, psikologi kognitif, serta pendekatan evolusioner, sosial, dan budaya.

1. Pendekatan Multidisipliner dalam Psikologi Kontemporer

Psikologi kontemporer menekankan pendekatan multidisipliner yang melibatkan berbagai disiplin ilmu untuk menjelaskan perilaku manusia secara lebih komprehensif. Salah satu terobosan besar adalah integrasi antara neurosains (ilmu saraf), psikologi kognitif, dan psikologi sosial. Neurosains, yang berfokus pada pemahaman otak dan sistem saraf, memberikan wawasan

penting tentang bagaimana struktur otak dan fungsi fisiologis mempengaruhi kognisi, emosi, dan perilaku. Di sisi lain, psikologi kognitif, yang mempelajari proses mental seperti persepsi, memori, dan pengambilan keputusan, memberikan kontribusi besar dalam memahami cara individu berpikir dan merespons lingkungan mereka. Psikologi sosial, yang mengkaji pengaruh sosial terhadap individu, menyoroti bagaimana faktor-faktor sosial dan budaya mempengaruhi sikap, hubungan, dan perilaku (Baumeister & Bushman, 2017).

2. Psikologi Kognitif dan Pengaruhnya dalam Psikologi Kontemporer

Salah satu bidang yang berkembang pesat dalam psikologi kontemporer adalah psikologi kognitif, yang mempelajari proses mental internal seperti persepsi, pemikiran, perhatian, memori, bahasa, dan pengambilan keputusan. Kognitif revolusi yang dimulai pada 1950-an membawa perubahan besar dalam cara psikologi memandang proses mental. Sebelumnya, psikologi didominasi oleh behaviorisme, yang hanya fokus pada perilaku yang dapat diamati. Namun, psikologi kognitif melihat manusia sebagai pemroses informasi yang aktif, yang menggunakan pengalaman dan pengetahuan untuk memengaruhi persepsi dan tindakannya. Pendekatan ini dipopulerkan oleh tokoh seperti Jean Piaget dan Noam Chomsky, yang

menunjukkan bagaimana perkembangan kognitif anak dan struktur bahasa dapat dijelaskan melalui teori-teori mental yang kompleks (Miller, 2003).

3. Neurosains Kognitif dan Psikologi Biologis

Neurosains kognitif, yang menggabungkan temuan dari psikologi dan ilmu saraf, juga berperan penting dalam psikologi kontemporer. Menggunakan teknologi seperti pemindaian otak fMRI, para ilmuwan kini dapat mempelajari cara otak berfungsi saat melakukan berbagai tugas kognitif, seperti mengingat informasi atau memecahkan masalah. Psikologi biologis, yang berfokus pada hubungan antara otak, sistem saraf, dan perilaku, semakin berkembang seiring dengan kemajuan dalam pemahaman tentang bagaimana faktor-faktor biologis, seperti neurotransmitter dan gen, memengaruhi kondisi psikologis. Penelitian ini membantu mengidentifikasi dasar biologis untuk berbagai gangguan mental, seperti depresi, skizofrenia, dan gangguan kecemasan (Gazzaniga, Ivry, & Mangun, 2018).

4. Psikologi Evolusioner dan Pendekatan Adaptif

Pendekatan psikologi evolusioner juga memainkan peran penting dalam psikologi kontemporer. Teori ini berfokus pada bagaimana perilaku manusia dapat dijelaskan melalui lensa evolusi dan seleksi alam. Menurut psikologi evolusioner, banyak perilaku manusia yang tampaknya

kompleks, seperti kecemasan, agresi, atau kecenderungan untuk menjalin hubungan sosial, berkembang sebagai strategi adaptif untuk meningkatkan kelangsungan hidup dan reproduksi dalam konteks lingkungan yang lebih primordial. Dengan menggunakan pendekatan ini, psikologi dapat menjelaskan perilaku manusia dengan cara yang lebih integratif dan komprehensif, menggabungkan aspek biologis dan psikologis dalam satu kerangka teori (Buss, 2015).

5. Psikologi Sosial dan Peran Lingkungan Sosial

Psikologi sosial juga memiliki tempat yang penting dalam perkembangan psikologi kontemporer. Bidang ini berfokus pada bagaimana individu dipengaruhi oleh orang lain, baik dalam kelompok kecil maupun masyarakat yang lebih besar. Teori-teori utama dalam psikologi sosial mencakup konsep-konsep seperti konformitas, kepemimpinan, agresi, prejudice, dan persepsi sosial. Salah satu penemuan penting dalam psikologi sosial adalah bagaimana individu cenderung mengubah sikap dan perilakunya berdasarkan pengaruh sosial, seperti tekanan kelompok, otoritas, atau norma sosial. Pemahaman tentang fenomena ini sangat relevan dalam konteks dinamika sosial modern, baik di tingkat individu maupun kelompok (Myers, 2010).

6. Psikologi Klinis dan Terapi Kontemporer

Psikologi klinis, yang berfokus pada diagnosis dan pengobatan gangguan mental, juga telah berkembang seiring dengan perkembangan psikologi kontemporer. Terapi kontemporer semakin berfokus pada pendekatan berbasis bukti, seperti terapi kognitif-behavioral (CBT), yang menekankan perubahan pola pikir dan perilaku yang maladaptif. Selain itu, pendekatan terapi lain, seperti terapi berbasis mindfulness (MBCT), yang menggabungkan teknik meditasi dan kesadaran, semakin populer dalam pengobatan depresi dan kecemasan. Fokus pada pengobatan berbasis bukti dan peningkatan kualitas hidup pasien menjadikan psikologi klinis semakin efektif dalam menangani berbagai gangguan mental (Beck, 2011).

7. Psikologi Positif: Fokus pada Kesejahteraan

Salah satu perkembangan yang menarik dalam psikologi kontemporer adalah munculnya psikologi positif, yang dipopulerkan oleh Martin Seligman pada akhir 1990-an. Psikologi positif berfokus pada studi tentang kekuatan psikologis, kebahagiaan, dan kesejahteraan individu. Alih-alih hanya menangani masalah atau gangguan, psikologi positif berupaya untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan kualitas hidup dan kebahagiaan. Penelitian dalam bidang ini mencakup topik-topik seperti optimisme, harapan, resiliensi, dan hubungan sosial positif.

Psikologi positif telah memberikan dampak yang besar pada cara kita memahami dan meningkatkan kesejahteraan manusia dalam konteks yang lebih luas (Seligman, 2002).

8. Psikologi Kontemporer dan Teknologi

Di era digital ini, teknologi juga memainkan peran penting dalam psikologi kontemporer. Penelitian psikologi semakin memanfaatkan big data dan analisis data untuk memahami tren perilaku manusia dalam konteks dunia maya. Penggunaan aplikasi dan platform media sosial memberikan wawasan baru mengenai perilaku sosial, interaksi antarindividu, serta dampak psikologis dari penggunaan teknologi. Selain itu, kemajuan dalam neuroteknologi, seperti penggunaan alat stimulasi otak non-invasif untuk terapi gangguan mental, membuka potensi baru dalam pengobatan dan pemahaman lebih dalam tentang hubungan antara otak dan perilaku manusia.

BAB V

PENGINDERAAN DAN PERSEPSI

Berbicara tentang psikologi, topik-topik seperti berpikir, belajar, mengingat, dan emosi sangat bergantung pada bagaimana seseorang menerima dan memproses informasi. Dalam proses ini, seseorang terlebih dahulu mengalami penginderaan (sensasi) sebelum akhirnya membentuk persepsi. Bab ini akan membahas dua aspek penting dalam psikologi: penginderaan (sensasi) dan persepsi. Penginderaan merupakan proses fisiologis yang memungkinkan kita menerima informasi dari lingkungan melalui organ-organ indera, sedangkan persepsi adalah proses psikologis yang menafsirkan dan memberikan makna pada informasi tersebut. Dengan memahami penginderaan dan persepsi, kita dapat memperoleh wawasan lebih dalam tentang bagaimana manusia mengalami dan merespons dunia di sekitar mereka.

5.1 Penginderaan (Sensasi)

1. Definisi Penginderaan (Sensasi)

Selama ini kita mengenal panca indera yang terdiri dari mata sebagai indera penglihatan, telinga sebagai indera pendengaran, hidung sebagai indera penciuman, lidah sebagai indera pengecap, dan kulit sebagai indera peraba.

Penginderaan (sensasi) merupakan tahap awal seseorang menerima informasi. Sensasi sendiri berasal dari kata “*sense*” yang artinya adalah alat penginderaan. Sensasi adalah proses penerimaan rangsangan dari lingkungan melalui organ-organ indra seperti penglihatan, pendengaran, peraba, penciuman, dan pengecapan. Sensasi bersifat pasif karena hanya melibatkan deteksi rangsangan tanpa interpretasi.

2. Jenis-jenis Indera

- a. Penglihatan (Visual): Mata menangkap cahaya dan mengubahnya menjadi impuls saraf.
- b. Pendengaran (Auditori): Telinga menangkap gelombang suara dan menerjemahkannya menjadi sinyal saraf.
- c. Peraba (Taktil): Kulit merasakan tekanan, suhu, dan nyeri.
- d. Penciuman (Olfaktori): Hidung mendeteksi molekul bau di udara.
- e. Pengecapan (Gustatori): Lidah mengenali rasa manis, asam, pahit, asin, dan umami.

3. Syarat-syarat Sensasi

- a. Adanya objek/stimulus

Sensasi hanya dapat terjadi jika ada objek atau rangsangan dari lingkungan yang dapat diterima oleh alat indera. Stimulus ini dapat bersifat fisik, seperti

cahaya, suara, bau, rasa, atau sentuhan. Stimulus memiliki beberapa karakteristik penting:

- Intensitas.

Besarnya stimulus mempengaruhi apakah dapat dirasakan atau tidak. Misalnya, suara yang terlalu pelan mungkin tidak terdengar.

- Durasi.

Stimulus harus memiliki durasi tertentu agar bisa dideteksi. Cahaya yang berkedip terlalu cepat mungkin tidak disadari.

- Kualitas Stimulus.

Jenis rangsangan juga berpengaruh, misalnya warna merah memiliki panjang gelombang cahaya yang berbeda dibandingkan biru, sehingga memberikan sensasi yang berbeda pula. Jika tidak ada stimulus yang cukup kuat atau berada dalam rentang yang dapat diterima oleh alat indera, maka sensasi tidak akan terjadi.

b. Reseptor dan sensoris yang baik

Agar suatu sensasi bisa diterima dengan baik, alat indera dan sistem saraf sensorik harus berfungsi optimal. Setiap alat indera memiliki reseptor khusus yang bertugas menangkap stimulus tertentu. Jika ada gangguan pada reseptor atau jalur sensorik, misalnya pada penderita gangguan penglihatan atau

pendengaran, maka sensasi dapat terganggu atau bahkan hilang sepenuhnya. Selain itu, sensitivitas alat indera berbeda pada tiap individu. Misalnya, ada orang yang lebih peka terhadap suara tinggi, sementara yang lain kurang sensitif terhadap bau tertentu. Sensitivitas ini dipengaruhi oleh faktor usia, kondisi kesehatan, dan adaptasi sensorik.

c. Pengalaman dan lingkungan budaya

Meskipun alat indera manusia bekerja dengan cara yang sama, pengalaman dan lingkungan budaya memainkan peran besar dalam bagaimana seseorang mengalami dan menginterpretasikan sensasi. Pengalaman sebelumnya dapat mengubah bagaimana seseorang merasakan suatu stimulus. Contohnya, seseorang yang terbiasa makan makanan pedas mungkin tidak merasa cabai terlalu menyengat dibandingkan seseorang yang jarang makan pedas. Pengalaman ini berperan dalam adaptasi sensorik, yaitu ketika seseorang terbiasa terhadap stimulus tertentu sehingga sensasinya berkurang. Misalnya, seseorang yang tinggal di daerah dekat rel kereta api mungkin lama-kelamaan tidak terlalu memperhatikan suara kereta yang lewat. Selain itu, budaya tempat seseorang tumbuh dan berkembang juga membentuk cara mereka mengalami sensasi.

Misalnya, beberapa masyarakat lebih sensitif terhadap nada dan suara tertentu, misalnya orang yang tumbuh di lingkungan dengan kebiasaan berbicara dengan nada yang rendah (seperti Jawa) cenderung lebih peka terhadap perbedaan nada dalam berbicara. Contoh lainnya, orang dari budaya yang terbiasa menggunakan rempah-rempah kuat dalam makanan akan memiliki persepsi rasa yang berbeda dibandingkan dengan orang yang tidak terbiasa dengan rempah-rempah tersebut. Budaya juga dapat memengaruhi batas ambang sensasi, yaitu seberapa kecil atau besar suatu stimulus dapat dirasakan oleh seseorang.

4. Ambang Sensasi

Ambang sensasi adalah batas minimum suatu stimulus yang dapat dideteksi oleh alat indera manusia. Dengan kata lain, ambang sensasi menentukan seberapa kecil atau besar suatu rangsangan harus ada sebelum kita dapat menyadarinya (Schiffman & Kanuk, 2000). Ambang sensasi ini penting dalam psikologi karena membantu memahami bagaimana manusia menangkap dan memproses rangsangan dari lingkungan. Terdapat 2 jenis ambang sensasi, yaitu:

- a. Ambang mutlak (*absolute threshold*), yaitu intensitas minimum suatu rangsangan agar dapat dideteksi.

Titik di mana seseorang dapat membedakan antara keberadaan suatu stimulus dan ketiadaannya disebut sebagai ambang absolut individu terhadap stimulus tersebut. Contoh: cahaya paling redup yang masih bisa terlihat dalam kegelapan, suara paling pelan yang masih bisa didengar dalam keheningan, atau bau paling samar yang masih bisa dikenali.

- b. Ambang perbedaan (*difference threshold*) atau *just noticeable difference* (JND) yaitu perbedaan minimum antara dua rangsangan yang dapat dideteksi. Contohnya: seberapa banyak volume suara harus dinaikkan sebelum terdengar lebih keras, atau seberapa besar perubahan suhu sebelum seseorang merasakan perbedaannya. Ambang diferensial mengikuti “Prinsip Weber” yang menyatakan bahwa semakin besar intensitas awal suatu stimulus, semakin besar perubahan yang diperlukan agar perbedaannya terasa. Misalnya, jika kita sedang berada di ruangan terang, sedikit peningkatan cahaya mungkin tidak terasa, tetapi dalam ruangan gelap, cahaya kecil saja sudah tampak jelas.

5. Contoh Penerapan Sensasi dalam Ilmu Psikologi

Sensasi memainkan peran besar dalam ilmu psikologi, contohnya dalam psikologi komunikasi, baik dalam komunikasi verbal maupun nonverbal. Dalam komunikasi

lisan, perbedaan nada dan volume suara memengaruhi cara pesan diterima. Suara yang lembut dapat memberikan kesan menenangkan, sementara suara yang tegas menunjukkan otoritas. Orang yang berbicara terlalu cepat atau terlalu pelan dapat memengaruhi pemahaman pendengar terhadap pesan yang disampaikan. Sedangkan dalam komunikasi nonverbal contohnya adalah sentuhan dalam komunikasi (haptik) di mana dalam beberapa budaya, berjabat tangan erat menunjukkan kepercayaan diri, sementara sentuhan ringan di bahu bisa menunjukkan empati. Dengan memahami bagaimana pancaindra menangkap dan memproses rangsangan, kita dapat mengoptimalkan cara menyampaikan pesan agar lebih efektif dan mudah dipahami oleh audiens.

Sensasi juga dapat diterapkan dalam bidang psikologi konsumen di mana sensasi berperan penting dalam memengaruhi cara konsumen merasakan, memahami, dan merespons suatu produk atau layanan. Contohnya: toko roti atau kafe sengaja menyebarkan aroma kopi atau roti panggang untuk menarik pelanggan, supermarket atau mal sering memutar musik lembut untuk membuat konsumen lebih santai dan berbelanja lebih lama. Selain itu, konsep *just noticeable difference (jnd)* juga diterapkan dalam psikologi konsumen, khususnya dalam hal pemasaran. Contohnya: perusahaan menaikkan harga

sedikit demi sedikit agar tidak terlalu terlihat oleh konsumen, atau untuk mengurangi biaya produksi tanpa membuat konsumen sadar, perusahaan kadang mengurangi isi produk daripada menaikkan harga.

5.2 Persepsi

Jika penginderaan mengacu pada proses fisiologis yang melibatkan organ-organ indra dalam mendeteksi rangsangan, sementara persepsi adalah proses psikologis yang menafsirkan dan memberikan makna pada informasi sensorik tersebut. Persepsi berasal dari bahasa Latin, yaitu *perceptio*, yang berarti proses menyusun, mengenali, dan menafsirkan informasi sensorik. Persepsi adalah proses aktif yang melibatkan seleksi, organisasi, dan interpretasi informasi sensorik agar menjadi pengalaman yang bermakna. Meskipun setiap individu menggunakan alat indera yang sama untuk menerima stimulus, namun persepsi yang dihasilkan dapat bervariasi antara satu orang dengan yang lainnya.



Gambar tersebut menunjukkan bahwa persepsi tidak selalu objektif karena setiap individu memproses informasi berdasarkan pengalaman dan lingkungan mereka. Ketidaksamaan dalam persepsi dapat menyebabkan kesalahpahaman dalam komunikasi, terutama antara orang dengan latar belakang budaya yang berbeda.

1. Proses Terjadinya Persepsi

Proses dasar dalam persepsi terdiri dari beberapa tahap yang memungkinkan individu menangkap, menginterpretasikan, dan memahami informasi dari lingkungan. Qiong, (2017) menyebutkan proses persepsi terdiri dari tiga tahap utama, yaitu:

a. Seleksi

Pada tahap awal ini, individu hanya menangkap sebagian dari stimulus yang ada di lingkungan untuk menghindari kelebihan informasi. Seleksi ini dipengaruhi oleh faktor perhatian dan ketertarikan seseorang. Seperti dalam pembuatan peta, informasi yang dianggap kurang penting dapat diabaikan agar informasi utama lebih jelas. Namun, seleksi ini juga dapat menyebabkan persepsi yang parsial, yang berpotensi menimbulkan kesalahpahaman, terutama dalam komunikasi antarbudaya.

b. Organisasi

Setelah informasi dipilih, otak mengatur dan

mengelompokkan stimulus tersebut ke dalam pola yang bermakna. Proses ini disebut kategorisasi, di mana individu mengelompokkan orang, benda, atau kejadian berdasarkan karakteristik tertentu, seperti warna, bentuk, atau ukuran. Organisasi ini memberikan struktur pada pengalaman manusia dan membuat persepsi lebih stabil.

c. Interpretasi

Tahap terakhir adalah memberikan makna pada informasi yang telah dipilih dan disusun. Interpretasi ini bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh pengalaman serta latar belakang budaya seseorang. Misalnya, kedatangan polisi di tempat kejadian bisa dianggap sebagai pertolongan bagi korban tetapi sebagai ancaman bagi pelaku. Perbedaan budaya juga memengaruhi interpretasi, seperti cara orang memahami *gesture* atau perilaku sosial.

2. Faktor-Faktor yang Memiliki Peran Persepsi

Persepsi tidak terjadi secara acak, tetapi dipengaruhi oleh banyak faktor internal (dari dalam individu) dan eksternal (dari lingkungan). Kesadaran terhadap faktor-faktor ini dapat membantu kita memahami mengapa orang memiliki pandangan yang berbeda terhadap situasi yang sama. (Walgito, 2010) menyebutkan faktor-faktor yang berperan dalam persepsi, yaitu:

a. Objek yang dipersepsi

Objek di sekitar kita menghasilkan stimulus yang dapat mempengaruhi alat indera atau reseptor sensorik dalam tubuh manusia. Stimulus ini bisa berasal dari lingkungan eksternal, yaitu dari luar individu yang sedang mempersepsi, seperti suara, cahaya, bau, atau sentuhan yang diterima melalui panca indera. Selain itu, stimulus juga dapat muncul dari dalam diri individu itu sendiri, seperti rasa lapar, haus, atau emosi yang langsung memengaruhi sistem saraf penerima yang berfungsi sebagai reseptor. Meskipun kedua jenis stimulus ini berperan dalam proses persepsi, pada kenyataannya, sebagian besar stimulus yang diterima oleh manusia berasal dari lingkungan luar. Misalnya, saat seseorang melihat sebuah objek, cahaya yang dipantulkan oleh objek tersebut mengenai mata dan diteruskan ke otak untuk diinterpretasikan. Begitu pula saat mendengar suara, getaran gelombang suara ditangkap oleh telinga dan diterjemahkan sebagai informasi yang bermakna. Dengan demikian, proses persepsi sangat bergantung pada rangsangan eksternal yang masuk melalui reseptor sensorik sebelum akhirnya diolah oleh sistem saraf pusat.

b. Alat indera, syaraf, dan pusat susunan syaraf

Indera atau reseptor berfungsi sebagai penerima utama berbagai stimulus yang berasal dari lingkungan sekitar maupun dari dalam tubuh individu. Reseptor ini tersebar di berbagai bagian tubuh, seperti mata untuk menangkap rangsangan visual, telinga untuk mendeteksi gelombang suara, kulit untuk merasakan sentuhan, panas, atau tekanan, serta hidung dan lidah untuk mengenali bau dan rasa. Namun, proses persepsi tidak berhenti hanya pada penerimaan stimulus oleh reseptor. Agar informasi yang diterima dapat diproses dan menghasilkan suatu persepsi yang bermakna, diperlukan peran saraf sensoris. Saraf sensoris berfungsi sebagai jalur penghantar yang membawa impuls dari reseptor menuju pusat sistem saraf, yaitu otak. Di dalam otak, informasi ini kemudian diolah, diinterpretasikan, dan diberikan makna sesuai dengan pengalaman serta pengetahuan individu. Selain itu, dalam beberapa kondisi, setelah otak memproses informasi yang diterima, tubuh mungkin perlu memberikan respons terhadap stimulus tersebut. Untuk menjalankan respons ini, sistem saraf motoris berperan penting. Saraf motoris bertugas mengirimkan perintah dari otak menuju organ atau otot yang bertanggung jawab atas gerakan

atau reaksi tertentu. Misalnya, ketika seseorang menyentuh benda panas, reseptor di kulit akan mengirimkan sinyal ke otak melalui saraf sensoris, otak kemudian mengolah informasi tersebut, dan akhirnya mengirimkan sinyal melalui saraf motoris agar tangan segera ditarik untuk menghindari luka. Dengan demikian, proses persepsi dan respons melibatkan kerja sama antara reseptor sebagai penerima stimulus, saraf sensoris sebagai penghantar informasi menuju otak, serta saraf motoris sebagai penggerak reaksi yang diperlukan terhadap stimulus yang telah diolah.

c. Atensi (Perhatian)

Dalam proses menyadari sesuatu atau membentuk suatu persepsi, atensi memegang peranan yang sangat penting. atensi berfungsi sebagai langkah awal yang diperlukan untuk mempersiapkan individu dalam menerima, memahami, serta menginterpretasikan berbagai stimulus yang diterima oleh pancaindra. Tanpa adanya atensi yang cukup, individu cenderung mengalami kesulitan dalam menangkap informasi secara efektif, sehingga proses persepsi tidak akan berlangsung dengan optimal. Atensi dapat diartikan sebagai pemusatan atau konsentrasi dari seluruh aktivitas mental dan

kognitif individu terhadap suatu objek, peristiwa, atau rangsangan tertentu yang dianggap penting. Ketika seseorang memberikan atensi pada suatu hal, maka energi mentalnya akan lebih terfokus pada aspek tersebut, sementara hal-hal lain yang kurang relevan akan diabaikan atau hanya diperhatikan secara sekilas. Misalnya, dalam situasi belajar di kelas, seorang siswa yang memperhatikan penjelasan guru dengan seksama akan lebih mudah memahami materi dibandingkan dengan siswa yang atensinya teralihkan oleh suara bising di luar ruangan. Selain itu, atensi juga dapat melibatkan proses selektif, di mana individu secara sadar atau tidak sadar memilih rangsangan mana yang akan diterima dan diolah lebih lanjut dalam pikirannya. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat atensi seseorang antara lain tingkat ketertarikan terhadap suatu hal, motivasi, relevansi dengan kebutuhan individu, kondisi emosional, serta lingkungan di sekitarnya. Semakin besar minat seseorang terhadap suatu objek atau informasi, semakin besar pula tingkat atensinya, sehingga kemungkinan untuk membentuk persepsi yang akurat menjadi lebih tinggi.

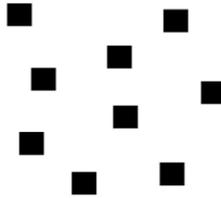
3. Teori Gestalt

Teori Gestalt dikemukakan oleh Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, and Kurt Koffka. Gestalt berpendapat bahwa kita memahami dunia sebagai kesatuan yang utuh, di mana makna muncul dari keseluruhan konfigurasi, bukan hanya dari bagian-bagian individual (Khatun, 2024). Teori Gestalt yang juga dikenal sebagai gestaltisme atau konfigurasionisme, merupakan aliran dalam psikologi yang menekankan pendekatan holistik terhadap persepsi. Teori ini mengusulkan bahwa otak manusia memahami objek dan pengalaman sebagai suatu kesatuan yang utuh, bukan sekadar hasil penjumlahan dari bagian-bagiannya. Wertheimer, dkk. melakukan berbagai penelitian eksperimental dalam bidang persepsi, yang kemudian mengarah pada penemuan beberapa hukum persepsi, yaitu:

a. Hukum *Proximity* (Kedekatan)

Hukum ini menyatakan bahwa ketika suatu stimulus berada dalam jarak yang berdekatan satu sama lain, kita cenderung mempersepsinya sebagai satu kesatuan atau bentuk yang utuh (gestalt) (Walgitto, 2010).

“A”



“B”



Prinsip kedekatan terlihat pada Gambar A dan B. Pada Gambar B, kita melihat pola titik-titik secara acak karena jaraknya tidak merata. Desainer sering memanfaatkan prinsip kedekatan ini untuk menunjukkan hubungan antara objek-objek dalam suatu desain. Seperti contoh desain logo unilever berikut:



Dari gambar di atas terlihat bahwa, logo Unilever terdiri dari beberapa bentuk kecil, namun huruf "U" muncul sebagai hasil kombinasi dari elemen-elemen kecil tersebut.

b. Hukum *Closure* (Kelengkapan)

Hukum ini menyatakan bahwa dalam proses persepsi, manusia cenderung melengkapi informasi yang tidak utuh agar membentuk kesatuan yang lebih sempurna

dan bermakna (Walgito, 2010). Misalnya, saat kita melihat tulisan dengan huruf yang tidak sempurna, seperti "terma ksh", kita tetap dapat memahami dan mengartikannya sebagai "terima kasih" meskipun ada bagian yang hilang.

c. Hukum *Similarity* (Kesamaan)

Ketika suatu benda, objek, atau elemen memiliki karakteristik yang serupa secara visual, kita cenderung mempersepsinya sebagai satu kelompok. Contohnya, saat menonton pertandingan sepak bola, pemain yang mengenakan seragam dengan warna dan desain yang sama akan dipersepsikan sebagai satu kesatuan, sementara tim lawan dengan seragam berbeda akan terlihat sebagai kelompok yang terpisah.

d. Hukum *Continuity* (Kontinuitas)

Prinsip kontinuitas dalam teori Gestalt menyatakan bahwa kita cenderung mengelompokkan elemen-elemen yang tampak mengikuti jalur kontinu dalam arah tertentu. Mata manusia secara alami mengikuti jalur, garis, dan kurva dalam sebuah desain serta lebih memilih melihat aliran visual yang berkesinambungan daripada objek-objek yang terpisah. Bahkan ketika jalur tersebut terhalang oleh suatu rintangan atau tampak terputus oleh elemen

visual lain yang saling bertaut atau membelahnya, mata manusia tetap cenderung mengikuti aliran tersebut.

Gambar 1. Contoh Hukum *Continuity*

Berdasarkan hukum *continuity*, kita melihat tulisan gambar di atas sebagai “Promo Murah Akhir Tahun” bukan “Promo Akhir Murah Tahun”.

e. Hukum *Figure-Ground*

Salah satu prinsip dasar dalam teori Gestalt adalah perbedaan antara *figure* dan *ground*. Pikiran kita secara otomatis mempersepsi objek sebagai *figure* dan *ground* yang mengelilinginya, sehingga mempermudah kejelasan dan pemahaman dalam persepsi visual (Khatun, 2024). Ketika seseorang melakukan persepsi terhadap sesuatu, hal yang tidak menjadi pusat perhatian akan berperan sebagai latar belakang atau *ground*. Hubungan antara *figure* dan *ground* bersifat dinamis, di mana keduanya dapat bergantian peran, setiap *ground* berpotensi menjadi *figure* dalam situasi yang berbeda. Contohnya dalam foto, subjek utama (misalnya orang) dianggap sebagai

figure, sementara latar belakang seperti pemandangan atau gedung adalah *ground*.

f. Hukum *Pragnanz*

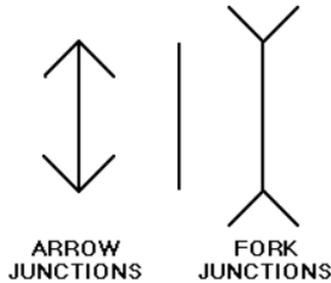
Prinsip *Pragnanz* mengacu pada sesuatu yang memiliki arti, penting, atau bermakna (Walgito, 2010). Menurut hukum ini, persepsi cenderung membentuk kesatuan yang utuh dan bermakna. Para ahli Gestalt menganggap prinsip ini sebagai dasar utama dalam teori persepsi mereka. Contohnya, ketika kita mendengar lagu meskipun ada gangguan suara. Jika sebuah lagu yang kita kenal diputar dengan suara bising di latar belakang, kita tetap dapat mengenali lagu tersebut karena otak kita melengkapi pola suara yang hilang.

4. Distorsi Persepsi

Distorsi persepsi adalah penyimpangan dalam cara seseorang menangkap, menafsirkan, atau memahami stimulus dari lingkungan. Distorsi ini dapat menyebabkan kesalahan dalam persepsi, baik secara visual, auditori, maupun kognitif, sehingga individu dapat mengalami realitas yang berbeda dari keadaan sebenarnya. Dalam kehidupan sehari-hari, distorsi persepsi dapat terjadi karena berbagai faktor, seperti keterbatasan sensorik, pengalaman sebelumnya, harapan, atau faktor psikologis

lainnya. Beberapa bentuk umum distorsi persepsi meliputi ilusi optik, ilusi auditori, dan distorsi kognitif.

- a. Ilusi optik, yaitu kesalahan interpretasi visual akibat pola atau perspektif tertentu. Contohnya adalah ilusi Mullen-Lyer, yaitu sebuah ilusi optik yang menyebabkan dua garis dengan panjang yang sama tampak berbeda karena adanya tanda panah di ujungnya. Ilusi ini pertama kali diperkenalkan oleh psikolog Franz Carl Müller-Lyer pada tahun 1889.



Gambar 2. Ilusi Mullen-Lyer

Dari gambar di atas terlihat garis dengan ujung panah mengarah ke dalam (*fork junctions*) terlihat lebih panjang, sedangkan garis dengan ujung panah mengarah ke luar (*arrow junctions*) terlihat lebih pendek.

- b. Ilusi auditori, yaitu kesalahan dalam persepsi suara yang terjadi karena otak kita mengolah informasi auditori berdasarkan pola, harapan, dan konteks tertentu, yang terkadang menyebabkan kita

mendengar sesuatu yang sebenarnya tidak ada atau berbeda dari realitas aslinya. Contohnya: efek McGurk, yaitu fenomena persepsi auditori di mana apa yang kita lihat dapat memengaruhi apa yang kita dengar. Misalnya dalam rapat *online* melalui *zoom* atau *google meet*, jika ada keterlambatan audio tetapi gerakan bibir tetap terlihat, otak bisa menciptakan ilusi suara yang salah. Jika suara yang didengar dan gerakan bibir tidak sesuai, kita mungkin salah menginterpretasi kata yang mereka ucapkan.

5. Distorsi Kognitif, yaitu pola pikir yang keliru atau tidak rasional yang dapat menyebabkan seseorang menafsirkan realitas secara tidak akurat. Distorsi ini sering kali bersifat bias negatif dan dapat memengaruhi cara seseorang berpikir tentang dirinya sendiri, orang lain, dan dunia di sekitarnya. Misalnya, seseorang beranggapan bahwa ia mengetahui apa yang dipikirkan orang lain tanpa adanya bukti yang jelas. Contohnya, saat bertemu dengan seorang teman di jalan dan teman tersebut tidak menyapa, seseorang mungkin langsung berasumsi bahwa temannya sedang marah kepadanya, padahal bisa jadi ada alasan lain. Contoh lainnya adalah pemberian label negatif terhadap diri sendiri atau orang lain tanpa mempertimbangkan faktor lain. Sebagai ilustrasi,

seseorang yang gagal dalam ujian langsung menganggap dirinya bodoh, tanpa mempertimbangkan kemungkinan bahwa ia hanya kurang persiapan atau menghadapi situasi yang sulit.

5.3 Kesimpulan

Penginderaan adalah proses fisiologis di mana individu menerima rangsangan dari lingkungan melalui alat indera seperti mata, telinga, kulit, hidung, dan lidah. Sensasi bersifat pasif karena hanya mendeteksi rangsangan tanpa memberikan interpretasi. Sensasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti adanya stimulus yang cukup kuat, fungsi optimal alat indera dan sistem saraf sensorik, serta pengalaman dan lingkungan budaya. Ambang sensasi menentukan sejauh mana suatu rangsangan dapat dideteksi oleh indera, baik dalam bentuk ambang mutlak maupun ambang perbedaan (*Just Noticeable Difference - JND*). Pemahaman tentang sensasi juga diterapkan dalam berbagai bidang psikologi, seperti komunikasi dan pemasaran, untuk mempengaruhi cara individu merespons suatu stimulus.

Sementara itu, persepsi adalah proses psikologis yang melibatkan seleksi, organisasi, dan interpretasi informasi sensorik agar menjadi pengalaman yang bermakna. Meskipun individu menggunakan alat indera yang sama untuk menerima stimulus, persepsi yang dihasilkan dapat berbeda-beda karena dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Persepsi terjadi melalui tiga

tahap utama, yaitu seleksi (memilih stimulus yang dianggap penting), organisasi (menyusun informasi ke dalam pola yang bermakna), dan interpretasi (memberikan makna terhadap stimulus berdasarkan pengalaman dan budaya). Beberapa faktor yang mempengaruhi persepsi adalah objek yang dipersepsi, kondisi alat indera dan sistem saraf, serta atensi atau perhatian individu terhadap stimulus yang diterima.

Dengan memahami penginderaan dan persepsi, kita dapat lebih memahami bagaimana manusia menerima, mengolah, dan memberikan makna terhadap dunia di sekitar mereka. Kesadaran akan perbedaan persepsi juga membantu dalam meningkatkan komunikasi yang lebih efektif dan mengurangi potensi kesalahpahaman dalam interaksi sosial.

BAB VI

EMOSI

6.1 Pengertian Emosi

Emosi adalah bagian integral dari pengalaman manusia yang memengaruhi cara kita berinteraksi dengan dunia di sekitar kita. Sebagai respons terhadap berbagai rangsangan, baik dari lingkungan eksternal maupun dari dalam diri kita sendiri, emosi memainkan peran penting dalam membentuk perilaku, keputusan, dan hubungan sosial. Emosi tidak hanya mencakup perasaan subjektif yang kita alami, seperti kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, dan ketakutan, tetapi juga melibatkan perubahan fisiologis yang terjadi dalam tubuh, seperti detak jantung yang meningkat atau perubahan pada tekanan darah.

Seiring dengan perkembangan ilmu Psikologi, pemahaman tentang emosi telah mengalami transformasi yang signifikan. Para peneliti kini mengakui bahwa emosi adalah proses yang kompleks dan multidimensional, yang melibatkan interaksi antara komponen subjektif, fisiologis, perilaku, kognitif, dan sosial. Emosi tidak hanya berfungsi sebagai respons terhadap situasi tertentu, tetapi juga berperan dalam pengambilan keputusan, pembentukan identitas, dan pengembangan hubungan interpersonal.

Dalam kehidupan sehari-hari, emosi dapat memengaruhi cara kita berkomunikasi, berkolaborasi, dan beradaptasi dengan

perubahan. Emosi yang positif, seperti kebahagiaan dan cinta, dapat memperkuat ikatan sosial dan meningkatkan kesejahteraan, sementara emosi negatif, seperti kemarahan dan kecemasan, dapat menimbulkan konflik dan stres. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang emosi sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain.

Berikut adalah beberapa definisi emosi menurut berbagai tokoh:

1. Paul Ekman (1992)

Emosi adalah seperangkat respons kompleks terhadap peristiwa internal atau eksternal yang melibatkan komponen pengalaman subjektif, perubahan fisiologis, dan ekspresi perilaku yang dapat diamati.

2. William James (1884)

Emosi adalah hasil dari persepsi terhadap perubahan fisiologis yang terjadi akibat stimulus eksternal. Dalam pandangannya, seseorang merasa sedih karena menangis, bukan menangis karena sedih.

3. Robert Plutchik (1980)

Emosi adalah pengalaman multidimensional yang berfungsi untuk meningkatkan adaptasi dan kelangsungan hidup. Ia mengusulkan teori roda emosi dengan delapan emosi dasar: kebahagiaan, kesedihan, rasa takut, kemarahan, kejijikan, kepercayaan, antisipasi, dan kejutan.

4. Richard Lazarus (1991)

Emosi adalah hasil dari penilaian kognitif terhadap suatu situasi atau kejadian. Emosi tidak hanya respons otomatis tetapi juga melibatkan interpretasi subjektif tentang makna suatu peristiwa bagi individu.

5. Daniel Goleman (1995)

Emosi adalah dorongan biologis untuk bertindak, yang sering kali dipicu oleh persepsi atau pengalaman tertentu. Dalam bukunya *Emotional Intelligence*, ia menekankan pentingnya mengelola emosi untuk keberhasilan pribadi dan sosial.

6. John Mayer dan Peter Salovey (1997)

Emosi adalah proses psikologis yang membantu individu mengenali, memahami, dan mengelola informasi emosional dalam diri sendiri maupun orang lain, sebagaimana yang dijelaskan dalam konsep kecerdasan emosional.

7. Klaus Scherer (2011)

Emosi adalah respons multikomponen terhadap situasi yang dianggap penting bagi kesejahteraan individu. Komponen ini meliputi evaluasi kognitif, perubahan fisiologis, ekspresi motorik, kecenderungan tindakan, dan pengalaman subjektif.

Para psikolog di masa lalu berusaha keras untuk mengaitkan perasaan dengan proses fisiologis dan rasa gugup, seperti gelisah

dan cemas. Mereka juga banyak berdiskusi tentang perbedaan antara perasaan dan emosi. Namun, psikolog modern cenderung melihat kedua aspek ini sebagai proses dasar yang sama. Perasaan selalu menjadi bagian dari emosi. Keduanya melibatkan perubahan yang mendalam dan disadari, dan perbedaan utama antara keduanya terletak pada intensitas yang lebih besar dari keadaan emosional. Saat ini, penelitian lebih banyak menekankan pada emosi daripada pada unsur perasaan. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh munculnya gejala fisiologis yang menyertai emosi.

6.2 Komponen Emosi

Emosi terdiri dari beberapa komponen utama yang saling berinteraksi:

1. **Komponen Subjektif:** Pengalaman emosional yang dirasakan individu, seperti rasa bahagia, marah, sedih, atau takut. Misalnya, seseorang merasa senang saat menerima hadiah ulang tahun.
2. **Komponen Fisiologis:** Perubahan pada sistem tubuh, seperti peningkatan detak jantung, tekanan darah, atau pelepasan hormon tertentu. Sebagai contoh, ketika gugup sebelum presentasi, seseorang mungkin merasakan tangan yang berkeringat atau jantung berdebar.
3. **Komponen Perilaku:** Tindakan atau ekspresi yang ditunjukkan individu sebagai respons terhadap emosi yang dirasakan. Misalnya, ketika

seseorang merasa bahagia, mereka mungkin tersenyum, tertawa, atau berbagi kebahagiaan dengan orang lain. Sebaliknya, jika seseorang merasa marah, mereka mungkin mengangkat suara, berteriak, atau menunjukkan sikap defensif. Komponen perilaku ini mencerminkan bagaimana emosi dapat mempengaruhi interaksi sosial dan komunikasi dengan orang lain.

6.3 Teori-teori Emosi

1. Teori James-Lange: Reaksi Emosi yang Sama?

William James dan Carl Lange adalah peneliti awal yang mengeksplorasi sifat dan pengalaman emosional. Mereka berpendapat bahwa emosi adalah reaksi naluriah terhadap peristiwa yang terjadi dalam tubuh sebagai respons terhadap situasi di lingkungan. James merangkum pandangannya dengan pernyataan, “Kami merasa menyesal karena kami menangis, marah karena kami diserang, dan takut karena kami gemetar” (James, 1884).

Menurut James dan Lange, respons naluriah seperti menangis dapat membuat kita merasakan kesedihan. Ketika seseorang merasa frustrasi, itu dapat memicu kemarahan, dan gemetar akibat ancaman dapat menyebabkan rasa takut. Mereka menyarankan bahwa setiap emosi utama disertai dengan reaksi fisiologis tertentu, yang mereka sebut sebagai "pengalaman

mendalam." Pola spesifik dari respons ini membantu kita memberi penafsiran pada pengalaman emosional kita.

Singkatnya, James dan Lange mengusulkan bahwa kita mengalami emosi sebagai akibat dari perubahan fisiologis yang menghasilkan sensasi tertentu. Otak kemudian menafsirkan sensasi ini sebagai jenis pengalaman emosional tertentu. Pandangan ini dikenal sebagai teori emosi James-Lange (Laird & Bresler, 1990; Cobos et al., 2002).

Namun, teori James-Lange memiliki beberapa kelemahan serius. Untuk teori ini dapat dikatakan valid, perubahan fisiologis harus terjadi dengan cepat, karena beberapa emosi, seperti ketakutan saat mendengar seseorang mendekat di malam hari, muncul hampir secara instan. Namun, pengalaman emosional sering kali terjadi sebelum ada waktu untuk perubahan fisiologis tersebut.

Kelemahan lain dari teori ini adalah bahwa gairah fisiologis tidak selalu menghasilkan pengalaman emosional. Misalnya, saat seseorang berlari, detak jantung dan laju pernapasan meningkat, tetapi pelari biasanya tidak mengaitkan perubahan ini dengan emosi tertentu. Ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan satu-ke-satu antara perubahan fisiologis dan pengalaman emosional. Perubahan fisiologis itu sendiri mungkin tidak cukup untuk menghasilkan emosi.

Selain itu, organ internal kita hanya menghasilkan rentang sensasi yang terbatas. Meskipun beberapa perubahan fisiologis terkait dengan pengalaman emosional tertentu, sulit untuk membayangkan bagaimana berbagai emosi yang dapat dialami seseorang dapat dihasilkan dari perubahan fisiologis yang unik. Banyak emosi sebenarnya terkait dengan jenis perubahan fisiologis yang relatif sama, yang bertentangan dengan teori James-Lange (Davidson et al., 1994; Cameron, 2002).

2. Teori Cannon-Bard: Reaksi Sebagai Hasil Emosi

Menanggapi kesulitan yang ada dalam teori James-Lange, Walter Cannon dan Philip Bard mengusulkan pandangan alternatif yang dikenal sebagai Teori Emosi Cannon-Bard. Mereka menolak ide bahwa rangsangan fisiologis saja yang dapat menyebabkan persepsi emosi. Sebaliknya, mereka berpendapat bahwa baik gairah fisiologis maupun pengalaman emosional terjadi secara bersamaan sebagai respons terhadap stimulus yang sama, yang mereka yakini berasal dari thalamus di otak (Cannon, 1927).

Menurut teori ini, setelah kita merasakan stimulus yang memicu emosi, thalamus berfungsi sebagai pusat awal dari respons emosional. Thalamus mengirimkan sinyal ke sistem saraf otonom, yang menghasilkan respons fisiologis. Pada saat yang sama, thalamus juga mengirimkan informasi ke korteks serebral mengenai jenis emosi yang sedang dialami.

Dengan demikian, tidak perlu ada pola fisiologis yang unik untuk setiap emosi; yang penting adalah pesan yang dikirim ke korteks serebral berbeda sesuai dengan emosi yang dialami.

Teori Cannon-Bard berhasil menolak pandangan bahwa gairah fisiologis adalah satu-satunya penyebab emosi. Namun, penelitian terbaru telah mengarah pada beberapa modifikasi penting terhadap teori ini. Saat ini, kita memahami bahwa hipotalamus dan sistem limbik, bukan thalamus, memainkan peran yang lebih besar dalam pengalaman emosional. Selain itu, asumsi bahwa respons fisiologis dan emosional terjadi secara simultan, yang merupakan dasar dari Teori Cannon-Bard, belum terbukti secara meyakinkan. Ketidakjelasan ini membuka ruang untuk pengembangan teori emosi lainnya, seperti teori Schachter-Singer.

3. Teori Schachter-Singer: Emosi Sebagai Label

Misalkan Anda sedang berjalan di jalan gelap pada Malam Tahun Baru dan melihat seorang pria yang diikuti oleh sosok misterius di sisi jalan. Alih-alih bereaksi dengan rasa takut, pria tersebut mulai tertawa dan bersikap ceria. Apakah reaksi pria itu cukup untuk membuat Anda merasa takut? Mungkinkah Anda memutuskan bahwa tidak ada yang perlu ditakuti dan malah merasakan kebahagiaan, sehingga menikmati malam tersebut?

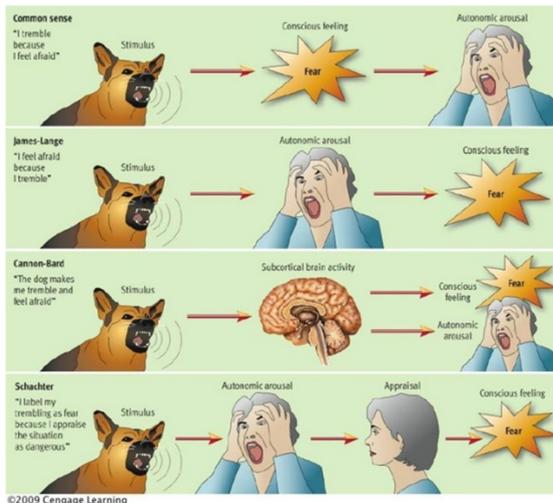
Menurut teori emosi Schachter-Singer, yang menekankan peran kognisi dalam pengalaman emosional, hal ini mungkin saja terjadi. Pendekatan ini menjelaskan bahwa kita mengidentifikasi emosi yang kita rasakan dengan mengamati lingkungan dan membandingkan diri kita dengan orang lain (Schachter & Singer, 1962). Eksperimen klasik yang dilakukan oleh Schachter dan Singer memberikan bukti untuk hipotesis ini.

Dalam studi tersebut, peserta diberitahu bahwa mereka akan menerima suntikan vitamin, tetapi sebenarnya mereka disuntik dengan epinefrin, obat yang menyebabkan respons fisiologis yang biasanya terjadi selama reaksi emosional yang kuat, seperti peningkatan detak jantung, laju pernapasan, dan kemerahan pada wajah. Peserta kemudian ditempatkan secara individual dalam situasi di mana seorang konfederasi (pelaku eksperimen) bertindak dengan salah satu dari dua cara: marah dan bermusuhan, atau gembira dan ceria.

Tujuan percobaan ini adalah untuk menentukan bagaimana peserta bereaksi secara emosional terhadap perilaku konfederasi. Ketika diminta menjelaskan keadaan emosi mereka di akhir percobaan, peserta yang terpapar pada konfederasi yang marah melaporkan merasa marah, sementara mereka yang berinteraksi dengan konfederasi yang bahagia melaporkan merasa bahagia. Singkatnya,

hasilnya menunjukkan bahwa peserta mengandalkan lingkungan dan perilaku orang lain untuk menjelaskan gairah fisiologis yang mereka alami.

Hasil eksperimen Schachter-Singer mendukung pandangan kognitif emosi, di mana emosi ditentukan oleh kombinasi dari gairah fisiologis yang relatif tidak spesifik dan pelabelan gairah tersebut berdasarkan isyarat dari lingkungan. Meskipun penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa gairah mungkin lebih spesifik daripada yang diperkirakan oleh Schachter dan Singer, mereka benar dalam asumsi bahwa ketika sumber rangsangan fisiologis tidak jelas, kita cenderung melihat lingkungan kita untuk menentukan apa yang kita alami.



Gambar 1. Ilustrasi Teori Emosi

6.4 Jenis-jenis Emosi

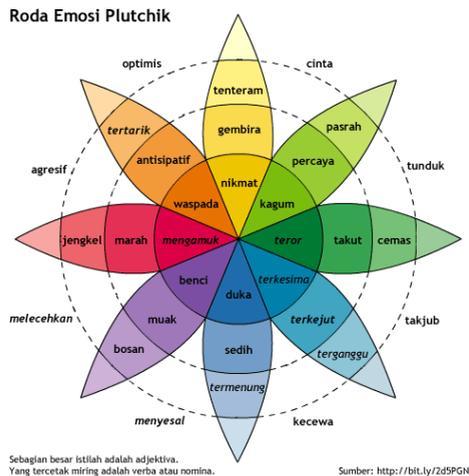
Emosi dapat dikategorikan ke dalam berbagai jenis. Robert Plutchik (1980) mengidentifikasi delapan emosi dasar yang dianggap universal:

1. **Bahagia:** Merupakan emosi positif yang muncul ketika individu merasa puas atau mendapatkan sesuatu yang diinginkan. Contohnya, seseorang merasa bahagia setelah berkumpul dengan keluarga.
2. **Sedih:** Emosi ini timbul akibat kehilangan atau kegagalan. Contoh: Merasa sedih setelah kehilangan pekerjaan.
3. **Takut:** Respons terhadap ancaman atau bahaya. Misalnya, merasa takut saat menghadapi situasi berbahaya seperti hampir tertabrak kendaraan.
4. **Marah:** Emosi ini muncul ketika individu merasa dirugikan atau diperlakukan tidak adil. Contoh: Merasa marah ketika seseorang melanggar janji.
5. **Jijik:** Respons terhadap sesuatu yang dianggap menjijikkan atau tidak menyenangkan, seperti bau busuk atau makanan basi.
6. **Percaya:** Emosi ini timbul dalam hubungan antarindividu yang melibatkan rasa aman dan keterbukaan. Contoh: Rasa percaya kepada sahabat dekat.
7. **Antisipatif:** Perasaan harapan atau kecemasan terhadap sesuatu yang akan terjadi. Misalnya, antusias menunggu hasil ujian.

8. Terkejut: Respons terhadap situasi tak terduga. Contohnya, merasa terkejut saat mendapatkan hadiah ulang tahun yang tidak disangka-sangka.

Plutchik juga mengemukakan bahwa kombinasi dari emosi-emosi dasar ini dapat menghasilkan emosi kompleks, seperti:

- a. Cinta: Kombinasi dari bahagia dan percaya
- b. Iri Hati: Kombinasi dari marah dan sedih
- c. Optimisme: Kombinasi dari bahagia dan antisipatif



Gambar 2. Roda Emosi Plutchik

Menurut Psikolog Paul Ekman, manusia memiliki 6 (enam) jenis emosi dasar yang nantinya dibagi lagi menjadi emosi spesifik. Keenam emosi tersebut yaitu:

1. Emosi marah

Jenis emosi ini adalah yang paling berbahaya diantara emosi lainnya. Seringkali orang sekitar kita melarang kita untuk marah, padahal ini merupakan emosi yang manusiawi. Memendam amarah terlalu sering dapat meningkatkan hormon stress yang berdampak pada gangguan kecemasan. Hal yang perlu kita perhatikan adalah bagaimana mengekspresikan rasa marah kita. Turunan emosi marah diantaranya; rasa iri, kesal, benci, murka, cemburu dan tersinggung.

2. Emosi Jijik

Emosi ini biasanya dipicu oleh penampilan, bau, atau tekstur tertentu. Respon utama kita biasanya menghindar atau menjauh dari objek yang menjijikan. Hal ini juga berlaku ketika kita melihat perilaku buruk orang lain, seperti pelecehan seksual, pornografi, dan perilaku jahat lain. Turunan dari emosi jijik, yaitu; enek, muak, risih, bosan dan penat.

3. Emosi Takut

Emosi ini merupakan salah satu emosi yang paling tidak menyenangkan, sebab pola pikir kita juga biasanya turut berperan aktif dalam meningkatkan emosi ini. Takut biasanya muncul ketika manusia mencoba mengantisipasi sesuatu yang mengancam fisik maupun fisiologisnya. Turunan dari emosi takut ini adalah perasaan ngeri, gugup, cemas, tersiksa, waspada, ragu, dan rak berdaya.

4. Emosi Bahagia

Ini merupakan emosi yang paling dicari dan dinikmati oleh semua orang. Emosi ini muncul ketika kita mendapat hal-hal yang kira inginkan, menghabiskan waktu dengan orang tersayang, dll. Emosi bahagia juga bisa muncul bersamaan dengan emosi lainnya, seperti merasa senang saat menerima beasiswa namun sedih karna juga perlu berpisah dengan keluarga. Turunan emosi bahagia adalah rasa puas, lega, riang, damai, bangga, untung, bersyukur, dan bersemangat.

5. Emosi Sedih

Ketika mengalami emosi sedih, manusia cenderung akan menjadi pasif, seperti mengurung diri, malas beraktivitas, dll. Emosi ini juga bisa bertahan dalam periode jangka waktu yang panjang, maka dari itu perlu segera dicarikan solusinya. Turunan emosi sedih adalah rasa malu, kosong, kecewa, kasihan, berduka, bersalah, kesepian, sengsara, dan terlantar.

6. Emosi Terkejut

Emosi ini merupakan emosi yang berlangsung dalam durasi tersingkat. Setiap hari kita sering mendapat banyak kejutan, baik yang negatif maupun positif. Turunan dari emosi terkejut adalah perasaan heran, tertipu dan terpesona.



Gambar 3. Emosi Dasar menurut Paul Ekman

6.5 Fungsi Emosi

Bayangkan seperti apa jadinya jika kita tidak mengalami emosi. Kami tidak mau keputusan yang mendalam, tidak ada depresi, dan tidak ada penyesalan, tetapi pada saat yang sama kita akan melakukannya juga tidak memiliki kebahagiaan, kegembiraan, atau cinta. Jelas, hidup akan jauh lebih sedikit memuaskan dan bahkan membosankan jika kita tidak memiliki kapasitas untuk merasakan dan mengekspresikan emosi.

Tetapi apakah emosi melayani tujuan apa pun selain membuat hidup menarik? Memang mereka melakukan. Psikolog telah mengidentifikasi beberapa fungsi penting yang dimainkan emosi dalam diri kita kehidupan sehari-hari (Frederickson & Branigan, 2005; Mauss, et al (2005).

Di antara fungsi-fungsi yang paling penting adalah sebagai berikut:

1. Mempersiapkan kita untuk bertindak. Emosi bertindak sebagai penghubung antara peristiwa di lingkungan kitadan tanggapan kami. Misalnya, jika Anda melihat anjing yang marah sedang menagih terhadap Anda, reaksi emosional Anda (ketakutan) akan dikaitkan dengan fisiologis gairah divisi simpatik dari sistem saraf otonom, aktivasi respon "fight-or-flight".
2. Membentuk perilaku masa depan kita. Emosi mendorong pembelajaran yang akan membantu kita menciptakan tanggapan yang sesuai di masa depan. Misalnya, respons emosional Anda terhadap Peristiwa yang tidak menyenangkan mengajarkan Anda untuk menghindari keadaan yang serupa di masa depan.
3. Membantu kita berinteraksi lebih efektif dengan orang lain. Kami sering berkomunikasi emosi yang kita alami melalui perilaku verbal dan nonverbal kita emosi kita jelas bagi pengamat. Perilaku ini dapat bertindak sebagai sinyal untuk pengamat, memungkinkan mereka untuk lebih memahami apa yang kita alami dan untuk membantu mereka memprediksi perilaku masa depan kita.

6.6 Emosi dan Otak

Hubungan antara otak dan emosi sangat erat dan melibatkan berbagai struktur serta mekanisme neurologis yang kompleks.

Berikut penjelasannya:

1. Sistem Limbik: Pusat Pengolahan Emosi

Sistem limbik adalah bagian otak yang memainkan peran utama dalam pengaturan emosi. Struktur-struktur utama yang terkait dengan emosi meliputi:

- a. **Amygdala:** Berperan dalam deteksi ancaman, pengolahan rasa takut, dan respons emosional lainnya. Amygdala juga penting dalam pembentukan memori emosional.
- b. **Hippocampus:** Menghubungkan emosi dengan memori, sehingga memungkinkan individu untuk mengingat pengalaman emosional dan konteksnya.
- c. **Hipotalamus:** Mengatur respons fisiologis terhadap emosi, seperti detak jantung yang meningkat saat stres.

2. Korteks Prefrontal: Pengendalian dan Regulasi Emosi

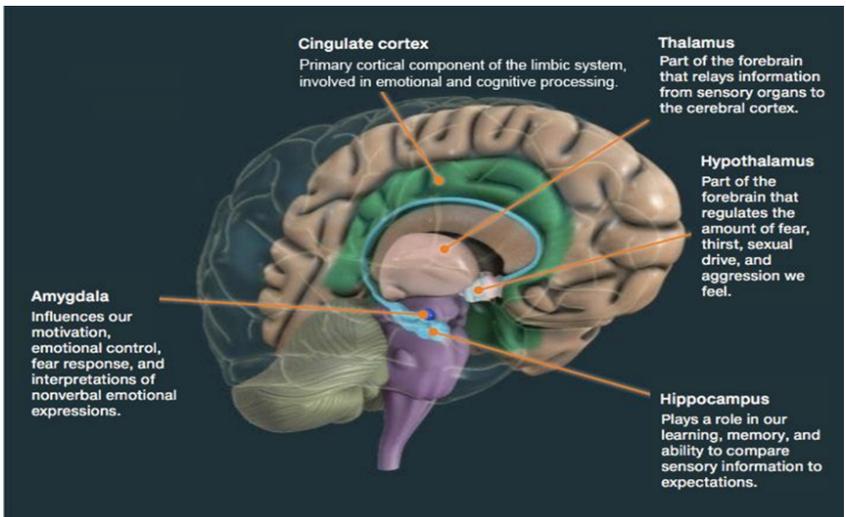
Korteks prefrontal adalah bagian otak yang bertanggung jawab atas pengambilan keputusan, pengendalian impuls, dan regulasi emosi.

- a. Korteks prefrontal ventromedial membantu menilai intensitas dan relevansi emosional.

- b. Korteks prefrontal dorsolateral berperan dalam menekan respons emosional yang tidak sesuai atau berlebihan.
3. Hubungan Antara Emosi dan Respons Fisiologis
- Emosi tidak hanya dirasakan di otak tetapi juga memengaruhi tubuh melalui sistem saraf otonom:
- a. Sistem Saraf Simpatik: Mengaktifkan respons "*fight or flight*" saat individu mengalami emosi seperti takut atau marah.
 - b. Sistem Saraf Parasimpatik: Mengembalikan tubuh ke keadaan tenang setelah emosi yang intens.
4. Neurotransmitter: Mediator Kimiawi Emosi
- a. Emosi juga diatur oleh berbagai neurotransmitter, seperti:
 - b. Dopamin: Berperan dalam rasa senang dan penghargaan.
 - c. Serotonin: Memengaruhi suasana hati dan emosi positif.
 - d. Norepinefrin: Terkait dengan respons stres dan kewaspadaan.
5. Interaksi Otak dengan Pengalaman dan Lingkungan
- Pengalaman hidup dan lingkungan memengaruhi bagaimana otak mengolah emosi. Misalnya, trauma dapat memperkuat respons amygdala terhadap ancaman,

sementara praktik mindfulness dapat meningkatkan aktivitas korteks prefrontal untuk regulasi emosi.

Secara keseluruhan, otak adalah pusat kendali emosi yang mengintegrasikan informasi sensorik, pengalaman, dan proses kognitif untuk menghasilkan respons emosional yang sesuai. Hubungan ini menunjukkan betapa pentingnya menjaga kesehatan otak untuk mendukung keseimbangan emosional.



Gambar 4. Struktur otak yang berhubungan dengan emosi

6.7 Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*) adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, mengelola, dan memengaruhi emosi diri sendiri maupun orang lain. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Salovey dan Mayer (1990), dan

kemudian dipopulerkan oleh Daniel Goleman (1995). Goleman menguraikan lima komponen utama kecerdasan emosional:

1. Kesadaran Diri (*Self-Awareness*): Kemampuan mengenali emosi diri sendiri. Contoh: Seorang manajer menyadari bahwa ia merasa gugup sebelum presentasi besar.
2. Pengelolaan Diri (*Self-Management*): Kemampuan mengontrol emosi dan menyesuaikan diri. Contoh: Tetap tenang saat menghadapi situasi yang penuh tekanan.
3. Motivasi Intrinsik (*Intrinsic Motivation*): Dorongan untuk mencapai tujuan tanpa tergantung pada imbalan eksternal. Contoh: Seorang pelajar yang tetap belajar meskipun merasa lelah karena ingin mencapai prestasi akademik.
4. Empati (*Empathy*): Kemampuan memahami dan merasakan emosi orang lain. Contoh: Menyadari bahwa rekan kerja sedang merasa tertekan dan menawarkan dukungan.
5. Keterampilan Sosial (*Social Skills*): Kemampuan membangun hubungan yang baik dan memengaruhi orang lain. Contoh: Seorang pemimpin yang dapat memotivasi timnya untuk mencapai target.

Contoh Kecerdasan Emosional dalam Kehidupan Sehari-hari

- a. Seorang guru menggunakan empati untuk memahami kesulitan siswa dan memberikan bimbingan tambahan.
- b. Seorang karyawan menggunakan keterampilan pengelolaan diri untuk tetap tenang saat menerima kritik dari atasan.

- c. Seorang dokter menggunakan kesadaran diri untuk mengendalikan emosinya ketika menghadapi pasien yang sulit.

6.8 Dampak Emosi Terhadap Kesehatan Mental

Emosi yang tidak terkelola dengan baik dapat berkontribusi pada gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan. Sebaliknya, emosi positif yang dikelola dengan baik dapat meningkatkan kesejahteraan dan resilience.

Contoh: Seseorang yang terus-menerus merasa cemas tanpa strategi pengelolaan yang efektif dapat mengalami gangguan kecemasan umum (*generalized anxiety disorder*). Sebaliknya, seseorang yang dapat memanfaatkan rasa syukur secara teratur akan cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi.

BAB VII

MOTIVASI

7.1 Pengertian Motivasi

Motivasi adalah faktor internal yang mendorong individu untuk melakukan suatu tindakan atau mencapai tujuan tertentu. Menurut McClelland (1987), motivasi terdiri dari kebutuhan akan prestasi, kekuasaan, dan afiliasi, yang memengaruhi perilaku seseorang dalam mencapai tujuan. Dalam psikologi, motivasi dianggap sebagai dorongan yang mendorong individu untuk bertindak dalam cara yang mengarah pada pencapaian kebutuhan atau tujuan tertentu. Motivasi ini dapat bersifat intrinsik, yang muncul dari dalam diri individu, atau ekstrinsik, yang dipengaruhi oleh faktor luar seperti hadiah atau pengakuan.

Motivasi intrinsik merujuk pada dorongan yang berasal dari dalam diri seseorang, seperti rasa puas karena melakukan suatu aktivitas atau mencapai tujuan tertentu. Ryan dan Deci (2000) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik berhubungan erat dengan kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Seseorang yang memiliki motivasi intrinsik cenderung merasa lebih terlibat dan puas dengan aktivitas yang dilakukan, karena mereka merasakan makna dalam apa yang mereka kerjakan. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik lebih dipengaruhi oleh faktor luar, seperti

imbalan atau hukuman. Sebagai contoh, seorang siswa yang belajar hanya untuk mendapatkan nilai bagus atau hadiah tertentu, menunjukkan motivasi ekstrinsik.

Teori motivasi ini sangat penting dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan, dunia kerja, dan kehidupan sehari-hari. Dalam dunia pendidikan, misalnya, motivasi berperan besar dalam memengaruhi prestasi akademik siswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Deci dan Ryan (1985), siswa yang memiliki motivasi intrinsik akan lebih mampu mengatasi tantangan dan lebih berusaha keras dalam mencapai tujuan akademik mereka. Selain itu, motivasi juga menjadi faktor utama dalam dunia kerja, karena karyawan yang termotivasi memiliki kinerja yang lebih tinggi dan lebih puas dengan pekerjaan mereka (Locke & Latham, 2002).

Namun, penting untuk dicatat bahwa motivasi tidak bersifat tetap dan dapat berubah seiring waktu. Faktor-faktor seperti lingkungan sosial, pengaruh dari orang lain, dan pengalaman hidup dapat memengaruhi tingkat motivasi seseorang. Oleh karena itu, memahami dasar-dasar motivasi dan bagaimana cara untuk meningkatkan motivasi sangat penting, baik untuk individu maupun organisasi. Dalam hal ini, pendekatan yang sesuai dengan karakteristik masing-masing individu akan lebih efektif dalam membangkitkan motivasi dan mencapai tujuan yang diinginkan.

7.2 Teori-teori Motivasi

Motivasi merupakan salah satu konsep penting dalam psikologi yang merujuk pada dorongan atau kekuatan yang menggerakkan individu untuk mencapai tujuan tertentu. Berbagai teori telah dikemukakan oleh para ahli untuk menjelaskan mekanisme dan faktor-faktor yang mendorong individu untuk bertindak. Beberapa teori motivasi yang paling dikenal antara lain adalah teori hierarki kebutuhan Maslow, teori dua faktor Herzberg, teori kebutuhan McClelland, dan teori motivasi diri (*self-determination*).

1. Teori Hierarki Kebutuhan Maslow

Teori ini dikemukakan oleh Abraham Maslow pada tahun 1943 dan menyatakan bahwa kebutuhan manusia terbagi dalam lima tingkatan yang berbentuk hierarki. Dimulai dari kebutuhan fisiologis yang paling mendasar hingga kebutuhan aktualisasi diri yang paling tinggi. Maslow berpendapat bahwa seseorang tidak akan terdorong untuk memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi sebelum kebutuhan yang lebih rendah terpenuhi (Maslow, 1943). Oleh karena itu, motivasi manusia dipengaruhi oleh hierarki kebutuhan ini, dan seseorang akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi setelah kebutuhan dasar mereka terpenuhi.

2. Teori Dua Faktor Herzberg

Frederick Herzberg, melalui teorinya yang dikenal dengan "Teori Dua Faktor" (1959), mengemukakan bahwa faktor

yang mempengaruhi kepuasan kerja terbagi menjadi dua kategori: faktor motivator dan faktor higiene. Faktor motivator, seperti pencapaian dan pengakuan, berhubungan dengan kepuasan dan dorongan untuk bekerja lebih baik. Sementara itu, faktor higiene, seperti kondisi kerja dan gaji, jika tidak memadai, akan menyebabkan ketidakpuasan, tetapi tidak berhubungan langsung dengan peningkatan motivasi jika sudah terpenuhi (Herzberg, 1959). Teori ini menekankan bahwa motivasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh faktor internal yang berkaitan dengan pencapaian pribadi.

3. Teori Kebutuhan McClelland

David McClelland (1961) mengembangkan teori yang menekankan bahwa individu memiliki tiga kebutuhan dasar yang memotivasi perilaku mereka, yaitu kebutuhan akan pencapaian (*achievement*), kebutuhan akan kekuasaan (*power*), dan kebutuhan akan afiliasi (*affiliation*). Kebutuhan ini berkembang melalui pengalaman hidup dan dapat mempengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan orang lain dan mencapai tujuan mereka. McClelland berpendapat bahwa orang yang memiliki kebutuhan pencapaian yang tinggi cenderung memilih tugas yang menantang, sementara mereka yang lebih mengutamakan

kebutuhan afiliasi akan lebih fokus pada hubungan sosial (McClelland, 1961).

4. Teori Motivasi Diri (*Self-Determination Theory*)

Teori motivasi diri atau *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (1985) menyoroti pentingnya kebutuhan psikologis dasar dalam proses motivasi, yaitu kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan hubungan sosial. Menurut SDT, individu yang merasa bahwa mereka memiliki kontrol atas tindakan mereka (otonomi), mampu mencapai tujuan mereka dengan efektif (kompetensi), dan memiliki hubungan sosial yang mendukung (relasi sosial) akan lebih termotivasi untuk melakukan suatu aktivitas. Sebaliknya, jika salah satu atau lebih dari kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu akan kurang termotivasi (Deci & Ryan, 1985).

7.3 Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik

Motivasi intrinsik dan ekstrinsik merupakan dua konsep utama dalam teori motivasi yang mempengaruhi perilaku dan pencapaian individu. Motivasi intrinsik merujuk pada dorongan untuk melakukan sesuatu karena aktivitas itu sendiri memberikan kepuasan atau kebahagiaan, tanpa mengharapkan imbalan atau hasil eksternal. Sebagai contoh, seseorang yang belajar suatu keterampilan baru hanya untuk kesenangan dan kepuasan pribadi merupakan contoh motivasi intrinsik. Ryan dan Deci (2000)

mengemukakan bahwa motivasi intrinsik berakar pada kebutuhan manusia akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Individu yang termotivasi secara intrinsik akan merasa puas dengan proses yang dijalani, bukan semata-mata pada hasil akhirnya.

Sebaliknya, motivasi ekstrinsik muncul ketika tindakan atau perilaku dilakukan untuk mencapai suatu tujuan eksternal, seperti mendapatkan penghargaan, pengakuan, atau menghindari hukuman. Dalam konteks pendidikan, seorang siswa yang belajar hanya untuk mendapatkan nilai baik atau hadiah dari gurunya menunjukkan motivasi ekstrinsik. Menurut Deci dan Ryan (1985), motivasi ekstrinsik dapat bervariasi dalam bentuknya, mulai dari imbalan yang bersifat material hingga pengakuan sosial. Meskipun motivasi ekstrinsik dapat mendorong seseorang untuk berprestasi dalam jangka pendek, motivasi ini seringkali kurang efektif untuk menjaga keterlibatan jangka panjang, terutama jika dibandingkan dengan motivasi intrinsik.

Teori motivasi yang membedakan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik ini memiliki implikasi yang luas, terutama dalam pendidikan dan dunia kerja. Dalam pendidikan, misalnya, siswa yang didorong oleh motivasi intrinsik cenderung lebih terlibat dalam pembelajaran dan menunjukkan ketekunan lebih tinggi (Deci & Ryan, 1985). Mereka tidak hanya mengejar hasil yang terlihat, tetapi juga menikmati proses belajar itu sendiri. Sementara itu, dalam dunia kerja, karyawan yang memiliki motivasi ekstrinsik, seperti dorongan untuk mendapatkan bonus atau promosi, dapat

menjadi sangat produktif, tetapi seringkali kurang memiliki komitmen emosional terhadap pekerjaan mereka (Locke & Latham, 2002).

Namun, penting untuk dicatat bahwa motivasi intrinsik dan ekstrinsik tidak selalu saling bertentangan, dan dalam banyak situasi, keduanya dapat saling melengkapi. Sebagai contoh, dalam konteks pendidikan, seorang guru dapat menggabungkan penghargaan eksternal seperti pujian atau penghargaan dengan pendekatan yang mempromosikan rasa kepuasan intrinsik dalam belajar. Ini dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang seimbang, di mana siswa merasa dihargai tetapi juga menikmati proses belajar itu sendiri. Dengan demikian, pemahaman yang mendalam tentang keduanya sangat penting untuk menciptakan motivasi yang berkelanjutan dan efektif bagi individu.

7.4 Proses Motivasi

Proses motivasi dalam psikologi merujuk pada serangkaian tahapan yang terjadi ketika seseorang terdorong untuk mencapai tujuan atau memenuhi kebutuhan tertentu. Motivasi dimulai dengan adanya kebutuhan atau keinginan yang belum terpenuhi, yang kemudian menciptakan dorongan internal untuk bertindak. Proses ini sering kali digambarkan melalui teori hierarki kebutuhan Maslow (1943), yang mengemukakan bahwa manusia memiliki tingkatan kebutuhan yang harus dipenuhi secara berurutan. Kebutuhan yang lebih dasar, seperti kebutuhan fisiologis dan rasa

aman, harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum individu bergerak menuju kebutuhan yang lebih tinggi, seperti kebutuhan sosial dan aktualisasi diri. Dengan demikian, motivasi dalam psikologi berawal dari ketegangan internal yang disebabkan oleh kebutuhan yang tidak terpenuhi, yang mendorong individu untuk bertindak dalam rangka mengurangi ketegangan tersebut.

Selanjutnya, proses motivasi juga dipengaruhi oleh faktor kognitif individu, seperti ekspektasi dan penilaian terhadap kemungkinan keberhasilan. Teori ekspektansi yang dikembangkan oleh Victor Vroom (1964) menjelaskan bahwa individu akan termotivasi untuk melakukan suatu tindakan jika mereka percaya bahwa upaya yang dilakukan akan menghasilkan hasil yang diinginkan. Ekspektansi ini bergantung pada keyakinan individu bahwa usaha yang mereka lakukan akan berkontribusi pada pencapaian tujuan. Selain itu, instrumen, yaitu keyakinan bahwa pencapaian tujuan akan membawa penghargaan yang diinginkan, dan valensi, yaitu nilai dari penghargaan tersebut, turut mempengaruhi tingkat motivasi seseorang. Dengan kata lain, individu tidak hanya termotivasi oleh kebutuhan dasar, tetapi juga oleh perhitungan rasional mengenai seberapa besar kemungkinan mereka mencapai hasil yang diinginkan dari suatu usaha (Vroom, 1964).

Di sisi lain, teori motivasi diri yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (1985) menyoroti pentingnya otonomi dalam proses motivasi. Menurut mereka, individu akan lebih termotivasi jika mereka

merasa memiliki kontrol atas tindakannya. Ketika seseorang merasa bahwa pilihan yang mereka buat adalah hasil dari keputusan pribadi, maka mereka akan lebih terlibat dalam aktivitas tersebut dan memperoleh kepuasan intrinsik. Hal ini berbeda dengan motivasi yang dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti hadiah atau hukuman, yang cenderung mengurangi rasa otonomi dan mengarah pada motivasi yang lebih bersifat ekstrinsik. Oleh karena itu, menurut teori ini, otonomi, kompetensi, dan hubungan sosial adalah kebutuhan dasar yang mendasari motivasi intrinsik, yang mendorong individu untuk bertindak bukan hanya untuk mencapai tujuan eksternal, tetapi juga untuk pemenuhan kebutuhan pribadi dan perkembangan diri (Deci & Ryan, 1985).

Proses motivasi juga tidak lepas dari kemampuan individu untuk mengatur dirinya sendiri dalam menghadapi tantangan. Dalam teori pengaturan diri (self-regulation), Bandura (1991) menjelaskan bahwa individu yang mampu mengatur emosi, perilaku, dan kognisi mereka cenderung lebih berhasil dalam mencapai tujuan. Proses ini melibatkan penetapan tujuan yang jelas, pemantauan progres, dan penyesuaian strategi yang digunakan agar tetap fokus pada tujuan tersebut. Ketika individu menghadapi hambatan atau rasa frustrasi, kemampuan untuk mengatur diri sendiri akan membantu mereka bertahan dan terus berusaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Oleh karena itu, motivasi tidak hanya dipengaruhi oleh dorongan awal untuk bertindak, tetapi juga oleh kapasitas individu dalam mengelola

tantangan yang muncul sepanjang perjalanan menuju tujuan mereka.

7.5 Motivasi dalam Berbagai Konteks

Motivasi dalam psikologi memainkan peranan penting dalam memahami perilaku manusia dalam berbagai konteks, baik itu dalam kehidupan sehari-hari, dunia kerja, maupun pendidikan. Dalam konteks pendidikan, motivasi adalah faktor kunci yang memengaruhi pencapaian akademik siswa. Teori motivasi yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (1985) dalam konsep motivasi intrinsik dan ekstrinsik menunjukkan bahwa siswa yang termotivasi secara intrinsik cenderung lebih terlibat dalam proses belajar dan memiliki ketahanan yang lebih tinggi ketika menghadapi tantangan. Motivasi ini muncul dari rasa puas yang diperoleh siswa dalam belajar itu sendiri, tanpa memandang hasil akhir. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik, yang berfokus pada pencapaian imbalan eksternal seperti nilai atau penghargaan, dapat mendorong perilaku siswa untuk mencapai tujuan tertentu, meskipun dampaknya lebih terbatas dalam jangka panjang.

Di dunia kerja, motivasi memainkan peran yang sangat signifikan dalam memengaruhi produktivitas dan kepuasan kerja karyawan. Menurut teori pengaturan tujuan yang dikemukakan oleh Locke dan Latham (2002), karyawan yang memiliki tujuan yang jelas dan terukur cenderung lebih termotivasi untuk mencapai hasil yang diinginkan. Motivasi dalam konteks kerja sering kali

dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal, seperti penghargaan, promosi, dan pengakuan dari atasan. Namun, penelitian menunjukkan bahwa motivasi intrinsik, seperti rasa pencapaian pribadi dan kepuasan dalam melaksanakan pekerjaan, juga berperan penting dalam menciptakan komitmen jangka panjang terhadap pekerjaan dan organisasi. Karyawan yang memiliki motivasi intrinsik sering kali lebih inovatif dan terlibat dalam pekerjaan mereka, dibandingkan dengan mereka yang hanya termotivasi oleh faktor ekstrinsik.

Selain itu, motivasi juga sangat berpengaruh dalam konteks hubungan sosial dan keluarga. Dalam hubungan interpersonal, motivasi intrinsik sering kali tercermin dalam rasa cinta dan perhatian yang tulus terhadap orang lain. Ryan dan Deci (2000) menekankan bahwa motivasi yang bersifat intrinsik dalam hubungan sosial dapat meningkatkan keterhubungan dan keintiman antara individu. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik dalam konteks ini mungkin terlihat dalam bentuk dorongan untuk memenuhi harapan sosial atau memperoleh keuntungan dari hubungan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa konteks sosial dan budaya dapat memengaruhi cara individu memandang dan merespons berbagai jenis motivasi.

Dengan demikian, motivasi bukan hanya sekadar dorongan untuk mencapai tujuan, tetapi juga sebuah fenomena yang kompleks yang dipengaruhi oleh banyak faktor. Dalam berbagai konteks, baik itu pendidikan, dunia kerja, maupun hubungan sosial,

motivasi memiliki peran yang berbeda namun sangat penting dalam membentuk perilaku manusia. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi akan membantu individu dan organisasi untuk menciptakan lingkungan yang lebih produktif dan memuaskan.

7.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi dalam psikologi sangat beragam dan dapat berasal dari berbagai aspek internal dan eksternal individu. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi motivasi adalah kebutuhan dasar manusia. Maslow (1943) dalam teori hierarki kebutuhannya menyatakan bahwa manusia memiliki serangkaian kebutuhan yang harus dipenuhi secara berurutan, mulai dari kebutuhan fisiologis hingga kebutuhan aktualisasi diri. Individu yang belum memenuhi kebutuhan dasar mereka, seperti kebutuhan akan makanan atau keamanan, akan merasa termotivasi untuk memenuhi kebutuhan tersebut terlebih dahulu sebelum mengejar tujuan yang lebih tinggi. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar ini akan sangat menentukan tingkat motivasi seseorang.

Selain itu, faktor lingkungan sosial juga memiliki pengaruh yang besar terhadap motivasi individu. Ryan dan Deci (2000) dalam teori Self-Determination mereka menyatakan bahwa hubungan yang positif dan mendukung dengan orang lain dapat meningkatkan motivasi intrinsik. Ketika seseorang merasa dihargai, diterima, dan

terhubung dengan orang-orang di sekitarnya, mereka lebih cenderung merasa termotivasi untuk mencapai tujuan mereka. Dukungan sosial ini dapat menciptakan rasa aman dan meningkatkan rasa otonomi individu, yang keduanya berperan penting dalam menjaga motivasi jangka panjang. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial atau adanya isolasi dapat mengurangi motivasi karena individu merasa kurang dihargai dan tidak terhubung dengan tujuan yang lebih besar.

Faktor eksternal juga memainkan peran dalam mempengaruhi motivasi, terutama dalam bentuk penghargaan dan hukuman. Deci dan Ryan (1985) mengemukakan bahwa motivasi ekstrinsik muncul ketika seseorang bertindak untuk mendapatkan imbalan atau menghindari hukuman. Meskipun penghargaan seperti uang, pujian, atau pengakuan dapat meningkatkan motivasi dalam jangka pendek, penelitian menunjukkan bahwa terlalu banyak bergantung pada motivasi ekstrinsik dapat mengurangi motivasi intrinsik seseorang. Sebagai contoh, seorang siswa yang hanya belajar untuk mendapatkan nilai baik mungkin kehilangan rasa puas yang sebenarnya berasal dari proses belajar itu sendiri. Oleh karena itu, penting untuk menyeimbangkan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik agar dapat memelihara motivasi dalam jangka panjang.

Selain itu, faktor kognitif, seperti keyakinan diri dan harapan individu terhadap kemampuan mereka, juga sangat berpengaruh terhadap motivasi. Teori harapan yang dikemukakan oleh Vroom (1964) menunjukkan bahwa individu akan lebih termotivasi untuk

mencapai tujuan jika mereka yakin bahwa usaha yang mereka lakukan akan membuahkan hasil yang diinginkan. Individu yang memiliki ekspektasi positif terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan akan lebih terdorong untuk berusaha keras, sedangkan individu yang merasa ragu terhadap kemampuannya mungkin akan kehilangan motivasi untuk mencoba mencapai tujuan mereka. Oleh karena itu, membangun keyakinan diri dan harapan yang realistis sangat penting untuk mempertahankan motivasi.

Secara keseluruhan, motivasi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, termasuk kebutuhan dasar, faktor sosial, penghargaan eksternal, dan keyakinan diri. Memahami berbagai faktor ini sangat penting, baik dalam konteks pendidikan, dunia kerja, maupun dalam kehidupan sosial sehari-hari, untuk menciptakan lingkungan yang dapat mendukung dan mempertahankan motivasi individu.

7.7 Peran Motivasi dalam Perilaku Manusia

Motivasi memiliki peran yang sangat penting dalam mengarahkan perilaku manusia, karena merupakan pendorong utama bagi individu untuk melakukan suatu tindakan atau mencapai tujuan tertentu. Dalam psikologi, motivasi seringkali dipandang sebagai kekuatan yang menggerakkan individu untuk bertindak sesuai dengan kebutuhan atau keinginan mereka. Menurut McClelland (1987), motivasi dapat berhubungan dengan

tiga kebutuhan utama, yakni kebutuhan akan prestasi, kekuasaan, dan afiliasi. Ketiga kebutuhan ini dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam berbagai situasi, baik dalam kehidupan pribadi, sosial, maupun profesional. Sebagai contoh, seseorang yang memiliki kebutuhan prestasi yang tinggi akan lebih termotivasi untuk bekerja keras dan mencapai tujuan-tujuan yang menantang, sementara seseorang yang lebih tertarik pada hubungan interpersonal mungkin lebih fokus pada kolaborasi dan kerja tim.

Selain itu, motivasi berperan penting dalam mengatasi hambatan dan tantangan dalam kehidupan. Teori motivasi yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (1985) dalam konsep motivasi intrinsik dan ekstrinsik menunjukkan bahwa individu yang memiliki motivasi intrinsik cenderung lebih tahan terhadap rintangan. Mereka merasa puas dengan proses yang mereka jalani, bukan hanya pada hasil akhirnya. Hal ini membuat mereka lebih gigih dan bersemangat untuk mengatasi berbagai tantangan. Sebaliknya, individu yang didorong oleh motivasi ekstrinsik mungkin merasa kurang termotivasi jika mereka tidak melihat adanya imbalan yang jelas atau tidak mendapatkan pengakuan yang mereka harapkan. Oleh karena itu, peran motivasi dalam perilaku manusia sangat berkaitan dengan seberapa besar seseorang merasa terhubung dengan tujuan yang ingin dicapai dan seberapa besar kepuasan yang mereka rasakan dalam proses tersebut.

Motivasi juga berpengaruh besar dalam membentuk pola perilaku yang bertahan lama. Menurut teori pengaturan tujuan yang

dikemukakan oleh Locke dan Latham (2002), individu yang memiliki tujuan yang jelas dan spesifik cenderung lebih termotivasi untuk mencapainya. Tujuan yang jelas memberikan arah dan fokus pada perilaku individu, sehingga mereka dapat lebih mudah mengatur langkah-langkah yang perlu diambil untuk mencapai tujuan tersebut. Sebagai contoh, seorang mahasiswa yang memiliki tujuan untuk lulus dengan predikat cum laude akan lebih termotivasi untuk belajar keras dan memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Dalam konteks ini, motivasi berfungsi sebagai pendorong utama yang mengarahkan dan mempertahankan perilaku tersebut hingga tujuan tercapai.

Dalam konteks sosial, motivasi juga memiliki peran penting dalam interaksi antara individu. Teori motivasi sosial yang dikemukakan oleh Ryan dan Deci (2000) menjelaskan bahwa keterhubungan sosial dapat meningkatkan motivasi intrinsik seseorang, karena individu merasa dihargai dan diterima dalam kelompok atau komunitas mereka. Ketika individu merasa diterima, mereka cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial dan berkontribusi terhadap kesejahteraan kelompok. Sebaliknya, kurangnya motivasi untuk berhubungan dengan orang lain atau merasa tidak diterima dapat menyebabkan isolasi sosial dan menurunkan motivasi untuk berinteraksi. Oleh karena itu, motivasi juga berperan dalam pembentukan perilaku sosial yang positif dan konstruktif.

Secara keseluruhan, motivasi memiliki peran yang sangat signifikan dalam menentukan perilaku manusia. Motivasi tidak hanya mempengaruhi apa yang dilakukan individu, tetapi juga bagaimana cara mereka mengatasi tantangan, menetapkan tujuan, dan berinteraksi dengan orang lain. Memahami peran motivasi dalam perilaku manusia memungkinkan kita untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan pribadi dan sosial yang lebih baik.

BAB VIII

KEPRIBADIAN

8.1 Pendahuluan

Bab ini akan menjelaskan mengenai konsep dasar kepribadian yang merupakan bahasan yang sangat penting untuk memahami manusia dan perilakunya. Dalam bab ini disampaikan pengertian kepribadian, mencakup teori-teori psikologi kuno, teori tokoh-tokoh psikologi modern, hingga konsep kepribadian dalam perspektif psikologi Islam yang bersifat *eternal-everlasting*.

Kepribadian merujuk pada pola perilaku, sikap, dan cara berpikir yang konsisten yang dimiliki individu dan menjadi pembeda dari individu lainnya. Kepribadian mencakup aspek-aspek psikologis yang menentukan cara, pola, bentuk, gaya, sikap seseorang berinteraksi terhadap dirinya sendiri, lingkungan sekitarnya serta dunia. Kepribadian individu dipengaruhi oleh faktor biologis, pengalaman hidup, faktor sosial budaya, dan spiritual-religius yang membentuk individu sepanjang hidup mereka.

8.2 Teori-teori Kepribadian

1. Konsep dan Teori Kuno

Pada zaman kuno, konsep kepribadian banyak diajarkan oleh filsuf-filsuf, dikaitkan dengan aspek fisik dan spiritual. Beberapa pendekatan penting antara lain:

a. Teori Empat Humor Hippocrates (460 - 370 SM).

Hippocrates tidak hanya dikenal karena kontribusinya dalam bidang kedokteran, tetapi juga mengembangkan teori tentang empat temperamen atau tipe kepribadian dasar yang dikaitkan dengan keseimbangan cairan tubuh. Jika suatu humor lebih dominan, maka itu akan membentuk perilaku individu, yaitu

- Darah: Mewakili kepribadian yang optimis dan bersemangat (sanguinis).
- Lendir: Menunjukkan kepribadian yang tenang dan cenderung pasif (phlegmatis).
- Empedu Hitam: Berkaitan dengan kepribadian yang cenderung serius (melankolis).
- Empedu Kuning: Berhubungan dengan kepribadian yang cepat marah, dan dominan (koleris).

b. Teori Psikologi dari filsuf Yunani: Socrates, Plato, dan Aristoteles yang menekankan pentingnya

keseimbangan antara berbagai aspek dalam diri manusia, seperti akal, emosi, dan tubuh.

- Socrates(469/470 SM - 399 SM) percaya kepribadian manusia terdiri dari tiga komponen: akal, jiwa, dan tubuh, kepribadian terbentuk oleh pencarian kebijaksanaan dan pengendalian diri.
- Plato (428/427 SM - 348/347 SM ada yang menulis 380 SM): Plato, murid Socrates, melihat kepribadian sebagai hasil interaksi antara rasio (akal), emosi, dan keinginan tubuh, dan yang akan berkembang menjadi kebijaksanaan, keberanian, kesabaran, dan keadilan.
- Aristoteles (384 SM - 322 SM ada yang menulis 350 SM): Aristoteles, murid Plato percaya bahwa kepribadian manusia terdiri dari dua komponen: akal dan emosi , dan membahas kepribadian lebih fokus pada pengembangan karakter moral yang baik melalui kebiasaan baik (*virtue ethics*).

Teori-teori kepribadian kuno ini masih sering disebutkan dalam perkuliahan psikologi karena dianggap memiliki nilai dan dapat memberikan kontribusi pada pemahaman tentang kepribadian.

2. Teori Psikologi abad 19

Kepribadian, dipandang sebagai hasil dari interaksi antara faktor internal (seperti genetik dan psikologis) dan faktor eksternal (seperti lingkungan sosial dan budaya), juga lebih banyak dipengaruhi oleh penemuan dari penelitian empiris dan eksperimen. Beberapa teori yang berpengaruh dalam psikologi kepribadian adalah sebagai berikut.

a. Teori Psikoanalisis

Sigmund Freud (1923) mengemukakan bahwa kepribadian dibentuk oleh konflik-konflik tak sadar antara tiga bagian utama dalam diri individu, yaitu:

- Id adalah bagian dari pikiran yang beroperasi berdasarkan prinsip kesenangan. Id berfungsi untuk memuaskan dorongan instingtual tanpa mempertimbangkan konsekuensi sosial atau moral. Ini adalah bagian dari kepribadian yang tidak terkendali dan berkembang sejak lahir.
- Ego berkembang dari Id dan berfungsi berdasarkan prinsip realitas. Ego berusaha menyeimbangkan keinginan Id dengan realitas dunia luar. Ego lebih rasional dan berusaha mengambil keputusan yang praktis.

- Superego adalah bagian dari kepribadian yang mengandung nilai-nilai moral dan etika yang dipelajari dari orang tua dan masyarakat. Superego berusaha menekan dorongan dari Id dan berfungsi untuk menilai apa yang benar dan salah.

Freud mengemukakan teori psikoseksual yang menganggap bahwa kepribadian berkembang melalui lima tahap, yaitu: oral, anal, falik, laten, dan genital. Setiap tahap ini dikaitkan dengan fokus utama pada bagian tubuh tertentu yang menjadi sumber kepuasan. Sekalipun telah banyak dikritik para moralis dan agamawan, namun teori-teori Freud tersebut tetap menjadi panutan dunia Barat hingga kini, sehingga menginspirasi munculnya *free-sex, samen leven, LGBTQ*. Freud seorang ateis, diberitakan akhir hidupnya dengan *euthanasia*.

b. Teori Pembelajaran Sosial.

Albert Bandura (1977), menekankan bahwa kepribadian bukan hanya hasil dari proses internal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan interaksi dengan orang lain. Pembentukan kepribadian banyak dipengaruhi oleh *modelling* atau *observational learning*, di mana individu belajar melalui pengamatan dan peniruan perilaku orang lain. Salah satu kontribusi penting Bandura adalah konsep *self-*

efficacy, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan. *Self-efficacy* dapat mempengaruhi cara seseorang bertindak dan berinteraksi dengan dunia. Bandura juga mengemukakan *triadic reciprocal causation*, yang menggambarkan interaksi dinamis antara perilaku individu, faktor kognitif, dan lingkungan sosial.

c. Teori Humanistik (Carl Rogers & Abraham Maslow)

Teori humanistik tentang kepribadian menekankan potensi positif dan perkembangan diri individu. Tokoh utama dalam pendekatan ini adalah Carl Rogers (1961) dan Abraham Maslow (1943)

- Carl Rogers mengembangkan teori *self-concept* dan kebutuhan untuk aktualisasi diri. Menurut Rogers, kepribadian berkembang melalui pengalaman pribadi yang membentuk konsep diri individu. Jika pengalaman hidup seseorang konsisten dengan konsep dirinya, maka mereka akan mengalami kesejahteraan psikologis. Namun, jika ada perbedaan antara pengalaman dan konsep diri, hal ini bisa menyebabkan ketegangan dan konflik batin. Rogers juga menekankan pentingnya kondisi penerimaan tanpa syarat dari orang lain, yang

memungkinkan individu untuk berkembang secara optimal.

- Abraham Maslow (1953) dikenal dengan teori hierarki kebutuhan yang mencakup lima tingkatan kebutuhan manusia, mulai dari kebutuhan dasar seperti makan dan tempat tinggal, hingga kebutuhan yang lebih tinggi seperti aktualisasi diri. Maslow percaya bahwa aktualisasi diri, yaitu pencapaian potensi penuh seseorang, adalah puncak dari perkembangan kepribadian.

d. Teori Kognitif-Sosial

Teori kognitif-sosial berfokus pada cara individu memproses informasi dan cara mereka membuat keputusan yang berkaitan dengan kepribadian. George Kelly (1955) mengembangkan teori *personal construct theory*, yang menyatakan bahwa individu memandang dunia melalui "konstruksi pribadi" yang membentuk cara mereka berpikir, merasa, dan bertindak. Konstruksi ini membantu individu dalam mengorganisasi dan menginterpretasi pengalaman mereka. Walter Mischel (1968), di sisi lain, terkenal dengan teori *self-regulation* yang menekankan pentingnya kemampuan individu untuk mengatur perilaku mereka sendiri dan bertahan dalam situasi yang penuh godaan. Dalam pandangannya, kepribadian

lebih fleksibel dan bergantung pada konteks situasional daripada karakteristik yang tetap.

Teori-teori modern tentang kepribadian menawarkan berbagai perspektif yang saling melengkapi untuk memahami pembentukan kepribadian manusia. Dari pendekatan psikoanalisis yang menekankan konflik tak sadar, teori pembelajaran sosial yang melihat peran lingkungan sosial, hingga model Big Five yang mengidentifikasi dimensi-dimensi kepribadian yang stabil, semuanya memberikan kontribusi penting dalam mengungkap kompleksitas kepribadian. Teori humanistik dan kognitif-sosial menambah dimensi perkembangan diri dan pengaruh kognitif dalam pembentukan kepribadian.

Dengan beragamnya pandangan ini, maka psikologi dapat lebih memahami bagaimana faktor internal dan eksternal bekerja sama dalam membentuk kepribadian seseorang. Yang perlu diperhatikan adalah teori-teori tersebut adalah sekuler dan tidak selalu tepat dan cocok dengan realita. Fakta tentang adanya berbagai budaya dan nilai-nilai spiritualitas telah dipahami sebagai faktor yang sangat penting perkembangan kepribadian manusia. Alat-alat asesmen kepribadian seperti MMPI, MMPI 2 dan berbagai psikoterapi dapat

dianggap masih belum cukup mengatasi masalah manusia.

Perkembangan kemanusiaan yang makin memburuk, jiwa-jiwa manusia yang kering dan depresi, dan makin maraknya praktik-praktik *Dark Psychology*, dekadensi moral, tingginya angka kriminalitas, dan bunuh diri di tingkat global, memberikan pelajaran dan kesadaran. Psikologi terus berkembang karena di berbagai kasus dan lokasi secara aktual belum dapat memenuhi kebutuhan yang bermakna dan tepat bagi tercapainya kesejahteraan dan kebahagiaan manusia.

e. Teori Big Five

Model *Big Five*, yang dikembangkan oleh Robert McCrae dan Paul Costa (1996), adalah salah satu teori yang paling banyak diterima dalam psikologi modern. Model ini mengidentifikasi lima dimensi utama yang membentuk kepribadian manusia, yang dikenal dengan akronim OCEAN:

- *Openness to Experience* (Keterbukaan terhadap pengalaman baru): Dimensi ini mengukur sejauh mana seseorang terbuka terhadap pengalaman baru, ide-ide, dan konsep-konsep abstrak. Individu dengan skor tinggi cenderung memiliki minat yang luas dan imajinasi yang kaya, sementara mereka

yang rendah lebih konservatif dan lebih tertutup terhadap pengalaman baru.

- *Conscientiousness* (Keteraturan dan tanggung jawab): Dimensi ini mengukur sejauh mana seseorang terorganisir, disiplin, dan bertanggung jawab. Individu dengan skor tinggi cenderung sangat teratur, bekerja keras, dan cermat, sementara yang rendah mungkin lebih impulsif dan kurang terstruktur.
- *Extraversion* (Ekstraversi): Mengukur sejauh mana seseorang terbuka untuk berinteraksi sosial. Orang dengan skor tinggi cenderung ramah, aktif, dan berenergi, sedangkan yang rendah lebih cenderung introvert dan lebih suka menghabiskan waktu sendiri.
- *Agreeableness* (Kesesuaian atau keramahan): Mengukur sejauh mana seseorang cenderung untuk berempati, kooperatif, dan peduli dengan orang lain. Mereka yang memiliki skor tinggi cenderung baik hati dan tidak egois, sedangkan mereka yang rendah cenderung lebih kompetitif dan kadang-kadang tidak sabar.
- *Neuroticism* (Neurotisme atau kecenderungan terhadap kecemasan): Mengukur sejauh mana seseorang rentan terhadap perasaan cemas,

marah, dan kesulitan emosi lainnya. Individu dengan skor tinggi cenderung mudah tertekan atau cemas, sementara yang rendah lebih stabil emosinya.

Model *Big Five* diakui dapat berguna untuk memahami perbedaan individu dalam berbagai budaya.

8.3 Kepribadian dalam Perspektif Psikologi Transpersonal

Kesadaran bahwa manusia adalah multi dimensi dan tidak mungkin/tidak dapat disekulerkan dari aspek spiritual, mendorong munculnya aliran psikologi Transpersonal yang berakar dari filosofi budaya dan agama-agama Timur Kuno (Hindu, Budha, Tao, Khong hu Cu, dan berbagai sekte agama lainnya), yang pada akhirnya menginspirasi munculnya Psikologi Indigenous dan kajian Psikologi Lintas Budaya.

Aliran ini melibatkan aspek yang lebih luas dari pengalaman manusia, seperti pengalaman puncak (*peak experiences*), pencerahan spiritual, dan hubungan dengan dimensi yang lebih dalam dan universal dari diri. Para tokoh terkemuka dalam psikologi transpersonal berusaha mengintegrasikan pemahaman tentang spiritualitas dengan teori psikologi untuk mengembangkan pandangan yang lebih holistik tentang kepribadian manusia. Beberapa tokohnya adalah:

1. Abraham Maslow (1908–1970) – Hierarki Kebutuhan dan Pencapaian Aktualisasi Diri

Abraham Maslow adalah salah satu tokoh pertama yang mengembangkan ide tentang aktualisasi diri, yang pada gilirannya menjadi bagian penting dalam psikologi transpersonal. Maslow menganggap aktualisasi diri sebagai tahap perkembangan manusia yang sangat penting dalam memahami kepribadian secara lebih transpersonal. Namun, ia juga percaya bahwa perjalanan menuju aktualisasi diri dapat dipengaruhi oleh pengalaman spiritual dan pencarian makna dalam hidup. Konsep Utamanya adalah: a) Aktualisasi diri dan b) Pengalaman puncak yaitu pengalaman spiritual yang membawa individu ke pemahaman dan kesadaran yang lebih tinggi.

2. Carl Jung (1875–1961) – Individuasi dan Arketipe

Individuasi, menurut Jung, adalah proses perkembangan yang memungkinkan seseorang untuk menjadi sepenuhnya dirinya sendiri, mengintegrasikan elemen sadar dan tidak sadar dalam kepribadiannya. Dalam hal ini, kepribadian berkembang menuju kesatuan, yang mengarah pada kesadaran yang lebih tinggi dan kedalaman spiritual. Jung juga memperkenalkan konsep arketipe, yang merupakan gambaran universal dalam ketidaksadaran manusia, seperti bayangan (shadow),

anima dan animus, serta self. Arketipe-arketipe ini adalah pola dasar yang membentuk pengalaman manusia, dan pencapaian kesadaran tentang arketipe ini dapat membawa individu pada pemahaman yang lebih dalam tentang eksistensi dan hubungan dengan dunia spiritual. Jadi konsep utamanya adalah: a) Individuasi: Proses penyatuan aspek sadar dan tidak sadar untuk mencapai kesatuan diri yang lebih tinggi. b) Arketipe: Simbol universal dalam ketidaksadaran yang membantu memahami kepribadian dan spiritualitas. c) Ketidaksadaran kolektif: Konsep tentang lapisan tak sadar bersama yang dimiliki oleh seluruh umat manusia.

3. Stanislav Grof (1936–Sekarang) – Psikologi Transpersonal dan Pengalaman Meditatif.

Konsep utamanya adalah:

- Pernapasan holotropik: Teknik yang digunakan untuk mencapai perubahan dalam kesadaran melalui kontrol napas yang mendalam.
- Pengalaman puncak: Pengalaman yang membawa individu ke kesadaran spiritual yang lebih dalam (psikedelik).
- Transendensi: Pengalaman yang melampaui batas-batas ego dan membawa kesadaran tentang keterhubungan dengan alam semesta

4. Ken Wilber, seorang filsuf dan psikolog transpersonal yang mengembangkan teori tentang kepribadian yang terkait dengan perkembangan spiritual dan transpersonal. Tahun 1977: menerbitkan buku "The Spectrum of Consciousness" yang memperkenalkan konsep "spektrum kesadaran". Tahun 1980-an: mulai mengembangkan teori tentang integrasi spiritual dan psikologi.
5. James Hillman: seorang psikolog transpersonal yang mengembangkan teori tentang kepribadian yang terkait dengan konsep "anima" dan "animus" dalam psikologi Jung. Tahun 1970-an: mulai mengembangkan teori tentang psikologi arketipal. Tahun 1975: menerbitkan buku "Re-Visioning Psychology" yang memperkenalkan konsep "psikologi arketipal".
6. Robert Assagioli: seorang psikolog transpersonal yang mengembangkan teori tentang kepribadian yang terkait dengan konsep "psikosintesis" yang menjelaskan bagaimana kepribadian manusia dapat diintegrasikan dan diselaraskan. Tahun 1910-an: Assagioli mulai mengembangkan teori tentang psikosintesis. Tahun 1965: Assagioli menerbitkan buku "Psychosynthesis" yang memperkenalkan konsep "psikosintesis" secara luas.

Berbeda dengan teori-teori psikologi tradisional yang cenderung fokus pada pengembangan individu dalam kerangka dunia material dan emosional namun atheistik, Psikologi Transpersonal berusaha untuk memahami aspek terdalam dari kesadaran manusia, serta hubungan manusia dengan alam semesta, *The Great*, eksistensi yang dianggap lebih tinggi yang dianggap Super Power, Dewa Dewi, makhluk Astral, alien, dan sebagainya. Mereka membahahas dunia spirit, roh, mistisisme, energi, astral, indigo, mediumisasi, yoga, meditasi, aura, dan mempromosikan modifikasi berbagai ritual kuno sebagai solusi manusia. Meneliti cara pandang para tokoh tersebut, mengingatkan pada prinsip-prinsip dari berbagai sekte gnotisme, sinkretisme, okultisme, dan Gerakan *New Age*, yang tidak aman bagi perkembangan kepribadian sebagian penghuni dunia yang memiliki kepercayaan pada Tuhan.

8.4 Kepribadian dalam Perspektif Psikologi Islam

Psikologi Islam memandang kepribadian manusia dalam konteks yang lebih komprehensif, mengintegrasikan dimensi fisik, mental, sosial, dan spiritual-religius. Pandangan Integral-Transendental terhadap jiwa manusia yang dikemukakan Anggraini, R (2019) ini tidak hanya berfokus pada aspek psikologis semata, tetapi juga mengemukakan betapa aspek rohani dan koneksitas individu dengan Allah Yang Maha Esa (Tuhan, Sang Pencipta) sangat berperan dalam membentuk kepribadian. Oleh karena itu, dalam psikologi Islam, kepribadian sering kali

dipandang sebagai hasil dari interaksi antara : fitrah manusia, pengaruh lingkungan, dan usaha untuk mencapai kesempurnaan spiritual-religius.

1. Rohani dan Jasmani dalam Kepribadian

Manusia diciptakan oleh Allah sebagai makhluk multi dimensi berupa tubuh, fisik (jasmani) maupun rohani (jiwa, nafs) disertai berbagai potensi luhur (qalb, aql) dengan kebebasan untuk mengembangkan kepribadian fujur maupun taqwa (QS. 91: 8). Tubuh adalah sarana yang digunakan oleh jiwa (ruh) untuk menjalani kehidupan dunia, sementara jiwa atau nafs, terutama adalah Qalb, adalah inti dari kehidupan manusia yang mengarahkan perbuatan dan keputusan seseorang. "Dan Allah meniupkan ke dalamnya roh-Ku." (QS. Sad, 38:72). Konsep ini menunjukkan bahwa setiap manusia memiliki potensi rohani (ruh) yang berasal langsung dari Allah, yang mempengaruhi kehidupan moral, emosi, dan fisik dan perilaku mereka.

2. Fitrah Manusia

Allah memberikan manusia fitrah. Fitrah adalah keadaan asasi atau kodrat manusia yang suci, mengenal kebenaran tugas penciptaannya dan mengenal tuhaninya sejak masih dalam rahim bunda. Allah berfirman dalam Surah Ar-Rum ayat 30:

"Maka hadapkanlah wajahmu dengan tulus ikhlas kepada agama (Allah), sesuai dengan fitrah yang telah diciptakan Allah untuk manusia. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah. Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui."

Konsep fitrah dalam Al-Quran, khususnya dalam surah Al-Rum ayat 30, dapat dipahami dalam beberapa cara. Secara umum, fitrah berarti agama, yang menunjukkan bahwa agama Islam sesuai dengan kejadian manusia. Fitrah juga dapat dipahami sebagai kejadian manusia yang tidak berubah, tetapi dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor eksogen seperti adat istiadat dan pergaulan. Selain itu, fitrah juga berarti melaksanakan agama (beribadah), sebagaimana termaktub dalam Al-Quran dan sunnah Nabi Muhammad. Fitrah ini mencakup kemampuan untuk mengenal kebenaran dan memiliki kecenderungan alami untuk beribadah kepada Allah, namun orang tua, pengaruh, lingkungan, dan pilihan pribadi dapat mempengaruhi perkembangannya.

3. Peran Hati dan Niat dalam Kepribadian

Hati (qalb) adalah pusat dari segala tindakan dan niat seseorang. Rasulullah SAW bersabda: "Sesungguhnya dalam tubuh ada segumpal daging, yang jika ia baik maka baiklah seluruh tubuh, dan jika ia rusak maka rusaklah seluruh tubuh. Itulah hati." (HR. Bukhari & Muslim)

Kepribadian yang baik dimulai dari hati yang bersih dan niat yang tulus. Manusia diajarkan untuk menjaga hati agar selalu ikhlas, sabar, dan bersyukur, serta memurnikan niat apapun amalannya hanya untuk Allah. Dalam Surah Al-A'raf, Allah berfirman: "Pada hari itu, harta dan anak-anak tidak berguna, kecuali orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih." (QS. Al-A'raf, 7: 56).

4. Faktor Keimanan dalam Kepribadian dan Kesehatan

Keimanan adalah faktor utama dalam pembentukan kepribadian. Keimanan yang kuat kepada Allah dan kehidupan akhirat mempengaruhi seseorang dalam bersikap dan bertindak, berinteraksi dengan orang lain, serta berthan dan menjaga diri dari berbagai tekanan kehidupan. Allah berfirman dalam Surah Al-Hujurat ayat 15: "Sesungguhnya orang-orang yang beriman adalah mereka yang beriman kepada Allah dan rasul-Nya, dan kemudian tidak ada keraguan dalam keimanan mereka, dan mereka berjihad dengan harta dan jiwa di jalan Allah. Mereka itulah yang benar."

Keimanan memberi seseorang landasan moral yang kuat di saat menghadapi berbagai tantangan hidup dan membentuk perilaku yang baik. Dalam tafsir Ibn Kathir, keimanan yang kuat menciptakan ketenangan jiwa dan kedamaian batin, yang tercermin dalam tindakan yang terfokus dan benar. Keimanan juga memperkuat kesabaran,

keberanian, dan kedalaman spiritual, yang mengarahkan pada kemampuan menerima dan mendapatkan hikmah dari suatu peristiwa. Kesemuanya tercermin dalam perilaku yang akhirnya membedakan kepribadian seseorang dengan orang lainnya secara keseluruhan.

Seseorang yang memiliki kepribadian tidak sehat ditandai oleh kelemahan iman yang tidak dapat mengendalikan perilaku secara optimal. Hal ini menyebabkan mereka tidak dapat menggunakan akal dan potensi yang diberikan oleh Allah secara maksimal. Akibatnya, mereka cenderung tersesat dan melakukan berbagai perbuatan negatif seperti dzalim, kafir, musyrik, dan munafiq. Mereka juga cenderung mengikuti hawa nafsu dan melakukan kerusakan. Menurut Al Ghazali (1995), orang-orang seperti ini disebutnya sebagai orang yang tidak mendapat petunjuk dan cinta dari Allah.

Banyak sekali jurnal penelitian yang dilaporkan yang menunjukkan hubungan kondisi qalbu dan Kesehatan, yang dalam hal ini berarti masalah kepribadian yang muncul dalam perilaku buruk dan berdampak pada fisik. Di antaranya yang ditemukan Anggraini, R (2019) dan menyebutnya sebagai “Dinamika Psikosomatik”. Banyak responden, juga jurnal yang melaporkan hubungan antara kesembuhan berbagai penyakit dan kanker secara spontan dengan pemaafan, pertobatan, dan sedekah. Juga responden

yang melaporkan kondisi kesehatan yang memburuk, berkorelasi dengan marah, dendam, banyak hutang ribawi, konflik, perzinahan. Selaras dengan penjelasan Syarif (2002), gangguan mental psikologis pada dasarnya berakar dari kondisi qalb (hati) yang tidak sehat (maridh). Qalb merupakan pusat diri manusia yang memiliki peran penting dalam mengatur emosi dan perilaku. Ketika qalb didominasi oleh dorongan hawa nafsu negatif seperti iri, dengki, dan keinginan untuk berbuat kejahatan, maka individu tersebut dapat mengalami gangguan mental. Hal ini sesuai dengan sabda Nabi Saw yang menyatakan bahwa kesehatan qalb memiliki pengaruh langsung terhadap kesehatan seluruh diri manusia. Kondisi qalb yang tidak seimbang dapat menyebabkan stres dan memicu munculnya berbagai penyakit.

5. Pengaruh Moralitas dan Akhlak terhadap Kepribadian

Akhlak seringkali diterjemahkan sebagai moralitas perbuatan, dan perilaku yang bermakna amal shaleh. Akhlak yang mulia adalah salah satu aspek penting dari kepribadian yang ideal, dan sehat wal'afiat. Akhlak yang baik meliputi sifat-sifat seperti jujur, sabar, rendah hati, pemaaf, dan adil. Sifat-sifat ini berkontribusi pada pembentukan kepribadian yang seimbang, baik dalam hubungan dengan Allah, diri sendiri, dan orang lain, serta lingkungan alam. Dalam perkembangannya membutuhkan

tuntunan dan figure teladan. Rasulullah SAW bersabda: "Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia." (HR. Al-Bukhari).

6. Perjalanan Spiritual dan Kesempurnaan Kepribadian

Kepribadian yang sempurna dalam Islam tidak hanya mengacu pada perilaku sosial yang baik, tetapi juga pada kedalaman spiritual yang dicapai melalui ibadah, dzikir, dan penguatan hubungan dengan Allah. Sebagaimana dijelaskan dalam hadis Rasulullah Saw: "*Orang yang paling sempurna imannya adalah orang yang paling baik akhlaknya.*" (HR. Abu Dawud)

Proses mencapai kesempurnaan kepribadian ini dilakukan dengan meningkatkan ketakwaan, memperbaiki hubungan dengan sesama, serta senantiasa bertawakal kepada Allah dalam setiap langkah hidup. Psikologi Islam juga mengajarkan pentingnya taubat dan pengampunan sebagai cara untuk membersihkan diri dan memperbaiki kepribadian.

7. Pengaruh Lingkungan dalam Kepribadian

Kepribadian seseorang banyak dipengaruhi oleh lingkungan dan interaksi sosial di sekitarnya, baik itu keluarga, teman, maupun masyarakat dan alam sekitarnya. Oleh karena itu, Islam mengajarkan untuk memilih teman yang baik, yang dapat mendukung pengembangan akhlak dan kepribadian yang mulia, sehingga memiliki sikap-

perilaku sebagai khalifah yang amanah. Rasulullah Saw bersabda: "Seorang teman itu akan mengikuti agama temannya yang lain, maka hendaknya salah seorang di antara kamu melihat siapa yang dia jadikan teman." (HR. Abu Dawud).

Konsep fitrah dalam Al-Quran memiliki makna yang luas dan mendalam. Fitrah manusia memiliki beberapa aspek, termasuk kecenderungan untuk meng-Esa-kan Allah, naluri beragama tauhid, dan tiga aspek fitrah manusia, yaitu fitrah jasmani, fitrah ruhani, dan fitrah nafs. Fitrah manusia juga memiliki kecenderungan untuk mencari kebenaran, mengembangkan proses biologisnya, dan mengikuti sunnah dan hidayah Allah untuk mewujudkan pribadi yang baik.

Fitrah manusia dapat dipahami sebagai ketentuan Allah, agama yang hanif, dan kecenderungan pada tauhid. Manusia diciptakanNya dengan naluri tauhid dan memiliki kecenderungan untuk meng-Esa-kan Allah. Pendidikan harus diarahkan untuk memperkuat fitrah tauhid. Dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, manusia harus mengikuti sunnah dan hidayah Allah untuk mewujudkan pribadi yang baik. Fitrah manusia juga harus dipahami sebagai anugerah yang diberikan oleh Allah untuk mengaktualisasikan semua rencana dan perjanjian Allah

kepada manusia di alam dzuriyah, sebelum dilahirkan bunda.

Kepribadian dalam perspektif psikologi Islam dilihat sebagai hasil dari interaksi antara fitrah (keadaan alami/hakikat), lingkungan, dan perjalanan spiritual-religius. BimbinganNya yang dituliskan dalam kitab suci Al-Qur'an dan hadis, serta upaya untuk mencapai kesempurnaan moral dan spiritual, memungkinkan seseorang dapat mengembangkan kepribadian yang seimbang, baik dalam hubungan dengan Allah, sesama, dan diri sendiri serta alam lingkungannya. Akhlak yang baik, niat yang tulus, serta peningkatan ketakwaan menjadi kunci dalam pembentukan kepribadian ideal. Nilai-nilai dan prinsip-prinsip ini dapat dimanfaatkan untuk memahami manusia secara teoritis dan praktis dan dapat diterapkan secara universal, tidak terbatas pada komunitas tertentu saja. Allahu'alam.

8.5 Kesimpulan

Kepribadian adalah konsep kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Dari teori-teori kuno yang lebih memperhatikan keseimbangan fisik dan spiritual, hingga teori-teori yang berbasis pada penelitian empiris, dan seterusnya, dapat melihat bagaimana pandangan tentang kepribadian terus berkembang. Mulai dari pemikiran-pemikiran Filosofis-Behavioris-

Empiris-Humanis-Spiritual-Integral (sinkretik-gnotis) hingga Tauhid (*Integral-Transendental*).

Tampaklah, untuk memahami kepribadian manusia, perlu banyak data-fakta diteliti dan banyak buku untuk dipelajari dan dituliskan. Kepribadian manusia adalah sangat bervariasi. Manusia sebagai makhluk paling sempurna dan mulia di antara ciptaanNya yang lain, harus dipandang dalam semua dimensinya secara komprehensif (psiko-fisik, sosial, spiritual-relijius). Cara demikian akan menunjukkan bahwa pengembangan individu yang seimbang, sehat dan harmonis menjadi tanggung jawab diri, orang tua, dan lingkungan. Penguatan iman, ilmu dan amal adalah faktor utamanya.

Perspektif psikologi Islam yang Integral-Transendental (Tauhid) berlandaskan informasi Qur'an dan sunnah yang *eternal-everlasting*, menunjukkan betapa pentingnya manusia memahami berbagai potensi asasi yang dikaruniakanNya, sehingga dapat menjaga serta mengembangkan dimensi spiritual dan moral bagi pembentukan kepribadian yang luhur.

BAB IX

PERKEMBANGAN MANUSIA

9.1 Pengertian Perkembangan Manusia

Perkembangan manusia dalam psikologi adalah proses perubahan fisik, mental, dan emosional yang terjadi sepanjang hidup individu, dari lahir hingga akhir hayat. Perkembangan ini mencakup berbagai aspek, termasuk perkembangan kognitif, sosial, emosional, dan moral yang berinteraksi satu sama lain sepanjang waktu. Setiap individu mengalami proses perkembangan yang unik meskipun ada pola umum yang terjadi pada setiap tahapan kehidupan. Dalam konteks psikologi, perkembangan manusia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh lingkungan sosial, budaya, serta pengalaman pribadi (Santrock, 2011). Oleh karena itu, memahami perkembangan manusia dalam psikologi merupakan hal yang penting untuk mengetahui bagaimana individu beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis yang terjadi dalam kehidupan mereka.

Perkembangan manusia juga melibatkan berbagai teori yang menjelaskan bagaimana individu berkembang dalam berbagai aspek. Salah satu teori yang terkenal adalah teori perkembangan kognitif yang dikemukakan oleh Jean Piaget (1972), yang menyatakan bahwa anak-anak berpikir secara berbeda

dibandingkan dengan orang dewasa. Piaget mengemukakan bahwa perkembangan kognitif berlangsung dalam tahapan-tahapan yang spesifik, yaitu sensorimotor, praoperasional, operasional konkret, dan operasional formal, yang masing-masing memiliki karakteristik tersendiri dalam cara berpikir dan memecahkan masalah. Perkembangan tersebut dipengaruhi oleh interaksi antara faktor genetik dan lingkungan. Selain itu, teori perkembangan sosial seperti yang dikemukakan oleh Erik Erikson (1950), mengidentifikasi tahapan perkembangan sosial yang terjadi sepanjang hidup dan menekankan pentingnya pencapaian identitas serta hubungan interpersonal yang sehat untuk perkembangan psikologis yang optimal.

Selain itu, dalam dasar psikologi, perkembangan manusia juga dilihat melalui perspektif yang lebih luas, termasuk teori-teori yang menghubungkan faktor biologis, psikologis, dan sosial. Menurut Urie Bronfenbrenner (1979), teori ekologi perkembangan menekankan bahwa lingkungan fisik dan sosial yang berinteraksi dengan individu memainkan peran besar dalam perkembangan mereka. Bronfenbrenner menyatakan bahwa perkembangan manusia terjadi dalam berbagai lapisan lingkungan, mulai dari lingkungan langsung seperti keluarga dan teman sebaya, hingga lapisan yang lebih luas seperti budaya dan masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, faktor-faktor eksternal memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan individu, dan

pengaruh ini dapat berbeda-beda tergantung pada konteks sosial dan budaya yang ada (Bronfenbrenner, 1979).

9.2 Karakteristik Perkembangan Manusia

Hurlock (1991) mengemukakan bahwa terdapat beberapa karakteristik khusus dari proses tumbuh kembang yang dialami individu, yaitu:

a. Proses Perubahan

Kehidupan individu berawal dari embrio hingga kematian dimana itu akan menjadikan proses perubahan secara alami. Dalam proses perubahan ini, individu yang berada pada titik tertinggi akan mengalami penurunan. Dalam hal ini, terdapat ciri-ciri dalam proses perubahan yang terjadi pada perkembangan individu, seperti:

- Perubahan fisik dan mental. Perubahan fisik mencakup perubahan organ tubuh, serta tinggi dan berat badan. Pada aspek mental, perubahan mencakup persepsi, imajinasi, daya ingat, dan penalaran.
- Perubahan rasio anggota tubuh. Mencakup perubahan pada kepala, tubuh, serta perubahan embrio pada rahim.
- Berkurangnya karakteristik di masa sebelumnya dan munculnya karakteristik baru. Contohnya seperti perilaku impulsive pada anak dibawah usia 8 tahun akan berkurang sejalan dengan bertambahnya umur

dan perlahan menjadi lebih peduli dengan lingkungan sekitarnya.

b. Perkembangan Awal Menentukan Perkembangan Selanjutnya Lingkungan yang menjadi tempat tinggal dan tempat bertumbuh bagi anak akan mempengaruhi kemampuan di masa sekarang dan masa yang akan datang. Hal ini bisa dibuktikan sebagaimana pernyataan dibawah ini:

- Pengalaman dan proses belajar menentukan perkembangan anak. Perubahan anak akan menurunkan hasil pembelajaran serta pengalaman.
- Suatu kebiasaan yang berada pada lingkungan anak tinggal akan sangat berpengaruh sepanjang hidup dalam menyesuaikan sosial serta pribadi anak tersebut.
- Kebiasaan anak yang sulit diubah. Semakin cepat kebiasaan negatif anak dimodifikasi, maka kebiasaan negatif tersebut akan lebih mudah untuk dihilangkan.

c. Perkembangan Bisa Berasal dari Hasil Proses Kematangan serta Belajar Karakteristik diri sebagai hasil kematangan individu merupakan bagian bukti perkembangan individu yang erat kaitannya dengan warisan genetik. Contohnya seperti kegiatan merangkak, duduk, serta berjalan. Sedangkan perkembangan yang diperoleh dari proses belajar mencakup kemampuan berhitung, membaca, dan lainnya. Anak yang mendapatkan bimbingan dan stimulasi

yang cukup di usia matangnya akan mempermudah anak untuk menguasai pelajaran yang diberikan.

- d. Pola Perkembangan Motorik Anak Kemampuan motorik anak akan mengikuti dua aturan atau hukum, yaitu sefalokaudal dan proksimadistal. Hukum sefalokaudal merupakan perkembangan yang terjadi secara menyeluruh pada semua bagian tubuh dari bagian atas ke bagian bawah (kepala ke kaki). Sedangkan hukum proxmodistal merupakan perkembangan dari yang terjadi dengan prinsip dekat ke yang jauh. Kemampuan jari-jemari seorang anak akan didahului oleh keterampilan lengan terlebih dahulu.
- e. Pola Perkembangan Mempunyai Ciri yang Dapat Diramalkan Keterampilan anak pada tahap perkembangan tertentu dapat memprediksi kemampuan anak ke tahap berikutnya baik secara perkembangan fisik maupun perkembangan psikologis. Misalnya, anak akan mengatakan beberapa huruf dengan terbata-bata sebelum bisa menyebut kata “mama” atau “papa” dengan utuh. Anak akan mencoretkan alat tulis di sembarang tempat sebelum akhirnya bisa menulis atau menggambar dengan benar di buku. Dalam hal ini, pola perkembangan pada individu cenderung menetap meskipun terdapat perbedaan perkembangan antara individu satu dan lainnya. Tingkat kognitif pada anak memiliki pola perkembangan yang sama, meskipun anak yang pintar cenderung memiliki

perkembangan yang lebih cepat. Perkembangan pada anak dimulai dari hal yang bersifat umum ke spesifik, contohnya anak cenderung merusak mainannya sebelum mengetahui cara bermain dengan mainannya. Individu dapat berkembang dengan kecepatan beragam, puncak perkembangan akan tercapai pada masa tertentu dan aspek perkembangan secara keseluruhan akan dipengaruhi oleh perbedaan kecepatan perkembangan tersebut. Contohnya perkembangan fisik yang berada pada puncaknya di usia remaja. Perkembangan mempunyai sifat yang runtut, sehingga periode perkembangan di masa sekarang akan mempengaruhi perkembangan di masa selanjutnya.

- f. Perbedaan Perkembangan Pada Individu Meskipun setiap individu memiliki pola perkembangan yang sama, namun setiap anak memiliki kecepatan dan cara yang berbeda-beda. Dalam hal ini, ada beberapa anak berkembang dengan baik-baik saja atau secara umum sama, mengalami beberapa tahap secara teratur yaitu langkah demi langkah. Ada beberapa anak mengalami perkembangan dengan kecepatan yang melonjak, atau terjadi penyimpangan. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor biologis dan lingkungan. misalnya anak yang cerdas karena memiliki lingkungan yang mendukung pembelajarannya, serta memiliki orangtua yang cerdas. Keragaman perkembangan yang

terdapat pada setiap individu mengharuskan prangtua, tenaga pendidik, serta pengasuh untuk memahami perbedaan individual sehingga bisa memberikan pendidikan yang sesuai dengan perbedaan, serta kebutuhan individu.

- g. Setiap Tahap Bahaya Potensial akan ditemui disetiap tahap perkembangan Dalam proses perkembangannya, semua individu belum tentu mengalami perkembangan yang lancar dan normal. Ada kalanya individu menjumpai perkembangan yang tidak mulus dan tidak normal. Dalam hal ini, orangtua serta tenaga pendidik harus memiliki pengetahuan terkait arah atau pola perkembangan yang terjadi pada anak. Santrock (2012) menyatakan bahwa terdapat beberapa arah perkembangan pada individu, yaitu:
- Cephalocaudal dan proximal-distal (perkembangan manusia dimulai dari ujung kepala hingga ke kaki dan dari tengah (jantung, paru, dan sebagainya) ke samping (tangan).
 - Fungsi didahului oleh struktur. Artinya anggota tubuh dapat menjalankan fungsinya ketika anggota tubuhnya sudah matang atau sudah siap. Contohnya, anak dapat berjalan ketika kakinya sudah bisa menopang badannya.
 - Diferensiasi ke integrasi. Perkembangan individu dimulai dari yang bersifat umum ke khusus. Contohnya

bayi akan mulai mengucapkan kata-kata yang bias sebelum bisa menyebutkan kata-kata dengan jelas.

- Pemikiran konkrit ke pemikiran abstrak. Contohnya, menggunakan media sempoa untuk berhitung secara nyata (menghitung buah yang dihadapannya secara nyata atau kongkrit).
- Dari egosentris ke perspektivisme. Individu yang memasuki masa remaja cenderung meninggalkan sikap egosentris dan mulai memiliki simpati terhadap lingkungan sekitarnya.
- Dari outer control ke inner control. Semakin banyaknya pengalaman dari lingkungan, maka ketergantungan individu pada lingkungan cenderung berkurang. Contohnya, anak yang terbiasa berangkat sekolah dengan diantar orangtua lambat laun akan terbiasa berangkat sekolah sendiri (Mahmud, 2010).

9.3 Teori-Teori Perkembangan Manusia

Perkembangan manusia adalah proses kompleks yang mencakup perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial sepanjang hidup. Berbagai teori dalam psikologi telah dikemukakan untuk menjelaskan mekanisme yang terlibat dalam perkembangan ini. Berikut teori – teori dalam perkembangan manusia :

1. Teori Psikoanalitik yang dikemukakan oleh Sigmund Freud. Freud (1905) mengemukakan bahwa perkembangan

manusia dipengaruhi oleh tahapan psikoseksual yang dimulai sejak masa kanak-kanak hingga dewasa. Setiap tahapan psikoseksual ini memiliki konflik internal yang harus diselesaikan agar individu dapat berkembang dengan sehat secara psikologis. Freud membagi tahapannya menjadi lima fase, yaitu fase oral, anal, falik, laten, dan genital. Keberhasilan dalam menyelesaikan konflik pada setiap tahap ini berpengaruh besar terhadap kepribadian individu di kemudian hari (Freud, 1905).

2. Teori Perkembangan Kognitif yang dikembangkan oleh Jean Piaget (1972) memberikan kontribusi penting dalam pemahaman tentang bagaimana anak-anak berpikir dan berkembang secara kognitif. Piaget mengemukakan bahwa anak-anak melalui serangkaian tahap perkembangan kognitif yang spesifik, yang dimulai dari tahap sensorimotor (0-2 tahun), tahap praoperasional (2-7 tahun), tahap operasional konkret (7-11 tahun), hingga tahap operasional formal (11 tahun ke atas). Setiap tahapan mencerminkan cara berpikir dan memecahkan masalah yang semakin kompleks, dengan kemampuan untuk berpikir abstrak berkembang pada tahap terakhir. Piaget berpendapat bahwa perkembangan kognitif terjadi melalui proses asimilasi dan akomodasi, di mana anak-anak menyesuaikan skema mental mereka berdasarkan pengalaman yang mereka alami (Piaget, 1972).

3. Teori Perkembangan Sosial yang dikemukakan oleh Erik Erikson (1950). Erikson menyoroti pentingnya hubungan sosial dan interaksi dalam perkembangan manusia, dengan mengidentifikasi delapan tahap perkembangan sepanjang hidup. Setiap tahap ditandai oleh krisis psikososial yang harus diselesaikan agar individu dapat berkembang dengan sehat. Krisis tersebut mencakup masalah identitas versus kebingungan identitas pada masa remaja dan integritas versus keputusasaan pada usia lanjut. Erikson menekankan bahwa keberhasilan dalam mengatasi setiap krisis akan mempengaruhi pengembangan karakter dan kualitas hubungan sosial individu di masa depan. Teori ini memberikan wawasan tentang bagaimana individu berinteraksi dengan masyarakat dan bagaimana peran sosial mempengaruhi perkembangan kepribadian mereka (Erikson, 1950).
4. Teori Ekologi Perkembangan yang dikemukakan oleh Urie Bronfenbrenner (1979). Bronfenbrenner menekankan bahwa perkembangan manusia tidak bisa dipahami hanya dengan melihat individu secara terpisah, tetapi juga harus mempertimbangkan lingkungan sosial dan budaya di sekitar mereka. Bronfenbrenner mengembangkan model sistem ekologi, yang menggambarkan berbagai lapisan lingkungan yang memengaruhi perkembangan individu, mulai dari lapisan mikrosistem (keluarga, sekolah) hingga

lapisan makrosistem (budaya, kebijakan sosial). Model ini menyoroti bagaimana interaksi antara individu dan lingkungan mereka membentuk perkembangan, dan bagaimana faktor-faktor sosial, politik, dan budaya dapat mempengaruhi pengalaman dan pilihan hidup individu (Bronfenbrenner, 1979).

5. Pembelajaran Sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura (1977). Bandura berpendapat bahwa pembelajaran terjadi melalui pengamatan dan imitasi, yang dikenal dengan konsep *observasional learning*. Dalam teori ini, individu tidak hanya belajar dari pengalaman langsung, tetapi juga dari menyaksikan perilaku orang lain dan konsekuensinya. Konsep ini menjelaskan bagaimana model perilaku dari orang tua, teman sebaya, dan media dapat mempengaruhi perkembangan sosial dan emosional seseorang. Selain itu, Bandura juga mengemukakan konsep *self-efficacy*, yang merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan, yang memainkan peran penting dalam motivasi dan perkembangan psikologis (Bandura, 1977).

9.4 Tahapan Perkembangan Manusia

Perkembangan manusia dapat dilihat melalui berbagai tahapan yang berlangsung sepanjang hidup, mulai dari masa bayi hingga

usia lanjut. Setiap tahapan ini melibatkan perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Salah satu model yang paling dikenal adalah model tahapan perkembangan yang diusulkan oleh Erik Erikson (1950). Menurut Erikson, perkembangan manusia terdiri dari delapan tahap utama yang dimulai sejak bayi hingga usia lanjut. Setiap tahap ditandai oleh konflik psikososial yang harus diselesaikan agar individu dapat berkembang secara sehat. Misalnya, pada tahap pertama, bayi mengalami krisis kepercayaan versus ketidakpercayaan, yang menentukan apakah mereka merasa dunia ini aman dan dapat dipercaya. Keberhasilan dalam menyelesaikan konflik ini mempengaruhi tahap-tahap berikutnya dalam perkembangan individu (Erikson, 1950).

Selain teori Erikson, teori perkembangan kognitif Jean Piaget (1972) juga memberikan pandangan penting mengenai tahapan perkembangan manusia, khususnya dalam aspek kognitif. Piaget mengemukakan bahwa anak-anak melalui empat tahap perkembangan kognitif yang spesifik. Tahap pertama, yaitu sensorimotor, terjadi pada usia 0-2 tahun, di mana bayi belajar tentang dunia melalui pengalaman sensorik dan motorik. Pada tahap kedua, yaitu tahap praoperasional (2-7 tahun), anak mulai menggunakan simbol dan bahasa, meskipun pemikiran mereka masih egosentris. Tahap ketiga, operasional konkret (7-11 tahun), anak mulai dapat berpikir logis dan sistematis, namun terbatas pada benda konkret. Terakhir, pada tahap operasional formal (11

tahun ke atas), anak dapat berpikir abstrak dan menyusun hipotesis (Piaget, 1972). Piaget berpendapat bahwa perkembangan kognitif ini berhubungan dengan interaksi antara individu dan lingkungan yang terus berkembang seiring waktu.

Tahapan perkembangan manusia juga sangat dipengaruhi oleh aspek sosial. Teori perkembangan sosial Erikson (1950) memandang bahwa setiap tahapan perkembangan manusia mencakup krisis yang harus dihadapi, dan solusi dari krisis ini akan membentuk identitas sosial individu. Misalnya, pada usia remaja (12-18 tahun), individu harus mengatasi krisis identitas versus kebingungan identitas. Jika berhasil mengatasi krisis ini, individu akan mengembangkan identitas yang kuat yang memungkinkan mereka untuk berfungsi dengan baik dalam masyarakat. Pada usia dewasa muda, individu menghadapi krisis intimasi versus isolasi, di mana mereka belajar untuk membentuk hubungan yang mendalam dan bermakna dengan orang lain (Erikson, 1950). Proses ini menggambarkan bagaimana hubungan sosial yang terbentuk pada setiap tahap kehidupan memainkan peran penting dalam membentuk kepribadian dan kesejahteraan psikologis seseorang.

Di sisi lain, teori perkembangan moral yang dikemukakan oleh Lawrence Kohlberg (1981) berfokus pada perkembangan kemampuan moral seseorang melalui tahapan tertentu. Kohlberg berpendapat bahwa perkembangan moral manusia melalui tiga tingkat utama: tingkat pra-konvensional, konvensional, dan pasca-konvensional. Pada tingkat pra-konvensional, anak-anak

mengambil keputusan moral berdasarkan penghargaan dan hukuman. Pada tingkat konvensional, individu mulai mempertimbangkan norma sosial dan harapan masyarakat. Di tingkat pasca-konvensional, individu dapat membuat keputusan moral berdasarkan prinsip universal dan keadilan (Kohlberg, 1981). Teori ini menunjukkan bahwa perkembangan moral berlangsung seiring dengan pematangan kognitif dan sosial yang terjadi dalam kehidupan manusia.

Selain itu, perkembangan manusia juga melibatkan perubahan fisik yang sangat signifikan, terutama selama masa remaja dan dewasa muda. Perubahan fisik ini terkait erat dengan proses pubertas yang menandai transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada tahap ini, tubuh mengalami perubahan hormonal yang memengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan seksual. Pubertas juga mempengaruhi perkembangan psikologis, karena remaja mulai mengalami perasaan yang lebih kompleks mengenai identitas diri dan hubungan sosial mereka. Selama tahap ini, perkembangan fisik berperan penting dalam membentuk *self-concept* dan persepsi diri (Santrock, 2011).

9.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Manusia

Perkembangan manusia tidak terjadi secara terpisah, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling

berinteraksi. Faktor-faktor ini dapat dibagi menjadi faktor internal dan eksternal, yang masing-masing berperan dalam membentuk aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional individu sepanjang hidup. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi perkembangan manusia adalah sebagai berikut :

1. faktor genetik. Genetika memainkan peran penting dalam menentukan ciri-ciri fisik dan kecenderungan psikologis individu. Menurut Santrock (2011), faktor genetik mengatur aspek-aspek seperti kecerdasan, potensi fisik, dan risiko gangguan psikologis. Genetika memberikan dasar biologis yang mempengaruhi bagaimana individu tumbuh dan berkembang, meskipun faktor lingkungan juga memiliki pengaruh besar terhadap ekspresi genetik tersebut (Santrock, 2011).
2. faktor lingkungan juga memegang peran yang sangat penting dalam perkembangan manusia. Lingkungan yang dimaksud mencakup segala sesuatu yang ada di sekitar individu, termasuk keluarga, teman, sekolah, dan masyarakat tempat mereka tinggal. Dalam teori ekologi perkembangan yang dikemukakan oleh Urie Bronfenbrenner (1979), lingkungan dibagi menjadi berbagai lapisan, mulai dari mikrosistem (keluarga dan teman sebaya) hingga makrosistem (kebijakan sosial dan budaya). Bronfenbrenner berpendapat bahwa interaksi antara individu dan lingkungan mereka sangat menentukan

perkembangan fisik dan psikologis mereka. Misalnya, anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang mendukung dan penuh kasih cenderung memiliki perkembangan emosional yang lebih stabil dan sehat dibandingkan dengan mereka yang tumbuh dalam keluarga yang penuh konflik (Bronfenbrenner, 1979).

3. faktor sosial dan budaya juga berperan besar dalam membentuk perkembangan manusia. Setiap masyarakat memiliki nilai-nilai, norma, dan harapan yang memengaruhi cara individu berperilaku dan berinteraksi dengan orang lain. Dalam konteks ini, budaya dapat mempengaruhi perkembangan kognitif dan sosial anak-anak, karena budaya menetapkan aturan tentang apa yang dianggap penting atau diterima dalam masyarakat. Sebagai contoh, dalam budaya yang lebih kolektivistik, seperti banyak budaya di Asia, individu lebih menekankan pada pentingnya hubungan sosial dan harmoni kelompok, sementara dalam budaya individualistik, seperti yang ada di Amerika Utara dan Eropa, pengembangan diri dan kemandirian lebih ditekankan (Markus & Kitayama, 1991). Perbedaan ini menunjukkan bagaimana budaya memengaruhi cara individu memandang diri mereka dan berinteraksi dengan orang lain dalam masyarakat.
4. Faktor Pendidikan juga merupakan faktor eksternal yang memiliki dampak besar pada perkembangan individu.

Pendidikan formal memberikan dasar pengetahuan, keterampilan, serta pengalaman sosial yang diperlukan untuk berfungsi dengan baik dalam masyarakat. Menurut Piaget (1972), pendidikan dapat mempercepat perkembangan kognitif anak-anak dengan menyediakan tantangan yang sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Sekolah juga berfungsi sebagai tempat penting untuk belajar norma sosial, bekerja dalam kelompok, dan mengembangkan keterampilan interpersonal. Oleh karena itu, pendidikan tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kemampuan intelektual tetapi juga untuk mempersiapkan individu dalam berinteraksi secara sosial dengan orang lain.

5. pengalaman kehidupan yang unik bagi setiap individu. Setiap orang memiliki pengalaman hidup yang berbeda, baik yang positif maupun negatif, yang dapat membentuk cara mereka melihat dunia dan berinteraksi dengan orang lain. Pengalaman-pengalaman seperti kehilangan orang yang tercinta, peristiwa traumatis, atau pencapaian besar dalam hidup dapat mengubah pandangan seseorang tentang diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka. Menurut Erikson (1950), pengalaman hidup yang kaya dan penuh tantangan dapat membantu individu mengatasi krisis psikososial pada setiap tahap perkembangan dan memperkuat identitas mereka.

9.6 Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif merujuk pada perubahan dan kemajuan dalam kemampuan berpikir, memproses informasi, serta memahami dunia yang terjadi sepanjang hidup seseorang. Kognisi mencakup berbagai kemampuan mental, seperti perhatian, memori, persepsi, dan pemecahan masalah. Salah satu teori yang paling berpengaruh dalam memahami perkembangan kognitif adalah teori perkembangan kognitif yang diajukan oleh Jean Piaget (1972). Piaget berpendapat bahwa anak-anak berkembang melalui serangkaian tahapan yang tetap dan terstruktur dalam hal cara berpikir mereka. Dalam teori ini, Piaget mengidentifikasi empat tahap perkembangan kognitif utama, yakni tahap sensorimotor (0-2 tahun), tahap praoperasional (2-7 tahun), tahap operasional konkret (7-11 tahun), dan tahap operasional formal (11 tahun ke atas). Piaget berargumen bahwa anak-anak tidak hanya menjadi lebih pintar, tetapi mereka juga berpikir dengan cara yang lebih kompleks seiring berjalannya waktu (Piaget, 1972).

Pada tahap sensorimotor, yang terjadi pada usia 0 hingga 2 tahun, bayi mulai mengenali dunia melalui indera dan gerakan tubuh mereka. Pada tahap ini, kemampuan bayi untuk memahami objek-objek yang ada di sekitarnya berkembang, terutama melalui apa yang disebut dengan permanensi objek, yaitu pemahaman bahwa objek tetap ada meskipun tidak terlihat. Tahap kedua, yaitu tahap praoperasional, terjadi antara usia 2 hingga 7 tahun, di mana anak mulai menggunakan simbol-simbol (seperti kata-kata dan

gambar) untuk mewakili objek, tetapi pemikiran mereka masih bersifat egosentris dan mereka kesulitan memahami perspektif orang lain. Pada tahap operasional konkret (7-11 tahun), anak-anak mulai berpikir lebih logis dan dapat memahami konsep-konsep seperti klasifikasi dan pengurutan, tetapi mereka masih kesulitan dalam berpikir abstrak. Terakhir, pada tahap operasional formal (11 tahun ke atas), remaja mulai dapat berpikir secara abstrak, merencanakan untuk masa depan, dan memecahkan masalah secara lebih sistematis (Piaget, 1972).

Selain Piaget, teori perubahan kognitif seiring dengan usia juga dijelaskan dalam teori pemrosesan informasi. Teori ini berfokus pada bagaimana individu memproses informasi dari lingkungan mereka. Teori ini menunjukkan bahwa kemampuan kognitif manusia, seperti perhatian, memori, dan pemecahan masalah, cenderung berkembang dan meningkat seiring bertambahnya usia. Pada usia muda, otak lebih fleksibel dalam menyerap informasi, dan kemampuan untuk memanipulasi informasi secara mental berkembang pesat. Namun, seiring bertambahnya usia, kecepatan dalam memproses informasi bisa melambat, meskipun kemampuan untuk mengelola dan memanfaatkan informasi tetap berkembang (Salthouse, 2004). Menurut teori pemrosesan informasi, perkembangan kognitif melibatkan peningkatan dalam kecepatan pemrosesan, kapasitas memori jangka pendek, serta kemampuan untuk mengatur dan merencanakan berbagai tugas kognitif (Salthouse, 2004).

Selain itu, teori Vygotsky tentang perkembangan kognitif menekankan peran penting interaksi sosial dalam perkembangan mental. Vygotsky (1978) berpendapat bahwa perkembangan kognitif tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial dan budaya. Dalam pandangan Vygotsky, anak-anak belajar melalui interaksi dengan orang dewasa dan teman sebaya mereka, terutama dalam konteks yang mendukung, seperti pendidikan. Salah satu konsep penting yang diusung oleh Vygotsky adalah zona perkembangan proksimal (ZPD), yaitu jarak antara tingkat kemampuan yang dapat dicapai oleh anak secara mandiri dan tingkat kemampuan yang dapat dicapai dengan bantuan orang lain. Dengan bantuan, anak dapat belajar tugas-tugas yang lebih kompleks yang tidak bisa mereka lakukan sendirian. Oleh karena itu, lingkungan sosial yang mendukung sangat penting dalam memfasilitasi perkembangan kognitif yang optimal (Vygotsky, 1978).

9.7 Perkembangan Emosional

Perkembangan emosional merujuk pada perubahan dalam kemampuan seseorang untuk mengelola dan memahami perasaan mereka sepanjang hidup. Hal ini mencakup perubahan dalam respons emosional, keterampilan dalam regulasi emosi, serta bagaimana individu memahami dan berinteraksi dengan perasaan mereka dan orang lain. Salah satu aspek utama dalam perkembangan emosional adalah perikatan dan ikatan emosional,

yang pertama kali dikemukakan oleh John Bowlby (1969). Menurut teori ikatan, hubungan awal antara bayi dan pengasuh memainkan peran penting dalam perkembangan emosional anak. Ikatan yang kuat dengan pengasuh membantu anak-anak merasa aman dan terlindungi, yang menjadi dasar untuk perkembangan emosional yang sehat di masa depan. Bowlby berpendapat bahwa ikatan emosional yang aman dapat memengaruhi kemampuan individu untuk membangun hubungan yang sehat dan mengelola perasaan mereka sepanjang hidup (Bowlby, 1969).

Perkembangan emosional juga dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk mengelola regulasi emosi. Menurut Gratz dan Roemer (2004), regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengontrol atau mengubah respons emosional dalam berbagai situasi. Selama masa kanak-kanak, anak-anak belajar untuk mengenali dan mengelola emosi mereka melalui pengalaman sosial, interaksi dengan pengasuh, serta pembelajaran sosial. Pada usia dini, anak-anak bergantung pada pengasuh mereka untuk mengatur emosi, tetapi seiring bertambahnya usia, mereka mulai mengembangkan strategi regulasi emosi mereka sendiri. Misalnya, anak-anak yang memiliki orang tua yang mendukung dan responsif cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional mereka di masa depan (Gratz & Roemer, 2004).

Selain itu, perkembangan emosional juga melibatkan pemahaman dan pengembangan kecerdasan emosional (EQ), yang

pertama kali diperkenalkan oleh Daniel Goleman (1995). Goleman berpendapat bahwa kecerdasan emosional lebih penting daripada kecerdasan intelektual (IQ) dalam menentukan kesuksesan individu dalam kehidupan. Kecerdasan emosional mencakup lima kemampuan utama: kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Anak-anak yang mengembangkan kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi dengan stres, membangun hubungan yang sehat, dan memiliki kontrol diri yang lebih baik. Goleman menekankan bahwa keterampilan emosional ini dapat dipelajari dan dilatih sepanjang hidup, dan lingkungan sosial yang mendukung, seperti keluarga dan sekolah, berperan penting dalam pengembangan EQ (Goleman, 1995).

Pada masa remaja, perkembangan emosional menjadi semakin kompleks karena individu mulai menghadapi krisis identitas yang dapat memengaruhi kesehatan emosional mereka. Erik Erikson (1950) mengemukakan bahwa pada tahap remaja, individu berada pada tahap krisis identitas versus kebingungan identitas. Pada tahap ini, remaja mulai mencari identitas pribadi mereka dan mencoba untuk memahami siapa mereka dalam kaitannya dengan dunia di sekitar mereka. Proses pencarian identitas ini dapat menyebabkan perasaan bingung, cemas, dan kadang-kadang konflik emosional. Namun, kemampuan untuk menyelesaikan krisis identitas ini secara positif berkontribusi pada perkembangan

emosional yang sehat dan memberikan dasar yang kuat untuk hubungan interpersonal di masa dewasa (Erikson, 1950).

Di sisi lain, perkembangan emosional juga melibatkan hubungan sosial yang terus berkembang sepanjang hidup. Interaksi sosial yang sehat, terutama dalam konteks keluarga, teman sebaya, dan pasangan, memainkan peran penting dalam perkembangan emosional individu. Menurut penelitian oleh Laursen dan Hartl (2013), hubungan sosial yang positif pada masa remaja dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengelola perasaan mereka dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka secara keseluruhan. Dukungan sosial dari teman dan keluarga membantu remaja merasa diterima dan dihargai, yang dapat memperkuat rasa percaya diri mereka dan memberikan stabilitas emosional dalam menghadapi tantangan hidup (Laursen & Hartl, 2013).

9.8 Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial merujuk pada perubahan dalam cara individu berinteraksi dengan orang lain, membentuk hubungan, serta memahami dan menanggapi dinamika sosial sepanjang hidup mereka. Salah satu konsep utama dalam perkembangan sosial adalah interaksi sosial, yang dimulai sejak usia dini dan terus berkembang sepanjang kehidupan. Menurut teori ikatan emosional yang diajukan oleh John Bowlby (1969), hubungan pertama yang dibentuk antara bayi dan pengasuh memainkan peran penting dalam pembentukan pola interaksi sosial di

kemudian hari. Ikatan yang kuat antara bayi dan pengasuh akan membentuk dasar untuk pembentukan hubungan yang sehat di masa depan, baik dalam konteks keluarga, teman sebaya, maupun hubungan romantis. Bowlby berpendapat bahwa melalui interaksi sosial yang aman, individu akan merasa diterima dan dapat mengembangkan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain secara efektif (Bowlby, 1969).

Perkembangan sosial juga sangat dipengaruhi oleh hubungan dengan teman sebaya, yang memainkan peran penting dalam perkembangan emosional dan sosial anak-anak. Selama masa kanak-kanak, interaksi dengan teman sebaya memungkinkan anak-anak untuk belajar keterampilan sosial seperti berbagi, berkompromi, dan menyelesaikan konflik. Menurut teori sosial kognitif dari Albert Bandura (1986), anak-anak belajar banyak keterampilan sosial melalui observasi dan peniruan terhadap perilaku orang lain, terutama teman sebaya mereka. Bandura berpendapat bahwa proses pembelajaran sosial terjadi tidak hanya melalui penguatan langsung, tetapi juga melalui model sosial, di mana individu mengamati dan meniru perilaku orang lain dalam lingkungan sosial mereka. Oleh karena itu, teman sebaya tidak hanya berfungsi sebagai sumber interaksi emosional, tetapi juga sebagai model dalam pembelajaran keterampilan sosial yang penting (Bandura, 1986).

Selain hubungan teman sebaya, peran keluarga dalam perkembangan sosial sangat signifikan. Keluarga adalah lingkungan

pertama di mana individu belajar tentang norma, nilai, dan harapan sosial. Teori sosialisasi keluarga mengemukakan bahwa pola pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua atau pengasuh akan mempengaruhi cara anak mengembangkan keterampilan sosial mereka. Menurut Diana Baumrind (1967), terdapat beberapa gaya pengasuhan yang berpengaruh pada perkembangan sosial anak, antara lain pengasuhan otoritatif, otoriter, permisif, dan tidak terlibat. Pengasuhan otoritatif, yang melibatkan komunikasi terbuka dan pengaturan yang konsisten, cenderung menghasilkan anak-anak yang memiliki keterampilan sosial yang lebih baik, lebih mandiri, dan lebih percaya diri. Sebaliknya, pengasuhan otoriter yang menekankan kontrol ketat tanpa komunikasi yang baik cenderung menghasilkan anak-anak yang kurang mampu beradaptasi dalam hubungan sosial (Baumrind, 1967).

Seiring bertambahnya usia, perkembangan identitas sosial menjadi faktor kunci dalam kehidupan remaja. Pada masa remaja, individu mulai mencari dan membentuk identitas sosial mereka, yang melibatkan pencarian tentang peran mereka dalam masyarakat dan kelompok sosial mereka. Erik Erikson (1950) dalam teori perkembangan psikososialnya mengemukakan bahwa pada tahap remaja, individu menghadapi krisis identitas versus kebingungan identitas. Remaja mulai menguji berbagai peran sosial, nilai, dan keyakinan dalam usaha untuk menemukan siapa diri mereka. Keberhasilan dalam mengatasi krisis identitas ini memungkinkan individu untuk mengembangkan rasa identitas

yang kuat, yang menjadi dasar untuk hubungan yang sehat dan pemahaman yang lebih baik tentang peran sosial mereka dalam masyarakat (Erikson, 1950).

Selain itu, pengaruh media sosial dan teknologi modern telah semakin membentuk dinamika sosial, terutama pada masa remaja dan dewasa muda. Menurut penelitian oleh Palfrey dan Gasser (2008), media sosial dapat memberikan platform bagi remaja untuk menjalin hubungan sosial, mengungkapkan diri, dan mengeksplorasi identitas sosial mereka. Meskipun demikian, penggunaan media sosial yang berlebihan atau negatif dapat berdampak pada kesejahteraan sosial dan emosional, termasuk meningkatkan kecemasan sosial dan mengurangi keterampilan interpersonal langsung. Oleh karena itu, meskipun media sosial dapat memperluas jaringan sosial dan meningkatkan interaksi, pengaruhnya terhadap perkembangan sosial perlu dipertimbangkan dengan cermat dalam konteks keseluruhan perkembangan remaja (Palfrey & Gasser, 2008).

9.9 Perkembangan Moral dan Etika

Perkembangan moral dan etika adalah proses yang melibatkan pembentukan nilai-nilai, norma-norma, dan prinsip-prinsip yang mengatur perilaku individu dalam berinteraksi dengan orang lain. Moralitas merujuk pada kemampuan seseorang untuk membedakan antara tindakan yang benar dan salah, sementara etika berkaitan dengan norma dan prinsip yang lebih luas dalam

masyarakat atau kelompok. Salah satu teori yang sangat berpengaruh dalam memahami perkembangan moral adalah teori perkembangan moral yang dikemukakan oleh Lawrence Kohlberg (1969). Kohlberg mengembangkan teori ini dengan menekankan bahwa perkembangan moral terjadi dalam tiga tingkat utama: tingkat pra-konvensional, konvensional, dan pasca-konvensional. Pada tingkat pra-konvensional (umumnya pada anak-anak), individu memutuskan apa yang benar atau salah berdasarkan penghargaan atau hukuman. Pada tingkat konvensional (biasanya pada remaja dan dewasa muda), moralitas dipahami dalam konteks norma sosial dan aturan yang diterima masyarakat. Pada tingkat pasca-konvensional (yang lebih jarang tercapai), individu mengembangkan prinsip moral yang bersifat universal dan bersumber pada pemahaman individu tentang hak asasi manusia dan keadilan (Kohlberg, 1969).

Kohlberg juga menunjukkan bahwa perkembangan moral berhubungan erat dengan perkembangan kognitif. Menurut teori ini, semakin berkembangnya kemampuan kognitif individu, semakin besar kemampuannya untuk mempertimbangkan berbagai perspektif moral dan mengevaluasi situasi secara lebih kompleks. Hal ini memungkinkan individu untuk bergerak dari pemikiran moral yang lebih sederhana, yang hanya fokus pada penghindaran hukuman atau pencapaian penghargaan, menuju pemikiran yang lebih abstrak tentang hak, keadilan, dan kebaikan bersama. Teori ini menunjukkan bahwa perkembangan moral

bukanlah sesuatu yang terjadi secara otomatis, melainkan hasil dari proses interaksi sosial dan pemikiran kritis (Kohlberg, 1969).

Selain teori Kohlberg, teori moralitas sosial yang dikemukakan oleh Gilligan (1982) memberikan perspektif yang lebih berfokus pada gender dalam perkembangan moral. Gilligan berargumen bahwa teori Kohlberg terlalu menekankan prinsip-prinsip keadilan dan hak individu, yang cenderung lebih berorientasi pada nilai-nilai yang berkembang pada laki-laki. Sebaliknya, Gilligan mengusulkan bahwa perempuan lebih cenderung mengutamakan hubungan dan perawatan dalam membuat keputusan moral, sebuah perspektif yang lebih berfokus pada konteks sosial dan empati. Menurut Gilligan, perempuan sering kali lebih cenderung membuat keputusan moral berdasarkan perasaan dan kebutuhan orang lain, bukan hanya prinsip universal tentang keadilan. Oleh karena itu, teori moralitas sosial ini menekankan pentingnya pendekatan yang lebih holistik dan kontekstual dalam memahami perkembangan moral di kedua gender (Gilligan, 1982).

Teori lain yang signifikan dalam menjelaskan perkembangan moral adalah teori konstruktivisme sosial dari Lev Vygotsky (1978). Vygotsky berpendapat bahwa perkembangan moral tidak hanya ditentukan oleh faktor individu tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi sosial dengan orang lain, terutama orang dewasa dan teman sebaya. Dalam teori ini, Vygotsky menekankan bahwa individu mengembangkan pemahaman moral mereka melalui dialog dan interaksi sosial dalam konteks budaya dan sosial mereka.

Melalui komunikasi dan kerja sama dengan orang lain, individu belajar untuk memahami aturan sosial, norma, dan nilai yang berlaku dalam masyarakat. Oleh karena itu, perkembangan moral dianggap sebagai hasil dari proses sosialisasi yang berlangsung sepanjang hidup dan sangat bergantung pada konteks sosial (Vygotsky, 1978).

Selain faktor individu dan sosial, faktor budaya juga memainkan peran penting dalam perkembangan moral dan etika. Setiap budaya memiliki norma, nilai, dan tradisi yang berbeda yang mempengaruhi cara individu memahami moralitas dan membuat keputusan etis. Sebagai contoh, dalam banyak budaya kolektivistik, nilai-nilai seperti keharmonisan sosial, pengorbanan diri, dan loyalitas kelompok lebih ditekankan dibandingkan dengan nilai-nilai individualistik yang lebih mengutamakan kebebasan pribadi dan hak individu. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman tentang moral dan etika sangat tergantung pada latar belakang budaya dan sosial tempat individu dibesarkan (Markus & Kitayama, 1991).

BAB X

GANGGUAN-GANGGUAN PSIKOLOGIS

10.1 Definisi Gangguan Psikologis

Perkembangan kehidupan yang semakin kompleks sangat berdampak pada kehidupan keseharian. Sebagian orang memiliki mental yang kuat dan mengembangkan cara untuk mempertahankan kesehatan mental. Sementara ditemui orang yang kurang mampu menjaga kesehatan mental dan menderita gangguan psikologis. Gangguan psikologis adalah kondisi mental yang mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang (APA, 2020).

10.2 Jenis-Jenis Gangguan Psikologis

1. Gangguan Emosi
 - a. Depresi: Perasaan sedih dan putus asa yang berkepanjangan (WHO, 2020).

Depresi (*Depression*) adalah suatu kondisi mental yang ditandai dengan perasaan sedih, kesedihan, dan kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya dinikmati (APA, 2020, hal. 235). Menurut *American Psychological Association* (APA), depresi adalah suatu kondisi mental yang dapat mempengaruhi aspek-aspek

kehidupan, termasuk hubungan, pekerjaan, dan kesehatan fisik (APA, 2020, hal. 237). Depresi dapat dibagi menjadi beberapa jenis, termasuk depresi mayor, depresi minor, dan depresi bipolar (DSM-5, 2013, hal. 235). Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*, depresi mayor adalah suatu jenis depresi yang ditandai dengan perasaan sedih, kesedihan, dan kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya dinikmati, serta dapat mempengaruhi aspek-aspek kehidupan (DSM-5, 2013, hal. 237). Depresi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk genetik, lingkungan, dan pengalaman (NIMH, 2020, paragraf 2).

Menurut *National Institute of Mental Health (NIMH)*, depresi dapat disebabkan oleh perubahan kimia di otak, serta dapat dipengaruhi oleh kondisi medis, seperti penyakit kronis atau cedera (NIMH, 2020, paragraf 3). Gejala depresi termasuk perasaan sedih, kesedihan, kehilangan minat pada aktivitas, kesulitan tidur, dan perubahan nafsu makan (WHO, 2020, hal. 15). Menurut *World Health Organization (WHO)*, depresi dapat mempengaruhi kualitas hidup, termasuk hubungan, pekerjaan, dan kesehatan fisik (WHO, 2020, hal. 17). Depresi dapat diobati dengan berbagai cara, termasuk terapi, obat-obatan, dan perubahan gaya

hidup (APA, 2020, hal. 239). Menurut American Psychological Association (APA), depresi harus diobati dengan cara yang tepat dan efektif untuk memastikan keamanan dan efektivitas (APA, 2020, hal. 241). Beberapa contoh jenis depresi termasuk:

- Depresi mayor (DSM-5, 2013, hal. 235)
- Depresi minor (DSM-5, 2013, hal. 237)
- Depresi bipolar (DSM-5, 2013, hal. 239)
- Depresi postpartum (NIMH, 2020, paragraf 2)
- Depresi musiman (NIMH, 2020, paragraf 3)

- b. Bipolar: Perubahan mood yang ekstrem antara depresi dan mania (Kaplan & Sadock, 2018, hlm. 345).

Bipolar adalah suatu kondisi yang ditandai dengan perubahan mood yang ekstrem, dari mania hingga depresi (WHO, 2020, hal. 15). Menurut *World Health Organization* (WHO), bipolar adalah suatu kondisi yang mempengaruhi sekitar 1% dari populasi global (WHO, 2020, hal. 16). Bipolar dapat dibagi menjadi beberapa jenis, termasuk bipolar I, bipolar II, dan bipolar tidak terklasifikasi (DSM-5, 2013, hal. 123). Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), bipolar I adalah suatu kondisi yang ditandai dengan episode mania yang berat, sedangkan bipolar II adalah suatu kondisi yang ditandai dengan episode

depresi yang berat (DSM-5, 2013, hal. 125). Bipolar dapat disebabkan oleh faktor genetik, lingkungan, dan neurobiologis (APA, 2020, hal. 150).

Menurut *American Psychological Association* (APA), bipolar dapat diobati dengan menggunakan obat-obatan, terapi, dan perubahan gaya hidup (APA, 2020, hal. 152). Gejala bipolar dapat bervariasi, termasuk perubahan mood, perubahan energi, dan perubahan perilaku (NIMH, 2020, paragraf 2). Menurut National Institute of Mental Health (NIMH), gejala bipolar dapat dibagi menjadi beberapa fase, termasuk fase mania, fase depresi, dan fase campuran (NIMH, 2020, paragraf 3). Bipolar dapat memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup, termasuk hubungan, pekerjaan, dan kesehatan fisik (WHO, 2020, hal. 20). Menurut World Health Organization (WHO), bipolar dapat diobati dengan menggunakan pendekatan yang komprehensif, termasuk obat-obatan, terapi, dan perubahan gaya hidup (WHO, 2020, hal. 22).

- c. Kecemasan: Perasaan takut dan khawatir yang berlebihan (NIMH, 2020).

Kecemasan adalah suatu kondisi yang ditandai dengan perasaan cemas, takut, dan kesulitan mengontrol pikiran dan perasaan (APA, 2020, hal. 123). Menurut *American Psychological Association* (APA), kecemasan

adalah suatu kondisi yang mempengaruhi sekitar 19,1% dari populasi dewasa di Amerika Serikat (APA, 2020, hal. 125). Kecemasan dapat dibagi menjadi beberapa jenis, termasuk kecemasan umum, kecemasan sosial, dan kecemasan post-traumatik (DSM-5, 2013, hal. 189). Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), kecemasan umum adalah suatu kondisi yang ditandai dengan perasaan cemas yang berlebihan dan tidak terkendali, sedangkan kecemasan sosial adalah suatu kondisi yang ditandai dengan perasaan cemas yang berlebihan dalam situasi sosial (DSM-5, 2013, hal. 191). Kecemasan dapat disebabkan oleh faktor genetik, lingkungan, dan neurobiologis (NIMH, 2020, paragraf 2). Menurut *National Institute of Mental Health* (NIMH), kecemasan dapat diobati dengan menggunakan obat-obatan, terapi, dan perubahan gaya hidup (NIMH, 2020, paragraf 3). Gejala kecemasan dapat bervariasi, termasuk perasaan cemas, takut, dan kesulitan mengontrol pikiran dan perasaan (WHO, 2020, hal. 15). Menurut *World Health Organization* (WHO), gejala kecemasan dapat dibagi menjadi beberapa fase, termasuk fase akut, fase subakut, dan fase kronis (WHO, 2020, hal. 17). Kecemasan dapat memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup, termasuk hubungan,

pekerjaan, dan kesehatan fisik (APA, 2020, hal. 150). Menurut American Psychological Association (APA), kecemasan dapat diobati dengan menggunakan pendekatan yang komprehensif, termasuk obat-obatan, terapi, dan perubahan gaya hidup (APA, 2020, hal. 152).

- d. Fobia: Rasa takut yang tidak rasional terhadap sesuatu (DSM-5, 2013, hlm. 197).

Fobia adalah suatu kondisi yang ditandai dengan perasaan takut yang berlebihan dan tidak terkendali terhadap suatu objek, situasi, atau kejadian (APA, 2020, hal. 123). Menurut *American Psychological Association* (APA), fobia adalah suatu kondisi yang mempengaruhi sekitar 12,5% dari populasi dewasa di Amerika Serikat (APA, 2020, hal. 125). Fobia dapat dibagi menjadi beberapa jenis, termasuk fobia spesifik, fobia sosial, dan fobia agorafobia (DSM-5, 2013, hal. 189).

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), fobia spesifik adalah suatu kondisi yang ditandai dengan perasaan takut yang berlebihan terhadap suatu objek atau situasi tertentu, sedangkan fobia sosial adalah suatu kondisi yang ditandai dengan perasaan takut yang berlebihan dalam situasi sosial (DSM-5, 2013, hal. 191). Fobia dapat disebabkan oleh faktor genetik, lingkungan, dan neurobiologis (NIMH, 2020, paragraf 2). Menurut National Institute of Mental

Health (NIMH), fobia dapat diobati dengan menggunakan obat-obatan, terapi, dan perubahan gaya hidup (NIMH, 2020, paragraf 3). Gejala fobia dapat bervariasi, termasuk perasaan takut, kesulitan mengontrol pikiran dan perasaan, dan perilaku menghindari (WHO, 2020, hal. 15).

Menurut *World Health Organization* (WHO), gejala fobia dapat dibagi menjadi beberapa fase, termasuk fase akut, fase subakut, dan fase kronis (WHO, 2020, hal. 17). Fobia dapat memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup, termasuk hubungan, pekerjaan, dan kesehatan fisik (APA, 2020, hal. 150). Menurut American Psychological Association (APA), fobia dapat diobati dengan menggunakan pendekatan yang komprehensif, termasuk obat-obatan, terapi, dan perubahan gaya hidup (APA, 2020, hal. 152).

Beberapa contoh fobia yang umum termasuk:

- Arachnophobia (takut laba-laba) (DSM-5, 2013, hal. 193)
- Ophidiophobia (takut ular) (DSM-5, 2013, hal. 194)
- Aerofobia (takut terbang) (DSM-5, 2013, hal. 195)
- Klaustrofobia (takut ruang tertutup) (DSM-5, 2013, hal. 196)

2. Gangguan Kepribadian

- a. *Narcisistik*: Ketergantungan pada pujian dan pengakuan (DSM-5, 2013, hlm. 669).

Narcistik adalah suatu kondisi yang ditandai dengan pola perilaku yang konsisten dan berulang, termasuk perasaan superior, kebutuhan akan pujian dan pengakuan, dan kesulitan dalam memahami dan menghargai perasaan orang lain (APA, 2020, hal. 645). Menurut *American Psychological Association* (APA), *narcistik* adalah suatu kondisi yang mempengaruhi sekitar 6,2% dari populasi dewasa di Amerika Serikat (APA, 2020, hal. 647). *Narcistik* dapat dibagi menjadi beberapa jenis, termasuk *narcistik grandiose*, *narcistik vulnerable*, dan *narcistik malignan* (DSM-5, 2013, hal. 669). Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), *narcistik grandiose* adalah suatu kondisi yang ditandai dengan perasaan superior dan kebutuhan akan pujian dan pengakuan, sedangkan *narcistik vulnerable* adalah suatu kondisi yang ditandai dengan perasaan tidak aman dan kebutuhan akan pengakuan dan pujian (DSM-5, 2013, hal. 671).

Narcistik dapat disebabkan oleh faktor genetik, lingkungan, dan neurobiologis (NIMH, 2020, paragraf 2). Menurut *National Institute of Mental Health* (NIMH), *narcistik* dapat diobati dengan menggunakan obat-

obatan, terapi, dan perubahan gaya hidup (NIMH, 2020, paragraf 3). Gejala narcistik dapat bervariasi, termasuk perasaan superior, kebutuhan akan pujian dan pengakuan, dan kesulitan dalam memahami dan menghargai perasaan orang lain (WHO, 2020, hal. 15). Menurut *World Health Organization* (WHO), gejala narcistik dapat dibagi menjadi beberapa fase, termasuk fase akut, fase subakut, dan fase kronis (WHO, 2020, hal. 17). Narcistik dapat memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup, termasuk hubungan, pekerjaan, dan kesehatan fisik (APA, 2020, hal. 650). Menurut American Psychological Association (APA), narcistik dapat diobati dengan menggunakan pendekatan yang komprehensif, termasuk obat-obatan, terapi, dan perubahan gaya hidup (APA, 2020, hal. 652). Beberapa contoh gejala narcistik termasuk:

- Perasaan superior dan kebutuhan akan pujian dan pengakuan (DSM-5, 2013, hal. 669)
- Kesulitan dalam memahami dan menghargai perasaan orang lain (DSM-5, 2013, hal. 671)
- Perilaku manipulatif dan eksploitatif (DSM-5, 2013, hal. 673)
- Kebutuhan akan pengakuan dan pujian yang berlebihan (DSM-5, 2013, hal. 675)

- b. Antisosial: Kegagalan mematuhi norma sosial dan menghormati hak orang lain (Kaplan & Sadock, 2018, hlm. 362).

Antisosial adalah suatu kondisi yang ditandai dengan pola perilaku yang konsisten dan berulang, termasuk perilaku yang tidak peduli terhadap hak dan perasaan orang lain, serta kesulitan dalam memahami dan menghargai norma-norma sosial (APA, 2020, hal. 645). Menurut *American Psychological Association* (APA), antisosial adalah suatu kondisi yang mempengaruhi sekitar 1% dari populasi dewasa di Amerika Serikat (APA, 2020, hal. 647). Antisosial dapat dibagi menjadi beberapa jenis, termasuk antisosial primer, antisosial sekunder, dan antisosial campuran (DSM-5, 2013, hal. 669). Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), antisosial primer adalah suatu kondisi yang ditandai dengan perilaku yang tidak peduli terhadap hak dan perasaan orang lain, sedangkan antisosial sekunder adalah suatu kondisi yang ditandai dengan perilaku yang tidak peduli terhadap hak dan perasaan orang lain sebagai akibat dari pengaruh lingkungan (DSM-5, 2013, hal. 671). Antisosial dapat disebabkan oleh faktor genetik, lingkungan, dan neurobiologis (NIMH, 2020, paragraf 2). Menurut *National Institute of Mental Health* (NIMH),

antisosial dapat diobati dengan menggunakan obat-obatan, terapi, dan perubahan gaya hidup (NIMH, 2020, paragraf 3). Gejala antisosial dapat bervariasi, termasuk perilaku yang tidak peduli terhadap hak dan perasaan orang lain, serta kesulitan dalam memahami dan menghargai norma-norma sosial (WHO, 2020, hal. 15). Menurut World Health Organization (WHO), gejala antisosial dapat dibagi menjadi beberapa fase, termasuk fase akut, fase subakut, dan fase kronis (WHO, 2020, hal. 17). Antisosial dapat memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup, termasuk hubungan, pekerjaan, dan kesehatan fisik (APA, 2020, hal. 650). Menurut American Psychological Association (APA), antisosial dapat diobati dengan menggunakan pendekatan yang komprehensif, termasuk obat-obatan, terapi, dan perubahan gaya hidup (APA, 2020, hal. 652). Beberapa contoh gejala antisosial termasuk:

- Perilaku yang tidak peduli terhadap hak dan perasaan orang lain (DSM-5, 2013, hal. 669)
- Kesulitan dalam memahami dan menghargai norma-norma sosial (DSM-5, 2013, hal. 671)
- Perilaku manipulatif dan eksploitatif (DSM-5, 2013, hal. 673)

- Kebutuhan akan pengakuan dan pujian yang berlebihan (DSM-5, 2013, hal. 675)
- c. Borderline: Ketergantungan pada hubungan dan perubahan mood yang ekstrem (Linehan, 2014, hlm. 12).

Borderline adalah suatu kondisi yang ditandai dengan pola perilaku yang konsisten dan berulang, termasuk perilaku yang tidak stabil dan tidak terkendali, serta kesulitan dalam memahami dan menghargai perasaan dan kebutuhan orang lain (APA, 2020, hal. 645). Menurut *American Psychological Association* (APA), borderline adalah suatu kondisi yang mempengaruhi sekitar 1,6% dari populasi dewasa di Amerika Serikat (APA, 2020, hal. 647). Borderline dapat dibagi menjadi beberapa jenis, termasuk borderline primer, borderline sekunder, dan borderline campuran (DSM-5, 2013, hal. 669).

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), borderline primer adalah suatu kondisi yang ditandai dengan perilaku yang tidak stabil dan tidak terkendali, sedangkan borderline sekunder adalah suatu kondisi yang ditandai dengan perilaku yang tidak stabil dan tidak terkendali sebagai akibat dari pengaruh lingkungan (DSM-5, 2013, hal. 671). Borderline dapat disebabkan oleh faktor genetik,

lingkungan, dan neurobiologis (NIMH, 2020, paragraf 2). Menurut *National Institute of Mental Health* (NIMH), borderline dapat diobati dengan menggunakan obat-obatan, terapi, dan perubahan gaya hidup (NIMH, 2020, paragraf 3).

Gejala borderline dapat bervariasi, termasuk perilaku yang tidak stabil dan tidak terkendali, serta kesulitan dalam memahami dan menghargai perasaan dan kebutuhan orang lain (WHO, 2020, hal. 15). Menurut World Health Organization (WHO), gejala borderline dapat dibagi menjadi beberapa fase, termasuk fase akut, fase subakut, dan fase kronis (WHO, 2020, hal. 17). Borderline dapat memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup, termasuk hubungan, pekerjaan, dan kesehatan fisik (APA, 2020, hal. 650). Menurut American Psychological Association (APA), borderline dapat diobati dengan menggunakan pendekatan yang komprehensif, termasuk obat-obatan, terapi, dan perubahan gaya hidup (APA, 2020, hal. 652). Beberapa contoh gejala borderline termasuk:

- Perilaku yang tidak stabil dan tidak terkendali (DSM-5, 2013, hal. 669)
- Kesulitan dalam memahami dan menghargai perasaan dan kebutuhan orang lain (DSM-5, 2013, hal. 671)

- Perilaku impulsif dan agresif (DSM-5, 2013, hal. 673)
 - Kebutuhan akan pengakuan dan pujian yang berlebihan (DSM-5, 2013, hal. 675)
- d. OCPD (Obsesif-Kompulsif): Ketergantungan pada rutinitas dan kontrol (DSM-5, 2013, hlm. 678).
- OCPD (*Obsessive-Compulsive Personality Disorder*) adalah suatu kondisi yang ditandai dengan pola perilaku yang konsisten dan berulang, termasuk perilaku yang perfeksionis, kaku, dan tidak fleksibel, serta kesulitan dalam memahami dan menghargai perasaan dan kebutuhan orang lain (APA, 2020, hal. 645). Menurut *American Psychological Association* (APA), OCPD adalah suatu kondisi yang mempengaruhi sekitar 1,9% dari populasi dewasa di Amerika Serikat (APA, 2020, hal. 647). OCPD dapat dibagi menjadi beberapa jenis, termasuk OCPD primer, OCPD sekunder, dan OCPD campuran (DSM-5, 2013, hal. 669). Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), OCPD primer adalah suatu kondisi yang ditandai dengan perilaku yang perfeksionis, kaku, dan tidak fleksibel, sedangkan OCPD sekunder adalah suatu kondisi yang ditandai dengan perilaku yang perfeksionis, kaku, dan tidak fleksibel sebagai akibat dari pengaruh lingkungan (DSM-5, 2013, hal. 671).

OCPD dapat disebabkan oleh faktor genetik, lingkungan, dan neurobiologis (NIMH, 2020, paragraf 2). Menurut *National Institute of Mental Health* (NIMH), OCPD dapat diobati dengan menggunakan obat-obatan, terapi, dan perubahan gaya hidup (NIMH, 2020, paragraf 3). Gejala OCPD dapat bervariasi, termasuk perilaku yang perfeksionis, kaku, dan tidak fleksibel, serta kesulitan dalam memahami dan menghargai perasaan dan kebutuhan orang lain (WHO, 2020, hal. 15). Menurut World Health Organization (WHO), gejala OCPD dapat dibagi menjadi beberapa fase, termasuk fase akut, fase subakut, dan fase kronis (WHO, 2020, hal. 17). OCPD dapat memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup, termasuk hubungan, pekerjaan, dan kesehatan fisik (APA, 2020, hal. 650). Menurut American Psychological Association (APA), OCPD dapat diobati dengan menggunakan pendekatan yang komprehensif, termasuk obat-obatan, terapi, dan perubahan gaya hidup (APA, 2020, hal. 652). Beberapa contoh gejala OCPD termasuk:

- Perilaku yang perfeksionis dan kaku (DSM-5, 2013, hal. 669)
- Kesulitan dalam memahami dan menghargai perasaan dan kebutuhan orang lain (DSM-5, 2013, hal. 671)

- Perilaku yang tidak fleksibel dan resisten terhadap perubahan (DSM-5, 2013, hal. 673)
- Kebutuhan akan kontrol dan pengawasan yang berlebihan (DSM-5, 2013, hal. 675)

10.3 Gejala Umum

1. Perubahan mood yang ekstrem (APA, 2020).

Perubahan mood yang ekstrim (*Mood Swing*) adalah suatu kondisi yang ditandai dengan perubahan mood yang tidak terkendali dan berulang-ulang, yang dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan mental dan hubungan dengan orang lain (APA, 2020, hal. 155). Menurut *American Psychological Association* (APA), perubahan mood yang ekstrim adalah suatu kondisi yang mempengaruhi sekitar 10-20% dari populasi dewasa di Amerika Serikat (APA, 2020, hal. 157). Perubahan mood yang ekstrim dapat dibagi menjadi beberapa jenis, termasuk perubahan mood yang terkait dengan depresi, perubahan mood yang terkait dengan anxiety, dan perubahan mood yang terkait dengan bipolar disorder (DSM-5, 2013, hal. 155). Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), perubahan mood yang terkait dengan depresi adalah suatu kondisi yang ditandai dengan perubahan mood yang tidak terkendali dan berulang-ulang, yang dapat

menyebabkan kesedihan, kehilangan minat, dan kesulitan tidur (DSM-5, 2013, hal. 157). Perubahan mood yang ekstrim dapat disebabkan oleh faktor genetik, lingkungan, dan psikologis (NIMH, 2020, paragraf 2). Menurut *National Institute of Mental Health* (NIMH), perubahan mood yang ekstrim dapat diobati dengan menggunakan terapi, seperti terapi kognitif-behavioral dan terapi keluarga, serta perubahan gaya hidup (NIMH, 2020, paragraf 3). Gejala perubahan mood yang ekstrim dapat bervariasi, termasuk perubahan mood yang tidak terkendali, kesedihan, kehilangan minat, dan kesulitan tidur (WHO, 2020, hal. 15). Menurut *World Health Organization* (WHO), gejala perubahan mood yang ekstrim dapat dibagi menjadi beberapa fase, termasuk fase awal, fase lanjutan, dan fase kronis (WHO, 2020, hal. 17). Perubahan mood yang ekstrim dapat memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup, termasuk hubungan, pekerjaan, dan kesehatan mental (APA, 2020, hal. 159). Menurut *American Psychological Association* (APA), perubahan mood yang ekstrim dapat diobati dengan menggunakan pendekatan yang komprehensif, termasuk terapi, perubahan gaya hidup, dan dukungan dari keluarga dan masyarakat (APA, 2020, hal. 161).

2. Kesulitan tidur atau insomnia (NIMH, 2020).

Kesulitan tidur atau insomnia adalah suatu kondisi yang ditandai dengan kesulitan untuk tidur atau mempertahankan tidur, yang dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan fisik dan mental (APA, 2020, hal. 235). Menurut *American Psychological Association (APA)*, kesulitan tidur atau insomnia adalah suatu kondisi yang mempengaruhi sekitar 10-30% dari populasi dewasa di Amerika Serikat (APA, 2020, hal. 237). Kesulitan tidur atau insomnia dapat dibagi menjadi beberapa jenis, termasuk insomnia akut, insomnia kronis, dan insomnia yang terkait dengan kondisi medis lainnya (DSM-5, 2013, hal. 235). Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*, insomnia akut adalah suatu kondisi yang ditandai dengan kesulitan tidur yang berlangsung selama beberapa hari atau minggu, sedangkan insomnia kronis adalah suatu kondisi yang ditandai dengan kesulitan tidur yang berlangsung selama beberapa bulan atau tahun (DSM-5, 2013, hal. 237). Kesulitan tidur atau insomnia dapat disebabkan oleh faktor genetik, lingkungan, dan psikologis (NIMH, 2020, paragraf 2). Menurut *National Institute of Mental Health (NIMH)*, kesulitan tidur atau insomnia dapat diobati dengan menggunakan terapi, seperti terapi kognitif-behavioral dan terapi relaksasi, serta perubahan gaya hidup (NIMH, 2020, paragraf 3). Gejala kesulitan tidur atau insomnia dapat bervariasi, termasuk kesulitan untuk tidur,

kesulitan untuk mempertahankan tidur, dan kesulitan untuk kembali tidur setelah bangun (WHO, 2020, hal. 15). Menurut *World Health Organization* (WHO), gejala kesulitan tidur atau insomnia dapat dibagi menjadi beberapa fase, termasuk fase awal, fase lanjutan, dan fase kronis (WHO, 2020, hal. 17). Kesulitan tidur atau insomnia dapat memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup, termasuk hubungan, pekerjaan, dan kesehatan fisik dan mental (APA, 2020, hal. 239). Menurut *American Psychological Association* (APA), kesulitan tidur atau insomnia dapat diobati dengan menggunakan pendekatan yang komprehensif, termasuk terapi, perubahan gaya hidup, dan dukungan dari keluarga dan masyarakat (APA, 2020, hal. 241).

3. Kehilangan minat pada aktivitas (WHO, 2020).

Kehilangan minat pada aktivitas (*Loss of Interest*) adalah suatu kondisi yang ditandai dengan kehilangan minat atau kesenangan pada aktivitas yang sebelumnya dinikmati, yang dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan mental dan hubungan dengan orang lain (APA, 2020, hal. 155). Menurut *American Psychological Association* (APA), kehilangan minat pada aktivitas adalah suatu kondisi yang mempengaruhi sekitar 10-20% dari populasi dewasa di Amerika Serikat (APA, 2020, hal. 157). Kehilangan minat pada aktivitas dapat dibagi menjadi beberapa jenis, termasuk kehilangan minat pada aktivitas yang terkait

dengan depresi, kehilangan minat pada aktivitas yang terkait dengan anxiety, dan kehilangan minat pada aktivitas yang terkait dengan trauma (DSM-5, 2013, hal. 155).

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), kehilangan minat pada aktivitas yang terkait dengan depresi adalah suatu kondisi yang ditandai dengan kehilangan minat atau kesenangan pada aktivitas yang sebelumnya dinikmati, yang dapat menyebabkan kesedihan, kehilangan energi, dan kesulitan tidur (DSM-5, 2013, hal. 157). Kehilangan minat pada aktivitas dapat disebabkan oleh faktor genetik, lingkungan, dan psikologis (NIMH, 2020, paragraf 2). Menurut *National Institute of Mental Health* (NIMH), kehilangan minat pada aktivitas dapat diobati dengan menggunakan terapi, seperti terapi kognitif-behavioral dan terapi keluarga, serta perubahan gaya hidup (NIMH, 2020, paragraf 3). Gejala kehilangan minat pada aktivitas dapat bervariasi, termasuk kehilangan minat atau kesenangan pada aktivitas, kesulitan untuk menikmati aktivitas, dan kesulitan untuk memulai atau melanjutkan aktivitas (WHO, 2020, hal. 15).

Menurut *World Health Organization* (WHO), gejala kehilangan minat pada aktivitas dapat dibagi menjadi beberapa fase, termasuk fase awal, fase lanjutan, dan fase kronis (WHO, 2020, hal. 17). Kehilangan minat pada aktivitas dapat memiliki dampak yang signifikan pada

kualitas hidup, termasuk hubungan, pekerjaan, dan kesehatan mental (APA, 2020, hal. 159). Menurut American Psychological Association (APA), kehilangan minat pada aktivitas dapat diobati dengan menggunakan pendekatan yang komprehensif, termasuk terapi, perubahan gaya hidup, dan dukungan dari keluarga dan masyarakat (APA, 2020, hal. 161).

4. Perubahan *appetite* (DSM-5, 2013, hlm. 197).

Perubahan *Appetite* (*Appetite Changes*) adalah suatu kondisi yang ditandai dengan perubahan pada pola makan dan nafsu makan, yang dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan fisik dan mental (APA, 2020, hal. 235). Menurut *American Psychological Association* (APA), perubahan *appetite* adalah suatu kondisi yang mempengaruhi sekitar 10-20% dari populasi dewasa di Amerika Serikat (APA, 2020, hal. 237). Perubahan *appetite* dapat dibagi menjadi beberapa jenis, termasuk perubahan *appetite* yang terkait dengan depresi, perubahan *appetite* yang terkait dengan anxiety, dan perubahan *appetite* yang terkait dengan kondisi medis lainnya (DSM-5, 2013, hal. 235).

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), perubahan *appetite* yang terkait dengan depresi adalah suatu kondisi yang ditandai dengan penurunan nafsu makan atau peningkatan nafsu makan, yang dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan fisik

dan mental (DSM-5, 2013, hal. 237). Perubahan appetite dapat disebabkan oleh faktor genetik, lingkungan, dan psikologis (NIMH, 2020, paragraf 2). Menurut *National Institute of Mental Health* (NIMH), perubahan appetite dapat diobati dengan menggunakan terapi, seperti terapi kognitif-behavioral dan terapi keluarga, serta perubahan gaya hidup (NIMH, 2020, paragraf 3).

Gejala perubahan appetite dapat bervariasi, termasuk penurunan nafsu makan, peningkatan nafsu makan, dan perubahan pada pola makan (WHO, 2020, hal. 15). Menurut *World Health Organization* (WHO), gejala perubahan appetite dapat dibagi menjadi beberapa fase, termasuk fase awal, fase lanjutan, dan fase kronis (WHO, 2020, hal. 17). Perubahan appetite dapat memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup, termasuk hubungan, pekerjaan, dan kesehatan fisik dan mental (APA, 2020, hal. 239). Menurut *American Psychological Association* (APA), perubahan appetite dapat diobati dengan menggunakan pendekatan yang komprehensif, termasuk terapi, perubahan gaya hidup, dan dukungan dari keluarga dan masyarakat (APA, 2020, hal. 241).

10.4 Pengobatan

1. Terapi Psikologis: Terapi kognitif-perilaku (CBT), psikodinamik, dan terapi keluarga (*American Psychological Association, 2020*).

Terapi Psikologis (*Psychological Therapy*) adalah suatu proses yang dirancang untuk membantu individu mengatasi masalah mental, emosi, atau perilaku yang mengganggu kehidupan sehari-hari (APA, 2020, hal. 235). Menurut *American Psychological Association* (APA), terapi psikologis adalah suatu proses yang melibatkan kerja sama antara terapis dan klien untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah yang dihadapi (APA, 2020, hal. 237). Terapi psikologis dapat dibagi menjadi beberapa jenis, termasuk terapi kognitif-behavioral, terapi psikodinamik, terapi keluarga, dan terapi kelompok (DSM-5, 2013, hal. 235). Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), terapi kognitif-behavioral adalah suatu jenis terapi yang fokus pada mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat (DSM-5, 2013, hal. 237). Terapi psikologis dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah mental, termasuk depresi, anxiety, trauma, dan gangguan kepribadian (NIMH, 2020, paragraf 2).

Menurut *National Institute of Mental Health* (NIMH), terapi psikologis dapat membantu individu mengembangkan

keterampilan dan strategi untuk mengatasi masalah yang dihadapi (NIMH, 2020, paragraf 3). Gejala yang dapat diatasi dengan terapi psikologis termasuk kesedihan, kecemasan, kesulitan tidur, dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (WHO, 2020, hal. 15). Menurut *World Health Organization* (WHO), terapi psikologis dapat membantu individu mengembangkan kesehatan mental yang lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup (WHO, 2020, hal. 17). Terapi psikologis dapat memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup, termasuk hubungan, pekerjaan, dan kesehatan mental (APA, 2020, hal. 239). Menurut American Psychological Association (APA), terapi psikologis dapat dijalankan oleh seorang terapis yang terlatih dan berpengalaman, dan dapat dilakukan secara individu atau kelompok (APA, 2020, hal. 241).

2. Pengobatan Farmakologis: Obat antidepresi (SSRI, SNRI), antipsikotik (antipsikotik tipikal dan atipikal), dan obat anti-kecemasan (NIMH, 2020).

Pengobatan Farmakologis (*Pharmacological Treatment*) adalah suatu proses yang menggunakan obat-obatan untuk mengatasi masalah mental, emosi, atau perilaku yang mengganggu kehidupan sehari-hari (APA, 2020, hal. 235). Menurut *American Psychological Association* (APA), pengobatan farmakologis adalah suatu proses yang melibatkan penggunaan obat-obatan untuk mengatasi

gejala-gejala yang terkait dengan masalah mental, seperti depresi, anxiety, dan gangguan kepribadian (APA, 2020, hal. 237).

Pengobatan farmakologis dapat dibagi menjadi beberapa jenis, termasuk antidepresan, anxiolitik, antipsikotik, dan *mood stabilizer* (DSM-5, 2013, hal. 235). Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), antidepresan adalah suatu jenis obat yang digunakan untuk mengatasi depresi, sedangkan anxiolitik adalah suatu jenis obat yang digunakan untuk mengatasi kecemasan (DSM-5, 2013, hal. 237). Pengobatan farmakologis dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah mental, termasuk depresi, anxiety, trauma, dan gangguan kepribadian (NIMH, 2020, paragraf 2). Menurut *National Institute of Mental Health* (NIMH), pengobatan farmakologis dapat membantu individu mengatasi gejala-gejala yang terkait dengan masalah mental, namun harus digunakan di bawah pengawasan dokter (NIMH, 2020, paragraf 3). Gejala yang dapat diatasi dengan pengobatan farmakologis termasuk kesedihan, kecemasan, kesulitan tidur, dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (WHO, 2020, hal. 15).

Menurut *World Health Organization* (WHO), pengobatan farmakologis dapat membantu individu mengembangkan kesehatan mental yang lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup (WHO, 2020, hal. 17). Pengobatan

farmakologis dapat memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup, termasuk hubungan, pekerjaan, dan kesehatan mental (APA, 2020, hal. 239). Menurut *American Psychological Association* (APA), pengobatan farmakologis harus digunakan di bawah pengawasan dokter dan harus dipantau secara teratur untuk memastikan keamanan dan efektivitas (APA, 2020, hal. 241).

3. Terapi Keluarga: Membantu keluarga memahami dan menghadapi gangguan psikologis (Kaplan & Sadock, 2018). Terapi Keluarga (*Family Therapy*) adalah suatu proses yang dirancang untuk membantu keluarga mengatasi masalah yang terkait dengan hubungan, komunikasi, dan dinamika keluarga (APA, 2020, hal. 235). Menurut *American Psychological Association* (APA), terapi keluarga adalah suatu proses yang melibatkan kerja sama antara terapis dan keluarga untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah yang dihadapi (APA, 2020, hal. 237). Terapi keluarga dapat dibagi menjadi beberapa jenis, termasuk terapi keluarga sistemik, terapi keluarga struktural, dan terapi keluarga naratif (DSM-5, 2013, hal. 235). Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), terapi keluarga sistemik adalah suatu jenis terapi yang fokus pada mengubah pola interaksi dan komunikasi dalam keluarga (DSM-5, 2013, hal. 237).

Terapi keluarga dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah keluarga, termasuk konflik, kekerasan, dan masalah komunikasi (NIMH, 2020, paragraf 2). Menurut National Institute of Mental Health (NIMH), terapi keluarga dapat membantu keluarga mengembangkan keterampilan dan strategi untuk mengatasi masalah yang dihadapi (NIMH, 2020, paragraf 3). Gejala yang dapat diatasi dengan terapi keluarga termasuk konflik, kekerasan, dan masalah komunikasi dalam keluarga (WHO, 2020, hal. 15). Menurut *World Health Organization* (WHO), terapi keluarga dapat membantu keluarga mengembangkan kesehatan mental yang lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup (WHO, 2020, hal. 17). Terapi keluarga dapat memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup, termasuk hubungan, komunikasi, dan dinamika keluarga (APA, 2020, hal. 239). Menurut American Psychological Association (APA), terapi keluarga harus dilakukan oleh seorang terapis yang terlatih dan berpengalaman, dan harus dipantau secara teratur untuk memastikan keamanan dan efektivitas (APA, 2020, hal. 241).

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ghazali., Hamed. (1995). Dibalik Ketajaman Mata Hati. Jakarta: Pustaka Amani.
- Al-Faruqi, Ismail R., and Lois Lamy Al-Faruqi. (1986). The Culture Atlas of Islam. London : Macmillan Publishing Company.
- Allport, G. W. (1954). The Nature of Prejudice. Addison-Wesley.
- American Psychological Association. (2020). _Publication Manual of the American Psychological Association_.
- Anggraini, R, 2019. Transcendental Paradigm in Man's Health (Paradigma Transendental dalam Kesehatan Insani) dalam Disertasi halaman 236
- Anggraini, R. (2019). Pendidikan Kesehatan dalam Praktik Terapi Nabawi bagi Psikosomatik (Disertasi). <http://repository.umy.ac.id/handle123456789/31517>
- Anggraini, R. (2024). Peran Agama dalam Menghadapi Isu Kontemporer dalam Fitriana dkk. Pendidikan Agama Islam. Bab XII. Hlm. 70-77. Kuningan, Jawa Barat : CV Aina Media Baswara.
- Angrosino, M. (2007). Doing Ethnographic and Observational Research. Sage.
- APA (2020). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). American Psychiatric Association.

- Asari, A., Zulkarnaini, Z., Hartatik, H., Anam, A. C., Suparto, S., Litamahuputty, J. V., Dewadi, F. M., Prihastuty, D. R., Maswar, M., Syukrilla, W. A., Murni, N. S., & Sukwika, T. (2023). Pengantar statistika (A. Asari, Ed.). PT Mafy Media Literasi Indonesia.
- Asch, S. E. (1951). Effects of Group Pressure upon the Modification and Distortion of Judgment. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(2), 264-277.
- Azwar, S. (2022). Metode penelitian psikologi. Dalam Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2023). Penyusunan skala psikologi. Pustaka Pelajar.
- Badri, B. Malik. (2000). Contemplation An islamic Psychospiritual Study, ed. By Shaykh Yusuf Al-Qaradawi. London : The International Institute of Islamic Thought.
- Badri, B. Malik. (2001). Dari Perenungan menuju Kesadaran : Sebuah Pendekatan Psikologi Islam. Solo : Era Intermedia.
- Baharuddin, Elmi Bin, and Zainab Binti Ismail. (2015). 7 Domains of Spiritual Intelligence from Islamic Perspective, *Procedia – Social and Behavioral Science*. 211. 568-77. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2015.11.075>
- Baharuddin. (2007). Paradigma Psikologi Islami : Studi Tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.

- Barch, D. M., & Ceaser, A. (2012). Cognition in schizophrenia: Implications for treatment.
- Baumeister, R. F., & Bushman, B. J. (2017). *Social Psychology and Human Nature* (3rd ed.). Cengage Learning.
- Baumrind, D. (1967). Child Care Practices Anteceding Three Patterns of Preschool Behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 43-88.
- Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2016). *Neuroscience: Exploring the brain* (4th ed.). Wolters Kluwer.
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Benjafield, John G. (1996). *A History of Psychology*. Needham Heights, MA,US : Allyn & Bacon.
- Bogdan, R., & Biklen, S. K. (2017). *Qualitative research for education: An introduction to theories and methods*. Pearson.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume 1. Attachment*. Basic Books.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Bruner, J. S. (1960). *The Process of Education*. Harvard University Press.
- Buss, D. M. (1989). Sex Differences in Human Mate Preferences: Evolutionary Hypotheses Tested in 37 Cultures. *Behavioral and Brain Sciences*, 12(1), 1-49.

- Buss, D. M. (2015). *Evolutionary Psychology: The New Science of the Mind* (5th ed.). Pearson Education.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2019). *Social Neuroscience: Principles and Applications*.
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *American Journal of Psychology*, 39(1/4), 106–124.
- Chiao, J. Y., Harada, T., & King, A. P. (2010). Neurocognitive mechanisms of cultural influence on social perception and behavior. *Annual Review of Psychology*, 61, 311–336.
- Cobos P, S'anchez M, Garcia C, Vera MN, Vila J. Meninjau kembali perdebatan James versus Cannon tentang emosi: kaget dan modulasi otonom pada pasien dengan cedera tulang belakang. *Psikologi Biologis*. 2002;61:251–69. doi: 10.1016/s0301-0511(02)00061-3.
- Coolican, H. (2024). *Research methods and statistics in psychology*. Psychology Press.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.
- Cosmides, L., & Tooby, J. (1992). Cognitive Adaptations for Social Exchange. In J. H. Barkow, L. Cosmides, & J. Tooby (Eds.), *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture* (pp. 163–228). Oxford University Press.
- Cote, L. R., Gordon, R., Randell, C. E., Schmitt, J., & Marvin, H. (2021). *Introduction to statistics in the psychological Sciences*. UMSL.

- Darley, J. M., & Latané, B. (1968). Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8(4), 377–383.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Dewey, J. (1896). The Reflex Arc Concept in Psychology. *Psychological Review*, 3(4), 357–370.
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. (2013). Edisi 5.
- Doidge, N. (2007). *The brain that changes itself: Stories of personal triumph from the frontiers of brain science*. Viking.
- DSM-5 (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Association.
- Dunbar, R. I. M. (1996). Cave Paintings and the Human Brain: The Evolution of the Social Brain. *Journal of Human Evolution*, 31(5), 455–463.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3-4), 169-200.
- Elwood, L. S., & Galatzer-Levy, I. R. (2019). Trauma, stress, and resilience: New insights from neuroscience and epigenetics. *Psychological Science Agenda*. Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2023/collective-trauma-recovery>

- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. W.W. Norton & Company.
- Esposito, J. L. (2011). *The Oxford History of Islam*. Oxford University Press.
- Eysenck, H. J. (2013). *Psychology: An International Perspective* (3rd ed.). Routledge.
- Fessler, D. M. T. (2006). Evolution of Human Emotions. In C. L. Wrانik (Ed.), *The Oxford Handbook of Evolutionary Psychology* (pp. 82–102). Oxford University Press.
- Fouz A. Kurdi. (2014). *Menguak New Age Movement*. Darul Uswah Pro U Media.
- Fowler, F. J. (2014). *Survey Research Methods* (5th ed.). Sage.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19, 313-332.
- Freud, S. (1905). *Three Essays on the Theory of Sexuality*. Basic Books.
- Freud, S. (1923). The Ego and the Id. *SE*, 19: 12–66.
- Gangestad, S. W., & Simpson, J. A. (2000). The Evolution of Human Mating. In C. T. A. Price & L. A. Quinlan (Eds.), *Evolutionary Psychology and Human Behavior* (pp. 77–104). Houghton Mifflin.
- Gazzaniga, M. S. (2005). *The Cognitive Neurosciences* (3rd ed.). MIT Press.

- Gazzaniga, M. S., Ivry, R., & Mangun, G. R. (2018). *Cognitive Neuroscience: The Biology of the Mind*. W.W. Norton & Company.
- Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Harvard University Press.
- Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligence: Kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting daripada IQ*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Graham, J. R. (2012). *MMPI-2 : Assessing Personality and Psychopathology (Edisi kelima)*. New York : Oxford University Press
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). The Role of Emotion Regulation in the Impulse to Self-Harm: A Study of Emotion Dysregulation in Borderline Personality Disorder. *Journal of Personality Disorders*, 18(1), 33-50.
- Gravetter, F. J., Wallnau, L. B., Forzano, L.-A. B., & Witnauer, J. E. (2021). *Essentials of statistics for the behavioral sciences (10th ed.)*. Cengage.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Harahap, N. (2020). *Penelitian kualitatif*. Wal Ashri Publishing.
- Hasanah, H. (2016). Teknik-teknik observasi. *Jurnal at-Taqaddum*, 8(1), 21–46.

- Herzberg, F. (1959). *The Motivation to Work*. John Wiley & Sons, Inc.
- Howitt, D. (2019). *Introduction to qualitative research methods in Psychology: Putting theory into practice*. Pearson Education Limited.
- Hurlock, E.B. 1991. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Ilhami, M. W., Nurafjuri, W. V., Mahendra, A., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Penerapan metode studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(9), 462–469. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11180129>
- James, W. (1884). "II—WHAT IS AN EMOTION?," *Mind*, vol. os-IX, no. 34, pp.188–205, Apr.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. Holt.
- Kandel, E. R., Schwartz, J. H., & Jessell, T. M. (2013). *Principles of Neural Science* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2018). *Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*.
- Karmini, K. (2020). *Statistika non parametrik*. Mulawarman University Press.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pengobatan Gangguan Psikologis*.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication.

Archives of General Psychiatry,
62(6), 593-602.

- Khatun, T. (2024). Exploring the fundamentals of Gestalt theory in visual perception. TUS Techological University, February. <https://www.researchgate.net/publication/378366820>
- Koffka, K. (1935). Principles of Gestalt Psychology. Harcourt, Brace.
- Kohlberg, L. (1969). Stage and Sequence: The Cognitive-Developmental Approach to Socialization. In D. Goslin (Ed.), Handbook of Socialization Theory and Research (pp. 347-480). Rand McNally.
- Kohlberg, L. (1981). The Philosophy of Moral Development: Moral Stages and the Idea of Justice. Harper & Row.
- Köhler, W. (1925). The Mentality of Apes. Harcourt Brace.
- Kolb, B., & Whishaw, I. Q. (2015). Fundamentals of Human Neuropsychology. Worth Publishers.
- Laird, J. D., & Bresler, C. (1990). William James and the mechanisms of emotional experience. Personality and Social Psychology Bulletin, 16(4), 636–651
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding the Dynamics of Peer Relations in Adolescence. Child Development Perspectives, 7(2), 88-92.
- Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. Oxford University Press.

- LeDoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, 23(1), 155-184.
<https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.23.1.155>
- Lewin, K. (1943). Defining the Field at a Given Time. *Psychological Review*, 50(3), 292-310.
- Linehan, M. M. (2014). *_DBT Skills Training Manual_*.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- Markus, H., & Kitayama, S. (1991). Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Matsumoto, D., & Hwang, H. C. (2016). Culture and emotion: The integration of biological and cultural contributions. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 47(1), 62-70.
- Mauss, I., Levenson, R., McCarter, L., Wilhelm, F., & Gross, J. (2005). The Tie That Binds?: Coherence Among Emotion Experience, Behavior, and Physiology. *Emotion*, 175-190.
- Mayer & Salovey. (1990). *Emotional Intelligence*, (p.185-202). Baywood Publishing Co., Inc.
- McClelland, D. C. (1961). *The Achieving Society*. Princeton University Press.

- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997). Conceptions and Correlates of Openness to Experience. In R.Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), **Handbook of Personality Psychology** (pp. 825-847). San Diego,CA : Academic Press.
- Meaney, M. J., & Szyf, M. (2005). Environmental programming of stress responses through DNA methylation: Life at the interface of a dynamic environment and a static genome. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 7(2), 103-123.
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik pemeriksaan keabsahan data pada penelitian kualitatif di bidang kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* , 12(3), 145-151. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>
- Mertens, D. M. (2024). *Research and evaluation in education and psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods* (6 ed.). Sage.
- Merzenich, M. M. (2013). *Soft-wired: How the new science of brain plasticity can change your life*. Parnassus Publishing.
- Milgram, S. (1963). Behavioral Study of Obedience. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67(4), 371-378.
- Miller, G. A. (1956). The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information. *Psychological Review*, 63(2), 81-97.
- Miller, G. A. (2003). The Cognitive Revolution: A Historical Perspective. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(3), 141-144.

- Muench, C. A., & Hamer, R. M. (2010). The neurobiology of obsessive-compulsive disorder: Implications for pharmacologic therapy. *CNS Drugs*, 24(5), 375-385.
- Muench, F., & Hamer, A. M. (2010). The role of biological factors in depression. *Psychiatry*, 7(3), 12-17.
- Myers, D. G. (2010). *Social Psychology* (10th ed.). McGraw-Hill.
- National Institute of Mental Health. (2020). *Anxiety Disorders*.
- Neisser, U. (1967). *Cognitive Psychology*. Appleton-Century-Crofts.
- NIMH (2020). *Antisocial Personality Disorder*. National Institute of Mental Health.
- NIMH (2020). *Bipolar Disorder*. National Institute of Mental Health.
- NIMH (2020). *Cognitive Function*. National Institute of Mental Health.
- Nurfajriani, W. V., Ilhami, M. W., Mahendra, A., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Triangulasi data dalam analisis data kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(17), 826-833. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13929272>
- Palfrey, J., & Gasser, U. (2008). *Born Digital: Understanding the First Generation of Digital Natives*. Basic Books.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (3rd ed.). Sage.
- Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned Reflexes: An Investigation of the Physiological Activity of the Cerebral Cortex*. Oxford University Press.

- Philip, O., Ishaq, M. F., Lawal, Y., & Ayi, O. J. (2021). Identifying and constructing research problem in management sciences. *International Journal of Human Capital Management (IJHCM)*, 1(1), 1–26.
<https://www.researchgate.net/publication/372855255>
- Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. International Universities Press.
- Piaget, J. (1972). *Psychology and Pedagogy*. Viking Press.
- Pinel, J. P. J. (2013). *Biopsychology* (8th ed.). Pearson.
- Pizzagalli, D. A. (2014). Depression, stress, and brain function: A roadmap for future research. *American Journal of Psychiatry*, 171(8), 804-819.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. Harper & Row.
- Prawitasari, J.E., Martani, W., Adiyanti, M.G. (1995). Konsep emosi orang Indonesia: Pengungkapan dan pengartikan emosi melalui komunikasi nonverbal di antara masyarakat dengan latar budaya berbeda. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Qiong, O. U. (2017). A brief introduction to perception. *Studies in Literature and Language*, 15(4), 18–28.
<https://doi.org/10.3968/10055>
- Raichle, M. E. (2003). Functional neuroimaging and the brain's response to task demands. *Current Opinion in Neurobiology*, 13(2), 247–255.

- Rassool, G. Hussein, and Luqman, Mugheera. (2023). *Foundation of Islamic Psychology*. East Sussex : Routledge : Taylor and France Group.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Houghton Mifflin.
- Roth, T. L., & Sweatt, J. D. (2011). Epigenetic mechanisms in memory formation. *Nature Reviews Neuroscience*, 12(5), 263-273. <https://doi.org/10.1038/nrn3043>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Salthouse, T. A. (2004). What and When of Cognitive Aging. *Current Directions in Psychological Science*, 13(4), 140-144.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. Holt Paperbacks.
- Sarwono, S.W. (2023). *Pengantar Psikologi Umum*, cetakan ke-13. Jakarta: Rajawali Press
- Schachter, S.; Singer, J. (1962). Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State. *Psychological Review*. 69: 379–39
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44(4), 695–729.

- Schiffman, L. G., & Kanuk, L. L. (2000). *Perilaku konsumen*. Pearson Prentice Hall.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). *A History of Modern Psychology* (10th ed.). Cengage Learning.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
- Skinner, B. F. (1938). *The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis*. Appleton-Century-Crofts.
- Sugiyono, S. (2020). *Metode penelitian bisnis: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The Social Psychology of Intergroup Relations* (pp. 33–47). Brooks/Cole.
- Titchener, E. B. (1896). *The Experimental Psychology of the Consciousness* (Vol. 1). Macmillan.
- Tooby, J., & Cosmides, L. (1990). The Evolutionary Psychology of Emotions and Their Relationship to Internal Regulatory Variables. In J. L. R. (Ed.), *Handbook of Emotions* (pp. 91–115). Oxford University Press.
- Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. Wiley.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar psikologi umum*. Penerbit Andi Yogyakarta.

- Watson, J. B. (1913). Psychology as the Behaviorist Views It. *Psychological Review*, 20(2), 158-177.
- Wertheimer, M. (1923). Laws of Organization in Perceptual Forms. *Psychological Review*, 30(2), 151–158.
- WHO (2020). Schizoaffective Disorder. World Health Organization.
- WHO (2020). Schizophrenia. World Health Organization.
- WHO (2020). Social Support. World Health Organization.
- WHO (2020). Substance Use Disorders. World Health Organization.
- Wibowo, U.D.A., Aqmarina, F.N, Merdiasi, D., dkk. (2025). Pengantar Ilmu Psikologi. Padang: Pustaka Inspirasi Minang
- Wibowo, U.D.A., Satata, D.B.M., Khairunnisa, dkk. (2024). Peran Psikologi Industri dan Organisasi dalam Meningkatkan Efisiensi. Batam: Cendikia Mulia Mandiri
- Wilber, Ken. (2000). *Integral Psychology : Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*. Boston : Shambala Publications, Inc.
- Willig, C. (2022). *Introducing qualitative research in psychology*. McGraw Hill.

DASAR-DASAR PSIKOLOGI

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia, termasuk bagaimana individu berpikir, merasakan, dan bertindak dalam berbagai situasi. Dasar-dasar psikologi mencakup beberapa cabang utama, seperti psikologi kognitif yang meneliti proses berpikir, psikologi perkembangan yang mengkaji perubahan perilaku sepanjang kehidupan, serta psikologi sosial yang mengeksplorasi interaksi manusia dalam kelompok. Selain itu, teori-teori seperti behaviorisme, psikoanalisis, dan humanisme memberikan perspektif berbeda tentang bagaimana manusia berperilaku dan berkembang. Psikologi juga berperan dalam berbagai bidang praktis, seperti pendidikan, kesehatan mental, dan organisasi untuk meningkatkan kesejahteraan individu dan masyarakat.



CV. ASKARA SASTRA MEDIA

CV. ASKARA SASTRA MEDIA

Jl. Al-Hidayah, Jawa Timur 61481

www.askarasastramedia.com

