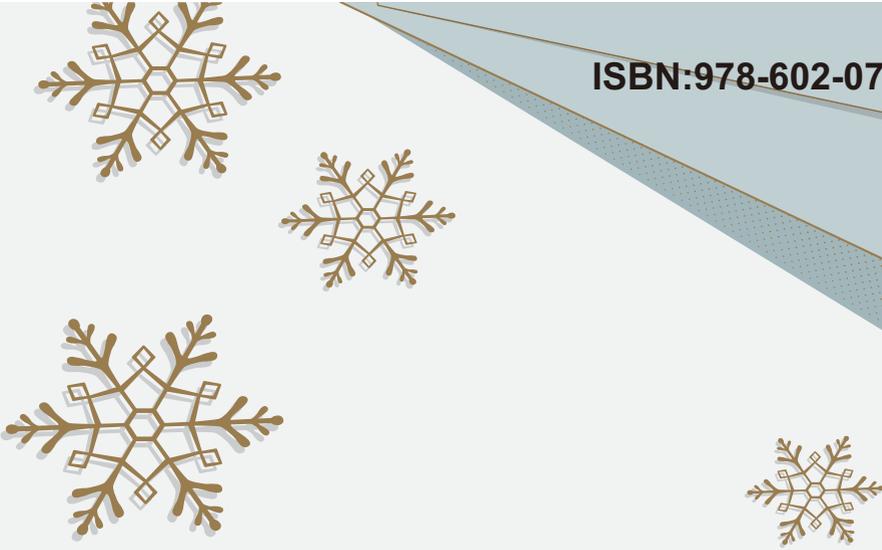
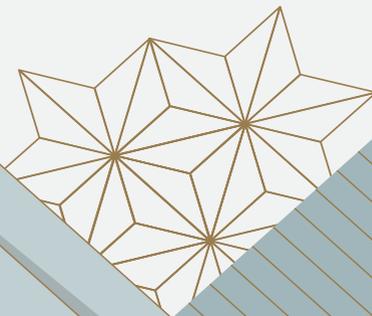


ISBN:978-602-0739-86-1



**Buku Ajar:**  
**Mata Kuliah Dinamika Psikologi Umum**

Annisa Warastri., S.Psi., M.Psi., Psikolog



UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA

**Buku Ajar**

**MATA KULIAH  
DINAMIKA PSIKOLOGI UMUM**



Disusun oleh:

**Annisa Warastri., S.Psi., M.Psi., Psikolog.**

**Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta**

Jalan. Siliwangi (Ring Road Barat) No. 63, Nogotirto, Gamping,

Sleman, Yogyakarta 55592

# **Buku Ajar : Mata Kuliah Dinamika Psikologi Umum**

## **Penyusun:**

Annisa Warastri., S.Psi., M.Psi., Psikolog.

**ISBN: 978-602-0739-86-1**

Cetakan Juli 2021

## **Penerbit:**



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Jl. Siliwangi (Ringroad Barat) No. 63, Nogotirto, Gamping,  
Sleman, Yogyakarta

Tlp: (0274) 4469199, Fax: (0274) 4469204

Email: [info@unisayoga.ac.id](mailto:info@unisayoga.ac.id)

Website : [www.unisayogya.ac.id](http://www.unisayogya.ac.id)

## **HALAMAN PENGESAHAN**

Buku Ajar  
Mata Kuliah Dinamika Psikologi Umum

**Oleh:**

**Annisa Warastri., S.Psi., M.Psi., Psikolog.  
NIP. 8804141505300**

Modul ini disusun sebagai pedoman dan acuan dalam pelaksanaan kuliah  
Dinamika Psikologi Umum TA 2018 / 2019  
Program Studi S1 Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

**Dinyatakan dan Dapat Digunakan**

Disahkan pada 1 September 2018

Mengetahui,  
Ketua Program Studi S1 Psikologi



Annisa Warastri., S.Psi., M.Psi., Psikolog.  
NIP.8804141505300

## DAFTAR ISI

<b>Cover Sampul</b>	.....	<b>i</b>
<b>Halaman Kepengantar</b>	.....	<b>ii</b>
<b>Halaman Pengesahan</b>	.....	<b>iii</b>
<b>Daftar Isi</b>	.....	<b>iv</b>
<b>Visi Misi Prodi Psikologi</b>	.....	<b>vi</b>
<b>Kata Pengantar</b>	.....	<b>viii</b>
<b>Bab I Motif dan Motivasi</b>		
A. Motif	.....	<b>1</b>
B. Motivasi	.....	<b>2</b>
<b>Bab II Emosi</b>		
A. Emosi	.....	<b>8</b>
B. Fungsi Emosi	.....	<b>9</b>
C. Teori-Teori Emosi	.....	<b>9</b>
D. Gangguan Emosional	.....	<b>10</b>
E. Ekspresi dan Emosi	.....	<b>11</b>
F. Agresi sebagai Suatu Reaksi Emosi	.....	<b>13</b>
<b>Bab III Penilaian Kemampuan Mental</b>		
A. Sejarah Tes Psikologi	.....	<b>14</b>
B. Syarat Tes yang Baik	.....	<b>15</b>
<b>BAB IV Kepribadian</b>		
A. Kepribadian Masa Kanak-Kanak	.....	<b>17</b>
B. Kperibadian Masa Remaja	.....	<b>19</b>
C. Kepribadian Masa Dewasa	.....	<b>20</b>
D. Teori Kepribadian	.....	<b>20</b>

**BAB V Stres**

A. <i>Stressor</i> .....	28
B. <i>Appraisal</i> .....	29
C. Respon Fisiologis terhadap Stres .....	31
D. Mengelola Stres dalam Islam .....	32

**BAB VI Psikologi**

**Abnormal**

A. Kaitan Psikologi Abnormal dengan Ilmu Lain .....	37
B. Mitos dan Fakta tentang Psikologi Abnormal .....	41

## **Visi, Misi dan Tujuan PRODI S1 PSIKOLOGI**

### **VISI**

Menjadi Program Studi Berwawasan Kesehatan Pilihan dan Unggul di Bidang Psikologi Berdasarkan Nilai-Nilai Islam Berkemajuan Pada Level Nasional Tahun 2035.

### **MISI**

- 1) Menyelenggarakan pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat di bidang psikologi yang berwawasan kesehatan dan berdasarkan nilai-nilai Islam Berkemajuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa
- 2) Mengembangkan pemikiran Islam berkemajuan di bidang psikologi berwawasan kesehatan.

### **TUJUAN**

- 1) Menghasilkan lulusan bidang psikologi yang menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang psikologi berwawasan kesehatan, profesional, berjiwa *entrepreneur* dan menjadi kekuatan penggerak (*driving force*) dalam memajukan kehidupan bangsa.
- 2) Menghasilkan karya-karya ilmiah berwawasan kesehatan fisik dan kesehatan mental yang menjadi rujukan dalam pemecahan masalah-masalah di bidang psikologi.
- 3) Menghasilkan karya inovatif dan aplikatif di bidang psikologi yang berwawasan kesehatan yang berkontribusi pada pemberdayaan dan pencerahan.

- 4) Menghasilkan model berbasis praksis pemberdayaan di bidang psikologi berwawasan kesehatan.
- 5) Menghasilkan pemikiran keislaman di bidang psikologi yang berwawasan kesehatan sebagai penguat moral spiritual dalam implementasi Caturdharma Perguruan Tinggi

## **KATA PENGANTAR**

*Assalamualaikum warahmatullah wabarakatuh*

Dalam rangka pelaksanaan kegiatan belajar mengajar mahasiswa sesuai dengan stuktur kurikulum yang telah disusun oleh Prodi S1 Psikologi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta, maka setiap mata kuliah diwajibkan untuk membuat buku ajar sebagai pedoman dalam pelaksanaan perkuliahan.

Adapun pembuatan buku ajar ini akan memberikan manfaat antara lain :

1. Sebagai dasar konsep teori pelaksanaan perkuliahan sesuai dengan stuktur mata kuliah yang telah disusun;
2. Sebagai salah satu pedoman dosen dan mahasiswa dalam pelaksanaan perkuliahan sesuai dengan kurikulum yang berlaku;

Berdasarkan ketentuan diatas, diharapkan modul ini dapat memberikan informasi mendalam mengenai pedoman pelaksanaan perkuliahan Dinamika Psikologi Umum

*Wassalamualikum warahmatullah wabarakatuh.*

**Yogyakarta. 1 September 2018**

Annisa Warastri., S.Psi., M.Psi., Psikolog.

# **BAB I**

## **MOTIF DAN MOTIVASI**

### **A. MOTIF**

Motif secara etimologi, motif dalam bahasa Inggris *motive*, berasal dari *motion*, yang berarti “gerakan” atau “sesuatu yang bergerak”, yang menunjuk pada gerakan manusia sebagai “tingkah laku”. Dalam psikologi motif berarti rangsangan pembangkit tenaga bagi terjadinya tingkah laku itu.

Seringkali diartikan dengan istilah dorongan. Dorongan atau tenaga tersebut merupakan gerak jiwa dan jasmani untuk berbuat. Jadi motif tersebut merupakan suatu driving force yang menggerakkan manusia untuk bertingkah-laku, dan di dalam perbuatannya itu mempunyai tujuan tertentu. Setiap tindakan yang dilakukan oleh manusia selalu di mulai dengan motivasi (niat).

Menurut Wexley & Yukl (dalam As’ad, 1987) motivasi adalah pemberian atau penimbulkan motif, dapat pula diartikan hal atau keadaan menjadi motif. Sedangkan menurut Mitchell (dalam Winardi, 2002) motivasi mewakili proses- proses psikologikal, yang menyebabkan timbulnya, diarahkannya, dan terjadinya persistensi kegiatan- kegiatan sukarela (volunter) yang diarahkan ke tujuan tertentu.

Dalam motif, pada umumnya terdapat dua unsur pokok, yaitu kebutuhan dan tujuan. Proses interaksi timbal balik antara kedua unsur ini terjadi dalam tubuh manusia, walaupun dapat dipengaruhi oleh hal-hal dari luar diri manusia. Karena itu, bisa saja terjadi perubahan motivasi dalam waktu singkat.

Ada beberapa kriteria motif, berikut ini adalah motif-motif yang timbul pada diri manusia ketika berkomunikasi:

1. Motif informatif, yaitu segala sesuatu yang berhubungan dengan hasrat untuk memenuhi kebutuhan akan ilmu pengetahuan.
2. Motif hiburan, yaitu hal-hal yang berkenaan untuk mendapatkan rasa senang.
3. Motif integrasi personal, merupakan motif-motif yang timbul akibat keinginan untuk memperteguh status, kredibilitas, rasa percaya diri, dll
4. Motif integratif sosial, dimaksudkan untuk memperteguh kontak sosial dengan cara berinteraksi dengan keluarga, teman, dan orang lain.
5. Motif pelarian, merupakan motif pelepasan diri dari rutinitas, rasa bosan, atau ketika sedang sendiri.

## **B. MOTIVASI**

Motivasi seseorang sangat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu:

***Faktor Internal***; faktor yang berasal dari dalam diri individu, terdiri atas:

1. Persepsi individu mengenai diri sendiri; seseorang termotivasi atau tidak untuk melakukan sesuatu banyak tergantung pada proses kognitif berupa persepsi. Persepsi seseorang tentang dirinya sendiri akan mendorong dan mengarahkan perilaku seseorang untuk bertindak;
2. Harga diri dan prestasi; faktor ini mendorong atau mengarahkan individu (memotivasi) untuk berusaha agar menjadi pribadi yang mandiri, kuat, dan memperoleh kebebasan serta mendapatkan status

- tertentu dalam lingkungan masyarakat; serta dapat mendorong individu untuk berprestasi;
3. Harapan; adanya harapan-harapan akan masa depan. Harapan ini merupakan informasi objektif dari lingkungan yang mempengaruhi sikap dan perasaan subjektif seseorang. Harapan merupakan tujuan dari perilaku.
  4. Kebutuhan; manusia dimotivasi oleh kebutuhan untuk menjadikan dirinya sendiri yang berfungsi secara penuh, sehingga mampu meraih potensinya secara total. Kebutuhan akan mendorong dan mengarahkan seseorang untuk mencari atau menghindari, mengarahkan dan memberi respon terhadap tekanan yang dialaminya.
  5. Kepuasan kerja; lebih merupakan suatu dorongan afektif yang muncul dalam diri individu untuk mencapai goal atau tujuan yang diinginkan dari suatu perilaku.

***Faktor Eksternal***; faktor yang berasal dari luar diri individu, terdiri atas:

1. Jenis dan sifat pekerjaan; dorongan untuk bekerja pada jenis dan sifat pekerjaan tertentu sesuai dengan objek pekerjaan yang tersedia akan mengarahkan individu untuk menentukan sikap atau pilihan pekerjaan yang akan ditekuni. Kondisi ini juga dapat dipengaruhi oleh sejauh mana nilai imbalan yang dimiliki oleh objek pekerjaan dimaksud;
2. Kelompok kerja dimana individu bergabung; kelompok kerja atau organisasi tempat dimana individu bergabung dapat mendorong atau mengarahkan perilaku individu dalam mencapai suatu tujuan perilaku tertentu; peranan kelompok atau organisasi ini dapat

- membantu individu mendapatkan kebutuhan akan nilai-nilai kebenaran, kejujuran, kebajikan serta dapat memberikan arti bagi individu sehubungan dengan kiprahnya dalam kehidupan sosial.
3. Situasi lingkungan pada umumnya; setiap individu terdorong untuk berhubungan dengan rasa mampunya dalam melakukan interaksi secara efektif dengan lingkungannya;
  4. Sistem imbalan yang diterima; imbalan merupakan karakteristik atau kualitas dari objek pemuas yang dibutuhkan oleh seseorang yang dapat mempengaruhi motivasi atau dapat mengubah arah tingkah laku dari satu objek ke objek lain yang mempunyai nilai imbalan yang lebih besar. Sistem pemberian imbalan dapat mendorong individu untuk berperilaku dalam mencapai tujuan; perilaku dipandang sebagai tujuan, sehingga ketika tujuan tercapai maka akan timbul imbalan.

### **Konasi (Kehendak)**

Kehendak adalah suatu fungsi jiwa untuk dapat mencapai sesuatu. Kehendak itu merupakan kekuatan dari dalam dan tampak dari luar sebagai gerak-gerak. Dalam realisasinya kehendak ini bertautan dengan pikiran dan perasaan.

Dalam arti lain, kehendak adalah suatu kekuatan dari beberapa kekuatan seperti uap dan listrik. Kehendak juga adalah penggerak manusia dan daripadanya timbul gejala perbuatan yang hasil dari kehendak dan segala sifat manusia dan kekuatannya seolah-olah tidur nyenyak sehingga dibangunkan oleh kehendak. Kehendak disebut juga dengan azam, yang mana azam tersebut datang dari keinginan yang menang dan kemudian diikuti dengan

perbuatan. Kehendak itu mempunyai dua macam perbuatan, yaitu kadang-kadang ia menjadi pendorong dan kadang-kadang ia menjadi penolak.

### **Bagian-bagian dalam Kehendak**

#### **1. Dorongan-dorongan (drives)**

Dorongan adalah sesuatu kekuatan dari dalam yang mempunyai tujuan tertentu dan berlangsung diluar kesadaran kita. Pengertian lain dorongan adalah desakan alami untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhan hidup dan merupakan kecenderungan untuk mempertahankan hidup. Dorongan ini sudah ada sejak manusia lahir, sering tidak disadari dan sering lepas dari kontrolnya manusia. Dorongan tersebut sangat erat hubungannya dengan perasaan-perasaan yang paling dalam.

Dorongan dalam hal ini memiliki dua macam, yaitu :

- a. Dorongan individual; seperti dorongan untuk makan, minum, berkelahi, berjuang, merusak dan lain-lain.
- b. Dorongan social; seperti dorongan seks atau kelamin, dorongan untuk hidup berkawan, dorongan untuk berbuat kebaikan, dorongan hidup rukun, toleransi dan lainnya.

#### **2. Keinginan**

Keinginan adalah dorongan nafsu yang tertuju pada arah dan tujuan tertentu. Jika dorongan telah tertuju pada tujuan yang nyata atau konkret dan tertentu, misalnya disitu akan terjadi dorongan keras dan terarah pada suatu objek tertentu, maka nafsu itu disebut keinginan. Misalnya, nafsu makan menimbulkan untuk memakan sesuatu, nafsu kerja menimbulkan keinginan untuk mengerjakan kekuatan, dan berbagai nafsu lainnya.

### 3. **Hasrat**

Hasrat adalah suatu keinginan tertentu yang dapat di ulang-ulang. Hasrat mempunyai beberapa ciri, antara lain :

- a. Hasrat merupakan motor penggerak perbuatan dan kekuatan manusia;
- b. Hasrat berhubungan erat dengan tujuan tertentu, baik positif maupun negative. Positif berarti mencapai sesuatu yang dianggap baik, berharga atau bernilai, sedangkan negative berarti menghindari sesuatu yang tidak berharga atau tidak berguna sama sekali.
- c. Hasrat selamanya tidak terpisah dari gejala mengenal (kognisi) dan perasaan (emosi). Dengan kata lain, hasrat tidak dapat dipisahkan dengan pekerjaan jiwa yang lain.
- d. Hasrat diarahkan pada penyelenggaraan suatu tujuan, maka didalam hasrat terdapat penjelmaan kegiatan.

### 4. **Kecenderungan**

Keinginan-keinginan yang sering muncul atau timbul disebut kecenderungan. Kecenderungan sama dengan kecondongan yang merupakan hasrat aktif yang menyuruh kita agar lekas bertindak. Hal ini dapat menimbulkan dasar kegemaran terhadap sesuatu.

### 5. **Hawa Nafsu**

Hawa nafsu adalah hasrat yang benar dan kuat yang dapat menguasai seluruh fungsi jiwa kita. Dan hawa nafsu itu bergerak dan berkuasa didalam kesadaran. Dalam pengertian ini nafsu merupakan Kecenderungan yang kuat, hebat sekali sehingga bisa mengganggu keseimbangan fisik.

## **6. Kemauan**

Kemauan adalah dorongan dari dalam yang sadar, berdasarkan pertimbangan pikiran dan perasaan, serta seluruh pribadi seseorang yang menimbulkan kegiatan yang terarah pada tercapainya tujuan tertentu yang berhubungan dengan kebutuhan hidup pribadinya.

## BAB II

### EMOSI

#### A. EMOSI

Emosi dan perasaan adalah suatu keadaan kejiwaan pada individu sebagai akibat adanya peristiwa yang dialami oleh individu tersebut. Dari *general agreement*, diungkap bahwa emosi merupakan reaksi yang kompleks yang mengandung aktivitas dengan derajat tinggi dan adanya perubahan dalam kejasmanian serta berkaitan dengan perasaan yang kuat. karena itu emosi lebih kuat daripada perasaan dan sering terjadi perubahan perilaku, hubungan dengan lingkungan pun kadang-kadang terganggu. Emosi umumnya berjalan dalam waktu yang relatif singkat sehingga emosi berbeda dengan *mood*. *Mood* atau suasana hati berlangsung dalam waktu yang relatif lebih lama tapi intensitasnya kurang bila dibandingkan dengan emosi.

Empat dimensi perasaan menurut WUNDT :

1. *Excited feeling or inert feeling* yaitu perasaan yang dialami oleh individu disertai adanya perilaku atau perbuatan yang nampak (orang menari-nari karena lulus ujian)
2. Sebaliknya sekalipun seseorang mengalami perasaan senang tapi tanpa ada perilaku yang menonjol keluar itu disebut *inert feeling*.
3. *Expectancy feeling* yaitu perasaan yang dialami oleh individu sebagai sesuatu yang belum nyata atau sesuatu yang masih ada di dalam pengharapan
4. *Release feeling* yaitu perasaan yang dialami oleh individu karena sudah nyata terwujud

## **B. FUNGSI EMOSI**

Fungsi emosi diantaranya:

1. Pembangkit Energi (*energizer*) emosi membangkitkan dan memobilisasi energi kita, marah menggerakkan kita untuk menyerang, takut menggerakkan kita untuk lari, dan cinta mendorong kita untuk mendekat dan bermesraan
2. Pembawa Informasi (*messenger*): jika marah, kita mengetahui bahwa kita dihambat atau diserang orang lain; sedih berarti kita kehilangan sesuatu yang kita senangi; bahagia berarti memperoleh sesuatu yang kita senangi; atau berhasil menghindari apa yang kita benci
3. Mempertahankan hidup (*survival*) kita mendambakan kesehatan dan mengetahuinya ketika kita merasa sehat walafiat, kita mencari keindahan dan mengetahui bahwa kita memperolehnya ketika kita merasakan kenikmatan estetis dalam diri kita
4. Pembawa pesan dalam komunikasi interpersonal pembicara yang menyertakan seluruh emosi dalam pidato dipandang lebih hidup, lebih dinamis dan lebih meyakinkan

## **C. TEORI-TEORI EMOSI**

### **1. Teori Emosi Dua-Faktor (SchacherSinger)**

Berorientasi pada rangsangan. *example*: kita tidak merasa marah karena ketegangan otot kita, rahang kita berderak, denyut nadi kita menjadi cepat, dsb, tetapi karena kita secara umum jengkel dan kita mempunyai berbagai kognisi tertentu tentang sifat kejengkelan kita yang membentuk suatu emosional.

## **2. Teori emosi James-Lange**

Emosi timbul setelah terjadinya reaksi psikologi. *example*: kita senang krn kita meloncat-loncat setelah melihat pengumuman, dan takut karena kita lari setelah melihat ular.

## **3. Teori “Emergency” Cannon**

Gejolak emosi itu menyiapkan seseorang untuk mengatasi keadaan yang genting, orang-orang primitif yang membuat respon semacam ini bisa survive dalam hidupnya. emosi (sebagai pengalaman subjektif psikologik) timbul bersama-sama dengan reaksi fisiologik (hati berdebar, tekanan darah naik, nafas bertambah cepat, dsb)

## **4. Teori Kepribadian**

Emosi merupakan suatu aktifitas pribadi, dimana pribadi tidak dapat dipisahkan dalam jasmani dan psikis sebagai dua substansi yang terpisah. dikemukakan oleh J. Linchoten

# **D. GANGGUAN EMOSIONAL**

Berikut adalah beberapa pandangan teori mengenai etimologi dari gangguan emosional, diantaranya:

## **1. Teori Lingkungan**

Penyakit mental diakibatkan oleh berbagai kejadian yang menyebabkan timbulnya stres. *example*: seorang anak yang menangis karena ia diperolok, orang awam percaya bahwa secara harfiah olok-olok itu adalah penyebab langsung tangisan anak tersebut.

## **2. Teori Afektif**

Pandangan yang berusaha menemukan pengalaman emosional bawah sadar yang dialami seorang anak bermasalah dan kemudian

membawa ingatan yang dilupakan dan ditakuti ini ke alam sadar sehingga dapat dilihat dari sudut yang lebih nyata. menurut pandangan ini, bukan lingkungan seperti ayah yang menimbulkan gangguan, tetapi perasaan bawah sadar si anak (afeksi).

### **3. Teori Kognitif**

Penderitaan mental tidak disebabkan oleh masalah kita atau perasaan bawah sadar kita akan masalah tsb, melainkan disebabkan dari pendapat yang salah dan irrasional, yang disadari maupun tidak disadari akan masalah-masalah yang kita hadapi.

## **E. EKSPRESI DAN EMOSI**

Ekspresi pada emosi bisa dilihat oleh orang lain meskipun diekspresikan secara verbal maupun non verbal. Ekspresi verbal misalnya berupa kata kata dengan berbicara tentang emosi yang sedang dirasakan. Ekspresi non verbal merupakan ekspresi wajah, gerakan fisik, pengucapan, isyarat tubuh, dan tindakan tindakan emosional.

### **1. Ekspresi wajah**

Ketika hati dalam keadaan sehin atau bahagia, maka wajah pun akan tercerminkan sesuai perasaan tersebut. Ekspresi wajah menyesuaikan suasana hati. Sehingga hanya dengan melihat wajah seseorang, orang lain bisa menilai bagaimana perasaannya saat ini apakah bahagia, sedih, atau marah, takut, terkejut. Pada setiap jenis emosi, maka berbeda juga ekspresi yang ditunjukkan. ekspresi wajah berkaitan erat dengan, ekspresi bibir apakah tersenyum atau tidak, ekspresi mata apakah menyatakan kesedihan, kemarahan, bahagia, dan lainnya.

## 2. **Ekspresi vokal**

Nada suara akan berubah mengikuti suasana hati. Apabila bahagia, maka suara akan berubah girang dan lebih ceria. Ketika seseorang sedang sedih, maka suara akan berubah lebih pelan, lebih rendah dan dalam dan juga tidak banyak bicara. Pada situasi marah, nada suara akan meninggi. Tidak jarang nada suara tertentu terkadang diartikan sebagai sebuah ekspresi hati atau emosi. Tidak jarang juga penggunaan nada yang tidak tepat dalam situasi tertentu membuat orang salah sangka tentang emosi atau perasaan saat itu.

## 3. **Ekspresi fisiologis**

Ketika emosi berubah maka kondisi fisiologis juga akan berubah meskipun tidak dirasakan secara langsung. Pada saat ketakutan, maka detak jantung akan meningkat, badan gemetar, bulu kuduk merinding, otot-otot menegang. Ketika marah, jantung juga berdebar, wajah memerah, dan sebagainya. Ketika emosi sedih, secara fisiologis akan mempengaruhi kelenjar air mata untuk memproduksi air mata lebih banyak.

## 4. **Gerak dan isyarat tubuh**

Emosi akan diekspresikan melalui gerak tubuh. Misalnya ketika seseorang sedang jatuh cinta, maka akan gugup dan bertindak lebih ceroboh, berkeringan dingin, tersenyum sendiri tanpa disadari, dan lain sebagainya. Emosi kebingungan, maka tangan akan diletakkan di kepala, disertai dengan perubahan ekspresi wajah

## 5. **Tindakan tindakan emosional**

Pada saat seseorang sedang emosi sedih, maka akan cenderung lebih diam. Apabila dalam keadaan emosional marah, seseorang bisa jadi melemparkan benda, mendobrak meja, memaki maki, atau lainnya.

Bentuk perilaku tersebut merupakan pelampiasan dalam mengeluarkan emosi. Biasanya setelah emosi tersalurkan melalui suatu tindakan emosional, emosi akan sedikit lebih berkurang.

## **F. AGRESI SEBAGAI SUATU REAKSI EMOSI**

Dikemukakan oleh John Dollard dan Neal Miller. Teori ini berpendapat bahwa agresi merupakan hasil dari dorongan untuk mengakhiri keadaan frustrasi seseorang sebagai reaksi terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan. Dalam hal ini frustrasi adalah kendala-kendala eksternal yang menghalangi perilaku seseorang.

Selanjutnya, Berkowitz (1978,1989) mengatakan bahwa frustrasi menimbulkan kemarahan dan emosi marah inilah yang memicu terjadinya agresi. Marah itu sendiri baru timbul jika sumber frustrasi dinilai mempunyai alternatif perilaku lain daripada perilaku yang menimbulkan frustrasi itu. Apabila manusia mempersepsi bahwa dirinya dihambat untuk mencapai tujuan, frustrasinya akan berubah menjadi agresi.

### **BAB III**

#### **PENILAIAN KEMAMPUAN MENTAL**

Tes menurut Cronbach : “ *a tes is a systematic procedure for comparing the behavior of two or more person* “. Sedangkan tes menurut Sundberg : “ Tes Suatu metode untuk menjangkau data berupa perilaku individu yang berlangsung dalam suatu situasi yang baku.

Tes Psikologi menurut Anastasi, merupakan salah satu dari metode psikodiagnostik. Sedangkan Psikodiagnostik merupakan terjemahan dari istilah Psychodiagnosis dalam bahasa Inggris yang dimunculkan pertama kali oleh Herman Rorschach pada tahun 1921. Menurut Chaplin pengertian Psikodiagnostik adalah sebarang teknik untuk mempelajari kepribadian, bertujuan untuk menentukan sifat-sifat yang mendasarinya, khususnya sifat yang menentukan kecenderungan seseorang pada penyakit mental

#### **A. SEJARAH TES PSIKOLOGI**

Pada abad ke-19 mulai bangkitnya minat pada pengobatan yang lebih manusiawi terhadap orang-orang gila dan mereka yang mentalitasnya terbelakang, padahal sebelum ini orang-orang tersebut diabaikan, dicemooh bahkan disiksa. Dengan munculnya kepedulian akan perawatan yang lebih layak bagi orang-orang yang punya masalah mental, semakin disadari perlunya kriteria untuk mengidentifikasi dan mengklasifikasi kasus-kasus tersebut.

Sumbangan yang sangat penting dalam hal ini diberikan oleh seorang dokter Perancis yang bernama Seguin yang merintis pelatihan orang-orang dengan keterbelakangan mental. Seguin (1866/1907) melakukan eksperimen

bertahun-tahun dengan metode pelatihan fisiologis, pada tahun 1837 dia mendirikan sekolah pertama pendidikan anak-anak dengan keterbelakangan mental. Pada tahun 1848 dia beremigrasi ke Amerika Serikat dan gagasannya diterima orang. Banyak teknik pelatihan panca indera dan otot yang selanjutnya diterapkan dalam lembaga-lembaga untuk orang-orang dengan keterbelakangan mental. Dengan metode-metode ini anak-anak dengan keterbelakangan mental diberi latihan intensif dalam pembedaan inderawi dan dalam pengembangan kendali motorik. Sejumlah cara yang dikembangkan oleh Seguin pada akhirnya dimasukkan ke dalam tes-tes inteligensi non verbal atau tes inteligensi tentang kinerja seseorang.

## **B. SYARAT-SYARAT TES YANG BAIK**

### **1. Harus Valid**

Validitas suatu tes adalah tarap sejauh mana tes itu mengukur apa yang seharusnya diukurnya, jadi makin tinggi validitas suatu tes, maka tes itu makin mengenai sarannya, makin menunjukkan apa yang seharusnya ditunjukkannya. Contoh tes yang valid yaitu tes inteligensi Stanford Binet dapat mengukur aspek kecerdasan anak-anak umur 6 – 14 tahun. Tes WAIS kurang tepat atau valid jika digunakan untuk mengungkap kecerdasan anak-anak berumur 6 – 14 tahun.

### **2. Tes itu harus *reliable***

Reliabilitas suatu tes adalah sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya atau kalau dikatakan secara populer reliabilitas sesuatu tes adalah keajegan sesuatu tes. Hasil pengukuran dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subyek yang sama diperoleh hasil

yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subyek memang belum berubah (Azwar, 2000).

3. **Tes itu harus distandardisasikan**

Standardisasi suatu tes bertujuan supaya setiap testee yang dites dengan tes tersebut mendapat perlakuan yang benar-benar sama. Karena skor yang dicapai hanya mempunyai arti kalau kita bandingkan satu sama lain; atau dengan kata-kata yang populer skor-skor yang dicapai dalam testing itu bersifat relatif.

4. **Tes itu harus obyektif**

Hal ini memiliki arti dimana tes yang obyektif itu adalah penilaiannya. Tes yang obyektif akan memberikan hasil yang sama kalau dinilai oleh tester yang berlainan.

5. **Tes itu harus diskriminatif**

Artinya, dapat mengungkap gejala tertentu dan menunjukkan perbedaan-perbedaan (diskriminasi) gejala tersebut pada individu yang satu dan individu yang lain.

6. **Tes itu harus *comprehensive***

Artinya, dapat sekaligus mengungkap (menyelidiki) banyak hal.

7. **Tes itu harus mudah digunakan.**

## **BAB IV**

### **KEPRIBADIAN**

#### **A. KEPRIBADIAN MASA KANAK-KANAK**

##### **1. Emosionalitas Pada Masa Kanak-Kanak Awal**

Pada masa kanak-kanak awal, ada fenomena yang banyak terjadi pada anak-anak, yaitu temper tantrum. Temper tantrum adalah luapan emosi yang meledak-ledak dan tidak terkendali. Menurut Martina Rini S.T., temper tantrum sering terjadi pada anak yang aktif dengan energi yang banyak dan juga pada anak yang dianggap “sulit”.

Karakteristik anak yang dianggap “sulit” adalah:

- a. Memiliki kebiasaan makan, tidur, dan buang air besar tidak teratur.
- b. Sulit menyesuaikan diri dengan hal-hal yang baru.
- c. Suasana hatinya sering negatif, mudah terprovokasi.
- d. Sulit dialihkan perhatiannya.

##### **2. Faktor penyebab temper tantrum**

1. terhalanginya keinginan;
2. lelah, lapar, atau sakit, stres.
3. pola asuh orang tua: terlalu memanjakan anak; terlalu melindungi anak; tidak konsisten

##### **3. Pandangan para ahli tentang temper tantrum**

1. Temper tantrum merupakan bagian dari proses perkembangan. Dengan demikian temper tantrum merupakan hal yang biasa terjadi pada anak-anak.

2. Sebagai bagian dari proses perkembangan maka pada saatnya nanti gejala ini akan hilang dari diri anak.
3. Namun demikian akan lebih baik jika gejala tersebut tidak terjadi karena berkenaan dengan perkembangan emosi dan juga menimbulkan masalah bagi keluarga.

#### **4. Cara menghadapi temper tantrum**

1. Mencegah terjadinya tantrum (*preventif*).

Menganalisis adakah anak memiliki ciri-ciri yang memudahkan terjadinya temper tantrum dan Dilakukan dengan menghindari atau mencegah faktor-faktor yang dapat menjadi penyebab temper tantrum

2. Menangani anak yang temper tantrum (kuratif)

Melalui cara Mengendalikan diri agar emosi tidak terpancing oleh ulah anak yang tantrum; Memastikan bahwa perilaku anak tidak berlebihan dan mengganggu lingkungan; Jika perilaku anak masih terkendali, peluk dia dengan penuh kasih sayang tetapi jika perilaku anak sudah berlebihan, orang tua hendaknya berusaha ada di dekat anak.

3. Menangani anak pasca temper tantrum

- 1) Meskipun perilaku yang timbul begitu merepotkan, orang tua jangan menghukum, menyindir, atau menasihati anak karena tak akan digubris anak.
- 2) Berikan anak perhatian dan rasa aman.
- 3) Evaluasi mengapa tantrum tersebut sampai terjadi

#### **5. Perkembangan Sosial Anak**

1. Anak sudah dapat memahami norma-norma yang berlaku;
2. Anak mulai belajar mentaati norma-norma yang berlaku;

3. Anak mulai menyadari hak dan kepentingan pihak lain;
4. Anak dapat bermain bersama dengan teman-temannya berdasarkan aturan tertentu.

## **B. KEPERIBADIAN MASA REMAJA**

1. Masa remaja adalah tahap dalam perkembangan jiwa yang merupakan masa perpindahan dari tahap kanak-kanak menuju tahap dewasa.
2. Awal masa remaja ditandai dengan masa pubertas, yaitu suatu tahap dimana terjadi kematangan alat-alat reproduksi seksual disertai dengan perubahan fisik dan psikologis pada seseorang. Masa ini biasanya berlangsung pada usia 11-14 tahun dan berlangsung 1-2 tahun
3. Akhir masa remaja tidak dapat ditentukan dengan pasti karena menyangkut berbagai faktor, seperti budaya, hukum, adat, atau agama.
4. Munculnya perilaku menyimpang pada remaja, seperti:
  - a. Penyalahgunaan obat terlarang
  - b. Minuman keras
  - c. Berjudi merokok
  - d. Berhenti sekolah
  - e. Stress atau depresi
  - f. Tawuran
  - g. Kehamilan yang tidak diinginkan
  - h. Penyakit menular karena hubungan seksual (AIDS)

## **C. KEPRIBADIAN MASA DEWASA**

Tiga proses interaksi kepribadian lingkungan mempengaruhi kontinuitas kepribadian. Misalnya, kontinuitas yang dihasilkan oleh interaksi proaktif terjadi saat kita memilih kawan dan pasangan yang sesuai dengan kepribadian kita, dan mereka, selanjutnya memperkuat dan mempertahankan kepribadian kita. Salah satu penelitian menunjukkan bahwa kepribadian pasangan yang lebih mirip satu sama lain sedikit berubah selama satu dasawarsa dibandingkan pasangan yang sedikit kemiripannya. Pasangan yang lebih mirip juga melaporkan kemiripan yang lebih banyak dalam aktivitas yang mereka nikmati, konflik perkawinan yang lebih sedikit, dan kepuasan perkawinan yang lebih besar dibandingkan pasangan yang kurang mirip.

Pola kepribadian maladaptif juga dapat dipertahankan sepanjang perjalanan hidup melalui proses interaksi kepribadian lingkungan. Interaksi itu menghasilkan konsekuensi kumulatif jika kepribadian dini individu tersebut memilih atau membawanya ke jalan kehidupan tertentu. Mereka menghasilkan konsekuensi kontemporer jika kepribadian dini dibawa sampai masa dewasa dan menimbulkan respon yang ebrebda dari lingkungan. Kedua jenis konsekuensi itu ditunjukkan dalam suatu penelitian yang mengikuti anak-anak bertemperamen buruk selama 30 tahun kehidupan mereka.

## **D. TEORI KEPRIBADIAN**

### **1. Pendekatan Trait**

Tujuan Psikologi Kepribadian adalah mencoba Menggambarkan dan menjelaskan perbedaan individual dengan berbagai cara dimana individu berbeda satu sama lain dan Menyimpulkan banyak proses yang dapat mempengaruhi interaksi individual dengan lingkungannya

biologi, perkembangan, belajar, pemikiran, emosi, motivasi dan interaksi sosial.

Gordon Allport menganggap trait sebagai blok pembangun dasar dari organisasi psikologi, yang berfungsi mengintegrasikan apa yang seharusnya menjadi stimuli dan respon yang tidak serupa. Misal, seorang wanita yang traitnya adalah ramah, maka di lingkungan mana pun sekalipun lingkungan baru maka dia akan berusaha menarik perhatian orang lain yang ada di lingkungannya sehingga orang tersebut menganggap wanita tersebut ramah.

Allport membedakan antara trait umum dan disposisi pribadi. Trait umum adalah dimensi trait dimana individu dapat dibandingkan satu sama lainnya Disposisi pribadi dimaksudkan sebagai pola atau konfigurasi unik trait-trait yang ada dalam diri individu. Contoh, dua orang sama-sama jujur tapi mungkin berbeda pelaksanaannya. Si A karena tipikal peka terhadap perasaan orang lain maka suka menceritakan kebohongan putih sedangkan si B menceritakan kejujuran meskipun menyakitkan bagi orang lain.

Disposisi pribadi dibedakan menjadi :

- a. Disposisi kardinal → satu disposisi dominan yang mempengaruhi hampir semua aspek perilaku mereka
- b. Disposisi sentral → sebagian disposisi yang berfungsi untuk mengorganisasikan dan mengarahkan banyak aspek kehidupan kita.
- c. Disposisi sekunder → minat atau kecenderungan berespon yang lebih spesifik dan sempit. Misal, kesukaan akan pakaian tertentu atau kecenderungan menjaga kerapian meja padahal penampilan pribadi tidak rapi.

Sebagian besar ahli psikologi trait memfokuskan diri pada trait umum, karena memungkinkan mereka untuk melakukan analisis kuantitatif dan perbandingan sistematis satu individu dengan yang lainnya.

## **2. Teori faktor analitik**

- a. Penelitian analisis faktor tentang kepribadian yang paling intensif dilakukan oleh Raymond Cattell. Analisis ini menghasilkan 12 faktor kepribadian yang kemudian ditambahkan 4 lagi dengan penilaian sendiri yang dianalisis faktor. Misalnya ramah vs tak ramah
- b. Eysenck menggunakan jenis analisis faktor yang lebih restriktif. Faktor utamanya adalah introversi dan ekstroversi yang pertamakali diidentifikasi oleh Carl Jung.
- c. Introversi – Ekstroversi dimaksudkan sebagai derajat mana orientasi dasar seseorang ditunjukan ke dalam pada diri sendiri atau ditunjukan ke luar ke dunia luar. Pada ujung introversi dari skala terdapat individu yang pemalu dan lebih menyukai bekerja sendirian; mereka cenderung menarik diri ke dalam diri mereka sendiri, terutama pada saat mengalami stres emosional atau konflik
- d. Pada ujung ekstroversi terdapat individu yang peramah dan suka bergaul dan menyukai pekerjaan yang memungkinkan mereka bekerja secara langsung dengan orang lain.
- e. Teori trait berasumsi bahwa orang yang mempunyai perbedaan beberapa dimensi, atau skala kepribadian, yang masing-masing menunjukkan suatu trait. Jadi kita dapat menilai seseorang

berdasarkan skala intelegensi, stabilitas, emosi dan agresifitas, dan sebagainya .

### 3. Pendekatan Psikoanalisa

#### Struktur Kepribadian:

- a. Id, ego, superego
- b. Id → seluruh dorongan biologis → seks dan rasa lapar
- c. Ego → aspek kepribadian yang bersifat rasional dan berfungsi sebagai pengambil keputusan
- d. Superego → memori akan aturan dan larangan yang diajarkan oleh orangtua dan masyarakat

#### Mekanisme Pertahanan

- a. Ketika ego melindungi dirinya dari konflik dan ketegangan, dengan mengirimkan berbagai macam pikiran yang tidak menyenangkan dan impuls ke dalam ketidaksadaran
- b. *Represi* → *motivated forgetting* → menolak semua ingatan, keinginan dan pikiran yang tidak diinginkan, dan membuangnya ke dalam ketidaksadaran → lupa akan kejadian yang traumatis
- c. *Denial* → menolak untuk mempercayai informasi yang menjadi penyebab kecemasan → beranggapan bahwa info tsb tidak benar
- d. *Rasionalisasi* → usaha untuk membuktikan bahwa perilaku individu adalah benar dan dapat diterima → ketika ditolak dari tempat kerja, mengatakan bahwa tidak ingin bekerja di tempat tersebut

- e. *Displacement* (pemindahan) → memindahkan perilaku atau pemikiran pada obyek lain yang tidak mengancam → marah pada atasan, namun karena cemas, lalu memarahi istrinya
- f. *Regresi* → kembali ke tahapan perkembangan yang sebelumnya → untuk menghindari kecemasan yang dialami → ketika adik lahir, anak sulung menjadi mudah menangis untuk mendapatkan perhatian orangtua
- g. *Proyeksi* → atribusi terhadap perilaku yang tidak baik kepada orang lain → adiksi terhadap pornografi, namun menuduh orang lain sebagai pecandu
- h. *Reaksi Formasi* → menampilkan diri secara berkebalikan dengan dirinya yang sesungguhnya → untuk menyembunyikan kebenaran yang tidak baik, misalnya bergabung dengan komunitas agama untuk menutupi kehidupannya yang tidak beriman
- i. *Sublimasi* → mengubah dorongan seksual atau agresivitas menjadi bentuk yang lebih dapat diterima → pembentukan perilaku sosial yang membangun

#### 4. Pendekatan Neo – Freudian

- a. Tetap berpegang pada teori Freud, namun melakukan bbrp perubahan pada aspek yang lain
- b. Karen Horney yaitu konflik anak dengan orang tua tidak disebabkan oleh dorongan seksual, namun karena adanya intimidasi dari orangtua
- c. Pelopor psikologi feminis

## 5. Pendekatan Jung – Ketidaksadaran Kolektif

- a. Carl G. Jung – Swiss
- b. Sejak kelahiran → bahwa individu membawa kumpulan pengalaman yang diteruskan dari generasi sebelumnya
- c. *Archetypes* → ingatan yang dibawa dari generasi sebelumnya tidak dapat digunakan lagi

## 6. Pendekatan Adler – *Individual Psych*

- a. Alfred Adler – Austria
- b. Psikologi individual → psikologi yang memandang individu sebagai satu kesatuan yang utuh dan tidak terbagi dalam aspek-aspek, seperti: id, ego, superego
- c. Menekankan pada pentingnya kesadaran, perilaku yang mengarah pada pencapaian tujuan dan tidak terlalu memusatkan perhatian pada aspek ketidaksadaran
- d. Secara umum, individu selalu berusaha untuk mengatasi kelemahan dan mengubahnya menjadi kekuatan
- e. Kompleks *inferioritas* → perasaan lemah, tidak adekuat dan tidak mampu menolong diri sendiri yang berlebihan → karena kegagalan yang terus menerus yang disertai dengan kritik yang berlebihan
- f. *Striving for superiority* → keinginan untuk menemukan kehebatan pribadi
- g. *Style of life* → cara yang disusun oleh individu untuk mencapai perasaan superioritas
- h. Social interest → perasaan solidaritas dan identifikasi dengan orang lain → mempengaruhi gangguan psikologis

- i. Orang yang sehat → punya tujuan bersama dengan kelompoknya: keluarga, komunitas, umat manusia

## 7. Pendekatan Stimulus – Respon

- a. Dollard dan Miller mengemukakan sebuah teori yang sudah tak asing lagi, sama halnya seperti Pavlov, Dollard dan Miller juga memakai konsep respon dan stimulus (R-S) dalam pembahasannya mengenai kepribadian manusia.
- b. Teori Dollard dan Miller menekankan pada kebiasaan-kebiasaan yang timbul dari hasil hubungan antara respon dan stimulus yang terus terjadi, menurut mereka perilaku seseorang tidaklah muncul dari hasil spontan respon yang seseorang berikan karena adanya sebuah stimulus saja, melainkan juga harus ada dorongan-dorongan dari dalam diri (*drive*) yang ia tidak sadari ataupun dorongan yang ia sadari yang akhirnya membuat individu itu bergerak.
- c. Selain hanya mengandalkan stimulus dan respon Dollard dan Miller juga memasukan unsur-unsur kognitif atau proses berpikir (*train of thought*) dalam teorinya. Menurutnya sebuah stimulus yang diterima oleh seseorang bisa bergeneralisasi menjadi model stimulus yang lain, begitu juga dengan responnya. Individu bisa memberikan sebuah pemaknaan yang lain dan berbeda-beda dalam sebuah stimulus dan respon contohnya dalam penggunaan bahasa. Setiap individu bisa memberikan *reasoning* atas apa yang ingin atau yang harus ia perbuat untuk memunculkan respon tertentu.

## **Struktur Kepribadian**

Kebiasaan merupakan satu-satunya elemen dalam teori Dollard dan Miller yang merupakan ikatan atau asosiasi antara stimulus dengan respon, yang relatif stabil dan bertahan lama dalam kepribadian. Struktur-struktur kebiasaan itu tergantung pada peristiwa unik yang pernah dialami oleh individu yang bersangkutan. Namun, struktur kepribadian ini hanya bersifat sementara karena dapat berubah bila individu tersebut mendapatkan pengalaman baru keesokan harinya. Dollard dan Miller berusaha menekankan bahwa segolongan dari kebiasaan itu sendiri penting bagi manusia untuk menghasilkan stimulus verbal entah dihasilkan dari individu itu sendiri ataupun orang lain dan biasanya responnya pun bersifat verbal. Dollard dan Miller juga mencatat bahwa kebiasaan dapat membuat individu melihat respon internal yang membangkitkan stimulus internal yang didalamnya terdapat dorongan (*drive*). Dorongan (*drive*) sendiri terbagi atas dua dorongan primer yaitu dorongan yang berkaitan dengan fisiologis contohnya yaitu lapar, haus, seks. Kedua yaitu dorongan sekunder yaitu asosiasi pemuasan dari dorongan primer contohnya yaitu kecemasan, rasa takut, gelisah. Rasa takut di dapat dari kejadian atau pengalaman unik dialami individu tersebut seperti seorang perempuan yang berjalan seorang diri di jalan yang sepi tiba-tiba dirampok oleh sekawanan penjahat. Setelah kejadian tersebut, ia pun merasa cemas jika akan bepergian seorang diri di jalan yang sepi. Karena itu, setiap bepergian di jalan yang sepi ia selalu mengajak teman untuk mengurangi rasa cemasnya.

## **BAB V**

### **STRES**

Stres dalam arti secara umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang. Dalam bahasa sehari-hari stres dikenal sebagai stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian.

Menurut Lazarus dan Folkman (1986) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres juga adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 1999).

Stres juga diterangkan sebagai suatu istilah yang digunakan dalam ilmu perilaku dan ilmu alam untuk mengindikasikan situasi atau kondisi fisik, biologis dan psikologis organisme yang memberikan tekanan kepada organisme itu sehingga ia berada di atas ambang batas kekuatan adaptifnya. (McGrath, dan Wedford dalam Arend dkk, 1997).

Menurut Lazarus & Folkman (1986) stres memiliki tiga bentuk yaitu:

1. Stimulus, yaitu stres merupakan kondisi atau kejadian tertentu yang menimbulkan stres atau disebut juga dengan *stressor*.
2. Respon, yaitu stres yang merupakan suatu respon atau reaksi individu yang muncul karena adanya situasi tertentu yang menimbulkan stres. Respon yang muncul dapat secara psikologis, seperti: jantung berdebar, gemetar, pusing serta respon psikologis seperti: takut, cemas, sulit berkonsentrasi, dan mudah tersinggung.

3. Proses, yaitu stres digambarkan sebagai suatu proses dimana individu secara aktif dapat mempengaruhi dampak stres melalui strategi tingkah laku, kognisi maupun afeksi.

#### **A. STRESSOR**

Stressor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. Stressor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja, dirumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya. Istilah *stressor* diperkenalkan pertama kali oleh Selye (dalam Rice, 2002). Menurut Lazarus dan Folkman (1986) *stressor dapat berwujud atau berbentuk fisik (seperti polusi udara) dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial (seperti interaksi sosial). Pikiran dan perasaan individu sendiri yang dianggap sebagai suatu ancaman baik yang nyata maupun imajinasi dapat juga menjadi stressor*

#### **B. APPRAISAL**

Penilaian terhadap suatu keadaan yang dapat menyebabkan stres disebut *stress appraisals*. Menilai suatu keadaan yang dapat mengakibatkan stress tergantung dari 2 faktor, yaitu faktor yang berhubungan dengan orangnya (*Personal factors*) dan faktor yang berhubungan dengan situasinya. *Personal factors* didalamnya termasuk intelektual, motivasi, dan *personality characteristics*

Sedangkan faktor situasi yang mempengaruhi *stress appraisals*, yaitu:

1. Kejadian yang melibatkan tuntutan yang sangat tinggi dan mendesak sehingga menyebabkan ketidaknyamanan

2. *Life transitions*, dimana kehidupan mempunyai banyak kejadian penting yang menandakan berlalunya perubahan dari kondisi atau fase yang satu ke yang lain, dan menghasilkan perubahan substansial dan tuntutan yang baru dalam kehidupan kita.
3. *Timing* juga berpengaruh terhadap kejadian-kejadian dalam kehidupan kita, dimana apabila kita sudah merencanakan sesuatu yang besar dalam kehidupan kita dan *timing*-nya meleset dari rencana semula, juga dapat menimbulkan stres.
4. *Ambiguity*, yaitu ketidakjelasan akan situasi yang terjadi
5. *Desirability*, ada beberapa kejadian yang terjadi diluar dugaan kita
6. *Controllability*, yaitu apakah seseorang mempunyai kemampuan untuk merubah atau menghilangkan stressor. Seseorang cenderung menilai suatu situasi yang tidak terkontrol sebagai suatu keadaan yang lebih *stressful*, daripada situasi yang terkontrol.

Ancaman merupakan konsep kunci dalam memahami stress. Lazarus (1986) mengungkapkan bahwa individu yang tidak akan merasakan suatu kejadian sebagai suatu gangguan bila stressor tersebut diinterpretasikan sebagai hal yang wajar. Ancaman adalah suatu penilaian subjektif dari pengaruh negatif yang potensial dari stressor.

Menurut Lazarus (1986) ada dua macam penilaian yang dilakukan individu untuk menilai apakah suatu kejadian yang dapat atau tidak menimbulkan stress bagi individu, yaitu:

1. *Primary appraisals* yaitu penilaian pada waktu kita mendeteksi suatu kejadian yang potensial untuk menyebabkan stress. Peristiwa yang diterima sebagai keadaan stress selanjutnya akan dinilai menjadi 3 akibat yaitu *harmloss* (tidak berbahaya), *threat* (ancaman) dan *challenge* (tantangan)

2. *Secondary appraisals* mengarah pada resources yang tersedia pada diri kita atau yang kita miliki untuk menanggulangi stres

Reaksi psikologis terhadap stressor meliputi:

1. Kognisi, Cohen menyatakan bahwa stres dapat melemahkan ingatan dan perhatian dalam aktifitas kognitif.
2. Emosi, Emosi cenderung terkait stres. individu sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres dan pengalaman emosional (Maslach, Schachter & Singer, dalam Sarafino, 2006). Reaksi emosional terhadap stres yaitu rasa takut, phobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih dan marah.
3. Perilaku Sosial, Stres dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain. Individu dapat berperilaku menjadi positif dan negatif (dalam Sarafino, 2006). Stres yang diikuti dengan rasa marah menyebabkan perilaku sosial negatif cenderung meningkat sehingga dapat menimbulkan perilaku agresif (Donnerstein dan Wilson, dalam Sarafino)

### **C. RESPON FISIOLOGIS TERHADAP STRES**

Walter Canon (dalam sarafino, 2006) memberikan deskripsi mengenai bagaimana reaksi tubuh terhadap suatu peristiwa yang mengancam. Ia menyebutkan reaksi tersebut sebagai *fight-or-flight response* karena respon fisiologis mempersiapkan individu untuk menghadapi atau menghindari situasi yang mengancam tersebut. *Fight-or-flight* response menyebabkan individu dapat berespon dengan cepat terhadap situasi yang mengancam. Akan tetapi bila *arousal* yang tinggi terus menerus muncul dapat membahayakan kesehatan individu.

Selye (dalam Sarafino, 2006) mempelajari akibat yang diperoleh bila stressor terus menerus muncul. Ia mengembangkan istilah *General Adaptation Syndrome (GAS)* yang terdiri atas rangkaian tahapan reaksi fisiologis terhadap stressor yaitu:

1. Fase reaksi yang mengejutkan ( *alarm reaction* )

Pada fase ini individu secara fisiologis merasakan adanya ketidakberesan seperti jantungnya berdegup, keluar keringat dingin, muka pucat, leher tegang, nadi bergerak cepat dan sebagainya. Fase ini merupakan pertanda awal orang terkena stres.

2. Fase perlawanan (*Stage of Resistance* )

Pada fase ini tubuh membuat mekanisme perlawanan pada stres, sebab pada tingkat tertentu, stres akan membahayakan. Tubuh dapat mengalami disfungsi, bila stres dibiarkan berlarut-larut. Selama masa perlawanan tersebut, tubuh harus cukup tersuplai oleh gizi yang seimbang, karena tubuh sedang melakukan kerja keras.

3. Fase Keletihan ( *Stage of Exhaustion* )

Fase disaat orang sudah tak mampu lagi melakukan perlawanan. Akibat yang parah bila seseorang sampai pada fase ini adalah penyakit yang dapat menyerang bagian-bagian tubuh yang lemah.

#### **D. MENGELOLA STRES DALAM ISLAM**

Menilik akibat yang sangat besar pada stres, maka dibutuhkan kemampuan untuk mengelola stres. Stres tidak mungkin selamanya dihindari, karena ujian dan cobaan dari Allah SWT tidak dapat diatur oleh manusia. Langkah terbaik adalah menyiapkan sikap dan perilaku mengelola stres sehingga mampu menangkal akibat stres.

Anjuran Allah SWT tentang menghindari dan mengelola stres sangat jelas, sebagaimana yang telah digariskan dalam surat Ali ‘Imron ayat 139 yaitu. “janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.

Secara rinci, beberapa cara mengelola stres yang telah diajarkan oleh Islam adalah sebagai berikut:

### **1. Niat Ikhlas.**

Upaya yang dilakukan oleh individu senantiasa diliputi oleh bermacam motivasi. Motivasi inilah yang menentukan bagaimana upaya yang dilakukan dan bagaimana bila tujuan tidak tercapai. Islam sudah mengajarkan agar senantiasa berniat ikhlas dalam berusaha, dengan tujuan agar nilai usaha tinggi di mata Allah SWT dan dia mendapat ketenangan apabila usaha tidak berhasil sesuai harapan. Ketenangan ini bersumber dari motif hanya karena Allah, bukan karena yang lain, sehingga kegagalan juga akan selalu dikembalikan kepada Allah SWT. Sebagaimana dalam surat At Taubah ayat 91 berikut : “tiada dosa (lantaran tidak pergi berjihad) atas orang-orang yang lemah, orang-orang yang sakit dan atas orang-orang yang tidak memperoleh apa yang akan mereka nafkahkan, apabila mereka berlaku ikhlas kepada Allah dan RasulNya. tidak ada jalan sedikitpun untuk menyalahkan orang-orang yang berbuat baik. dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”

### **2. Sabar dan Shalat.**

Sabar dalam Islam adalah mampu berpegang teguh dan mengikuti ajaran agama untuk menghadapi atau menentang dorongan hawa nafsu. Orang yang sabar akan mampu mengambil keputusan dalam

menghadapi stressor yang ada. Sebagaimana dalam ayat 155 surat Al Baqarah di depan yang menekankan kepada kesabaran akan mampu menghadapi cobaan yang diberikan. Segala permasalahan yang ada akan selalu dibantu oleh Allah SWT dalam menyelesaikannya. Keyakinan terhadap hal ini dapat menenangkan hati dan mengurangi kecemasan atau rasa terancam yang muncul.

3. **Bersyukur dan Berserah diri (Tawakkal).**

Salah satu kunci dalam menghadapi stressor adalah dengan selalu bersyukur dan menerima segala pemberian Allah SWT. Allah SWT sudah mengajarkan di dalam Al Qur'an Surat Al Fatihah ayat 2 dan Al Baqoroh : 156 : (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun". Kedua ucapan di atas sangat familier dilidah kita, dan apabila kita pahami maknanya setiap kali mengucapkannya saat menghadapi cobaan maka niscaya akan muncul kekuatan psikologis yang besar untuk mampu menghadapi musibah itu. "Segala puji bagi Allah Rabb semesta alam", dan "Kami ini kepunyaan Allah, dan kepadanya jua kami akan kembali". Cara berpikir negaatif yang menekankan kepada persepsi stressor sebagai sesuatu yang mengancam dan merugikan, perlu diubah menjadi berpikir positif yang menekankan kepada pengertian stressor sebagai sesuatu yang tidak perlu dicemaskan.

4. **Doa dan Dzikir.**

Adanya harapan yang tinggi disandarkan kepada Allah SWT, demikianpun apabila ada kekhawatiran terhadap suatu ancaman, maka sandaran kepada Allah SWT senantiasa melalui doa dan dzikir. Melalui dzikir, perasaan menjadi lebih tenang dan khusyuk, yang

pada akhirnya akan mampu meningkatkan konsentrasi, kemampuan berpikir secara jernih, dan emosi menjadi lebih terkendali.

## BAB VI

### PSIKOLOGI ABNORMAL

Psikologi abnormal kadang-kadang disebut juga psikopatologi. Dalam bahasa Inggris dinyatakan dengan istilah *Abnormal Psychology*. Apa yang dimaksud dengan psikologi abnormal? Berikut dikemukakan beberapa definisi:

Menurut Kartini Kartono (2000: 25), psikologi abnormal adalah salah satu cabang psikologi yang menyelidiki segala bentuk gangguan mental dan abnormalitas jiwa.

Singgih Dirgagunarsa (1999: 140) mendefinisikan psikologi abnormal atau psikopatologi sebagai lapangan psikologi yang berhubungan dengan kelainan atau hambatan kepribadian, yang menyangkut proses dan isi kejiwaan.

Berkenaan dengan definisi psikologi abnormal, pada Ensiklopedia Bebas Wikipedia (2009), dinyatakan “*Abnormal psychology is an academic and applied subfield of psychology involving the scientific study of abnormal experience and behavior (as in neuroses, psychoses and mental retardation) or with certain incompletely understood states (as dreams and hypnosis) in order to understand and change abnormal patterns of functioning*”.

Definisi psikologi abnormal juga dapat dijumpai di Merriem-Webster : “*Abnormal psychology : a branch of psychology concerned with mental and emotional disorders (as neuroses, psychoses, and mental retardation) and with certain incompletely understood normal phenomena (as dreams and hypnosis)*”

Psikologi abnormal dipelajari dengan harapan dapat diperoleh pengetahuan dan pemahaman tentang seluk beluk kelainan jiwa (jenis, gejala, penyebab, cara mencegah dan menanganinya, dst.). Pengetahuan dan pemahaman mengenai hal tersebut diperlukan dalam bidang psikiatri dan bimbingan dan konseling. Khusus untuk konselor, dengan memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai seluk beluk kelainan jiwa diharapkan dapat bermanfaat bagi upaya pencegahan dan penanganan gangguan jiwa yang mungkin terjadi pada peserta didik. Usaha untuk mendapatkan pengertian yang luas dan mendalam tentang kelainan jiwa antara lain dilakukan dengan mengkaitkan psikologi abnormal dengan ilmu-ilmu lainnya. Keterkaitan tersebut menyangkut bidang keilmuan dan juga bidang profesi.

#### **A. KAITAN ILMU PSIKOLOGI ABNORMAL DENGAN ILMU LAIN.**

Beberapa ilmu yang berhubungan dengan psikologi abnormal adalah antara lain sebagai berikut:

##### **1. Psikiatri**

Psikiatri atau ilmu kedokteran jiwa adalah cabang dari ilmu kedokteran, yang mempelajari segala hal yang berhubungan dengan gangguan jiwa, yaitu dalam hal pengenalan, pengobatan, rehabilitasi, dan pencegahan serta juga dalam hal pembinaan dan peningkatan kesehatan jiwa (Maramis, 2005: 22). Psikologi abnormal berhubungan dengan psikiatri karena keduanya mempelajari hal-hal yang berhubungan dengan gangguan dan juga penyakit jiwa. Namun pada psikologi abnormal usaha tersebut tidak

sampai pada penyembuhan dan rehabilitasi, terlebih lagi bagi penderita psikosis.

## 2. **Neurologi**

Neurologi adalah cabang dari ilmu kedokteran yang khusus mempelajari struktur dan fungsi syaraf, serta diagnosis dan penyembuhan gangguan system syaraf. Neurologi diperlukan psikologi abnormal karena terjadinya kelainan jiwa dapat disebabkan oleh kelainan pada system syaraf.

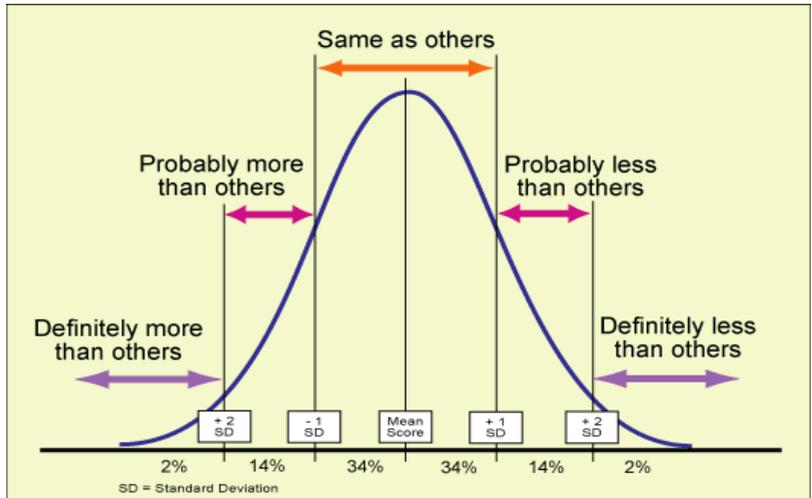
## 3. **Psikoanalisis**

Psikoanalisis memiliki dua dimensi, yaitu sebagai aliran psikologi dan teknik terapi. Sebagai aliran psikologi, psikoanalisis banyak membahas kepribadian manusia beserta dinamikanya. Dan sebagai teknik terapi, psikoanalisis bertolak dari anggapan bahwa gangguan jiwa dapat terjadi karena faktor organis dan terutama faktor psikologis oleh karena itu untuk menyembuhkan gangguan jiwa maka harus diawali dengan mengungkap akar permasalahannya, yaitu yang bersumber dari faktor-faktor psikologis penderita.

Abnormal artinya menyimpang dari yang normal. Berikut adalah kriteria sesuatu jika dikatakan abnormal, diantaranya:

### a. **Abnormalitas menurut Konsepsi Statistik**

Secara statistik suatu gejala dinyatakan sebagai abnormal bila menyimpang dari mayoritas. Dengan demikian seorang yang jenius sama-sama abnormalnya dengan seorang idiot, seorang yang jujur menjadi abnormal diantara komunitas orang yang tidak jujur



**b. Abnormal menurut Konsepsi Patologis**

Berdasarkan konsepsi ini tingkah laku individu dinyatakan tidak normal bila terdapat simptom-simptom klinis tertentu, misalnya ilusi, halusinasi, obsesi, fobia, dst. Sebaliknya individu yang tingkah lakunya tidak menunjukkan adanya simptom-simptom tersebut adalah individu yang normal. Biasanya perilaku abnormal merupakan suatu bentuk respon yang tidak diharapkan terjadi. Contohnya seseorang tiba-tiba menjadi cemas (misalnya ditunjukkan dengan berkeringat dan gemetar) ketika berada di tengah-tengah suasana keluarganya yang berbahagia. Atau seseorang mengkhawatirkan kondisi keuangan keluarganya, padahal ekonomi keluarganya saat itu sedang meningkat. Respon yang ditunjukkan adalah tidak diharapkan terjadi

c. **Abnormal menurut Konsep Penyesuaian Pribadi**

Menurut konsep ini seseorang dinyatakan penyesuaiannya baik bila yang bersangkutan mampu menangani setiap masalah yang dihadapinya dengan berhasil. Dan hal itu menunjukkan bahwa dirinya memiliki jiwa yang normal. Tetapi bila dalam menghadapi masalah dirinya menunjukkan kecemasan, kesedihan, ketakutan, dst. yang pada akhirnya masalah tidak terpecahkan, maka dikatakan bahwa penyesuaian pribadinya tidak baik, sehingga dinyatakan jiwanya tidak normal.

d. **Abnormalitas menurut Konsep Sosio-kultural**

Setiap masyarakat pasti memiliki seperangkat norma yang berfungsi sebagai pengatur tingkah laku para anggotanya. Individu sebagai anggota masyarakat dituntut untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma sosial dan susila di mana dia berada. Bila individu tingkah lakunya menyimpang dari norma-norma tersebut, maka dirinya dinyatakan sebagai individu yang tidak normal. Perilaku abnormal ditentukan dengan mempertimbangkan konteks sosial dimana perilaku tersebut terjadi. Jika perilaku sesuai dengan norma masyarakat, berarti normal. Sebaliknya jika bertentangan dengan norma yang berlaku, berarti abnormal. Kriteria ini mengakibatkan definisi abnormal bersifat relatif tergantung pada norma masyarakat dan budaya pada saat itu. Misalnya di Amerika pada tahun 1970-an, homoseksual merupakan perilaku abnormal, tapi sekarang homoseksual tidak lagi dianggap abnormal.

e. **Abnormalitas menurut konsep kematangan pribadi**

Seseorang dinyatakan normal jiwanya bila dirinya telah menunjukkan kematangan dirinya. Yaitu bila dirinya mampu

berperilaku sesuai dengan tingkat perkembangannya. Perilaku dianggap abnormal jika hal itu menimbulkan penderitaan dan kesengsaraan bagi individu. Tidak semua gangguan (disorder) menyebabkan distress. Misalnya psikopat yang mengancam atau melukai orang lain tanpa menunjukkan suatu rasa bersalah atau kecemasan. Juga tidak semua penderitaan atau kesakitan merupakan abnormal. Misalnya seseorang yang sakit karena disuntik.

## B. MITOS DAN FAKTA TENTANG PERILAKU ABNORMAL

Berikut ini dikemukakan dua pandangan mengenai abnormalitas

Mitos	Fakta
1. Perilaku abnormal sangat aneh dan sangat berbeda dengan orang normal	1. Penderita gangguan sukar dibedakan dengan orang normal
2. Gangguan mental akibat adanya kekurangan dalam diri yang tidak teratasi	2. Setiap orang punya potensi dan kesempatan sama untuk terganggu dan bertingkah laku abnormal
3. Gangguan mental dipengaruhi sihir atau <i>magic</i>	3. Banyak orang-orang yang percaya Tuhan terkena gangguan mental dan masyarakat kurang mengetahui pengetahuan ilmiah.

Kriteria Pribadi yang normal menurut W.F. Maramis, terdapat enam kelompok sifat yang dapat dipakai untuk menentukan abnormalitas. Keenam sifat dimaksud adalah sebagai berikut:

- a. Sikap terhadap diri sendiri : menerima dirinya sendiri, identitas diri yang memadai, serta penilaian yang realistis terhadap kemampuannya.

- b. Cerapan (persepsi) terhadap kenyataan : mempunyai pandangan yang realistis tentang diri sendiri dan lingkungannya.
- c. Integrasi: kesatuan kepribadian, bebas dari konflik pribadi yang melumpuhkan dan memiliki daya tahan yang baik terhadap stres.
- d. Kemampuan : memiliki kemampuan dasar secara fisik, intelektual, emosional, dan sosial sehingga mampu mengatasi berbagai masalah.
- e. Otonomi : memiliki kepercayaan pada diri sendiri yang memadai, bertanggung jawab, mampu mengarahkan dirinya pada tujuan hidup.
- f. Perkembangan dan perwujudan dirinya : kecenderungan pada kematangan yang makin tinggi

## DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson., Rita L. Pengantar Psikologi Jilid Dua. Batam: Penerbit Interaksara, 2000.
- Morgan, CT, King, RA and Robinson NM. *Introduction to Psychology*. Tokyo: Mc. Graw Hill. 1998
- Irawanto dkk. Psikologi Umum; Buku Panduan Mahasiswa. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama. 1996
- Walgito, Bimo. Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta: Penerbit Fakultas Psikologi UGM. 1985.



## Biodata Penulis.

---

Penulis lahir di Bogor, 14 April 1988. Ketertarikannya dengan permasalahan kecerdasan emosi sudah dimulai sejak kuliah. Lulusan S1 dan S2 Magister Profesi Psikologi di Universitas Islam Bandung. Permasalahan mengenai kecerdasan emosi, sering ditemui berdasarkan pengalamannya di dunia Industri dan Organisasi.

Sejak tahun 2010, penulis sering terlibat dalam kegiatan recruitment maupun promosi jabatan karyawan yang berasal dari Instansi milik Pemerintah maupun Swasta. Riset yang dilakukan dengan topik kecerdasan emosi, beberapa kali mendapat hibah penelitian dari pemerintah. Sebagai wujud kontribusi penulis dalam dunia pendidikan di Indonesia, saat ini penulis menekuni profesinya sebagai Psikolog Klinis dan mengabdikan diri sebagai dosen tetap di Prodi Psikologi Universitas Aisyiyah Yogyakarta sejak 2015 hingga saat ini.



**UNISA**  
Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

ISBN 978-602-0739-86-1



9 786020 739861