

**MODUL  
MATA KULIAH PSIKOLOGI  
UMUM**

**TITA ROSITA**



**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING  
IKIP SILIWANGI  
(2016)**

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kami sampaikan ke hadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan Karunia-Nya kepada kita sehingga sampai hari ini masih diberi Rahmat dan kemudahan untuk selalu terbuka akal pikiran, mata, dan hati dalam rangka mencari ilmu sehingga dapat menyusun Modul mata kuliah Psikologi Umum ini.

Modul ini kami susun sebagai penunjang perkuliahan mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi. Dengan modul ini, mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan ilmu dan pengetahuan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercapai tujuan pendidikan yang sebenarnya. Kami sadar bahwa Modul mata kuliah Psikologi Umum ini masih banyak kekurangan, sehingga kami mengharap adanya saran atau kritik yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Kami ucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada semua pihak yang membantu atas tersusunnya modul ini. Semoga semua yang kita inginkan tercatat sebagai amal ibadah. Aamiin.

**Penulis**

**Tita Rosita**

# BAB I

## SEJARAH SINGKAT ILMU PSIKOLOGI

### A. Pengertian dan Ruang Lingkup Psikologi

Psikologi dalam istilah lama disebut ilmu jiwa, berasal dari kata Bahasa Inggris *psychology* merupakan dua akar yang bersumber dari bahasa Greek (Yunani), yaitu: 1) *psyche* yang berarti jiwa; 2) *logos* yang berarti ilmu. Jadi secara harfiah psikologi memang berarti ilmu jiwa.

Pendapat dari beberapa ahli mengenai definisi psikologi, diantaranya yaitu:

- *Wilhelm Wundt*: Psikologi adalah ilmu yang mempelajari kesadaran manusia
- *Woodworth dan Marquis*: Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia, yang terlihat maupun yang tidak terlihat meliputi aktivitas fisik, emosional, dan berpikir.
- *Fieldman*: Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang perilaku dan proses mental.
- *Clifford T. Morgan*: Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari perilaku manusia dan hewan.
- *Gardner Murpky*: Psikologi adalah ilmu yang mempelajari respons yang diberikan oleh makhluk hidup terhadap lingkungannya.
- *Kamus Psikologi (Chaplin)*: *Psychology as a science* (psikologi sebagai suatu ilmu pengetahuan) adalah ilmu mengenai tingkah laku manusia dan binatang; studi mengenai organisme dalam segala variasi dan kompleksitasnya, untuk bereaksi terhadap perubahan yang terus menerus dan aliran dari kejadian-kejadian fisik/ragawi dan peristiwa-peristiwa sosial yang menyusun lingkungannya.

Menurut Emmanuel Kant ruang lingkup psikologi terbagi menjadi tiga, yaitu :

1. Kognisi; pemahaman pemikiran
2. Emosi; gejala jiwa yang menonjol yang menimbulkan gejala jiwa
3. Konasi; kemauan

## **B. Sejarah Psikologi**

### **1. Masa Yunani**

Pendekatan dan orientasi filsafat masa Yunani yang terarah pada eksplorasi alam, empirical observations, ditandai dengan kemajuan di bidang astronomi dan matematika, meletakkan dasar ciri natural science pada psikologi, yaitu objective, experimentation and observation, the real activity of living organism. Pertanyaan utama yang selalu berulang: *Why do we behave as we do?*

*Why are we able to generate reasonable explanation of some actions but not of others?*

*Why do we have moods?*

*Why do we seem to know what we know?*

*Efforts to find 'the cause'.*

Comte: *causal explanation* adalah indikator untuk perkembangan tahap intelektual bagi peradaban manusia.

Masa Pra Yunani Kuno: tahap intelektual masih primitive, yaitu theological/animism: atribusi 'the cause' pada dewa-dewa atau spiritual power, Contohnya yaitu Mesir.

Manusia adalah pihak yang lemah. Perilaku ditentukan oleh kekuatan para spirit, maka tugas utama manusia adalah menjaga hubungan baik dengan mereka dengan cara menjunjung tinggi otoritas para spirit. Sejak zaman filsuf-filsuf besar seperti Socrates (469-399 SM) telah berkembang filsafat mental yang membahas secara jelas persoalan "jiwaraga".

### **2. Masa Abad Pertengahan**

#### a) Akhir Hellenistic

Pendekatan natural science dari Aristoteles disebarkan oleh muridnya, Alexander the Great melalui ekspansi militer sampai ke daerah Timur. Bersamaan dengan itu mulai juga masuk pandangan belahan dunia Timur ke Barat, terutama Persia, India, dan Mesir.

Dengan

runtuhnya kekuasaan Alexander the Great, pengaruh timur ini semakin kuat, ditandai dengan

menguatnya pandangan spiritualitas menggantikan naturalisme.

b) Masa Romawi

- Pemerintahan kekaisaran romawi yang mendunia dengan tertib administrasi kependudukan yang kuat serta jaminan akan ketentraman sosial.
- Pemikiran tentang manusia dan alam menjadi lebih pragmatis, spesifik dan spesialis. Bangsa Romawi lebih tertarik pada ilmu pengetahuan yang teknikal dan aplikatif, seluruhnya diarahkan untuk memperkuat dominasi kekaisaran Romawi.
- Ide-ide dan pemikiran tentang manusia berkembang subur, bahkan juga ide-ide ketuhanan

c) Masa Renaissans

Masa ini merupakan merupakan reaksi terhadap masa sebelumnya, dimana pengetahuan bersifat doktrinal di bawah pengaruh gereja dan lebih didasarkan pada iman. Reaksi ini sedemikian kuat sehingga dapat dikatakan peran nalar menggantikan peran iman, ilmu pengetahuan menggantikan tempat agama dan iman di masyarakat. Semangat pencerahan semakin tampak nyata dalam perkembangan science dan filsafat melalui menguatnya peran nalar (*reason*) dalam segala bidang, dikenal sebagai *the age of reason*. Akal budi manusia dinilai sangat tinggi dan digunakan untuk membentuk pengetahuan.

Masa Renaissance ditandai dengan bergesernya fokus pemahaman dari *God-centeredness* menjadi *human-centerednes*, dikenal dengan istilah sekularisasi atau humanity. Tulisantulisan filsuf terkenal seperti Plato, Aristoteles dan lain-lain dikaji untuk melihat bagaimana pola pikir penulisnya dan konteks histories waktu tulisan itu dibuat. Maka yang dicari adalah *human truth* dan bukan *God truth*. Kesimpulan akhirnya adalah penerimaan bahwa kebenaran memiliki lebih dari satu perspektif.

### C. Psikologi sebagai ilmu yang mandiri (Akhir Abad Ke-19)

Pada akhir abad 19, dengan perkembangan natural science dan metode ilmiah secara mapan sebagaimana diuraikan di bagian sebelumnya, konteks intelektual Eropa sudah 'siap' untuk menerima psikologi sebagai sebuah disiplin ilmu yang mandiri dan formal. Konteks ilmiah Jerman pada abad 19 ditandai dengan mulai berdirinya institusi universitas dengan misinya untuk membentuk manusia berkualitas (berbudaya dan memiliki integritas) dan penyedia tenaga kerja yang professional.

Ilmu psikologi didefinisikan sebagai disiplin ilmu yang menyumbang pada pembentukan *Bildungsburger, culturally educated citizens*. Maka psikologi juga

dipengaruhi oleh nilai-nilai kualitas manusia ideal Jerman. Sebagai sebuah ilmu yang hubungannya paling dekat dan paling langsung dengan manusia, psikologi berada diantara dua kepentingan : hubungannya dengan ilmu-ilmu yang kongkrit dan aplikatif dan hubungannya dengan ilmu-ilmu kemanusiaan seperti filsafat, teologi.

Wundt sendiri menganggap psikologi sebagai bagian dari filsafat. Namun dengan berkembangnya karir pribadinya, ia mulai menentukan batas-batas yang dapat dilakukan psikologi sebagai sebuah ilmu alam, khususnya psikologi eksperimen. Dasar berpikir Wundt tentang psikologi menunjukkan bagaimana posisi psikologi dalam dua kepentingan itu sendiri.

#### **D. Pemikiran Wundt**

Wilhelm Wundt (1832-1920) dilahirkan di Neckarau, Baden, Jerman, dari keluarga intelektual. Ia menamatkan studi kesarjanaannya dan memperoleh gelar doktor di bidang kedokteran dan tertarik pada riset-riset fisiologis. Ia melakukan penelitian di bidang psikofisik bersama-sama dengan Johannes Mueller and Hermann von Helmholtz. Karya utamanya pada masa-masa ini adalah *Grundzuege der Physiologischen Psychologie (Principles of physiological psychology)* pada tahun 1873-1874.

Wundt memperoleh posisi sebagai professor dan mengajar di Universitas Leipzig dimana ia mendirikan Psychological Institute. Laboratorium psikologi didirikan pada tahun 1879, menandai berdirinya psikologi sebagai sebuah disiplin ilmu ilmiah. Di awal berdirinya laboratorium ini, Wundt membiayainya dari kantongnya sendiri sebagai sebuah usaha privat. Setelah tahun 1885, lab ini baru diakui oleh universitas dan secara resmi didanai oleh universitas. Laboratorium ini berkembang dengan pesat sebelum akhirnya gedungnya hancur dalam PD2.

Selama di Leipzig, Wundt adalah seorang pengajar yang sangat produktif, membimbing 200 mahasiswa disertasi, mengajar lebih dari 24.000 mahasiswa, serta menulis secara teratur. Pada tahun 1900 ia memulai karya besarnya, *Voelkerpsychologie*, yang baru diakhirinya pada tahun 1920, tahun dimana ia wafat. Karya ini berisi pemikirannya tentang

sisi lain dari psikologi, yaitu mempelajari individu dalam society, tidak hanya individu dalam laboratorium. Karya ini dapat dikatakan sebagai jejak pertama Psikologi Sosial.

Beberapa pemikiran Wundt, diantaranya yaitu :

- Adanya ‘an alliance between two science’, yaitu fisiologi dan psikologi. Fisiologi adalah ilmu yang menginformasikan fenomena kehidupan sebagaimana yang kita persepsikan melalui penginderaan eksternal sedangkan psikologi adalah yang memungkinkan manusia melihat ke dalam dirinya dari sisi internal dirinya sendiri.
- Pandangan tentang psikologi sebagai ilmu dan metodenya.
- Pemahaman Wundt tentang psikologi relatif konstan, yaitu “..as the study of the mind and the search for the laws that govern it..” (Leahey, 2000 : 253). Namun demikian, pandangannya mengenai metode paling tepat untuk menggali mind dan ruang lingkup mind itu sendiri berubah sejalan dengan perkembangan kematangan intelektualitasnya.

#### **E. Psikologi Memasuki Abad ke-20**

Memasuki abad ke-20, psikologi berkembang dalam berbagai *school of thought*. Kalau Wundt meletakkan dasar bagi psikologi dengan pandangan strukturalisme, maka selanjutnya berbagai aliran utama yang muncul adalah sebagai berikut.

- 1) Psikoanalisa
- 2) Behaviorisme
- 3) Psikologi Gestalt
- 4) Psikologi Humanistik

## **BAB II**

### **SENSORIK DAN PERSEPSI**

#### **A. Definisi Sensasi dan Persepsi**

##### **1. Definisi Sensasi**

Benyamin B. Wolman (dalam Rakhmat, 1994) menyebutkan sensasi sebagai “pengalaman elementer yang segera, yang tidak memerlukan penguraian verbal, simbolis, atau konseptual, dan terutama sekali berhubungan dengan kegiatan alat indra. Sedangkan menurut Dennis Coon, “Sensasi adalah pengalaman elementer yang segera, yang tidak memerlukan penguraian verbal. Simbolis, atau konseptual, dan terutama sekali berhubungan dengan kegiatan alat indera.” Jadi proses sensorik adalah proses manusia dalam menerima informasi sensoris (energi fisik dari lingkungan) melalui penginderaan dan menerjemahkan informasi tersebut menjadi sinyal-sinyal neural yang bermakna.

##### **2. Definisi Persepsi**

Persepsi yaitu berasal dari bahasa Inggris yakni kata *perception*. Kata ini dalam kamus Oxford Advanced Learner’s (1980) berarti: (1) *ability to see, hear, understand* (2) *quality of understanding, insight*, (3) *way of seeing or understanding*. Persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa, dan hubungan yang di peroleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Selain itu proses persepsi dapat diartikan yaitu proses pemahaman ataupun pemberian makna atas suatu informasi terhadap stimulus.

Menurut Yusuf (1991:108) menyebut persepsi sebagai “pemaknaan hasil pengamatan”. Bagi Atkinson, persepsi adalah proses saat kita mengorganisasikan dan menafsirkan pola stimulus dalam lingkungan. Sedangkan menurut Verbeek, persepsi dapat dirumuskan sebagai suatu fungsi yang manusia secara langsung dapat mengenal dunia riil yang fisik.

#### **B. Akibat Proses Sensorik**

Fenomena yang terjadi akibat proses sensorik yang berkaitan dengan alat-alat indera (*senses*), yang mencakup:

- Mata ---*sight* (visual/penglihatan)
- Telinga ---*hearing* (auditoris/pendengaran)



- ❑ Hidung ---*smell* (olfaktoris/pembauan)
- ❑ Lidah ---*taste* (gustasi/pengecapan)
- ❑ Kulit ---*touch* (perabaan, tekanan, temperatur & nyeri)

Adapun proses sensasi yaitu sistem saraf mengubah pesan-pesan menjadi kode-kode salah satu kode yaitu kode anatomis. Pertama kali diperkenalkan pada 1826 oleh seorang ahli fisiologi Johannes Muller sebagai doktrin energi syaraf spesifik. Menurut doktrin, berbagai modalitas sensorik yang berbeda muncul karena sinyal yang diterima oleh organ indera merangsang beragam jalan syaraf yang menuju area otak yang beragam pula. Sinyal dari mata menyebabkan impuls berjalan sepanjang saraf optik, menuju ke korteks visual. Sinyal dari telinga menyebabkan impuls berjalan dari saraf auditoris menuju ke korteks auditoris. Gelombang cahaya dan suara menghasilkan sensasi berbeda karena adanya perbedaan anatomi ini.

Sensasi mengacu pada pendeteksian dini terhadap stimuli. Serta sensasi merupakan unsur-unsur pengalaman panca indera yang disebabkan perangsang-perangsang diluar manusia, yaitu cahaya, suara, bau, manis dan sebagainya. Dan hanya sensasi yang mampu kita indrakan yang akhirnya diproseskan oleh reseptor dan oleh pemrosesan kognitif tingkat tinggi. Sistem sensorik kita memiliki keterbatasan kemampuan menerima sensasi, sehingga dengan sendirinya pengetahuan kita tentang dunia pun terbatas. Konsep kita mengenai proses perseptual bahwa pendeteksian dan penginterpretasian sinyal-sinyal sensori, ditentukan oleh energi stimulus yang dideteksi oleh sistem-sistem sensorik dan oleh otak dan hasil pemrosesan disimpan dimemori dalam bentuk pengetahuan (*knowledge*), yang akan digunakan kelak dalam suatu kejadian nyata.

### **C. Jenis-Jenis Persepsi**

#### **1) Perception Visual (Persepsi Visual)**

Perception Visual yaitu suatu proses melihat dimana pengalaman-pengalaman individu dihubungkan dengan benda yang sedang dilihat. Masalah utama dalam persepsi visual adalah bahwa apa yang orang lihat adalah bukan hanya terjemahan rangsangan retina (yaitu, gambar pada retina). Jadi orang yang tertarik dalam persepsi telah lama berjuang untuk menjelaskan apa visual yang pengolahan lakukan untuk membuat apa

yang benar-benar melihat. Ide dasarnya adalah bahwa stimuli dikelompokkan menjadi pola yang paling sederhana yang memiliki arti. Prinsip utamanya adalah :

- Wujud dan latar (*Figure and Ground*) : Obyek-obyek yang kita amati disekitar kita selalu muncul sebagai wujud (*figure*) dengan hal lainnya sebagai latar (*ground*).
- Kedekatan (*Proximity*) : Hal-hal yang saling berdekatan dalam waktu atau tempat cenderung dianggap atau dipersepsikan sebagai suatu totalitas atau kelompok.
- Ketertutupan (*Closure*) : Hal-hal yang cenderung menutup akan membentuk kesan totalitas tersendiri.
- Kesamaan (*Similarity*) : Hal-hal yang mirip satu sama lain, cenderung kita persepsikan sebagai suatu kelompok atau suatu totalitas.
- Kesenambungan (*Continuity*) : Orang akan cenderung mengasumsikan pola kontinuitas pada obyek-obyek yang ada.

## 2) *Depth Perception* (Persepsi Kedalaman)

*Depth Perception* adalah kemampuan memersepsi objek secara tiga dimensi, sedangkan gambar yang ada di retina kita berbentuk dua dimensi. Lihatlah sekitar kita. Kita tidak melihat sekitar kita sebagai sesuatu yang datar, tetapi kita melihat sebagian objek lebih jauh dan lebih dekat, bahkan ada objek yang saling tumpang tindih. Pemandangan dan objek yang kita lihat itu memiliki kedalaman.

## D. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi

### 1. Ketersediaan informasi sebelumnya

Ketiadaan informasi ketika seseorang menerima stimulus yang baru bagi dirinya akan menyebabkan kekacauan dalam memersepsi. Oleh karena itu, dalam bidang pendidikan misalnya, ada materi pelajaran yang harus terlebih dahulu disampaikan sebelum materi tertentu. Seseorang yang datang di tengah-tengah diskusi, mungkin akan menangkap hal yang tidak tepat, lebih karena ia tidak memiliki informasi yang sama dengan peserta diskusi lainnya. Informasi juga dapat menjadi *cues* untuk memersepsikan sesuatu.

## 2. Kebutuhan

Seseorang akan cenderung mempersepsikan sesuatu berdasarkan kebutuhannya saat itu. Contoh sederhana, seseorang akan lebih peka mencium bau masakan ketika lapar daripada orang lain yang baru saja makan.

## 3. Pengalaman masa lalu

Sebagai hasil dari proses belajar, pengalaman akan sangat mempengaruhi bagaimana seseorang mempersepsikan sesuatu. Pengalaman yang menyakitkan ditipu oleh mantan pacar, akan mengarahkan seseorang untuk mempersepsikan orang lain yang mendekatinya dengan kecurigaan tertentu.

## 4. Faktor Ekspektansi

Faktor ini adalah faktor yang sangat dominan dari si penerima informasi sendiri. Ekspektansi ini memberikan oleh faktor-faktor psikologis. Faktor psikologis ini bahkan terkadang lebih menentukan kerangka berpikir atau *perceptual set* atau *mental set* tertentu yang menyiapkan seseorang untuk mempersepsi dengan cara tertentu. Mental set ini dipengaruhi oleh beberapa hal.

Robbins (2003) bahwa meskipun individu-individu memandang pada satu benda yang sama, mereka dapat mempersepsikannya berbeda-beda. Ada sejumlah faktor yang bekerja untuk membentuk dan terkadang memutar-balikkan persepsi. Faktor-faktor ini dari :

- Pelaku persepsi (perceiver)
- Objek atau yang dipersepsikan
- Konteks dari situasi dimana persepsi itu dilakukan

Adapun Gilmer (dalam Hapsari, 2004) menyatakan bahwa persepsi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor belajar, motivasi, dan pemerhati perseptor atau pemersepsi ketika proses persepsi terjadi. Dan karena ada beberapa faktor yang bersifat yang bersifat subyektif yang mempengaruhi, maka kesan yang diperoleh masing-masing individu akan berbeda satu sama lain. Oskamp (dalam Hamka, 2002) membagi empat karakteristik penting dari faktor-faktor pribadi dan sosial yang terdapat dalam persepsi, yaitu:

- ciri dari objek stimulus.
- Faktor pribadi seperti intelegensi, minat.

- Faktor pengaruh kelompok.
- Faktor perbedaan latar belakang kultural.

Persepsi bukan hanya ditentukan oleh jenis atau bentuk stimuli, tetapi karakteristik orang yang memberikan respons pada stimuli tersebut. ketika di perlihatkan suatu gambar pada orang lapar dengan orang yang kenyang, maka orang lapar akan menanggapi gambar sebagai makanan, daripada orang yang tidak lapar. Krech dan Crutchfield (Rakhmat, 2003) merumuskan dalil “persepsi bersifat selektif secara fungsional”, artinya objek-objek yang mendapat tekanan dalam persepsi individu biasanya merupakan objek-objek yang memenuhi tujuan individu tersebut. Hal ini dipengaruhi oleh:

- kebutuhan
- suasana mental
- suasana mental
- latar belakang budaya
- kerangka rujukan

#### **E. Perubahan persepsi**

1. Halusinasi yaitu penyerapan tanpa adanya rangsang apapun pada panca indera seorang pasien, yang terjadi dalam keadaan sadar/bangun.
2. Ilusi yaitu interpretasi atau penilaian yang salah tentang pencerapan yang sungguh terjadi pada panca indera, misal bunyi angin didengarnya seperti dipanggil nama, bayangan daun dilihat seperti orang.
3. Depersonalisasi yaitu perasaan aneh tentang dirinya atau perasaan bahwa pribadinya sudah tidak seperti biasa lagi, seperti pengalaman diluar tubuh, salah satu bagian tubuhnya bukan kepunyaannya lagi.
4. Derealisasi yaitu perasaan aneh tentang lingkungannya yang tidak sesuai dengan kenyataan, misal: merasakan segala sesuatu seperti dalam mimpi

## **BAB III**

### **KESADARAN DAN PERUBAHAN KESADARAN**

#### **A. Definisi**

- ✓ Kesadaran adalah tingkat kesiagaan individu pada saat ini terhadap stimuli eksternal dan internal artinya, terhadap peristiwa-peristiwa lingkungan dan sensasi tubuh, memori, dan pikiran.
- ✓ Kesadaran juga bisa diartikan sebagai kondisi dimana seorang individu memiliki kendali penuh terhadap stimulus internal maupun stimulus terhadap stimulus internal maupun stimulus eksternal.

#### **B. Macam-Macam Kesadaran**

- ✓ Kesadaran pasif adalah keadaan dimana seorang individu bersikap menerima segala stimulus yang diberikan pada saat itu, baik stimulus internal maupun eksternal.
- ✓ Kesadaran aktif adalah kondisi dimana seseorang menitikberatkan pada inisiatif dan mencari dan dapat menyeleksi stimulus stimulus yang diberikan.

#### **C. Teori Kesadaran Menurut Sigmund Freud**

Freud menjelaskan bahwa alam sadar adalah satu-satunya bagian yang memiliki kontak langsung dengan realitas. Kesadaran itu merupakan suatu bagian terkecil atau tipis dari keseluruhan anpikiran manusia. Hal ini dapat diibaratkan seperti gunung es yang ada di bawah permukaan laut, dimana bongkahan es itu lebih besar didalam ketimbang yang terlihat dipermukaan.

##### **1. Pra- Sadar**

Pra-sadar (*Preconscious Mind*), biasa disebut sebagai jembatan Antara Conscious dan Unconscious. Berisikan segala sesuatu yang dengan mudah dipanggil kealam sadar. Seperti: kenangan-kenangan yang walaupun tidak kitaingat ketika kita berpikir, tetapi dapat dengan mudah dipanggil lagi, atau seringkali disebut sebagai “kenangan yang sudah tersedia” (*available memory*).

## 2. Ketidaksadaran

Alam bawah sadar (*Unconscious Mind*), merupakan bagian yang paling dominan dan penting dalam menentukan perilaku manusia. Mencakup segala sesuatu yang sangat sulit dibawa ke alam sadar, seperti nafsu dan insting kita serta segala sesuatu yang masuk ke dalamnya karena kita tidak mampu menjangkaunya, seperti kenangan pahit atau emosi yang terkait dengan trauma.

Dalam teori tentang alam sadar (*Conscious Mind*), Freud menjelaskan bahwa alam sadar adalah satu-satunya bagian yang memiliki kontak langsung dengan realitas. Terkait dengan alam sadar ini adalah apa yang dinamakan oleh Freud sebagai alam pra-sadar (*Preconscious Mind*), yaitu jembatan antara *Conscious* dan *Unconscious*, berisikan segala sesuatu yang dengan mudah dipanggil ke alam sadar, seperti kenangan-kenangan yang walaupun tidak kita ingat ketika kita berpikir, tetapi dapat dengan mudah dipanggil lagi, atau seringkali disebut sebagai “kenangan yang sudah tersedia” (*available memory*).

### D. Fungsi-fungsi Kesadaran

Baars dan Mc Govern mengajukan sejumlah fungsi kesadaran, diantaranya yaitu fungsi **pertama** adalah fungsi konteks setting (*context-setting*) yakni fungsi di mana system-sistem bekerja untuk mendefinisikan konteks dan pengetahuan mengenai sebuah stimuli yang datang ke dalam memori. Fungsi **kedua** adalah adaptasi dan pembelajaran (*adaptation and learning*), yang mengendalikan bahwa keterlibatan sadar diperlukan untuk menangani informasi baru dengan sukses.

Fungsi **ketiga** adalah fungsi prioritas (*prioritizing*) dan fungsi akses dimana kesadaran diperlukan untuk mengakses besarnya jumlah informasi yang tersedia di tingkat kesadaran. Fungsi **keempat** adalah fungsi rekrutmen dan control (*recruitment and control*), dimana kesadaran memasuki system-sistem motorik untuk menjalankan tindakan-tindakan sadar. Fungsi **kelima** adalah fungsi pengambilan keputusan (*decision-making*) dan fungsi eksekutif, yang berperan membawa informasi dan sumber daya keluar dari ketidaksadaran untuk membantu pengambilan keputusan dan penerapan kendali.

Fungsi **keenam** adalah deteksi dan penyuntingan kekeliruan (*error detection and editing*), yang berfokus pada kesadaran memasuki system norma kita sehingga kita dapat mengetahui saat kita membuat suatu kekeliruan. Fungsi **ketujuh** adalah monitor diri (*self-monitoring*), dalam bentuk refleksi diri, percakapan internal, dan imagery, memabntu kita mengendalikan fungsi-fungsi sara dan fungsi-fungsi tidak sadar dalam diri kita. Fungsi kedelapan adalah fungsi pengorganisasian dan fleksibilitas, fungsi ini memungkinkan kita mengandalkan fungsi otomatis dalam situasi yang telah dapat diprediksikan, namun sekaligusmemungkinkan kita memasuki sumber-sumber daya pengetahuan yang terspesialisasi dalm situasi-situasi tidak terduga.

## **E. Tingkat-tingkat kesadaran**

### **1. Tidur**

Perbedaan yang paling jelas antara kesadaran dan ketidaksadaran dapat diamati saat seseorang terjaga atau tertidur. Hal ini bisa diamati melalui alat EEG. Gelombang otak dapat diamati selama periode tidur. Pada siang hari, kita berinteraksi dan secara konstan berada dalam kondisi siaga, melihat ke suatu arah, mendengarkan suatu pesan, atau membaui suatu aroma baru. Namun ketika kita tertidur, mekanisme kesiagaan tersebut sangat berkurang dan interaksi personal hampir-hampir tidak ada.

Lima karakteristik gelombang otak menunjukkan aktivitas elektrik saat manusia terjaga dan selama empat tahap tidur :

- Alpha → masih dalam kondisi sadar, relaks
- Theta → pre-consciuous, awal fase ketidaksadaran.
- Spindle → fase lebih tinggi dari pre-conscious.
- Delta → Fase ketidaksadaran (unconscious)
- REM ( rapid eye movement ) → Fase mimpi

### **2. Mimpi**

Bermimpi terjadi pada fase tidur REM. Freud meyakini bahwa mimpi adalah cara yang digunakan ketidaksadaran kita untuk membocorkan informasi, dan kita dapat mempelajari makna-makna tersembunyi di balik mimpi. Aktivitas otak yang berlangsung selama REM diinterpretasikan otak dengan cara yang sama seperti saat kita sadar. Mimpi melibatkan pengalaman-pengalaman dan emosi-emosi yang sama dengan yang kita jumpai sehari-hari.

Menurut teori Psikoanalisis, mimpi memungkinkan bertujuan untuk memenuhi keinginan dan hasrat yang terlarang atau tidak realistis yang dipaksakan masuk ke dalam bagian ketidaksadaran didalam bagian ketidaksadaran didalam pikiran. Kelemahannya yaitu interpretasi sering kali terlalu jauh; tidak ada cara yang dapat diandalkan untuk menginterpretasi makna “terpendam”.

Adapun menurut teori Kognitif menyatakan bahwa mimpi merupakan modifikasi dari aktivitas kognitif yang terjadi selama kita terjaga. Perbedaanya adalah saat kita tidur, kita “terputus” dari input sensorik dari dunia luar dan pergerakan tubuh, sehingga pikiran kita cenderung lebih terpecah dan tidak fokus.



## **BAB IV**

### **PERSPEKTIF DALAM BELAJAR**

#### **A. Definisi Belajar**

- 1) Menurut Bloom (1988) definisi belajar adalah perubahan tingkah laku yang relatif menetap sebagai hasil dari pengalaman . Secara praktis dan diasosiasikan sebagai proses memperoleh informasi .
- 2) Menurut Kupferman (1981) belajar adalah proses dimana manusia dan binatang menyesuaikan tingkah lakunya sebagai hasil dari pengalaman.
- 3) Menurut Moh. Surya Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan .
- 4) Menurut Ernest R. Hilgard dalam (Sumardi Suryabrata, 1984:252) belajar merupakan proses perbuatan yang dilakukan dengan sengaja, yang kemudian menimbulkan perubahan, yang keadaannya berbeda dari perubahan yang ditimbulkan oleh lainnya.

#### **B. Macam-Macam Teori Belajar**

##### **1. *Classical conditioning***

Pada dasarnya *classical conditioning* adalah sebuah prosedur penciptaan refleks baru dengan cara mendatangkan stimulus sebelum terjadinya refleks tersebut (Terrace, 1973). Teori pembiasaan klasikal (*classical conditioning*) ini berkembang berdasarkan hasil eksperimen yang dilakukan oleh Ivan Pavlov (1849-936), seorang ilmuwan besar Rusia yang berhasil menggondol hadiah Nobel pada tahun 1909.

Pengkondisian klasik adalah tipe pembelajaran dimana suatu organisme belajar untuk mengaitkan atau mengasosiasikan stimuli. Dalam pengkondisian klasik, stimulus netral (seperti melihat seseorang) diasosiasikan dengan stimulus yang bermakna (seperti makanan) dan menimbulkan kapasitas untuk mengeluarkan kapasitas yang sama.

*Classical conditioning* adalah suatu rancangan eksperimen di mana suatu stimulus dibuat untuk menghasilkan suatu respons yang sebelumnya tidak berhubungan dengan stimulus itu. Dalam kondisioning ini, dikenal stimulus yang tak terkondisi (*unconditioned stimulus atau US*), stimulus yang terkondisi (*conditioned stimulus atau CS*), respons tak terkondisi (*unconditioned response atau UR*), dan respons yang terkondisi (*conditioned response atau CR*) yang kompleks.

Contoh *Classical Conditioning* yaitu suara lagu dari penjual es krim Walls yang berkeliling dari rumah ke rumah. Awalnya mungkin suara itu asing, tetapi setelah si penjual es krim sering lewat, maka nada lagu tersebut bisa menerbitkan air liur apalagi pada siang hari yang panas. Bayangkan, bila tidak ada lagu tersebut betapa lelahnya si penjual berteriak-teriak menjajakan dagangannya.

Prinsip-prinsip *classical conditioning* dalam pembelajaran menurut Pavlov yaitu :

- a. Belajar adalah pembentukan kebiasaan dengan cara menghubungkan atau mempertautkan antara perangsang (stimulus) yang lebih kurangnya dengan perangsang yang lebih lemah.
- b. Proses belajar terjadi apabila ada interaksi antara organisme dengan lingkungan.
- c. Belajar adalah membuat perubahan-perubahan pada organisme atau individu.
- d. Setiap perangsang akan menimbulkan aktivitas otak.
- e. Semua aktivitas susunan saraf pusat diatur oleh eksitasi dan inhibisi

## ***2. Operant conditioning***

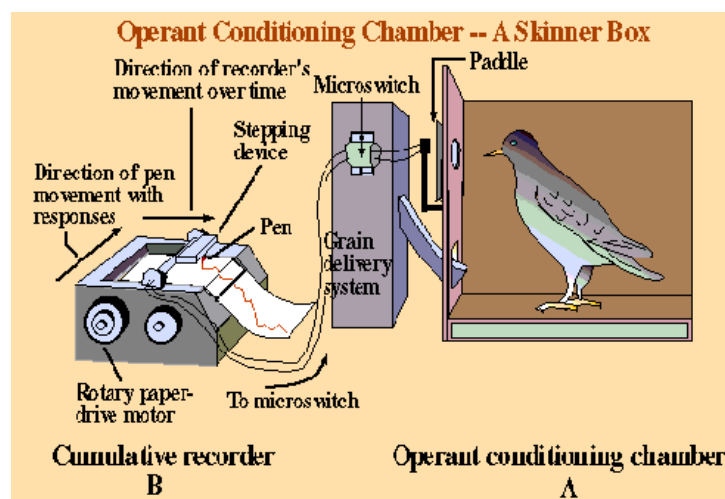
*Operant conditioning* atau *instrumental conditioning* mula-mula dikembangkan oleh E. L. Thorndike. Reinforcement tidak diasosiasikan dengan stimulus yang dikondisikan tetapi diasosiasikan dengan respon. Skinner menyebut respon itu sebagai perilaku operan (*operant behavior*). Adapun pengaturan penguatan (*schedules reinforcement*) yaitu :

- *Continuous reinforcement* (penguat berkelanjutan) : Setiap kali tingkah laku yang dikehendaki muncul akan diberi penguat. Pemberian penguat dapat diatur, tidak kontinu terus menerus tapi selang-seling berdasarkan waktu (*interval*) maupun perbandingan (*ratio*).
- *Fixed Interval* (Interval Tetap) : Pemberian penguat berselang teratur, misalnya setiap 5 menit.
- Variabel Interval (Interval berubah) : Pemberian penguatan dalam waktu yang tidak tentu, tetapi jumlah atau rata-rata penguat yang diberi sama dengan pengaturan tetap.
- *Fixed Ratio* (Perbandingan tetap) : Mengatur pemberian penguat sesudah respon yang dikehendaki muncul yang kesekian kalinya.

- Variabel ratio (perbandingan berubah) : Memberikan penguat secara acak sesudah beberapa kali patukan dengan rata-rata sama dengan *fixed ratio*.

Penelitian *operant conditioning* dilakukan Skinner dengan objek burung merpati. Seekor burung merpati dimasukan ke dalam kotak Skinner (*Skinner box*); kotak kecil yang kedap, memisahkan merpati dari lingkungan normal dan memungkinkan peneliti mengontrol seluruh variasi lingkungan, mengontrol dan mencatat kejadian stimulus dan respon terjadi.

Merpati lapar dihadapkan dengan stimulus dinding kotak yang salah satu sisinya ada bintik yang dapat mengeluarkan cahaya merah. Setiap kali merpati mematuk bintik itu, keluar makanan dari lubang dibawah bintik tersebut. Untuk membuat merpati mematuk cahaya merah, peneliti perlu membentuk tingkah laku itu karena mematuk cahaya bukan bagian dari tingkah laku normal merpati. Oleh karena itu, Skinner mulai dengan memperkuat tingkah laku yang semakin mendekati mematuk cahaya (pertama merpati dilatih makan dari lubang makanan, dan kemudian makanan hanya diberikan ke merpati kalau merpati berdiri di dekat bintik cahaya). Kemudian makanan hanya diberikan kalau merpati menatap ke bintik cahaya dan akhirnya makanan akan segera diberikan kalau merpati mematuk cahayanya. Sejak itu merpati semakin sering mematuk cahaya karena patukan akan mendapat hadiah atau *reinforcement* makanan.



Tingkah laku yang tidak dikehendaki dapat diperkuat tanpa sengaja dengan kesatuan atau keterdekatan *reinforcement*. *Reinforcement* yang langsung bisa dinikmati untuk memenuhi kebutuhan disebut sebagai penguat primer (*primary reinforcer* atau

*unconditioned reinforcer*) yaitu makanan atau minuman. Namun menurut Skinner, hanya sedikit tingkah laku manusia yang berhubungan dengan penguat primer. Umumnya tingkah laku manusia berhubungan dengan penguat *sekunder* (*secondary reinforcer* atau *conditioned reinforcer*) seperti uang dan kehormatan.

## **BAB V**

### **MEMORI MANUSIA**

#### **A. Definisi Memori dan Tahapannya**

Memori atau daya ingat adalah kemampuan individu untuk menyimpan informasi dan informasi tersebut dapat dipanggil kembali untuk dapat dipergunakan beberapa waktu kemudian (Atkinson *dkk*, 2000). Tulving dan Craik (2000) mendefinisikan memori sebagai kemampuan untuk mengingat peristiwa masa lalu dan membawa fakta belajar dan ide-ide kembali ke pikiran.

Dalam proses mengingat informasi ada 3 tahapan yaitu memasukkan informasi (encoding), penyimpanan (storage), dan mengingat (retrieval stage). Kegagalan dalam mengingat sesuatu dapat disebabkan karena gangguan pada salah satu dari ke 3 proses diatas. (Bloom 1988).

#### **1) Fungsi Memasukkan (*Encoding*)**

Proses *Encoding* (pengkodean terhadap apa yang dipersepsi dengan cara mengubah menjadi simbol-simbol atau gelombang-gelombang listrik tertentu yang sesuai dengan peringkat yang ada pada organisme). Jadi *encoding* merupakan suatu proses mengubah sifat suatu informasi ke dalam bentuk yang sesuai dengan sifat-sifat memori organisme. Proses ini sangat mempengaruhi lamanya suatu informasi disimpan dalam memori.

Proses perubahan informasi ini dapat terjadi dengan dua cara, yaitu:

- *Tidak sengaja*, yaitu apabila hal-hal yang diterima oleh inderanya dimasukkan dengan tidak sengaja ke dalam ingatannya. Contoh konkritnya dapat kita lihat pada anak-anak yang umumnya menyimpan pengalaman yang tidak disengaja, misalnya bahwa ia akan mendapat apa yang diinginkan jika ia menangis keras-keras sambil berguling-guling.
- *Sengaja*, yaitu bila individu dengan sengaja memasukkan pengalaman dan pengetahuan ke dalam ingatannya. Contohnya kita sebagai mahasiswa, dimana dengan sengaja kita memasukkan segala hal yang dipelajarinya di perguruan tinggi.

#### **2) Fungsi Menyimpan (*Storage*)**

Fungsi kedua dari ingatan adalah mengenai penyimpanan (penyimpanan terhadap apa yang telah diproses dalam *encoding*, apa yang dipelajari atau apa yang

dipersepsi). Sesuatu yang telah dipelajari biasanya akan tersimpan dalam bentuk jejak-jejak (*traces*) dan bisa ditimbulkan kembali. Jejak-jejak tersebut biasa juga disebut dengan *memory traces*. Walaupun disimpan namun jika tidak sering digunakan maka *memory traces* tersebut bisa sulit untuk ditimbulkan kembali bahkan juga hilang, dan ini yang disebut dengan kelupaan. Sehubungan dengan masalah retensi dan kelupaan, ada satu hal yang penting yang dapat dicatat, yaitu mengenai interval atau waktu antara memasukkan dan menimbulkan kembali.

Masalah intercal dapat dibedakan atas lama interval dan isi interval:

- *Lama interval*, yaitu berkaitan dengan lamanya waktu pemasukan bahan (*act of remembering*). Lama interval berkaitan dengan kekuatan retensi. Makin lama intervalnya, makin kurang kuat retensinya, atau dengan kata lain kekuatan retensinya menurun.
- *Isi interval*, yaitu berkaitan dengan aktivitas-aktivitas yang terdapat atau mengisi interval. Aktivitas-aktivitas yang mengisi interval akan merusak atau mengganggu *memory traces*, sehingga kemungkinan individu akan mengalami kelupaan.

Atas dasar lama interval dan isi interval, hal tersebut merupakan sumber atau dasar berpijak dari teori-teori mengenai kelupaan.

### **3) Fungsi Menimbulkan Kembali (*Retrival*)**

Fungsi ketiga ingatan adalah berkaitan dengan menimbulkan kembali hal-hal yang disimpan dalam ingatan. Proses mengingat kembali merupakan suatu proses mencari dan menemukan informasi yang disimpan dalam memori untuk digunakan kembali bila dibutuhkan. Mekanisme dalam proses mengingat kembali sangat membantu organisme dalam menghadapi berbagai persoalan sehari-hari. Seseorang dikatakan “Belajar dari Pengalaman” karena ia mampu menggunakan berbagai informasi yang telah diterimanya di masa lalu untuk memecahkan berbagai masalah yang dihadapi saat ini juga.

Menimbulkan kembali ingatan yang sudah disimpan dapat menggunakan cara:

- 1) *Recall*, yaitu proses mengingat kembali informasi yang dipelajari di masa lalu tanpa petunjuk yang dihadapkan pada organisme. Contohnya mengingat nama seseorang tanpa kehadiran orang yang dimaksud.

- 2) *Recognize*, yaitu proses mengenal kembali informasi yang sudah dipelajari melalui suatu petunjuk yang dihadapkan pada organisme. Contohnya mengingat nama seseorang saat ia berjumpa dengan orang yang bersangkutan.
- 3) *Redintegrative*, yaitu proses mengingat dengan menghubungkan berbagai informasi menjadi suatu konsep atau cerita yang cukup kompleks. Proses mengingat *reintegrative* terjadi bila seseorang ditanya sebuah nama, misalnya Siti Nurbaya (tokoh sinetron), maka akan teringat banyak hal dari tokoh tersebut karena orang tersebut telah menontonnya berkali-kali.

Tahapan ingatan yaitu :

- 1) Menurut Donald Hebb (1949), ingatan dibedakan atas ingatan jangka pendek (*short term memory*) dan ingatan jangka panjang (*long term memory*).
- 2) Ingatan jangka pendek adalah suatu proses aktif yang berlangsungnya terbatas, tidak meninggalkan bekas.
- 3) Ingatan jangka panjang dihasilkan oleh perubahan struktural pada system saraf, yang terjadi karena aktivasi berulang terhadap lingkaran neuron (*loop of neuron*).

## **B. Memori Jangka Pendek**

Memori jangka pendek ialah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali hal atau informasi yang diberitahukan beberapa detik sebelumnya. Informasi yang tidak cepat dikirim ke memori jangka pendek akan menghilang selamanya (Wade & Travis, 2007). Dalam memori jangka pendek, informasi tidak berbentuk kesan sensorik harfiah, melainkan diubah menjadi bentuk penyandian, seperti dalam bentuk kata atau frase. Materi ini kemudian dikirim ke memori jangka panjang, atau jika tidak dikirim memori ini akan menghilang untuk selamanya (Wade & Travis, 2007).

Memori jangka pendek (*short-term memory*) hanya mampu menyimpan informasi selama sesaat, kira-kira selama 30 detik, meski beberapa ilmuwan berpendapat bahwa interval waktu maksimum dapat meningkat menjadi beberapa menit dalam beberapa tugas tertentu.

Baddeley, 1992 (dalam Wade & Travis, 2007) mengemukakan suatu model memori kerja (*working memory*) dari memori jangka pendek yang terdiri dari tiga komponen, yaitu:

- 1) Putaran fonologis (*phonological loop*) yang berisi penyimpanan fonologis dan proses artikulatoris, yang merupakan kemampuan mengingat informasi sebanyak yang dapat diulangi dalam durasi terbatas.
- 2) Alas sketsa visuospasial (*visuospatial sketchpad*) yang memiliki kemiripan dengan putaran fonologis, namun berperan dalam mengendalikan kinerja visual dan spasial, yakni yang meliputi tindakan mengingat bentuk dan ukuran atau mengingat kecepatan dan arah objek yang bergerak.
- 3) Eksekutif sentral (*central executive*) berperan dalam menentukan informasi yang harus diperhatikan, diabaikan atau digabungkan.

### **C. Memori Jangka Panjang**

Tulving, 1985 (dalam Wade & Travis, 2007) mengemukakan tiga jenis memori jangka panjang, yaitu:

- 1) Memori prosedural merupakan memori mengenai cara melakukan sesuatu, seperti mengetahui cara menyisir rambut, menggunakan pensil, menjahit, atau berenang.
- 2) Memori semantik merupakan representasi internal dari dunia di sekitar dan tidak bergantung pada berbagai macam konteks. Memori semantik meliputi fakta, peraturan dan konsep unsur-unsur yang mendasari pengetahuan umum. Contoh: saat seseorang menjelaskan konsep kucing berdasarkan memori semantik, dapat dijelaskan kucing sebagai mamalia mungil yang berbulu, makan, berkeliaran.
- 3) Memori episodik merupakan representasi internal dari sebuah peristiwa yang dialami secara langsung. Contoh: saat seseorang mengingat kala kucing mengejutkannya di tengah malam dengan melompat keranjangnya, orang tersebut telah memanggil kembali memori episodik.

### **D. Teori Lupa**

Kelupaan terjadi karena materi yang disimpan dalam ingatan itu jarang ditimbulkan kembali dalam alam kesadaran yang akhirnya mengalami kelupaan. Hali itu dikarenakan interval merupakan titik pijak dari teori-teori tentang kelupaan.

Ada lima teori lupa, yaitu:

1. *Decay Theory (Atropi)*, teori ini beranggapan bahwa memori menjadi semakin *aus* dengan berlalunya waktu bila tidak pernah diulang kembali (*rehearsal*).



Informasi yang disimpan dalam memori akan meninggalkan jejak-jejak (*memory trace*) yang bila dalam jangka waktu lama tidak ditimbulkan kembali dalam alam kesadaran, akan rusak atau menghilang.

2. *Teori Interferensi*, teori ini menitikberatkan pada isi interval. Teori ini beranggapan bahwa informasi yang sudah disimpan dalam memori jangka panjang masih ada dalam gudang memori (tidak mengalami keausan), akan tetapi jejak-jejak ingatan saling bercampur aduk, mengganggu satu sama lain. Bisa jadi bahwa informasi yang baru diterima mengganggu proses mengingat yang lama, tetapi juga terjadi sebaliknya. Bila informasi yang baru kita terima menyebabkan kita sulit mencari informasi yang sudah ada dalam memori kita, maka terjadilah *interferensi retroaktif*. Sedangkan, bila informasi yang kita terima sulit untuk diingat karena adanya pengaruh ingatan yang sama, maka terjadi proses *interferensi proaktif*.
3. *Teori Retrieval Failure*, teori ini sebenarnya sepakat dengan teori interferensi bahwa informasi yang sudah disimpan dalam memori jangka panjang selalu ada, tetapi kegagalan untuk mengingat kembali lebih disebabkan tidak adanya petunjuk yang memadai. Dengan demikian, bila syarat tersebut dipenuhi (disajikan petunjuk yang tepat), maka informasi tersebut tentu dapat ditelusuri dan diingat kembali.
4. *Teori Motivated Forgetting*, menurut teori ini, seseorang akan cenderung berusaha melupakan hal-hal yang tidak menyenangkan. Hal-hal yang menyakitkan atau tidak menyenangkan ini akan cenderung ditekan atau tidak diperbolehkan muncul dalam kesadaran. Jadi, teori ini beranggapan bahwa informasi yang telah disimpan masih selalu ada.
5. *Lupa Karena Sebab-sebab Fisiologis*, para peneliti sepakat bahwa setiap penyimpanan informasi akan disertai berbagai perubahan fisik di otak. Perubahan fisik ini disebut *engram*. Gangguan pada engram ini akan mengakibatkan lupa yang mengakibatkan amnesia. Bila yang dilupakan adalah berbagai informasi yang telah disimpan beberapa waktu yang lalu, yang bersangkutan disebut menderita *amnesia retrograd*. Bila yang dilupakan adalah informasi yang baru saja diterimanya, maka orang tersebut menderita *amnesia anterograd*.

# **BAB VI**

## **MOTIVASI DAN EMOSI**

### **A. Motivasi**

#### **1. Pengertian Motivasi**

Dalam psikologi, istilah motif erat dengan gerak yang dilakukan oleh manusia atau disebut dengan perbuatan atau perilaku manusia. Motif dalam psikologi juga berarti rangsangan, dorongan, atau pembangkit tenaga bagi terjadinya suatu perbuatan atau perilaku. Motivasi merupakan istilah yang lebih umum yang merujuk kepada seluruh gerakan itu, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dari dalam individu, perilaku yang timbul dari situasi tersebut, dan tujuan atau akhir dari perbuatan atau tindakan tersebut. Motivasi adalah kekuatan, tenaga, keadaan yang kompleks, kesiapsediaan dalam diri manusia atau individu untuk bergerak (motion) ke arah tujuan tertentu, baik disadari ataupun tidak disadari.

#### **2. Sumber-Sumber Motivasi**

- Intrinsik

Sumber motivasi intrinsik adalah suatu perilaku dikategorikan didasari motivasi bila perilaku tersebut berhubungan dengan fungsi perilaku tersebut. Contoh: makan karena merasa lapar.

- Ektrinsik

Sumber motivasi ekstrinsik adalah bila dari perilaku tersebut tidak berhubungan langsung dengan perilaku tadi. Contoh: makan karena menghargai tawaran teman, meskipun tidak lapar.

#### **3. Macam-Macam Motivasi**

- 1) Motivasi primer atau dasar bersifat tidak dipelajari. Contoh: seseorang sedang belajar, tiba-tiba mendengar teriakan “tolong” maka tanpa berpikir lagi orang tersebut akan bangkit dan mencari sumber suara tadi.
- 2) Motivasi sekunder berkembang dalam diri individu karena pengalaman dan dipelajari. Contoh: seseorang merasa takut dan bersembunyi ketika mendengar sirine pada masa perang, karena biasanya akan ada serangan.

#### **4. Fungsi Motivasi**

Motivasi mempunyai beberapa fungsi, diantaranya:

- Sebagai dorongan atau kekuatan oleh individu untuk melakukan sesuatu
- Sebagai suatu respon yang dipelajari.
- Sebagai energi
- Sebagai perantara pada organisme atau manusia untuk manusia itu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

#### **5. Teori-Teori Motivasi**

Ada beberapa teori motivasi, yaitu:

- 1) Teori insting (naluri) : Seseorang tidak memiliki tujuan dan perbuatan tetapi dikuasai oleh kekuatan-kekuatan bawaan yang menentukan tujuan dan perbuatan yang akan dilakukan.
- 2) Teori dorongan : Bahwa individu memiliki dorongan-dorongan yang berkaitan dengan kebutuhan-kebutuhan dalam berperilaku.
- 3) Teori kognitif : Seseorang harus memilih perilaku mana yang mesti dilakukan yang akan membawa manfaat bagi dirinya.

### **B. Emosi**

#### **1. Pengertian Emosi**

Emosi secara etimologi berasal dari kata Prancis *emotion* yang berasal dari *emouvoir* yang artinya keluar, bergerak atau bergerak keluar menjauh. Bisa dikatakan lepas kendali dari yang seharusnya. Emosi dalam pemakaian sehari-hari mengacu pada kepada ketegangan yang terjadi pada individu akibat dari tingkat kemarahan yang tinggi.

Terdapat banyak pakar yang mendefinisikan pengertian emosi, diantaranya:

- James (dalam buku Purwanto dan Mulyono tahun 2006) mendefinisikan emosi adalah keadaan jiwa yang menampakkan diri dengan sesuatu perubahan yang jelas pada tubuh.
- Chaplin mendefinisikan emosi adalah suatu keadaan yang terangsang dari organisme yang mencakup perubahan-perubahan yang didasari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku.

## **2. Teori Emosi**

Ada dua macam pendapat tentang terjadinya emosi, yaitu pendapat nativistik (emosi adalah bawaan) dan pendapat empirik (emosi adalah hasil belajar/ pengalaman).

- Teori emosi nativistik menurut Rene Descartes (1596), yaitu manusia sejak lahir memiliki enam emosi dasar, yaitu: cinta, kegembiraan, keinginan, benci, sedih dan kagum. Salah satu dasar yang melandasi teori nativistik adalah ekspresi emosi pada dasarnya sama dengan hewan dan manusia, anak kecil maupun orang dewasa.
- Teori emosi golongan empiris mengutamakan hubungan jiwa yang berpusat di otak, dengan rangsangan dari luar melalui jaringan syaraf tubuh pada manusia. Yaitu dari indra ke pusat, dan diolah dipusat dan kembali ke tepi (motorik/kelenjar-kelenjar) dalam bentuk reaksi tubuh.

Terdapat teori empirik klasik tentang emosi, yaitu:

- Teori somatik (William James dan Carl Lange, akhir abad 19), emosi adalah reaksi terhadap perubahan-perubahan dalam sistem fisiologi tubuh.
- Teori kognitif (Cannon Bard), emosi sangat bergantung pada pengalaman, dipelajari, dan empirik serta reaksi motorik timbul setelah rasa takut.

## **3. Fungsi Emosi**

Meskipun emosi mempunyai banyak sisi negatifnya apabila kita tidak dapat mengendalikannya, namun emosi juga mempunyai fungsi yang baik untuk kehidupan kita, diantaranya adalah:

- Sebagai pembangkit energy, tanpa emosi tidak sadar atau sama dengan orang yang mati karena hidup artinya merasai, mengalami, bereaksi dan bertindak.
- Sebagai pembawa informasi yaitu keadaan diri sendiri dapat diketahui melalui emosi, contoh ketika bahagia berarti mendapat sesuatu yang disenangi dan begitu pula sebaliknya.
- Sebagai komunikasi contohnya seorang pembicara yang menyertakan seluruh emosinya dalam berpidato dirasa lebih hidup, lebih dinamis dan dianggap lebih menakutkan.

#### **4. Macam-Macam Emosi**

Macam-macam emosi menurut Daniel Goleman, yaitu :

- Amarah adalah salah satu dari bentuk emosi yang di dalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan dan kebencian patologis.
- Kesedihan ialah salah satu dari bentuk emosi yang di dalamnya meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa dan depresi.
- Rasa takut merupakan salah satu dari bentuk emosi yang di dalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panik dan fobia.
- Kenikmatan adalah salah satu dari bentuk emosi yang di dalamnya meliputi bahagia, gembira, ringan puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali dan mania.
- Cinta ialah salah satu dari bentuk emosi yang di dalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran dan kasih sayang.
- Terkejut merupakan salah satu dari bentuk emosi yang di dalamnya meliputi terkesiap, takjub dan terpana.
- Jengkel adalah salah satu dari bentuk emosi yang di dalamnya meliputi hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka dan mau muntah.
- Malu merupakan salah satu dari bentuk emosi yang di dalamnya meliputi rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, aib dan hati hancur lebur.

#### **5. Proses Terjadinya Emosi**

Ada dua macam pendapat tentang terjadinya emosi, yaitu pendapat nativistik atau bawaan dan pendapat empiric atau hasil belajar. Salah satu argumentasi yang melandasi teori-teori nativistik adalah bahwa ekspresi emosi pada dasarnya sama saja diantara hewan dan manusia. Sedangkan secara empiris sangat mengutamakan hubungan antara jiwa yang berpusat di otak dengan rangsangan-rangsangan dari lingkungan melalui jaringan syaraf pada tubuh manusia, yaitu indra, otak, motoric dalam bentuk reaksi-reaksi tubuh. Selain itu ada teori empirik klasik, yang didasarkan pada hubungan otak atau syaraf dengan rangsangan dari lingkungan. Jelaslah menurut psikologi kognitif, emosi sangat tergantung pada pengalaman, dipelajari dan empirik.

Pada umumnya, emosi itu bisa konkrit dan bisa abstrak. Maka emosi yang konkrit berkisar pada hal-hal yang dapat diraba seperti orang atau benda. Adapun emosi yang abstrak terpusat pada pengertian, seperti cinta akan keindahan, cinta harga diri, dan menghargai.

### **C. Hubungan Antara Motivasi dan Emosi**

Para ahli yang menekuni bidang psikoanalisa percaya bahwa emosi merupakan representasi dari ketidaksadaran. Emosi atau afek dalam istilah psikoanalisa merupakan mekanisme mengontrol semua aspek perilaku manusia. Emosi dipercaya sangat dekat berhubungan dengan dorongan atau motif. Emosi merupakan bagian dari motivasi yang saling berkaitan dan tidak bisa lepas antara keduanya. Emosi senantiasa melahirkan dorongan-dorongan untuk melakukan sesuatu terkait tuntutan emosi yang dirasakan pada saat itu.

Untuk menghindari situasi tanpa harapan, seseorang dilahirkan dengan kapasitas untuk merasa tertekan dan menarik diri. Pendek kata, emosi adalah cara bagaimana kebutuhan seorang manusia di penuhi. Kebutuhan untuk dilindungi, aman, berkuasa, mengontrol, tertarik, dan otonomi diri dipenuhi melalui emosi-emosi yang muncul. Misalnya kebutuhan berkuasa memunculkan rasa sombong dan bangga jika sudah berkuasa. Jika belum berkuasa, muncullah rasa was-was atau terancam pihak yang berkuasa, yang oleh karenanya mendorong untuk jadi berkuasa.

Sistem motivasional manusia dipercaya menunjukkan dirinya melalui emosi. Pada saat sebuah emosi muncul, itulah tanda bahwa motivasi tertentu menjadi aktif. Misalnya saat merasa lapar, ketika menemukan makanan, muncullah emosi tertentu yang menunjukkan aksesibilitas terhadap makanan itu. Jika makanan itu berbau dan berbelatung, mungkin muncul rasa jijik sehingga kita tidak mau memakannya. Jika makanan itu dimakan, muncullah emosi lega.

## **BAB VII**

### **BAHASA DAN PIKIRAN**

#### **A. Bahasa**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia bahasa berarti sistem lambang bunyi yang arbitrer, yang dipergunakan oleh para anggota masyarakat untuk bekerja sama, berinteraksi, dan mengidentifikasikan diri. Menurut Chaer (2009:31) bahasa adalah alat interaksi atau alat komunikasi di dalam masyarakat.

Bahasa juga diartikan sebagai rangkain bunyi yang mempunyai makna tertentu. Rangkain bunyi yang kita kenal sebagai kata, melambangkan suatu konsep. Kumpulan lambang bunyi, dalam pemikirannya, tidak terlepas dari yang satu dengan yang lainnya. Kata-kata itu dipergunakan dalam suatu sistem yang terpola. Bahasa adalah media manusia berpikir secara abstrak yang memungkinkan objek-objek faktual ditransformasikan ke dalam simbol-simbol abstrak.

Hockett, Aitchison (1984) menyatakan bahwa ciri bahasa manusia ada sepuluh dengan penjelasan sebagai berikut.

- 1) Menggunakan jalur vokal auditoris, artinya bunyi bahasa dihasilkan oleh alat ucap dengan mekanisme pendengaran untuk menerimanya.
- 2) Arbitrer, artinya bahasa manusia memiliki lambang yang bersifat kesewenangan karena antara lambang dengan yang dilambangkan tidak mempunyai hubungan makna, tetapi karena kesepakatan pengguna bahasa.
- 3) Kebermaknaan, artinya bahasa dapat mempunyai acuan pada objek atau tindakan tertentu.
- 4) Transmisi budaya, artinya bahasa manusia diturunkan dari generasi sebelumnya melalui pengajaran.
- 5) Penggunaan spontan, artinya penggunaan bahasa tidak terjadi dalam situasi terpaksa atau dipaksa karena manusia dapat berbicara secara manasuka atau secara bebas.
- 6) Saling berganti, artinya bahasa manusia dapat dipakai untuk kegiatan berkomunikasi secara bergiliran, baik sebagai pembicara maupun sebagai pendengar, atau sebaliknya
- 7) Dualitas, artinya bahasa manusia dapat diorganisasikan melalui dua tataran yang berupa bunyi tuturan (ranah fonologi) yang cenderung tidak bermakna dan berupa satu unit (ranah morfologi dan sintaksis) karena sudah tidak berdiri sendiri serta memiliki makna

- 8) Keterlepasan, artinya bahasa manusia dapat digunakan untuk mengacu pada benda atau peristiwa yang jauh dari waktu dan tempat. Hal ini khas milik manusia karena hewan cenderung *here and now*.
- 9) Kebergantungan struktur, artinya bahasa manusia mampu memiliki pola dan struktur yang tertentu
- 10) Kreativitas, artinya bahasa manusia memiliki ciri keterbukaan dan produktivitas. Kreativitas bahasa yang dilakukan oleh manusia tidak lepas dari kemampuan yang dimilikinya sejak lahir untuk dapat berbahasa.

Pemakaian bahasa ada dua aspek yaitu produksi dan pemahaman. Dalam memproduksi Bahasa, kita mulai dengan pikiran proposisional, dengan suatu cara mentranslaskannya ke dalam kalimat, dan berakhir dengan suara yang mengekspresikan kalimat. Dalam memahami Bahasa, kita mulai dengan mendengar suara, melekatkan pada suara dalam bentuk kata-kata, mengkombinasikan kata-kata untuk menghasilkan kalimat, dan kemudian melalui suatu cara menarik proposisi darinya.

Unit bahasa dibagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Fonem (bunyi bahasa), setiap bahasa memiliki kumpulan fonemnya sendiri dan aturan untuk mengkombinasikannya menjadi kata.
- b. Morfem yaitu unit terkecil yang membawa makna. Sebagian besar morfem adalah kata; yang lain adalah awalan dan akhiran yang ditambahkan pada kata.
- c. Frasa (kalimat), yaitu gabungan dari beberapa kata.

Aliran nativisme berpandangan bahwa perkembangan kemampuan bahasa seseorang ditentukan oleh faktor-faktor bawaan sejak lahir yang diturunkan oleh orang tuanya. Dengan demikian, jika orang tuanya memiliki kemampuan berbahasa yang baik dan cepat, perkembangan bahasa anak pun juga akan baik dan cepat. Adapun aliran behaviorisme berpandangan bahwa kemampuan perkembangan berbahasa seseorang ditentukan oleh proses belajar dari lingkungan sekitarnya.

Perkembangan Bahasa berdasarkan usia, diantaranya yaitu:

- 0 – 6 bulan : Celotehan
- 6 – 12 bulan : Celotehan menjadi suara
- 12 – 18 bulan : Memahami lebih dari 50 kata sebagai rata-rata
- 2 tahun : Kosa kata meningkat menjadi pesat
- 4 tahun : sudah menggunakan kata menjadi kalimat



- 6 tahun : Koordinasi kalimat sederhana
- 8 tahun : Keterampilan pembicaraan terus meningkat
- 11 – 14 tahun : Sudah memahami bentuk tata bahasa yang rumit
- 15 – 20 tahun : Memahami hasil karya tulisan orang dewasa

Jenis-jenis gangguan bahasa pada anak diantaranya yaitu :

a. Spektrum autisme

Gangguan spektrum autisme merupakan suatu kumpulan gangguan perkembangan saraf yang menyebabkan masalah sosial, komunikasi, dan perilaku. Kondisi ini dapat disebabkan oleh kelainan genetik, pengaruh obat-obatan yang dikonsumsi ibu saat hamil.

b. Cerebral Palsy

Gangguan ini anak dapat mengalami keterlambatan perkembangan motorik, gangguan pendengaran, gangguan penglihatan, penurunan intelektual, dan gangguan bicara. Penyebabnya adalah karena beberapa hal, yaitu penyakit kuning yang berat, riwayat kejang, premature, adanya masalah saat proses kelahiran, dan adanya infeksi atau riwayat konsumsi alkohol pada ibu selama hamil.

c. Apraksia

Apraksia merupakan suatu kelainan motorik. Pada kondisi ini otak sulit mengkoordinasikan otot-otot pada bibir, rahang dan lidah. Pada sebagian besar anak penyebabnya tidak jelas, sebagian lagi disebabkan oleh kelainan genetik atau kerusakan pada otak.

d. Disartria

Disartria merupakan jenis kelainan motorik. Pada kondisi ini otot-otot pada bibir, lidah, pita suara anak lemah. Penyebabnya yaitu adanya kerusakan pada otak. Anak paham dan mengetahui apa yang ingin diucapkan, namun artikulasinya tidak jelas.

e. Gangguan Pendengaran

Anak yang mengalami gangguan pendengaran biasanya akan mengalami gangguan bicara juga. Hal ini disebabkan anak kekurangan perbendaharaan kata atau informasi yang perlu ia dengar sebelum ia ungkapkan dalam kata atau kalimat. Gangguan pendengaran bisa karena sumbatan atau infeksi telinga, tetapi bisa juga karena saraf.

## **B. Pikiran**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia pikir artinya akal budi ; ingatan; angan-angan; kata dalam hati; kira, kemudian mendapat sufiks *-an* menjadi kata pikiran. Berpikir adalah aktivitas mental manusia. Dalam proses berpikir kita merangkai-rangkaikan sebab akibat, menganalisisnya dari hal-hal yang khusus atau atau kita menganalisisnya dari hal-hal yang khusus ke yang umum.

Proses berpikir dilalui dengan tiga langkah yaitu: pembentukan pikiran, pembentukan pendapat dan penarikan kesimpulan.

### **1. Pembentukan pikiran**

Pada pembentukan inilah manusia menganalisis ciri-ciri dari sejumlah objek. Objek tersebut kita perhatikan unsur-unsurnya satu demi satu. Misalnya: mau membentuk pengertian manusia. Kita akan menganalisis ciri-ciri manusia.

### **2. Pembentukan pendapat**

Pada pembentukan pendapat ini seseorang meletakkan hubungan antara dua buah pengertian atau lebih yang dinyatakan dalam bentuk bahasa yang disebut kalimat. Pembentukan pendapat dibedakan menjadi tiga bagian, yaitu pendapat positif (pendapat yang mengiakan sesuatu), pendapat negative (pendapat yang tidak menyetujui sesuatu) dan pendapat modalitas (pendapat yang memungkinkan sesuatu).

### **3. Penarikan kesimpulan**

Pada penarikan kesimpulan ini melahirkan tiga macam kesimpulan, yaitu kesimpulan induktif, deduktif dan analogis (perbandingan).

## **C. Pemrosesan Bahasa Menjadi Pikiran**

Pesan-pesan yang disampaikan kepada manusia masuk ke dalam unit pemrosesan khusus, dan di dalam unit tersebut pesan-pesan tersebut bersaing dengan pesan-pesan lain. Pesan yang lebih kuat selanjutnya mengaktifasi sel-sel motorik untuk melakukan fungsinya. Apabila citra sensori sudah berwujud sebagai sebuah predator, maka seperangkat neuron akan melakukan fungsinya untuk mengolah citra sensori tersebut. Meskipun proses tersebut sangat panjang namun, kita tidak dapat menghitung dan merasakannya dan berlangsung sangat singkat.

Pemahaman kata mempengaruhi pikirannya terhadap realitas. Pikiran manusia dapat terkondisikan oleh kata yang manusia gunakan. Tokoh yang mendukung hubungan ini adalah Benjamin Lee Whorf ( 1897-1941) dan gurunya Edward Sapir (1884-1939). Whorf menyatakan bahwa bahasa menentukan pikiran seseorang sampai kadang-kadang bisa membahayakan dirinya sendiri.

Jean Piaget menyatakan bahwa ada keterkaitan antara pikiran dan bahasa. Bahasa adalah representasi dari pikiran. Melalui observasi yang dilakukan oleh Piaget terhadap perkembangan aspek kognitif anak akan mempengaruhi bahasa yang digunakannya. Semakin tinggi aspek tersebut maka semakin tinggi bahasa yang digunakannya. Sebelum anak-anak menggunakan bahasanya secara efektif, anak-anak memperlihatkan kemampuan kognitif yang cukup berarti dan beragam.

Hubungan timbal balik antara bahasa dan pikiran dikemukakan oleh Benyamin Vygotsky, seorang ahli semantic kebangsaan Rusia yang teorinya dikenal sebagai pembaharu teori. Vygotsky mengatakan bahwa bahasa dan pikiran pada tahap permulaan berkembang secara terpisah dan tidak saling mempengaruhi. Jadi, mula-mula pikiran berkembang tanpa bahasa, dan bahasa mula-mula berkembang tanpa pikiran. Lalu pada tahap berikutnya, keduanya bertemu dan saling bekerja sama, serta saling mempengaruhi.

Pikiran dan bahasa, menurut Vygotsky tidak dipotong dari satu pola. Struktur ucapan tidak hanya mencerminkan, tetapi juga mengubahnya setelah pikiran berubah menjadi ucapan. Karena itulah, bahasa tidak dapat dipakai oleh pikiran seperti memakai baju yang sudah siap. Pikiran tidak hanya mencari ekspresinya dalam ucapan, tetapi juga mendapatkan realitas dan bentuknya dalam ucapan itu. Pada tahap lebih lanjut, yakni dalam perkembangan pikiran dan ucapan itu, tata bahasa selalu mendahului logika (pemikiran).

Pembicaraan mengenai hubungan bahasa dan pikiran tidak lengkap tanpa menyinggung hipotesis relativitas bahasa (*linguistic relativity*). Hipotesis relativitas linguistic beranggapan bahwa bahasa hanya refleksi dari pikiran yang memunculkan makna. Bahasa mempengaruhi pikiran, sehingga muncul ungkapan bahwa bahasa mempengaruhi cara berpikir penuturnya. Relativitas bahasa muncul karena adanya sebuah kenyataan atau fakta bahwa setiap bahasa memiliki caranya masing-masing dalam mendeskripsikan dunia. Bahasa telah menciptakan sebuah sistemnya sendiri untuk

mendeskripsikan dunia. Sistem tersebut tidak dapat diukur atau tidak dapat disamakan satu sama lain.

Dalam teori relativitas bahasa (Hipotesis Sapir-Whorf) terungkap bahwa bahasa-bahasa yang berbeda membedah sistem-sistem konsep tergantung pada bahasa-bahasa beragam yang digunakan oleh berbagai kelompok masyarakat. Sapir dan Whorf sepakat bahwa bahasa menentukan pikiran seseorang. Jalan pikiran seseorang sangat ditentukan oleh bahasanya. Namun banyak studi yang memperlihatkan kurang kuatnya hipotesis Whorf, antara lain dilakukan oleh Rosh (1973) mengenai focal colors, Heider (1972) merupakan color chips, dan Carrol dan Casagrande (1958) mengenai bahasa Nahavo. Bahasa memang dapat mempengaruhi kita, tetapi bukan untuk menentukan jenis-jenis gagasan yang dapat kita pikirkan.

## **BAB VIII**

### **STRES DAN COPING**

#### **A. Definisi Stres**

Definisi stres beragam karena berbedanya konsepsi dan perpektif tentang stres. Perspektif pertama berorientasi kepada stres sebagai *stimulus*. Perperktif itu memandang bahwa stres adalah sekumpulan stimulus yang menyebabkan respon fisik dan psikologis tertentu yang mengganggu. Definisi demikian diajukan antara lain oleh Cannon (Cordon, 1997), yang mendefinisikan stres sebagai *environmental events that precede the recognition of stress and can elicit a stress* (peristiwa-peristiwa dalam lingkungan yang mendahului pengalaman stres dan (yang) dapat menimbulkan adanya stres).

Istilah stres juga mengacu pada tuntutan-tuntutan dalam individu dan respon baik biologis dan psikologis terhadap tuntutan-tuntutan tersebut. Definisi ini diajukan oleh perspektif kedua tentang stres yang lebih berorientasi kepada stres sebagai *respon*. Carson & Butcher membedakan pengistilahan tentang stres dengan menyebut *stres* sebagai respon-respon (biologis dan psikologis) terhadap situasi yang menekan (*stressful*). Dan menyebut tuntutan-tuntutan terhadap / dalam individu sebagai *stressor* (Carson & Butcher, 1992).

Definisi lain yang diajukan adalah gabungan dari kedua perspektif di atas. Antara lain dikenal dengan istilah *the transactional model of stress*. Definisi ini diajukan antara lain oleh Lazarus, bahwa stres adalah kondisi yang dihasilkan ketika transaksi antara individu dan lingkungan mengarahkan individu untuk melihat adanya *kesenjangan* – apakah bersifat nyata atau tidak – antara tuntutan situasi dan kemampuan baik biologis, psikologis atau sistem sosialnya. Lazarus menyebutkan stres sebagai *The conditions that result when person/environment transactions lead the individual to perceive a discrepancy – whether real or not – between demands and the source of the person's biological, psychological or sosial sytems*. (Lazarus, 1976; Lazarus & Folkman 1984; Sarafino, 1994)

## B. Macam-macam Stres

Para ahli kemudian membedakan stres menjadi 2 macam, diantaranya yaitu :

- *Pertama, eustress* atau stres yang baik (kata *eu* berasal dari bahasa Yunani yang berarti *baik*), yaitu situasi atau kondisi apa pun yang dapat memberikan inspirasi dan memberikan motivasi untuk bertindak positif. Biasanya situasi yang termasuk dalam situasi ini adalah situasi yang menyenangkan, atau situasi lain yang membangkitkan semangat individu untuk bertindak laku secara positif dan mengoptimalkan seluruh fungsi fisik dan psikisnya. Situasi ini dimasukkan ke dalam stres, karena menimbulkan reaksi fisik dan psikologis yang sama, dengan peningkatan hormon dari kelenjar adrenalin dan adanya gejolak emosi.
- *Kedua, distress*, merupakan jenis stres yang lebih banyak dikenal dan banyak dibahas oleh para ahli karena dampaknya yang negatif bahkan dapat membahayakan terhadap individu.

Distres dapat dibagi menjadi dua bentuk :

- a. Stres akut, muncul cukup kuat, tapi menghilang dengan cepat. Misalnya, ketika mendapat tekanan atau ancaman dari orang lain, atau ketika telambat datang ke tempat kerja.
- b. Stres kronik, kemunculannya tidak terlalu kuat, tapi bisa bertahan lama sampai berhari-hari, berminggu-minggu atau berbulan-bulan. Contohnya, masalah keuangan, kejenuhan kerja dan lain-lain. (Yulianti, 2004).

## C. Respon Internal terhadap Stres

Respon internal terhadap stres yang terkenal dikemukakan oleh Hans Selye (1976) dengan *General Adaptation Syndrome* (GAS). Selye meneliti respon individu terhadap berbagai stresor seperti suhu lingkungan yang sangat tinggi atau rendah, sinar X, suntikan insulin dan olah raga. Menurut penelitiannya, bahwa respon *fight or flight* hanya terjadi pada tahap awal reaksi orang terhadap stres. *General Adaptation Syndrome* (GAS) memiliki tiga tahap, yaitu :

- 1) *Alarm Reaction*. Tahap awal GAS seperti *fight or flight*, adalah memfungsikan kekuatan-kekuatan tubuh. Tahap yang paling awal dalam fase ini dilihat dengan tekanan darah yang tiba-tiba menurun di bawah normal dan kemudian dengan cepat naik melebihi batas normal. Peningkatan ekstrim ini mengakibatkan tubuh mengeluarkan beberapa hormon dalam sistem endokrin. Kelenjar pituitary

mengeluarkan ACTH yang mengakibatkan peningkatan produksi hormon epinephrine, norepinephrine dan hormone cortisol oleh kelenjar adrenal ke dalam aliran darah. Dalam akhir dari tahap ini, tubuh sepenuhnya tergerakkan untuk melawan terhadap stresor dengan kuat. Tapi sayangnya, tubuh tidak dapat bertahan lama dalam tahap ini. Organisme yang tidak dapat bertahan lama dalam tekanan yang berlangsung terus menerus dan tidak terselesaikan dapat mati dalam beberapa waktu.

- 2) *Tahap resistensi*. Jika stresor berlangsung lama tapi tidak terlalu kuat untuk menimbulkan kematian, reaksi fisiologis mulai memasuki tahap resistensi. Dalam tahap ini, tubuh mencoba untuk beradaptasi dengan stresor. Tegangan tubuh kembali kepada normal, walau tetap mengadakan perlawanan. Dan tubuh kemudian mengisi ulang hormone yang telah dilepas oleh kelenjar adrenal. Menurut Selye, salah satu hasil dari kegagalan pada tahap ini adalah bahwa tubuh menjadi sangat lemah terhadap masalah kesehatan yang ia sebut sebagai *disease of adaptation*. Masalah kesehatan dapat muncul dalam bentuk asma, tekanan darah tinggi dan berbagai penyakit yang diakibatkan karena lemahnya sistem imunitas.
- 3) *Tahap exhaustion*. Ketegangan fisik yang berlangsung terus menerus karena stres yang parah dan berkelanjutan dapat berakibat buruk. Hal itu dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh dan mengurangi cadangan energi tubuh sampai resistensi (perlawanan tubuh) menjadi sangat terbatas. Pada saat ini tahap exhaustion dimulai. Jika stres berlanjut dan penyakit kerusakan fisiologis meningkat, maka pada akhirnya dapat menimbulkan kematian.

#### **D. Sumber Stres**

Sedang secara umum, sumber-sumber stres itu bisa dibedakan dari dalam diri individu (faktor internal) dan dari lingkungan (faktor eksternal). Faktor lingkungan dapat berasal dari lingkungan terdekat, yaitu keluarga dan lingkungan luas secara umum, seperti pekerjaan, masyarakat sekitar dan lain-lain (Sarafino, 1994; Cordon, 1987).

##### **a. Sumber Stres dari Dalam Individu**

Stres tidak hanya berasal dari tuntutan-tuntutan yang berasal dari lingkungan. Terkadang stres ditimbulkan dari adanya pertentangan dalam diri individu sendiri atau dorongan-dorongan dari dalam individu disertai kurangnya sumber daya yang ada

dalam individu atau dukungan dari lingkungan. Berikut adalah beberapa hal yang berasal dari dalam diri individu yang berpotensi menimbulkan stres.

#### 1) Konflik

Salah satu sumber stres yang signifikan yang berasal dari dalam individu adalah konflik. Konflik muncul karena adanya beberapa kekuatan kebutuhan atau motivasi yang saling bertentangan yang hadir pada saat bersamaan, di mana pemenuhan terhadap suatu kebutuhan/motivasi menghilangkan atau menghalangi yang lainnya (Carson & Butcher, 1992; Sarafino, 1994). Ada tiga jenis konflik yang dapat terjadi dalam diri individu:

- a). *Approach-approach conflict*. Terjadi ketika ada individu dihadapkan kepada dua atau lebih kebutuhan yang keduanya harus dipenuhi sedang kemampuan kita hanya dapat untuk memenuhi salah satunya. Proses pengambilan keputusan untuk memutuskan mana yang harus dipenuhi merupakan situasi yang kerap kali membuat stres. Misalnya seorang anak dari orang tua yang bercerai yang suruh untuk memilih untuk ikut ayahnya atau ibunya sedang keduanya sangat dibutuhkan oleh sang anak.
- b). *Approach-avoidance conflict*. Terjadi ketika individu harus memilih antara dua atau lebih pilihan untuk mendekati sesuatu atau menghindari yang lain untuk mencapai satu tujuan. Jenis konflik ini biasanya merupakan campuran dari dilemma karena akibat positif dan negatif yang harus diterima individu ketika memilih salah satu. Contohnya, ketika seorang mantan perokok harus memilih antara merokok atau tidak merokok dalam sebuah pesta. Konsekuensi yang ia ambil adalah agar diterima kembali di antara teman-temannya dan alasan untuk tetap menjaga kesehatan. Atau contoh lain, anak jalanan yang terpaksa meninggalkan sekolah karena orang tuanya tidak mampu lagi untuk membiayai sekolahnya. Satu sisi ia ingin tetap bersekolah sedang di sisi lain ia harus meninggalkan sekolah karena terlalu memberatkan bagi keluarga.
- c). *Avoidance-avoidance conflict*. Terjadi ketika individu dihadapkan kepada dua situasi yang sama-sama tidak diinginkan. Contohnya ketika seorang pasien diminta memilih antara dua jenis terapi yang harus ia lalui sedang keduanya tidak ia inginkan karena mengkhawatirkan efek dari keduanya. Pada jenis konflik ini individu cenderung meninggalkan keduanya atau menunda-masalah



sampai mendapatkan alternatif yang lebih baik. Anak jalanan perempuan seringkali mendapati konflik seperti ini ketika disuruh memilih antara tinggal di jalanan dengan segala resikonya atau tinggal dalam “perlindungan” seorang ‘*mamih*’ dan harus menjadi pekerja seks.

## 2) Frustrasi

Carson & Butcher (1992) mengajukan satu hal lagi yang dapat menjadi sumber stres dari dalam diri individu, yaitu *frustrasi*. Para ahli membedakan antara bahaya yang sudah dihadapi/dialami dan bahaya yang belum dialami tapi dipercaya individu akan segera terjadi. Untuk bahaya kedua ini para ahli menamakannya frustrasi (Lazarus, 1976). Frustrasi juga terjadi karena adanya rintangan atau penundaan atas sebuah tujuan yang ingin dicapai (Carson & Butcher, 1992).

Frustrasi menjadi komponen penting dalam stres karena ia menyebabkan pandangan akan adanya sebuah bahaya yang (akan) dialami individu, atau kegagalan atau penundaan akan sebuah tujuan penting yang hendak dicapai individu. Pengalaman di jalanan banyak memungkinkan hal ini terjadi. Misalkan ketika seorang anak jalanan menyadari bahwa dari hari ke hari kehidupannya tidak terlepas dari bahaya, atau saat ia menyadari bahwa masa depannya tidak akan secerah anak-anak lain seusianya.

## 3) Penyakit

Salah satu cara stres muncul dalam individu adalah melalui sakit. Saat sakit, tuntutan atas sistem biologis dan psikologis dan tingkatan stres yang dihasilkan oleh tuntutan-tuntutan ini tergantung kepada kemampuan tubuh memerangi penyakit dan usia individu. Usia individu dalam hal ini menjadi penting karena kemampuan tubuh untuk melawan penyakit biasanya terus berkembang mulai dari masa anak dan kemudian menurun pada masa tua (Rogers, Dubey & Reich dalam Sarafino, 1994).

Alasan lain penyakit yang parah itu berkaitan dengan usia dalam pengalaman stres adalah karena adanya penghayatan terhadap penyakit dan kematian berbeda antara anak-anak dan orang dewasa. Karena itu, penilaian mereka tentang stres yang dialami pun berbeda (La Gracea & Stone, 1985).

## b. Sumber Stres dari Luar Individu

### 1) Sumber-sumber Stres dalam keluarga

Stres dapat bersumber dari masalah dalam keluarga, seperti masalah keuangan keluarga, hubungan yang tidak harmonis antara anggota keluarga, perbedaan tujuan dan kepentingan antara anggota keluarga sehingga tidak ada perhatian dari setiap anggota keluarga terhadap yang lainnya. Kehadiran anggota keluarga baru dapat juga menimbulkan stres terhadap individu bersangkutan atau pun terhadap anggota keluarga yang lain, atau kehilangan salah satu anggota keluarga yang dapat mengakibatkan kesedihan dari anggota keluarga yang lain (Sarafino, 1994).

### 2) Sumber-sumber Stres Di Lingkungan.

Kontak sosial dengan orang lain di luar keluarga dapat menjadi peluang besar timbulnya stres. Pengalaman anak di sekolah dapat menjadi peluang besar munculnya stres pada anak-anak. Begitu pula dengan pergaulannya dengan teman-teman sebayanya (Cason & Butcher, 1992).

## E. Coping Stress

### 1. Pengertian Coping Stres

Menurut J.P Chaplin dalam kamus psikologinya, *coping* didefinisikan sebagai setiap perbuatan di mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar, dengan tujuan untuk menyelesaikan suatu tugas atau masalah (Chaplin, 1997). Sedang Baum & Singer (1982) menyebutkan *coping* adalah *Generic term that signifies that affected individuals' responses to stres as they attempt to recapture their earlier equilibrium or to reach more context-appropriate one.* (Istilah umum yang menandakan bahwa individu yang mengalami (stres) merespon terhadap stres dalam rangka untuk mengembalikan keseimbangan (*equilibrium*) atau untuk mencapai (keseimbangan) yang lebih sesuai dengan konteksnya).

Definisi coping yang diajukan oleh Lazarus & Folkman (Lazarus & Folkman, 1984,1987; Sarafino, 1994; Smet 1994), bahwa coping adalah *A process by which the people try to manage the perciefed discrepancy between the demands and resourses they appraise in a stresful situation.* (Suatu proses di mana seseorang mencoba untuk mengelola kesenjangan yang ia terima antara tuntutan-tuntutan (dari dalam individu

maupun dari lingkungan) dan kemampuan / sumber daya yang ia miliki berkaitan dengan situasi yang menimbulkan stres).

## 2. Strategi *Coping*

Strategi *coping* merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menanggapi dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Strategi *coping* menurut Lazarus dkk mempunyai dua fungsi. Pertama, berguna untuk *menemukan jawaban* dari masalah yang dihadapi, dan kedua untuk *mengatur respon emosi* dari masalah yang dihadapi (Lazarus, 1984,1987; Sarafino,1994; Smet, 1994).

Lazarus menyebutkan dua cara / strategi yang biasa dilakukan individu untuk menanggapi (*to cope with*) stres yang dialaminya, yaitu:

### a. *Emotion-focused coping*

*Emotion-focused coping* Adalah perilaku coping yang ditujukan untuk mengendalikan respon-respon emosional terhadap situasi yang stresful. Orang dapat mengatur respon emosi mereka dengan pendekatan perilaku atau pun kognitif. Individu melakukan pendekatan ini biasanya karena ia berfikir bahwa tidak ada lagi hal yang bisa ia lakukan terhadap masalahnya atau mengubah situasi yang menimbulkan stres yang dihadapinya (Lazarus & Folkman, 1984).

### b. *Problem-focused coping*

Ada beberapa strategi yang dilakukan dalam *problem-focused coping*. Lazarus (1984, 1976) menyebutkan setidaknya ada 3 strategi yang dilakukan, yaitu:

- (1) *Direct action* yaitu dengan cara melakukan sesuatu yang terutama atau secara langsung berkaitan dengan stresor. Strategi ini mencakup dua aksi, yaitu aksi yang berkait dengan masalah (*problem-focused action*), seperti bernegosiasi atau berkonsultasi dengan orang lain; dan aksi yang berkait dengan emosi (*emotion-focused action*) seperti berdebat, (lari) menjauhi masalah, atau menghukum seseorang. Bahkan aktivitas yang tidak berkaitan dengan masalah atau sumber ancaman dapat membantu dalam proses coping ini, seperti membantu mengatur kondisi emosi dengan mengalihkan perhatian dari masalah.
- (2) *Seeking information* yaitu dengan mencari pengetahuan tentang situasi yang menimbulkan stres yang dapat digunakan dalam melakukan problem-focused coping

atau emotion-focused coping. Contohnya, seorang wanita yang pernah mengalami pelecehan seksual mungkin kemudian mencari informasi tentang prosedur hukum yang berkaitan dengan hal itu, sehingga (suatu saat ) ia dapat memutuskan untuk menuntutnya di pengadilan, sebagai sebuah langkah *problem-focused activities*. Ia mungkin juga lalu berusaha menyelidiki perilaku pelecehan tersebut.

- (3) *Turning to others* yaitu mencari dukungan sosial dalam bentuk bantuan, jaminan dan bantuan moral dari keluarga, teman atau orang lain. Bantuan yang didapat dari orang lain itu dapat berguna agar individu dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Jenis coping ini dilakukan bertujuan untuk mengurangi sumber tekanan dari situasi yang menimbulkan stres atau meningkatkan sumber daya yang ada untuk menghadapinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsudin. (2007). *Psikologi Kependidikan*. Bandung: PT Rosda
- Atkinson, Rita L., Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, dan Daryl J. Bern, *Pengantar. Psikologi*, Edisi Kesebelas, Jilid Satu, Alih Bahasa Widjaja Kusuma. Interaksara.
- Chaplin. (1995). *Kamus Lengkap Psikologi* (Terjemahan Kartono K). Jakarta : Rajawali Engel.
- Chaer, Abdul. (2009). *Psikolinguistik: Kajian Teoritik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Feldman, Robert S. (2012). *Pengantar Psikologi. Understanding Psychology*. Terjemahan Petty Gina Gayatri, Putri Nurdina Sofyan. Jakarta: Salemba
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stres, appraisal, and coping*. New York: McGraw-Hill.
- Namara, S. (2004). *Stress management programme for secondary school students*. New York: Routledge Farmer.
- Novi Resmi, Iyos A. Rosmana dan Basyuni. (2006). *Kebahasaan (Fonologi, Morfologi dan Semantik)*. Bandung: UPI Press
- Rakhmat, Jalaludin (1998). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Rosdakarya.
- Santrock, J.W. (1995). *Life-span development : Perkembangan masa hidup*. (edisi ke-5 jilid 1). Jakarta: Erlangga.