

LAPORAN TUGAS APPLIED APPROACH (AA)



Disusun oleh:

Siti Fatimah, S.Psi., M.Pd

Bimbingan dan Konseling
Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Siliwangi Bandung

**Pusat Inovasi Pembelajaran dan Sertifikasi (PIPS)
Universitas Airlangga**

LEMBAR PENGESAHAN

Surabaya, November 2017

Menyetujui,
Fasilitator/Pembimbing

Febri Annuryanti, S.Farm., M.Sc., Apt
NIP. 19841212 200812 2 002

DAFTAR ISI

	halaman
JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI	iii
Tugas 1. Membuat Peta Konsep	1
Tugas 2. Membuat Rancangan Penelitian Kelas	4
Tugas 3. Membuat Panduan Praktikum	13
Tugas 4. Membuat Kontrak Pembelajaran	16
Tugas 5. Membuat <i>Outline</i> dan Bahan Ajar (1 Bab)	20

Tugas 1

Membuat Peta Konsep

- a. **Buatlah Peta Konsep dari salah satu bahan kajian mata kuliah yang diasuh.**
- b. **Dari umpan balik, perbaikilah tugas tersebut.**

4.1 DEFINISI PETA KONSEP / *CONCEPT MAP*

Adalah gambaran lengkap yang berisi berbagai konsep yang berhubungan sama lain sehingga memberikan informasi lengkap tentang suatu area bahasan.

4.2 CARA PENYUSUNAN

- Mulailah dengan konsep utama, kemudian identifikasi konsep-konsep lain yang relevan dengan konsep utama!
- Hubungkan konsep-konsep yang ada dengan kata / kalimat penghubung membentuk proposisi-proposisi yang logis dan sistematis!
- Gambarkan dalam *body of knowledge* yang atraktif!
- Beberapa bentuk peta konsep seperti: *Spider Net*, *Hierarchical* atau *Tree Branch* bisa dipergunakan.



KEPRIBADIAN PESERTA DIDIK

ASPEK-ASPEK
KEPRIBADIAN

KESEHATAN
MENTAL

KONSEP AKU

TIPOLOGI
KEPRIBADIAN

DEFENCE
MECHANISME

Positif

Negatif

TIPOLOGI
PSIKIS:
1. EKSTRAVERT
2. INTROVERT

TIPOLOGI FISIK:
1) CHOLERIC
2) MELANCHOLIC
3) PHLEGMATIC
4) SANGUINIC



1. Identifikasi
2. Introjeksi
3. Proyeksi
4. Represi
5. Regresi
6. Reaction Formation
7. Undoing
8. Displacement
9. Sublimasi
10. Acting Out
11. Denial
12. Kompensasi
13. Rasionalisasi
14. Fiksasi
15. Simbolisasi
16. Disosiasi
17. Konversi



Tugas 2

Membuat Rancangan Penelitian Tindakan Kelas

- a. **Buatlah Rancangan Penelitian Tindakan Kelas terkait mata kuliah yang diasuh;**
- b. **Dari umpan balik, perbaiki tugas tersebut.**

RANCANGAN PENELITIAN TINDAKAN KELAS

Mata Kuliah : Psikologi Pendidikan
Kode Mata Kuliah : 4341612207
Beban : 2 SKS
Semester : II (Dua)

Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Melalui Penerapan Teori Hierarki Kebutuhan dari Abraham Maslow

1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu proses utama untuk memperoleh pencapaian prestasi belajar dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas. Namun pada proses belajar mengajar tidak dapat dipisahkan dari pengaturan waktu dan pengelolaan tugas yang baik.

Adapun tugas-tugas yang biasa diberikan kepada mahasiswa diantaranya mengerjakan tugas kelompok berupa makalah yang kemudian dipersentasikan, membaca buku perkuliahan untuk persiapan *pre-test* setiap pertemuan, tugas individu berupa *mind mapping*, dan lain-lain. Tugas akademik yang banyak tersebut dirasakan berat oleh mahasiswa sehingga berpengaruh pada pencapaian prestasinya yang salah satunya diakibatkan oleh penundaan dan penyelesaian tugas.

Hal-hal yang biasa dilakukan oleh para dosen untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan memberikan tugas kembali sebagai bentuk *punishment* agar mahasiswa merasa jera atau tidak mengulanginya kembali dan merasa termotivasi untuk mengumpulkan tugas tepat waktu. Akan tetapi, hal tersebut malah berefek sebaliknya atau menimbulkan masalah baru diantaranya semakin banyak mahasiswa yang bolos atau pura-pura sakit. Untuk itu, sangat diperlukan metode lain untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalahnya adalah: “Bagaimana cara menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa melalui penerapan teori hierarki kebutuhan dari Abraham Maslow di Jurusan Bimbingan dan Konseling STKIP Siliwangi Bandung?”

3. Tujuan

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa melalui penerapan teori hierarki kebutuhan dari Abraham Maslow di Jurusan Bimbingan dan Konseling STKIP Siliwangi Bandung. Sedangkan secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Merancang penggunaan teori hierarki kebutuhan sebagai upaya untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.
2. Mengimplementasikan penggunaan teori hierarki kebutuhan sebagai upaya untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa.
3. Menentukan peran dosen dan mahasiswa dalam implementasi penggunaan teori hierarki kebutuhan sebagai upaya untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa.

4. Mekanisme dan Desain

Solomon and Rothblum (1986) mengemukakan bahwa prokrastinasi bukan hanya sekedar tentang lamanya waktu dalam menyelesaikan suatu tugas, tetapi juga meliputi penundaan secara konsisten dilakukan oleh individu yang disertai dengan rasa cemas. Menurut teori *anxiety, fear of failure, perfectionism*, seseorang melakukan prokrastinasi terhadap tugas karena takut dan stres. Konsekuensinya adalah seseorang yang rentan terhadap stres cenderung mengalami prokrastinasi.

Solomon & Rothblum (1984) mengemukakan beberapa faktor yang berkorelasi dengan prokrastinasi akademik, yaitu manajemen waktu yang buruk, lokus kendali diri, perfeksionis, takut gagal, dan menghindari tugas. Sedangkan menurut Knaus (1993) mengemukakan sembilan faktor yang

menyebabkan mahasiswa mengalami prokrastinasi, yaitu: 1) manajemen waktu yang buruk, 2) kesulitan konsentrasi, (3) takut dan cemas, 4) keyakinan tak rasional, 5) masalah pribadi, 6) kejenuhan, 7) harapan tak realistis, 8) perfeksionis, dan 9) takut gagal.

Mekanisme penelitian tindakan kelas ini berdasarkan teori hierarki kebutuhan Maslow. Maslow memisahkan lima kebutuhan ke dalam urutan-urutan yang lebih tinggi dan lebih rendah. Kebutuhan fisiologis dan rasa aman dideskripsikan sebagai kebutuhan tingkat bawah (*lower-order needs*); kebutuhan sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri sebagai kebutuhan tingkat atas (*higher-order needs*). Perbedaan antara kedua tingkatan tersebut didasarkan pada dasar pemikiran bahwa kebutuhan tingkat atas dipenuhi secara internal (di dalam diri seseorang), sementara kebutuhan tingkat rendah secara dominan dipenuhi secara eksternal (oleh hal-hal seperti imbalan kerja, kontrak serikat kerja, dan masa jabatan). Adapun untuk memahami teori hierarki kebutuhan menurut Abraham Maslow adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Hierarki Kebutuhan dari Abraham Maslow

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara berurutan sesuai dengan tingkatan kebutuhannya yaitu:

a. Kebutuhan Fisiologis

Umumnya kebutuhan fisiologis bersifat neostatik (usaha menjaga keseimbangan unsur-unsur fisik) seperti makan, minum, gula, garam, protein, serta kebutuhan istirahat dan seks. Kebutuhan fisiologis ini sangat

kuat, dalam keadaan absolut (kelaparan dan kehausan) semua kebutuhan lain ditinggalkan dan orang mencurahkan semua kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan ini.

b. Kebutuhan Keamanan (*Safety*)

Sesudah kebutuhan fisiologis terpuaskan secukupnya, muncul kebutuhan keamanan, stabilitas, proteksi, struktur hukum, keteraturan, batas, kebebasan dari rasa takut dan cemas. Kebutuhan fisiologis dan keamanan pada dasarnya adalah kebutuhan mempertahankan kehidupan. Kebutuhan fisiologis adalah pertahanan hidup jangka pendek, sedang keamanan adalah pertahanan hidup jangka panjang.

c. Kebutuhan Dimiliki dan Cinta (*Belonging* dan *Love*)

Sesudah kedua kebutuhan tersebut relatif terpuaskan, kebutuhan dimiliki atau menjadi bagian dari kelompok sosial dan cinta menjadi tujuan yang dominan. Orang sangat peka dengan kesendirian, pengasingan, ditolak lingkungan, dan kehilangan sahabat atau kehilangan cinta. Kebutuhan dimiliki ini terus penting sepanjang hidup. Ada dua jenis cinta (dewasa) yakni *Deficiency* atau D-Love dan *Being* atau B-love.

Kebutuhan cinta karena kekurangan, itulah D-Love; orang yang mencintai sesuatu yang tidak dimilikinya, seperti harga diri, seks, atau seseorang yang membuat dirinya menjadi tidak sendirian. D-love adalah cinta yang mementingkan diri sendiri, yang memperoleh daripada memberi. B-Love didasarkan pada penilaian mengenai orang lain apa adanya, tanpa keinginan mengubah atau memanfaatkan orang itu. Cinta yang tidak berniat memiliki, tidak mempengaruhi, dan terutama bertujuan memberi orang lain gambaran positif, penerimaan diri dan perasaan dicintai, yang membuka kesempatan orang itu untuk berkembang.

d. Kebutuhan Harga Diri (*Self Esteem*)

Ketika kebutuhan dimiliki dan mencintai sudah relatif terpuaskan, kekuatan motivasinya melemah, diganti motivasi harga diri. Ada dua jenis harga diri yaitu:

- 1) Menghargai diri sendiri (*self respect*): kebutuhan kekuatan, penguasaan, kompetensi, prestasi, kepercayaan diri, kemandirian, dan kebebasan.
- 2) Mendapat penghargaan dari orang lain (*respect from other*): kebutuhan prestise, penghargaan dari orang lain, status, ketenaran, dominasi, menjadi orang penting, kehormatan, diterima dan apresiasi. Orang membutuhkan pengetahuan bahwa dirinya dikenal dengan baik dan dinilai dengan baik oleh orang lain.

e. Kebutuhan Dasar Meta: Kebutuhan Aktualisasi Diri

Kebutuhan meta atau kebutuhan aktualisasi diri yaitu kebutuhan menjadi sesuatu yang orang itu mampu mewujudkannya secara maksimal dengan menggunakan seluruh bakat, kemampuan, dan potensinya. Aktualisasi diri adalah keinginan untuk memperoleh kepuasan dengan dirinya sendiri (*Self fullfilment*), untuk menyadari semua potensi dirinya, untuk menjadi apa saja yang dapat melakukannya, dan untuk menjadi kreatif dan bebas mencapai puncak prestasi potensinya. Manusia yang dapat mencapai tingkat aktualisasi diri ini menjadi manusia yang utuh, memperoleh kepuasan dari kebutuhan-kebutuhan yang orang lain bahkan tidak menyadari ada kebutuhan semacam itu.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan (*action research*). Metode ini dipilih untuk meningkatkan disiplin diri mahasiswa melalui pendekatan teori hierarki kebutuhan dari Abraham Maslow. Dalam penelitian ini, dosen bekerjasama dengan mahasiswa untuk merancang, melaksanakan, dan mengevaluasinya.

Adapun prosedur penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Subyek Penelitian.

Yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 2 (dua) bimbingan dan konseling STKIP Siliwangi Bandung.

b. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 2 bulan.

c. Lama Tindakan Kelas

Dilaksanakan selama 4 minggu.

d. Lokasi

Lokasi penelitian ini ruang B7 Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Siliwangi Bandung.

e. Jadwal Penelitian

No.	Jenis Kegiatan	Waktu Pelaksanaan							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Persiapan									
1	Menyusun Konsep Pelaksanaan								
2	Menyusun Instrumen								
Pelaksanaan									
3	Melakukan Tindakan 1								
4	Melakukan Tindakan 2								
5	Melakukan Tindakan 3								
6	Melakukan Tindakan 4								
Penyusunan Laporan									
7	Menyusun Konsep Laporan								
8	Menyempurnakan Draft Laporan								

f. Prosedur Penelitian

1) Tindakan 1

Tindakan ini difokuskan pada upaya menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yaitu dengan cara memberikan pemahaman tentang apa yang terjadi pada dirinya yang berhubungan dengan seringnya mengumpulkan tugas tidak tepat waktu yang dianalisis dengan menggunakan teori hierarki kebutuhan dari Abraham Maslow.

2) Tindakan 2

Pada tindakan ini difokuskan pada upaya menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yaitu dengan cara memberikan pemahaman tentang penyebab dan dampak prokrastinasi akademik untuk kehidupannya.

3) Tindakan 3

Pada tindakan ini difokuskan pada upaya menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yaitu dengan merubah pemikiran-pemikiran irrasional yang telah terkumpul pada saat tindakan 1 dan 2. Indikator keberhasilannya diukur dari berubahnya persepsi mahasiswa tersebut terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh dosen sehingga ada motivasi untuk mengumpulkan tugas tepat waktu.

4) Tindakan 4

Pada tindakan ini difokuskan pada upaya menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yaitu dengan merubah perilaku prokrastinasi akademik. Indikator keberhasilan diukur dari ketepatan waktu pengumpulan tugas yang dievaluasi melalui lembar monitoring yang ditandatangani oleh setiap dosen yang memberikan tugas.

5. Hasil

Hasil dari penelitian tindakan ini adalah didapatkannya profil tentang prokrastinasi akademik yang dilakukan subjek penelitian (Tindakan 1) yaitu:

a. Subjek S.A

S.A berusia 18 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Konseli S.A memiliki kebiasaan belajar secara berkelompok dan kadang-kadang belajar secara mandiri juga. Dari hasil wawancara dengan konseli S.A dan hasil pengisian lembar kerja 1 didapat bahwa kondisi atau keadaan yang membuatnya melakukan prokrastinasi akademik adalah *ketika harus persentasi padahal tugas atau bahannya belum selesai dikerjakan, ketika materi yang harus dihafalkan terlalu banyak terutama ketika berhadapan dengan dosen yang sering memberikan pre-test diawal pembelajarannya, merasa capek dengan rutinitas kampus karena selalu pulang sore, dan*

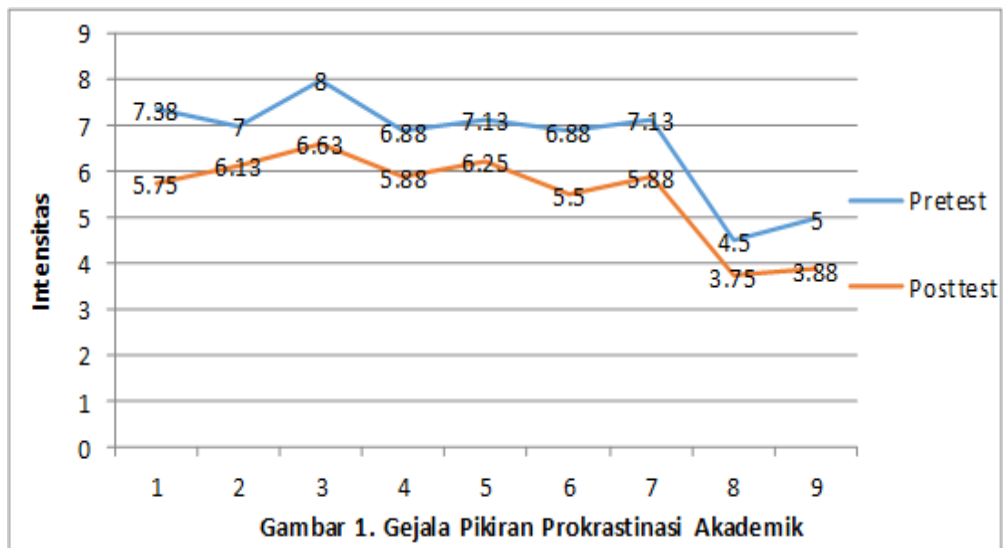
harus mengumpulkan tugas individu yang diberikan oleh setiap dosen sehingga solusinya adalah mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen yang tegas dan mengesampingkan tugas yang diberikan oleh dosen yang baik.

b. Subjek H.Z

H.Z berusia 19 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Konseli H.Z memiliki kebiasaan belajar mandiri, sedangkan untuk belajar kelompok dilakukan jika ada tugas kelompok saja. Dari hasil wawancara dan hasil pengisian lembar kerja 1 didapat bahwa *ketika belum selesai mengerjakan tugas individu yang diberikan oleh dosen sehingga perilaku yang kadang-kadang dimunculkan adalah memilih untuk tidak masuk kuliah (bolos), merasa lelah dengan rutinitas kampus karena dari jam 06.30 sampai jam 17.00 dan setelah sampai rumah, H.Z harus kembali berkulat dengan tugas-tugasnya kembali.*

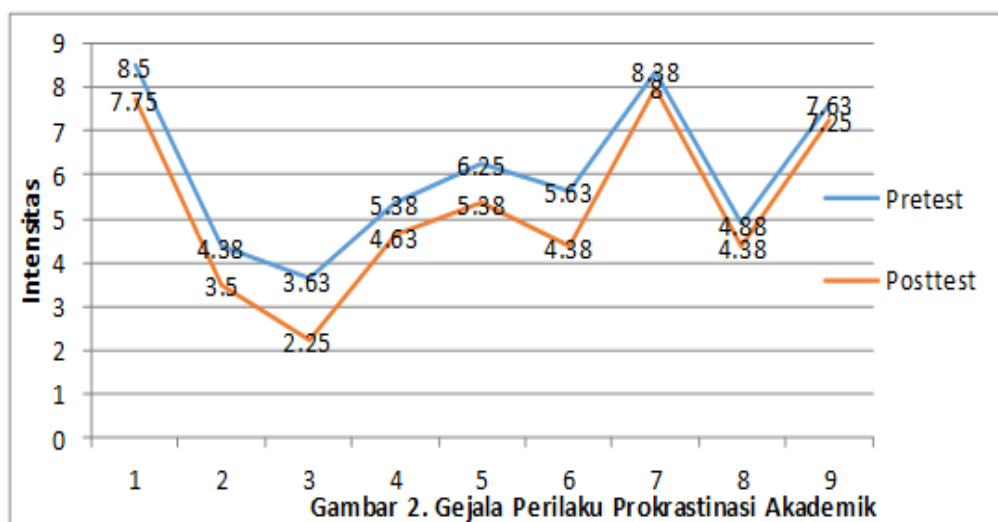
Pada tindakan kedua, S.A dan H.Z diberikan lembar *pre-test* untuk menggali pengetahuan subyek penelitian tentang prokrastinasi akademik. Setelah itu, dosen memberikan pemahaman tentang penyebab dan dampak prokrastinasi akademik untuk kehidupannya. Adapun penyebab prokrastinasi akademik ini melibatkan: 1). tentang buruknya manajemen waktu; 2). kesulitan untuk konsentrasi; 3). Takut dan cemas; 4). Keyakinan yang tidak rasional (*irrational*); 5). Masalah pribadi; 6). Kejenuhan; 7). Harapan yang tidak realistis; 8). Perfeksionis; 9). Takut gagal

Pada tindakan ketiga ini difokuskan pada upaya menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yaitu dengan merubah pemikiran-pemikiran irrasional yang terkumpul pada saat tindakan 1 dan 2. Adapun hasil *pretest* dan *posttest* konseling dengan menerapkan teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow yaitu sebagai berikut:



Pada gambar 1 dapat dilihat hasil tindakan 3 yaitu terdapat penurunan tingkat prokrastinasi akademik (membandingkan antara *pretest* dan *posttest*) yang dialami oleh S.A dan H.Z yang dibuktikan dengan munculnya motivasi untuk dapat mengumpulkan tugas tepat waktu dengan upaya mengontrol dirinya untuk tidak selalu berpikir positif terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh dosen kepadanya.

Untuk tindakan ke-4 adalah upaya menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa dengan merubah perilaku prokrastinasi akademik. Adapun hasil *pretest* dan *posttest* dari hasil tindakan ini adalah sebagai berikut:



Pada gambar 2 dapat dilihat hasil tindakan 4 yaitu terdapat penurunan tingkat prokrastinasi akademik (membandingkan antara *pretest* dan *posttest*) yang dialami oleh S.A dan H.Z yang dibuktikan dengan meningkatnya usaha S.A dan H.Z untuk mengumpulkan tugas dengan tepat waktu. Hal tersebut dibuktikan dalam lembar 2 yaitu lembar evaluasi pengumpulan tugas yang dijadikan sebagai media untuk memonitoring ketepatan pengumpulan tugas (lembar tersebut ditandatangani oleh setiap dosen yang memberikan tugas dengan mencantumkan waktu pengumpulan dan tenggang waktu pengumpulan tugas).

Dari tindakan-tindakan yang sudah diberikan kepada S.A dan H.Z dapat disimpulkan bahwa penerapan teori hierarki kebutuhan dari Abraham Maslow efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Adapun kesimpulan yang didapat dari hasil penelitian tindakan kelas ini adalah sebagai berikut:

1. S.A dan H.Z terlihat lebih produktif dan berorientasi tujuan.
2. S.A dan H.Z mulai membiasakan untuk selalu merinci tugas lebih spesifik, konkrit, dan terurai.
3. S.A dan H.Z mampu menetapkan batas waktu penyelesaian pengerjaan tugas.
4. S.A dan H.Z memvisualisasikan kemajuan yaitu dengan selalu meminta tanda tangan dosen setiap mengumpulkan tugas.
5. S.A dan H.Z mulai mampu memfokuskan satu kegiatan dalam satu waktu.
6. Dosen membiasakan untuk memberikan penghargaan atas kemajuan atau pencapaian apapun yang telah dilakukan oleh S.A dan H.Z.

6. Evaluasi

Teori hierarki kebutuhan dari Abraham Maslow ini dapat digunakan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa, hanya saja penerapan teori ini cukup sulit digunakan jika sampel penelitiannya dalam jumlah yang banyak karena setiap individu berada pada level hierarki

kebutuhan yang berbeda-beda sehingga dalam penanganannya harus disesuaikan dengan kebutuhan tiap individu.

Selain itu, beberapa tindakan dilakukan pada jam istirahat atau disela-sela pergantian jam perkuliahan sehingga pemberian tindakan menjadi kurang optimal meskipun dari data yang didapatkan terdapat penurunan tingkat prokrastinasi akademik.

Tindak lanjut dari hasil penelitian tindakan kelas ini yaitu dapat digunakan oleh semua pihak yang terlibat dalam dunia pendidikan terutama yang bertanggungjawab untuk memberikan layanan responsif dan upaya preventif terhadap permasalahan prokrastinasi akademik yang dialami oleh peserta didik atau mahasiswa. Langkah awal yang dapat dilakukan adalah jika konselingnya berupa kelompok dapat melakukan assesmen dengan menggunakan kuesioner prokrastinasi akademik, akan tetapi jika bersifat individual maka dosen harus mampu mengidentifikasi perilaku yang bermasalah dan mengidentifikasi *belief* yang menyimpang secara spesifik.

Tugas 3

Membuat Panduan Praktikum

- a. **Buatlah Panduan Praktikum untuk mahasiswa dari salah satu topik bahan kajian mata kuliah yang diasuh.**
- b. **Dari umpan balik, perbaikilah tugas tersebut.**

BORANG PANDUAN PRAKTIKUM

Mata Kuliah	: Mikro Konseling
Kode Mata Kuliah	: 4301622633
Semester	: IV (Empat)
Jumlah SKS	: 2 (Dua)
Bahan Kajian Praktikum	: Konseling Individual
Tujuan Praktikum	: Mahasiswa memiliki kemampuan dan pengetahuan serta keterampilan konseling yang dapat diaplikasikan dalam layanan bimbingan dan konseling diberbagai <i>setting</i> , baik itu <i>setting</i> sekolah, luar sekolah, lingkungan formal, informal, dan non-formal.
Alat dan Bahan	: Ruang Konseling Individual
Teori / Prinsip Dasar	: Desain <i>Helping Conversation</i> Dalam Konseling
Prosedur Kerja	: 1. Mahasiswa membagi kelompok, tiap kelompok terdiri dari 2 orang (yang secara bergiliran akan menjadi konselor dan konseli) mendesain tahap-tahap dalam konseling dan keterampilan apa saja yang diperlukan dalam setiap tahapannya. 2. Pada tahap 1 : mahasiswa dapat berlatih kepekaan terhadap berbagai hal yang diinginkan oleh konseli dalam proses maupun substansi konseling yaitu dengan mempraktekkan bagaimana cara: a. Membentuk hubungan terapeutik b. Menyampaikan kondisi inti c. Menyelidiki masalah yang dihadapi oleh konseli. 3. Tahap 2 : mahasiswa mulai mempraktekkan

bagaimana cara menggali lebih dalam permasalahan yang dialami oleh konseli yaitu dengan cara:

- a. Merespon dengan empati dengan lebih mendalam.
- b. *Challenging and Confronting*

4. Tahap 3 : mahasiswa dapat melakukan evaluasi hasil konseling yang sudah dilaksanakan dan mendesain tindakan pemecahan masalah yang dihadapi oleh konseli:

- a. Membuat pengukuran
- b. Pemecahan masalah
- c. Memanage akhir *helping relationship*
- d. Menghadapi *ending* yang sulit.
- e. Penutupan/*saying goodbye*

Tugas : Membuat pengukuran keberhasilan pelaksanaan Konseling.

Daftar Pustaka : Carkhuff, Robert R. (2008). *The Art of Helping* (Ninth Edition). Possibikities Publishing. Amherst.
: Hornby, Garry, Hall, Carol dan Hall, Eric. (2003). *Counselling Pupils in Schools Skills and Strategies for Teachers*. RoutledgeFalmer. London, England.
: Stewart, W. dan Sutton, J. (2008). *Learning to Counsel*. United Kingdom.

Tugas 4

Membuat Kontrak Pembelajaran

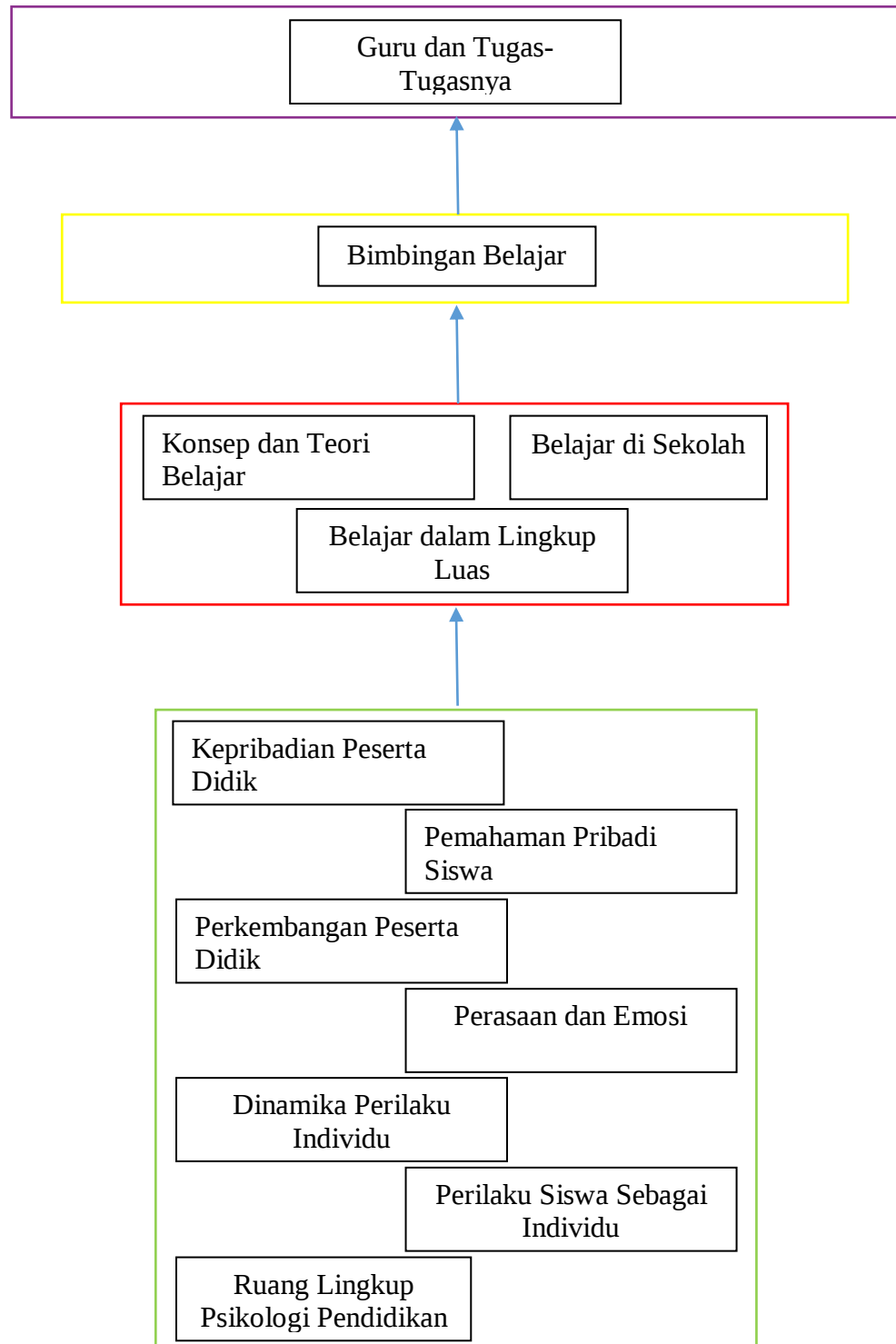
- a. Mengacu pada Rencana Pembelajaran Semester buatlah Kontrak pembelajaran untuk satu mata kuliah yang diasuh;
- b. Dari umpan balik, perbaikilah tugas tersebut.

Borang Kontrak Pembelajaran

1.	Nama Mata Kuliah	Psikologi Pendidikan
2.	Kode Mata Kuliah	4341612207
3.	Beban Studi	2 (Dua) SKS
4.	Semester	II (Dua)
5.	Prasyarat	Tidak ada prasyarat
6.	Atribut <i>Soft Skills</i>	Kerja sama, empati, kejujuran, percaya diri
7.	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah	Mahasiswa mampu menguraikan perkembangan dan kepribadian peserta didik serta aspek-aspek psikologi yang berpengaruh dalam aktivitas dan pengelolaan pembelajaran di lingkup pendidikan formal, informal, dan non-formal secara efektif.
8.	Deskripsi Mata Kuliah	Mata kuliah ini menyajikan konsep-konsep dasar psikologi pendidikan, dinamika perilaku peserta didik, tugas dan teori perkembangan peserta didik, memahami kepribadian peserta didik, perbedaan individu (peserta didik) dalam proses belajar, diagnostik kesulitan-kesulitan belajar, dan memahami tugas dan fungsi guru dalam proses belajar mengajar.
9.	Organisasi Materi	Terlampir
10.	Manfaat Mata Kuliah	Mata Kuliah Psikologi Pendidikan ini menunjang kegiatan belajar mengajar di sekolah, yaitu dengan mempelajari dinamika perilaku dan tugas perkembangan sehingga dapat dipergunakan untuk mengelola proses belajar mengajar di lingkungan formal, informal, dan non-formal secara efektif.
11.	Strategi Pembelajaran	1. Ceramah 2. Pembelajaran berbasis masalah 3. Diskusi kelompok 4. Tanya jawab 5. Pembelajaran Berbasis Proyek (Mind Mapping / Rangkuman Materi)
12.	Tugas	1. Setiap perkuliahan sebagaimana disebutkan pada jadwal, topik perkuliahan harus sudah dibaca sebelum mengikuti perkuliahan. 2. Menuangkan topik perkuliahan dalam bentuk tugas <i>mind mapping</i>. 3. Persentasi materi secara kelompok.
13.	Evaluasi Hasil Belajar	1. Kuis dalam bentuk pilihan ganda dilaksanakan secara tidak terjadwal (bobot 10%). 2. Tugas mandiri yaitu dengan membuat <i>mind mapping</i> untuk setiap materi yang dipelajari

		(bobot 25%) 3. Untuk penilaian UTS yaitu dengan mengikuti Seminar Nasional dan mengumpulkan resumennya (bobot 30%) 4. UAS menggunakan bentuk essay (bobot 35%).
14.	Jadwal Kegiatan	Kamis : 08.40-10.20 (PGSD) Ruang D4 Jumat : 13.00 – 14.40 (B. Inggris B4) Ruang A13 14.40 – 16.20 (B. Inggris B5) Ruang B4 Sabtu : 08.40 – 10.20 (Bimbingan & Konseling) Ruang B8 Untuk kelas paralel bisa dilihat di lampiran
15.	Dosen Pengampu	Siti Fatimah, S.Psi., M.Pd
16.	Referensi	1. Sukmadinata, N. S. (2011). Landasan Psikologi Proses Pendidikan. Bandung: PT. Rosdakarya. 2. Ormrod, J. E. (2008). Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang. Jakarta: PT. Erlangga. 3. Santrock, J. W. (2015). Psikologi Pendidikan. PT. Salemba Humanika. 4. Slavin, R. E. (2011). Psikologi Pendidikan: Teori dan Praktek. Jakarta: Indeks. 5. Syah, Muhibbin. (2008). Psikologi Belajar dengan Pendekatan Baru. Bandung: PT. Rosdakarya. 6. Suryabrata, Sumadi. (2012). Psikologi Pendidikan. Rajawali Press.

Organisasi Materi Psikologi Pendidikan



=====

Entry Behavior : -

JADWAL PERKULIAHAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN

Pengampu : Siti Fatimah, S.Psi., M.Pd

Minggu	Tanggal	Materi
1	02, 03, 04 Maret 2017	Ruang lingkup psikologi pendidikan
2	09, 10, 11 Maret 2017	Perilaku Siswa Sebagai Individu
3	16, 17, 18 Maret 2017	Dinamika Perilaku Individu
4	23, 24, 25 Maret 2017	Perkembangan peserta didik (Konsep Perkembangan dan Tahap-Tahap Perkembangan)
5	30, 31 Maret dan 01 April 2017	Perkembangan peserta didik (Tugas-Tugas Perkembangan)
6	06, 07, 08 April 2017	Perasaan dan Emosi
7	13, 14, 15 April 2017	Pemahaman Pribadi Siswa
8	UTS diisi dengan Seminar Nasional pada tanggal 19 April 2017	
9	27, 28, 29 April 2017	Kepribadian Peserta Didik (Konsep Kepribadian, Tipologi Kepribadian, Konsep Aku)
10	04, 05, 06 Mei 2017	Kepribadian Peserta Didik (<i>Defence Mechanisme</i> , Kesehatan Mental)
11	11, 12, 13 Mei 2017	- Konsep dan Teori Belajar
12	18, 19, 20 Mei 2017	- Belajar di Sekolah - Belajar dalam Lingkup Luas
13	25, 26, 27 Mei 2017	Bimbingan Belajar
14	01, 02, 03 Juni 2017	Guru dan Tugas – tugasnya (Siapakah Guru?, Kematangan Pribadi Guru, Kemampuan Profesional)
15	08, 09, 10 Juni 2017	Guru dan Tugas – tugasnya (Kemampuan Guru dalam Berkomunikasi, Proses Pengajaran)
16	UAS antara tanggal 19-24 Juni 2017	

KETERANGAN:

- Jadwal dapat berubah bila diperlukan
- Jadwal yang bertepatan dengan tanggal merah atau hari libur, akan didiskusikan terlebih dahulu (kesepakatan dosen bersama mahasiswa)
- UAS mengikuti jadwal dari bagian akademik STKIP Siliwangi
- Tugas mandiri paling lambat dikumpulkan pada pertemuan minggu berikutnya sebelum perkuliahan dimulai.
- Evaluasi pembelajaran: Tugas mandiri (25 %), Kuis (10%), UTS (30%), UAS (35%)

Tugas 5

Membuat Bahan Ajar (1 BAB)

- a. Buatlah Outline bahan Ajar dan satu bab Bahan Ajar untuk satu baha kajian mata kuliah yang diasuh;
- b. Dari umpan balik, perbaikilah tugas tersebut.

5.1 DEFINISI BAHAN AJAR ;

Adalah bahan / materi pembelajaran (kuliah/*praktika* yang disusun secara sistematis, menurut prinsip instruksional, digunakan oleh mahasiswa dan dosen.

5.2 PEDOMAN MENULIS BAHAN AJAR;

Dalam menulis bahan ajar, kita harus memperhatikan beberapa langkah kegiatan, yaitu:

1. menyiapkan RPS;
2. membuat *Outline 1* (Daftar isi – Halaman);
3. membuat *outline 2* (Copi *Outline 1* + *Key words*;
4. buat *Outline 3* (Copi *Outline 2* + Gambar, Tabel, dll.);
5. mulai menulis.

Dalam menulis Bahan Ajar kita harus memperhatikan:

1. *Art of Writing*
2. Bahasa yang benar
3. Aspek hukum
 - Pengutipan informasi
 - HKI
4. Prosedur penerbitan (bila diterbitkan)

OUTLINE BAHAN AJAR PSIKOLOGI PENDIDIKAN

BAB 1 PROSES PENDIDIKAN

Interaksi Pendidikan
Tujuan Pendidikan
Lingkungan Pendidikan
Bentuk Pendidikan
Rangkuman

BAB 2 KONSEP DAN LINGKUP LANDASAN PSIKOLOGIS

Landasan Psikologis
Tujuan dan Kegunaan Mempelajari Psikologi
Ruang Lingkup Psikologis
Landasan Psikologis Proses Pendidikan
Tujuan Mempelajari Landasan Psikologis Proses Pendidikan
Ruang Lingkup Landasan Psikologis Proses Pendidikan
Rangkuman

BAB 3 PERILAKU SISWA SEBAGAI INDIVIDU

Konsep Individual
Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Individu
Rangkuman

BAB 4 DINAMIKA PERILAKU INDIVIDU

Interaksi Individu dengan Lingkungan
Motivasi
Rangkuman

BAB 5 PERASAAN DAN EMOSI

Perasaan
Emosi
Cinta
Rangkuman

BAB 6 KECAKAPAN

Konsep Kecakapan
Kecerdasan
Kecerdasan Jamak
Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual
Pengukuran Kecerdasan
Bakat dan Hasil Belajar
Rangkuman

BAB 7 PERKEMBANGAN PESERTA DIDIK

Konsep Perkembangan

Tahap-Tahap Perkembangan
Tugas-Tugas Perkembangan
Rangkuman

BAB 8 KEPERIBADIAN PESERTA DIDIK

Konsep Kepribadian
Tipologi Kepribadian
Konsep Aku
Defence Mechanisme
Kesehatan Mental
Rangkuman

BAB 9 KONSEP DAN TEORI BELAJAR

Pengertian Belajar
Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar
Prinsip-Prinsip Belajar
Beberapa Teori Belajar
Rangkuman

BAB 10 BELAJAR DI SEKOLAH

Belajar Proses dan Belajar Hasil
Sasaran Belajar
Bentuk-Bentuk Kegiatan Belajar
Belajar Tuntas
Belajar Efektif
Rangkuman

BAB 11 BELAJAR DALAM LINGKUP LUAS

Tantangan untuk Belajar Secara Luas
Empat Pilar Belajar
Masyarakat Belajar
E-Learning
Memadukan E-Learning dengan Belajar di Sekolah
Rangkuman

BAB 12 PEMAHAMAN PRIBADI SISWA

Tujuan dan Kegunaan Pemahaman
Aspek-Aspek yang Dipahami
Teknik-Teknik Pemahaman
Penggunaan Hasil Pemahaman
Rangkuman

BAB 13 BIMBINGAN BELAJAR

Konsep Bimbingan
Tujuan dan Fungsi Bimbingan dan Konseling
Layanan Bimbingan dan Konseling

Bimbingan Belajar di Sekolah
Teknik-Teknik Bimbingan Belajar
Rangkuman

BAB 14 GURU DAN TUGAS-TUGASNYA

Siapakah Guru?
Kematangan Pribadi Guru
Kemampuan Profesional
Kemampuan Guru dalam Berkomunikasi
Proses Pengajaran
Rangkuman

Daftar Pustaka

Ormrod, J. E. (2008). Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang. Jakarta: PT. Erlangga.
Santrock, J. W. (2015). Psikologi Pendidikan. PT. Salemba Humanika.
Slavin, R. E. (2011). Psikologi Pendidikan: Teori dan Praktek. Jakarta: Indeks.
Sukmadinata, N. S. (2011). Landasan Psikologi Proses Pendidikan. Bandung: PT. Rosdakarya.
Suryabrata, Sumadi. (2012). Psikologi Pendidikan. Rajawali Press.
Syah, Muhibbin. (2008). Psikologi Belajar dengan Pendekatan Baru. Bandung: PT. Rosdakarya.

BAB 8

KEPRIBADIAN PESERTA DIDIK

Pada bab kepribadian peserta didik ini akan membahas tentang konsep kepribadian, konsep aku, *defence mechanism*, dan kesehatan mental yang semuanya saling terkait satu sama lainnya bahkan menimbulkan sebab-akibat.

A. Kepribadian

Personality atau kepribadian berasal dari kata *persona* yang merujuk pada topeng yang biasa digunakan para pemain sandiwaya di zaman Romawi. Banyak para tokoh mendefinisikan tentang definisi kepribadian yang dilihat dari sudut pandang keilmuannya masing-masing yaitu:

1. George Kelly memandang bahwa kepribadian sebagai cara yang unik dari individu dalam mengartikan pengalaman-pengalaman hidupnya.
2. Pervin dan Jhon mengemukakan bahwa kepribadian mewakili karakteristik individu yang terdiri dari pola pikiran, perasaan dan perilaku yang konsisten.
3. Gordon Allport merumuskan kepribadian sebagai sesuatu yang terdapat dalam diri individu yang membimbing dan memberi arah kepada seluruh tingkah laku individu yang bersangkutan.
4. Allport menyatakan bahwa kepribadian adalah suatu organisasi yang dinamis dari sistem psikofisik individu yang menentukan tingkah laku dan pikiran individu secara khas. Psikofisik menunjukkan bahwa jiwa dan raga manusia adalah suatu sistem yang terpadu dan tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya. Serta diantara keduanya selalu terjadi interaksi dalam mengarahkan tingkah laku.
5. Freud mengemukakan bahwa kepribadian murni hasil pengaruh dari luar dirinya. Apakah itu pengaruh perlakuan orang tua sejak masa kandungan hingga masa kecil, maupun pengaruh perlakuan orang yang ada disekitarnya. Freud menyatakan bahwa individu itu sendiri tidak tahu dan bahkan tidak dapat mengubah takdirnya sendiri.

6. Eysenck mendefinisikan kepribadian sebagai keseluruhan pola perilaku baik aktual maupun potensial dari organisme yang ditentukan oleh pembawaan lingkungannya.

Sebagian besar batasan kepribadian adalah sebagai suatu struktur atau organisasi hipotesis, dan tingkah laku dilihat sebagai sesuatu yang diorganisasikan oleh kepribadian. Atau dengan kata lain kepribadian dipandang sebagai organisasi yang menjadi penentu atau pengarah tingkah laku. Sebagian besar batasan menekankan perlunya memahami arti perbedaan-perbedaan individual. Dengan istilah “kepribadian”, keunikan dari setiap individu dinyatakan. Dan melalui studi tentang kepribadian, sifat-sifat atau kumpulan sifat individu yang membedakannya dengan individu lainnya diharapkan dapat menjadi jelas atau dapat dipahami. Para teori kepribadian memandang kepribadian sebagai sesuatu yang unik dan khas pada diri setiap orang.

Kepribadian menurut Eysenck memiliki 4 struktur kepribadian yaitu:

1. Spesifik respon: tindakan yang terjadi pada suatu keadaan atau kejadian tertentu.
2. *Habitual response*: mempunyai corak yang lebih umum, yaitu respon yang berulang-ulang terjadi kalau individu menghadapi kondisi atau situasi yang sejenis.
3. Trait: sementara *habitual response* yang paling berhubungan satu sama lainnya yang cenderung pada individu tertentu.
4. *Type*: organisasi dalam individu yang lebih umum.

Sama dengan Eysenck, Jung mempunyai struktur kepribadian menjadi beberapa hal yaitu:

1. Ego: jiwa sadar yang terdiri dari persepsi-persepsi, ingatan-ingatan, pikiran-pikiran, dan perasaan-perasaan sadar.
2. Ketidaksadaran pribadi: daerah yang berdekatan dengan ego. Terdiri dari pengalaman-pengalaman sadar yang direpresikan.

3. Ketidaksadaran kolektif: salah satu dari segi-segi teori kepribadian Jung yang paling original dan kontroversial.
4. Persona: topeng yang dipakai sang pribadi sebagai respon terhadap tuntutan-tuntutan kebiasaan dan tradisi masyarakat serta terhadap kebutuhan-kebutuhan arketipal pribadi.
5. Pemindahan energi psikis: energi dapat dipindahkan dari satu sistem ke sistem yang lainnya. Proses transfer ini terjadi sesuai prinsip-prinsip dasar dinamika, yang disebut dengan istilah sublimasi dan represi.
6. Jalan kesempurnaan: kepribadian mempunyai kecenderungan untuk berkembang ke arah suatu kebulatan yang stabil, yang disebutnya sebagai proses individualisasi.

Aspek-aspek kepribadian menurut Abin Syamsudin mencakup:

1. Karakter: yaitu konsekuen tidaknya dalam mematuhi etika perilaku, konsisten tidaknya dalam memegang pendirian atau pendapat.
2. Temperamen: yaitu disposisi reaktif dari seseorang. Atau cepat lambatnya mereaksi terhadap rangsangan-rangsangan yang datang dari lingkungannya.
3. Sikap: sambutan terhadap objek yang bersifat positif, negatif atau ambivalen.
4. Stabilitas emosi: yaitu kadar kestabilan reaksi emosional terhadap rangsangan dari lingkungannya. Seperti mudah tidaknya tersinggung, marah, sedih, atau putus asa.
5. Responsibilitas: (tanggung jawab), kesiapan untuk menerima resiko dari tindakan atau perbuatan yang dilakukan. Seperti mau menerima resiko secara wajar, cuci tangan, atau melarikan diri dari resiko yang dihadapi.
6. Sosiabilitas: yaitu disposisi pribadi yang berkaitan dengan hubungan interpersonal, seperti: sifat pribadi yang terbuka atau tertutup dan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain.

Berdasarkan pendapat Jung yang didukung oleh Eysenck ada dua tipe kepribadian manusia yaitu:

1. Introvert:

- Berorientasi pada orang yang bersikap tertutup dan memiliki subjektivitas terhadap dunia.
- Mudah tersinggung, apalagi oleh lelucon yang mengenai dirinya. Kurang percaya diri, pemalu dan pendiam.
- Biasanya hidup dengan dunia yang penuh dengan fantasi, impian dan persepsi individualis, memiliki nilai estetika yang tinggi, suka aktivitas yang bersifat artistik dan memiliki nilai ekonomi yang rendah dalam arti tidak menyukai hal-hal yang bersifat bisnis dan keuangan. Memiliki kekuatan untuk cenderung menuju meditasi dan berfikir reflektif, seorang pemimpi, imajiner, dan filosofis.

2. Extrovert

- Kepribadian yang menyenangkan bersama orang lain, tidak merasa terpaksa untuk bersama orang lain atau hadir dalam acara-acara sosial, tidak merasa kaku untuk berbicara didepan khalayak ramai yang belum dikenal, mudah bergaul dan menyenangkan bertemu dengan orang-orang yang baru. Tidak kaku dan canggung dalam pergaulan, biasanya dia disenangi oleh lingkungannya.
- Berorientasi pada orang yang menuju keterbukaan dan bersikap objektif terhadap dunia.
- Sebagai pribadi sosial, optimis, berbicara aktif, ketergantungan pada kelompok, dapat dipercaya dan mudah beradaptasi.
- Selalu dipengaruhi dunia objektif, dunia diluar dirinya, dan selalu berorientasi keluar.

Untuk lebih memudahkan dalam memahami tentang kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* dapat dilihat di tabel dibawah ini:

SIKAP TERBUKA	SIKAP TERTUTUP
Menilai pesan secara objektif dengan menggunakan data & keajegan logika	Menilai pesan berdasarkan motif
Membedakan dengan mudah, melihat suasana	Berpikir simplisis (berpikir hitam putih) tanpa nuansa
Berorientasi pada isi pesan	Bersandar lebih banyak pada sumber pesan dari pada isi pesan
Mencari informasi dari berbagai sumber	Mencari informasi tentang kepercayaan orang dari sumbernya sendiri, bukan kepercayaan orang lain.
Lebih bersifat provisionalisme dan bersedia mengubah kepercayaan	Secara kaku mempertahankan dan memegang teguh sistem kepercayaan
Mencari pengertian pesan yang tidak sesuai dengan rangkaian kepercayaan	Menolak, mengabaikan, menolak pesan yang tidak konsisten dengan sistem kepercayaan

Gallen, seorang ahli filosofi Romawi yang hidup diabad ke-2 masehi, yang pertama kali memperkenalkan teori empat kepribadian yaitu:

1. Sanguinis: Mempunyai energi yang besar, suka bersenang-senang dan supel. Mereka suka mencari perhatian, sorotan, kasih sayang, dukungan, dan penerimaan orang-orang disekelilingnya. Orang yang bertipe sanguinis suka memulai percakapan dan menjadi sahabat bagi semua orang. Orang tipe ini biasanya optimis dan selalu menyenangkan. Namun, bila ia tidak teratur, emosional dan sangat sensitif terhadap apa yang dikatakan orang terhadap dirinya. Dalam pergaulan, orang sanguinis sering dikenal sebagai orang yang senang bicara.
2. Koleris: Suka berorientasi pada sasaran. Aktivitasnya dicurahkan untuk berprestasi, memimpin, dan mengorganisasikan. Orang yang bertipe koleris menuntut loyalitas dan penghargaan dari sesama, berusaha mengendalikan dan mengharapkan pengakuan atas prestasinya, serta suka

ditantang dan mau menerima tugas-tugas sulit. Tapi juga mereka suka merasa benar sendiri, suka kecanduan jika melakukan sesuatu, keras kepala, dan tidak peka terhadap perasaan orang lain. Orang koleris seperti ini sering diidentifikasi sebagai pelaksana.

3. Melankolis: Cenderung diam dan pemikir. Ia berusaha mengejar kesempurnaan dari apa yang menurutnya penting. Orang dalam tipe ini butuh ruang dan ketenangan supaya mereka bisa berpikir dan melakukan sesuatu. Orang bertipe melankolis berorientasi pada tugas, sangat berhati-hati, perfeksionis, dan suka keteraturan. Karena itu, orang melankolis sering kecewa dan depresi jika apa yang diharapkan tidak sempurna. Orang melankolis sering diidentifikasi sebagai pemikir.
4. Phlegmatis: Kepribadian yang seimbang, stabil, merasa diri cukup, dan tidak merasa perlu merubah dunia. Ia juga tidak suka mempersoalkan hal-hal sepele, tidak suka beresiko atau tantangan, dan butuh waktu untuk menghadapi perubahan. Orang tipe ini kurang disiplin dan kurang termotivasi, sehingga suka menunda-nunda sesuatu. Kadang, ia dipandang orang lain sebagai lamban, bukannya ia kurang cerdas, tapi karena ia lebih cerdas dari yang lainnya. Orang phlegmatis tidak suka keramaian ataupun banyak bicara. Namun, ia banyak akal dan bisa mengucapkan kata yang tepat disaat yang tepat, sehingga cocok menjadi negosiator. Orang phlegmatis kadang diidentifikasi sebagai pengamat.

B. Konsep Diri

Konsep diri adalah apa yang terlintas dalam pikiran saat kita berpikir tentang “Saya”. Konsep diri adalah semua persepsi kita terhadap aspek diri yang meliputi aspek fisik, aspek sosial, dan aspek psikologis yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi kita dengan orang lain.

Konsep diri terbentuk dalam waktu yang relatif lama dan berdasarkan persepsi seseorang tentang sikap orang lain terhadap dirinya. Konsep diri tergantung pada bagaimana kita membandingkan diri kita dengan orang lain.

Konsep diri sudah muncul pada saat lahir yaitu dengan mulai bisa membedakan antara “Aku” dan “bukan Aku”. Proses perkembangannya didasarkan pada pengalaman secara situasional dan interaksi dengan orang lain.

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri yaitu:

- Self Appraisal – Viewing Self as an Object
- Reactions and Respons of Others
- Role You Play – Role Taking

Aspek konsep diri dalam penelitian ini adalah menggunakan dasar teori dari Burns (1993) tentang konsep diri, yaitu meliputi aspek:

- 1) *Physical self image*, terdiri dari kualitas tubuh seperti tinggi atau pendek, kurus atau gemuk, ada cacat atau tidak.
- 2) *Psychological self image*, terdiri dari berbagai macam *traits*, seperti pemalu, jujur sederhana, kikir atau agresif.
- 3) *Real self image*, merupakan *pencerminan* inti yaitu anggapan orang lain yang berarti baginya seperti orang tua, guru, teman baik, dari segi fisik maupun segi psikologis.
- 4) *Ideal self image*, merupakan gambaran yang diinginkan oleh remaja baik secara fisik maupun psikis. Hal ini merupakan standar baginya yang ditentukan oleh harapan dan aspirasinya yang didasari pengetahuan atau anggapan dari lingkungan sosialnya.

C. *Defence Mechanisme*

Defence mekanisme adalah salah satu bentuk penyesuaian diri untuk melindungi seorang individu dari kecemasan, meringankan penderitaan saat mengalami kegagalan, dan untuk menjaga harga diri. Penyebabnya biasanya dikarenakan adanya rasa bersalah dan malu yang menimbulkan rasa cemas. Akibat yang akan didapatkan jika *defence mechanism* dilakukan terus menerus, yaitu: 1). Tidak bersifat redustik; 2). Mengandung banyak unsur

penipuan diri; 3). Distorsi realitas (memutarbalikkan fakta). Adapun bentuk-bentuk perilaku *defence mechanism*nya yaitu:

1. Identifikasi yaitu ingin menyamai figur yang diidolakannya dengan cara memindahkan salah satu ciri dari figur yang diidolakan ke dalam dirinya sehingga ia merasa harga dirinya bertambah tinggi.
2. Introjeksi adalah bentuk sederhana dari identifikasi yaitu seseorang akan mengikuti norma-norma yang ada.
3. Proyeksi yaitu menyalahkan orang lain atas kesalahan atau kekurangan, keinginan, atau *impuls* dirinya.
4. Represi yaitu secara tidak sadar mencegah keinginan atau pikiran-pikiran yang menyakitkan masuk ke dalam kesadaran. Represi membantu individu mengendalikan *impuls* yang berbahaya dengan cara melupakan. Keinginan yang direpresi dapat muncul kembali bila pertahanan diri melemah atau saat mabuk atau tidur.
5. Regresi yaitu kembali ke tingkat perkembangan terdahulu. Cenderung bertingkah laku primitif seperti mengamuk, meraung-raung, melempar, merusak, dan sebagainya.
6. *Reaction Formation* yaitu bertingkah laku berlebihan yang bertentangan dengan keinginan atau perasaan yang sebenarnya. Terlalu banyak protes yang berarti sama saja mengakui kesalahan.
7. *Undoing* yaitu menghilangkan pikiran atau *impuls* yang tidak baik, seolah-olah menghapus suatu kesalahan.
8. *Displacement* yaitu mengalihkan emosi, arti simbolik atau fantasi sumber yang sebenarnya ke orang lain, benda, atau keadaan lainnya.
9. Sublimasi yaitu mengganti keinginan atau tujuan yang terhambat dengan cara yang dapat diterima oleh masyarakat.
10. *Acting Out* yaitu langsung mengutarakan perasaan bila keinginannya terhambat.
11. Denial yaitu menolak untuk menerima atau menghadapi kenyataan yang tidak enak.

12. Kompensasi yaitu menutupi kelemahan dengan menonjolkan kemampuannya yang lain.
13. Rasionalisasi yaitu memberi keterangan bahwa tingkah lakunya menurut alasannya yang seolah-olah rasional sehingga tidak menjatuhkan harga diri.
14. Fiksasi yaitu berhenti pada tingkat perkembangan tertentu (emosi, tingkah laku, atau pikiran) sehingga perkembangan selanjutnya terhalang. Misalnya dengan bersikap kekanak-kanakan, atau selalu mengharapkan bantuan orang lain.
15. Simbolisasi yaitu menggunakan benda atau tingkah laku sebagai simbol pengganti suatu keadaan yang sebenarnya.
16. Disosiasi yaitu keadaan dimana seorang individu memiliki dua kepribadian. Kepribadian primer adalah kepribadian yang asli, sedangkan kepribadian yang sekunder adalah yang berasal dari unsur lain terlepas dari kontrol kesadaran individu.
17. Konversi yaitu transformasi konflik emosional ke dalam bentuk gejala jasmani. Misalnya seseorang tiba-tiba tidak dapat bersuara.

D. Kesehatan Mental

Dalam mendefinisikan kesehatan mental, sangat dipengaruhi oleh kultur dimana seseorang tersebut tinggal. Apa yang boleh dilakukan dalam suatu budaya tertentu, bisa saja menjadi hal yang aneh dan tidak normal dalam budaya lain, dan demikian pula sebaliknya. Menurut Pieper dan Uden, kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. Notosoedirjo dan Latipun, mengatakan bahwa terdapat banyak cara dalam mendefinisikan kesehatan mental (mental hygiene) yaitu:

- (1) karena tidak mengalami gangguan mental,

- (2) tidak jatuh sakit akibat stressor,
- (3) sesuai dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya,
- (4) tumbuh dan berkembang secara positif.

Dengan demikian, pengertian kesehatan mental beragam, namun demikian merumuskan pengertian kesehatan mental secara komprehensif adalah bukan suatu hal yang mudah dilakukan. Untuk membantu memahami makna kesehatan mental, terdapat prinsip-prinsip yang dapat dijadikan sebagai pegangan bagi kita. Prinsip-prinsip pengertian kesehatan mental adalah sebagai berikut:

1. Kesehatan mental adalah lebih dari tiadanya perilaku abnormal. Prinsip ini menegaskan bahwa yang dikatakan sehat mentalnya tidak cukup kalau dikatakan sebagai orang yang tidak mengalami abnormalitas atau orang yang normal. Karena pendekatan statistik memberikan kelemahan pemahaman normalitas itu. Konsep kesehatan mental lebih bermakna positif daripada makna keadaan umum atau normalitas sebagaimana konsep statistik.
2. Kesehatan mental adalah konsep yang ideal. Prinsip ini menegaskan bahwa kesehatan mental menjadi tujuan yang amat tinggi bagi seseorang. Apalagi disadari bahwa kesehatan mental itu bersifat kontinum. Jadi sedapat mungkin orang mendapatkan kondisi sehat yang paling optimal dan berusaha terus untuk mencapai kondisi sehat yang setinggi-tingginya.
3. Kesehatan mental sebagai bagian dan karakteristik kualitas hidup. Prinsip ini menegaskan bahwa kualitas hidup seseorang salah satunya ditunjukkan oleh kesehatan mentalnya. Tidak mungkin membiarkan kesehatan mental seseorang untuk mencapai kualitas hidupnya, atau sebaliknya kualitas hidup seseorang dapat dikatakan meningkat jika juga terjadi peningkatan kesehatan mentalnya.

Notosoedirjo dan latipun (2005), mengatakan bahwa aspek psikis manusia merupakan satu kesatuan dengan dengan sistem biologis. Sebagai subsistem dari eksistensi manusia, maka aspek psikis selalu berinteraksi

dengan keseluruhan aspek kemanusiaan. Karena itulah aspek psikis tidak dapat dipisahkan dari aspek yang lain dalam kehidupan manusia yaitu:

1. Pengalaman Awal Pengalaman awal merupakan segenap pengalaman-pengalaman yang terjadi pada individu terutama yang terjadi pada masa lalunya. Pengalaman awal ini dipandang sebagai bagian penting bahkan sangat menentukan bagi kondisi mental individu di kemudian hari.
2. Proses Pembelajaran Perilaku manusia adalah sebagian besar adalah proses belajar, yaitu hasil pelatihan dan pengalaman. Manusia belajar secara langsung sejak pada masa bayi terhadap lingkungannya. Karena itu faktor lingkungan sangat menentukan mentalitas individu.
3. Kebutuhan Pemenuhan kebutuhan dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang. Orang yang telah mencapai kebutuhan aktualisasi yaitu orang yang mengeksplorasi dan mewujudkan segenap kemampuan, bakat, keterampilannya sepenuhnya, akan mencapai pada tingkatan apa yang disebut dengan tingkat pengalaman puncak (peak experience). Maslow mengatakan bahwa ketidakmampuan dalam mengenali dan memenuhi kebutuhan-kebutuhannya adalah sebagai dasar dari gangguan mental individu.

Rangkuman

1. Kepribadian diartikan sebagai organisasi yang menjadi penentu atau pengarah tingkah laku. Sebagian besar batasan menekankan perlunya memahami arti perbedaan-perbedaan individual dan keunikan dari setiap individu ternyata.
2. Kepribadian menurut Eysenck terbagi dua yaitu kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*. Kepribadian *introvert* berorientasi pada orang yang bersikap tertutup dan memiliki subjektivitas terhadap dunia, mudah tersinggung, kurang percaya diri, pemalu dan pendiam. Sedangkan untuk kepribadian *ekstrovert* berorientasi pada orang yang tidak merasa kaku untuk berbicara didepan khalayak ramai yang belum dikenal, mudah bergaul dan menyenangkan

bertemu dengan orang-orang yang baru, tidak kaku dan canggung dalam pergaulan, biasanya menjadi orang yang disenangi oleh lingkungannya.

3. Kepribadian terdiri dari empat macam yaitu sanguinis, koleris, melankolis, dan phlegmatis.
4. Konsep diri adalah semua persepsi kita terhadap aspek diri yang meliputi aspek fisik, aspek sosial, dan aspek psikologis yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi kita dengan orang lain.
5. Konsep diri sangat menentukan seseorang dalam *personal branding* karena *ideal self* harus seimbang dengan *real self*.
6. *Defence mekanisme* adalah salah satu bentuk penyesuaian diri untuk melindungi seorang individu dari kecemasan, meringankan penderitaan saat mengalami kegagalan, dan untuk menjaga harga diri.
7. Kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

Latihan Soal

1. Mengapa seorang guru harus memahami tentang kepribadian peserta didiknya?
2. Bagaimana faktor lingkungan dan pengalaman pembelajaran sosial memberikan kontribusi kepada perkembangan seseorang?
3. Menurut Abraham Maslow, manusia yang sehat secara mental akan mampu mengaktualisasikan dirinya. Sebutkan ciri-ciri manusia yang sudah mengaktualisasikan diri?

Jawaban

1. Memahami kepribadian peserta didik sangat penting supaya bisa menciptakan proses belajar mengajar yang efektif

2. Lingkungan berperan penting dalam perkembangan kepribadian. Konsep diri, tujuan hidup, dan nilai yang memandu kita untuk berkembang di dunia sosial. Beberapa determinan lingkungan membuat orang mirip satu dengan yang lain, sedangkan determinan lain memberikan kontribusi kepada perbedaan individual dan keunikan individual. Determinan lingkungan yang terbukti penting dalam studi perkembangan kepribadian diantaranya adalah kultur budaya, kelas sosial, keluarga, dan teman sebaya.
3. Aktualisasi diri yaitu kebutuhan menjadi sesuatu yang orang itu mampu mewujudkannya secara maksimal dengan menggunakan seluruh bakat, kemampuan, dan potensinya. Aktualisasi diri adalah keinginan untuk memperoleh kepuasan dengan dirinya sendiri (*Self fulfillment*), untuk menyadari semua potensi dirinya, untuk menjadi apa saja yang dapat melakukannya, dan untuk menjadi kreatif dan bebas mencapai puncak prestasi potensinya. Manusia yang dapat mencapai tingkat aktualisasi diri ini menjadi manusia yang utuh, memperoleh kepuasan dari kebutuhan-kebutuhan yang orang lain bahkan tidak menyadari ada kebutuhan semacam itu sehingga orang yang sudah mampu mengaktualisasikan dirinya bisa dikatakan mempunyai mental yang sehat.