

TIM PENULIS:

Naufal Muhammad Agil

Yurni

Sinta Rahmatil Fadhilah

Fina Afriany

Ni Desak Made Santi Diwyarthi

DARI PIKIRAN KE PERILAKU :

ILMU PSIKOLOGI DALAM KEHIDUPAN
SEHARI-HARI

DARI PIKIRAN KE PERILAKU : ILMU PSIKOLOGI DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

**Naufal Muhammad Agil
Yurni
Sinta Rahmatil Fadhilah
Fina Afriany
Ni Desak Made Santi Diwyarthi**



GETPRESS INDONESIA

**DARI PIKIRAN KE PERILAKU :
ILMU PSIKOLOGI DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI**

Penulis : Naufal Muhammad Agil

Yurni

Sinta Rahmatil Fadhillah

Fina Afriany

Ni Desak Made Santi Diwyarthi

ISBN : 978-623-125-705-5

Editor : Free Dirga Dwatra, S.Psi., M.A.

Desain Sampul dan Tata Letak : Tri Putri Wahyuni, S.Pd.

PENERBIT GET PRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Jl. Palarik RT 01 RW 06 Kelurahan Air Pacah

Kecamatan Koto Tangah Padang Sumatera Barat

website: www.getpress.co.id

email: adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, April 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas tersusunnya buku "Dari Pikiran ke Perilaku: Ilmu Psikologi dalam Kehidupan Sehari-hari." Buku ini hadir untuk memberikan pemahaman tentang psikologi. Buku ini membahas mengenai konsep-konsep penting seperti kepribadian, emosi, hubungan interpersonal, dan kesejahteraan mental. Buku ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang bermanfaat bagi siapa saja yang ingin memahami dan menerapkan ilmu psikologi dalam kehidupan sehari-hari.

Kami menyadari bahwa ilmu psikologi terus berkembang seiring dengan penelitian dan temuan terbaru. Oleh karena itu, buku ini juga mengangkat berbagai hasil riset dan tantangan yang dihadapi dalam penerapan psikologi di masa depan, termasuk dalam menghadapi perubahan teknologi dan dinamika sosial. Semoga buku ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi mahasiswa, akademisi, praktisi, serta masyarakat luas yang tertarik mendalami ilmu psikologi. Kami juga terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan edisi selanjutnya. Selamat membaca dan semoga ilmu yang terkandung dalam buku ini dapat memberikan manfaat yang luas bagi kehidupan kita semua.

Padang, Maret 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	ii
BAB 1 PENGANTAR PSIKOLOGI MEMAHAMI PIKIRAN DAN PERILAKU	1
1.1 Pengenalan Psikologi.....	1
1.2 Landasan Biologis Perilaku.....	2
1.2.1 Sistem Saraf dan Otak.....	2
1.2.2 Genetika dan Perilaku.....	3
1.2.3 Pengaruh Hormon terhadap Perilaku	4
1.2.4 Psikologi Evolusioner	5
1.3 Sensasi dan Persepsi: Jendela Menuju Dunia.....	5
1.4 Kesadaran dan Perhatian: Panggung Pikiran Kita.....	7
1.5 Belajar dan Memori: Pondasi Pengalaman Kita.....	8
1.5.1 Teori-Teori Belajar.....	8
1.5.2 Jenis-Jenis Memori	9
1.5.3 Proses Pembentukan dan Pengambilan Memori.....	10
1.5.4 Lupa dan Gangguan Memori	11
1.6 Kognisi dan Intelegensi: Menjelajahi Dunia Pikiran	11
1.6.1 Proses Berpikir dan Pemecahan Masalah.....	12
1.6.2 Bahasa dan Komunikasi.....	13
1.6.3 Definisi dan Pengukuran Inteligensi.....	13
1.6.4 Teori-Teori Inteligensi	14
1.7 Motivasi dan Emosi: Pendorong Perilaku Manusia.....	14
1.7.1 Teori-Teori Motivasi	15
1.7.2 Jenis-Jenis Motivasi.....	16
1.7.3 Teori-Teori Emosi	16
1.7.4 Pengaruh Emosi terhadap Perilaku	17
1.8 Perkembangan Manusia: Perjalanan Sepanjang Hayat.....	17
1.9 Psikologi Sosial: Ketika Kita Berada di Tengah Orang Lain	19
1.10 Psikologi Klinis: Menjaga Keseimbangan Pikiran dan Tubuh	20

DAFTAR PUSTAKA	22
BAB 2 PEMBENTUKAN KEPERIBADIAN DAN HUBUNGAN	
INTERPERSONAL	25
2.1 Pengertian Kepribadian	25
2.2 Faktor-Faktor Pembentuk Kepribadian.....	27
2.2.1 Faktor Biologis.....	27
2.2.2 Faktor Lingkungan.....	29
2.2.3 Faktor Pendidikan dan Pembelajaran.....	36
2.2.4 Faktor Pengaruh Teman Sebaya dan Interaksi Sosial.....	37
2.2.5 Faktor Status Sosial Ekonomi	38
2.2.6 Faktor Peristiwa Hidup dan Pengalaman Pribadi	39
2.3 Hubungan Interpersonal.....	41
2.3.1 Faktor yang Mempengaruhi Hubungan Interpersonal.....	42
2.3.2 Komponen Hubungan Interpersonal.....	44
2.4 Keterkaitan Antara Kepribadian Dan Hubungan Interpersonal.....	47
DAFTAR PUSTAKA	52
BAB 3 MANAJEMEN EMOSI DAN KESEJAHTERAAN MENTAL.....	59
3.1 Pendahuluan	59
3.2 Pengertian Emosi	60
3.3 Klasifikasi Emosi	63
3.3.1 Emosi Positif.....	63
3.3.2 Emosi Negatif	64
3.4 Manajemen Emosi.....	66
3.5 Siklus Manajemen Emosi yang Baik	68
3.5.1 Diam.....	69
3.5.2 Atur Napas.....	69
3.5.3 Pahami dan Kenali Emosi yang Muncul.....	70
3.5.4 Refleksi Emosi untuk Mengelola Reaksi.....	71
3.5.5 Penerimaan Emosi	72
3.5.6 Evaluasi Diri.....	72
3.6 Kesejahteraan Mental.....	73
DAFTAR PUSTAKA	77

BAB 4 PSIKOLOGI DALAM PENDIDIKAN DAN KARIR.....	79
4.1 Latar Belakang	79
4.2 Proses Belajar Dan Motivasi Dalam Konteks Pendidikan.....	82
4.3 Pengaruh Psikologi Dalam Pengambilan Keputusan Karier....	87
4.4 Strategi untuk Mengoptimalkan Prestasi Akademis dan Karier Berdasarkan Prinsip-Prinsip Psikologi.....	91
DAFTAR PUSTAKA.....	97
BAB 5 PSIKOLOGI TERAPAN DALAM KEHIDUPAN SEHARI- HARI.....	99
5.1 Pendahuluan	99
5.2 Hasil Riset Terdahulu	101
5.2.1 Riset dalam Psikologi Klinis	101
5.2.2 Riset dalam Psikologi Industri dan Organisasi	101
5.2.3 Riset dalam Psikologi Pendidikan.....	102
5.2.4 Riset dalam Psikologi Kesehatan.....	102
5.3 Manfaat Psikologi Terapan dalam Kehidupan Sehari-hari.....	102
5.3.1 Pemahaman Diri dan Orang Lain	103
5.3.2 Manajemen Stres	103
5.3.3 Peningkatan Kinerja dan Produktivitas.....	103
5.3.4 Pengambilan Keputusan yang Lebih Baik	103
5.3.5 Peningkatan Kesejahteraan Mental.....	103
5.4 Contoh Penerapan Psikologi Terapan dalam Aktivitas Sehari-hari.....	104
5.4.1 Mengelola Emosi dalam Konflik	104
5.4.2 Meningkatkan Motivasi di Tempat Kerja	104
5.4.3 Meningkatkan Prestasi Belajar	104
5.4.4 Menerapkan Kebiasaan Sehat	104
5.4.5 Mengatasi Stres dengan Mindfulness	104
5.5 Tantangan Psikologi Terapan di Masa Depan	105
5.5.1 Stigma terhadap Kesehatan Mental	105
5.5.2 Kurangnya Akses terhadap Layanan Psikologi	106
5.5.3 Dampak Teknologi dan Media Sosial.....	106
5.5.4 Perubahan Gaya Hidup yang Cepat	106

5.5.5 Kesulitan dalam Menerapkan Teori Psikologi ke Situasi Nyata	106
5.5.6 Ketergantungan pada Solusi Instan	107
5.5.7 Kurangnya Edukasi tentang Psikologi di Masyarakat.....	107
5.5.8 Tekanan Mental yang Meningkat	107
5.5.9 Dinamika Interaksi Lintas Budaya.....	107
5.5.10 Dampak Teknologi dan Digitalisasi	108
5.5.11 Kesenjangan Akses terhadap Layanan Psikologi	108
5.5.12 Adaptasi dalam Dunia Kerja yang Berubah.....	108
DAFTAR PUSTAKA	110
INDEKS.....	113
GLOSARIUM.....	116
BIODATA PENULIS	113

Dari Pikiran ke Perilaku :

Ilmu Psikologi dalam Kehidupan Sehari-Hari

BAB 1

PENGANTAR PSIKOLOGI

MEMAHAMI PIKIRAN DAN PERILAKU

Oleh Naufal Muhammad Agil

1.1 Pengenalan Psikologi

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang pikiran dan perilaku manusia. (Gazzaniga, 2013) Ilmu ini berusaha untuk memahami bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak. Ruang lingkup psikologi sangat luas, mencakup berbagai aspek kehidupan manusia, mulai dari perkembangan individu, hubungan sosial, hingga kesehatan mental.

Sejarah perkembangan psikologi dapat ditelusuri kembali ke zaman Yunani kuno. Namun, psikologi sebagai ilmu yang berdiri sendiri baru berkembang pada akhir abad ke-19. Tokoh-tokoh seperti Wilhelm Wundt, William James, dan Sigmund Freud memberikan kontribusi besar dalam perkembangan psikologi.

Psikologi memiliki berbagai aliran utama, seperti behaviorisme, psikoanalisis, humanistik, dan kognitif. Setiap aliran memiliki pandangan yang berbeda tentang manusia dan bagaimana perilaku manusia dipelajari (Corsini, 1999).

Psikologi menggunakan berbagai metode penelitian untuk mempelajari pikiran dan perilaku manusia. Metode-metode ini meliputi eksperimen, observasi, studi kasus, dan survei. Metode penelitian yang digunakan tergantung pada pertanyaan penelitian yang ingin dijawab.

1.2 Landasan Biologis Perilaku

Perilaku manusia adalah hasil dari interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial.

1.2.1 Sistem Saraf dan Otak

- **Sistem Saraf:**

- Sistem saraf adalah jaringan kompleks neuron yang mengirimkan sinyal listrik dan kimiawi ke seluruh tubuh.
- Terdiri dari sistem saraf pusat (otak dan sumsum tulang belakang) dan sistem saraf tepi (neuron yang menghubungkan sistem saraf pusat dengan organ dan otot).
- Neuron adalah sel dasar sistem saraf yang bertanggung jawab untuk mengirimkan informasi (Stern and Spoerl, 1938a).

- **Otak:**

- Otak adalah organ paling kompleks dalam tubuh manusia, bertanggung jawab untuk mengendalikan semua fungsi tubuh dan perilaku.
- Terdiri dari berbagai area dengan fungsi spesifik, seperti korteks serebral (pemikiran dan memori), serebelum (keseimbangan dan koordinasi), dan batang otak (fungsi vital).

- Neurotransmitter adalah zat kimia yang memungkinkan komunikasi antar neuron di otak (Wertheimer, 1972).
- **Hubungan dengan Perilaku:**
 - Otak memproses informasi dari lingkungan dan menghasilkan respons perilaku.
 - Kerusakan otak dapat menyebabkan perubahan perilaku, seperti gangguan kognitif, emosional, atau motorik.
 - Neuroplastisitas adalah kemampuan otak untuk berubah dan beradaptasi sepanjang hidup, yang memungkinkan pembelajaran dan pemulihan dari cedera (Proctor and Capaldi, 2012).

1.2.2 Genetika dan Perilaku

- **Genetika Dasar:**
 - Gen adalah unit dasar pewarisan yang terletak pada kromosom.
 - DNA adalah molekul yang membawa informasi genetik.
 - Genotipe adalah susunan genetik individu, sedangkan fenotipe adalah ekspresi fisik dan perilaku dari genotype (Eysenck, 2014).
- **Pengaruh Genetika pada Perilaku:**
 - Gen memengaruhi berbagai aspek perilaku, seperti temperamen, kecerdasan, dan kerentanan terhadap gangguan mental.
 - Studi kembar dan adopsi digunakan untuk memisahkan pengaruh genetik dan lingkungan pada perilaku.

- Epigenetika adalah studi tentang bagaimana faktor lingkungan dapat memengaruhi ekspresi gen (Bernstein et al., 2023).
- **Kelainan genetik:**
 - Kelainan genetik dapat mempengaruhi perilaku seseorang, seperti pada kasus sindrom down yang memengaruhi fungsi kognitif.

1.2.3 Pengaruh Hormon terhadap Perilaku

- **Hormon Dasar:**
 - Hormon adalah zat kimia yang diproduksi oleh kelenjar endokrin dan dilepaskan ke dalam aliran darah.
 - Hormon memengaruhi berbagai fungsi tubuh dan perilaku dengan berinteraksi dengan reseptor pada sel target.
- **Pengaruh Hormon pada Perilaku:**
 - Hormon seks (testosteron, estrogen) memengaruhi perilaku seksual dan agresi.
 - Kortisol memengaruhi respons terhadap stres dan emosi.
 - Oksitosin memengaruhi ikatan sosial dan perilaku keibuan.
 - Perubahan hormon dapat memengaruhi suasana hati, tingkah laku, dan juga fungsi kognitif (Banyard et al., 2024).

1.2.4 Psikologi Evolusioner

- **Prinsip Dasar:**
 - Psikologi evolusioner menjelaskan perilaku manusia sebagai hasil adaptasi evolusioner selama ribuan tahun.
 - Perilaku yang meningkatkan kelangsungan hidup dan reproduksi cenderung diwariskan.
 - Seleksi alam adalah proses di mana individu dengan sifat yang lebih adaptif memiliki peluang lebih besar untuk bertahan hidup dan bereproduksi.
- **Aplikasi pada Perilaku:**
 - Psikologi evolusioner menjelaskan perilaku seperti seleksi pasangan, altruisme, dan agresi.
 - Perilaku manusia saat ini dipengaruhi oleh lingkungan leluhur kita.
 - Psikologi evolusioner memberikan kerangka kerja untuk memahami akar biologis dari perilaku manusia.

1.3 Sensasi dan Persepsi: Jendela Menuju Dunia

Bayangkan dunia tanpa warna, suara, atau sentuhan. Mustahil, bukan? Kita berinteraksi dengan dunia melalui sensasi dan persepsi. Sensasi adalah proses penerimaan informasi mentah dari lingkungan melalui indra kita. Ibaratnya, sensasi adalah piksel-piksel informasi yang ditangkap oleh kamera indra kita. Sementara itu, persepsi adalah proses pengorganisasian dan interpretasi informasi tersebut oleh otak, menghasilkan gambaran dunia yang bermakna. Persepsi inilah yang membuat kita bisa

mengenali wajah teman di keramaian atau menikmati melodi lagu favorit (Riggs and Ralls, 2019).

Indra penglihatan memungkinkan kita menangkap cahaya dan mengubahnya menjadi gambaran visual yang kaya. Mata kita bekerja seperti kamera canggih, dengan lensa yang memfokuskan cahaya ke retina, tempat sel-sel fotoreseptor mengubahnya menjadi sinyal Listrik (Colman, 2016). Indra pendengaran memungkinkan kita menangkap getaran suara dan mengubahnya menjadi suara yang bermakna. Telinga kita bekerja seperti mikrofon sensitif, dengan gendang telinga yang bergetar merespons gelombang suara dan mengirimkan sinyal ke otak.

Indra penciuman dan pengecapan bekerja bersama untuk memberikan pengalaman rasa yang kompleks. Molekul-molekul aroma di udara ditangkap oleh reseptor penciuman di hidung, sementara molekul-molekul rasa di makanan ditangkap oleh reseptor pengecapan di lidah. Kedua jenis reseptor ini mengirimkan sinyal ke otak, yang menggabungkan informasi tersebut untuk menciptakan sensasi rasa. Indra peraba memungkinkan kita merasakan sentuhan, suhu, dan rasa sakit (Cherry and Mattiuzzi, 2010). Reseptor-reseptor sentuhan tersebar di seluruh kulit, memberikan informasi tentang tekanan, tekstur, dan suhu.

Namun, persepsi kita tidak selalu akurat. Terkadang, otak kita membuat kesalahan dalam menginterpretasi informasi sensorik, menghasilkan ilusi dan distorsi persepsi. Ilusi optik, misalnya, menunjukkan bagaimana otak kita dapat tertipu oleh pola-pola visual tertentu. Distorsi persepsi dapat terjadi akibat faktor-faktor seperti harapan, emosi, dan konteks.

1.4 Kesadaran dan Perhatian: Panggung Pikiran Kita

Kesadaran, sebuah misteri yang terus memikat para ilmuwan, adalah panggung di mana pikiran kita bermain. Ini adalah pengalaman subjektif kita tentang dunia dan diri kita sendiri, sebuah aliran kontinu dari pikiran, perasaan, dan sensasi. Tingkat kesadaran kita bervariasi, dari terjaga penuh hingga tidur lelap, bahkan koma (Piaget, 2005). Setiap tingkat memiliki karakteristik unik dan peran penting dalam fungsi kognitif kita.

Perhatian adalah sorotan kesadaran kita, kemampuan untuk memfokuskan pikiran pada satu stimulus atau tugas tertentu. Ini adalah mekanisme penting yang memungkinkan kita memilih informasi yang relevan dari lautan informasi yang membanjiri indra kita setiap saat. Perhatian dapat bersifat sukarela, seperti saat kita membaca buku, atau tidak sukarela, seperti saat mendengar suara keras (Zimbardo and Ruch, 1975).

Tidur adalah keadaan kesadaran yang berubah, di mana tubuh dan pikiran kita beristirahat dan memulihkan diri. Mimpi, yang terjadi selama fase tidur REM, adalah pengalaman kesadaran yang unik, sering kali aneh dan emosional. Tidur dan mimpi memiliki peran penting dalam konsolidasi memori, regulasi emosi, dan pemeliharaan kesehatan mental (Koch, 1959).

Sayangnya, kesadaran dapat terganggu oleh berbagai kondisi, seperti cedera otak, gangguan mental, dan penggunaan zat psikoaktif. Gangguan kesadaran dapat memengaruhi kemampuan kita untuk berpikir, merasakan, dan berinteraksi dengan dunia. Koma, misalnya, adalah

keadaan ketidaksadaran yang mendalam, sementara delirium adalah keadaan kebingungan dan disorientasi.

1.5 Belajar dan Memori: Pondasi Pengalaman Kita

Belajar dan memori adalah dua proses kognitif yang saling terkait dan mendasar bagi kehidupan manusia (Nevid, 2007). Belajar adalah proses memperoleh pengetahuan atau keterampilan baru, sedangkan memori adalah proses menyimpan dan mengambil informasi tersebut. Bab ini akan membahas berbagai aspek belajar dan memori, termasuk teori-teori, jenis-jenis, proses, serta gangguan yang dapat memengaruhi fungsi-fungsi ini.

1.5.1 Teori-Teori Belajar

- **Pengkondisian Klasik (Ivan Pavlov):**
 - Proses belajar di mana stimulus netral diasosiasikan dengan stimulus yang secara alami menghasilkan respons.
 - Contoh: Anjing Pavlov yang belajar mengeluarkan air liur saat mendengar bel (Feldman, 2015).
- **Pengkondisian Operan (B.F. Skinner):**
 - Proses belajar di mana perilaku diperkuat atau diperlemah oleh konsekuensinya.
 - Penguatan (*reinforcement*) meningkatkan kemungkinan perilaku diulang, sedangkan hukuman (*punishment*) menurunkan kemungkinan perilaku diulang.

- **Pembelajaran Observasional (Albert Bandura):**
 - Proses belajar dengan mengamati perilaku orang lain dan konsekuensinya.
 - Modeling adalah konsep kunci dalam pembelajaran observasional.
- **Pembelajaran Kognitif:**
 - Menekankan peran proses mental seperti pemikiran, pemahaman, dan pemecahan masalah dalam belajar.
 - Contoh: Pembelajaran melalui wawasan (*insight learning*) dan pembelajaran laten.

1.5.2 Jenis-Jenis Memori

- **Memori Sensorik:**
 - Menyimpan informasi sensorik sesaat (detik).
 - Contoh: Memori ikonik (visual) dan memori eikonik (auditori) (Stern and Spoerl, 1938b).
- **Memori Jangka Pendek (Short-Term Memory/STM):**
 - Menyimpan informasi sementara untuk penggunaan saat ini (detik hingga menit).
 - Kapasitas terbatas (sekitar 7 ± 2 item).
 - Kerja memori (working memory) adalah bagian dari STM yang aktif memproses informasi (Ross, 1977).
- **Memori Jangka Panjang (Long-Term Memory/LTM):**
 - Menyimpan informasi secara permanen.

- **Memori eksplisit (deklaratif):**
 - Memori yang dapat diakses secara sadar.
 - Memori episodik (pengalaman pribadi) dan memori semantik (fakta dan pengetahuan umum).
- **Memori implisit (non-deklaratif):**
 - Memori yang tidak dapat diakses secara sadar.
 - Memori prosedural (keterampilan motorik) dan pengkondisian klasik.

1.5.3 Proses Pembentukan dan Pengambilan Memori

- **Pengkodean (Encoding):**
 - Proses mengubah informasi menjadi bentuk yang dapat disimpan di otak.
 - Melibatkan perhatian, elaborasi, dan organisasi.
- **Penyimpanan (Storage):**
 - Proses mempertahankan informasi dalam memori.
 - Konsolidasi adalah proses stabilisasi memori jangka panjang.
- **Pengambilan (Retrieval):**
 - Proses mengakses informasi yang disimpan.
 - Petunjuk pengambilan (retrieval cues) membantu memicu pengambilan memori (Rank, 1958).

1.5.4 Lupa dan Gangguan Memori

- **Lupa (Forgetting):**
 - Kegagalan mengambil informasi yang disimpan.
 - **Teori interferensi:** Informasi lama atau baru menghambat pengambilan.
 - **Teori pembusukan:** Memori melemah seiring waktu.
 - **Teori kegagalan pengambilan:** Informasi ada, tetapi tidak dapat diakses (Barlow, 2014).
- **Gangguan Memori:**
 - **Amnesia:** Kehilangan memori akibat cedera otak atau penyakit.
 - Amnesia anterograde (kehilangan kemampuan membentuk memori baru).
 - Amnesia retrograde (kehilangan memori masa lalu).
 - **Demensia:** Penurunan progresif fungsi kognitif, termasuk memori.
 - Penyakit Alzheimer adalah penyebab umum demensia .

1.6 Kognisi dan Intelegensi: Menjelajahi Dunia Pikiran

Kognisi dan inteligensi adalah dua aspek penting dari fungsi mental manusia. Kognisi mengacu pada proses mental yang terlibat dalam memperoleh, memproses, dan menggunakan pengetahuan, sedangkan inteligensi mengacu

pada kemampuan untuk belajar, memahami, dan memecahkan masalah (Walinga and Stangor, n.d.).

1.6.1 Proses Berpikir dan Pemecahan Masalah

- **Proses Berpikir:**

- Berpikir adalah aktivitas mental yang melibatkan manipulasi informasi, pembentukan konsep, dan pengambilan keputusan.
- Jenis-jenis berpikir:
 - Berpikir deduktif (dari umum ke khusus).
 - Berpikir induktif (dari khusus ke umum).
 - Berpikir kreatif (menghasilkan ide-ide baru).
 - Berpikir kritis (mengevaluasi informasi) (Burke, 2006).

- **Pemecahan Masalah:**

- Proses menemukan solusi untuk masalah.
- Langkah-langkah pemecahan masalah:
 - Mengidentifikasi masalah.
 - Merumuskan strategi pemecahan masalah.
 - Menerapkan strategi.
 - Mengevaluasi hasil.
- Heuristik dan algoritma adalah strategi pemecahan masalah (Craighead and Nemeroff, 2004).

1.6.2 Bahasa dan Komunikasi

- **Bahasa:**
 - Sistem simbol yang digunakan untuk berkomunikasi.
 - Komponen bahasa:
 - Fonem (unit suara dasar).
 - Morfem (unit makna dasar).
 - Sintaksis (aturan tata bahasa).
 - Semantik (makna kata dan kalimat).
 - Peran bahasa dalam pemikiran dan komunikasi.
- **Komunikasi:**
 - Proses pertukaran informasi antara individu.
 - Komunikasi verbal dan nonverbal (Ross, 1977).

1.6.3 Definisi dan Pengukuran Inteligensi

- **Definisi Inteligensi:**
 - Kemampuan untuk belajar, memahami, dan memecahkan masalah.
 - Berbagai definisi inteligensi telah diusulkan oleh para ahli.
- **Pengukuran Inteligensi:**
 - Tes inteligensi digunakan untuk mengukur kemampuan kognitif.
 - Skala Inteligensi Wechsler (WAIS dan WISC) dan Tes Stanford-Binet adalah contoh tes inteligensi.

- IQ (Intelligence Quotient) adalah skor yang diperoleh dari tes inteligensi.
- Hal yang perlu diperhatikan dalam pengukuran inteligensi.
 - Faktor budaya.
 - Faktor lingkungan.

1.6.4 Teori-Teori Inteligensi

- **Teori Faktor G (Charles Spearman):**
 - Inteligensi terdiri dari faktor umum (g) dan faktor spesifik (s).
- **Teori Inteligensi Ganda (Howard Gardner):**
 - Ada delapan jenis inteligensi: linguistik, logis-matematis, spasial, kinestetik-tubuh, musikal, interpersonal, intrapersonal, dan naturalis.
- **Teori Inteligensi Triarkis (Robert Sternberg):**
 - Inteligensi terdiri dari tiga komponen: analitis, kreatif, dan praktis.
- **Teori Kecerdasan Emosional (Daniel Goleman)**
 - Kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain (Piaget, 2005).

1.7 Motivasi dan Emosi: Pendorong Perilaku Manusia

Motivasi dan emosi adalah dua kekuatan pendorong utama yang memengaruhi perilaku manusia (Brown, 2007). Motivasi adalah kekuatan yang mendorong kita untuk bertindak, sedangkan emosi adalah pengalaman subjektif

yang mewarnai pengalaman kita. Bab ini akan membahas berbagai aspek motivasi dan emosi, termasuk teori-teori, jenis-jenis, dan pengaruhnya terhadap perilaku.

1.7.1 Teori-Teori Motivasi

- **Teori Dorongan (Drive Theory):**
 - Motivasi muncul dari kebutuhan biologis yang menciptakan dorongan untuk mengurangi ketegangan.
 - Contoh: Rasa lapar mendorong kita untuk mencari makanan.
- **Teori Insentif (Incentive Theory):**
 - Motivasi muncul dari keinginan untuk mendapatkan penghargaan atau menghindari hukuman.
 - Contoh: Bekerja keras untuk mendapatkan promosi.
- **Teori Kognitif:**
 - Menekankan peran pemikiran, harapan, dan tujuan dalam motivasi.
 - Contoh: Teori harapan-nilai (expectancy-value theory) dan teori penetapan tujuan (goal-setting theory).
- **Hierarki Kebutuhan Maslow:**
 - Kebutuhan manusia tersusun dalam hierarki, dari kebutuhan fisiologis dasar hingga kebutuhan aktualisasi diri.

1.7.2 Jenis-Jenis Motivasi

- **Motivasi Intrinsik:**
 - Motivasi yang muncul dari dalam diri, seperti kesenangan atau kepuasan pribadi.
 - Contoh: Bermain musik karena menyukainya.
- **Motivasi Ekstrinsik:**
 - Motivasi yang muncul dari faktor eksternal, seperti penghargaan atau hukuman.
 - Contoh: Belajar untuk mendapatkan nilai bagus (Brown, 2007).

1.7.3 Teori-Teori Emosi

- **Teori James-Lange:**
 - Emosi muncul sebagai respons terhadap perubahan fisiologis.
 - Contoh: Kita merasa takut karena jantung kita berdebar kencang.
- **Teori Cannon-Bard:**
 - Perubahan fisiologis dan pengalaman emosional terjadi secara bersamaan.
 - Contoh: Saat melihat beruang, kita langsung merasa takut dan jantung kita berdebar kencang.
- **Teori Schachter-Singer (Teori Dua Faktor):**
 - Emosi muncul dari interpretasi kognitif terhadap perubahan fisiologis.
 - Contoh: Kita merasa takut saat jantung berdebar kencang karena kita menginterpretasikan situasi sebagai berbahaya.

- Teori Appraisal Kognitif:
 - Emosi kita timbul dari penilaian atau “appraisal” kita terhadap situasi.

1.7.4 Pengaruh Emosi terhadap Perilaku

- **Pengaruh Positif:**
 - Emosi positif dapat meningkatkan motivasi, kreativitas, dan hubungan sosial.
- **Pengaruh Negatif:**
 - Emosi negatif dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi.
- **Regulasi Emosi:**
 - Kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan emosi.
 - Strategi regulasi emosi: Penilaian ulang kognitif, ekspresi emosional, dan dukungan sosial (Brown, 2007).

1.8 Perkembangan Manusia: Perjalanan Sepanjang Hayat

Perkembangan manusia adalah perjalanan luar biasa yang dimulai sejak konsepsi dan berlanjut sepanjang hayat. Ini adalah proses kompleks yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Setiap tahap perkembangan memiliki karakteristik unik dan tantangan tersendiri, dari masa bayi yang penuh keajaiban hingga masa dewasa akhir yang penuh kebijaksanaan.

Perkembangan manusia dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor genetik memberikan dasar biologis bagi perkembangan, sementara faktor lingkungan, seperti keluarga, teman sebaya, dan budaya, membentuk pengalaman dan perilaku kita (Greenwald et al., 2013). Interaksi antara gen dan lingkungan inilah yang menciptakan keunikan setiap individu.

Perkembangan kognitif melibatkan perubahan dalam kemampuan berpikir, belajar, dan memecahkan masalah (Rank, 1958). Dari kemampuan sensorimotor bayi hingga pemikiran abstrak remaja dan dewasa, perkembangan kognitif memungkinkan kita memahami dunia dan beradaptasi dengan kompleksitasnya. Perkembangan sosial melibatkan perubahan dalam hubungan dengan orang lain, dari ikatan awal dengan orang tua hingga pembentukan persahabatan dan hubungan romantis. Perkembangan emosional melibatkan perubahan dalam kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi, dari ekspresi emosi sederhana bayi hingga regulasi emosi kompleks orang dewasa.

Setiap tahap perkembangan membawa tantangan dan peluang tersendiri. Masa bayi dan kanak-kanak awal adalah periode pertumbuhan fisik dan kognitif yang pesat, sementara masa remaja adalah periode pencarian identitas dan pembentukan kemandirian. Masa dewasa awal adalah periode pembentukan karier dan keluarga, sementara masa dewasa tengah adalah periode produktivitas dan tanggung jawab (Ross, 1977). Masa dewasa akhir adalah periode refleksi dan penerimaan.

1.9 Psikologi Sosial: Ketika Kita Berada di Tengah Orang Lain

Psikologi sosial menyelidiki bagaimana kehadiran orang lain, baik nyata maupun imajiner, memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku kita (Nevid, 2007). Manusia adalah makhluk sosial, dan interaksi kita dengan orang lain membentuk identitas dan pengalaman kita. Pengaruh sosial dapat bersifat halus, seperti norma-norma yang membimbing perilaku kita, atau lebih kuat, seperti tekanan dari kelompok sebaya atau figur otoritas.

Sikap dan prasangka adalah dua konsep penting dalam psikologi sosial. Sikap adalah evaluasi positif atau negatif terhadap orang, objek, atau ide, sementara prasangka adalah sikap negatif terhadap anggota kelompok tertentu. Prasangka dapat mengarah pada diskriminasi, yaitu perlakuan tidak adil terhadap orang lain berdasarkan keanggotaan kelompok mereka.

Konformitas dan kepatuhan adalah dua bentuk pengaruh sosial yang kuat. Konformitas adalah perubahan perilaku atau keyakinan agar sesuai dengan norma kelompok, sementara kepatuhan adalah perubahan perilaku sebagai respons terhadap perintah dari figur otoritas. Studi-studi klasik seperti eksperimen Asch dan Milgram menunjukkan betapa kuatnya pengaruh sosial terhadap perilaku manusia (Zimbardo and Ruch, 1975).

Agresi dan altruisme adalah dua sisi dari koin yang sama, yaitu perilaku sosial. Agresi adalah perilaku yang bertujuan untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikologis. Altruisme adalah perilaku yang bertujuan untuk membantu orang lain, bahkan jika itu merugikan diri sendiri. Faktor-faktor seperti empati, norma

sosial, dan situasi dapat memengaruhi apakah kita bertindak agresif atau altruistik.

1.10 Psikologi Klinis: Menjaga Keseimbangan Pikiran dan Tubuh

Psikologi klinis dan kesehatan adalah bidang yang luas dan dinamis, yang berfokus pada pemahaman dan penanganan masalah-masalah psikologis dan dampaknya terhadap kesehatan fisik. Gangguan psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan bipolar, dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang secara signifikan (K, 2015). Psikologi klinis menggunakan berbagai metode diagnosis dan intervensi untuk membantu individu mengatasi gangguan-gangguan ini.

Psikoterapi adalah salah satu bentuk intervensi utama dalam psikologi klinis. Ada berbagai pendekatan psikoterapi, seperti terapi kognitif-perilaku (CBT), terapi psikodinamika, dan terapi humanistik. Setiap pendekatan memiliki teori dan tekniknya sendiri, yang disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi individu.

Psikologi kesehatan berfokus pada peran faktor-faktor psikologis dalam kesehatan fisik. Stres, misalnya, dapat memiliki dampak negatif pada sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan risiko penyakit. Psikologi kesehatan mengembangkan strategi manajemen stres, seperti relaksasi, meditasi, dan olahraga, untuk membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental (Eysenck, 2014).

Psikologi juga memainkan peran penting dalam berbagai konteks kesehatan, seperti rumah sakit, klinik, dan pusat rehabilitasi. Psikolog kesehatan bekerja sama dengan

profesional kesehatan lainnya untuk memberikan perawatan yang komprehensif kepada pasien (Bernstein et al., 2023). Mereka membantu pasien mengatasi stres yang terkait dengan penyakit, meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan, dan mempromosikan gaya hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Banyard, P., Dillon, G., Norman, C., Winder, B., 2024. Essential Psychology. SAGE Publications.
- Barlow, D.H., 2014. The Oxford Handbook of Clinical Psychology, Oxford handbooks online. Oxford University Press.
- Bernstein, D.A., Pooley, J.A., Cohen, L., Provost, S., Cranney, J., Drew, N., 2023. Psychology 4e. Cengage.
- Brown, L. V, 2007. Psychology of Motivation. Nova Science Publishers.
- Burke, P.J., 2006. Contemporary Social Psychological Theories, Stanford social sciences. Stanford Social Sciences.
- Cherry, K., Mattiuzzi, P.G., 2010. The Everything Psychology Book: Explore the Human Psyche and Understand why We Do the Things We Do, Everything® Series. Adams Media.
- Colman, A., 2016. What is Psychology? Taylor & Francis.
- Corsini, R.J., 1999. The Dictionary of Psychology. Brunner/Mazel.
- Craighead, W.E., Nemeroff, C.B., 2004. The Concise Corsini Encyclopedia of Psychology and Behavioral Science. Wiley.
- Eysenck, M., 2014. Fundamentals of Psychology. Taylor & Francis.
- Feldman, R.S., 2015. Understanding psychology. McGraw-Hill.

- Gazzaniga, M.S., 2013. Fundamentals of Psychology: An Introduction. Academic Press.
- Greenwald, A.G., Brock, T.C., Ostrom, T.M., 2013. Psychological Foundations of Attitudes. Academic Press.
- K, D., 2015. The Psychology Book: Big Ideas Simply Explained, DK Big Ideas. DK.
- Koch, S.E., 1959. Psychology: A study of a science.
- Nevid, J.S., 2007. Psychology: Concepts and applications. Houghton, Mifflin and Company.
- Piaget, J., 2005. The psychology of intelligence. Routledge.
- Proctor, R.W., Capaldi, E.J., 2012. Psychology of Science: Implicit and Explicit Processes. Oxford University Press.
- Rank, O., 1958. Beyond psychology. Courier Corporation.
- Riggs, C., Ralls, E., 2019. The Little Book of Psychology: An Introduction to the Key Psychologists and Theories You Need to Know. Summersdale.
- Ross, S., 1977. Psychology. International encyclopedia of higher education 3388–3395.
- Stern, W., Spoerl, H.D.T., 1938a. General psychology.
- Stern, W., Spoerl, H.D.T., 1938b. General psychology.
- Walinga, J., Stangor, C., n.d. Introduction to Psychology. Hasanraza Ansari.
- Wertheimer, M., 1972. Fundamental Issues in Psychology. Holt, Rinehart and Winston.

Dari Pikiran ke Perilaku :

Ilmu Psikologi dalam Kehidupan Sehari-Hari

Zimbardo, P.G., Ruch, F.L., 1975. Psychology and life.

BAB 2

PEMBENTUKAN KEPRIBADIAN DAN HUBUNGAN INTERPERSONAL

Oleh Yurni

2.1 Pengertian Kepribadian

American Psychological Association (APA) mendefinisikan kepribadian sebagai perbedaan karakteristik yang dimiliki individu dalam hal pola berpikir, perasaan dan perilaku. Sementara itu *Oxford Dictionary of Psychology* (Colman, A. M., 2015), mendefinisikan kepribadian sebagai pola pikiran, perasaan, motivasi, dan perilaku yang bertahan lama yang diekspresikan dalam keadaan yang berbeda. Gordon Allport (1937), mendefinisikan Kepribadian sebagai organisasi dinamis dalam sistem psikofisik individu yang menentukan perilaku dan pemikiran khasnya.

Para psikolog memiliki pendapat yang berbeda tentang arti kepribadian. Sebagian besar setuju bahwa kata “kepribadian” berasal dari bahasa Latin ***persona***, yang merujuk pada topeng teater yang dikenakan oleh para aktor Romawi dalam drama Yunani. Para aktor Romawi kuno ini mengenakan topeng (*persona*) untuk menampilkan peran atau penampilan. Pandangan tentang kepribadian ini, tentu saja, bukanlah definisi yang dapat diterima. Ketika para

psikolog menggunakan istilah “kepribadian,” mereka merujuk pada sesuatu yang lebih dari sekadar peran yang dimainkan orang (Feist et al, 2018).

Menurut Roberts dan Mroczek (2008), kepribadian dapat didefinisikan sebagai pola ciri-ciri yang relatif permanen dan karakteristik khas yang berkontribusi pada konsistensi dan individualitas perilaku seseorang, meskipun tidak ada definisi tunggal yang dapat diterima oleh semua ahli teori kepribadian. Variasi individu dalam perilaku, stabilitas perilaku di berbagai konteks, dan konsistensi semuanya dipengaruhi oleh sifat-sifat. Setiap orang memiliki pola sifat yang berbeda, apakah sifat-sifat tersebut dimiliki oleh seluruh spesies, unik, atau umum bagi kelompok tertentu. Dengan demikian, setiap orang memiliki kepribadian yang berbeda jikapun mirip dengan orang lain namun dalam aspek-aspek lain. Ciri-ciri pribadi, seperti kecerdasan, karakteristik fisik, dan temperamen, adalah hal-hal yang membuat seseorang menjadi unik.

Definisi kepribadian diajukan oleh Rojas-Saffie (2024) berusaha memberikan dampak interdisipliner yaitu dari kajian psikologi, filsafat dan antropologi. Kepribadian diartikan sebagai sebagai cara seseorang menjadi, mode menjadi, atau cara menjadi seseorang. Disposisi yang stabil, yang merupakan kualitas yang melekat pada seseorang, merupakan bagian dari cara mereka menjadi. Definisi kepribadian ini menjelaskan mengapa seseorang berperilaku dengan cara tertentu dan bukan cara lainnya.

2.2 Faktor-Faktor Pembentuk Kepribadian

Kepribadian, sebagai komponen utama psikologi manusia, mempengaruhi cara orang merasa, berpikir, dan bertindak dalam banyak konteks. Kepribadian adalah serangkaian kualitas dan atribut yang membedakan individu satu dengan individu lainnya. Dalam disiplin ilmu seperti psikologi, pendidikan, dan kesehatan, mengetahui apa yang mempengaruhi kepribadian sangat penting karena hal itu memperjelas perilaku manusia dan interaksi sosial (Roberts & Mroczek (2008)

Banyak faktor mempengaruhi perkembangan kepribadian. Diantaranya perbedaan temperamen dan perilaku berakar pada faktor biologis, termasuk bentuk otak dan keturunan (Pervin & John, 2001). Selanjutnya kepribadian dipengaruhi lingkungan, seperti interaksi sosial, budaya, dan pola asuh keluarga. Teori psikologi menekankan bagaimana peristiwa, pembelajaran, dan proses bawah sadar membentuk kepribadian. Selain itu, Keputusan pribadi, pilihan profesional, dan peristiwa kehidupan semuanya memengaruhi bagaimana kepribadian seseorang berubah sepanjang hidup. Pada bagian ini akan dibahas factor-faktor utama yang memengaruhi perkembangan kepribadian.

2.2.1 Faktor Biologis

Faktor biologis mengacu pada aspek-aspek bawaan yang diwariskan secara genetis. Pengaruh biologis merupakan elemen dasar pengembangan kepribadian, termasuk warisan genetik, struktur otak, dan temperamen.

a. Genetis

Penelitian dalam genetika perilaku menunjukkan bahwa sebagian sifat kepribadian diwariskan. Studi tentang anak kembar menunjukkan bahwa anak kembar identik, bahkan ketika dibesarkan terpisah, menunjukkan sifat kepribadian yang serupa, yang mendukung peran genetika (Bouchard et al., 1990). Contoh: Lima Sifat Kepribadian Utama (keterbukaan, ketelitian, ekstroversi, keramahan, dan neurotisme) diketahui memiliki komponen genetik (McCrae & Costa, 1999).

b. Struktur Otak dan Neurotransmitters

Fungsi otak memengaruhi ciri-ciri kepribadian seperti impulsivitas, agresivitas, dan stabilitas emosi. Contoh: Sistem limbik mengatur emosi, sementara korteks prefrontal mengendalikan pengambilan keputusan dan pengaturan impuls (Davidson & Irwin, 1999). Neurotransmitter seperti dopamin (terkait dengan perilaku mencari hadiah) dan serotonin (terkait dengan pengaturan suasana hati) memengaruhi karakteristik kepribadian.

c. Temperamen

Temperamen mengacu pada karakteristik emosional dan perilaku bawaan seseorang yang muncul sejak dini dan membentuk dasar kepribadian. Temperamen mencakup kecenderungan yang berdasar pada faktor biologis untuk menanggapi rangsangan dengan cara tertentu, seperti menjadi pribadi yang mudah bergaul, pemalu, mudah beradaptasi, atau

reaktif. Temperamen dianggap dapat diwariskan tetapi dapat dibentuk oleh pengaruh lingkungan seiring berjalannya waktu (Thomas & Chess, 1977).

Contoh: Anak yang sangat aktif senang menjelajah dan bersosialisasi dapat tumbuh menjadi orang dewasa yang ekstrovert. Anak yang berhati-hati dan pendiam dapat berkembang menjadi orang dewasa yang introvert dan analitis. Anak yang sangat reaktif yang berjuang melawan frustrasi mungkin memerlukan bantuan untuk mengembangkan keterampilan pengaturan emosi.

2.2.2 Faktor Lingkungan

Kepribadian tidak semata-mata ditentukan oleh faktor genetik, faktor lingkungan juga memainkan peran penting dalam membentuk sifat, perilaku, dan respons emosional seseorang. Faktor lingkungan meliputi keluarga, budaya, pendidikan, interaksi dengan teman sebaya, kondisi sosial ekonomi, dan pengalaman hidup. Elemen-elemen ini berinteraksi dengan kecenderungan biologis untuk memengaruhi kepribadian individu.

a. Keluarga dan Gaya Pengasuhan

Lingkungan keluarga, terutama pengalaman anak usia dini, berdampak signifikan terhadap pembentukan kepribadian. Orang tua memberikan dukungan emosional, disiplin, dan kesempatan belajar sosial yang membentuk kecenderungan perilaku.

Diana Baumrind (1991) mengidentifikasi empat gaya pengasuhan utama yang memengaruhi sifat kepribadian: (1) **Pengasuhan autoritatif** (kehangatan

tinggi, kontrol tinggi) → Menghasilkan individu yang percaya diri, bertanggung jawab, dan kompeten secara sosial. (2) **Pengasuhan otoriter** (kehangatan rendah, kontrol tinggi) → Dapat menghasilkan kepribadian yang patuh tetapi cemas atau kurang mandiri. (3) **Pengasuhan Permisif** (kehangatan tinggi, kontrol rendah) → Sering kali menghasilkan kepribadian yang impulsif dan kurang disiplin. (4) **Pola Asuh yang abai** (kurang hangat, kurang kontrol) → Dapat menyebabkan rasa tidak aman, rendahnya harga diri, dan kesulitan dalam hubungan.

Contoh: Seorang anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang hangat dan terstruktur cenderung akan mengembangkan kepribadian yang aman dan percaya diri, sedangkan anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang keras dan tidak terduga dapat mengembangkan sifat cemas atau agresif.

b. Pengaruh Budaya dan Masyarakat

Budaya membentuk kepribadian dengan menetapkan norma, nilai, dan harapan perilaku. Budaya memainkan peran mendasar dalam cara individu mengembangkan dan mengekspresikan ciri-ciri kepribadian mereka. Budaya mencakup nilai-nilai, kepercayaan, norma, tradisi, dan harapan sosial yang dianut oleh sekelompok orang. Budaya memengaruhi perkembangan kepribadian dengan membentuk perilaku, ekspresi emosi, dan gaya kognitif sejak masa kanak-kanak hingga dewasa (Markus & Kitayama, 1991).

1) Budaya Individualistis vs. Budaya Kolektif

Budaya individualistis (misalnya, AS, Kanada) menekankan kemandirian, pencapaian pribadi, dan ekspresi diri → Menghasilkan sifat-sifat seperti ketegasan dan kepercayaan diri.

Budaya kolektif (misalnya, Jepang, Tiongkok) memprioritaskan keharmonisan kelompok, kerja sama, dan peran sosial → Mendorong kerendahan hati, empati, dan saling ketergantungan.

Contoh: Seorang anak di AS mungkin mengembangkan rasa percaya diri dan daya saing yang kuat, sedangkan seorang anak di Jepang mungkin mengembangkan tanggung jawab sosial dan penghindaran konflik yang kuat.

2) Norma Budaya dan Praktik Sosialisasi

Norma budaya menentukan bagaimana emosi, perilaku, dan interaksi sosial diekspresikan dan diatur, yang membentuk perkembangan kepribadian. Salah satunya adalah **Budaya Ekspresif vs. Budaya Tertutup**:

Beberapa budaya (misalnya, Mediterania, Amerika Latin) mendorong ekspresi emosional, yang mengarah pada kepribadian yang terbuka, hangat, dan bersemangat. Pada budaya lain (misalnya, Asia Timur, Skandinavia) menghargai pengendalian emosi, yang menumbuhkan kepribadian yang tertutup, tenang, dan kalem. Contoh: Seseorang dari Brasil mungkin lebih ekspresif dan mudah bergaul, sementara seseorang dari Finlandia mungkin lebih tertutup dan tertutup.

3) Perbedaan Budaya dalam Persepsi Gender

Peran gender bervariasi antar budaya dan dapat dikategorikan berdasarkan tingkat **maskulinitas dan femininitas** dalam suatu masyarakat (Hofstede, 2001).

a) Budaya Maskulin vs. Budaya Feminin

Menurut Geert Hofstede (2001), budaya dapat diklasifikasikan sebagai **maskulin atau feminin**, tergantung pada bagaimana nilai-nilai gender ditanamkan dalam masyarakat. Budaya Maskulin (**Jepang, Meksiko, Jerman**): Menekankan **kompetisi, ambisi, dan keberhasilan individu**, Laki-laki diharapkan kuat, dominan, dan rasional, sedangkan perempuan cenderung memiliki peran yang lebih suportif. **Contoh:** Dalam budaya Jepang, laki-laki diharapkan bekerja keras dan menjadi pencari nafkah utama, sementara perempuan lebih diarahkan pada peran domestik.

Budaya Feminin (Swedia, Belanda, Norwegia): Mengutamakan **kesetaraan, kepedulian, dan harmoni sosial**. Laki-laki dan perempuan memiliki **peran yang lebih fleksibel dan saling berbagi tugas** dalam pekerjaan maupun keluarga. **Contoh:** Di Swedia, baik laki-laki maupun perempuan diberikan kesempatan yang sama dalam karier dan pengasuhan anak.

b) Pengaruh Budaya terhadap Kepribadian Berbasis Gender

Peran gender yang ditanamkan sejak kecil dalam suatu budaya dapat mempengaruhi sifat dan

kepribadian seseorang (Wood, W., & Eagly, A. H. (2012). **Budaya yang menekankan perbedaan gender secara ketat:** Laki-laki lebih cenderung mengembangkan sifat mandiri, kompetitif, dan agresif, Perempuan lebih diarahkan untuk memiliki sifat **empati, penurut, dan kooperatif**. **Contoh:** Di banyak negara Timur Tengah, laki-laki sering didorong untuk menjadi pemimpin dalam keluarga dan masyarakat, sementara perempuan lebih diarahkan pada tugas-tugas domestik.

Budaya yang menekankan kesetaraan gender: Kepribadian seseorang lebih ditentukan oleh minat dan kemampuan individu, bukan oleh ekspektasi gender. Baik laki-laki maupun perempuan dapat menunjukkan sifat dominan, pemimpin, atau suportif sesuai dengan situasi sosial. **Contoh:** Di Islandia, perempuan dan laki-laki memiliki peran yang setara dalam kepemimpinan, sehingga sifat kepemimpinan berkembang di kedua gender.

c. Bahasa dan Pola Pikir

Bahasa lebih dari sekadar alat komunikasi—bahasa adalah kerangka kognitif yang membentuk cara individu berpikir, memahami dunia, dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan antara bahasa dan kepribadian telah menjadi subjek penelitian psikologis dan linguistik yang luas, yang menunjukkan bahwa struktur, kosakata, dan konteks budaya suatu bahasa dapat secara signifikan memengaruhi pola pikir, ekspresi emosi, dan perilaku sosial. Akibatnya,

lingkungan linguistik yang berbeda berkontribusi pada ciri kepribadian dan gaya kognitif yang berbeda di antara individu dan budaya (Whorf, 1956)

Hipotesis Sapir-Whorf, yang juga dikenal sebagai relativitas linguistik, menyatakan bahwa bahasa memengaruhi pikiran dan persepsi, yang berarti bahwa orang yang berbicara dalam bahasa atau dialek yang berbeda dapat mengembangkan cara berpikir dan menafsirkan dunia yang berbeda (Whorf, 1956). Selain itu, gaya komunikasi konteks tinggi dan konteks rendah di seluruh budaya memengaruhi ciri kepribadian, membentuk apakah individu lebih langsung, pendiam, ekspresif, atau analitis dalam perilaku mereka (Hall, 1976).

Hipotesis Sapir-Whorf menyatakan bahwa struktur suatu bahasa memengaruhi cara penuturnya memahami dan mengkategorikan pengalaman. Versi kuat (determinisme linguistik): Bahasa sepenuhnya menentukan pikiran. Pandangan ekstrem ini sebagian besar tidak dipercaya tetapi menyoroti hubungan yang dalam antara bahasa dan kognisi. Versi lemah (relativitas linguistik): Bahasa memengaruhi pikiran dan persepsi tetapi tidak menentukannya secara kaku. Versi ini diterima secara luas dalam penelitian psikologis dan linguistik. Contoh: Bahasa Hopi (diucapkan oleh orang Hopi di Amerika Utara) tidak memiliki bentuk tata bahasa yang eksplisit untuk masa lalu, sekarang, dan masa depan. Para peneliti berpendapat bahwa penutur Hopi mungkin memahami waktu secara berbeda dari penutur bahasa Inggris, yang mengandalkan perbedaan

masa lalu, sekarang, dan masa depan (Whorf, 1956). Dalam bahasa Rusia, ada kata-kata terpisah untuk biru muda ("голубой") dan biru tua ("синий"), yang mungkin membuat penutur bahasa Rusia lebih peka terhadap perbedaan warna daripada penutur bahasa Inggris, yang menggunakan kata tunggal "biru" (Winawer et al., 2007).

d. Agama dan Spiritualitas

Agama dan spiritual mempengaruhi perkembangan moral, pengambilan keputusan, dan sifat-sifat kepribadian seperti kehati-hatian, empati, dan kerendahan hati (McCullough & Willoughby, 2009). Sistem kepercayaan ini memberikan kerangka moral, prinsip panduan, dan tujuan hidup yang memengaruhi pemikiran, emosi, dan tindakan individu (Koenig, McCullough, & Larson (2001).

Dalam konteks psikologi, agama sering kali dikaitkan dengan ajaran dan praktik institusional, sementara spiritualitas mencakup pengalaman pribadi tentang makna hidup, transendensi, dan hubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Penelitian menunjukkan bahwa agama dan spiritualitas berkontribusi terhadap perkembangan kepribadian, terutama dalam membentuk sifat-sifat seperti ketaatan, keramahan, stabilitas emosional, disiplin diri, dan perilaku prososial. Selain itu, praktik keagamaan dan spiritual dapat memengaruhi mekanisme coping, ketahanan psikologis, dan kesejahteraan mental (Emmons, 1999). Contoh: Seseorang yang dibesarkan dalam lingkungan yang sangat religius dapat

mengembangkan kepribadian yang menghargai tradisi, tanggung jawab moral, dan disiplin diri.

2.2.3 Faktor Pendidikan dan Pembelajaran

Pendidikan dan pembelajaran adalah proses mendasar yang membentuk pengetahuan, keterampilan, dan perilaku individu, serta berkontribusi pada perkembangan pribadi dan kemajuan masyarakat. Pendidikan merujuk pada proses terstruktur dalam memperoleh pengetahuan, biasanya difasilitasi oleh institusi formal seperti sekolah dan universitas. Pembelajaran, di sisi lain, adalah konsep yang lebih luas yang mencakup pengalaman formal dan informal yang memungkinkan individu memperoleh serta mengubah pengetahuan, sikap, dan keterampilan (Wentzel, K. R. (1999)

Dampak pendidikan dan pembelajaran tidak hanya terbatas pada prestasi akademik. Keduanya memainkan peran penting dalam perkembangan kognitif, pembentukan kepribadian, kesiapan karier, dan integrasi sosial. Selain itu, pembelajaran sepanjang hayat semakin ditekankan di era modern karena pendidikan yang berkelanjutan membantu individu beradaptasi dengan kemajuan teknologi, perubahan ekonomi, dan dinamika sosial yang berkembang (Heckman, 2006)

- a) Pendidikan formal mengembangkan kemampuan intelektual, kesabaran, dan ketekunan.
- b) Guru dan mentor memengaruhi motivasi, kepercayaan diri, dan nilai-nilai.

- c) Kegiatan ekstrakurikuler (olahraga, seni, debat) membantu membangun kerja sama tim, kepemimpinan, dan kreativitas.

Contoh: Seorang siswa yang terlibat dalam program kepemimpinan dapat mengembangkan ketegasan dan keterampilan memecahkan masalah, sedangkan siswa yang tidak berani berbicara dapat menjadi pasif atau tertutup

2.2.4 Faktor Pengaruh Teman Sebaya dan Interaksi Sosial

Pengaruh teman sebaya memainkan peran penting dalam membentuk perilaku, sikap, dan proses pengambilan keputusan seseorang. Hal ini merujuk pada bagaimana individu dipengaruhi oleh teman, rekan, kolega, atau kelompok sosial mereka, baik secara positif maupun negatif. Sepanjang berbagai tahap kehidupan, seseorang mengalami interaksi dengan teman sebaya yang berkontribusi pada perkembangan sosial, emosional, dan kognitif mereka (Steinberg, 2007).

Remaja, khususnya, sangat rentan terhadap pengaruh teman sebaya karena mereka mencari penerimaan dan validasi dalam lingkungan sosial mereka. Namun, pengaruh teman sebaya tidak terbatas pada masa muda; hal ini berlanjut hingga dewasa, memengaruhi pilihan terkait karier, gaya hidup, dan keyakinan pribadi. Meskipun pengaruh negatif dapat mengarah pada perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat atau kurangnya motivasi akademik, pengaruh positif dapat mendorong pertumbuhan pribadi, motivasi, dan tanggung jawab sosial (Harris, 1995).

Pengaruh teman sebaya (Asch, 1951) mengacu pada efek yang ditimbulkan oleh kelompok sebaya terhadap pikiran, emosi, dan tindakan seseorang. Pengaruh ini dapat dikategorikan sebagai:

- a) **Pengaruh Positif:** Mendorong perilaku konstruktif, seperti motivasi akademik, gaya hidup sehat, dan perkembangan moral.
- b) **Pengaruh Negatif:** Mengarah pada perilaku merugikan, termasuk kenakalan remaja, penyalahgunaan zat, dan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma yang destruktif.
- c) **Pengaruh Langsung:** Terjadi ketika teman sebaya secara eksplisit membujuk atau menekan seseorang untuk bertindak dengan cara tertentu.
- d) **Pengaruh Tidak Langsung:** Seseorang mengadopsi perilaku hanya dengan mengamati dan meniru teman sebayanya.

2.2.5 Faktor Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi atau *Social economy Status* (SES) menentukan akses seseorang terhadap sumber daya, pendidikan, dan peluang sosial. SES memengaruhi bagaimana individu mengembangkan konsep diri, mekanisme koping, perilaku sosial, dan ketahanan emosional sepanjang hidup mereka. Kepribadian merujuk pada pola berpikir, perasaan, dan perilaku yang mendefinisikan individu (McCrae & Costa, 1997). Kepribadian berkembang melalui interaksi antara predisposisi genetik dan pengaruh lingkungan, termasuk SES.

SES memengaruhi perkembangan kepribadian melalui:

1. Akses terhadap pendidikan dan stimulasi kognitif
2. Gaya pengasuhan dan sosialisasi
3. Paparan stres dan mekanisme coping
4. Peluang mobilitas sosial dan aktualisasi diri

Latar belakang ekonomi mempengaruhi akses ke pendidikan, layanan kesehatan, dan kesempatan sosial, yang memengaruhi perkembangan kepribadian. Hal ini dapat dijelaskan sebagai berikut: SES yang lebih tinggi → Memberikan pendidikan yang lebih baik, stabilitas sosial, dan paparan terhadap berbagai pengalaman → Menumbuhkan rasa percaya diri, ambisi, dan stabilitas emosional. SES yang lebih rendah → Dapat menyebabkan stres, kesempatan terbatas, dan perilaku berbasis kelangsungan hidup → Dapat mengakibatkan kecemasan, impulsivitas, atau agresi. Contoh: Seorang anak dari keluarga kaya dengan akses ke pendidikan berkualitas tinggi dan kegiatan ekstrakurikuler dapat mengembangkan kepribadian yang utuh dan percaya diri, sementara seorang anak dari latar belakang berpenghasilan rendah yang menghadapi ketidakstabilan dapat mengembangkan ketahanan atau respons stres yang lebih tinggi (Conger, & Donnellan, 2007; Kish-Gephart, & Campbell, 2015).

2.2.6 Faktor Peristiwa Hidup dan Pengalaman Pribadi

Faktor peristiwa hidup dan pengalaman pribadi memainkan peran penting dalam membentuk sifat kepribadian, keyakinan, dan perilaku individu. Peristiwa hidup—baik positif maupun negatif—dapat menjadi titik balik yang memperkuat, mengubah, atau membentuk kembali karakteristik kepribadian seseorang seiring waktu

(McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997; Damian., Spengler., Sutu., & Roberts, 2015). Meskipun sifat kepribadian relatif stabil, penelitian menunjukkan bahwa peristiwa hidup yang signifikan dapat mengubah kepribadian dengan memengaruhi perilaku adaptif dan respons emosional (Roberts et al., 2006).

Pengalaman hidup yang signifikan, baik positif maupun negatif, membentuk kepribadian dengan mengubah keyakinan, perilaku, dan mekanisme penanganan (Caspi., & Moffitt, 1993). Peristiwa traumatis (misalnya, kehilangan orang yang dicintai, pelecehan, perang) → Dapat menyebabkan ketahanan, kecemasan, atau penarikan diri secara emosional. Keberhasilan dan pencapaian → Meningkatkan kepercayaan diri, motivasi, dan efikasi diri. Kegagalan dan kesulitan → Mengajarkan kemampuan beradaptasi, kesabaran, dan ketekunan. Contoh: Seseorang yang berhasil melewati tantangan hidup yang besar dapat mengembangkan ketahanan dan pandangan positif, sementara seseorang yang mengalami kegagalan berulang tanpa dukungan dapat mengembangkan harga diri yang rendah atau ketidakberdayaan yang dipelajari.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan kepribadian terbentuk melalui interaksi kompleks antara faktor biologis, lingkungan, psikologis, dan situasional. Sementara genetika menyediakan fondasinya, pengalaman hidup, pembelajaran, dan interaksi sosial memainkan peran penting dalam menyempurnakan ciri-ciri kepribadian. Memahami faktor-faktor ini membantu menjelaskan perilaku manusia dan perbedaan individu.

2.3 Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal adalah interaksi dan ikatan yang terbentuk antara individu dalam berbagai konteks sosial. Hubungan ini melibatkan komunikasi, pertukaran emosi, dan pengaruh timbal balik antara individu yang berinteraksi. Hubungan interpersonal dapat bersifat formal maupun informal serta memiliki peran penting dalam kehidupan sosial dan psikologis seseorang.

Hargie (2011) mengajukan definisi dari perspektif ilmu psikologi, hubungan interpersonal merupakan proses komunikasi yang dilakukan oleh individu dalam membangun dan memelihara hubungan dengan orang lain. Lebih lanjut Hargie (2011) menekankan hubungan interpersonal menekankan pada kemampuan (1) berkomunikasi verbal dan non verbal secara efektif, (2). Mengungkapkan dan mengatur emosi secara tepat, (3). Membangun kepercayaan dan empati dengan orang lain, dan (4). Memahami norma sosial dalam berbagai situasi dan jenis hubungan.

Dari perspektif ilmu sosiologi, Giddens (2009) mendefinisikan hubungan interpersonal sebagai bagian fundamental dari struktur sosial manusia, yang mempengaruhi pembentukan identitas, peran sosial, dan dinamika kelompok. Hubungan interpersonal memberikan dukungan emosional dan sosial, menentukan identitas pribadi, dan berkontribusi pada kesejahteraan psikologis. Duck (1999) menambahkan bahwa hubungan interpersonal mencakup aspek emosional, sosial, dan kognitif yang berkontribusi terhadap dinamika interaksi antarindividu.

2.3.1 Faktor yang Mempengaruhi Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan aspek psikologis, sosial, dan budaya individu. Faktor-faktor ini memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana seseorang berinteraksi dengan orang lain, membangun kedekatan emosional, serta mempertahankan hubungan jangka panjang. Beberapa faktor utama yang memengaruhi hubungan interpersonal meliputi kepribadian, keterampilan komunikasi, regulasi emosi, nilai dan norma sosial, pengalaman masa lalu, faktor sosial ekonomi, serta pengaruh teman sebaya. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini dapat membantu individu dalam meningkatkan kualitas interaksi sosialnya serta membangun hubungan yang lebih harmonis dan bermakna.

a. Kepribadian dan Pembentukannya

Kepribadian individu sangat menentukan bagaimana seseorang menjalin dan mempertahankan hubungan interpersonal. Misalnya, individu dengan sifat ekstrovert cenderung lebih mudah membangun hubungan sosial dibandingkan mereka yang introvert (McCrae & Costa, 1997). Kepribadian sendiri terbentuk melalui kombinasi faktor genetik, lingkungan keluarga, pengalaman sosial, serta pengaruh budaya (Roberts et al., 2006). Oleh karena itu, cara seseorang berinteraksi dengan orang lain sangat dipengaruhi oleh pola asuh, pengalaman masa kecil, serta pembelajaran sosial yang dialaminya.

b. Keterampilan Komunikasi

Kemampuan berkomunikasi secara efektif sangat penting dalam hubungan interpersonal. Komunikasi yang jelas, empatik, dan asertif dapat membantu

membangun hubungan yang sehat dan mengurangi kesalahpahaman (Giles, 2009). Keterampilan komunikasi ini juga dapat berkembang seiring dengan pembentukan kepribadian melalui interaksi sosial yang terus-menerus.

c. Regulasi Emosi

Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik lebih cenderung memiliki hubungan interpersonal yang stabil. Regulasi emosi yang baik membantu seseorang dalam mengatasi konflik dan menjaga hubungan jangka panjang (Gross, 1998). Kemampuan ini juga berkembang sejak masa kanak-kanak sebagai bagian dari pembentukan kepribadian, terutama melalui pola asuh dan pengalaman sosial yang dialami individu.

d. Nilai dan Norma Sosial

Setiap budaya memiliki nilai dan norma sosial yang memengaruhi cara individu menjalin hubungan. Dalam masyarakat kolektivistik, hubungan interpersonal sering kali lebih erat dan berbasis komunitas, sementara dalam masyarakat individualistik, hubungan lebih bersifat independen (Triandis, 1995). Proses pembentukan kepribadian turut dipengaruhi oleh nilai dan norma yang diterapkan dalam lingkungan sosial seseorang.

e. Pengalaman Masa Lalu

Pengalaman seseorang dalam hubungan sebelumnya, baik dalam keluarga, pertemanan, maupun lingkungan kerja, dapat memengaruhi cara mereka membangun hubungan baru. Misalnya, individu yang tumbuh dalam lingkungan penuh kepercayaan cenderung lebih mudah membangun hubungan yang sehat (Bowlby, 1988). Pengalaman masa lalu ini juga

berperan dalam membentuk pola pikir, reaksi emosional, serta kepercayaan diri individu dalam menjalin hubungan interpersonal.

f. Faktor Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi seseorang dapat mempengaruhi hubungan interpersonal. Faktor seperti pendidikan, pekerjaan, dan akses terhadap sumber daya sosial dapat menentukan kualitas dan jumlah hubungan sosial yang dimiliki seseorang (Adler & Ostrove, 1999). Selain itu, kondisi sosial ekonomi juga dapat membentuk pola kepribadian individu, seperti tingkat kemandirian, kepercayaan diri, dan cara mengatasi tantangan dalam hubungan interpersonal.

g. Pengaruh Teman Sebaya

Lingkungan sosial dan teman sebaya juga berperan dalam membentuk hubungan interpersonal. Individu yang berada dalam kelompok sosial yang mendukung cenderung memiliki hubungan yang lebih positif dan stabil (Brown & Larson, 2009). Teman sebaya berperan penting dalam pembentukan kepribadian, terutama pada masa remaja ketika individu mulai mengembangkan identitas sosialnya.

2.3.2 Komponen Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal terdiri dari beberapa komponen utama yang menentukan kualitas interaksi antara individu. Komponen-komponen ini mencerminkan berbagai aspek komunikasi, emosi, dan dinamika sosial yang membentuk hubungan manusia. Pemahaman terhadap komponen-komponen ini dapat membantu individu dalam membangun dan mempertahankan hubungan yang sehat serta mengatasi konflik secara efektif.

1. Komunikasi

Komunikasi adalah elemen kunci dalam hubungan interpersonal. Interaksi yang efektif membutuhkan kemampuan berbicara, mendengarkan secara aktif, serta memahami pesan verbal dan nonverbal (Hargie, 2011). Komunikasi yang jelas dan terbuka membantu membangun kepercayaan serta menghindari kesalahpahaman dalam hubungan sosial.

2. Kepercayaan (*Trust*)

Kepercayaan merupakan dasar dari hubungan yang kuat dan stabil. Tanpa adanya kepercayaan, hubungan interpersonal akan sulit berkembang dan cenderung mengalami konflik. Menurut Rotter (1967), kepercayaan interpersonal dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dan pola interaksi sebelumnya.

3. Empati

Empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi orang lain. Individu yang memiliki empati tinggi lebih mampu menjalin hubungan yang harmonis dan mendukung (Davis, 1994). Empati juga memungkinkan seseorang untuk menanggapi kebutuhan emosional orang lain dengan lebih baik, sehingga memperkuat keterikatan dalam hubungan sosial.

4. Kedekatan Emosional (*Emotional Closeness*)

Hubungan interpersonal yang baik ditandai oleh adanya kedekatan emosional. Hal ini melibatkan perasaan nyaman, keterbukaan, serta dukungan dalam hubungan. Kedekatan emosional berperan penting dalam meningkatkan kepuasan hubungan dan mengurangi stres psikologis (Reis & Shaver, 1988).

5. Saling Ketergantungan (Interdependence)

Hubungan interpersonal melibatkan saling ketergantungan, di mana individu dalam hubungan tersebut saling memengaruhi satu sama lain. Menurut Kelley & Thibaut (1978), hubungan interpersonal yang sehat membutuhkan keseimbangan antara kemandirian dan ketergantungan, sehingga kedua pihak merasa dihargai dan didukung.

6. Resolusi Konflik

Konflik adalah bagian alami dari setiap hubungan, dan cara individu mengelola konflik menentukan keberlanjutan hubungan tersebut. Menurut Rahim (2002), strategi resolusi konflik yang efektif meliputi komunikasi asertif, kompromi, dan kolaborasi untuk mencapai solusi yang saling menguntungkan.

7. Dukungan Sosial (*Social Support*)

Dukungan sosial adalah aspek penting dalam hubungan interpersonal yang berkontribusi pada kesejahteraan emosional dan psikologis individu. Cohen & Wills (1985) menemukan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat mengurangi stres dan meningkatkan ketahanan individu dalam menghadapi tantangan hidup. Dukungan sosial adalah bantuan emosional, instrumental, dan informasi yang diterima individu dari lingkungan sosialnya, seperti keluarga, teman, dan komunitas, yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan fisik individu (Uchino, 2004).

Menurut House (1981), dukungan sosial mencakup empat aspek utama: (1), **Dukungan Emosional** – Pemberian rasa kasih sayang, kepercayaan, dan perhatian; (2) **Dukungan Instrumental** – Bantuan langsung dalam bentuk materi atau layanan; (3) **Dukungan Informatif** – Pemberian

saran, informasi, atau arahan yang membantu individu menghadapi masalah; (4) **Dukungan Apresiatif** – Penguatan dan pengakuan terhadap pencapaian individu.

2.4 Keterkaitan Antara Kepribadian Dan Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dan kepribadian memiliki keterkaitan yang erat karena kepribadian individu memengaruhi cara mereka berinteraksi, berkomunikasi, serta membangun hubungan dengan orang lain. Kepribadian mencerminkan pola pikir, emosi, dan perilaku seseorang yang konsisten dalam berbagai situasi (McCrae & Costa, 1997). Faktor-faktor seperti ekstroversi, keterbukaan, dan stabilitas emosional dapat menentukan sejauh mana seseorang dapat menjalin dan mempertahankan hubungan sosial.

a. Kepribadian sebagai Faktor Penentu Gaya Interaksi

Secara teoritis, kepribadian mempengaruhi bagaimana seseorang berinteraksi dengan orang lain. Menurut teori Big Five Personality Traits yang dikembangkan oleh McCrae dan Costa (1997), terdapat lima dimensi utama kepribadian yang berdampak pada hubungan interpersonal, yaitu

- 1). **Ekstroversi (*Extraversion*)**: Individu dengan tingkat ekstroversi tinggi lebih aktif dalam interaksi sosial, cenderung lebih ekspresif, dan memiliki keterampilan komunikasi yang baik. Sebaliknya, individu introvert lebih pendiam dan cenderung selektif dalam memilih interaksi sosial. **Contoh:** Seorang ekstrovert mungkin lebih

nyaman berbicara di depan umum dan berinisiatif mengajak orang lain berkenalan, sedangkan seorang introvert lebih suka berkomunikasi dalam kelompok kecil atau diskusi mendalam.

- 2). **Keterbukaan terhadap pengalaman (*Openness to Experience*):** Individu yang memiliki keterbukaan tinggi lebih fleksibel dalam menerima perspektif baru, lebih kreatif, dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang beragam. **Contoh:** Seseorang dengan keterbukaan tinggi akan lebih mudah menjalin hubungan dengan orang dari latar belakang budaya yang berbeda karena rasa ingin tahunya yang besar dan toleransinya terhadap perbedaan.
- 3). **Keceriaan dan keramahan (*Agreeableness*):** Individu dengan tingkat agreeableness tinggi lebih mudah bergaul, lebih kooperatif, dan cenderung memiliki hubungan interpersonal yang harmonis karena mereka lebih empatik dan peduli terhadap orang lain. **Contoh:** Orang dengan sifat ini akan lebih mudah menyelesaikan konflik dalam pertemanan karena mereka cenderung mencari solusi yang saling menguntungkan.
- 4). **Neurotisisme (*Neuroticism*):** Individu dengan neurotisisme tinggi lebih rentan terhadap stres, lebih emosional, dan mudah cemas, yang dapat menghambat stabilitas hubungan interpersonal

mereka. **Contoh:** Seseorang yang mudah cemas mungkin merasa sulit untuk menjalin hubungan baru karena takut ditolak atau dihakimi oleh orang lain.

- 5). **Kedisiplinan dan tanggung jawab (*Conscientiousness*):** Individu yang memiliki conscientiousness tinggi lebih dapat diandalkan dalam hubungan interpersonal, cenderung menjaga komitmen, dan bertanggung jawab dalam interaksi sosial. **Contoh:** Dalam hubungan profesional, seseorang dengan conscientiousness tinggi akan lebih disiplin dalam komunikasi dan menjaga komitmennya terhadap rekan kerja.

b. Peran Kepribadian dalam Komunikasi Interpersonal

Kemampuan berkomunikasi yang baik sangat bergantung pada kepribadian seseorang. Misalnya, individu dengan tingkat **keterbukaan** yang tinggi cenderung lebih fleksibel dan reseptif terhadap perspektif orang lain, sehingga lebih mudah membangun hubungan yang harmonis (McCrae & John, 1992). Sebaliknya, individu dengan sifat **agresif atau dominan** mungkin lebih sulit mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat karena kecenderungan mereka untuk mengontrol percakapan atau kurangnya empati terhadap orang lain.

c. Pengaruh Kepribadian terhadap Kualitas Hubungan

Kepribadian seseorang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas hubungan interpersonal, baik itu hubungan romantis, pertemanan, maupun hubungan profesional Asendorpf, & Wilpers, 1998;

Campbell & Foster, 2002); Roberts & Woods, 2006). Penelitian menunjukkan bahwa dimensi kepribadian tertentu berhubungan dengan kualitas hubungan interpersonal:

1. **Ekstraversi dan Keterbukaan:** Individu yang memiliki tingkat ekstraversi yang tinggi cenderung lebih terbuka dalam berkomunikasi, aktif dalam berinteraksi, dan sering mencari pengalaman baru. Hal ini dapat meningkatkan kualitas hubungan karena lebih banyak kesempatan untuk berinteraksi dan berbagi. Sementara itu, individu yang terbuka (openness) akan cenderung lebih menerima perbedaan dan mudah beradaptasi dengan orang lain, yang bisa memperkuat hubungan.
2. **Neurotisme dan Kestabilan Emosional:** Individu dengan tingkat neurotisme yang tinggi mungkin lebih rentan terhadap kecemasan, stres, atau reaksi emosional yang kuat, yang dapat menyebabkan ketegangan dalam hubungan. Sebaliknya, orang yang lebih stabil secara emosional biasanya lebih mampu mengelola konflik dan menjaga keharmonisan hubungan.
3. **Asertivitas dan Kepedulian:** Kepribadian yang asertif memungkinkan individu untuk menyampaikan kebutuhan atau perasaan mereka secara jelas tanpa menyinggung orang lain. Ini penting dalam hubungan untuk menghindari kesalahpahaman dan meningkatkan kepercayaan. Di sisi lain, kepedulian terhadap perasaan dan kesejahteraan orang lain dapat memperlambat

hubungan, terutama dalam hubungan sosial atau profesional.

4. **Keterbukaan terhadap Konflik:** Kepribadian yang lebih terbuka terhadap konflik dan pencarian solusi akan memungkinkan individu untuk mengatasi masalah yang muncul dalam hubungan dengan lebih efektif. Kepribadian yang menghindari konflik atau terlalu sensitif terhadap kritik cenderung menciptakan ketegangan dan merusak kualitas hubungan.

Secara keseluruhan, kepribadian mempengaruhi cara kita berinteraksi dengan orang lain, cara kita mengatasi konflik, serta seberapa nyaman dan terbuka kita dalam berbagi perasaan atau pengalaman. Menjaga keseimbangan dalam berbagai aspek kepribadian dapat membantu meningkatkan kualitas hubungan.

Hubungan Interpersonal dalam Pembentukan Kepribadian

Sebaliknya, hubungan interpersonal juga berperan dalam membentuk kepribadian seseorang. Pengalaman sosial yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan sosial seseorang. Interaksi dengan orang lain membantu seseorang mengembangkan sifat-sifat seperti empati, toleransi, dan pengendalian diri. Misalnya, individu yang tumbuh dalam lingkungan sosial yang suportif cenderung memiliki kepribadian yang lebih stabil dan adaptif dibandingkan mereka yang mengalami isolasi sosial atau konflik terus-menerus (Roberts & Wood, 2006).

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, N. E., & Ostrove, J. M. (1999). Socioeconomic status and health: What we know and what we don't. *Annals of the New York Academy of Sciences*, **896**(1), 3-15. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1999.tb08101.x>
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A Psychological Interpretation*. Holt.
- Asch, S. E. (1951). Effects of Group Pressure upon the Modification and Distortion of Judgments. *Psychological Monographs: General and Applied*, **70**(9), 1-70.
- Asendorpf, J. B., & Wilpers, S. (1998). Personality effects on social relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**(6), 1531-1544.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice Hall.
- Baumrind, D. (1991). The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. *Journal of Early Adolescence*, **11**(1), 56-95.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.
- Bouchard, T. J., Lykken, D. T., McGue, M., Segal, N. L., & Tellegen, A. (1990). Sources of Human Psychological Differences: The Minnesota Study of Twins Reared Apart. *Science*, **250**(4978), 223-228.

- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). *Peer relationships in adolescence*. Dalam R. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (edisi ke-3, Vol. 2, hlm. 74–103). New York
- Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2002). *Narcissism and commitment in romantic relationships: An investment model analysis*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(4), 484-495.
- Caspi, A., & Moffitt, T. E. (1993). *When Do Individual Differences Matter? A Paradoxical Theory of Personality Coherence*. *Psychological Inquiry*, 4(4), 247-271
- Colman, A. M. (2015). *Oxford Dictionary of Psychology* (4th ed.). Oxford University Press.
- Conger, R. D., & Donnellan, M. B. (2007). An Interactionist Perspective on Socioeconomic Status and Human Development. *Annual Review of Psychology*, 58, 175-199.
- Damian, R. I., Spengler, M., Sutu, A., & Roberts, B. W. (2015). Sixteen Going on Sixty-six: A Longitudinal Study of Personality Stability and Change across 50 Years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(5), 889-904.
- Davidson, R. J., & Irwin, W. (1999). The Functional Neuroanatomy of Emotion and Affective Style. *Trends in Cognitive Sciences*, 3(1), 11-21.
- Davis, M. H. (1994). *Empathy: A social psychological approach*. Westview Press.

- Duck, S. (1999). *Relating to Others*. Open University Press
- Emmons, R. A. (1999). *The Psychology of Ultimate Concerns: Motivation and Spirituality in Personality*. Guilford Press.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. (2018). *Theories of Personality* (9th Edition). McGraw-Hill Education.
- Freud, S. (1933). *New Introductory Lectures on Psychoanalysis*. Norton.
- Giddens, A. (2009). *Sociology (6th ed.)*. Polity Press.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Hall, E. T. (1976). *Beyond Culture*. Anchor Books.
- Hargie, O. (2011). *Skilled Interpersonal Communication: Research, Theory and Practice*. Routledge.
- Harris, J. R. (1995). Where is the Child's Environment? A Group Socialization Theory of Development. *Psychological Review*, 102(3), 458-489.
- Heckman, J. J. (2006). Skill Formation and the Economics of Investing in Disadvantaged Children. *Science*, 312(5782), 1900-1902.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions, and Organizations Across Nations*. Sage Publications.

- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Addison-Wesley.
- Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. Wiley.
- Kish-Gephart, J. J., & Campbell, J. T. (2015). You Don't Forget Your Roots: The Influence of Childhood Socioeconomic Status on Entrepreneurs' Cognitive Styles. *Academy of Management Journal*, 58(6), 1905-1927.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of Religion and Health*. Oxford University Press.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997). *Personality trait structure as a human universal*. *American Psychologist*, 52(5), 509-516.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). *An introduction to the five-factor model and its applications*. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1999). *A Five-Factor Theory of Personality*. *Handbook of Personality: Theory and Research* (2nd ed.), Guilford Press.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997). Personality Trait Structure as a Human Universal. *American Psychologist*, 52(5), 509-516.

- Pervin, L. A., & John, O. P. (2001). *Personality: Theory and Research* (8th ed.). Wiley.
- Rahim, M. A. (2002). Toward a theory of managing organizational conflict. *International Journal of Conflict Management*, **13**(3), 206-235.
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 367-389). Wiley.
- Roberts, B. W., & Mroczek, D. (2008). Personality Trait Change in Adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, **17**(1), 31-35.
- Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of Mean-Level Change in Personality Traits across the Life Course: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Psychological Bulletin*, **132**(1), 1-25.
- Roberts, B. W., & Wood, D. (2006). *Personality development in the context of the life course*. In D. K. Mroczek & T. D. Little (Eds.), *Handbook of personality development* (pp. 11-39). Lawrence Erlbaum Associates.
- Rojas-Saffie, J.P., García-Matte, N., & Silva-Beye, V. (2024). Allport, Aristotle and Aquinas: An interdisciplinary definition of personality. *New Ideas in psychology*, **75**, 101096
- Rotter, J. B. (1967). A new scale for the measurement of interpersonal trust. *Journal of Personality*, **35**(4), 651-665.

- Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. Macmillan.
- Steinberg, L. (2007). Risk Taking in Adolescence: New Perspectives from Brain and Behavioral Science. *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 55-59.
- Thomas, A., & Chess, S. (1977). *Temperament and Development*. Brunner/Mazel.
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism & Collectivism*. Westview Press.
- Wentzel, K. R. (1999). Social-Motivational Processes and Interpersonal Relationships: Implications for Understanding Motivation at School. *Journal of Educational Psychology*, 91(1), 76-97.
- Whorf, B. L. (1956). *Language, Thought, and Reality: Selected Writings of Benjamin Lee Whorf*. MIT Press.
- Winawer, J., Witthoft, N., Frank, M. C., Wu, L., Wade, A. R., & Boroditsky, L. (2007). Russian Blues Reveal Effects of Language on Color Discrimination. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(19), 7780-7785.
- Wood, W., & Eagly, A. H. (2012). Biosocial Construction of Sex Differences and Similarities in Behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, 46, 55-123.

BAB 3

MANAJEMEN EMOSI DAN KESEJAHTERAAN MENTAL

Oleh Sinta Rahmatil Fadhilah

3.1 Pendahuluan

Emosi adalah bagian integral dari kehidupan manusia yang sering kali mempengaruhi perilaku, pikiran, dan kesejahteraan mental manusia. Bab ini bertujuan untuk memberikan pemahaman komprehensif mengenai konsep emosi, termasuk pengertian dasar tentang emosi, klasifikasi berbagai jenis emosi yang ada, serta mekanisme bagaimana emosi tersebut bekerja dalam tubuh dan pikiran manusia. Selain itu, bab ini juga akan membahas terkait manajemen emosi yang efektif, serta pemahaman terkait bagaimana emosi yang muncul dapat berfungsi baik dalam mendukung atau justru mengganggu kesejahteraan mental seseorang.

Bab ini tidak hanya berfokus pada aspek teoritis mengenai emosi, tetapi juga memberikan wawasan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kontrol diri dan kualitas kesejahteraan mental. Pembaca diharapkan dapat memperoleh keterampilan untuk mengenali, memahami, dan mengelola berbagai jenis emosi yang muncul, baik yang bersifat positif maupun negatif, dengan bijaksana. Lebih jauh lagi, pembaca akan diajak untuk mengembangkan kemampuan dalam

mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan memperkuat resiliensi dalam menghadapi tantangan hidup.

3.2 Pengertian Emosi

Manusia diciptakan dengan berbagai aspek kompleks, di antaranya adalah emosi, pikiran, dan perasaan yang hadir dengan intensitas yang berbeda-beda pada waktu yang berbeda pula. Emosi manusia sering kali muncul secara spontan, bahkan tanpa disadari, mengikuti situasi atau stimulus yang ada di sekitar manusia tersebut. Sebelum membahas lebih jauh, penting untuk memahami arti dari emosi. Kata "emosi" berasal dari kata Latin *movere*, yang berarti "menggerakkan" atau "bergerak", yang diberi awalan "e" untuk memberi makna "bergerak menjauh". Ini menunjukkan bahwa dorongan untuk bertindak merupakan elemen yang tak terpisahkan dari emosi (Goleman, 1996). Emosi merupakan salah satu potensi yang dimiliki oleh setiap individu sejak lahir dan akan berkembang seiring dengan pengaruh lingkungan sekitarnya (Manizar, 2016). Ketika seseorang merasakan emosi intens, sering kali ada kesan bahwa emosi tersebut harus dihindari atau ditanggapi dengan cara tertentu. Namun, emosi, meski terkadang terkesan impulsif, tidak selalu memiliki konotasi negatif.

Sebagai contoh, emosi seperti rasa marah atau rasa cemas yang seringkali dipandang buruk karena dapat menyebabkan reaksi berlebihan atau mempengaruhi keputusan yang diambil dalam keadaan tidak stabil. Padahal, emosi-emosi tersebut dapat menjadi indikator penting bagi seseorang dalam menilai situasi tertentu. Rasa marah yang muncul bisa menjadi tanda bahwa seseorang merasa tidak

dihargai atau ada batasan yang dilanggar. Kecemasan, meski tidak nyaman, bisa menjadi mekanisme pertahanan diri yang membantu seseorang untuk lebih berhati-hati dalam mengambil langkah-langkah penting.

Tidak semua emosi adalah sesuatu yang merugikan, karena emosi juga memiliki peran penting dalam kehidupan sosial dan pribadi manusia. Emosi yang muncul bisa mendorong manusia untuk bertindak, memperbaiki keadaan, atau bahkan mempererat hubungan dengan orang lain. Salah satu contoh positif adalah rasa cinta yang mendalam, yang mendorong seseorang untuk berbuat lebih baik bagi orang yang mereka cintai.

Beberapa pendapat ahli tentang emosi pun menegaskan peran penting emosi dalam kehidupan manusia. Menurut Daniel Goleman, seorang ahli psikologi dan penulis buku *Emotional Intelligence*, emosi adalah bagian penting dari kecerdasan emosional, yang memungkinkan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola perasaan mereka, serta mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Goleman juga menjelaskan bahwa pengelolaan emosi yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup dan hubungan sosial (Goleman, 2009). Farida juga menjelaskan bahwa seseorang dengan tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi cenderung lebih terampil dalam mengelola dan menenangkan diri (Frihatini, 2024).

Selain itu menurut Musman emosi adalah respons mental yang muncul, seperti marah atau takut, yang diekspresikan dengan cara unik pada setiap individu, memfokuskan perasaan pada suatu objek tertentu, dan memicu perubahan dalam perilaku serta reaksi fisiologis tubuh (Musman, 2018). Jadi, secara sederhana dapat dipahami bahwa emosi memiliki pengaruh terhadap

perilaku seseorang. Keterkaitan antara perasaan dan tindakan ini dapat terlihat jelas dalam kehidupan sehari-hari, di mana perasaan tertentu sering kali menjadi pemicu seseorang dalam mengambil sebuah keputusan atau menentukan sebuah reaksi. Misalnya, ketika seseorang merasa bahagia, ia cenderung lebih terbuka, ramah, dan mungkin lebih produktif dalam bekerja. Sebaliknya, ketika seseorang merasa cemas atau marah, emosi-emosi tersebut dapat mempengaruhi pola pikir dan tindakan mereka, terkadang menyebabkan reaksi yang tidak diinginkan. Pengaruh emosi terhadap perilaku ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi yang baik sangat penting untuk menciptakan respons yang sesuai dalam berbagai situasi kehidupan.

Ketika emosi tidak dikelola dengan baik, dampaknya bisa terlihat dalam perilaku yang tidak terkendali. Sebagai contoh, seseorang yang mengalami kemarahan berlebihan bisa melampiaskan amarahnya melalui tindakan agresif, baik secara verbal maupun fisik, yang dapat merusak hubungan sosial dan menciptakan ketegangan. Begitu pula dengan kecemasan yang berlebihan, yang dapat mengarah pada perilaku menghindar, di mana individu menjadi enggan untuk menghadapi tantangan atau situasi tertentu, yang pada akhirnya dapat membatasi peluang atau merugikan dirinya sendiri. Emosi yang tidak terkendali ini tidak hanya memengaruhi individu yang mengalaminya, tetapi juga orang lain di sekitarnya. Misalnya, reaksi marah yang tidak terkontrol bisa menciptakan ketegangan dalam keluarga atau lingkungan kerja, sehingga mempengaruhi dinamika sosial secara keseluruhan.

3.3 Klasifikasi Emosi

Emosi memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari manusia. Secara umum, menurut Gie dalam Manizar emosi dapat dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu emosi positif dan emosi negatif (Manizar, 2016), (Faiz *et al.*, 2019). Kedua jenis emosi ini tidak hanya mempengaruhi cara seseorang merespons suatu stimulus, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mental.

3.3.1 Emosi Positif

Emosi Positif adalah emosi yang bersifat menyenangkan (Manizar, 2016), seperti kebahagiaan, rasa syukur, harapan, dan cinta. Emosi ini memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental individu. Ketika seseorang mengalami emosi positif, tubuh dan pikiran mereka cenderung merasakan peningkatan energi, ketenangan, dan stabilitas. Hal ini terjadi karena emosi positif dapat menstimulasi tubuh manusia untuk bekerja dengan lebih efektif, mengurangi respons fisiologis terhadap stres, serta meningkatkan fungsi fisiologis seperti kesehatan jantung dan tekanan darah. Secara psikologis, emosi positif dapat memperbaiki suasana hati, meningkatkan fokus, dan meningkatkan kapasitas kognitif seseorang dalam memecahkan masalah dan menghadapi tantangan.

Sebagai contoh, seseorang yang merasakan kebahagiaan atau rasa syukur cenderung memiliki pola pikir yang lebih optimis. Mereka lebih mampu melihat sisi positif dari setiap situasi, bahkan dalam menghadapi kesulitan. Dalam sebuah penelitian, ditemukan bahwa individu yang secara rutin mengungkapkan rasa syukur mampu meningkatkan emosi positif, yang berpengaruh pada

penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan tingkat kebahagiaan (Putra *et al.*, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa emosi positif tidak hanya meningkatkan rasa puas terhadap kehidupan, tetapi juga berfungsi sebagai alat untuk mengurangi perasaan negatif yang berpotensi merusak kesejahteraan mental.

Selain itu, emosi positif seperti cinta dan harapan dapat memperkuat hubungan interpersonal, baik dalam konteks keluarga, teman, maupun rekan kerja. Cinta, misalnya, tidak hanya mempererat ikatan emosional antarindividu, tetapi juga memberikan rasa aman dan mendukung pengembangan kesejahteraan sosial yang lebih baik. Emosi positif juga meningkatkan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dalam situasi yang penuh tekanan dan memperbaiki ketahanan mental mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan. Sebagai contoh, individu yang memiliki rasa cinta yang kuat terhadap keluarganya akan lebih terdorong untuk mengatasi rintangan hidup dengan cara yang konstruktif, seperti mencari solusi daripada terjebak dalam kecemasan atau perasaan putus asa.

3.3.2 Emosi Negatif

Emosi negative adalah emosi yang bersifat tidak menyenangkan (Manizar, 2016) seperti kesedihan, kemarahan, kecemasan, dan rasa takut. Emosi Negatif dapat memberikan dampak yang kurang menguntungkan bagi kesejahteraan mental seseorang. Meskipun emosi negatif merupakan reaksi alami terhadap situasi yang penuh tantangan atau ketegangan, jika tidak dikelola dengan baik, emosi ini dapat berkembang menjadi masalah yang lebih besar, berlarut-larut, dan berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Ketika seseorang merasa cemas terus-menerus, misalnya, stres yang ditimbulkan dapat mengganggu pola

tidur, menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, dan berpotensi meningkatkan risiko penyakit fisik, seperti penyakit jantung atau gangguan pencernaan. Selain itu, gangguan psikologis lainnya, seperti depresi dan gangguan kecemasan, dapat muncul sebagai akibat dari ketidakmampuan untuk mengatasi atau merespons perasaan negatif dengan sehat.

Contoh konkret dari dampak emosi negatif yang tidak dikelola dengan baik adalah seseorang yang merasa marah setiap kali mengalami ketidakadilan di tempat kerja. Tanpa pengelolaan yang tepat, perasaan marah ini dapat menjadi semakin intens, mengganggu konsentrasi dan produktivitas, serta merusak hubungan dengan rekan kerja atau atasan. Ketika perasaan marah ini terus memburuk dan tidak diselesaikan, individu tersebut berisiko merasa terisolasi, meningkatkan ketegangan sosial, dan mengalami penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam jangka panjang, kemarahan yang tidak terkendali dapat menyebabkan gangguan hubungan interpersonal yang serius dan berkontribusi pada peningkatan stres, yang memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik secara keseluruhan.

Selain itu, kecemasan yang berlarut-larut juga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang. Seorang individu yang khawatir berlebihan tentang masa depan, misalnya dalam hal pekerjaan atau hubungan pribadi, bisa merasa tertekan hingga menghambat kemampuannya untuk menikmati hidup atau berfokus pada hal-hal positif. Ketika kecemasan ini dibiarkan tanpa pengelolaan yang baik, individu tersebut berisiko terkena gangguan kecemasan umum (GAD), gangguan tidur, dan masalah lainnya yang dapat memengaruhi kinerja dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Putra and Lubis, 2024), (Irawan and

Muzdalifah, 2024). Sehingga, penting untuk mengelola emosi negatif dengan cara yang sehat, seperti menggunakan teknik relaksasi, berbicara dengan orang terpercaya, atau mencari bantuan profesional, agar dampaknya terhadap kesehatan mental dapat diminimalisir.

3.4 Manajemen Emosi

Manajemen emosi adalah teknik dalam terapi psikososial yang bertujuan untuk mengatur emosi seperti marah, sedih, benci, senang, dan lainnya. Ini juga mencakup pengendalian pikiran negatif atau upaya untuk mencegahnya dengan mempersiapkan diri untuk menghadapi kemungkinan terburuk. Proses ini dilakukan melalui konseling individu dan kelompok, dinamika kelompok, serta terapi bermain (Murni and Astuti, 2015). Penting untuk memahami bahwa emosi tidak perlu dihindari atau ditekan, tetapi perlu diolah dan dikelola dengan bijak. Pengelolaan emosi yang efektif melibatkan kemampuan untuk mengenali perasaan yang muncul, memahami sumbernya, dan meresponsnya dengan cara yang konstruktif. Latihan *mindfulness*, teknik pernapasan, refleksi diri, dan bahkan berbicara dengan orang yang dipercaya bisa menjadi cara yang efektif untuk menenangkan diri dan meredakan emosi yang berlebihan. Selain itu, penting juga untuk mengembangkan sikap menerima dan memahami perasaan yang muncul tanpa merasa terbebani atau malu. Dengan cara ini, individu mampu menciptakan keseimbangan emosional yang lebih sehat, mencegah dampak negatif terhadap kesehatan mental, dan lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan dan kebijaksanaan.

Menurut Goleman, manusia memiliki dua jenis otak, dua cara berpikir, dan dua bentuk intelegensi: rasional dan emosional, yang dilakukan dalam hidup dipengaruhi oleh keduanya. Goleman menekankan bahwa keseimbangan dan manajemen emosi memainkan peran penting dalam menentukan seberapa cerdas manusia bertindak dan sejauh mana manusia meraih kesuksesan dalam kehidupan (Ivancevich, Konopaske and Matteson, 2005). Pada akhirnya, pengelolaan emosi adalah keterampilan yang dapat dipelajari dan ditingkatkan seiring waktu.

Mengelola emosi adalah kemampuan individu untuk mengatur dan menangani emosinya dengan efektif, sehingga menghasilkan dampak positif dalam menyelesaikan tugas-tugas dan mencapai tujuan (Manizar, 2016). Manajemen emosi yang baik memungkinkan seseorang untuk merespons situasi dengan lebih tenang, berpikir lebih jernih, dan membuat keputusan yang lebih baik. Sebagai contoh, seseorang yang merasa marah dapat belajar untuk menenangkan diri terlebih dahulu, misalnya dengan bernafas dalam-dalam atau mengambil jeda sebelum merespons, sehingga tidak melakukan tindakan impulsif yang merugikan. Demikian pula, individu yang sering merasa cemas bisa mengembangkan keterampilan relaksasi atau teknik untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, seperti dengan mengingatkan diri mereka akan kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan. Dengan melakukan hal ini, seseorang dapat meminimalisir dampak negatif dari emosi dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Membangun perilaku positif juga melibatkan penerimaan terhadap perasaan negatif, memahami penyebabnya, dan merespons dengan cara yang konstruktif, sehingga menciptakan reaksi yang lebih sehat

dan bermanfaat baik untuk individu maupun untuk orang lain.

3.5 Siklus Manajemen Emosi yang Baik

Emosi adalah bagian tak terpisahkan dari pengalaman manusia, baik emosi positif maupun negatif. Kedua jenis emosi ini memainkan peran penting dalam cara seseorang merespons dunia di sekitarnya. Meskipun emosi negatif sering kali dianggap sebagai sesuatu yang perlu dihindari atau diatasi, baik emosi negatif maupun positif sebenarnya memiliki fungsi yang saling melengkapi. Memahami cara mengelola keduanya dengan bijak memungkinkan terciptanya keseimbangan emosional yang lebih sehat.

Manajemen emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosi secara efektif dalam berbagai situasi. Hal ini mencakup bagaimana seseorang merespons emosi negatif, seperti rasa takut, cemas, marah, atau apatis, yang dapat muncul dalam kehidupan sehari-hari, seperti ketika menghadapi kegagalan atau situasi menegangkan seperti berbicara di depan umum. Kemampuan untuk mengelola emosi ini sangat penting untuk menjaga keseimbangan emosional, meningkatkan kinerja, membangun rasa percaya diri, serta mencegah dampak negatif dari emosi yang tidak terkontrol, seperti penurunan motivasi atau rasa malas (Tjahjono *et al.*, 2019).

Siklus Manajemen Emosi yang Baik merujuk pada serangkaian langkah atau proses yang dilakukan untuk mengelola emosi secara efektif, dengan tujuan untuk mengurangi dampak negatif dan memaksimalkan dampak positif dari emosi tersebut. Siklus ini melibatkan beberapa tahap yang saling berkaitan, yang memungkinkan individu

untuk mengenali, memahami, mengelola, dan merespons emosinya dengan cara yang lebih konstruktif. Siklus ini tidak hanya bertujuan untuk mengatasi emosi negatif, tetapi juga untuk memperkuat kemampuan individu dalam mengelola berbagai jenis emosi, baik positif maupun negatif. Siklus manajemen emosi yang baik melibatkan langkah-langkah berikut:

3.5.1 Diam

Langkah awal yang dilakukan ketika emosi muncul adalah dengan diam. Diam di sini bukan berarti menahan atau mengabaikan emosi, tetapi memberi ruang untuk sepenuhnya merasakan dan memahami emosi yang muncul, baik positif maupun negatif. Ketika perasaan negatif seperti marah, cemas, atau takut hadir, memberi waktu untuk merasakannya dengan kesadaran memungkinkan seseorang untuk tidak terbawa reaksi impulsif yang dapat merugikan. Sebaliknya, ketika perasaan positif seperti bahagia, puas, atau bangga muncul, diam memberi kesempatan untuk sepenuhnya menikmati dan menghargai perasaan tersebut, memperkuat efek positif yang ditimbulkannya. Diam memberi ruang untuk menenangkan diri dalam menghadapi emosi negatif dan memanfaatkan sepenuhnya emosi positif sebelum melanjutkan aktivitas, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan keseimbangan emosional.

3.5.2 Atur Napas

Pernapasan dalam dapat digunakan untuk menenangkan tubuh, baik saat merasakan emosi negatif maupun untuk memperkuat perasaan positif. Kemampuan untuk berhenti sejenak, mengambil napas dalam-dalam, dan memberikan respons yang bijaksana alih-alih bereaksi secara impulsif merupakan contoh penerapan manajemen

emosi dalam praktik (Leonel, 2024). Ketika emosi negatif seperti kecemasan atau marah mulai muncul, pernapasan dalam membantu mengurangi ketegangan fisik dan menenangkan sistem saraf. Teknik pernapasan yang sama juga dapat digunakan untuk memperkuat emosi positif, seperti ketenangan, kebahagiaan, dan rasa syukur. Dengan fokus pada pernapasan dan menarik napas dalam-dalam, tubuh diberikan kesempatan untuk merespons secara seimbang, mengatur energi yang muncul dari emosi positif maupun negatif.

3.5.3 Pahami dan Kenali Emosi yang Muncul

Penting untuk mengenali dan memahami emosi yang muncul tanpa membedakan antara yang positif atau negatif. Emosi negatif seperti marah, takut, sedih, ataupun cemas mungkin mencerminkan ketidaknyamanan atau ketidaksesuaian dengan situasi tertentu, sementara emosi positif seperti kebahagiaan dan rasa syukur dapat menunjukkan bahwa seseorang merasa seimbang dan dihargai. Individu yang memiliki pemahaman mendalam tentang dirinya akan mampu mengenali dengan jelas suasana hati, perasaan, dan emosi yang dirasakannya, hal ini memberikan dasar yang kokoh untuk mengelola emosi dengan efektif (Savitri and Efendi, 2011). Dengan memahami bahwa setiap emosi, baik negatif maupun positif, memiliki tujuan dan pelajaran yang dapat diambil, seseorang dapat lebih bijak dalam merespons.

Emosi negatif seperti rasa marah bisa menjadi tanda bahwa ada batasan yang terlanggar. Sebagai contoh, seorang pegawai merasa marah setelah mendapatkan tugas yang tidak adil dari atasannya yang lebih junior. Rasa marah ini mengungkapkan ketidaknyamanan karena ia merasa diperlakukan tidak adil dalam percakapan tersebut. Di sisi

lain, kebahagiaan dapat menunjukkan bahwa seseorang berada dalam situasi yang sesuai dengan nilai dan harapan mereka. Misalnya, seorang mahasiswa merasa sangat bahagia setelah berhasil meraih beasiswa, yang mengonfirmasi bahwa upaya kerasnya sejalan dengan tujuannya dan dihargai. Memahami kedua sisi emosi ini membantu untuk tidak terjebak dalam reaksi impulsif terhadap perasaan negatif, seperti marah yang bisa merusak hubungan profesional, serta membuka diri untuk merangkul perasaan positif, seperti kebahagiaan yang dapat memperkuat motivasi dan kesejahteraan.

3.5.4 Refleksi Emosi untuk Mengelola Reaksi

Refleksi merupakan proses penting dalam manajemen emosi. Setelah memahami emosi yang muncul, penting untuk merenungkan penyebab emosi tersebut dan dampaknya terhadap diri sendiri serta orang lain. Tahap ini melibatkan proses berpikir lebih dalam tentang alasan di balik perasaan tersebut serta cara terbaik untuk meresponsnya (Osawa, 2025). Emosi yang tidak terkendali, baik negatif maupun positif, dapat memberikan dampak yang signifikan pada kehidupan seseorang. Misalnya, marah yang tidak dikelola dengan baik bisa merusak hubungan interpersonal. Sebagai contoh, seorang karyawan yang merasa tidak dihargai oleh atasan mungkin akan marah dan melontarkan kata-kata tajam dalam rapat, yang akhirnya merusak hubungan kerja dan menambah ketegangan di tempat kerja. Sebaliknya, kebahagiaan yang berlebihan juga bisa berdampak buruk. Misalnya, seorang mahasiswa yang sangat bahagia karena mendapatkan nilai tinggi dalam ujian bisa saja kehilangan fokus dan merasa terlalu santai, sehingga mengabaikan persiapan untuk ujian berikutnya yang lebih sulit. Oleh karena itu, sangat penting

untuk selalu mempertimbangkan dampak jangka panjang dari setiap emosi yang muncul sebelum mengambil tindakan.

3.5.5 Penerimaan Emosi

Setelah menerima dan merefleksi emosi yang muncul, langkah selanjutnya adalah menerima emosi tersebut tanpa menghakimi diri sendiri. Penerimaan ini memungkinkan individu untuk tidak menekan atau mengabaikan emosi, tetapi lebih kepada menyadari bahwa perasaan tersebut adalah bagian dari pengalaman manusia yang wajar. Misalnya, seseorang merasa marah setelah terjadi perselisihan dengan teman dekatnya. Alih-alih menekan atau mengabaikan rasa marah tersebut, orang tersebut memilih untuk menerima emosi marah yang muncul. Penerimaan ini bukan berarti membenarkan perilaku atau situasi yang memicu kemarahan, namun lebih kepada menyadari bahwa marah adalah reaksi manusiawi yang wajar ketika merasa tidak dihargai atau disalahpahami. Dengan menerima perasaan marah tersebut tanpa menghakimi dirinya, individu tersebut bisa lebih tenang dan berpikir jernih tentang langkah selanjutnya, seperti berbicara dengan temannya untuk mencari solusi atau meluangkan waktu untuk merenung dan meredakan amarah sebelum mengambil tindakan lebih lanjut.

3.5.6 Evaluasi Diri

Siklus ini berakhir dengan evaluasi diri. Setelah melalui proses pengelolaan emosi, individu dapat menilai bagaimana mereka merespons dan belajar dari pengalaman tersebut. Evaluasi ini membantu untuk meningkatkan pengelolaan emosi di masa depan dan memperkuat keterampilan emosi yang lebih baik. Misalnya, seorang mahasiswa merasa cemas

sebelum ujian penting. Setelah ujian, ia mengevaluasi bagaimana ia mengelola kecemasannya. Ia menyadari bahwa kurang tidur dan terlalu banyak belajar membuat kecemasan meningkat. Untuk ujian berikutnya, ia memutuskan untuk mengatur jadwal belajar lebih baik dan menjaga keseimbangan fisik serta mental. Dengan evaluasi ini, ia belajar cara mengelola stres lebih efektif, yang akan mendukung karir akademiknya ke depan.

Dengan mengikuti langkah-langkah ini, seseorang dapat lebih efektif dalam mengelola emosi negatif yang muncul, sekaligus membuka ruang untuk merasakan dan memperkuat emosi positif. Dengan kesadaran dan keterampilan dalam mengelola emosi, kehidupan dapat dijalani dengan lebih seimbang, lebih bahagia, dan lebih memuaskan. Melalui pengelolaan emosi yang baik, individu tidak hanya akan mengurangi dampak negatif dari stres dan kecemasan, tetapi juga dapat mengoptimalkan potensi pribadi mereka, baik dalam kehidupan sosial maupun karier.

3.6 Kesejahteraan Mental

Mengelola emosi dengan baik tidak hanya bermanfaat untuk mengurangi stres dan kecemasan, tetapi juga memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan produktivitas, dan membantu seseorang dalam mengambil keputusan yang lebih baik. Pada akhirnya, puncak dari pengelolaan emosi yang efektif adalah terciptanya kesejahteraan mental yang optimal. Ketika individu mampu mengelola emosi dengan baik, mereka menciptakan kondisi mental yang sehat, yang berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik secara keseluruhan. Kesehatan mental dapat diartikan sebagai kondisi kesejahteraan di mana seseorang mampu mengenali

potensi diri, mengelola tantangan hidup yang wajar, bekerja secara efektif, dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat (Panggalo *et al.*, 2024). Membangun kesadaran emosional dan merespons emosi dengan cara yang konstruktif akan sangat mendukung terciptanya kesejahteraan mental yang lebih seimbang dan sehat.

Kesejahteraan mental bukan hanya tentang kebahagiaan sesaat, tetapi lebih pada kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan dan resilien. Ini melibatkan keseimbangan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta bagaimana individu merespons pengalaman hidup, baik yang positif maupun negatif. Kesejahteraan mental merupakan elemen penting dalam kehidupan seseorang. Hal ini mencakup berbagai aspek, seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, ketahanan mental, dan kesehatan psikologis secara keseluruhan. Kesejahteraan mental yang baik menjadi dasar bagi seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan penuh makna (Halawa, 2023). Apabila individu telah mencapai kesejahteraan mental maka akan memilih untuk bertindak dengan cara yang mendukung kesehatan mental jangka panjang.

Menjaga kesejahteraan mental dalam jangka panjang tak lepas dari perawatan diri (*self care*) yang berkelanjutan. Dalam konteks ini, perawatan diri tidak hanya tentang *me time* yang sesekali dilakukan, tetapi lebih kepada pembentukan kebiasaan sehari-hari yang mendukung keseimbangan emosional dan fisik. Kebiasaan seperti olahraga, tidur cukup, dan makan sehat tidak hanya bermanfaat bagi tubuh, tetapi juga untuk pikiran, yang pada akhirnya mempengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan dunia sekitar. Dengan melakukan kebiasaan sehat secara konsisten, individu memberikan diri mereka fondasi yang

kuat untuk berkembang, baik secara emosional maupun sosial, serta menciptakan pola perilaku positif yang mendorong kesejahteraan. Selain perawatan diri, kesejahteraan mental juga memerlukan dukungan sosial.

Dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesejahteraan mental seseorang, karena dapat mengurangi stres, kecemasan, dan rasa kesepian. Ketika seseorang menghadapi tantangan atau tekanan emosional, keberadaan orang yang peduli, baik itu keluarga, teman, atau kelompok dukungan, memberikan rasa aman, diterima, dan dipahami, yang membantu menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu, dukungan sosial meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan seseorang untuk mengatasi masalah, serta mencegah gangguan mental seperti depresi dengan mengurangi perasaan terisolasi. Dengan memiliki jaringan dukungan yang kuat, seseorang dapat merasakan kualitas hidup yang lebih baik dan keseimbangan emosional yang mendukung kesehatan mental jangka panjang.

Kesejahteraan mental bukanlah pencapaian yang bersifat sementara, melainkan sebuah proses berkelanjutan yang melibatkan pola pikir, perasaan, dan tindakan yang saling mendukung. Kesehatan mental dan fisik yang optimal berperan penting dalam menciptakan kehidupan yang lebih seimbang dan penuh makna, serta membangun dasar yang kokoh untuk kesejahteraan jangka panjang (Safrudin, 2024). Perawatan diri dan dukungan sosial adalah dua elemen yang saling melengkapi dalam menjaga kesejahteraan mental. Di sisi lain, dukungan sosial menyediakan jaringan emosional yang penting agar individu merasa diterima, dihargai, dan dipahami. Jadi, perawatan diri dan dukungan sosial merupakan satu kesatuan dalam membentuk fondasi yang

Dari Pikiran ke Perilaku :

Ilmu Psikologi dalam Kehidupan Sehari-Hari

kuat untuk kesejahteraan mental, membantu seseorang tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Faiz, A. *et al.* (2019) 'Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs untuk membantu mengurangi emosi negatif klien', *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), pp. 65–78. Available at: <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.4300>.
- Frihatini, F. (2024) *Kecerdasan Emosional di Lingkungan Kerja: Optimalisasi Pengambilan Keputusan Manajemen*. Sumedang: CV Megapress Nusantara.
- Goleman, D. (1996) *Emotional Intelligence*. Terjemahan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2009) *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Electronic. London: Bloomsbury Publishing Plc.
- Halawa, N. (2023) 'Dampak Stres pada Kesejahteraan Mental: Penelitian Meta-Analisi', *Literacy Notes*, 1(2).
- Irawan, M.D. and Muzdalifah, S.L. (2024) 'Pengaruh Lingkungan Kerja dan Turnover Terhadap Kinerja Individu: Dimoderasi oleh Gangguan Kecemasan Umum', *Management Studies and Entrepreneurship Journal (MSEJ)*, 5(2).
- Ivancevich, J.M., Konopaske, R. and Matteson, M.T. (2005) *Perilaku dan Manajemen Organisasi, edisi 7, jilid 1*. Diterj, Gina Gania. Jakarta: Erlangga.
- Leonel, A. (2024) *Kecerdasan Emosional dalam Cinta dan Hubungan Romantis*. Ebook.
- Manizar, E. (2016) 'Mengelola Kecerdasan Emosi', *Tadrib*, 2(2).

- Murni, R. and Astuti, M. (2015) 'Rehabilitasi Sosial bagi Penyandang Disabilitas Mental Melalui Unit Informasi dan Layanan Sosial Rumah Kita', *Sosio Informa*, 1(3).
- Musman, A. (2018) *Berdamai dengan Emosi: Kenali Emosi Hadapi Hidup*. Yogyakarta: Psikologi Corner.
- Osawa, H. (2025) *Jalan Menuju Ketenangan Batin: Menggabungkan Kebijakan Jepang dan Ajaran Islam*. Ebook. At Triangle Co., Ltd.
- Panggalo, I.S. *et al.* (2024) *Kesehatan Mental*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Putra, D. and Lubis, P. (2024) 'Peran Terapi Kognitif-Perilaku dalam Penanganan Gangguan Kecemasan Umum', *Literacy Notes*, 2(1).
- Putra, J.S. *et al.* (2019) 'Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Emosi Positif', *Jurnal ABDI*, 4(2).
- Safrudin, A. (2024) *Wellbeing At Work: Memastikan Kesehatan Mental Dan Fisik Karyawan*. Indramayu. Adab.
- savitri, I. and Efendi, S. (2011) *Kenali Emosi*. Jakarta: PT Balai Pustaka (Persero).
- Tjahjono, H. *et al.* (2019) *College Life Success: Mengelola Diri untuk Mencapai Mimpi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

BAB 4

PSIKOLOGI DALAM PENDIDIKAN DAN KARIR

Oleh Fina Afriany

4.1 Latar Belakang

Hidup dimasa saat ini dengan pesatnya perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan membuat manusia harus selalu meningkatkan kompetensi yang dimilikinya, kompetensi itu dapat dikembangkan selama masa pendidikan dan terus akan dituntut ditingkatkan saat bekerja untuk memenuhi standar yang dibutuhkan. Fenomenanya di lapangan bahwa untuk saat ini orang-orang kebanyakan bekerja diberbagai posisi dan bidang yang tidak linier dengan pendidikan yang mereka ambil sebelumnya, hal ini dapat menjadi multifaktor misalnya tidak mengetahui bakat dan minatnya, ada pula yang mengambil jurusan karena dipaksa atau disuruh oleh keluarga atau orang tua, kasus lain juga ada yang hanya ikut-ikutan teman, tidak hanya itu terbatasannya pilihan jurusan di perguruan tinggi di daerah domisili karena tidak dapat untuk melanjutkan pendidikan di luar daerah juga dapat menjadi faktor yang berpengaruh.

Berbagai macam factor itulah yang dapat menjadi penyebab akhirnya potensi diri yang dimiliki tidak dapat berkembang dengan baik. keterbatasan bidang dan tempat bekerja yang ada juga membuat individu tidak dapat

menentukan pilihan pekerjaan yang sesuai. Menurut Prof. Dr. Imam Barnadib, pendidikan adalah usaha sadar dan sistematis untuk mencapai taraf hidup atau kemajuan yang lebih baik. Maka dari itu pendidikan akan memberikan keuntungan bagi individu, sehingga banyak orang yang mengenyam pendidikan untuk karirnya. Akan tetapi antara pendidikan dengan pekerjaan apakah selalu dapat saling berhubungan itu masih menjadi pertanyaan besar dan dapat dikaji lagi untuk keberhasilan karir seseorang.

Berdasarkan fenomena yang ada, pendidikan terencana sangat diperlukan untuk membantu seorang individu untuk dapat menentukan karirnya dimasa depan, akan tetapi di dahului oleh individu yang mengenal dirinya, dapat memberikan penilaian dan kemudian pemahamannya terhadap diri sendiri berdasarkan potensi dirinya, sesuai dengan bakat dan minat yang ada untuk memunculkan kemauan, sikap untuk memujudkan cita-citanya. Setiap orang akan melewati beberapa fase dalam hidupnya, akan mengalami perubahan peran dan memerlukan kemampuan untuk menyesuaikan dirinya. Ketika memasuki dunia kerja perkembangan karir juga merupakan hal yang penting dalam hidup manusia yang dapat menjadi aspek dalam perkembangan manusia selain fisik, emosi dan sosial.

Perkembangan berlangsung secara terus-menerus yang dapat dipengaruhi oleh factor pembawaan dan lingkungan, intervensi terhadap perkembangan dapat dilakukan sebagai preventif dan kuratif yang juga memperhatikan keunikan dari individu tersebut. McKinsey melakukan studi tentang dampak pendidikan terhadap ketenagakerjaan atau pendidikan ke pekerjaan, yang menunjukan hasil bahwa terdapat ketidaksesuaian antara sistem pendidikan dan keterampilan atau skill yang

dibutuhkan oleh perusahaan saat ini. Dan nyatanya bahwa hal tersebut menjadi kenyataan dan mengakibatkan perusahaan tidak mendapatkan tenaga kerja dan calon tenaga kerja juga tidak dapat memenuhi syarat untuk bekerja di perusahaan.

Walaupun pada awalnya pendidikan diberikan secara umum dan kemudian mulai dikhususkan sesuai dengan kompetensi yang ada melalui pendidikan sangatlah penting, selaku orang tua, guru dan individu itu sendiri dapat bersama-sama saling mendukung untuk menjalani proses yang sesuai. Dalam prosesnya pada masa pendidikan sekolah individu sebaiknya aktif dalam mengikuti kegiatan, program atau aktifitas wajib atau pendukung baik disekolah maupun diluar sekolah, begitu pula halnya ketika seorang individu yang lagi menempuh pendidikannya di perguruan tinggi penting untuk melatih dirinya dengan aktif dalam kegiatan penunjang karena untuk mempersiapkan memasuki dunia kerja seperti, magang, seminar, pelatihan ataupun kursus. Ketika seseorang memiliki potensi atau bakat yang alami maka ia akan dapat mempelajari suatu hal itu dengan cepat dibandingkan yang tidak berbakat, walaupun bakat itu dapat dilatih. Dengan adanya kesempatan melalui pendidikan yang ditempuh, individu diuntut untuk dapat, aktif, kreatif dan inovatif.

Dilansir oleh Bisnis.com, terdapat perlambatan laju penurunan jumlah pengangguran diikuti dengan selalu bertambahnya jumlah angkatan kerja berlatar belakang pendidikan SMK dan Perguruan Tinggi (PT) yang menganggur. Kenaikan penganggur lulusan SMK dan PT terus naik sepanjang 2012-2018. Berdasarkan masalah yang ada menunjukkan bahwa dalam program pendidikan sekolah seperti SMK yang bertujuan untuk mencetak siswa

lulus yang siap bekerja, nyatanya tidak memberikan hasil yang sesuai dan maksimal sehingga lulusan SMK tidak mendapatkan pekerjaan yang sesuai atau mampu membuka usaha mandiri. Maka dari itu dalam pendidikan diharapkan dapat memfasilitasi pengembangan karir seseorang. Maka dari itu perlu diadakannya bimbingan karir bagi siswa untuk dapat membantu memahami potensi dirinya dan melatih skill yang dibutuhkan dalam menentukan karirnya. Seringkali yang menjadi hambatan adalah masalah pribadi yang dimilikinya, adanya konflik dan kurang dukungan keluarga, proses belajar di sekolah yang tidak optimal, selain itu permasalahan dengan teman sebaya dan tuntutan masyarakat. Dengan adanya berbagai problematika yang ada pada siswa yang masih dalam masa transisi pencarian identitas dirinya dan menjalani hidup untuk masa depannya, perlu kemampuan untuk menghadapi masalah dengan baik untuk kehidupan sehari-hari dimasa pendidikannya dan memiliki kinerja yang baik dalam karirnya.

4.2 Proses Belajar Dan Motivasi Dalam Konteks Pendidikan

Belajar merupakan semua aktivitas psikis yang dilakukan individu yang menghasilkan perubahan dan perbedaan dari sebelum belajar dengan sesudah belajar. Maka dalam proses belajar akan terjadinya perubahan tingkah laku individu yang disebabkan karena pengalaman, aktifitas dan latihan yang telah dilakukan sehingga bertambahnya ilmu pengetahuan berdasarkan tingkat pendidikan yang di tempuh.

Menurut Sadirman (2011: 26-28), secara umum ada tiga tujuan belajar, yaitu:

- a. Meningkatnya kemampuan berpikir seseorang dari hasil pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan belajar.

Kemampuan seseorang dalam berfikir akan dapat mengalami peningkatan karena proses dari belajar yang telah dilakukannya, proses belajar yang dilakukan terus menerus atau berkesinambungan sangat penting untuk memperoleh hasil belajar yang optimal.

- b. Menanamkan Konsep dan Keterampilan.

Memiliki konsep dan mengetahui keterampilan yang perlu dilatih dalam proses belajar sangat diperlukan, sehingga akan dilakukan latihan secara berulang, baik secara gerakan jasmani atau yang bersifat abstrak.

- c. Membentuk Sikap

Terjadinya pembentukan sikap seseorang selama proses kegiatan belajar. Penanaman nilai-nilai dalam membentuk sikap sehingga akan menumbuhkan perilaku yang sesuai dengan penuh kesadaran di dalam diri individu.

Menurut Slameto (2003), ciri-ciri perubahan tingkah laku sebagai hasil dari proses belajar adalah:

- a. Perubahan secara sadar.

Pada proses belajar yang dilakukan oleh individu secara sadar akan individu dilakukan atau dipraktikkan secara langsung sehingga akan menghasilkan perubahan yang dapat memberikan dampak bagi individu tersebut.

- b. Bersifat menetap atau kontinu, dan fungsional.

Hasil belajar yang sudah dilakukan atau dipraktekan jika dilakukan secara terus menerus maka akan menghasilkan perubahan yang dapat menetap dan berfungsi bagi individu.

- c. Bersifat positif dan aktif.

Hasil dari proses belajar yang bersifat positif akan memberikan dampak positif pula, dan akan menjadi aktif digunakan oleh individu.

- d. Memiliki tujuan dan terarah.

Proses belajar yang dilakukan memiliki tujuan untuk menghasilkan perubahan yang terarah sesuai dengan target tertentu.

- e. Tingkah laku individu

Tingkah laku mengalami perubahan dari individu yang belajar.

Beberapa jenis belajar adalah sebagai berikut:

- a. Belajar rasional.

Yaitu memecahkan masalah secara logis dan rasional dengan menggunakan kemampuan berfikir sebagai proses belajar dari individu.

- b. Belajar abstrak

Yaitu memecahkan masalah yang tidak nyata dengan berfikir secara abstrak dalam proses belajar individu.

c. Belajar keterampilan.

Yaitu belajar menggunakan keterampilan gerak motorik otot dari jasmani dan urat syaraf untuk belajar meningkatkan kemampuan keterampilan.

d. Belajar sosial

Yaitu belajar menyelesaikan masalah dalam proses belajar dengan memahami dan mengidentifikasi permasalahan yang ada dengan orang lain seperti, teman, keluarga, pekerjaan dan masyarakat.

e. Belajar kebiasaan

Yaitu belajar memiliki sikap dengan membentuk kebiasaan yang positif individu sesuai dengan yang dibutuhkan.

f. Belajar pemecahan masalah

Yaitu memecahkan masalah dengan cara berfikir sistematis, cermat, teliti dan teratur dengan cara ilmiah yang jelas dan valid.

g. Belajar apresiasi

Yaitu belajar menghargai berbagai macam hal dengan memperhatikan dan mempertimbangkan dari nilai serta arti yang dimilikinya.

h. Belajar pengetahuan

Yaitu proses belajar terencana dengan meneliti dan menguji coba suatu hal sehingga menemukan pengetahuan baru.

Proses pembelajaran adalah proses interaksi antara individu antara yang belajar dengan yang memberikan pelajaran. Maka dalam pembelajaran adanya proses yang terdiri dari beberapa komponen-komponen yang berkaitan.

Pembelajaran memiliki beberapa komponen pokoknya diantaranya adanya tujuan, orang yang mengajar, orang yang menerima pembelajaran, strategi, kurikulum, media dan evaluasi hasil dari pembelajaran tersebut. Dari komponen-komponen yang ada maka akan saling berhubungan dan mempengaruhi dalam proses pembelajaran sebagai suatu kegiatan.

Hasil yang diharapkan dari proses belajar adalah perubahan dari perilaku peserta didik ditunjang dengan adanya motivasi dari peserta didik itu sendiri baik yang bersifat internal sehingga hasilnya akan menjadi optimal dan mencapai prestasi sesuai yang ia harapkan. Karena dengan adanya motivasi seseorang akan melakukan usaha yang lebih, dengan dorongan yang kuat dan hasrat yang tinggi untuk mencapai apa yang ia inginkan dari tujuannya. Ditambah dengan adanya motivasi eksternal dari keluarga, teman atau guru yang memberikan dukungan dan bantuan bagi individu untuk mencapai apa yang ia inginkan sehingga dapat menambah kepercayaan dan keyakinan dirinya. Menambah rasa optimis dari apa yang ingin dicapainya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Emda, A (2017) yang menemukan bahwa pentingnya motivasi bagi individu untuk belajar. Motivasi bisa berasal dari keinginan individu itu sendiri (intrinsic) untuk belajar maupun dari luar individu (ekstrinsik) juga penting sebagai pemberi semangat dan arahan yang tepat dari orang lain. Oleh sebab itu motivasi yang timbul baik dari intrinsik maupun ekstrinsik berperan penting dari proses belajar siswa diawal sehingga mencapai hasil akhir yang optimal.

Sejalan dengan hal diatas motivasi dari diri individu sangat diperlukan bagi proses belajar individu, karena ketika individu memiliki motivasi yang kuat terutama yang

berasal dari dirinya maka ia akan menjalani proses belajarnya dengan sungguh-sungguh karena memiliki tujuan yang jelas yang ingin dicapai seperti, prestasi ataupun karir yang ingin dituju, sehingga hasil belajarnya akan menjadi optimal. Ketika dalam proses belajarnya mengalami kegagalan atau hambatan maka ia tidak akan mudah menyerah dan berhenti untuk mencoba dan berusaha. Maka dari itu motivasi memberikan peran penting dalam keberhasilannya dalam menjalani proses pendidikan dan menyelesaikannya.

4.3 Pengaruh Psikologi Dalam Pengambilan Keputusan Karier

Dalam kehidupan manusia akan selalu dihadapkan pilihan-pilihan dari berbagai hal, pilihan-pilihan yang diambil menjadi sangat penting karena akan menimbulkan dampak atau konsekuensi yang diterima atas pilihan. Keputusan yang diambil baik dari hal kecil hingga hal besar, sebenarnya ada peran besar dari psikologi dalam pengambilan keputusan tersebut. Bagaimana seorang individu memproses informasi yang ada dalam proses berfikirnya, menganalisa berbagai pilihan yang ada sehingga seorang individu dapat menentukan pilihannya. Pengambilan keputusan tidaklah mudah, dapat terjadi penyimpangan dan respon yang salah terhadap informasi yang ada, sehingga tidak dapat menggunakan fikiran secara tepat yang dapat dikarenakan mengabaikan fakta dan data yang ada.

Pemerosesan pengolahan dan pemilahan data yang valid harus dilakukan agar tidak terjadinya bias dan kurang akuratnya pengambilan keputusan yang dihasilkan karena

lebih berdasarkan perasaan atau emosi sehingga tidak dapat menjadi realistis dan rasional. Dengan keadaan emosi yang mempengaruhi maka dapat membuat keputusan secara impulsif atau tidak terkontrol tanpa mempertimbangkan dampak atau konsekuensi untuk jangka pendek dan jangka panjang. Kehati-hatian, kewaspadaan dan jaga-jaga diperlukan karena adanya kemungkinan untuk mengantisipasi kegagalan sering kali tidak dipertimbangkan dan cenderung diabaikan pada hal kemungkinan itu dapat saja terjadi, maka dari itu pikiran negative juga diperlukan dalam proses berfikir, untuk dapat menjadi realistis dan rasional, karena segala kemungkinan dapat saja terjadi, seperti adanya keberhasilan atau kegagalan. Dengan adanya keterbatasan kemampuan dan informasi maka seorang individu harus dapat mengelola emosinya secara baik sehingga dapat secara hati-hati untuk dapat mengambil keputusan diaktifitas sehari-hari yang sesuai dengan aturan dan norma yang ada sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Salah satunya adalah tentang pengambilan keputusan untuk pemilihan karir yang akan dijalani atau ditekuni dimasa yang akan datang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mursyafa, R. H. dkk (2024) menunjukkan bahwa faktor-faktor psikologis seperti ketidakpastian, kebingungan, dan ketakutan akan kegagalan memiliki dampak signifikan pada proses pengambilan keputusan karir. Peran konselor dalam memfasilitasi proses ini diakui sebagai krusial dalam memberikan dukungan emosional, bimbingan, dan sumber daya informasi yang relevan bagi individu yang mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan karir. Factor-factor psikologis ternyata memang memberikan pengaruh yang besar terhadap pengambilan keputusan untuk karir seseorang, maka jika tidak dapat diatasi maka akan menjadi

factor penghambat untuk seorang individu mendapatkan karir yang sesuai. Diperlukan usaha bagi individu itu sendiri untuk dapat mengatasi dirinya, dan dapat pula dibantu atau mendapatkan support berupa informasi yang tepat dan pendampingan oleh pihak professional seperti konselor.

Penelitian lain tentang Pentingnya Perencanaan Karier Terhadap Pengambilan Keputusan Karier yang dilakukan oleh Ayu, M. N. K. dkk (2022) menunjukkan bahwa siswa perlu memiliki perencanaan karirnya di masa depan sehingga ia dapat mengambil keputusan dengan baik, dengan adanya perencanaan karir yang baik maka siswa atau mahasiswa akan melakukan berbagai persiapan dengan mengumpulkan informasi dan meningkatkan skill yang dibutuhkan untuk menunjang rencananya tersebut menjadi lebih matang.

Dari perencanaan karir yang dibuat untuk selanjutnya adalah pengambilan keputusan karir yang menjadi salah satu tahap penting dalam kehidupan seseorang untuk arah di masa depan nantinya. Dalam prosesnya akan di pertimbangkan beberapa aspek diantaranya bakat, minat, skill, nilai serta tujuan yang ingin dicapai oleh individu. Akan tetapi pada kenyataannya, adanya hambatan psikologis seperti, ketakutan, kecemasan, kurang percaya diri dan kekhawatiran yang berlebihan terhadap masa depan dan hal yang belum dijalani atau bahkan menjadi over thinking, takut gagal bahkan sebelum mencoba dan menjalaninya. Hal ini dapat berdampak menjadi timbulnya stress negative, keputusasaan, pesimis dan bahkan depresi, maka perlunya untuk diatasi agar seorang individu dapat bertindak secara optimal untuk mengembangkan potensi dirinya dan mengambil kesempatan yang ada.

Menentukan pilihan karir, sebaiknya individu memahami kemampuan yang dimilikinya, sehingga akan lebih optimal menjalani pekerjaan mereka. Faktor internal yang memiliki peranan yang besar yang berasal dari diri mereka sendiri seperti motivasi, intelegensi, bakat, minat, konsep diri, kepribadian dan lainnya. Menurut penelitian Simbolon dan Rasyid tahun (2021), adanya pengaruh konsep diri yang dimiliki seseorang dengan keputusan pemilihan karirnya. Ketika seseorang memiliki konsep diri yang baik maka ia akan memiliki kesadaran yang tinggi terhadap diri sendiri, mengetahui potensi. Kekuatan, keterampilan, nilai dan minat yang ada untuk dapat dikembangkan serta mengetahui kekurangan dirinya untuk dapat ia atasi dan perbaiki sehingga ia akan dapat memilih posisi pekerjaan yang sesuai bagi dirinya seperti kata-kata *the right man in the right place*. Sedangkan jika memiliki konsep diri yang negatif ia akan cenderung meragukan dirinya, tidak percaya diri dan tidak mampu mengambil keputusan yang tepat karena cenderung dipengaruhi oleh emosi negatif yang dapat muncul perasaan tidak berharga, ragu, cemas, khawatir bahkan depresi.

Sedangkan faktor eksternal dapat berupa dukungan keluarga, sekolah, teman dan masyarakat, seperti penelitian yang dilakukan oleh Ifriana, D. dkk (2024) menunjukkan bahwa konsep diri dan pola asuh yang otoriter orang tua pada siswa SMA bisa mempengaruhi keputusan karirnya. Peran pola asuh dalam membentuk konsep diri sangatlah penting karena akan berdampak positif atau negatif yang diberikan oleh orang tua terhadap anak. Jika positif ia akan menjadi individu yang memandang diri secara baik, memiliki keyakinan dan optimisme terhadap diri sendiri dan masa depannya karena ia dapat menghargai dirinya. Ia akan memiliki ekspektasi realistis dan mempersiapkan masa

depannya secara baik, akan tetapi jika konsep dirinya negatif ia kan menjadi orang yang ragu, pesimis dan sulit mengambil keputusan dalam kehidupan sehari-hari hingga karirnya.

Berbagai macam faktor tersebut memiliki peranan yang penting bagi individu untuk dapat menentukan karirnya. Maka dari itu untuk dapat menentukan karir yang tepat seorang individu harus dapat mengenali dirinya, mengetahui kemampuan dan potensi-potensi yang ada sehingga dapat mengembangkannya, serta individu juga perlu mengenali kekurangan atau kelemahan yang ada pada dirinya yang mungkin dapat menjadi penghambatnya untuk dapat di perbaiki dan diatasi. Jika ia dapat mengatasi hambatan psikologis yang ada ia akan mampu menghadapi tantangan, persaingan dan permasalahan secara tepat

4.4 Strategi untuk Mengoptimalkan Prestasi Akademis dan Karier Berdasarkan Prinsip-Prinsip Psikologi

Ketika menempuh jenjang pendidikan tentunya menginginkan prestasi akademis yang bagus, sehingga berbagai macam usaha dilakukan untuk memperolehnya, bisa jadi dengan menambah les, kursus atau kegiatan ekstrakurikuler. Akan tetapi untuk mencapai prestasi bukan hanya memprioritaskan hasil saja, tentu juga bagaimana proses itu juga menjadi penting, menjalani dengan menyenangkan dan menikmatinya yang akhirnya terhindar dari perasaan tertekan dan frustrasi. Maka dari itu untuk mencapai prestasi akademik bagi individu yang manjalannya perlu adanya strategi psikologi yang merupakan metode berdasarkan prinsip-prinsip psikologi

untuk tujuan yang ditetapkan. Untuk itu memerlukan pemahaman dan pengetahuan mengenai perilaku, kognitif, emosi, kepribadian dan motivasi individu itu sendiri. Sehingga faktor-faktor psikologis yang ada akan mempengaruhi perilaku manusia untuk bergerak sesuai dengan hasil yang ingin dicapai.

Strategi psikologi digunakan untuk mengatasi tantangan antara kondisi psikologis dengan konteks pembelajaran. Sehingga individu yang belajar mampu mengatasi dirinya untuk memahami berbagai hal yang ia pelajari, kemudian dapat ia coba dan latih secara terus menerus sehingga akan menetap dan dapat ia kembangkan. Prinsip – prinsip psikologi merupakan seperangkat mekanisme yang ada pada individu untuk memahami neurofisiologis dan ciri-ciri psikologi. Prinsip – prinsip ini bertujuan untuk menilai keadaan psikologis dan kemampuan kognitif (berfikir dan belajar) individu untuk dapat memecahkan masalah yang ada. Prinsip-prinsip terbagi menjadi beberapa faktor diantaranya :

1. Kognitif dan metakognitif

Kognitif adalah seluruh kegiatan mental individu menghubungkan memperoleh, memproses, menyimpan, mengambil informasi, mempertimbangkan dan menilai suatu hal atau kejadian untuk memperoleh pengetahuan. Sedangkan pada Teori belajar kognitif adalah metode belajar yang berusaha mementingkan proses belajar dari pada hasilnya. Maka dari itu strategi untuk mengoptimalkan prestasi akademik dan karir seorang individu, adalah sikap dari individu itu sendiri dalam menjalani prosesnya mulai dari bagaimana persepsi terhadap belajar itu sendiri untuk mencapai tujuan belajar. Selain itu juga proses belajar yang

menjadi penting dengan materi belajar, aktifitas belajar serta keaktifan. Belajar dapat dilakukan berbagai cara seperti pemecahan masalah, uji coba, eksplorasi dan pengamatan sehingga terbangunnya pengetahuan baru dari informasi yang didapatkan dan menghubungkannya secara aktif.

Metakognitif adalah individu melakukan tugas-tugasnya dengan kesadaran diri yang penuh sehingga ia dapat mengontrol apa yang ia kerjakan (Johar dan Abidin dalam Sani, 2020:3). Individu dengan matakognitif akan dapat mengontrol tahapan dari proses belajarnya mulai dari tahap perencanaan awal, pemilihan strategi yang sesuai dengan permasalahan yang ada, untuk selanjutnya dilakukan pengawasan efektifitas dari strategi yang telah digunakan yang kemudian melakukan evaluasi kekurangan dan kesalahan yang ada untuk dianalisis.

Dapat disimpulkan bahwa individu yang ingin mengoptimalkan prestasi akademis dan karier maka ia harus mengutamakan proses belajarnya dengan menggunakan kegiatan mental secara menyeluruh sehingga memperoleh pengetahuan dan memiliki kesadaran serta mampu mengontrol aktifitasnya yang ditujukan untuk pengembangan kemampuan berfikir untuk karir yang akan dituju.

2. Motivasi dan Afektif

Motivasi menurut Kompri (2016 hlm. 4) adalah “suatu dorongan dari dalam individu untuk melakukan suatu tindakan dengan cara tertentu sesuai dengan tujuan yang direncanakan. Penelitian yang dilakukan oleh Yunicha, T. dkk (2024) menunjukkan adanya hubungan hubungan yang signifikan antara

pembelajaran afektif dengan motivasi belajar siswa kelas XI F1 tahap SMA Negeri 10 Kota Jambi. Afektif kesiapan individu untuk menerima objek berdasarkan perasaan dan pengetahuannya yang diwujudkan dalam perilaku dan sikap berupa kemauan, perhatiannya dan adanya perubahan perasaan serta lain sebagainya.

Berdasarkan motivasi dan asertif maka seorang individu harus memiliki dorongan untuk melakukan sesuatu berdasarkan tujuan yang ia ingin capai dengan kesiapan dan kesediannya berdasarkan pengetahuan dan perasaan terhadap objek tersebut sehingga akan menunjukkan sikap terhadap apa yang ia pelajari sebagai bentuk perilaku.

3. Perkembangan sosial

Perkembangan sosial adalah sebuah proses interaksi antara individu satu dengan individu lainnya untuk dapat menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan yang ada. Individu melakukan proses belajar untuk menyesuaikan dirinya dengan tradisi, budaya, norma-norma dan moral yang berlaku untuk dapat berinteraksi, berkomunikasi dan bekerja sama antara satu dengan yang lainnya.

4. Perbedaan individu.

Perbedaan yang ada pada masing-masing individu seperti fisik, kepribadian, keterampilan dan lainnya merupakan perbedaan kemampuan dan karakteristik pada berbagai usia dan kelompok tertentu dapat di terima, dipahami dan dipelajari melalui praktik dan aktifitas belajar. Dengan segala perbedaan yang ada maka keunikan itu dipandang sebagai keberagaman yang menjadi ciri khas dan identitas tertentu bagi masing masing individu.

Sedangkan prinsip-prinsip psikologis pendidikan yaitu;

- a. Proses perkembangan siswa
Dalam proses belajar maka guru perlu untuk melihat perkembangan hasil belajar siswa.
- b. Cara belajar siswa
Bagaimana cara belajar siswa harus dapat diketahui dan dipahami oleh guru.
- c. Cara menghubungkan mengajar dan belajar
Antara yang mengajar dan yang belajar memiliki hubungan yang baik sehingga proses transfer ilmu dapat menjadi maksimal.
- d. Pengambilan keputusan untuk pengelolaan pembelajaran.
Guru perlu mengambil keputusan bagaimana mengelola proses pembelajaran agar dapat maksimal diterima oleh siswa.

Dari beberapa prinsip yang telah diuraikan diatas maka strategi yang untuk mengoptimalkan pendidikan dan karir adalah individu mengutamakan dan memaksimalkan proses belajar dibandingkan hasilnya, karena hasil akan mengikuti dari proses itu sendiri, jika prosesnya maksimal maka hasilpun juga akan maksimal. Individu juga mengontrol proses belajarnya dari awal hingga akhir untuk kemudian mengevaluasinya, mulai dari mempelajari hal yang ingin di fokuskan menjadi skill dan dapat digunakan di dalam dunia kerja.

Individu harus memiliki dorongan untuk melakukan sesuatu berdasarkan tujuan yang ingin ia capai berdasarkan pengetahuan dan perasaan terhadap hal yang ingin ia pelajari, jika ia memiliki pengetahuan dan menyukainya maka hasilnya akan maksimal, individu cenderung memiliki

pengetahuan berdasarkan dari hal yang ia suka karena ia akan berminat untuk mempelajari hal yang ia senangi, atau bisa saja dalam karirnya hoby yang bisa menghasilkan. Dibutuhkan kemampuan untuk dapat menjalin hubungan dengan orang lain dan beradaptasi terhadap lingkungan dan orang yang ada disekitarnya karena dalam membangun karir dan setelah menjalaninya butuh relasi dan kemampuan bekerja sama yang baik, kerja sama yang baik dapat terjalin jika individu dapat menerapkan aturan dan norma yang berlaku.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, M. N. K. dkk (2022). Pentingnya Perencanaan Karier Terhadap Pengambilan Keputusan Karier. Psikostudia: Jurnal Psikologi, Vol. 11 No.3.
- Ifriana, D. dkk (2024) tentang pengambilan keputusan karir ditinjau dari konsep diri dan pola asuh otoriter orang tua pada siswa SMA. Psikobuletin Vol 5: No,1, Januari 2024, Page 80 – 85.
- Slameto. (2003). Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sardiman. A.M. (2011). Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. PT Rajagrafindo: Jakarta
- Yunicha, T. dkk (2024) Hubungan Pembelajaran Afektif Terhadap Motivasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran Fisika di SMA Negeri 10 Kota Jambi. Jurnal of PEDAGOGI Vol. 1 No.2.
- Mursyafa, H. R. dkk (2024). Eksplorasi Hambatan Psikologis Dalam Proses Pengambilan Keputusan Karir Pada Siswa Sekolah Menengah Atas: Peran Konselor Dalam Memfasilitasi. Afeksi : Jurnal Psikologi, Vol. 3 No. 2.
- Simbolon, N., P., & Rasyid, M. (2021). Konsep Diri Dan Dukungan Orang tua Terhadap Keputusan Karir. Psikoborneo Jurnal Imiah Psikologi. 9(2), 391-401.
- <https://eduwork.id/blog/4/tantangan-dalam-mendapatkan-pekerjaan-pendidikan-dan-kebutuhan-pekerjaan-masih-kurang-sejalan>

Dari Pikiran ke Perilaku :

Ilmu Psikologi dalam Kehidupan Sehari-Hari

BAB 5

PSIKOLOGI TERAPAN DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Oleh Ni Desak Made Santi Diwyarthi

5.1 Pendahuluan

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia. Sebagai cabang ilmu yang terus berkembang, psikologi tidak hanya berfokus pada aspek teoretis tetapi juga memiliki aplikasi luas dalam kehidupan sehari-hari. Di era globalisasi yang ditandai dengan kemajuan teknologi, perubahan sosial yang cepat, dan kompleksitas kehidupan modern, peran psikologi semakin krusial dalam membantu individu dan masyarakat menghadapi berbagai tantangan (Darmiati *et al.*, 2024).

Psikologi terapan adalah cabang dari psikologi yang berorientasi pada penggunaan teori dan prinsip psikologi untuk menyelesaikan masalah nyata di berbagai bidang kehidupan. Mulai dari dunia kerja, pendidikan, kesehatan, hingga hubungan sosial, psikologi terapan memberikan wawasan dan solusi yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu dan komunitas.

Di era global ini, perubahan gaya hidup dan dinamika sosial menimbulkan tantangan baru, seperti tekanan kerja yang tinggi, masalah kesehatan mental, dan interaksi lintas

budaya yang semakin kompleks. Psikologi terapan memainkan peran penting dalam memahami dan mengatasi tantangan-tantangan ini. Dalam dunia kerja, misalnya, psikologi membantu meningkatkan produktivitas karyawan melalui manajemen stres dan peningkatan motivasi (Desak *et al.*, 2025). Di bidang pendidikan, psikologi mendukung pengembangan metode belajar yang lebih efektif dan membantu siswa mengatasi hambatan belajar. Selain itu, perkembangan teknologi digital juga membawa dampak besar pada kesejahteraan psikologis masyarakat. Media sosial, misalnya, dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, baik secara positif maupun negatif (Virgianne, Ariani and Suarka, 2019). Psikologi terapan dapat membantu individu dalam mengelola dampak tersebut, seperti meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental dan membangun strategi coping yang efektif. Dengan demikian, pemahaman dan penerapan psikologi menjadi semakin penting dalam membangun masyarakat yang lebih sehat secara mental dan emosional.

Psikologi terapan tidak hanya membantu individu dalam menghadapi tantangan kehidupan, tetapi juga berkontribusi pada pembangunan sosial dan ekonomi yang lebih stabil. Oleh karena itu, integrasi ilmu psikologi dalam berbagai aspek kehidupan menjadi suatu kebutuhan yang tak terelakkan di era global ini. Psikologi terapan adalah cabang ilmu psikologi yang berfokus pada penerapan prinsip-prinsip psikologis untuk memahami dan mengatasi masalah-masalah praktis dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memahami dan menerapkan konsep-konsep psikologi terapan, individu dapat meningkatkan kualitas hidup, memperbaiki hubungan interpersonal, dan mencapai

kesejahteraan mental yang lebih baik (Scheyvens and van der Watt, 2021). Artikel ini akan membahas berbagai aspek psikologi terapan, termasuk definisi, area penerapan, manfaat, serta contoh konkret dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, artikel ini juga akan mengulas hasil riset terdahulu yang relevan untuk memperkuat pemahaman kita terhadap psikologi terapan.

5.2 Hasil Riset Terdahulu

Telah banyak hasil penelitian dilakukan oleh para ahli, yang menemukan berbagai hasil manfaat psikologi terapan di dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Sejumlah riset telah dilakukan untuk memahami bagaimana prinsip-prinsip psikologi dapat diterapkan dalam berbagai bidang kehidupan:

5.2.1 Riset dalam Psikologi Klinis

Sebuah studi oleh Beck (Nururly *et al.*, 2024) menemukan bahwa terapi kognitif dapat secara signifikan mengurangi gejala depresi dengan mengubah pola pikir negatif pasien. Penelitian oleh Barlow *et al.* (Diwyarthi, 2021) menunjukkan bahwa terapi kognitif-behavioral (CBT) adalah salah satu pendekatan yang paling efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan.

5.2.2 Riset dalam Psikologi Industri dan Organisasi

Herzberg (Kusumarini *et al.*, 2024) mengembangkan teori motivasi dua faktor yang menjelaskan bagaimana faktor motivasi dan higienis memengaruhi kepuasan kerja karyawan. Penelitian oleh Hackman & Oldham (Pratama *et al.*, 2024) menemukan bahwa desain pekerjaan yang

menarik dan bermakna dapat meningkatkan motivasi dan produktivitas karyawan.

5.2.3 Riset dalam Psikologi Pendidikan

Piaget (Wahidaty, 2021) mengembangkan teori perkembangan kognitif yang menjelaskan bagaimana anak-anak belajar melalui interaksi dengan lingkungan mereka. Vygotsky (Haruna and Fajar, 2021) menemukan bahwa pembelajaran sosial melalui interaksi dengan orang lain memainkan peran penting dalam perkembangan intelektual anak.

5.2.4 Riset dalam Psikologi Kesehatan

Penelitian oleh Bandura (Nururly *et al.*, 2024) tentang teori self-efficacy menunjukkan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri mempengaruhi perilaku kesehatan mereka. Studi oleh Taylor *et al.* (2008) menemukan bahwa praktik mindfulness dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

5.3 Manfaat Psikologi Terapan dalam Kehidupan Sehari-hari

Psikologi terapan memiliki banyak manfaat yang dapat meningkatkan kualitas hidup individu dan masyarakat secara keseluruhan. Beberapa manfaat utama meliputi:

5.3.1 Pemahaman Diri dan Orang Lain

Memahami prinsip-prinsip psikologi membantu individu mengenali emosi, motivasi, dan perilaku mereka sendiri serta orang lain, yang pada akhirnya meningkatkan hubungan interpersonal.

5.3.2 Manajemen Stres

Teknik seperti meditasi, mindfulness, dan restrukturisasi kognitif dapat membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

5.3.3 Peningkatan Kinerja dan Produktivitas

Prinsip psikologi dapat diterapkan dalam dunia kerja untuk meningkatkan efisiensi, kepuasan, dan motivasi karyawan.

5.3.4 Pengambilan Keputusan yang Lebih Baik

Pemahaman tentang bias kognitif membantu individu membuat keputusan yang lebih rasional dan terinformasi.

5.3.5 Peningkatan Kesejahteraan Mental

Psikologi positif, seperti praktik bersyukur dan pencapaian tujuan pribadi, dapat meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan hidup seseorang.

5.4 Contoh Penerapan Psikologi Terapan dalam Aktivitas Sehari-hari

5.4.1 Mengelola Emosi dalam Konflik

Saat menghadapi konflik dengan rekan kerja atau anggota keluarga, teknik seperti komunikasi asertif dan pemecahan masalah dapat membantu mengurangi ketegangan dan mencapai solusi yang lebih baik.

5.4.2 Meningkatkan Motivasi di Tempat Kerja

Menggunakan prinsip dari teori motivasi Herzberg, seorang manajer dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih mendukung agar karyawan tetap termotivasi dan produktif.

5.4.3 Meningkatkan Prestasi Belajar

Dengan memahami gaya belajar siswa, guru dapat menyesuaikan metode pengajaran yang lebih efektif dan meningkatkan hasil akademik mereka.

5.4.4 Menerapkan Kebiasaan Sehat

Menerapkan teori self-efficacy Bandura dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu seseorang membangun kebiasaan sehat, seperti berolahraga secara teratur dan menjaga pola makan yang seimbang.

5.4.5 Mengatasi Stres dengan Mindfulness

Latihan mindfulness telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian Taylor et al. (2008).

Uraian di atas menjelaskan psikologi terapan adalah bidang yang sangat relevan dalam kehidupan sehari-hari, membantu individu mengatasi berbagai tantangan dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip psikologi dalam berbagai aspek kehidupan, kita dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik, meningkatkan hubungan sosial, serta mengembangkan potensi diri secara maksimal. Berbagai hasil riset telah mendukung efektivitas psikologi terapan dalam berbagai bidang, menunjukkan bahwa ilmu ini bukan hanya teori, tetapi memiliki dampak nyata dalam kehidupan kita sehari-hari.

5.5 Tantangan Psikologi Terapan di Masa Depan

Psikologi terapan memiliki banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga menghadapi berbagai hambatan dan tantangan, terutama di era modern yang penuh dengan perubahan cepat dan kompleksitas sosial. Tantangan utama dalam psikologi terapan di era global mencakup beberapa aspek, seperti: tekanan mental karena tuntutan situasi global untuk bergerak semakin cepat, bekerja semakin cepat, dengan lingkungan yang senantiasa berubah-ubah.

5.5.1 Stigma terhadap Kesehatan Mental

Banyak orang masih menganggap masalah psikologis sebagai kelemahan atau sesuatu yang tabu untuk dibahas. Hal ini menyebabkan rendahnya kesadaran dan penerimaan terhadap layanan psikologi, seperti terapi atau konseling.

5.5.2 Kurangnya Akses terhadap Layanan Psikologi

Di banyak daerah, terutama pedesaan, akses ke psikolog profesional masih terbatas. Faktor ekonomi juga menjadi penghalang, karena biaya terapi atau konseling bisa cukup mahal bagi sebagian orang.

5.5.3 Dampak Teknologi dan Media Sosial

Meskipun teknologi dapat mendukung kesehatan mental (misalnya melalui aplikasi meditasi atau terapi daring), tetapi juga bisa menjadi sumber stres dan kecemasan. Media sosial sering kali menimbulkan perbandingan sosial yang tidak sehat, cyberbullying, serta kecanduan digital.

5.5.4 Perubahan Gaya Hidup yang Cepat

Era modern menuntut mobilitas tinggi, multitasking, dan tekanan kerja yang besar, yang bisa memicu burnout serta gangguan psikologis lainnya. Kurangnya keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi juga menjadi tantangan besar.

5.5.5 Kesulitan dalam Menerapkan Teori Psikologi ke Situasi Nyata

Teori psikologi sering kali ideal, tetapi penerapannya bisa sulit karena setiap individu memiliki karakteristik yang unik. Dalam organisasi atau dunia kerja, misalnya, pendekatan psikologi sering berbenturan dengan budaya perusahaan atau kebijakan yang tidak mendukung kesehatan mental.

5.5.6 Ketergantungan pada Solusi Instan

Banyak orang menginginkan solusi cepat untuk masalah psikologis mereka, seperti mengandalkan self-help tanpa bimbingan profesional. Hal ini bisa mengurangi efektivitas intervensi psikologi yang seharusnya dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan.

5.5.7 Kurangnya Edukasi tentang Psikologi di Masyarakat

Pemahaman yang kurang tentang psikologi menyebabkan banyak mitos berkembang, seperti menganggap stres sebagai hal yang sepele atau mengaitkan gangguan mental dengan hal mistis. Pendidikan mengenai kesehatan mental masih belum menjadi prioritas di banyak institusi pendidikan.

5.5.8 Tekanan Mental yang Meningkat

Perubahan sosial yang cepat dan ekspektasi kerja yang tinggi menyebabkan peningkatan stres, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental lainnya. Psikologi terapan perlu beradaptasi untuk memberikan solusi efektif dalam menangani hal ini.

5.5.9 Dinamika Interaksi Lintas Budaya

Globalisasi mempertemukan individu dari latar belakang budaya yang berbeda. Tantangan dalam memahami dan mengelola perbedaan ini menjadi penting dalam bidang psikologi sosial dan organisasi.

5.5.10 Dampak Teknologi dan Digitalisasi

Penggunaan media sosial yang masif mempengaruhi kesehatan mental, baik secara positif maupun negatif. Psikologi terapan harus mengembangkan strategi untuk membantu individu mengelola dampak teknologi terhadap kesejahteraan mereka.

5.5.11 Kesenjangan Akses terhadap Layanan Psikologi

Tidak semua individu atau komunitas memiliki akses yang sama terhadap layanan psikologi. Tantangan ini memerlukan solusi berbasis teknologi, seperti telemedicine dan aplikasi kesehatan mental.

5.5.12 Adaptasi dalam Dunia Kerja yang Berubah

Transformasi digital dan otomatisasi mengubah lanskap pekerjaan, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis pekerja. Psikologi terapan perlu menyediakan intervensi yang relevan untuk meningkatkan kesejahteraan di tempat kerja.

Hambatan dan tantangan dalam psikologi terapan bisa diatasi dengan meningkatkan edukasi tentang kesehatan mental, memperluas akses layanan psikologi, serta membangun lingkungan yang lebih mendukung kesejahteraan psikologis. Di era digital ini, pemanfaatan teknologi yang bijak juga bisa menjadi solusi untuk menjangkau lebih banyak orang yang membutuhkan bantuan psikologis. Uraian di atas menjelaskan bahwa psikologi terapan dapat beradaptasi di dalam berbagai aspek kehidupan manusia, dengan kemajuan teknologi digital,

memberikan manfaat bagi peningkatan kesejahteraan umat manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmiati, M. *et al.* (2024) 'Do Women Traveller ' s Perspective have Impact toward Purchasing Intention on Green Implementation Hospitality Product?', 3(2), pp. 562–570. Available at: <https://doi.org/10.47841/icorad.v3i2.280>.
- Desak, N. *et al.* (2025) 'Persepsi Wisatawan Perempuan terhadap Implementasi Destinasi Ramah Lingkungan di Kabupaten Karangasem', 8, pp. 51–64.
- Diwyarthi, N.D.M.S. (2021) 'Pandemi Covid-19 Dan Era Tatanan Kebiasaan Baru Dalam Perspektif Psikologi Pariwisata', *Jurnal Kepariwisata*, 20(2), pp. 159–166. Available at: <https://doi.org/10.52352/jpar.v20i2.492>.
- Haruna, N.H. and Fajar, M. (2021) 'Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas Xii Ips Sma Perguruan Islam Makassar Di Masa Pandemi Covid-19', *Pedagogy: Jurnal Pendidikan Matematika*, 6(1), pp. 13–21. Available at: <https://doi.org/10.30605/pedagogy.v6i1.1194>.
- Kusumarini, I. *et al.* (2024) 'Preferensi Wisatawan Perempuan terhadap Keputusan Membeli dan Menginap pada Hotel Ramah Lingkungan dan Berkelanjutan di Kabupaten Karangasem', pp. 408–420. Available at: <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i02>.

- Nururly, S. *et al.* (2024) 'The influence of agile leadership, motivation of entrepreneurial, and organizational culture on the Performance of Creative Economy MSMEs on Lombok Island', *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 10(2), p. 337. Available at: <https://doi.org/10.29210/020243155>.
- Pratama, I.W.A. *et al.* (2024) 'Analysis of Sustainable Tourism Management, Tourist Education , and Environmental Awareness on Visit Intention in Ubud , Bali', 02(07), pp. 1155–1165.
- Scheyvens, R. and van der Watt, H. (2021) 'Tourism, empowerment and sustainable development: A new framework for analysis', *Sustainability (Switzerland)*, 13(22). Available at: <https://doi.org/10.3390/su132212606>.
- Virgianne, Y., Ariani, N.M. and Suarka, F.M. (2019) 'Pengaruh E-Service Quality Terhadap Kepuasan Wisatawan Nusantara di AiryRooms Kecamatan Kuta Bali', *Jurnal Kepariwisata Dan Hospitalitas*, 3(1), pp. 108–125.
- Wahidaty, H. (2021) 'Manajemen Waktu: Dari Teori Menuju Kesadaran Diri Peserta Didik', *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), pp. 1880–1889. Available at: <https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/1015>.

Dari Pikiran ke Perilaku :

Ilmu Psikologi dalam Kehidupan Sehari-Hari

INDEKS

A

Agresi, 19
Altruisme, 19
Amnesia, 11

D

Demensia, 11

E

Emosi, ii, iii, iv, 14, 16, 17, 43, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 66, 68, 70, 71, 72, 77, 78, 104
Emosi XE "Emosi" Negatif, iii, 64
Emosi XE "Emosi" Positif, iii, 63, 78
Epigenetika, 4

F

Fonem, 13

G

Gen, 3
Genetika, ii, 3
Genotipe, 3

H

Heuristik, 12
Hormon, ii, 4

I

Ilusi, 6
Inteligensi, ii, 13, 14
IQ (Intelligence Quotient), 14

K

Kesejahteraan Mental, iii, iv, 73, 77, 103
Kognisi, ii, 11
Koma, 7
Komunikasi, ii, 13, 42, 45, 49, 120, 122
Konformitas, 19

M

Memori, ii, 8, 9, 10, 11
Memori XE "Memori" Jangka Panjang (Long-Term Memory/LTM), 9
Memori XE "Memori" Jangka Pendek (Short-Term Memory/STM), 9
Memori XE "Memori" Sensorik, 9
Modeling, 9
Morfem, 13
Motivasi, ii, iv, 14, 15, 16, 82, 86, 93, 97, 104

N

Neuron, 2
Neuroplastisitas, 3
Neurotransmitter, 3

O

Otak, ii, 2, 3, 28

P

Pengambilan (Retrieval), 10
Pengkodean (Encoding), 10
Pengkondisian Klasik, 8
Pengkondisian Operan, 8
Perhatian, ii, 7
Perilaku, i, ii, 2, 3, 4, 5, 14, 17, 77, 78
Persepsi, ii, 5, 32, 110
Pikiran, i, ii, 7, 11, 20
Psikologi, i, ii, iv, v, 1, 2, 5, 19, 20, 78, 87, 91, 97, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 110, 118, 122
Psikologi XE "Psikologi" Evolusioner, ii, 5
Psikologi XE "Psikologi" Kesehatan, iv, 102
Psikologi XE "Psikologi" Klinis, ii, iv, 20, 101

Psikoterapi, 20

S

Semantik, 13

Sensasi, ii, 5

Sikap, 19, 83

Sintaksis, 13

GLOSARIUM

A

Agresi: Perilaku yang bertujuan untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikologis.

Agresif: Cenderung (ingin) menyerang sesuatu yang dipandang sebagai hal atau situasi yang mengecewakan, menghalangi, atau menghambat.

Algoritma: Prosedur langkah demi langkah untuk memecahkan masalah.

Altruisme: Perilaku yang bertujuan untuk membantu orang lain, bahkan jika itu merugikan diri sendiri.

Amnesia: Kehilangan memori akibat cedera otak atau penyakit.

F

Fenotipe: Ekspresi fisik dan perilaku dari genotipe.

Fisiologis: Bersifat fisiologi; berkenaan dengan fisiologi.

Fonem: Unit suara dasar dalam bahasa.

G

GAD (Generalized Anxiety Disorder): Kondisi mental yang ditandai dengan perasaan cemas yang berlebihan dan sulit dikendalikan.

Gen: Unit dasar pewarisan yang terletak pada kromosom.

I

Ilusi: Kesalahan dalam menginterpretasi informasi sensorik.

Impulsif: Bersifat cepat bertindak secara tiba-tiba menurut gerak hati.

Indra Pengecapan: Indra yang memungkinkan kita merasakan rasa makanan.

K

Kerja Memori (Working Memory): Bagian dari **STM** yang aktif memproses informasi.

Kognisi: Proses mental yang terlibat dalam memperoleh, memproses, dan menggunakan pengetahuan.

Koma: Keadaan ketidaksadaran yang mendalam.

Komunikasi: Proses pertukaran informasi antara individu.

Konstruktif: Bersifat membina, memperbaiki, membangun, dan sebagainya.

Konformitas: Perubahan perilaku atau keyakinan agar sesuai dengan norma kelompok.

R

Relaksasi: Cara atau tindakan untuk mengistirahatkan atau menyenangkan diri.

Resiliensi: Kemampuan untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit; tangguh.

Respons: Reaksi terhadap stimulus.

Retina: Lapisan mata yang mengandung sel-sel fotoreseptor.

S

Seleksi Alam: Proses di mana individu dengan sifat yang lebih adaptif memiliki peluang lebih besar untuk bertahan hidup dan bereproduksi.

Semantik: Makna kata dan kalimat dalam bahasa.

Sensasi: Proses penerimaan informasi mentah dari lingkungan melalui indra.

Serebelum: Bagian otak yang bertanggung jawab untuk keseimbangan dan koordinasi.

Sikap: Evaluasi positif atau negatif terhadap orang, objek, atau ide.

Sintaksis: Aturan tata bahasa dalam bahasa.

Stimulus: Rangsangan atau objek yang menyebabkan respon sensorik atau perilaku pada organisme.

Studi Kasus: Metode penelitian dengan mempelajari individu atau kelompok secara mendalam.

Survei: Metode penelitian dengan mengumpulkan data dari sampel besar melalui kuesioner atau wawancara.

BIODATA PENULIS



Naufal Muhammad Agil, S.Kep., Ners.
Paramedis KM. Dharma Kartika V
PT. Dharma Lautan Utama

Penulis buku, paramedis, dan praktisi kesehatan dengan minat besar pada keilmuan fundamental keperawatan, sosiologi, dan filsafat. Lahir di Kota Semarang, 8 Desember 1999. Saat ini berdomisili di Tembalang, Semarang.

Naufal menyelesaikan pendidikan Program Sarjana Keperawatan (S1) dan Pendidikan Profesi Ners di Universitas Diponegoro. Selain bekerja sebagai paramedis di kapal penumpang PT Dharma Lautan Utama, ia aktif menulis buku dan artikel di bidang keperawatan dan kesehatan masyarakat.

Beberapa karya yang telah diterbitkan adalah:

1. Buku Ajar K3RS (Keselamatan dan Kesehatan Kerja Rumah Sakit)
2. Pengantar Sosiologi Kesehatan

3. Etika dan Budaya dalam Pengembangan Keperawatan
4. Konsep Dasar Keperawatan

Dengan minatnya yang besar dalam pengembangan ilmu keperawatan dan kajian sosial, Naufal terus berkontribusi dalam dunia pendidikan dan praktik keperawatan melalui karya-karyanya.

BIODATA PENULIS



Dr. Yurni, M.Si

Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Batanghari

Ketertarikan penulis terhadap ilmu psikologi mulai muncul ketika penulis mengambil program sarjana di Universitas Gadjah Mada. Hal tersebut membuat penulis memilih untuk meneruskan studi S2 nya pada Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada dan Studi S3 bidang psikologi pendidikan pada Universitas Negeri Malang di tahun 2016. Sekolah Menengah Atas, penulis tempuh di SMU Negeri 5 kota Jambi dan lulus pada tahun 1994.

Saat ini penulis bertugas sebagai dosen pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Batanghari. Matakuliah yang pernah penulis ampu adalah perkembangan peserta didik, Belajar dan pembelajaran, profesi kependidikan, psycholinguistics dan sebagainya. Ruang lingkup minat penelitian penulis adalah motivasi, psikologi pendidikan dan perkembangan. Penulis pernah mendapatkan pendanaan penelitian dari lembaga LPDP dan dari Institusi tempat penulis mengabdikan. Selain berkecimpung

di dunia kampus, penulis juga aktif sebagai pembicara pada seminar, menjadi nara sumber bincang psikologi di radio dan televisi lokal, dan juga pernah mengasuh kolom konsultasi psikologi di sebuah koran lokal. Email Penulis: yurni@unbari.ac.id

BIODATA PENULIS



Sinta Rahmatil Fadhilah, S.Kom.I., M.A.

Dosen Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha
Saifuddin Jambi

Penulis lahir di Sungai Tunu, Ranah Pesisir, tanggal 19 Juli 1993. Saat ini, penulis menjabat sebagai Sekretaris Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. Setelah menyelesaikan pendidikan S1 di Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, penulis melanjutkan pendidikan S2 pada Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies dengan konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam. Penulis aktif menekuni bidang penulisan, khususnya di ranah bimbingan konseling, psikologi dan sosial kemasyarakatan. Karya penulis tersebut telah dipublikasikan dalam jurnal-jurnal nasional dan internasional. Beberapa karya penulis yang telah dipublikasikan antara lain meliputi beberapa topik, seperti strategi bimbingan konseling, analisis karir santri, dan masalah sosial seperti ketahanan keluarga dan dampak game online terhadap anak. Selain itu, penulis juga turut

berkontribusi dalam penelitian mengenai masalah disabilitas dan pentingnya pengembangan pusat kajian disabilitas. Sebagai seorang akademisi, penulis berharap dapat memberikan sumbangsih yang signifikan dalam bidang bimbingan dan penyuluhan Islam, serta menginspirasi mahasiswa dan rekan sejawat untuk terus berinovasi dalam dunia pendidikan dan penelitian sosial.

BIODATA PENULIS



Dr. Dra. Ni Desak Made Santi Diwyarthi, M.Si.

Penulis merupakan dosen Program Studi Pengelolaan Perhotelan Politeknik Pariwisata Bali, dan lulusan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Aktif sebagai penulis dengan beberapa karya seperti Psikologi Komunikasi (2022), Psikologi Umum (2022), Psikologi Perkembangan (2022), Digital Marketing (2022), Manajemen Sumber Daya Manusia Pengantar di Era Modern (2022), Inovasi Pendidikan (2022), Psikologi Industri dan Organisasi (2023), Manajemen Pemasaran di Era 4.0 (2023), Dasar-dasar Public Relations (2023), Psikologi Konsumen (2024), Pengelolaan Perjalanan Wisata (2024), Rencana Pengembangan Pengajaran (2024).