

**DIKTAT**

**PSIKOLOGI UMUM**

Oleh:

**Fatma Indriani, M.Psi, Psikolog**  
**NIP. 199009132020122014**



**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**SUMATERA UTARA**  
**MEDAN**  
**2022**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan karunia, kekuatan, dan kesehatan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan diktat mata kuliah Psikologi Umum. Shalawat dan salam juga penulis hadiahkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai pemberi syafaat pada hari kiamat kelak.

Penulisan diktat ini dibuat sebagai bahan acuan dan pembelajaran bagi para mahasiswa yang mengikuti perkuliahan Psikologi Umum. Diktat ini ditulis dengan meranglum sebagian materi teoritis yang bersifat dasar.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, saran, dan dukungan dari berbagai pihak akan sangat sulit untuk menyelesaikan diktat ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam menyelesaikan diktat ini. Penulis juga menyadari bahwa uraian dalam diktat ini masih terbatas.

Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar - besarnya kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penulisan diktat ini. Meskipun penyusunan diktat ini telah diupayakan seoptimal mungkin, penulis menyadari bahwa diktat ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun demi penyempurnaan diktat ini. Semoga diktat ini membawa manfaat bagi mahasiswa yang mengikuti perkuliahan Psikologi Umum.

Medan, 29 Juni 2022

Penulis

Fatma Indriani

NIP. 199009132020122014

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>BAB I PENGERTIAN, KEDUDUKAN, RUANG LINGKUP, DAN METODE DALAM PSIKOLOGI</b>	
A. Pengertian Psikologi .....	1
B. Perkembangan Ilmu Psikologi .....	2
C. Ruang Lingkup Ilmu Psikologi .....	5
D. Hubungan Psikologi dengan Ilmu Lain .....	10
E. Metode Penelitian dalam Psikologi.....	13
<b>BAB II MANUSIA DAN LINGKUNGANNYA</b>	
A. Manusia dan Perkembangannya.....	19
B. Faktor Endogen dan Faktor Eksogen.....	20
C. Hubungan Individu dengan Lingkungan.....	21
<b>BAB III PERISTIWA – PERISTIWA KEJIWAAN</b>	
A. Berpikir dan Belajar .....	22
B. Ingatan.....	25
C. Lupa .....	26
D. Emosi .....	28
E. Motif.....	32
F. Frustrasi .....	37
G. Intelligensi.....	41
<b>BAB IV TEORI BELAJAR</b>	
A. Defenisi Belajar.....	46
B. Teori Belajar .....	47
<b>BAB V ALIRAN DALAM PSIKOLOGI</b>	
A. Psikoanalisa .....	56
B. Psikologi Behaviorisme .....	59
C. Psikologi Gestalt .....	63
D. Psikologi Kognitif .....	66
E. Psikologi Humanistik .....	68
F. Psikologi Islam.....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>76</b>

# BAB I

## PENGERTIAN, KEDUDUKAN, RUANG LINGKUP, DAN METODE DALAM PSIKOLOGI

### A. Pengertian Psikologi

Pengertian psikologi secara umum dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari perilaku dan sikap seseorang. Jika ditelisik lebih spesifik maka pengertian psikologi mempunyai variasi dan definisi yang beragam. Adapun beberapa definisi psikologi dari beberapa tokoh (Saleh, 2018) yakni:

1. Plato dan Aristoteles mendefinisikan psikologi sebagai ilmu pengetahuan yang mempelajari mengenai hakikat jiwa dan mempelajari proses dari awal hingga akhir.
2. Hilgert memaparkan bahwa psikologi merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia dan juga binatang
3. Wilhem Wundt berpendapat bahwa psikologi adalah ilmu yang tidak hanya mempelajari tentang hakikat jiwa saja, namun juga mempelajari mengenai pengalaman-pengalaman yang muncul dan dirasakan, seperti pikiran, kehendak, atau merasa.
4. John Broadus Watson mengartikan psikologi sebagai sebuah pengetahuan yang mempelajari tingkah laku yang tampak dengan menggunakan metode observasi yang objektif mengenai stimulus dan respon.
5. Wooworth dan Marquis mendefinisikan psikologi sebagai pengetahuan yang mempelajari aktivitas yang ada pada diri individu dengan alam sekitar semenjak individu tersebut berada dalam masa kandungan hingga meninggal dunia
6. Singgih Dirgaganarsa mendefinisikan psikologi sebagai ilmu yang mempelajari tingkah laku dari manusia

Dari pemaparan para tokoh tersebut, terlihat bahwa terdapat beragam definisi mengenai psikologi. Berdasarkan asal katanya, psikologi berasal dari bahasa Yunani yakni *psychology* yang merupakan gabungan dari kata *psyche* dan *logos*. *Psyche* berarti jiwa dan *logos* berarti ilmu. Oleh karena itu, secara harfiah dapat dipahami bahwa psikologi adalah ilmu jiwa. Kata *logos* juga sering diartikan sebagai nalar dan logika. Istilah *psyche* atau jiwa masih cukup sulit untuk didefinisikan karena jiwa adalah objek yang bersifat abstrak, sulit untuk dilihat wujudnya, namun tidak dapat ditolak keberadaannya. *Psyche* juga sering kali diistilahkan dengan kata psikis. Psikis bersifat abstrak. Oleh karena itu, kita tidak dapat mengetahui dan mengenal jiwa secara wajar, namun kita dapat memahami gejala yang muncul dari jiwa. Jiwa juga tidak dapat dilihat oleh panca indera manusia. Manusia dapat mengetahui jiwa seseorang melalui tingkah lakunya sehingga melalui tingkah laku inilah maka jiwa seseorang dapat diketahui. Adapun gejala jiwa dapat berupa berupa mengamati, mengingat, menanggapi, memikirkan serta lainnya (Saleh, 2018).

Dilihat dari perkembangan psikologi, ilmu ini tidak lagi mempelajari jiwa dalam makna secara utuh. Psikologi modern pada dewasa ini mereduksi kajian dalam ilmu psikologi dengan hanya membahas dan mempelajari perilaku (Glassman & Hadad, 2009) serta proses mental (Rathus, 2008). Sebagai suatu ilmu maka psikologi adalah kumpulan pengetahuan yang didapatkan melalui pendekatan ilmiah dengan cara sistematis, terkontrol, terencana, serta berdasarkan data empiris. Sebagai suatu ilmu, terdapat beberapa tugas ataupun tujuan dari psikologi yakni:

1. Mendeskripsikan dan menggambarkan dengan jelas segala hal yang dibincangkan dalam ilmu psikologi
2. Menerangkan keadaan maupun situasi yang melatarbelakangi terjadinya suatu peristiwa
3. Menyusun teori dengan mencari dan merumuskan aturan ataupun ketentuan yang melingkupi peristiwa-peristiwa yang terjadi
4. Memprediksi atau membuat estimasi (prediksi) tentang suatu kejadian ataupun gejala yang mungkin akan muncul
5. Mengendalikan maupun mengatur peristiwa atau gejala yang terjadi

## **B. Perkembangan Ilmu Psikologi**

Berdasarkan perjalannya maka sejarah perkembangan ilmu psikologi terbagi atas dua tahapan yang utama, yakni masa sebelum dan masa sesudah psikologi menjadi suatu ilmu pengetahuan yang dapat berdiri sendiri (Saleh, 2018). Sebelum tahun 1879, psikologi masih dianggap sebagai bagian dari ilmu filsafat. Munculnya pandangan ini disebabkan karena pembicaraan mengenai psikologi masih dibicarakan oleh para praktisi filsafat yang mempunyai ketertarikan terhadap gejala jiwa. Selain itu, cara penyelidikan-penyelidikan mengenai jiwa yang dilakukan oleh para filsuf masih terlalu dihubungkan dengan bidang mereka sendiri saja.

Akhir abad ke 19 dinilai menjadi babak baru dalam perkembangan ilmu psikologi. Hal ini dipelopori dengan berdirinya laboratorium psikologi pertama oleh Wilhem Wundt di Leipzig pada tahun 1879. Pendirian laboratorium pertama ini menjadi titik awal dalam sejarah perkembangan ilmu psikologi. Selain itu, metode introspeksi juga digunakan dan diperkenalkan oleh Wundt dalam penelitian-penelitian yang ia lakukan. Wundt adalah seorang tokoh yang menganut pendekatan strukturalisme. Pendekatan strukturalisme merupakan pendekatan yang berupaya untuk menguraikan struktur dari jiwa. Wundt percaya bahwa jiwa dibentuk oleh elemen-elemen dimana terdapat mekanisme penting yang menghubungkan antar elemen kejiwaan sehingga terbentuk suatu struktur jiwa yang utuh yang disebut dengan asosiasi.

Berdirinya laboratorium psikologi yang pertama di Leipzig memelopori para sarjana untuk mulai menyelidiki gejala-gejala kejiwaan dengan cara yang lebih sistematis dan objektif. Selain itu, metode-metode baru juga ditemukan sebagai upaya pembuktian-pembuktian nyata dalam ilmu psikologi sehingga teori-teori psikologi dapat tersusun dan lepas dari ilmu induknya yakni filsafat. Psikologi semakin berkembang dan muncul cabang-cabang serta aliran-aliran. Kondisi ini disebabkan karena meningkatnya jumlah sarjana psikologi sehingga menambah keragaman berpikir. Selain itu, banyak dari konsep dan pemikiran yang berhasil tercipta tidak dapat disatukan satu sama lain sehingga para ahli yang memiliki pikiran dan pendapat yang sama akan bergabung dan menyusun suatu aliran tersendiri. Terdapat beberapa aliran psikologi yang muncul sejak berdirinya laboratorium psikologi yang pertama yakni strukturalisme, fungsionalisme, behaviorisme dan lainnya.

Berdasarkan sejarah perkembangan ilmu psikologi, diketahui bahwa Edward Bradford Titchener mencoba menyebarluaskan ajaran yang berasal dari Wundt ke Amerika. Akan tetapi, orang Amerika kurang menyukai dan tidak sependapat dengan teori Wundt dimana teori ini dinilai terlalu abstrak serta sulit untuk diterapkan secara langsung. Tokoh-tokoh yang menolak pendekatan Wundt pada akhirnya membentuk

aliran sendiri yang dikenal dengan fungsionalisme. Adapun tokoh dari fungsionalisme yakni William James serta James Mc Keen Cattel.

Aliran fungsionalisme lebih berfokus pada pemahaman akan fungsi jiwa daripada mencoba untuk menggali struktur jiwa. Cattel juga menemukan teknik evaluasi dalam psikologi yakni psikotest. Ini menunjukkan bahwa orang Amerika cukup pragmatis. Walaupun sudah pragmatis, akan tetapi aliran fungsionalisme masih dinilai terlalu abstrak. Sarjana Amerika lain menghendaki agar psikologi dapat mempelajari hal-hal yang lebih objektif serta dapat dilihat. John Broades Watson, Edward Chase Tolman dan B.F Skinner merupakan tokoh-tokoh yang menghendaki agar psikologi dapat mempelajari hal-hal yang objektif. Tokoh-tokoh ini selanjutnya mengembangkan aliran psikologi yang disebut dengan aliran behaviorisme. Behaviorisme menilai manusia sebagai makhluk reflex.

Selain di Amerika, pendekatan Wundt juga memperoleh kritikan dan koreksi di Jerman. Oswald Kulpe yang merupakan salah seorang murid dari Wundt merasa kurang puas terhadap ajaran Wundt sehingga membentuk alirannya sendiri. Ia membantah anggapan Wundt yang menyatakan bahwa berpikir itu selalu dalam pikiran atau bayangan. Kulpe berpendapat bahwa terdapat tingkat berfikir yang semakin tinggi, tidak hanya menyerupai bayangan, melainkan pemikiran yang tidak terbayangkan.

Di Eropa juga muncul aliran lainnya yang disebut dengan aliran gestalt. Aliran Gestalt menolak ajaran Wundt dimana aliran ini berpendapat bahwa gejala kejiwaan harusnya dilihat sebagai suatu hal yang bersifat keseluruhan serta tidak dapat dipecah-pecah menjadi bagian-bagian. Pada tahun 1924, seorang tokoh yakni Krueger memperkenalkan istilah Ganzheit yang hampir mirip dengan aliran gestalt. Krueger menyatakan bahwa Ganzheit adalah bentuk pengembangan dari aliran Gestalt. Krueger menilai bahwa teori Gestalt terlalu berfokus pada persepsi objek. Hal ini menjadi keraguan karena penghayatan yang menyeluruh adalah hal utama dalam ruang dan waktu sehingga tidak dapat dilihat hanya berdasarkan pada persepsi saja.

Aliran Gestalt berkembang lebih lanjut. Kurt Lewin salah seorang tokoh dari aliran Gestalt menyebarkan aliran ini ke Amerika Serikat dan berkembanglah aliran baru yang dikenal dengan Psikologi Kognitif. Psikologi kognitif merupakan aliran yang terbentuk melalui perpaduan antara aliran behaviorisme dengan aliran Gestalt. Aliran psikologi kognitif menitikberatkan penelitiannya pada proses-proses pusat seperti sikap, harapan, dan ide dalam membentuk tingkah laku. Kognitif dapat didefinisikan sebagai sesuatu yang terjadi di alam sadar/kognisi. Salah satu tokoh psikologi kognitif antara lain adalah L. Festinger. Ia mempelajari segala hal yang terjadi dalam alam kesadaran organisme.

Perkembangan aliran dalam psikologi tetap terjadi. Aliran psikoanalisa muncul dan membawa pengaruh yang sangat besar dalam perkembangan psikologi sampai saat ini. Psikoanalisa mencoba menjelaskan hal-hal yang tidak tampak dari luar serta berupaya memahami dan menjelaskan apa yang ada di dalam kesadaran manusia. Selain itu, aliran ini juga menekankan bahwa selain kesadaran, terdapat kualitas kejiwaan lainnya yang disebut dengan ketidaksadaran dimana banyak konflik kejiwaan yang terjadi dalam ketidaksadaran.

Aliran lainnya yang juga muncul dalam ilmu psikologi adalah aliran psikologi holistik atau yang juga dikenal dengan humanistik. Aliran ini memandaf

manusia sebagai manusia yang mengalami dan mampu menghayati. Manusia tidak hanya dinilai sebagai kumpulan reflex ataupun kumpulan dari dorongan ketidaksadaran.

Terbentuknya psikologi modern yang ada pada saat ini tidak terlepas dari pengaruh para tokoh-tokoh psikologi di masa lalu. Adanya pendapat dan pertentangan menimbulkan munculnya banyak aliran-aliran dalam psikologi antara lain yakni fungsionalisme, behaviorisme, *gestalt psychology*, psikoanalisis, *humanistic psychology*. Berikut ini merupakan pemakaran singkat dari aliran yang berkembang dalam ilmu psikologi, yakni:

### **1. Strukturalisme**

Psikologi modern pertama kali mulai berkembang dengan berdirinya laboratorium Wundt. Dalam laboratoriumnya, ia meneliti mulai dari filosofi-filosofi yang terkait dengan kejiwaan sebagai upaya untuk memajukan ilmu pengetahuan. Ia merupakan seorang strukturalis dimana ia menganggap struktur kesadaran terdiri dari bagian-bagian. Kesadaran bersifat aktif dalam pengorganisasiannya. Ia mempelajari tentang pengalaman kesadaran manusia.

### **2. Fungsionalisme**

Pelopop aliran fungsionalisme adalah William James. James menilai pendapat Wundt keliru karena fokus penelitiannya lebih berpusat pada penemuan struktur atau komposisi jiwa. Aliran fungsionalisme memandang jiwa sebagai suatu fungsi yang digunakan oleh manusia untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Aliran ini mempelajari fungsi atau proses mental yang menyebabkan akibat-akibat praktis.

### **3. Behaviorisme**

Behaviorisme merupakan salah satu pendekatan atau aliran psikologi yang memiliki pengaruh yang kuat sampai saat ini. Pendiri aliran behaviorisme ini adalah John B. Watson. Pokok bahasan dalam aliran ini adalah mengenai perilaku tampak yakni perilaku organisme. Berdasarkan pendekatan ini maka tugas psikologi ialah berusaha mengamati bentuk tingkah laku serta bagaimana tingkah laku individu dapat dikendalikan. B. F. Skinner, seorang tokoh behaviorisme memaparkan bahwa lingkungan adalah kunci penyebab terbentuknya perilaku ataupun respon manusia. Agar dapat lebih memahami manusia maka lingkungan individu tersebut juga perlu diperhatikan.

### **4. Gestalt Psychology**

Aliran ini merupakan suatu bentuk pandangan yang terstruktur. Gestalt menilai bahwa kesadaran bukanlah hasil dari penjumlahan elemen-elemen. Elemen-elemen yang ada akan saling berkumpul sehingga terbentuk pola baru dimana pola ini akan berbeda sekali dari elemen pembentuknya. Menurut Gestalt, individu dengan aktif mengolah elemen-elemen hingga menjadi suatu kesadaran menyeluruh.

### **5. Psikoanalisa**

Pada awalnya, aliran psikologi ini berkembang dari penelitian para dokter khususnya psikiater. Pelopor psikoanalisa yang sangat terkenal adalah Sigmund Freud yang merupakan seorang psikiater dari Australia. Untuk menjelaskan perilaku manusia, aliran ini berfokus pada ketidaksadaran. Aliran ini juga menilai pentingnya masa lalu. Aliran ini juga disebut dengan psikologi dalam karena menilai manusia bukan hanya dari perilaku yang terlihat yang berada di

kesadaran, namun juga menjelaskan segala sesuatu yang terjadi di bawah kesadaran.

#### **6. Humanistic Psychology**

Aliran humanistik berkembang dari bantahan atas kekurangan-kekurangan yang ada pada aliran behaviorisme dan psikoanalisa. Aliran ini mempelajari manusia secara mendalam. Manusia dianggap sebagai makhluk yang aktif serta unik. Manusia memiliki kebebasan untuk memutuskan suatu keputusan bagi dirinya untuk membentuk kepribadiannya sendiri. Aliran ini juga membahas masalah-masalah kemanusiaan.

#### **7. Psikologi Kognitif**

Aliran ini membahas mengenai proses mental yang mempengaruhi tindakan individu. Aliran ini juga membahas bagaimana cara kerja pikiran manusia dalam mempersepsikan atau mengorganisasikan stimulus ataupun pengalaman.

### **C. Ruang Lingkup Ilmu Psikologi**

Dilihat dari ruang lingkungannya, psikologi dibedakan atas dua hal yakni psikologi umum dan psikologi kognitif. Psikologi umum merupakan psikologi mempelajari dan menganalisis kegiatan dan aktivitas psikis manusia yang terwujud dalam perilaku pada umumnya, yang normal, serta beradab. Psikologi umum mencoba mendefinisikan, menguraikan, dan mencari dalil yang bersifat umum mengenai kegiatan atau aktivitas psikis manusia. Sementara itu, psikologi khusus merupakan psikologi yang menelaah dan mempelajari aspek khusus dalam aktivitas psikis manusia. Segala hal yang bersifat khusus ataupun menyimpang dari kondisi umum akan dibicarakan dalam pendekatan psikologi khusus. Psikologi khusus terdiri atas beberapa macam pendekatan psikologi, yakni:

1. Psikologi perkembangan yang merupakan psikologi yang membicarakan mengenai perkembangan psikis individu mulai dari masa bayi sampai masa tua, yang meliputi:
  - Psikologi anak (mencakup masa bayi)
  - Psikologi puber dan adolesensi (psikologi masa pemuda)
  - Psikologi orang dewasa
  - Psikologi orang tua
2. Psikologi sosial yakni psikologi khusus yang membicarakan tentang perilaku maupun aktivitas-aktivitas manusia yang berkaitan dengan situasi sosial
3. Psikologi pendidikan yakni psikologi khusus yang secara khusus menguraikan kegiatan maupun aktivitas manusia dalam kaitannya dengan situasi pendidikan, misalnya mencoba untuk memahami cara belajar siswa ataupun mencari tahu metode mengajar yang menyenangkan dan mudah dipahami oleh siswa.
4. Psikologi kepribadian yakni psikologi khusus yang mencoba menguraikan tentang struktur kepribadian manusia dan juga memaparkan tipe-tipe kepribadian manusia
5. Psikopatologi yakni psikologi khusus yang memaparkan, menelaah, dan memahami tentang kondisi psikis yang tidak normal (abnormal)
6. Psikologi kriminal yakni psikologi khusus yang mempelajari ilmu psikologi yang berkaitan dengan masalah kejahatan atau kriminalitas
7. Psikologi industri yakni psikologi yang diterapkan pada organisasi yang umumnya membicarakan hal-hal yang berhubungan dengan persoalan



perusahaan, seperti manajemen sumber daya manusia yang baik, stress dalam kerja, dan sebagainya.

Psikologi khusus ini terus mengalami perkembangan sesuai dengan bidang dan peranannya. Pada dasarnya psikologi khusus adalah psikologi yang bersifat praktis dalam artian penggunaannya diaplikasikan sesuai dengan bidangnya.

Psikologi dikenal pertama kali dikenal di Indonesia secara formal pada tahun 1953 dimulai dengan berdirinya jurusan Psikologi oleh seorang psikiater yang bernama Prof. Dr. Slamet Iman Santoso di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Ilmu ini terus berkembang di Indonesia dimana pada tahun 2008, terdapat beragam program pascasarjana yang ditawarkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Indonesia mulai dari program Magister Sains yang terdiri dari Psikologi Klinis, Psikologi Sosial, Psikologi Perkembangan, Psikologi Pendidikan, dan Psikologi Industri dan Organisasi; program Magister Profesi yang terdiri atas Psikologi Klinis Anak, Psikologi Klinis Dewasa, Psikologi Pendidikan, dan Psikologi Industri dan Organisasi; juga program Magister Psikologi Terapan seperti Psikologi Olahraga, Psikologi Sumber Daya Manusia, Psikometri, Psikologi Kriminal, Psikologi KM (Knowledge Management), dan Psikologi Intervensi Sosial.

Perkembangan ilmu psikologi juga terlihat dari berkembangnya lingkungan organisasi dan profesi psikologi. Himpsi (Himpunan Psikologi Indonesia) menjadi organisasi bagi ilmu psikologi di Indonesia dan juga muncul berbagai suborganisasi lainnya sesuai bidang peminatan seperti Asosiasi Psikologi Industri dan Organisasi (APIO), Asosiasi Psikologi Sekolah (APS), Ikatan Psikolog Klinis (IPK), Asosiasi Psikologi Olahraga (APO), Ikatan Psikologi Sosial (IPS), dan lainnya.

Secara umum, perkembangan ilmu psikologi juga dapat dilihat dari beragam divisi yang berada pada naungan organisasi American Psychological Association (APA) yang berjumlah lebih dari 50 divisi dengan beragam topik yang dibahas pada tiap divisi yang ada.

Daftar dari divisi yang berada pada organisasi APA serta topik yang dibahas pada tiap divisi menunjukkan bahwa psikologi berkembang dan memiliki wilayah penelitian yang semakin luas semenjak Wilhem Wundt mendirikan laboratorium psikologi yang pertama di Leipzig pada tahun 1879.

Berikut adalah divisi yang terdapat pada APA, yakni:

No	Daftar Divisi dalam APA ( <i>American Psychological Association</i> )	Topik-topik yang Diteliti dan Dipraktikkan
1	<i>Society for General Psychology</i> (Paguyuban Psikologi Umum)	Umum
2	<i>Society for the Teaching of Psychology</i> (Paguyuban untuk Pengajaran Psikologi)	Pengajaran
3	Eperimental Psikologi (Psikologi Ekeperimental)	Eksperimen
4	<i>There is no devition</i> (Divisi empat dulu pernah ada, tetapi dalam system APA. Setelah suatu divisi bubar, tidak digantikan dengan divisi baru tapi diberi nomor baru)	
5	<i>Evaluation, Measurement, and Statistics</i> (Evaluasi, Pengukuran, dan Statistik)	Asesmen, evaluassi, pengukuran, statistik,

		testing
6	<i>Behavioral Neuroscience and Comparative Psychology</i> (Ilmu Syaraf Perilaku dan Psikologi Perbandingan)	Perbandingan, ilmu faal, ilmu syaraf, persepsi
7	<i>Developmental Psychology</i> (Psikologi Perkembangan)	Anak-anak, perkembangan pendidikan, masalah-masalah kebijakan publik
8	<i>Society for Personality and Social Psychology</i> (Paguyuban untuk Kepribadian dan Psikologi Sosial)	Kepribadian, sosial
9	<i>Society for the Psychological Study of Social issues (SPSSI)</i> / (Paguyuban untuk Studi Psikologi dan masalah-masalah sosial)	Masalah-masalah kebijakan publik
10	<i>Society for the Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts</i>	Kesenian
11	<i>There is no Division 11</i> (Tidak ada Divisi 11)	
12	<i>Society of Clinical Psychology</i> (Paguyuban Psikologi Klinis)	Menua, asesmen, anak-anak, klinis anak, perempuan, minoritas etnik minoritas, kedokteran anak, psikoterapi
13	<i>Society of Consulting Psychology</i> (Paguyuban Psikologi Konsultasi )	Konsultasi, industri, dan organisasi, SDM
14	<i>Society for Industrial and Organizational Psychology</i> (Paguyuban Psikologi Industri dan Organisasi)	Ergonomis, SDM, testing
15	<i>Educational Psychology</i> (Psikologi Pendidikan)	Pendidikan, pengajaran
16	<i>Society Psychology</i> (Psikologi Sekolah)	anak-anak, pendidikan, masalah keluarga, sekolah
17	<i>Society Of Counseling Psychology</i> (Paguyuban Psikology Konseling)	Perkembangan orang dewasa, menua, asesmen, pelayanan anak, pemuda dan keluarga, konseling, perempuan, pendidikan, minoritas etnik minoritas, masalah-masalah kebijakan publik, rehabilitasi, internasional, kesehatan, kelompok, praktik mandiri, laki-laki dan maskulinitas, psikoterapi, sekolah, terapi,

		kejuruan, masalah-masalah lesbian , homo dan biseksual
18	<i>Psychologists in Public Service</i> (Psikologi dalam Pelayanan Umum)	Peradilan pidana, kepolisian dan keamanan umum, masalah-masalah veteran, pelayanan umum
19	<i>Society for Military Psychology</i> (Paguyuban Psikologi Militer)	Kemiliteran
20	<i>Adult Development and Aging</i> (Perkembangan orang Dewasa dan Penuaan)	Perkembangan orang dewasa, menua, perkembangan, kepribadian
21	<i>Applied Experimental and Engineering Psychology</i> (Psikologi Eksperimen dan Teknik Terapan)	Eksperimental terapan, ergonomis, eksperimen, teknik, faktor-faktor manusia
22	<i>Rehabilitation Psychology</i> (Psikologi Terapan)	Cacat, rehabilitasi
23	<i>Society for Consumer Psychology</i> (Paguyuban Psikologi Konsumen)	Periklanan, konsumen
24	<i>Society for Theoretical and Philosophical Psychology</i> (Paguyuban Psikologi Teoritis dan Filosofis)	Teori, filsafat
25	<i>Behavior Analysis</i> (Analisis Perilaku)	Analisis perilaku, analisis eksperimental tentang perilaku
26	<i>Society for The History of Psikology</i> (Paguyuban untuk Sejarah Psikologi)	Sejarah
27	<i>Society for Community Research and Action: Division of Community Psychology</i> (Paguuban untuk Penelitian dan Tindakan Komunitas: Divisi Psikologi Komunitas)	Pelayanan anak, pemuda dan keluarga, anak-anak, komunitas, perempuan, pendidikan, etnik minoritas, masalah-masalah kebijakan publik, internasional, evaluasi
28	<i>Psychopharmacology and Substance Abuse</i> (Psikofarmakologi dan Penyalahgunaan zat)	Ketergantungan, penyalahgunaan zat, psikofarmakologi
29	<i>Psychotherapy</i> ( Psikoterapi)	psikoterapi, terapi
30	<i>Society of Psychological Hypnosis</i> (Paguyuban untuk Psikologi Hipnosis)	Hopnosis
31	<i>State, Provincial, and Territorial Psychological Association Affairs</i> (Perkumpulan Psikologi untuk masalah-masalah negara, provinsi, dan	Masalah-masalah terkait dengan negara

	wilayah)	
32	<i>Society for Humanistic Psychology</i> (Paguyuban Psikologi Humanistik)	Humanistik
33	<i>Intellectual and Developmental Disabilities</i> (Ketidakmampuan Kecerdasan dan Perkembangan)	Perkembangan orang cacat, cacat, keterbelakangan mental
34	<i>Population and Environmental Disabilities</i> (Ketidakmampuan Kecerdasan dan Lingkungan)	Masalah-masalah kebijakan publik, ergonomis, lingkungan, kependudukan
35	<i>Society for the Psychology of Women</i> (Paguyuban Psikologi Wanita)	Perempuan, etnik minoritas, masalah-masalah kenijakan publik
36	<i>Psychology of Religion</i> (Psikologi Agama)	Agama, spiritualitas
37	<i>Society for Child and Family Policy and Practice</i> (Paguyuban untuk Kebijakan dan Praktik untuk Anak dan Keluarga)	Pelayanan anak, pemuda dan keluarga, anak-anak, masalah-masalah kenijakan publik, masalah keluarga
38	<i>Health Psychology</i> (Psikologi Kesehatan)	Ketergantungan/adiksi, menua, anak-anak, klinis, klinis anak, perempuan, etnik minoritas, kedokteran anak, rehabilitasi, kesehatan, kelainan makan, latihan, ilmu faal, penyalahgunaan zat, ilmu syaraf, olahraga
39	<i>Psychoanalysis</i> (Psikoanalisis)	Klinis, terapi, psikoanalisis
40	<i>Clinical Neuropsychology</i> (Psikologi Syaraf Klinis)	Klinis, psikologi syaraf
41	<i>American Psychology - Law Society</i> (Paguyuban Psikologi Hukum Amerika)	Hukum dan psikologi, forensik
42	<i>Psychologists in Independent Practice</i> (Psikologi Praktik Mandiri)	Praktik mandiri
43	<i>Family Psychology</i> (Psikologi Keluarga)	Masalah keluarga
44	<i>Society for the Psychological Study of Lesbian, Gay, and Bisexual Issues</i> (Paguyuban untuk Studi Psikologi tentang masalah-masalah lesbian, homo dan biseks)	Masalah-masalah kebijakan publik, masalah-masalah lesbian, homo, dan biseksual
45	<i>Society for the Psychological Study of Ethnic Minority Issues</i> (Paguyuban untuk Study Psikologi tentang Masalah-masalah Minoritas)	Etnik minoritas, masalah-masalah kebijakan publik
46	<i>Media Psychology</i>	Media
47	<i>Exercise and Sport Psychology</i> (Psikologi	Latihan, olahraga

	Olahraga dan Latihan)	
48	<i>Society for the Study of Peace, Conflict, and Violence; Peace Psychology Division</i> (Paguyuban untuk Studi tentang Perdamaian, Konflik dan Kekerasan: Divisi Psikologi Perdamaian)	Resolusi konflik, masalah-masalah kebijakan publik, perdamaian
49	<i>Group Psychology and Group Psychotherapy</i> (Psikologi Kelompok dan Psikoterapi Kelompok)	Kelompok, terapi
50	<i>Addictions</i> (Ketergantungan)	Ketergantungan ADIKSI, kelainan makan, penyalahgunaan zat
51	<i>Society for the Psychological Study of Men and Masculinity</i> (Paguyuban untuk Studi psikologi tentang laki-laki dan maskulinitas)	Laki-laki dan maskulinitas
52	<i>International Psychology</i> (Psikologi Internasional)	Internasional
53	<i>Society of Clinical Child and Adolescent Psychology</i> (Paguyuban Psikologi klinis Anak dan Remaja)	Anak-anak, klinis anak
54	<i>Society of Pediatric Psychology</i> (Paguyuban Psikologi Kedokteran anak)	Anak-anak. Kedokteran anak
55	<i>American Society for the Advancement of Pharmacotherapy</i> (Paguyuban Amerika untuk Pengembangan Terapi Obat)	Penyalahgunaan zat, terapi obat
56	<i>Trauma Psychology</i> (Psikologi Trauma)	Trauma

#### D. Hubungan Psikologi dengan Ilmu-Ilmu Lain

Psikologi merupakan ilmu yang telah mandiri serta tidak tergabung dalam ilmu-ilmu lainnya. Akan tetapi, ini tidak berarti bahwa psikologi dipandang bahwa psikologi dipandang sebagai suatu ilmu yang sama sekali terlepas dari ilmu-ilmu lainnya. Psikologi masih mempunyai keterkaitan dengan ilmu-ilmu lainnya.

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari manusia. Oleh karena itu, ilmu psikologi masih mempunyai hubungan dengan ilmu lainnya yang juga berfokus dan mempelajari keadaan dan kondisi manusia. Hal ini menunjukkan bahwa manusia sebagai organisme tidak hanya dipelajari oleh ilmu psikologi, akan tetapi dipelajari juga oleh ilmu lainnya. Berikut ini merupakan uraian mengenai hubungan psikologi dengan ilmu lainnya.

##### 1. Hubungan Psikologi dengan Biologi

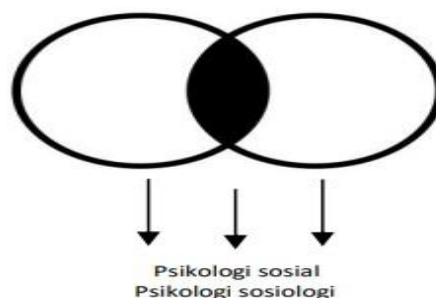
Ilmu biologi adalah cabang ilmu yang mempelajari tentang kehidupan. Objek dari bidang biologi adalah semua benda yang hidup. Dikarenakan objek pada bidang ini adalah makhluk hidup maka ada cukup banyak bidang yang tergabung di

dalamnya. Bidang biologi dan bidang psikologis memiliki kesamaan yakni keduanya membicarakan mengenai makhluk hidup.

Jika ditelisik, maka kedua ilmu ini meninjau makhluk hidup dari sudut pandang yang berlainan. Akan tetapi, pada aspek-aspek tertentu terkadang kedua ilmu ini memiliki titik pertemuan. Hubungan keterkaitan antara bidang psikologi dengan bidang biologi misalnya tentang keturunan manusia yang dipelajari dalam genetika dan embriologi. Aspek keturunan dipelajari baik dalam bidang biologi ataupun bidang psikologi. Pada bidang biologi keturunan ditinjau dari segala hal yang berkaitan dengan aspek kehidupan yang diturunkan secara turun temurun dari satu generasi ke generasi lainnya. Masalah keturunan juga dibahas dalam bidang psikologi, sebagai contoh psikologi juga membicarakan mengenai sifat, intelegensi dan bakat. Oleh karena itu, sebaiknya mempelajari bidang psikologi dengan bidang biologi juga karena ilmu di bidang biologi sangat membantu dalam memahami dan mempelajari ilmu psikologi.

## 2. Hubungan Psikologi dengan Sosiologi

Sosiologi merupakan ilmu yang mempelajari dan membahas manusia dalam hubungan bermasyarakat, sementara itu psikologi mempelajari manusia sebagai seorang makhluk individual dengan segala keunikannya. Kedua bidang ini memiliki titik temu karena keduanya membahas tentang manusia yang merupakan makhluk individual dan juga makhluk social. Hubungan pertama yang terjalin antara psikologi dan sosiologi yakni keduanya membahas manusia dengan segala tingkah lakunya. Sebagai contoh, dalam menjelaskan gejala sosiologi yang berkaitan dengan urbanisasi maupun konflik yang terjadi antarkelompok, juga diperlukan sudut pandang dari ilmu psikologi untuk membahas masalah ini. Dikarenakan ilmu psikologi juga dapat membantu dalam menjelaskan gejala sosial maka timbullah cabang ilmu psikologi yang membahas tentang masalah sosial di masyarakat. Cabang dari ilmu psikologi ini dikenal sebagai psikologi sosial. Menurut Gerungan (1966), pertemuan antara sosiologi dengan psikologi menjadi daerah bagi kajian dalam psikologi sosial. Adapun pertemuan yang terjadi antara psikologi dengan sosiologi digambarkan pada skema berikut, yakni:



Dari gambar tersebut terlihat bahwa bagian hitam yang ditutupi oleh kedua lingkaran secara bersama-sama merupakan wilayah dari psikologi sosial.

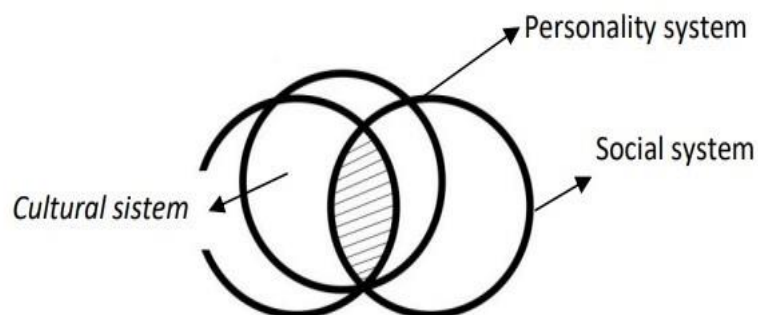
Salah satu cabang psikologi khusus yang ada pada ilmu psikologi adalah psikologi konseling. Dalam psikologi konseling diketahui bahwa masalah psikis atau kejiwaan yang dialami manusia tidak hanya disebabkan oleh kelainan secara biologis, namun juga karena kelainan mental atau emosional yang mungkin terjadi

diakibatkan oleh tekanan yang berasal dari lingkungan di sekitar manusia. Faktor lingkungan, kepribadian, serta sifat manusia saling berinteraksi dan mempengaruhi perilaku manusia. Dari pemaparan tersebut terlihat bahwa dalam mempelajari respon, emosi, serta kejiwaan individu, ilmu psikologi juga melihat pengaruh lingkungan terhadap individu dimana kajian ini berkaitan dengan sosiologi yang juga mempelajari keterkaitan atau interaksi yang dibangun individu dengan lingkungannya. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa psikologi dan sosiologi sangat berhubungan dalam keseharian manusia.

Manusia memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan berkembang. Melalui latar belakang kepribadian dan sifat manusia maka manusia mampu mengenal, mempelajari, dan berinteraksi dengan lingkungan. Jiwa manusia akan cenderung untuk berperilaku, merasa, serta bersikap sesuai dengan karakter yang dimiliki. Akan tetapi, diketahui bahwa pengaruh dari orang sekitar ternyata dapat mengubah perasaan, sikap maupun perilaku manusia.

Secord dan Backman (1964) memaparkan bahwa tindakan individu dalam hubungan sosial dapat dianalisa berdasarkan tiga macam sistem yakni sistem kepribadian (*the personality system*), sistem sosial (*the social system*), serta sistem nilai budaya (*the cultural system*).

Hal ini dapat digambarkan dalam bagan berikut:



Dari gambar tersebut terlihat bahwa ketiga sistem saling berkaitan dan memberikan pengaruh pada tindakan seseorang yang tertampil dalam lingkungan sehari-hari.

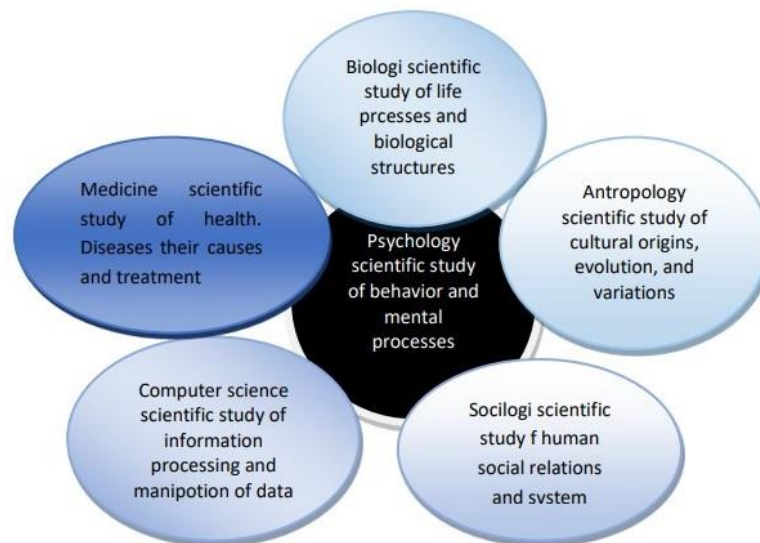
### 3. Hubungan Psikologi dengan Filsafat

Psikologi didefinisikan sebagai ilmu yang mempelajari tentang jiwa ataupun didefinisikan dengan ilmu yang secara khusus mempelajari tentang gejala dari kejiwaan manusia. Sementara itu, filsafat merupakan sekumpulan masalah yang mendapatkan perhatian dari manusia untuk ditemukan jawabannya melalui pendekatan filsafat. Psikologi dan filsafat sendiri memiliki hubungan erat sebab filsafat sebetulnya merupakan akar dari psikologi dan psikologi merupakan salah satu cabang dari filsafat meski sekarang psikologi sudah berdiri sendiri dan terpisah dari ilmu filsafat. Hubungan antara filsafat dengan psikologi adalah manusia yang dibicarakan dalam psikologi merupakan objek dari ilmu filsafat. Keterkaitan antara psikologi dengan filsafat terutama berkaitan dengan segala hal yang berhubungan dengan sifat hakekat serta tujuan dari ilmu pengetahuan.

#### 4. Hubungan Psikologi dengan Ilmu Pengetahuan Alam

Ilmu pengetahuan alam memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan psikologi. Setelah memisahkan diri dari filsafat, ilmu pengetahuan alam mengalami kemajuan yang cukup pesat, sehingga perkembangan ilmu pengetahuan alam mempengaruhi ilmu-ilmu lain termasuk psikologi, khususnya dalam hal metode. Menjadi suatu fakta jika ilmu pengetahuan alam memberi pengaruh pada perkembangan psikologi. Dengan pengaruh dari ilmu pengetahuan alam, psikologi memperoleh perkembangan yang cukup cepat hingga mampu berdiri sendiri dan memisahkan diri dari filsafat. Namun dalam perkembangan selanjutnya, metode ilmu pengetahuan alam tidak dapat digunakan seluruhnya dalam psikologi karena objek studinya berbeda.

Seperti telah dikemukakan diatas psikologi mempunyai hubungan antara lain dengan biologi, filsafat, maupun ilmu pengetahuan alam. Akan tetapi, ini tidak berarti bahwa psikologi tidak mempunyai hubungan dengan ilmu-ilmu lain diluar ilmu-ilmu tersebut. Psikologi meneliti dan mempelajari manusia sebagai makhluk yang bersifat kompleks maka psikologi harus bekerjasama dengan ilmu-ilmu lain. Selain itu, setiap cabang ilmu yang berhubungan dengan manusia akan kurang sempurna apabila tidak mengambil pelajaran dari psikologi. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang bersifat timbal balik antara psikologi dengan ilmu lainnya. Passer & Smith (2004) menggambarkan hubungan psikologi dengan ilmu- ilmu lainnya dalam skema berikut.



#### E. Metode Penelitian dalam Psikologi

Terdapat beberapa metode berbeda yang dapat digunakan oleh ilmuwan psikologi dalam melakukan penelitian. Setiap metode mempunyai kelebihan serta kelemahannya masing-masing. Metode-metode ini dapat tepat untuk digunakan pada situasi tertentu, namun tidak tepat digunakan pada situasi lainnya. Terdapat beragam metode dalam ilmu psikologi. Penentuan metode yang akan digunakan menjadi aspek penting setelah penentuan objek penelitian. Melalui suatu metode akan terlihat ilmiah atau tidaknya suatu penelitian. Berikut beberapa metode yang dipakai dalam ilmu psikologi dimana metode yang dikemukakan mungkin diterapkan juga dalam



ilmu lainnya, namun harus disesuaikan dengan keadaan objeknya. Secara umum, metode penelitian dapat dikelompokkan dalam dua pendekatan, yakni metode *longitudinal dan cross-sectional* (Walgito, 2010).

### **1. Metode Longitudinal**

Penggunaan metode ini memerlukan waktu yang relatif lama dalam melaksanakan suatu penelitian. Melalui metode ini maka penelitian dilaksanakan hari demi hari, bulan demi bulan, ataupun tahun demi tahun. Oleh karena itu, penelitian ini disebut penelitian vertikal jika dilihat dari segi perjalanannya. Sebagai contoh, yakni penelitian mengenai perkembangan anak yang dilakukan dengan pengamatan dimana hasil pengamatan dicatat dari hari demi hari, bulan demi bulan dan tahun demi tahun untuk kemudian dikumpulkan, dianalisis, serta ditarik suatu kesimpulan. Dapat terlihat bahwa penggunaan metode ini memerlukan durasi waktu yang lama, ketekunan, dan kesabaran.

### **2. Metode Cross-Sectional**

Metode ini tidak memerlukan durasi waktu yang terlalu lama dalam melakukan suatu penelitian. Melalui waktu yang relatif lebih singkat dapat diperoleh bahan penelitian yang cukup banyak. Jika dilihat dari jalannya penelitian maka penelitian terjadi secara horizontal. Penggunaan kuesioner merupakan salah satu contoh dari penelitian yang bersifat *cross-sectional*. Penelitian yang menggunakan metode ini dapat berlangsung dengan lebih cepat, namun kurang mendalam.

Selain dua metode yang telah dijabarkan di atas, terdapat juga metode lain dalam penelitian di bidang psikologi yakni metode eksperimental dan metode non eksperimental. Dalam penggunaan metode eksperimental, peneliti akan dengan sengaja memunculkan keadaan atau kondisi yang akan dipelajari dan diteliti. Peneliti memberikan suatu *treatment* atau perlakuan kepada objek penelitian untuk mengetahui akibat dari perlakuan yang diberikan. Sebaliknya, peneliti akan mencari ataupun menunggu hingga timbul suatu keadaan yang akan dipelajari atau mencari situasi dalam keadaan yang wajar (*natural*) dalam penelitian non-eksperimental.

Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui efek atau dampak dari suatu perlakuan yang diberikan oleh peneliti. *Treatment* atau perlakuan menjadi variabel bebas (*independent variable*). Sementara itu, perubahan yang terjadi sebagai dampak dari perlakuan menjadi variabel tergantung (*dependent variable*). Selain pemberian perlakuan, maka juga dibutuhkan suatu kontrol yang berfungsi untuk mengontrol apakah suatu perubahan yang terjadi merupakan dampak dari perlakuan yang diberikan atau tidak. Oleh karena itu, selain kelompok eksperimen maka juga dibutuhkan adanya kelompok kontrol. Dengan adanya penggunaan metode eksperimen dalam ranah ilmu psikologi, maka muncullah psikologi eksperimental.

Metode eksperimen dapat dipakai dalam beragam ranah ilmu psikologi, mulai dari psikologi pendidikan, psikologi industri, psikologi sosial, psikologi perkembangan, dan lainnya. Hal ini juga memunculkan adanya psikologi pendidikan eksperimental (*experimental education psychology*), psikologi sosial eksperimental (*experimental social psychology*), dan sebagainya. Eksperimen dapat dilakukan dalam setting laboratorium. Akan tetapi, keadaan dalam laboratorium adalah suatu situasi yang dibuat atau tidak *natural* sehingga situasi tersebut dapat mempengaruhi perilaku subjek yang akan diteliti. Oleh karena itu, selain di laboratorium maka

eksperimen juga dapat dilakukan di alam yang wajar maupun situasi yang wajar. Akan tetapi, terdapat kelemahan yang muncul yakni eksperimen akan mudah dipengaruhi oleh variabel lain yang dapat mengganggu jalan serta hasil dari eksperimen.

Selain metode penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, terdapat beragam metode lain yang dipakai dalam psikologi (Walgito, 2010), yakni:

### **1. Metode Introspeksi**

Pengertian dari kata introspeksi adalah melihat kedalam (*intro* yang artinya ke dalam dan speksi dari *spectare* yang berarti melihat). Metode ini merupakan suatu metode penelitian dengan melihat peristiwa-peristiwa kejiwaan ke dalam diri sendiri. Metode introspeksi dapat dilakukan secara eksperimental maupun non-eksperimental. Hal ini berarti penelitian dilaksanakan dengan penuh kesadaran dan sistematis berdasarkan norma dalam penelitian ilmiah. Metode ini menggunakan diri sendiri dari individu sebagai objek penelitian sehingga terdapat kelemahan-kelemahan dalam penggunaan metode ini. Kelemahan utama yang biasanya disampaikan berkaitan dengan metode ini yakni metode ini dinilai kurang objektif, karena seringkali individu tidak jujur dalam mengadakan penelitian terhadap dirinya sendiri terlebih berkaitan dengan hal-hal yang tidak baik. Metode ini dinilai sulit dalam mencapai aspek objektivitas, padahal aspek objektivitas dituntut dalam suatu ilmu pengetahuan.

### **2. Metode Introspeksi Eksperimental**

Berdasarkan katanya maka metode ini adalah penggabungan antara metode introspeksi ditambah dengan eksperimen. Dengan adanya metode eksperimen menyebabkan sifat subjektivitas yang ada pada metode introspeksi dapat diselesaikan. Metode introspeksi yang murni hanya menggunakan diri peneliti sebagai objek penelitian. Namun, pada introspeksi eksperimental digunakan subjek dengan jumlah yang banyak, yakni individu-individu yang digunakan dalam eksperimen. Adanya subjek penelitian yang lebih luas dengan jumlah yang banyak menyebabkan hasil penelitian dapat menjadi lebih objektif.

Metode introspeksi yang murni, hanya menggunakan diri peneliti sendiri sebagai objek penelitian sehingga diri peneliti sendirilah yang menjadi tolak ukur segala-galanya. Kesimpulan yang ditarik hanya berdasarkan atas diri peneliti sendiri. Namun, tidak demikian dengan metode introspeksi eksperimental. Sebagai contoh, satu kelas dicoba untuk melihat kemampuan penyelesaian suatu masalah (*problem solving*). Setiap individu diminta untuk melakukan introspeksi mengenai apa yang terjadi pada diri mereka ketika menyelesaikan masalah. Berdasarkan hasil keseluruhan yang diperoleh maka ditarik suatu kesimpulan. Kesimpulan yang didapat ini merupakan kesimpulan yang diperoleh berdasarkan introspeksi eksperimental.

### **3. Metode Ekstrospeksi**

Pengertian dari kata ekstrospeksi adalah melihat keluar (*extro* yang berarti keluar dan speksi dari *spectare* yang artinya melihat). Metode ini ditujukan untuk menyelesaikan kelemahan yang muncul pada metode introspeksi. Metode

ekstrospeksi menggunakan orang lain sebagai subjek penelitian dengan harapan dapat memunculkan sifat objektif dalam pelaksanaan penelitian.

Metode ekstrospeksi pada dasarnya juga didasarkan atas metode introspeksi. Seorang individu akan dapat menyatakan, menganalisis, ataupun menyimpulkan suatu hal yang terjadi pada orang lain, juga didasarkan pada keadaan yang terjadi pada dirinya sendiri. Individu dapat mengatakan orang lain sedang berada dalam keadaan susah, tergesa-gesa, maupun dalam keadaan gembira, serta lainnya karena individu sendiri jika berada dalam kondisi yang demikian akan merasakan hal-hal tersebut juga.

#### **4. Metode Kuesioner**

Penggunaan kuesioner atau dikenal juga dengan angket adalah suatu metode penelitian dengan memberikan daftar pernyataan ataupun pertanyaan yang harus dijawab dan diselesaikan oleh orang yang dijadikan subjek dalam suatu penelitian. Melalui angket, orang akan mendapatkan fakta maupun opini. Pertanyaan yang diberikan dalam angket akan disesuaikan pada maksud dan tujuan yang ingin diperoleh. Maksud dan tujuan ini akan berpengaruh kepada materi dan juga bentuk pertanyaan dari angket yang dibuat. Angket atau kuesioner terdiri atas dua bagian besar, yakni:

1. Bagian identitas yang memuat pernyataan untuk memperoleh data identitas dari orang yang diberikan angket. Akan tetapi, terdapat juga angket yang tidak menggunakan nama atau tidak mengungkap identitas apapun. Angket seperti ini disebut dengan angket sinonim.
2. Bagian yang memuat pernyataan ataupun pernyataan untuk mendapatkan jawaban mengenai fakta ataupun opini

Terdapat beberapa jenis pertanyaan dalam angket, yakni:

1. Pertanyaan tertutup (*closed questions*) merupakan bentuk pertanyaan dimana responden atau orang yang diberikan angket dapat memilih jawaban-jawaban yang telah disediakan dalam angket tersebut.
2. Pertanyaan terbuka (*open questions*) merupakan bentuk pertanyaan yang memberikan responden kesempatan untuk memberikan jawaban dengan seluas-luasnya.
3. Pertanyaan yang terbuka dan tertutup merupakan gabungan dari dua jenis pertanyaan diatas yakni pertanyaan terbuka serta tertutup.

Berdasarkan dari cara memberikan informasi maka angket dapat dikelompokkan menjadi :

1. Angket langsung, yakni angket yang diberikan kepada responden tanpa melalui perantara sehingga peneliti mendapatkan data penelitian secara langsung dari sumber pertama (*first resource*).
2. Angket tidak langsung, yakni memberikan angket melalui perantara untuk menjawab dan mendapatkan data. Jawaban tidak diperoleh dari sumber pertama secara langsung, namun melalui perantara. Angket tidak diberikan langsung kepada responden, namun melalui orang sebagai perantara.

#### **5. Metode Interview**

Metode interview adalah metode penelitian dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan. Pertanyaan pada angket disampaikan secara tulisan, namun sebaliknya

pertanyaan pada interview disampaikan secara lisan. Terdapat persamaan dan perbedaan antara interview dengan angket. Persamaan antara angket dan interview adalah menggunakan pertanyaan-pertanyaan, namun angket dengan interview berbeda dalam hal penyajiannya. Secara umum, interview memiliki beberapa keuntungan, yakni:

- a. Melalui interview, pertanyaan, pernyataan, atau segala hal yang kurang jelas dapat lebih diperjelas sehingga segala hal yang dimaksud oleh peneliti atau responden dapat lebih dipahami. Namun, kondisi ini tidak terdapat pada angket.
- b. Penginterview dapat menyesuaikan dengan kondisi dari responden yang akan diinterview. Akan tetapi, hal ini tidak terdapat pada metode angket.
- c. Terdapat hubungan secara langsung atau *face to face* dalam interview sehingga diharapkan dapat muncul kondisi hubungan yang baik, dimana hal ini akan memberikan kemudahan dalam memperoleh bahan. Namun sebaliknya, jika hubungan yang terbangun tidak baik akan menyebabkan terhambatnya proses pelaksanaan interview.

Terdapat kelemahan-kelemahan dalam interview, antara lain:

- a. Metode interview bersifat kurang hemat, baik dalam hal persoalan waktu dan tenaga, karena interview memerlukan durasi waktu yang lebih lama.
- b. Metode interview memerlukan keterampilan dan keahlian sehingga diperlukan pendidikan maupun pelatihan yang lebih khusus.
- c. Jika terdapat prasangka (*prejudice*) pada pelaksanaan interview maka dapat mempengaruhi keobjektivan dari hasil interview.

## **6. Metode Biografi**

Biografi adalah tulisan yang berisi mengenai riwayat hidup dari seorang individu. Biografi memuat keadaan, sikap, maupun sifat individu sehingga dapat dijadikan sumber penelitian di bidang psikologi, sebagai contoh riwayat hidup dari Mahatma Gandhi, Soekarno, serta lainnya.

Terdapat keuntungan dan kelemahan dalam penggunaan metode ini. Salah satu kelemahan dari metode ini yakni sifat subjektivitas yang termuat dalam biografi. Contohnya, jika pembuat atau penulis biografi sependapat dengan orang yang akan dibuat biografinya maka dapat saja sudut pandangnya terlalu berlebihan dalam menulis biografi ataupun orang menulis otobiografi (biografi diri sendiri) dengan terlalu melebihkan. Untuk mengatasi sifat subjektif ini dapat dilakukan dengan meneliti biografi dari beragama penulis untuk meningkatkan unsur objektivitas dan mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif.

## **7. Metode Analisis Karya**

Metode ini membuat analisis dari hasil karya, misalnya menganalisis gambar atau karya yang dibuat oleh individu dengan alasan karena karya dapat menunjukkan keadaan jiwa seseorang. Analisis buku harian merupakan salah satu contoh dari penggunaan metode analisis karya.

## **8. Metode Klinis**

Metode ini biasanya banyak dipakai oleh ahli psikologi klinis. Metode ini pada awalnya muncul di bidang klinis dalam menelaah keadaan dan kondisi dari individu yang terganggu jiwanya (abnormal). Kelemahan dari metode ini yakni

adanya kesan bahwa subjek penelitian merupakan individu yang tidak normal jiwanya sehingga hasil dari penelitian ini kurang mampu menunjukkan keadaan jiwa secara umum.

### **9. Metode Testing**

Metode ini memakai pertanyaan, soal, ataupun tugas yang telah terstandarisasi untuk mengetahui kondisi kejiwaan seseorang. Salah satu bentuk metode testing yakni penggunaan tes inteligensi yang telah terstandarisasi untuk mengukur taraf kecerdasan individu ataupun penggunaan tes TAT, EPPS, ataupun Rorschach untuk mengetahui kepribadian seseorang.

### **10. Metode Statistik**

Metode statistik biasanya dipakai dalam analisis terhadap data atau materi yang telah berhasil didapatkan melalui suatu penelitian. Metode statistik merupakan suatu cara ilmiah untuk mendapatkan, menyusun, menyajikan, dan mengambil keputusan mengenai data-data yang telah diperoleh. Dengan penggunaan metode ini diharapkan diperoleh hasil yang benar-benar objektif.

## **BAB II**

### **MANUSIA DAN LINGKUNGANNYA**

#### **A. Manusia dan Perkembangannya**

Manusia adalah makhluk hidup yang lebih sempurna jika dibandingkan dengan makhluk hidup lainnya. Manusia mengalami perkembangan dan berubah baik secara fisiologis maupun psikologis. Proses perkembangan manusia dibahas dengan lebih mendalam pada psikologi perkembangan. Terdapat banyak teori yang disampaikan oleh para tokoh mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi proses perkembangan manusia (Walgito, 2010). Adapun beberapa teori tersebut dikelompokkan menjadi:

##### **1. Teori Nativisme**

Teori ini berpandangan bahwa perkembangan manusia ditentukan oleh faktor keturunan. Faktor ini adalah faktor yang telah dimiliki dan dibawa individu sejak lahir. Ketika individu dilahirkan maka individu tersebut telah membawa sifat atau karakter tertentu dimana sifat inilah yang nantinya akan menentukan kondisi dari individu tersebut. Menurut teori ini faktor lingkungan seperti pendidikan tidaklah memiliki pengaruh kepada ada perkembangan manusia. Schopenhauer adalah tokoh yang mengemukakan teori ini (Walgito, 2010).

Teori ini melihat bahwa seolah-olah manusia telah ditentukan oleh sifat yang telah dibawa sejak lahir, yang tidak dapat lagi diubah, sehingga sifat-sifat yang diturunkan oleh orang tua akan sangat mempengaruhi individu. Sebagai konsekuensi dari teori ini maka terdapat pandangan bahwa individu yang dilahirkan dengan sifat yang baik akan tetap menjadi baik, namun sebaliknya individu yang terakhir dengan sifat yang jahat akan terus menjadi jahat di mana tidak ada kekuatan apapun yang dapat mengubahnya, baik pendidikan ataupun lingkungan yang ada. Berdasarkan pemaparan tersebut terlihat bahwa teori ini memandang pendidikan dengan penilaian yang pesimistis karena pendidikan dinilai sebagai upaya yang tidak memiliki pengaruh terhadap proses perkembangan dari manusia.

##### **2. Teori Empirisme**

Teori ini berpandangan bahwa pengalaman yang dialami oleh individu selama manusia hidup akan mempengaruhi proses perkembangan dari individu tersebut. Pengalaman yang dimaksud dalam teori ini adalah pendidikan yang didapatkan oleh seorang individu. Manusia dianggap sebagai kertas kosong dan bersih dimana belum terdapat tulisan yang menyertai. Masa depan individu akan tergantung pada segala hal yang dituliskan pada kertas tersebut.

Menurut teori ini pendidik memiliki peranan yang sangat besar dalam menentukan masa depan seorang individu. Pendidikan dinilai secara optimis dimana pendidikan menjadi suatu upaya yang dilakukan untuk membentuk pribadi manusia. Teori ini juga dikenal dengan istilah teori tabula rasa yang berpendapat bahwa faktor keturunan tidak berperan pada perkembangan manusia. John Locke adalah tokoh yang mengemukakan teori empiris ini.

##### **3. Teori Konvergensi**

Teori konvergensi adalah teori yang menggabungkan dua teori yang telah dijelaskan sebelumnya. William Stern berpendapat bahwa faktor keturunan bersama dengan faktor pengalaman memiliki pengaruh pada perkembangan manusia. Teori

ini dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan oleh William Stern. Ia membuat penelitian dengan menggunakan anak kembar sebagai objek penelitian. Berdasarkan faktor genetika anak kembar tersebut mempunyai sifat keturunan yang sama.

Stern memisahkan kedua anak tersebut dan menempatkan mereka pada lingkungan yang berbeda setelah kedua bayi tersebut dilahirkan. Penelitian dilakukan dan menemukan hasil akhir bahwa kedua anak mempunyai sifat dan karakter yang berbeda walaupun mereka berasal dari keturunan yang sama. Perbedaan yang muncul disebabkan karena anak diasuh dan dibesarkan di lingkungan yang berbeda. Oleh karena itu, dapat diambil kesimpulan bahwa faktor pembawaan atau keturunan tidak menentukan secara mutlak perkembangan seorang individu. Faktor keturunan bukanlah satu-satunya faktor yang menjadi penentu dari kepribadian seseorang.

## **B. Faktor Endogen dan Faktor Eksogen**

Faktor yang mempengaruhi perkembangan manusia dapat dibedakan atas dua kelompok yakni faktor endogen dan faktor eksogen. Faktor endogen merupakan faktor yang telah ada sejak individu lahir. Faktor endogen yang dibawa oleh manusia dipengaruhi oleh sifat-sifat yang berasal dari orang tua. Hal ini seperti bunyi salah satu pepatah yang ada di Indonesia yakni air cucuran akan jatuh ke pelimbanan juga yang artinya sifat dari orang tua akan dibawa oleh anak.

Faktor endogen atau faktor yang telah dibawa sejak lahir ini berkaitan dengan kondisi jasmani dan umumnya tidak dapat berubah, seperti warna kulit, bentuk hidung, bentuk rambut dan lainnya. Selain itu, manusia juga memiliki sifat pembawaan psikologi yang disebut dengan temperamen. Temperamen adalah sifat bawaan yang berkaitan dengan kondisi jasmani individu yakni berkaitan dengan fungsi fisiologis, seperti kelenjar, darah atau cairan lain yang ada pada diri manusia.

Hipokrates dan Galenus menyatakan terdapat empat jenis temperamen manusia yakni sanguin pragmatis, kolerik, dan melankolis. Temperamen memiliki pengertian yang berbeda dengan karakter. Karakter adalah keseluruhan dari sifat seseorang yang terlihat dalam perilakunya sehari-hari dan dipengaruhi oleh faktor bawaan dan lingkungan. Sementara itu, temperamen bersifat konstan dan tidak dapat berubah.

Individu juga memiliki sifat bawaan yang dikenal dengan bakat. Bakat adalah potensi manusia untuk berkembang ke arah suatu bidang tertentu. Bakat tidaklah sesuatu yang sudah jadi, namun bakat masih berupa potensi sehingga perlu diaktualisasikan. Lingkungan yang kondusif diperlukan agar proses aktualisasi bakat dapat terjadi dengan baik.

Faktor lain yang mempengaruhi perilaku manusia disebut dengan faktor eksogen. Faktor ini berasal dari luar diri individu, seperti pengalaman, alam sekitar, ataupun pendidikan yang diperoleh seseorang. Lingkungan akan memberikan kesempatan pada individu untuk bertumbuh. Respon individu terhadap kesempatan yang diberikan oleh lingkungan tergantung pada individu tersebut, apakah individu ingin mengambil manfaat dari kesempatan untuk tumbuh menjadi lebih baik atau meninggalkan kesempatan yang ada. Melalui pendidikan, individu secara sadar berusaha untuk mengembangkan potensi ataupun bakat sesuai dengan cita-cita dan tujuan yang dimiliki oleh individu tersebut.

### C. Hubungan Individu dengan Lingkungan

Secara umum lingkungan dapat dibedakan atas:

1. Lingkungan fisik yang berupa alam sekitar dimana lingkungan fisik yang berbeda akan memberikan pengaruh yang juga berbeda pada individu yang satu dengan lainnya. Sebagai contoh, daerah pegunungan akan memberikan dampak yang berbeda dibandingkan dengan daerah lainnya. Masyarakat yang tinggal di daerah pegunungan memiliki ciri khas tertentu yang mungkin tidak dimiliki oleh masyarakat yang tinggal di daerah pantai.
2. Lingkungan sosial atau disebut juga dengan lingkungan masyarakat. Dalam bermasyarakat maka individu akan menjalin interaksi dengan individu lainnya. Kondisi masyarakat di daerah yang kita tinggali juga akan berpengaruh pada perkembangan kita. Lingkungan sosial dapat dibedakan atas:
  - a. Lingkungan sosial primer yakni lingkungan sosial yang dikarakteristikan dengan terdapatnya hubungan yang kuat antara anggota masyarakat yang tinggal di lingkungan tersebut.
  - b. Lingkungan sosial sekunder yang merupakan lingkungan yang identik dengan terbangunnya hubungan sosial yang kurang dekat antara sesama anggotanya. Sesama anggota biasanya kurang atau bahkan tidak saling mengenal. Jika dilihat pengaruhnya maka pengaruh lingkungan sosial primer akan lebih kuat jika dibandingkan dengan pengaruh lingkungan sosial sekunder.

Interaksi yang terjalin antara individu dengan lingkungannya tidaklah bersifat satu arah. Ini artinya terdapat hubungan yang bersifat timbal balik antara individu dengan lingkungan sekitarnya. Lingkungan memberikan pengaruh terhadap individu namun sebaliknya individu juga memberikan pengaruh kepada lingkungannya. Individu dapat bereaksi terhadap lingkungan yang ia tempati, dengan cara sebagai berikut, yakni:

1. Individu dapat memberikan penolakan atau pertentangan kepada lingkungan. Ketika individu menilai bahwa lingkungan tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh individu maka individu dapat menolak pengaruh dari lingkungan tersebut. Sebagai contoh, banjir merupakan keadaan lingkungan yang tidak disukai oleh manusia. Oleh karena itu, individu dapat menolak banjir dengan cara membuat tanggul ataupun menjaga kebersihan lingkungan. Contoh lainnya adalah usaha masyarakat secara aktif untuk menentang suatu norma yang dianggap kurang tepat untuk diberlakukan. Dalam hal ini individu dapat berupaya untuk mengubah norma yang tidak sesuai menjadi norma yang lebih dapat diterima oleh masyarakat.
2. Individu menerima pengaruh dari lingkungan dimana reaksi ini biasanya akan diberikan jika individu menilai keadaan lingkungan sesuai dengan harapan individu sehingga individu tersebut bersedia untuk menerima kondisi yang ada di lingkungan
3. Individu juga dapat bersikap netral di mana individu tidak menerima namun juga tidak menolak lingkungannya. Individu berada pada kondisi *status quo*.



## **BAB III**

### **PERISTIWA - PERISTIWA KEJIWAAN**

#### **A. Berpikir dan Belajar**

Seorang wanita mendapat mesin jahit. Wanita tersebut kemudian mencoba menggunakan mesin jahitnya dan memberi reaksi atas rangsangan yang ditimbulkan dari mesin jahit. Semakin lama maka reaksi yang ia berikan semakin teratur hingga ia dapat menggunakan dan menguasai mesin jahit tersebut dengan baik. Wanita yang tadinya tidak bisa menggunakan mesin jahit menjadi dapat menggunakan mesin jahit dengan baik. Hal ini adalah yang disebut dengan proses belajar. Belajar dapat didefinisikan sebagai proses untuk memunculkan, mengubah, atau memperbaiki perilaku melalui pemberian reaksi kepada suatu rangsangan atau situasi.

Proses belajar tidak hanya belajar untuk melakukan perilaku motorik (berlari, melompat, mengendarai motor, menyulam), namun juga berpikir (menguasai pelajaran tertentu), serta emosi (belajar menjalin interaksi sosial, belajar etika sosial, serta lainnya).

Proses belajar tentunya melibatkan proses berpikir. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dalam proses belajar individu yakni:

1. Waktu istirahat

Untuk mempelajari suatu materi dengan bahan yang banyak atau proses yang lama maka perlu untuk memberikan waktu jeda atau disebut waktu beristirahat. Ini bertujuan untuk memberikan waktu agar pelajaran dapat terendap dalam ingatan. Selain itu, ketika istirahat maka hendaknya kita tidak melakukan kegiatan yang berhubungan dengan apa yang sedang kita pelajari. Hal ini berarti jangan berpikir tentang fisika yang sedang kita pelajari di waktu istirahat.

2. Pengetahuan mengenai bahan yang pelajaran dengan menyeluruh

Sebaiknya kita mempelajari bahan dengan menyeluruh lalu selanjutnya mempelajari dengan perlahan bagian demi bagian. Namun, jika kita kesulitan mempelajarinya secara keseluruhan karena terlalu sulit maka kita dapat membagi keseluruhan menjadi subtopik atau subbagian. Setelah itu kita mempelajari detail dan kemudian menyatukan menjadi suatu keseluruhan. Adapun contoh dari konsep ini yakni pemberian informasi kepada peserta didik mengenai tujuan instruksional umum dan khusus dari suatu pelajaran agar mahasiswa memahami tujuan mempelajari pelajaran tersebut.

3. Pemahaman akan materi pelajaran

Perlu dipahami bahwa belajar bukanlah suatu kegiatan menghafal, namun memahami. Oleh karena itu, agar pelajaran dapat diingat dan dikuasai maka kita harus memahami bahan yang sedang kita pelajari.

4. Pengenalan akan prestasi sendiri

Jika kita mampu mengenal dan mengetahui kemampuan serta prestasi kita maka kita akan lebih mampu untuk mengetahui hal-hal yang masih salah dan perlu diperbaiki dan bagian mana yang sudah benar dan tidak perlu diperbaiki

5. Transfer

Informasi dan ilmu tentang hal yang telah pernah dipelajari sebelumnya akan mempengaruhi kegiatan belajar dimana efek ini dinamakan dengan transfer. Transfer memberikan efek positif dan negatif. Jika hasil dan kegiatan belajar di

masa lalu memberikan kemudahan dalam kegiatan belajar sekarang maka dinamakan dengan transfer positif. Namun sebaliknya, jika semakin menyulitkan kegiatan proses belajar sekarang maka disebut sebagai transfer negatif. Adapun, contoh dari transfer positif yakni kemampuan berenang yang telah kita miliki dan pelajari sebelumnya akan membuat kita menjadi lebih mudah dalam belajar menyelam karena adanya kesamaan dari kedua kegiatan di atas. Sementara itu, kemampuan kita akan bahasa pertama kita dapat menyulitkan kita untuk mempelajari bahasa kedua terlebih jika bahasa kedua memiliki struktur bahasa yang jauh berbeda dari bahasa pertama.

Dalam teorinya, proses berpikir dapat dikelompokkan ke dalam dua jenis yakni berpikir asosiatif serta berpikir terarah.

1. Berpikir asosiatif dapat didefinisikan sebagai proses berpikir saat ide yang ada dapat menyebabkan munculnya ide yang lainnya dimana proses ini tidaklah diarahkan secara sengaja sebelumnya. Ide yang lain muncul dengan cara spontanitas. Pola berpikir ini juga dikenal dengan kreatif atau disebut juga dengan berpikir secara menyebar (divergen). Berpikir asosiatif terdiri atas beberapa jenis yakni:
  - Asosiasi bebas dimana munculnya suatu ide memunculkan ide lainnya mengenai hal lainnya tanpa batasan, seperti ide tentang minuman dapat menyebabkan pikiran tentang ide lainnya seperti café, dapur, pegunungan, ataupun orang yang kehausan, serta lainnya
  - Asosiasi terkontrol yakni suatu ide dapat memunculkan ide lain tentang hal lain namun pada batasan tertentu. Contohnya ide tentang memasak akan memunculkan ide lainnya tentang bahan yang akan dimasak, harga bahan masak, pasar belanja, atau masakan yang akan dimasak. Namun, tidak memunculkan ide tentang hal lain di luar itu seperti, peraturan ekspor dan impor bahan masakan, petani di sawah, tetangga yang sedang makan, dan sebagainya.
  - Melamun adalah memikirkan suatu hal dengan sebebannya tanpa batas baik hal yang realistis ataupun tidak. Melamun bukanlah kegiatan yang dilarang, bahkan beberapa teori ilmu pengetahuan dimulai dari lamunan, seperti teori Newton
  - Mimpi yakni ide yang muncul saat kondisi tidur mengenai beragam hal dimana sebagian dapat terlupa, namun sebagian masih mampu untuk diingat.
  - Berpikir secara artistik adalah kemampuan berpikir yang sifatnya subjektif dimana cara berpikir pada orang artistik akan sangat dipengaruhi oleh pendapat serta pandangan dari pribadi tersebut dengan tidak menghiraukan keadaan di sekitar.
2. Berpikir terarah diartikan sebagai proses berpikir yang memang ditujukan atau diarahkan dengan tujuan tertentu atau dapat dikatakan telah ditentukan sebelumnya. Berpikir jenis ini biasanya dilakukan untuk menyelesaikan suatu persoalan tertentu. Ini disebut juga dengan berpikir konvergen atau memusat. Seorang mekanik sepeda motor akan menggunakan ilmu pengetahuan yang ia miliki dan pernah ia pelajari untuk menemukan penyebab kerusakan mesin motor yang tidak mau menyala hingga akhirnya sepeda motor tersebut dapat kembali menyala.

## **1. Penggunaan Simbol dalam Berpikir**

Simbol selalu dipakai dalam proses berpikir. Simbol diartikan sebagai suatu hal yang mampu mewakili atau merepresentasikan hal yang ada pada diri kita ataupun di lingkungan. Kata yang sering kita gunakan adalah contoh dari simbol. Kata “pensil” mewakili benda yang menghasilkan warna dan dapat digunakan untuk menulis, begitupun kata “burung” menggambarkan hewan berkaki dua dengan sayap dan dapat terbang. Semakin banyak kosakata yang dimiliki menunjukkan bahwa semakin banyak hal-hal yang harus diwakili dalam otak manusia.

Terdapat banyak simbol lain yang digunakan manusia selain kata, seperti warna, simbol matematika, angka, rambu lalu lintas, simbol fisika, not masuk, dan lainnya. Simbol sendiri dapat didefinisikan sebagai lambang yang didapat melalui keputusan bersama atau dikenal dengan kebudayaan, serta dinilai dapat mewakili suatu hal. Simbol yang sama dapat dimaknai secara berbeda sesuai dengan konteksnya.

## **2. Strategi dalam Berpikir**

Manusia perlu menyusun strategi untuk dapat menyelesaikan masalah dengan cara yang terarah. Secara umum, terdapat dua strategi untuk menyelesaikan suatu persoalan (Sarlito,2017) yakni:

### **1. Strategi menyeluruh**

Pada strategi ini, suatu masalah atau persoalan dinilai sebagai keseluruhan sehingga diselesaikan dan dicari jalan keluarnya juga sebagai sebuah keseluruhan. Cara pertama ini dinilai lebih cepat dan efektif karena mampu melihat hal yang serupa dalam beberapa bagian sehingga hal yang serupa ini akan diselesaikan sekaligus.

### **2. Strategi mendetail**

Dalam penggunaan strategi ini maka masalah akan dipecah ke dalam bagian bagian sehingga akan diselesaikan bagian per bagian juga.

Terdapat beberapa hal yang dapat menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan persoalan yakni:

#### **1. Set**

Ketika suatu cara penyelesaian masalah berhasil dalam menyelesaikan persoalan maka cara ini akan cenderung digunakan dan dipertahankan untuk menyelesaikan persoalan yang berikutnya. Hal ini dinamai dengan set, yakni menyelesaikan masalah yang berbeda dengan menggunakan pola yang sama. Namun, perlu diketahui bahwa belum tentu suatu set yang telah ada dapat menyelesaikan semua persoalan. Kesukaran akan muncul jika seorang individu tidak bersedia mengubah set yang telah ada dan erbentuk.

#### **2. Sempit atau terbatasnya cara pandang**

Individu biasanya ketika menyelesaikan masalah maka cenderung akan melihat atau fokus kepada satu cara penyelesaian yang dianggap sebagai jalan keluar. Walaupun terdapat kemungkinan tidak benar dari jalan keluar tersebut, namun individu akan menggunakan jalan ini seterusnya, karena mereka tidak mampu melihat ke cara penyelesaian lainnya. Hal inilah yang menyebabkan kegagalan. Kegagalan ini karena sempitnya atau terbatasnya cara pandang individu tersebut sehingga tidak mampu melihat jalan keluar lainnya.

## **B. Ingatan**

Ingatan memiliki peran yang penting dalam pembelajaran. Mengingat didefinisikan sebagai kegiatan menyimpan segala hal yang telah diketahui agar dapat dikeluarkan serta dapat dipergunakan lagi pada situasi lainnya. Terdapat beberapa tahapan dalam proses penyimpanan ini yaitu pengkodean, penyimpanan, dan pengeluaran kembali pengetahuan dan informasi yang sudah disimpan (Feldman, 2008). Pendekatan faal melihat ingatan sebagai simpanan pola yang terbentuk dari sambungan atau koneksi antar neuron dengan neuron lainnya pada otak (Foer, 2007). Jika dilihat dari struktur otak maka bagian ingatan terletak pada daerah otak yang dinamakan hippocampal. Individu tidak akan mampu belajar jika tidak ada ingatan.

Ingatan manusia berhubungan dengan beragam pengalaman yang pernah ia lalui. Informasi yang diingat manusia adalah segala hal yang telah dijalani dan dipersepsikan. Ingatan tidak hanya berhubungan dengan kemampuan dalam menyimpan segala hal yang pernah dilalui, namun juga terkait dengan kemampuan untuk dapat menerima (*learning*), menyimpan (*retention*), serta memunculkan kembali (*remembering*) segala hal yang pernah dilalui (Woodworth & Marquis, 1957).

Terdapat istilah lainnya yang juga sering dipakai yakni memasukkan (*encoding*), menyimpan (*storage*), dan memunculkan kembali (*retrieval*). Seorang individu akan mempersepsi suatu stimulus ataupun pengalaman dimana persepsi yang dibuat tidak akan hilang namun disimpan ke dalam ingatan dan dapat dimunculkan serta dipanggil kembali ke kesadaran saat diperlukan.

### **1. Sistem Ingatan**

Atkinson dan Shiffrin (dalam Feldman, 2003) menyatakan bahwa system yang dibentuk agar ingatan dapat tetap diingat yakni sebelumnya akan melalui ingatan sensori, ingatan jangka pendek, serta ingatan jangka panjang.

Ingatan sensori menjadi tempat penyimpanan sementara dari informasi. Pancaindra manusia menjadi modal yang penting pada tahap ini. Misalnya apa yang kita dengar maupun lihat akan diteruskan pada bagian otak yang disebut dengan korteks. Tahapan ini bersifat cepat dan sebentar dengan daya simpan diperkirakan adalah satu detik (Feldman, 2003). Selain itu, tingkat akurasi juga tinggi dan informasi akan disimpan secara sama persis sesuai dengan yang telah diterima.

Ingatan jangka pendek bersifat terbatas dan terjadi pada korteks frontal. Kapasitas penyimpanan terbatas yakni sekitar lima sampai dengan sembilan unit informasi (Miller, 1956 dalam Hansson, Juslin, dan Winman, 2008). Adapun unit yang disimpan dapat berbentuk angka, huruf, maupun kata.

Ingatan jangka panjang sifatnya relatif akan permanen, namun pada beberapa kondisi ingatan ini sukar untuk dapat kembali dikeluarkan ketika dibutuhkan. Kapasitas dan daya simpannya sangat besar sehingga mampu menyimpan dan menampung beragam hal, seperti kejadian, fakta, emosi, ataupun kebiasaan. Sebagai contoh, individu yang mengalami trauma maka ingatan akan kejadian yang menyebabkan trauma akan tetap teringat karena ada hubungan dengan emosi yang dalam. Daerah otak yang bekerja pada ingatan jangka panjang yakni lobus temporal (Foer, 2007). Akan tetapi, lupa juga mungkin terjadi pada ingatan jangka panjang.

## **2. Cara untuk Mengingat**

Untuk dapat mengingat kembali sesuatu yang telah dikenal dan dipelajari sebelumnya, maka terdapat beberapa cara berikut, yakni:

### **1. Relokasi**

Relokasi merupakan cara mengingat dengan cara memunculkan kembali suatu ingatan mengenai suatu kejadian atau suatu hal secara menyeluruh diikuti dengan semua hal spesifik tentang segala hal yang terjadi pada waktu itu. Sebagai contoh, seorang anak baru saja kehilangan mainan kesukaannya. Saat sedang melamun, ia ingat kembali kejadian saat ia membeli mainan yang ia sukai tersebut. Ia mengingat toko dimana mainan itu dijual, warna mainan, bentuk mainan tersebut, serta lainnya.

### **2. Pembaharuan ingatan**

Pembaharuan ingatan merupakan kegiatan yang hampir sama dengan rekoleksi hanya saja, pada cara ini maka ingatan hanya akan muncul jika terdapat suatu hal yang merangsang ingatan tersebut. Misalnya, seorang mahasiswa senior mengingat kembali masa-masa ketika ia harus belajar dengan lebih giat untuk masuk perguruan tinggi setelah melihat tanyangan kelulusan ujian masuk perguruan tinggi bagi mahasiswa baru di televisi.

### **3. Memanggil kembali**

Dalam cara ini, mengingat dan memanggil kembali suatu informasi, terlepas atau tidak dikarenakan hal atau kejadian lain yang terjadi di masa sebelumnya. Contohnya, untuk menghadapi ujian akhir sekolah maka kita akan belajar dengan membaca ataupun menghafal kembali materi dan kemudiannya memanggil pengetahuan tersebut saat ujian untuk menjawab pertanyaan.

### **4. Rekognisi**

Rekognisi merupakan proses mengingat dan memunculkan kembali suatu hal setelah kita menjumpai sebagian dari hal tersebut. Sebagai contoh, saat mengerjakan soal pilihan ganda maka saat kita membaca alternatif pilihan yang diberikan, kita biasanya akan kembali mengingat jawaban yang benar, padahal sebelumnya kita sudah lupa.

### **5. Mempelajari kembali**

Ini merupakan kegiatan mempelajari atau mengulang kembali apa yang telah pernah dipelajari dimana biasanya kita hanya memerlukan waktu dan tempo yang lebih singkat dalam mempelajari suatu hal yang sama untuk kedua kalinya.

## **C. Lupa**

Kita harus mengakui bahwa kita tidak sempurna dalam kemampuan daya ingat kita. Terdapat banyak hal yang pernah kita ingat, namun akhirnya lupa dan tidak mampu untuk diingat kembali.

Herman von Ebbinghaus melakukan suatu percobaan mengenai ingatan (Feldman, 2003). Ia menunjukkan beberapa kata yang tidak bermakna kepada sejumlah orang dan meminta mereka untuk mengingat atau memanggil kembali kata yang telah ditampilkan kepada mereka. Dalam satu jam pertama, orang mampu mengingat 40 kata, namun setelah dua hari dan seterusnya hanya tinggal 20% yang mampu untuk diingat. Dari percobaan ini, ia menyimpulkan bahwa proses lupa terjadi dengan mekanis seiring waktu dengan sendirinya.

Secara psikologis, terdapat empat cara untuk menerangkan suatu proses lupa, yakni:

1. Hal-hal yang telah kita ingat akan disimpan pada otak. Jika suatu materi tidak pernah diingat dan digunakan kembali maka akan terjadi proses metabolisme dalam otak kita dimana semakin lama jejak dari hal atau materi tersebut akan hilang dan terhapus sehingga tidak dapat diingat kembali. Sebagai contoh, kita pernah belajar berenang pada waktu sekolah dasar, namun kemampuan ini tidak pernah dipakai dalam waktu bertahun-tahun maka pengetahuan kita tentang cara berenang akan hilang dan tidak dapat lagi ditampilkan
2. Ketika kita lupa, bisa saja materi tidak hilang namun terjadi perubahan dengan sistematis, dimana perubahan yang terjadi sesuai dengan psikologi gestalt yakni:
  - a. Penghalusan yang diartikan sebagai berubahnya bentuk materi menjadi lebih halus, lebih simetris, namun menjadi kurang semakin tajam sehingga bentuk yang sebelumnya tidak dapat diingat kembali
  - b. Penegasan yakni kita akan lebih mampu mengingat bagian yang paling mengesankan atau bagian yang paling mencolok/terlihat dari suatu hal. Kondisi ini menyebabkan kita tidak mampu mengingat secara keseluruhan karena hanya fokus pada bagian yang paling mencolok menurut kita. Sebagai contoh, saat melihat hidung mancung maka kita akan terkesan pada bagian hidung, namun kita tidak mampu mengingat wajah sebenarnya dari individu tersebut
  - c. Asimilasi yaitu suatu keadaan dimana kita biasanya akan cenderung mencari suatu bentuk yang lebih sempurna dan ideal. Sebagai contoh kita akan melihat dan menganggap semua hal yang bentuknya seperti botol menjadi botol, walaupun sebenarnya bentuk tersebut bukanlah botol.
3. Pada beberapa kondisi, ketika kita belajar tentang suatu yang baru maka mungkin menyebabkan kita menjadi lupa dan tidak dapat mengingat hal yang telah pernah kita pelajari sebelumnya. Contohnya yakni seorang siswa menghafal nama-nama negara yang ada di Asia Tenggara. Ia melanjutkan hafalannya dengan mengingat nama negara di Asia Selatan, namun setelah ia mampu mengingat nama negara yang terkelompok di Asia Selatan maka ia menjadi lupa materi yang sebelumnya sudah ia hafal. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa materi kedua mengganggu ingatan kita akan materi yang kedua. Hambatan ini dikenal dengan hambatan retroaktif. Selain itu, juga terdapat hambatan proaktif dimana materi baru tidak dapat dimasukkan dalam ingatan karena terkendala oleh materi yang telah dipelajari sebelumnya.
4. Terdapat jenis lupa yang disebut dengan represi dimana pada represi seseorang akan melupakan kejadian yang baginya terasa menakutkan, menjijikkan, mengerikan, penuh dosa, dan lainnya agar kita merasa bersalah sehingga ego kita tidak akan terancam. Proses ini terjadi tanpa disadari atau disebut dengan unconsciousness berdasarkan teori Freud
5. Selain itu, terdapat ragam lupa lainnya yang dihubungkan dengan proses fisiologis di otak, seperti lupa yang terjadi karena proses alami dari penuaan. Kita akan mulai lupa pada keluarga dan orang di sekitar kita ataupun lupa mengenai tempat kita meletakkan suatu barang. Selain itu, trauma pada otak karena benturan, penyalahgunaan zat adiktif, dan Alzheimer juga dapat menyebabkan kelupaan.

#### D. Emosi

Perilaku individu dalam sehari-hari juga dipengaruhi oleh perasaan atau emosi. Perasaan dapat bersifat positif (senang) atau juga bersifat negatif (tidak senang). Emosi merupakan perasaan yang mendalam, lebih terarah, lebih luas, serta telah mencapai tingkat mental atau psikologi, tidak hanya berada pada tingkat biologi maupun fisiologi. Perasaan inilah yang kita kenal dengan emosi. Terdapat beragam emosi yang biasanya kita kenal yaitu gembira, terkejut, benci, khawatir, jemu, serta lainnya .

Sulit untuk membedakan perasaan dengan emosi secara tegas, karena pada dasarnya mereka adalah suatu kesinambungan kualitatif yang sulit terlihat jelas batasannya. Seorang pria yang baru pulang liburan tentunya akan merasakan rasa puas dan kesenangan. Ini merupakan warna afeksi yang positif. Ia mungkin akan kembali bekerja dengan perasaan gembira dan lebih bersemangat untuk menampilkan performa kerja terbaik. Sementara itu, orang yang terlambat makan dan menjadi kelaparan akan cenderung mudah marah walaupun sedang menghadapi hal yang tidak serius. Hal ini dikarenakan warna afektifnya sedang negatif.

Emosi memiliki banyak ragam. Sebagai informasi, terdapat 500 kosa kata bahasa Inggris untuk menggambarkan emosi. Pada dasarnya, emosi merupakan konsep yang sifatnya majemuk. Oleh karena itu, tidak terdapat satupun definisi tentang emosi diterima universal. Selain itu, emosi juga tidak hanya dipelajari oleh ilmu psikologi. Terdapat bidang ilmu lainnya yang juga mempelajari emosi, seperti sosiologi, etika, filsafat, dan neurologi. Namun, secara umum emosi dapat diartikan sebagai reaksi penilaian baik secara positif maupun negatif secara menyeluruh yang dilakukan oleh sistem saraf individu kepada rangsangan yang berasal dari luar maupun diri individu. Dari definisi di atas maka dapat dilihat bahwa emosi terjadi dengan diawali adanya rangsangan. Rangsangan tersebut dapat berasal dari luar, seperti dari manusia lainnya ataupun benda di sekitar kita. Rangsangan juga dapat berasal dari diri sendiri, seperti tekanan darah, rasa ngantuk, ataupun rasa lapar pada ada indra kita. Individu kemudian akan memberi tafsiran terhadap rangsangan itu dengan penilaian positif yakni menyenangkan atau menarik maupun dinilai dengan negatif seperti munculnya rasa takut dan keinginan untuk menghindar yang akan ditampilkan melalui respon fisiologis dan motorik seperti mata memerah, jantung yang berdebar lebih cepat dan saat itu kita juga merasakan emosi .

Jika dilihat dari asal katanya, emosi berasal dari bahasa Perancis *emotion* yang juga berasal dari kata *emouvoir, excite*, yang berdasar bahasa Latin *emovere*. *E* diartikan sebagai keluar dan *movere* yang berarti bergerak. Oleh karena itu, berdasarkan etimologi kata emosi diartikan dengan bergerak keluar.

Berikut daftar emosi yang kita kenal:

#### DAFTAR EMOSI

Penerimaan	Rasa bersalah
Kasih sayang	Benci
Agresi	Berharap
Tak pasti	Horor

Terganggu	Kebencian
Tak peduli	Rindu
Cemas	Lapar
Bosan	Minat
Belas kasihan	Curiga
Bingung	Cinta
Tak setuju	Bangga
Ingin tahu	Cemburu
Depresi	Kasih
Tidak puas	Menyesal
Ragu	Malu
Riang	Sedih
Empati	Dendam
Iri	Menderita
Tersinggung	Simpati
Euphoria	Kesepian
Memaafkan	Histeria
Frustasi	Senang
Berterima kasih	Kejutan
Berduka	

Dalam menghadapi situasi, terkadang individu masih mampu dalam mengelola dan mengontrol dirinya sehingga mampu untuk tidak memunculkan emosi yang sedang dirasakan yang biasanya ditampilkan melalui perubahan pada tubuh manusia. Penyebab ini berhubungan dengan pendapat Ekman dan Friesen (Carlson, 1987) mengenai *display rules*. Mereka memaparkan bahwa terdapat tiga aturan yakni *masking*, *modulation*, serta *simulation*.

*Masking* merupakan kondisi atau kemampuan seseorang untuk menyembunyikan serta menutupi emosi yang sedang dirasakan. Mereka mampu untuk tidak mengeluarkan emosi melalui ekspresi tubuh. Sebagai contoh, atlet yang kalah dalam kompetisi merasa sangat sedih, namun rasa sedih tersebut mampu ditutupi sehingga tidak tertampil melalui gejala atau perubahan pada bagian tubuh tertentu.

Modulasi atau *modulation* didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengurangi emosi yang dirasakan. Individu tidak mampu meredam atau menutupi dengan tuntas emosi yang dirasakan melalui ekspresi kejasmanian. Sebagai contoh, seseorang menangis namun mampu mengelola ekspresi tangisanannya sehingga tidak mencuat dengan begitu besar. Sementara itu, pada simulasi (*simulation*), individu sedang tidak merasakan emosi tertentu, namun ia mampu seakan-akan sedang mengalami emos tertentu dan menunjukkannya melalui ekspresi kejasmanian. Adapun unsur budaya memberikan pengaruh terhadap *display rules*. Contohnya,



tidaklah baik untuk menangis dan meronta di depan publik walaupun individu kehilangan keluarga.

## 1. Teori Emosi

Terdapat dua pendekatan yang menjelaskan tentang emosi yakni pendapat nativistik yang melihat emosi sebagai bawaan dan pendapat empirik yang melihat emosi sebagai hasil belajar. Rene Descartes merupakan seorang tokoh yang melihat emosi berdasarkan paham nativistik. Descartes menjelaskan bahwa sejak lahir, individu memiliki enam bentuk emosi dasar yaitu kegembiraan, kekaguman, keinginan, cinta, sedih, dan benci. Selain itu, terdapat juga banyak ahli psikologi yang mengemukakan teori emosi dalam pandangan nativistik.

Berikut beberapa ahli dan kajian terhadap emosi:

<b>Nama Pakar</b>	<b>Emosi Dasar</b>	<b>Dasar Pengambilan Keputusan</b>
Arnold	Marah, enggan, berani, hasrat, outus asa, kecewa, berharap, benci, takut, sedih, dan cinta	Hubungan (interaksi) antara kecenderungan-kecenderungan
Ekman, Friesen, dan Ellsworth	Jijik, marah, takut, sedih, gembira, dan kejutan	Ekspresi wajah universal
Frijda	Bahagia, minat, hasrat, kaget, kejutan, dan duka	Bentuk kesiapan bertindak
Gray	Cemas, gusar, terror, dan gembira	Bakat
Izard	Jijik, marah, stress, tidak suka, minat, rasa bersalah, takut, malu, minat, kejutan, dan gembira	Bakat
James	Duka, gusar, cinta, dan takut	Keterlibatan tubuh
McDougall	Gembira, marah, jijik, tidak berdaya, takut, kagum, perasaan lembut	Hubungan dengan naluri
Mowrer	Sakit, senang	Keadaan emosi yang tidak dipelajari
Oatley dan Johnson-Laird	Jijik, cemas, marah, sedih, dan bahagia	Tidak memerlukan tujuan tertentu
Panksepp	Takut, gusar, oanic, dan berharap	Bakat
Plutchik	Marah, jijik, antisipasi, pasrah, takut, gembira, sedih, kejutan	Hubungan dengan proses adaptasi biologis
Tomkins	Jijik, marah, tertarik, stress, gembira, takut, tidak suka, malu, dan kejutan	Besarnya rangsangan syaraf
Watson	Gusar, takut, cinta	Bakat

Weiner dan Graham	Bahagia, sedih	Atribusi mandiri
-------------------	----------------	------------------

Teori nativistik dilandasi pada argumen bahwa ekspresi emosi yang dimiliki antara manusia dengan hewan adalah sama. Begitu juga ekspresi yang dimiliki oleh anak kecil dengan orang dewasa adalah juga sama atau dikenal dengan prinsip universal. Sementara itu, golongan empiris menghubungkan jiwa yang berpusat di otak (amigdala sebagai pusat emosi) dengan rangsangan yang berasal dari luar lingkungan melalui jaringan saraf manusia. Hubungan ini mulai dari tepi (indra) diteruskan ke pusat (otak), lalu terjadi pengolahan di pusat (otak) serta dikembalikan pada tepi (motorik atau kelenjar) dan ditampilkan dalam bentuk reaksi tubuh.

Terdapat tiga teori empiris tentang emosi. William James dan Carl Lange memaparkan tentang teori somatik. Namun, teori ini dikritik oleh Cannon Bard, serta kemudian muncul teori kognitif. Menurut teori James-Lange, emosi merupakan reaksi yang kita rasakan terhadap perubahan dalam sistem fisiologi tubuh (Garret, 2005). Saat melihat seekor beruang, kita tidaklah merasa takut lebih dulu, namun jantung kita yang akan mulai berdebar sehingga memicu adrenalin. Perubahan dalam tubuh inilah yang dipersepsikan oleh individu sehingga individu menjadi merasa takut (menjerit).

Walter Canon dan Philip Bard menyatakan pendapat yang berbeda. Hal ini berhasil dibuktikan oleh mereka melalui penelitian dengan hewan. Berdasarkan penelitian tersebut reaksi motorik muncul setelah rasa takut. Hal ini berarti orang menjerit dan lari karena merasa takut dan bukanlah ia merasa takut setelah menjerit lebih dahulu.

Teori Canon-Bard masih dinilai belum baik di mana penganut psikologi kognitif menemukan bahwa orang akan menampilkan reaksi yang berbeda-beda dalam menghadapi suatu rangsangan. Sebagai contoh seorang wanita yang tidak pernah berjumpa dengan beruang sebelumnya biasanya akan menjerit ketakutan saat melihat beruang muncul dihadapannya. Namun, reaksi ini akan berbeda pada seorang pelatih beruang yang memang terbiasa berinteraksi dengan beruang. Dalam hal ini, ia akan bereaksi dengan tenang dan tidak muncul rasa takut. Oleh karena itu, dapat kita lihat bahwa terdapat faktor interpretasi dalam menghadapi suatu rangsangan yang akan memunculkan suatu emosi atau tidak. Psikologi kognitif melihat bahwa emosi tergantung pada pengalaman manusia ataupun pada hal-hal yang telah dipelajari oleh manusia.

Individu yang mengalami emosi yang kuat, biasanya akan merasakan perubahan pada tubuh, yakni:

1. Reaksi elektrik pada ada kulit akan meningkat jika individu terpesona
2. Peredaran darah akan menjadi lebih cepat saat sedang marah
3. Denyut jantung semakin cepat saat terkejut
4. Pernafasan akan menjadi lebih panjang saat individu merasa kecewa
5. Pupil mata akan membesar saat merasa marah
6. Liur akan mengering saat merasa takut atau tegang
7. Bulu roma akan berdiri saat individu merasa takut
8. Pencernaan bermasalah saat tegang

9. Otot akan menegang saat individu merasa takut
10. Komposisi darah juga akan berubah dalam menghadapi keadaan emosional

Perubahan-perubahan fisiologis inilah yang menyebabkan munculnya mesin pencatat kebohongan karena saat individu mengalami emosi akan terjadi perubahan pada tubuhnya.

Penelitian juga menemukan bahwa emosi juga dipengaruhi oleh faktor budaya. Sebagai contoh, pria di Prancis lebih mudah menampilkan perilaku menangis sesuai budaya mereka yang tidak melarang bagi laki-laki untuk menangis. Namun, hal sebaliknya terjadi di Amerika di mana laki-laki Amerika lebih sulit menangis karena adanya budaya “macho” bagi laki-laki Amerika. Budaya akan memberikan efek yang besar terhadap perkembangan emosi dari anggota budaya tersebut. Manusia belajar cara cara untuk menyampaikan dan mengekspresikan emosi melalui budaya yang ia anut.

## 2. Kecerdasan Emosi

Seorang tokoh yang bernama Daniel Goleman memaparkan suatu teori dalam bukunya yang berjudul *The Emotional Intelligence*. Teori yang dikeluarkan oleh Goleman dikenal dengan teori “kecerdasan emosi”.

Goleman memaparkan tiga hal penting terkait emosi, yakni:

1. Emosi bukanlah bakat sehingga emosi bersifat dapat dibentuk, dilatih, dipertahankan, serta yang kurang baik dapat dikurangi ataupun dihilangkan
2. Seperti halnya inteligensi maka emosi juga dapat diukur dimana hasil pengukuran emosi dikenal dengan istilah EQ (*Emotional Quotient*). Ini menyebabkan individu dapat memantau kecerdasan emosi yang dimiliki
3. EQ (*Emotional Quotient*) mempunyai fungsi yang lebih berperan daripada IQ (*Intelligence Quotient*). Pandangan ini sudah banyak terbukti dimana banyak individu memiliki IQ yang tinggi namun menghadapi kegagalan dalam hidup dan berinteraksi sosial. Goleman menyatakan bahwa IQ hanya memberikan sumbangan sekitar 20-30%, dan sisanya ditentukan oleh faktor EQ.

Seorang individu yang memiliki EQ yang baik, dikarakteristikan dengan kriteria berikut ini, yaitu:

1. dapat mengenali dan memahami emosi yang dirasakan
2. dapat mengendalikan emosi berdasarkan kondisi dan situasi
3. dapat memanfaatkan emosinya untuk meningkatkan motivasi diri
4. dapat mengenali emosi orang lain
5. serta dapat menjalin hubungan yang positif dengan orang di sekitarnya

## E. Motif

Motif atau sering kita dengar dengan kata *motive*, dimana kata ini berasal dari kata *movere* yang artinya sesuatu yang bergerak. Istilah motif kuat hubungannya dengan gerakan yang ditampilkan manusia. Dalam psikologi motif diartikan juga dengan rangsangan, pendorong, dan pembangkit tenaga hingga terjadi suatu perilaku manusia. Selain motif dikenal juga istilah motivasi. Motivasi adalah istilah yang lebih sering dan lebih umum didengar. Motivasi merujuk pada keseluruhan dari suatu proses gerakan, situasi yang mendorong, dorongan yang memunculkan perilaku karena situasi tersebut, serta tujuan dari tindakan yang

dilakukan. Sebagai contoh seorang pelari pemula akan mengikuti perlombaan pertamanya. Dia merasa sangat termotivasi untuk mengikuti perlombaan sehingga ia berlatih dengan rajin dan juga menjaga pola hidup dan makan yang sehat untuk menjaga staminitas tubuh dalam berlomba. Adapun motif yang dimiliki pelari tersebut yakni ingin menjadi pelari profesional yang sukses .

Terdapat beberapa pandangan mengenai motif salah satunya menyatakan bahwa motif adalah energi yang ada pada diri manusia. Sigmund Freud merupakan salah satu tokoh yang berpendapat seperti itu. Freud menyatakan bahwa suatu perilaku didorong oleh energi dasar yang dikenal dengan insting atau naluri. Freud membagi insting dalam dua kelompok yaitu:

1. insting untuk hidup atau insting seksual, dikenal juga dengan libido. Insting ini merupakan dorongan yang dimiliki makhluk hidup untuk mempertahankan kehidupan dan keturunannya
2. insting yang kedua disebut dengan insting kematian yakni dorongan untuk menampilkan perilaku agresif atau menampilkan tindakan yang mungkin dapat mengarahkan kepada kematian (Lear, 2005).

Di lain sisi, pendapat yang lainnya memaparkan bahwa motivasi memiliki fungsi sebagai perantara bagi makhluk hidup atau organisme agar mereka dapat beradaptasi dengan lingkungan. Pada dasarnya perilaku akan dimulai karena terjadi kondisi ketidakseimbangan dalam diri manusia seperti merasakan kepanasan. Adanya ketidakseimbangan ini tentunya akan menimbulkan ketidaktenangan bagi individu tersebut sehingga akan muncul kebutuhan untuk menghilangkan ketidakseimbangan yang dirasakan. Adapun cara yang dapat dilakukan misalnya dengan berteduh di tempat yang lebih dingin atau mencari dan menghidupkan kipas angin.

Dorongan atau motif untuk berperilaku akan muncul sebagai suatu kebutuhan makhluk hidup untuk memperoleh keseimbangan dalam hidupnya. Setelah suatu tindakan diperbuat maka akan dirasakan keadaan seimbang yang akan menimbulkan perasaan senang gembira, puas, aman, dan lainnya. Kecenderungan makhluk hidup untuk meraih dan memilih keadaan seimbang dibanding ketidakseimbangan dikenal dengan prinsip homeostasis. Namun, perlu disadari bahwa suatu kondisi seimbang tidaklah akan berlangsung selama-lamanya karena akan muncul ketidakseimbangan yang baru setelah beberapa saat. Kondisi ini menyebabkan kita perlu mengulangi proses motivasi kembali. Dengan demikian, proses motivasi adalah suatu lingkaran tidak putus yang dikenal dengan lingkaran motivasi.



Lingkaran motivasi pada diri manusia merupakan hubungan yang sifatnya dinamis. Hal ini dikarenakan keseimbangan yang telah diraih akan menimbulkan ketidakseimbangan yang baru yang tingkatannya dapat lebih tinggi. Sebagai contoh, anak perempuan yang telah menyelesaikan pendidikan sekolah dasar akan merasakan keseimbangan setelah ia belajar dan dinyatakan lulus. Namun, setelah mengikuti pendidikan di SMP, anak tersebut akan merasakan ketidakseimbangan dimana muncul keinginan dan ketidakseimbangan baru yakni ingin menyelesaikan pendidikan di tingkat SMP dan mendapatkan ijazah SMP. Kondisi yang sama akan terjadi kembali di mana anak tersebut ingin melanjutkan pendidikan di jenjang SMA, universitas, dan selanjutnya.

Motif merupakan instansi terakhir untuk munculnya suatu perilaku. Walaupun terdapat kebutuhan, namun jika kebutuhan ini tidak mampu menimbulkan motif maka tentunya tidak akan terjadi suatu perilaku. Motif tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor dalam diri, seperti biologis, namun ditentukan juga oleh faktor kebudayaan dan sosial. Sebagai contoh seorang anak yang merasa lapar ketika mengikuti pelajaran tidak akan memilih untuk makan di dalam kelas karena hal ini tidak sesuai dengan etika dan peraturan yang ada di kelas. siswa tersebut memilih untuk menahan rasa lapar dan memenuhi kebutuhannya ketika situasi sudah memungkinkan.

## 1. Jenis Motif

Motif dapat digolongkan dalam beberapa kelompok. Pembagian ini dilakukan dengan tujuan mempermudah mempelajari motif yang ada. Salah satu pengelompokan dibuat berdasarkan kebutuhan utama (primer) dan kebutuhan yang bersifat sekunder. Adapun yang termasuk ke dalam kebutuhan pokok yakni kebutuhan jasmani, seperti kebutuhan untuk makan dan minum, beristirahat, seks, kenyamanan cuaca, dan sebagainya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebutuhan primer merupakan kebutuhan yang telah ada sejak kita lahir tanpa perlu dipelajari. Sementara itu, kebutuhan sekunder merupakan kebutuhan terhadap keamanan, kasih sayang, harga diri, dan lainnya. Kebutuhan ini berkembang dari proses belajar dan pengalaman hidup.

A.H. Maslow adalah salah seorang ahli yang mengemukakan mengenai teori motivasi. Ia mengelompokkan motivasi dalam kelompok yang berdasarkan akan hirarki atau jenjang tertentu. Hal ini berarti bahwa motivasi akan kebutuhan yang berada di posisi bawah atau lebih rendah adalah motivasi yang menjadi prioritas pertama dan perlu untuk segera dipenuhi karena sifatnya yang mendesak. Ketika individu telah mampu memenuhi kebutuhan pada tingkatan yang lebih rendah maka akan muncul kebutuhan untuk memenuhi kebutuhan pada tingkatan yang lebih tinggi. Pengelompokan tersebut, dapat digambarkan dalam hirarki motif yakni:



Berikut adalah pemaparan dari gambar di atas :

- A. Kebutuhan pada tingkat pertama yang paling mendesak adalah kebutuhan yang bersifat biologis serta fisiologis (*biological need*), seperti kebutuhan akan makanan, minuman, udara, air, dan sebagainya
- B. Kebutuhan yang menempati posisi kedua yakni kebutuhan akan rasa aman dalam kehidupan sehari-hari (*safety need*)
- C. Kebutuhan pada tempat ketiga yakni kebutuhan akan cinta dan kasih sayang serta kebutuhan untuk dimiliki dan memiliki (*need for socialization*)
- D. Kebutuhan pada posisi keempat yakni kebutuhan akan penghargaan (*self esteem*)
- E. Kebutuhan yang menempati posisi yang paling atas disebut dengan kebutuhan akan aktualisasi diri dimana individu memiliki kebutuhan untuk bebas berperilaku tanpa adanya rintangan dari luar agar individu mampu menjadi dirinya sendiri sesuai dengan citra yang diinginkan (*self actualization*)

Penjelasan dari teori Maslow dalam kehidupan yakni seorang lulusan baru dari universitas (*freshgraduate*) melamar pekerjaan. Ia harus mencari pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan fisik dan hidup sehari-hari. Ia memutuskan menerima pekerjaan yang tidak sesuai keahliannya untuk memenuhi kebutuhan hidup. Gaji yang ia peroleh digunakan untuk makan, minum, dan mempertahankan hidup (kebutuhan biologis). Ia terus bekerja dan setelah beberapa lama ia mengajukan usulan agar dijadikan pegawai tetap yang memiliki hak pensiun dan asuransi (*safety need*). Selain itu, ia juga bergabung dan membangun interaksi yang baik dengan komunitas organisasi. Ia merasakan sudah menjadi komunitas di perusahaan tersebut (*socialization*). Ia juga menghargai dan ingin dihargai oleh rekan kerja dan pimpinan perusahaan (*self esteem*), kemudian ia juga berusaha untuk mengejar mimpi dan ambisinya untuk bekerja dan memiliki posisi yang sesuai dengan minat dan keahlian yang ia miliki. (*self actualization*)

Pengelompokan motif lainnya dilakukan oleh David McClelland, dimana ia mengelompokkan kebutuhan atas:

1. Kebutuhan untuk dapat berkuasa
2. Kebutuhan untuk mampu berprestasi
3. Kebutuhan untuk mencari, berinteraksi, dan saling berbagi dengan orang lain

Menurutnya, dorongan untuk berprestasi memiliki peranan yang penting bagi individu. Dorongan ini mendorong individu untuk menemukan cara untuk meraih kesuksesan.

Jenis motif lainnya juga dipaparkan oleh Murray (Crider, dkk., 1983). Teori ini juga dikenal dengan teori kebutuhan. Murray mengidentifikasi terdapat dua puluh kebutuhan atau motif pada manusia yakni:

1. *Abasement* atau merendah yakni bersedia menerima celaan dari orang lain ataupun bersedia untuk mendapatkan hukuman ketika berperilaku salah
2. *Achievement* atau beprestasi yakni kebutuhan yang berhubungan dengan keinginan untuk mendapatkan prestasi yang baik, mampu menyelesaikan persoalan dengan baik, menyelesaikan tugas dengan cepat dan tepat
3. *Affiliation* atau afiliasi yakni kebutuhan untuk membentuk dan menjalin hubungan pertemanan dengan orang lain
4. *Agression* atau agresi yakni kebutuhan akan sikap atau perilaku yang berkaitan dengan agresivitas, seperti menyakiti orang lain, bertengkar, ataupun menyerang individu lainnya

5. *Autonomy* atau otonomi yakni motif yang berhubungan akan kebutuhan untuk mendapatkan kebebasan, bebas dalam berperilaku atau menyampaikan pendapat, tidak tergantung kepada orang lain, serta mampu mandiri
6. *Counteraction* yakni motif yang berhubungan dengan usaha individu untuk menghadapi kegagalan atau mengambil suatu tindakan sebagai counter akan kegagalan yang dihadapi
7. *Defendance* atau pertahanan yakni kebutuhan untuk mempertahankan diri sendiri
8. *Deference* atau hormat yakni kebutuhan yang berkaitan akan rasa hormat, berperilaku sesuai dengan harapan orang lain
9. *Dominance* atau dominasi yakni kebutuhan akan kemampuan untuk menguasai individu lainnya, keinginan untuk menjadi pemimpin, menyangkal pendapat dari orang lain, dan mendominasi.
10. *Exhibition* atau ekshibisi yakni motif yang berhubungan dengan menampilkan atau menonjolkan diri di depan orang lain untuk menjadi pusat perhatian
11. *Harm avoidance* yakni penolakan akan kerusakan yakni kebutuhan untuk memberikan penolakan pada suatu hal yang dapat merugikan, berbahaya atau menyakiti diri, menghindari rasa sakit, menghindari situasi yang membahayakan.
12. *Infavoidance* yakni kebutuhan yang berhubungan dengan upaya untuk menghindari keadaan yang menimbulkan rasa malu, atau menghindari kondisi yang dapat mengarahkan kepada kegagalan
13. *Nurturance* atau memberi bantuan yakni kebutuhan yang berhubungan dengan memberikan pertolongan atau bantuan kepada orang lain, memperlakukan orang lain dengan sebaik mungkin, serta memberikan rasa kasih sayang kepada orang lain.
14. *Order* atau teratur yakni kebutuhan akan kerapian, ketelitian, dan keteraturan dalam beragam hal
15. *Play* atau bermain yakni kebutuhan yang berhubungan dengan bermain, merasakan kesenangan, beristirahat, humor, ataupun menghindari situasi yang menegangkan
16. *Rejection* atau penolakan, yakni kebutuhan untuk menolak pilihan atau keputusan orang lain
17. *Sentience* yakni kebutuhan dalam mencari kesenangan melalui penggunaan panca indra
18. *Sex* atau seks yakni motif yang berhubungan dengan kegiatan seksual
19. *Succorance* atau pertolongan yakni kebutuhan untuk mendapatkan pertolongan, bantuan, atau simpati dari orang lain serta kebutuhan untuk bergantung kepada orang lain
20. *Understanding* atau pemahaman yakni kebutuhan untuk menganalisa pengalaman, memilih alternative pilihan, mensintesa ide-ide, serta mendapatkan pola hubungan antar hal atau konsep.

## 2. Insentif

Insentif merupakan konsep yang memiliki hubungan erat dengan motif. Insentif merupakan situasi ataupun kondisi yang berasal dari luar individu yang bersifat meningkatkan atau sebaliknya menghambat suatu motif tertentu. Insentif menjadi hal yang penting, terutama pada dunia pendidikan serta usaha. Insentif

adalah kondisi yang berada di luar diri manusia sehingga insentif dapat dengan mudah dikelola (misalnya akan diadakan atau malah dihilangkan) oleh pihak tertentu (seperti guru, penidai, pengusaha, pemerintah, dan sebagainya) dengan tujuan agar dapat merangsang atau menghalangi timbulnya suatu motif tertentu pada diri individu. Sebagai contoh, dosen akan memberikan nilai A bagi mahasiswa yang berhasil mendapatkan hasil yang baik serta mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Seorang pemimpin akan memberikan hadiah kepada pegawai yang berprestasi.

Dilihat dari fungsinya, maka insentif dikelompokkan menjadi dua jenis sebagai berikut:

1. Insentif yang bersifat dapat meningkatkan motif yang dikenal dengan insentif positif. Sebagai contoh, piala Uber menjadi insentif positif untuk para atlet bulutangkis sehingga atlet berusaha untuk berlomba dan menampilkan performa yang paling baik
2. Insentif yang dapat menghambat motif yang dikenal dengan insentif negatif. Sebagai contoh yakni hukuman yang diberikan oleh pihak sekolah kepada siswa yang bolos akan menghambat keinginan siswa untuk kembali bolos dari sekolah

Insentif harus diberikan dengan efektif. Untuk itu, maka sebelum memberikan insentif perlu untuk mengenal dan mengetahui kepribadian serta motif dari orang yang akan mendapatkan insentif tersebut. Sebagai contoh, seorang ayah menjanjikan hadiah sepeda agar anaknya giat dalam belajar matematika. Namun, anak tersebut tidak memiliki minat serta kurang mampu dalam pelajaran matematika. Sepeda yang dijanjikan ayahnya tidak akan dapat membangkitkan motivasi dari anak karena anak memang tidak memiliki ketertarikan pada matematika. Contoh lainnya yakni seorang pelaku bom bunuh diri dengan ideology yang tinggi tidak akan mengurungkan motifnya untuk melakukan peledakan walaupun telah diancam dengan hukuman yang sangat berat.

## **F. Frustrasi**

Frustrasi merupakan suatu kondisi emosi yang terjadi karena tidak tercapainya kepuasan atau terhalangnya suatu tujuan karena terdapat halangan untuk meraih kepuasan maupun tujuan. Sebagai contoh, seorang ayah ingin membelikan sepatu baru untuk anaknya sebagai hadiah, namun sepatu yang diinginkan oleh anaknya sudah tidak tersedia karena telah dibeli oleh orang lain. Kondisi ini menyebabkan frustrasi karena sang ayah merasa gagal untuk membelikan sepatu yang diinginkan oleh anaknya.

Istilah frustrasi mungkin sudah banyak dikenal. Namun, dalam psikologi juga dikenal istilah lain yang disebut deprivasi relatif. T.R Gurr merupakan sosok yang mengenalkan istilah ini. Menurutnya, frustrasi tidak selalu akan menimbulkan reaksi atau perilaku yang serius, misalnya walaupun masyarakat yang berasal dari tingkat ekonomi rendah menghadapi frustrasi kronis yang dirasakan selama bertahun-tahun, namun hal ini tidak menimbulkan gejala atau gerakan yang serius di masyarakat. Akan tetapi, saat pemerintah melakukan penggusuran sehingga mereka merasa hilang harapan maka timbul unjuk rasa dan perilaku agresif. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa deprivasi relatif merupakan jenis frustrasi yang diikuti dengan adanya kesenjangan yang begitu besar antara realita dan harapan hingga pada suatu saat akan memunculkan perasaan putus asa dan rasa kecewa yang sangat dalam sehingga muncul rasa kemarahan dengan tingkat yang tinggi. Selain itu, pada



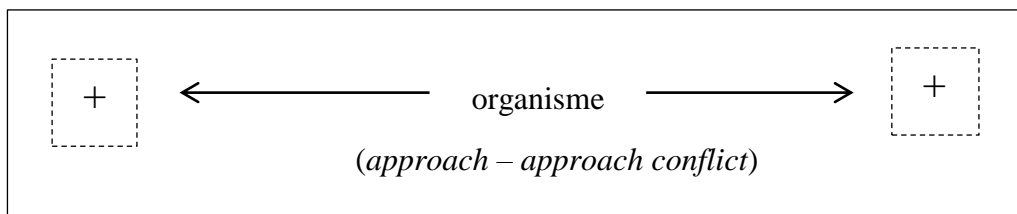
deprivasi relatif maka faktor subjektif terasa sangat dominan dibandingkan jenis frustrasi lainnya (Sarlito,2017).

Terdapat beberapa hal yang menjadi sumber frustrasi dimana sumber prestasi tersebut akan memunculkan beragam jenis frustrasi yang dikelompokkan sebagai berikut:

1. Frustrasi lingkungan yakni frustrasi yang terjadi dikarenakan adanya hambatan yang ditemui pada lingkungan. Sebagai contoh, siswa sekolah yang ingin pulang ke rumah tidak bisa segera pulang dikarenakan turun hujan yang lebat
2. Frustrasi pribadi yakni merupakan jenis frustrasi yang muncul karena ketidakmampuan individu untuk meraih tujuan yang ingin ia capai. Frustrasi ini dapat terjadi karena terdapat perbedaan antara tingkatan kehendak dengan tingkat kemampuan yang dimiliki. Sebagai contoh, seorang wanita sangat ingin memenangkan perlombaan lukisan yang diadakan oleh sekolah namun kemampuan melukisnya belum terlalu baik dimana ia baru saja belajar melukis
3. Frustrasi konflik yakni frustrasi yang terjadi karena adanya konflik dari beragam motif yang ada pada diri manusia. Motif yang ada saling bertentangan sehingga memenuhi motif yang satu akan menyebabkan frustrasi karena tidak terpenuhinya motif yang lain. Frustrasi konflik umumnya muncul disebabkan karena tiga bentuk konflik yang berbeda, yakni:

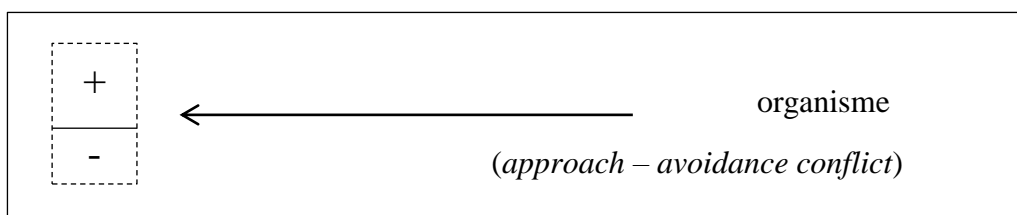
a. Konflik mendekat - mendekat

Pada konflik ini individu menghadapi dua atau lebih tujuan yang keduanya sama-sama memiliki nilai yang positif. Namun, ia harus menetapkan satu pilihan. Sebagai contoh, seorang wanita ingin membeli baju atau tas baru yang keduanya sangat diinginkan oleh wanita tersebut. Namun, ia harus memilih salah satu dikarenakan dana yang terbatas



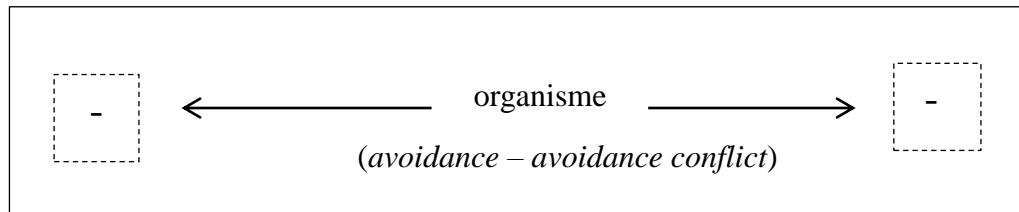
b. Konflik mendekat - menjauh

Konflik ini terjadi pada saat suatu tujuan memiliki nilai positif dan juga negatif secara sekaligus. Sebagai contoh, seorang siswa SMA yang baru lulus sangat ingin melanjutkan pendidikannya di luar kota untuk mendapatkan fasilitas pendidikan yang lebih baik. Namun, ia merasa sedih jika harus hidup terpisah dari keluarganya sehingga siswa tersebut merasa ragu untuk memilih melanjutkan kuliah di luar kota atau tidak. Dapat dilihat bahwa terdapat dua tujuan yang memiliki nilai positif dan juga nilai negatif.



c. Konflik menjauh - menjauh

Konflik ini biasanya dihadapi saat individu memiliki dua pilihan dan di mana keduanya bernilai negatif sehingga keduanya harus dihindari. Sebagai contoh seorang murid tidak mau mau pergi ke sekolah karena belum menyelesaikan tugas sehingga ia khawatir guru akan memarahinya. Akan tetapi, ia juga tidak bersedia berada di rumah karena orang tuanya tentu akan memarahinya karena tidak pergi ke sekolah.



Setiap individu akan memberikan reaksi yang berbeda-beda dalam menanggapi frustrasi yang mereka rasakan. Munculnya perbedaan reaksi ini juga disebabkan karena terdapat perbedaan fisik dan psikologis dan juga perbedaan nilai budaya sosial yang dianut oleh masing-masing individu. Secara umum, individu akan menghadapi keadaan frustrasi dengan cara berikut ini, yaitu:

1. Bertindak eksplosif

Dalam hal ini individu menghadapi frustrasi dengan mengeluarkan semua energi dalam diri dengan cara menampilkan perbuatan dan perkataan yang sifatnya eksplosif. Setelah energi ini dikeluarkan dalam bentuk perilaku maka individu akan merasakan hilang dan berkurang ketegangan yang tadinya dirasakan.

2. Melakukan kompensasi

Pada cara ini, individu akan mencoba menutupi kekurangan ataupun kegagalan melalui cara-cara yang dinilai cukup baik. Kekuatan dan motif pertama akan ditujukan untuk menguatkan motif yang kedua agar tujuan yang lain dapat diraih. Dengan melakukan kompensasi atau pengganti terhadap rasa frustrasi yang dirasakan sebelumnya maka individu akan merasakan tercapainya kepuasan yang lebih besar. Misalnya seorang anak yang tidak mampu memiliki nilai akademik yang memuaskan dapat mengganti rasa ketidakpuasannya dengan cara berprestasi di bidang ekstrakurikuler, seperti berprestasi dalam bidang kesenian.

3. Dengan melakukan introversi

Cara introversi dilakukan oleh individu yang gagal dalam meraih tujuan hidup pada dunia realitas namun ia menghadapi kegagalan tersebut dengan cara menjauh dan menarik diri ataupun masuk ke dalam dunia fantasi. Dalam fantasinya, ia akan membayangkan kondisi bahwa ia dapat meraih tujuan yang ia inginkan. Hal inilah yang dikenal dengan introversi. Melamun adalah salah satu dari cara introversi yang banyak dilakukan oleh individu. Hasil dari lamunan terkadang dapat berlanjut menjadi suatu kegiatan kreatif, misalnya menghasilkan suatu puisi atau karya yang indah. Namun, perlu diperhatikan bahwa introversi juga dapat memunculkan delusi atau waham yang kita kenal dengan halusinasi. Sebagai contoh, seorang wanita yang telah lama mengabdikan dan berkontribusi pada suatu organisasi agama,

namun kontribusinya diabaikan oleh pihak yang lain. Dalam menghadapi rasa frustasinya, ia bermimpi seperti mendengar suara malaikat (halusinasi). Setelah bangun dari mimpinya, ia mengatakan bahwa ia adalah utusan baru yang diutus untuk menyebarkan agama baru.

#### 4. Sublimasi

Dengan melakukan sublimasi, individu akan mengalihkan tujuan yang tidak dapat dicapai pada alternatif - alternatif lain yang sifatnya mirip dengan tujuan yang awalnya ingin dicapai. Selain itu, alternatif tujuan yang ingin dicapai biasanya memiliki nilai etika dan nilai sosial yang lebih baik. Sebagai contoh seorang wanita memiliki masalah dalam kandungannya sehingga ia tidak bisa mengandung maka rasa cintanya kepada anak akan dialihkan dengan mengurus dan menjadi donatur pada sebuah panti asuhan. Seorang pria yang ingin menjadi atlet lari namun tidak memungkinkan karena keadaan fisik yang tidak kuat memilih menjadi donator bagi para atlet yang mungkin berasal dari keluarga dengan keadaan ekonomi yang kurang baik.

#### 5. Reaksi psikopatis

Untuk mencapai suatu tujuan, biasanya individu mungkin menghadapi rintangan yang bersifat fisik atau material (seperti dana yang tidak memadai), Namun rintangan juga dapat berupa larangan karena tidak sesuai dengan nilai budaya, sopan santun, serta lainnya. Beberapa individu terkadang kurang bersedia untuk memperhatikan sehingga mereka tidak akan menghiraukan norma sosial yang dianut. Prioritas yang paling penting untuk mereka ialah meraih tujuan. Oleh karena itu, mereka tidak akan segan untuk melakukan pelanggaran terhadap aturan yang telah ditetapkan. Kondisi ini menyebabkan mereka tidak dapat diterima oleh masyarakat serta sering mengalami bentrokan dengan masyarakat lainnya karena melanggar tata tertib dan nilai moral. Kelompok individu yang cenderung menghadapi frustrasi dengan melakukan pelanggaran ini dikenal sebagai individu yang bereaksi dengan cara menampilkan reaksi psikopatis. Sebagai contoh, individu yang mungkin ingin segera tiba di rumah akan mencapai tujuannya dengan cara mengebut di jalan ataupun mengambil jalan orang lain meskipun tindakan ini melanggar tata tertib dalam berkendara di jalan raya. Pengendara mobil yang dengan sembarangan memarkirkan mobil di tempat yang disediakan bagi pejalan kaki.

#### F. Simbolisasi

Individu yang tidak mampu menyelesaikan rintangan dapat saja berperilaku seolah-olah ia telah mampu meraih tujuannya. Hal inilah yang dimaksud dengan simbolisasi. Sebagai contoh, seorang pria yang sedang mencoba menghentikan perilaku merokoknya akan mengganti perilaku merokok dengan cara menggigit korek api. Adapun contoh lainnya yaitu, seorang anak yang tidak lagi diizinkan minum dengan sedotan bayi akan menghisap atau menggigit ibu jari sebagai pengganti atau simbol dari perilaku sebelumnya. Hal ini merupakan contoh dari simbolisasi, sementara itu benda atau alat yang dijadikan pengganti disebut dengan substitusi.

Individu akan menilai dan menghayati frustrasi yang mereka rasakan dengan cara yang berbeda-beda. Ketegangan dan ketidakpuasan yang dirasakan akan berbeda tergantung pada derajat toleransi yang dimiliki oleh individu. Toleransi terhadap frustrasi dapat didefinisikan sebagai kemampuan dalam menghadapi

ketegangan yang muncul karena adanya penundaan dalam mencapai motif ataupun kemampuan individu untuk menghadapi konflik dengan tidak menggunakan perilaku serta cara yang tidak adaptif.

Individu yang memiliki toleransi yang tinggi dalam menghadapi frustrasi dikarakteristikan dengan individu yang sabar dapat berpikir panjang, tabah, dapat mengelola rasa kekecewaan ataupun kegagalan, serta lainnya. Di lain sisi, individu yang kurang toleran biasanya akan mudah merasa putus asa serta kecewa

## **G. Inteligensi**

Topik mengenai inteligensi biasanya dihubungkan dengan kompetensi untuk memecahkan masalah, kompetensi untuk mempelajari suatu hal, maupun kompetensi dalam berpikir secara abstrak. Intelegensi berasal dari bahasa latin yakni *intelligere* yang artinya menghubungkan, menyatukan, atau mengorganisasikan satu hal dengan hal lainnya. Aspek inteligensi juga akan menjadi salah satu faktor penentu terhadap kecepatan seseorang dalam menyelesaikan masalah. Hal ini terlihat dari beberapa individu dapat menyelesaikan masalah dengan lebih cepat dibandingkan orang lainnya.

Terdapat banyak ahli psikologi yang mencoba mendefinisikan inteligensi. Akan tetapi, pengertian yang diberikan oleh para ahli tersebut saling berbeda. Dalam kamus pedagogik (1953) yang mengutip pendapat Stern, istilah inteligensi diartikan sebagai daya untuk mampu menyesuaikan atau beradaptasi dengan situasi baru dengan menggunakan alat berpikir untuk mencapai suatu tujuan. Stern memfokuskan persoalan inteligensi kepada kemampuan individu untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri pada masalah yang sedang dihadapi. Individu yang memiliki kemampuan inteligen yang lebih baik akan lebih cepat ketika menyelesaikan persoalan baru jika dibandingkan dengan individu dengan kemampuan inteligensi yang kurang. Hal ini ini disebabkan karena mereka lebih cepat dan lebih mampu dalam melakukan penyesuaian terhadap persoalan ataupun keadaan yang baru tersebut.

Thorndike dalam Skinner (1959) mendefinisikan inteligensi sebagai kemampuan individu untuk memberikan respon yang tepat terhadap suatu stimulus. Untuk dapat memberikan respon yang tepat maka individu harus mempunyai dan mengenal banyak hubungan stimulus-respon di mana hal ini didapat melalui pengalaman ataupun pembelajaran dari hasil respon yang pernah dilakukan individu ketika menghadapi suatu stimulus.

Definisi lainnya diberikan oleh Terman. Ia melihat inteligensi sebagai kemampuan dalam berpikir abstrak (Harriman, 1958). Menurut Terman terdapat dua kemampuan yakni kemampuan yang berhubungan dengan hal yang konkrit dan kemampuan yang berhubungan dengan hal abstrak. Individu dinilai memiliki kemampuan inteligensi yang baik jika mampu berpikir secara abstrak dengan baik, begitu juga sebaliknya. Sementara itu, Freeman (1959) mengartikan inteligensi sebagai kapasitas untuk mengintegrasikan beragam pengalaman; kapasitas untuk belajar; kapasitas untuk melaksanakan tugas; serta kapasitas untuk berpikir secara abstrak.

Berdasarkan pengertian-pengertian yang telah disampaikan tersebut terlihat bahwa terdapat beragam definisi mengenai inteligensi. Morgan, King, dan Robinson

(1984) menjelaskan bahwa terdapat dua pendekatan dalam mendefinisikan inteligensi yakni:

1. pendekatan yang memfokuskan pada faktor atau aspek yang membentuk inteligensi, di mana pendekatan ini disebut sebagai teori faktor
2. pendekatan yang memfokuskan pada sifat dari proses intelektual yang dikenal sebagai teori orientasi proses.

### 1. Teori Faktor

Menurut teori faktor dalam inteligensi terdapat faktor - faktor pembentuk inteligensi. Hal inilah yang menjadi makna dari teori faktor. Akan tetapi, belum ada ada suatu pendapat yang sama mengenai faktor pembentuk dari inteligensi. Thorndike mengemukakan teori multifaktor. Teori ini menyatakan bahwa inteligensi disusun oleh beberapa faktor di mana faktor tersebut terdiri atas elemen. Selain itu, tiap elemen disusun atas atom-atom di mana setiap atom berupa interaksi stimulus dengan respon. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa aktivitas yang berkaitan dengan inteligensi adalah kumpulan dari atom-atom aktivitas yang saling berkombinasi antara yang satu dengan lainnya.

Spearmen menyatakan bahwa intelegensi terdiri dari dua Faktor pembentuk yakni:

1. *general ability* atau disebut dengan general faktor (faktor G)
2. *special ability* atau disebut dengan spesial faktor (faktor S)

Atas pendapat ini maka teori Spearmen disebut juga dengan teori dwi faktor. Faktor umum atau general faktor dimiliki oleh setiap individu, namun faktor umum ini akan berbeda antara individu yang satu dengan lainnya. Sementara itu, faktor khusus atau special faktor adalah faktor yang sifatnya khusus tentang bidang-bidang yang tertentu. Terdapat banyak sekali faktor S, seperti S1, S2, S3, dan sebagainya. Jika seorang individu memiliki suatu faktor S yang dominan pada bidang tertentu maka individu tersebut akan memiliki dan menampilkan keterampilan yang baik pada bidang tersebut.

Spearmen menjabarkan bahwa setiap performa memiliki faktor G dan faktor S, yang dapat dirumuskan dengan  $P = G + S$ . Faktor S merupakan faktor yang sifatnya khusus sehingga jika individu memiliki dan menghadapi masalah yang beragam maka faktor S juga akan beragam. Sebagai contoh, saat individu menghadapi empat ragam masalah yang berbeda maka dapat digambarkan dalam skema berikut:

$$P1 = G + S1$$

$$P2 = G + S2$$

$$P3 = G + S3$$

$$P4 = G + S4$$

Menurut Morgan, dkk (1984), teori ini juga disebut dengan teori faktor G.

Burt memiliki pendapat yang berbeda ada, akan tetapi pendekatan miliknya masih memiliki kedekatan dengan teori Spearman. Menurutnya, selain terdapat faktor umum dan khusus, masih ada faktor lain yang disebut *common factor* atau *group factor*. *Common factor* adalah faktor yang terdiri atas kelompok kemampuan

tertentu, contohnya *common factor* dalam hal berhitung atau bahasa. Menurut Burt, terdapat tiga faktor dalam inteligensi yakni faktor S, faktor G, dan faktor C dimana ketiga faktor ini akan tertampil melalui performa seorang individu. Oleh karena itu, performa individu dapat digambarkan Melalui skema berikut:

$$P1 = G + S1 + Cx ; \text{ misal } Cx \text{ untuk common faktor matematika}$$

$$P2 = G + S2 + Cx$$

Berdasarkan gambaran di atas maka terdapat beragam spesial faktor dan juga beragam *common factor* yang sesuai dengan kumpulan atau kelompok persoalan yang dijumpai.

Tokoh lainnya yakni Thurstone memiliki pandangan lain. Menurutnya, inteligensi terdiri atas tujuh faktor utama, yakni :

1. S yang disebut sebagai *spacial relation*, yakni kemampuan dalam memperhatikan atau mempersepsi bangun dimensi, ruang, atau jarak
2. P yang disebut dengan *perceptual speed*, yakni kemampuan yang berhubungan dengan ketepatan serta kecepatan saat merespon suatu hal yang dilihat dengan seksama
3. V yang disebut *verbal comprehension*, yakni kemampuan yang dihubungkan dengan pemahaman akan kosa kata, analogi verbal, dan sejenisnya
4. W yang disebut sebagai *word fluency*, yakni kemampuan yang berhubungan dengan kelancaran dan kecepatan Yang terkait dengan kata, anagram, serta lainnya
5. N yang disebut dengan *number facility*, yakni kemampuan terkait dengan ketepatan juga kecepatan dalam melakukan perhitungan
6. M yang disebut dengan *associative memory*, yakni kemampuan yang berhubungan dengan ingatan
7. I yang disebut dengan *induction*, yakni kemampuan terkait dengan kemampuan dalam penalaran

Selain itu, Thurstone juga mengemukakan dua kemampuan mental lainnya yakni R yang disebut sebagai *arithmetic reasoning* dan D yang disebut sebagai *deductive thinking* (Harriman, 1958). Thurstone menyatakan bahwa faktor-faktor yang ia identifikasi tersebut saling berkombinasi dalam menghasilkan suatu tindakan yang merupakan wujud dari inteligensi. Morgan dkk (1984), menyebut teori ini sebagai teori kelompok faktor.

Guilford juga mencoba mendefenisikan inteligensi yang dikenal dengan teori Guilford (Morgan, dkk., 1984). Teorinya juga dikenal dengan teori tiga dimensi. Teori ini menganalogikan inteligensi seperti sebuah kubus dimana terdapat 120 faktor pembentuk inteligensi. Tiap faktor terdiri atas tiga dimensi yakni:

1. dimensi operasi yang memuat lima aspek yakni ingatan, kognisi, berpikir divergen, berpikir konvergen, serta evaluasi
2. dimensi produk yang memuat 6 aspek yakni unit, kelas, system, hubungan, transformasi, serta implikasi
3. dimensi isi yang memuat empat aspek yakni simbolik, figure, semantic, dan perilaku

Adapun dari setiap aspek pada tiga dimensi tersebut dapat dijumlahkan  $5 \times 6 \times 4$  sehingga terdapat 120 faktor. Salah satu aspek yang terdapat pada dimensi operasi yang dikemukakan oleh Guilford adalah berpikir divergen dan konvergen. Berpikir divergen berhubungan dengan pemikiran kreatif dimana terdapat beberapa pilihan ataupun alternatif cara penyelesaian masalah, sementara itu, berpikir konvergen berhubungan dengan penyelesaian masalah dengan satu jawaban.

Cattell (Morgan, dkk., 1984) mengemukakan bahwa terdapat dua bentuk inteligensi yang dikenal dengan *fluid intelligence* dan *crystallizes intelligence*. *Fluid intelligence* merupakan kemampuan yang menggambarkan potensi inteligensi yang tidak didapatkan dari sosialisasi ataupun dari proses pendidikan. Sementara itu, *crystallizes intelligence* menggambarkan pengetahuan, informasi, keahlian, serta strategi yang dipelajari selama kehidupan yang berkaitan dengan aspek budaya seperti pendidikan formal (Turner & Helms, 1995).

## **2. Teori Orientasi Proses**

Teori ini didasarkan pada bagaimana proses intelektual yang terjadi pada saat penyelesaian masalah. Teori ini juga dikenal dengan proses kognitif daripada inteligensi, namun dengan tujuan yang sama.

Jean Piaget adalah salah satu pelopor dari pendekatan ini. Berdasarkan latar belakang pendidikannya, Piaget mempelajari biologi serta filsafat terutama tentang epistemology. Ia juga bekerja pada laboratorium milik Binet serta membantu penstandarisasian test. Hal inilah yang menyebabkan munculnya ketertarikan dalam masalah kemampuan intelektual. Piaget fokus dalam melihat bagaimana proses perkembangan dari kemampuan intelektual.

Teori proses informasi tentang inteligensi memaparkan bahwa inteligensi dapat diukur melalui fungsi atau peranan dari proses sensori, koding, ingatan, ataupun proses pemanggilan kembali informasi.

## **3. Pengungkapan Inteligensi**

Setiap individu berbeda-beda dalam hal inteligensinya yang menyebabkan tiap individu akan berbeda kemampuannya dalam menyelesaikan suatu masalah. Perkembangan inteligensi individu manusia ditentukan oleh faktor bawaan dan lingkungan dan kebudayaan, seperti proses belajar yang dimiliki seseorang (Passer & Smith, 2004).

Terdapat dua pendekatan dalam melihat inteligensi yakni pendekatan kualitatif dan pendekatan kuantitatif. Pandangan kualitatif berpendapat bahwa terdapat perbedaan inteligensi secara kualitatif antara individu yang satu dengan lainnya. Hal ini berarti pada dasarnya antar individu memang telah berbeda inteligensinya. Sementara itu, pendekatan kedua memfokuskan pada perbedaan secara kuantitatif dimana adanya perbedaan inteligensi disebabkan karena adanya perbedaan materi yang didapatkan atau juga dikarenakan perbedaan proses belajar yang dimiliki. Kedua pandangan ini mengakui bahwa setiap individu berbeda dalam aspek inteligensinya. Selain itu, para ahli juga berusaha mencari cara dan prosedur untuk mengetahui dan mengukur taraf inteligensi seseorang.

Salah satu cara yang digunakan untuk mengetahui taraf inteligensi adalah dengan penggunaan tes inteligensi. Tes inteligensi pertama kali diciptakan oleh Binet pada tahun 1905. Pada tahun 1916, tes Binet diperbaiki kembali serta diadaptasi

sesuai dengan penggunaan di Amerika melalui revisi Terman dari Stanford University. Oleh karena itu, ini dikenal dengan tes Inteligensi Stanford-Binet (Morgan, dkk., 1984). Kata “*inteliigence quotient*” yang disingkat dengan IQ menunjukkan taraf inteligensi seseorang.

Tes inteligensi terus berkembang, dimana David Wechsler pada tahun 1939 membuat tes inteligensi individual yakni *Wechsler Bullevue Intelligence Scale* yang disebut juga dengan tes inteligensi WB. Selanjutnya, pada tahun 1949 dikembangkan tes WB untuk anak yang dikenal dengan test *Wechlesr Intelligence Scale for Children* (WISC). Tes ini dikembangkan kembali dengan menciptakan tes inteligensi untuk orang dewasa pada tahun 1955 yang dikenak dengan *Wechlesr Adult Intelligence Scale* (WAIS). Wechsler mengklasifikasikan IQ, sebagai berikut:

<i>Very superior</i>	: IQ di atas 130
<i>Superior</i>	: IQ 120 – 129
<i>Bright normal</i>	: IQ 110 – 119
<i>Average</i>	: IQ 90 – 109
<i>Dull normal</i>	: IQ 80 – 89
<i>Borderline</i>	: IQ 70 – 79
<i>Mental defective</i>	: IQ 69 dan ke bawah



## BAB IV TEORI BELAJAR

### A. Defenisi Belajar

Havighurst membuat sepenggal istilah yakni “*living is learning*”, yang menunjukkan bahwa kegiatan belajar adalah hal yang sangat penting yang dilakukan selama manusia hidup (Walgito, 2010). Segala pengetahuan, informasi, wawasan, sikap, keahlian, serta tindakan manusia terbentuk dan dapat diubah serta dikembangkan melalui pembelajaran. Belajar tidaklah dapat berlangsung kapan saja dan dimana saja, seperti di sekolah, rumah, toko, pasar, cafe yang terjadi baik pada pagi, siang, sore, ataupun pada malam hari.

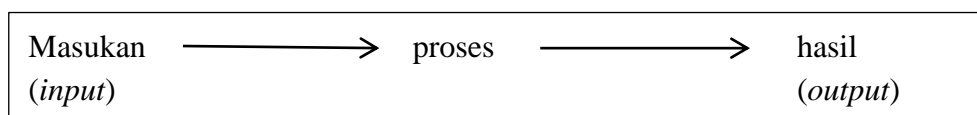
Banyak ahli yang mendefenisikan belajar. Inti dari defenisi yang disampaikan oleh para ahli mungkin adalah sama, namun terdapat perbedaan dalam memformulasikan batasan dari defenisi yang disampaikan oleh para ahli tersebut. Seperti yang disampaikan oleh Skinner dalam Walgito (2010) yakni terdapat beragam pengertian yang telah dibuat terkait tentang defenisi belajar.

Skinner (1950) mengartikan belajar sebagai proses adaptasi perilaku yang sifatnya progresif. Pernyataan ini memiliki arti bahwa hasil belajar bersifat progresif dimana terarah pada dampak yang lebih baik dan lebih sempurna dari kondisi sebelumnya. Morgan, dkk (1984) mendefenisikan belajar sebagai perubahan perilaku yang cukup permanen sebagai hasil dari adanya latihan dan pengalaman.

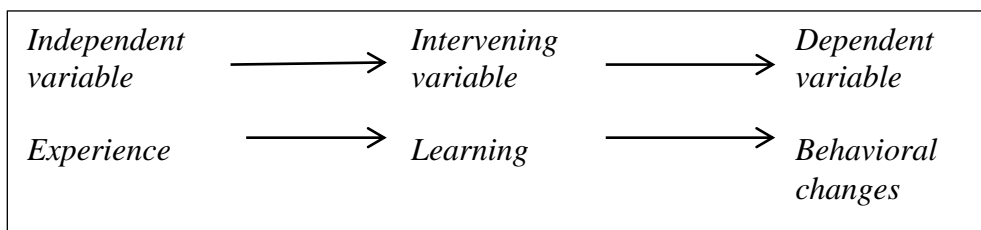
Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat diambil beberapa kesimpulan mengenai belajar, yakni:

1. Belajar adalah suatu proses yang menimbulkan perubahan perilaku baik dalam aspek kognisi, afeksi, dan psikomotorik
2. Perubahan perilaku yang terjadi bersifat actual (terlihat) serta juga bersifat potensial (tidak terlihat namun punya potensi untuk muncul dalam kesempatan lain)
3. Perubahan sebagai akibat dari belajar bersifat menetap yang akan bertahan dalam jangka waktu yang relatif lama. Namun, perlu diingat bahwa perubahan ini masih dapat berubah karena kegiatan belajar lainnya
4. Perubahan perilaku baik yang sifatnya Nampak maupun belum terlihat terjadi karena latihan ataupun pengalaman.

Belajar merupakan suatu proses yang dalam artian terdapat masukan (*input*) yang akan diproses sehingga menghasilkan suatu hasil atau keluaran (*output*). Hal ini tergambar melalui skema berikut:

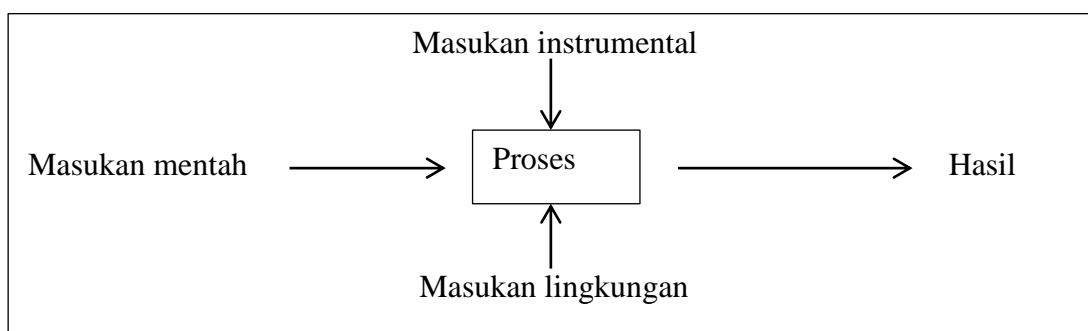


Belajar adalah suatu proses yang terjadi pada diri individu yang diakibatkan oleh pemberian latihan atau adanya pengalaman sehingga timbul suatu perubahan dalam perilaku. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa proses belajar adalah suatu intervening variable yang menghubungkan variable bebas dengan variable terikat, seperti yang dikemukakan oleh Hergenhahn dan Olson (1997), yakni:



Terdapat banyak faktor yang berpengaruh terhadap proses belajar. Jika dilakukan analisa lebih lanjut maka masukan terdiri atas masukan mentah (*raw input*), masukan instrumental (*instrumental input*), serta masukan lingkungan (*environmental input*). Semua masukan ini saling berhubungan yang mempengaruhi hasil belajar. Jika terdapat gangguan pada salah satu faktor akan menyebabkan terganggunya proses dan pada akhirnya juga akan mempengaruhi hasil yang dicapai. Setiap faktor saling berhubungan sehingga belajar dilihat sebagai suatu sistem.

Berikut adalah skema mengenai sistem belajar:



Masukan mentah merupakan individu yang mengikuti kegiatan belajar, contohnya mahasiswa. Sementara itu, masukan instrumental ialah *input* yang berhubungan dengan peralatan atau instrument yang dipakai dalam kegiatan belajar, seperti gedung, peralatan tulis, dan sebagainya. Masukan lingkungan sendiri didefinisikan sebagai masukan lingkungan fisik maupun non fisik, seperti suasana belajar yang gaduh dan rebut yang tidak kondusif untuk kegiatan belajar.

Terkait belajar maka yang menjadi persoalan utama adalah hasil belajar. Hasil belajar yang tidak baik memperlihatkan adanya masalah dalam kegiatan belajar. Oleh karena itu, terkait belajar maka secara umum orang akan melihat hasil belajar terlebih dahulu dan kemudian melihat proses dan masukan yang mempengaruhi proses belajar.

## B. Teori Belajar

Pendidikan menjadi suatu kebutuhan pokok yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Pendidikan yang tepat dan layak menjadi hak bagi setiap manusia agar dapat menyesuaikan diri dengan aktivitas hidup yang selalu berkembang dengan perubahan zaman. Karena pada dasarnya dengan proses mendidik, terjadi usaha sadar yang dilakukan oleh pendidik untuk mempengaruhi peserta didik untuk dapat beradaptasi dengan baik dalam lingkungannya. Pendidikan yang diberikan dapat berupa pemberian bimbingan, pengajaran, maupun pelatihan.

Belajar adalah salah satu bagian yang tak terpisahkan dalam proses pendidikan. Belajar merupakan suatu proses usaha yang melibatkan aktivitas mental yang terjadi dalam diri manusia sebagai akibat dari proses interaksi aktif dengan lingkungannya untuk memperoleh suatu perubahan dalam bentuk pengetahuan, pemahaman, tingkah laku, ketrampilan dan nilai sikap yang bersifat relatif dan berbekas. Dengan demikian melalui belajar akan terjadi suatu perubahan baik perubahan cara berpikir ataupun perilaku. Sebagai contoh, peserta didik menjadi dapat menguasai suatu hal yang tadinya tidak ia kuasai, ataupun mengetahui suatu hal yang tadinya tidak diketahui.

Manusia tentunya selalu berupaya untuk mempertahankan dan menjalani kehidupan serta mengembangkan potensi diri. Belajar menjadi salah satu kebutuhan hidup yang sangat penting bagi manusia. Dari proses belajar yang dialami seseorang maka ia dapat mengenal dan menguasai konsep baru. Selain itu, individu juga mengalami perubahan perilaku, sikap, serta keahlian melalui proses belajar. Pendapat ini sejalan dengan pendapat Gagne yang menyatakan bahwa belajar diartikan sebagai suatu proses dimana suatu organisme mengalami perubahan dalam perilakunya dikarenakan pengalaman yang ia alami.” Hal ini berarti bahwa dalam belajar dibutuhkan waktu yang lama serta seseorang akan mengalami proses perubahan dalam perilaku serta cara berpikir melalui belajar. Manusia tentunya tidak dapat menghindari kesalahan dalam proses belajar. Oleh karena itu, teori belajar yang sesuai perlu diterapkan sebagai upaya tercapainya tujuan pembelajaran dengan maksimal (Herliani, Boleng, Maasawt, 2021).

Ada empat macam teori belajar yang telah diketahui. Keempat teori belajar ini didasarkan terhadap asas-asas pembelajaran yang diperoleh melalui kajian dalam psikologi pendidikan. Adapun empat teori belajar tersebut antara lain:

1. Teori belajar behavioristic
2. Teori belajar kognitif
3. Teori belajar humanistik
4. Teori belajar konstruktivistik

### **1. Teori Belajar Behaviourisme**

Menurut teori behavioristik, belajar adalah perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara stimulus (rangsangan) dan respon (tanggapan). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa belajar adalah bentuk perubahan yang dialami peserta didik terkait tentang kemampuannya untuk bertingkah laku dengan cara baru sebagai hasil yang diperoleh melalui interaksi antara stimulus dengan respon. Individu akan dinilai telah berhasil mempelajari sesuatu ketika ia mampu menampilkan perubahan perilaku.

Terdapat dua hal yang penting menurut pendekatan ini yakni *input* (masukan) yang berupa stimulus serta *output* (keluaran) yang berupa respon. Berdasarkan pendekatan ini, hubungan ataupun segala hal yang terjadi terkait antara stimulus dengan respon dinilai tidak penting untuk diperhatikan karena hal tersebut tidak dapat diukur serta diamati. Stimulus serta respon itu sendirilah yang dapat diamati. Oleh karena itu, segala hal yang diberikan oleh pendidik (stimulus) serta segala hal yang dihasilkan oleh peserta didik (respon) haruslah dapat diukur serta diamati.

Pengukuran merupakan aspek yang diutamakan dalam penelitian ini., dimana melalui pengukuran dapat dilihat terjadinya perubahan tingkah laku sebagai respon

terhadap stimulus. Hal lainnya yang juga dinilai penting yakni faktor penguatan. Penguatan didefinisikan sebagai segala hal yang dapat memperkuat munculnya respon. Jika penguatan ditambahkan maka akan menimbulkan respon yang juga semakin kuat maupun jika penguatan dikurangi maka respon juga semakin kuat. Oleh karena itu, penguatan adalah suatu bentuk stimulus yang penting untuk diberikan (ditambahkan) atau dihilangkan (dikurangi) untuk dapat memunculkan terjadinya suatu respon.

Terdapat beberapa tokoh dari aliran behavioristik diantaranya, yakni:

a. Thorndike

Menurut Thorndike, belajar adalah proses interaksi yang terjadi antara stimulus dan respon. Kegiatan belajar akan menyebabkan perubahan tingkah laku yang dapat berwujud konkrit serta mampu untuk diamati ataupun berwujud tidak konkrit yang tidak dapat untuk diamati. Teori ini dikenal juga dengan aliran koneksionisme (*connectinism*).

b. Watson

Menurut Watson, belajar adalah proses interaksi yang terbangun antara stimulus dengan respon, akan tetapi stimulus serta respon mesti berbentuk tingkah laku yang dapat diukur dan diamati. Watson mengakui terjadinya perubahan-perubahan mental dalam diri individu melalui proses belajar, namun ia menilai hal tersebut menjadi faktor yang tidak perlu untuk diperhitungkan. Ia tetap mengakui bahwa perubahan mental pada diri individu sebagai hal yang penting, akan tetapi perubahan mental yang terjadi tidak mampu memberi penjelasan apakah seseorang individu sudah belajar atau belum karena hal ini tidak mampu untuk diamati.

c. Skinner

Konsep yang disampaikan oleh Skinner tentang belajar dinilai lebih unggul dari konsep lain yang telah diutarakan oleh para tokoh sebelumnya. Skinner mampu menguraikan dan menjelaskan konsep belajar dengan sederhana, namun lebih komprehensif. Menurutnya, interaksi yang terjadi antara stimulus dan respon melalui interaksi dalam lingkungan sehingga memunculkan perubahan tingkah laku, tidak sesederhana seperti yang telah diuraikan oleh tokoh sebelumnya. Aliran behaviorisme memandang individu hanya berdasarkan pada aspek fenomena jasmaniah sehingga mengabaikan aspek mental yang terjadi. Behaviorisme tidak melihat pada minat, kecerdasan, bakat, minat ataupun perasaan individu dalam proses belajar. Peristiwa belajar dipandang sebagai kegiatan yang semata-mata hanya melatih refleks-refleks dengan sedemikian rupa sehingga timbul kebiasaan yang dapat dikuasai oleh individu.

Melalui eksperimen yang dilakukan oleh B.F. Skinner dengan menggunakan tikus dan burung merpati maka dihasilkan beberapa hukum belajar, yakni:

1. *Law of operant conditioning* yakni jika kemunculan suatu perilaku diikuti dengan stimulus penguat maka kekuatan perilaku menjadi bertambah.
2. *Law of operant extinction* yakni jika perilaku *operant* yang sebelumnya telah diperkuat melalui proses *conditioning* tidak lagi diiringi dengan stimulus penguat, maka menyebabkan kekuatan perilaku menurun ataupun musnah.

*Operant* didefinisikan sebagai perilaku maupun respon yang dikaitkan dengan penguatan atau *reinforce*. Menurut *operant conditioning*, respon terjadi diakibatkan oleh dampak yang dimunculkan oleh *reinforcer*. *Reinforcer* sendiri

merupakan stimulus yang dapat meningkatkan kemungkinan munculnya sejumlah respons tertentu.

d. **Alber Bandura**

Teori belajar sosial yang dikenal juga dengan teori *observational learning* merupakan teori belajar yang cukup baru jika dibandingkan pada teori belajar yang lain. Tidak seperti tokoh behaviorisme lainnya, Bandura menilai perilaku individu tidak hanya sebagai refleks otomatis atas stimulus (S-R), namun juga sebagai dampak dari reaksi yang timbul melalui interaksi antara lingkungan dengan skema kognitif individu. Teori ini berprinsip bahwa individu belajar melalui peniruan (*imitation*) ataupun penyajian contoh perilaku (*modeling*), khususnya saat belajar sosial serta moral. Proses *conditioning* serta pemberian *reward* dan *punishment* masih dinilai penting oleh Bandura. Selain itu, melalui skema kognitif, individu akan berfikir serta memutuskan perilaku sosial mana yang butuh untuk dilaksanakan.

## **2. Teori Belajar Kognitivistik**

Aliran kognitif memandang kegiatan belajar bukan sekedar stimulus dan respons yang bersifat mekanistik. Akan tetapi, lebih dari itu kegiatan belajar juga melibatkan kegiatan mental pada individu yang sedang belajar tersebut. Berdasarkan pengertian di atas terlihat bahwa belajar merupakan sebuah proses mental yang aktif untuk mencapai, mengingat, dan menggunakan perilaku, sehingga perilaku yang tampak pada manusia tidak dapat diukur dan diamati tanpa melibatkan proses mental seperti motivasi, kesengajaan, keyakinan dan lain lainnya. Sementara itu, Winkel mendefinisikan belajar sebagai suatu aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan sehingga menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan pemahaman, keterampilan dan nilai sikap (Herliani, Boleng, Maasawt, 2021).

Teori belajar kognitif menjelaskan bahwa belajar dengan memfokuskan pada perubahan proses mental dan struktur yang terjadi sebagai hasil dari upaya untuk memahami dunia. Teori belajar kognitif dapat digunakan untuk menjelaskan tugas-tugas sederhana seperti mengingat nomor telepon juga tugas yang kompleks seperti pemecahan masalah yang tidak jelas. Terdapat empat prinsip dasar pada teori belajar kognitif, yakni:

1. Pembelajaran harus aktif dalam upaya untuk memahami pengalaman.
2. Pemahaman bahwa individu mengembangkan sesuatu tergantung pada apa yang telah mereka ketahui.
3. Belajar membangun pemahaman daripada sekedar catatan
4. Belajar merupakan perubahan dalam struktur mental seseorang

Menurut Piaget, perkembangan kognitif adalah suatu proses genetika yang berdasarkan pada mekanisme biologis yakni perkembangan sistem syaraf. Piaget mengemukakan teori belajar yang dikenal dengan *cognitive development*. Teori ini menilai bahwa proses berfikir merupakan aktivitas yang bersifat gradual daripada fungsi intelektual yang kongkrit. Belajar terdiri atas tiga tahapan yaitu: asimilasi, akomodasi dan *equilibrasi*. Piaget juga menyatakan bahwa proses belajar yang diberikan harus didasarkan serta disesuaikan dengan tahapan perkembangan kognitif dari individu yang sedang belajar (Herliani, Boleng, Maasawt, 2021).

Secara garis besar, terdapat langkah-langkah pembelajaran yang perlu diperhatikan dalam merancang suatu pembelajaran menurut Piaget, yakni:

1. Menentukan tujuan pembelajaran
2. Memilih materi pelajaran
3. Menentukan kegiatan belajar yang sesuai dengan topik yang akan dipelajari, seperti diskusi, memecahkan masalah, penelitian, simulasi, dan lainnya
4. Mengembangkan metode pembelajaran untuk merangsang kreatifitas dan cara berfikir siswa
5. Melakukan penilaian proses dan hasil belajar siswa

Piaget memaparkan bahwa kemampuan berpikir manusia berkembang berdasarkan tahapan yang teratur dimana pada setiap tahapan perkembangan akan timbul struktur atau skema tertentu dan kesuksesan dari setiap tahapan akan bergantung pada tahapan yang telah dilalui sebelumnya. Tahapan yang dimaksud, yakni:

1. Tahap Sensori Motor (dimulai dari lahir sampai usia kurang lebih 2 tahun)  
Dalam perkembangan dua tahun pertama kehidupan maka bayi akan mulai dapat sedikit memahami lingkungan sekitar dengan cara meraba, melihat, mengecap, memegang, mencium atau menggerakkan anggota tubuh. Anak mengandalkan kemampuan motorik serta sensorik dalam berhubungan dengan lingkungan. Salah satu kemampuan kognitif penting yang timbul pada tahapan ini yakni anak mengetahui bahwa perilaku tertentu akan menyebabkan dampak tertentu untuk dirinya. Sebagai contoh, anak mengetahui bahwa selimut dapat bergeser dari dirinya dengan cara menendang-nendangkan kaki.
2. Tahap pra-operasional (usia kurang lebih 2 tahun hingga usia 7 tahun)  
Kecendrungan yang paling terlihat pada tahapan ini adalah anak cenderung selalu mengutamakan persepsinya mengenai realita. Anak mampu mengingat banyak hal terkait lingkungan sekitar dengan adanya perkembangan bahasa dan ingatan. Namun, pemahaman anak masih bersifat egosentrisnya dimana anak tidak menyadari bahwa orang lain dapat saja memiliki sudut pandang yang berbeda dengan dirinya.
3. Tahap Operasi Konkrit (usia kurang lebih 7 tahun hingga usia 11 tahun)  
Pemikiran logis sudah berkembang pada tahapan ini. Untuk memahami alam sekitar, anak tidak terlalu mengandalkan pada informasi yang datang dari pancaindra. Anak yang sudah mampu berpikir operasi konkrit mengetahui bahwa karakteristik suatu hal yang diperoleh dari pancaindra seperti besar atau bentuk sesuatu, dapat saja berbeda tanpa harus mempengaruhi misalnya kuantitas. Pada tahapan ini anak telah mampu mengikuti logika atau penalaran, namun anak jarang mengetahui ketika membuat suatu kesalahan.
4. Tahap Operasi Formal (usia kurang lebih 11 tahun sampai 15 tahun)  
Tahapan ini ditandai dengan kemampuan anak untuk berpikir secara abstrak yakni berpikir mengenai gagasan-gagasan. Anak yang berpikir dengan operasi formal sudah mampu untuk memikirkan beragam alternatif penyelesaian masalah. Mereka dapat mengembangkan hukum-hukum yang berlaku umum dan pertimbangan ilmiah. Mereka dapat membuat hipotesis dan membuat kaidah mengenai hal-hal yang bersifat abstrak.

### 3. Teori Belajar Humanistik

Teori belajar humanistik mendorong seseorang untuk memunculkan dan mengembangkan sifat keingintahuan; keinginan untuk menyelidiki dunia; keinginan untuk maju; kreatif; adanya keinginan untuk mendapatkan simpati dan menghormati orang tua, guru, dan teman-teman; keinginan untuk memperbaiki kegagalan melalui suatu upaya yang baru; keinginan untuk memperoleh rasa aman; serta terdapat ganjaran atau hukuman sebagai akhir daripada belajar. Pendekatan humanistik menekankan pentingnya sikap saling menghargai serta tidak berprasangka dalam membantu individu menyelesaikan persoalan hidup. Pendekatan ini percaya jika individu sebenarnya sudah mempunyai jawaban akan persoalan yang dihadapinya sehingga tugas pendidik (terapis) adalah membimbing individu untuk menemukan jawaban yang benar atas persoalannya.

Menurut Rogers, pendapat terapis dan teknik asesmen yang digunakan tidaklah menjadi hal yang penting dalam melakukan treatment kepada klien (Sudrajat, 2013). Pendekatan ini meyakini bahwa proses belajar harus berhulu dan bermuara kepada individu itu sendiri. Walaupun teori ini sangat menekankan pada pentingnya isi dari proses belajar, namun pada kenyataannya pendekatan ini lebih banyak membicarakan tentang proses belajar dan pendidikan dengan bentuk yang paling ideal. Dapat dikatakan bahwa teori ini lebih tertarik pada ide belajar dalam bentuknya yang paling ideal dari pada belajar yang terjadi secara apa adanya, seperti yang biasanya kita amati dalam keseharian. Teori apapun dapat dimanfaatkan asalkan tujuan untuk “memanusiakan manusia” (mencapai aktualisasi diri dan sebagainya) dapat dicapai.

Berdasarkan pendekatan ini, individu akan dinilai berhasil ketika individu mampu untuk memahami diri dan lingkungannya. Ketika belajar individu secara perlahan harus berusaha untuk melakukan aktualisasi diri dengan optimal. Teori humanistik menekankan pada sudut pandang si pelajar dalam memahami memahami perilaku belajar, jadi tidak berdasarkan pada sudut pandang pengamat. Gagne dan Briggs mengemukakan bahwa pendekatan humanistik mencoba untuk mengembangkan sikap pribadi serta nilai-nilai yang diinginkan secara sosial dan juga memperoleh wawasan yang luas mengenai sastra, sejarah, serta mengolah cara berpikir produktif (Herliani, Boleng, Maasawt, 2021).

Terdapat beberapa prinsip belajar secara humanistik, yakni:

1. Setiap individu mempunyai keinginan yang alamiah untuk belajar
2. Proses belajar akan lebih signifikan jika peserta didik menilai bahwa materi pelajaran relevan dan sesuai dengan kebutuhan mereka
3. Mengurangi gangguan dari luar menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kualitas belajar. Kunci agar kegiatan belajar mengajar terjadi dengan efektif adalah adanya ketenangan
4. Belajar bersifat partisipatif dimana individu haruslah aktif untuk menanggapi isi materi yang telah disampaikan
5. Perasaan dan pikiran terlibat dalam suatu proses belajar
6. Melalui evaluasi diri maka kepercayaan diri, kreativitas, dan kebebasan akan dapat ditingkatkan

Roger seorang tokoh dari pendekatan humanisme menguraikan beberapa prinsip belajar yakni:

1. Individu mempunyai keinginan alamiah untuk belajar, mempunyai rasa ingin tahu mengenai dunianya, serta keinginan untuk mengeksplorasi dan mengasimilasi pengalaman baru
2. Belajar akan lebih cepat dan bermakna jika materi pelajaran relevan dengan kebutuhan dari si pelajar
3. Belajar dapat ditingkatkan dengan mengurangi ancaman dari luar
4. Belajar yang dilakukan secara partisipatif akan jauh lebih efektif daripada belajar yang dilakukan secara pasif. Individu akan belajar lebih banyak jika kegiatan belajar dilakukan berdasarkan pengarahannya sendiri
5. Belajar yang melibatkan keseluruhan diri, perasaan, maupun pikiran serta atas prakarsa sendiri akan lebih bertahan lama dan lebih baik
6. Kebebasan, kreatifitas, dan kepercayaan diri dalam belajar dapat ditingkatkan dengan evaluasi diri orang lain tidak begitu penting.

#### 4. Teori Belajar Konstruktivistik

Pembelajaran konstruktivistik adalah pembelajaran yang lebih menekankan pada proses dan kebebasan dalam menggali pengetahuan serta upaya dalam mengkonstruksi pengalaman. Melalui proses belajar maka individu diberikan kesempatan untuk mengutarakan pendapat dengan bahasa sendiri dan juga mampu berfikir mengenai pengalaman yang dialami sehingga individu menjadi lebih kreatif dan imajinatif serta dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

Teori konstruktivistik adalah suatu teori belajar yang menekankan bahwa individu sebagai pembelajar tidak hanya menerima begitu saja wawasan yang didapatkan, namun juga secara aktif membangun pengetahuan secara individual. Menurut Von Glasersfeld, konstruktivisme adalah salah satu filsafat pengetahuan yang menekankan bahwa pengetahuan individu merupakan konstruksi (bentukan) dari individu itu sendiri (Anggriamurti & Adytia, 2009).

Pembentukan pengetahuan menurut model konstruktivisme menilai bahwa individu aktif dalam membangun struktur kognitif melalui interaksi terhadap lingkungan. Melalui struktur kognitif, individu membentuk pengertian realitasnya. Interaksi kognitif akan terjadi sejauh realitas tersebut disusun melalui struktur kognitif yang dibangun oleh individu itu sendiri. Struktur kognitif senantiasa harus diubah dan disesuaikan berdasarkan tuntutan lingkungan dan organisme yang sedang berubah. Proses penyesuaian diri terjadi secara terus menerus melalui proses rekonstruksi (Piaget, 1988).

Belajar lebih diarahkan pada *experiential learning* yaitu merupakan adaptasi kemanusiaan berdasarkan pengalaman konkret di laboratorium, diskusi dengan teman sejawat, yang kemudian dikontemplasikan dan dijadikan ide dan pengembangan konsep baru. Oleh karena itu aksentuasi dari mendidik dan mengajar tidak terfokus pada si pendidik melainkan pada individu yang belajar. Belajar seperti ini selain berkenaan dengan hasilnya (*outcome*) juga memperhatikan prosesnya dalam konteks tertentu. Pengetahuan bersifat ditransformasikan, diciptakan, dan dirumuskan kembali (*created and recreated*) jadi pengetahuan bukan terbentuk dengan sendirinya. Bentuknya bisa objektif maupun subjektif, berorientasi pada penggunaan fungsi konvergen dan divergen otak manusia (Semiawan, 2006).

Pengetahuan dalam pengertian konstruktivisme tidak dibatasi pada pengetahuan yang logis dan tinggi. Pengetahuan di sini juga dapat mengacu pada pembentukan gagasan, gambaran, pandangan akan sesuatu atau gejala sederhana.



Dalam konstruktivisme, pengalaman dan lingkungan terkadang memiliki pengertian yang berbeda dengan arti sehari-hari. Pengalaman tidak harus selalu pengalaman yang bersifat fisik seperti melihat atau merasakan dengan indranya, namun juga pengalaman mental yaitu berinteraksi secara pikiran dengan suatu obyek (Suparno, 1997).

Menurut konstruktivisme, individu sendirilah yang aktif dalam mengembangkan pengetahuan. Teori konstruktivisme juga mempunyai pemahaman tentang belajar yang lebih menekankan pada proses daripada hasil. Hasil belajar sebagai tujuan dinilai penting, tetapi proses yang melibatkan cara dan strategi dalam belajar juga dinilai penting karena dalam proses belajar, hasil belajar, cara belajar, dan strategi belajar akan mempengaruhi perkembangan tata pikir dan skema berpikir seseorang. Sebagai upaya memperoleh pemahaman atau pengetahuan, siswa "mengkonstruksi" atau membangun pemahamannya terhadap fenomena yang ditemui dengan menggunakan pengalaman, struktur kognitif, dan keyakinan yang dimiliki.

Dengan demikian belajar menurut teori konstruktivisme bukanlah sekadar menghafal, akan tetapi proses mengkonstruksi pengetahuan melalui pengalaman. Pengetahuan bukanlah hasil "pemberian" dari orang lain seperti guru, akan tetapi hasil dari proses mengkonstruksi yang dilakukan setiap individu. Pengetahuan hasil dari "pemberian" tidak akan bermakna. Adapun pengetahuan yang diperoleh melalui proses mengkonstruksi pengetahuan itu oleh setiap individu akan memberikan makna mendalam atau lebih dikuasai dan lebih lama tersimpan/diingat dalam setiap individu.

Tujuan teori belajar konstruktivisme adalah:

- a. Mengembangkan kemampuan siswa untuk mengajukan pertanyaan dan mencari sendiri jawaban pertanyaannya.
- b. Membantu siswa untuk mengembangkan pengertian dan pemahaman konsep secara lengkap.
- c. Mengembangkan kemampuan siswa untuk menjadi pemikir yang mandiri.
- d. Lebih menekankan pada proses belajar bagaimana belajar itu terjadi.

Seorang tokoh konstruktivisme, Vygotsky memaparkan teorinya tentang pembelajaran kognisi sosial (*social cognition*). Pembelajaran kognisi sosial menyakini kebudayaan merupakan penentuan utama bagi pengembangan individu. Manusia merupakan satu-satunya spesies di atas dunia ini yang memiliki kebudayaan sebagai hasil rekayasa sendiri dan setiap anak manusia berkembang dalam konteks kebudayaannya sendiri. Oleh karenanya, perkembangan pembelajaran anak dipengaruhi oleh kebudayaan, termasuk budaya dari lingkungan keluarganya, dimana ia berkembang.

Adapun implikasi dari teori belajar konstruktivisme dalam pendidikan adalah sebagai berikut:

1. Tujuan pendidikan menurut teori belajar konstruktivisme adalah menghasilkan individu yang mempunyai kemampuan berfikir untuk menyelesaikan setiap persoalan yang dihadapi,
2. Kurikulum dirancang sedemikian rupa sehingga terjadi situasi yang memungkinkan pengetahuan dan keterampilan dapat dikonstruksi oleh peserta didik. Selain itu, latihan memecahkan masalah seringkali dilakukan melalui belajar kelompok dengan menganalisis masalah dalam kehidupan sehari-hari.

3. Peserta didik diharapkan selalu aktif dan dapat menemukan cara belajar yang sesuai bagi dirinya.

Peran guru sebagai mediator, fasilitator, dan teman yang membuat situasi yang kondusif untuk terjadinya konstruksi pengetahuan pada diri peserta didik. Peranan guru dalam interaksi pendidikan adalah sebagai pengendali dimana tugas pengendali ini meliputi:

- a. Menumbuhkan kemandirian dengan menyediakan kesempatan untuk mengambil keputusan dan bertindak.
- b. Menumbuhkan kemampuan mengambil keputusan dan bertindak dengan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan siswa.
- c. Menyediakan sistem dukungan yang memberikan kemudahan belajar agar siswa mempunyai peluang optimal untuk latihan.

## BAB V ALIRAN DALAM PSIKOLOGI

### A. Psikoanalisa

Psikoanalisa adalah salah satu aliran psikologi yang dikembangkan oleh Sigmund Freud (1856 - 1939) di tahun 1890-an. Ketidaksadaran menjadi fokus dalam psikoanalisa. Selain itu, aliran ini juga memberikan perhatian pada masa lalu dan motivasi seksual sebagai motivasi dasar (Rahman, 2017). Dilihat dari proses perkembangannya, psikoanalisis berkembang dalam empat tahap.

Tahapan yang pertama dikenal dengan *preanalytic phase*, di mana pada tahap ini Freud menggunakan metode hipnosis untuk menangani pasiennya. Tahap selanjutnya dikenal dengan *psychoanalysis proper* dimana ia tidak lagi menggunakan metode hipnosis serta menggantinya dengan memakai metode *free association*. Freud menyadari bahwa masalah neurologis bukanlah penyebab masalah psikologi, akan tetapi masalah psikologi lebih banyak muncul karena konflik yang terkait dengan seksualitas. Gerakan psikoanalisa mulai muncul pada tahapan ketiga. Terdapat banyak pemikir yang mulai mengikuti pemikiran Freud. Pada tahapan yang terakhir, menjelang kematiannya, pemikiran Freud tidak tergoyahkan dan dipublikasikan dalam buku yang berjudul *The Ego and the Id*.

Berdasarkan penjabaran di atas, terlihat bahwa Sigmund Freud merupakan pelopor dan juga tokoh yang banyak memberikan sumbangsih pada aliran psikoanalisa. Terdapat beberapa pokok pemikiran Freud (Viney & King, 2003; Glassman & Hadad, 2009), yakni:

1. Ia meyakini bahwa semua kejadian mental tidak muncul secara kebetulan namun terdapat hukum sebab akibat yang mempengaruhi kejadian mental.
2. Teori evolusi Darwin mempengaruhi pemikiran Freud. Ia meyakini bahwa manusia dipengaruhi oleh dorongan biologis yang bersifat bawaan yang telah ada sejak manusia lahir dimana hal ini dikenal dengan sebutan insting
3. Bagi Freud, ketidaksadaran mempunyai pengaruh yang besar kepada kepribadian seseorang
4. Ia meyakini bahwa terdapat tahapan perkembangan mental yang akan berpengaruh pada perkembangan kepribadian
5. Ia juga meyakini bahwa pengkategorian normal dan abnormal bersifat suatu kontinum namun berbeda tingkatannya
6. Motivasi menjadi hal yang penting dalam kejadian mental. Menurutnya kesenangan adalah salah satu motivasi yang penting
7. Pemikiran Freud digunakan untuk banyak kepentingan terapiutik dalam rangka membantu dan mengobati pasien.
8. Dalam mengembangkan teori dan pemikirannya, Freud lebih banyak memakai data klinis dibanding data eksperimen

Salah satu pemikiran dalam psikoanalisa yang dikembangkan oleh Freud adalah struktur kepribadian. Freud Menyatakan bahwa terdapat tingkatan dalam kesadaran yakni kesadaran (*conscious*), prakesadaran (*preconscious*) serta ketidaksadaran (*uncounscious*). Kesadaran merujuk pada hal-hal yang disadari individu pada waktu tertentu; prakesadaran merujuk pada hal-hal yang tidak disadari namun akan mudah untuk memanggilnya kembali; serta ketidaksadaran yang

merujuk pada segala hal yang ditekan dalam ketidaksadaran sehingga sulit untuk kembali menyadari hal-hal tersebut (Hergenhahn, 2009).

Dalam melihat struktur kepribadian, ia menyatakan bahwa struktur kepribadian pada diri manusia terdiri atas tiga elemen yakni id, ego, dan superego. Menurutnya, ketiga elemen ini saling berhubungan serta terus menerus mengalami konflik diantara ketiganya. Kesehatan mental manusia dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk menjaga dan menyeimbangkan interaksi antara id, ego, dan superego.

Id adalah salah satu elemen dari struktur kepribadian. Id menjadi sumber segala dorongan dari perilaku manusia. Dorongan yang berasal dari id bersifat primitif serta tidak disadari misalnya rasa lapar, haus, ataupun dorongan seksual. Dorongan-dorongan ini selalu diupayakan untuk dapat terpenuhi sehingga apabila dorongan dari id tidak terpenuhi maka dorongan itu akan berupaya untuk dapat terpenuhi. Id bekerja berdasarkan prinsip kesenangan tanpa terlalu memperdulikan fakta serta aturan dan norma yang berlaku di masyarakat. Id akan mendorong ego agar kebutuhannya untuk memperoleh kesenangan dapat terjadi. Id tidak mampu untuk membedakan kenyataan (fakta) dengan keinginan (ilusi). Hal ini disebut dengan *primary process thinking*.

Superego adalah bagian dari struktur kepribadian yang berisi aturan dan norma sosial yang terinternalisasi dalam diri dimana nilai dan norma ini didapatkan dari pembelajaran keluarga maupun masyarakat. Superego bekerja dengan berdasarkan pada prinsip moralitas. Perbuatan individu pada awalnya dikontrol dan dipantau oleh orang tuanya. Akan tetapi, seiring dengan pembelajaran baik yang didapat dari keluarga dan masyarakat maka superego akan berkembang dan terbentuk pada diri individu sehingga kontrol pada superego tidak lagi berada pada orang tua namun pada diri individu tersebut.

Ego menjadi pusat kepribadian individu (Glassman & Hadad, 2009). Peran ego yakni mempertahankan keseimbangan antara kepribadian dengan memperhatikan dorongan yang berasal dari id serta harapan atau nilai-nilai yang berasal dari superego. Ego bekerja berdasarkan prinsip realitas dimana egolah yang akan bekerja untuk menyelesaikan masalah dalam mengatasi tuntutan ataupun konflik yang berasal dari id dan superego, misalnya melalui cara kompromi, substitusi, ataupun penundaan. Proses ini disebut dengan *secondary process thinking*.

Terdapat perbedaan antara *primary process thinking* dengan *secondary process thinking*, yakni:

1. *Secondary process thinking* memenuhi kebutuhan dengan cara mempertimbangkan realitas ataupun kenyataan yang ada, sementara *primary process thinking* belum mampu untuk membedakan antara kebutuhan dengan kenyataan.
2. *Secondary process thinking* dapat diakses oleh kesadaran, sementara *primary process thinking* sulit untuk diakses oleh kesadaran.

Ego dapat merasakan kecemasan. Kecemasan akan terjadi jika individu menghadapi situasi yang dianggap tidak mampu untuk diselesaikan. Freud membedakan kecemasan dalam tiga kelompok yakni *objective anxiety*, *neurotic anxiety*, serta *moral anxiety*. *Objective anxiety* akan dirasakan ketika individu menghadapi ancaman yang bersifat nyata. *Neurotic anxiety* muncul ketika dorongan untuk memenuhi id sangat kuat, namun ego kurang mampu menahan

dan mengontrol dorongan yang berasal dari id tersebut. Adapun *moral anxiety* merupakan rasa malu ataupun perasaan bersalah yang timbul pada diri individu karena melanggar nilai dan aturan yang tertanam dan diyakini oleh individu tersebut.

Kecemasan yang dirasakan oleh manusia merupakan perasaan yang tidak menyenangkan. Oleh karena itu, ego akan berusaha melakukan mekanisme pertahanan diri untuk memunculkan rasa puas dan mengatasi kecemasan yang terjadi Pada diri manusia. terdapat beberapa mekanisme pertahanan diri yang dapat dilakukan oleh ego (Hergenhahn, 2009), yakni:

#### 1. Represi .

Represi adalah suatu cara pertahanan diri yang dilakukan dengan menekan pikiran, ingatan, perasaan, ataupun hal-hal yang dinilai membahayakan diri ke dalam ketidaksadaran. Hal-hal yang telah ditekan ini, terkadang mampu untuk menemukan cara untuk timbul ke kesadaran secara simbolik, misalnya muncul melalui mimpi, kesalahan bicara (*slip of tongue*), maupun humor (Greenwood, 2009).

#### 2. *Displacemement*

*Displacemement* adalah cara mempertahankan diri yang dilakukan dengan cara “mengganti tujuan atau objek yang memunculkan kecemasan dengan objek maupun tujan yang tidak memunculkan kecemasan”. Sebagai contoh, siswa yang merasa marah kepada ayahnya dapat saja mengalihkan rasa marah kepada ayahnya dengan mengalihkan dan mengarahkan rasa marah tersebut kepada adik atau temannya.

#### 3. *Proyeksi*

*Proyeksi* dilakukan dengan mengalamatkan atau memproyeksikan segala kekurangan ataupun kesalahan yang telah dilakukan individu kepada orang, benda, maupun kejadian lain. Cara ini dilakukan ketika organisme memiliki motif atau tujuan pribadi yang bertentangan dengan nilai dan aturan secara sosial sehingga motif ini akan ditekan ke dalam ketidaksadaran. Sebagai contoh, individu yang pemaarah memproyeksikan rasa marahnya dengan menyatakan bahwa bukan dirinya yang suka memarahi orang lain, namun dirinyalah yang selalu dimarahi oleh orang lain

#### 4. *Regresi*

Regresi juga merupakan salah satu cara pertahanan diri. Individu mempertahankan dirinya dengan kembali ke tahap perkembangan yang telah dilewati sebelumnya. Sikap dan tindakan individu menjadi sama dan kembali kepada sikap dan perilaku yang biasanya tampil pada tahap perkembangan terdahulu. Sebagai contoh, anak SD yang sudah tidak mengompol, karena suatu hal menjadi kembali mengompol di usianya yang seharusnya tidak lagi mengompol

#### 5. Reaksi formasi

Cara pertahanan diri dilakukan dengan melakukan suatu hal yang tidak sesuai atau bertentangan dengan hal yang sebenarnya diinginkan individu karena keinginan tersebut dapat mengancam dan berbahaya terhadap ego. Menurut Freud, dorongan insting terkadang timbul ke arah berlawanan. Sebagai contoh, rasa suka yang dimiliki seorang remaja terhadap temannya, malah ditampilkan melalui sikap dan tindakan yang tidak bersahabat, tidak peduli, dingin, dan lainnya.

Hasil pemikiran lainnya dari Freud ialah pandangannya mengenai pentingnya motivasi seksual (Hergenhahn, 2009). Menurutnya, seks tidak hanya berkaitan dengan organ seksual, namun sumber kepuasan seksual dapat berasal dari seluruh bagian tubuh. Ia memaparkan bahwa individu mengalami tahapan perkembangan psikoseksual dimana setiap tahapan mempunyai sumber kepuasan seksual tersendiri (Schult & Schultz, 2011). Adapun tahapan perkembangan seksual tersebut, yakni:

1. *Oral stage* yang terjadi saat individu berusia 0 sampai 18 bulan. Sumber kepuasan seksual pada tahapan ini berasal dari mulut, bibir, lidah, dan sekitarnya. Hal ini menyebabkan anak atau bayi akan suka menghisap, mengunyah, ataupun memasukkan benda yang ia lihat ke dalam mulut. Jika tahapan ini terganggu misalnya pemenuhan di tahap ini terlalu berlebihan atau kurang akan terjadi kondisi yang disebut dengan fiksasi. Orang yang mengalami fiksasi di tahapan ini dapat menjadi individu yang senang minum atau makana secara berlebihan atau menampilkan agresi verbal kepada orang lain
2. *Anal stage* yang terjadi pada usia 18 sampai 36 bulan dimana anus menjadi sumber kepuasan pada tahap ini. Untuk memperoleh kepuasan seksual dari anus, individu menghadapi tantangan yang berasal dari norma sosial, seperti adanya aturan dalam *toilet training*. Fiksasi pada tahap ini dapat memunculkan karakter anal, misalnya boros, jorok, derwaman, bertindak terlalu sempurna, dan sebagainya
3. *Phallic stage* yang terjadi pada usia 3 sampai 6 tahun dimana alat kelamin menjadi sumber kepuasan bagi individu. Menurut Freud, tahapan ini merupakan tahapan yang paling penting. Menurutnya, pada tahapan ini, muncul ketertarikan pada ibu dari anak laki-laki. Anak laki-laki akan menilai ayah sebagai rivalnya. Kondisi ini disebut dengan *oedipus complex*. Untuk mengatasi hal ini maka anak laki-laki akan belajar dan mengidentifikasi dirinya engan orang tua yang sejenis kelamin sama sehingga kemudian membantu membentuk superego pada anak. Kondisi yang sama juga terjadi pada anak perempuan
4. *Latency stage* yang dimulai sejak usia 6 – 12 tahun. Tahapan ini akan berhenti berkembang memasuki usia puber. Perkembangan pada tahapan ini ditandai dengan timbulnya ketertarikan kepada teman sebaya serta munculnya keingintahuan yang lebih besar pada anak. Anak menjadi lebih sering dalam melakukan aktivitas fisik. Selain itu, ketertarikan seksual pada lawan jenis mulai timbul, namun anak tidak memperlihatkan hal tersebut.
5. *Genital stage* yang terjadi pada usia 12 tahun ke atas. Anak menjadi sibuk dalam membangun hubungan sosial dengan teman sebaya serta lebih banyak terlibat dalam kegiatan sosial dan kelompok. Selain itu, dorongan seksual lebih intens dimana anak mulai belajar untuk membangun hubungan dengan teman dari jenis kelamin yang berbeda. Viney dan King (2003) menyatakan bahwa tujuan pada tahapan ini adalah untuk reproduksi, berkegiatan sosial, dan bekerja

## **B. Psikologi Behaviorisme**

Behaviorisme adalah aliran psikologi yang berfokus terhadap perilaku organisme. Pemikiran ini memfokuskan pada peran adanya stimulus yang berasal dari luar diri manusia dapat membentuk suatu perilaku melalui proses belajar (Glassman & Hadad, 2009). Sebelum behaviorisme berkembang, aliran yang lebih dahulu berkembang menekankan pada unsur kesadaran, namun behaviorisme mengambil jalan sebaliknya dan berfokus pada perilaku. Fokus pada perilaku

dilakukan dengan alasan perilaku lebih mudah untuk diamati dan diukur sehingga unsur objektivitas dalam penelitian lebih mudah terpenuhi ketika peneliti mengamati perilaku. Hal ini diharapkan dapat lebih membantu agar psikologi dapat dianggap sebagai suatu ilmu sains.

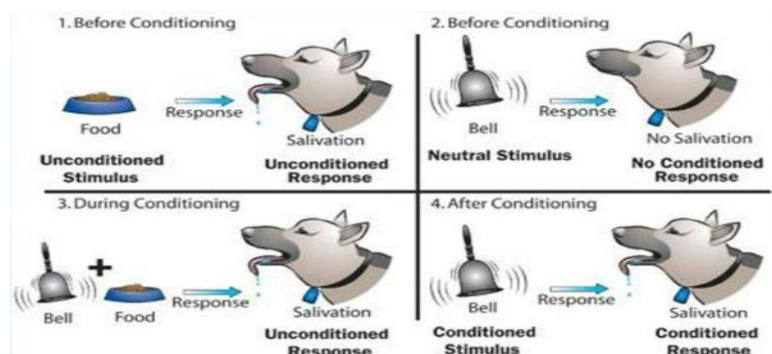
JB. Watson dianggap sebagai pelopor dan pendiri behaviorisme pada tahun 1913. Menurut Watson, jika ingin dianggap ilmiah, maka ilmu psikologi haruslah berfokus terhadap segala sesuatu yang dapat diamati yakni perilaku. Selain itu, terdapat beberapa tokoh yang memberikan banyak sumbangsih pemikiran pada aliran behaviorisme, salah satunya adalah Ivan Pavlov. Pavlov berpendapat bahwa aktivitas organisme, terdiri atas:

1. Aktivitas yang sifatnya refleksif dimana organisme tidak menyadari aktivitas atau reaksi yang diberikan kepada suatu rangsangan sehingga disebut perilaku refleksif
2. Aktivitas yang disadaridimana organisme merespon suatu stimulus yang diterima atas kehendak dan kesadarannya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa stimulus diteruskan ke pusat kesadaran sehingga terjadi suatu respon perilaku

Pavlov menentang metode introspeksi yang pada masa itu banyak digunakan. Ia berpendapat bahwa sulit untuk mendapatkan data yang objektif melalui metode introspeksi, sementara ia ingin mengembangkan psikologi yang objektif. Atas alasan ini, ia tidak menggunakan metode introspeksi dan melakukan eksperimen untuk melihat suatu perilaku atau kejadian.

Pavlov menggunakan anjing untuk eksperimennya. Ia bereksperimen untuk melihat terbentuknya perilaku melalui eksperimen pada anjing. Teori yang dikeluarkan oleh Pavlov dikenal dengan *Classical Conditioning*. Dalam penelitiannya pada seekor anjing, ia mengumpulkan dan mengamati air liur anjing. Pada awalnya, anjing hanya mengeluarkan air liur (*unconditioned response / UR*) saat melihat daging (*unconditioned stimulus / US*). Dari eksperimen tersebut terlihat bahwa US akan memunculkan UR secara alamiah. Kemudian Pavlov membunyikan bel (*neutral stimulus*), namun anjing tidak mengeluarkan air liur. Kemudian, Pavlov membunyikan bel sambil memperlihatkan daging pada anjing sehingga air liur keluar. Hal ini dilakukan beberapa kali sehingga pada eksperimen selanjutnya, anjing tetap mengeluarkan air liur (*conditioned response / CR*) ketika melihat benda selain daging (*conditioned stimulus / CS*), dalam hal ini bunyi bel. Kondisi ini menunjukkan bahwa stimulus yang telah dikondisikan (CS), seperti suara bel berhubungan dengan daging (US) yang menjadi makanan utama bagi anjing sehingga suara juga dapat mendorong keluarnya air liur dari anjing tersebut (CR). Respon anjing dalam menngeluarkan air liur saat mendengar suara disebut dengan *condition reflex* (Hergenhahn, 2009).

Berikut adalah gambaran dari penelitian yang dilakukan oleh Pavlov:



Respon kondisional dapat terbentuk melalui eksperimen yang dilakukan oleh Pavlov. Akan tetapi, respon ini juga dapat dihilangkan dan dikembalikan kepada keadaan semula. Respon kondisioning dapat dihilangkan dengan memberikan *conditioned stimulus* (CS) secara berulang namun tanpa disertai dengan makanan yang menjadi penguat atau *reinforcement* sehingga akhirnya anjing belajar bahwa bunyi bel tidaklah lagi disertai dengan pemberian makanan sehingga anjing tidak lagi mengeluarkan air liur. Hal ini menyebabkan anjing kembali pada keadaan sebelumnya yakni keadaan sebelum timbulnya respon kondisioning. Kondisi ini dikenal dengan *experimental extinction*. Namun, respon kondisioning dapat muncul kembali jika sesekali makanan diberikan saat bel dibunyikan sehingga respon kondisioning muncul kembali dengan cepat. Kondisi ini dikenal dengan *spontaneous recovery*.

Burrhus Frederick Skinner juga merupakan salah satu tokoh yang banyak memberikan sumbangsih pada behaviorisme. Skinner membagi perilaku atas dua kelompok (Hergenhahn, 2009), yakni:

1. Perilaku alamiah (*innate behavior*) yang dikenal juga dengan *respondent behavior* yakni perilaku yang muncul karena adanya suatu stimulus dan bersifat refleksif.
2. Perilaku operant (*operant behavior*) yakni perilaku yang muncul dan ditumbulkan kembali karena mendapat suatu penguatan

Pemikiran Skinner yang paling terkenal adalah *operant conditioning*. Skinner (Glassman & Hadad, 2009) memiliki pandangan bahwa kebanyakan perilaku dari manusia terbentuk karena sengaja dimana manusia berusaha untuk mempengaruhi lingkungan. Skinner tertarik pada perilaku operan yang didefinisikan sebagai perilaku yang terbentuk dengan mengasosiasikan antara respon perilaku dengan penguatan yang didapat dari perilaku tersebut. Ini berarti bahwa perilaku yang dilakukan oleh manusia sangat tergantung kepada konsekuensi yang diterima dari perilaku yang dilakukan tersebut.

Menurut Skinner perilaku individu dapat berubah seiring waktu sesuai dengan konsekuensi yang didapatkan dari perilaku tersebut sebagai upaya individu untuk melakukan adaptasi pada lingkungan sekitar. Ia memakai istilah yang disebut *reinforcement* yakni suatu proses bertambahnya kemunculan suatu perilaku karena suatu *reinforce* atau penguat. Terdapat dua jenis penguat yaitu :

1. *primary reinforcer* yang berkaitan dengan kebutuhan jasmanai, seperti minuman ataupun makanan
2. *conditioned reinforcer*, seperti hadiah, pujian, pelukan, uang, ataupun stimulus lain yang berhubungan dengan *primary reinforce*

Skinner menyatakan terdapat beberapa prinsip pada *operant conditioning*, yakni *reinforcement*, *extinction*, serta *punishment*. *Reinforcement* dapat bersifat negatif ataupun positif. *Reinforcement* akan dikatakan positif jika dapat meningkatkan frekuensi kemunculan dari respon yang diharapkan, dan sebaliknya disebut negatif ketika kita menginginkan frekuensi kemunculan suatu perilaku bertambah namun dengan cara menghilangkan *reinforcement negative*. Konsep *punishment* merujuk pada usaha untuk mengurangi timbulnya suatu respon dengan memberikan *negative reinforcer* ketika respon tersebut timbul. Sebaliknya *extinction* diartikan sebagai usaha untuk meniadakan suatu respon dengan cara menghentikan pemberian *reinforcer* yang biasanya diberikan bersama dengan kemunculan suatu



respon. Berikut adalah contoh dari prinsip yang ada pada *operant conditioning*, yakni:

<b>Prinsip Operant Conditioning</b>	<b>Contoh</b>
<i>Positive reinforcement</i>	Seorang ibu memberikan pujian, pelukan, ataupun senyuman ( <i>positive reinforcer</i> ) ketika seorang anak menampilkan perilaku positif, seperti membereskan mainan setelah bermain
<i>Negative reinforcement</i>	Seorang guru berhenti menegur ( <i>negative reinforcer</i> ) siswanya ketika siswa tersebut menampilkan perilaku kooperatif, seperti perilaku menyelesaikan tugas dengan tuntas
<i>Punishment</i>	Seorang ayah memberikan teguran ( <i>negative reinforcer</i> ) kepada anak, ketika sang anak berkata kasar dan menentang
<i>Extinction</i>	Ibu bersikap tidak peduli dan mengabaikan anak ( <i>negative reinforcer</i> ) yang merengek meminta agar dibelikan mainan

Skinner kemudian mengembangkan konsep yang disebut dengan *schedule of reinforcement*. Konsep ini juga dinilai sebagai salah satu konsep yang berperan penting bagi ilmu psikologi, khususnya untuk kegiatan membentuk suatu perilaku (*shaping*) dengan memberikan serangkaian *reinforcement*. *Schedule of reinforcement* adalah konsep yang menyatakan bahwa pemberian *reinforcement* dapat diatur dimana pengaturan dapat dilakukan berdasarkan jumlah respon maupun waktu respon atau didasarkan pada apakah pemberian *reinforcer* akan diberikan pada setiap respon atau pemberian *reinforcer* hanya diberikan pada sebagian respon (Miltenberger, 2016).

Menurut Skinner, pengaturan dalam pemberian *reinforcement* menjadi hal yang penting diperhatikan dalam proses membuat atau menghilangkan suatu perilaku. Pemberian *reinforcement* yang didasarkan pada jumlah respon yang muncul disebut dengan *ratio schedule*. Sementara itu, pemberian *reinforcement* yang didasarkan waktu tertentu disebut dengan *interval schedule* serta jika didasarkan pada pemberian *reinforcer* nya maka dapat diberikan secara pasti (*fixed schedule*) atau secara beragam (*variable schedule*). Kombinasi dari empat kelompok *reinforcement schedule* ini menghasilkan *fixed ratio schedule*, *fixed interval schedule*, *variable ratio schedule*, serta *variable interval schedule*.

*Fixed ratio schedule* diartikan dengan memberikan *reinforcer* berdasarkan pada sejumlah respon yang muncul yang berarti saat sejumlah respon telah terlihat muncul maka *reinforcer* juga akan diberikan. *Fixed interval schedule* merupakan pemberian *reinforcer* berdasarkan pada rentang waktu tertentu, tanpa memperhatikan berapa jumlah respon yang telah ada. *Variable ratio schedule* diartikan sebagai memberikan *reinforcer* berdasarkan pada rata-rata jumlah respon yang telah muncul pada jangka waktu yang tertentu. Sementara itu, *variable interval schedule* merujuk pada pemberian *reinforcer* dengan didasarkan kepada rata-rata waktu pada jangka waktu tertentu. Berikut adalah contoh dari *schedule of reinforcement*, yakni:

<i>Schedule of reinforcement</i>	<b>Contoh</b>
<i>Fixed ratio schedule</i>	Anak akan diberikan hadiah setiap ia mampu menghafal 50 kosa kata bahas asing (pemberian <i>reinforcer</i> didasarkan pada jumlah respon yang telah pasti)
<i>Fixed interval schedule,</i>	Anak mendapatkan hadiah jika ia mampu menahan dirinya untuk tidak bermain <i>games</i> selama satu minggu (pemberian <i>reinforcer</i> didasarkan pada interval waktu yang telah pasti)
<i>Variable ratio schedule</i>	Seorang pimpinan memberikan bonus hadiah kepada karyawan yang mampu menjual suatu produk hingga tercapai target penjualan tertinggi (pemberian <i>reinforcer</i> didasarkan pada jumlah respon yang tidak pasti)
<i>Variable interval schedule</i>	Seorang guru biasanya akan memeriksa tugas siswa setiap satu kali dalam seminggu, namun kapan hari pemeriksaan tugas bersifat tidak tentu (pemberian <i>reinforcer</i> didasarkan pada rentang waktu yang tidak tentu)

Watson sebagai pendiri dari behaviorisme memandang bahwa psikologi adalah cabang dari ilmu alam sehingga yang perlu dipelajari adalah perilaku yang dapat diamati, dan bukan kesadaran yang sulit untuk diartikan. Ia membuat eksperimen dengan memakai bayi sebagai objek percobaannya. Eksperimen dilakukan dengan membunyikan bel sebelum memberikan botol minuman kepada bayi secara berulang-ulang sehingga terbentuk respon kondisioning pada bayi dimana akan terlihat gerakan mulut pada bayi saat ia mendengar bunyi bel meskipun botol minuman tidak diberikan.

Penelitian Watson yang juga terkenal adalah eksperimen yang ia lakukan kepada seorang anak usia 11 bulan yang bernama Albert. Watson membuat eksperimen dengan memakai tikus dan gong. Sebelum mengiktui eksperimen ini, Albert adalah anak yang tidak takut pada tikus. Saat eksperimen berlangsung, Albert diberikan tikus putih dan ia memegang tikus tersebut, namun gong dibunyikan dengan kuat sehingga ia merasa takut. Kondisi dan situasi ini terus berlangsung dalam beberapa kali, sehingga tercipta rasa takut terhadap tikus pada diri Albert. Berdasarkan eksperimen ini, ia menilai bahwa reaksi emosional dapat tercipta melalui kondisioning. Begitu juga sebaliknya, rasa takut Albert dapat dihilangkan kembali melalui *experimental extinction* dimana tikus dihadirkan kembali secara bertahap dengan cara yang menyenangkan yang membuat rasa takut yang telah terbentuk memudar dan hilang.

### **C. Psikologi Gestalt**

Aliran psikologi gestalt merupakan bentuk ekspresi ketidakpuasan terhadap pandangan psikologi Wund yang berfokus pada elemen-elemen. Mark Weitheimer merupakan penggagas dari aliran yang berdiri pada tahun 1910 ini. Wund melihat

sesuatu dengan prinsip molecular, namun psikologi Gestalt memakai pendekatan komprehensif dalam melihat aktivitas kejiwaan.

Pandangan utama dari aliran ini menyatakan bahwa apa yang dipersipkan oleh manusia merupakan suatu keseluruhan atau suatu kebulatan. Ide pikiran ini muncul ketika Wertheimer berada dalam kereta api saat perjalanannya dari Vienna ke Rhineline. Dalam perjalanannya tersebut, ia memperhatikan bahwa benda seperti tiang ataupun gunung terlihat seakan bergerak padahal faktanya benda-benda tersebut tidak bergerak dan tetap berada di tempatnya. Ia juga melihat sinar yang tidak bergerak terlihat seolah bergerak. Dari pengalaman yang ia dapatkan selama perjalanan, ia menyebutkan terdapat fenomena yang disebut dengan phi phenomenon yang mendasari pandangan bahwa keseluruhan merupakan hal yang lebih penting dibandingkan dengan penjumlahan elemen-elemen yang ada (Hagenhahn, 2009).

Wertheimer berpandangan bahwa persepsi terstruktur sedemikian rupa dimana dalam persepsi terdapat peran aktif dalam diri individu. Dalam menilai atau mempersepsikan sesuatu, individu tidak hanya mendasarkan pada stimulus objektif saja, namun terdapat aktivitas pada diri individu dalam menentukan hasil persepsinya.

Wolfgang Kohler merupakan salah satu tokoh dari aliran gestalt. Salah satu ekspreimennya yang paling terkenal disebut dengan eksperimen Kohler mengenai pemecahan masalah atau *problem solving*. Simpanse digunakan sebagai objek percobaan dalam eksperimennya. Simpanse diletakkan dalam sangkar, namun makanan diletakkan di luar sangkar. Simpanse berusaha untuk meraih makanan tersebut dengan tangannya, namun tidak berhasil. Simpanse kemudian tiba-tiba melihat ranting (stick) dalam sangkar dan mencoba menggunakan stick tersebut untuk mendapatkan makanan. Stick tersebut berhasil membantu simpanse untuk mendapatkan makanannya. Kondisi dimana simpanse secara tiba-tiba melihat stick dan kemudian menggunakannya untuk mengambil makanan disebut dengan "*insight*".

Kohler berpendapat bahwa saat menghadapi suatu masalah maka akan timbul ketidakseimbangan kognitif pada diri seseorang. Ketidakseimbangan ini akan terus terjadi dan berakhir ketika masalah berhasil diselesaikan. Ketidakseimbangan kognitif yang dirasakan akan menyebabkan organisme mencapai keseimbangan dan menemukan insight untuk menyelesaikan masalah yang ia hadapi.

Pickren dan Rutherford (2010), menyebutkan bahwa terdapat tiga pandangan dasar dari aliran gestalt, yakni :

1. Struktur kesadaran merupakan hal yang terpenting
2. Lingkungan dapat mempengaruhi struktur kesadaran
3. Proses kognitif juga mempengaruhi struktur kesadaran

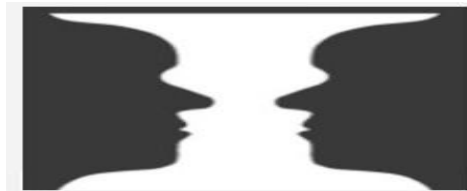
Hal ini menunjukkan bahwa tidak hanya struktur kesadaran yang penting untuk dipahami saat memahami manusia, namun juga perlu memperhatikan konteks dan proses kognitif dalam upaya memahami manusia secara komprehensif. Adapun beberapa temuan dari psikologi Gestalt (Robinson, 1996), yakni:

1. Manusia tidak hanya merespon lingkungan, namun juga bertransaksi dengan lingkungannya

2. Lingkungan bukan hanya hal-hal yang terbatas kepada objek fisik, namun juga hal-hal yang merupakan hasil interaksi antara medan persepsi dengan objek fisik tersebut
3. Hubungan antara pengalaman kesadaran dan aktivitas otak bersifat *isomorphic* yang artinya otak akan mengubah data stimulus indrawi dan hasil dari perubahan tersebut kita rasakan secara sadar
4. Persepsi individu dikendalikan oleh prinsi pengorganisasian yang berdasarkan pada prinsip gestalt. Adapun yang termasuk dalam prinsip gestalt yakni antara lain *figure ground relationship*, *principle of continuity*, *principle of proximity*, dan *principle of similarity*.

Berikut ini merupakan prinsip-prinsip gestalt, yakni:

1. *Figure-ground* yakni dalam menilai suatu stimulus maka persepsi individu akan terbagi kedalam dua hal yakni figure dan ground. Figure adalah bagian yang menjadi pusat perhatian dan terlihat dengan jelas, sementara ground adalah bagian yang tidak merupakan pusat perhatian serta terlihat kabur.



Saat melihat gambar di atas individu dapat saja melihatnya sebagai vas atau dua wajah orang tergantung pada fokus perhatian kita. Jika individu menjadikan warna putih sebagai *ground* dan bagian berwarna hitam sebagai *figure* maka individu akan melihat gambar dua wajah, sebaliknya jika warna hitam dijadikan *ground* dan bagian berwarna putih sebagai *figure* maka akan dilihat sebagai vas bunga.

2. *Principle of continuity* yakni individu tidak mempersepsikan suatu stimulus dalam bentuk yang terpisah namun dalam suatu bentuk tertentu.



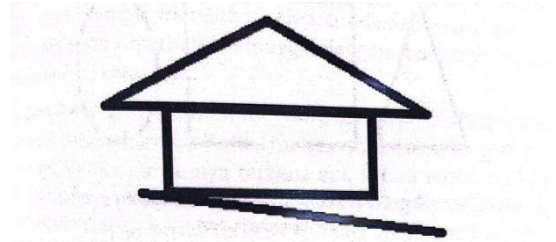
Gambar ini tidak akan dipersepsikan dengan melihat titik demi titik, namun kita lihat sebagai suatu konfigurasi berhubungan yang terlihat membentuk seutas tali yang bergelombang.

3. *Principle of proximity* yakni individu akan menilai dua stimulus yang saling berdekatan sebagai suatu kelompok

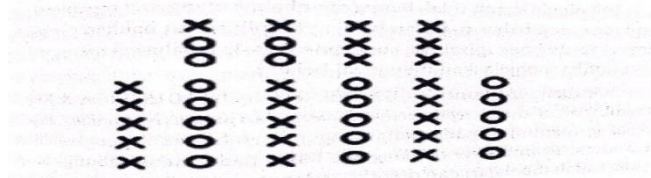


Kita akan melihat empat persegi panjang menjadi dua bagian dan bukan sebagai kesatuan dikarenakan faktor kedekatan. Dua persegi panjang di sebelah kiri menjadi satu kesatuan dengan empat garis di sebelah kiri, dan begitu juga sebaliknya.

4. *Principle of inclusiveness* yakni individu cenderung akan mempersepsikan stimulus yang paling besar dibandingkan yang lebih kecil. Sebagai contoh, saat melihat rumah maka kita tidak akan melihatnya sebagai bentuk segitiga, garis, ataupun kotak, namun kita akan melihatnya sebagai sebuah rumah.

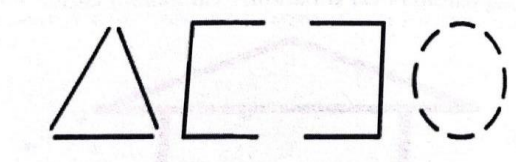


5. *Principle of similarity* yakni individu akan menilai dua stimulus yang mempunyai ciri yang sama menjadi suatu kelompok.



Bentuk-bentuk yang ada pada gambar akan dilihat sebagai suatu kesamaan berdasarkan kesamaan. Bola kecil pada daerah atas terlihat membentuk empat persegi panjang, sementara itu bola pada daerah bawah dilihat seperti membentuk garis ke atas (vertikal)

6. *Principle of closure*, yakni individu cenderung akan menilai gambar yang belum selesai sebagai suatu gambar yang sudah selesai



Bentuk yang ada pada gambar di atas merupakan gambar yang belum selesai, akan tetapi tetap dilihat sebagai gambar bermakna yakni bentuk, segitiga, persegi panjang, serta oval.

#### D. Psikologi Kognitif

Aliran psikologi kognitif adalah aliran psikologi yang berupaya menjelaskan misteri yang tidak mampu dijelaskan dalam aliran behaviorisme. Sebagaimana yang diketahui, behaviorisme memfokuskan penelitiannya pada stimulus dan respon, sementara itu psikologi kognitif berupaya untuk menjembatani dan memahami hubungan yang terjadi antara stimulus dan respon yang diberikan. Psikologi kognitif mengakui bahwa perilaku menjadi hal yang penting untuk dipelajari, namun proses kognitif juga aspek yang perlu dipahami untuk memahami manusia (Schultz &

Schultz, 2011). Secara umum, psikologi kognitif banyak membahas topik-topik yang sulit untuk diamati secara langsung, seperti atensi, memori, belajar, kecerdasan, bahasa, dan sebagainya.

Schultz dan Schultz (2011) memaparkan bahwa terdapat tiga faktor yang menjadi perbedaan antara psikologi kognitif dengan aliran behaviorisme. Faktor yang pertama yakni psikologi kognitif berupaya untuk mengetahui proses mental. Aliran ini sangat menggap pentingnya proses mental yang memberikan pengaruh bagi perilaku individu. Pandangan ini berbeda dengan behaviorisme yang lebih berfokus pada interaksi antara stimulus dengan respons. Faktor yang kedua yakni psikologi kognitif berupaya untuk menjelaskan bagaimana proses yang terjadi pada pikiran dalam menstrukturisasikan serta mengorganisasikan suatu pengalaman. Aliran ini meyakini bahwa melalui pikiran maka individu dapat mengorganisasikan pengalaman-pengalaman yang dialami menjadi suatu hal yang bermakna. Ini berbeda dengan behaviorisme yang menilai bahwa manusia tidak memiliki kemampuan ini. Sementara itu, faktor yang ketiga adalah psikologi kognitif meyakini bahwa manusia tidaklah bersikap pasif dalam lingkungannya. Manusia dinilai dapat mengatur dan mengelola segala hal yang dialaminya secara aktif dan juga kreatif. Individu dapat memilih dan juga mampu untuk merekayasa lingkungan agar dapat sesuai dengan hal yang diinginkan. Aliran psikologi kognitif tidak hanya membatasi diri pada perilaku yang tampak yang dipelajari dengan sejumlah aturan yang bersifat kaku. Pada psikologi kognitif, cakupan penelitian di bidang psikologi menjadi lebih luas dan lebih fleksibel.

Tokoh yang bernama George Miller dianggap sebagai pendiri dari psikologi kognitif pada tahun 1956 (Schultz & Schultz, 2009). Karir Miller dimulai pada bidang bahasa Inggris yang ia pelajari di Universitas Alabama. Namun, ketika menjadi mahasiswa di universitas tersebut, ia berminat pada bidang psikologi. Ia memutuskan untuk pindah ke Universitas Harvard dan mempelajari masalah komunikasi di laboratorium psikoakustik. Ia meraih gelar Ph.D di tahun 1946. Ia melanjutkan bidang fokusnya dengan mempelajari psikolinguistik di tahun 1951. Setelah itu, ia meneliti dalam bidang statistical learning theory, teori informasi, serta upaya menstimulasi jiwa manusia melalui komputer. Ia melihat terdapat kesamaan operasi computer dengan jiwa manusia (*human mind*) dan kemudian ia memutuskan untuk tidak lagi bekerja dengan subjek hewan.

Miller bekerjasama dengan Bruner, seorang kolega yang pernah belajar di William Mc Dougall, dimana mereka mendirikan *research center* untuk meneliti *human mind*. Mereka memutuskan menggunakan istilah *cognition* dalam menunjukkan bidang fokus yang mereka pelajari dalam psikologi. Ia menilai munculnya psikologi kognitif menjadi suatu langkah untuk kembali kepada psikologi *common sense* yakni harus berhubungan dengan kehidupan mental.

Menurut Groome (1999), terdapat tiga pendekatan dalam psikologi kognitif, yaitu:

a. Psikologi eksperimen

Psikologi kognitif mempelajari, menggali, dan membahas proses persepsi, mengingat, belajar, ataupun berpikir dengan menggunakan metode eksperimen. Sebagai contoh, teori skema dari Barlett yang menjelaskan bahwa pada otak manusia terdapat skema yang isinya adalah kumpulan pengetahuan yang didapat

dari pengalaman serta memberikan pengaruh pada pemahaman terhadap suatu stimulus diperoleh melalui metode eksperimen

b. *Computer modeling*

Pendekatan ini menilai bahwa fungsi kognitif manusia sama halnya seperti sistem pemrosesan informasi yang terdapat pada perangkat komputer. Sistem pemrosesan informasi pada komputer menjadi model atau acuan untuk menjelaskan sistem pemrosesan informasi yang ada pada otak manusia

c. *Cognitive neuropsychology*

Pendekatan ini merupakan suatu pendekatan yang berfokus mengenai aktivitas otak saat melakukan pemrosesan informasi kognitif. *Cognitive neuropsychology* mencoba menjelaskan interaksi yang terjadi antara fungsi otak dan perilaku. Pendekatan ini mencoba menjelaskan persoalan perilaku yang berasal dari masalah yang terjadi pada bagian otak manusia.

## E. Psikologi Humanistik

Aliran psikologi humanistik adalah cabang psikologi memfokuskan studinya mengenai manusia seutuhnya dimana studi dilakukan terhadap manusia yang sehat, kreatif, dan dapat berfungsi dengan sepenuhnya (Moss, 2001). Aliran ini juga sering disebut dengan “*third force psychology*” atau aliran ketiga yang muncul setelah behaviorisme dan psikoanalisa (Hergenhahn, 2009). Aliran ini juga berusaha untuk mengatasi kelemahan dan aspek-aspek yang tidak diperhatikan oleh aliran behaviorisme dan psikoanalisa.

Maslow (Giorgi, 1981) menyatakan bahwa psikologi humanistik adalah aliran psikologi yang berfokus pada masalah-masalah kemanusiaan; bersifat lebih kreatif; berpusat pada masalah yang bukan berpusat pada penggunaan metode; membahas manusia secara lebih dalam dan tidak hanya dibatasi pada pembahasan mengenai perilaku; menilai manusia sebagai individu yang berperan aktif, bebas untuk memilih, serta bebas bergerak mengambil keputusan; serta mempelajari manusia dengan pandangan bahwa manusia adalah makhluk yang unik.

Pemikiran yang berkaitan dengan aliran humanistik sebenarnya telah muncul sejak lama. Pandangan yang memfokuskan pada potensi yang ada pada manusia serta kepercayaan mengenai potensi kemampuan manusia untuk mengatasi masalah telah muncul sejak masa Yunani Kuno (Moss, 2001). Socrates mengeluarkan pemikirannya yang dikenal dengan “*know your self*”. Jika ditelaah, pemikiran ini adalah suatu pemikiran humanism klasik yang melihat manusia sebagai pusat (Schneider, Bugental, & Pierson, 2001). Selain itu, dalam dunia Islam juga mengakui adanya kebebasan bagi manusia dalam berkehendak serta adanya kepercayaan bahwa setiap manusia mempunyai kemampuan untuk tumbuh menjadi manusia yang sempurna yang dikenal dengan istilah insan kamil.

Psikologi humanistik juga telah ada pada masa *renaissance* dimana Giovanni Pico dan Erasmus telah memaparkan ide mereka yang bersifat humanistic. Pico menilai manusia sebagai makhluk yang bersifat unik serta mempunyai kebebasan untuk mengambil tindakan, sementara itu Erasmus percaya bahwa manusia bebas berkehendak.

Glassman dan Hadad (2009) memaparkan tiga ciri dari psikologi humanistic, yakni:

- a. Aliran psikologi humanistik menilai pentingnya pengalaman subjektif yang diarsakan oleh individu
- b. Menurut aliran ini, semua data yang diperoleh oleh peneliti pada dasarnya bersifat subjektif. Untuk mendapatkan data objektif maka dapat menggunakan metode yang disebut dengan *intersubjective verification* atau memakai beberapa peneliti untuk mengumpulkan dan menganalisa data
- c. Kebebasan untuk memilih dan menampilkan suatu perilaku ada pada manusia tersebut tanpa dibatasi oleh pengalaman yang pernah ada di masa lampau ataupun dibatasi oleh batasan yang diciptakan oleh lingkungan

Abraham Maslow merupakan salah satu tokoh yang berperan besar dalam perkembangan aliran psikologi humanistik. Ia juga dianggap sebagai tokoh yang memuali berdirinya psikologi humanistic. Pokok pikiran Abraham Maslow yang paling terkenal adalah mengenai hirarki kebutuhan. Maslow meyakini bahwa manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang tersusun berdasarkan tingkatan tertentu (hirarki). Adapun kebutuhan-kebutuhan tersebut yakni kebutuhan fisiologis; kebutuhan terhadap rasa aman; kebutuhan akan cinta dan kepemilikan; kebutuhan terhadap harga diri; serta kebutuhan akan aktualisasi diri. Pada awalnya, Maslow berpendapat bahwa aktualisasi diri adalah puncak dari kebutuhan individu, akan tetapi seiring waktu, ia memaparkan bahwa transendensi diri adalah puncak kebutuhan manusia.

Tokoh humanistik lainnya yang juga terkenal adalah Carl Rogers. Ia terkenal dengan konsep pemikirannya yang dikenal dengan *client center therapy*. Rogers membangun konsep teorinya dengan berdasarkan pada pengalamannya sebagai seorang terapis. Dalam pandangannya, agar seorang manusia dapat berfungsi sepenuhnya dalam menjalani kehidupan maka manusia harus melakukan aktualisasi diri. Akan tetapi, upaya untuk mengaktualisasikan diri terkadang terhambat karena adanya *unconditioned positive regard*, yakni suatu kondisi dimana individu tidak mendapatkan kasih sayang yang tulus, kehangatan, penghargaan, simpati, serta penerimaan dari orang-orang yang dinilai penting. Untuk menyelesaikan masalah yang muncul karena individu kurang mendapatkan penghargaan positif (*positive regard*) maka Roger mengenalkan clinet-center therapy yakni suatu terapi yang berperan untuk memberikan *unconditioned positive regard* agar klien dapat mengeksplorasi dan menemukan kekuatan yang ada dalam dirinya.

Rogers menyatakan bahwa individu yang sehat memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. terbuka pada pengalaman yang ada
- b. memiliki lokus evaluasi internal dimana individu tidak melakukan suatu hal mendapatkan pujian ataupun untuk mendapatkan faktor eksternal lainnya.
- c. bertindak dengan spontan dan fleksibel

## **F. Psikologi Islam**

Berbeda dengan psikologi barat, kajian tentang manusia hendaknya juga berdasarkan pada pendekatan diri kepada Tuhan yaitu Allah SWT. Hal inilah yang menyebabkan timbulnya Psikologi Islam (Izzudin, 2006). Kemunculan psikologi Islam dianggap sebagai kritisi terhadap psikologi barat. Kritik ini mucul karena peradaban modern yang didominasi oleh psikologi barat dianggap gagal dalam menyejahterakan aspek moral dan spiritual manusia. Hal ini sesuai dengan Erich Fromm yang menyatakan bahwa manusia modern menghadapi suatu ironi yang



disebut dengan *dehumanisasi*. Manusia berhasil dalam meraih segala hal yang sifatnya materi (Fromm, 2004). Akan tetapi, jika ditelaah kehidupan manusia pada masa dewasa ini sangat rentan dengan terjadinya stress, depresi, gejala penyakit kejiwaan lainnya, bahkan munculnya keinginan dan keputusan untuk melakukan bunuh diri.

Umat Islam pada dewasa ini kecenderungan meniru segala hal yang berkaitan budaya barat tanpa proses filter. Hal ini membuat umat Islam kehilangan budaya serta ideologinya sendiri. Dalam berpikir dan bertindak laku, umat Islam saat ini lebih sering memakai dan mengacu kepada sistem peradaban dan ilmu pengetahuan yang berasal dari Barat. Hal ini sangat disayangkan karena seharusnya umat Islam menyandarkan dirinya kepada kebenaran Islam (Nashori, 2002).

Pembicaraan tentang psikologi Islam mulai berkembang serta menjadi pembicaraan umum dengan skala Internasional pada tahun 1978. Negara Arab Saudi melangsungkan simposium internasional mengenai Psikologi Islami pada tahun tersebut di Universitas Riyad. Perkembangan psikologi Islam terus berkembang dimana pada tahun 1979 terbit sebuah buku dengan judul *The Dilemma of Moeslim Psychologist* yang disusun oleh M. Badri serta diterbitkan di kota Inggris. Terlaksananya symposium internasional dan juga lahirnya buku tersebut menjadi batu loncatan terhadap perkembangan psikologi Islam. Psikologi Islam memberikan banyak inspirasi dalam dunia psikologi. Selain itu, timbul beragam respon dari berbagai belahan dunia mengenai psikologi Islam.

Perilaku manusia berhubungan dengan dunia ketuhanan pada dasarnya telah menyita perhatian para tokoh dimana sejak abad ke-19 perhatian tersebut dilakukan secara ilmiah melalui psikologi agama (Baharuddin, 2011). Untuk menetapkan jawaban mengenai kapan kemunculan psikologi agama menjadi hal yang agak sulit untuk dipastikan. Informasi mengenai pertanyaan ini tidak terungkap di kitab suci maupun sejarah tentang agama-agama. Akan tetapi, perlu diketahui bahwa persoalan-persoalan yang menjadi ruang lingkup dalam kajian psikologi agama telah banyak djumpai baik melalui pengetahuan yang ada pada kitab suci maupun berdasarkan sejarah agama (Ancok, 2011). Perhatian secara psikologis mengenai agama sebenarnya telah tumbuh dan berkembang pada kehidupan manusia, sejak manusia mulai menyadari, mencari, dan memikirkan arti hidup.

Pada pertengahan abad ke-19, mentalitas modern yang telah berkembang sejak abad ke-16 mengalami perkembangan yang pesat dimana terdapat pandangan bahwa segala sesuatu berpusat pada manusia. Bumi dipandang sebagai pusat alam semesta yang indah dan paling tinggi kedudukannya. Copernicus dan Galileo merupakan tokoh yang mengemukakan bahwa bumi adalah pusat alam raya (Clark, 1958).

Terbitnya buku *Origin of Spesies* karya Darwin pada tahun 1859, merupakan sebuah langkah simbolis yang mengisyaratkan bahwa kehidupan manusia dapat diamati dengan teliti serta dibuat hipotesanya dengan cara yang rasional. Setelah 20 penerbitan buku Darwin, Wilhem Wundt, mendirikan laboratorium psikologi yang pertama. Dalam laboratorium tersebut, ia merancang dan menggunakan metode eksperimental untuk mempelajari perilaku manusia. Pendekatan psikologi yang bersifat ilmiah dan modern disepakati lahir pada tahun 1879. Sementara itu, munculnya psikologi agama dengan pendekatan yang ilmiah berada pada tahun 1881

dimana G. Stanley Hall menelaah masalah konversi agama pada waktu itu (Clark, 1958).

Pada abad ke-20 diketahui bahwa sumber-sumber data menunjukkan bahwa penelitian ilmiah modern dalam kajian psikologi agama dimulai semenjak adanya kajian yang dilakukan oleh para antropolog dan sosiolog seperti Stanley Hall. Adapun bentuk kontribusi terbesar terhadap psikologi agama pada periode transisi antara abad-19 ke abad-20 ialah terbitnya dua buah buku mengenai teori utama psikologi agama. Kedua buku ini adalah buku karya Diller Starbuck yang berjudul *The Psychology of Religion* (1899) serta buku yang ditulis oleh William James yang berjudul *The Varieties of Religion Experience* (1902). Kedua karya ini memberikan kontribusi yang sangat besar bagi perintisan psikologi agama mengenai peristiwa atau fenomena keagamaan dengan didasarkan pada ilmu psikologi. Penggunaan istilah “psikologi agama” muncul pada abad ke 20. Istilah ini digunakan oleh para peneliti dan penulis yang menggunakan teori Starbuck dan James sebagai acuan mereka (Baharuddin, 2011).

Di wilayah timur (Islam), perkembangan psikologi agama telah pada dasarnya telah lebih dulu dilaksanakan dibandingkan dengan dunia barat. Tokoh cendikia Islam dalam rentang waktu yang telah lebih dulu, seperti Ibn Tufail (1110-1185 M) serta Imam Ghazali (1059-1111M) sudah membahas dan menelaah tentang psikologi agama. Pada abda ke-20, perkembangan psikologi agama tersebut terus berlanjut dengan berkembangnya kajian mengenai psikologi agama seperti Abdul Mun'in Abdul Aziz al-Malighy (1955) dengan buku berjudul *Tatawwur al-Syu'rr al-diny inda Tfil wa al-Murahiqa Kairo*. Buku ini membahas dan mengulik perkembangan agama secara spesifik dengan berdasarkan pada konteks kejiwaan. Adanya kemunculan buku ini dianggap sebagai awal timbulnya kajian psikologi agama terutama mengenai Islam pada ilmuwan muslim modern (Baharuddin, 2011).

Terdapat karya lainnya yang juga membahas mengenai psikologi agama yakni *Ruh al-Din al-Islamy (Jiwa Agama Islam)* oleh Arif Abd Al-Fatah (1956) serta *al-Shihah al-Nafsiyah karya Moustofa Fahmy* (1963) (Mulyono, 2008). Jika ditelaah maka terlihat bahwa terjadi perkembangan psikologi Islam secara besar-besaran pada abad ke 20 pada kalangan ilmuwan.

Melihat perkembangan psikologi agama di Indonesia maka diketahui bahwa psikologi agama dipelopori oleh para ahli yang mempunyai latar belakang profesi sebagai ilmuwan, agamawan, maupun berasal dari bidang kedokteran. Karya pendahulu yang berhubungan dengan psikologi Islam ialah karya tulisan dengan judul *Agama dan Kesehatan Badan* (1965) dan juga karya yang berjudul *Islam dan Psikosomatik* yang ditulis oleh K. H. S. S. Djam'an (1975). Sementara itu, pada akhir dari tahun 1970-an, psikologi agama berkembang di lingkungan perguruan tinggi dimana perkembangan ini dipelopori oleh, Zakiah Drajat dan Mukti Ali. Kedua orang ini dianggap sebagai pelopor psikologi di lingkungan perguruan tinggi Islam Indonesia (Hawari, 1996).

Perkembangan psikologi agamadan juga psikologi Islam mengalami perubahan baru semenjak 20 tahun terakhir dimana hal ini juga terjadi di Indonesia. Perubahan kearah yang baru ini terjadi karena adanya integrasi antara psikologi barat dengan psikologi Islam dimana kedua pendekatan ini ingin membahas ilmu sains dan agama dengan cara yang objektif, dimana pada dasarnya konsep juga dapat diraih dengan penggunaan pendekatan studi Islam.

Dalam bidang psikologi, cendikia Islam klasik menekankan pentingnya bagi seorang individu untuk memahami kesehatan mental mereka. Di kalangan muslim, rumah sakit yang pertama dibangun untuk secara khusus menangani pasien yang memiliki keluhan psikiatri ada di Baghdad pada tahun 705 M. Pembangunan rumah sakit terus berkembang, seperti rumah sakit di Fes pada awal abad ke-8, di Kairo pada tahun 800 M, serta di Damaskus pada tahun 1270 M (Khaidzir, 2007).

Terdapat beberapa tokoh dalam psikologi Islam yakni:

#### 1. Ahmad Ibn Sahl al-Baihaki

Ia adalah seorang dokter yang dilahirkan pada tahun 850 M dan wafat pada 934 M. Ia menulis kitab dengan judul *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (keseimbangan Raga dan Jiwa) dimana tulisannya tersimpan di Ayasofya Library, Istanbul. Kitab ini memaparkan segala penyakit yang berkaitan dengan jiwa rag. Ia menggunakan istilah *Tibb alQalb* dan *al-Tibb al-Ruhani* dalam memaparkan dan menjelaskan segala penyakit yang terkait dengan penyakit kejiwaan dan penyakit yang terkait dengan masalah spiritual.

Ia mengkritisi para dokter yang dalam praktik pengobatannya hanya terfokus pada penyakit fisik saja. Ia menggunakan dan berpedoman pada Al-Qur'an dan hadist dalam membangun teorinya. Menurutnya, manusia terdiri atas jiwa serta raga sehingga kedua aspek ini akan saling berhubungan dan mempengaruhi. Oleh karena itu, manusia tidak akan dapat meraih kesehatan yang dinilai sempurna jika manusia tidak mampu mencapai kesehatan jiwa dan juga raga. Saat raga manusia sakit maka jiwa manusia akan kehilangan banyak energi kognitif dan kemampuan berfikir komprehensif. Kondisi ini akan membuat kemampuan untuk menikmati kebahagiaan dalam kehidupan akan menjadi menurun. Begitu juga sebaliknya, raga manusia juga tidak dapat menikmati dan merasakan kebahagiaan saat jiwa sedang sakit yang pada akhirnya akan memunculkan penyakit fisik pada individu tersebut.

Berdasarkan teori tersebut maka al-Baihaki dianggap sebagai pencetus psikologi kognitif dan psikologi pengobatan (Mulyono, 2008). Hal ini sejalan dengan psikologi modern pada saat ini yang membahas dan menelaah akal sehat psikologis itu sendiri. Hal ini sesuai dengan Lindberg yang menyatakan bahwa akal sehat merupakan sebuah bentuk pengetahuan yang operatif, umum, untuk sebuah kelompok, mengenai alam, sifat manusia, dan situasi sosial (Smith, 2011) yang sangat berpengaruh pada keseimbangan hidup. Oleh karena itu, terlihat bahwa para cendikia Islam telah lebih dulu membahas pembahasan ini.

#### 2. Ibnu Sina

Abu Ali al-Husayn bin Abdullah bin Sina lahir pada tahun 980 M di daerah dekat Bukhara yakni Afsyahnah yang sekarang merupakan wilayah Uzbekistan. Sejak kecil ia telah terbiasa dengan pembahasan ilmiah yang dikemukakan oleh ayahnya. Orang tuanya merupakan pegawai tinggi di pemerintahan Dinasti Saman. Ia tumbuh besar di Bukharaj sambil ,mempelajari falsafah serta ilmu agama Islam.

Ia mengartikan jiwa sebagai kesempurnaan awal. Dengan jiwa, individu menjadi sempurna dan nyata. Menurutnya, jiwa terbagi dalam tiga bagian, yang disebut sebagi jiwa nabati, jiwa hewani, dan jiwa rasional (Najati, 2013). Jiwa nabati, memuat tiga daya, yakni daya nutrisi, yang berfungsi sebagai pengolah makanan menjadi bentuk tubuh; daya pertumbuhan yang berfungsi sebagai pengolahan makanan yang telah diserap oleh tubuh sehingga individu dapat tumbuh dan berkembang; serta yang terakhir ialah daya generatif yang merupakan kemampuan

untuk mengolah secara harmonis unsur-unsur makanan sehingga tercipta pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang sempurna.

Jiwa hewani mengandung dua daya, yakni daya penggerak dan daya persepsi. Daya penggerak terbagi lagi atas daya hasrat dan daya motorik. Daya hasrat merupakan daya yang bertugas untuk mendorong perealisasi segala bentuk imaginasi mengenai segala hal yang diinginkan ataupun tidak diinginkan. Daya ini tersusun atas dua bagian, yakni syahwat yang merupakan dorongan untuk mencapai sesuatu yang menimbulkan berbagai kenikmatan dan emosi yang menjadi dorongan untuk melawan sesuatu yang dapat membahayakan, merusak atau tidak tercapainya suatu tujuan. Sementara itu, daya motorik bertugas untuk merealisasikan hasrat yang muncul dalam bentuk perilaku motorik.

Daya persepsi terbagi dari dua bagian yakni indera internal dan indera eksternal. Indera internal tersusun atas :

1. Indra kolektif, yang merupakan akumulasi semua hasil pengindraan eksternal yang menghasilkan pemrosesan secara global.
2. Konsepsi, yang berfungsi untuk menyimpan gambaran hasil indera kolektif dan mempertahankannya walaupun stimulus inderawinya sudah tidak ada.
3. Fantasi berfungsi untuk mengolah daya konsepsi, mengklasifikasikannya dan mendefinisikannya.
4. Waham, yang berfungsi untuk mempersepsikan berbagai makna parsial non indrawi yang ada pada stimulus indrawi. Dalam hal ini, waham melihat makna parsial dari berbagai bentuk. Sebagai contoh, seorang pemulung melihat puntung rokok sebagai sumber uang.
5. Memori, berfungsi untuk menyimpan data yang dihasilkan dalam waham. Dengan demikian, proses mengingat merupakan hasil kerjasama antara waham dan fantasi.

Sementara itu, indera eksternal terdiri atas lima bagian, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perabaan, dan pengecap.

Jiwa rasional merupakan daya khusus yang dimiliki manusia yang fungsinya berkaitan dengan akal. Jiwa rasional melaksanakan berbagai perilaku berdasarkan hasil kerja pikiran dan kesimpulan ide. Jiwa rasional terdiri atas dua bagian yaitu:

1. Akal teoritis, yang berfungsi untuk mempersepsikan gambaran-gambaran universal yang bebas dari materi. Akal teoritis terdiri atas lima tingkatan. Pertama, akal potensial (materi) yang mempunyai potensi untuk menangkap hal-hal yang rasional. Kedua, akal bakat yang bertugas dalam pembenaran premis-premis. Ketiga, akal aktual yang berperan untuk mempersepsikan hal-hal rasional. Keempat, berfungsi untuk mengolah data aktual untuk dimanfaatkan. Kelima, akal kudus yang berfungsi untuk memproses segala hal yang ada dalam akal aktual secara otomatis (tanpa usaha manusia sendiri). Tingkatan ini merupakan tingkat tertinggi yang umumnya hanya dimiliki oleh para nabi.
2. Akal Praksis, yang berfungsi untuk memproses semua data dari akal teoritis untuk memutuskan pengambilan tindakan (Mujib, 2001).

Ibnu Sina merupakan tokoh Psikologi Islam yang memberikan kontribusi yang sangat besar melalui karyanya. Dalam teorinya, terdapat banyak “kesamaan” dengan teori sekular, yang sebenarnya teori tersebut berkembang pada waktu yang jauh zamannya dibandingkan dengan Ibnu Sina. Teori yang dikemukakan oleh Ibnu Sina mirip dengan pemikiran Freud dalam psikoanalisisnya yang menyatakan bahwa

struktur kepribadian manusia terdiri atas id, ego, dan superego. Namun, teori yang dikemukakan oleh Ibnu Sina memiliki kelebihan dengan berpedoman pada Al-Qur'an dan Hadist serta tidak melupakan adanya aspek fisiologis dan juga kognitif pada diri manusia.

Psikologi Islam merupakan perspektif Islam terhadap psikologi modern. Psikologi Islam tidak menggunakan konsep yang tidak sesuai dengan ajaran Islam (Ancok, 2011). Al-Qur'an telah memberikan penjelasan mengenai manusia melalui konsep al-Basyar, bani Adam, al-Nafs, al-'aql, al-Qalb, ar-Ruh, dan al-Fitrah. Berdasarkan konsep-konsep di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga konsep pembentuk manusia berdasarkan Al-Qur'an. Konsep yang ada dapat dibedakan dengan tegas, namun tidak dapat dipisahkan.

Baharuddin (2011) memaparkan bahwa ketiga konsep pembentuk dalam psikologi Islam ialah aspek jismiah, nafsiyah, dan ruhaniah. Aspek jismiah merupakan organ fisik dan biologis manusia serta semua peralatannya. Aspek jismiah mempunyai dua sifat dasar. Sifat pertama yakni berupa bentuk kongkret, seperti bentuk tubuh. Sifat kedua adalah bentuk abstrak berupa nyawa yang merupakan sarana kehidupan tubuh. Aspek abstrak jismiah akan mampu berinteraksi dengan aspek nafsiyah dan ruhaniah manusia.

Aspek nafsiyah merupakan keseluruhan kualitas yang ada pada manusia, seperti pikiran, perasaan, kebebasan, dan kehendak. Aspek ini merupakan persentuhan antara aspek jismiah dan ruhaniah. Aspek jismiah dikarakteristikan dengan sifat empiris, indrawi, mekanistik dan deterministik. Sementara itu, aspek ruhaniah bersifat spiritual, suci, bebas, transenden, tidak terikat pada hukum dan prinsip alam, serta cenderung mengarah pada kebaikan. Kedua hal ini sangat berbeda, namun saling membutuhkan. Aspek jismiah akan hilang daya hidupnya jika tidak memiliki aspek ruhaniah dan aspek ruhaniah juga tidak mampu terwujud secara kongkret tanpa adanya aspek jismiah.

Aspek nafsiyah ini memiliki tiga dimensi yakni:

1. Dimensi an-nafs, adalah dimensi yang memiliki sifat-sifat kebinatangan dalam sistem psikis manusia. Namun, sifat ini diarahkan kepada kemanusiaan yang baik setelah mendapat pengaruh yang berasal dari dimensi lainnya. Dimensi nafsu memiliki dua daya utama, yang pertama adalah al-ghadab yang berupa kemampuan untuk menghindarkan diri dari segala hal yang dapat mencelakai diri. Daya yang kedua yakni syahwaniah yang terkait dorongan untuk mengejar segala hal yang menyenangkan. Dimensi ini perlu untuk dikendalikan karena jika tidak mampu dikelola dengan baik akan mengarahkan manusia kepada kehidupan yang bersifat hedonistik, seks, material dan sebagainya.
2. Dimensi al-aql yakni berupa dimensi psikis manusia. Dimensi ini mempunyai peranan yang penting yakni berupa fungsi pikiran. Dengan akal manusia mampu memperoleh bukti argumentasi secara logis serta mampu menghasilkan konsep dengan cara mengaktualisasikan hal yang abstrak. Kemampuan akal sifatnya berkebalikan dengan tabiat. Akal memperoleh kemampuan melalui penalaran, sementara itu, tabiat mampu memperoleh pengetahuan melalui daya naluriah dan alamiah.
3. Dimensi qalb, adalah dimensi ketiga dari aspek nafsiyah dimana dimensi ini berperan sangat penting dalam memberikan sifat kemanusiaan bagi psikis manusia. Dilihat dari perannya, dimensi al qalb mempunyai tiga fungsi. Fungsi

yang pertama adalah fungsi kognisi untuk memunculkan daya cipta; misalnya berfikir, mengetahui, memperhatikan, memahami, mengingat, maupun melupakan. Fungsi kedua yakni fungsi emosi untuk memunculkan daya rasa, seperti rasa tenang, kasih sayang, dengki, santun, kasar, dan sebagainya. Fungsi yang terakhir yakni fungsi konasi, yaitu qalb yang baik, qalb yang tidak baik, maupun qalb antara baik dan buruk.

Aspek selanjutnya dari diri manusia adalah aspek ruhaniah yang merupakan aspek psikis manusia yang bersifat spiritual dan transendental. Bersifat transendental karena memiliki potensi luhur batin manusia. Potensi luhur batin merupakan sifat dasar dalam diri manusia yang berasal dari ruh ciptaan Allah. Aspek ini memiliki dua dimensi yaitu ar-ruh dan al-fitrah dimana dimensi ini berasal dari Allah SWT. Aspek ini merujuk kepada dua hal yaitu sisi asal, dan sisi keberadaannya. Sisi asalnya berazaskan pada wilayah spiritual transendental, sedangkan sisi keberadaannya berazaskan pada wilayah historis-empiris. Jadi dapat dilihat bahwa konsep manusia menurut psikologi Islam sudah sangat jelas dan tidak bisa dilepaskan dari konsep-konsep yang berasal dari Al-qur'an. Berdasarkan konsep yang telah diuraikan diatas maka dapat disimpulkan bahwa akal menjadi aspek yang sangat vital dari seluruh aspek yang ada pada substansi manusia, dimana aspek-aspek lainnya merupakan aspek pelengkap atau media bagi akal untuk mengaktualisasian aspek akal manusia.

Kajian tentang manusia telah oleh Allah dalam Al-Qur'an, "Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kekuasaan) Kami disegenap penjuru dan pada diri mereka sendiri" (QS 41:53). Ayat ini hendak mengungkapkan bahwa tanda-tanda kekuasaan Allah berada di alam semesta maupun dalam diri manusia itu sendiri. Terdapat banyak rahasia di alam dan pada manusia sehingga manusia menjadi makhluk yang berpengetahuan dan mahluk yang berilmu. Kompleksitas yang terdapat dalam diri manusia dapat dijadikan bahan kajian (Ancok, 2011).

Psikologi Islami bertujuan untuk menjelaskan dan memahami manusia berdasarkan apa yang dikatakan oleh Tuhan mengenai manusia itu sendiri. Psikologi Islam menyadari bahwa terdapat kompleksitas di dalam diri manusia dimana hanya Allah yang mampu memahami dan menguraikan kompleksitas tersebut (Purwanto, 2007). Oleh karenanya, psikologi Islam sangat berfokus terhadap apa yang Tuhan katakan mengenai manusia. Hal ini berarti untuk menerangkan dan memahami siapa manusia itu maka kajian yang dilakukan seharusnya tidak hanya berdasarkan pada perilaku nyata manusia, namun harus juga dipahami berdasarkan dalil-dalil mengenai perilaku manusia yang diungkapkan oleh Tuhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, Djamaludin. (2011) *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Anggriamurti dan Adytia, R.. (2009). *Pembelajaran Transformasi dengan Pendekatan Konstruktivis Untuk Meningkatkan Penalaran Logis Siswa Kelas XII SMA BPI 2 Bandung* (online)
- Baharuddin. (2011) *Aktualisasi Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baharuddin dan Wahyuni, E.N. (2007). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Ar – Ruzz Media
- Feldman, R.S. (2003). *Essentials of Understanding Psychology*. 5<sup>th</sup> Edition. Boston: McGraw Hill
- Foer, J. (2007). *Ingatlah ini dalam Arsip Otak: Hidup Kita Disimpan atau Lenyap*. National Geographic. November. 22-47
- Freeman, F.S., (1950). *Theory and Practice of Psychological Testing*. Henry Holt and Company : New York
- Fromm, E. (2004) *Konsep Manusia menurut Marx* terj. Agung A. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Gerungan, W.A., (1966). *Psychology Social*. PT. Eresco : Bandung
- Giorgi, A.P. (1981). Humanistic Psychology and Metapsychology. In Joseph, R. Royce & Leendert P. Mos (Eds.). *Humanistic Psychology : Concept and Criticisms*. New York : Plenum Press
- Glassman, W.E. & Hadad, M. (2009). *Approaches to Psychology*. 5<sup>th</sup> Edition. Berkshire: Open University Press
- Hansson, P., Juslin, P, and Winman, A. (2008). The Role of Short Term Memory Capacity and Task Experience for Overconfidence in Judgment Under Uncertainty. *Journal of Experimental Psychology : Learning, Memory, and Cognition*, 34 (5), 1027 -1042
- Harriman, P.L., (1958). *An Outline of Modern Psychology*. Littlefield Adams & Co : New Jersey
- Hawari, D. (1996) *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bjakti Prima Jasa
- Heregenhahn, B.R. (2009). *The Introduction to History of Psychology*. Wdsworth, USA.
- Herliani, Boleng, D.T., dan Maasawet, E.T. (2021). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jawa Tengah : Lakeisha
- Izuddun, M. T. (2006) *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*. Jakarta: Gema Insani.
- Lear, J. (2005). *Freud*. London : Routledge
- Milnerberger, R.G. (2016). *Behavior Modification : Principles and Procedures*. 6<sup>th</sup> Edition. Boston : Cengage Learning
- Morgan, C.T., King, R.A., and Robinson, N.M., (1984). *Introduction to Psychology*. McGraw-Hill, International Book Company : Tokyo
- Mujib, M.A. (2001). *Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: RajaWali

- Mulyono, & Baharuddin. (2008). *Psikologi Agama dalam Perspektif Islam*. Malang: UIN Malang Press.
- Najati, M.U. (2012). *Jiwa Dalam Pandangan Para Filsof Muslim*. Bandung: Pustaka Hidayah
- Passer, M.W. and Smith, R.E., (2004). *Psychology : The Science of Mind and Behavior*. 2<sup>th</sup> Edition. McGraw-Hill : New York
- Purwanto, Y. (2007). *Epistemologi Psikologi Islami: Dialektika Pendahuluan Psikologi Barat*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Rahman, A.A. (2017). *Sejarah Psikologi Dari Klasik Hingga Modern*. Jakarta : Rajawali Press
- Rathus, S.A. (2008). *Psychology : Concept and Connections*. Canada : Thompson Wadworth
- Robinson, D.N., (1996). *An Intellectual History of Psychology*. London : The University of Wisconsin Press
- Saleh, A.A. (2018). *Pengantar Psikologi*. Makassar : Aksara Timur
- Sarwono, S.W. (2017). *Pengantar Psikologi Umum*. 1<sup>th</sup> Edition. Jakarta : Rajawali Press
- Schultz, D.P & Schuttz, S.E. (2011). *A History of Modern Psychology*. 10<sup>th</sup> Edition. Wadsworth : USA
- Secord, P., dan Backman, C.W. 1964. *Social Psychology*. McGraw-Hill Book Co.: London.
- Semiawan, C. (2006). *Pendekatan Keterampilan Proses Bagaimana Mengaktifkan Siswa dalam Belajar*. Jakarta: PT Cnmedia.
- Skinner, B.F. (1950). Are Theories of Learning Necessary? *Psychological Review*, 57 (4), 193 – 216
- Smith, A.J. (2011). *Rethinking Psychology, terj. Siwi*. Bandung: NusaMedia
- Sudrajat, A. *Media Pembelajaran*. Artikel. Diakses di <http://ahkmadsudrajat.wordpress.com/bahan-ajar/mediapembelajaran/>, tanggal 20 Mei 2013.
- Suparno, P. (1997). *Filsafat Konstruktivisme Dalam Pendidikan*. Yogyakarta : Kanisius
- Turner, J.S., Helms, D.B. (1955). *Lifespan Development*. 5<sup>th</sup> Edition. Harcourt Breace Collage Publishers. Forth Worth
- Viney, W. & King, D.B. (2003). *History of Psychology : Ideas and Context*. USA : Pearson Education, Inc
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta : Andi Offset
- Woodworth, R.S., and Marquis, D., (1957). *Psychology*. New York : Henry Holth and Company