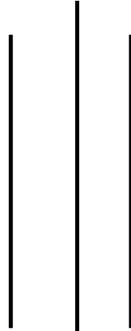


BAHAN AJAR

PSIKOLOGI SOSIAL

DISUSUN



OLEH

HENNI ENDAYANI, M. Pd



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA
TAHUN AKADEMIK 2024

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat, karunia dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Buku Ajar Psikologi Sosial ini. Shalawat berangkaikan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan umat yaitu Nabi Muhammad SAW, yang telah mengajarkan kepada kita semua akan pentingnya ilmu pengetahuan. Bahan ajar ni berjudul “Psikologi Sosial” yang dibahas dengan pendekatan Disiplin Ilmu-Ilmu Sosial.

Rasa terimakasih penulis sampaikan kepada Dekan FITK UIN Sumatera Utara yang selalu memberikan motivasi dan dukungan serta pemikiran positif terhadap karir dan pengembangan dosen-dosen muda untuk terus berkarya. Wakil Dekan I FITK UIN Sumatera Utara yang banyak memberikan stimulus berupa ide-ide luar biasa dalam melihat persoalan pendidikan dan pengembangan potensi diri setiap orang agar berkembang keterampilan dan pengetahuannya. Akhirnya, penulis berdoa kepada Allah SWT semoga bahan ajar ini bermanfaat dan kita semua mendapatkan karunia dan ridha-Nya, Aamiin.

Medan, 29 Maret 2024

Penulis

Henni Endayani, M.Pd

DAFTAR ISI

BAB I PENGANTAR PSIKOLOGI SOSIAL	1
BAB II PERSEPSI DIRI	22
BAB III PERSEPSI SOSIAL	38
BAB IV ATRIBUSI SOSIAL	44
BAB V SIKAP PERSUASI DAN PERUBAHAN SIKAP	47
BAB VI KOMUNIKASI SOSIAL DAN BAHASA	52
BAB VII PRASANGKA	56
BAB VIII PERILAKU AGRESI	61
BAB IX TINJAUAN PSIKOLOGI SOSIAL TENTANG HUBUNGAN CINTA	67
BAB X PERSPEKTIF PSIKOLOGI SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL	75
BAB XI TINJAUAN PSIKOLOGI SOSIAL TERHADAP LINGKUNGAN PERKOTAAN	82
BAB XII PERILAKU MORAL	106
BAB XIII PERILAKU MENOLONG	113
BAB XIV SOSIALISASI	123

BAB I PENGANTAR PSIKOLOGI SOSIAL

A. Pengertian Psikologi Sosial

Kelahiran psikologi sosial di bidangi oleh *ilmu psikologi dan ilmu sosiologi* di mana kedua disiplin ilmu tersebut memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan psikologi sosial sebagai ilmu. Dalam perkembangannya psikologi sosial yang dikembangkan oleh ilmuwan yang mempunyai latar belakang psikologi cenderung memandang perilaku sosial sebagai akibat dari faktor-faktor individual, sedangkan psikologi sosial yang dikembangkan oleh ilmuwan yang punya latar belakang sosiologi cenderung memandang perilaku sosial sebagai akibat faktor-faktor sosial.

Perbedaan itu bisa dilihat bahkan mendefinisikan psikologi sosial sebagai suatu ilmu berikut definisi psikologi sosial dari berbagai para ahli yang mempunyai latar belakang psikologi serta dari ahli yang memiliki latar belakang sosiologi.

Menurut Allport, psikologi sosial adalah suatu disiplin ilmu yang mencoba memahami dan menjelaskan bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku individu dipengaruhi oleh keberadaan orang lain baik nyata, imajinasi, maupun karena tuntutan peran sosial.

Menurut Brehm dan Kassir psikologi sosial adalah studi tentang bagaimana orang mempersepsi, mengingat dan memaknai informasi tentang dirinya dan orang lain.

Menurut Baron dan Byrne psikologi sosial adalah disiplin ilmu yang berusaha memahami sifat dan penyebab dari perilaku dan pikiran individu dalam situasi sosial.

Menurut Lindsmith, Strauss dan Denzim yang mempunyai latar belakang keilmuan sosiologi mengartikan sosiologi sebagai ilmu yang mempelajari keterkaitan antara kehidupan dan struktur sosial atau biografi dan masyarakat

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa definisi psikologi sosial dari ahli psikologi dengan ahli sosiologi tampak berbeda. Para ahli psikologi memandang atau menekankan pada faktor-faktor individual Sedangkan para ahli sosiologi lebih menekankan pada faktor-faktor sosial.

Perbedaan penekanan definisi tersebut juga membawa perbedaan pada penentuan ruang lingkup psikologi sosial. John Delameter di dalam memberikan pengantar pada buku editorialnya mengatakan bahwa para psikolog seringkali menekankan proses-proses yang terjadi dalam individu seperti persepsi kognisi motivasi emosi atau penyebab dan akibat dari proses tersebut.

Di dalam menganalisis interaksi fokus mereka terhadap bagaimana aspek-aspek diri sikap dan persepsi interpersonal berpengaruh terhadap perilaku. Sedangkan para sosiolog

secara tradisional lebih memperhatikan kolektivitas sosial yang meliputi keluarga organisasi masyarakat dan institusi sosial.

Walaupun tampak berbeda menurut delamater sebenarnya terdapat beberapa kesamaan antara kedua versi tersebut mengenai ruang lingkup psikologi sosial. Perhatian utama psikologi sosial meliputi pengaruh seorang individu terhadap yang lainnya, pengaruh suatu kelompok terhadap anggota-anggotanya, pengaruh individu terhadap kelompoknya dan pengaruh satu kelompok terhadap kelompok yang lainnya.

Selanjutnya kedua ilmuwan baik dari kalangan psikologi maupun kalangan sosiologi berbeda juga dalam hal pendekatan yang digunakan di mana psikologi sosial melahirkan pendekatan yang bersifat eksperimental yaitu pendekatan yang menganggap manusia sebagai agen pasif dan kurang memiliki kebebasan berkehendak, sedangkan parah ahli sosiologi melahirkan pendekatan psikologi sosial yang menganggap manusia sebagai agen aktif bertujuan dan memiliki kebebasan berkehendak yang disebut critical social psikologi.

Rogers dalam bukunya menyampaikan bahwa critical sosial psikologi menolak anggapan eksperimental sosial psikologi bahwa metode ilmiah sebagai satu-satunya cara untuk mengumpulkan pengetahuan. Metode ilmiah dianggapnya kurang tepat jika digunakan untuk melahirkan perilaku dan pengalaman manusia karena karakteristiknya yang kompleks dan cair.

Lalu apakah psikologi sosial masih layak dianggap sebagai sains? Untuk menjawab pertanyaan tersebut Rogers membedakan kata Sains dengan huruf kapital dan sains tanpa huruf kapital atau s-nya kecil.

Kata Sains yang menggunakan huruf kapital digunakan untuk menunjukkan metode ilmiah, sedangkan kata sains atau s dengan huruf kecil digunakan untuk menunjukkan pada suatu usaha mendapatkan pengamatan yang akurat dan kausalitas yang sah serta memadukannya dengan cara-cara yang compact dan koheren.

Berdasarkan pengertian sains tersebut atau s dengan huruf kecil baik eksperimental maupun critical sosial psikologi Sebenarnya masih menganggap psikologi sosial sebagai sains atau dengan huruf kecil walaupun dengan pengertian yang berbeda eksperimental sosial psikologi yang menganggap psikologi sosial sebagai sains atau s dengan huruf kecil dalam pengertian yang pertama yaitu sains sedangkan critical social psikologi juga menganggap psikologi sosial sebagai sains tetapi dalam pengertian yang kedua.

B. Sejarah Singkat Psikologi Sosial

Sejarah perkembangan psikologi sosial agak berbeda dibandingkan dengan perkembangan sains pada umumnya. Perkembangan psikologi sosial tidak bisa dilepaskan dari trend perkembangan budaya politik sains ataupun peristiwa-peristiwa menarik yang terjadi

pada zamannya sebagai contoh misalnya ketika Perang Dunia ke-2 usai muncul teori-teori mengenai pengaruh sosial dan kepatuhan atau pada tahun 1970 sampai 1980-an di saat perspektif kognitif sedang trend banyak bermunculan teori-teori psikologi sosial yang menggunakan perspektif kognitif atau ketika kasus tragis yang menimpa Kitty Genovese terjadi penelitian psikologi sosial mengenai bystander effect mulai dilakukan antara lain oleh Latane dan Darley karena karakteristiknya tersebut maka sebagian ahli mengatakan bahwa perkembangan teori psikologi sosial tidaklah bersifat kumulatif seperti sains yang lainnya.

Namun demikian Reis menganggap penting untuk mempelajari sejarah perkembangan psikologi sosial dengan tiga alasan:

Pertama walaupun beberapa topik muncul sesuai dengan peran tertentu sebagai topik tidak demikian, sebagian topik menjadi bahasan psikologi sosial dalam waktu yang lama dan berkembang menjadi sangat mendalam.

Kedua pengetahuan berkembang secara horizontal dan vertikal. Demikian juga dengan psikologi sosial. Sebagian topik dalam psikologi sosial merupakan topik-topik baru dan bukan berkelanjutan dari topik-topik sebelumnya dan sebagai topik lagi merupakan kelanjutan dari topik-topik sebelumnya.

Ketiga pemahaman mengenai sejarah perkembangan psikologi sosial diperlukan terutama bagi orang-orang yang baru mempelajarinya sebab orang yang baru mempelajari psikologi sosial seringkali dimulai dengan entri bias yaitu pra konsepsi. Berdasarkan pengalaman hidup yang dibentuk melalui intuisi *commensens* dan teori pribadi sehingga pemahaman mengenai sejarah akan membantu mengurangi hal tersebut.

Kapan sejarah perkembangan psikologi sosial dimulai? Secara umum dipahami bahwa sejarah perkembangan psikologi sosial dimulai pada tahun 1908, terbitnya dua buku psikologi sosial yang masing-masing ditulis oleh Edward Ross dan William McDougall McDougall.

Namun menurut Reis pandangan seperti itu kurang tepat menurutnya jika psikologi sosial seperti yang disampaikan Allport maka tidak berlebihan jika dikatakan bahwa teoritisasi psikologi sosial sebenarnya sudah terjadi jauh-jauh hari sudah sejak lama para filsuf, agamawan ataupun yang lainnya merumuskan prinsip-prinsip untuk memahami meramalkan dan mengendalikan perilaku interpersonal.

Selain itu diantara pemikir-pemikir klasik yang juga seringkali disebut pernah menyampaikan pemikiran topik-topik yang berhubungan dengan psikologi sosial antara lain Plato, Aristoteles, Al Farabi ataupun Hegel. Aristoteles seorang filsuf yang disebut-sebut sebagai pakar psikologi sosial yang paling pertama percaya bahwa secara alamiah manusia bersifat sosial karena sifat alami yang tersebut manusia menjadi mungkin untuk hidup bersama

dan menjadi sangat penting untuk mempertimbangkan pengaruh lingkungan sosial dalam memahami individu.

Plato sudah memperkenalkan konsep-konstruk mengenai fungsi kelompok kontrak sosial goformitas, kepatuhan, fasilitas sosial dan sosial loafing.

Hegel memperkenalkan konsep bahwa masyarakat memiliki hubungan yang tidak terelakkan dengan sosial mind yang kemudian mendorong munculnya pemikiran tentang grup mind.

Al Farabi juga sudah menyuguhkan gagasan yang berhubungan dengan psikologi sosial menurutnya orang tidak akan mungkin mencapai kesempurnaan dalam kesendirian baginya hidup bersama orang lain merupakan kecenderungan alamiah.

Pada tahun 1860-an lazarus dan Steinhall yang terkenal dengan folker psikologi sudah memfokuskan diri pada pemikiran mengenai kolektif Mine yang menyatakan bahwa kepribadian seseorang berkembang karena pengaruh masyarakat dan budaya terutama bahasa.

Perhatian terhadap psikologi sosial terus berkembang terutama pada akhir abad ke-19 pada saat itu beberapa penelitian dan tulisan mengenai topik-topik psikologi sosial bermunculan nama-nama seperti Norman Triplett, Gustave Le Bon, dan Gabriel Tarde adalah sebagai nama yang seringkali disebut sebagai orang-orang yang pertama kali meneliti atau menulis masalah-masalah psikologi sosial.

Triplett secara umum dikenal sebagai orang yang memulai penelitian dalam psikologi sosial. Ia dikenal karena publikasi hasil eksperimennya mengenai efek kehadiran orang lain terhadap perilaku pada tahun 1898. Gustave Le Bon dikenal karena meneliti perilaku kerumunan ia tertarik untuk memahami sekelompok masa yang bertindak bersama dan berfungsi sebagai suatu kelompok lebih dari sekedar kumpulan dari individu-individu seperti halnya terjadi pada Revolusi Perancis. Kemudian Gabriel Tarde dikenal karena menulis tentang imitasi dalam bukunya. Ia pun tertarik pada konsep sugestibility.

Namun penelitian dan tulisan mengenai psikologi sosial tersebut belum membuat psikologi sosial diakui sebagai suatu disiplin ilmu yang mandiri, perkembangan berikut yang sangat fundamental adalah pada tahun 1908 pada tahun ini psikologi sosial kemudian mulai diakui sebagai suatu disiplin ilmu yang mandiri hal itu tidak terlepas dari terbitnya dua buku teksbook mengenai psikologi sosial buku yang pertama ditulis oleh seorang psikolog William McDougall yang berjudul *an introduction to social*.

Psikologi dan yang lainnya ditulis oleh seorang sosiolog yang merupakan penerus dari Gabriel Tarde yaitu Edward Alswart Rose yang berjudul social psikologi. McDougall dan Rose

kemudian dianggap sebagai orang yang pertama kali memperkenalkan istilah psikologi sosial dan pengagas psikologi sosial sebagai suatu disiplin ilmu.

Karena latar belakang keilmuan yang berbeda MC Dougell maupun Rolss tampak tidak satu pendapat di dalam menjelaskan perilaku sosial. Rolss menganggap perilaku sosial itu sebagai fungsi dari faktor-faktor situasional seperti interaksi sosial, imitasi dan sugesti sedangkan McDougal memandang perilaku sosial merupakan produk dari sejumlah kecenderungan instingtif yang bisa diubah oleh kekuatan-kekuatan sosial dan moral.

3 tahun kemudian suatu buku teksbook lagi muncul yang dikarang oleh Floyd Allport dengan judul sosial psikologi dalam buku tersebut. Ia menjelaskan bahwa perilaku sosial itu berakar dari banyak faktor. Ia pun menjelaskan tentang pentingnya metode eksperimen dan menyampaikan hasil penelitian mutakhir tentang konformitas emosi dan ekspresi muka serta pengaruh kehadiran orang-orang lain terhadap kinerja, pengaruhnya terhadap perkembangan psikologi sosial termasuk cukup besar pada saat itu masalah-masalah baru mulai diteliti dan metode penelitian baru pun mulai ditemukan.

Beberapa tahun kemudian muncul dua nama yang pengaruhnya sangat besar terhadap perkembangan psikologi sosial yaitu muzafer Sherif dan Kurt Lewin. Sherif psikolog berkebangsaan Turki ini meneliti sifat dan efek dari norma sosial penelitian yang terkenal adalah mengenai conformitas penelitian tersebut menegaskan keyakinan bahwa perilaku sosial itu dipengaruhi oleh norma sosial.

Berbeda dengan tokoh-tokoh sebelumnya Lewin berpandangan bahwa perilaku sosial merupakan fungsi dari faktor personal dan faktor lingkungan Lewin yang terkenal dengan *Life Space* meneliti tentang kepemimpinan dan proses kelompok lainnya, kontribusi lain tersebut besar karena pengaruhnya terhadap mahasiswa-mahasiswanya yang kemudian menjadi psikolog sosial terkenal seperti Harold Kelley, Leon Festinger Stanley Schacter, John Thibaut. Pada tahun 1940 sampai 1960-an pasca perang dunia ke-2 khususnya di Amerika Serikat dan penelitian semakin meningkat sehingga penelitian psikologi sosial pun semakin luas.

Temuan yang paling penting adalah dikembangkannya teori *cognitive dissonance* oleh Leon festinger. Teori ini menyebutkan bahwa manusia itu tidak menyukai ketidakkonsistenan dan selalu berusaha untuk menguranginya disebutkan juga bahwa manusia selalu berusaha mengurangi ketidaksenangan diantara sikap-sikapnya atau antara sikap dan perilakunya, selain itu muncul juga teori-teori mengenai konformitas dari Solomon asch, kepatuhan Millgram, komparasi sosial dari festinger, teori keseimbangan dan teori atribusi dari Heider, teori pembentukan kesan teori ketertarikan interpersonal dan lain-lain.

Tahun 1961 sampai dengan tahun 1975 merupakan periode ekspansi dan antusiasme. Pada masa ini para psikolog mulai membahas bagaimana orang berpikir dan berperasaan tentang dirinya dan orang lain perilaku menolong dan perilaku agresif. Pada masa ini juga *Jurnal Of Abnormal and Social* psikologi diterbitkan. Namun demikian pada masa ini terjadi perdebatan sengit mengenai dominasi metode penelitian eksperimen dalam psikologi sosial sebagai mengatakan bahwa penelitian eksperimental dalam psikologi sosial tidak etis, asumsi peneliti akan berpengaruh terhadap perilaku subjek dan teori yang diuji dalam eksperimental tidak bebas kultur sebaliknya yang pro eksperimen mengatakan bahwa prosedur penelitian eksperimen itu etis hasilnya valid dan teori yang dapat diterapkan secara luas. Kritik bukan hanya ditunjukkan terhadap dominannya metode penelitian eksperimental dalam psikologi sosial tapi pijakan epistemologis psikologi sosial pun tidak luput dari sasaran kritik.

Di antara tokoh-tokoh yang menyampaikan kritik tersebut antara lain Kenneth Ring, Gergen dan McGuire, menurut Ring, psikologi sosial selalu fokus dengan manipulasi eksperimental tapi lupa membangun *body of knowledge* psikologi sosial yang lebih berharga. Gergen berpendapat bahwa prinsip-prinsip yang mendasari perilaku sosial bervariasi tergantung pada waktu dan budaya sehingga psikologi sosial tidak tepat dianggap sebagai sains. Ia meragukan psikologi sosial akan menjadi sebuah sains karena karakteristik subjek materinya yang sebagian besar terkait dengan budaya dan sejarah.

McGuire mengkritik eksperimental sosial psikologi yang dianggapnya tidak cukup memuaskan, ia menyebutkan dibutuhkan paradigma baru yang lebih kreatif yang hipotesisnya mempertimbangkan multi variabel sosial. Kritik yang lain datang dari Hogan dan Emler. Pepitone dan Sampson, yang menuding psikologi sosial cenderung individualis hal itu bisa dilihat dari teori-teori disonansi kognitif teori keadilan teori permainan dan teori sistem yang cenderung individualis tidak terhubung dengan budaya.

Pada tahun 1976 sampai dengan tahun 1990 perkembangan psikologi sosial terus berlanjut ke arah yang lebih plural. Pada periode ini terjadi revolusi kognitif dan psikologi sosial memberikan kontribusi yang cukup besar dengan sosial cognition atau studi mengenai bagaimana orang mempersepsi mengingat dan memaknai informasi tentang dirinya dan orang lain.

Pada masa ini para ahli dari berbagai bidang tertarik dengan pengaruh proses kognitif terhadap perilaku masalah baru yang diteliti di masa ini adalah mengenai skema heuristik, perbedaan gender, deskriminasi seksual, psikologi lingkungan, sosial identity, teori dan cara psikologi sosial dalam kesehatan hukum dunia kerja dan lain-lain.

Pada masa ini telah muncul teori-teori yang sudah mengintegrasikan antara kondisi sosial dan kehidupan sosial pada tahun 1986, Tajwivel dan Turner mengeluarkan teori yang dikenal dengan SIT atau *social identity teori*.

SIT menganalisis identitas seseorang berdasarkan keanggotaannya dalam satu kelompok. Pada tahun 1984 Serge Moscovici memperkenalkan teori sosial yang representation yaitu suatu teori yang menekankan pentingnya interaksi individu dan dunia sosial di dalam memahami perilaku sosial pada masa ini juga muncul distorsi analisis. distorsi analisis menekankan pentingnya wacana dan retorika di dalam interaksi sosial serta pentingnya apa yang dikatakan orang-orang daripada apa yang dipikirkan orang-orang, kemudian pada tahun 1989-an muncul teori yang disebut dengan *teror manajemen teori* atau TMT teori tersebut digagas oleh Sheldon Solomon, Tom, dan Jeff Greenberg yang diilhami oleh gagasan Ernest Baker mengenai ketakutan akan kematian.

TMT menganggap kecemasan akan kematian mendorong perilaku manusia. TMT menganggap bahwa kesadaran akan kematian dan usaha untuk mengatasinya merupakan aspek psikologis yang mempengaruhi beragam aktivitas.

Pada tahun 1990-an sampai sekarang bidang penelitian psikologi sosial semakin berkembang. Teori-teori yang sudah ada mengalami pematangan dan penelitian. Penelitian semakin meluas memasuki bidang hukum seperti penelitian tentang kesaksian saksi di pengadilan-pengadilan, keputusan hakim dan lain-lain. Bisnis dan ekonomi seperti penelitian tentang persuasi pengambilan keputusan dalam membeli dan lain-lain kesehatan seperti penelitian tentang pengaruh sosial terhadap kesehatan dan lain-lain. Politik seperti penelitian tentang voting behavior dan lain-lain berkembang lainnya adalah perhatian yang lebih besar terhadap pengaruh fungsi biologis dan kultural terhadap perilaku sosial pada periode ini perkembangan kognitif neoresense yang begitu cepat berpengaruh besar pada psikologi sosial politik penelitian mengenai proses neural yang mempengaruhi perilaku sosial mulai bermunculan pada periode ini juga muncul kesadaran bahwa perilaku sosial bersifat kulturbound.

Perilaku sosial tidak bisa dijelaskan dengan pendekatan individualistik semata tanpa mempertimbangkan konteks budaya dan norma sosial penelitian-penelitian multikultural menunjukkan bahwa perbedaan budaya atau budaya kolektif versus budaya individu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku sosial.

Pada tahun 1997 sampai sekarang psikologi sosial mulai menaruh perhatian pada perilaku moral dalam pengertian yang lebih luas perilaku moral tidak lagi dipandang sebagai perilaku yang hanya berhubungan dengan perkembangan kognitif semata perilaku moral juga

dipandang sebagai perilaku sosial yaitu perilaku individu yang ditunjukkan untuk menyesuaikan diri dengan aturan-aturan sosial. Selain itu perilaku moral mengalami perluasan pemahaman perilaku moral tidak terbatas pada perilaku yang berhubungan dengan prinsip keadilan dan kepedulian tapi juga meliputi perilaku-perilaku yang berhubungan dengan loyalitas otoritas dan ketuhanan atau kesucian.

C. Tokoh-tokoh Psikologi Sosial

1. Norman Triplett

Ia adalah seorang psikolog berkebangsaan Amerika Serikat, seringkali disebut-sebut sebagai orang pertama kali meneliti dalam psikologi sosial. Hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan catatan waktu rata-rata 5,5 detik per menit sampai 25 mil antara pembalap sepeda yang berpacu melawan waktu dengan pembalap sepeda yang berpacu melawan pembalap sepeda yang lainnya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut ia menyimpulkan bahwa kehadiran orang lain secara fisik ternyata bisa mempengaruhi perilaku seseorang yang dewasa ini dikenal dengan teori sosial fasilitation.

2. Gabriel Tarde

Ia adalah seorang sosiolog dan kriminologi berkebangsaan Perancis, ia dilahirkan pada tahun 1843 di Sarlat Prancis awal karirnya sebenarnya berhubungan dengan masalah hukum ia pernah menjabat sebagai kepala Departemen statistik di Kementerian kehakiman. Ia mendapatkan gelar Profesor dalam bidang filsafat modern di Paris kemudian ia tertarik dengan ilmu kriminologi dan mendapatkan reputasi yang baik dalam bidang tersebut ia dianggap mempunyai kontribusi terhadap perkembangan psikologi sosial terutama tentang teori imitasi. Psikologi ekonomi dan group main karyanya yang berkaitan dengan segi geologi sosial diterjemahkan dalam bahasa Inggris dengan judul social Laws.

Menurutnya sesuatu yang begitu penting dan universal bagi manusia adalah imitasi, bahkan ketika ditanya masyarakat itu apa jawabannya adalah imitasi menurutnya ada berapa hukum dari imitasi yaitu:

- a. Suatu penemuan baru merupakan kombinasi dari imitasi imitasi yang sudah ada dan penemuan tersebut dipengaruhi oleh konteks dan kemampuan dari orang-orang yang melakukannya
- b. Kesuksesan suatu imitasi sehingga menghasilkan suatu penemuan baru ditentukan oleh kesesuaian antara penemuan baru tersebut dengan lingkungan tempat imitasi itu berada
- c. Penerimaan suatu imitasi terjadi melalui proses substitution dan akumulation.

3. Gustave Le Bon

Ia dilahirkan di Perancis pada tahun 1841 dan meninggal pada tahun 1931, walaupun belajar tentang obat-obatan dan menulis tentang arkeologi dan antropologi tapi ia lebih terkenal sebagai ahli dalam bidang psikologi sosial dan sosiologi karya pertamanya yang terbilang sukses berjudul psikologi of peoples pada tahun 1894 dan the crowd atau study of the popular mind yang berbeda dari karakteristik individu.

Seseorang individu sebagai bagian dari kerumunan akan mempunyai karakteristik yang berbeda dibandingkan ketika sendirian dalam kerumunan seorang yang pelit bisa menjadi dermawan, yang baik bisa menjadi jahat dan yang skeptis menjadi mode percaya. Menurutnya jiwa masa itu cenderung impulsif, mudah tersinggung, irasional, emosional, mudah mengimitasi dan mudah terbawa oleh sentimen.

4. William McDougall

Ia dilahirkan pada 1871 di Inggris dan merupakan anak lelaki kedua dari Rebecca smile dan Isad Samuel Mcdougal. Ayahnya sebenarnya menginginkannya untuk belajar ilmu hukum dan bekerja di perusahaan keluarga. Namun demikian ia lebih memilih menjadi ilmuwan. Sebagai ilmuwan ia memiliki minat yang luas. Ia belajar tentang biologi, geologi, ilmu pengetahuan alam, obat-obatan, fisiologi, neurologi dan psikologi pada tahun 1904 ia pindah ke Oxford University.

Ia merupakan psikolog eksperimen pertama di Oxford buku teksbook pertamanya diterbitkan pada tahun 1905 dengan judul psikologikal. Psikologi buku teks buku lainnya yang merupakan buku yang paling berpengaruh dan paling sukses adalah *and introduction to social* psikologi yang diterbitkan pada tahun 1908 di dalam buku tersebut ia memperkenalkan teorinya cukup kontroversial mengenai insting. Ia berpendapat bahwa semua perilaku manusia termasuk hubungan sosial dapat dijelaskan dengan insting yang berhubungan dengan emosi. Dia pun percaya bahwa perilaku manusia itu ditentukan oleh *drive* atau di motivasi oleh insting di dalam mencapai suatu tujuan.

5. Floyd H. Allport

Ia dilahirkan pada tahun 1918-an di USA. Ia adalah Profesor dalam bidang psikologi sosial dan psikologi politik di California, Berkeley. Karena kontribusi terhadap proklamasikologi sosial ia sering kali dianggap sebagai pendiri psikologi sosial sebagai suatu disiplin ilmu buku sosial psikologi diangkat dalam memberikan perubahan yang cukup besar pada perkembangan psikologi sosial dan berpengaruh terhadap karya-karya berikutnya hal-hal yang menjadi perhatiannya adalah opini publik sikap moral rumor dan perilaku.

Ia dalam eksperimennya berusaha menguji hubungan antara situasi kebersamaan dan perilaku dalam eksperimennya ia meminta subjek untuk melakukan penilaian terhadap cairan-

cairan yang terdapat dalam botol dengan aneka ragam baut dalam dua situasi atau 10 Jenis cairan situasi pertama yaitu penilaian dilakukan secara individual dan terpisah dari subjek-subjek lainnya, sedangkan dalam situasi kedua dilakukan dalam kelompok atau 4 sampai 5 orang hasilnya menunjukkan bahwa penilaian dalam situasi kelompok relatif kurang ekstrem dibandingkan dengan penilaian dalam situasi Individual.

6. Kurt Lewin

Ia dilahirkan pada tahun 1890 di Rusia daerah Posen. Ia dikenal sebagai peletak dasar psikologi sosial modern sebagai psikologi sosial Lewin terkenal dengan *Life Space* dan teori Medananya. Menurutnya perilaku itu merupakan fungsi dari faktor personal dan lingkungan Artinya bahwa perilaku orang itu berhubungan dengan karakteristik personalnya maupun situasi sosialnya, oleh karena itu untuk memahami perilaku seseorang dengan baik situasi sosial tempat-tempat waktu perilaku itu terjadi juga harus dipahami penelitian yang terkenal adalah mengenai kepemimpinan.

Lewin pernah melakukan penelitian mengenai pengaruh gaya kepemimpinan terhadap suasana kelompok dan perilaku individu dalam kelompok dalam eksperimen yang menggunakan berusia 11 tahun Lewin bagi subjeknya menjadi 3 kelompok yang masing-masing diberi 3 perlakuan yang berbeda yaitu kepemimpinan dan otoriter demokratis dan lainses hasilnya suasana perilaku individu pada suatu kelompok tersebut masing-masing berbeda.

7. Leon Festinger

Ia termasuk tokoh yang mempunyai pengaruh besar terhadap revolusi kognitif dalam sejarah psikologi pada tahun 1980-an teorinya mengenai sosial komparation dan kognitif disonance memberikan pengaruh besar pada perkembangan sosial kognition teori kognitif dissonance menggunakan *drive reduction* model dianggap orang tua kandung dari social cognition menurut kognitif disonance teori jika terjadi konflik antara unsur-unsur kognitif Maka akan muncul perasaan tidak nyaman dan akan termotivasi untuk mengurangi perasaan tidak nyaman tersebut dengan mengubah sikap atau perilaku kita.

8. Henri Tajfel

Ia lahir pada 22 Juni 1919 di Polandia dan meninggal pada tahun 1982 karena penyakit kanker yang dideritanya ia mulai mempelajari ilmu psikologi pada tahun 1946 dan mendapatkan gelar dalam bidang psikologi pada tahun 1954 bersama mahasiswanya ia mengembangkan teori identitas sosial pada tahun 1970-an teori ini menyatakan bahwa setiap orang mempunyai kecenderungan untuk mengkategorisasikan dirinya ke dalam satu atau

beberapa kelompok. Teori identitas sosial dikembangkan untuk memahami diskriminasi antar kelompok identitas sosial menurutnya dan terdiri dari empat elemen yaitu:

- a. Categorization yaitu bahwa setiap orang sering kali menempatkan dirinya dan orang lain dalam kategori-kategori
- b. Identification yaitu bahwa setiap orang suka menghubungkan dirinya kelompok tertentu baik in group ataupun out groupnya dan tujuan untuk meningkatkan harga dirinya.
- c. Comparison yaitu bahwa setiap orang suka banding-bandingkan antara kelompok dirinya dengan kelompok orang lain dan
- d. Psychological distinctiveness yaitu bahwa setiap orang menginginkan identitasnya berbeda dan lebih positif dibandingkan kelompok lainnya

9. Sange Moscovici

Ia lahir tahun 1925 di Rumania. Karena situasi politik pada saat itu ia seringkali berpindah-pindah tempat ia mulai belajar psikologi di Paris. Fokus penelitiannya adalah psikologi kelompok yang meneliti tentang pengaruh minoritas, dinamika keputusan kelompok dan pembentukan konsensus. Menurutnya bahwa pengaruh mayoritas terhadap realitas sosial itu sangat besar tidaklah selamanya benar.

Dalam banyak kasus justru kebanyakan gerakan-gerakan sosial berawal dari individu atau kelompok-kelompok minoritas teori yang paling terkenal adalah *social representation*. Teori ini menjembatani kolektif representationnya Durkheim dan individual representation-nya psikologi. Jika kolektif representation lebih mengutamakan pengaruh faktor sosial terhadap individu sebaliknya individual representation bersifat reduksionis lebih mengutamakan pengaruh individu terhadap dunia sosial.

Namun demikian keduanya memiliki pandangan yang sama yaitu sama-sama memandang individu dan dunia sosial sebagai dua entitas yang terpisah dan tidak bisa disatukan. Ia walaupun banyak dipengaruhi dosen tidak sependapat dengan keduanya ia lebih suka menggunakan istilah sosial representation yang justru menganggap individu dan dunia sosial tidak bisa dipisahkan. Menurutnya tidak ada individu yang tidak dipengaruhi oleh dunia sosial kita berpikir dan mengorganisasikan pemikiran dengan menggunakan bahasa dan kategori-kategori yang ada sebaliknya tidak ada dunia sosial yang tidak dipengaruhi individu bahasa dan budaya bergerak dinamis dipengaruhi oleh individu terutama individu individu yang kreatif dan inovatif jadi sosial representation adalah sistem nilai ide ataupun praktik yang bersifat individual sekaligus sosial.

D. Perspektif Dalam Psikologi Sosial

Di dalam menjelaskan perilaku sosial terdapat berapa perspektif yang selama ini berkembang dalam psikologi sosial sampai sejauh ini yang paling sering disebut-sebut adalah perspektif evolusi sosiokultural belajar sosial dan sosial kognitif.

1. Perspektif Evolusi

Perspektif ini berpandangan bahwa perilaku sosial merupakan produk dari insting dan faktor genetik yang sifatnya diturunkan. Suatu perilaku sosial berkembang melalui transmisi genetik dan diteruskan dari generasi ke generasi jika dianggap menguntungkan bagi keberlangsungan hidupnya, misalnya perilaku menolong dijelaskan sebagai pengaruh dari adanya insting afiliasi tokoh psikologi sosial yang paling terkenal berpandangan revolusionary adalah William MC Douggel ataupun Sigmund Freudd. Dewasa ini perspektif evolusi mendapatkan momentumnya perkembangan teknologi memungkinkan penelitian biopsikologi dan neuropsikologi dilakukan secara lebih mendalam dan komprehensif.

2. Perspektif Belajar Sosial

Berbeda dengan pandangan evolusi yang bersifat universal dan pesimistis, perspektif belajar sosial menekankan pada pengalaman spesifik yang dialami seseorang. Menurut perspektif ini perilaku sosial terbentuk karena proses belajar interaksi antara stimulus dan respon individu belajar perilaku sosial melalui proses conditioning reinforcement modeling observasi dan pertukaran sosial. Tokoh-tokoh yang menganut perspektif ini antara lain Albert Bandura, atau Teori Sosial learning theory John Thibout, Harrod Kelly dan lain-lain

3. Perspektif Sosiokultural

Perspektif sosiokultural beranggapan bahwa perilaku sosial bervariasi dipengaruhi oleh latar belakang kultural struktur dan norma sosial. Perspektif sosiokultural memandang perilaku sosial sebagai hasil sosialisasi dan adaptasi terhadap pola perilaku peran sosial dan struktur sosial yang berkembang di masyarakat dari generasi ke generasi, jadi kekuatan sosiokultural dianggap mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap pembentukan perilaku sosial individu sendiri terutama menurut teori postmodernisme cenderung pasif kepribadian dan individualitasnya menjadi kabur karena peran sosial struktur sosial gaya hidup dan Citra sosial menjadi lebih penting dibandingkan jati dirinya.

Perspektif sosial kognitif menekankan peran penting dari proses kognitif terhadap perilaku, proses pengelolaan informasi, bagaimana kita memperhatikan, memaknai dan menilai perilaku orang lain, mendapatkan perhatian yang sangat besar menurut perspektif ini. Pengalaman-pengalaman itu diorganisasikan dalam menjadi sistem kognitif sehingga bisa

digunakan untuk memahami lingkungan dengan lebih efisien pengalaman baru diasimilasikan atau diakomodasikan ke dalam sistem kognitif tersebut diyakini dengan memahami proses kognitif ini. Kita akan bisa lebih memahami tentang pola-pola berpikir yang berpengaruh terhadap perilaku teori-teori yang termasuk dalam perspektif sosial kognitif antara lain kausal attribution, teori kognitif disonance, teori balance teori dan lain-lain.

4. Perspektif Psikologi Islam

Sebagai ilmu psikologi tidak lepas dari kritik. Kritik tersebut sudah dimulai semenjak Kant sampai dengan teori post kolonial. Psikologi sosial sebagai turunan dari psikologi tentu secara tidak langsung tidak luput dari kritik tersebut. Kritik tersebut antara lain sebagiannya disampaikan Abraham Maslow Anthony Sutich, dan Wilbert Charles Starbuck yang menganggap penting spiritualitas di dalam menjelaskan perilaku manusia.

Robert Frager dan James Fadilah yang mengembangkan psikologi Sufi atau psikologi psikolog muslim seperti Malik B Badri Usman sejati fraud Nasari dan lain-lain yang mengembangkan psikologi Islam.

Seperti kritik-kritik lainnya kritik para psikologi muslim juga sangat bisa dipahami psikolog muslim dengan agama yang dianutnya memang memiliki paradigma keilmuan yang berbeda dengan paradigma psikologi modern baik pada tataran ontologis epistemologis maupun aksiologis. Perbedaan paradigma tersebut menimbulkan keagamaan dan konflik intelektual psikologis yang harus dicarikan solusinya. Konflik tersebut semakin tampak manakala fakultas-fakultas psikologi juga dibuka di perguruan tinggi agama Islam yang dosen dan mahasiswa paling tidak mempunyai latar belakang pendidikan madrasah atau pesantren yang cukup kental.

Di Indonesia pada tahun 1990-an beberapa buku yang menggagas Psikologi Islami atau integrasi psikologi dengan Islam sudah mulai bermunculan pada tahun 1994 Fatmasori menulis buku berjudul membangun paradigma psikologi Islamic Jamaluddin Ancol dan kuat Nasori menulis buku psikologi Islami atau solusi Islam atas problem problem Psikologi dan pada tahun 1995 Hana Jum Hana Bastaman menulis buku berjudul integrasi psikologi dengan Islam sekarang buku-buku yang mengangkat pikiran-pikiran serupa sudah semakin banyak lagi.

E. Psikologi dan Agama

Agama merupakan realitas sosial yang tidak bisa terbantahkan keberadaan dan juga pengaruhnya terhadap bangunan peradaban manusia agama mempengaruhi manusia dalam berbagai aspek kehidupan baik personal sosial, budaya, ekonomi, hukum, maupun politik agama mempengaruhi tujuan dan makna hidup manusia. Agama mempengaruhi relasi manusia dengan dirinya lingkungan sosial alam semesta dan juga tuhan serta agama pun

mempengaruhi konstruksi norma aktivitas institusi maupun stratifikasi yang ada dalam masyarakat.

Namun demikian walaupun tampak penting agama ternyata tidak terlalu dianggap dalam sains modern termasuk dalam ilmu yang bahasan utamanya adalah perilaku sosial, sekalipun seperti psikologi sosial agama, dianggap realitas yang sifatnya subjektif dan irasional serta bertentangan dengan pola pikir ilmiah yang bersifat objektif, empirik dan rasional. Pengabdian peran agama dalam memahami perilaku sosial manusia tersebut seperti dalam memahami perilaku sosial. Masyarakat Indonesia yang religius tentu merupakan sesuatu yang kurang tepat, bagaimana mungkin sesuatu yang mempengaruhi dan mendorong terbentuknya perilaku sosial manusia diabaikan begitu saja.

Masa pengabaian tersebut segera berakhir terutama setelah Spirum menyampaikan argumentasi mengenai pentingnya ilmu psikologi untuk mempertimbangkan hubungan personal dengan Tuhan sebagai realitas psikologi yang penting di dalam memahami perkembangan psikologis manusia kemudian diikuti oleh Shweder, Much, Mahapatra dan Park dan graha, dan hadir yang mengidentifikasi dokumen ketuhanan atau kesetiaan suatu capaian ilmiah yang sangat adil secara kultural.

Penelitian lintas kultural pada masyarakat India masyarakat kelas bawah berhasil ataupun kaum konservatif Amerika Serikat memang menunjukkan realitas perilaku moral yang khas dan tidak bisa dijelaskan dengan domain moral, keadilan dan kepedulian yang selama ini mendominasi diskursus dan penelitian psikologi moral temuan tersebut kemudian mengantarkan mereka salah satunya pada perumusan mengenai etika ketuhanan dan kesucian.

F. Psikologi Islam mengenai Manusia

Manusia merupakan makhluk yang sempurna yang terlahir dalam keadaan suci dan di dalam dirinya manusia terdapat roh ilahiyah yang ditiupkan ke dalam dirinya. Ia pun diciptakan dengan tujuan yang jelas, setiap manusia mempunyai misi ketuhanan yang sama yaitu mengabdikan diri kepada Allah menjadi khalifah di muka bumi dan menebar rahmat ke semesta alam, sampai di sini status manusia tampak sangat mulia suatu status yang tidak bisa diperoleh oleh makhluk lain maupun malaikat sekalipun.

Kemudian manusia pun diberikan kebebasan untuk memilih jalan hidupnya untuk itu manusia pun dilengkapi oleh piranti lunak yang maha dahsyat berupa Indra rasio dan hati, yang terakhir merupakan kualitas manusia yang luput dari perhatian psikologi modern yang diberi petunjuk mengenai kebenaran dan kesehatan namun kebebasan manusia bukan tanpa batas. Begitu kehidupan di dunia selesai manusia akan kembali kepadanya untuk mempertahankan

kehidupannya di dunia dari kehidupan manusia tidak terbatas pada kehidupan dunia begitu mati manusia akan melanjutkan kehidupan ke alam akhirat.

Karena kualitas yang dimilikinya manusia diyakini mempunyai potensi untuk mencapai sifat-sifat ilahiyah dan juga memiliki potensi untuk jatuh ke arah sifat-sifat hawanya manusia yang menjadikan norma-norma ilahiyah sebagai acuan hidup pada akhirnya akan mengidentifikasi dirinya sebagai dengan sifat-sifat ilahiyah. Ia akan menyesuaikan pikiran perasaan, motivasi dan perilakunya sesuai dengan yang diinginkan Tuhannya.

Jika sifat-sifat Ilahi yaitu sudah melekat pada diri manusia dan sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari identitas dirinya maka ia akan terbebas dari kendali pikiran, perasaan, perilaku ataupun tekanan-tekanan lingkungannya yang tidak sesuai dengan kehendak Tuhan. Jika kita sudah mencapai tahapan ini kita akan merasakan makna dalam hidup mencintai dan membenci karena Allah, tahan menghadapi stress, resilien ketika ditimbang kemalangan tidak takut celaan percaya diri dan pasti dalam bersikap, rela mengorbankan harta dan jiwa sanggup menunda kesenangan, berusaha untuk bermanfaat kepada orang lain, tidak gila atau pujian rendah hati-hati dalam bertindak dan lain-lain.

Sebaliknya manusia pun mempunyai potensi untuk kehilangan kesempurnaannya derajat manusia yang sempurna bisa turun ke taraf yang bahkan lebih rendah daripada binatang manusia yang seperti itu adalah manusia yang mempertaruhkan hawa nafsunya dan atau dikendalikan oleh harapan dan peran sosial serta tuntutan lingkungan yang lainnya pada saat itu manusia sama sekali tidak Merdeka manusia menjadi sangat lemah saat berkeluh kesah dan egois serta mementingkan diri sendiri Hatinya sudah tertutup sehingga tidak bisa membedakan antara kebenaran dan kesalahan.

Ia berada dalam kendali dorongan-dorongan hawa nafsunya situasi seperti inilah yang kemudian akan munculkan gangguan-gangguan Psikologi seperti narsistik, paranoid, kikir antisosial, nonogenik, meiosis, alinasi, depresi, hedonisme dan lain-lain.

Dalam psikologi Islam konsep normalitas dan abnormalitas pun menjadi cukup luas. Ukuran normalitas dan abnormalitas tidak sebatas pada kecemasan kesadaran ataupun kontak dengan realitas tapi juga terletak pada sejauh mana diri kita bisa menjaga jarak dan secara sadar mengendalikan pikiran, perasaan, motivasi dan tuntutan sosial serta menyesuaikannya dengan kehendak ilahian.

Jadi yang disebut terganggu secara mental bukan hanya yang mengalami phobia ataupun paranoid tetapi juga kaum hedonis atau penganut seks bebas yang selalu memperturutkan keinginan fisiologis psikologisnya atau si kikir yang menjadi hamba dari kekuasaan moneter atau seorang hypokrit yang lebih mementingkan kesan positif dihadapan

orang lain daripada integritas moralnya jadi psikologi Islam tidak mengelak bahwa manusia memang dipengaruhi oleh faktor dalam dan luar dirinya seperti yang sudah disebutkan oleh 4 perspektif sebelumnya tapi psikologi Islam pun memandang bahwa manusia bukan korban pasif dari faktor-faktor yang ada dalam dirinya baik faktor genetik fisiologis, pikiran, motivasi, perasaan ataupun kepribadiannya dan faktor-faktor yang ada di luar dirinya atau faktor sosial, politik, ekonomi, budaya dan lain-lain.

Manusia adalah intenasitas yang mampu mengambil jarak baik dalam dirinya maupun dari luar dirinya dan mampu merealisasikan misi ketuhanannya dengan baik menurut psikologi Islam untuk mendapatkan kesejahteraan psikologi sosial dan spiritual manusia harus mengidentifikasi dirinya dengan norma-normal Tuhan dan menjadikan sebagai acuan dalam hidupnya.

G. Pandangan Psikologi Islam mengenai Ilmu Pengetahuan

Dalam sejarah keilmuan Islam tidak dikenal dikotomi antara ilmu agama dan ilmu umum. Ilmu adalah satu dan semuanya bersumber dari Allah ilmu Allah tersebut bukanlah ilmu yang eksplosif yang tidak bisa diakses oleh manusia. Nama Allah bisa diakses melalui tanda-tandanya atau ayat yang bersifat verbal maupun nonverbal tanda-tanda yang bersifat verbal seperti Alquran dan alhadis.

Sedangkan tanda-tanda non-verbal alam semesta dan manusia berdasarkan kedudukan tanda-tanda tersebut. Ilmu kemudian diabtraksikan ilmu yang diabtraksikan dan interpretasikan dari Alquran maupun Hadis disebut ilmu qauliyah, sedangkan ilmu yang di abstraksikan dan interpretasikan dari alam dan manusia disebut ilmu kauniyah Ibnu Khaldun mengkategorikannya dengan Al Ulum akliya dan Al Ulum naqliyah, sedangkan Al Ghazali dengan ilmu syar'i dan ghoib syar'iyah.

Kode ilmu tersebut memiliki kedudukan yang setara yang satu tidak lebih tinggi dari yang lainnya karena sumbernya satu yaitu Allah yang Maha tunggal, kedua ilmu tersebut bisa saling menguatkan dan tidak mungkin kontradiktif jika terjadi pertentangan maka bisa dipastikan ada kekeliruan dalam mengabstraksikan dan menginterpretasikan ayat qauliyah atau ayat kauniyah bagi psikologi Islam.

Untuk memahami jiwa manusia dengan baik tidak cukup hanya meneliti realitas empirik atau ayat-ayat kaumnya yang selama ini dilakukan oleh psikologi modern merupakan sesuatu yang sangat penting juga untuk memahami jiwa dengan meneliti ayat qauliah kita bisa mempelajari jiwa manusia melalui Alquran dan Al Hadis Allah berfirman bahwa apa yang diciptakannya kemudian ia menentukan hukum-hukumnya termasuk manusia

Dan hukum-hukum tersebut sebagaimana bisa dipelajari melalui Alquran dan Al Hadits bagi Islam Alquran dan hadis diyakini sebagai dua warisan yang bisa dijadikan sumber pengetahuan dan pemecahan masalah kehidupan *“telah aku tinggalkan dua hal yang apabila kalian memegang alat keduanya kalian tidak akan tersesat kedua hal tersebut adalah Alquran dan hadis sebagai petunjuk”* dan formula terbaik bagi manusia yang dibuat oleh Allah yang menciptakan Alquran dan Al Hadis tentunya dirancang sedemikian rupa dengan mempertimbangkan hukum-hukum dan karakteristik dasar manusia perkembangan itu sangat jelas dinyatakan oleh Allah bahwa Islam adalah agama yang sesuai dengan fitrah manusia.

Jadi untuk mendapatkan pengetahuan holistik mengenai jiwa manusia kita harus meneliti ayat kauniyah dan ayat-ayat qauliyah. Berkaitan dengan itu maka psikologi Islam memiliki dua tugas utama di dalam membangun teori-teorinya. Pertama sebagaimana halnya psikologi modern yang berusaha membangunkan teori melalui penelitian empiris rasional,

Psikologi Islam pun mempunyai tugas yang sama. Psikologi Islam harus menjadikan realitas perilaku manusia sebagai objek penelitiannya dan melakukan penelitian empirik terhadapnya baik secara kualitatif maupun secara kuantitatif jadi sampai di sini psikologi Islam tidak banyak berbeda dibandingkan dengan psikologi modern. Prinsip-prinsip ilmiah dan rancangan penelitian psikologi modern bisa digunakan untuk meneliti realitas, empiris, perilaku manusia tersebut. Penelitian terhadap akhir-akhir ini kemudian akan menghasilkan apa yang disebut dengan pengetahuan empirik.

Tugas kedua dalam melakukan penelitian terhadap ayat-ayat qauliyah dan mengabstraksikan teori berdasarkan ayat-ayat tersebut penelitian tersebut bisa dilakukan dengan menggunakan metode studi Alquran dan hadis yang selama ini dipakai secara umum metode tafsir, terdapat empat jenis yaitu metode tahlili, metode Ejen Ali, metode Mukarom dan metode mau'dui, metode tahliri menunjuk pada upaya menjelaskan Alquran dengan meneliti semua dimensinya seperti kosakata, makna kalimat maksud ungkapan dan lain-lain dengan menggunakan asbabun nuzul, riwayat nabi, sahabat atau tabiin metode Isim Ali menunjukkan pada upaya menjelaskan Alquran secara global. Metode mukaron menunjukkan pada usaha menjelaskan Alquran dengan merujuk pada penjelasan-penjelasan ahli tafsir sebelumnya terakhir, metode mau'dui menunjuk pada usaha memahami Alquran. Menurut tema-tema tertentu penelitian terhadap ayat-ayat tersebut kemudian akan menghasilkan pengetahuan Wahyu.

Dengan demikian psikologi Islam akhirnya akan menghasilkan dua pengetahuan yaitu pengetahuan empiris dan pengetahuan wahyu, kedua pengertian tersebut posisinya setara dan hubungannya bersifat dinamis, pengetahuan wahyu bisa digunakan sebagai teori untuk

membangun hipotesis yang akan diuji untuk mendapatkan pengetahuan empirik atau pengertian empiris biasa digunakan sebagai bahan untuk melakukan penelitian ayat-ayat qauliyah, kedua pengertian tersebut tentu tidak boleh bertentangan satu sama lain dan jika terjadi pertentangan maka harus dilakukan penelitian secara berkelanjutan sampai ke depan tersebut menyatu.

Perbedaan ontologis di atas pada gilirannya akan menyebabkan perbedaan yang cukup signifikan pada basis epistemologi, keilmuan psikologi Islam terdapat perbedaan antara psikologi modern dan psikologi Islam tentang bagaimana sumber pengetahuan itu digali jika psikologi modern menggunakan kekuatan Indra dan rasio di dalam melakukan penelitian-penelitiannya.

Maka psikologi Islam lebih dari itu psikologi Islam mengakui adanya realitas perilaku manusia yang tidak bisa diakses oleh indra dan rasio sehingga membutuhkan instrumen lain untuk mengaksesnya. Indra dan rasio manusia mempunyai keterbatasan dengan tidak akan mampu menginvestigasi manusia sampai ke akar-akarnya.

Faktor-faktor empiris mengenai perilaku dan proses mental manusia pun terlalu kompleks dan luas untuk diabstraksikan menjadi teori-teori yang bisa digeneralisasikan tanpa batas kultural. Dalam sejarah keilmuan Islam dikenal tiga metode untuk melakukan penelitian yaitu burhani dan Irfani, metode adalah metode observasi atau eksperimen seperti yang dilakukan oleh psikologi modern.

Metode burhannya dalam metode yang digunakan untuk menguji keabsahan pengambilan, suatu kesimpulan dengan memperhatikan premisnya dan metode irfannya atau intuisi dalam metode penelaahan kebenaran dengan menggunakan hati metode yang paling bisa menjadi alternatif untuk mengakses realitas perilaku manusia yang tidak bisa diakses oleh Indra dan rasio menyatakan bahwa pengetahuan dapat diperoleh melalui 4 cara yaitu imitasi. Penalaran, logis, kontemplasi dan intuisi. Jadi, selain penalaran dan observasi metode bisa digunakan sebagai salah satu metode alternatif di dalam melakukan penelitian hal ini diakui juga oleh Kerlinger yang menyatakan mengenai metode keyakinan-metode otoritas dan metode impresi.

H. Metodologi Penelitian Psikologi Sosial

Sejak awal perkembangan psikologi sosial lebih didominasi oleh eksperimental sosial psikologi daripada critical social psikologi. Dominasi tersebut memberikan corak yang khas terutama dalam hal metode penelitian yang dipakai eksperimental sosial. Psikologi seperti halnya ilmu-ilmu alam menggunakan metode ilmiah secara ketat di dalam melakukan penelitiannya metode penelitian true atau laboratorium eksperimental adalah metode yang

paling banyak dipakai laboratorium eksperimental banyak dipakai karena memungkinkan eksperimenter untuk melakukan kontrol secara ketat terhadap variabel-variabel yang ada dan melakukan manipulasi serta pengukuran secara lebih akurat laboratorium.

Eksperimental diyakini akan menghasilkan kesimpulan kausalitas dan validitas internal yang sangat tinggi selain laboratorium dan kuasi eksperimental dan survei pun digunakan tapi kurang terlalu banyak dipakai, berbeda dengan eksperimental social psikologi critical social psikologi lebih banyak menggunakan metode-metode kualitatif yang tujuannya lebih untuk memahami fenomena dan membangun teori secara induktif berdasarkan data-data yang ada.

Metode yang seringkali digunakan adalah analisis wacana metode lain yang juga digunakan antara lain grounded teori ataupun naratif analisis, kemudian bagaimana dengan metodologi penelitian psikologi Islam? penelitian Wahyu merupakan penelitian pendahuluan untuk kemudian melakukan penelitian empiris untuk mendapatkan pengetahuan Wahyu. Metode konvensional yang bisa dipakai dalam memahami ayat dan hadis akan sangat berguna.

1. Rancangan Penelitian Eksperimen

Secara umum penelitian ilmiah bisa dibagi menjadi dua ada penelitian yang meneliti suatu fenomena apa adanya alamiah dan tanpa intervensi apapun dari peneliti dan ada juga penelitian yang melakukan manipulasi dan mengamati pengaruh dari manipulasi tersebut yang termasuk kategori pertama antara penelitian-penelitian korelasional comparational ataupun penelitian kualitatif sedangkan yang termasuk kategori kedua adalah penelitian eksperimental.

Walaupun demikian sebagian masih memandang bahwa penelitian eksperimental termasuk penelitian dengan kasta tertinggi alasannya antara lain karena penelitian eksperimental memungkinkan peneliti mengambil kesimpulan hubungan kausalitas dan memprediksikan variasi skor suatu variabel dari variasi skor variabel lain hal itu mungkin karena penelitian eksperimen secara umum memiliki dua karakteristik yang menjamin validitas internal yang memadai, pertama peneliti mengendalikan prosedur eksperimental dengan cara memanipulasi variabel eksperimental, peneliti melakukan pengontrolan terhadap variabel-variabel lain yang tidak diinginkan sehingga variasi skor pada variabel independen bisa dipastikan karena variasi variabel independen yang dimanipulasi kedua subjek penelitian dirancang sedemikian rupa secara acak random dilakukan baik pada pemilihan kelompok eksperimental maupun kelompok control sehingga dimungkinkan untuk mendapatkan dua kelompok atau lebih yang setara dan terbebas dari subjektivitas.

2. Rancangan penelitian korelasional

Penelitian korelasional adalah penelitian yang ditujukan untuk mencari hubungan antara dua variabel atau lebih. Jika dalam penelitian eksperimental terdapat manipulasi dalam penelitian karena tidak ada manipulasi, tidak ada kontrol dan fenomenanya diberikan terjadi secara alamiah. Oleh karena itu penelitian korelasional tidak cukup memadai untuk menimbulkan hubungan kausal, penelitian korelasional hanya menyimpulkan bahwa variasi skor dari suatu variabel kontrol bersama-sama dengan variabel variabel lain.

Rancangan penelitian korelasional mempunyai dua karakteristik pertama mengasumsikan bahwa perubahan skor pada suatu variabel berhubungan dengan perubahan skor pada variabel lain kedua kekuatan hubungan antara variabel ditunjukkan dengan angka antara -1 sampai dengan positif 1 dan Arah hubungan ditunjukkan dengan tanda negatif dan positif.

Angka min 1 menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang sempurna sedangkan angka + 1 menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif yang sempurna hubungan negatif menunjukkan bahwa meningkatnya variasi skor pada suatu variabel berhubungan dengan menurunnya variasi skor pada variabel lain dan hubungan positif menunjukkan bahwa meningkatnya variasi skor pada suatu variabel berhubungan dengan meningkatnya variasi skor pada variabel lain.

3. Rancangan Penelitian Analisis Wacana

Wacana menunjuk pada bahasa yang digunakan dalam komunikasi baik secara tertulis maupun lisan. Dewasa ini terdapat perhatian yang cukup Intens terhadap peran bahasa di dalam memahami realitas sosial, bahasa tidak lagi dipandang sebagai tanda-tanda untuk berkomunikasi semata atau sebagai alat untuk mentransmisikan informasi dari satu orang kepada orang lainnya atau sebagai sekumpulan aturan yang sifatnya pasti dan kita hanya menyesuaikan diri dengan aturan-aturan tersebut.

Bahasa Jawa lebih penting daripada itu bagi Potter dan whitherel bahasa merupakan sesuatu yang sangat Sentral sekaligus berdasar bagi kehidupan sosial tidak ada suatu interaksi sosial pun yang tidak melibatkan bahasa.

Bahasa merupakan sesuatu yang berkembang secara dinamis dan dapat berfungsi sebagai pembentuk realitas sosial, alat untuk mencapai tujuan sosial dan pembentuk identitas sosial. Oleh karena itu, psikologi sosial sebagai ilmu yang fokus perhatiannya adalah perilaku dalam sistem sosial tidak bisa mengabaikan begitu saja peran bahasa, tidak salah jika Potter dan Withherrel kemudian mengatakan bahwa bahasa merupakan sesuatu yang vital bagi psikologi sosial kesadaran tersebut tampaknya sudah sangat kuat hal ini ditunjukkan dengan munculnya beragam versi di dalam menganalisis wacana ada yang disebut metode penelitian

secara khusus meneliti bahasa sudah dianalisis wacana psikologi diskusif analisis teks konservation analisis critical diskusi analisis maupun vokaldian discuss analisis.

4. Rancangan Penelitian Naratif Analisis

Narasi atau cerita merupakan sesuatu yang penting bagi kehidupan kita. Narasi merupakan bahasa sehari-hari yang sangat alamiah kita menggunakannya untuk berbagai pengalaman nilai-nilai atau keyakinan-keyakinan dengan orang lain melalui narasi, karenanya kita menjadi dikenal oleh orang lain dan kita pun bisa mengenal orang lain . Oleh karena itu, tidak keliru dalam ilmu-ilmu sosial khususnya psikologi menggunakan narasi sebagai salah satu media untuk memahami manusia.

Psikologi narasi berkembang di akhir abad ke-20 istilah psikologi generasi pertama kali diperkenalkan oleh Theodore Sarbin pada tahun 1986. Saat dunia berada dalam ketidak teraturan dan terkait dengan konteks untuk memahaminya kita bisa menggunakan narasi sebagai kerangka di dalam menjelaskan kejadian-kejadian. Narasi bisa didefinisikan sebagai interpretasi terorganisir mengenai serangkaian kejadian atau sebagai pengorganisasian serangkaian kejadian menjadi satu kesatuan utuh sehingga arti penting dari kejadian tersebut bisa dipahami, jadi narasi bisa berfungsi untuk membawakan keteraturan pada apa-apa yang tidak teratur dan interpretasi dan pengorganisasian tersebut bersifat subjektif dan terkait dengan konteks yang spesifik cerita tentang suatu kejadian yang sama bisa jadi di kamar secara berbeda tergantung untuk siapa cerita itu dituturkan.

Metode utama dalam penelitian narasi adalah wawancara. Wawancara dilakukan secara umum tanpa mungkin wawancara yang detail wawancara dimaksudkan memberikan kesempatan yang seluas-luasnya kepada subjek penelitian untuk menentukan ceritanya secara utuh sedangkan analisis narasi dapat dibagi menjadi dua fase yaitu fase deskriptif dan fase interpretatif analisis didahului dengan membaca narasi secara lengkap memberikan catatan mengidentifikasi ciri-ciri pokok masalah utama serta jalinan naratif yang menghubungkan antara satu bagian dengan bagian yang lainnya. Terdapat tiga cara menganalisis narasi yaitu perolehan makna, melalui analisis struktur, bahasa analisis ditunjukkan terhadap isi dan setiap kalimat atau autentifikasinya dan pemerolehan makna dengan memperhatikan konsep dan budaya ketika narasi tersebut muncul.

BAB II

PERSEPSI DIRI

MEMAHAMI DIRI SENDIRI

A. Diri

Konsep diri sudah lama menjadi bahasan serius dari filsafat. Menurut Hattie, Lesty dan Tangney bahasan mengenai diri bisa ditemukan pada karya-karya filsuf klasik seperti Plato atau Aristoteles. Keduanya disebut-sebut sebagai orang yang pertama kali melakukan pembahasan intelektual mengenai diri. Leary dan Tangney juga menyebutkan adanya bukti bahwa di dunia timur sebenarnya sudah lebih awal membicarakan masalah konsep diri tersebut.

Perkembangan berikutnya bahasan mengenai diri ditemukan pada konteks religiusitas dan teologis. Pesan-pesan religius termasuk dalam Islam banyak mengandung bahasan mengenai konsep diri, kemudian pada masa pencerahan muncul banyak filsuf yang juga membicarakan mengenai diri seperti Descartes John Locke David home berkeley dan Kant.

Pembahasan yang cukup detail mengenai diri dalam perspektif psikologi pertama kali disampaikan oleh William James pada tahun 1890-an. James meletakkan konsep dasar untuk memahami diri dan sekaligus menekankan arti penting penelitian mengenai konsep diri untuk memahami perilaku manusia.

Ada banyak pengertian mengenai diri menurut Leary, McDonald dan Tangney, paling tidak ada lima cara bagaimana para pakar dalam bidang sosial dan perilaku memahami diri dan unsur-unsurnya:

Pertama, diri dipandang sebagai total person, diri dianggap identik dengan orang namun Menurut Olson pengertian ini bukanlah yang dimaksud dalam psikologi karena dalam psikologi diri tidak sama dengan orang tapi setiap orang mempunyai diri.

Kedua, diri dipandang sebagai kepribadian. Wucklund dan Eckert dan Tesser memandang diri sebagai keseluruhan atau bagian dari kepribadian seseorang. Menurut para ahli tersebut pandangan ini cukup membingungkan. Menurut Cattell dan Lucky, justru merupakan sesuatu yang mengorganisasikan dan menyatukan dan kekuatan dari kepribadian jadi diri lebih luas daripada kepribadian.

Ketiga, diri dipandang sebagai subjek yang mengalami. Pandangan William James yang membagi diri menjadi dua yaitu diri sebagai subjek dan diri sebagai objek termasuk Pada kategori ini.

Keempat berdiri dipandang sebagai eksekutif agent yaitu diri sebagai pengambil keputusan dan doer yang meregulasi perilaku seseorang. Yang terakhir diri dipandang sebagai kepercayaan terhadap diri sendiri. Diri diartikan sebagai persepsi pikiran dan perasaan terhadap diri sendiri.

Berdasarkan kelima cara tersebut, Laery, McDonald dan Tangney kemudian membuat definisi lain mengenai diri menurut mereka diri adalah kelengkapan psikologis yang memungkinkan refleksi diri berpengaruh terhadap pengalaman kesadaran yang mendasari semua jenis persepsi, kepercayaan dan perasaan tentang diri sendiri serta yang memungkinkan seseorang untuk meregulasi perilakunya sendiri. Definisi tersebut tampak menggabungkan tiga cara pendefinisian terakhir yang sudah disampaikan di atas.

Dalam tradisi tasawuf dikenal dengan beberapa konsep seperti hati, roh, jiwa dan akal penting untuk memahami keempat konsep tersebut supaya terkait struktur dan dinamikanya serta kemudian bisa dipahami konsep mana yang relevan dengan konsep diri dari beberapa penjelasan mengenai empat prinsip tersebut yang paling menentukan di konsep diri adalah konsep hati.

Hati Walaupun bermakna juga sebagai segumpal darah yang ada di dalam dada juga diartikan sebagai suatu substansi yang halus dan mampu merefleksikan sesuatu. Hati merupakan pusat ilmu pengetahuan. Dan mempunyai kuasa untuk mengatur dan menguasai semua anggota tubuh. Menurut An Nazar hati pun merupakan pusat segala bentuk emosi, pengenalan perasaan dan akhlak. Said Hawwa mengatakan bahwa hati merupakan hakikat dari manusia, hatilah yang tahu mengerti dan paham hati juga yang mendapat perintah yang dicela diberi sanksi dan yang mendapat tuntutan.

Menurut At Tirmidzi roh yang bersifat Samawi memanggil hati agar selalu taat kepada Allah sedangkan nafs yang bersifat Ardia mengajar hati pada perilaku syahwat dan kesenangan roh dan nafs berebut simpati hati karena kalau hati bisa dikuasai maka segala hal berada dalam kendalinya.

Pandangan lain menyebutkan bahwa yang mirip dengan konsep diri adalah Al Nafs menurut Ibnu Ishaq al-nafs mempunyai dua arti yang pertama Al nafs diartikan sebagai nyawa yang kedua adalah diartikan sebagai diri atau hakikat diri.

Bahrudin misalnya mengatakan bahwa Al Nafs merupakan elemen dasar psikis manusia yang mengandung arti sebagai suatu dimensi jiwa yang memiliki fungsi dasar dalam susunan organisasi jiwa manusia disebut juga alnafsme karena kebesarannya mempunyai kemampuan untuk mewedahi dimensi-dimensi jiwa lainnya, seperti roh, akal dan Fitrah.

Anak bisa mewedahi potensi-potensi dari masing-masing dimensi psikis baik yang positif atau yang takwa maupun yang negatif atau fujur karena harus dipandang sebagai dimensi jiwa yang berada diantara yang membawa cahaya dan jism yang membawa kegelapan.

B. Persepsi Diri

Persepsi merupakan proses pemaknaan terhadap stimulus, sebagai satu proses persepsi selalu mensyaratkan objek, objek persepsi sangat beragam salah satunya adalah diri, sebagai objek persepsi diri bukanlah objek tunggal tapi objek yang memiliki aspek-aspek yang sangat kompleks, secara umum aspek-aspek dari diri itu bisa dikategorikan menjadi 4 kategori yaitu aspek fisik, psikologis, sosiokultural dan spiritual.

Diri sebagai objek dari persepsi merupakan objek persepsi yang sangat penting. Menurut Baron dan Bernade self merupakan pusat dari dunia sosial kita, akibatnya daya tarik diri bagi diri kita sendiri akan selalu kuat, kita tertarik pada apapun yang terkait dengan diri sendiri melebihi apapun, kita pun mempunyai perhatian yang sangat luar biasa terhadap informasi-informasi yang relevan dengan diri kita, tidak heran jika kemudian kita menjadi sangat sensitif terhadap dan efektif di dalam mengelola informasi-informasi apapun yang berkaitan dengan diri kita, dibandingkan dengan pengelolaan informasi lainnya, fungsinya kita biasanya mudah mengingat informasi-informasi yang relevan dengan diri kita daripada informasi-informasi lainnya.

Pemahaman terhadap diri sendiri itu penting supaya kita bisa mengendalikan kehidupan kita sehari-hari. Kita perlu tahu kelebihan dan kelemahan supaya secara tepat dapat menentukan sikap dan perilaku yang dapat mendatangkan keuntungan dan menghindarkan diri dari kerugian, saking pentingnya di zaman Yunani misalnya para raja atau Ratu secara khusus mendatangi *Oracle of Delphi* untuk mengetahui jati diri dan masa depannya.

Imam Al Ghazali menyebutnya bahwa mengenal diri sendiri adalah kunci untuk mengenal Tuhan, Al Ghazali menetik sebuah hadis walaupun kata ibrata ilmiah termasuk Hadis maudhu yaitu Barang siapa mengenal dirinya maka dia akan mengenal Tuhannya, surat fussilat Ayat 53 yang berbunyi *akan kami Tunjukkan ayat-ayat kami di dunia ini dan dalam diri mereka agar kebenaran tampak bagi mereka.*

Sepintas memahami diri sendiri tempatnya mudah perkiraan itu muncul karena menyatunya antara subjek dan objek pemahaman, diri sendiri berperan sebagai subjek dan juga sebagai objek namun pada kenyataan yang tidak semudah apa yang diperkirakan hal ini dijelaskan secara argumentatif, sangat mengejutkan ternyata memahami diri secara akurat tidak semudah yang diperkirakan. Beberapa hasil penelitian yang diungkapkan membuktikan bahwa pemahaman terhadap diri sendiri juga ternyata tidak lebih akurat dibandingkan pemahaman terhadap orang lain.

Misal penelitian Hansford dan Hattiem menyebutkan bahwa persepsi orang terhadap kecerdasan sendiri hanya berkorelasi 0,2 dengan tes IQ dan 0,3 dengan tugas-tugas yang mensyaratkan kecerdasan. Koefisien korelasi tersebut lebih rendah dibanding kemampuan

persepsi kita terhadap orang lain seperti penelitian DePaulo, Charlton, Cooper, Lindsay dan Muhlenbruck menunjukkan bahwa persepsi terhadap orang lain membohong berkorelasi 0,4 dengan kenyataan yang sesungguhnya. Penelitian Kruger pada tahun 1999 menunjukkan kecilnya korelasi antara perseived performance dan aktual assesment. Lebih kecil lagi pada subjek yang berada pada kuartil ke-4 pada tes mengenai logical reasoning.

Apa yang disampaikan di atas adalah hukum perilaku yang diekstraksikan dari ayat-ayat kauniyah berkenaan dengan itu Allah dalam Alquran tampaknya mengisyaratkan bahwa persepsi diri secara akurat itu memang tidak mudah. Kita dianjurkan untuk berhati-hati di dalam melakukan penilaian terhadap diri kita sendiri, misal dalam Quran surah al-hujarat ayat 11 Allah mengingatkan manusia agar tidak saling menghinakan sebab boleh jadi orang yang dihinakan itu lebih baik daripada yang menghinakan, di ayat 216 surah al-baqarah Allah pun mengingatkan bahwa boleh jadi kamu benci suatu peneliti aman baik bagimu dan menjadi kamu menyukai sesuatu padahal Ia amat buruk bagimu

C. Metode Persepsi Diri

Bagaimana kita sampai pada pemahaman mengenai diri kita sendiri? Kita mempunyai pemahaman yang unik tentang diri kita pemahaman tersebut bukanlah pemahaman yang sekaligus Jadi tapi melalui proses panjang. Bahkan dalam beberapa hal proses pemahaman diri sendiri itu bahkan tanpa akhir kita kadang tidak puas dan kemudian melakukan pembaruan atas pemahaman kepada diri kita sendiri.

Brehm dan Kassin menyebutkan 4 sumber untuk memahami diri sendiri yaitu introspeksi, pengamatan terhadap perilaku sendiri, pengaruh orang lain dan Ingatan autobiografis.

Taylor, Peplau dan Sears mengidentifikasi beberapa sumber pemahaman diri yang sangat beragam yaitu introspeksi, penelitian terhadap reaksi orang lain pada kita, feedback dari orang lain, persepsi diri, kekhasan lingkungan, perbandingan dengan orang lain dan identitas sosial.

Terdapat beberapa sumber pemahaman diri yaitu:

1. Introspeksi

Introspeksi berarti melakukan peninjauan ke dalam diri sendiri, pikiran atau perasaan kita. Kita menggali memori tentang kejadian-kejadian yang pernah dialami dan berdialog dengan diri sendiri.

Dibanding cara-cara yang lain introspeksi mempunyai beberapa kelebihan. Introspeksi dapat dilakukan kapanpun, dimanapun, tanpa tergantung pada orang lain. Dengan introspeksi Kita juga bisa memasuki hal-hal pribadi tanpa takut kehilangan harga diri atau merasa malu.

Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam mengisyaratkan hal ini dengan sabdanya evaluasilah dirimu sebelum dievaluasi orang lain hadis riwayat Imam Ahmad.

Brehm dan Kassin menyebutkan bahwa akurasi dari metode introspeksi tergantung pada apakah perilaku bersifat kognitif. Effectively driven. Introspeksi akan menghasilkan pemahaman yang cukup akurat dan perilaku-perilaku yang kognitively driven daripada perilaku yang efektifly driven. Menurut Swan faktor waktu dan kognitif resource juga merupakan faktor yang mempengaruhi keakuratan dan introspeksi.

2. Pengamatan terhadap perilaku diri sendiri

Kedua adalah pengamatan terhadap perilaku sendiri. Cara ini pertama kali disebut-sebut oleh dari BEM dengan teorinya *self perception theory*. BEM percaya bahwa cara kita memahami diri sama saja dengan cara kita memahami orang lain. Dengan teori-teori tersebut ia menyatakan bahwa individu dapat mengetahui sikap emosi dan internal stepnya sendiri dengan cara menyimpulkan dari hasil pengamatan terhadap perilaku overtnya sendiri atau lingkungan tempat perilaku itu terjadi. Jika tanda-tanda internalnya tampak lemah, kabur dan tidak bisa dimaknai individu tersebut akan mengambil posisi seperti orang lain yaitu lebih menekankan pada tanda-tanda eksternal untuk menyimpulkan inner statenya.

Namun pemahaman terhadap perilaku diri sendiri ini ada batasnya. Menurutny orang tidak akan mengambil kesimpulan tentang keadaan internalnya dari hasil pengamatan perilaku jika pada saat itu ia terdapat tekanan situasional baik berupa reward maupun hukuman.

3. Penilaian orang lain

Ironi memang bahwa sebagian dari diri kita ternyata misteri bagi diri kita sendiri. Pada saat itu kita memerlukan orang lain untuk membantu memahaminya kita membutuhkan bantuan orang lain bukan saja untuk mengetahui sesuatu yang luput dari perhatian kita tapi juga untuk membantu meningkatkan objektivitas pemahaman kita. Berkenaan dengan itu Lift menyampaikan bahwa diri itu terdiri dari aspek yang diketahui dan yang tidak diketahui diri sendiri serta aspek yang diketahui dan tidak diketahui oleh orang lain.

Berdasarkan pengetahuan yang diketahui dan yang tidak diketahui diri sendiri dan orang lain ia membagi diri menjadi 4 kategori. Kategori pertama adalah diri yang merupakan ruang terbuka yang meliputi pikiran, perasaan dan perilaku kita yang diketahui oleh diri kita sendiri maupun orang lain. Kedua, diri yang merupakan ruang buta atau blind yang meliputi pikiran, perasaan dan perilaku yang kita tidak ketahui tapi orang lain mengetahuinya dan yang ketiga adalah diri yang merupakan ruang rahasia atau privat yang meliputi pikiran berasal dari perilaku yang tidak diketahui oleh orang lain dan hanya kita yang tahu dan yang terakhir diri

yang merupakan penggalang dan misterius yang meliputi aspek-aspek dari diri kita yang tidak diketahui baik oleh diri sendiri maupun oleh orang lain.

Orang lain membantu kita di dalam memahami diri sendiri bisa secara langsung ataupun tidak secara langsung, jika orang lain secara aktif memberikan feedback mengenai pemahaman mereka tentang diri kita misal komentar teman kita, kamu cantik sekali hari ini adalah penilaian orang lain yang bersifat langsung, secara tidak langsung bisa dengan cara melakukan perbandingan sosial atau melakukan refleksi terhadap reaksi orang lain atas perilaku-perilaku kita.

4. Perbandingan sosial

Berkenaan dengan perbandingan sosial vestenger menyatakan bahwa ketika kita merasa tidak pasti dengan kemampuan atau kini diri sendiri atau tidak ada informasi objektif yang bisa dijadikan ukuran maka kita akan menggunakan orang lain sebagai pembanding jadi kita bisa menggunakan orang lain sebagai perbandingan atau parameter untuk menilai diri kita sendiri.

Perbandingan sosial bisa bersifat ke bawah atau ke atas, perbandingan ke atas ataupun ke bawah mempunyai efek yang berbeda terhadap teman kita mengenai diri kita sendiri. Oleh karena itu, dalam Islam perbandingan sosial sebaiknya dilakukan dengan selektif. Kita disarankan Tidak sembarangan melakukan perbandingan sosial sebagai contoh supaya terhindar dari perasaan putus asa dan kufur nikmat Nabi Shallallahu Alaihi Wasallam pernah bersabda Lihatlah pada orang yang lebih rendah daripada kamu dan jangan kamu melihat pada orang yang lebih tinggi dari kamu, tapi untuk masalah-masalah yang berkaitan dengan agama kita disarankan untuk melihat kepada orang yang lebih tinggi.

Perbandingan sosial mempunyai beberapa motif menurut Taylor, Peplau dan Sears, motif perbandingan sosial tidak hanya untuk meningkatkan akurasi persepsi menurut mereka terdapat tiga motif dari perbandingan sosial:

Pertama meningkatkan akurasi evaluasi diri kita, kadang ingin mendapatkan informasi yang akurat tentang diri kita untuk itu kita melakukan perbandingan sosial, kita membandingkan diri kita dengan orang lain supaya mendapatkan pemahaman diri yang akurat

Kedua, self enhancement perbandingan sosial kadang dimaksudkan untuk mendapatkan evaluasi diri yang lebih positif pada prosesnya perbandingan sosial dengan motif ini membuat kita melakukan downward social comparison

Ketiga self improvement, terakhir perbandingan sosial kadang dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan dan kesuksesan diri perbandingan dilakukan dengan cara upload

social comparison dengan harapan kita mendapat informasi yang dapat mencari acuan untuk meningkatkan diri.

5. Refleksi terhadap reaksi orang lain

Charles Horton Cooley pada tahun 1902 yang dikenal sebagai simbolik intereksionis berpendapat bahwa orang lain berfungsi sebagai cermin sehingga kita bisa melihat diri sendiri melalui orang lain. Menurut Cooley diri berkembang berhubungan dengan orang lain yang ada di lingkungannya dia berpendapat bahwa diri tidak bisa dipisahkan dari pengaruh sosial dan beranggapan bahwa diri terbentuk sebagai refleksi dari pandangan-pandangan yang dipegang orang lain. Menurut pandangan pandangnya kita mengamati bagaimana orang lain memandang dirinya dan masukkan pandangan-pandangan tersebut ke dalam konsep dirinya

Jadi kita ingin mengetik apakah kita termasuk orang yang menarik atau tidak, misalnya kita bisa mengamati bagaimana perilaku orang lain ketika bersama-sama kita. Jika setiap orang tidak suka berlama-lama dengan kita ngobrol sepenuhnya, ketemu pura-pura tidak melihat, tidak mau terbuka atau ngobrol tanpa kehangatan maka kita bisa simpulkan bahwa kita seperti yang termasuk orang yang tidak begitu menarik bagi orang lain.

Firman Allah dalam surat al-imran ayat 159 berbunyi *sekiranya kami bersikap keras dan berhati kasar tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu*, ayat tersebut menjelaskan bahwa pengambilan cara yang dilakukan oleh orang lain pada kita sebagai petunjuk bahwa sikap kita yang keras dan kasar pada orang lain.

6. Sosialisasi

Sebagian pemahaman kita mengenai diri kita terbentuk melalui sosialisasi dalam kelompok ataupun masyarakat. Kita mengenal dan mengalami, nilai-nilai, keyakinan, aktivitas, budaya, ritual keagamaan, disiplin kerja dan lain-lain. Kita pun kemudian mengidentifikasi diri kita dengan kelompok tertentu atau yang biasa disebut dengan identitas sosial. Kita pun memahami diri kita sebagai bagian dari agama tertentu bukan bagian dari unit tertentu dan lain-lain.

Berkaitan dengan metode mengenai kekurangan diri sendiri, Al Ghazali menyebutkan beberapa metode:

pertama, kekurangan diri bisa diketahui melalui guru yang mengetahui masalah-masalah kejiwaan. Al Ghazali menyarankan kepada kita untuk mengikuti saran-saran yang disampaikan oleh guru tersebut.

Kedua kekurangan diri kita bisa diketahui melalui pergaulan dengan teman-teman yang menjahit nilai-nilai keagamaan kita bisa mengamati perilaku-perilaku yang ditampilkan atau

kita dan mendapatkan teguran jika perilaku kita tidak sesuai dengan nilai-nilai keagamaan yang mereka yakini .

Ketiga, kekurangan diri sendiri bisa diketahui melalui refleksi terhadap kritik atau kecelakaan dari orang-orang yang membenci, orang yang membenci dikatakan yang akan lebih peka terhadap kekurangan yang dimiliki daripada orang-orang yang mencintai.

Terakhir kekurangan diri sendiri bisa diketahui melalui pergaulan dengan orang-orang, kalau misalnya seperti mengangap bahwa seseorang merupakan cermin bagi yang lainnya pergaulan di masyarakat akan membuat kita belajar tentang karakter-karakter yang disukai dan dibenci orang-orang serta membandingkan dengan karakter yang dimiliki diri sendiri. Kita kemudian akan mengajak diri sendiri yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh orang-orang.

C. Persepsi Diri dan Penilaian Sosial

Krueger, Alice dan Dunning menyatakan bahwa kebanyakan dari pikiran tokoh-tokoh pendiri psikologi modern mengakui bahwa persepsi terhadap orang lain terkait dengan persepsi terhadap diri sendiri.

Berikut adalah tokoh-tokoh dan pemikirannya yang juga mendukung asumsi tersebut:

1. William James menyatakan bahwa orang yang memandang keinginan-keinginan dirinya sendiri sama dengan keinginan-keinginan orang lain.
2. Sigmund Freud percaya bahwa orang yang mempresikan kepada orang lain impuls impuls yang jika kita sadari akan mengancam dirinya.
3. Karen horny percaya bahwa proyeksi secara esensial tidak jauh berbeda dengan kecenderungan untuk mengonsumsi secara Naim bahwa perasaan atau reaksi orang lain sama dengan apa yang kita lakukan.
4. Bagi Rogers merupakan sesuatu yang sangat penting bahwa terdapat kesamaan mendasar antara persepsi diri dengan persepsi sosial sebab Ia menganggap bahwa pengalaman sosial orang itu diorganisasikan ke dalam struktur dirinya.
5. William MC daugel Margareth mean dan Sullivan juga mengakui hubungan antara konsep diri dan persepsi diri
6. Krech dan Crtchfield menekankan bahwa hubungan antara diri dan orang lain merupakan komponen yang sangat penting dalam bidang psikologi.
7. Combs dan Syngg menyatakan bahwa karakteristik perilaku orang lain dipersepsi dan dinilai dengan menggunakan diri sendiri sebagai kerangka.

Jadi pemahaman diri kita sendiri ternyata mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penilaian kita terhadap orang lain, pengaruh tersebut menurut Krueger, Alicke dan

Dunning bisa membantu atau justru mengganggu penilaian kita pada orang lain. Di satu sisi persepsi diri tersebut dapat mempercepat dan menghemat energi di dalam memahami orang lain tapi di lain sisi justru membuat pemahaman kita terhadap orang lain menjadi tidak akurat adalah keliru hal itu bisa dipahami secara faktor-faktor subjektif yang ada dalam diri kita seperti kepribadian motivasi emosi dan nilai-nilai moral yang diyakini belum tentu sama dengan apa yang orang lain miliki.

Karena potensi subjektivitasnya tersebut maka kita sebaiknya hati-hati dan tidak mudah di dalam melakukan penilaian pada orang lain, sehubungan dengan itu terdapat ayat-ayat qauliyah yang sejarah khusus meminta kita untuk hati-hati di dalam melakukan penilaian terhadap orang lain dan tidak mudah percaya pada berita yang tidak pasti. Kita diperintahkan untuk tidak berburuk sangka, tetap menghadapkan wajah kepada teman berbicara sampai bicara selesai dan melakukan koreksi ketika mendapatkan informasi dari orang yang tidak dipercaya.

Bagaimana pengaruh persepsi diri terhadap penilaian sosial tersebut bisa dijelaskan yang menurut Krueger terdapat empat isi yang menarik perhatian para peneliti yaitu:

1. Diri sebagai sumber informasi ketika memahami orang lain atau persepsi kesamaan

Kadang kita bertemu dengan seseorang dan kita tidak memiliki informasi apapun tentang orang tersebut, padahal sebagai manusia pada umumnya kita mempunyai kebutuhan untuk memahami dan mengendalikan lingkungan sosial seperti yang dikatakan Header, maka pada saat kita biasanya menjadikan informasi tentang diri kita sebagai sumber informasi untuk memahami orang lain dalam hal ini kita menganggap bahwa apa yang dipikirkan dan dirasakan orang yang sama dengan apa yang kita pikirkan dan rasakan, dalam tradisi suku analisis fenomena seperti itu disebut dengan proyeksi sosial yaitu kecenderungan kita untuk memproyeksikan atribut-atribut yang dimiliki terhadap orang lain.

2. Diri sebagai sumber informasi ketika memahami orang lain atau persepsi perbedaan dan keunikan

Hanya satu sisi kita mempunyai kebutuhan untuk dianggap sama seperti orang pada umumnya, tapi di lain sisi kita mempunyai kebutuhan untuk tanpa unik dan berbeda dibandingkan orang lain. Perception of similarity mengasumsikan adanya kesamaan antara diri kita dengan orang lain, sedangkan Perception of difference sebaliknya yaitu mengasumsikan adanya perbedaan antara diri kita dengan orang lain. Pepatah bahwa halaman tetangga seringkali terlihat lebih hijau daripada halaman diri sendiri atau

fenomena self serving bias dalam teori atribusi merupakan salah satu contoh dari Perception of difference. Kita seringkali menganggap kesuksesan diri sendiri dikarenakan faktor internal sedangkan kesuksesan orang lain dikarenakan faktor eksternal dan kegagalan diri sendiri sebagai faktor eksternal sedangkan kegagalan orang lain karena faktor internal.

3. Diri sebagai standar di dalam mengevaluasi orang lain

Penilaian sosial memerlukan standar dalam banyak kesempatan, standar penilaian sosial yang kita pakai adalah standar personal kita, pemahaman tentang kelebihan dan kekurangan diri kita sendiri berpengaruh terhadap standar yang dipakai ketika melakukan penilaian terhadap orang lain, secara alamiah orang menggunakan dirinya sendiri sebagai standar perbandingan di dalam mengevaluasi penampilan orang lain.

4. Diri sebagai standar moral

Selain dijadikan sebagai standar di dalam melakukan penilaian sosial diri juga dipakai sebagai standar dalam penilaian moral dalam beberapa kasus standar penilaian moral bersifat egosentris pelanggaran moral yang dilakukan oleh diri sendiri dinilai lebih ringan dibandingkan dengan pelanggaran orang yang sama yang dilakukan oleh orang lain.

D. Kesalahan kesalahan dalam Persepsi diri

Sepintas sepertinya memahami diri sendiri itu akan lebih mudah dibandingkan dengan memahami orang lain. Alasannya mungkin karena menyatunya subjek dan objek pemahaman sekaligus sehingga akses informasi mengenai objek menjadi lebih mudah. Alasannya ini bukan tanpa bukti misalnya kita akan lebih mudah mengingat informasi-informasi yang berhubungan dengan diri kita sendiri daripada mengingat informasi mengenai lainnya kecenderungan ini disebut dengan self reference effect.

Namun demikian pada kenyataannya memahami diri sendiri tidaklah semudah yang dibayangkan, kesulitan muncul bisa bersumber dari subjek objek atau dari hubungan antara keduanya, sebagai subjek kita tidak selalu bisa mengambil jarak dan mengambil penilaian apa adanya terhadap diri kita sendiri tanpa ada kepentingan tertentu, suasana hati, harga diri, keinginan atau emosi akan mempengaruhi aktivitas dalam menilai diri sendiri.

Sedangkan objek diri manusia bukanlah sebuah buku yang mudah dibaca dan analisis catatan perilaku manusia bukanlah sesuatu yang selalu konsisten dan mudah disimpulkan menurut Erick from manusia juga mengandung paradoks manusia tidak hanya memiliki potensi untuk menolong tetapi juga memiliki potensi untuk membunuh.

Perilaku manusia pun bukan hanya fungsi kesadarannya tapi juga fungsi dari ketidaksadarannya banyak perilaku yang muncul tanpa disadari dan tidak diketahui sampai perilaku terjadi atau orang lain memberitahukannya.

E. Konsep diri

Usaha kita untuk memahami diri kita sendiri kemudian menghasilkan konsep kita mengenai diri kita sendiri yang biasa disebut dengan konsep diri konsep diri ini adalah kumpulan keyakinan tentang diri sendiri dan atribut-atribut personal yang dimiliki sedangkan Brandon mendefinisikan konsep diri sebagai pikiran keyakinan dan kesan seseorang tentang sifat karakteristik dirinya keterbatasan dan kreativitasnya serta kewajiban dan aset-aset yang dimilikinya.

Setiap orang mempunyai pengetahuan dan keyakinan unik mengenai diri sendiri, konsep diri ini menjadi identitas yang membedakan antara satu orang dengan yang lainnya. Bukan sendiri ini bersifat multivated Yaitu dapat dibedakan dalam hal sentralitas dan kepentingan pencapaian aktual dan pencapaian potensialnya, orientasi waktunya atau serta positif negatifnya keempat hal ini terdiri dari dua komponen yaitu komponen konsep diri yang sifatnya stabil dan komponen konsep diri yang sifatnya tidak stabil.

Konsep diri kita di satu sisi memang tidak laku, interaksi dengan orang-orang melalui komparasi sosial ataupun feedback dari orang lain berdampak pada perkembangan konsep diri apa yang kita alami apa yang kita dengar dan apa yang kita lihat apa yang kita rasakan dan apa yang kita lakukan adalah sesuatu yang dapat mempengaruhi pembentukan dan perubahan konsep diri kita.

Penelitian McGuire meminta anak-anak untuk membuat gambaran tentang dirinya sendiri, anak-anak secara spesifik berikan gambaran diri yang berbeda dibandingkan dengan anak-anak lainnya, semakin banyak proporsi jumlah anak-anak yang berjenis kelamin yang berbeda dengan dirinya semakin besar kemungkinan anak-anak tersebut secara spontan menyebutkan gambaran dirinya yang sesuai dengan jenis kelaminnya. Penilaian diri menurun setelah mendapatkan dan akan menjadi lebih positif setelah mendapatkan feedback positif.

Pada awalnya ketika bayi siapapun belum mempunyai konsep diri pada masa anak dan remaja, konsep diri mulai terbentuk tapi masih sangat tidak stabil faktor eksternal masih sangat besar pengaruhnya Seiring dengan berjalannya waktu konsep diri mulai terbentuk dan menjadi relatif lebih stabil.

Self concept clarity.

Satu faktor penting yang besar pengaruhnya terhadap perubahan konsep diri adalah self concept clarity yaitu sejauh mana konsep diri seseorang itu secara internal konsisten, stabil dan

dipegang dengan penuh keyakinan. Penelitian Campbell menunjukkan hubungan antara rendahnya self konsep Clarity dengan rendahnya soal self esteem tingginya tingkat depresi Tingginya tingkat kecemasan.

Selain konsep diri kita memiliki komponen yang sifatnya stabil. Self verification theory dari Swann pada tahun 1990 memberikan argumentasinya teori tersebut menyatakan bahwa konsep diri seseorang terbentuk secara pasti dan ia mengusahakan beberapa strategi kognitif dan behavioral untuk mempertahankannya kita, katanya berusaha keras untuk mempertahankan stabilitas konsep diri dengan menciptakan, mencari dan mendorong informasi-informasi yang relevan dengan konsep dirinya serta menghindari dan menolak informasi-informasi yang tidak konsisten dengan konsep dirinya.

Renssch dan Haffner menyebutkan bahwa konsep diri memiliki beberapa komponen yaitu atribut interpersonal atau Saya seorang mahasiswa, saudara perempuan, sopir truk, pemain sepak bola, karakteristik bawaan saya laki-laki asli Sunda berusia 24 tahun minat dan aktivitas saya pintar memasak Saya suka menonton film, saya kolektor perangko self determination saya beragama Islam, saya dapat menyelesaikan studi dengan tepat waktu aspek eksistensial saya, saya orang yang menarik saya orangnya unik kepercayaan saya menentang aborsi Saya seorang Demokrat, kesadaran diri, saya orang baik, saya suka berbohong dan diferensiasi sosial saya berasal dari keluarga miskin, saya orang Indonesia.

F. Harga Diri

Kebutuhan akan self esteem menurut Branden melekat pada karakteristik alamiah kita tapi kita tidak dilahirkan dengan pengetahuan yang dapat memenuhi kebutuhan tersebut. Kita harus mencarinya sendiri sebagai sesuatu yang sifatnya alamiah. Self esteem merupakan sesuatu yang sangat penting dan berpengaruh pada proses berpikir, emosi, keinginan, nilai-nilai dan tujuan kita.

Branden menyebutkan bahwa self esteem kunci yang sangat penting untuk mengenal perilaku seseorang, lalu apakah self esteem itu? Ada banyak pengertian mengenainya.

Pertama dipandang sebagai sikap, seperti sikap sikap yang lainnya. Hal ini menunjukkan pada suatu objek tertentu yang melibatkan reaksi kognitif, emosi dan perilaku baik positif maupun negatif.

Kedua, dipandang sebagai perbandingan antara ideal self dan real self. Kita akan memiliki self esteem yang tinggi jika real self kita mendekati ideal self kita, dan begitu sebaliknya ketiga dianggap sebagai respon psikologis seseorang terhadap dirinya sendiri lebih dari sekedar sikap dan yang terakhir dipahami sebagai komponen dari kepribadian.

Murk menyebutkan tiga klasifikasi di dalam mendefinisikan harga diri, *pertama* harga diri dipandang sebagai suatu kompetensi. Dalam hal ini harga diri dihubungkan dengan kesuksesan, kemampuan dan kompetensi. Menurutnya harga diri seseorang akan sangat ditentukan oleh kemampuan dan kesuksesan objektif yang dimilikinya,

kedua harga diri dipandang sebagai perasaan berharga, tokoh-tokoh yang termasuk kategori ini seperti Morris.

Ketiga harga diri dipandang sebagai suatu kompetensi dan perasaan berharga, tokoh terkenal yang termasuk kategori ini seperti Nathaniel Branden.

Walaupun cukup kompleks 2 faktor teori dari Brandon tampak cukup komprehensif. Menurutnya harga diri merupakan kecenderungan seseorang untuk merasa mampu di dalam mengatasi suatu masalah dan merasa berharga, dengan kata lain harga diri merupakan integrasi dari kepercayaan pada diri sendiri dan penghargaan pada diri sendiri. Oleh karena itu ada dua aspek dari harga diri yaitu memiliki *sense of personal efficacy* dan *sense of personal worth*.

Yang dimaksud dengan *self efficacy* menurut Brandon adalah keyakinan terhadap fungsi otak dan kemampuannya dalam berpikir, menilai memilih dan mengambil suatu keputusan, kedua keyakinan terhadap kemampuannya dalam memahami fakta-fakta nyata dan ketiga secara kognitif percaya pada diri sendiri keempat secara kognitif Mandiri .

Yang dimaksud dengan *self respect* adalah satu menjamin nilai-nilai yang diyakininya, kedua mempunyai sikap positif terhadap haknya untuk hidup dan bahagia ketika merasa nyaman di dalam masyarakat menyatakan pikiran keinginan dan kebutuhannya keempat merasakan perasaan bahwa kegembiraan merupakan hak alamiah yang dimiliki sejak lahir.

Harga diri juga dipahami sebagai evaluasi terhadap konsep diri kita, konsep diri merupakan kumpulan keyakinan mengenai atribut-atribut yang kita miliki, evaluasi kita terhadap konsep diri tersebut tidaklah sama, sebagian dari kita merasa suka bangga dan puas dengan konsep dirinya, sebagian lagi justru sebaliknya. Evaluasi terhadap konsep diri tersebut disebut harga diri, evaluasi tersebut dilakukan dengan cara membandingkan antara konsep diri dengan konsep diri yang ideal, jika konsep diri dinilai lebih baik dibandingkan yang ideal konsep diri maka harga diri kita akan cenderung tinggi sebaliknya jika konsep diri dinilai lebih buruk dibandingkan idealnya maka harga diri kita akan rendah.

Konsep diri merupakan hasil persepsi yang cenderung subjektif dan personal. Idealnya konsep diri pun sama merupakan hasil persepsi. Oleh karena itu, tinggi rendahnya harga diri tidak tergantung pada realistik objektif seseorang, seperti cantik pintar kaya atau karakteristik positif lainnya, tinggi rendahnya harga diri lebih banyak dipengaruhi oleh persepsi maka dua orang yang memiliki kecantikan yang sama boleh jadi memiliki harga diri yang berbeda.

Konsep diri merupakan suatu totalitas yang kompleks, konsep diri terdiri dari beragam atribut yang boleh jadi sebagian bersifat positif dan sebagai nilai bersifat negatif. Kita mungkin saja mempunyai evaluasi positif terhadap karakteristik fisik tetapi tidak terhadap integritas moral atau kita mungkin saja mempunyai evaluasi positif terhadap kemampuan bahasa tapi negatif terhadap kemampuan kinestetik maka hasil perbandingan konsep diri dan ideal self tersebut tidak tunggal, bisa beragam tergantung atribut konsep diri yang mana yang dibandingkan.

Bagaimana supaya harga diri kita tidak rendah, Islam mempunyai resep tersendiri untuk meningkatkan harga diri pengikutnya. Islam mengajarkan bahwa sesuatu yang sifatnya Fana dan duniawi tidak pantas dijadikan sebagai sumber kebanggaan seperti warna kulit, kekayaan jabatan, diri fisik dan lain-lain. Kekayaan dan jiwa menurut Islam bukanlah kekayaan yang mahal menurut Islam sesuatu yang mesti menjadi kebanggaan kita adalah sesuatu yang abadi yaitu Iman, ikhlas dan akhlak dan taqwa sebagaimana firman Allah dalam Quran surah Ali Imran ayat 139 yang artinya *sesungguhnya orang yang paling mulia disisi Allah adalah orang yang paling bertakwa.*

G. Regulasi Diri

Istilah regulasi diri mempunyai kemiripan dengan istilah self control, kedua istilah itu bisa digunakan secara bergantian tapi sebagian pakar membedakannya sebagainya menyebutkan bahwa regulasi diri digunakan untuk menunjuk pada konsep yang lebih umum mengenai perilaku-perilaku yang diarahkan pada pencapaian tujuan baik secara sadar maupun tidak sadar.

Sedangkan self control secara spesifik menunjuk pada pengendalian impuls secara sadar, yang dimaksud regulasi diri adalah suatu upaya untuk mengendalikan pikiran, perasaan dan perilaku dalam rangka mencapai suatu tujuan. Pengertian tersebut menunjuk pada 3 aspek yang harus dikendalikan yaitu pikiran, perasaan dan perilaku.

Setiap kita pasti mempunyai tujuan untuk mencapai tujuan tersebut. Kita perlu fokus dan melakukan regulasi diri supaya tujuan tersebut bisa dicapai, paling tidak ada tiga bentuk pengaturan diri yang harus dilakukan yaitu covert regulation, behavioral regulation dan environmentaly regulation.

Covert regulation menunjuk pada pengaturan kognitif dan afektif sehingga mendukung atau tidak mengganggu proses pencapaian tujuan.

Behavioral regulation menunjuk pada pengaturan perilaku yang sekiranya menjadi prasyarat bagi tercapainya tujuan tersebut.

Environmental regulation menunjuk pada pengamatan dan pengelolaan lingkungan sehingga support terhadap proses pencapaian tujuan.

Dalam konteks pencapaian tujuan, kemampuan regulasi diri tampak sangat vital sekali bukan hanya ketidakmampuan melakukan regulasi diri mempunyai dampak yang sangat luas. Masalah personal maupun sosial bisa muncul karena kekurangan kemampuan di dalam melakukan regulasi diri, Kasus-kasus seperti tindak kriminal, penggunaan obat terlarang kecanduan rokok, korupsi ataupun perselingkuhan berakal dari ketidakmampuan di dalam melakukan regulasi diri.

Berkaitan dengan itu agama mengandung ajaran pengaturan diri yang sangat rinci dan detail banyak ritual keagamaan yang mengajarkan behavior self regulation yaitu aspek perilaku dari konstruksi self regulation agama Islam, misalnya mengatur secara detail perilaku pemeluknya Setiap memulai aktivitas dianjurkan untuk membaca basmalah dan berdoa sebelum tidur dianjurkan untuk berwudhu, membaca ayat-ayat pendek menghadap kiblat miring ke sebelah kanan dan berdoa baik sebelum maupun setelah tidur sebelum dan setelah makan dianjurkan untuk berdoa makan dianjurkan hanya apabila sudah lapar dan berhenti makan sebelum kenyang ketika makan, dianjurkan menggunakan tangan kanan sambil duduk tidak berbicara dan mengunyah makan dalam hitungan tertentu dan ganjil apabila menguap menutup mulut dan apabila bersin mengucapkan hamdalah.

Dalam behavior self regulation merupakan aspek yang cukup penting bagi pembentukan kemampuan meregulasi diri, orang yang mampu mengendalikan perilaku tidak akan menunjukkan gejala intention impulsif atau hiperaktif dan agresif. Oleh karena itu tidak heran jika kemudian penghayatan seseorang terhadap agama yang seringkali berhubungan positif dengan kebahagiaan kesejahteraan subjektif kepuasan hidup rendahnya stres dan kecemasan serta berhubungan negatif dengan masalah-masalah sosial seperti bunuh diri penggunaan obat-obat terlarang ataupun seks bebas hal itu karena Agama dapat meningkatkan kemampuannya di dalam regulasi dirinya baik pikiran perasaan maupun perilakunya.

Terdapat hubungan antara agama dan self regulation beragama dapat meningkatkan 4 aspek yaitu:

Agama berhubungan dengan aspek tujuan dapat dijelaskan dengan dua hal pertama agama mendorong pemeluknya untuk memiliki tujuan dan nilai-nilai yang lebih spesifik dan yang kedua Agama dapat memberikan muatan lebih terhadap tujuan-tujuan yang ingin dicapai salah satunya dengan berikan muatan kesucian tujuan-tujuan yang bersumber dari agama dinilai sebagai sesuatu yang sangat Suci sehingga membuatnya menjadi lebih penting dibandingkan tujuan-tujuan yang lainnya.

Agama berhubungan dengan aspek self monitoring karena sistem kepercayaan agama menempatkan Tuhannya sebagai zat yang dapat mengamati menilai, dan memberikan reward dan punishment terhadap pemeluknya, keyakinan ini membuat pemeluk agama terus-menerus memonitor kesesuaian antara perilaku dan keyakinan-keyakinannya kedua agama berhubungan dengan self regulation melalui ritual keagamaan yang bersifat introspektif seperti salat meditasi dan lain-lain.

Agama berhubungan dengan aspek self regulation Strange karena keterlibatan dalam satu kelompok agama diyakini akan membuahkan reward ataupun punishment yang ini akan memperkuat tingkat kekuatan self regu latihan seseorang, selain itu aspek ini juga dapat terbentuk karena ritual-ritual keagamaan seringkali melibatkan pengendalian perilaku seperti pasar secara tidak langsung ini bisa berfungsi sebagai salah satu bentuk pelatihan regulasi diri yang kemudian bisa dipakai untuk tugas-tugas yang lain.

Agama berhubungan dengan output karena agama mengajarkan perangkat psikologis dan behavioral yang efektif dan memungkinkan terjadinya perubahan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Insan, Immanuel. 2020. *Pengantar Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Faturochman. 2006. *Pengantar Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Penerbit Pinus.
- Maryam, Effy Wardati. 2018. *Psikologi Sosial Jilid 1*. Sidoarjo: UMSIDA Press.
- Mendatu, Achmanto. 2010. *Cinta Manusia: Arti, Ragam Jenis, dan sebab akibatnya*. Bandung: Psikoeduka.
- Murisal dan Sisrazeni. 2022. *Psikologi Sosial: Integratif*. Depok: Rajawali Pers.
- Rachmawati, Miati. Dkk., 2021. *Pengantar Linguistik*. Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia.
- Rahman, Agus Abdul. 2018. *Psikologi Sosial*. Depok: Rajawali Press.
- Rohayati, Enok. 2018. *Psikolinguistik: Kajian Teoritik*. Palembang: Anggota Ikapi.
- Saleh, Adnan Achiruddin. 2020. *Psikologi Sosial*. Sulawesi Selatan: IAIN Parepare Nusantara Press.
- Setyawan, Majella. 2023. *Potensi Memori Otak: Cara Meningkatkan Daya Ingat*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Suharti, Sri. 2021. *Kajian Psikolinguistik*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammdad Zaini.
- Yeni, Munita. 2021. *Jangan Ajari Aku Harga Diri yang Rendah*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.