

**MODUL PEMBELAJARAN  
MATA KULIAH: KESEHATAN MENTAL**



**Disusun Oleh:**

**NUR AFIAH, S.Psi., M.A**

**DIREKTORAT PENDIDIKAN TINGGI KEAGAMAAN ISLAM  
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ISLAM  
KEMENTERIAN AGAMA RI  
TAHUN 2022**

## PRAKATA

Puji syukur atas rahmat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memperkenankan bahan ajar itu dituliskan untuk membantu para mahasiswa yang mengikuti matakuliah Kesehatan Mental yang berlangsung di semester 5 pada penyelenggaraan proses pendidikan di Program Studi Bimbingan konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Parepare.

Modul ini disusun dengan mengacu pada satuan ajar perkuliahan, sesuai dengan susunan pertemuan setiap minggu. Secara keseluruhan, terdapat 12 materi yang diberikan. Materi disusun berdasarkan bobot yang berimbang antara penguasaan teori dan juga praktik yang bertujuan untuk membahas mengenai konsep-konsep psikologis yang berperan dalam pembentukan kesehatan mental individu. Bagaimana kaitan antara adaptasi, motivasi, stress, emosi, konsep diri, hubungan personal, dan juga peran gender terhadap kondisi psikologis seseorang. Pada beberapa topik juga akan dibahas perihal *positive psychology*, mencakup *happiness*, kualitas hidup, *psychological well being*, dan *leisure*. Diharapkan di akhir masa perkuliahan, mahasiswa memahami teori dasar kesehatan mental dan menerapkannya dalam kasus yang terkait.

Parepare, September 2022

Penyusun,

Nur Afiah, S.Psi., M.A



## DAFTAR ISI

PRAKATA.....	2
DAFTAR ISI.....	3
PENDAHULUAN .....	4-7
ADJUSTMENT AND GROWTH.....	7- 10
MOTIVATION.....	11-16
STRES.....	17-20
EMOSI.....	21-23
SELF CONCEPT AND INTERPERSONAL RELATIONSHIP.....	24-30
SEX ROLES AND SEXUALITY.....	31-35
LOVE AND MARRIAGE.....	36 -37
WORK AND LEISURE.....	38-40
FREEDOM AND DECISION MAKING.....	41-45
HAPPINESS, SUBJECTIVE, AND PSYCHOLOGICAL WELL- BEING.....	45- 49
DAFTAR PUSTAKA.....	50



## PENDAHULUAN

### 1. Manfaat Mata Kuliah

Melalui mata kuliah ini, mahasiswa mendapatkan perspektif baru mengenai ilmu psikologi yang tidak hanya belajar mengenai patologi, namun juga sisi positif dari individu yang dapat dikembangkan. Topik dalam perkuliahan ini dapat diterapkan oleh mahasiswa guna membangun pribadi yang sehat.

### 2. Deskripsi Perkuliahan

Topik yang dibahas dalam perkuliahan ini antara lain, *adjustment and growth*, stress, emosi, konsep diri, *personal strength*, *decision making*, *working and leisure*, *psychological well being*, dan *quality of life*.

### 3. Tujuan Instruksional

Mata kuliah ini akan membahas mengenai konsep-konsep psikologis yang berperan dalam pembentukan kesehatan mental individu. Bagaimana kaitan antara adaptasi, motivasi, stress, emosi, konsep diri, hubungan personal, dan juga peran gender terhadap kondisi psikologis seseorang. Pada beberapa topik juga akan dibahas perihal positive psychology, mencakup happiness, kualitas hidup, psychological well being, dan leisure. Diharapkan di akhir masa perkuliahan, mahasiswa memahami teori dasar kesehatan mental dan menerapkannya dalam kasus yang terkait.

### 4. Organisasi Materi

Organisasi materi dapat dilihat pada jadwal perkuliahan.

## 5. Strategi Perkuliahan

Strategi instruksional yang digunakan pada mata kuliah ini terdiri dari:

- a. Urutan kegiatan instruksional berupa: pendahuluan (tujuan mata kuliah, cakupan materi pokok bahasan, dan relevansi), penyajian (uraian, contoh, diskusi, evaluasi), dan penutup (umpan balik, ringkasan materi, petunjuk tindak lanjut, pemberian tugas di rumah, gambaran singkat tentang materi berikutnya)
- b. Metode instruksional menggunakan: metode ceramah, tanya-jawab, diskusi kasus, dan penugasan.
  - 1) Ceramah berupa penyampaian bahan ajar oleh dosen pengajar dan penekanan - penekanan pada hal-hal yang penting dan bermanfaat untuk diterapkan nantinya dalam praktek S1. Psikologi.
  - 2) Tanya jawab dilakukan sepanjang tatap muka, dengan memberikan kesempatan mahasiswa untuk memberi pendapat atau pertanyaan tentang hal - hal yang tidak mereka mengerti atau bertentangan dengan apa yang mereka pahami sebelumnya.
  - 3) Diskusi kasus dilakukan dengan memberikan contoh kasus/kondisi pada akhir pokok bahasan, mengambil tema yang sedang aktual di masyarakat dan berkaitan dengan pokok bahasan tersebut, kemudian mengajak mahasiswa untuk memberikan pendapat atau menganalisis secara kritis kasus/kondisi tersebut sesuai dengan pengetahuan yang baru mereka dapatkan.
  - 4) Penugasan diberikan untuk membantu mahasiswa memahami bahan ajar, membuka wawasan, dan memberikan pendalaman materi. Penugasan bisa dalam bentuk menulis tulisan ilmiah, membuat *review* artikel ilmiah, ataupun membuat tulisan yang membahas kasus/kondisi yang berkaitan dengan pokok bahasan. Pada penugasan ini, terdapat komponen ketrampilan menulis ilmiah, berpikir kritis, penelusuran referensi ilmiah, dan ketrampilan berkomunikasi.
- c. Media instruksionalnya berupa: *LCD projector*, artikel aktual di surat kabar/internet/majalah/jurnal ilmiah, buku diktat bahan ajar, *handout*, dan kontrak perkuliahan.
- d. Waktu: 5 menit pada tahap pendahuluan, 40 menit pada tahap penyajian, dan 5 menit pada tahap penutup.
- e. Evaluasi: evaluasi formatif dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung.

## 6. Materi/Bacaan Perkuliahan

Atwater, E. (1983). *Psychology of Adjustment*. 2nd ed. New Jersey: Prentice Hall. Inc.

Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: The Free Press.

Compton, W.C (2005). *Introduction to Positive Psychology*. Tennessee: Thomson Wadsworth.

## 7. Tugas

Dalam perkuliahan, diberikan beberapa tugas sebagai berikut:

- a. Materi perkuliahan sebagaimana disebutkan dalam jadwal perkuliahan harus sudah dibaca sebelum mengikuti tatap muka. Apabila ada, *handout* sudah akan diserahkan pada mahasiswa sebelum hari kuliah.
- b. Evaluasi mahasiswa dilakukan dengan mengadakan UTS dan UAS dengan format soal pilihan ganda (CBT), dan tugas kampanye produk kesehatan mental sesuai dengan tema dan hari besar nasional/dunia.
- c. Penugasan sesuai pokok bahasan, yang harus sudah diselesaikan sesuai tanggal yang ditentukan.

## 8. Kriteria Penilaian

Penilaian akan dilakukan oleh pengajar dengan menggunakan kriteria sebagai berikut:

Nilai dalam huruf	Rentang skor
A	80- keatas
B	65-79
C	55-64
D	40-54
E	kebawah -39

- a. Pembobotan nilai adalah sebagai berikut:

Tugas : 30%

UTS :35%

UAS :35%

- b. Bagian Psikologi tidak mentolerir adanya kecurangan dalam ujian. Ujian Kuis, UTS, UAS adalah instrumen untuk menguji kemampuan mahasiswa dalam memahami mata kuliah.



Apabila mahasiswa menunjukkan gerak-gerik mencurigakan selama tes-tes tersebut, atau ditemukan mencontek/memberikan contekan, akan mendapatkan pengurangan nilai 25% dari nilai yang diperolehnya untuk tes tersebut, dan pengurangan ini akan disampaikan secara terbuka pada waktu pengumuman nilai. Apabila mahasiswa ditemukan membawa/membuat (walaupun tidak membuka) catatan selama tes-tes tersebut, baik berupa kertas, coretan di kursi, dan sebagainya, maka mahasiswa tersebut akan mendapat nilai 0 untuk tes tersebut.

c. Presentasi ketentuan mendapatkan penilaian kehadiran sebagai berikut:

- 1) Setiap mahasiswa wajib hadir tepat waktu saat perkuliahan dimulai. Bagi yang terlambat melebihi 15 menit maka diperkenankan masuk tetapi tidak diperkenankan melakukan presensi.
- 2) Bagi mahasiswa yang jumlah presensinya kurang dari 75% dari jumlah kehadiran kuliah sebelum UAS. Tidak dapat digantikan dengan tugas apa pun.

## 9. Jadwal Perkuliahan

TANGGAL	TOPIK	NARA SUMBER	BUKU PEGANGAN	CHAPTER
05 September 2016	ADJUSTMENT AND GROWTH	DL	01	01
19 September 2016	MOTIVATION	HN	01	02
26 September 2016	STRESS	DL	01	03
03 Oktober 2016	EMOTIONS	DL	01	04
10 Oktober 2016	SELF CONCEPT AND INTERPERSONAL RELATIONSHIP	HN	01	05 dan 06
<b>UTS</b>				
31 Oktober 2016	SEX ROLES AND SEXUALITY	HN	01	07
07 November 2016	LOVE AND MARRIAGE	DL	01	08
14 November 2016	WORK AND LEISURE	DL	01	09
21 November 2016	FREEDOM AND DECISION MAKING	HN	01	10
28 November	SELF - DIRECTED CHANGE	HN	01	11

2016				
05 Desember 2016	HAPPINESS AND PSYCHOLOGICAL WELL BEING	DL	02	03 dan 10
10 Desember 2016	QUALITY OF LIFE	HN	02	-
<b>UAS</b>				

## ADJUSTMENT AND GROWTH

### A. Materi

Penyesuaian diri biasanya diawali dengan adanya perubahan dalam diri dan juga di lingkungan, guna mencapai kondisi hubungan yang menguntungkan bagi diri kita dan juga lingkungan. Konsep penyesuaian diri biasanya mencakup tiga hal, yakni diri sendiri dan hal-hal yang ada di sekeliling kita, kebutuhan akan hubungan dengan orang lain, dan perubahan atau *change*.

Pemahaman akan konsep penyesuaian diri ini pun mengalami perubahan dari waktu ke waktu. Di era sebelumnya, penyesuaian diri diartikan sebagai kesediaan individu untuk berubah menyesuaikan dengan lingkungannya agar mampu melakukan penyesuaian diri. Definisi ini lebih melihat individu sebagai sosok yang pasif, menekan keinginan, menekan perasaan, dan cenderung *conform* dengan lingkungannya. Di era belakangan ini, penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan individu untuk merubah lingkungannya, sehingga individu dipandang sebagai sosok yang asertif, dinamis, dan mampu memmanage stres dengan baik. Penyesuaian diri yang sehat sejati adalah proses dua arah yang melibatkan peran aktif individu. Proses penyesuaian diri yang sukses melibatkan inisiatif, kemauan untuk berkomunikasi dengan lingkungan, dan juga *mutual satisfaction*.

### Growth

Konsep *growth* seringkali disandingkan dengan konsep *personal fulfillment*. Konsep ini lahir dari pemikiran Carl Rogers dan Abraham Maslow terkait dengan *organismic model of personality*. Model ini melihat bahwa sejatinya manusia terdiri dari mind dan body. Manusia digerakan oleh motif dan dorongan untuk aktualisasi diri. Meskipun model ini melihat bahwa manusia adalah center, namun model ini juga masih mempercayai adanya peran lingkungan. Sejahtera secara psikologis berarti bahwa individu memiliki penguasaan lingkungan yang memadai, yang disebut dengan *personal mastery*. *Personal mastery* merujuk pada kemampuan individu untuk berfungsi di lingkungannya. Carl Rogers dan Abraham Maslow mengartikan sebagai *unleashing potential to growth and psychological health*.

Konsep *personal fulfillment* dalam perkembangannya tidak selalu mulus. Tahun 1970an menjadi pergerakan *human potential*, yang disebut dengan 'me' dekade. Tantangan yang ada selama ini dalam pergerakan *human potential* adalah tidak semua orang paham akan konsep *human potential*, beberapa orang justru terjebak di dalam *selfishness* dan *lack of responsibility* pada saat pencarian jati diri. Pergerakan ini ditandai dengan peluncuran buku *The Inner American, social integrated approach to well – being* pada tahun 1981. Buku ini memfokuskan pada aspek personal



dari diri individu dan kepuasan diri sendiri. Daniel Yankelovich (dalam Atwater, 1983) percarian *self-fulfillment* didorong oleh kondisi ketidakpastian dan berkurangnya rasa percaya warga negara terhadap pemerintah dan lembaga-lembaga sosial yang ada di lingkungan mereka. Hal ini mendorong individu untuk lebih menggantungkan diri mereka pada kemampuan diri sendiri dibandingkan dengan lembaga pemerintah.

### Penyesuaian Diri dan Growth

Tabel 1. memperlihatkan perbedaan antara proses penyesuaian diri dengan *growth*. Secara harfiah dan definisi, penyesuaian diri dengan *growth* adalah dua konsep yang berbeda, namun pada hakekatnya, tidak ada perbedaan yang jelas antara *growth* dengan penyesuaian diri. Kedua hal ini bisa terjadi secara bersamaan dalam satu kurun waktu kehidupan individu. Penyesuaian diri bisa mengakibatkan *growth*, dan sebaliknya *growth* membutuhkan penyesuaian diri.

Tabel 1.  
Perbedaan antara penyesuaian diri dengan *growth*

Penyesuaian Diri	Growth
Berfokus pada hubungan dengan sekitar	Mengutamakan individu
Stabil	Perubahan dinamis
Contoh: meniti karir tetap di perusahaan yang sama. Konsekuensinya ada kebosanan tetapi disisi lain ada rasa aman.	Contoh: pindah pekerjaan. Rasa bosan terobati, namun ada resiko financial dan lingkungan pekerjaan baru tidak sesuai dengan harapan.

### Personal Growth

Proses *growth* berbeda pada setiap individu. tergantung kebutuhan utama, nilai – nilai yang dianut, dan pengalaman masa lampau. Persepsi mengenai *growth* juga berubah sesuai dengan usia dan peran gender. Beberapa kondisi yang mampu memfasilitasi *growth* adalah perubahan fisik, lingkungan, *significant life events*, perubahan dalam diri, *personal realm of life*. Jourard (dalam Atwater, 1983) mengemukakan tiga siklus dari *growth*, yakni:

1. Kesadaran akan beberapa perubahan pada diri sendiri dan lingkungan sekitar.
2. Kondisi disonan, ketidakpuasan.
3. Reorganisasi pengalaman (adanya sikap baru terhadap konsep diri, sikap, keyakinan, nilai – nilai, dan orang lain)

*Growth* sebagai aktualisasi diri mengacu pada pandangan dan teori Carl Rogers dan Abraham Maslow terkait aktualisasi diri dan juga *fulfilling potential*. Kebanyakan dari kita memiliki



kemampuan dan potensi melampaui dari yang kita gunakan selama ini, namun seringkali tidak disadari dan tidak mencoba untuk menemukan potensi kita . Bagaimana cara kita mengetahui potensi kita? Apakah disadari atau tidak disadari? Bagaimana cara kita mencapai aktualisasi diri menjadi pertanyaan yang penting untuk diajukan di saat seseorang menginginkan kondisi aktualisasi diri. Kesiapan untuk mengambil risiko adalah kunci dari *personal growth*.

### **B. Latihan soal mandiri (quiz)**

1. Apa yang dimaksud dengan adjustment?
2. Sebutkan 3 komponen dari adjustment!
3. Sebutkan 3 tantangan dalam pencarian *personal fulfillment* di era 70'.
4. Sebutkan perbedaan mendasar antara adjustment dan growth.
5. Berikan satu contoh adjustment dan growth dapat terjadi dalam saat yang bersamaan.
6. Berikan contoh pengalaman dimana growth terjadi sebagai hasil dari adjustment.
7. Berikan contoh dimana growth membutuhkan adjustment.
8. Sebutkan kondisi – kondisi yang memungkinkan growth.
9. Jelaskan mengenai 3 siklus growth menurut Jourard (1975)
10. Jelaskan hubungan antara growth dan risk.
11. Mengapa growth membutuhkan penetapan nilai – nilai dan kebutuhan?
12. Menurut pendapat anda, apakah potensi disadari atau tidak?
13. Apa yang dimaksud dengan pernyataan: “kebanyakan dari kita memiliki kemampuan dan potensi melampaui dari yang selama ini kita gunakan”?
14. Apa yang dimaksud dengan pernyataan: “growth adalah hasil dari sebuah keputusan”?
15. Apa yang dimaksud dengan aktualisasi diri?



## MOTIVATION

### A. Pengertian

Motivasi berasal dari kata *movere* atau *movement*, yaitu keadaan dalam diri individu (*inner state*) yang menggerakkan atau menyebabkan orang berperilaku. Motif merupakan penggerak perilaku, factor atau penyebab dari dalam diri yang mendasari perilaku seseorang, suatu kondisi yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas-aktivitas dalam mencapai tujuan. Rasa lapar akan mendorong seseorang untuk mencari makan atau haus untuk mencari minum.

Pada dasarnya kita menyimpulkan tentang motive adalah dari hasil observasi terhadap perilaku, misalnya ketika siang hari setelah bekerja sejak pagi dan kemudian merasa lelah dan lemah sehingga orang cenderung mencari makanan dan minuman, hal tersebut menunjukkan bahwa orang tersebut merasa lapar. Lapar sebagai sebuah dorongan tak dapat dilihat, namun dapat menjelaskan tentang perilaku, orang dapat menjelaskan tentang perilaku mencari makanan sebagai pemenuhan atas dorongan lapar tersebut.

Variable motivasi seperti lapar, haus, seks dan rasa ingin tahu juga dapat menjelaskan beberapa variasi tentang perilaku manusia. Misalnya dalam sebuah pertandingan seorang atlet tetap menunjukkan semangat dan usaha keras meskipun dalam posisi tertinggal skor, sedangkan yang lain memilih untuk menyerah saja, ada yang berinisiatif untuk belajar dan berlatih lebih baik lagi sebagai bentuk tanggung jawabnya sebagai atlet, tetapi ada yang menjadi putus asa dan menyalahkan dirinya. Mengapa perilaku kita bervariasi dari waktu ke waktu? Perbedaan tersebut berkaitan dengan motivasi kita. Motivasi pada intinya adalah sebuah *construct* yang digunakan untuk menjelaskan variasi perilaku yang tidak semata-mata diakibatkan oleh situasi tersebut.

#### *Push-and-Pull Motives*

Motif dapat mempengaruhi kita dapat dijelaskan dengan prinsip homeostatis, dimana tubuh memelihara agar tetap dalam kondisi seimbang. Jika terjadi ketidakseimbangan, kita mulai menyadari adanya tegangan (*tension*) atau *need*. Rasa haus merupakan suatu kebutuhan yang menggerakkan seseorang untuk mencari pemuasan. Tegangan karena adanya *need* memunculkan dorongan untuk mencari pemuasan. Sebagian besar motivasi dapat dijelaskan dengan “drive - reduction model” dimana kita bergerak untuk bertindak dikarenakan adanya tegangan (*tension*) dari *needs*. Motivasi adalah kondisi dalam diri yang mendorong dan mengarahkan kita untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhan kita.



Selain merupakan dorongan dari dalam diri, motivasi juga dibentuk oleh *incentives*, objek atau kondisi dalam lingkungan yang menarik kita atau sebaliknya yang tidak menarik, ada insentif positif dan negative. Insentif yang positif akan membuat seseorang mendekati objek tersebut sedangkan yang negative akan dihindari.

Beberapa psikolog menekankan kekuatan dari dalam diri atau bagaimana kita mendorong dari dalam dalam menjelaskan tentang motivasi, tetapi tidak semua psikolog setuju dengan pandangan tersebut. Tokoh perilaku BF Skinner menekankan peran dari kekuatan lingkungan dan menarik kekuatan luar tersebut untuk mempengaruhi perilakunya. Kebanyakan ahli menggunakan kedua kekuatan baik dari dalam maupun luar diri untuk menjelaskan perilaku, interaksi antara pengaruh dari dalam dan luar diri, apakah itu dorongan, insentif, reinforcers atau motives.

Klasifikasi motif dibedakan menjadi motif primer dan sekunder. Motif primer dianggap merupakan bawaan sedangkan sekunder diperoleh sebagian besar melalui pembelajaran. Contoh lapar adalah dorongan primer dan prestasi adalah dorongan sekunder. Tetapi banyak motif seperti rasa ingin tahu dan seks tidak masuk secara eksklusif dengan salah satu klasifikasi di atas. Pengklasifikasian lain menurut Maslow's (1970) antara motif survival dan growth. Lapar dan tidur masuk dalam motif survival sementara pencarian arti dan persamaan adalah contoh motif growth. Pengklasifikasian ini relatif. Semua motif ini dipengaruhi oleh lingkungan, motif psikologis khususnya dipengaruhi oleh pembelajaran.

## MOTIF FISIOLOGIS

### Lapar dan Haus

Menurut beberapa investigator terdahulu menjelaskan bahwa lapar disebabkan oleh kontraksi lambung yang kosong. Penemuan selanjutnya menunjukkan bahwa kadar glukosa atau level gula di darah juga bagian dari motif lapar. Penelitian terbaru menunjukkan adanya pusat lapar/feeding center dan pusat kenyang/satiety center di hipotalamus otak yang bekerja berlawanan untuk mengatur kapan dan seberapa banyak kita makan. Tetapi menurut teori psikodinamik seperti Freud's, mengklaim bahwa terkadang orang-orang terlalu banyak makan karena mereka lapar akan afeksi. Perilaku makan juga dipengaruhi oleh keberagaman makanan yang dapat mereka makan dan akan cenderung makan lebih banyak dan lebih lama ketika kita bersosialisasi atau sedang dengan orang lain. Sementara seseorang dapat bertahan berminggu-minggu tanpa makanan namun hanya beberapa hari tanpa air. Sensasi haus menjadi lebih intens walaupun sampai kita menemukan air kita tetap merasakan haus beberapa jam setelahnya. Terdapat sistem yang saling berhubungan dalam proses fisiologi untuk mempertahankan keseimbangan cairan dalam tubuh sehingga



walaupun kita tidak meminum air yang cukup tubuh kita dapat menutupi kebutuhan cairan melalui ginjal. Contoh, kita mengamati urin di pagi hari sering terlihat lebih gelap dibanding siang hari. Ini hasil dari konsentrasi urin yang lebih tinggi untuk menebus rasa haus selama kita tidur. Haus juga dipengaruhi oleh pengaruh eksternal dan pembelajaran. Seperti ketika kita makan kita juga akan minum sebagai sebuah kebiasaan dibandingkan sebagai kebutuhan fisiologis, jadi ketika yang satu dimulai kebiasaan lainnya mengikuti.

Menghindari rasa sakit dan rangsangan/stimulus ekstrim

Ketika kita merasakan sakit, hal itu membuat kita menghindari sesuatu yang berbahaya atau mengancam kita. Sakit adalah sebuah peringatan esensial untuk bertahan hidup. Walaupun sakit lebih sering ditimbulkan akibat kerusakan jaringan tubuh namun dapat juga ditimbulkan secara langsung dari stimulasi otak dari bagian otak. Rasa sakit juga dapat timbul akibat kurangnya paparan stimulus atau rangsangan yang normal. Untungnya mekanisme homeostatik tubuh kita secara otomatis akan bekerja untuk menyeimbangkannya. Seperti contoh, jika suhu tubuh kita panas pembuluh darah kita akan terdilatasi atau melebar, kita akan berkeringat dan kita bisa beradaptasi terhadap perubahan.

Tidur dan Mimpi

Seseorang mengestimasi ketika kita berumur 60 tahun jumlah waktu tidur kita sama dengan 20 tahun. Kita telah menghabiskan sepertiga dari hidup kita menjadi tidak sadar akan lingkungan sekitar, kita mungkin berpikir betapa kita membuang-buang waktu untuk itu. Namun, jika kita melihat orang-orang yang secara serius kehilangan waktu tidur kita akan berpikir sebaliknya. Sebagai contoh, Peter Tripp, seorang DJ di New York dia bekerja selama 200 jam tidak berhenti dan setelah itu dilakukan tes psikologi dan observasi oleh dokter menunjukkan dia menderita penyimpangan perhatian, penyakit penglihatan dan pendengaran, disorientasi waktu dan tempat, halusinasi, dan gejala paranoid. Bagaimanapun penelitian lain menunjukkan setelah 10 hari tidak tidur seseorang tersebut sering menunjukkan efek-efek psikologi dari kekurangan tidur (Goleman, 1982). Setelah bertahun-tahun melakukan investigasi kebiasaan tidur, Wilse Webb (1976) berkesimpulan bahwa tidur adalah sebuah ritme biologis yang dapat berubah dalam batas tertentu. Berapa lama waktu tidur yang kita butuhkan? Itu berbeda satu dengan yang lainnya. Cara terbaik untuk mengetahui kita sudah mendapat waktu yang cukup untuk tidur adalah dengan bangun secara spontan, merasakan istirahat yang cukup dan tidak harus bersusah payah untuk menahan kantuk selama menjalani aktivitas harian. Kebutuhan akan bermimpi sama halnya dengan kebutuhan tidur. Dewasa muda bermimpi dengan total 2 jam setiap malam, sedangkan yang lebih tua lebih sedikit dari total ini. Tidur berlangsung bergantian antara fase tidur REM (Rapid Eye Movement) dan fase

tidur Non -REM. Mimpi lebih sering terjadi di fase tidur REM. Saat bangun, sebagian besar kita tidak ingat mimpi kita.

Mayoritas dari kita familiar dengan gagasan Freud bahwa mimpi adalah mengekspresikan harapan pemenuhan dari impuls yang ditekan. Rosalind Cartwright (1978) menemukan bahwa mimpi bisa juga membantu memecahkan masalah dan dapat memberikan tujuan positif, membantu kita untuk memperbaiki harga diri dan kompetensi dalam hidup kita.

## Seks

Motif seks menunjukkan banyak karakteristik unik. Dalam beberapa cara, fungsi seks selaras dengan 'drive reduction-model of motivation', dimana hasrat seksual meningkatkan ketegangan psikologis dan dapat diturunkan melalui orgasme. Tidak seperti lapar dan haus, sex arousal secara aktif dapat dinikmati, Seks menentang klasifikasi sederhana apakah ia masuk dalam motif fisiologi atau psikologi. Tak ada orang meninggal karena kekurangan seks, tidak seperti lapar dan haus. Hasrat seksual lebih sering dipengaruhi oleh factor-faktos sosial psikologis, daripada oleh hormone, sehingga ragu untuk di samakan dengan dorongan lapar dan haus. Dorongan seks adalah unik campuran antara bawaan dan pengaruh belajar. Motif psikologi dan social memainkan peran besar dalam mengatur perilaku seks pada manusia dibandingna hewan. Hubungan seksual sering menjadi sebuah ekspresi cinta. Pada kenyataannya frase "making love" telah menjadi sinonim dengan hubungan seksual bagi banyak orang. Remaja mulai mencari tahu tentang hubungan seksual karena rasa penasaran ataupun tekanan teman sebaya. Perasaan seks normalnya tetap ada pada orang yang bertumbuh dewasa. Banyaknya penurunan seks yang terjadi pada usiayang lebih tua dikarenakan oleh factor psikologi dibandingkan fisiologis. Sebagai contoh frekuensi hubungan diantara pasangan yang telah menikah umumnya menurun sesuai usia dan lamanya pernikahan, dari rata-rata beberapa kali dalam satu minggu di usia dua puluhan menjadi sekali seminggu di usia lima puluhan (Hunt & Hunt, 1975). Sebuah penelitian tentang hasrat seksual diantara pasangan yang telah menikah selama 50 tahun atau lebih menunjukkan bahwa 4 dari 10 pasangan tetap merasakan keinginan seksual sedang hingga tinggi.

## MOTIF PSIKOLOGIS

Motif psikologis merujuk kepada motif yang terutama dipelajari dan banyak dilakukan untuk fungsi psikologi dan rasa kesejahteraan dibandingkan kelangsungan hidup secara fisik. Terdapat beberapa motif yang sering ada diantara kita semua.

## Keamanan

Bentuk keamanan direfleksikan dalam keinginan kita untuk mengerti dan memprediksi dunia disekitar kita. Kita ingin tahu kita bekerja kepada orang seperti apa dan apakah pekerjaan kita

memiliki masa depan atau tidak. Sebagai contoh haruskah saya merokok 1 bungkus per hari tetapi

menjadi cemas karena risiko kanker. Saya bisa menyelesaikan tekanan ini dengan berhenti merokok. Namun ada juga cara yang lebih ringan untuk menurunkan tekanan ini dengan meremehkan bahaya rokok, menunjukkan bahwa mereka belum membuktikan bahwa rokok sebenarnya dapat menimbulkan kanker.

### Stimulasi dan Eksplorasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kita mempunyai kebutuhan dasar terhadap stimulasi, beberapa psikolog berpendapat bahwa korteks otak kita membutuhkan stimulasi minimum untuk dapat berfungsi dengan normal. Keinginan akan stimulasi dan tantangan membantu kita menjelaskan mengapa orang-orang melakukan hal-hal seperti mendaki ke puncak gunung salju.

### Afiliasi

Ketika seorang anak tidak mendapatkan kasih sayang orang tuanya di tahun-tahun pertama kehidupannya penelitian membuktikan bahwa mereka mengalami efek serius dalam perkembangan emosi dan intelektual mereka (Bowlby, 1973). Hasil penelitian menunjukkan semakin intens rasa takut semakin besar intensitas motif afiliasinya. Kita butuh lebih dari sekedar kontak sosial atau partisipasi dalam sebuah kelompok, kita juga butuh untuk berbagi dan saling menerima kepada orang lain lebih personal, dalam hubungan yang akrab. Kita butuh untuk disayangi dan diterima seperti apa adanya kita, dan melakukannya juga terhadap orang lain.

### Prestasi

Sangat dipengaruhi oleh perilaku orang tua. Secara langsung berhubungan dengan faktor lain seperti, kelas sosial dan intelegensi. Seberapa besar kita mau menerima risiko dalam mencapai tujuan berhubungan dengan motif kita yang lainnya.

### MODEL PERKEMBANGAN (Growth Model)

Kita sering berperilaku yang didasarkan oleh campuran berbagai motif. Dipengaruhi juga oleh proses psikologis seperti persepsi, memori, dan khususnya pembelajaran. Lingkungan sekitar kita juga ikut mempengaruhi motif kita.

### Kelangsungan hidup dan kecenderungan perkembangan (Survival and Growth Tendency)

Ketika motif kelangsungan hidup belum terpenuhi kita cenderung melakukan berbagai hal yang dapat menurunkan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan psikis kita. Menurut Maslow ini yang disebut kekurangan motivasi "deficiency motivation". Ketika motif perkembangan yang belum terpenuhi kita kemudian bertindak mengembangkan motivasi.



## Hirarki motif

Pada kenyataannya Maslow memperkirakan pada rata-rata orang cenderung merasa puas mungkin hanya 85% dalam hal kebutuhan fisiologis, 70% dalam hal kebutuhan keamanan, 50% dalam kebutuhan cinta, 40% kebutuhan harga diri, dan hanya 10% dalam hal kebutuhan aktualisasi diri. Hirarki umum motif oleh Maslow ini agak bervariasi dari satu orang dengan lainnya, berdasarkan pada perbedaan bawaan, pengalaman masa lalu, dan sebagainya.

## Resistensi perkembangan

Perkembangan personal tidak terdiri atas absennya ketegangan atau masalah, tetapi cara orang tersebut menanganinya dalam hidup mereka. Tapi berbeda dengan Maslow, menurut Carl Rogers kecenderungan kelangsungan hidup/survival dan perkembangan selalu berfungsi bersama dibandingkan secara hirarki.

## MOTIF DAN PERILAKU

### Kesadaran akan motif

Tingkat kesadaran akan motif kita bisa berbeda beda dari suatu perilaku dengan perilaku lainnya. Menurut Freud kebanyakan motif kita tetap tidak kita sadari karena muncul dari insting alam bawah sadar kita. Psikolog sekarang menyadari bahwa motivasi hidup kita dipengaruhi oleh aspek lain dari lingkungan kita dan

### Merubah motif

Motivasi hidup kita adalah penggabungan antara konsistensi dan perubahankepuasaan terhadap sebuah motif dapat membawa kita kepada perubahan motif-motif kita. Dengan kata lain setiap dari kita mengalami perubahan motif seiring dengan kedewasaan dan pengalaman hidup kita. hal yang sangat penting untuk disadari adalah bahwa setiap dari kita memiliki potensi untuk menjadi sangat termotivasi dan berkembang, ketika kalian kekurangan motivasi kalian bisa mendapat klu untuk menjadi lebih termotivasi dengan menilai situasi hidupmu saat ini dan memeriksa kembali apa kebutuhan dan ketertarikanmu. Kamu bisa bertanya kepada dirimu sendiri : apakah saya sudah berada di situasi yang saya inginkan? Jika tidak, apa yang harus saya lakukan untuk memperolehnya? Apakah saya melakukan apa yang sangat ingin saya lakukan? Jika tidak, kenapa tidak mengikuti apa yang memang kamu minati? Menggali potensi sumber daya motivasi personalmu yang kaya sering mengantar menuju hidup yang lebih membawa kepuasan dan sukses.



## STRES

### A. Materi

Berbagai bentuk tuntutan yang membutuhkan respons adaptif dari individu. Definisi stress mengandung empat hal utama, yakni:

1. Hubungan antara faktor eksternal dan reaksi.
2. Bagaimana sesuatu diterima dan adaptasi terhadap situasi yang stressful.
3. Setiap orang pasti stress. Yang membedakan adalah ragam dan tingkatannya. Hal ini disebut dengan *individual differences*.
4. Poin ketiga ini berimplikasi pada dampak stress, yang bisa jadi berdampak positif, disebut dengan eustress atau yang berdampak negatif yang disebut dengan distress.

Dampak yang berbeda ini disebabkan oleh Faktor individual (karakter, problem solving, self esteem, persepsi terhadap peristiwa, toleransi terhadap stress) Bagaimana berhadapan dengan stress sangat tergantung pada inteligensi, fleksibilitas, dan sumber daya.

Seseorang yang mengalami *intense stress* akan lebih rentan terhadap penyakit. Stress tidak hanya datang dari peristiwa negatif atau yang tidak diinginkan tetapi juga perubahan – perubahan yang terjadi dalam keseharian. Holmes dan Rahe (dalam Atwater, 1983) membangun skala terkait stress disebut dengan *social-rating scale*. Skala ini memberikan indeks pada berbagai peristiwa kehidupan yang menimbulkan stress. Holmes dan Rahe menemukan bahwa peristiwa yang menimbulkan stress tidak selalu peristiwa negatif, namun peristiwa positif dalam kehidupan juga dapat menjadi stresor. Contohnya adalah menghadapi pernikahan, promosi jabatan, dan peristiwa kelahiran anak. Selye (dalam Taylor, 2009) memberikan dasar pemikiran terkait dengan bagaimana kondisi stress berpengaruh pada HPA. Selye dengan teorinya terkait *general adaptation syndrome* (Atwater, 1983) mengungkapkan bahwa terdapat tiga tahapan progresif saat individu berhadapan dengan stress. Tahapan tersebut dan juga karakteristik adalah sebagai berikut:

#### a. The Alarm Reaction

Tahapan ini adalah respon *emergency* individu terhadap stress. Secara fisiologis akan ditandai dengan adanya perubahan reaksi dan kimia tubuh. Dalam tataran psikologis akan ditandai dengan adanya kecemasan.

#### b. The Stage of Resistance

Dalam tahapan ini, tubuh sudah mampu beradaptasi dengan stress yang berkepanjangan. Gejala pada tahapan sebelumnya sudah hilang dan resistensi tubuh hingga level di atas normal. Hal ini bentuk dari *coping* terhadap stress. Selye (dalam Taylor, 2009) melihat tahapan ini sebagai tahapan *diseases adaptation*.

#### c. The Stage of Exhaustion



Tahapan ini terjadi ketika kondisi stres berlanjut dimana pertahanan tubuh menjadi menurun. Gejala fisiologis dari stres kembali muncul. Pada tahapan ini terjadi penurunan yang drastis pada sistem imunitas tubuh, beberapa penyakit degeneratif pun muncul. Prosesnya hampir menyerupai proses penuaan dan tubuh berespon terhadap tuntutan yang serupa.

Ada empat tipe stres psikologi, yakni tekanan, frustrasi, konflik, dan kecemasan (Atwater, 1983). Tekanan biasanya datang dari luar dan dalam diri individu. Seseorang merasakan tekanan karena persaingan tuntutan sosial, dan ambisi pribadi. Frustrasi hadir ketika individu merasakan hambatan dalam pencapaian tujuannya. Frustrasi adalah predictor bagi kemarahan dan agresi. Konflik timbul ketika individu diminta untuk berespon secara simultan terhadap sejumlah stimulus tertentu. Kecemasan adalah bentuk ketakutan individu akan sesuatu yang belum tentu terjadi saat ini. Lebih kepada ketakutan akan sesuatu yang baru akan terjadi di masa depan. Stres memiliki dua komponen, yakni fisik dan psikologis. Komponen fisik melibatkan fisik dan tubuh, kemudian komponen psikologi melibatkan bagaimana individu memaknai kenyataan dan keadaan yang ada di dalam kehidupannya (Lovallo, 1998). Stres terjadi ketika lingkungan eksternal menghadirkan tekanan, konflik, rasa cemas, dan frustrasi pada individu. Stres juga bisa terjadi dalam jangka waktu yang lama yang disebut dengan *prolonged stress* atau *long standing stress* contohnya adalah pada saat seseorang menjadi *caregiver* dari pasangan yang mengalami penyakit kronis bertahun-tahun.

Mekanisme berhadapan dengan stress.

Terdapat dua mekanisme utama saat seseorang berhadapan dengan stress, yakni:

1. Menurunkan kesadaran akan stress dan simptom. Mengatasi *tension* dari stress namun tidak memodifikasi situasi yang mengakitkannya. Termasuk di dalamnya:
  - a. **Defence mechanisms** (represi, supresi, denial, rasionalisasi, reaksi formasi, acting out, fantasi)
  - b. **Coping Devices for Minor Stress** (sentuhan, makanan, minuman, tertawa, menangis, *cursing*, *talking out*, *thinking it through*, *working of tension*)
2. Respon yang membantu kita untuk mengatasi sumber stress secara langsung. Respon ini lebih bersifat *problem-focused approach* yang bertujuan untuk meningkatkan toleransi terhadap stress dan juga memodifikasi sumber dari stress yang dikenal dengan *task-oriented approach*.
  - a. Meningkatkan toleransi terhadap stress.



- 1) Toleransi terhadap tekanan dengan cara meningkatkan pengalaman dan ketrampilan, menetapkan tuntutan yang realistis terhadap diri sendiri, dan meningkatkan cara bagaimana menghandle kegagalan.
- 2) Toleransi terhadap frustrasi dengan cara memahami nature dan sumber frustrasi, memilih tugas – tugas yang sesuai dengan kemampuan, memotivasi diri sendiri, berusaha untuk menjadi pribadi yang mandiri, melatih delay of gratification, dan toleransi terhadap kritik, kekecewaan, dan penolakan dari orang lain.
- 3) Toleransi terhadap konflik dengan cara meningkatkan kesadaran akan adanya konflik sehingga pendekatan yang digunakan dalam penyelesaian masalah menjadi lebih rasional.
- 4) Toleransi terhadap kecemasan dengan cara meningkatkan Kemampuan individu untuk berfungsi di saat merasa terancam atau cemas tanpa menurun *performance* nya dan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman risiko yang ada di dalamnya.

b. Task-oriented approach.

Pendekatan ini prinsipnya adalah memodifikasi sumber dari stress. Pendekatan ini dapat dipelajari dan merupakan pendekatan problem solving terhadap stress. Tipenya antara lain:

- 1) Assertive yakni manage stress dengan berbagai kemungkinan yang dapat dijelaskan, rasional, dan konstruktif. Bedakan asertif dengan agresif. Agresif lebih kasar, sedangkan asertif mampu dengan baik-baik mengutarakan sesuatu kepada pihak lain. Asertif dapat dikembangkan ketika adanya support dari orang lain.
- 2) Withdrawal adalah respon yang tepat terhadap stress, saat assertive dan compromise gagal digunakan. Melakukan suatu cara yang memperkecil kemungkinan stres/ keluar dari situasi stress untuk menurunkan stress. Dapat digunakan sebagai *temporary* atau *permanent strategy*.
- 3) Compromise adalah salah satu cara adaptif berhadapan dengan stress. Individu biasanya tetap pada situasi stress namun sifatnya lebih pasif dari *assertive approach*. Digunakan jika sumber stress lebih tinggi posisinya atau kedua belah pihak berada pada posisi yang sebanding.

Baik buruknya *compromise* tergantung dari kepuasan yang didapat vs harga yang harus dibalas untuk meredakan stress. *Compromise* biasanya Lebih membuat frustrasi/ stress dibandingkan dengan *assertive approach – avoidance approach*. Tipe *compromise* antara lain *conformity*, *negotiation*, dan *substitution*.

**B. Latihan soal mandiri (quiz)**

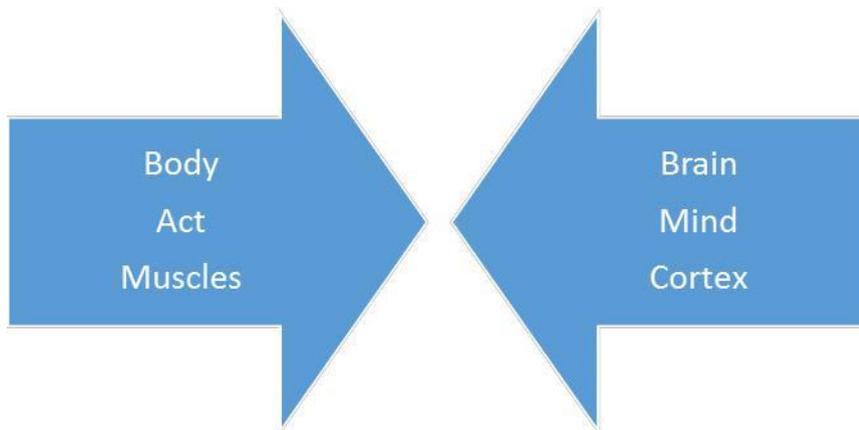
1. Jelaskan definisi stress.
2. Jelaskan mengenai Selye's General Adaptation Syndrome.
3. Sebutkan kekurangan dari Social – Readjustment Rating.
4. Jelaskan mengenai *combined effect of stressful event*.
5. Apa yang dimaksud dengan *long standing stress*?
6. Faktor – faktor individual apa saja yang berpengaruh pada level stress seseorang?
7. Sebutkan 4 tipe dari stress psikologis.
8. Jelaskan apa itu frustrasi dan kaitannya dengan stress.
9. Apa perbedaan antara cemas dengan takut?
10. Apa yang dimaksud dengan *symptom – reducing responses*?
11. Berikan satu contoh bentuk dari *coping devices for minor stress*.
12. Jelaskan mengenai *increasing stress for tolerance*.
13. Jelaskan mengenai *assertive approach*. Berikan contohnya.
14. Jelaskan mengenai *withdrawal*. Berikan contohnya.
15. Jelaskan mengenai *compromise*. Sebutkan 3 tipenya berikut contohnya

# EMOSI

## A. Materi

Emosi adalah sesuatu yang bersifat personal dan subyektif. Emosi meliputi perubahan fisiologis atau sensasi tubuh, kesadaran subyektif atau interpretasi sensasi, dan kemungkinan manifestasi perilaku yang muncul. Melalui komponen emosi di atas, dapat disimpulkan bahwa emosi meliputi *inner sensation* dan *outer expression*. Menurut Charles Darwin, emosi memiliki nilai survival dalam evolusi. Bodily sensation

Persepsi terhadap stimulus eksternal secara otomatis memicu adanya perubahan pada tubuh. Pada dasarnya emosi dapat dikontrol dengan cara memanipulasi sensasi. Stimulus pada intinya akan diteruskan kedua terminal, yakni tubuh dan juga otak. Tubuh akan merangsang individu untuk bereaksi, dan otak mengontrol aspek penilaian dan afektif dari stimulus tersebut. Perilaku akan merangsang otot, dan aspek kognitif atau penilaian akan merangsang korteks.



Gambar 1. Stimulus Emosi

Sensasi akan diinterpretasikan melalui *bodily arousal*. Proses mental yang terkait lalu akan menerjemahkan stimulus tersebut dengan memberikan penilaian pada kualitas dan juga makna. Emosi individu sangat dipengaruhi oleh ekspektasi, persepsi kita, dan juga sejauh mana kondisi fisik seseorang mengalami rangsangan. Pernyataan ini dapat dijelaskan melalui penelitian Schachter dan Singer (1962) yang menemukan bahwa pengalaman emosi dipengaruhi oleh bagaimana kita berpikir dan berinteraksi saat emosi tergugah.

Emosi juga diyakini menjadi alat survival serta meningkatkan pertalian sosial antar individu dan kelompok. Emosi adalah barometer dari *inner world* seseorang. Emosi seseorang merupakan



pengetahuan mengenai siapa kita dan juga orang lain. Plutchik adalah tokoh yang mengungkapkan mengenai emosi dasar, yakni *ectasy*, *acceptance*, *amazement*, *rage*, *vigilance*, *loathing*, *grief*, dan *terror*. Emosi tidak permanen, tergantung dari pengalaman subyektif, needs, dan satisfaction.

Beberapa cara untuk mengontrol emosi adalah represi, supresi, Emosi juga diekspresikan secara verbal dan juga non-verbal melalui wajah serta tubuh. Emosi memiliki elemen kognitif, sehingga setiap orang pada dasarnya mampu melakukan kontrol terhadap emosi mereka. Ekspresi non verbal bisa terlihat melalui body movement, vokalisasi, ekspresi/mimik wajah. Beberapa emosi lebih mudah untuk diekspresikan dibandingkan dengan emosi lainnya, dan sangat dipengaruhi oleh stimulus, kontrol, dan juga konsekuensinya. Terdapat perbedaan budaya dalam mengekspresikan emosi. Gender dan pengalaman juga menentukan cara seseorang dalam mengekspresikan emosinya.

Beberapa emosi yang berpengaruh pada individu

1. Kecemasan

Cemas adalah perasaan tidak menyenangkan dan kekhawatiran akan sesuatu yang buruk akan terjadi. Cemas adalah bentuk dari *emotional alarm*, pada porsi tertentu, cemas dapat berdampak positif bagi individu. Cemas yang berdampak negatif adalah *constant anxiety* dan *chronic anxiety*. Cara mengatasi kecemasan adalah dengan menyadari perasaan kita dan menemukan hal apa yang mengancam.

2. Marah

Perasaan tidak puas akibat adanya blocking pada kebutuhan dan gairah. Gradasi rasa marah dimulai dari *rage*, *hostility*, *hate*, hingga agresi. Dalam teori evolusi, terdapat perbedaan antara rasa cemas dengan rasa marah. Rasa cemas adalah bentuk dari *flight* dan rasa marah adalah bentuk dari *fight*. Penting untuk mengekspresikan kemarahan secara langsung dengan cara yang konstruktif.

3. Rasa Bersalah

Terjadi saat hati nurani dikhianati. Rasa bersalah juga timbul karena penyesalan, penghinaan, dan kecemasan akan hukuman. Hati nurani terdiri dari *child conscience* dan *adult conscience*. *Child conscience* adalah hati nurani yang terbentuk dari nilai-nilai masa kecil yang ditanamkan dan terinternalisasi ke dalam diri seseorang. *Adult conscience* terbentuk melalui pengalaman seseorang. Perasaan bersalah yang tidak disadari biasanya terbentuk dikarenakan *child conscience* lebih besar dibandingkan dengan *adult conscience*. Rasa bersalah yang mengarah kepada *self-correction* dibandingkan dengan *punishment* akan mengarah kepada kemandirian, kebebasan, dan tanggung jawab.



#### 4. Cinta

Cinta memiliki fungsi adaptif yaitu untuk meningkatkan *social relationship* dan juga pertalian antar individu. Cinta adalah kebutuhan akan *attachment* dan *satisfaction*. Needs/ desire to acceptance. Cinta memiliki aspek fisik dan juga emosional.

#### **B.Latihan soal mandiri (quiz)**

1. Apa itu emosi?
2. Apa saja aspek emosi?
3. Bagaimana proses sensasi?
4. Jelaskan mengenai penelitian Shachter dan Singer (1962).
5. Apa saja fungsi adaptif dari emosi?
6. Apa bedanya marah dan takut?
7. Jelaskan yang dimaksud dengan momentary expression.
8. Sebutkan 6 emosi dasar.
9. Apa bedanya represi dengan supresi?
10. Apa fungsi dari share feeling?
11. Jelaskan mengenai perbedaan budaya dalam ekspresi emosi.
12. Apa yang dimaksud dengan guilt.
13. Jelaskan mengenai *child conscience*.
14. Apa bedanya cemas, takut, dan worry?
15. Apa yang dimaksud dengan *romantic love*?

## **SELF CONCEPT AND INTERPERSONAL RELATIONSHIP**

### **A. KONSEP DIRI**

Konsep diri adalah cara kita melihat diri kita sendiri. Beberapa dari perbedaan yang sering meliputi:

diri yang saya lihat diri saya sendiri : diri subjektif, citra tubuh, diri ideal, dan diri sosial.

Diri subjektif (subjective self) merupakan cara saya melihat diri saya sendiri. Ini merupakan gambaran diri yang sangat personal.

Citra tubuh (body image) adalah gambaran paling awal dan sumber paling penting dari persepsi diri. Ini adalah cara kita melihat tubuh kita. Banyak orang kesulitan untuk menerima tubuh mereka, remaja cenderung tidak senang dengan tubuh mereka, dengan mengeluh tentang tampilan fisik yang sering menduduki peringkat atas di daftar ketidakpuasan mereka. Bagaimana penerimaan citra tubuh kita sebagian dipengaruhi oleh pengaruh sosial dan cultural. Arti dari citra tubuh juga berbeda bagi masing-masing jenis kelamin. Wanita cenderung menilai bentuk kaki dan pinggang, sementara pria menilai bentuk leher dan lebar bahu. Tren saat ini untuk lebih mengapresiasi setiap individu dan keunikannya membantu kita untuk merasa nyaman dengan tubuh kita.

Diri ideal adalah diri yang kita inginkan meliputi aspirasi, ideal moral, dan nilai. Berdasarkan pandangan psikoanalitik, kita belum sepenuhnya sadar akan diri ideal kita karena kita telah memperoleh banyak dari mengidentifikasi dengan tuntunan orang tua dan larangan di tahun-tahun pembentukan kita saat masih anak-anak. biasanya kita akan berfikir untuk merubah citra diri dan berperilaku lebih sesuai dengan diri ideal kita.

Konsep diri memiliki fungsi untuk menyaring segala apa yang telah kita lihat dan dengar. Ketika kita mengalami sesuatu secara konsisten secara langsung baik dengan reaksi sensoris kita maupun pembelajaran konsep diri kita. Kemudian pengalaman tersebut cenderung berlabel atau tersimbol dan diakui secara penuh ke kesadaran kita.

Cara lain dari konsep diri mempengaruhi pengalaman kita secara selektif melalui harga diri kita. Harga diri merupakan cara kita merasakan diri kita sendiri, cara kita menilai dan mengagumi diri. Orang dengan harga diri yang rendah cenderung suka meremehkan diri sendiri, aspek yang paling penting dalam mempengaruhi harga diri seseorang adalah perhatian orang tua dan pengalaman diterima saat ia tumbuh.

Self fulfilling prophecy

Kita cenderung menghakimi diri kita sendiri yang berhubungan dengan diri ideal kita. Lalu kita cenderung bertindak sesuai cara kita merasakan diri kita sendiri sehingga harga diri kita muncul



sebagai self-fulfilling prophecy. Sebagai hasilnya prestasi kita sering merefleksikan harga diri kita dibandingkan kemampuan sebenarnya. Orang dengan harga diri rendah cenderung menderita berbagai gejala psychosomatic, seperti gelisah, insomnia, sakit kepala, kegugupan, menggigit kuku, dan palpitasi jantung. Rasa harga diri kita juga mempengaruhi cara kita berhubungan dengan orang lain. Mereka lebih merasa canggung di situasi sosial. Konsep diri mempengaruhi perilaku secara tidak langsung dengan menyediakan sebuah penyaring melalui apa yang kita lihat atau dengar apapun yang kita alami.

Diri dan Pengaruh Sosial.

Psikolog saat ini mulai menemukan bahwa ketidak konsistenann juga memiliki nilai positif. Setiap teman dapat membawa keluar aspek-aspek berbeda dari diri kita dan membuat kita lebih kaya dan menarik.

Mengubah diri sosial kita.

Kenyataan bahwa kosep diri dipengaruhi oleh pengaruh sosial meningkatkan pentingnya pilihan yang kita buat, kita dapat mengubah konsep diri kita dengan memodifikasi pengaruh sosial yang mempengaruhi kita.

Mengubah konsep diri.

Dalam beberapa kasus, citra diri yang positif datang dari usaha yang disengaja seperti edukasi, kelompok yang bertumbuh, dan psikoterapi. Dalam beberapa kasus konsep diri kita berubah sebagai hasil dari prestasi atau interaksi dengan teman.

Pencarian identitas diri.

Perubahan citra diri khususnya terjadi selmaaperubahan fisik saat pubertas dan berikut pencarian identitas diri. Identitas disini bukan hanya keunikan diri tapi juga konsistensi dari konsep diri kita. Kita dapat membedakan perbedaan status identitas dan prestasi :

1. Prestasi identitas: dapat menyelesaikan krisis identitas mereka dan membuat komitmen yang pasti.
2. Status moratorium: berjuang aktif untuk menemukan siapa diri mereka dengan melakukan eksplorasi tetapi tidak membuat komitmen, sehingga telah terlambat dalam pencarian mereka.
3. Status penyitaan/foreclosure: membuat komitmen yang belum matang, tanpa pemikiran yang nyata, atau tanpa melakukan eksplorasi.
4. Status difusi identitas: belum pernah menghadapi pencarian jati diri, tidak melakukan eksplorasi dan komitmen.

5. Alienated achievement : individu yang relatif sehat yang secara aktif sibuk mencari tempat mereka di masyarakat tetapi tetap tidak berkomitmen kepada pekerjaan konvensional dan gaya hidup.

Setiap orang dapat mengubah status identitas mereka dengan pengalaman dan perkembangan diri.

Jauh dari pengarahannya orang lain.

Melalui tahun-tahun kehidupan dalam proses ketergantungan dan sosialisasi setiap orang akan mempunyai persepsi tentang dirinya yang kenyataannya tidak dia sukai, karena tekanan sosial dan keinginan untuk dapat diterima yang sering disamakan. Tahap awal dari merubah konsep diri dicirikan dengan meningkatkan kesadaran dan ketidakpuasan terhadap beberapa aspek diri kita yang tidak kita sukai.

Toward greater self-direction.

Kita yang mengambil tanggung jawab terbesar bagi diri kita dan memutuskan aktivitas apa dan tingkah laku yang berarti untuk kita dan mana yang tidak. Meningkatnya kepercayaan pada diri sendiri adalah bagian yang tidak terpisahkan dari greater self direction. Namun tetap dapat menerima kritik dan penolakan tanpa merasa sakit hati karena percaya pada diri sendiri. Percaya pada diri sendiri juga berarti mendekati masa depanmu dengan percaya diri. Penerimaan diri yang lebih besar meliputi keterbukaan yang lebih terhadap pengalaman sendiri sama seperti kecocokan yang lebih besar antara konsep diri sendiri dan diri ideal. Yang terpenting dari semuanya adalah belajar untuk percaya pada dirimu sendiri. Menjadi terbuka ke pengalamanmu sendiri.

## B. HUBUNGAN INTERPERSONAL

Psikolog berpendapat bahwa terdapat cara-cara fundamental yang berbeda-beda dari mengerti arti hubungan manusia yang merujuk sebagai model-model hubungan interpersonal. Kita akan membahas 2 model ini yaitu social or fair-exchange dan transactional analysis model.

Social or fair-exchange model. Berdasarkan model ini, tujuan hubungan interpersonal adalah kepuasan bersama akan kebutuhan. Istilah kunci dari pendekatan ini, sebagai berikut:

Penghargaan (Reward). Penghargaan adalah setiap dan semua keuntungan dari sebuah hubungan yang memiliki nilai positif.

Harga/cost adalah setiap kerugian yang timbul dalam sebuah hubungan yang memiliki nilai negatif. Ini bisa terdiri atas jumlah waktu dan energy yang dikeluarkan untuk mempertahankan sebuah hubungan.

Transactional analysis model.

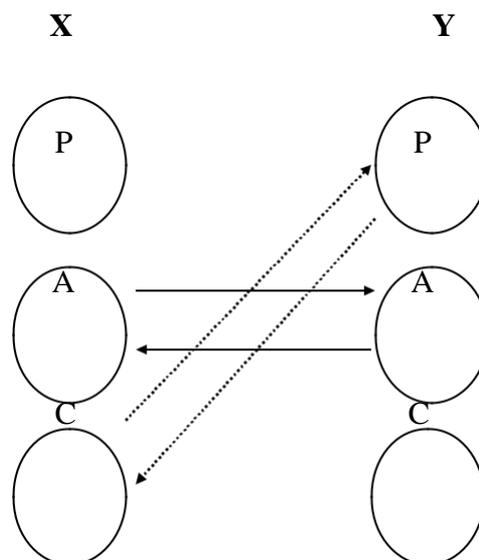


Berdasarkan pandangan ini hubungan paling baik dimengerti sebagai suatu kombinasi status ego batin dan transaksi eksternal. 3 konsep utama dari pandangan ini meliputi : status ego, transaksi, dan games. Status ego konsep yang kita gunakan untuk menyebutkan system koheren dari perasaan

batin dan persepsi yang dimanifestasikan terkait pola tingkah laku, yang bisa dideteksi dari kata-kata, gesture tubuh, ekspresi wajah, dan postur. Kepribadian individu dimengerti dalam tiga hal: anak-anak, orang tua, dan dewasa.

1. Status ego anak dibedakan menjadi natural child dan adaptive child.
2. Status ego orang tua terdiri dari persepsi, sikap dan pola-pola perilaku yang didapatkan dari orang tua.
3. Status ego dewasa meliputi sebagian besar bersifat rasional dan realistis yaitu dengan menggunakan informasi dari berbagai sumber untuk mengatur perilaku.

Transaksi adalah suatu pertukaran antara dua individu yang melibatkan stimulus dan respon. antara status ego pada masing-masing individu tersebut. Transaksi bisa terjadi komplementer, bersilang, atau tersembunyi.



Penjelasan :

- Komplementer : X berkomunikasi dengan menggunakan status ego dewasa (A) kepada Y dan Y menanggapi dengan status ego dewasa (A) sehingga transaksinya sejajar. Keduanya sama-sama bersikap dewasa.
- Silang : X berkomunikasi dengan menggunakan status ego dewasa (A) tetapi Y menanggapi dengan status ego orang tua (P) sehingga transaksi bersilang. X berbicara dengan ego dewasa yang rasional dan realistis tetapi Y menanggapi dengan ego orangtua, dengan bahasa orangtua dan memperlakukan X sebagai anak. jika X tetap menggunakan status ego dewasa maka transaksi menjadi silang, tetapi jika X kemudian menanggapi Y yang dalam status ego orangtua dengan status ego anak maka transaksi berubah menjadi komplementer atau dalam gambar sejajar.

- Dalam komunikasi terkadang perlu memahami lawan bicara dengan memainkan status ego yang diharapkan dapat sejajar.

Memulai hubungan

### 1. Pembentukan kesan

Pembentukan kesan sering terjadi hanya berdasarkan sedikit informasi, hanya berdasarkan persepsi

dan dipengaruhi oleh pandangan stereotype dan generalisasi. Kita cenderung memberikan penilaian

karakter yang sama pada orang-orang yang memiliki kesamaan luar, misalnya kita cenderung menilai

orang yang berkacamata adalah orang yang cerdas. Kesan pertama lebih sering positif (leniency effect), namun kesan pertama yang negatif cenderung lebih spesifik karena itu kita tahu secara pasti

kenapa kita tidak suka pada seseorang, namun kita tidak tau secara pasti mengapa kita melakukannya. Kesan pertama cenderung benar dan bertahan lama, namun jika salah bisa saja disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya pengetahuan yang cukup, asumsi kesamaan dengan kita, isyarat yang salah seperti mispersepsi terhadap keramahan orang lain, stereotypes, logical error. Halo effect adalah kecenderungan di saat kita menyukai seseorang apapun yang ia lakukan selalu tampak baik sebaliknya devil effect adalah kecenderungan ketika kita tidak menyukai

seseorang apapun yang ia lakukan tampak tidak baik.

### 2. Daya tarik interpersonal

Kesan kita dipengaruhi dengan mengobservasi orang lain. Namun dapat dipengaruhi oleh faktor prediksi sebagai berikut.

### 3. Kedekatan fisik.

Kita cenderung tertarik dengan orang yang berada didekat kita. Hal ini disebabkan karena kedekatan memfasilitasi interaksi yang lebih baik.

4. Kemiripan orang tersebut dengan kita meningkatkan daya tarik mereka bagi kita. Contohnya yang memiliki kesamaan kepercayaan, sikap, dan latar belakang sosial yang sama cenderung membuat kita lebih tertarik dengan mereka.

### 5. Saling menyukai.

Kita cenderung akan menyukai orang yang suka dengan kita. Menurut penelitian juga ketika seseorang meningkatkan rasa sukanya terhadap kita, kita cenderung menyukai orang tersebut dibandingkan orang yang sejak lama menyukai kita. Sebaliknya jika seseorang menurunkan rasa suka mereka terhadap kita, kita cenderung tidak menyukai mereka lebih dari kita tidak menyukai orang yang tidak suka kepada kita sejak awal.

### 6. Daya tarik fisik.

Ini jelas menjadi faktor penting dalam hal menyukai orang lain. Kita cenderung menyukai orang yang memiliki daya tarik secara fisik.

Hubungan Peran

Tipe hubungan yang kita bentuk dengan orang lain tergantung pada peran sosial atau perilaku yang

diharapkan. Kata kuncinya adalah “appropriateness”. Ketika kita bertemu dengan orang lain kita



cenderung mencoba menentukan hubungan kita dengan mencari tahu, berbicara tentang apa yang kita harapkan, dsb. Terkadang kita memulai hubungan berdasarkan perilaku peran seperti ketika kita membawa uang ke teller bank yang mungkin adalah orang asing secara personal bagi kita. Disini kita percaya kepada orang lain karena peran mereka dan pengalaman sebelumnya dengan orang lain dalam peran yang sama.

Role model. Perilaku yang diharapkan berhubungan dengan posisi atau status di masyarakat yang diberikan. Selayaknya actor yang belajar memainkan peran, kita juga belajar bagaimana berfungsi sebagai anggota masyarakat. Peran memungkinkan seseorang dapat memahami dan mengontrol perilaku secara rasional. Sejak kecil kita belajar peran gender sebagai laki-laki atau perempuan, kemudian belajar peran lainnya seperti bagaimana kita bertindak sebagai remaja, murid, pekerja, pemimpin, suami, istri. Semua ini memungkinkan kita untuk dapat berinteraksi dengan orang lain secara tepat.

Role adequacy and conflict. Ketika orang tidak dapat memenuhi perannya secara adekuat, misalnya pekerja yang tidak mengikuti perintah atau murid yang tidak mengerjakan tugas tepat waktu maka jika perilaku ini berlanjut hubungan peran itu bisa berakhir. Dalam perjalanannya orang memiliki ekspektasi yang berbeda dan dapat mengalami konflik peran. Dalam masyarakat yang kompleks kita juga harus belajar bagaimana menangani peran yang berbeda-beda secara bergantian.

Authenticity in role relationship. Terkadang orang beranggapan hubungan-hubungan peran tidak berjalan natural. Ketika kita secara spontan melakukan peran, kita sering tidak menyadarinya. Nampak sebagai hal natural yang biasa kita lakukan. Sebagian alasannya karena kita belajar peran secara bertahap dalam waktu yang lama sehingga peran tersebut menjadi bagian dari identitas diri. Salah satu bahaya adanya overidentifikasi terhadap peran atau melebihi yang seharusnya. Contoh seorang dokter yang memperlakukan keluarga dan teman-temannya seperti pasiennya. Sebaliknya bahaya lainnya adalah jika kita terlalu kecil memberikan diri dalam peran tersebut. Contoh seorang sales yang sebenarnya tidak menyukai pekerjaan dalam penjualan (inauthentic). Sebaliknya sebagai orang yang autentik dalam peran sales dia akan menikmati pekerjaannya. Orang yang autentik memiliki kesesuaian antara pribadi dan perannya. Seperti yang bisa kita lihat untuk menjadi autentik tergantung sikap dan komitmen terhadap perannya. Bahaya lainnya berasal dari perubahan-perubahan dalam masyarakat.

Keakraban, hubungan-hubungan personal

Intimasi merujuk kepada hubungan informal yang hangat antara dua orang yang merupakan hasil dalam jangka waktu yang lama. Intimasi lebih kepada kualitas dari hubungan, kedekatan personal,



masing-masing dapat bertukar pikiran dan perasaan. Dalam fair-exchange model intimasi merujuk kepada hubungan dimana masing-masing secara spontan dapat memberi dan menerima untuk saling memuaskan satu sama lain. Terdapat beberapa kondisi yang berkaitan dengan intimasi interpersonal, yaitu mutual self-disclosure, personal compatibility, dan mutual accommodation between partners.

1. Mutual Self-Disclosure
2. Personal compatibility
3. Mutual accommodation

#### Intimasi dan perkembangan

Idealnya hubungan-hubungan akrab membantu pasangan menjadi pribadi yang matang. Afeksi dan kepercayaan diantara mereka memberikan rasa aman, menerima suasana dimana mereka bisa saling berbagi sehingga mereka dapat mengaktualisasikan diri mereka. Intimasi mempengaruhi perkembangan seseorang melalui cara-cara mengatasi dan menghadapi konflik yang mungkin timbul dalam hubungan-hubungan personal. Alasan utama mengapa individu gagal bertumbuh melalui intimasi karena tidak terpenuhinyab kebutuhan akan ketergantungan dan rasa aman.



## PERAN SEKSUAL DAN SEKSUALITAS

Ekspektasi sosial fokus pada perilaku yang tepat bagi laki-laki dan perempuan. Bab ini akan menjelaskan bagaimana hidup kita dibentuk oleh peran seksual.

Laki-laki dan perempuan. Dari saat lahir, bayi diklasifikasikan menjadi laki-laki atau perempuan berdasarkan perbedaan jenis kelamin biologisnya. Mereka juga diberi nama dan diperlakukan sesuai dengan jenis kelamin mereka. Beberapa peran perempuan meliputi : 1. Menikah dan punya anak, 2. Bergantung pada pelaki-laki, 3. Mengasuh anak, 4. Daya tarik fisik dan kecantikan, 5. Larangan untuk bersikap agresif dan mencari kekuasaan. Sedangkan laki-laki menjadi pelindung bagi wanita, kekuatan fisik, mengontrol emosi dengan pengecualian marah, ikatan dengan lainnya tetapi menghindari keintiman dengan sesama laki-laki atau pria. Laki-laki lebih dicirikan sebagai identitas vokasional, aktif, kompetitif, agresif, dominan, bebas, dan percaya diri, sedangkan wanita, dideskripsikan dengan lebih lembut, emosional, ekspresif, sensitif dan bijaksana dibandingkan laki-laki.

Stereotipe peran seks. Banyak pengaruh negative terhadap peran seks ditimbulkan dari stereotipe peran-peran seks. Stereotipe terlalu mengeneralisasi membesar-besarkan perbedaan nyata antara seks dan meminimalisasi perbedaan di didalam masing-masing kelompok seks. Terdapat stereotipe yang salah seperti laki-laki lebih superior dalam hal intelegensi dibanding perempuan yang tidak memiliki bukti. Namun terdapat juga laki-laki dan perempuan yang berperilaku tidak sesuai dengan stereotipe seks mereka seperti wanita yang bekerja di bidang dunia bisnis yang unggul dalam lingkungan kompetitifnya. Dan laki-laki yang kurang tertarik dengan dunia olahraga dan mau berbagi tugas pekerjaan rumah dan mengurus anak. Stereotipe seks juga merusak diri. Perbedaan antara stereotipe peran seks dan perilaku psikologis sebenarnya menciptakan perasaan tidak mampu dan inferior antara banyak orang. Memikirkan bagaimana konsekuensi negative di hidup seorang wanita yang membatasi kebutuhannya akan prestasi dan ketegasan, atau pria yang membatasi emosi mereka, khususnya kelemah-lembutan kasih sayang dan empati. Singkatnya stereotip seks terlalu ketat dan maladaptive untuk kedua jenis kelamin.

Merubah peran seks. Tingginya kesadaran bahwa stereotipe peran seks sangat mempengaruhi Perilaku membawa peningkatan perhatian untuk lebih fleksibel pada peran seks ini. Sandra Bem menawarkan istilah androgyny (Andros berarti laki-laki dan gyne berarti wanita) untuk kemampuan menggabungkan sifat yang diinginkan dari kedua peran seks ini. Orang androgini lebih independen, dan mempunyai jangkauan kemampuan yang luas dibandingkan wanita atau pria dengan identitas stereotipe, memberikan mereka kemampuan yang lebih besar untuk beradaptasi dengan situasi yang berbeda.



Motivasi seksual. Stereotip peran seks terasa lebih tajam sehubungan dengan dorongan seksual. Dengan berseloroh dikatakan bahwa ketika dorongan seks datang, pria lebih siap seperti baterai senter, sedangkan wanita seperti telepon model lama yang harus di putar sebelum beroperasi.

Faktor yang berkontribusi. Motivasi seks sangat kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor psikologis dan sosial, beberapa dari itu lebih dekat ke kesadaran kita dibanding orang lain. Pertama-tama tendensi bangkitan seksual dikontrol oleh gen kita. Di waktu yang sama juga berkembang tergantung pada pengaruh lainnya seperti stimulus lingkungan dan pengalaman yang tidak menyenangkan. Motivasi seksual tergantung pada tingkatan level hormon. Hormon yang bertanggung jawab pada seksual pria adalah level testosteron. Sedangkan pada wanita hormon seks estrogen membantu hubungan seksual dengan meningkatkan lubrikasi dan fleksibilitas vagina, sementara testosterone yang meningkatkan sensitivitas klitoris dan meningkatkan hasrat seksual. Beberapa bagian dari sistem saraf kita juga berperan yaitu otak dan system saraf pusat. Terbukti dengan mudahnya meningkatkan hasrat seksual yang dipicu melalui stimulasi seperti sentuhan, pandangan, mendengar, aroma, atau rasa. Banyak kunci yang kita temukan bahwa membangkitkan seks datang dari pembelajaran. Hasrat seks kita bisa bangkit ketika melihat adegan romantis dalam film karena kita menghubungkannya dengan kesenangan dari stimulus genital kita. Motivasi seksual juga dipengaruhi usia, yang relatif intens di usia pubertas dan menurun secara bertahap seiring usia, khususnya setelah pertengahan usia namun juga tergantung pada aktivitas seksual pada masing-masing orang atau pasangan. Nilai-nilai kultur dan praktis juga mempengaruhi motivasi seksual kita. Sebagai contoh beberapa orang distimulasi dalam proporsi langsung ke bagaimana gelapnya seks itu. Semakin dilarangnya seks baik bagi remaja muda atau yang belum menikah semakin mereka terangsang untuk mengetahuinya. Sebaliknya beberapa pengajar percaya bahwa di masyarakat yang menekan atau represif bisa membantu menempatkan seks dalam perspektif yang baik dengan menghilangkan risiko dan ancaman untuk melakukan sesuatu yang salah. Motivasi sosial juga dipengaruhi oleh berbagai pengaruh lingkungan seperti nutrisi, penyakit, musim, suhu, dan aphrodisiacs. Stress juga faktor yang penting. Karena stress dapat mengaktifasi kelenjar adrenal yang dapat mengeluarkan sedikit hormone seks yang bisa meningkatkan hasrat seksual. Namun stress juga dapat menghambat keinginan seks.

Karakteristik dorongan seks. Pada pria seks cenderung focus pada alat kelamin/genital, tapi pada wanita lebih meluas dan tergantung pada pengaruh psikologis dan sosial. Seksualitas laki-laki tergantung utamanya pada penis sedangkan wanita lebih memiliki fungsi seksual dengan

anatomi yang lebih, meliputi 2 orang: hubungan seksual dan orgasme, persalinan dan melahirkan, dan perawatan. Wanita cenderung tidak menghubungkan kesenangan dengan alat genital mereka sama

dengan yang pria lakukan sehingga lebih sedikit masturbasi. Namun saat ini kita menemukan bahwa wanita mempunyai masa puncak hasrat seks pada peningkatan usia awal yang menunjukkan bahwa ini hasil dari pembelajaran dibandingkan biologikal. Selanjutnya pria dan wanita tertarik satu sama lain dan membangkitkan seksualnya dengan cara yang berbeda-beda.

Gairah seksual (sexual arousal). Gairah seksual merupakan level kegembiraan di saat tertentu bervariasi antara individu baik laki-laki dan perempuan. Sarana utama gairah seksual adalah stimulasi zona sensitif seksual/erogenous zone. Semenjak sentuhan fisik menghasilkan sensasi yang menyenangkan hampir sebagian besar bagian tubuh kita bisa menjadi zona sensitif seksual melalui hubungan kesenangan dengan gairah seksual. Bagaimanapun terdapat beberapa bagian dari tubuh kita yang secara natural lebih sensitive daripada yang lainnya. Selain alat kelamin, perempuan secara general melaporkan bahwa payudara adalah zona yang paling sensitive, sedangkan pria menilai paha mereka sebagai zona seksual yang paling sensitive. Sarana penting lainnya dari gairah seksual adalah foreplay atau kontak fisik dengan tujuan meningkatkan kesiapan untuk berhubungan seksual. Foreplay yang sering digunakan adalah memeluk dan membelai. Sikap lebih penting dibandingkan lamanya waktu foreplay. Dengan sikap yang benar dan waktu yang cukup foreplay bisa menjadi aktivitas yang memuaskan entah dilanjutkan hubungan seksual ataupun tidak.

Perbedaan-perbedaan seks. Banyak peneliti menemukan bahwa laki-laki lebih mudah bergairah dibanding perempuan dengan menggunakan alat seperti melihat gambar-gambar erotis. Penjelasan yang umum karena wanita memiliki hambatan yang lebih besar tentang seks karena pengekangan sosial. Penjelasan lainnya tentang gairah seksual antara pria dan wanita adalah dengan belajar peran seks/sex role. Di awal masa kanak-kanak laki-laki belajar lebih banyak pada hal-hal abstrak dan menjadi berorientasi pada aktivitas. Sebaliknya perempuan belajar lebih dalam hal personal, menjadi lebih emosional, dan berorientasi pada hubungan. Sebagai contoh respon wanita dan pria terhadap materi pornografi secara berbeda. Pria cenderung membawa keluar perempuan dari gambit dan berfantasi secara privat, sedangkan wanita cenderung memproyeksikan dirinya dalam gambar dan membayangkan dirinya di tempat wanita dalam foto tersebut. Sebagai hasilnya wanita lebih terangsang dengan cerita-cerita romantic dan ekspresi yang lembut antara wanita dan pria dibandingkan dengan gambar pria telanjang. Kesimpulannya, pria cenderung menekankan pada kepuasan genital sementara wanita cenderung menghargai hubungan kasih lebih dari kepuasan genital.

Perilaku seksual. Masturbasi. Masturbasi adalah perilaku seksual awal. Masturbasi merupakan tindakan memanipulasi organ seks kita untuk menimbulkan kesenangan tanpa bantuan orang lain.



Masturbasi saat ini dianggap sebagai bagian normal dari aktivitas seksual. Namun juga masih banyak orang yang merasa was-was tentang mencapai kesenangan melalui stimulasi diri sendiri.

Petting. Merujuk kepada belaian erotis dan cumbuan orang lain. Yang berujung ataupun tidak ke orgasme. Umumnya dari saling berpegangan tangan, dan mencium hingga petting yang ringan, yang terdiri dari menyentuh, memeluk, dan membelai, ke tingkat lanjut. Petting yang berat bisa merujuk ke gairah seks yang tidak saling menguntungkan. Terdapat laporan bahwa mahasiswa wanita sering menjadi korban dari beberapa bentuk agresi seksual saat berkencan mulai dari kekerasan saat berciuman ataupun berhubungan seksual. Banyak orang yang berfikir bahwa petting adalah awalan dari hubungan seksual. Saat ini petting timbul sebagai saran pembelajaran akan reaksi tubuh dan emosional kita dan sekaligus bagaimana secara bagaimana senangnya merangsang orang lain.

Hubungan seksual sebelum menikah. Terdapat peningkatan hubungan seksual sebelum menikah sejak 1950 khususnya antara remaja dan perempuan dari kelas menengah. Salah satu alasannya adalah karena adanya pill atau alat kontrasepsi. Alasan ketiga adalah periode panjang antara pubertas dan menikah, dengan maturasi seksual awal di satu sisi, dan usia yang terlambat untuk menikah disisi lainnya. Sebagai contoh, ketika remaja memulai hubungan seksual di usia yang muda dibandingkan di masa lalu ini ditentukan pada faktor kelas sosial. Hubungan antara seks dan cinta muncul dan mempunyai hubungan yang erat untuk wanita dibandingkan pria. Sebagai hasilnya wanita cenderung merasionalisasikan tindakan mereka dengan memuuskan bahwa mereka pasti sedang jatuh cinta. Bagaimana efek hubungan seksual sebelum menikah terhadap hubungan? Pria cenderung memiliki reaksi positif dibandingkan wanita. Menurut penelitian, hubungan seksual tidak memiliki efek sistemik pada masa depan sebuah hubungan pasangan. Pasangan yang sudah berhubungan seksual sudah tidak lagi atau sedikit tetap bersama-sama dibandingkan yang belum berhubungan seks. Banyak orang yang merasa hubungan seksual menguatkan hubungan mereka tetapi ada juga yang merasa cinta mereka untuk satu sama lain menjadi kuat atau semakin kuat tanpa seks.

Perilaku seksual lainnya. Dengan adanya majalah erotis dan pornografi yang ada di masyarakat saat ini sebagai bukti bahwa masturbasi, petting, ataupun hubungan seksual bukan lagi satu-satunya bentuk perilaku seksual yang dipraktikkan. Terdapat juga cara lainnya dan yang paling sering adalah seks oral genital dan perilaku homoseksual. Perempuan homoseksual (lesbians) umumnya menghargai emosi dibandingkan seksual, aspek-aspek dari hubungannya dengan wanita, sementara laki-laki homoseksual cenderung fokus ke aktivitas genital. Secara psikologis umum, tidak ada perbedaan ataupun sangat sedikit perbedaan antara orang homoseksual dengan yang heteroseksual.



Merubah sikap terhadap seks.Orang-orang mengklaim bahwa kebebasan dalam hal seks sebagai bagian dari kebebasan mereka di masyarakat demokratis. Sama halnya dengan kebebasan beragama, atau mendukung partai politik pilihan mereka, mereka juga berhak melakukan apapun bentuk seksualitas yang mereka inginkan selagi itu tidak membawa kekerasan bagi orang lain. Kebebasan yang lebih besar dalam pilihan seks juga membawa tanggung jawab personal yang lebih besar.Sebagai contoh kehamilan tidak diinginkan adalah salah satu masalah serius. Kenyataannya orang mulai melakukan hubungan seksual di usia awal dan menikah di usia tua menyiratkan bahwa kebutuhan lebih besar untuk seseorang menjadi bertanggung jawab dalam menggunakan kontrasepsi jika kebebasan seksual adalah untuk digunakan secara positif untuk perkembangan personal.

Penerimaan hubungan seksual sebelum menikah.Saat ini terdapat peningkatan penerimaan seks sebelum menikah. Peningkatan ini mengartikan bahwa motif dan konsekuensi perilaku seksual menjadi sama pentingnya dengan perilaku itu sendiri. Pada dasarnya penerimaan seks sebelum menikah bergantung pada bagaimana berartinya dan menguntungkannya pasangan.

Penekanan pada pemenuhan seksual.Ini meliputi peningkatan kesadaran bahwa seks bukan hanya untuk reproduksi. Seks juga sebuah sarana mengekspresikan rasa cinta kita kepada satu sama lain dan sumber kebahagiaan yang intens. Terkadang, kita mengalami ketiga aspek ini tapi ketiga ini adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan untuk pemenuhan seksual.Baik laki-laki maupun perempuan melihat melalui pertemuan seks, kita belajar sesuatu tentang diri kita.Satu dari pelajaran yang berharga adalah bahwa mencintai, hubungan antara manusia, penting dalam pemenuhan seks.Intinya, seks tidak bisa dipisahkan dari seluruh hubungan dan perkembangan personal.



## LOVE AND MARRIAGE

### A. Materi

Ada berbagai definisi terkait dengan cinta. Seringkali cinta disamakan dengan *romantic love*, yakni kelekatan emosional yang sangat kuat terhadap seseorang yang kita idealkan dan mengandung ketertarikan seksual. Padahal bentuk cinta bisa beragam. Tokoh-tokoh di bidang psikologi mendefinisikan cinta dari waktu ke waktu dan definisi yang mereka bangun sangatlah beragam. Aliran Freudian, misalnya mendefinisikan cinta sebagai manifestasi dari kelekatan dengan figure ayah ataupun ibu. Pasangan yang kita pilih biasanya merepresentasikan figure lekat kita, apakah ibu ataupun ayah. Jung mendefinisikan pilihan pasangan biasanya menggambarkan *unconscious psychic image of the opposite sex*. Fromm pun menulis sebuah buku terkait dengan cinta, yang ia beri judul *the art of loving*. Yang terpenting dari mencintai dan dicintai pada dasarnya adalah kemampuan seseorang untuk mentransformasikan *romantic love* menjadi *mature love*, yakni kedekatan emosional, ketertarikan seksual, dan personal compatibility dengan pasangan.

Dalam memilih pasangan, setiap individu menggunakan pendekatannya masing-masing. Ada individu yang mencari karena faktor kedekatan dan persamaan, yakni *proximity*. Ada juga yang mencari perbedaan dan berusaha untuk saling mendekati, Persamaan yang dicari bisa berupa persamaan dalam tataran sosial maupun personal.

Tujuan individu menikah pun sangatlah beragam. Tiga tujuan menikah adalah:

1. *Companionship* (love-respect relationship)
2. *Personal fulfillment and growth*.
3. *Flexibility and openness*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cuber & Harroff (1965) dengan menggunakan dua dimensi yakni kepuasan dan kestabilan, menemukan 5 tipe pernikahan, yakni:

1. Conflict – habituated.
2. Devitalized.
3. Passive – congenial.
4. Vital
5. Total.

Tiga tipe pernikahan teratas adalah tipe pernikahan yang lebih menitikberatkan pada peran (utilitarian marriage), sedangkan dua pernikahan yang di akhir lebih menitikberatkan pada aspek hubungan (intrinsic marriage).



Sebagian besar pernikahan yang berhasil adalah yang puas dan stabil, yang ditandai dengan **strong commitment**. Sebagian besar pernikahan yang berakhir pada konseling dan perceraian adalah pernikahan yang tidak puas dan tidak stabil yang ditandai dengan **konflik yang berkelanjutan** dan mengarah pada **kondisi destruktif**. Mereka yang benar – benar bahagia adalah mereka yang puas dengan pernikahannya dan fokus pada hubungan bukan peran. Sumber kebahagiaan bagi seseorang yang menikah. Sumber kebahagiaan perempuan adalah love, komitmen/ pernikahan, dan kebahagiaan pasangan, sedangkan sumber kebahagiaan laki – laki adalah personal growth, cinta, dan komitmen/ pernikahan.

#### B. Soal-soal

1. Sebutkan tujuan individu menikah.
2. Sebutkan tipe-tipe pernikahan.

## WORK AND LEISURE

### A. Materi

Sikap dan pandangan masyarakat terkait dengan bekerja mengalami perubahan dari waktu ke waktu. Beberapa orang menilai bahwa bekerja tidak hanya sebuah mekanisme survival, namun juga membentuk sikap seseorang. Bekerja identic dengan uang, kebebasan, kemandirian, kesuksesan, dan *self-respect*. Sebagian besar orang beranggapan bahwa bekerja keras akan menghasilkan kesuksesan. Ungkapan ini sangat jauh berbeda dengan kondisi saat ini yang menilai bahwa kesuksesan dapat diraih dengan bekerja smart, tidak hanya melalui bekerja keras. Saat ini aspek yang penting dalam bekerja tidak hanya aspek finansial semata, namun juga aspek psikologis dari bekerja. Hasil survei memperlihatkan bahwa uang atau gaji hanya berada di urutan ke -5 sebagai tujuan seseorang bekerja. Pekerjaan yang menarik, rekan kerja yang bersahabat, pekerjaan yang bermakna, berada di tiga peringkat teratas dalam survei. Adapun aspek psikologis dari bekerja adalah:

1. Sense of personal fulfillment.
2. Personal identity.
3. Prevention of boredom.
4. Serving others.
5. Status and approval.

Eli Ginzberg (1972) mengemukakan sebuah teori terkait dengan tahapan dalam pemilihan karir, yakni *fantasy stage*, *tentative stage*, and *realistic stage*. Super (1974) menambahkan tahapan dalam *vocational maturity*, yakni:

1. Crystallization (mid-to late teens)
2. Specification (late teens – early 20an)
3. Implementation (early – mid 20an)
4. Stabilization (mid 20an – mid 30an)
5. Consolidation (mid 30an – seterusnya)

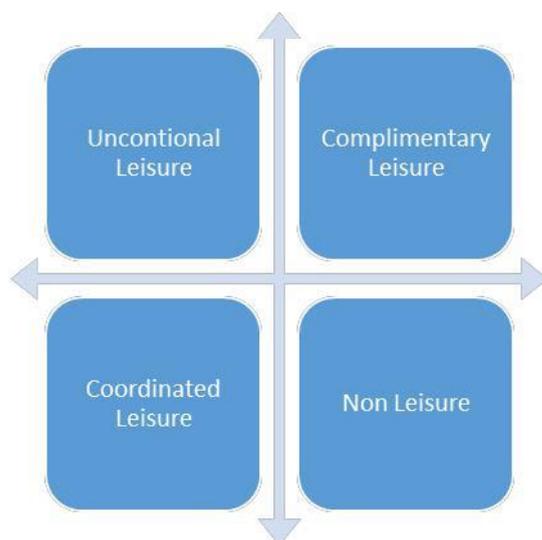
*Vocational identity* sesungguhnya adalah deklarasi kepada publik terkait tentang pandangan kita akan diri kita. Eksplorasi dan afirmasi diri sendiri dalam setting dunia kerja. Di sisi lain, *vocational maturity* adalah seberapa baik kemajuan individu dalam pencarian *vocational identity*. Merefleksikan kemampuan untuk merencanakan, mengeksplorasi segala kemungkinan karir, mencari informasi, dan membentuk komitmen yang realistis.

Pemilihan pekerjaan yang tepat haruslah menyesuaikan antara karakteristik personal dengan karakteristik pekerjaan atau bidang yang akan digeluti. Karakteristik personal meliputi minat, bakat, nilai-nilai yang dianut dan kepribadian. Karakteristik pekerjaan mencakup *personality-occupational types*. Kesalahan dalam memilih pekerjaan biasanya dikarenakan:

1. Pilihan premature.
2. Memilih karena kebetulan.
3. Hanya menunggu tanpa adanya inisiatif.
4. Tidak fleksibel.

## Leisure

Gambar 2 memperlihatkan tipe-tipe leisure. Terkadang ketika seseorang mengatakan bahwa ia memutuskan untuk cuti dan ehat sejenak dari pekerjaan, individu tersebut sesungguhnya tidak sepenuhnya rehat dari pekerjaannya. Tipe-tipe leisure menunjukkan kenyataan tersebut.



Unconditional dan complimentary leisure adalah tipe leisure yang tidak terkait dengan pekerjaan, sedangkan Coordinated dan Non-Leisure adalah tipe leisure yang terkait dengan pekerjaan. Unconditional dan Coordinated leisure adalah tipe leisure dimana individu memiliki kebebasan dalam menentukan pilihannya, sedangkan complimentary dan non-leisure, kegiatannya sudah ditentukan. Sehingga titik tumpu dalam menentukan leisure bukanlah jenis kegiatannya, namun yang utama adalah motivasi dan kegunaan dalam memanfaatkan waktu luanglah yang terpenting.

## B. Soal-soal

1. Jelaskan mengenai *declining value of work*.



2. 2. Jelaskan fungsi psikologis dari bekerja.
3. 3. Sebutkan tahapan pemilihan vocational menurut Eli Ginzberg (1972).
4. 4. Jelaskan mengenai *vocational identity stages* (Super). Berikan contohnya.
5. 5. Bagaimana kaitan antara karakteristik personal dan occupational dalam memilih karir yang sesuai?
6. 6. Apa saja kesalahan – kesalahan dalam membuat pilihan karir?
7. 7. Jelaskan mengenai kepuasan dalam bekerja.
8. 8. Jelaskan mengenai perubahan *supply* dan *demand* dalam konteks bekerja. Bagaimana impactnya terhadap level pendidikan seseorang?
9. 9. Bagaimana kaitan antara berganti – ganti pekerjaan dengan mekanisme adjustment individu?
10. 10. Apa yang dimaksud dengan leisure? Meliputi aktivitas apa saja?
11. 11. Jelaskan teori leisure menurut John R. Kelly. Berikan contohnya.
12. 12. Apa saja isu – isu yang terkait dengan wanita dan bekerja?
13. 13. Jelaskan mengenai Holland's Six Personality – Occupational Types!
14. 14. Apa saja komponen dari personal karakteristik?
15. 15. Jelaskan mengenai fungsi psikologis bekerja sebagai media *status and approval!*

## **KEBEBASAN DAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN**

Kepentingan dari kebebasan personal. Kebebasan kita dikondisikan oleh seluruh penentu-penentu perilaku kita, seperti perilaku terdahulu, kebutuhan-kebutuhan dasar, kepribadian, dan lingkungan sekitar.

Kebebasan batin. Kebebasan batin ini melingkupi dibandingkan mengkontraindikasikan gambaran kita dari seluruh bidang psikologis sebagai rangkaian penyebab-penyebab dan efek-efek. Rogers merujuk ini sebagai paradox kebebasan. Kita bisa dengan bebas memilih bagaimana kita bertindak, walaupun secara objektif kita tahu bahwa hidup kita juga dibentuk oleh berbagai paksaan. Kebebasan ini membuat kita gelisah, karena ini melibatkan kita untuk membayangkan kemungkinan-kemungkinan dengan konsekuensi yang tidak dapat sepenuhnya kita prediksi. Kita dapat memilih sebuah cara untuk gagal begitu juga untuk sukses. Karena kegelisahan ini orang sering menolak kebebasan yang ada untuk mereka. Ini beban yang terlalu banyak. Mereka lebih ingin memiliki orang lain untuk disalahkan dibandingkan menerima kegelisahan dan tanggung jawab yang datang bersama kebebasan. Ini adalah kebebasan batin untuk memilih dan mengarahkan hidup kita yang membuat hidup lebih berarti dan bertujuan.

Dampak-dampak kebebasan yang dirasakan. Kebebasan batin juga sering disebut kebebasan yang dirasakan, kebebasan yang kita anggap diri kita miliki dalam situasi tertentu. Mungkin kamu pernah memperhatikan bagaimana kamu menikmati sesuatu ketika kamu telah memilih itu. Orang umumnya merasa paling sedikit merasa bebas ketika melakukan hal-hal yang diharapkan oleh mereka, seperti bekerja, bersih-bersih, atau melakukan pekerjaan rumah. Mereka merasa tingkat tertinggi dari kebebasan ketika terlibat dalam kegiatan rekreasi, seperti bersosialisasi dengan teman-teman, menonton tv, membaca, dan bermain atau olahraga. Secara keseluruhan, pria lebih merasa bebas dibanding wanita di ketiga aktivitas ini: rekreasi public, bersosialisasi, dan makan di restoran. Di waktu yang sama, tiap jenis kelamin menganggap aktivitas yang sama secara berbeda. Contoh, wanita merasa lebih tidak bebas dibanding pria ketika mengerjakan pekerjaan rumah tangga, sebaliknya pria merasa lebih bebas dibandingkan wanita ketika masak. Hasil menunjukkan bahwa semakin bebas seseorang merasa saat melakukan kegiatan tertentu, semakin ia menikmati itu. Sebaliknya, ketika orang melakukan sesuatu yang wajib perhatian mereka terbagi diantara melakukan tugas dan berharap mereka melakukan sesuatu yang lain. Hingga batas tertentu pengalaman kebebasan batin itu independen dari kondisi eksternal. Ketika seseorang merasa sebuah aktivitas secara bebas dipilih terlepas dari kondisi eksternal, mereka menjadi lebih terlibat dalam tugas dan menikmatinya. Orang juga cenderung mengubah sikap mereka ketika mereka

memilih secara bebas apa yang mereka lakukan. alasannya adalah bahwa kebebasan yang dirasakan adalah

kondisi yang diperlukan untuk mengalami konflik batin dimana yang pada gilirannya dapat membangkitkan atau memotivasi kita untuk merubah sikap kita. Di samping itu, pengaruh eksternal yang akan membenarkan tindakan atau perasaan kita, seperti uang, menyalahkan atau paksaan, yang cenderung menurunkan rasa konflik dan kemungkinan perubahan sikap.

Hilangnya kebebasan dan kontrol. Mempertimbangkan berapa banyak arti kebebasan yang berarti bagi kita, tidak mengagetkan bahwa orang beraksi sangat negatif ketika terancam kehilangan kebebasan. Awalnya orang menegaskan dirinya dalam usaha untuk melindungi kebebasannya. Tetapi ketika perlawanan mereka jatuh, mereka bisa merasa tidak berdaya dan menyerah. Ketika kita merasa kebebasan kita dilanggar reaksi awal kita adalah untuk melipatgandakan usaha kita, sering dengan meningkatnya keinginan untuk melakukan yang sebaliknya dari yang disebutkan. Psikolog menyebut ini reaktan psikis, yang pada dasarnya sebuah kecenderungan defensif untuk melawan ancaman resiko kehilangan kebebasan. Atau upaya untuk mendapatkan kembali kebebasan kita yang mungkin telah hilang. Ketika orang mengalami kehilangan kebebasan atau kontrol personal yang cukup lama atau berat, perlawanan mereka dapat jatuh hingga mereka menyerah. Mereka bisa menjadi depresi, atau di kasus yang ekstrim, meninggal. Gejala yang menonjol dari kondisi tidak berdaya dan depresi reaktif adalah kepasifan, terlihat dari penurunan aktivitas dan hilangnya ketertarikan untuk apapun juga.

Kebebasan dan keputusan. Mengingat pentingnya kebebasan batin, hubungan antara kebebasan dan pengambilan keputusan bisa menjadi jelas. Yaitu, semakin bebas seseorang merasa, semakin baik ia dapat mengambil keputusan secara otonom. Saat ini banyak faktor yang dapat meningkatkan atau menurunkan kebebasan kita dalam mengambil keputusan seperti alternative yang tersedia, keinginan kita untuk menganggap tanggung jawab untuk keputusan kita dan pengaruh orang lain.

Alternative yang tersedia. Saat ini semakin banyak alternative bisa membuat pengambilan keputusan semakin sulit dan mahal. Selanjutnya kebebasan yang diputuskan tergantung dari bukan hanya pada jumlah belaka namun juga mudah atau sulitnya berurusan dengan itu. Penelitian menunjukkan ketika orang merasa mereka mampu mengevaluasi alternative secara cepat dan mudah, mereka merasa lebih bebas dengan pilihan yang lebih. Tetapi ketika menyita banyak waktu dan masalah untuk dievaluasi pilihan-pilihan yang ada mereka merasa lebih bebas dengan jumlah yang lebih sedikit pilihan. Kita juga cenderung merasa lebih bebas ketika membuat keputusan yang melibatkan hasil yang positif dibandingkan negative.

Kebebasan dan tanggung jawab. Tingkat kebebasan yang anda nikmati dalam pengambilan keputusan juga tergantung pada keinginanmu untuk menanggung tanggung jawab untuk

keputusanmu. Penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara kebebasan yang

dirasakan individu dan tanggung jawab yang dirasa bagi keputusannya. Kita sering menggeneralisir dengan mengatakan semakin besar kebebasan seseorang, makin besar rasa tanggung jawab yang mengikuti di situasi tertentu. Tapi dalam beberapa kasus tingkat kebebasan yang sangat tinggi juga menunjukkan seseorang kepada peningkatan kegelisahan, konflik, kritikan, dan menuduh diri sendiri. Banyak tergantung dari seberapa kebebasan perasaan seseorang merasa nyaman dengan tanggung jawabnya. Ketika kita berbicara tentang seseorang yang bebas, kita merujuk kepada orang yang merasa bertanggung jawab akan perilakunya, yang bisa melakukan apa yang mereka ingin lakukan dan menahan diri dari apa yang tidak ingin mereka lakukan. Pada akhirnya, rasa kebebasan pribadi erat terikat dengan penerimaan tanggung jawab untuk hidup dan keputusan kita.

Pengambilan keputusan kelompok. Karena kita sering berbagi pendapat dan perasaan dengan orang lain, kita sering mengambil keputusan melalui proses berdiskusi. Bisa dalam situasi informal maupun formal. Dinamika cara berpikir dalam kelompok itu seperti anggotanya. Beberapa pedoman untuk mencapai consensus kreatif, diantaranya: berikan pandanganmu, tetapi mendengarkan juga pendapat orang lain, jangan merasa bahwa seseorang harus menang dan seseorang lain harus kalah, berjuang untuk solusi terbaik yang memungkinkan, hindari konflik, sadari bahwa perbedaan pendapat itu alami dan bisa membawa ke solusi yang lebih baik. Bila kita dapat mengatur dengan tepat konflik bisa membawa kepada solusi yang lebih kreatif dibandingkan yang dapat dicapai individu.

Pengambilan Keputusan. Banyak dari kita keputusan-keputusan hari ke hari dibuat dengan sedikit usaha, sebagian besar karena komitmen dan kebiasaan dasar kita.

Strategi mengambil keputusan. Semua keputusan yang melibatkan beberapa risiko, strategi pengambilan keputusan bisa juga diklasifikasikan berdasarkan kepada elemen risiko yang terlibat. Setidaknya ada 4 jenis strategi yang telah diidentifikasi : keinginan(wish), pelarian(escape), aman (safe), dan strategi kombinasi. Strategi keinginan (The wish strategy) melibatkan pemilihan alternative yang dapat membawa kepada hasil yang paling diinginkan tanpa risiko. Contohnya seperti seseorang yang mengajukan diri untuk posisi seorang astronot walaupun kesempatan untuk terpilih sangat kecil. The escape strategy meliputi pemilihan alternative yang paling disukai untuk menghindari hasil terburuk yang mungkin. The safe strategy terdiri dari pemilihan alternative yang paling disukai untuk membawa kesuksesan. The combination strategy meliputi pemilihan keputusan yang mengkombinasikan probabilitas tinggi dan keinginan yang tinggi. Contohnya seorang pasien yang memilih mengikuti operasi yang mempunyai tingkat kesuksesan yang tinggi dengan keinginan akan kesembuhan yang tinggi. Yang harus diingat bahwa tujuan dari mengambil keputusan untuk membawa hasil-hasil yang diinginkan dan menghindari yang tidak diinginkan.



Langkah-langkah dalam pengambilan keputusan. 5 langkah dalam pengambilan keputusan berdasarkan bagaimana orang membuat keputusan yang sulit, dari menghilangkan berat badan sampai kedaruratan Negara.

1. Menilai tantangan. Meliputi mengenali tantangan, menjaga kedua asumsi yang salah atau terlalu menyederhanakan masalah yang kompleks. Pertanyaan kunci : apa risiko
2. Mencari alternative-alternatif.
3. Menimbang berbagai alternatif.
4. Membuat komitmen.
5. Menentukan atau mengambil keputusan, walaupun terdapat umpan balik negative tetap dapat menerima dan mempertimbangkannya.

Bantuan dalam Pengambilan Keputusan.

Karena proses dalam pengambilan keputusan begitu kompleks karena melibatkan factor-faktor personal seperti nilai-nilai, sikap dan toleransi terhadap stress, maka kita perlu mengembangkan ketrampilan untuk mengambil keputusan dengan mengembangkan pikiran yang mengikuti prinsip-prinsip di bawah ini:

Use Sounder Judgement. Dengan menggunakan data, mencari fakta yang sebenarnya, cukup representatifkah? Alternative seperti apakah yang ditawarkan? Jadi lebih berorientasi pada data empiris dan bukan dengan intuisi ataupun menyederhanakan masalah.

Acknowledge Conflict Realistically. Setiap keputusan melibatkan beberapa tingkatan konflik, dimana pilihan yang setara lebih membuat konflik, utamanya ketika memilih diantara dua hasil yang tak diharapkan (double approach-avoidance conflict), konflik antara dua pilihan yang masing-masing memiliki aspek positif dan negative.

Clarify Your Values and Objectives. Konflik muncul karena kebingungan akan nilai-nilai, antara nilai baik atau buruk, sangat memerlukan pengujian. Ketika nilai-nilai telah jelas akan mengarahkan menjadi tujuan nyata yang dapat menuntun pada keputusan-keputusan.

Accept Reasonable Result. Dapat menerima hasil-hasil yang paling masuk akal dalam suatu keadaan, tidak harus sempurna.

Make The Best of Faulty Decision. Belajar dari kesalahan untuk merubah keputusan demi mencapai hasil yang lebih baik.

Decision and Personal Growth. Terdapat pendekatan baru dalam mengobati klien yang disebut direct decision therapy. Greenwald menemukan hal utama yang terjadi dalam terapi ditentukan oleh teknik yang digunakan, adalah bahwa seseorang tersebut dibantu untuk membuat keputusan untuk



mengubah dan selanjutnya didukung dalam melaksanakan keputusan tersebut, membantu klien menyadari bahwa masalah mereka adalah hasil dari keputusan-keputusan sebelumnya. Dengan memeriksa keputusan-keputusan kita dan mengubahnya supaya sesuai dengan keinginan dasar dan tujuan, dapat mendukung perkembangan sosial kita. Kita juga menemukan bagaimana seseorang menggunakan prinsip dalam decision therapy untuk mengubah hidupnya menjadi lebih baik.



## HAPPINESS AND SUBJECTIVE –PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Secara sederhana, sebagian besar orang menilai kebahagiaan sebagai proporsi antara emosi positif dengan emosi negatif. Seseorang dikatakan bahagia ketika proporsi emosi positif lebih besar dibandingkan dengan emosi negatif. Seligman (2015) mengartikan definisi tersebut sebagai kebahagiaan jangka pendek. Lebih lanjut Seligman (2015) mengungkapkan bahwa yang lebih penting sebenarnya adalah kebahagiaan jangka panjang. Seligman merumuskan kebahagiaan jangka panjang sebagai fungsi dari rentang kebahagiaan ditambah dengan lingkungan dan faktor yang berada di bawah pengendalian sadar.

$$K=R+L+P$$

Keterangan : K adalah level kebahagiaan jangka panjang  
R adalah rentang kebahagiaan  
L adalah lingkungan  
P adalah faktor yang berada di bawah pengendalian sadar

### Gambar 3. Level kebahagiaan jangka panjang

Kebahagiaan jangka panjang sejatinya berbeda dari kebahagiaan sementara. Kebahagiaan sementara lebih mudah ditingkatkan dibandingkan dengan kebahagiaan jangka panjang. Kebahagiaan jangka panjang tidak dapat dicapai hanya dengan meningkatkan perasaan positif.

#### Rentang kebahagiaan

Kebahagiaan seperti layaknya sebuah thermostat, batasan maksimal dan minimal kebahagiaan sangatlah relatif. Individu biasanya lebih mudah beradaptasi dengan peristiwa positif dibandingkan dengan peristiwa negatif. Setiap orang pernah mengalami peristiwa positif dan juga sebaliknya peristiwa negatif, hal ini diistilahkan sebagai ban berjalan hedonism. Tidak ada seorang pun yang di dalam hidupnya hanya berhadapan dengan peristiwa positif saja, ataupun peristiwa negatif saja. Namun sejumlah penelitian menemukan bahwa hal – hal yang menyenangkan hanya bisa mendongkrak kebahagiaan sementara waktu. Mereka yang kurang beruntung sama bahagiannya dengan mereka yang lebih beruntung.

#### Lingkungan

Lingkungan pada dasarnya mengubah kebahagiaan menjadi lebih baik. Warner Wilson (1967) dalam penelitiannya, menemukan bahwa terdapat beberapa karakteristik orang yang bahagia, yakni



berpenghasilan besar, menikah, muda, sehat, berpendidikan, dan religius. Jenis kelamin dan tingkat kecerdasan ditemukan tidak berpengaruh terhadap kebahagiaan.

1. Uang

Sophie Tucker berpendapat bahwa daya beli dan kepuasan rata rata di suatu negara berbanding lurus. Namun jika pendapatan perkapita melebihi 8.000 dolar, korelasi memudar. Kesimpulannya adalah penambahan kekayaan tidak meningkatkan kepuasan hidup.

2. Pernikahan

Pernikahan yang tidak harmonis menurunkan kebahagiaan, bahkan kebahagiaannya lebih rendah daripada mereka yang menikah atau bercerai.

3. Kehidupan sosial

Kebahagiaan berhubungan erat dengan tingkat sosialisasi seseorang. Bertambahnya interaksi sosial seseorang biasanya berhubungan dengan status pernikahan.

4. Emosi negatif

Setiap orang pernah mengalami baik emosi negatif maupun positif. Kegembiraan tertinggi datang setelah kita terbebas dari ketakutan terburuk kita.

5. Usia

Penelitian terhadap 60.000 orang dewasa menunjukkan bahwa bertambahnya usia menyebabkan kepuasan hidup meningkat, afek positif melemah, afek negatif tidak berubah, dan adanya intensitas emosi yang berubah.

6. Kesehatan

Kesehatan objektif tidak terlalu berpengaruh. Yang penting adalah persepsi subjektif kita terhadap seberapa sehat diri kita.

7. Pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin

Hanya merupakan sarana mencapai faktor – faktor yang berkorelasi terhadap kebahagiaan bukan kebahagiaan itu sendiri.

8. Agama

Keyakinan berhubungan dengan harapan akan masa depan. Agama terbukti efektif digunakan melawan keputusasaan dan meningkatkan kebahagiaan.

## Emosi Positif

1. Emosi positif terkait masa lalu (Kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan, dan kedamaian)

Bersyukur dan memaafkan adalah tema sentral yang terkait dengan emosi positif terkait masa lalu. Bersyukur membuat seseorang akan menambah intensitas, kekerapan, maupun kesan dari kesenangan yang baik tentang masa lalu. Tahapan dalam memaafkan dan melupakan adalah REACH (recall, empathize, altruistic, commit, hold)

2. Emosi positif terkait masa kini (Kegembiraan, ekstase, ketenangan, keriang, semangat, rasa senang, dan flow)

Kebahagiaan masa sekarang berkaitan dengan *pleasure* dan juga *gratification*. Tabel 2 memperlihatkan perbedaan yang mendasar antara *pleasure* dengan *gratification*.

Tabel 2.

Perbedaan antara *pleasure* dengan *gratification*.

Pleasure	Gratification
Komponen indrawi yang jelas	Datang dari kegiatan yang disukai
Komponen emosi yang kuat	Tidak disertai perasaan dasar
Raw feels: ekstase, gairah, orgasme, rasa senang, riang, ceria, dan nyaman.	Terlibat sepenuhnya, tenggelam, dan kehilangan kesadaran diri.
Sementara	Bertahan lebih lama
Sedikit melibatkan pikiran	Melibatkan pikiran dan interpretasi
Pemenuhan biologis	Ditopang oleh kekuatan dan kualitas diri
	Eudamonia dan pertumbuhan psikologis

Tujuan tertinggi dari kepuasan akan masa kini adalah *flow*, yakni saat dimana waktu seakan berhenti. Saat dimana ingin melakukan hal yang sama berulang. Ketiadaan emosi dan pertumbuhan psikologis.

3. Emosi positif terkait masa depan (Optimisme, harapan, keyakinan, dan kepercayaan)  
Optimisme dan harapan adalah tema sentral yang terkait dengan emosi positif terkait masa depan. Langkah-langkah dalam meningkatkan harapan adalah ABCD, yakni Adversity, Belief, Consequence, Disputation, Energizer. Empat cara Disputation, yakni dengan, Bukti, Alternatif, Implikasi – decatastrophizing, Kebergunaan/ Energi.

### Subjective well-being dan Psychological well-being

1. Subjective well-being

Suatu kondisi yang meliputi respon emosional, domain kepuasan, dan penilaian umum terkait kepuasan hidup. **Secara keseluruhan, SWB merepresentasikan evaluasi dan penilaian individu terhadap kehidupannya baik secara kognisi maupun emosi.**



2. Psychological well-being

Subjective well-being lebih bersifat hedonic, sedangkan psychological well-being bersifat eudaimonik. Suatu kondisi dimana individu:

- a. Memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain.
- b. Dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri.
- c. Dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya.
- d. Memiliki tujuan hidup.
- e. Membuat hidup mereka lebih bermakna.
- f. Berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.

- a. Self – Acceptance.
- b. Positive Relation with Others.
- c. Autonomy.
- d. Environmental Mastery.
- e. Purpose in Life.
- f. Personal Growth.

1. Jabarkan rumus kebahagiaan jangka panjang.
2. Apa yang dimaksud dengan termostat kebahagiaan.
3. Jelaskan mengenai ban berjalan hedonis.
4. Jelaskan kriteria Warner Wilson terkait orang yang bahagia.
5. Benarkan orang yang menikah lebih bahagia?
6. Bagaimana kaitan antara kesehatan dengan kebahagiaan?
7. Jelaskan mengenai REACH Worthington mengenai perilaku memaafkan.
8. Berikan contoh ABCDE dalam membangun optimisme.
9. Apakah perbedaan pleasure dengan gratification?
10. Apa yang dimaksud dengan flow?
11. Sebutkan 3 kondisi yang meliputi subjective well being.
12. Bagaimana cara meningkatkan disputation?
13. Jelaskan mengenai hedrolik emosi freudian.
14. Apa yang dimaksud dengan eudoimonia?
15. Bagaimana kaitan antara usia dengan kebahagiaan?

## DAFTAR PUSTAKA

Atwater, E. (1983). *Psychology of Adjustment*. 2nd ed. New Jersey: Prentice Hall. Inc.

Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: The Free Press.

Compton, W.C (2005). *Introduction to Positive Psychology*. Tennessee: Thomson Wadsworth.