



Fiktina Vifri Ismiriyam, S.Psi.M.Si.Psi, perempuan kelahiran Blora, 15 September 1973 ini merupakan lulusan S1 Universitas Wisnu Wardhana Malang dan S2 Universitas Katholik Soegijapranata Semarang. Beliau mengampu beberapa mata kuliah, diantaranya Psikologi, Antropologi Kesehatan, Pendidikan Karakter, Antropologi Budaya Kesehatan, Psikologi (Gizi), dan juga Psikologi (Kebidanan). Beliau ini juga aktif dalam berbagai penelitian, pengabdian masyarakat dengan menjadi pembicara maupun pelatihan, penulisan artikel ilmiah, serta dalam pemakalah seminar ilmiah.



BUKU AJAR PSIKOLOGI KEPERAWATAN Untuk Mahasiswa Keperawatan

Fiktina Vifri Ismiriyam, S.Psi.M.Si.Psi



Gedung Prof. Retno Sriminesih Satmoko
Unnes Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
Surel: www.lppm.unnes.ac.id



ISBN 978-623-7618-23-2



9 786237 618232



PSIKOLOGI KEPRIBADIAN



PENDAHULUAN

Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia, yakni tingkah laku manusia dalam interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Manusia tidak dapat dipelajari terlepas dari segala sesuatu yang melingkupinya. Manusia selalu berada dalam suatu hubungan dengan lingkungannya, baik lingkungan rumah, keluarga, sekolah, kantor dan rumah sakit. Dalam dunia keperawatan, psikologi menjadi penting untuk dipelajari mengingat profesi keperawatan akan menciptakan hubungan antar manusia. Perawat perlu memahami Ilmu Psikologi yang akan digunakan dalam pendekatan dan memberikan asuhan keperawatan kepada pasien.

Dalam ilmu keperawatan, seorang perawat selalu berhadapan dengan pasien sebagai pribadi. Agar perawatan dapat berperan dalam mempercepat proses penyembuhan, tentunya perlu diketahui apa yang diharapkan pasien dan melihat pasien secara utuh. Manusia, mempunyai sifat maupun harapan yang berbeda-beda, sehingga merupakan suatu pribadi-pribadi dengan ciri-ciri kepribadian yang khas dan berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya. Untuk mempelajari tentang sifat, sikap, dan kepribadian pasien. Disinilah dibutuhkan Ilmu Psikologi

Kepribadian sebagai pedoman arahan dalam mengenal lebih dalam individu. Harapannya dengan memahami dan mengenal kepribadian manusia maka akan mempermudah dalam memberikan asuhan keperawatan.



BAB I

KEPRIBADIAN MANUSIA



Pengertian perkembangan kepribadian

Perkembangan kepribadian ialah proses bertambahnya matang suatu pola perilaku dan cara berfikir yang khas dan menentukan penyesuaian diri penyesuaian diri seseorang terhadap lingkungan.

- ▶ Faktor- faktor yang mempengaruhi kepribadian
 - a. Pembawaan
 - b. Faktor perkembangan
 - c. Peranan
 - d. Konflik dan frustrasi
 - e. Norma
- ▶ Beberapa faktor yang harus dipelajari:
- ▶ Watak atau karakter

Watak lebih bersifat stabil bawaan,normatif

- ▶ Temperamenan dan kekuatan bereksi

Gejala karekteristik sifat emosi individu dalam hal kecepatan dan kekuatan bereksi

- ▶ Sifat

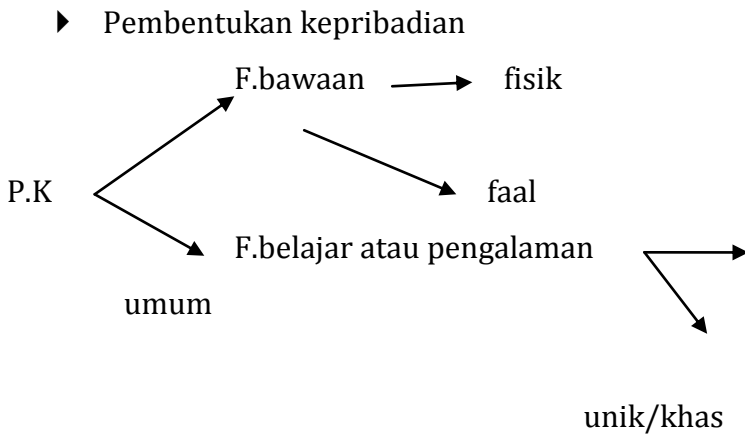
Kemampuan untuk menghadapi bermacam – macam perangsang secara sama bersifat tetap dan konsisiten yang berbeda antara individu satu dengan yang lain

- ▶ Kebiasaan

Sama dengan sifat hanya perbedaanya pada situasi yang cocok atau respons yang terjelma dari kondisi itu

Sikap biasanya memberi penilaian menerima atau menolak terhadap obyek yang dihadapi dan biasanya pila berhubungan dengan suatu obyek.

Tipe adalah konstroksi ideal si pengamat dengan mengabaikan sifat- sifat khas individualnya. Atau menunjukkan perbedaan perbuatan.



- Type kepribadian berdasarkan bentuk tubuh

Menurut khretmer

- Pyknis
- Atletis
- Liptoson
- displastis

Menurut madzab yunani

- ❖ Golongan sanguinisch
- ❖ Golongan flegmarisch
- ❖ Golongan choleric
- ❖ Golongan melancholic

▶ Type kepribadian berdasarkan pemikirannya

A. Plato

1. Berfikir —————> bijaksana
2. Kehendak —————> berani
3. Hasrat —————> penerimaan diri

B. Spranger

- 1) Manusia ekonomis —————> bekerja
- 2) Manusia kuasa —————> menguasai
- 3) Manusia sosial —————> berbakti
- 4) Manusia teoritis —————> berfikir
- 5) Manusia estetis —————> menikmati
- 6) Manusia religi —————> memuji

C. Menurut Gustaf Yung

- a. Ekstrovert
- b. Introvert
- c. Ambivert

▶ Struktur kepribadian

Menurut Sigmund Freud

- a. Das es (the id)
- b. Ego (the ego)
- c. Super ego (the super ego)

▶ Kepribadian di pengaruhi oleh beberapa faktor :

- a) Faktor intrinsik
- b) Faktor ekstrinsik
- c) Faktor biologis
- d) Faktor budaya,nilai.ideologi.politik dan hankam

▶ Pentingnya perawat mengetahui tipe kepribadian orang lain

Dalam melaksanakan tugasnya seorang perawat akan menghadapi pasien dengan

berbagai macam kepribadian yang dimilikinya yang sifatnya unik.

Dalam memberikan asuhan keperawatan para perawat tidak boleh membedakan bahkan mengistimewakan pasien satu dengan yang lainnya selama mereka di rawat dari kelas perawatan yang berbeda.

- ▶ Perawat penting mengetahui kepribadian orang lain agar dapat menentukan :
 1. Sikap untuk menyesuaikan dengan kepribadian pasien
 2. Sikap yang tepat dalam menghadapi pasien yang berbeda kepribadiannya maka diharapkan pasien akan merasa tenang dan aman dalam menjalani proses perawatan dan pengobatan.
- ▶ Gangguan kepribadian
 - a) Paranoid yaitu bentuk gangguan kepribadian dengan sifat curiga yang berlebihan atau menonjol.
 - b) Skizoid yaitu bentuk gangguan kepribadian dengan sifat pemalu, suka menyendiri, perasa, pendiam, dan menghindari hubungan jangka panjang dengan orang lain.
 - c) Dissosial yaitu bentuk gangguan kepribadian dengan perbedaan yang besar antara perilaku dan norma sosial yang berlaku.
 - d) Eksplosif yaitu bentuk gangguan kepribadian dengan sifat yang lain dengan perilaku sehari-hari.

- e) Obsesif-kompulsif yaitu bentuk gangguan kepribadian dengan sifat perfeksionisme, keteraturan, ketertiban, kerapuhan, malu, dan pengawasan diri yang tinggi. Menganut norma etik dan moral yang tinggi serta patuh yang berlebihan.
- f) Historik yaitu gangguan kepribadian dengan ciri sombong, egosentris, emosi tidak stabil, mudah tersinggung, sering berdusta
- g) Astenik yaitu bentuk gangguan kepribadian dengan sifat tidak mempunyai gairah hidup.
- h) Antisosial yaitu bentuk gangguan kepribadian dengan sifat dan perilakunya berulang-ulang membawa konflik dengan masyarakat karena dasarnya tidak tersosialisasi.
- i) Inadekuat yaitu bentuk gangguan kepribadian dengan sifat berkali-kali tidak memenuhi harapan teman dan kenalannya dalam hal respon terhadap tuntutan emosional, sosial, intelektual, fisik.
- j) Afektif yaitu bentuk gangguan kepribadian dengan sifat mudah berubah-ubah antara depresi dan euforia (susah dan gembira).
- k) Disosiasi kepribadian adalah pemisahan satu pola psikologis yang kompleks sebagai satu kesatuan struktur kepribadian.
Bentuk disosiasi kepribadian
 - 1) Fugue – keinginan keras untuk mengembara
 - 2) Somnambulisme – berjalan pada waktu tidur

3) Multiple personality - pribadi yang majemuk atau terbelah

- ▶ Ciri- ciri kepribadian yang perlu dimiliki seorang perawat
 1. Keadaan fisik dan kesehatan
 2. Penampilan yang menarik
 3. Kejujuran
 4. Keriangan
 5. Berjiwa sportif
 6. Rendah hati
 7. Murah hati
 8. Ramah, simpati, dan kerjasama
 9. Dapat dipercaya
 10. Loyalitas
 11. Pandai bergaul
 12. Pandai menimbang perasaan
 13. Rasa humor
 14. Sikap sopan santun

Pengantar Ilmu Psikologi

1. Perkembangan dan Pengertian Psikologi

Psikologi berasal dari bahasa Yunani yaitu *psychos* dan *logos* yang artinya jiwa atau mental dan ilmu. Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam interaksinya dengan lingkungan. Pada jaman sebelum masehi, Psikologi disebut ilmu jiwa.

Sedangkan pada jaman Plato pada tahun 427 SM ilmu psikologi masih menginduk pada ilmu filsafat

yaitu ilmu yang beorientasi cinta akan kebenaran. Dari kata philos yang artinya cinta, sophos artinya kebenaran. Psikologi menjadi ilmu yang otonom sejak ilmu memisahkan dari filsafat dan sejak psikologi dapat dieksperimenkan di dalam laboratorium di kota Leipzig Jerman barat yang dipelopori oleh wilhelm wundt tahun 1875 -1876. Oleh karena itu beliau dinobatkan sebagai bapak psikologi Eksperimen. Dan sejak saat itu ilmu jiwa berubah menjadi Psikologi. Psikologi menjadi ilmu pengetahuan yang otonom karena sudah memadahi dan mempunyai karakteristik ilmu diantaranya adalah Berobyek, bermetode mempunyai sistematika ilmu dan mempunyai istilah-istilah serta dapat di aplikasikan. Ilmu jiwa dibawah pengaruh filsafat yang di tokohi oleh Plato, dimana benda - benda yang dapat diamati indra adalah benda yang timbul dan hancur.

Ada 3 bagian jiwa:

1. Akal ada di kepala
2. Kemauan ada di dada
3. Nafsu ada di perut

Dari akal tersebut muncul ajaran daya (kemampuan). Ajaran Plato tersebut terkenal dengan "Trikotomi"

Isi dari "Triokotomi"

1. Daya adalah dasar gerakan jiwa.
2. Sesuatu yang benar - benar ada.
3. Dengan daya timbul gerakan tertentu.

4. Ilmu jiwa dibawah pengaruh filsafat dengan tokoh Aristoteles (384 – 322 SM).
5. Daya dichotomi menurut Aristoteles yaitu untuk mengenal dan daya untuk usaha.
6. Aristoteles memulai mempersoalkan ilmu jiwa pengalaman dengan menggunakan intropeksi dan hukum – hukum asosiasi.

Berbicara teori psikologi ada teori awal yang dengan sebutanteori empirisme, nativisme, konversi. Nativisme berperilaku sangat di pengaruhi oleh pembawaan dari lahir, Empirisme ditentukan oleh lingkungan. Konvergensi merupakan pertautan antara pembawaan, lingkungan dan kematangan.

2. Pembagian Psikologi

Psikologi dibagi menjadi 2 bagian yaitu :

a. Psikologi umum

Psikologi umum adalah psikologi yang membicarakan perilaku manusia dalam orientasinya ke arah teoritis.

b. Psikologi khusus

Psikologi khusus adalah psikologi yang mempelajari secara khusus misalnya psikologi keperawatan, psikologi hukum, psikologi agama.

Adapaun pembagian Psikologi menurut :

c. Psikologi perkembangan

Mengenai perkembangan manusia dalam psikologi mulai dari manusia itu lahir sampai tua.

- d. Psikologi kepribadian
Menguraikan mengenai struktur kepribadian manusia sebagai satu keseluruhan serta mengenai jenis dan tipe kepribadian manusia
- e. Psikologi sosial
Menguraikan tentang aktivitas-aktivitas manusia dalam hubungannya dengan situasi-situasi situasi kelompok, situasi masa atau situasi masyarakat sekitarnya
- f. Psikologi pendidikan
Menguaraikan dan menyelidiki aktivitas-aktivitas manusia dalam situasi belajar
- g. Psikologi psikodiagnostik
Menguraikan tentang perbedaan – perbedaan antara individu dalam kecakapan, intelegensi, ciri-ciri kepribadian dan cara menentukan perbedaan tersebut
- h. Psikopatologi
Menguraikan tentang aktivitas-aktivitas manusia yang berjiwa abnormal. Salah satu sistematika psikologi adalah membicarakan tentang konsep sehat sakit di tinjau dari segi kesehatan mentalnya.
Seseorang yang mengalami Gg mental ada ke cenderungannya reaksi pertahanan dirinya melemah.
Salah satu sistematika psikologi adalah membicarakan tentang konsep sehat sakit di tinjau dari segi kesehatan mentalnya.

Seseorang yang mengalami Gg mental ada ke cenderungannya reaksi pertahanan dirinya melemah.

3. Aplikasi Psikologi dalam Keperawatan

Perawat di dalam memulai mempelajari manusia yang sakit sebagai obyek keperawatan perlu memahami teori perilaku manusia, konsep – konsep perilaku manusia.

Perawatan di dalam mengaplikasikan teori keperawatan dengan psikologi sudah diawali dengan mengenal sejarah dimulainya ilmu tersebut sampai saat ini.

Konsep tentang prilaku harmonis bagi individu telah terkuasai sehingga dalam kehidupan baik sebagai pribadi perawat maupun deteksi terhadap pasien tentang kehidupan harmonis sudah terkuasai.

Konsep tentang prilaku harmonis bagi individu telah terkuasai sehingga dalam kehidupan baik sebagai pribadi.

Perawat maupun deteksi terhadap pasien tentang kehidupan harmonis sudah terkuasai.

Konsep sehat dan konsep sakit tentu berhubungan sekali dengan para pelaku komunitas herapiutik diantara perawat, dokter, pasien, dan masyarakat penguna jasa keperawatan yang lain.



BAB II

PSIKOLOGI KEPERIBADIAN

SIGMUND FREUD: PSIKOANALISIS



1. Latar belakang

Menurut Freud, kehidupan jiwa memiliki tiga tingkat kesadaran, yakni sadar (conscious), prasadar (preconscious), dan taksadar (unconscious).

Barupadatahun 1923 Freud mengenalkan tiga model struktural yang lain, yakni:

- a. Id
- b. Ego
- c. Superego

Kontribusi utama Freud adalah karakteristik alamiah adalah observasi ilmiahnya. Teori kepribadian psikoanalisis dari Sigmund Freud ada dua asumsi, yaitu :

Asumsi Determinisme Psikis (Psychic determinism): Meyakini bahwa segala sesuatu yang dilakukan, dipikirkan, atau dirasakan individu mempunyai arti dan maksud, dan itu semuanya secara alami sudah ditentukan.

Asumsi Motivasi Tak Sadar (unconscious motivation): meyakini bahwa sebagian besar tingkah laku individu (seperti perbuatan, berpikir, dan merasa) ditentukan oleh motif tak sadar.

2. Struktur Kepribadian

Menurut Freud pada tahun 1920-an kehidupan jiwa memiliki tiga tingkat kesadaran, yakni: Sadar (conscious), Pra-sadar (Preconscious), TakSadar (unconscious)

- Kesadaran (conscious)
Tingkat kesadaran yang berisisemuahal yang kita cermati pada saat tertentu.
- Pra-kesadaran (preconscious)
Pra-kesadaran disebut juga ingatan siap, yakni tingkat kesadaran yang menjadi jembatan antara sadar dan tak sadar.
- Ketidak sadaran (unconscious)
Ketidaksadaran adalah bagian paling dalam dari struktur kesadaran dan menurut Freud merupakan bagian terpenting dari jiwa manusia.

3. Dinamika Kepribadian

Dinamika kepribadian terkait dengan pemuasan insting, pendistribusian energi psikis dan dampak dari ketidakmampuan ego untuk mereduksi ketegangan pada saat bertransaksi.

Freud berpendapat manusia sebagai sistem yang kompleks memakai energi untuk berbagai tujuan seperti bernafas, bergerak, mengamati, dan mengingat. Energi psikis (psychic-energy)-energi yang ditransform dari energi fisik melalui id beserta insting-instingnya.

4. Insting

Insting adalah perwujudan psikologi dari kebutuhan tubuh yang menuntut kepuasan.

Tujuan Insting yakni untuk kembali memperoleh keseimbangan. Konsep Freud memandang insting sebagai pemicu tegangan, dan id-ego-superego bekerja untuk mereduksi tegangan itu.

Objek Insting

- Yang menjembatani antara kebutuhan yang timbul dengan pemenuhannya.
- Daya Dorong Insting
- Kekuatan/intensitas keinginan berbeda-beda setiap waktu. Sebagai tenaga pendorong, jumlah kekuatan energy dari seluruh insting bersifat konstan.

Jenis-jenis insting :

- Insting Hidup (*life instinct*) adalah motif dasar manusia yang mendorong untuk bertingkah laku secara positif dan juga dorongan yang menjamin survival dan produksi. Insting ini meliputi dorongan – dorongan jasmaniah, seperti lapar, haus dan seks.
- Insting Mati atau insting destruktif (*destructive instinct*) merupakan motif dasar manusia untuk bertingkah laku negatif atau destruktif. Contohnya tingkah laku agresif, baik secara verbal (seperti, marah dan mencemooh orang lain) maupun nonverbal (seperti, membunuh atau bunuh diri).

5. Kecemasan

Freud menjelaskan bahwa kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang mengamankan ego karena memberi sinyal bahwa ada bahaya di depan mata (Freud, 1933/1964).

Ada 3 jenis kecemasan :

- Kecemasan Neurosis (*neurotic anxiety*) yaitu rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui
- Kecemasan Moral (*moral anxiety*) yaitu kecemasan dalam bentuk perasaan bersalah (*guilty feeling*) atau rasa malu
- Kecemasan Realistis (*realistic anxiety*) rasa cemas terhadap ancaman dari dunia luar atau perasaan takut terhadap bahaya – bahaya yang berada dilingkungan.

6. Mekanisme koping

Bagi Freud, mekanisme pertahanan adalah strategi yang dipakai individu untuk bertahan melawan ekspresi implus id serta menentang tekanan super ego, merupakan proses mental yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan dilakukan melalui dua karakteristik khusus, yaitu

(1) Tidak disadari dan

(2) Menolak, memalsukan atau mendistorsi (mengubah) kenyataan.

Jenis mekanisme koping :

- a. Represi adalah proses ego memakai kekuatan anticathexes untuk menekan segala sesuatu (ide, insting, ingatan, fikiran) yang dapat menimbulkan kecemasan keluar dari kesadaran. Represi bisa sangat kuat, menekan menuju ketaksadaran menjadi kompleks tertekan.
- b. Fiksasi adalah terhentinya perkembangan normal pada tahap perkembangan tertentu karena perkembangan lanjutannya sangat sukar sehingga menimbulkan frustrasi dan kecemasan yang terlalu kuat. Orang memilih tetap berhenti (fiksasi) pada tahap perkembangan tertentu dan menolak untuk bergerak maju
- c. Pembentukan reaksi atau Reaction Formation adalah tindakan defensi dengan cara mengganti implus atau perasaan yang menimbulkan kecemasan dengan implus atau perasaan lawan atau kebalikannya dalam kesadaran, misal; benci diganti cinta, rasa bermusuhan diganti dengan ekspresi persahabatan.
- d. Pembalikan atau Reversal adalah mengubah status ego dari aktif menjadi pasif, mengubah keinginan perasaan dan implus yang menimbulkan kecemasan menjadi kearah

diri sendiri atau seperti reaksi formasi dengan obyek yang spesifik.

- e. Proyeksi adalah mekanisme mengubah kecemasan neurotik/moral menjadi kecemasan realistik, dengan cara melemparkan implus-implus internal yang mengancam dipindahkan keobyek di luar, sehingga seolah-olah ancaman itu terproyeksi dari obyek eksternal kepada diri orang itu sendiri.
- f. Reaksi agresi adalah ego memanfaatkan drive agresif untuk menyerang obyek yang menimbulkan frustrasi. Menutupi kelemahan diri dengan menunjukkan kekuatan drive agresinya, baik yang ditujukan kepada obyek yang asli, obyek pengganti, maupun ditujukan kepada diri sendiri.
- g. Intelektualisasi adalah ego menggunakan logika rasional untuk menerima kateksis obyek sebagai realitas yang cocok dengan implus asli.

Ada lima intelektualisasi:

- 1) Rasionalisasi (Rationalisation)
- 2) Isolasi (Isolation)
- 3) Undoing
- 4) Denial
- 5) Penolakan (Escape-Avoiding)

7. Tahapan perkembangan kepribadian Manusia

8. Menurut Freud membagi beberapa fase dalam perkembangan kepribadian, yaitu :
 - a. Fase Oral (usia 0-1 tahun)
 - b. Fase Anal (usia 1-2/3 tahun)
 - c. Fase Phallic (usia 2/3-5/6 tahun)
 - d. Fase Laten (usia 5/6-12/13 tahun)
 - e. Fase Genital (usia 12/13- dewasa)

9. Kritik Terhadap Teori

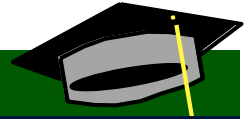
Kritik terhadap teori Freud sangat banyak, tidak ada teori yang menerima kritik sebanyak Freud. Teori Freud dikembangkan memakai metode ilmiah. Freud tidak menyusun laporan risetnya secara sistematis sehingga sangat sulit untuk menilai kerjanya. Tanpa definisi operasional, tanpa eksperimen dengan kelompok kontrol, tanpa pengukuran kuantitatif, dan tanpa bukti saling hubungan antar gejala, nilai prediktif dari teori Freud meragukan.

Dari sisi metodologi teori Freud tidak ilmiah. Karl Popper menyatakan bahwa psikoanalisis itu termasuk pseudoscience, bahkan Eysenk menganggap psikoanalisis itu bukan ilmu tetapi sekedar cara untuk menginterpretasi suatu peristiwa.



BAB III

TEORI BEHAVIOUR ATAU PERILAKU



Pada prinsipnya, manusia bukanlah organisme yang pasif tetapi ia aktif mencari akibat-akibat (konsekuensi) yang menyenangkan, karena memandang bahwa manusia itu pada dasarnya bebas menentukan perilakunya, maka teori Skinner disebut teori operant conditioning.

Dengan tokoh yang terkenal Skinner, Skinner mengemukakan pendapat bahawa refleks sebagai unit dasar untuk menganalisa tingkah laku organisme atau individu. Teori ini mempunyai ciri khas .

Ciri Khas Teori Skinner :

- Menekankan pada tingkah laku yang teramati
- Tingkah laku seseorang berdasarkan perbedaan event yang menyebabkannya
- Memakai binatang dalam penelitiannya à proses dasar umumnya sama

Asumsi Dasar dari perilaku adalah:

- Behaviour is law full
- Behaviour can predicted
- Behaviour can be controlled

Klasifikasi tingkah laku manusia

- Respondent Behaviour adalah respon yang dihasilkan atau dibangkitkan oleh karena adanya stimulus.

- Operant Behaviour adalah perilaku yang dikeluarkan atau dimunculkan tanpa adanya stimulus yang jelas.
- Manusia dibentuk oleh lingkungan. Ia lahir dengan potensi yang bisa dikembangkan ke arah mana saja. Melalui proses pembentukan (shaping), maka manusia menjadi sosok tertentu dan dengan kepribadian tertentu adalah SUCCESSIVE APROXIMATION

Perilaku manusia dilihat dari motivasinya

- Tingkah laku orang akan berbeda beda kekuatan dan seringnya melakukan
- Bukan karena dorongan, drive, motivasi karena variabel lingkungan
- Orang lapar bersemangat karena lapar, bukan karena dorongan ingin makan, tapi karena perut kosong, lama tidak makan.

Perilaku manusia dilihat dari dinamika kepribadian.

- Setiap respon yang diikuti oleh stimulus penguat cenderung diulang.
- Stimulus penguat adalah segala sesuatu yang dapat meningkatkan dimunculkannya respon operan.
- Klasikal kondisioning adalah tingkah laku yang dipelajari dengan memanfaatkan hubungan stimulus dan respon yang bersifat refleks bawaan
- Operan kondisioning reinforcement tidak diasosiasikan dengan stimulus yang dikondisikan, tetapi diasosiasikan dengan respon (respon dianggap sebagai pemberi reinforcement) .

Jenis reinforcement :

- Reinforcement positif, yaitu stimulus yang pemberiannya terhadap operant behavior menyebabkan perilaku itu akan diperkuat atau dipersering untuk dimunculkan.
- Reinforcement negative, yaitu stimulus yang penghilangannya untuk stimulus-stimulus yang tidak menyenangkan (aversive stimulus) akan menyebabkan diperkuat atau diperseringnya perilaku.

Prinsip Pendekatan Behaviourisme Skinner

- Generalisasi à kecenderungan individu untuk memberikan respons yang sama terhadap stimulus original.
- Diskriminasi à individu merespons pada stimulus tertentu dan tidak pada stimulus lainnya. Untuk memproduksi diskriminasi misalnya Pavlov memberikan anjing sekerat daging persis setelah bunyi lonceng, dan bukan setelah stimulus yang lain, akibatnya anjing tadi hanya memberi respons pada stimulus khusus tersebut yakni pada bunyi lonceng.

Paradigma Behaviour

Behavioral or learning paradigms muncul ketika John B. Watson memproklamirkan psikologi sebagai disiplin keilmuan yang harus didekati secara obyektif eksperimental. Maka dimulailah berbagai

eksperimentasi untuk menyelidiki ‘aspek pembelajaran’ dari perilaku di atas teori S-R (stimulus – respon).

Terdapat beberapa model eksperimentasi ‘aspek pembelajaran’ dari perilaku, antara lain: classical conditioning dari Ivan Pavlov (1849-1936), operant conditioning dari Edward Thorndike (1874-1949) dengan the law of effect-nya yang nanti dikembangkan lebih jauh oleh Burrhus Frederick Skinner dengan reinforcement-nya, dan modeling yang dieksperimen-tasikan oleh Bandura dan Menlove yang kemudian menguatkan teori mediasi dalam pembelajaran (mediational learning paradigms).

Teori Behavior

- Behavior dalam psikologi atau juga disebut behaviorisme adalah teori pembelajaran yang didasarkan pada tingkah laku yang diperoleh dari pengkondisian lingkungan. Pengkondisian terjadi melalui interaksi dengan lingkungan. Teori ini dapat dipelajari secara sistematis dan dapat diamati dengan tidak mempertimbangkan dari seluruh keadaan mental.

Ada dua tipe pengkondisian dalam behavior:

- *Classical conditioning* adalah cara yg digunakan dalam percobaan behavior yang stimulusnya terjadi secara natural yang dihubungkan dengan respons yakni dengan stimulus netral. Respon akan hadir dengan sendirinya tanpa respon yang disengaja.

- *Operant conditioning* adalah cara yang digunakan dalam behavior dengan diakhiri dengan hadiah dan hukuman. Kritik terhadap teori behavior:

Kelebihan teori behavior didasarkan pada perilaku yang dapat diobservasi, sehingga mempermudah pengukuran dan pengumpulan data dan informasi ketika penelitian. Teknik terapi yang didasarkan pada behaviorisme adalah intervensi tingkah laku secara intensif, lebih ekonomis, dan pelaksanaannya memiliki ciri tersendiri. Pendekatan ini sangat berguna untuk merubah perilaku yang berbahaya dan maladaptif baik pada anak dan dewasa.

Tiga asumsi dasar dalam behaviorism :

- 1) Pembelajaran terjadi melalui interaksi dengan lingkungan
- 2) Lingkungan membentuk perilaku
- 3) Proses mental tidak digunakan sebagai pertimbangan dalam menjelaskan perilaku

Prinsip dasar proses behavioral :

- Rangsangan yang tidak terkondisikan, yaitu pemicu terjadinya respon yang tidak terkondisikan, terjadi secara natural, dan otomatis.
- Respon yang tidak terkondisikan, yaitu respon yang tidak dipelajari yang terjadi secara natural dalam merespon rangsangan yang tidak terskondisikan.
- Rangsangan yang terkondisikan, yaitu pada awalnya merupakan stimulus netral, setelah diasosiasikan dengan rangsangan yang tidak

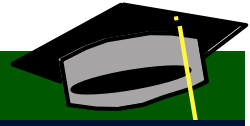
terkondisikan, kemudian memicu munculnya respon yang terkondisikan.

- Respon yang terkondisikan, yaitu respon yang dipelajari dari rangsangan netral sebelumnya.



BAB IV

TRAIT DAN KOGNITIF



1. Trait

Ahli teori yang paling berpengaruh yaitu ahli psikologi Harvard, Gordon Allport, yang meninggal pada tahun 1967. Trait umum yaitu dimensi trait dimana individu dapat dibandingkan satu sama lainnya. Disposisi pribadi yaitu sebagai pola atau konfigurasi unik trait-trait yang ada dalam diri individu.

Dua orang mungkin sama-sama jujur, tetapi mungkin berbeda dalam hal kejujurannya berkaitan dengan trait lain. Mungkin orang pertama mungkin kepekaan sensitivitas terletak lebih tinggi dari kejujuran. Orang kedua menilai kejujuran lebih tinggi, dan menyatakan apa adanya walaupun hal itu meelukai orang lain. Orang mungkin memiliki trait yang sama, tetapi motif yang berbeda.

Seseorang berhati-hati karena ia takut terhadap pendapat orang lain. Orang lain mungkin berhati-hati karena mengekspresikan kebutuhannya untuk mempertahankan keteraturan hidup.

Trait berbeda dalam besarnya trait mempengaruhi perilaku seseorang.

Faktor Trait :

- Neurotikisme
 - Tenang - Pengkhawatir
 - Tegar - Peka
 - Percaya diri - Tidak percaya diri

- Ekstraversi
 - Pendiam-mudah bergaul
 - Tenang-banyak bicara
 - Terinhibisi-spontan

- Keterbukaan
 - konvensional-original
 - Tidak senang berpetualang-pemberani
 - Konservatif-liberal

- Keramahtamahan
 - Mudah marah-tenang
 - Kejam-lembut hati
 - Egois-tidak egois

- Kehati-hatian
 - ceroboh-teliti
 - Tidak dapat dipercaya-dapat dipercaya
 - Teledor-hati-hati

- Trait merupakan kecenderungan dasar yang menetap selama kehidupan, namun karakteristik tingkah laku dapat berubah karena:
 - ada proses adaptif
 - adanya perbedaan kekuatan, dan
 - kombinasi dari trait yang ada

2. Kognitif

Paradigma Kognitif mempunyai ciri khas adalah Psikologi kognitif fokus pada bagaimana seseorang menstrukturkan pengalamannya, bagaimana mereka menjadi menyadarinya, dan mentransformasikan rangsangan kedalam informasi yang berguna. Psikologi kognitif adalah bagian dari ilmu psikologi yang mengeksplorasi proses mental internal.

Para terapis kognitif berupaya merubah proses berfikir pasien-pasiennya untuk membantu mereka mengubah emosi dan perilakunya. Beberapa pola terapi telah diperkenalkan tokoh-tokohnya dalam hal ini, seperti: cognitive restructuring dari Davison, rational-emotive dari Albert Ellis, dan Selectively Abstract dari Aaron Beck.

Peran Psikologi Kognitif

Di dalam dunia psikologi, mempelajari psikologi kognitif sangat diperlukan dalam hal ini di, karena:

- Kognitif adalah proses mental atau pikiran yang berperan penting dan mendasar bagi studi-studi psikologi manusia.
- Pandangan psikologi kognitif banyak mempengaruhi bidang-bidang psikologi yang lain. Misalnya pendekatan kognitif banyak digunakan di dalam psikologi konseling, psikologi konsumen dan lain-lain.

Aspek Kognitif

- Kematangan → Semakin bertambahnya usia, maka semakin bijaksana seseorang.
- Pengalaman → hasil interaksi dengan orang lain.
- Transmisi sosial → hubungan sosial dan komunikasi yang sesuai dengan lingkungan.
- Equilibrisasi → perpaduan dari pengalaman dan proses transmisi sosial.

Ada 2 sistem yang mengatur kognitif

- Skema → antar sistem yang terpadu dan tergabung
- Adaptasi, terdiri dari asimilasi dan akomodasi.
- Asimilasi terjadi pada objek yang meliputi biologis (refleksi, keterbatasan kemampuan dll) dan kognitif (menggabungkan sesuatu yang sudah diperoleh)
- Akomodasi terjadi pada subjek

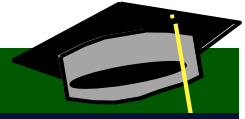
Ada 2 sistem yang mengatur kognitif

- Skema → antar sistem yang terpadu dan tergabung
- Adaptasi, terdiri dari asimilasi dan akomodasi.
- Asimilasi terjadi pada objek yang meliputi biologis (refleksi, keterbatasan kemampuan dll) dan kognitif (menggabungkan sesuatu yang sudah diperoleh)
- Akomodasi terjadi pada subjek



BAB V

PERSEPSI DAN MOTIVASI



1. Persepsi

Pengertian : Merupakan proses akhir dari pengamatan yang diawali oleh proses penginderaan.

Kata lain persepsi proses memberi makna pada sensasi sehingga manusia memperoleh pengetahuan baru.

Persepsi dapat diartikan juga sebagai proses diterimanya rangsang melalui pancaindra yang di dahului oleh perhatian sehingga individu mampu mengetahui, mengartikan, menghayati yang diamati, baik yang ada dilua rmaupun didalam individu.

Macam-macam Persepsi :

- External persepsi: persepsi yang terjadi karena adanya rangsang dari luar diri individu.
- Self persepsi: persepsi yang terjadi karena adanya rangsang dari dalam diri individu (obyeknya adalah dirinya sendiri)

Penyebab gangguan persepsi adalah:

- ❖ Gangguan otak (kerusakan otak, keracunan, obat halusinogenik)

- ❖ Gangguan Jiwa (emosi menimbulkan ilusi, psikosis menyebabkan halusinasi)
- ❖ Pengaruh lingkungan sosio-budaya

7 macam gangguan persepsi :

- o Halusinasi
- o Ilusi
- o Depersonalisasi
- o Derealisasi
- o Somatosensorik pada reaksi konversi
- o Gg. psikologik
- o Agnosia

2. Motivasi

Pengertian motif adalah pengertian yang mencakup penggerak, keinginan, rangsangan, hasrat, pembangkit tenaga, alasan, dan dorongan dalam diri manusia yang menyebabkan ia berbuat sesuatu.

Perilaku bermotif : perilaku yang dilaksanakan oleh manusia karena adanya kebutuhan yang dirasakannya sehingga perilaku itu ditujukan kearah pencapaiannya suatu tujuan.

Pada awal timbulnya motif karena adanya ketidakseimbangan yang menimbulkan kebutuhan. Kebutuhan dipandang sebagai kekurangan adanya sesuatu pada diri individu yang menuntut untuk segera dipenuhi agar terjadi keseimbangan.adanya kekurangan tersebut, berfungsi sebagai dorongan yang

menyebabkan individu berperilaku untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

Macam Motiv:

- a. Motif primer atau motif dasar adalah motif yang tidak dapat dipelajari karena berbentuk insting dan untuk mempertahankan hidup serta mengembangkan keturunan. Motif ini sering disebut drive
- b. Motif sekunder adalah motif yang dapat dimodifikasi, dikembangkan, dan dipelajari seiring dengan pengalaman yang diperoleh individu.



BAB VI BELAJAR, BERPIKIR DAN PEMECAHAN MASALAH



1. Belajar

Belajar adalah kegiatan fisik badaniah yang dicapai adalah berupa perubahan dalam fisik.

BELAJAR ASOSIATIF adalah membuat suatu asosiasi atau hubungan baru dari dua peristiwa .

Belajar asosiatif adalah bentuk belajar yang paling dasar.

- a. Pengkondisian klasik : organisme belajar bahwa 2 stimulus cenderung berjalan bersama- sama
- b. Pengkondisian operan: organisme belajar bahwa beberapa respon yang dilakukan akan menyebabkan terjadinya akibat tertentu
- c. Generalisasi: bila respon yang diperoleh sebagai tanggapan atas suatu stimulus tertentu, maka stimulus lainpun akan menyebabkan terjadinya respon tersebut.
- d. Diskriminasi: respon reaksi terhadap perbedaan dalam hal ini dikondisikan ,ditimbulkan melalui penguatan dan pemadaman yang selektif.

Teori Gestalf: jiwa manusia merupakan satu keseluruhan yang bulat bukan elemen jiwa manusia bersifat hidup dan aktif. Beriiiteraksi dengan lingkungan.

AZAS Belajar:

- a. Belajar adalah keseluruhan lebih dari bagian – bagian
- b. Belajar adalah suatu proses perkembangan
- c. Belajar adalah reorganisasi pengalaman
- d. Belajar adalah lebih berhasil apabila berhubungan dengan minat, keinginan dan tujuan anak.
- e. Belajar adalah suatu proses yang berlangsung terus menerus

Prinsip belajar:

- a. Bertujuan dan terarah
- b. Memerlukan bimbingan
- c. Memerlukan latihan dan ulangan agar apa- apa yang telah dipelajari dapat dikuasainya
- d. Memerlukan pemahan atas hal – hal yang dipelajari sehingga diperoleh pengertian – pengertian
- e. Suatu proses aktif dimana terjadi saling pengaruh secara dinamis antara murid dengan lingkungannya
- f. Belajar disertai keinginan dan kemauan yang kuat untuk mencapai tujuan
- g. Dianggap berhasil apa bila telah sanggup menerapkan kedalam bidang praktek sehari - hari

Faktor yang mempengaruhi belajar:

Internal

- a. Fisiologis
 - Kematangan fisik
 - Keadaan indra
 - Keadaan kesehatan

b. Faktor psikologis

- Motivasi
- Emosi Sikap
- Minat
- Bakat
- Intelegensi
- kreatifitas

Eksternal

c. Faktor sosial

- Orang tua
- Manusia yang hadir
- Bukan manusia yang hadir
- Faktor non sosial
- Alat bantu belajar mengajar
- Metode
- Faktor udara,cuaca,waktu,tempat,sarana dan prasarana

2. Berpikir

Definisi yang paling umum dari berfikir adalah berkembangnya ide dan konsep` (Bochenski, dalam Suriasumantri (ed), 1983:52) di dalam diri seseorang. Perkembangan ide dan konsep ini berlangsung melalui proses penjalinan hubungan antara bagian-bagian informasi yang tersimpan di dalam diri seseorang yang berupa pengertian-pengertian.

Di dalam berpikir, tentunya kita menggunakan simbol-simbol atau penggambaran. Konsep merupakan kontruksi simbolik yang menggambarkan ciri atau beberapa ciri umum sesuatu objek dan kejadian.

1. Konsep-konsep yang sederhana
2. Konsep yang kompleks
3. Konsep Konjungtif
4. Konsep Disjungtif
5. Konsep Relasional

Proses berpikir

Proses berpikir erat kaitannya dengan bahasa, sebab manusia dapat membentuk ratusan bahkan ribuan simbol-simbol dalam otak. Namun bukan hanya dengan bahasa saja proses berpikir itu muncul, tetapi dapat juga dengan *image*. Hal terbesar dalam proses berpikir ialah bahasa, karena dengan bahasa biasa digunakan seseorang untuk mengeluarkan hasil pikirannya.

Cara Memperoleh konsep berpikir :

1. Tingkat analisis

Tingkat ini mengacu perhatian pada setiap sumber-sumber cahaya. Mengenai sifatnya, dan dicatat sebagai suatu penelitian.

2. Tingkat Komperasi

Tingkat ini menemukan sifat umum dan sifat khusus dari cahaya yang telah diteliti sebelumnya.

3. Tingkat abstraksi

Pada tingkatan ini, kita mencari perbedaan sifat dari masing-masing sumber cahaya tadi.

4. Menyimpulkan

Tingkat ini adalah hasil dari penelitian sebelumnya yang akan memberi informasi atau gambaran bahwa “cahaya adalah kumpulan beberapa zat yang dapat memberi penerangan dan memiliki massa”.

Tidak sengaja dalam memperoleh konsep adalah mengacu pada pengalaman yang sebenarnya memberikan konsep kepada kita walaupun kita tidak membutuhkan itu. Tetapi hal itu dapat memberikan gambaran yang nyata bagi kita.

Hambatan dalam proses berpikir :

Hambatan dalam proses berpikir bisa saja terjadi.

Hambatan ini muncul akibat dari :

(1) Kurangnya data yang kita dapat

(2) Pertentangan data yang satu dengan data yang lain.

Dalam proses berpikir, terdapat hambatan apabila data itu kurang atau data tersebut tidak jelas adanya.

5. Pemecahan masalah

Masalah adalah ketika terdapat perbedaan atau konflik pada pencapaian tujuan. Masalah ini tentu punya *problem solving* yang memiliki kaidah atau aturan (*rules*). Ada banyak kaidah dalam penyelesaian masalah, namun ada dua yang pokok yaitu:

a. Kaidah algoritma

Kaidah ini menjanjikan keberhasilan. Contoh: Jika seseorang mendapatkan soal tentang trigonometri yang terlihat rumit, maka kaidah menjanjikan keberhasilan apabila seseorang memiliki kemampuan dasar segitiga dan hitungan yang baik.

b. Kaidah Horistik

Kaidah ini adalah proses moncoba-coba hingga ada jalan atau *problem solving* yang terlihat. Misalkan seseorang diperintahkan menghitung banyaknya kombinasi penyelesaian pada lantai dasar rubik yang berwarna putih. Dalam proses ini seseorang akan

mencoba-coba memutar rubik tersebut hingga lantai dasarnya dapat diselesaikan.

Cara pengambilan kesimpulan

Tujuan dari berpikir adalah untuk memperoleh *problem solving* sesuai dengan masalah yang kita hadapi. Tentunya dalam proses penarikan kesimpulan, ada beberapa cara yaitu:

Kesimpulan yang ditarik berdasarkan analogi

Kesimpulan yang ditarik menggunakan proses adalah dengan memanfaatkan peristiwa dan kondisi yang sama.

2. Kesimpulan yang ditarik atas dasar cara induktif

yaitu keputusan yang diambil dari pendapat - pendapat khusus menuju ke satu pendapat umum

Kesimpulan yang ditarik atas dasar cara deduktif

Keputusan deduktif ditarik dari hal yang umum ke hal yang khusus, Jadi berlawanan dengan keputusan induktif.



BAB VII TINGKAT KESADARAN DAN KETIDAKSADARAN



1. Pengertian

Kesadaran artinya dengan mawas diri (*awareness*) Kesadaran bisa diartikan sebagai kondisi dimana seorang individu memiliki kendali penuh terhadap stimulus internal maupun stimulus eksternal.

Kesadaran merupakan kemampuan individu mengadakan hubungan dengan lingkungannya, serta dengan dirinya sendiri (melalui panca indra) dan mengadakan pembatasan terhadap lingkungannya, serta terhadap dirinya sendiri (melalui perhatian).

Ketidaksadaran Pengetahuan mengenai ketidaksadaran diperoleh secara tidak langsung melalui perwujudan dari pada isi ketidaksadaran itu. Ketidaksadaran mempunyai dua lingkaran, yaitu ketidaksadaran pribadi dan ketidaksadaran kolektif. Ketidaksadaran pribadi diperoleh individu selama hidup, meliputi hal-hal yang terdesak atau tertekan dan hal-hal yang terlupakan serta hal-hal yang teramati, terpikir dan terasa dibawah ambang kesadaran.

Bentuk Kesadaran adalah bentuk kesadaran yang ditandai individu sadar tentang diri dan lingkungannya sehingga daya ingat, perhatian dan orientasinya mencakup ruang, waktu dan orang, dalam keadaan baik Kesadaran Normal.

Macam kesadaran terhadap respon diri:

a. Kesadaran Pasif

adalah keadaan individu bersikap menerima segala stimulus yang diberikan pada saat itu, baik stimulus internal maupun eksternal.

b. Kesadaran Aktif

adalah kondisi seseorang menitikberatkan pada inisiatif dan mencari dan dapat menyeleksi stimulus stimulus yang diberikan.

Teori kesadaran (Sigmund Freud)

Teori ini menekankan pada alam sadar (*Conscious Mind*)

1. Freud menjelaskan bahwa alam sadar adalah satu-satunya bagian yang memiliki kontak langsung dengan realitas.
2. Kesadaran itu merupakan suatu bagian terkecil dari keseluruhan pikiran manusia, hal ini dapat diibaratkan seperti gunung es yang ada di bawah permukaan laut, dimana bongkahan es itu lebih besar di dalam ketimbang yang terlihat di permukaan.

Pra Sadar (*Preconscious Mind*):

- ❖ Pra sadar ini biasa disebut sebagai jembatan antara *Conscious* dan *Unconscious*.
- ❖ Berisikan segala sesuatu sesuatu yang mudah dipanggil ke alam sadar.

Seperti kenangan-kenangan walaupun tidak kita ingat ketika kita berpikir, tetapi dapat dengan mudah dipanggil lagi, atau seringkali disebut sebagai “enangan yang sudah tersedia” (*available memory*)

Tingkatan Penurunan Kesadaran ditandai :

1. Hilangnya ingatan atau lupa tentang suatu kejadian tertentu Amnesia
2. Acuh tak acuh terhadap stimulus yang masuk (mulai mengantuk) Apatis
3. Mengantuk (rasa malas dan ingin tidur) Samnolensi
4. Hilangnya ingatan, orientasi dan pertimbangan Sopor
5. Tidak ada respon terhadap rangsangan yang keras. Subkoma

Bentuk khusus ketidaksadaran:

a. Bayang-bayang

Yaitu segi lain atau bagian gelap daripada kepribadian, kekurangan yang tak disadari

c. Proyeksi ; Imago

Secara tidak sadar menempatkan isi-isi batin sendiri pada obyek-obyek diluar dirinya

c. Animus & Anima

Ciri alam tak sadar;

- Mengandung ide dan afek yang ditekan
- Hal-hal ada dalam alam tak sadar tidak dapat diingat kembali
- Apabila mau muncul ke alam sadar harus melewati sensor alam prasadar
- Memiliki prinsip kesenangan dengan tujuan memuaskan keinginan
- Berhubungan erat dengan naluri (seks)



BAB VIII

EMOSI, STRES, DAN ADAPTASI



Emosi

Pengertian emosi: suatu keadaan perasaanyang telah melampaui batas sehingga untuk mengadakan hubungan dengan sekitarnya mungkin terganggu.

Emosi sebagai gejala kejiwaan berhubungan dengan gejala kejasmaniaan. Apabila individu mengalami individu dalam diri individu itu akan terdapat perubahan – perubahan dalam kejasmanian.

Komponen emosi (Atkinson R.L, dkk)

- Respon atau reaksi tubuh internal ,terutama yang melibatkan sistem otomatis
- Keyakinan atau penialian kognitif bahwa telah terjadi penilaian positif dan negatif
- Ekspresi wajah
- Reaksi terhadap emosi

Emosi kuat mempengaruhi perubahan fisiologis:

- ✓ Debaran jantung
- ✓ Pernafasan
- ✓ Aktifnya kelenjar keringat
- ✓ Merinding
- ✓ Sekresi air liur meningkat
- ✓ Kadar gula meningkat

Perbedaan afek dan emosi

Afek adalah perasaan yang menguasai segenap hidup jiwa dan tidak bisa dikontrol serta dikuasai oleh pikiran, afek biasanya disertai reaksi jasmaniah

Emosi adalah gejala kejiwaan yang berhubungan dengan gejala jasmaniah

Jenis gangguan afek dan emosi:

❖ Depresi

- Ciri psikologis: sedih, susah, murung, rasa tidak berguna, gagal, kehilangan, tak ada harapan, putus asa, penyesalan yang patologis.
- Ciri fisik: anoreksia, konstipasi, kulit lembab atau dingin, penarikan diri dan kegelisahan.

❖ Kecemasan

- Ciri psikologis : khawatir, gugup, tegang, cemas, rasa tak aman, takut, lekas terkejut.
- Ciri fisik ; debaran jantung yang cepat/keras, keringat dingin pada telapak tangan dll.

Kecemasan dapat berupa:

- Kecemasan yang mengambang
- Agitasi
- Panik
- Euforia
- Anhedonia
- Kesepian
- kedangkalan
- Afek dan emosi yang tak wajar
- Afek dan emosi yang labil

- Variasi afek dan emosi sepanjang hari
- Ambivalensi
- Apatitis
- amarah
- Sakit mental karena gangguan emosi

Neurosis yaitu kesalahan penyesuaian diri secara emosional karena tidak dapat diselesaikannya suatu konflik tak sadar.

- a. Neurosis cemas (kecemasan akan memobilisasi daya pertahanan individu.

gejalanya:

- ✓ Faktor fisik: nafas sesak, dada tertekan, kepala seperti mengambang, linu, lekas capek, keringat dingin, palpitasi.
- ✓ Faktor psikologis: perasaan was-was, khawatir, bicara cepat terputus-putus.

- b. Neurosis histerik (fungsi mental dan jasmani hilang tanpa dikehendaki.

Gejalanya kelumpuhan pada ekstremitas, kejang-kejang, anestesia, tuli, buta, stupor.

- c. Neurosis fobik adalah perasaan takut yang berlebihan terhadap benda atau keadaan yang oleh individu disadari bukan sebagai ancaman.
- d. Neurosis depresi adalah gangguan perasaan dengan ciri - ciri semangat berkurang, rasa rendah diri, menyalahkan diri sendiri, gangguan tidur dan makan, biasanya berakar pada rasa bersalah yang tidak disadari.

Gejalanya

- Faktor somatik (perasaan tak senang,lelah, perasaan bersemangat, apatis,bicara pelan).
- Faktor psikologik (pendiam,rasa sedih,pesimistik,putus asa,malas bergaul,frekuensi bekerja kurang,tidak mampu mengambil keputusan,lekas lupa,timbul pikiran untuk bunuh diri.

STRES

Pengertian stres adalah segala masalah penyesuaian diri dan karena itu sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita (Maramis,1999) Stres adalah reaksi tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan). (Dadang hawari,2001)

- Penyebab stres
 1. Stres fisik
 2. Stres kimiawi
 3. Stres mikrobiologi
 4. Stres fisiologik
 5. Stres proses pertumbuhan dan perkembangan
 6. Stres psikis atau emosional
- Bentuk-bentuk stresor
 - a. Akibat pertumbuhan fisiologis
 - b. Perkembangan psikologis
 - c. Konflik (pertentangan diri sendiri)
 - d. Frustrasi (kekecewaan)
 - e. Ancaman
- Faktor yang mempengaruhi stres
 - 1) Faktor biologis

2) Faktor sosio kultural

- Kemampuan individu menahan stres
- Setiap orang mempunyai kemampuan yang berbeda – beda dalam menahan stres, hal ini bergantung pada:
 - a) Sifat dan hakekat stress
(intensitas,lama,lokal,dan umum)
 - b) Sifat individu yang terkait dengan proses adaptasi

Stres ditinjau dari tipe kepribadian

- Tipe resiko tinggi mengalami stress (vulnerable)
 1. Ambisius
 2. Agresif
 3. Kompetitif kurang sehat
 4. Banyak jabatan rangkap
 5. Emosional
 6. Terlalu percaya diri
 7. Self control kurang
 8. Terlalu waspada
 9. Tipe kepemimpinan otoriter
 10. Disiplin waktu yang ketat
 11. Sifatnya kaku
- Tipe kebal terhadap stress(immune)
 - a. Ambisinya wajar
 - b. Kompetisi yang sehat
 - c. Tidak agresif
 - d. Tidak memaksakan diri
 - e. Cara bicara tenang

- f. Ada keseimbangan waktu bekerja dan istirahat
- g. Mudah bergaul bersikap ramah
- h. Mudah bekerja sama
- i. Sifatnya kaku
- j. Kurang rileks suka terburu-buru
- k. Tidak mudah bergaul
- l. Tidak ramah
- m. Pikiran tercurah kepekerjaan walau sedang libur

Sumber stres (Maramis 1999)

Ada 4 sumber stres

- Frustrasi
- Konflik
- Tekanan
- Krisis

Tahapan stres

1. Stres paling ringan
2. Stres yang disertai keluhan
3. Stres dengan keluhan
4. Stres dengan keluhan (loyo)
5. Stres dengan kelelahan fisik dan mental
6. Stres dengan tanda-tanda

Reaksi tubuh terhadap stres

- a) Perubahan rambut
- b) Gangguan ketajaman penglihatan
- c) Pendengaran mendenging
- d) Daya ingat dan berfikir menurun
- e) Bibir pecah-pecah
- f) Kulit kering
- g) Nafas tidak teratur

- h) Jantung berdebar-debar
- i) Lambung sakit
- j) Sering berkemih
- k) Otot sakit
- l) Kadar gula tidak normal
- m) Gangguan menstruasi
- n) Libido tidak normal
- o) Wajah berminyak

Cara mengendalikan stres

- ❖ Sikap ,keyakinan,pikiran harus positif,fleksibel,rasional,adaptif terhadap orang lain
- ❖ Kendalikan faktor – faktor penyebab stres
- ❖ Perhatikan diri anda,proses interpersonal dan interaktif,serta lingkungan anda
- ❖ Kembangkan sikap efisien
- ❖ Relaksasi
- ❖ visualisasi

ADAPTASI

Adaptasi adalah pertahanan yang ada sejak lahir diperoleh, karena belajar dari pengalaman untuk mengatasi stres.

Adaptasi adalah suatu cara penyesuaian yang berorientasi pada tugas.

Cara yang ditempuh dapat terbuka maupun tertutup

- Menghadapi tuntutan secara frontal (terang – terangan) tidak mau tahu sama sekali

- Kompromi
- Regresi atau kemunduran

Mekanisme pertahanan ego

Mekanisme pertahanan ego menurut (Maramis 1999)

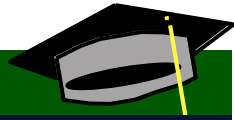
Mekanisme pertahanan ego adalah reaksi individu terhadap stres yang mengancam perasaan, kemampuan dan harga diri individu.

Jenis mekanisme pertahanan ego atau pembelaan ego

- Rasionalisasi
- Mengisar (displacement)
- Identifikasi
- Kompensasi
- Reaction formation
- Sublimasi
- Proyeksi
- Introyeksi
- Reaksi konversi
- Represi
- Supresi
- Denial
- Menarik diri
- Fantasi
- Negativisme
- Sikap mengkritik orang lain



DAFTAR PUSTAKA



Alwisol, 2004. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: UMM Press.

Yusuf, Syamsu LN, dan Juntika A., 2007. *Teori Kepribadian*. Bandung: Remaja Rodakarya.

Sunaryo, 2004. *Psikologi untuk Perawat*. Jakarta: EGC.

Herry ZP, Bethsaida J, Marti S., 2011. *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*. Jakarta : Kencana.

Rismalinda, 2017. *Buku ajar Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media.

Bimo Walgito, 2016. *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Andi Offset.

Rusmi widayatun, 2000. *Ilmu Perilaku*. Jakarta: Infomedika.

Alwisol, 2014. *Psikologi Kepribadian edisi revisi*, Malang: UMM Press

Thomas Lickona, 2012. *Character Matter*. Jakarta: Bumi Aksara.

Kewin white, 2009. *Pengantar Sosiologi Kesehatan dan Penyakit*. Jakarta: Rajawali Press.