



# PSIKOLOGI UMUM

## Penulis :

- Ni Desak Made Santi Diwyarthi
- Made Darmiati
- Novita Maulidya Jalal
- Ria Andriany Fakhri
- Agus Supriyadi
- Ayu Nurkhayati
- M.Dinah Charlota Lerik
- Sahril Buchori
- Irwanto
- Dwi Ulfa Nurdahlia
- Nurfitriany Fakhri

ISBN 978-623-8051-22-9



9 786238 051229

# **PSIKOLOGI UMUM**

**Ni Desak Made Santi Diwyarthi**

**Made Darmiati**

**Novita Maulidya Jalal**

**Ria Andriany Fakhri**

**Agus Supriyadi**

**Ayu Nurkhayati**

**M.Dinah Charlota Lerik**

**Sahril Buchori**

**Irwanto**

**Dwi Ulfa Nurdahlia**

**Nurfitriany Fakhri**



**PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI**

# PSIKOLOGI UMUM

## **Penulis :**

Ni Desak Made Santi Diwyarthi  
Made Darmiati  
Novita Maulidya Jalal  
Ria Andriany Fakhri  
Agus Supriyadi  
Ayu Nurkhayati  
M.Dinah Charlota Lerik  
Sahril Buchori  
Irwanto  
Dwi Ulfa Nurdahlia  
Nurfitriany Fakhri

**ISBN : 978-623-8051-22-9**

**Editor :** Oktavianis, S.ST., M.Biomed

Rantika Maida Sahara, S.Tr.Kes.

**Penyunting :** Aulia Syaharani, S.Tr.Kes.

**Desain Sampul dan Tata Letak :** Handri Maika Saputra, S.ST

**Penerbit :** PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

## **Redaksi :**

Jl. Pasir Sebelah No. 30 RT 002 RW 001  
Kelurahan Pasie Nan Tigo Kecamatan Koto Tangah  
Padang Sumatera Barat

Email : [globaleksekutifteknologi@gmail.com](mailto:globaleksekutifteknologi@gmail.com)

Cetakan pertama, November 2022

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk  
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan buku yang berjudul Psikologi Umum.

Buku ini diharapkan dapat membantu pembaca memahami teori Psikologi Umum, sehingga mereka dapat mengaplikasikan ilmunya. Semoga buku ini dapat memberikan sumbangsih bagi keputakaan di Indonesia dan bermanfaat bagi kita semua.

Penulis, November 2022

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>BAB 1 KONSEP DASAR PSIKOLOGI</b> .....	<b>1</b>
1.1 Pendahuluan .....	1
1.2 Sejarah Perkembangan Psikologi.....	2
1.3 Teori Psikologi.....	2
1.4 Penelitian Psikologi Terkini.....	3
1.5 Perkembangan Psikologi di Era Industry4.0 dan society5.0..	4
<b>BAB 2 DASAR-DASAR BIOLOGI PERILAKU</b> .....	<b>7</b>
2.1 Perilaku Manusia .....	7
2.2 Tujuan Mempelajari Perkembangan Biologis Perilaku Manusia .....	8
2.3 Aspek dan Tahapan Perkembangan Perilaku.....	9
2.4 Upaya Meningkatkan Potensi Biologi.....	11
<b>BAB 3 MANUSIA DAN PERKEMBANGANNYA</b> .....	<b>15</b>
3.1 Defenisi Perkembangan.....	15
3.2 Periode Rentang.....	16
3.3 Prinsip-Prinsip Perkembangan .....	17
3.3.1 Peran kematangan dan belajar .....	17
3.3.2 Mengikuti Pola Tertentu yang Dapat Diramalkan .....	17
3.3.3 Dasar-dasar permulaan adalah sikap kritis.....	18
3.3.4 Semua individu berbeda .....	18
3.3.5 Setiap Perkembangan Mempunyai Perilaku Karateristik.....	18
3.3.6 Perkembangan dibantu rangsangan.....	19
3.3.8 Setiap Tahap Perkembangan Mempunyai Risiko .....	19
3.3.9 Perkembangan dibantu rangsangan.....	19
3.3.10 Perkembangan Dipengaruhi Perubahan Budaya.....	20
3.3.11 Harapan sosial pada setiap tahap perkembangan.....	20
3.4 Tugas Perkembangan .....	20
3.4.1 Tugas-tugas perkembangan pada usia bayi dan kanak- kanak (usia 0,0-6,0).....	21

3.4.2 Tugas-tugas perkembangan masa kanak kanak awal .....	22
3.4.3 Tugas tugas perkembangan pada masa sekolah ( 6,0- 12,0) .....	23
3.4.4 Tugas-tugas perkembangan masa- masa remaja.....	25
3.4.5 Tugas tugas perkembangan dewasa dini.....	25
3.4.6 Tugas-tugas perkembangan masa dewasa madya.....	26
3.4.7 Tugas perkembangan masa dewasa madya.....	26
3.4.8 Tugas-tugas perkembangan masa lanjut usia.....	27
3.5 Kesimpulan .....	27
<b>BAB 4 PERSEPSI .....</b>	<b>31</b>
4.1 Pendahuluan .....	31
4.2 Pengertian Persepsi .....	31
4.3 Proses Terbentuknya Resepsi.....	32
4.3.1 Komponen Persepsi.....	32
4.3.2 Tahapan Persepsi.....	34
4.4 Pendekatan Persepsi .....	40
4.4.1 Pendekatan Gestalt .....	40
4.4.2 Pendekatan Pemrosesan Informasi <i>Top-down</i> dan <i>Bottom-up</i> .....	42
4.5 Jenis Persepsi .....	45
4.5.1 Persepsi visual .....	45
4.5.2 Persepsi Auditori.....	47
4.5.3 Persepsi Penciuman .....	47
4.5.4 Persepsi <i>gustatory</i> (rasa).....	47
4.5.5 Persepsi <i>haptic</i> (sentuhan).....	48
<b>BAB 5 PROSES PENGINDERAAN DAN PERSEPSI.....</b>	<b>52</b>
5.1 Pendahuluan .....	52
5.2 Penginderaan.....	53
5.3 Persepsi .....	55
5.3 Pengamatan dan Persepsi .....	56
5.4 Macam-Macam Persepsi.....	57
5.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi.....	57
5.6 Hubungan Persepsi dan Pemahaman.....	58
<b>BAB 6 EMOSI.....</b>	<b>61</b>
6.1 Konsep Dasar Emosi .....	61
6.2 Proses Dan Pola Perkembangan Emosi.....	62
6.3 Pola Umum Emosi .....	63
6.4 Pengendalian Emosi.....	68

6.5 Kesimpulan .....	69
<b>BAB 7 BERPIKIR DAN PEMECAHAN MASALAH .....</b>	<b>71</b>
7.1 Pendahuluan .....	71
7.2 Definisi pemecahan masalah .....	72
7.3 Sejarah riset pemecahan masalah .....	73
7.4 Tradisi riset pemecahan masalah .....	74
7.5 Struktur sebuah masalah .....	76
7.6 Bagaimana menyelesaikan sebuah masalah? .....	78
<b>BAB 8 PRINSIP-PRINSIP BELAJAR .....</b>	<b>89</b>
8.1 Belajar: Definisi dan Karakteristik.....	89
8.1.1 Pembelajaran Observasional.....	90
8.1.2 Determinan dasar .....	91
8.2 Pengkondisian Klasik.....	92
8.3 Pengkondisian Operan .....	93
8.4 Prinsip Penguatan .....	94
8.4.1 Jenis Pengkondisian Operan.....	95
8.4.2 <i>Natural and artificial</i> .....	97
8.4.3 <i>Intermittent reinforcements</i> .....	98
8.4.4 <i>Shapping</i> .....	98
8.4.5 <i>Chaining</i> .....	99
8.4.6 <i>Persuasive communication</i> .....	99
<b>BAB 9 BAHASA DAN KOMUNIKASI.....</b>	<b>103</b>
9.1 Pendahuluan .....	103
9.2 Konsep Dasar Bahasa.....	104
9.2.1 Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Bahasa .....	105
9.2.2 Gangguan Perkembangan Dalam Bahasa .....	108
9.2.3 Keterlambatan Dalam Perkembangan Bahasa .....	110
9.2.4 Gangguan Berbahasa .....	111
9.2.5 Penyebab Gangguan Bahasa.....	112
9.2.6 Gejala Gangguan Bicara .....	116
9.2.7 Penanganan Gangguan Bicara .....	118
9.3 Konsep Dasar Komunikasi.....	118
9.3.1 Pengertian Komunikasi .....	119
9.3.2 Komponen Komunikasi.....	121
9.3.3 Proses Komunikasi.....	121
9.3.4 Sifat Komunikasi.....	122
9.3.5 Tujuan Komunikasi.....	123

<b>BAB 10 BERFIKIR DAN BERBAHASA.....</b>	<b>126</b>
10.1 Pendahuluan.....	126
10.2 Berfikir .....	127
10.2.1 Efektif .....	128
10.2.2 Efisien .....	128
10.2 Berbahasa.....	130
10.2.1 Perkembangan Kemampuan Bahasa .....	131
10.2.2 Bahasa sebagai alat komunikasi.....	132
<b>BAB 11 TIDUR DAN MIMPI.....</b>	<b>135</b>
11.1 Tidur 135	
11.1.1 Tahapan dalam Tidur .....	136
11.1.2 <i>Rapid Eye Movement</i> (REM).....	142
11.1.3 Mengapa Manusia Membutuhkan Tidur dan Berapa Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan? .....	143
11.1.4 Abnormalitas Tidur .....	148
11.1.5 Circadian Rhythms.....	155
11.2 Mimpi 157	
<b>BIODATA PENULIS</b>	



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 4.1</b> : Rubin's Vase .....	41
<b>Gambar 4.2</b> : <i>Proximity</i> .....	42
<b>Gambar 6.1</b> : Ekspresi Takut .....	63
<b>Gambar 6.2</b> : Ekspresi Marah.....	64
<b>Gambar 6.3</b> : Ekspresi Cemburu .....	65
<b>Gambar 6.4</b> : Ekspresi Dukacita .....	66
<b>Gambar 6.5</b> : Ekspresi Bahagia.....	67
<b>Gambar 7.1</b> : Jumlah publikasi tahunan yang menyebutkan 'pemecahan masalah' dalam judul dan abstrak dari tahun 1900 hingga 2007.....	73
<b>Gambar 7.2</b> : Menara Hanoi .....	77
<b>Gambar 7.3</b> : Ruang masalah untuk Menara Hanoi dengan tiga cakram .....	79
<b>Gambar 7.4</b> : Menyelesaikan Rubik.....	81
<b>Gambar 7.5</b> : Keadaan awal dan tujuan tugas teko air .....	82
<b>Gambar 7.6</b> : Ruang masalah tugas teko air .....	83
<b>Gambar 8.1</b> : Observational Learning .....	91
<b>Gambar 8.2</b> : Ivan Pavlov.....	92
<b>Gambar 8.3</b> : B.F. Skinner .....	93
<b>Gambar 10.1</b> : Alur Proses Berpikir .....	129
<b>Gambar 11.1</b> : Perubahan khas dalam tahap tidur di malam hari. Perhatikan bahwa mimpi sebagian besar bertepatan dengan periode REM.....	137
<b>Gambar 11.2</b> : Perubahan pola gelombang otak yang berhubungan dengan berbagai tahapan tidur.....	139
<b>Gambar 11.3</b> : Persentase yang dihabiskan pada setiap periode bangun dan tahap tidur sebagai fungsi usia pada 149 pria sehat nonobese berusia 16-83 tahun. Nilai mean (+ SEM [ <i>standard error of measurement</i> ]) untuk setiap kelompok usia ditampilkan pada setiap panel.....	146
<b>Gambar 11.4</b> : Nukleus suprachiasmatic: SCN berisi sekitar 20.000 sel saraf, dan terletak di hipotalamus, di atas saraf optik. ....	156

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 4.1</b> : Tahapan Persepsi.....	40
<b>Tabel 10.1</b> : Kemampuan berbahasa .....	131

# **BAB 1**

## **KONSEP DASAR PSIKOLOGI**

*Oleh Ni Desak Made Santi Diwyarthi*

Kita Semua Terlahir Bagi Selembar Kertas Putih Polos

### **1.1 Pendahuluan**

Dinamika kehidupan manusia berawal dari proses semenjak di dalam rahim ibunya. Perkembangan yang terbentuk ini melibatkan rangkaian proses yang dialami, yang melahirkan sikap manusia tersebut kelak. Dengan demikian, penting bagi manusia untuk berhasil melalui berbagai tahapan perkembangan dengan sebaik mungkin, sehingga mampu menjadi manusia yang berprestasi dalam menghadapi berbagai ujian dan tantangan dalam kehidupan.

Sejarah panjang upaya memahami dinamika kehidupan manusia dengan berbagai aspeknya telah membawa lahirnya berbagai pendekatan, termasuk psikologi. Psikologi bukan ilmu baru di tengah masyarakat. Perkembangan psikologi sebagai bagian dari upaya memahami manusia, demikian pula dalam mengarahkan kinerja optimal manusia, mengantisipasi segala macam gangguan kepribadian yang menghambat berkembangnya segala potensi yang dimiliki, dan berbagai hal lain.

Upaya manusia dalam beradaptasi dengan berbagai situasi pada hidup, termasuk pada konteks pandemic Covid-19, memperlihatkan dinamika psikologi yang terjadi dalam hidup manusia. Upaya ini mencakup belajar memahami, menerapkan langkah yang sesuai dengan diri sendiri, beradaptasi dan berasimilasi dengan lingkungannya, dan mengambil sisi positif dari berbagai situasi yang ada. Berbagai proses yang dilalui ini membuat manusia mampu bertahan, menjadi semakin baik lagi dalam bersikap, terutama pada situasi new normal (Kasai, Adi Pratama, Suratana dkk, 2021, Santi Diwyarthi, 2022)

Psikologi menjadi bagian dari upaya memahami rangkaian perkembangan yang dialami manusia. Karena hanya dengan memahami latar belakang tahapan perkembangan dengan baik,

informasi ini dapat menjadi pedoman menentukan langkah terbaik yang sesuai dengan individu masing-masing. Dengan kata lain, setiap orang memiliki kemampuan dan potensi yang berbeda-beda dalam hidupnya. Menemukan aspek psikologi yang tepat dalam diri seseorang, akan dapat membantu orang tersebut berkembang secara maksimal di dalam lingkungannya.

Setiap orang membutuhkan dukungan psikologis. Orang yang memperoleh dukungan psikologis secara maksimal akan memiliki kemampuan berkembang dengan lebih baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak mendapatkan dukungan psikologis, terutama oleh orang yang dipercaya dan dihormati, memiliki hubungan dekat dan langsung (Paduppai, 2019, Santi Diwyarthi, 2022, Adi Pratama, 2022).

Uraian tersebut menjelaskan bahwa aplikasi psikologi terbukti mempengaruhi kinerja seseorang, baik dalam berbagai hal yang berkaitan dengan proses belajar mengajar, dan juga pekerjaan, serta dalam beradaptasi dengan lingkungan.

## **1.2 Sejarah Perkembangan Psikologi**

Jahya (2015) menjelaskan bahwa psikologi pertama kali dipergunakan oleh Philip Melanchton pada tahun 1530. Beliau seorang ahli jiwa yang berasal dari Jerman. Istilah psikologi sebagai ilmu jiwa tidak lagi dipergunakan semenjak tahun 1878. JB Watson yang pertama kali mempelajari dan mengemukakan bahwa psikologi merupakan suatu objek yang dapat diamati, dicatat dan terukur secara ilmiah. Jiwa merupakan sesuatu yang bersifat terlalu abstrak, dan merupakan salah satu aspek kehidupan individu, dengan demikian lebih tepat digunakan istilah psikologi.

## **1.3 Teori Psikologi**

Woodward dan Marquis (dalam Jahya, 2015) menjelaskan, "*Psychology is the scientific study of the individual activities in relation to environment*". Artinya, psikologi merupakan suatu studi ilmiah mengenai aktivitas manusia dalam kaitannya dengan lingkungan dimana dia berada. Psikologi menjelaskan mengenai berbagai macam aspek yang berkaitan dengan dirinya, proses persepsi, penampilan dan sikap yang dimiliki seseorang, dan juga hubungannya dengan lingkungan sekitar.

Jahja (2015) menjelaskan bahwa psikologi merupakan ilmu yang mandiri, karena memenuhi kaidah sebagai berikut:

Secara sistematis, psikologi dipelajari melalui penelitian-penelitian ilmiah dengan menggunakan metode ilmiah. Memiliki struktur keilmuan yang jelas. Memiliki objek formal dan material. Menggunakan metode ilmiah seperti eksperimen, observasi, case history, test, and measurement. Memiliki terminologi khusus, seperti bakat, motivasi, inteligensi, dan kepribadian. Dapat diaplikasikan dalam berbagai aktivitas kehidupan.

Uraian di atas menjelaskan bahwa manusia tidak bisa terlepas dari pengaruh lingkungan sekitar, dan selalu memiliki keterkaitan dengan diri sendiri, pengalaman yang dimiliki, juga kesempatan dalam mengembangkan kemampuan dirinya.

## **1.4 Penelitian Psikologi Terkini**

Pandemi Covid-19 telah mengakibatkan berbagai aspek kehidupan mengalami porak poranda. Martha (2022) mengemukakan bahwa pemahaman dan penerapan psikologi terbukti telah membantu para pengajar dan dosen belajar lebih intens menguasai teknologi, dan menerapkan teknologi dalam proses belajar mengajar.

Penelitian Wibowo dan Nainggolan (2021) menjelaskan bahwa regulasi diri memiliki peranan penting bagi mahasiswa untuk bisa bertahan dalam proses belajar di rumah, sehingga dapat memperoleh kepuasan dalam belajar. Hal ini membuktikan bahwa niat kuat dengan disertai disiplin diri mempengaruhi proses belajar mahasiswa dalam aktivitas belajar daring. Jika tidak disertai dengan disiplin diri mengatur waktu, bentuk aktivitas dan proses belajar, mahasiswa dapat mengalami kekecewaan berkaitan dengan belajar daring.

Wibowo (2022) membuktikan bahwa dukungan penuh dari keluarga, juga sikap positif yang diberikan orangtua terhadap pilihan karir anak akan membuat seorang anak menjadi semakin matang dalam memilih karir pasca lulus dari sekolah menengah atas.

*Job embeddedness* atau kemelekatan seseorang terhadap pekerjaannya memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap intensitas orang tersebut dalam bekerja. Semakin lekat seorang karyawan pada pekerjaan dan organisasi tempat dia bekerja, maka akan semakin tinggi pula kecenderungan karyawan untuk bekerja

dengan lebih intens melebihi kewajiban formal yang berkaitan dengan pekerjaan (Fudhla, 2022, Adi Pratama, 2022).

Ratunuman, Lydia dan Opod (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki dalam hal mengalami dampak psikologis yang ditimbulkan oleh pandemic Covid-19. Dampak psikologis tersebut meliputi kecemasan, depresi, stress, sindrom stress pasca trauma, dan pertumbuhan pasca trauma.

## **1.5 Perkembangan Psikologi di Era *Industry4.0* dan *society5.0***

Keterlibatan berbagai pihak dibutuhkan dalam perkembangan psikologi pada era *industry4.0* dan *society5.0*. baik pemerintah, masyarakat, para pengusaha, kaum intelektual, juga para pemuka agama.

Paduppai (2019) membuktikan bahwa dukungan penuh pihak sekolah terhadap perkembangan kepribadian siswa menghasilkan siswa yang inovatif dan kreatif.

Uraian di atas memperlihatkan bahwa di dalam era revolusi *industry4.0* membutuhkan manusia yang siap secara mental. Perbedaan revolusi industri generasi ke empat ini memiliki skala, ruang lingkup, dan kompleksitas yang jauh lebih luas jika dibandingkan dengan revolusi industri sebelumnya. Kemajuan teknologi baru yang melakukan integrasi dunia fisik, digital dan biologis ini telah mempengaruhi semua disiplin ilmu, ekonomi, industri dan pemerintah. Dengan demikian dibutuhkan kesiapan seluruh anggota masyarakat agar mampu menerapkan secara bijak. Caranya adalah dengan pendidikan dan pengalaman. Pendidikan 4.0 merupakan fenomena yang berupaya melakukan respon kebutuhan revolusi industri ke empat, dimana manusia dan mesin diselaraskan untuk mendapatkan jalan keluar, menemukan solusi, memecahkan permasalahan yang dihadapi, dan melakukan inovasi, kreatif dalam berkarya. Pendidikan 4.0 merupakan pendidikan yang menyesuaikan kurikulum pendidikan dengan tantangan dan kebutuhan sumber daya di era ini, era tatanan kebiasaan baru. Dukungan penuh psikologis dapat menghasilkan orang yang kreatif dan cerdas dalam bekerja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi Pratama, I Wayan. 2022. Manajemen Sumber Daya Manusia dalam Organisasi. Jakarta: Global Eksekutif Teknologi.
- Abdillah, Aufa. 2020. Psikologi Perkembangan. Salatiga: LP2M IAIN Salatiga.
- Fudhla, dkk. 2022. Jobb Embeddednes dan Organizational Citizenship Behavior pada Karyawan Bank. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1-4. DOI: <https://doi.org/10.35760/psi.2022/v15i1.6435>.
- Jahja, Yudrik. 2015. Psikologi Perkembangan. Ed. Keempat. Jakarta: Prenada Media.
- Kasai, T. 2021. adapting to life with Covid-19 and staying safe. <https://www.who.int/westernpacific/news-room/commentaries/detail-hq/adapting-to-life-with-covid-19-and-staying-safe>.
- Martha. 2022). Apakah Tipe Kepribadian Terkait dengan Niat Menggunakan Teknologi pada Dosen yang Melakukan Pengajaran Daring? *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1-4. DOI: <https://doi.org/10.35760/psi.2022/v15i1.6435>.
- Paduppai, A.M., Hardyanto, W., Hermanto, A., Yusuf, A. 2019. Pengembangan Sistem Informasi Manajemen dalam Peningkatan Mutu Layanan Pendidikan dan Android di Era Revolusi Digital (Society5.0 dan Revolusi Industri4.0). Prosiding Seminar Nasional Pasca Sarjana, UNS. Semarang.
- Raharjo, W. 2022. Editorial: Adaptasi dan Bertumbuh Melewati Masa Sulit. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1-4. DOI: <https://doi.org/10.35760/psi.2022/v15i1.6435>.
- Ratunuman, RA., Lydia, E.V.D., Opod, H. 2021. Dampak Psikologis Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/biomedik/article/view/31836>
- Santi Diwyarthi, Ni Desak Made. 2020. Pandemi Covid-19 dan Era Tatanan Kebiasaan Baru dalam Perspektif Psikologi Pariwisata. *Jurnal Kepariwisataaan*. <https://doi.org/10.52352/jpar/v2012.492>.
- Sarwono, W. Sarwono. 2012. Pengantar Psikologi Umum. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. 2017. Metodologi Penelitian Bisnis. Jakarta: Gramedia.

- Walgito, Bimo. 2020. Pengantar Psikologi Umu. Yogyakarta: Andi.
- Wibowo, Nainggolan. 2021. Evaluasi Belajar Daring: Bagaimana Peran Regulasi Diri terhadap Kepuasan Belajar dari Rumah selama Pandemi?. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1-4. DOI: <https://doi.org/10.35760/psi.2022/v15i1.6435>.
- Widodo, Imam Djati. 2020. Pentingnya Psikolog dalam Kesehatan Mental Masyarakat.



# **BAB 2**

## **DASAR-DASAR BIOLOGI PERILAKU**

*Oleh Made Darmiati*

Belajar senantiasa menghargai diri sendiri dan orang lain di sekeliling kita

### **2.1 Perilaku Manusia**

Sejarah panjang keberadaan psikologi sudah dimulai, jauh sebelum Wundt mendeklarasikan laboratorium penelitian perilaku manusia pada tahun 1879. Aktivitas Wundt yang dianggap sebagai tonggak kelahiran psikologi sebagai sebuah ilmu pengetahuan, sejalan dengan sejarah perkembangan intelektual yang berawal di Eropa, dan berkembang di benua Amerika (Jahja, 2015).

Jahja (2015) menjelaskan bahwa perkembangan psikologi dipengaruhi oleh berbagai ilmu pengetahuan lain, seperti filsafat, sosiologi, fisiologi, antropologi, dan juga biologi. Pengaruh dari berbagai ilmu ini terhadap keberadaan psikologi berupa landasan epistemology dan metode yang dipergunakan dalam mengupas psikologi. Dengan subjek dan objek psikologi yang diamati adalah manusia, psikologi telah memberi wawasan pengetahuan yang berkaitan dengan upaya memahami perilaku individu. Proses terbentuknya perilaku individu dan perkembangan perilaku, menjadi bahan yang membantu dalam memahami perilaku individu. Upaya ini menjadi dasar pemahaman biologi perilaku, bahwa perilaku dipelajari oleh individu, alam dan lingkungan sekitar merupakan bagian dari proses pendidikan, dan membantu individu berkembang secara maksimal.

Penjelasan diatas memberi gambaran dasar-dasar biologi perilaku manusia, dan pentingnya memahami peranan aspek biologi dalam perkembangan psikologi manusia.

## **2.2 Tujuan Mempelajari Perkembangan Biologis Perilaku Manusia**

Belajar memahami aspek-aspek biologis beserta perkembangan yang dialami manusia dapat membantu kita memahami tahapan perkembangan psikologis yang mengiringinya. Hal ini membantu manusia mengantisipasi gangguan yang mungkin terjadi, melakukan antisipasi keterlambatan perkembangan biologis, dan mengatasi gangguan kepribadian serta gangguan perkembangan yang dialami seseorang (Papalia, 2009, Santi Diwyartha, 2022).

Tujuan mempelajari berbagai kondisi biologis perilaku meliputi berbagai hal sebagai berikut:

Memahami tahapan perkembangan biologis manusia, memprediksi tahapan perkembangan perilaku manusia, mengupayakan intervensi bagi perkembangan kondisi biologi dan psikologi yang optimal, melakukan terapi modifikasi perilaku yang dibutuhkan terhadap gangguan perilaku.

Pentingnya membahas dasar-dasar biologi perilaku:

Pandemic Covid-19 yang telah dialami secara global tidak lagi dianggap hanya sebagai bagian dari situasi daerah tertentu, namun telah menjadi situasi bersama secara global. Situasi ini mendorong berbagai bentuk kerja sama antar golongan bangsa dan negara, dipandang sebagai tantangan global yang membutuhkan upaya adaptasi manusia dalam menguatkan kondisi fisik atau biologis perilaku manusia (de Amorim & de Andrade Guerra, 2020, Adi Pratama, 2022), baik pada level individual maupun kolektif, demi kondisi psikologis yang semakin baik lagi dalam new normal era (Kim, 2017, Minza dkk, 2022).

Penelitian Arfrida dkk (2022) memperlihatkan bahwa individu yang tidak memiliki persepsi positif mempengaruhi munculnya prasangka dalam relasi social, termasuk pula munculnya gangguan biologis dalam diri.

Orang yang mendapatkan akses penuh terhadap berbagai aspek belajar dan bekerja akan semakin aktif dan produktif. Contohnya adalah terkait kurikulum yang membuka akses pendidikan dan pembelajaran bagi generasi milenial untuk mendapatkan ilmu, pelatihan untuk menjadi pekerja yang kompetitif dan produktif, inovasi

teknologi di bidang pendidikan untuk mendukung pembelajaran yang dibutuhkan pada era ini. (Paduppai dkk, 2019)

Perkembangan biologis perilaku bisa terjadi secara maksimal bila didukung oleh kemampuan seseorang berperan secara maksimal pula. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan menentukan strategi jitu yang diterapkan dengan tepat pula. Perguruan tinggi sebagai media mengembangkan kompetensi masyarakat dalam menghadapi era society5.0 dan berperan penuh dalam industry4.0 (Setiawan dan Lenawati, 2020 )

Uraian di atas memperlihatkan pentingnya pemahaman kondisi biologis perilaku manusia agar dapat menentukan langkah-langkah maksimal dalam mengembangkan kinerja sesuai dengan tingkat kondisi biologis yang dimiliki.

### **2.3 Aspek dan Tahapan Perkembangan Perilaku**

Perkembangan biologis dan psikologis terbagi menjadi beberapa tahapan yang saling berkaitan satu sama lain, dan tidak terpisahkan, namun untuk memudahkan dalam memahami, tahapan perkembangan ini dibagi menjadi beberapa aspek.

Aspek perkembangan tersebut bisa mencakup empat aspek sosial-emosional, aspek fisik, aspek kognitif, dan aspek bahasa (Dodge, Colker dan Heroman, 2012). Bisa pula meliputi enam aspek yang terdiri dari aspek pengembangan fisik, bahasa, kognitif, sosial-emosional, seni, serta moral dan nilai-nilai agama (Dodge, Colker dan Heroman, 2012, Atau tiga aspek perkembangan yang mencakup aspek biologis, kognitif dan emosional (Santrock (2019), aspek fisik, kognitif serta emosional dan social (Berk (2019) bahkan dengan aspek fisik, kognitif dan psikososial (Papalia dkk, 2019).

Aspek fisik atau biologis manusia terdiri dari pertumbuhan atau perkembangan tubuh dan otak, kapasitas sensoris, ketrampilan motoric, dan kondisi kesehatan manusia. Aspek kognitif mempelajari atensi, memori, pemecahan masalah, proses berpikir, penalaran, (yang termasuk didalamnya, penalaran moral), kreativitas, dan Bahasa. Aspek psikososial meliputi perkembangan emosi, perkembangan kepribadian, dan hubungan sosial. Secara garis besar, aspek-aspek perkembangan manusia dapat dikelompokkan menjadi aspek fisik-motoris, kognitif, sosial-emosional, Bahasa, serta moral dan agama.

Meskipun terbagi-bagi dalam beberapa kelompok besar, berbagai aspek ini saling berhubungan dan saling mempengaruhi satu sama lain (Papalia dkk, 2019), Berk, 2019, Santrock, 2019). Misalnya, orang yang trampil menguasai beberapa bahasa asing dengan ramah menyambut tamu yang tiba di destinasi wisatanya akan merasa bangga dan populer di antara para wisatawan (memiliki aspek sosial0emosional). Kreativitasnya juga terasah melalui hubungan akrab yang tercipta di antara para wisatawan (aspek kognitif)

Pembagian tahapan perkembangan biologi perilaku memperlihatkan rentang periode kehidupan. Tahapan perkembangan biologi ini memperlihatkan konstruksi social yang berlaku di daerah tersebut (Papalia dkk, 2019). Pembagian ini terikat pada suatu pola yang berkembang di tengah masyarakat tertentu, termasuk aktivitas kehidupan, lingkungan social, budaya yang berlaku, kondisi perekonomian di daerah tersebut (Aries dalam Papalia dkk, 2019)

Sampai awal abad ke 20, anak-anak muda di Amerika masih dipandang sebagai anak-anak hingga mereka menamatkan pendidikan di bangku sekolah, bekerja dan menikah. Dalam masyarakat suku Indian Chippewa, konsen remaja bahkan tidak pernah ada. Mereka hanya mengenal konsep anak-anak dalam dua periode, yakni dari lahir hingga berjalan, dan dari berjalan hingga mencapai pubertas. apa yang dianggap sebagai remaja oleh masyarakat tertentu adalah merupakan bagian dari masyarakat dewasa (Broude dalam Papalia dkk, 2019). Masyarakat Gusii di Kenya tidak mengenal konsep paruh baya atau orang lanjut usia (Papalia dkk, 2019). Masyarakat di Eropa membagi tahapan perkembangan biologis menjadi delapan periode mencakup prenatal, bayi (*toddler*), awal masa kanak-kanak, usia sekolah, remaja, dewasa awal, dewasa madya, dan dewasa akhir (Berk, Santrock, Papalia, 2019).

Periode Pranatal (dari proses terjadinya pembuahan, di dalam rahim, hingga lahir). Selama Sembilan bulan ini terjadi perkembangan sebagai janin dengan berbagai kapasitas yang dibutuhkan dalam menyesuaikan diri dengan kondisi selama di dalam rahim ibu kandungnya.

Periode bayi dan *toddler* (dari lahir hingga usia 18-24 bulan). Periode dimana bayi begitu tergantung pada orang lain untuk pemenuhan kebutuhan dasar seperti makan dan minum, pakaian, tempat tinggal dan afeksi atau perasaan. Pada masa ini terbentuknya

ikatan yang erat terhadap lingkungan dan orang yang dikenal, mengembangkan otonomi seiring dengan kemampuan berbicara dan melakukan mobilitas lain.

Periode kanak-kanak awal, berlangsung semenjak usia dua tahun hingga enam tahun, dikenal dengan periode pra sekolah. Kondisi biologis berkembang menjadi kian tinggi dan ramping, dengan ketrampilan motoric semakin berkembang. Anak-anak pada periode ini mengembangkan kemampuan mengontrol diri dan mengurus diri dengan baik, kesiapan untuk masuk sekolah, kemampuan mengenali instruksi dan huruf, memahami disiplin dan tanggungjawab, menghabiskan banyak waktu untuk bermain dan mengenali orang banyak. Kemampuan berpikir dan berkomunikasi yang berkembang pesat dalam beradaptasi dengan lingkungan.

Periode usia sekolah, berlangsung sekitar 6 tahun hingga 11 tahun. Periode dimana anak belajar mengenali lingkungan yang lebih luas, belajar mandiri dan berpartisipasi dengan lingkungan. Mulai meningkatnya kemampuan atletik, berpartisipasi dengan permainan yang memiliki aturan, proses berpikir secara logis, penguasaan ketrampilan membaca dan menulis, berhitung, serta kemajuan dalam menerapkan moralitas dan hubungan persahabatan.

Periode remaja, berlangsung semenjak usia 11 hingga 18 tahun. Periode ini mengawali transisi ke masa dewasa. Pubertas yang berkembang ke arah ukuran tubuh orang dewasa, disertai kedewasaan seksual. Perubahan fisik yang berkembang pesat ini disertai pula pola pikir yang menjadi lebih abstrak dan idealis. Sekolah mengarahkan pada persiapan pendidikan di bangku kuliah dan dunia kerja. Remaja mulai membangun kemandirian dalam proses kehidupan, terpisah dari keluarga dengan menetapkan nilai dan tujuan pribadi. Tahap dimana remaja mulai mengembangkan identitas dan mencari jati dirinya.

## **2.4 Upaya Meningkatkan Potensi Biologi**

Upaya yang bisa dilakukan dalam mengembangkan potensi biologi perilaku adalah Strategi yang bisa dilakukan oleh perguruan tinggi dalam mengembangkan kondisi biologis perilaku para civitas akademiknya pada era *society5.0* dan *industry4,0* adalah melakukan peningkatan produktivitas di bidang penelitian dan pengabdian, pelaksanaan riset berbasis inovasi yang mengarah pada terbentuknya

konsep *smart city/smart campus*. Memperkuat kerjasama dengan pihak eksternal kampus, baik antar perguruan tinggi pada tingkat nasional maupun internasional. Mengadakan pelatihan kompetensi berskala nasional maupun internasional, demi mendukung jumlah profil lulusan yang sesuai dengan kebutuhan (Setiawan dan Lenawati, 2020, Adi Pratama, 2022)

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi Pratama, I Wayan. 2022. Manajemen Sumber Daya Manusia dalam Organisasi. Jakarta: Global Eksekutif Teknologi.
- Afrida. 2022. Hubungan Prasangka dan Pengungkapan Diri pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1-4. DOI: <https://doi.org/10.35760/psi.2022/v15i1.6435>.
- Berk, L.E. 2019. Child Development. 10<sup>th</sup> ed. New York: Pearson.
- De Amorim, W.S., de Andrade Guerra, J.B. 2020. Pandemic, global risk and adaptation: Challenges of changing world. *Research in Globalization*, 2, 100023. <https://doi.org/10.1016/j.resglo.2020.100023>.
- Dodge. D.T., Colker, L.J., & Heroman, C. 2012. The Creative Curriculum for Pre School. 4<sup>th</sup> ed. Washington, D.C.: Teaching Strategies, Inc.
- Kim, Y. 2017. Stres-adaptation-growth dynamic. The International Encyclopaedia of Intercultural Communication, 1-6. Doi: 10.1002/9781118783665.ieicc0071.
- Minza, W.M., Faturrochman, F., Muhiddin, S., Anggoro, W.J. 2022. Adaptasi individual dan kolektif. Respons masyarakat Indonesia menghadapi pandemic Covid-19. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(1), 1-15, Doi:10.7454/jps.2022.03.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. 2019. Human Development. 15<sup>th</sup> ed. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Parke, R.D., Gauvain, M. 2019. Child Psychology: A Contemporary Viewpoint. 11<sup>th</sup> ed. Singapore: McGraw-Hill.
- Santi Diwyarthi, Ni Desak Made. 2021. Psikologi Sosial. Bandung: Widina Bhakti Persada.
- Santi Diwyarthi, Ni Desak Made. 2020. Pandemi Covid-19 dan Era Tatanan Kebiasaan Baru dalam Perspektif Psikologi Pariwisata. *Jurnal Kepariwisataan*. <https://doi.org/10.52352/jpar/v2012.492>.
- Santrock, J.W. 2019. Child Development, 12<sup>th</sup> ed. New York: McGraw Hill.
- Setiawan, D., Lenawati, Mei. 2020. Peran dan Strategi Perguruan Tinggi dalam Menghadapi Era Society5.0. *Journal of Computer, Information System, & Technology Management*. Vol. 3(1), 1-7.

- Suratana, S., Tamornpark, Apidechkul, T., Srichan, P., Mulikaburt, T., Wongnuch, P., Kitchanapaibul, S., Yeemard, F., & Udplong, A. 2021. Impact of and survival adaptations to the Covid-19 pandemic among the hill tribe population of northern Thailand: A qualitative study. PLoS ONE, 16(6), e0252326. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252326>.
- Ward, P.R., Bissel, P., Meyer, S.B., Gesesew, H.A., Januraga, P.P., Chang, D., & Lombi, L. 2022. Editorial: Covid-19-social science research during pandemic. *Frontiers in Public Health*, 10, 923992. Doi: 10.3389/fpubh.2022.923992.



# BAB 3

## MANUSIA DAN PERKEMBANGANNYA

*Oleh Novita Muidya Jalal, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog*

### 3.1 Defenisi Perkembangan

Perkembangan dalam bahasa Inggris disebut *development*. Santrock mengartikan *development is the pattern of change that begins at conception and continues through the life span* yang berarti perkembangan merupakan pola perubahan yang dimulai sejak masa konsepsi dan berlanjut sepanjang kehidupan. Di dalam istilah perkembangan termasuk istilah perkembangan dan pertumbuhan. Perkembangan tidaklah sama dengan pertumbuhan. Pertumbuhan identik dengan perubahan secara kuantitatif, sedangkan perkembangan identik dengan perubahan secara kualitatif. Defenisi perkembangan adalah penambahan, memekar atau membenteng (Syah, 2004). Perkembangan mengarah pada suatu proses yang menuju ke depan, terjadi perubahan-perubahan yang sedikit banyak bersifat tetap dan tidak dapat diulangi.

Sebagaimana defenisi perkembangan yang dinyatakan oleh Hasan (Masganti, 2012) bahwa perkembangan berarti segala perubahan kualitatif dan kuantitatif yang menyertai pertumbuhan dan proses kematangan manusia. Perkembangan merupakan proses menyeluruh ketika individu beradaptasi dengan lingkungannya. perkembangan terjadi sepanjang kehidupan manusia dengan tahapan-tahapan tertentu. Perkembangan manusia dimulai sejak masa bayi sampai usia lanjut. Rochmah (2018) yakni perubahan-perubahan dalam suatu arah yang bersifat tetap dan maju. Perkembangan yang merupakan perubahan yang progresif dan kontinyu (berkesinambungan) dalam diri seseorang mulai lahir sampai mati, yang menunjukkan adanya perubahan – perubahan yang dialami seseorang menuju tingkat kedewasaannya yang berlangsung secara sistematis, progresif, dan berkesinambungan baik menyangkut fisik maupun psikis (Yusuf, 2006):

1. Sistematis adalah perubahan dalam perkembangan itu bersifat saling ketergantungan atau saling mempengaruhi antara

bagian – bagian organisme (fisik dan psikis) dan merupakan satu kesatuan yang harmonis.

2. Progesif berarti perubahan yang terjadi bersifat maju, meningkat, dan mendalam baik secara kuantitatif (fisik) maupun kualitatif (psikologis)
3. Berkesinambungan yakni perubahan pada bagian atau fungsi organisme berlangsung secara beraturan.

Pertumbuhan yang mengindikasikan adanya perubahan yang terjadi secara kuantitatif. Beberapa contoh diantaranya yang menunjukkan adanya pertumbuhan yakni peningkatan ukuran dan struktur. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pertumbuhan berkaitan dengan perubahan dalam ukuran, besar, jumlah atau dimensi tingkat sel organ maupun seseorang yang bisa diukur dengan berat, ukuran panjang, umur tulang, dan keseimbangan metabolik. Adapun contoh dari perkembangan sebagai indikator perubahan secara kualitatif antara lain bertambah kemampuan atau skill dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola teratur dan dapat diramalkan sebagai hasil proses pematangan. Perkembangan tersebut terkait dengan proses pematangan sel-sel tubuh, jaringan tubuh, organ-organ, dan sistem organ yang berkembang dengan menurut caranya, sehingga dapat memenuhi fungsinya (Masganti,2012).

### 3.2 Periode Rentang

Rentang kehidupan manusia (*Life Span Development*) mulai dari usia kandungan, infancy, bayi, remaja, dewasa dan lansia sampai alam barzah yakni meninggal. Dalam setiap rentang kehidupan manusia ada tugas perkembangan masing-masing yang harus dilalui oleh setiap manusia yang lahir ke dunia. Dalam setiap tugas perkembangan (*task development*) harus berkembang sesuai dengan masa dan usianya tidak boleh terlewati, kalau terlewati akan terjadi miss development yang sulit untuk dirubah dan dididik kembali. Periode Perkembangan merupakan kerangka waktu yang selalu ada pada setiap kehidupan individu yang memiliki ciri khasnya tertentu. Adapun rentang kehidupan manusia tahapannya sebagai berikut (<http://www.ocw.upj.ac.id/files/Slide-PSG105-PSG105-Slide-08.pdf>):

1. Periode Pranatal: konsepsi sampai kelahiran

2. Masa bayi (lahir – 18/24 bulan)
3. Masa kanak-kanak awal (akhir masa bayi – 5/6 thn)
4. Masa kanak-kanak tengah dan akhir (6-11 thn)
5. Masa remaja (10-12 atau 18-22 thn)
6. Masa dewasa muda (remaja akhir – 30 an thn)
7. Masa dewasa tengah (40 - 60 thn)
8. Masa dewasa akhir (60/70-an – kematian)

### **3.3 Prinsip-Prinsip Perkembangan**

Hurlock (1980) menyatakan prinsip perkembangan ada sembilan, yaitu:

#### **3.3.1 Peran kematangan dan belajar**

Perkembangan dapat dipengaruhi oleh kematangan dan belajar. Kematangan merupakan kondisi potensi yang berasal dari warisan genetik seseorang yang telah siap untuk termanifestasi dalam bentuk actual. Contohnya, fungsi yang telah diwariskan yang disebut phylogenetik (tengkurap, berguling, duduk, berdiri, berjalan, berlari dll). Sedangkan, belajar merupakan kondisi perkembangan yang berasal dari latihan dan usaha sehingga seseorang mampu menggunakan sumber yang diwariskan (phylogenetik). Hubungan antara kematangan dan hasil belajar dapat dilihat dalam fungsi hasil usaha (ontogenetik) seperti menulis, mengemudi atau bentuk keterampilan lainnya yang merupakan hasil pelatihan

#### **3.3.2 Mengikuti Pola Tertentu yang Dapat Diramalkan**

Perkembangan mengikuti pola tertentu yang dapat diramalkan, contohnya perkembangan motorik akan mengikuti hukum arah perkembangan (*cephalocaudal*) yakni perkembangan yang menyebar ke seluruh tubuh dari kepala menuju ke kaki. Hal tersebut menunjukkan adanya kemajuan dalam struktur dan fungsi pertamanya terjadi di bagian kepala kemudian badan dan terakhir kaki. Selain itu, terdapat pula hukum yang kedua yakni perkembangan menyebar keluar dari titik poros sebrtal tubuh ke anggota-anggota tubuh (*proximodistal*). Misalnya saja, kemampuan jari-jemari seorang anak akan didahului oleh keterampilan lengan terlebih dahulu.

### **3.3.3 Dasar-dasar permulaan adalah sikap kritis.**

Banyak ahli psikologi menyatakan bahwa tahun-tahun prasekolah merupakan tahapan penting. Hal tersebut disebabkan karena pada usia ini diletakkan struktur perilaku yang kompleks yang berpengaruh bagi perkembangan sikap anak pada masa selanjutnya. Contohnya, perubahan cenderung terjadi apabila orang-orang di sekitar anak memperlakukan anak dengan baik dan mendorong anak lebih bebas mengekspresikan dirinya, sehingga anak akan terdorong untuk mampu tumbuh dan berkembang lebih optimal.

### **3.3.4 Semua individu berbeda**

Setiap manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda-beda (*individual differences*) meskipun pada anak kembar sekalipun. Anak-anak penakut tidak sama reaksinya dengan anak-anak agresif terhadap satu tahap perkembangan. Oleh sebab itu perkembangan pada tiap manusia berbeda-beda sehingga terbentuk individualitas. Ada seorang anak yang mulai mampu berjalan di usia 11 bulan, ada pula berjalan di usia 13 bulan.

### **3.3.5 Setiap Perkembangan Mempunyai Perilaku Karakteristik**

Karakteristik tertentu dalam perkembangan juga dapat diramalkan. Hal tersebut disebabkan karena semua orang akan mengikuti pola perkembangan yang sama dari satu tahap menuju tahap berikutnya. Misalnya saja, seorang bayi akan berdiri sebelum dapat berjalan; seorang anak akan mampu menggambar lingkaran sebelum dapat menggambar segi empat. Pola perkembangan tersebut tidak akan berubah sekalipun terdapat variasi individu dalam kecepatan perkembangan. Peringatan awal adanya hambatan atau berhentinya perkembangan tersebut merupakan hal yang penting karena memungkinkan pengasuh (orangtua, guru, atau pengasuh lainnya) untuk segera mencari penyebab dan memberikan stimulasi yang sesuai.

### **3.3.6 Perkembangan dibantu rangsangan**

Perkembangan bergerak dari tanggapan umum menuju tanggapan yang lebih khusus. Contohnya, seorang bayi akan mengacak-acak mainan. sebelum dia mampu melakukan permainan itu dengan jari-jarinya. Demikian juga dengan cara menulis pada anak, awalnya anak akan mencoret-coret kertas dengan bentuk yang tidak teratur, namun lama kelamaan anak akan mampu menulis dengan lebih teratur membentuk suatu objek yang lebih jelas. Perkembangan berlangsung secara berkesinambungan sejak dari pembuahan hingga kematian, namun hal ini terjadi dalam berbagai kecepatan, kadang lambat tapi kadang cepat. Perbedaan kecepatan perkembangan ini terjadi pada setiap bidang perkembangan dan akan mencapai puncaknya pada usia tertentu. Seperti imajinasi kreatif akan menonjol di masa kanak-kanak dan mencapai puncaknya pada masa remaja. Berkesinambungan memiliki arti bahwa setiap periode perkembangan akan berpengaruh terhadap perkembangan selanjutnya.

### **3.3.8 Setiap Tahap Perkembangan Mempunyai Risiko**

Setiap tahap perkembangan mempunyai risiko atau bahaya yang dapat mengakibatkan terganggunya penyesuaian fisik, psikologis, dan sosial, atau bahkan terjadinya pola perkembangan anak tidak menaik tapi datar artinya tidak ada peningkatan perkembangan. Pada saat itu dapat dikatakan bahwa anak sedang mengalami gangguan penyesuaian yang buruk atau ketidakmatangan. Peringatan awal adanya hambatan atau berhentinya perkembangan tersebut merupakan hal yang penting karena memungkinkan pengasuh (orangtua, guru, atau pengasuh lainnya) untuk segera mencari penyebab dan memberikan stimulasi yang sesuai.

### **3.3.9 Perkembangan dibantu rangsangan**

Perkembangan akan berjalan sebagaimana mestinya jika ada bantuan berbentuk stimulus dari lingkungan sekitarnya. Contohnya, orang dewasa atau orang tua yang menstimulasi anaknya untuk berbicara sejak dini, akan berpeluang memiliki anak yang terdorong untuk berlatih berbicara, dibandingkan anak yang tidak memperoleh stimulasi tersebut.

### **3.3.10 Perkembangan Dipengaruhi Perubahan Budaya**

Kebudayaan mempengaruhi perkembangan sikap dan fisik anak. Anak yang hidup dalam budaya yang membedakan sikap dan permainan yang pantas terhadap untuk anak laki-laki dan perempuan akan berpengaruh terhadap perkembangan. Anak perempuan akan memilih mainan yang lebih sedikit membutuhkan kemampuan fisik, sehingga pertumbuhan fisiknya tidak sekuat fisik anak laki-laki. Anak laki-laki dituntut untuk tidak cengeng seperti anak perempuan, sehingga anak laki-laki menjadi lebih tegar dan pemberani dibandingkan anak perempuan.

### **3.3.11 Harapan sosial pada setiap tahap perkembangan**

Orangtua dan masyarakat memiliki harapan tertentu pada tiap tahap perkembangan anak. Jika tahap itu tercapai maka orang tua atau masyarakat akan berbahagia. Contohnya, anak usia 5 tahun sudah pandai bercerita tentang pengalamannya, namun jika sampai usia 5 tahun anak belum mampu berbicara, maka akan menyebabkan kegelisahan kepada orang tuanya.

## **3.4 Tugas Perkembangan**

Tugas perkembangan merupakan harapan sosial yang harus dipenuhi oleh seseorang dalam setiap tahap perkembangannya. Havighurst mengemukakan tugas perkembangan merupakan tugas yang timbul pada atau sekitar periode kehidupan seseorang tertentu dalam rentang kehidupannya, dimana saat seseorang mencapai keberhasilan dalam melakukannya menimbulkan kebahagiaan dan keberhasilan pelaksanaan tugas berikutnya kelak. Sebaliknya, seseorang yang mengalami kegagalan menimbulkan ketidakbahagiaan, ketidaksetujuan masyarakat dan kesulitan dalam pelaksanaan tugas lainnya kelak (Hurlock, 1978). Selanjutnya, Achdiyat (1981) menyatakan tugas perkembangan sebagai sejumlah tugas yang timbul pada suatu periode tertentu dalam kehidupan seseorang, keberhasilannya dalam menunaikan tugas itu dapat membawa kebahagiaan dalam menunaikan tugas-tugas berikut. Sedangkan, seseorang yang gagal dalam mencapai tugas itu, maka yang diperoleh adalah ketidakbahagiaan, kekecewaan, dicela oleh masyarakat, dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya. Adapun Tugas-

tugas perkembangan menurut Havighurs ini muncul dari berbagai sumber berikut (Achdiyat, 1981) :

a. Kematangan fisik

Kematangan fisik merupakan kesiapan pada otot-otot tangan dan kaki sehingga mampu menerima rangsangan dan menjalankan fungsinya. Contohnya, seorang anak yang akan berjalan jika tangan dan kakinya telah kuat mengangkat badannya. Selain itu, jika anak ingin berjalan, maka anak tersebut telah mampu duduk dan berdiri terlebih dahulu untuk melatih keseimbangan yang baik, selanjutnya baru bisa mulai belajar berjalan.

b. Nilai-nilai dan aspirasi individual yang merupakan bagian kepribadiannya

Salah satu sumber dari munculnya tugas perkembangan yakni adanya harapan yang muncul dari tuntutan dari dalam diri seseorang untuk menyelesaikan tugas perkembangannya berdasarkan potensi yang dimiliki dan sesuai dengan kepribadiannya. Misalnya saja, seorang remaja yang telah melulusi S1, makai a diharapkan telah mampu memilih pekerjaan dan memilih jodoh.

c. Tuntutan kultural dari masyarakat

Setiap kelompok budaya mengharapkan anggotanya menguasai keterampilan tertentu yang penting dan memperoleh pola perilaku yang disetujui bagi berbagai usia sepanjang rentang kehidupan. Seringkali tugas perkembangan ini akan dipengaruhi oleh tuntutan masyarakat, sehingga anak tidak boleh melakukan aktivitas tertentu sebelum mencapai usia tertentu. Dengan demikian, tugas perkembangan mengalami perbedaan antara budaya satu dengan budaya lainnya. Misalnya, menulis, membaca, berhitung, bermain, berbicara, berjalan, memakan-makanan, dan sebagainya.

### **3.4.1 Tugas-tugas perkembangan pada usia bayi dan kanak-kanak (usia 0,0-6,0)**

Yusuf (2008) menuliskan beberapa tugas anak usia bayi dan kanak-kanak sebagai berikut:

1. Belajar berjalan terjadi pada usia antara 9 hingga 15 bulan, pada usia ini tulang kaki, otot dan susunan syarafnya telah matang untuk bayi mampu belajar berjalan.

2. Belajar membutuhkan konsumsi makanan padat yang terjadi pada tahun kedua, dimana sistem alat-alat pencernaan makanan dan alat-alat mengunyah pada mulut telah matang untuk hal tersebut.
3. Belajar berbicara merupakan aktivitas bayi mengeluarkan suara yang berarti dan menyampaikannya kepada orang lain nama-nama atau kata-kata tentang sesuatu secara teratur dalam situasi tertentu sampai anak belajar mengasosiasikan (menghubung-hubungkan) suara-suara tertentu dengan benda atau situasi (perilaku) tertentu. Namun, terdapat pula pendapat kedua, justru sebaliknya, menurut teori ini suara bayi tidaklah secara kebetulan tetapi mempunyai arti baginya karena suara-suara itu mengekspresikan atau menyatakan perasaan-perasaannya. Perkembangannya selanjutnya dari belajar bahasa ini terjadi dengan jalan meniru.
4. Belajar buang air kecil dan buang air besar yang terjadi dari usia bayi yang sebelum usia 4 tahun anak pada umumnya belum dapat mengatasi (menahan) ngompol karena perkembangan syaraf yang mengatur pembuangan belum sempurna. Dengan demikian, orang tua wajib memberikan pendidikan kebersihan terhadap anak usia dibawah 4 tahun, cukup dengan pembiasaan saja, yaitu setiap kali mau buang air, bawalah anak ke WC tanpa banyak memberikan penerangan kepadanya.

#### **3.4.2 Tugas-tugas perkembangan masa kanak-kanak awal adalah (Syah, 2008) antara lain:**

1. Mencapai kestabilan jasmaniah fisiologis. Keadaan jasmani anak belum stabil layaknya orang dewasa, misalnya saja perubahan suhu sehingga temperatur badannya mudah berubah.
2. Belajar mengenal perbedaan jenis kelamin. Anak-anak sebaiknya telah diperlihatkan bahwa setiap orang memiliki jenis kelamin, dan dapat berbeda dari yang lain. Melalui observasi (pengamatan) anak dapat melihat tingkah laku, bentuk fisik dan pakaian yang berbeda antara jenis kelamin yang satu dengan yang lainnya. Dengan cara tersebut, anak dapat mengenal perbedaan anatomis pria dan wanita, anak menaruh perhatian besar terhadap alat kelaminnya sendiri maupun orang lain agar pengenalan terhadap jenis kelamin itu



berjalan normal, maka orang tua perlu memperlakukan anaknya baik dalam memberikan alat mainan, pakaian, maupun aspek lainnya sesuai dengan jenis kelamin anak.

3. Belajar mengadakan hubungan baik dan buruk yang berarti mengembangkan kata hati. Baik dan buruknya perilaku atau moral yang ada pada anak sangat bergantung dari aturan atau penanaman moral dari orang dewasa di sekitarnya. Perilaku yang mendapat pujian diidentikkan oleh anak sebagai perilaku yang benar, dan hukuman sebagai perilaku yang salah..
4. Membentuk konsep-konsep atau pengertian sederhana kenyataan sosial dan alam. Pada mulanya dunia ini bagi anak adalah suatu keadaan yang kompleks dan membingungkan lama kelamaan anak dapat mengamati benda-benda atau orang-orang disekitarnya. Perkembangan lebih lanjut, anak menemukan keteraturan dan dapat membentuk generalisasi dari berbagai benda yang pada umumnya mempunyai ciri yang sama.
5. Belajar menjalin hubungan emosional dengan orang tua, saudara dan orang lain. Anak mengadakan hubungan dengan orang-orang yang ada disekitarnya menggunakan berbagai cara, yaitu, isyarat, menirukan dan menggunakan bahasa. Cara yang diperoleh dalam belajar mengadakan hubungan emosional dengan orang lain sedikit banyaknya akan menentukan sikapnya dikemudian hari.

### **3.4.3 Tugas tugas perkembangan pada masa sekolah ( 6,0- 12,0)**

Yusuf (2008) menuliskan tugas-tugas perkembangan masa kanak-kanak akhir yakni:

1. Belajar menjalankan tugas atau peran sesuai dengan jenis kelaminnya. Apabila anak sudah masuk sekolah, perbedaan jenis kelamin akan semakin tampak. Dari segi permainan umpamanya akan tampak bahwa anak laki-laki tidak akan memperbolehkan anak-anak perempuan mengikuti permainannya yang khas laki-laki seperti main kelereng, main bola, dan layang-layang.
2. Belajar keterampilan dasar dalam membaca, menulis, dan berhitung yang dialami anak selama masa usia sekolah yakni usia 6-12 tahun. Adanya pertumbuhan jasmaninya dan perkembangan rohaninya sudah cukup matang untuk menerima pengajaran. Untuk dapat hidup di masyarakat berbudaya, paling sedikit anak harus tamat sekolah dasar (SD) karena dari sekolah dasar anak

sudah memperoleh keterampilan dasar dalam membaca, menulis, dan berhitung.

3. Belajar mengembangkan konsep sehari-hari . Apabila kita telah melihat sesuatu, mendengar, mengecap, mencium, dan mengalami tinggallah suatu ingatan pada kita. Ingatan mengenai pengamatan yang telah lalu itu disebut konsep (tanggapan). Semakin banyak pengetahuan semakin bertambah pula konsep yang diperoleh. Tugas sekolah yaitu menanamkan konsep-konsep yang jelas dan benar. Konsep-konsep itu meliputi kaidah-kaidah atau ajaran agama, (moral) ilmu pengetahuan, adat istiadat, dan sebagainya.
4. Belajar membentuk sikap yang yang sehat terhadap dirinya sendiri sebagai makhluk biologis. Hakikat tugas ini adalah (1) Mengembangkan kebiasaan untuk memelihara badan meliputi kebersihan, keselamatan diri, dan kesehatan; dan (2) Mengembangkan sikap positif terhadap jenis kelaminnya dan juga menerima dirinya secara positif.
5. Belajar bergaul dengan teman-teman sebaya Yakni belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan dan situasi yang baru serta teman-teman sebayanya.
6. Anak berupaya mengembangkan apa yang dikatakan oleh hatinya.Hakikat tugas ini adalah mengembangkan sikap dan perasaan yang berhubungan dengan norma-norma agama. Tugas ini berhubungan masalah benar-salah, boleh-tidak boleh, seperti jujur itu baik,bohong itu buruk, dan sebagainya.
7. Belajar untuk mencapai keterampilan fisik untuk melakukan permainan. Pada masa sekolah anak sudah mencapai pada taraf penguasaan otot,sehingga sudah dapat berbaris , melakukan senam pagi dan permainan-permainan ringan, seperti sepak bola, loncat tali, berenang, dan sebagainya.
8. Belajar mendapatkan kebebasan yang bersifat pribadi. Hakikat tugas ini adalah untuk dapat menjadi orang yang dapat berdiri sendiri, dalam arti dalam membuat rencana, berbuat untuk masa sekarang dan masa yang akan datang bebas dari pengaruh orang tua dan orang lain.
9. Mengembangkan sikap positif terhadap kelompok sosial atau lembaga-lembaga. Hakikat tugas ini adalah mengembangkan sikap sosial yang demokratis dan menghargai hak orang lain. Umpamanya, mengembangkan sikap tolong menolong, sikap

tenggang rasa, mau bekerja sama, dengan orang lain, toleransi terhadap pendapat orang lain dan hak orang lain.

#### **3.4.4 Tugas-tugas perkembangan masa- masa remaja**

Proses perkembangan masa remaja lazimnya berlangsung selama kurang lebih 11 tahun, mulai usia 12-21 pada wanita dan 13-22 tahun pada pria. Masa perkembangan remaja yang panjang ini dikenal sebagai masa yang penuh kesukaran dan persoalan, bukan saja bagi si remaja sendiri melainkan juga bagi para orang tua, guru dan masyarakat sekitar bahkan tak jarang para penegak hukum pun turut direpotkan oleh ulah dan tindak tanduknya yang dianggap menyimpang. William key mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja itu sebagai berikut;

1. Remaja berupaya menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
2. Remaja mencari tahu tentang dirinya agar dapat lebih mampu menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
3. Remaja memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip- prinsip atau falsafah hidup.
4. Remaja berusaha menerima kondisi fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
5. Rrmaja berjuang untuk mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
6. Remaja mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain baik secara individual, maupun kelompok.
7. Remaja mampu meninggalkan reaksi dan sikap /perilaku kekanak-kanakan

#### **3.4.5 Tugas tugas perkembangan dewasa dini**

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan saat seorang remaja mulai memasuki masa dewasa yakni usia 21-40 tahun. Sebelum memasuki masa ini seorang remaja terlebih dahulu berada pada tahap ambang dewasa atau masa remaja akhir yang lazimnya berlangsung 21 atau 22 tahun.

### **Tugas-tugas perkembangan orang dewasa dini adalah:**

1. Memulai hidup dalam satu keluarga pasangan dan anak.
2. Mulai belajar dalam mencari pola pengasuhan yang tepat bagi anak.
3. Belajar untuk mengelola rumah tangga.
4. Belajar memilih dan memiliki pasangan hidup.
5. Belajar hidup bersama sebagai pasangan suami istri.
6. Mulai mencari kemantapan atas bekerja atau membangun karir.
7. Mulai bertanggung jawab sebagai warga negara.
8. Bergabung dengan suatu aktifitas atau perkumpulan sosial.

### **3.4.6 Tugas-tugas perkembangan masa dewasa madya**

Masa setengah baya adalah masa yang berlangsung antara usia 40-60 tahun. Menurut Hurlock (dalam Mapplare, 1983) secara garis besarnya tugas perkembangan masa dewasa madya dapat dibagi menjadi 4 bagian besar, yaitu:

1. Tugas perkembangan yang berhubungan dengan penyesuaian terhadap keadaan fisiologis.
2. Tugas perkembangan yang berhubungan dengan penyesuaian jabatan atau pekerjaan yang berhubungan dengan kehidupan keluarga.
3. Tugas perkembangan yang berhubungan dengan perubahan minat, berkenaan dengan aktifitas sosial sebagai warga negara,

### **3.4.7 Tugas perkembangan masa dewasa madya adalah :**

1. Membangun kegiatan pengisi waktu senggang orang dewasa.
2. Membina hubungan dengan pasangan hidup sebagai pribadi.
3. Menerima dan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan fisik sendiri.
4. Menyesuaikan diri dengan penambahan umur.
5. Melaksanakan tanggung jawab sosial dan dan warga negara.
6. Membangun dan mempertahankan standart ekonomi.
7. Membantu anak remaja untuk menjadi orang dewasa danyang bertanggung jawab dan bahagia.

### 3.4.8 Tugas-tugas perkembangan masa lanjut usia

Masa tua adalah masa terakhir kehidupan manusia masa ii berlangsung antara usia 60 tahun sampai akhir hayat. Tugas-tugas perkembangan masa lanjut usia adalah sebagai berikut :

1. Seseorang berupaya untuk menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan secara bertahap. Berusaha untuk menjadi anggota kelompok sebaya.
2. Mengikuti pertemuan-pertemuan sosial dan kewajiban-kewajiban sebagai warga negara.
3. Berusaha membangun pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan
4. Menyesuaikan diri dengan masa kemunduran/pensiun dan berkurangnya pendapatan keluarga.
5. Berupaya melakukan penyesuaian diri atas kematian pasangan.
6. Menyesuaikan diri dengan peran sosial secara fleksibel

### 3.5 Kesimpulan

Perkembangan dalam bahasa Inggris disebut *development*. Santrock mengartikan *development is the pattern of change that begins at conception and continues through the life span* yang berarti perkembangan merupakan pola perubahan yang dimulai sejak masa konsepsi dan berlanjut sepanjang kehidupan. Di dalam istilah perkembangan termasuk istilah perkembangan dan pertumbuhan. Perkembangan tidaklah sama dengan pertumbuhan. Pertumbuhan identik dengan perubahan secara kuantitatif, sedangkan perkembangan identik dengan perubahan secara kualitatif. Defenisi perkembangan adalah penambahan, memekar atau membenteng (Syah, 2004). Perkembangan mengarah pada suatu proses yang menuju ke depan, terjadi perubahan-perubahan yang sedikit banyak bersifat tetap dan tidak dapat diulangi.

Rentang kehidupan manusia (Life Span Development) mulai dari usia kandungan, infancy, bayi, remaja, dewasa dan lansia sampai alam barzah yakni meninggal, meliputi : (1) Periode Pranatal: konsepsi sampai kelahiran, (2) Masa bayi (lahir – 18/24 bulan), (3) Masa kanak-kanak awal (akhir masa bayi – 5/6 thn), (4) Masa kanak-kanak tengah dan akhir (6-11 thn), (5) Masa remaja (10-12 atau 18-22 thn), (6) Masa

dewasa muda (remaja akhir – 30 an thn, (7) Masa dewasa tengah (40 - 60 thn), (8) Masa dewasa akhir (60/70-an – kematian)

Hurlock (1980) menyatakan prinsip perkembangan ada sembilan, yaitu: (1) Peran kematangan dan belajar ,(2) Mengikuti Pola Tertentu yang Dapat Diramalkan, (3) Dasar-dasar permulaan adalah sikap kritis., (4) Semua individu berbeda, (5) Setiap Perkembangan Mempunyai Perilaku Karakteristik, (6) Perkembangan dibantu rangsangan, (7) Setiap Tahap Perkembangan Mempunyai Risiko, (8) Perkembangan dibantu rangsangan, (9) Perkembangan Dipengaruhi Perubahan Budaya, (10) Harapan sosial pada setiap tahap perkembangan

Tugas perkembangan merupakan harapan sosial yang harus dipenuhi oleh seseorang dalam setiap tahap perkembangannya. Adapun Tugas-tugas perkembangan menurut Havighurs ini muncul dari berbagai sumber berikut (Achdiyat, 1981) : a. Kematangan fisik, b. Nilai-nilai dan aspirasi individual yang merupakan bagian kepribadiannya, dan c. Tuntutan kultural dari masyarakat

## DAFTAR PUSTAKA

- Achidayat, M. 1981. Tugas dan Perkembangannya. Jakarta: Penataran Lokakarya Tahap II Proyek Pengembangan Pendidikan Guru (PSG).
- Ahmadi, Abu., & Sholeh, Munawar Sholeh. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rini Hildayani. (tanpa tahun). Modul 1 Perkembangan Manusia <http://repository.ut.ac.id/4693/1/PAUD4104-M1.pdf>
- Elfi Yuliani Rochmah, *Psikologi Perkembangan (Sepanjang Rentang Hidup)*, (Ponorogo: STAIN Po PRESS., 2014), <http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/remaja.html>  
<http://www.ocw.upj.ac.id/files/Slide-PSG105-PSG105-Slide-08.pdf>
- Hurlock, Elizabeth. 1998. *Psikologi Perkembangan, Terj. Istiwidayanti dan Soedjarwo*, Jakarta: Diponegoro
- Hurlock, E. 1978. *Perkembangan Anak Jilid I & II*. Penterjemah : dr. Med. Meitasari Tjandrasa dan Dra. Muslichah Zarkasih. Jakarta: Erlangga.
- \_\_\_\_\_. 1978. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penterjemah : Dra. Istiwidayanti dan Dra. Soejarwo M.Sc. Jakarta: Erlangga.
- Masganti. 2012. *Perkembangan peserta didik*. Medan: Perdana Publishing
- Santrock, Jhon W. (2011). *Educational Psychology*, 5<sup>th</sup> edition. New York: McGraw-Hill Companies
- Syah, Muhibbin. 2004. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru Edisi Revisi*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Syah, Muhibbin. 2008. *Psikologi Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008), 51.
- Yusuf LN, H. Syamsu. 2006. *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, Syamsu. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008)
- Wulandari. Ade. 2014. *Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya* Jurnal Keperawatan Anak. Volume 2, No. 1, Mei 2014; 39-43

Wiji Hidayati dan Sri Purnami, *Psikologi Perkembangan*  
(Yogyakarta: Teras, 2008), 146.



# **BAB 4**

## **PERSEPSI**

*Oleh Ria Andriany Fakhri*

### **4.1 Pendahuluan**

Ketika bersantai di taman dan melihat ke atas anda mungkin akan melihat awan. Setelah beberapa saat, anda mungkin mulai menggambarkan awan tersebut dalam bentuk yang ada di pikiran anda. Begitu anda melihat awan kembali, menjadi sulit untuk menatap awan dan tidak melihat bentuk itu kembali. Jika anda menatapnya cukup lama dan kemudian membuang muka, anda mungkin masih melihat gambar itu muncul. Ini adalah contoh persepsi.

Otak manusia mencoba untuk memproses gambar dengan mengidentifikasi gambar, mengorganisasikan gambar tersebut ke sebuah pola, dan menginterpretasi informasi sensori untuk memahami dunia tempat kita tinggal. Persepsi merupakan proses individual. Setiap orang melihat situasi yang sama dengan cara yang berbeda.

### **4.2 Pengertian Persepsi**

Persepsi adalah organisasi, identifikasi, dan interpretasi informasi sensorik untuk mewakili dan memahami informasi atau lingkungan yang disajikan (Schacter, 2011). Semua persepsi melibatkan sinyal yang melewati system saraf, yang pada gilirannya dihasilkan dari stimulasi fisik atau kimia dari sistem sensorik (Goldstein, 2009). Persepsi dalam psikologi dapat diartikan sebagai pengalaman sensori, yang meliputi bagaimana seorang individu mengenali dan menafsirkan informasi sensorik. Hal ini termasuk bagaimana seseorang merespon stimuli tersebut. (Leung, Williams, & Levitas, 2022). Persepsi meliputi indra penglihatan, sentuhan, suara, penciuman, rasa, dan kinestetis. Ini semua adalah indra yang digunakan untuk memahami lingkungan dan merespon sesuai tuntutannya. Berikut merupakan langkah-langkah dalam membentuk persepsi, pertama, organ indra mendeteksi stimulus, sebagai contoh, gonggongan anjing. Pada contoh, telinga bertanggung jawab untuk

mendeteksi stimulus. Apabila seseorang memperhatikan gonggongan tersebut, stimulus yang hadir akan ditranskripsikan dari informasi pendengaran menjadi sinyal neurologis dan transduser ke otak. Di dalam otak, individu akan mengenali hal tersebut sebagai gonggongan anjing. Kemudian berdasarkan pengetahuan dan pengalaman dengan gonggongan anjing, individu akan melakukan respon yang sesuai dengan situasi. Jika takut anjing, mereka dapat memilih untuk segera pergi atau menjauh dari anjing (Leung, Williams, & Levitas, 2022).

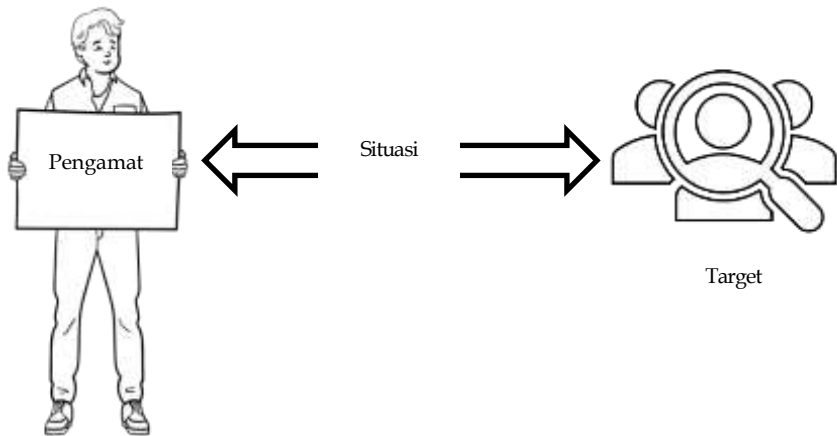
Ketika reseptor sensorik secara konstan mengumpulkan informasi dari lingkungan, informasi tersebut kemudian mempengaruhi cara manusia berinteraksi dengan lingkungannya. Persepsi mengacu pada cara informasi sensori diatur, diinterpretasikan, dan dialami secara sadar (lumenlearning, 2022). Persepsi melibatkan pemrosesan *bottom-up* dan *top-down*. Proses *bottom-up* mengacu pada fakta bahwa persepsi dibangun dari input sensori, sedangkan bagaimana manusia menginterpretasikan sensasi tersebut dipengaruhi oleh pengetahuan, keterampilan, dan pikiran manusia disebut pemrosesan *top-down*.

### **4.3 Proses Terbentuknya Resepsi**

Persepsi didefinisikan sebagai proses pengalaman seseorang terhadap dunia dan melibatkan pemrosesan lebih lanjut dari input sensori (UKEssay, 2018). Persepsi pada manusia berupa memproses stimuli sensori dan mengartikannya ke dalam pengalaman yang terorganisasi. Lingkungan manusia dikelilingi dengan stimuli yang dapat menarik perhatian individu melalui berbagai indra. Proses dari persepsi ini selalu dimulai dengan yang terjadi di lingkungan sekitar dan diakhiri dengan apa yang diinterpretasikan dari stimulus tersebut.

#### **4.3.1 Komponen Persepsi**

Persepsi memiliki tiga komponen, yaitu pengamat, target, dan situasi (Johns & Saks, 2016). Setiap dari komponen ini mempengaruhi kesan atau interpretasi pengamat terhadap target.



- 1. Pengamat.** Johns dan Saks (2016) mengemukakan bahwa seseorang yang fokus pada stimulus, selanjutnya akan mulai merasakan stimulus tersebut. Menurut Johns dan Saks (2016) ada tiga hal mendasar yang mempengaruhi persepsi pengamat terhadap target, yakni pengalaman, motivasi, dan keadaan emosi. Pengalaman merupakan faktor yang paling mempengaruhi pengamat terhadap kesan kepada target. Pengalaman masa lalu dapat mengarahkan pengamat untuk mengembangkan harapan terhadap target dan dapat mempengaruhi persepsi. Seringkali, kebutuhan individu secara tidak sadar mempengaruhi persepsi dengan menyebabkan seseorang merasakan apa yang dirasakan. Penelitian menunjukkan bahwa pengamat yang kekurangan makanan akan cenderung "melihat" lebih banyak gambaran makanan pada gambar yang ambigu dibandingkan dengan pengamat yang tidak kekurangan makanan (Johns dan Saks, 2016). Emosi seperti marah, bahagia, atau takut dapat mempengaruhi persepsi manusia. Sebagai contoh, seseorang salah dalam memahami komentar polos seorang teman ketika sedang marah. Di beberapa kasus, sistem persepsi berfungsi untuk melindungi individu dari emosi yang tidak menyenangkan. Fenomena ini disebut sebagai "*perceptual defense*" atau pertahanan persepsi.

2. **Target.** Objek dari persepsi. Sesuatu atau seseorang yang menjadi objek persepsi. Banyaknya informasi yang dikumpulkan oleh organ-organ indera penerima mempengaruhi interpretasi dan pemahaman tentang target.
3. **Situasi.** Dampak penting yang dimiliki oleh situasi adalah untuk memberikan informasi tentang target. Sebagai contoh, seorang pekerja mungkin akan merasa lelucon rasial yang terdengar di tempat kerja dengan sangat berbeda sebelum dan sesudah perselisihan rasial terjadi di tempat tersebut. Contoh tersebut memiliki pengamat dan target yang sama, tetapi persepsi terhadap target berubah karena adanya situasi. Faktor lingkungan, waktu, dan tingkat rangsangan dapat mempengaruhi proses persepsi.

#### 4.3.2 Tahapan Persepsi

Tiga tahapan persepsi, yaitu: *sensory stimulation and selection* (stimulasi sensori dan seleksi), *organization* (organisasi), dan *interpretation* (interpretasi) (Green, Fairchild, Knudsen, & Gubrud, 2018), dan DeVito (2022) menyatakan bahwa persepsi terbagi ke dalam lima tahap: (1) *stimulation* (merasakan dan menerima rangsangan); (2) mengatur rangsangan ke dalam beberapa cara; (3) menginterpretasi dan mengevaluasi apa yang dirasakan; (4) di simpan ke dalam memori; dan (5) *recall* (dipanggil kembali ketika dibutuhkan).



1. ***Sensory stimulation and selection.*** Pada tahap pertama ini, alat-alat indera akan terstimulasi seperti mendengarkan lagu baru, melihat teman, mencium wewangian, merasakan jeruk, menerima pesan instan, merasakan telapak tangan orang lain yang sedang berkeringat. Reseptor saraf anda yang terasosiasi dengan indra akan terstimulasi, dan stimuli atau rangsangan ini akan berpacu ke otak untuk diproses. Perubahan dan hal yang baru nampaknya dapat menstimuli dan mendapatkan perhatian dari diri individu (DeVito, 2022). Perbedaan juga tampaknya terbukti sangat menstimuli dan menarik perhatian individu,

sebagai contoh, jika terdapat enam atau tujuh item yang serupa dan terdapat satu item yang berbeda, individu cenderung akan fokus terhadap perbedaan tersebut.

Manusia tidak dapat memperhatikan semua rangsangan yang dialaminya, karena banyaknya stimulasi sensorik sehingga tidak dapat memperhatikan semuanya. Hal ini disebut dengan *selective perception* atau *sensory selection*. *Sensory selection* adalah proses di mana individu menentukan stimulus mana yang akan mendapatkan perhatian dari individu dan stimulus mana yang diabaikan (Green, Fairchild, Knudsen, & Gubrud, 2018). *Selective perception* terdiri dari *selective attention* dan *selective exposure*. Dalam *selective attention* individu cenderung memperhatikan hal-hal yang diantisipasi akan memenuhi kebutuhan atau terbukti menyenangkan (McLeod, 2018). Sedangkan pada *selective exposure*, individu cenderung memaparkan informasi yang akan mengkonfirmasi keyakinannya, berkontribusi terhadap objektivitas yang dimiliki, dan terbukti memuaskan individu tersebut. Karena individu tidak dapat memahami segala sesuatu yang terjadi di sekitarnya secara bersamaan, maka seseorang cenderung terlibat dalam *selective perception* atau persepsi selektif; hanya mempersepsikan hal-hal yang positif (DeVito, 2022).

2. **Organization atau organisasi.** Ketika tubuh menyebarkan sejumlah besar informasi ke seluruh tubuh, otak kemudian mengenali ide dan konsep yang sudah dikenali dan menghubungkannya dengan pengalaman masa lalu, sehingga otak memahami apa yang sedang terjadi. Selama fase ini, reseptor di dalam tubuh membentuk representasi mental dari stimulasi yang dialami. Organisasi merupakan proses mengambil stimuli dan meletakkannya ke dalam bentuk pola yang dapat dikenali (Green, Fairchild, Knudsen, & Gubrud, 2018). Sebagai analogi, ketika seseorang pulang ke rumah dengan beberapa kantong belanja, kemudian orang tersebut akan menyusun barang-barang belanja tersebut ke masing-masing tempat yang sesuai, mengorganisir barang-barang tersebut sehingga dapat digunakan nanti.

DeVito (2022) berpendapat terdapat tiga cara bagaimana seseorang mengorganisasi persepsi mereka, yaitu: *organization by rules*, *organization by schemata*, dan *organization by scripts*.

- a) Dalam mengorganisasi persepsi berdasarkan aturan (*organization by rule*) seseorang sering menggunakan prinsip *proximity (rule of proximity)* atau kedekatan fisik (hal-hal yang secara fisik berdekatan satu sama lain dianggap sebagai satu kesatuan). Sehingga, seseorang cenderung akan melihat orang yang sering bersama sebagai suatu unit atau sebagai satu kesatuan. Prinsip yang lain adalah *rule of similarity* atau kesamaan. Sesuatu yang secara fisik tampak sama dianggap sebagai satu kesatuan dan membentuk suatu unit. Prinsip kesamaan ini dapat mengarahkan seseorang untuk melihat orang lain yang secara bersama-sama menggunakan pakaian yang sama sebagai satu kesatuan. Sama halnya dengan seseorang mungkin akan mengasumsikan bahwa orang yang memiliki pekerjaan yang sama, agama yang sama, tinggal di gedung yang sama, atau memiliki aksesoris yang sama adalah satu unit. Prinsip perbedaan atau *the rule of contrast* merupakan kebalikan dari *similarity* atau kesamaan. Ketika sesuatu (sebagai contoh orang ataupun pesan), sangat berbeda satu sama lain, anda menyimpulkan bahwa hal tersebut tidak dapat bersama atau menjadi satu kesatuan, terlalu berbeda satu sama lain untuk menjadi bagian dari unit yang sama.
- b) Cara lain seseorang mengorganisasi stimulus yang masuk adalah dengan membuat skema (*organization by schemata*), yakni template mental yang membantu manusia dalam mengorganisir jutaan item informasi yang didapatkan dan juga yang sudah ada di dalam ingatan. Skemata yang merupakan bentuk plural dari skema merupakan bentuk gagasan umum seseorang tentang orang lain (misalnya tentang orang Jepang, orang Amerika, dll), tentang diri sendiri berupa kualitas, kemampuan, kewajiban, atau tentang peran sosial (karakteristik seorang polisi, professor, jutawan, dll). Seseorang akan mengembangkan skema berdasarkan pengalaman yang dialami, baik dialami secara langsung ataupun melalui media seperti televisi, membaca,

internet, ataupun desas-desus. Sebagai contoh, seseorang akan memiliki skema terhadap seorang atlet yang berada diperguruan tinggi sebagai orang yang kuat, ambisius, lemah secara akademis, dan egosentris.

c) *Organization by scripts*. Skrip atau *script* adalah kumpulan informasi yang terorganisir tentang beberapa tindakan, peristiwa, ataupun prosedur. Skrip merupakan gagasan umum tentang bagaimana suatu acara dapat dimainkan atau dikembangkan atau dengan kata lain berupa aturan yang mengatur acara dan urutannya. Sebagai contoh, seseorang mungkin memiliki skrip atau naskah atau tata cara tentang bagaimana cara makan di restoran, seperti: masuk ke dalam restoran, duduk, melihat daftar makanan, memesan makanan, makan, meminta tagihan, meninggalkan tip, membayar tagihan, dan kemudian meninggalkan restoran. Sama halnya dengan seseorang mungkin memiliki skrip tentang bagaimana cara mencuci pakaian, tahapan wawancara dilakukan, ataupun cara memperkenalkan diri ke orang lain.

3. **Interpretasi dan evaluasi.** Setelah organisasi informasi yang diterima oleh otak manusia, maka informasi tersebut diinterpretasikan dengan menggunakan informasi yang sudah ada, kemudian diubah menjadi sesuatu yang dapat dianalisa dan dipahami. Tahap interpretasi merupakan tahap di mana seseorang memahami apa yang telah dialami dan menentukan apa arti pengalaman tersebut. Oleh karena itu, interpretasi dan evaluasi tidak dapat dipisahkan (DeVito, 2022). Terdapat sejumlah proses yang mempengaruhi cara manusia dalam menginterpretasi stimuli:

a) *Implicit personality theories*. Pada tahun 1954 ilmuwan psikologi memperkenalkan konsep dari *implicit personality theories*, dimana seseorang tidak perlu mempelajari karakteristik orang lain satu persatu, melainkan melihat mereka berdasarkan "kelompok" (Schneider, 2005). Psikolog sosial Solomon Asch (1956) menyatakan bahwa hadirnya satu ciri membuat orang menganggap adanya ciri-ciri yang lain. Ketika seseorang melihat satu ciri, seperti jenis kelamin, akan membuat orang tersebut untuk

berasumsi seperti apa orang itu. Keberadaan ciri A pada seseorang akan menyiratkan adanya ciri B, C, D, dan seterusnya. Kedua jenis *implicit personality theories* tersebut merupakan halo efek dan stereotip. Efek halo adalah distorsi persepsi (atau bias kognitif) yang mempengaruhi cara seseorang menginterpretasikan informasi tentang seseorang dengan siapa mereka telah membentuk satu kesatuan yang positif (Roeckelein, 2006). Dengan kata lain, efek halo mengacu pada kecenderungan untuk mengizinkan satu sifat tertentu atau kesan keseluruhan kita tentang seseorang untuk secara positif mempengaruhi penilaian tentang sifat atau ciri terkait lainnya (Perera, 2021). Efek halo menghubungkan sifat atau ciri satu sama lain, sedangkan stereotip menghubungkan sifat dengan manusia. Stereotip adalah kepercayaan yang digeneralisasi tentang kategori khusus dari seseorang (Cardwell, 1999). Stereotip merupakan ekspektasi yang dimiliki oleh seseorang tentang setiap orang dari kelompok tertentu. Jenis ekspektasi tersebut bervariasi, dapat berupa harapan atau ekspektasi tentang kepribadian, preferensi, penampilan, atau kemampuan kelompok. Stereotip terkadang digeneralisasi secara berlebihan, tidak akurat, dan resisten terhadap informasi baru, tetapi terkadang bisa menjadi akurat (Myers & Twenge, 2022).

- b) Asumsi kesamaan dan ketidak samaan (*Assumed similarity/assumed dissimilarity*). Saat anda pertama kali bertemu dengan orang lain, anda akan membuat penilaian tentang kemiripan atau perbedaan anda dengan orang tersebut. Kesamaan atau perbedaan tersebut biasanya dilihat berdasarkan jenis kelamin, usia, ukuran tubuh, sikap, cara berpakaian, dan fitur-fitur sederhana lainnya. Sebagai contoh, jika penilaian awal A terhadap B memiliki kesamaan, maka A akan berasumsi mereka berbagi banyak kesamaan sifat berdasarkan penilaian tersebut; A mengasumsikan kesamaan. Apabila penilaian awal A terhadap B mereka berbeda, maka A akan mengasumsikan apa yang benar untuk A belum tentu benar untuk B. A mengasumsikan perbedaan. Berdasarkan hal tersebut,



sangatlah penting untuk menekankan bahwa asumsi-asumsi internal manusia berdasarkan informasi yang sangat terbatas, dan oleh karena itu persepsi seseorang mungkin salah (Green, Fairchild, Knudsen, & Gubrud, 2018).

- c) *Self-fulfilling prophecies*. *Self-fulfilling prophecy* merupakan fenomena psikologis tentang seseorang memprediksi atau mengharapkan sesuatu, dan prediksi atau ekspektasi ini menjadi kenyataan hanya karena orang tersebut percaya atau mengantisipasi hal tersebut (Biggs, 2013) dan perilaku yang dihasilkan orang tersebut selaras untuk memenuhi keyakinan tersebut. *Self-fulfilling prophecy* memiliki tiga tahapan: prediksi, tindakan, dan verifikasi (Green, Fairchild, Knudsen, & Gubrud, 2018). Prinsip dibalik fenomena ini adalah bahwa manusia menciptakan konsekuensi mengenai orang atau peristiwa berdasarkan pengetahuan sebelumnya tentang subjek tersebut (wikipedia, 2022).
- d) *Perceptual defense*. *Perceptual defence* atau pertahanan perseptual adalah dorongan individu untuk mempertahankan interpretasi yang sudah ada atau sangat diinginkan, karena untuk mengubah interpretasi terhadap sesuatu merupakan hal yang tidak menyenangkan untuk seseorang (Green, Fairchild, Knudsen, & Gubrud, 2018).
- e) Tekanan sosial. Penerimaan dan rasa memiliki adalah dorongan dasar manusia. Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan tersebut dengan berbagi persepsi. Di era tahun 1950-an, Asch (1956) menemukan bahwa dalam banyak kasus, orang akan menyesuaikan diri dengan persepsi yang berbeda dari persepsinya, meskipun kadangkala bersifat sementara untuk menghindari ancaman terhadap penerimaan.

**4. Memori atau Ingatan.** Ketika tubuh anda menyimpan kejadian dan momen-momen didalam otak, mereka kemudian menjadi bagian dari ingatan. Anda akan membangun asosiasi antara momen-momen tersebut dengan keyakinan dan pengalaman anda. Ingatan dapat dikorelasikan dengan pengalaman yang baik atau buruk. Manusia kadangkala tidak menyadari memiliki ingatan yang tersimpan sampai ketika terdapat stimuli yang mengingatkan tentang sesuatu yang terjadi.

5. **Recall.** Tahapan *recall* pada persepsi melibatkan pengaksesan informasi yang tersimpan di dalam memori, bahkan dapat memanggil kembali momen-momen dari kehidupan anda untuk dievaluasi. Manusia dapat menarik kembali informasi dengan berbagai ketidakakuratan, seperti cenderung mengingat informasi konsisten dengan skema bahkan mungkin tidak mengingat informasi spesifik. Seseorang juga mungkin gagal mengingat informasi yang tidak sesuai dengan skema yang dimiliki, sehingga informasi yang ada mudah hilang atau dilupakan. Terakhir, seseorang mungkin mengingat informasi yang sangat bertentangan dengan skema yang dimiliki karena memaksa orang tersebut untuk memikirkan skema dan keakuratannya.

**Tabel 4.1 : Tahapan Persepsi**

Sumber: The Interpersonal Communication Book, 16th Ed

Tahapan	Aksi
Stimulasi	indera mengambil beberapa sinyal
Organisasi	menempatkan sinyal tersebut kedalam bentuk organisasi berdasarkan pola, aturan, skema, atau skrip
Interpretasi-evaluasi	memberikan arti pada sinyal tersebut
Memori	menyimpan arti dari sinyal tersebut untuk kemudian dapat ditarik
<i>Recall</i>	mengakses informasi yang tersimpan di dalam memori

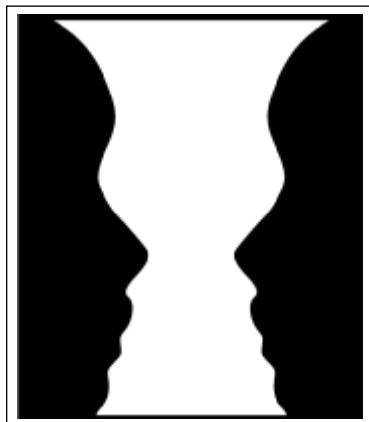
## 4.4 Pendekatan Persepsi

### 4.4.1 Pendekatan Gestalt

Indera visual manusia merupakan kumpulan dari elemen-elemen yang berbeda, seperti titik, garis, dan warna. Namun, kita menganggap elemen-elemen ini sebagai keseluruhan yang terorganisir atau objek yang lengkap. Sebagai contoh, sepeda dilihat sebagai objek yang lengkap, bukan sebagai kumpulan dari bagian-bagian yang berbeda (misalnya, sadel, roda, pegangan). Proses mengorganisasi visualisasi menjadi keseluruhan yang bermakna disebut dengan *form perception* atau persepsi bentuk (NCERT, 2021). Berdasarkan hal tersebut muncullah gerakan baru dalam bidang psikologi yang dikenal dengan nama psikologi Gestalt atau pendekatan Gestalt. Arti kata

Gestalt secara harfiah berarti bentuk atau pola. Berdasarkan para pengikut aliran Gestalt, manusia merasakan stimulu yang berbeda bukan sebagai elemen yang terpisah, tetapi sebagai keseluruhan yang terorganisir menjadi bentuk yang pasti. Mereka percaya bahwa bentuk dari suatu benda berdasarkan keseluruhan dari benda tersebut. Perspektif Gestalt dalam psikologi mewakili investigasi terkait bagian otak yang bekerja untuk menyelesaikan ambiguitas dari stimuli. Perspektif Gestalt ini bertujuan untuk memahami sensori dan persepsi sebagai proses mengelola informasi sebagai kelompok atau kesatuan, bukan membentuk keseluruhan dari bagian-bagian kecil.

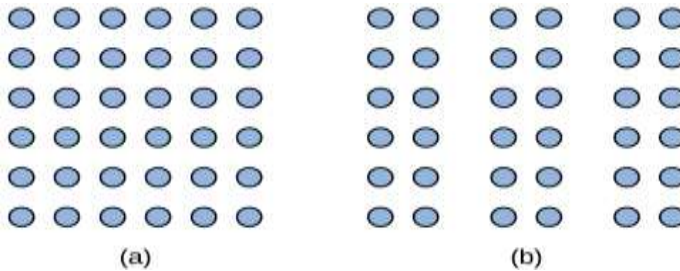
Para psikolog Gestalt (NCERT, 2021) menunjukkan bahwa proses otak manusia selalu berorientasi pada figur yang baik atau *pragnanz*, hal ini yang membuat mengapa manusia melihat segala sesuatu dalam bentuk yang terorganisir. Salah satu prinsip Gestalt adalah *figure-ground relationship*. Menurut prinsip ini, manusia cenderung membagi visual ke dalam figur dan *background* (latar belakang). Figur adalah objek atau orang yang menjadi fokus bidang visual, sedangkan *ground* adalah latar belakangnya. Seperti yang ditunjukkan oleh gambar 4.1, persepsi manusia dapat sangat bervariasi ketika melihat gambar tersebut, tergantung pada apa yang dianggap sebagai latar belakangnya. Seseorang akan melihat bagian putih pada gambar seperti vas bunga, atau bagian hitam gambar seperti wajah dua orang.



**Gambar 4.1** : Rubin's Vase

Sumber: ([researchgate.net/figure/The-Rubins-Vase-Illusion-One-can-cognitively-influence-perception-of-this-sensory\\_fig2\\_236117730](https://www.researchgate.net/figure/The-Rubins-Vase-Illusion-One-can-cognitively-influence-perception-of-this-sensory_fig2_236117730))

Prinsip Gestalt lainnya dalam mengorganisir stimuli sensori menjadi persepsi adalah *proximity* atau kedekatan. Prinsip ini menegaskan bahwa hal-hal yang dekat satu sama lain cenderung dikelompokkan bersama, seperti gambar di bawah ini.



**Gambar 4.2 : Proximity**

Sumber: (<https://opentext.wsu.edu/psych105/chapter/5-7-the-gestalt-principles-of-perception/>)

Selain *proximity*, prinsip Gestalt lainnya adalah *similarity* atau kesamaan. Objek yang memiliki kesamaan karakter satu dengan yang lain cenderung dianggap sebagai satu kelompok atau dikelompokkan bersama. Sebagai contoh, ketika menonton pertandingan sepak bola, kita cenderung mengelompokkan pemain berdasarkan warna seragam mereka. Prinsip selanjutnya adalah *continuity* atau kontinuitas. Prinsip ini menyatakan bahwa manusia cenderung melihat objek sebagai suatu kesatuan ketika objek tersebut muncul dan membentuk pola yang berkelanjutan. Sebagai contoh, manusia lebih cenderung melihat garis-garis yang berkelanjutan daripada garis yang terputus-putus. Prinsip Gestalt lainnya adalah *closure* dimana manusia mengorganisasikan persepsinya menjadi objek yang lengkap daripada sebagai rangkaian gambar atau dengan kata lain manusia cenderung mengisi celah pada stimuli dan melihat objek tersebut sebagai suatu kesatuan daripada bagian-bagiannya yang terpisah.

#### **4.4.2 Pendekatan Pemrosesan Informasi *Top-down* dan *Bottom-up***

Psikolog sering membedakan antara pendekatan *top-down* dan *bottom-up* untuk pemrosesan informasi. Pemrosesan *top-down* mengacu pada latar belakang informasi dalam merekognisi pola atau harapan, teori, dan konsep seseorang mengarahkan kepada pemilihan dan kombinasi informasi dalam proses pengenalan pola (Galotti, 2014).

*Top-down process* selalu dimulai dengan pengetahuan seseorang sebelumnya, dan membuat prediksi berdasarkan pengetahuan yang telah diperoleh (Gray, 2014). Solso (1998) berpendapat bahwa pemrosesan informasi sensorik dalam kognisi manusia, seperti persepsi, rekognisi, memori, dan pemahaman diatur dan dibentuk oleh pengalaman, ekspektasi, serta konteks yang bermakna sebelumnya. *Top-down processing* menunjukkan bahwa manusia membentuk persepsi dimulai dengan objek, konsep, atau ide yang lebih besar sebelum menuju ke informasi yang lebih rinci. Dengan kata lain, pemrosesan *top-down* terjadi ketika seseorang bekerja dari umum ke khusus, berupa gambaran besar hingga ke detail yang lebih kecil. Dalam pemrosesan *top-down*, kesan abstrak seseorang dapat mempengaruhi data sensorik yang dikumpulkan.

*Top-down processing* juga dikenal sebagai *conceptually-driven processing* karena persepsi manusia dipengaruhi oleh ekspektasi, keyakinan yang ada, dan kognisi. Sebagai contoh, pada *top-down processing* ketika seseorang mendengar kata-kata baru dari suatu bahasa, maka *top-down processing* akan menggunakan petunjuk dari kata-kata yang lain dalam kalimat secara kontekstual untuk menentukan arti katabaru.

Istilah *bottom-up* (atau *data-driven*) pada dasarnya seseorang menerima informasi dimulai dari bagian-bagian kecil informasi dari lingkungan dan menggabungkannya dalam berbagai cara untuk membentuk persepsi (Galotti, 2014). Model *bottom-up* lebih mengarah kepada pendekatan struktural, menyatukan data sampai gambaran yang lebih besar didapatkan. James Gibson merupakan seorang psikolog yang menentang model *top-down*. Gibson (Solso, 1998) berpendapat bahwa persepsi bersifat langsung, dan tidak berdasarkan hipotesis. Ia menyatakan bahwa sensasi adalah persepsi dan tidak memerlukan interpretasi ekstra karena informasi yang ada di lingkungan manusia sudah cukup untuk memahami dunia secara langsung (Solso, 1998). Gibson kemudian mengembangkan gagasan keterjangkauan, yang mengacu pada aspek-aspek objek atau lingkungan yang memungkinkan individu untuk melakukan suatu tindakan. Teori ini dikenal dengan nama "*ecological theory*." Empat teori utama dari *bottom-up processing* persepsi bentuk dan pola adalah teori *direct perception*, *template matching theory*, *feature analysis theory*, dan *recognition-by-components theory*. Teori *bottom-up*

menggambarkan pendekatan-pendekatan di mana persepsi dimulai dengan stimuli yang penampakkannya tertangkap oleh mata. Seseorang melihat pemandangan kota, dan persepsi kemudian terjadi ketika informasi dari cahaya dikirim ke otak.

1. *Direct perception theory*. Berdasarkan *direct perception theory* yang dikemukakan oleh Gibson (1979), informasi yang ada di dalam reseptor sensori manusia, termasuk konteks sensori, adalah yang dibutuhkan manusia untuk merasakan apapun. Dengan kata lain, manusia tidak membutuhkan proses kognitif yang lebih kompleks atau apapun untuk memediasi antara pengalaman sensori dan persepsi. Keyakinan atau proses berfikir inferensial tingkat tinggi tidak diperlukan untuk persepsi.
2. *Template matching theory*. *Template matching theory* menjelaskan tentang rekognisi pola pada manusia. Teori ini mengasumsikan bahwa setiap objek yang diterima atau dirasakan disimpan sebagai "templat" ke dalam memori jangka panjang (Solso, 1998). Persepsi dalam teori ini didefinisikan sebagai rekognisi berdasarkan proses. Diasumsikan bahwa segala sesuatu yang terlihat oleh manusia, dipahami melalui eksposur masa lalu, yang kemudian diinformasikan kepada persepsi tentang dunia luar. Sebagai contoh, jika anda dapat mendapatkan kecocokan antara objek merah besar yang anda lihat di jalan dan representasi yang tersimpan adalah bus London, maka anda akan mengenali bus London.
3. *Feature analysis theory*. Stankiewicz (Saji, 2014) berpendapat bahwa teori ini menjelaskan tentang manusia berusaha untuk mencocokkan fitur dari suatu pola dengan fitur yang telah tersimpan di dalam memori, daripada mencocokkan seluruh pola terhadap suatu templat atau prototipe.
4. *Recognition by components theory*. Irving Biederman (Sternberg, 2006) merupakan orang yang mengusulkan tentang teori RBC pada tahun 1987 untuk menjelaskan pengenalan objek. Menurut teori RBC, manusia dapat mengenali objek dengan memisahkannya menjadi *geon* (bagian komponen utama objek) (Sternberg, 2006). Biederman (1987) menyatakan *geon* didasarkan pada bentuk 3 dimensi dasar (silinder, kerucut, dll) yang dapat dirakit ke dalam berbagai

macam pengaturan untuk membentuk jumlah objek yang hampir tidak terbatas.

## **4.5 Jenis Persepsi**

### **4.5.1 Persepsi visual**

Persepsi visual dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menginterpretasikan informasi yang diterima oleh mata. Hasil dari informasi yang diinterpretasikan dan diterima oleh otak inilah yang disebut sebagai persepsi visual atau penglihatan (Cognifit, 2022). Persepsi visual merupakan proses yang dimulai ketika cahaya mencapai pupil dan mengaktifasi sel-sel reseptor yang ada di dalam retina. Kemudian sinyal-sinyal yang terbentuk ditransmisi melalui saraf optik menuju otak. Sinyal ini pertama akan melewati chiasma optik (di mana saraf otak bersilangan, membuat informasi diterima dari sebelah kanan penglihatan ke sebelah kiri hemisphere, dan informasi yang diterima dari sebelah kiri penglihatan ke belahan kanan), dan kemudian diteruskan ke lateral geniculate nucleus di thalamus. Terakhir, informasi visual yang diterima oleh mata dikirim ke korteks visual pada occipital lobe.

Persepsi dibentuk melalui tindakan simultan dari ribuan neuron pendeteksi fitur (neuron khusus yang terletak di korteks visual yang merespon kekuatan, sudut, bentuk, tepi dan pergerakan dari stimulus visual) (Kelsey, 1993). Detektor fitur bekerja secara paralel, masing-masing melakukan fungsi khusus. Sebagai contoh, ketika dihadapkan dengan kotak merah, detektor fitur garis paralel, garis horisontal, dan warna merah semuanya menjadi aktif. Aktivasi ini kemudian diteruskan ke bagian lain dari korteks visual, di mana neuron lain membandingkan informasi yang diberikan oleh detektor fitur dengan gambar yang disimpan di dalam memori.

1. Memahami warna. Diperkirakan bahwa sistem visual manusia dapat mendeteksi dan membedakan tujuh juta variasi warna (Geldard, 1972), tetapi semua variasi warna ini diciptakan melalui kombinasi tiga warna primer, yaitu merah, hijau, dan biru. Bayangan warna yang dikenal dengan istilah hue, diteruskan melalui panjang gelombang cahaya yang masuk ke dalam mata, dan kemudian manusia mendeteksi kecerahan dari intensitas gelombang cahaya.

2. Memahami bentuk. Salah satu proses penting yang diperlukan dalam penglihatan adalah persepsi terhadap bentuk. Psikolog Jerman seperti Max Wertheimer, Kurt Koffka, dan Wolfgang Köhler (Walinga, 2010), berpendapat bahwa manusia menciptakan bentuk dari sensasi komponen berdasarkan prinsip-prinsip Gestalt, keseluruhan yang terorganisir secara bermakna.
3. Memahami kedalaman. Depth perception atau persepsi kedalaman adalah kemampuan manusia dalam memahami ruang secara tiga dimensi dan dapat dengan akurat menilai jarak (Walinga, 2010). Persepsi kedalaman merupakan hasil dari penggunaan isyarat kedalaman (depth cues), pesan dari tubuh dan lingkungan eksternal yang memberi informasi tentang ruang dan jarak. Binocular depth cues adalah isyarat-isyarat kedalaman yang dibentuk oleh disparitas gambar retina, yaitu jarak antar mata sehingga diperlukan koordinasi dari kedua mata. Konvergensi merupakan isyarat penting dari binocular depth cue. Konvergensi adalah putaran kedalam mata yang dibutuhkan untuk fokus terhadap objek yang berjarak kurang lebih 15 meter dari pandangan. Korteks visual menggunakan ukuran sudut konvergensi antara mata untuk menilai jarak objek. Konvergensi membutuhkan kedua mata untuk bekerja. Sistem visual juga membutuhkan accommodation untuk menentukan kedalaman. Ketika lensa mata mengubah kelengkungannya untuk fokus terhadap objek dengan jarak dekat ataupun jauh, informasi yang disampaikan dari otot mata membantu manusia untuk menentukan jarak objek. Meskipun isyarat terbaik untuk kedalaman ketika kedua mata bekerja sama, manusia masih dapat melihat kedalaman bahkan dengan satu mata tertutup. Monocular depth cues adalah isyarat kedalaman yang membantu manusia dalam memahami kedalaman dengan hanya menggunakan satu mata (Blake & Sekuler, 2006). Beberapa isyarat monocular depth yang dapat membantu dalam menilai kedalaman dari jarak jauh, yaitu letak (manusia cenderung untuk melihat objek lebih tinggi pada jarak yang lebih jauh), ukuran (mengasumsikan bahwa objek dalam suatu scene memiliki ukuran yang sama, objek yang kecil dianggap jaraknya lebih jauh), perspektif linear, cahaya dan bayangan, interposisi, dan perspektif aerial.



### 4.5.2 Persepsi Auditori

Seperti halnya penglihatan dan indera lainnya, pendengaran dimulai dengan transduksi. Gelombang suara yang dikumpulkan oleh telinga diubah menjadi impuls saraf yang dikirim ke otak di mana mereka terintegrasi dengan pengalaman masa lalu dan diinterpretasikan sebagai suara yang dialami manusia. Telinga manusia sangatlah sensitif terhadap range luas dari bunyi, dari bunyi detak jam di dalam ruangan hingga suara bising band rock di klub malam, dan manusia memiliki kemampuan untuk mendeteksi variasi terkecil dari bunyi. Dalam sepersekian detik, sistem pendengaran manusia menerima gelombang suara, mengirimkannya ke korteks pendengaran, membandingkannya dengan pengetahuan tentang bunyi-bunyi yang lain, kemudian mengidentifikasi suara tersebut.

### 4.5.3 Persepsi Penciuman

Saat manusia menghirup udara melalui lubang hidung, maka yang terhirup adalah molekul kimia yang ada di udara, yang terdeteksi oleh 10 atau 20 juta sel reseptor yang tertanam di membran penciuman hidung bagian atas. *Olfactory receptor cells* dipenuhi dengan tentakel yang mengandung reseptor protein. Ketika reseptor bau distimulasi, membran kemudian mengirim pesan ke saraf penciuman yang ada di otak.

### 4.5.4 Persepsi gustatory (rasa)

Rasa itu penting bukan hanya karena membuat manusia dapat menikmati makanan yang dimakan, tetapi juga dapat mengarahkan manusia untuk menentukan makanan yang baik untuk tubuh ataupun yang berbahaya untuk tubuh. Bersama-sama dengan indera penciuman, rasa dapat membantu manusia untuk menjaga nafsu makan, menilai potensi bahaya, dan menghindari makanan yang beracun atau makanan basi (Walinga, 2010). Kemampuan manusia untuk merasa dimulai dari reseptor rasa yang ada pada lidah. Lidah dapat mendeteksi enam sensasi rasa yang berbeda (manis, asin, asam, pahit, pedas, dan gurih). Lidah manusia dipenuhi dengan taste bud yang dirancang untuk merasakan bahan kimia pada mulut. Pengecap pada lidah terletak di tepi luar atas lidah, tetapi ada juga reseptor di bagian belakang lidah serta di dinding mulut dan di belakang tenggorokan. Lidah manusia terdiri dari 2000 hingga 10.000 taste bud, dan setiap

bud mengandung 50 hingga 100 sel reseptor rasa. Taste bud diaktifkan dengan sangat cepat. Area korteks sensori yang merespon rasa berada di lokasi yang sangat mirip dengan area yang merespon penciuman, fakta yang membantu menjelaskan mengapa indera penciuman memiliki kontribusi terhadap pengalaman manusia tentang berbagai hal yang dimakan.

#### **4.5.5 *Persepsi haptic (sentuhan)***

Sentuhan sangatlah penting dalam perkembangan manusia. Bayi berkembang pesat ketika mereka diberikan pelukan dan perhatian, dan tidak jika mereka kekurangan atau kehilangan kontak manusia (Feldman, 2007). Sentuhan mengkomunikasikan kehangatan, perhatian, dan dukungan dan merupakan bagian penting dari kenikmatan yang diperoleh dari interaksi sosial dengan orang terdekat (Walinga, 2010). Kulit merupakan organ yang terbesar pada tubuh, merupakan organ sensori untuk sentuhan. Kulit terdiri dari berbagai macam saraf dengan kombinasi yang merespon jenis tekanan dan suhu tertentu. Kulit tidak hanya menyampaikan informasi tentang sentuhan dan suhu, tetapi juga *proprioception*, yaitu kemampuan untuk merasakan posisi dan pergerakan dari bagian tubuh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asch, S. E., 1956. Studies of Independence and Conformity: I. A Minority of One Against A Unanimous Majority. *Psychological Monographs: General and Applied*, 70(9), pp. 1-70.
- Biederman, I., 1987. Recognition-by-Components: A Theory of Human Image Understanding. *Psychological Review*, 94(2), pp. 115-147.
- Biggs, M., 2013. Prophecy, Self-Fulfilling/Self-Defeating. In: B. Kaldis, ed. *Encyclopedia of Philosophy and the Social Sciences*. California: Sage Publications, Inc, pp. 765-766.
- Blake, R. & Sekuler, R., 2006. *Perception*. 5th ed. New York: McGraw-Hill Companies, Incorporated.
- Bruce, V., Green, P. R. & Georgeson, M. A., 2003. *Visual Perception: Physiology, Psychology and Ecology*. 1st ed. New York: Psychology Press.
- Cardwell, M., 1999. *Dictionary of Psychology*. Chicago: Fitzroy Dearborn Publishers.
- CogniFit, 2022. Visual Perception. Available at: [HYPERLINK "https://www.cognifit.com/science/cognitive-skills/visual-perception" https://www.cognifit.com/science/cognitive-skills/visual-perception](https://www.cognifit.com/science/cognitive-skills/visual-perception)
- DeVito, J. A., 2022. *The Interpersonal Communication Book*. 16th ed. Essex: Pearson Education.
- Feldman, R., 2007. Maternal-infant contact and child development: Insights from the kangaroo intervention. In: L. L. Abate, ed. *Low-cost Approaches to Promote Physical and Mental Health: Theory, Research, and Practice*. New York: Springer Science + Business Media, pp. 323-351.
- Ferrier, D., 1876. *The Functions of the Brain*. London: Smith Elder & Co.
- Galotti, K. M., 2014. *Cognitive Psychology: In and Out of the Laboratory*. 5 ed. California: Sage Publications, Inc.
- Geldard, F. A., 1972. *Human Senses*. 2nd ed. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Gescheider, G. A., 1997. *Psychophysics The Fundamentals*. 3rd ed. New York: Psychology Press.
- Gibson, J. J., 1979. *The Ecological Approach to Visual Perception*. Boston: Houghton Mifflin.

- Glickstein, M. & Whitteridge, D., 1987. Tatsuji Inouye and The Mapping of The Visual Fields on The Human Cerebral Cortex. *Trends in Neurosciences*, Issue 10, pp. 350-353.
- Goldstein, E. B., 2009. *Sensation and Perception*. 8th ed. Belmont: Wadsworth Publishing Company.
- Gray, Joshua B. 2014. Bottom-up and Top-down processing: A collaborative Duality. Available at: [HYPERLINK "https://sites.psu.edu/psych256sp14/2014/04/28/bottom-up-and-top-down-processing-a-collaborative-duality/"](https://sites.psu.edu/psych256sp14/2014/04/28/bottom-up-and-top-down-processing-a-collaborative-duality/)  
<https://sites.psu.edu/psych256sp14/2014/04/28/bottom-up-and-top-down-processing-a-collaborative-duality/>
- Harris, J., 2014. *Sensation and Perception*. London: SAGE Publications Ltd.
- Johns, G. & Saks, A. M., 2016. Perception, Attribution, and Judgment of Others. In: C. O'Donnell, ed. *Organizational Behaviour: Understanding and Managing Life at Work Tenth Edition*. Canada: Pearson, pp. 84-86.
- June Wai See Leung, Yolanda Williams, & Jennifer Levitas. 2022. What is Perception in Psychology?. Available at: <https://study.com/academy/lesson/what-is-perception-in-psychology-definition-theory-quiz>
- Keith Green, Ruth Fairchild, Bev Knudsen, Darcy Lease-Gubrud, 2018. The Perception Process. Available at: <http://introtocompensource.ridgewater.edu/ModuleII/ModIIsect2.html#:~:text=The%20perception%20process%20has%20three,of%20the%20world%20around%20us>
- Kelsey, C. A., 1993. Detection of Visual Information. In: W. R. H. e. al., ed. *The Perception of Visual Information*. New York: Springer Science, pp. 30-51.
- Kufner, S., 1953. Discharge Patterns and Functional Organization of Mammalian Retina. *Journal of Neurophysiology*, Issue 16, pp. 37-68.
- Mather, G., 2006. *Foundations of Perception*. Sussex: Psychology Press Taylor & Francis Group.
- McLeod, Saul, 2018. Theories of Selective attention. Available at: [HYPERLINK "https://www.simplypsychology.org/attention-models.html"](https://www.simplypsychology.org/attention-models.html)  
<https://www.simplypsychology.org/attention-models.html>

- Myers, D. G. & Twenge, J. M., 2022. *Social Psychology*. 14E ed. New York: McGraw-Hill Education.
- NCERT, 2021. Sensory, Attentional and Perceptual Processes. In: B. Sutar, ed. *Psychology*. New Delhi: National Council of Educational Research and Training, pp. 85-106.
- Perera, Ayesha 2021. Why the Halo Effect Affects How We Perceive Others. Available at: <https://simplypsychology.org/halo-effect.html>
- Roeckelein, J., 2006. *Elsevier's Dictionary of Psychological Theories*. 1 ed. Amsterdam: Elsevier.
- Rookes, P. & Willson, J., 2000. *Perception: Theory, Development and Organisation*. 1 ed. London: Routledge.
- Saji, 2014. Theories of Perception. Diakses Available at: HYPERLINK "<http://psychologicalresources.blogspot.com/2014/12/theories-of-perception.html>"  
<http://psychologicalresources.blogspot.com/2014/12/theories-of-perception.html>
- Schacter, D., 2011. *Psychology*. New York: Worth.
- Schneider, D. J., 2005. *The Psychology of Stereotyping*. New York: Guilford Publications.
- Snodgrass, J. G., 1975. Psychophysics. In: Experimental Sensory Psychology. *Journal of Experimental Psychology*, pp. 17-67.
- Solso, R. L., 1998. *Cognitive Psychology*. 5 ed. Boston: Allyn and Bacon.
- Sternberg, R. J., 2006. *Cognitive Psychology*. 4th ed. London: Thomson Learning.
- UKEssays. 2018. The Five Stages of Perception. Available at: <https://www.ukessays.com/psychology/definition-and-the-five-stages-of-perception-psychology-essay.php?vref=1>
- Walinga, J., 2010. *Introduction to Psychology*. 1st ed. Canada: BCcampus.
- Wikipedia, 2022. Self-fulfilling prophecy. Available at: HYPERLINK "[https://en.wikipedia.org/wiki/Self-fulfilling\\_prophecy](https://en.wikipedia.org/wiki/Self-fulfilling_prophecy)" \1  
"cite\_note-:02-1" [https://en.wikipedia.org/wiki/Self-fulfilling\\_prophecy#cite\\_note-:02-1](https://en.wikipedia.org/wiki/Self-fulfilling_prophecy#cite_note-:02-1)

# **BAB 5**

## **PROSES PENGINDERAAN DAN PERSEPSI**

*Oleh Agus Supriyadi*

### **5.1 Pendahuluan**

Pada saat manusia dilahirkan ke dunia petama kali, secara alami mereka mulai merasa baru, dimulai dari mereka yang sebelumnya hanya mengenal keadaan alam kandungan, yaitu tempat yang Al-Qur'an menggambar-kannya sebagai proses embriogenesis manusia pada abad ke-7 M, jauh sebelum ilmu pengetahuan modern menemukannya. Profesor Keith L. Moore, profesor anatomi dan biologi sel di Universitas Toronto, juga membuktikan kebenaran firman Tuhan, Allah yang Maha Esa ini. Namun, seseorang mulai menerima rangsangan dari dunia luar, yang disebut rangsangan, sejak lahir. Individu yang baru lahir mulai merasakan senang, sakit, panas, dingin, lapar, dan hal-hal lain yang biasa dirasakan oleh makhluk hidup lainnya.

Indera yang ada dalam diri kita ini, dapat kita gunakan untuk mengetahui dunia luar secara langsung, dimana kita mulai merasakan sesuatu baik yang berasal dari dunia luar maupun dari dalam diri sendiri, dan hal itu terkait erat dengan persepsi tertentu. Stimulus ini dapat menimbulkan berbagai proses selanjutnya, salah satunya adalah proses perseptual, yang tidak berhenti sampai di situ. Karena dari sana juga ada sistem saraf, yang ditransmisikan melalui otak, dan dari sana juga yang disebut proses sensorik dalam istilah psikologi.

Biasanya, emosi seseorang jika ditinjau dari aspek psikologi, terdapat suatu proses yang disebut persepsi, ketika seseorang telah mulai mempersepsikan apa yang telah mereka lihat atau bahkan mulai alami dan rasakan. Proses perseptual ini erat hubungannya dengan psikologi lingkungan tempat ia hidup dan hal-hal lain yang berhubungan dengan proses sensorik yang berhubungan dengan persepsi. Proses persepsi itu konstan sebab setiap orang memerlukan stimulasi.

Dalam artikel ini, istilah persepsi bersumber dari bahasa Inggris (*perception*) termasuk dalam KBBI V Online (2019) kata persepsi berarti reaksi langsung (penerimaan) terhadap sesuatu. Walgito (2002) menjelaskan bahwa persepsi merupakan proses preseden yang artinya adalah proses stimulasi individu secara sensorik. Proses tidak berhenti seperti begitu saja, tapi pesonanya ditransfer dan diproses lebih lanjut melalui proses persepsi. Sementara itu, definisi persepsi dapat dilihat dari makna yang lebih sempit yaitu bagaimana cara melihat sesuatu? Hal ini mengacu pada pandangan terluas terhadap seseorang dalam memahami dan melihat sesuatu yang dipikirkan (Leavitt, 1978).

Dewasa setelah Liliweri (2007) Memiliki lebih banyak pemikiran dan pandangan Lebih rasional daripada anak yang lebih tua muda. Inilah perbedaannya Tapi hasil penelitian dan ahli Menurut Notoatmodjo (2003) Orang dewasa yang sudah punya ide Persepsi tentang sesuatu yang diterima selama bertahun-tahun orang telah Orang dewasa merasa sulit untuk menerima hal-hal seperti itu baru.

## 5.2 Penginderaan

Perilaku manusia dimulai dengan sensasi. Sensasi merupakan proses memasukkan rangsangan ke dalam indera manusia. Setelah stimulus mencapai indera manusia, otak menerjemahkan stimulus tersebut. Kemampuan Otak mengubah rangsangan menjadi persepsi adalah proses menerjemahkan atau menafsirkan rangsangan yang sampai ke indera kita.

Secara inheren, ada banyak rangsangan di sekitar manusia, tetapi tidak semua rangsangan ini dapat diterima dengan baik. Sebuah stimulus dirasakan secara normal karena memenuhi kondisi berikut: 1). Besarnya stimulus sangat besar. 2). Indra kita sehat. 3). Kehadiran perhatian manusia mengamati rangsangan di sekitarnya.

Gejala kejiwaan manusia dapat dilihat dari tingkah lakunya. Ada beberapa format sebuah manifestasi mendasar dari jiwa manusia yang sering hadir di bidang pendidikan. Ini termasuk kognisi, memori, pemikiran, kecerdasan, emosi, dan motivasi. Bentuk-bentuk gejala kejiwaan ini mendasari dan mempengaruhi berbagai perilaku Bbik perilaku manusia, pendidik atau guru maupun perilaku siswa atau siswa.

Tindakan manusia dimulai dengan sensasi atau perasaan. Sensasi atau penginderaan adalah proses memasukkan rangsangan ke dalam indera manusia. Setelah stimulus mencapai indera manusia, otak menerjemahkan stimulus tersebut. Kemampuan otak untuk menafsirkan rangsangan disebut persepsi. Persepsi adalah proses menerjemahkan atau menafsirkan rangsangan yang datang ke indra.

Dalam dunia penginderaan, observasi memegang peranan yang sangat dominan dalam kehidupan sehari-hari. Pengamatan adalah upaya untuk memahami dunia di sekitar kita menggunakan indera penglihatan kita. Meskipun rangsangan yang dirasakan atau diamati adalah sama dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat menyebabkan interpretasi hasil atau persepsi yang berbeda. Dari sudut pandang observasi, Sumadi (1990) menyatakan bahwa aspek penempatan observasi dapat dikategorikan sebagai:

- 1) Atur sesuai dengan perspektif ruangan. Dari sudut pandang ini, orientasi ruangan mempengaruhi hasil pengamatan. Misalnya, atas/bawah, kiri/kanan, perspektif, dll.
- 2) Pengaturan dalam hal waktu. Dari sudut pandang ini, pengamatan terhadap stimulus mempengaruhi hasil pengamatan. Contoh: kemarin dan hari ini. Lima menit pertama dan lima menit kedua adalah istirahat dan bekerja.
- 3) Pengaturan sesuai dengan aspek desain. Dari perspektif Gestalt, orang cenderung melihat rangsangan sebagai satu kesatuan yang utuh daripada melihat sesuatu secara detail. Misalnya, melihat sebuah bangunan dianggap sebagai rumah yang baik dan utuh daripada melihat detail seperti ubin, pintu, dan dinding.
- 4) Penempatan menurut aspek semantik. Dalam perspektif ini, stimulus yang diamati dijelaskan dalam hal apa artinya bagi kita. Misalnya, jika dilihat dari bangunan fisik, Rumah dan tempat ibadah memiliki struktur fisik yang sama, tetapi berbeda makna.

Ditinjau dari segi perbedaan, hasil persepsi turut dipengaruhi oleh pengamat atau orangnya. Ditinjau dari orang-orang yang melakukan pengamatan, perbedaan pengamatan dipengaruhi oleh: a). pengetahuan, pengalaman atau wawasan; b. Kebutuhan diri sendiri; c. Hobi sendiri' 4. Kebiasaan atau pola kehidupan keseharian.



### 5.3 Persepsi

Sensasi adalah proses mengenali adanya rangsangan (energi fisik) dari dunia di sekitar individu. Persepsi adalah proses menafsirkan atau menafsirkan informasi yang diperoleh melalui persepsi (sensorik).

Persepsi menggunakan pengetahuan sebelumnya untuk mengumpulkan dan menafsirkan rangsangan yang ditangkap oleh indra. Sejak lahirnya individu, individu terhubung langsung dengan dunia luar. Sejak saat itu, individu menerima stimulus atau rangsangan langsung, baik eksternal maupun internal. Dia mulai merasa kedinginan, sakit, bahagia, tidak bahagia, dll.

Manusia menggunakan panca inderanya untuk melihat dunia luar. Bagaimana seorang individu dapat mempersepsikan dirinya dan lingkungannya berhubungan dengan persepsi. Individu mengalami persepsi melalui rangsangan yang diterimanya. Persepsi adalah proses yang mendahului penginderaan dan mengambil bentuk individu menerima stimulus melalui perangkat penerima. Namun prosesnya tidak berhenti sampai di situ, rangsangan ditransmisikan ke sistem saraf pusat, otak, tempat proses psikologis berlangsung sehingga individu menjadi sadar akan apa yang dilihat, didengar, dan lain-lain, misalnya persepsi tentang pengalaman. Oleh karena itu, proses persepsi tidak dapat dipisahkan dari proses persepsi itu sendiri, dan proses persepsi merupakan cikal bakal terjadinya persepsi. Proses perseptual terjadi setiap kali individu menerima stimulus melalui indera, melalui reseptor. Indra adalah penghubung antara individu dan dunia luar (Branca, 1965; Woodworth dan Marquis, 1957 dalam Bimo Walgito, 1997).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengertian persepsi adalah reaksi langsung (penerimaan) terhadap sesuatu, atau proses dengan mana seseorang mengetahui sesuatu melalui panca indera. Persepsi oleh Walgito (1997) oleh Davidoff: Stimuli yang dirasakan individu diatur dan ditafsirkan dengan cara yang memungkinkan mereka untuk memahami dan memahami apa yang dirasakan.

Seseorang bisa merasakan adanya persepsi, jika saja mengetahui adanya objek, adanya alat indera (reseptor), ada perhatian. Dan dalam proses persepsi tersebut mencakup; proses kealaman (fisik), proses fisiologis, dan proses psikologis.

### **a. Perhatian**

- 1) Perhatian adalah pemusatan/pemusatan segala aktivitas individu yang diarahkan pada sesuatu atau sekelompok objek. Menurut Drever dalam Walgito (2010), perhatian adalah pemilihan stimulus. Di sisi lain, Harriman dalam Walgito (2010) menemukan korelasi positif antara perhatian dan kesadaran.
- 2) Tergantung pada bagaimana hal itu terjadi, perhatian dapat dibagi menjadi dua bagian: perhatian sukarela dan tidak disengaja. Berdasarkan jumlah objek, perhatian dibagi menjadi perhatian sempit (terpusat) dan luas (terbagi). Di sisi lain, variabilitas membagi perhatian menjadi perhatian statis dan dinamis.

## **5.3 Pengamatan dan Persepsi**

Perspektif dari sudut mana kita mengamati perilaku yang mempengaruhi persepsi seseorang merupakan sebuah yang ada pada diri seseorang dalam mempengaruhi perilakunya. Secara umum, kita dapat melihat keindahan ketika kita melihatnya dari depan, tetapi kita tidak dapat melihat keindahan tersebut ketika ketika melihatnya dari belakang, jadi dalam mengamati seseorang akan memberikan kita hasil yang berbeda. Perspektif yang berbeda pada pengamatan tersebut menyebabkan persepsi yang berbeda pula. Persepsi manusia, dalam bentuk persepsi positif atau negatif, mempengaruhi perilaku yang dapat diamati. Perilaku positif umumnya terjadi ketika kita mempersepsikan seseorang secara positif dan atau sebaliknya. Misalnya, jika kita melihat siswa A sebagai siswa yang cerdas, perlakukan dia dengan hormat dan beri dia kesempatan untuk melakukan sesuatu. Sebaliknya, jika kita menganggap siswa B sebagai pembelajar yang lambat, kita akan memperlakukan siswa B secara berbeda dari siswa A.

Ketika mengamati seorang anak, pendidik harus memperhatikan perspektif dari mana pengamatan itu dilakukan. Berbagai penelitian menunjukkan kecenderungan manusia untuk melihat orang lain dari sudut negatif dan kekurangannya daripada dari sudut positif dan kelebihanannya. Menurut temuan Jack Canfield (Deporter, 1990), anak-anak rata-rata menghasilkan 460 negatif setiap

hari menerima komentar atau kritik negatif dan hanya menerima 75 komentar positif atau kata-kata dukungan yang menghasilkan perbandingan yang tidak seimbang. Salah satu akibat serius dari perilaku di atas adalah anak tidak mampu mengenali, mengevaluasi, dan mengembangkan sikap dan perilaku positif serta menjadi peka terhadap sikap dan perilaku negatif.

## 5.4 Macam-Macam Persepsi

Secara umum, persepsi dapat digolongkan kedalam beberapa bagian sebagaimana yang dikemukakan oleh Brewer, Chapman, Gerrard, Gibbons dan McCaul (2007) yang menyarankan bahwa ada tiga Dimensi persepsi risiko yang biasa digunakan untuk menggambarkan ancaman atau efek yang disebabkan oleh bahaya.

a) *Perceived Likelihood* (Persepsi Kemungkinan)

Merupakan kemungkinan seseorang akan dirugikan oleh risiko yang dapat terjadi jika tidak ada tindakan yang diambil.

b) *Perceived Susceptibility* (Persepsi Kerentanan)

itu adalah kerentanan perlawanan manusia Risiko yang dapat terjadi jika tidak ada tindakan yang diambil. Istilah kerentanan sering digunakan untuk menggambarkan kemungkinan rentan terhadap penyakit yang mempengaruhi peluang kita untuk sakit tetapi rentan terhadap penyakit tidak selalu berarti kita lebih mungkin untuk sakit.

c) *Perceived Severity or Seriousness* (Persepsi Keparahan)

Merupakan tingkat kerugian atau kerusakan yang akan ditimbulkan oleh risiko yang dapat terjadi jika tidak ada tindakan yang diambil.

## 5.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi

Ditinjau dari segi psikologi, terdapat dua faktor yang mempengaruhi persepsi, yaitu :

a) Perhatian yang selektif

b) Faktor Individu

1) Nilai dan norma

2) Kebutuhan

3) Pengalaman (Kejadian yang dialami, pendidikan, dan budaya)

#### 4) Sumber rujukan atau teori yang dipahami

### 5.6 Hubungan Persepsi dan Pemahaman

Dalam KBBI, kata memahami berasal dari kata paham yang maknanya mengerti dan memahami dengan benar. Pemahaman adalah proses atau tindakan untuk memahami sesuatu. Pemahaman ini adalah sebagai keterampilan dasar yang harus dimiliki siswa. Arikunto (2005), berpendapat bahwa pemahaman merupakan sikap orang yang membela, menjelaskan, menarik kesimpulan, menggeneralisasi, menuliskannya kembali dan berikan contoh. Mulyasa (2007) mengemukakan bahwa pemahaman merupakan pendalaman kognitif dan emosional seseorang. Hal ini dijelaskan oleh Kusmanto & Marliyana (2014) yang menyatakan bahwa pemahaman merupakan proses yang dilalui seseorang untuk memahami apa yang perlu diingat dan dipahami untuk dapat menjelaskan kembali dan perluas pengetahuannya.

Menurut Ruseffendi (1991), ada tiga jenis pemahaman. a) Kemampuan untuk memberikan informasi dalam format atau bahasa lain, b). Ubah masalah kata menjadi simbol, c) Menafsirkan, merupakan kecakapan menafsirkan kemampuan seseorang untuk mengukur, memperkirakan, yaitu memprediksi atau memperkirakan pikiran, deskripsi keadaan, dan kesimpulan dari informasi dan korespondensi.

Liliwari (2007) berpendapat bahwa seseorang yang telah dewasa memiliki pandangan dan keyakinan yang lebih rasional dibandingkan dengan seseorang yang lebih muda. Namun, Notoatmodjo (2003), berpendapat lain berdasarkan hasil penelitian bahwa profesionalisme yang telah tercampur dalam hal-hal tertentu mengenai orang dewasa yang telah mempunyai ide/persepsi tentang sesuatu yang telah diterima dalam waktu yang sangat lama dapat membuat orang dewasa sukar untuk menerima hal-hal baru. Leavitt (1978) mengungkapkan pendapat yang berbeda yaitu persepsi dapat ditinjau dalam arti yang lebih sempit. Cara seseorang melihat sesuatu, pandangan dalam arti luas adalah pemahaman seseorang dalam melihat atau menafsirkan sesuatu.

Persepsi dan kesadaran adalah alat yang memungkinkan siswa untuk sadar akan lingkungan dan lingkungan belajarnya. Persepsi ini merupakan inti dari sebuah komunikasi. Jika salah, orang tersebut tidak

akan dapat berkomunikasi secara efektif. Persepsi pada gilirannya juga menentukan apakah siswa memilih pesan yang disampaikan oleh guru saat mereka belajar, mereka diharapkan mempengaruhi memori dan hafalan siswa, reaksi dan pendapat yang digunakan oleh guru secara maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2005. *Dasar-dasar evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Brewer, N. T., Chapman, G. B., Gerrard, M., Gibbons, F. X., & McCaul, K. D. 2007. Meta-analysis of the relationship between risk perception and health behavior: the example of vaccination. *Health Psychology American Psychological Association*, 26(2), 136-145, DOI: 10.1037/0278-6133.26.2.136.
- Kusmanto, H., & Marliyana, I. 2014. Pengaruh pemahaman matematika terhadap kemampuan koneksi matematika siswa kelas VII semester genap SMP Negeri 2 Kasokandel Kabupaten Majalengka. *Jurnal Eduma*, 3(2), 61 -75.
- Liliweri, Alo. 2007. *Dasar-dasar Komunikasi Kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Leavitt, Harold J. 1978. *Managerial psychology*. Chicago: University of Chicago Press.
- Mulyasa, E. 2007. *Standar kompetensi dan sertifikasi guru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ruseffendi, E. T. 1991. *Pengantar kepada Guru Mengembangkan Kompetensinya dalam Pengajaran Matematika untu Meningkatkan CESA*. Bandung: Tarsino.
- Sitompul, Novia Saema. 2020. Persepsi siswa tentang keterampilan mengajar guru Membimbing diskusi kelompok kecil dan kaitannya dengan sikap belajar siswa kelas x akuntansi di SMK Negeri 1 Badiri. *Jurnal Misi Institut Pendidikan Tapanuli Selatan (IPTS)*. 3(2), h. 21-27.
- Walgito, Bimo. 1997. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Walgito, Bimo. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.

# BAB 6

## EMOSI

*Oleh Ayu Nurkhayati*

### 6.1 Konsep Dasar Emosi

Dalam kehidupan sehari-hari sangat sering kita mendengar, bahkan kita juga sering mengucapkan kata emosi. Apakah emosi itu? dan dari manakah emosi muncul? apakah dari tubuh? atau pikiran? ada yang mengatakan emosi muncul dari tindakan (tubuh) baru kemudian pikiran. Namun ada pula yang menyatakan sebaliknya yaitu emosi dulu (pikiran) baru kemudian muncul tindakan.

Banyak orang mengartikan bahwa emosi adalah suatu hal yang negatif, sesuatu yang identik dengan kata marah. Pada kenyataannya, emosi tidak hanya berupa amarah, namun emosi juga bisa dalam bentuk kebaikan. Ada beberapa macam emosi dasar yang dimiliki manusia sejak lahir. Kita perlu mempelajari materi psikologi agar kita dapat mengenali emosi pada diri kita dan dapat mengendalikannya dengan baik.

Williams James dan Carl Large menyebutkan bahwa emosi adalah respon seseorang ketika menanggapi rangsangan atau stimulus dari luar. Emosi diidentikkan dengan perasaan senang dan tidak senang nya seseorang ketika menghadapi suatu peristiwa dan bersifat subjektif.

Menurut (Chaplin, 1989) emosi berbeda dengan perasaan. Emosi adalah keadaan perubahan perilaku yang disadari yang merupakan suatu respon dari rangsangan eksternal. Sedangkan perasaan adalah suatu keadaan dalam kesadaran manusia yang terjadi karena pengaruh pengetahuannya dinilai sebagai keadaan positif dan negatif (Koentjaraningrat, 1980)

## 6.2 Proses Dan Pola Perkembangan Emosi

Proses perkembangan emosi berlangsung sejak bayi lahir sampai dewasa melalui pola-pola tertentu. Perkembangan emosi dipengaruhi oleh faktor lingkungan, yaitu melalui proses pematangan dan proses belajar.

Emosi berkembang sejak seseorang dilahirkan. Emosi muncul karena adanya rangsangan, pengalaman sehari-hari yang di alami seseorang dalam menghadapi segala sesuatu akan mempertajam kepekaan serta ketepatannya dalam mengekspresikan emosi. Pada masa anak-anak, ekspresi emosi sulit sekali untuk dapat dibedakan, misalnya ketika bayi menangis, kita tidak dapat membedakan apakah bayi tersebut menangis karena marah, lapar, takut atau yang lainnya. Ketika anak itu dewasa, maka ia akan belajar bahwa menangis dan tertawa digunakan untuk maksud-maksud tertentu dalam situasi yang tertentu pula.

Ketika anak telah tumbuh dewasa maka semakin besar pula kemampuannya untuk belajar, sehingga perkembangan emosi juga akan meningkat. Perkembangan emosi melalui proses kematangan hanya terjadi sampai usia satu tahun. Setelah melewati usia satu tahun, maka perkembangan emosi lebih banyak ditentukan oleh proses belajar.

Budaya tempat tinggal berpengaruh besar dalam proses perkembangan emosi seseorang. Karena dalam setiap budaya, memiliki ciri khas yang berbeda-beda dalam menyampaikan dan mengekspresikan emosi.

Emosi akan terlihat sebagai perilaku yang sesuai dengan cara yang telah dipelajari dari masyarakat. Pengalaman hidup seseorang akan sangat mempengaruhi perkembangan dan kematangan emosinya. Seseorang yang memiliki pengalaman hidup positif tentunya akan memiliki perkembangan dan kematangan emosi yang berbeda dengan seseorang yang mengalami sedikit pengalaman positif. (Sundari, S, 2005)

Perkembangan emosi juga dipengaruhi oleh situasi-situasi yang menjadi sumber emosi. Misalnya seorang anak yang ditakut-takuti gelap, maka anak akan takut tempat gelap. Sikap pada seseorang setelah beberapa waktu dapat menetap dan sukar untuk di ubah lagi dan akan menjadi prasangka. Kemudian prasangka ini akan besar



pengaruhnya terhadap tingkah laku. Sikap yang disertai emosi berlebihan disebut kompleks. Misalnya kompleks rendah diri, yaitu sikap negative terhadap diri sendiri yang disertai rasa malu, takut, tidak berdaya, segan bertemu oranglain dan sebagainya (Walgito. B, 2010)

Emosi akan menjadi semakin kuat apabila diberi penguatan melalui ekspresi fisik (Wedge, 1995)} misalnya ketika seseorang sedang bahagia, maka ekspresi yang terlihat adalah tertawa atau tersenyum, dan mata yang berbinar-binar.

## 6.3 Pola Umum Emosi

### 1. Rasa Takut

Rasa takut adalah perasaan yang sangat mendorong individu untuk menjauhi sesuatu dan sedapat mungkin menghindari hal tersebut. Pola emosi yang berhubungan dengan rasa takut, pada umumnya adalah rasa malu, khawatir, canggung dan cemas. Rasa malu merupakan bentuk ketakutan yang ditandai oleh penarikan diri dari hubungan dengan oranglain yang tidak dikenal.



**Gambar 6.1** : Ekspresi Takut  
(Sumber : <https://www.pngegg.com>)

Rasa takut memiliki nilai positif dan negatif. Positif karena rasa takut dapat melindungi seseorang dalam keadaan bahaya. Namun terkadang rasa takut juga menimbulkan efek negative, misalnya seseorang yang berfantasi dan memutarbalikkan realitas dengan melihat bentuk bentuk bahaya yang sebenarnya tidak ada(Sobur, 1989)

### 2. Rasa Marah

Kemarahan muncul karena hal-hal yang mengganggu aktivitas seseorang dalam mencapai tujuannya. Ketika sumber masalah tersebut tidak mereda dan tujuan tidak tercapai atau

tidak sesuai dengan yang diinginkan, maka seseorang akan mengekspresikannya dengan marah (Susanti, Husni and Fitriyani, 2014)

Reaksi kemarahan dapat diklasifikasikan menjadi dua golongan, yaitu impulsif dan ditekan. Reaksi impulsif disebut juga dengan agresi yang biasanya ditujukan kepada objek atau oranglain. Sedangkan reaksi ditekan selalu berada dibawah pengendalian. Misalnya acuh tak acuh.



**Gambar 6.2 : Ekspresi Marah**  
(Sumber : <https://www.pngegg.com>)

Banyak individu mulai dari anak bahkan individu dewasa mengalami kesulitan mengungkapkan secara lisan mengenai marah yang dirasakan. Seseorang mungkin sadar setiap kali mengekspresikan marah melalui perilaku yang kurang bisa diterima secara sosial, namun mereka tidak mampu mencegahnya terjadi. Hal ini disebut *emotionally illiterate* atau kebutaan emosi yang diiringi dengan rendahnya kemampuan untuk mengekspresikan marah yang dapat diterima secara sosial (Duffy, 2012)

Emosi marah adalah sesuatu yang sangat normal dan merupakan perasaan yang sehat. Namun kita penting untuk dapat membedakan antara marah, agresi, dan kekerasan yang sering kita samakan (Duffy, 2012)

Bentuk kemarahan pada anak anak biasanya diekspresikan dalam bentuk menjatuhkan diri ke lantai, menendang, menangis dan berteriak.

Bahaya psikologis dari emosi kemarahan menurut (Purwanto, Yadi & Mulyono, 2015) yaitu dapat menimbulkan sesuatu yang merusak ketenangan pikiran atau kedamaian batin seorang. Dengan sendirinya hal ini dapat menjadi stress

yang berat, serta tumbuhnya berbagai penyakit psikologis lainnya seperti insomnia atau psikosomatik. Marah dapat pula menimbulkan kondisi psikologis yang merugikan seperti sulitnya bagi seseorang yang marah untuk berpikir dan sulit untuk melakukan hubungan baik di antara sesamanya serta sulit untuk menerima maaf untuk cenderung kepada saling pengertian.

Beberapa contoh cara marah yang sehat diantaranya yaitu: marah pada waktu dan orang yang tepat, marah dengan kadar dan kesalahan yang tepat.

### 3. Rasa Cemburu

Cemburu merupakan bentuk kekhawatiran yang didasari oleh kurangnya keyakinan terhadap diri sendiri dan ketakutan akan kehilangan kasih sayang seseorang. Seseorang selalu mempunyai sikap benci terhadap saingannya.



**Gambar 6.3** : Ekspresi Cemburu

(Sumber : <https://www.pngegg.com>)

Rasa cemburu adalah reaksi normal terhadap kehilangan kasih sayang, atau ancaman kehilangan kasih sayang. Cemburu pada seseorang dapat disebabkan oleh adanya rasa marah dan jengkel yang kemudian di tunjukkan kepada orang lain. Beberapa contoh cemburu diantaranya adalah sebagai berikut : (1) Cemburu karena adanya rasa iri hati terhadap kehadiran adik yang baru lahir. (2) Kecemburuan dirumah yang dibawa ke situasi sosial di sekolah. (3) Cemburu yang didasari rasa kesal serta iri hari terhadap suatu benda yang dimiliki oleh oranglain.

### 4. Duka Cita

Duka cita merupakan suatu trauma psikis yang disebabkan oleh hilangnya sesuatu atau seseorang yang

dicintai. Duka cita dikenal juga dengan istilah “ kesedihan”. Reaksi duka cita biasanya dapat dilihat melalui ekspresi menangis atau bahkan apatis, yaitu hilangnya minat terhadap hal-hal yang terjadi di lingkungannya. Duka cita juga berdampak terhadap pola hidup seseorang, seperti hilangnya selera makan dan insomnia (sulit tidur).



**Gambar 6.4 :** Ekspresi Dukacita  
(Sumber : <https://www.pngegg.com>)

Duka menurut (Papalia, D. E, Olds, 2008) ialah kehilangan, karena kematian seseorang yang dirasakan dekat dengan yang sedang berduka dan proses penyesuaian diri kepada kehilangan. Kehilangan sering kali membawa perubahan dalam status dan peran. Sejalan dengan yang diungkapkan (Santrock, 2004) bahwa dukacita (*grief*) adalah kelompokan emosional, tidak percaya, kecemasan akan berpisah, putus asa, sedih, dan kesepian yang menyertai disaat kita kehilangan orang yang kita cintai.

## 5. Kebahagiaan

Kebahagiaan disebut juga sebagai keriangian, kesenangan atau emosi yang menyenangkan. Setiap orang berbeda-beda dalam hal mengekspresikan emosi kebahagiaan, misalnya tenang, puas diri, tertawa, bahkan kebahagiaan dapat pula di ekspresikan dengan tangisan.



**Gambar 6.5 :** Ekspresi Bahagia  
(Sumber : <https://www.pngegg.com>)

Menurut (Seligman, 2005) kebahagiaan adalah suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap.

Kebahagiaan memberikan berbagai dampak positif dalam segala aspek kehidupan dan akan mengarahkan pada hidup yang lebih baik, menunjukkan produktivitas yang lebih besar, memiliki umur yang lebih panjang, kesehatan yang lebih baik dan kreativitas yang lebih tinggi serta kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan mengenai rencana hidup dengan lebih baik (Carr, S., 2014)

## **6. Kasih Sayang**

Kasih sayang adalah reaksi emosional yang ditunjukkan oleh seseorang terhadap suatu benda, binatang, atau orang lain. Ungkapan kasih sayang dapat berupa sikap maupun perilaku. Contoh ungkapan kasih sayang, diperlihatkan melalui sikap ramah, penuh perhatian dan akrab.

Sebagai makhluk sosial, kasih sayang begitu penting bagi manusia. Manusia akan merasa hampa jika menjalani hidupnya tanpa kasih sayang. Setiap individu, mulai bayi hingga dewasa, membutuhkan kasih sayang. Sebagai makhluk sosial kita harus benar-benar memperhatikan bagaimana kita menumbuhkan cinta dan kasih sayang yang baik terhadap diri sendiri maupun orang lain.

*Attacment affiliative* (kasih sayang) menurut dorothy johnson sesuatu yang paling dasar dalam membentuk suatu ikatan sosial baik antara ibu dan anak maupun antar lingkungan sosial. Keintiman dalam memberikan kasih kepada seseorang akan membentuk ikatan sosial yang kuat pada individu tersebut (Alligood, 2014).

Kasih sayang yang baik adalah memberi, bukan menerima. Kasih sayang tidak menuntut oranglain berbuat baik terhadap kita terlebih dahulu baru kemudian kita balas dengan kasih, tetapi kasih sayang adalah mengasihi tanpa syarat apapun.

## 6.4 Pengendalian Emosi

Kemampuan mengendalikan emosi merupakan hal penting dalam kehidupan seseorang, sehingga menjadi pribadi yang bermoral. Pengendalian emosi menurut Hurlock adalah suatu bentuk usaha yang menitik beratkan pada penekanan reaksi yang tampak terhadap suatu rangsangan yang menimbulkan emosi dan mengarahkan emosi ke suatu bentuk ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima oleh lingkungan.

Menurut (Goleman, 1998) pengendalian emosi berkaitan dengan kecerdasan emosional seseorang, yaitu kemampuan seseorang untuk merasakan, memahami secara efektif emosi yang dimiliki sebagai sumber energi. Ciri- ciri kecerdasan emosional antara lain, kemampuan dalam mengenalkan diri sendiri, kemampuan menghadapi frustrasi, kemampuan mengendalikan dorongan hati, kemampuan mengatur suasana hati, dan menjaga agar beban stres tidak mengganggu kemampuan berpikir.

Secara umum, pengendalian emosi dapat diartikan sebagai mengarahkan emosi ke arah yang bermanfaat dan dapat diterima oleh lingkungan sosial. Pengendalian emosi dapat berpengaruh terhadap perilaku seseorang. Ketika seseorang tidak dapat mengendalikan emosi, maka yang akan muncul adalah emosi atau perilaku negatif. Pengendalian emosi harus di pelajari dan dibiasakan untuk diarahkan pada sikap dan perilaku yang positif.

Pengendalian emosi merupakan suatu hal yang penting untuk diperhatikan dalam kehidupan seseorang. Karena ketika seseorang kehilangan pengawasan atas akalnya, maka ia juga akan kehilangan atas kehendak dan dirinya sendiri (Supeno : 2009) sehingga dapat menjerumuskan diri sendiri ke perbuatan tercela.

Menurut (Hurlock, 2015) pengendalian emosi bukan berarti menekan atau menghilangkan, melainkan belajar untuk mengatasi situasi dengan sikap rasional, untuk merespon secara realistis, tidak secara emosional.

Mengapa emosi harus dikendalikan? menurut (Baihaqi, 2016) emosi mempunyai kemampuan untuk mengkomunikasikan diri kita kepada orang lain. Pengendalian emosi akan terlihat dari seseorang yang mampu bagaimana cara mengendalikan komunikasi yang baik terhadap orang lain. Ketika seseorang memiliki pemikiran yang positif,

maka ia akan mampu mengendalikan emosi dan akan mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain. Sehingga, agak kehidupan seseorang dapat berjalan lancar, baik dan dapat menikmati hidup yang tentram, seseorang tidak hanya harus mampu mengendalikan emosinya tetapi juga harus mempunyai emosi yang tepat dalam menjalani kehidupan sesuai dengan keadaan, waktu dan tempat.

## **6.5 Kesimpulan**

1. Perkembangan emosi seseorang dipengaruhi oleh proses pematangan dan proses belajar.
2. Semua jenis emosi mempunyai peran masing-masing dalam kehidupan seseorang yang akan berpengaruh pada kepribadian dan kehidupan sosial. Meskipun pola perkembangan emosi pada setiap orang sama, namun pada masing - masing individu akan bereaksi secara berbeda-beda terhadap emosi.
3. Emosi memainkan peranan penting dalam menentukan cara penyesuaian pribadi dan sosial setiap orang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alligood, M.R. 2014. 'Nursing Theory & Their Work. The CV Mosby Company St. Louis. Toronto', *Contemporary Nurse*, 24.
- Baihaqi, M. 2016. *Pengantar Psikologi Kognitif*. Yogyakarta: CAPS.
- Carr, S., et al. 2014. *Kesehatan Masyarakat Epidemiologi Edisi 2*. Jakarta: ECG.
- Chaplin, J.P. 1989. 'Kamus Lengkap Psikologi Terj. Dr. Kartono dan Kartini'. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Duffy, J. 2012. *Managing Anger and Aggression: Practical Guidance for Schools. South Eastern Education and Library Board. Psychology/ Behavior Support Section*.
- Goleman, D. 1998. *Kecerdasan Emosional. Terjemahan oleh T Hermaya*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, E.B. 2015. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Koentjaraningrat. 1980. *Sejarah Teori Antropologi I (Edisi ke1)*. Jakarta: UI-Press.
- Papalia, D. E, Olds, S.W.& F. 2008. *Human Development Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Purwanto, Yadi & Mulyono, R. 2015. *PSIKOLOGI MARAH: Perspektif Psikologi Islam*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Santrock, J.W. 2004. *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup (5th ed)*. Jakarta: Erlangga.
- Seligman. 2005. *Authentic Happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Mizan.
- Sobur, A. 1989. *Pembinaan Anak Dalam Keluarga*. Gunung Mulia.
- Sundari. S. 2005. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Susanti, R, Husni, D. and Fitriyani, E. 2014. 'Perasaan terluka membuat marah', *Jurnal Psikologi*, 10(2), pp. 103–109.
- Walgito. B. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Wedge, F. 1995. *Mencegah Gangguan Emosional, disadur oleh Jc. Widyokartono dan M.S.Hadisubrata*. Obor.



# BAB 7

# BERPIKIR DAN PEMECAHAN MASALAH

*Oleh M.Dinah Charlota Ierik*

## 7.1 Pendahuluan

Berpikir merupakan konsep yang kabur untuk dapat disimpulkan. Filosof-filosof mencoba menjawab pertanyaan “apa makna dari berpikir” selama berabad-abad. Pertanyaan itu menjadi tinjauan para psikolog kognitif dan ahli Neurosains. Berpikir biasanya dianggap sebagai proses representasi mental dari beberapa aspek dunia (termasuk diri kita) dan mengubah representasi mental itu menjadi representasi baru yang bermanfaat bagi tujuan yang akan dicapai. Berpikir sering kali merupakan sebuah proses yang disadari (ada juga yang tidak disadari) di mana kita menyadari proses perubahan representasi mental dan dapat merefleksikan pikiran tersebut (Smith & Kosslyn, 2014). Radford & Burton (1974) dan Skinner (1986) menggarisbawahi hubungan erat antara pemecahan masalah dan berpikir. JP Guilford menambahkan bahwa berpikir kreatif pada dasarnya dapat disamakan dengan pemecahan masalah.

Berpikir terdiri atas dua jenis utama yaitu pemecahan masalah dan penalaran. Pemecahan masalah melibatkan proses-proses kognitif yang diterapkan untuk mengatasi halangan dalam usaha mencapai suatu tujuan. Penalaran melibatkan proses kognitif untuk menyimpulkan sesuatu berdasarkan serangkaian pengetahuan sebelumnya, di mana penalaran bisa menjadi bagian dari pemecahan masalah (Smith & Kosslyn, 2014).

Riset pemecahan masalah dan penalaran sering kali dilakukan secara terpisah, namun pada kenyataannya kedua jenis berpikir ini sering kali saling berkaitan. Bab ini dirancang untuk menjelaskan bagaimana kita menghadapi situasi yang kompleks dengan menggunakan berbagai alat untuk memecahkan masalah dalam usaha kita mencapai tujuan tertentu. Pembahasan tentang penalaran pada kesempatan lain. Kami akan membahas pemecahan masalah dengan menjawab beberapa pertanyaan berikut ini:

1. Apa definisi pemecahan masalah?
2. Bagaimana sejarah riset pemecahan masalah?
3. Apa saja Tradisi riset pemecahan masalah?
4. Bagaimana struktur sebuah masalah?
5. Bagaimana masalah diselesaikan?

## **7.2 Definisi pemecahan masalah**

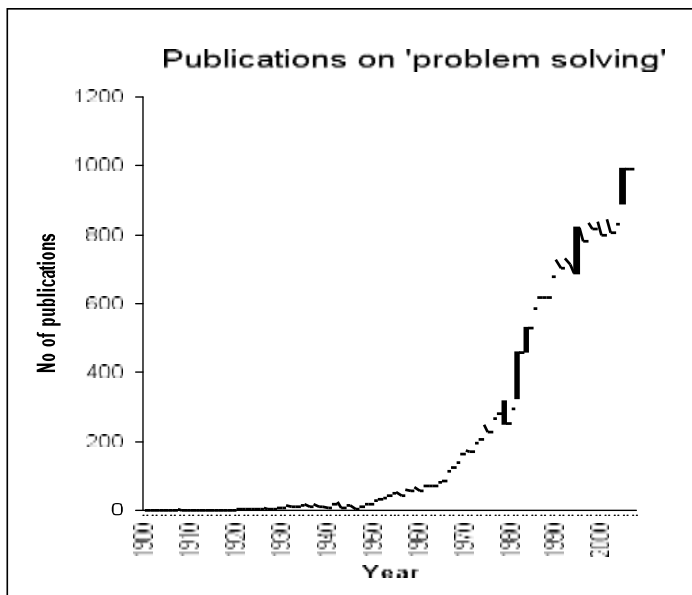
Radford & Burton (1974) mendefinisikan masalah sebagai “. . . situasi apa pun di mana hasil akhirnya tidak dapat dicapai dengan segera”. Menurut Kahney (1993), “setiap kali Anda memiliki tujuan yang terhalang karena alasan apa pun – kurangnya sumber daya, kurangnya informasi, dan sebagainya – Anda memiliki masalah. Apa pun yang Anda lakukan untuk mencapai tujuan Anda adalah pemecahan masalah.” Newell & Simon (1972) menulis bahwa: “Seseorang dihadapkan pada suatu masalah ketika dia menginginkan sesuatu dan tidak segera mengetahui rangkaian tindakan apa yang dapat dia lakukan untuk mendapatkannya”. Istilah E. A. Skinner (1996), “perilaku yang memecahkan masalah dibedakan oleh fakta bahwa perilaku itu mengubah bagian lain dari perilaku sang pemecah masalah dan memperkuat perilaku ketika perilaku itu dilakukan. Davis (1973) menyarankan bahwa "masalah adalah situasi stimulus di mana organisme tidak memiliki respons siap". Jadi pemecahan masalah memerlukan halangan untuk mencapai tujuan. Contoh, bila kita mengetahui bagaimana mendapatkan penerangan di rumah kita bukanlah masalah ketika ada kontak listrik tetapi menjadi masalah ketika tidak ada kontak listrik. Jadi situasi rutin dengan jawaban yang rutin tidak dianggap sebagai masalah, perlu ada solusi baru atau non standar yang ditemukan sang pemecah masalah.

Riset pemecahan masalah bertujuan untuk mengidentifikasi strategi yang kita gunakan ketika kita dihadapkan pada sebuah situasi baru dan harus memutuskan tindakan yang akan dilakukan. Pemecah masalah harus mengidentifikasi masalah, menemukan cara merepresentasikan masalah itu dan memilih tindakan untuk mencapai tujuan. Pemecahan masalah melibatkan banyak proses kognitif seperti proses menarik informasi dari memori, perhatian, dan persepsi, maka

proses pemecahan masalah ini melibatkan banyak bagian otak (Smith & Kosslyn, 2014).

### 7.3 Sejarah riset pemecahan masalah

PsychInfo menyebutkan bahwa publikasi pertama tentang pemecahan masalah yang tertera di judul atau abstrak adalah artikel oleh Willard S. Small, terbit pada tahun 1900. Small menyelidiki apa yang disebutnya "kegigihan kebiasaan motorik yang tidak berguna" dan "asosiasi kebetulan . . . dalam pemecahan masalah." Judul artikelnya adalah "Sebuah studi eksperimental tentang proses mental tikus." Setelah itu, hanya dua publikasi tentang pemecahan masalah yang muncul pada tahun 1907, dua pada tahun 1914/15, sebelum tingkat publikasi mulai meningkat pada tahun 1920-an dan terus berlanjut hingga awal tahun 1990-an, ketika tingkat tersebut mendatar, tetapi meningkat lagi dari 2004 (lihat Gambar 6.1). Pada akhir tahun 2007, jumlah total publikasi tersebut adalah 22.088 (Holth, 2008).



**Gambar 7.1 :** Jumlah publikasi tahunan yang menyebutkan 'pemecahan masalah' dalam judul dan abstrak dari tahun 1900 hingga 2007.

(Menurut Psycinfo)

## 7.4 Tradisi riset pemecahan masalah

Riset tentang berbagai berbagai aspek pemecahan masalah dan riset yang menggunakan berbagai metode observasi perilaku dan memindai kerja otak telah banyak dikerjakan. Peneliti telah mempelajari ilmuwan seperti Albert Einstein ketika memecahkan masalah (Wertheimer, 1945). Riset pada ahli biologi *molecular* ketika membuat penemuan (K. N. Dunbar, 2000). Riset pada seniman seperti Picasso ketika sedang melukis (Weisberg, 1993). Riset pada partisipan ketika menyelesaikan puzzle dan soal logika (Greeno, 1978).

Forehand (1966) membedakan empat tradisi riset dalam pemecahan masalah yaitu (1)tradisi gestalt/kognitif, (2)tradisi pembelajaran,(3)tradisi pemrosesan informasi/komputer, dan (4) tradisi psikometri/analisis komponen.

Tradisi *Gestalt/kognitif* terdiri dari sejumlah eksperimen yang ditujukan untuk menunjukkan 'wawasan', 'pemikiran produktif', dan 'reorganisasi struktural'. Studi awal pada hewan (studi monyet Köhler), dan studi pemecahan masalah manusia (Duncker, 1945; Maier, 1930, 1931; Wertheimer, 1945). Mereka tertarik pada bagaimana solusi masalah muncul dengan cara langkah-demi-langkah bukannya pemecahan masalah keseluruhan yang tiba-tiba lengkap. Studi 'wawasan' hewan secara alami tidak disukai dalam tradisi ini setelah demonstrasi hati-hati (Birch, 1945; Harlow, 1949) tentang bagaimana solusi 'tiba-tiba' yang ditunjukkan oleh monyet mereka bergantung pada jenis sejarah individu tertentu.

Seperti yang ditunjukkan oleh Wertheimer (1945) tradisi Gestalt terutama tertarik pada apa yang terjadi pada saat 'wawasan mendadak' pada subjek manusia, tetapi mereka tidak sepenuhnya mengabaikan relevansi 'pengalaman masa lalu'.

Apa yang disebut *tradisi belajar* (kadang-kadang, tradisi SR) hampir tidak merupakan pendekatan kesatuan kecuali, mungkin, untuk kepentingan bersama yang diucapkan dengan jelas dalam relevansi variabel dalam sejarah setiap subjek. Menariknya, (Watson & Rayner, 1920) pada kenyataannya, adalah orang pertama yang secara sistematis menggunakan protokol verbal dalam eksperimen tentang 'berpikir'. Misalnya, dia meminta subjek

untuk berbicara keras ketika diberikan tugas yang ditandai dengan tingkat kebaruan yang berbeda dari subjek. Dia dapat mengamati pola responss karakteristik di bawah kondisi yang berbeda ini, dengan peningkatan jumlah kesalahan, awal yang salah, "kepala menggantung" dan bahkan "merona" ketika subjek diberi tugas yang lebih baru. Watson menunjukkan bahwa dia "sering merasa bahwa lebih banyak yang dapat dipelajari tentang psikologi berpikir dengan membuat subjek berpikir keras tentang masalah yang pasti, daripada dengan mempercayai metode introspeksi yang tidak ilmiah" (1920). Meskipun protokol verbal telah banyak digunakan dalam tradisi Gestalt misalnya, Wertheimer (1945) serta dalam psikologi kognitif modern (K. Anders Ericsson & Simon, 1980), protocol verbal baru-baru ini digunakan secara serius oleh orang lain dalam tradisi behavioris radikal (misalnya, Hayes & Bissett, 1998)

Tradisi pemrosesan informasi/komputer telah sangat berpengaruh dalam penelitian kognitif modern dan berteori pada pemecahan masalah. Karya Newell & Simon (1972) disebut-sebut sebagai landasan tradisi pemrosesan informasi (Eysenck & Keane, 1995). Dalam kasus yang ideal, pemecahan masalah manusia digambarkan secara metaforis dalam bahasa komputer yang memungkinkan untuk simulasi langsung fenomena manusia yang kompleks. Jadi, *input* 'informasi' yang diambil oleh organisme, 'diproses' menurut 'program', informasi tersebut dikatakan 'dikodekan', yaitu, diubah menjadi bentuk yang dapat ditangani. Itu 'diwakili' di dalam dan dapat menempati 'ruang', seperti byte di 'memori yang bekerja', dan mungkin 'disimpan' di 'memori jangka panjang' – seperti pada *hard disk* – 'diberi tag' untuk kemungkinan 'pengambilan' di masa depan untuk menghasilkan 'keluaran' – 'cetakan.'

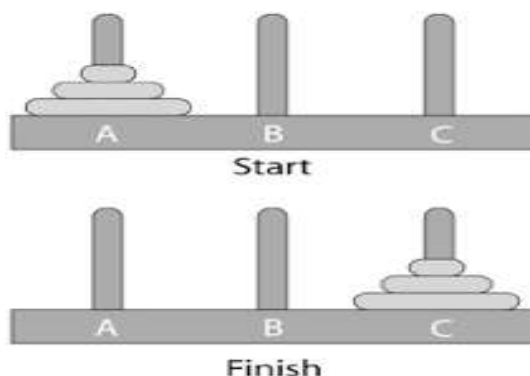
Davis, (1996) menyebutkan bahwa prosedur simulasi komputer membuat permintaan bahwa 'informasi sebelumnya' serta solusi yang mungkin dan urutan langkah-langkah dalam pemecahan masalah ditentukan oleh peneliti. Ini biasanya dicoba dalam teori ruang masalah, yang menggambarkan kemungkinan urutan langkah atau keadaan dari keadaan awal ke keadaan tujuan dalam bentuk diagram alir. Berasal dari tradisi ini adalah beberapa perangkat heuristik yang banyak digunakan, seperti analisis cara-

berakhir, serta jawaban parsial untuk beberapa pertanyaan struktural yang berkaitan dengan pemecahan masalah, seperti apa yang membedakan ahli dari pemula.

Tradisi analisis komponen/psikometri bertujuan untuk mengidentifikasi unit, yang disebut faktor, kemampuan atau keterampilan yang setelah diukur, memungkinkan prediksi keberhasilan pada tugas lain. Melalui analisis faktor (korelasi ganda dari skor tes di seluruh baterai tes), psikometri telah mengidentifikasi sejumlah variabel faktor kecerdasan, misalnya, mulai dari Spearman, (1923), faktor ('G'), ke (Guilford, 1967) 120, tetapi meratakan dalam literatur yang lebih baru (misalnya, Kahney, 1993) di sekitar lima atau enam. Namun, para ahli kognitif telah mencoba menjawab tidak hanya "Faktor- faktor apa saja?" tetapi juga "Bagaimana cara kerjanya?" Metode komponen kognitif Sternberg (1977) sehubungan dengan pemecahan masalah, misalnya, digambarkan terdiri dari dua langkah: (1) Sebuah analisis kursi dari jenis proses yang mungkin terlibat, sesuai dengan teori pemrosesan informasi, dan (2) tes eksperimental berdasarkan asumsi bahwa setiap peristiwa mental komponen membutuhkan waktu untuk dieksekusi. Menambahkan komponen untuk diulang, atau mengurangi komponen dengan memandu subjek melalui beberapa komponen dalam apa yang disebut pra-isyarat, membantu memutuskan apakah setiap komponen yang dihipotesiskan benar-benar membutuhkan waktu, dan seberapa banyaknya.

## **7.5 Struktur sebuah masalah**

Masalah dianggap memiliki 3 bagian pada level paling dasar. Pertama keadaan tujuan, ini adalah tempat yang ingin anda capai atau solusi masalah (misalnya tiba di Gedung program studi psikologi). Kedua: keadaan awal, ini adalah tempat di mana anda berada ketika menghadapi masalah yang harus dipecahkan. Ketiga adalah serangkaian tindakan atau aktivitas mental yang dapat anda terapkan untuk bergerak dari keadaan awal menuju tujuan (misalkan merencanakan rute alternatif). Contoh Masalah Menara Hanoi yang sering digunakan dalam riset pemecahan masalah.



**Gambar 7.2 :** Menara Hanoi

Puzzle terkenal Menara Hanoi ditemukan oleh matematikawan berkebangsaan Perancis bernama Eduard Lucas 1883 dan sering digunakan dalam riset pemecahan masalah. Keadaan awal: semua cakram berada di pasak 1, yang ukurannya semakin besar kebawah. Keadaan tujuan, semua pasak berada di pasak 3 dengan urutan yang sama seperti di pasak 1. Tindakan yang diizinkan adalah memindahkan sebuah cakram dari satu pasak ke pasak lainnya. Aturannya: anda hanya boleh memindahkan satu cakram di satu waktu dan tidak boleh meletakkan cakram yang lebih besar di atas cakram yang lebih kecil. Untuk menambah tantangan, cobalah selesaikan masalah ini dalam pikiran dengan jumlah Gerakan yang minimum.

Masalah seperti Menara Hanoi di mana keadaan awal dan tujuan jelas terdefiniskan dan gerakan atau aturan yang mengikat diketahui disebut masalah yang terdefiniskan dengan baik. Permainan pada umumnya, seberapa rumit aturan dan tindakan yang diperlukan, merupakan masalah yang terdefiniskan dengan baik, misalnya permainan catur.

Bila mustahil memastikan aturan, keadaan awal, tindakan yang diperlukan dan tujuan, disebut masalah yang tidak terdefiniskan dengan baik. Misalnya, mudah untuk mengidentifikasi masalah mengembangkan tes kreativitas. Bagaimana-pun sulit menentukan ukuran isi kreativitas yang tepat.

Kesulitan nyata dalam memecahkan masalah yang tidak terdefiniskan dengan baik adalah dalam memperjelas sifat masalah: seberapa luas itu, apa tujuannya, dan sebagainya. Strategi solusi untuk

masalah yang tidak jelas harus ditentukan oleh sang pemecah masalah. Untuk mengembangkan strategi pemecahan masalah, pertama-tama perlu untuk menentukan tujuan tugas. Misalnya, jika kita mengambil tugas merancang tes kreativitas, kita harus memutuskan apakah tujuannya adalah (a) untuk memperkirakan kreativitas sarjana jurusan psikologi atau (b) untuk mengukur potensi kreatif di antara orang-orang dari segala usia dan latar belakang pendidikan dan budaya. Sebelum jalan menuju solusi dapat dibangun, tujuannya harus jelas.

Masalah yang didefinisikan dengan baik oleh teori pemecahan masalah saat ini. Masalah yang sulit didefinisikan belum dipahami dengan baik oleh para psikolog. Namun bisa dibilang sebagian besar masalah di dunia nyata sulit didefinisi. Sebagian besar masalah di dunia nyata adalah masalah yang kabur pada keadaan awal atau tujuan dan jenis tindakan yang digunakan untuk mencapai tujuan tidak dibatasi oleh aturan. Solusi untuk masalah yang sulit didefinisikan memberikan tantangan tambahan bagi sang pemecah masalah berupa menemukan halangan atau cara untuk mencapai solusi yang diterapkan dalam situasi tertentu.

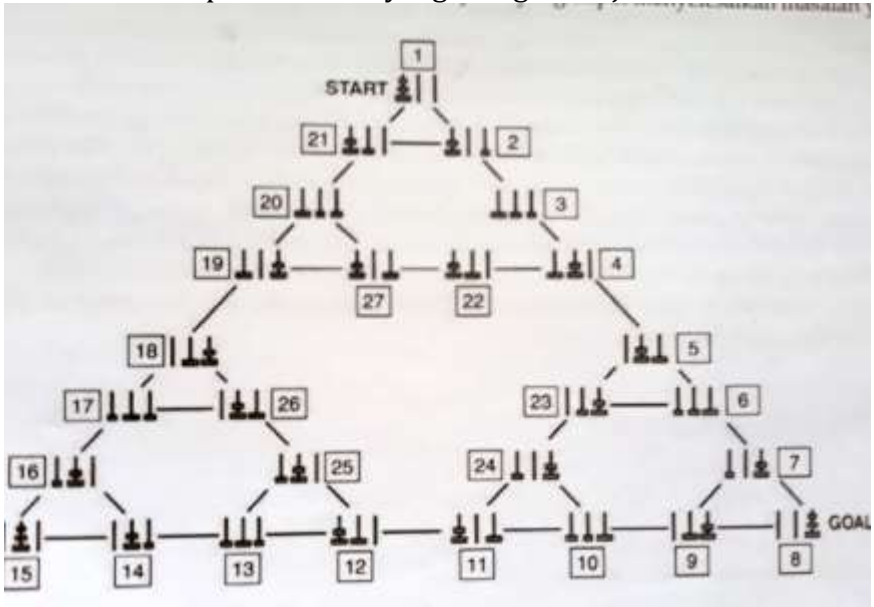
Kasus khusus untuk masalah yang sulit didefinisikan disebut *insight problem* di mana selain ketidaktahuan, jawabannya seperti datang tiba-tiba dalam kilatan pemahaman. Ilmuwan dan seniman menyatakan bahwa mereka mengalami masalah selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun dan tidak mengalami kemajuan, kemudian ketika mereka bersantai atau perhatian mereka sedang tidak tertuju pada masalah itu, tiba-tiba mereka mendapatkan solusi. *Insight problem* sering kali digunakan dalam penelitian pemecahan masalah. Anagram dan teka-teki merupakan contoh *insight problem*.

## **7.6 Bagaimana menyelesaikan sebuah masalah?**

Riset pemecahan masalah terkini menggunakan teori ruang masalah yang dikembangkan oleh Newell & Simon (1972). Pemecahan masalah merupakan pencarian dalam ruang masalah, dari kondisi awal menuju kondisi tujuan. Pemecah masalah bergerak melalui ruang dari satu keadaan ke keadaan lain melalui berbagai operasi. Masalah ruang mencakup keadaan awal, tujuan dan semua keadaan yang berada di antaranya. Masalah ruang di Menara Hanoi yang ditampilkan di bawah ini terdiri dari 27 keadaan yang mungkin terjadi. Ada



sejumlah rute yang bisa anda jalani untuk bergerak dari keadaan awal menuju tujuan dan rute tersingkat terdiri dari tujuh operasi (rute yang berada di sisi kanan diagram- inilah yang anda pilih ?), Jika dua cakram ditambahkan maka *tower* akan terdiri dari 5 cakram dan ruang masalah mencakup 64 keadaan yang mungkin terjadi.



**Gambar 7.3** : Ruang masalah untuk Menara Hanoi dengan tiga cakram

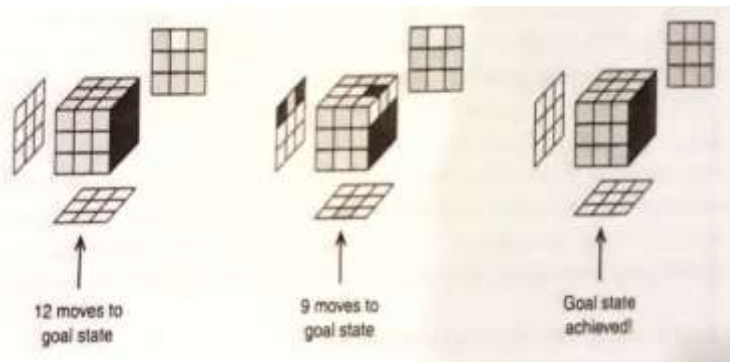
Pada gambar 7.3 di atas, keadaan diberi nomor untuk mengidentifikasinya dan memberikan jumlah total keadaan. Nomor tidak mengindikasikan urutan. Tampilan spasial juga tidak penting. Yang penting adalah jarak antar keadaan, misalkan keadaan 5 adalah keadaan yang berjarak berjarak dari keadaan 6, 23, atau 4. Karya Newell dan Simon tentang pemecahan masalah ini terdiri dari penulisan program komputer yang menghitung gerakan terbaik yang dibuat berdasarkan kriteria non spasial misalnya kesamaan gerakan yang dipilih dengan tujuan dan membandingkan *output* dari program ini dengan gerakan yang dibuat oleh manusia yang mencoba memecahkan masalah.

Masalah seperti Menara Hanoi dan catur memiliki Batasan yang besar dengan adanya aturan khusus dan jelas diidentifikasi oleh keadaan awal dan tujuan. Apakah teori masalah ruang yang diterapkan

di domain yang tidak terlalu terbatas yaitu yang dapat menyelesaikan masalah yang lebih kompleks dan masalah yang sulit didefinisikan menjadi karakter dari masalah ruang? Riset-riset terkini tentang pemecahan masalah telah mendalami area kompleks seperti sains, arsitektur dan karya tulis (G. Dunbar dkk., 2002; Klahr, 2000). Hasil riset menunjukkan bahwa dalam domain yang kompleks, misalkan biologi *molecular* dan riset terhadap *cancer*, pemecah masalah mencari ruang masalah yang jumlahnya lebih dari satu.

Cara menyelesaikan masalah secara pasti adalah dengan menggunakan algoritma. Algoritma merupakan serangkaian prosedur untuk menyelesaikan masalah yang cepat atau lambat akan menghasilkan solusi yang benar. Aturan untuk menemukan akar angka atau pembagian adalah algoritma. Algoritma juga diperlukan untuk resep kue tart susu atau petunjuk arah yang paling singkat menuju sebuah lokasi. Algoritma memerlukan memori kerja dan memori jangka panjang dalam jumlah besar serta durasi waktu yang lama.

Peneliti yang menggunakan soal Menara Hanoi dalam riset telah menemukan bahwa partisipan seolah-olah menggunakan algoritma namun sesungguhnya mereka menggunakan strategi *heuristic* ketika mencoba menyelesaikan masalah. Heuristika adalah sebuah aturan yang biasanya memberikan solusi yang benar tetapi tidak selalu. Heuristika yang sering kali digunakan adalah “selalu bergerak mendekati tujuan”. Pendekatan ini sering menghasilkan solusi tetapi kadang kita perlu menjauhi tujuan dan Kembali lagi agar mendapatkan solusi yang benar. Rubik adalah sebuah masalah di mana penggunaan heuristika mendekati tujuan tidak akan mencapai solusi. Tiap sisi rubik memiliki sembilan persegi berwarna dengan menggunakan 6 warna. Tujuan permainan ini adalah semua persegi yang ada di satu sisi memiliki warna yang sama. Rubik merupakan masalah yang menarik karena banyak langkah yang diperlukan untuk mencapai solusi dan kita sering kali perlu menjauhi tujuan sebelum mencapainya. Keadaan awal permainan rubik (Gambar 7.3), ketika anda memiliki 12 langkah lagi menuju tujuan, 3 dari 6 sisi telah memiliki warna yang seragam tetapi untuk sampai pada tujuan dari susunan ini, semua enam sisinya harus diatur ulang sebelum anda berhasil tiba di tahapan yang memerlukan 9 langkah lagi.



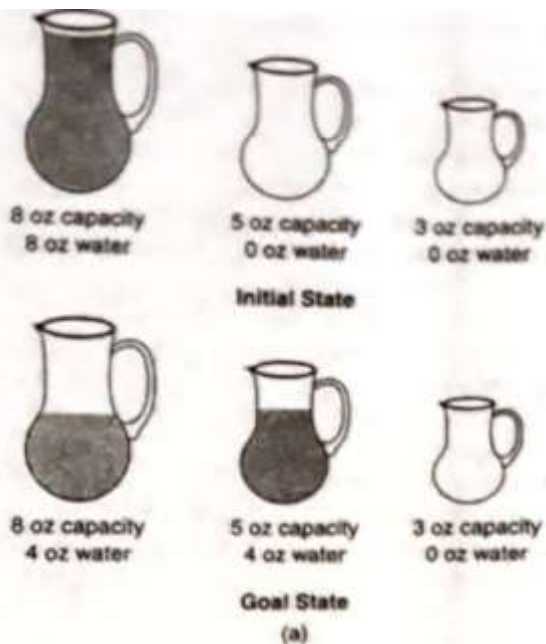
**Gambar 7.4 : Menyelesaikan Rubik**

Heuristika lain yang sering digunakan adalah pencarian acak, mendaki bukit, dan analisis cara-hasil. Pencarian acak merupakan heuristika yang paling sederhana, yang esensinya merupakan proses uji-coba. Pemecah masalah secara acak memilih sebuah gerakan dan menguji untuk melihat apakah tujuannya tercapai. Peneliti dalam tradisi Behaviorisme, seperti E.L Thorndike (1874-1949) menyatakan bahwa manusia dan hewan menyelesaikan masalah dengan uji coba dan secara acak memilih gerakan sampai menemukan solusi. Pencarian acak sangat tidak efisien dan merupakan strategi yang sering tidak mencapai solusi, kita sering menggunakan uji coba Ketika strategi lain telah gagal. Sulit untuk tidak menekan sembarang tombol Ketika laptop kita mendadak stop dan tidak ada satu solusi pun yang kita ketahui dapat memperbaiki situasi tersebut- dan kadang hal ini memerlukan trik. Pencarian acak merupakan bentuk heuristika yang kita gunakan ketika heuristika lain terlalu menuntut secara kognitif.

Kita menggunakan heuristika yang berdasarkan pengetahuan lebih sering seperti mendaki bukit. Pemecah masalah menggunakan heuristika Mendaki bukit ketika melihat satu gerakan di depan dan memilih gerakan yang paling mendekati tujuan. Heuristika pendakian bukit sering menjadi pendekatan yang lebih dapat diandalkan daripada pencarian acak, tetapi kadang hal ini justru mendatangkan kekacauan yang lebih besar. Apa yang terjadi jika kita menerapkan pendakian bukit pada tugas Menara Hanoi ? Lihat gambar 7.3 lagi dan bayangkan

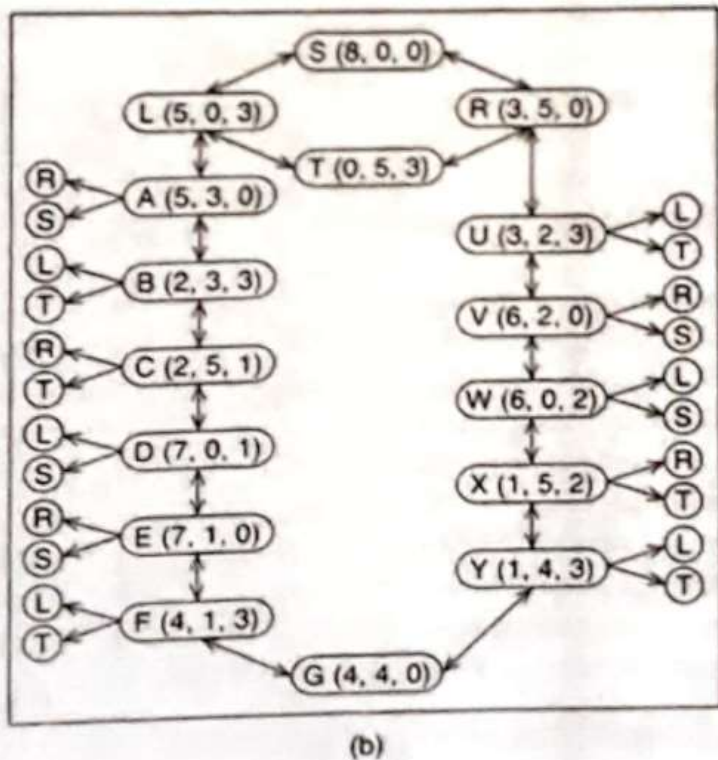
kita berada pada keadaan 5, Pilihan satu-satunya yang mungkin kita ambil adalah keadaan 23 dan keadaan 6. Keadaan 23 lebih menyerupai tujuan daripada keadaan 6, jadi jika kita menggunakan heuristika pendakian bukit kita akan berpindah ke keadaan 23, Keadaan 23 sesungguhnya lebih jauh dari tujuan daripada keadaan 6. Heuristika pendakian bukit bukanlah strategi penyelesaian masalah yang efektif.

Tugas teko air (Atwood & Polson, 1976; Colvin dkk., 2001) merupakan sebuah masalah klasik yang sering menyebabkan partisipan menggunakan strategi pendakian bukit. Anda memiliki 3 teko air dengan kapasitas yang berbeda-8 oz, 5 oz, dan 3 ons. Keadaan awal, teko air dengan kapasitas 8 oz terlihat penuh, dan dua teko air lainnya terlihat kosong. Tugas anda adalah memindahkan air dari teko yang besar ke teko yang lain sehingga hanya tersisa 4 oz air di teko besar, 4 oz air di teko ukuran medium dan teko air yang kecil menjadi kosong. Kapan pun anda menuangkan air ke teko yang lain, anda harus mengisi teko dengan penuh.



**Gambar 7.5 :** Keadaan awal dan tujuan tugas teko air

Jika anda menggunakan strategi pendakian bukit anda akan memilih sebuah gerakan yang menempatkan air di teko besar dan medium agar dekat dengan tujuan. Jadi anda menuangkan air dari teko besar ke teko medium, dan sekarang anda memiliki 3 oz air di teko besar dan 5 oz air di teko medium (diidentifikasi sebagai R (3,5,0) pada gambar 7.6. Ini tentu lebih dekat ke tujuan jika dibandingkan dengan keadaan awal tetapi sekarang pendakian bukit membingungkan anda. Gerakan apa pun yang anda lakukan selanjutnya akan menjauhkan anda dari tujuan dibandingkan keadaan anda sekarang. Partisipan pada titik ini sering kali memulai lagi tugas ini, kali ini dengan bergerak menjauhi tujuan pada gerakan berikutnya dengan menuangkan air dari teko besar ke teko kecil. Jadi strategi pendakian bukit seperti strategi pencarian acak merupakan strategi yang mudah tetapi sering kali tidak efisien dalam menemukan solusi masalah.



Gambar 7.6 : Ruang masalah tugas teko air

Strategi yang lebih sulit namun lebih efisien adalah analisis cara-hasil. Analisis cara-hasil memecah masalah menjadi sub-sub masalah. Jika sub masalah di tahapan pertama analisis tidak bisa diselesaikan maka masalah itu dipecah lagi menjadi sub masalah sampai solusi untuk sub masalah ditemukan. Bila analisis cara-hasil diterapkan pada menara hanoi anda akan mendefinisikan tujuan anda yaitu memindahkan semua cakram ke pasak 3 (lihat gambar 7.2). Untuk mencapai tujuan tersebut anda harus menyusun cakram besar di pasak 3, tetapi pada keadaan awal anda tidak bisa memindahkan cakram yang besar ini. Cakram medium ada di atasnya. Cobalah sub tujuan : pindahkan cakram medium. Gerakan ini tidak memungkinkan karena cakram kecil ada di atasnya. Sub tujuan berikutnya : pindahkan cakram kecil. Ini dapat dilakukan. Ke mana cakram kecil akan dipindahkan, kepasak 2 atau ke pasak 3 ? Anda perlu melihat konsekuensi setiap gerakan. Jika anda memindahkan cakram kecil ke pasak 3 maka cakram medium dapat dipindahkan ke pasak 2 dan seterusnya. Apa yang anda lakukan di proses ini adalah membuat tujuan dan sub tujuan hingga seluruh masalah terselesaikan.

Riset pemecahan masalah menggunakan tiga metode utama untuk memahami bagaimana cara menyelesaikan masalah. Pertama, dan yang paling jelas adalah dengan mencatat perilaku pemecah masalah (selama gerakan tidak dibuat secara mental). Peneliti dapat mencatat secara berurutan, setiap gerakan yang dibuat oleh si pemecah masalah untuk mencapai solusi. Peneliti pun mencatat seberapa lama waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah dan jenis gerakan yang berbeda yang dilakukan si pemecah masalah.

Kedua, analisis protokol verbal dikembangkan di tahun 1970an, di mana analisis proses yang dipikirkan oleh pemecah masalah diucapkan untuk memecahkan masalah (K. A. Ericsson & Simon, 1984). Pemecah masalah direkam dalam video, audio atau keduanya. Peneliti kemudian menuliskan protokol dan analisis transkrip untuk menentukan cara yang dipakai pemecah masalah dalam merepresentasikan masalah dan urutan langkah yang digunakan, untuk menyimpulkan ruang masalah partisipan.

Ketiga, menggunakan komputer, membangun program yang menyertai strategi yang digunakan orang-orang dalam

menyelesaikan masalah dan kemudian membandingkan *output* komputer dengan gerakan yang dibuat oleh seseorang. Model komputer mensyaratkan kita menunjukkan secara eksplisit setiap langkah yang dibuat dalam proses pemecahan masalah dan telah digunakan untuk menstimulasi ketiga heuristik pemecahan masalah yaitu pencarian acak, pendakian bukit dan analisis cara-hasil. Metode *neuroimaging* muncul di akhir tahun 1980an sampai hari ini dan digunakan untuk melakukan riset pemecahan masalah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atwood, M. E., & Polson, P. G. 1976. A process model for water jug problems. *Cognitive Psychology*, 8(2), 191–216. [https://doi.org/10.1016/0010-0285\(76\)90023-2](https://doi.org/10.1016/0010-0285(76)90023-2)
- Birch, H. G. 1945. The relation of previous experience to insightful problem-solving. *Journal of Comparative Psychology*, 38(6), 367–383. <https://doi.org/10.1037/h0056104>
- Colvin, M. K., Dunbar, K., & Grafman, J. 2001. The effects of frontal lobe lesions on goal achievement in the Water Jug task. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 13(8), 1129–1147. <https://doi.org/10.1162/089892901753294419>
- Davis, L. E. 1996. The Design of Jobs. *Journal of Industrial Relations*, 9(2), 119–139. <https://doi.org/10.1177/002218566700900203>
- Dunbar, G., Lewis, V., & Hill, R. 2002. Parent-child interaction and road behaviour: An exploratory study. *British Journal of Developmental Psychology*, 20(4), 601–622. <https://doi.org/10.1348/026151002760390972>
- Dunbar, K. N. 2000. How scientists really reason : Scientific reasoning in real-world laboratories. *Cambridge : MIT Press*.
- Duncker, K. 1945. On problem-solving. *Psychological Monographs*, 58(5). <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/h0093599>
- Ericsson, K. A., & Simon, H. A. 1984. Protocol analysis: Verbal reports as data. In *APA PsycInfo*. The MIT Press.
- Ericsson, K. Anders, & Simon, H. A. 1980. Verbal reports as data. *Psychological Review*, 87(3), 215–251. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.87.3.215>
- Eysenck, M. W., & Keane, M. T. 1995. *Cognitive psychology: A student's handbook, 3rd ed*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Forehand, G. A. 1966. Problems of Measuring Response to Literature. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 40(6), 369–375. <https://doi.org/10.1080/00098655.1966.11476981>
- Greeno, J. . 1978. *Natures of Problem Solving Abilities. Dalam W.K. Estes (ed) Handbook of Learning and Cognitive Processes (Vol. 5)*. Lawrence Erlbaum Associates.



- Guilford, J. P. 1967. Creativity: Yesterday, Today and Tomorrow. *The Journal of Creative Behavior*, 1(1), 3–14. <https://doi.org/10.1002/j.2162-6057.1967.tb00002.x>
- Harlow, B. Y. H. F. 1949. The formation of learning sets. 1949\_Harlow. *Psychological Review*, 56(1), 51–65.
- Hayes, S. C., & Bissett, R. T. 1998. *Mediated and Episodic Priming*. 617–630.
- Holth, P. 2008. What is a problem? Theoretical conceptions and methodological approaches to the study of problem solving. *European Journal of Behavior Analysis*, 9(2), 157–172. <https://doi.org/10.1080/15021149.2008.11434302>
- Kahney, H. 1993. *Problem solving : current issues*. Open University Press. <https://doi.org/10.1080/15021149.2008.11434302>
- Klahr, D. 2000. *Exploring science: The cognition and development of discovery processes*. The MIT Press. [https://doi.org/10.1207/s1532690xci1804\\_1](https://doi.org/10.1207/s1532690xci1804_1)
- Maier, N. R. F. 1930. Reasoning in humans. I. On direction. *Journal of Comparative Psychology*, 10(2), 115–143. <https://doi.org/10.1037/h0073232>
- Maier, N. R. F. 1931. Reasoning in humans. II. The solution of a problem and its appearance in consciousness. *Journal of Comparative Psychology*, 12(2), 181–194. <https://doi.org/10.1037/h0071361>
- Newell, A., & Simon, H. A. 1972. Human problem solving. In *Human problem solving*. Prentice-Hall. <https://psycnet.apa.org/record/1973-10478-000>
- Radford, J., & Burton, A. 1974. *Thinking: Its Nature and Development*. John Wiley & Sons.
- Skinner, B. F. 1986. Is it behaviorism? *Behavioral and Brain Sciences*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S0140525X00052031>
- Skinner, E. A. 1996. A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 549–570. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.71.3.549>
- Smith, E. E., & Kosslyn, S. M. 2014. *Cognitive Psychology: Pearson New International Edition: Mind and Brain*. Pearson.

- Spearman, C. 1923. The nature of "intelligence" and the principles of cognition. *SAGE*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.1923.tb02668.x>
- Sternberg, R. J. 1977. Component processes in analogical reasoning. *Psychological Review*, 84(4), 353–378. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.4.353>
- Watson, J. B., & Rayner, R. 1920. Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/h0069608>
- Weisberg, R. W. 1993a. *Modes of Expertise in Creative Thinking: Evidence from Case Studies*.
- Weisberg, R. W. 1993b. *Modes of Expertise in Creative Thinking: Evidence from Case Studies*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1037/h0020065>
- Wertheimer, M. 1945. *Productive thinking*. Harper & Brothers.

# BAB 8

## PRINSIP-PRINSIP BELAJAR

*Oleh Sahril Buchori*

### 8.1 Belajar: Definisi dan Karakteristik

Setiap manusia mengalami proses perkembangan. Sejak lahir manusia telah mengalami perkembangan sebagai proses yang fitrah untuk beradaptasi dengan kehidupan yang akan dijalannya. Proses perkembangan manusia berupa perubahan perilaku yang timbul akibat dari latihan dan pengalaman yang dialami manusia. Pengalaman dan latihan didapatkan melalui proses belajar. Belajar didefinisikan sebagai proses muncul atau berubahnya perilaku melalui latihan atau pengalaman (Whittaker, 1997). Belajar juga didefinisikan sebagai perubahan perilaku yang relatif permanen, atau potensi perilaku, yang dihasilkan melalui pengalaman (Team Lecturer General Psychology RTU, 2022). Definisi belajar ini memiliki karakteristik sebagai berikut:

- Belajar tidak berlaku untuk perubahan perilaku sementara.
- Belajar dapat dihasilkan dari pengalaman langsung.
- Belajar tidak selalu bersifat positif. Terkadang dalam prosesnya kita juga belajar tentang kebiasaan yang bersifat negatif.

Belajar adalah faktor kunci dalam perubahan perilaku manusia. Melalui proses belajar kita menciptakan perubahan dalam perilaku kita. Ini adalah beberapa proses di mana kita mendapatkan pengalaman dalam hidup.

Proses belajar terjadi dalam banyak bentuk. Proses ini berupa observasi, pengkondisian klasik dan pengkondisian operan. Belajar observasional adalah bentuk belajar di mana individu belajar melalui pengamatan perilaku dan konsekuensi dari perilaku orang lain. Pengkondisian klasik adalah proses belajar melalui proses pengondisian. Proses belajar dimana terjadinya respon perilaku akibat adanya rangsangan. Seseorang akan cenderung melakukan tindakan yang sama ketika dikondisikan dengan adanya suatu rangsangan tertentu yang mendahuluinya.

### **8.1.1 Pembelajaran Observasional**

Saat menonton televisi, anda menyaksikan berbagai adegan agresif. Beberapa berita atau film menayangkan adegan kekerasan, seperti perkelahian, tawuran, pemukulan, bahkan pembunuhan. Anda kemudian akan menyampaikan kepada anak atau keluarga untuk tidak menonton acara semacam itu karena perilaku anak-anak akan dipengaruhi oleh tayangan-tayangan kekerasan yang ditontonnya. Hasil penelitian Buchori (2022) mengungkapkan perilaku kekerasan yang dilakukan oleh anak di sekolah, salah satunya diakibatkan oleh perilaku imitasi atau mencontohi dari apa yang dilihat dan didengar disekelilingnya. Beberapa penelitian dapat diakses dalam literatur yang mengungkapkan bahwa anak-anak atau kaum muda belajar agresi dengan mengamati tindakan orang lain. Hasil pengamatan ini jelas menunjukkan bahwa anak-anak memang membentuk perilaku mereka dengan mengamati orang lain dalam situasi sosial di sekitar kita.

Pembentukan perilaku positif juga dapat terjadi melalui pembelajaran observasional, seperti seseorang melakukan imitasi atau meniru perilaku model, orang atau tokoh yang disukai atau dikaguminya. Bandura menggambarkan empat keadaan yang memfasilitasi perubahan perilaku melalui pengamatan. Keempat keadaan tersebut adalah perhatian, ingatan, proses produksi, dan motivasi (Feist & Feist, 2008).

#### **1. Perhatian**

Untuk belajar melalui observasi seseorang perlu memperhatikan orang-orang yang melakukan kegiatan yang disukai seseorang, orang-orang yang menarik bagi mereka, perilaku yang diinginkan di mata pengamat, sesuai dengan kebutuhan dan tujuan orang yang mengamati perilaku tersebut. Dengan kata lain, sejauh mana seseorang berfokus pada perilaku orang lain merupakan suatu perhatian.

#### **2. Ingatan**

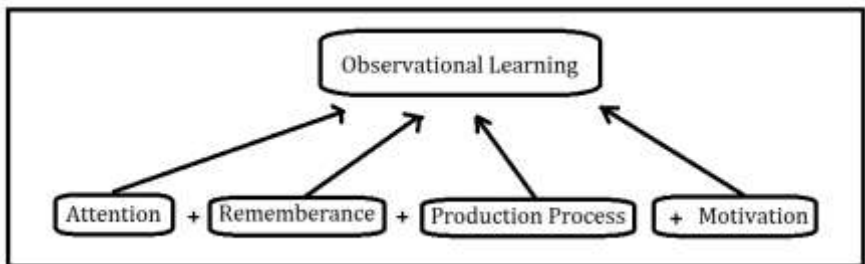
Faktor lain adalah ingatan yaitu sejauh mana seseorang mengingat apa yang telah dilakukan orang lain atau apa yang dia katakan. Lebih banyak ingatan, lebih cepat mengadopsi tindakan. Misalkan, anda mencoba menyalin nada lagu. Ini akan mudah jika anda mengingat detail musik dari lagu tersebut dengan benar.

### 3. Proses produksi

Faktor ketiga adalah proses produksi. Anda mungkin mengingat lagu dan detail musiknya tetapi jika Anda tidak dapat tampil karena cacat suara atau kurangnya pengetahuan tentang prinsip-prinsip musik, anda tidak dapat membuat perubahan dalam pola perilaku anda. Oleh karena itu, pembelajaran observasional tidak akan terjadi. Proses produksi, oleh karena itu, tergantung pada dua basis utama keterampilan fisik orang yang mendapatkan pembelajaran dan kemampuan untuk memantau perilaku yang diinginkan sampai kesempurnaan tercapai.

### 4. Motivasi

Faktor keempat, motivasi sangat kuat dalam pembelajaran perilaku. Jika tindakan, informasi yang diterima melalui model tidak berguna bagi pengamat, maka itu tidak akan digunakan dan mudah dilupakan. Motivasi membuat pengamat dalam keadaan siap untuk menerima hal-hal yang mereka butuhkan. Hanya perilaku seperti itu yang dipinjam dari orang lain di dunia dalam kaitannya dengan para pengamat yang merasa itu adalah kebutuhan bagi mereka. Tingkat motivasi ini menghasilkan peningkatan upaya untuk mencapai kesuksesan melalui mengamati orang lain di masyarakat.



**Gambar 8.1 :** Observational Learning

(Sumber : Team Lecturer General Psychology RTU, 2022).

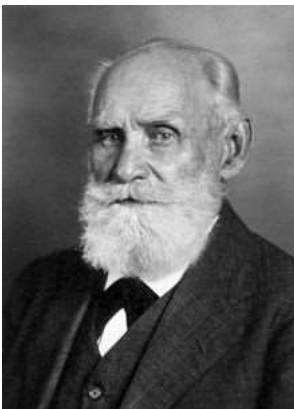
#### 8.1.2 Determinan dasar

Baik perilaku positif maupun negatif diadaptasi melalui pembelajaran observasional. Seseorang dengan mudah dipengaruhi oleh orang lain. Nilai-nilai sosial, moral dan lainnya sebagian besar diserap melalui model pembelajaran perilaku. Inilah sebabnya, orang tua ingin anak-anak mereka bermain hanya dengan anak-anak atau

orang yang baik, hal ini dilakukan agar anak-anak mereka memiliki perilaku yang diinginkan secara sosial. Sebagai contoh, orang tua kan membawa anaknya mengunjungi panti asuhan dan panti jompo agar anak dapat mengamati anak-anak yang sedang membantu orang tua atau anak lainnya. Orang tua ingin memberitahukan kepada anaknya betapa membantu orang lain adalah suatu kebaikan yang dapat dicontoh. Begitupun mengunjungi rumah sakit, agar anak dapat mengamati kerja dokter dan perawat, betapa menolong orang lain yang membutuhkan adalah perilaku yang mulia.

Pembelajaran observasional adalah proses yang rumit- lebih rumit daripada sekedar imitasi. Seorang anak berkembang dalam masyarakat yang mungkin memiliki nilai-nilai budaya sosial yang berbeda dari tempat di mana dia berasal. Sehingga dibutuhkan pengenalan budaya dan adaptasi yang baik kepada anak. Pembelajaran observasional merupakan membentuk kehidupan kita secara efektif.

## 8.2 Pengkondisian Klasik



**Gambar 8.2 :** Ivan Pavlov  
(Sumber: id.wikipedia.org)

Setiap kali tiba waktu makan siang di sekolah maka akan berbunyi bel dengan nada yang khas sehingga anda merasa lapar dan ingin makan. Bila setiap kali anda mendengar bunyi bel dengan nada yang sama hingga anda memikirkan makanan dan merasa lapar, maka inilah yang disebut dengan pengkondisian klasik. Jenis perilaku ini atau yang serupa telah dijelaskan melalui pengkondisian klasik.

Pavlov (1849-1936), saat melakukan eksperimen pada anjing dalam kaitannya dengan berbagai refleks pencernaan, ditemukan bahwa refleks ludah dapat dipicu melalui rangsangan yang pada awalnya benar-benar netral. Eksperimen yang dia lakukan sederhana tetapi terkontrol. Anjing dimasukkan ke dalam

laboratorium dan mengukur air liur yang dikeluarkannya. Saat lapar, anjing akan mengeluarkan air liur dan diberikanlah makanan sebagai hadiah. Maka dilakukan uji coba berkali-kali yaitu setiap makanan dikeluarkan maka bersamaan akan dibunyikan alarm. Setelah beberapa kali uji coba terlihat bahwa ketika alarm dibunyikan tanpa mengeluarkan makanan, maka air liur pada anjing tetap keluar sama seperti ketika makanan dikeluarkan. Proses ini diakui sebagai pengkondisian klasik. Kondisi ini dapat terjadi pada kehidupan kita sehari-hari (Santrock, 2010).

### 8.3 Pengkondisian Operan

Teori pengkondisian operan ditemukan oleh Burrhus Frederic Skinner tahun 1938. Sehingga teori ini juga dikenal dengan teori Skinner. Pengkondisian operan adalah pengkondisian yang dilakukan oleh orang secara sukarela. Berbeda dengan pengkondisian klasik yang hasilnya berupa perilaku refleks atau tanpa disadari, respon pada pengkondisian operan adalah pilihan sukarela dari individu atau subjek itu sendiri (Slavin, 2000).



Gambar 8.3 : B.F. Skinner  
(Sumber: id.wikipedia.org)

Skinner mendefinisikan tanggapan dari pengkondisian operan adalah seseorang atau subyek cenderung *beroperasi* atau berperilaku pada lingkungan untuk mendatangkan hubungan yang positif atau menguntungkan baginya seperti memperoleh penghargaan. Skinner melakukan eksperimen dalam kotak yang dikontrol dan dipantau dengan benar dinamai dengan Skinner Box (Petrazzini, dkk., 2019). Hewan-hewan di dalam kotak diberi penguatan seperti jika mereka mematok atau menekan tombol maka imbalannya mendapat beberapa biji-bijian makanan. Dalam pengkondisian operan perilaku yang diberikan akan terjadi pada konsekuensi yang mengikutinya. Beberapa konsekuensi akan bersifat positif untuk memperkuat perilaku, namun terdapat juga konsekuensi yang bersifat negatif untuk menekan perilaku yang tidak diharapkan.

Memperkuat perilaku digambarkan sebagai pemberian *penguatan positif* dan penekanan perilaku digambarkan sebagai pemberian *hukuman*. Pengkondisian operan adalah sebuah proses yang bertujuan agar subyek atau seseorang belajar untuk mengulangi perilaku yang diharapkan dengan pemberian penguatan positif atau penghargaan dan agar subyek tidak mengulangi perilaku yang tidak diharapkan melalui hukuman yang diberikan. Penguatan positif meningkatkan kemungkinan bahwa tindakan akan terjadi lagi di masa depan. Contoh: karyawan yang memiliki kinerja yang lebih baik akan mendapatkan bonus dari perusahaan. Mahasiswa yang rajin dan aktif memberikan pendapat di dalam perkuliahan akan mendapatkan nilai tambah dalam ujian. Penguatan negatif adalah mereka yang memperkuat respons yang memungkinkan subyek untuk menghindari atau tidak terulang kembali perilaku yang tidak diharapkan dimasa yang akan datang. Contoh: karyawan yang beberapa kali datang terlambat akan diancam bakal dipecat. Mahasiswa yang telat 15 menit tidak diperkenankan mengikuti perkuliahan.

Dengan kata lain prinsip ini mengungkapkan, perilaku yang dibarengi oleh konsekuensi yang menyenangkan kemungkinan besar akan selalu diulang, dan perilaku yang dibarengi oleh konsekuensi yang tidak menyenangkan cenderung tidak akan diulang kembali.

## **8.4 Prinsip Penguatan**

Dalam psikologi perilaku, penguatan akan memperkuat perilaku subyek di masa depan setiap kali perilaku itu didahului oleh penghargaan tertentu. Meskipun dalam beberapa kasus insentif penguat adalah insentif yang bermanfaat bagi individu (misalnya, uang, hadiah atau pujian), namun ini bukan menjadi persyaratan. Penguatan ini tidak selamanya berlaku bagi setiap orang, karena terdapat orang walaupun tanpa penguatan yang dapat diamatai, namun tetap akan melakukan sesuatu yang diyakininya sebagai sebuah kebaikan. Bisa jadi penghargaan yang diharapkan timbul dari motivasi intrinsik berupa keinginan untuk mendapatkan pahala atau kasih sayang tuhan bagi orang yang mempercayai agama. Namun secara umum penguatan akan memperkuat perilaku seseorang.



### 8.4.1 Jenis Pengkondisian Operan

Pada dasarnya penguatan positif *menambahkan* insentif untuk menambah atau mempertahankan frekuensi perilaku, sementara penguatan negatif *menghilangkan* insentif untuk menambah atau mempertahankan frekuensi perilaku. (Gordan & Krishanan, 2014). Seperti disebutkan di atas, penguatan positif dan negatif adalah komponen dari pengkondisian operan, begitupun hukuman positif dan hukuman negatif, yang akan dijelaskan sebagai berikut.

#### 1. Penguatan

Penguatan Positif terjadi ketika insentif disajikan sebagai hasil perilaku operan dan perilaku itu meningkat (Griggs, 2009).

- Contoh: Jika seekor kucing diperintahkan untuk "duduk" dan perilaku ini diikuti dengan pemberian makanan kepada kucing, maka pemberian makanan kepada kucing berfungsi untuk secara positif memperkuat perilaku "duduk."
- Contoh: Seorang ayah memberikan kue kepada putrinya ketika dia merapikan mainannya. Jika frekuensi merapikan mainan meningkat, maka permennya adalah penguatan positif untuk memperkuat perilaku merapikan.

Penguatan Negatif terjadi ketika insentif yang tidak menyenangkan dihapus sebagai akibat dari perilaku operan dan tingkat perilaku meningkat.

- Contoh: Seorang anak membereskan mainannya, dan perilaku ini diikuti dengan berhentinya orang tua "mengomel" atau meminta anak berulang kali untuk lakukan hal tersebut. Maka "omelan" berfungsi untuk memperkuat perilaku membersihkan secara negatif karena anak ingin menghapus insentif ketidaknyamanan dimarahi.
- Contoh: Seseorang mengoleskan salep pada gigitan serangga untuk meredakan gatal. Jika salep bekerja, orang tersebut kemungkinan akan menambah penggunaan salep karena mengakibatkan hilangnya gatal, yang merupakan penguatan negatif.

## 2. Hukuman

Hukuman positif adalah penambahan insentif yang tidak menyenangkan untuk mengurangi perilaku atau respons. (McConnell, 2009).

- Contoh: Seorang ibu meneriaki seorang anak ketika dia berlari ke jalan. Jika anak berhenti berlari ke jalan, teriakan itu bertindak sebagai hal hukuman positif karena ibu memberikan (menambahkan) insentif yang tidak menyenangkan dalam bentuk berteriak.

Hukuman negatif adalah penghapusan insentif yang menyenangkan untuk mengurangi perilaku atau respons.

- Contoh: Seorang remaja pulang ke rumah setelah larut malam dan orang tua mengambil hak penggunaan ponsel. Jika frekuensi anak pulang terlambat berkurang, maka pembatasan penggunaan ponsel adalah hukuman negatif karena orang tua mengambil tanpa insentif yang menyenangkan (penggunaan ponsel) dan memotivasi anak untuk kembali ke rumah lebih awal.

Sederhananya, penguatan berfungsi untuk meningkatkan perilaku sedangkan hukuman berfungsi untuk mengurangi perilaku; oleh karena itu, penguatan positif adalah rangsangan bahwa subjek akan bekerja untuk mencapai, dan penguatan negatif adalah rangsangan bahwa subjek akan bekerja untuk menyingkirkan atau mengakhiri.

## 3. Penguatan primer (utama)

Penguatan utama, kadang-kadang digambarkan *sebagai penguat tanpa syarat*, yaitu insentif yang tidak memerlukan sesuatu yang berfungsi sebagai penguat dan sebagian besar kemungkinan telah memperoleh fungsi ini dalam proses kehidupan yang dijalani dan perannya dalam kelangsungan hidup seseorang (Bonfonte, dkk., 2020). Contoh penguatan primer yaitu kebutuhan dasar manusia seperti tidur, makanan, udara, air, dan hubungan suami istri. Beberapa penguat utama, seperti obat-obatan tertentu, dapat memiliki efek yang sama dari penguatan

primer lainnya. Sementara penguatan primer ini cukup stabil dalam kehidupan dan dalam diri setiap individu, nilai penguat dari berbagai penguatan primer bervariasi karena banyak faktor (misalnya, genetika, pengalaman). Oleh karena itu, satu orang mungkin lebih suka satu jenis makanan sementara yang lain kurang menyukainya. Atau satu orang mungkin suka makan banyak makanan sementara yang lain makan sangat sedikit. Jadi meskipun makanan adalah penguat utama bagi kedua individu, nilai makanan sebagai penguat berbeda pada setiap orang.

#### 4. Penguatan sekunder

Penguatan sekunder, kadang-kadang dijelaskan sebagai *penguatan terkondisi*, adalah sebuah insentif atau situasi yang telah memperoleh fungsinya sebagai penguat setelah pemasangan dengan insentif yang berfungsi sebagai penguat. Insentif ini mungkin menjadi penguat utama bagi sebagian orang namun menjadi penguat sekunder bagi yang lain, misalnya uang.

### 8.4.2 Natural and artificial

Charles Ferster (Team Lecturer General Psychology RTU, 2022), mengusulkan pengklasifikasian penguatan ke dalam peristiwa yang menambah frekuensi operan sebagai konsekuensi alami dari perilaku itu sendiri. Perilaku tertentu yang dilakukan oleh seseorang maka akan memancing orang lain secara otomatis membalas respon tersebut secara alami atau apa adanya. Pada tahun 1970, Baer dan Wolf menciptakan nama untuk penggunaan penguatan alami yang dijelaskan "perangkap perilaku". Sebuah perangkap perilaku hanya membutuhkan respons sederhana untuk memasuki perangkap, namun begitu masuk, perangkap tidak dapat dilawan dalam menciptakan perubahan perilaku secara umum. Perangkap perilaku memiliki empat karakteristik:

- Mereka "dipancing" dengan penguatan yang hampir tidak tertahankan untuk "memikat" orang lain untuk segera meresponnya.
- Hanya respons yang membutuhkan usaha sedikit dan sudah menjadi kebiasaan untuk masuk ke dalam perangkap.
- Kontinjensi penguatan yang saling terkait di dalam perangkap memotivasi orang untuk memperoleh, memperluas, dan mempertahankan keterampilan.

Contoh penguatan alami dan buatan yaitu ketika orang tersenyum dengan orang lain maka orang lain cenderung akan membalas senyuman tersebut. Begitupun ketika orang menyapa orang lain dengan mengucapkan kata salam atau keselamatan (Assalamualaikum, selamat pagi, selamat malam dan sebagainya) maka secara alamiah orang lain yang disapa akan membalas respon tersebut dengan menyapa balik dan menjawab salam.

### **8.4.3 *Intermittent reinforcements***

Eksperimen terhadap burung merpati ditemukan merpati lebih responsif terhadap pemberian bantuan intermiten, daripada pemberian bantuan positif. Dengan kata lain merpati lebih rentan untuk bertindak ketika mereka hanya kadang-kadang bisa mendapatkan apa yang mereka inginkan. Efek ini sedemikian rupa sehingga respons perilaku dimaksimalkan ketika tingkat hadiah diberikan di 50% di awal. Dengan kata lain, ketika ketidakpastian atau iming-iming itu dimaksimalkan maka terkadang orang akan lebih bersemangat dalam bertindak (Huitt & Hummel, 1997). Sparkman (1978), seorang jurnalis menemukan kecenderungan orang lain bertindak juga dimotivasi oleh iming-iming yang belum pasti. Prinsip ini dijelaskan seperti kecenderungan manusia dalam kecanduan judi.

### **8.4.4 *Shapping***

Membentuk atau pembentukan perilaku adalah penguatan terhadap urutan awal keterampilan atau perilaku yang diinginkan. Misalnya dalam melatih tikus untuk menekan tuas, maka pertama-tama yang diperkuat untuk dilakukan adalah cukup melatih tikus untuk berjalan ke arah tuas yang diperkuat pada awalnya. Hasil dari satu set perilaku memulai membentuk proses untuk serangkaian perilaku setelah itu, dan hasil dari itu menyiapkan proses pembentukan serangkaian perilaku setelah itu, dan seterusnya. Sebagai contoh untuk mengajarkan anak dapat melakukan buang air kecil sendiri di toilet, maka cukup diperkuat melatih anak untuk pergi ke toilet sendiri.

### **8.4.5 Chaining**

Chaining melibatkan menghubungkan perilaku bersama-sama dalam satu situasi, sehingga setiap hasil dari setiap perilaku adalah penguatan untuk perilaku sebelumnya, dan rangsangan untuk perilaku setelah itu. Ada beberapa metode untuk mengajarkan chaining, seperti forward chaining (mulai dari perilaku pertama dalam proses), rantai mundur (mulai dari perilaku terakhir) dan total task chaining (di mana seluruh perilaku berada diajarkan dari awal hingga akhir, bukan sebagai serangkaian langkah). Contohnya adalah membuka pintu yang terkunci. Pertama kunci dimasukkan, lalu diputar, lalu pintu terbuka.

Forward chaining akan mengajarkan subjek terlebih dahulu untuk memasukkan kunci. Setelah itu tugas dikuasai, mereka disuruh memasukkan kunci, dan diajari untuk memutarinya. Setelah itu tugas dikuasai, mereka disuruh melakukan dua tahap yang pertama, dan kemudian diajari untuk membuka pintunya. Backwards chaining akan melibatkan guru terlebih dahulu memasukkan dan memutar kunci, dan subjek diajarkan untuk membuka pintu. Pada proses pembelajaran, guru memasukkan kunci, dan siswa diajarkan untuk memutarinya, lalu membuka pintu sebagai langkah setelah itu. Akhirnya, subjek diajarkan untuk memasukkan kunci, dan selanjutnya mereka diberi kesempatan untuk berinisiasi sendiri membuka pintu. Setelah langkah pertama dikuasai, seluruh tugas telah diajarkan. Total task chaining akan melibatkan pengajaran seluruh tugas sebagai satu sesi pembelajaran dan mendorong siswa melalui semua langkah. Petunjuk akan perlahan-lahan dikurangi pada setiap langkah saat siswa telah menguasai keterampilan atau perilaku yang diharapkan.

### **8.4.6 *Persuasive communication***

Komunikasi persuasif merupakan metode persuasi merupakan proses memengaruhi pikiran, tindakan, dan perasaan orang lain. Kemampuan persuasif merupakan menceritakan dalam kaitannya bagaimana orang memahami kekhawatiran, posisi, kebutuhan, pikiran dan tindakan orang lain. Persuasi dapat diklasifikasikan menjadi persuasi informal dan persuasi formal. (Teng, dkk., 2015).

- Persuasi informal: Ini menceritakan dalam kaitannya dengan metode di mana orang berinteraksi dengan kolega dan pelanggan. Informal persuasi dapat digunakan dalam tim, pengiriman pesan serta chatting melalui email.

- Persuasi formal: Jenis persuasi ini digunakan dalam menulis surat, proposal dan juga untuk presentasi formal kepada pelanggan atau rekan.
- Proses persuasi: adalah kemampuan berupa pengetahuan, keterampilan, pengalaman untuk memengaruhi orang lain. Persuasi adalah proses interaktif untuk memengaruhi orang lain.

Persuasi adalah bentuk interaksi manusia. Persuasi terjadi ketika seseorang individu mengharapkan beberapa tanggapan yang cermat dari satu atau banyak individu dan sengaja menetapkan untuk mengamankan respons melalui penggunaan komunikasi. Kebutuhan komunikator menyadari bahwa kelompok yang berbeda memiliki nilai yang berbeda. Dalam situasi pembelajaran instrumental yang melibatkan perilaku operan, komunikator persuasif akan menyampaikan pesannya dan kemudian menunggu penerima untuk membuat respons yang benar. Segera setelah penerima menciptakan respons, komunikator akan berusaha untuk memperbaiki respons melalui pemberian penguatan atau hadiah yang sesuai. Dalam situasi pembelajaran bersyarat, di mana ada perilaku responden, komunikator menyampaikan pesannya untuk mendapatkan tanggapan yang diinginkan dari penerima, dan insentif yang awalnya berfungsi untuk mendapatkan respon kemudian menjadi penguat atau elemen yang bermanfaat dalam pengkondisian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bonfonte, S.A., Bourret, C.J. & Lloveras, L.A. 2020. 'Comparing the reinforcing efficacy of tokens and primary reinforcers *Journal of Applied Behavior Analysis* 9, (9). Pp 1–13. <https://doi.org/10.1002/jaba.675>
- Buchori, S. 2022. 'Kerangka Kerja Pedagogi Kedamaian untuk Mengembangkan Iklim Kelas Damai pada Jenjang Sekolah Dasar *Disertasi, Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Feist, J & Feist, J.G. 2008. 'Theories of Personality *McGraw Hill Companies, Inc*.
- Gordan, M., & Krishanan, I.A. 2014. 'A Review of B. F. Skinner's "Reinforcement Theory of Motivation" *Journal: International Journal of Research in Education Methodology* 5, (3) pp. 680-688.
- Griggs, R. A. 2009. "Psychology: A concise introduction" (2nd ed.), *New York: Worth Publishers*.
- Huitt, W. and Hummel, J. 1997. "An Introduction to Operant (Instrumental) Conditioning", *Educational Psychology Interactive, Valdosta, GA: Valdosta State University*.
- McConnell, J.V. 2009. 'Negative Reinforcement and Positive Punishment *Teaching of Psychology*, 17 (4). Pp 247-249. [https://doi.org/10.1207/s15328023top1704\\_10](https://doi.org/10.1207/s15328023top1704_10)
- Petrazzini, M.E., Pecunioso, A., Dadda, M., & Agrillo, C. (2019) 'The Impact of Brain Lateralization and Anxiety-Like Behaviour in an Extensive Operant Conditioning Task in Zebrafish (*Danio rerio*) *Symmetry* 2019, 11, 1395; doi:10.3390/sym11111395.
- Santrock, John W. 2010. '*Psikologi Pendidikan Kencana*.
- Slavin, R.E. 2000. 'Educational Psychology: Theory and Practice *Massachusetts: Allyn and Bacon*.
- Sparkman, R.B. 1978. 'The Art of Manipulation *The Dial Press· New York*
- Teng, S., Khong, K. W., & Goh, W. W. 2015. 'Persuasive Communication: A Study of Major Attitude-Behavior Theories in a Social Media Context. *Journal of Internet Commerce*, 14(1), 42–64. doi:10.1080/15332861.2015.1006515
- Team Lecturer General Psychology. 2022. 'General Psychology *Rai Technology University*.

Whittaker, J.O 1997. 'Introduction to Psychology *Toppan Company Limited*.

Wikipedia. 2022. 'B.F. Skinner at Harvard circa 1950. Available at: [https://id.wikipedia.org/wiki/Berkas:B.F.\\_Skinner\\_at\\_Harvard\\_circa\\_1950.jpg](https://id.wikipedia.org/wiki/Berkas:B.F._Skinner_at_Harvard_circa_1950.jpg)

Wikipedia. 2022. 'Ivan Pavlov. Available at: [https://id.wikipedia.org/wiki/Ivan\\_Pavlov](https://id.wikipedia.org/wiki/Ivan_Pavlov)



# **BAB 9**

## **BAHASA DAN KOMUNIKASI**

*Oleh Irwanto*

### **9.1 Pendahuluan**

Pada dasarnya, yang namanya manusia itu pasti mengawali yang namanya komunikasi dengan dunia lingkungan disekitarnya dengan melalui bahasa tangisan (tangis) yang biasa disebut dengan menangis. Dalam tulisan Erisa Kurniati (2017) menyatakan bahwa dalam melatih bahasa tersebut seorang anak bayi bisa mengkomunikasikan segala kebutuhan dan keinginannya tersendiri. Sejalan dengan perkembangan kemampuan serta kematangan jasmani terutama yang bertalian dengan proses bicara, komunikasi tersebut, sehingga semakin meningkat dan meluas pula kemampuannya. Misalnya dengan adanya orang di sekitar lingkungannya maka berkembang pula dengan orang lain yang baru dikenal dan bersahabat dengannya sehingga bisa berteman dengan baik.

Dalam kehidupan ini, terdapat pula perbedaan yang signifikan antara pengertian bahasa dan berbicara. Bahasa mencakup segala bentuk komunikasi, baik yang diutarakan dalam bentuk lisan, tulisan, bahasa isyarat, bahasa gerak tubuh, ekspresi wajah pantomim atau seni. Sedangkan bicara merupakan bahasa yang secara lisan yang merupakan bentuk yang paling efektif untuk berkomunikasi, dan paling penting serta paling banyak dipergunakan oleh manusia (Erisa Kurniati, 2017). Perkembangan bahasa tersebut selalu meningkat sesuai dengan meningkatnya usia anak. Orang tua sebaiknya selalu memperhatikan perkembangan tersebut, sebab pada masa ini, sangat menentukan proses belajar anak. Hal ini dapat, karena biasanya dapat dilakukan dengan memberi contoh yang baik, memberikan motivasi pada anak untuk belajar dan sebagainya.

Orang tua merupakan pengalaman atau guru yang pertama kali ditiru oleh anak, karena apabila perilaku yang dinampakkan orang tua di rumah maka akan ditiru pula oleh anak begitu pula

dengan sebaliknya. Jadi orang tua sangat bertanggung jawab atas kesuksesan belajar anak dan seyogianya selalu berusaha meningkatkan potensi anak agar dapat berkembang secara maksimal. Pada gilirannya anak dapat berkembang dan tumbuh menjadi pribadi yang utuh serta berbahagia karena dengan mulailah berkomunikasi dengan lingkungan, bersedia memberi dan menerima segala sesuatu yang terjadi di lingkungan sekitarnya.

Bahasa dan komunikasi itu merupakan segala bentuk komunikasi di mana pikiran dan perasaan seseorang dapat disimbolisasikan agar dapat menyampaikan arti kepada orang lain. Oleh karena itu, perkembangan bahasa dimulai dari tangisan pertama sampai anak mampu bertutur kata. Perkembangan bahasa terbagi atas dua periode besar, yaitu: periode Prelinguistik (0-1 tahun) dan Linguistik (1-5 tahun). Mulai periode linguistik inilah mulai srat anak mengucapkan kata-kata yang, pertama dimana anak pada saat itu paling menabjubkan bagi orang tua untuk menyampaik atau berbicara langsung kepada orang tua atau kepada orang lain (Erisa Kurniati, 2017).

## **9.2 Konsep Dasar Bahasa**

Definisi bahasa adalah medium tanpa batas yang membawa segala sesuatu di dalamnya, yaitu segala sesuatu mampu termuat dalam lapangan pemahaman manusia (Muhammad Natsir, Tanpa Tahun). Oleh karena itu memahami bahasa akan memungkinkan untuk memahami bentuk-bentuk pemahaman manusia. Bahasa adalah alat yang sistematis untuk menyampaikan gagasan atau perasaan dengan memakai tanda-tanda, bunyi-bunyi atau tanda-tanda yang disepakati yang mengandung makna yang dapat dipahami. Menurut definisi tersebut, bahasa mencakup semua hal yang digunakan sebagai alat untuk berkomunikasi, baik berupa tanda verbal maupun non-verbal.

Bahasa merupakan suatu media manusia berpikir secara abstrak dimana objek-objek faktual ditransformasikan ini maka manusia dapat berpikir mengenai tentang sebuah objek, meskipun objek itu tidak terinderakan saat proses berpikir itu dilakukan olehnya (Suriasumantri, 1988). Bahasa merupakan sebuah struktur yang unik yang hanya dimiliki manusia dan

membedakannya dari binatang. Pemilikan bahasa oleh manusia membuatnya menjadi makhluk yang dapat berpikir, tanpa bahasa manusia itu sama saja dengan binatang: tidak dapat berpikir. Bahasa dan pikiran tidak bisa dipisahkan, yang satu tidak mungkin ada tanpa yang satu lagi. Pada umumnya para ilmuwan berpendapat, bahwa bahasa itu adalah pikiran dan pikiran itu adalah bahasa. Pikiran dan bahasa adalah satu dan bersifat nurani: sudah ada di dalam otak begitu manusia dilahirkan (Simanjuntak, 2008).

Sebagian orang berpendapat bahwa orang berpikir tanpa bahasa maka apa yang ada di dalam benak atau pikiran manusia hanya dapat muncul tanpa harus didahului oleh peran bahasa. Pandangan ini mungkin dihubungkan dengan, misalnya, tanpa berujar atau bertutur kata pun manusia dapat memikirkan tentang sesuatu yang sebenarnya dapat diujarkan melalui bahasa. Kebisuan bahasa tidak menyebabkan kehampaan berpikir. Contoh lain, orang bisu dan tuli pun dapat berpikir, bahkan memberikan saran kepada orang normal mengenai sesuatu hal, tentu dengan fasilitas komunikasi yang dimilikinya.

Terdapat beragam definisi tentang bahasa atau *lughoh* dalam bahasa. Pertama-tama dinukilkan definisi dari kamus Webster's. Bahasa adalah alat yang sistematis untuk menyampaikan gagasan atau perasaan dengan memakai tanda-tanda, bunyi-bunyi atau tanda-tanda yang disepakati yang mengandung makna yang dapat dipahami. Menurut definisi tersebut, bahasa mencakup semua hal yang digunakan sebagai alat untuk berkomunikasi, baik berupa tanda verbal maupun non-verbal. Tanda-tanda non-verbal itu misalnya, bunyi kentongan, bel kendaraan, morse, semapore, ataupun gerakan anggota tubuh (*gesture*) dan sebagainya (Imam Asrori, 2004).

### **9.2.1 Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Bahasa**

Dalam pengenalan bahasa yang lebih dini sangat dibutuhkan untuk memperoleh keterampilan bahasa yang baik dan efektif serta efisien bagi anak (Masitoh, 2019). Yusuf (2014) mengatakan bahwa perkembangan bahasa sangat dipengaruhi oleh 5 faktor, yaitu: faktor kesehatan, intelegensi, status sosial ekonomi, jenis kelamin, dan hubungan keluarga.

Secara rinci dapat diidentifikasi sejumlah faktor yang mempengaruhi perkembangan bahasa adalah sebagai berikut:

- a. *Kognisi (Proses Memperoleh Pengetahuan)*. Tinggi rendahnya kemampuan kognisi individu akan mempengaruhi cepat lambatnya perkembangan bahasa individu. Ini relevan dengan pembahasan sebelumnya bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara pikiran dengan bahasa seseorang.
- b. *Pola Komunikasi dalam Keluarga*. Dalam suatu keluarga yang pola komunikasinya banyak arah akan mempercepat perkembangan bahasa keluarganya.
- c. *Jumlah Anak atau Jumlah Keluarga*. Suatu keluarga yang memiliki banyak anggota keluarga, perkembangan bahasa anak lebih cepat karena terjadi komunikasi yang bervariasi dibandingkan dengan yang hanya memiliki anak tunggal dan tidak ada anggota lain selain keluarga inti.
- d. *Posisi Urutan Kelahiran*. Perkembangan bahasa anak yang posisi kelahirannya di tengah akan lebih cepat ketimbang anak sulung atau anak bungsu. Hal ini disebabkan anak sulung memiliki arah komunikasi ke bawah saja dan anak bungsu hanya memiliki arah komunikasi ke atas saja.
- e. *Kedwibahasaan (Pemakaian dua bahasa)*. Anak yang dibesarkan dalam keluarga yang menggunakan bahasa lebih dari satu atau lebih bagus dan lebih cepat perkembangan bahasanya dari pada yang hanya menggunakan satu bahasa saja karena anak terbiasa menggunakan bahasa secara bervariasi. Misalnya, di dalam rumah dia menggunakan bahasa daerah dan di luar rumah dia menggunakan bahasa Indonesia.

Beberapa hal yang mendukung potensi anak berbicara (Masitoh, 2019) adalah sebagai berikut:

- a. *Kematangan alat berbicara*. Kemampuan berbicara juga tergantung pada kematangan alat-alat berbicara. Misalnya tenggorokan, langit-langit, lebar rongga mulut dan lain-lain dapat mempengaruhi kematangan berbicara.
- b. *Kesiapan berbicara*. Kesiapan mental anak sangat bergantung pada pertumbuhan dan kematangan otak. Kesiapan dimaksud biasanya dimulai sejak anak berusia antara 12-18 bulan, yang disebut *teachable moment* dari perkembangan bicara. Pada saat

inilah anak betul-betul sudah siap untuk belajar. bicara yang sesungguhnya.

- c. Adanya model yang baik untuk dicontoh oleh anak. Anak dapat membutuhkan suatu model tertentu agar dapat melafalkan kata dengan tepat untuk dapat dikombinasikan dengan kata lain sehingga menjadi suatu kalimat yang berarti. Model tersebut dapat diperoleh dari orang lain, misalnya orang tua atau saudara, dari radio yang sering didengarkan atau dari TV, atau aktor film yang bicaranya jelas dan berarti.
- d. Kesempatan berlatih. Anak yang kurang mendapatkan latihan keterampilan berbicara akan timbul frustrasi dan bahkan sering kali marah yang tidak dimengerti penyebabnya oleh orang tua atau lingkungannya. Pada gilirannya anak kurang memperoleh motivasi untuk belajar berbicara yang pada umumnya disebut "anak ini lamban" bicaranya.
- e. Motivasi untuk belajar dan berlatih. Memberikan motivasi dan melatih anak untuk berbicara sangat penting karena untuk memenuhi kebutuhannya dan memanfaatkan potensi anak.
- f. Bimbingan. Bimbingan bagi anak sangat penting untuk mengembangkan potensinya. Oleh karena itu, hendaknya orang tua suka memberikan contoh atau model bagi anak, berbicara dengan pelan yang mudah diikuti oleh anak.

Bimbingan tersebut sebaiknya selalu dilakukan secara terus menerus dan konsisten. Selanjutnya dijelaskan langkah-langkah untuk membantu perkembangan bahasa anak adalah sebagai berikut; (a) Membaca. Ketika orang tua membaca, tunjuklah gambar yang ada di buku dan sebutkan nama dari gambar tersebut keras-keras. Mintalah anak untuk menunjuk gambar yang sama dengan yang ada sebutkan tadi. Buatlah kegiatan membaca menjadi menyenangkan dan menarik bagi anak dan lakukanlah setiap hari. (b) Perkenalkan kata-kata baru pada anak setiap hari, dapat berupa nama-nama tanaman, nama hewan ataupun nama makanan yang disiapkan baginya. (c) Cobalah untuk tidak menyelesaikan kalimat anak. Berikan kesempatan baginya untuk menemukan sendiri kata yang tepat yang ingin dia sampaikan. (d) Berbicaralah pada anak setiap hari, dan

pandanglah mereka ketika berbicara atau mendengarkan mereka. Biarkan mereka tahu bahwa mereka sangat penting.

Ada beberapa cara untuk menstimulasi agar perkembangan bicara balita semakin lancar dan ia gemar bicara yaitu (a) Ceritakan kesibukan Anda. Omongkan dengan lantang apa saja yang sedang Anda kerjakan dan lemparkan pertanyaan-pertanyaan untuk balita. “Teruslah bicara walaupun Anda tampak konyol karena balita tidak bisa menjawab”. (b) Jadi ‘role model’. Bila balita Anda mengatakan “cucu” untuk susu, gunakan pengucapan yang benar ketika Anda merespon, “Ini susumu.” Kembangkan penguasaan bahasanya dengan menambahkan kata-kata baru, misalnya “Susumu warnanya putih, enak sekali.” Strategi ini tak hanya akan menambah jumlah kosa katanya tapi juga mengajarkan cara kombinasi kata. (c) Berlagak “bodoh”. Beri balita kesempatan untuk meminta dan mengungkapkan kebutuhannya sebelum anda memberikan padanya. Contohnya, saat bermain, ia menggulirkan bola dan anda tahu ia ingin anda mengembalikan bola itu padanya, pura-pura saja anda tidak mengerti, berikan ekspresi wajah bingung dan bertanya, “Ibu harus apa?” Jeda seperti ini akan menyemangatnya untuk berkomunikasi, dan (d) Tetap nyata. Hindari untuk mengucapkan kata berlebihan atau berbicara dalam bahasa *slang* atau bahasa pergaulan yang tidak dimengerti balita usia 1-2 tahun. Orang tua wajib berbicara dalam kalimat-kalimat reguler dan dalam bahasa yang benar, yang akan membantu anak mengerti cara memadukan kata menjadi kalimat yang bermakna (Masitoh, 2019).

### 9.2.2 Gangguan Perkembangan Dalam Bahasa

Proses berbahasa dimulai dengan enkode semantik, enkode gramatikal, dan enkode fonologi. Enkode semantik dan enkode gramatikal berlangsung di dalam otak, sedangkan enkode fonologi dimulai dari otak lalu dilanjutkan pelaksanaannya oleh alat-alat bicara yang melibatkan sistem saraf otak (neuromiskuler). Oleh karena itu, dapat dikatakan berbahasa adalah proses mengeluarkan pikiran dan perasaan (dari otak) secara lisan dalam bentuk kata-kata atau kalimat-kalimat (Chaer, 2009).

Perkembangan bahasa terbagi atas dua periode besar, yaitu: periode Pralinguistik (0-1 tahun) dan Linguistik (1-5

tahun). Periode linguistik inilah mulai hasrat anak mengucapkan kata-kata yang pertama, yang merupakan saat paling menakjubkan bagi orang tua. Menurut Fatmawati (2015) stadia perkembangan awal ujaran pada anak terbagi atas 3 tahap, yaitu: (a) stadia penamaan atau fase satu kata (Holofrase), (b) stadia telegrafis/fase lebih dari satu kata, (c) stadia transformasional dan morfemis/fase diferensiasi.

Selanjut Natsir (2017) menjelaskan bahwa tahapan pemerolehan bahasa anak terbagi atas empat, yaitu: (a) tahap pengocehan (*babbling stage*), (b) tahap satu kata satu frasa (*holophrastic stage*), (c) tahap dua kata satu frasa, (d) tahap menyerupai telegram.

- a. Stadia/Tahap Pengocehan/*Babbling Stage*. Pada tahap ini anak telah berumur kira-kira enam bulan, ia mulai mengoceh. Dalam tahap ini anak mengucapkan sejumlah bunyi ujar yang tidak bermaknanya dan sebagian kecil menyerupai kata atau penggalan kata yang bermakna karena kebetulan saja.
- b. Stadia/Tahap Satu Kata atau Holofrase. Pada tahap ini anak mempergunakan satu kata untuk menyatakan pikiran yang kompleks, baik yang berupa keinginan, perasaan atau temuannya tanpa perbedaan yang jelas. Misalnya kata *duduk*, bagi anak dapat berarti “saya mau duduk”, atau kata *kursi*, dapat juga berarti “mama sedang duduk”. Orang tua baru dapat mengerti dan memahami apa yang dimaksudkan oleh anak tersebut apabila kita tahu dalam konteks apa kata tersebut diucapkan, sambil mengamati mimik (raut muka) gerak serta bahasa tubuh lainnya. Pada umumnya kata pertama yang diucapkan oleh anak adalah kata benda, setelah beberapa waktu barulah disusul dengan kata kerja.
- c. Stadia Telegrafis/Tahap Lebih dari Satu Kata. Tahap dua kata muncul pada anak berusia sekitar 18 bulan. Pada fase ini anak sudah dapat membuat kalimat sederhana yang terdiri atas dua atau tiga kata. Kalimat tersebut kadang-kadang terdiri dari pokok kalimat dan predikat, kadang-kadang pokok kalimat dengan objek dengan tata bahasa yang tidak benar. Setelah dua kata, muncullah kalimat dengan tiga kata, diikuti oleh empat kata dan seterusnya. Pada periode ini bahasa yang digunakan oleh anak tidak lagi egosentris, dari dan untuk dirinya sendiri.

Mulailah mengadakan komunikasi dengan orang lain secara lancar. Orang tua mulai melakukan tanya jawab dengan anak secara sederhana. Anak pun mulai dapat bercerita dengan kalimatkalimatnya sendiri yang sederhana.

- d. Stadia Transformasional dan Morfemis (Tahap Diferensiasi). Tahap terakhir dari masa balita yang berlangsung antara usia dua setengah sampai lima tahun. Keterampilan anak dalam berbicara mulai lancar dan berkembang pesat. Dalam berbicara anak bukan saja menambah kosakatanya yang mengagumkan, tetapi anak mulai mampu mengucapkan kata demi kata sesuai dengan jenisnya, terutama dalam pemakaian kata benda dan kata kerja. Anak telah mampu mempergunakan kata ganti orang “saya” untuk menyebut dirinya, mampu mempergunakan kata dalam bentuk jamak, awalan, akhiran dan berkomunikasi lebih lancar lagi dengan lingkungan. Anak mulai dapat mengkritik, bertanya, menjawab, memerintah, memberitahu dan bentukbentuk kalimat lain yang umum untuk satu pembicaraan “gaya” dewasa (Masitoh, 2019).

### **9.2.3 Keterlambatan Dalam Perkembangan Bahasa**

Tingkat perkembangan bicara seorang anak berada di bawah tingkat kualitas perkembangan bicara umumnya dapat diketahui dari ketepatan penggunaan kosa kata (bahasa) anak tersebut saat bersama teman sebayanya bercakap-cakap/berbicara. Keterlambatan berbicara tidak hanya mempengaruhi penyesuaian akademis dan pribadi anak, pengaruh yang paling serius adalah terhadap kemampuan membaca pada awal anak masuk sekolah.

Banyak penyebab keterlambatan bicara pada anak, umumnya adalah: (1) rendahnya tingkat kecerdasan yang membuat anak tidak mungkin belajar berbicara sama baiknya seperti teman-teman sebayanya, yang kecerdasannya normal atau tinggi; (2) kurang motivasi karena anak mengetahui bahwa mereka dapat berkomunikasi secara memadai dari dorongan orang tua/orang dewasa; dan (3) terbatasnya kesempatan praktik berbicara karena ketatnya batasan tentang seberapa banyak mereka diperbolehkan berbicara di rumah.



Salah satu penyebab tidak diragukan lagi paling umum dan paling serius adalah ketidakmampuan mendorong/memotivasi anak berbicara, bahkan pada saat anak mulai berceloteh. Apabila anak tidak diberikan rangsangan (stimulasi) didorong untuk berceloteh, hal ini akan menghambat penggunaan di dalam berbahasa/kosa kata yang baik dan benar. Kekurangan dorongan tersebut merupakan penyebab serius keterlambatan berbicara anak terlihat dari fakta bahwa apabila orang tua tidak hanya berbicara kepada anak mereka, tetapi juga menggunakan kosa kata yang lebih luas dan bervariasi (Masitoh, 2019).

Adapun kemampuan anak di dalam berbicara yang berkembang sangat pesat dan cepat yaitu contohnya: anak-anak dari golongan yang lebih atau menengah yang orang tuanya ingin sekali menyuruh mereka (anak) belajar berbicara lebih awal (cepat) dan lebih baik. Sangat kurang kemungkinannya mengalami keterlambatan berbicara pada anak. Anak yang berasal dari golongan yang lebih rendah yang orang tuanya tidak mampu memberikan dorongan tersebut bagi mereka, apakah kekurangan waktu/karena mereka tidak menyadari betapa pentingnya suatu perkembangan bicara pada anak didik tersebut (Masitoh, 2019).

#### **9.2.4 Gangguan Berbahasa**

Pada dasarnya, gangguan bahasa sering juga disebut sebagai gangguan perkembangan bicara dan bahasa ekspresif. Kelainan atau gangguan bahasa merupakan salah satu jenis kelainan dalam komunikasi dengan indikasi seseorang mengalami gangguan dalam proses simbolis (Masitoh, 2019).

Kesulitan ini mengakibatkan seseorang tidak mampu untuk memberikan simbol atau lambang yang diterima dan sebaliknya tidak mampu mengubah konsep pengertian menjadi simbol-simbol yang dapat dimengerti oleh orang lain. Jika seseorang tidak dapat berkomunikasi dengan sesamanya secara sempurna, mereka dapat dikatakan mengalami gangguan atau kelainan bahasa. Gangguan bahasa dapat terjadi jika komunikasi seseorang menyimpang jauh dari bahasa yang digunakan oleh anak normal.

### **9.2.5 Penyebab Gangguan Bahasa**

Penyebab gangguan bicara dan bahasa sangat banyak dan luas, semua gangguan mulai dari proses pendengaran, penerus impuls ke otak, otot atau organ pembuat suara. Beberapa penelitian menunjukkan penyebab gangguan bicara adalah adanya gangguan hemisfer dominan.

Menurut Efendi yang dikutip Nurhidayati, dkk (2013) ada beberapa penyebab gangguan atau keterlambatan bicara adalah sebagai berikut:

- (a) Faktor Medis. Faktor medis yang paling banyak berperan dalam kesulitan belajar bahasa adalah tidak atau kurang berfungsinya sistem syaraf pusat yang disebabkan oleh adanya cedera atau memar. Dalam kaitan ini dikenal afasia, yaitu hilangnya kemampuan bicara karena gangguan pada syaraf pusat. Cedera atau memar pada otak dapat terjadi karena berbagai kejadian seperti trauma ketika ibu sedang mengandung, penggunaan obat berlebihan, kelahiran muda (premature), benturan fisik, struk, dan keracunan.
- (b) Kondisi Fisiologis. Yang dimaksud dengan kondisi fisiologis adalah kemampuan dari organ-organ yang terkait dalam menjalankan fungsinya untuk mendukung terhadap kelancaran anak dalam meniti tugas perkembangan bicara dan bahasanya. Organ-organ tersebut meliputi susunan syaraf (syaraf senso-motoris), kondisi organ pendengaran dan organ bicara.
- (c) Kondisi Lingkungan. Lingkungan keluarga hendaknya menciptakan situasi yang kondusif, untuk memberikan kontribusi positif bagi perkembangan bicara dan bahasa anak. Peran aktif orang tua atau keluarga dalam memberikan stimulasi verbal, dapat mendorong anak untuk lebih meningkatkan kualitas atau kuantitas kemampuan bicara dan bahasanya.

Gangguan bahasa merupakan salah satu bentuk kelainan atau gangguan dalam komunikasi dengan indikasi klien mengalami kesulitan atau kehilangan dalam proses simbolisasi. Kesulitan simbolisasi ini mengakibatkan seseorang tidak mampu memberikan simbol yang diterima dan sebaliknya tidak mampu

mengubah konsep pengertiannya menjadi simbol-simbol yang dapat dimengerti oleh orang lain dalam lingkungannya.

Menurut Tarmansyah yang dikutip Nurhidayati, dkk (2013) “ada bentuk gangguan bahasa diantaranya keterlambatan dalam perkembangan bahasa dan afasia”.

#### 1. Keterlambatan dalam Perkembangan Bahasa

Adalah suatu bentuk kelainan bahasa yang ditandai dengan kegagalan klien dalam mencapai tahapan perkembangan bahasanya sesuai dengan perkembangan bahasa anak normal seusianya. Kelambatan perkembangan bahasa di antaranya disebabkan keterlambatan mental intelektual, ketunarunguan, *congenital aphasia*, nutisme, disfungsi minimal otak dan kesulitan belajar. Anak-anak yang mengalami kesulitan tersebut di atas terlambat dalam kemampuan perkembangan bahasa, dapat terjadi pada fonologis, semantik, dan sintaksisnya, sehingga anak mengalami kesulitan dalam transformasi yang sangat diperlukan dalam kegiatan berkomunikasi. Selain adanya gangguan transformasi maupun simbolisasi juga disertai gangguan tingkah laku. Gangguan tingkah laku tersebut sangat memengaruhi proses perolehan bahasa di antaranya kurang perhatian dan minat terhadap rangsangan yang ada di sekelilingnya, perhatian yang mudah beralih, konsentrasi yang kurang baik, tampak mudah bingung, cepat putus asa.

#### 2. Afasia

Afasia adalah satu jenis kelainan bahasa yang disebabkan oleh adanya kerusakan pada pusat-pusat bahasa di *Cortex Cerebri*. Adanya lesi di pusat-pusat bahasa di *Cortex cerebri* menyebabkan klien mengalami kesulitan dan atau kehilangan kemampuan dalam simbolisasi baik secara aktif maupun pasif. Apabila dikaji afasia tersebut secara klinis, dapat dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu afasia sensoria, afasia motoris, afasia konduktif, dan afasia amnesik.

(a) Afasia Sensoria. Kelainan ini ditandai dengan kesulitan dalam memberikan rangsangan yang diterimanya. Bicara spontan biasanya lancar hanya kadang-kadang kurang relevan dengan situasi pembicaraan atau konteks komunikasi.

- (b) Afasia Motoris. Istilah lain dari afasia motoris adalah afasia ekspresif *nonfluent aphasia*, atau *Broca Aphasia*. Klien yang mengalami afasia motoris kesulitan dalam mengkoordinasi atau menyusun pikiran, perasaan dan kemauan menjadi simbol-simbol yang bermakna dan dimengerti oleh orang lain. Suatu hal yang perlu diperhatikan bahwa mereka mengerti dan dapat menginterpretasikan rangsangan yang diterima, hanya untuk mengekspresikan mengalami kesulitan. Jenis afasia motorik bisa terjadi, yaitu dia mengalami kesulitan pada cara menulis/grafis, jenis ini disebut dengan agrafia. Seperti telah diuraikan di atas bahwa kelainan ini dapat dialami baik oleh anak-anak maupun orang dewasa. Hal tersebut terjadi karena adanya kerusakan pada pusat broca di lobus temporalis interior, lobus parietalis interior atau lobus frontalis posterior.
- (c) Afasia Konduktif. Istilah lain untuk afasia konduktif adalah *dynamik aphasia*, atau *rancortical sensory aphasia*. Klien ini ditandai dengan kesulitan dalam meniru pengulangan bunyi-bunyi bahasa. Umumnya kemampuan untuk pemahaman rangsangan relatif baik, tetapi kadang-kadang terjadi gangguan.
- a) Pada saat berbicara cukup lancar terutama pada kalimat-kalimat pendek, tetapi pada kalimat-kalimat yang lebih panjang kelancarannya terganggu. Afasia ini terjadi disebabkan oleh adanya kerusakan pada *fasiculus arcuatus* serta di bagian dalam *gyrus supramarginal* di lobus temporalis superior.
- (d) Afasia Amnestik. Istilah lain untuk afasia amnestik ini disebut juga nominal afasia, atau anomia. Klien ini ditandai dengan kesulitan dalam memilih dan menggunakan simbol-simbol yang tepat. Umumnya simbol-simbol yang sulit dipilih adalah yang berhubungan dengan nama, aktivitas, situasi yang berhubungan dengan aktivitas kehidupan. Afasia ini terjadi karena adanya kerusakan pada *gyrus angularis* di *lobus temporalis* kamisfer kiri. Selain keterlambatan perkembangan bahasa dan afasia, juga terdapat beberapa bagian mengenai letak kerusakan syaraf pada anak berkesulitan bahasa.

### 3. Kelainan Organ Bicara

Kelainan ini *meliputi* lidah pendek, kelainan bentuk gigi dan mandibula (rahang bawah), kelainan bibir sumbing (*palatoschizis/cleft palate*), deviasi septum nasi, adenoid atau kelainan laring. Pada lidah pendek terjadi kesulitan menjulurkan lidah sehingga kesulitan mengucapkan huruf [t, n, dan l]. Kelainan bentuk gigi dan mandibula mengakibatkan suara desah seperti [f, v, s, z, dan th]. Kelainan bibir sumbing bisa mengakibatkan penyimpangan resonansi berupa rinolalia aperta, yaitu terjadi suara hidung (sengau) pada huruf bertekanan tinggi seperti [m, n, ny, ng, s, k, dan g].

### 4. Gangguan Pendengaran

Anak yang mengalami gangguan pendengaran kurang mendengar pembicaraan di sekitarnya. Gangguan pendengaran selalu harus dipikirkan bila ada keterlambatan bicara. Ada beberapa penyebab gangguan pendengaran, bisa karena infeksi, trauma atau *kelainan* bawaan. Infeksi bisa terjadi bila mengalami infeksi yang berulang pada organ dalam sistem pendengaran. Kelainan bawaan biasanya karena kelainan genetik, infeksi ibu saat kehamilan, obat-obatan yang dikonsumsi ibu saat hamil, atau bila terdapat keluarga yang mempunyai riwayat ketulian.

Gangguan pendengaran bisa juga saat bayi mengalami infeksi berat, infeksi otak, pemakaian obat-obatan tertentu atau kuning yang berat (*hiperbilirubin*). Pengobatan dengan pemasangan alat bantu dengar akan sangat membantu bila kelainan ini terdeteksi sejak awal. Pada anak yang mengalami gangguan pendengaran, tetapi kepandaian normal, perkembangan berbahasa sampai 6-9 bulan tampaknya normal dan tidak ada kemunduran. Kemudian menggemam akan hilang disusul hilangnya suara lain dan anak tampaknya sangat pendiam. Adanya kemunduran ini juga seringkali dicurigai sebagai kelainan saraf degeneratif (Masitoh, 2019).

### 5. Gangguan Emosi dan Perilaku

Gangguan bicara biasanya menyerta pada gangguan disfungsi otak minimal, gejala yang terjadi sangat minimal sehingga tidak mudah untuk dikenali. Biasanya disertai

kesulitan belajar, hiperaktif, tidak terampil, dan gejala tersamar lainnya (Masitoh, 2019).

#### 6. Autisme

Gangguan bicara dan bahasa yang berat dapat disebabkan oleh autisme. Autisme adalah gangguan perkembangan pervasif pada anak yang ditandai dengan adanya gangguan dan keterlambatan dalam bidang kognitif, bahasa, perilaku, komunikasi dan interaksi sosial. Dalam buku *Children With Starving Brains* karangan Jaquelyn Mecandless menyebutkan bahwa autisme merupakan masalah genetika pencernaan dan sistem imun tubuh, invasi virus, jamur dan bakteri patogen lainnya (Masitoh, 2019).

### 9.2.6 Gejala Gangguan Bicara

Gejala anak mengalami gangguan berbicara ditinjau dari segi klinis, gejala kelainan bicara dalam hubungannya dengan penyebab kelainannya dapat dibedakan menjadi beberapa jenis (Masitoh, 2019).

#### a. Disaudia

Disaudia adalah satu jenis gangguan bicara yang disebabkan gangguan pendengaran. Bagi anak tunarungu konsep bicara yang digunakan dalam mengadakan interaksi komunikasi dengan lingkungannya, misalnya kata “kopi” ia dengar “topi”, kata “bola” ia dengar “pola”. Beberapa karakteristik bicaranya adalah terdapat kesalahan pengucapan baik dalam mekanisme pergerakan titik artikulasi maupun dalam pengucapannya. Kesalahan dalam penggunaan fonasi yang berhubungan dengan alat ucap, intensitasnya semakin lama semakin berkurang, nadanya cenderung tinggi tidak jarang mengalami *pitch break* atau perubahan nada yang terjadi secara tiba-tiba. Umumnya klien disaudia dalam berkomunikasi cenderung menggunakan bahasa isyarat yang telah dikuasainya.

#### b. Dislogia

Dislogia diartikan sebagai satu bentuk kelainan bicara yang disebabkan karena kemampuan kapasitas berpikir atau taraf kecerdasan yang di bawah normal. Pola kemampuan berpikirnya sederhana dan umumnya terbatas pada objek yang

bersifat konkret dan rutin. Rendahnya kemampuan mengingat hal ini juga akan mengakibatkan penghilangan fonem, suku kata atau kata pada waktu pengucapan kalimat. Misalnya “makan” diucapkan “kan”, “ibu memasak di dapur” diucapkan “bu..sak... pur”.

c. Distartia

Distartia diartikan sebagai suatu jenis kelainan bicara yang terjadi akibat adanya kelumpuhan, kelemahan, kekakuan, atau gangguan koordinasi otot alat-alat ucap atau organ bicara sehubungan dengan adanya kerusakan pada susunan saraf pusat ataupun *perfier*. Kerusakan pada saraf tersebut mempengaruhi pengaturan dan koordinasi alat ucap sehingga pergerakan alat-alat tersebut terganggu dan memengaruhi kemampuan bernafas, fonasi dan terutama kemampuan artikulasi dan resonansi.

d. Disglosia

Artinya kelainan bicara yang terjadi karena adanya kelainan struktur dari organ bicara yaitu artikulator. Jika dalam proses artikulasi dan resonansi mengalami kegagalan, simbol-simbol bunyi yang dihasilkan menjadi kurang atau bahkan tidak berarti.

e. Dislalia

Artinya gejala bicara yang disebabkan oleh kondisi psikososial, yaitu yang lebih dominan disebabkan oleh faktor lingkungan dan gejala psikologis. Gejala bicara yang terjadi karena ketidakmampuan klien dalam memperhatikan bunyi-bunyi bicara yang diterima. Dengan demikian, klien tidak dapat membentuk konsep bahasa. Gejala lain dari dislalia adalah ketidakmampuan klien dalam mengingat rangsang yang diterima. Kesulitan bicara akibat peniruan yang salah dari lingkungannya misal anak mengucapkan “mbah uti” untuk pengertian “mbah putri”, orang tua menguatkannya; “mbah uti di mana Ela?”. Peristiwa itu akan berjalan terus dan orang tua tanpa menyadari telah menggunakan pola bicara yang salah (Masitoh, 2019).

### 9.2.7 Penanganan Gangguan Bicara

Penanganan gangguan bicara diawali dengan identifikasi pasien (Sastra, 2011) seperti, riwayat kesehatan, kemampuan berbicara, kemampuan mendengar, kemampuan kognitif, dan kemampuan berkomunikasi. Kemudian penanganan dilanjutkan dengan diagnosis gangguan yang dialami pasien. Setelah hasil diagnosis didapat, barulah diterapkan terapi yang tepat untuk pasien.

- a. *Terapi Bicara*. Terapi bicara biasanya menggunakan audio atau video dan cermin. Terapi bicara anak-anak biasanya menggunakan pendekatan bermain, boneka, bermain peran, memasang gambar atau kartu. Terapi bicara orang dewasa biasanya menggunakan metode langsung, yaitu melalui latihan dan praktik. Terapi artikulasi pada orang dewasa berfokus untuk membantu pasien agar dapat memproduksi bunyi dengan tepat, meliputi bagaimana menempatkan posisi lidah dengan tepat, bentuk rahang, dan mengontrol nafas agar dapat memproduksi bunyi dengan tepat.
- b. *Terapi Oral Motorik*. Terapi ini menggunakan latihan yang tidak melibatkan proses bicara, seperti minum melalui sedotan, meniup balon, atau meniup terompet. Latihan ini bertujuan untuk melatih dan memperkuat otot yang digunakan untuk berbicara.
- c. *Terapi Intonasi Melodi*. Dalam Terapi intonasi melodi kita dapat diterapkan pada penderita stroke yang mengalami gangguan berbahasa. Musik atau melodi yang digunakan biasanya yang bertempo lambat, bersifat lirik, dan mempunyai tekanan yang berbeda.

## 9.3 Konsep Dasar Komunikasi

Carl I. Hovland dalam Effendy (2005) mendefinisikan komunikasi sebagai proses dimana seseorang (komunikator) mengoperkan perangsang-perangsang (biasanya lambang-lambang dalam bentuk kata-kata) untuk merubah tingkah laku orang lain (komunikan). Dari definisi tersebut Effendy (2005) menerangkan tampak adanya penekanan bahwa komunikasi adalah bukan sekedar



menyampaikan pesan, tetapi “untuk merubah tingkah laku orang lain”. Jelas adanya faktor tujuan (*purpose, intention*).

Terdapat dua jenis komunikasi yang memberikan pengaruh yang signifikan pada proses pembentukan persepsi, yaitu komunikasi intrapersonal dan komunikasi interpersonal. Inti dari sistem komunikasi intrapersonal adalah proses pengolahan informasi. Jalaluddin Rakhmat (2001) menulis bahwa proses pengolahan informasi yang disebut komunikasi intrapersonal meliputi sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Sedangkan untuk komunikasi interpersonal Arni Muhammad (2002) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran informasi diantara seseorang dengan paling kurang seorang lainnya atau biasanya di antara dua orang yang dapat langsung diketahui sebaliknya. Dengan bertambahnya orang yang terlibat dalam komunikasi, menjadi bertambahlah persepsi orang dalam kejadian komunikasi sehingga bertambah komplekslah komunikasi tersebut. Komunikasi interpersonal adalah bentuk hubungan dengan orang lain (Prita Permatasari Citraningrum, 2016).

Dari pengertian komunikasi interpersonal yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa komponen yang harus ada dalam komunikasi interpersonal. Menurut Suranto A. W (2011) komponen-komponen komunikasi interpersonal yaitu sumber (komunikator), *encoding*, pesan, saluran, penerima (komunikan), *decoding*, respon, dan gangguan (*noise*) (Prita Permatasari Citraningrum, 2016).

### **9.3.1 Pengertian Komunikasi**

Komunikasi merupakan aktivitas dasar dari setiap manusia. Dengan komunikasi manusia dapat berhubungan antara satu dengan yang lain, dimanapun dan kapanpun. Tidak ada manusia yang tidak terlibat dalam komunikasi. Ini disebabkan dalam kehidupan, manusia selalu saling bergantung dengan manusia lain (Anonim, Tanpa Tahuun). Kata atau istilah komunikasi atau dalam bahasa Inggris *communication* berasal dari kata latin *communication*, dan bersumber dari kata *communis* yang berarti *sama*. *Sama* di sini maksudnya adalah *sama makna*. Jadi, kalau dua orang terlibat dalam komunikasi, misalnya dalam bentuk percakapan, maka komunikasi akan terjadi atau berlangsung selama ada kesamaan makna mengenai apa yang dipercakapan.

Menurut Cherry dalam Stuart (1983), istilah komunikasi berpangkal pada pendekatan latin *Communis* yang artinya membuat kebersamaan atau membangun kebersamaan antara 2 orang atau lebih. Komunikasi juga berasal dari akar kata dalam bahasa latin *Communico* yang artinya membagi (Cangara, 2005).

Pengertian di atas masih secara dasar, adapun definisi komunikasi menurut para ahli seperti yang dipaparkan oleh Everett M. Rogers seorang pakar sosiolog pedesaan Amerika yang telah banyak memberi perhatian pada studi riset komunikasi, khususnya dalam hal penyebaran inovasi membuat definisi, sebagai berikut, “Komunikasi adalah proses suatu ide dialihkan dari sumber kepada satu penerima atau lebih dengan maksud untuk mengubah tingkah laku mereka”.

Definisi ini kemudian dikembangkan oleh Rogers bersama D. Lawrence Kincaid (1981) sehingga melahirkan suatu definisi baru yang menyatakan bahwa: Komunikasi adalah suatu proses dimana dua orang atau lebih membentuk atau melakukan pertukaran informasi dengan satu sama lainnya, yang pada gilirannya akan tiba pada saling pengertian yang mendalam (Cangara, 2005).

Berbeda dengan definisi Carl I. Hovland menunjukkan bahwa yang dijadikan objek studi ilmu komunikasi bukan saja penyampaian informasi, melainkan juga pembentukan pendapat umum (*public opinion*) dan sikap publik (*public attitude*) yang dalam kehidupan sosial dan kehidupan politik memainkan peranan penting. Bahkan dalam definisinya secara khusus mengenai komunikasinya sendiri, Hovland mengatakan bahwa Komunikasi adalah proses mengubah perilaku orang lain (*communication is the process to modify the behavior of other individuals*). Akan tetapi, seseorang akan dapat mengubah sikap, pendapat, atau perilaku orang lain apabila komunikasinya itu memang komunikatif seperti diuraikan di atas.

Untuk memahami pengertian komunikasi sehingga dapat dilancarkan secara efektif, para peminat komunikasi seringkali menguti paradigm yang dikemukakan oleh Harold Lasswell dalam karyanya, *The Structure and Function of Communication in Society*. Lasswell mengatakan bahwa cara yang baik menjelaskan komunikasi ialah menjawab pertanyaan sebagai berikut: *Who Says What In Which Channel To Whom With What Effect?*. Paradigma Lasswell di atas menunjukkan bahwa komunikasi meliputi lima unsur sebagai jawaban dari pertanyaan yang diajukan itu, yakni:

(1) Komunikator (*communicator, source, sender*), (2) Pesan (*message*), (3) Media (*channel, media*), (4) Komunikan (*communicant, communicate, receiver, recipient*), dan (5) Efek (*effect, impact, influence*).

Jadi, berdasarkan paradigma Laswell tersebut, Komunikasi adalah proses penyampaian pesan oleh komunikator kepada komunikan melalui media yang menimbulkan efek tertentu (Effendy, 2005).

### 9.3.2 Komponen Komunikasi

Komponen komunikasi adalah hal-hal yang harus ada agar komunikasi bisa berlangsung dengan baik. Menurut Laswell komponen-komponen komunikasi adalah:

- a. Pengirim atau komunikator (*sender*) adalah pihak yang mengirimkan pesan kepada pihak lain.
- b. Pesan (*message*) adalah isi atau maksud yang akan disampaikan oleh satu pihak kepada pihak lain.
- c. Saluran (*channel*) adalah media dimana pesan disampaikan kepada komunikan. dalam komunikasi antar-pribadi (tatap muka) saluran dapat berupa udara yang mengalirkan getaran nada/suara.
- d. Penerima atau komunike (*receiver*) adalah pihak yang menerima pesan dari pihak lain
- e. Umpan balik (*feedback*) adalah tanggapan dari penerimaan pesan atas isi pesan yang disampaikannya.
- f. Aturan yang disepakati para pelaku komunikasi tentang bagaimana komunikasi itu akan dijalankan (Mutia, 2011).

### 9.3.3 Proses Komunikasi

Menurut Denis McQuail yang dikutip oleh Riswandi dalam bukunya *Ilmu Komunikasi*, secara umum kegiatan atau proses komunikasi dalam masyarakat berlangsung dalam enam tingkatan sebagai berikut: (1) Komunikasi intra-pribadi (*interpersonal communication*). Yakni proses komunikasi yang terjadi dalam diri seseorang, berupa pengolahan informasi melalui pancaindra dan sistem syaraf. Misalnya berpikir, merenung, menggambar, menulis sesuatu, dan lain-lain. (2) Komunikasi antar-pribadi. Yakni kegiatan komunikasi yang dilakukan secara langsung antara seseorang

dengan orang lainnya. Misalnya percakapan tatap muka, korespondensi, percakapan melalui telepon, dan sebagainya. (3) Komunikasi dalam kelompok. Yakni kegiatan komunikasi yang berlangsung di antara suatu kelompok. Pada tingkatan ini, setiap individu yang terlibat masing-masing berkomunikasi sesuai dengan peran dan kedudukannya dalam kelompok. Pesan atau informasi yang disampaikan juga menyangkut kepentingan seluruh anggota kelompok, bukan bersifat pribadi. (4). Komunikasi antar-kelompok/asosiasi. Yakni kegiatan komunikasi yang berlangsung antara satu kelompok dengan kelompok lainnya. Jumlah pelaku yang terlibat boleh jadi hanya dua atau beberapa orang, tetapi masing-masing membawa peran dan kedudukannya sebagai wakil dari kelompok atau asosiasinya masing-masing. (5) Komunikasi organisasi. Komunikasi organisasi mencakup kegiatan komunikasi dalam suatu organisasi dan komunikasi antar organisasi. Bedanya dengan komunikasi kelompok adalah bahwa sifat organisasi lebih formal dan lebih mengutamakan prinsip-prinsip efisiensi dalam melakukan kegiatan komunikasinya, dan (6) Komunikasi dengan masyarakat secara luas. Pada tingkatan ini kegiatan komunikasi ditujukan kepada masyarakat luas. Bentuk kegiatan komunikasinya dapat dilakukan melalui dua cara: (1) Komunikasi massa, yaitu komunikasi melalui media massa seperti radio, surat kabar, TV, dan sebagainya, dan (2) Langsung atau tanpa melalui media massa, Misalnya ceramah, atau pidato di lapangan terbuka (Riswandi, 2009).

### 9.3.4 Sifat Komunikasi

Sifat komunikasi menurut Onong Uchjana Effendy ada beberapa macam, yaitu: (1) Tatap muka (*face-to-face*), (2) Bermedia (*mediated*), (3) Verbal (*verbal*): (a) Lisan (*oral*) dan (b) Tulisan (*written*), (4) Non verbal (*non-verbal*): (a) Gerakan atau isyarat badaniah (*gestural*) dan (b) Bergambar (*pictorial*) (Effendy, 2002). Dalam penyampaian pesan, seorang komunikator (pengirim) dituntut untuk memiliki kemampuan dan sarana agar mendapat umpan balik (*feedback*) dari komunikan (penerima), sehingga maksud dari pesan tersebut dapat dipenuhi dengan baik dan berjalan efektif. Komunikasi dengan tatap muka (*face to face*) dilakukan diantara komunikator dengan komunikan secara langsung, tanpa menggunakan media apapun kecuali bahasa

sebagai lambang atau simbol komunikasi bermedia dilakukan oleh komunikator kepada komunikan, dengan menggunakan media sebagai alat bantu dalam menyampaikan pesannya.

Komunikator dapat menyampaikan pesannya secara verbal dan non verbal. Verbal dibagi kedalam dua macam yaitu lisan (*oral*) dan tulisan (*written/printed*). Sementara non verbal dapat menggunakan gerakan atau isyarat badaniah (*gestural*) seperti melambaikan tangan, mengedipkan mata dan sebagainya, dan menggunakan gambar untuk mengemukakan idea tau gagasannya.

### 9.3.5 Tujuan Komunikasi

Setiap individu dalam berkomunikasi pasti mengharapkan tujuan dari komunikasi itu sendiri, secara umum tujuan berkomunikasi adalah mengharapkan adanya umpan yang diberikan oleh lawan bicara, serta semua pesan yang disampaikan dapat diterima oleh lawan bicara tersebut dan adanya efek yang terjadi setelah melakukan komunikasi tersebut. Menurut Onong Uchjana dalam bukunya *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek* mengatakan adapun beberapa tujuan berkomunikasi:

- a. Supaya gagasan kita dapat diterima oleh orang lain dengan pendekatan yang *persuasive*, bukan memaksakan kehendak.
- b. Memahami orang lain, kita sebagai pejabat atau pemimpin harus mengetahui benar aspirasi masyarakat tentang apa yang diinginkannya, jangan mereka menginginkan arah ke barat tapi kita member jalur ke timur.
- c. Menggerakkan orang lain untuk melakukan sesuatu, menggerakkan sesuatu itu dapat bermacam-macam mungkin beberapa kegiatan yang dimaksudkan ini adalah kegiatan yang banyak mendorong, namun yang penting yang harus diingat adalah bagaimana cara yang terbaik melakukannya.
- d. Supaya yang kita sampaikan itu dapat dimengerti sebagai pejabat ataupun komunikator kita harus menjelaskan kepada komunikan (penerima) atau bawahan dengan sebaik-baiknya dan tuntas sehingga mereka dapat mengikuti apa yang kita maksudkan (Effendy, 2005).

Jadi secara singkat dapat dikatakan tujuan komunikasi itu adalah mengharapkan pengertian, dukungan, gagasan dan tindakan.

Serta tujuan yang utama adalah agar semua pesan yang kita sampaikan dapat dimengerti dan diterima oleh komunikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chaer, Abdul. 2009. *Psikolinguistik Kajian Teoritik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Effendy, Onong Uchjana. 2005. *Komunikasi dan Modernisasi*. Bandung: Mandar Maju.
- Erisa, Kurniati. 2017. Perkembangan Bahasa Dalam Psikologis Serta Implikasinya Dalam Pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* Vol.17 No.3 Tahun 2017. Hlm. 47-56.
- Fatmawati, Suci Rani. 2015. Pemerolehan Bahasa Pertama Anak Menurut Psikolinguistik, *Lentera*, Vol. XVIII, No. 1 Juni.
- Masitoh. 2019. *GANGGUAN BAHASA DALAM PERKEMBANGAN BICARA ANAK*. Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia STKIP Muhammadiyah Kotabumi.
- Muhammad, Natsir. Tanpa Tahun. *Bahasa dan Pikiran*. Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Medan.
- Mutia. 2011. *Komponen Komunikasi*.  
<http://id.wikipedia.org/wiki/Komunikasi/Minggu>,  
27.03.2011/21:40 WIB/Kamar Kost Dago.
- Natsir, Nurasia. 2017. Hubungan Psikolinguistik dalam Pemerolehan dan Pembelajaran Bahasa. Dalam *Jurnal Retorika*, Vol.10 (1): 25-27.
- Nurhidayati, Isti, dkk. 2013. *Gangguan Bahasa dan Bicara*. (Daring). Tersedia:  
[https://www.academia.edu/9012715/makalah\\_Gangguan Bahasa dan Bicara](https://www.academia.edu/9012715/makalah_Gangguan_Bahasa_dan_Bicara). (27/02/19).
- Prita, Permatasari Citraningrum. 2016. *KOMUNIKASI DAN PERSEPSI MENGENAI KEPEMIMPINAN PEREMPUAN DALAM MASYARAKAT JAWA*. (Peran Komunikasi Sebagai Pembentuk Persepsi Mengenai Kepemimpinan Perempuan dalam Masyarakat Jawa).
- Sastra, Gusdi. 2011. *Neurolinguistik: Sebuah Pengantar*. Bandung: Alfabet.
- Simanjuntak, Mangantar. 2008. *Pengantar Neuropsikolinguistik: USU*.
- Suranto, A. W. 2011. *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suriasumantri, J. 1988. *Ilmu dalam Perspektif* Jakarta: Yayasan Obor.
- Yusuf, Syamsu. 2014. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

# BAB 10

## BERFIKIR DAN BERBAHASA

*Oleh Dwi Ulfa Nurdahlia*

### 10.1 Pendahuluan

Proses berpikir merupakan suatu aktivitas yang terjadi pada individu dan bisa dikatakan tidak tampak. Namun, hasil berpikir dapat dilihat ketika seseorang mampu menyelesaikan masalah atau bisa juga hasil berpikir dapat terlihat dari saat penyampaian informasi yang dilakukan individu secara terstruktur. Berpikir dan berbahasa merupakan bagian dari ilmu psikologi tema yang menarik untuk diteliti atau pun didiskusikan. Sebab berpikir dan berbahasa merupakan proses *nature* sekaligus *nurture* yang dialami oleh individu. Terdapat perihal yang menarik terkait dengan berpikir dan berbahasa. Apa itu definisi tentang berpikir? Kapan berpikir dikatakan efektif dan efisien? Berpikir diidentikan dengan proses atau aktivitas logik yang dilakukan oleh manusia secara terstruktur. Individu akan berpikir, jika terdapat bahan berupa data yang diterima oleh otak bisa melalui adanya *stimulasi* dari luar atau pun dari dalam berupa *experiences* atau informasi-informasi yang telah tersimpan dalam memori individu. Kemudian proses kognitif pun akan terjadi, diawali dari data yang terekam oleh indera individu kemudian tersimpan di *short term memory* atau *long term memory*. Semakin banyak informasi yang tersimpan, akan membuat individu memiliki kemampuan untuk berbicara yang berkaitan dengan banyaknya kata dalam bahasa yang digunakan.

*"The implication was that thinking and language could be treated as independent psychological activities. Interestingly there were many scattered references to the influence of memory on thought and language (Greene, 2014)".* Pernyataan dari Greene mengisyaratkan bahwa berpikir dan bahasa merupakan satu bagian bahasan yang menarik dalam psikologi. Keduanya merupakan bagian penting dalam interaksi dan komunikasi antar individu.

Komunikasi yang terjadi dalam interaksi sosial terjadi, karena individu sama-sama memiliki pola pikir yang kemungkinan berbeda



atau sama. Perbedaan atau persamaan yang terjadi bisa disebabkan oleh adanya proses berpikir. Berpikir merupakan pola yang terbentuk melalui adanya persepsi individu. Bahan yang menyebabkan individu berpikir adalah adanya data-data yang terekam oleh sensor tubuh manusia. Semua indera bekerja menangkap segala informasi yang ada berasal dari lingkungan.

Proses yang terbentuk dalam berpikir akan menjadi konsep yang dimiliki oleh individu. Konsep-konsep yang terbentuk akan terungkap atau diungkapkan dalam bentuk pernyataan melalui bahasa verbal. Bahkan, kita dapat memahami pikiran individu melalui pernyataan yang berupa bahasa verbal.

## **10.2 Berfikir**

Berfikir merupakan sebuah proses yang terjadi didalam fungsi otak individu. Logika mampu berkembang berdasar pengalaman atau pun pola yang terbentuk dari lingkungan. Berpikir adalah proses yang membentuk representasi mental baru melalui transformasi oleh interaksi kompleks dari atribusi mental yang mencakup pertimbangan, pengabstrakan, penalaran, penggambaran, pemecahan masalah logis, pembentukan konsep, kreativitas, dan kecerdasan (Solso Robert L., H. and Kimberly, 2008). Representasi hasil berpikir dapat berupa gambar, cerita atau pun bentuk emosi merupakan hasil dari pengolahan data atau pun informasi yang diterima oleh otak manusia. Oleh karena itu, representasi dari individu akan memiliki ciri khas dan cara yang berbeda saat mengungkapkan dari hasil berpikir.

Kemampuan berpikir pada individu dipengaruhi oleh beberapa faktor:

### **1. Faktor internal**

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu, seperti: kemampuan kognitif yang diturunkan oleh orang tua. Faktor internal bisa dipengaruhi oleh tingkat kecerdasan dari individu, termasuk dalam ketajaman dan menganalisa.

### **2. Faktor eksternal**

Faktor eksternal yang berasal dari luar individu, seperti: budaya yang dianut oleh individu, kepercayaan yang dimiliki oleh individu, pengalaman yang pernah dialami oleh individu.

Faktor internal dan eksternal ini yang pada akhirnya akan membentuk persepsi subliminal (*subliminal perception*), dimana proses ini mengacu pada stimuli yang berada di atas *limen* atau dapat dideteksi oleh indera yang dimiliki oleh individu. Tentunya kemampuan dalam mempersepsikan sesuatu ini memiliki dampak terhadap proses berpikir individu.

Berpikir merupakan bagian dari topik pembahasan yang berkaitan dengan keilmuan psikologi kognitif, berisi tentang bagaimana perkembangan otak, bagaimana proses berpikir yang terjadi pada kognisi manusia seiring berjalannya waktu. Berpikir merupakan bagian dari proses dalam memecahkan masalah, pengambilan keputusan, termasuk dengan kebahasaan (Taylor and Workman, 2021).

### **10.2.1 Efektif**

Berpikir efektif merupakan salah satu indikator seseorang memiliki daya tangkap dan daya nalar yang cepat dalam memahami suatu informasi. Cara berpikir efektif berorientasi pada hasil yaitu bagaimana individu mampu untuk fokus secara maksimal, mampu menyelesaikan masalah dengan tepat terhadap masalah tertentu. Pola berpikir efektif bisa digunakan saat bagaimana menyusun strategi atau teknik secara terstruktur. Tentunya individu yang memiliki kemampuan berpikir efektif dapat diberikan tugas dalam suatu organisasi untuk menyusun strategi atau rencana khusus untuk mencapai suatu keberhasilan.

Kemampuan berpikir efektif ini memerlukan kecermatan dari individu dalam menganalisa sesuatu. Pola pikirnya lebih terstruktur dan runtut. Pola berpikir efektif akan memberikan sumbangsih dalam manajemen suatu organisasi. Sebab, saat penyusunan suatu perencanaan membutuhkan akurasi atau ketepatan strategi untuk mencapai dari keberhasilan suatu rencana.

### **10.2.2 Efisien**

Berpikir efisien itu artinya kemampuan berpikir yang berkaitan dengan proses seperti kecepatan dalam berpikir, sehingga memiliki pengaruh terhadap energi yang digunakan. Pola yang digunakan adalah bagaimana sesuatu yang mungkin rumit akan menjadi lebih sederhana. Sebenarnya pola pikir efisien ini memiliki kaitan dengan pola pikir efektif. Ketika individu mampu berpikir secara efektif, maka proses berpikir efisien pun akan terjadi.

Individu akan sedikit mengeluarkan energi saat memiliki pola berpikir yang efisien. Sebab waktu yang diperlukan individu dalam menentukan atau pun menyelesaikan masalah tidak membutuhkan terlalu banyak energi.

Kedua pola pikir efektif dan efisien bisa diibaratkan suatu pola rantai yang saling berkaitan, berikut alur proses berpikir yang dialami oleh individu:



**Gambar 10.1** : Alur Proses Berpikir

a) Penerimaan stimulus

Awal seseorang berpikir adalah adanya stimulus yang berasal dari luar. Proses ini terjadi karena adanya indera yang dimiliki oleh individu untuk menangkap setiap signal yang ada diluar tubuh individu. Bisa berupa cahaya, warna, suara, bentuk, tulisan, rasa dan segala sesuatu "data atau pun informasi" yang berasal dari lingkungan.

b) Perekaman oleh otak

Data tau pun informasi yang berasal dari lingkungan akan direkam oleh otak. Proses perekaman ini terjadi pada "*storage*" otak yang nantinya akan disimpan dalam waktu jangka pendek atau pun jangka panjang. Proses penyimpanan jangka pendek yang biasa disebut dengan *short term memory* dengan sifat data yang tersimpan dalam waktu yang singkat. Sehingga sulit untuk *me-recall*. Sementara penyimpanan jangka panjang atau yang disebut *long-term memory* merupakan penyimpanan data yang dapat di-*recall* serta tersimpan dalam waktu yang lama.

c) Pengelolaan informasi

Pengelolaan informasi terkait dengan kecermatan dalam proses berpikir tergantung pada atensi yang dimiliki oleh individu. Terdapat contoh ilustrasi mengenai atensi antar lain (Solso Robert L., H. and Kimberly, 2008):

- 1) *Kapasitas pemrosesan dan selektivitas*, kemampuan dari individu untuk memperhatikan stimuli yang berasal dari eksternal. Namun tidak seluruh stimuli bisa individu perhatikan.
- 2) *Kendali*, individu memiliki kendali untuk terhadap pilihan stimuli.
- 3) *Pemrosesan otomatis*, terjadi secara otomatis terkait dengan kebiasaan yang dilakukan individu. Seperti, seseorang yang terbiasa mengendalikan setir mobil, hanya memerlukan sedikit atensi sadar untuk mampu mengendalikan mobil yang sedang dikendarai.
- 4) *Neurosains kognitif*, berkaitan dengan otak dan sistem saraf pusat (CNS: *central nervous system*) sebagai pendukung anatomis dalam otak individu selama terjadinya proses berpikir.
- 5) *Kesadaran*, adanya atensi membawa individu pada kesadaran penuh terhadap sesuatu peristiwa yang sedang dialami.

d) Pengungkapan

Pengungkapan merupakan fase dari individu untuk mengungkapkan dari apa yang telah dipikirkan atau hasil olah dari otak yang dapat terlihat dari bahasa tubuh "*body language*" atau pun bahasa lisan "*oral language*" dan juga bisa diungkap melalui tulisan.

## 10.2 Berbahasa

Berbahasa merupakan bagian dari proses berpikir, kekayaan berbahasa akan muncul ketika individu memiliki kosakata yang berada dalam memorinya. Bahasa memiliki sifat dinamis, misal perkembangan bahasa yang terjadi pada anak seperti teori yang disampaikan oleh Vigotsky dalam pembahasannya terkait dengan berbahasa, maka ada kaitannya dengan perkembangan bahasa yang terjadi pada anak-anak.

Kemampuan berbahasa dapat dikembangkan sejak dini, berikut tahapan perkembangan bahasa (John W. Santrock, 2007)

**Tabel 10.1 : Kemampuan berbahasa**

Usia	kejadian bahas
lahir	menangis
1-2 bulan	Mulai mendekut (cooing)
6 bulan	Mulai berceloteh
6-12 bulan	Berubah dari ahli linguistik universal menjadi pembelajar bahasa khusus
13 bulan	Pengucapan kata pertama
18 bulan	Mulai muncul ledakan kosakata
18-24 bulan	Menggunakan ucapan-ucapan dua kata Pengusaan cepat dalam pemahaman kata-kata

Sumbernya: Santrock, hal. 360 th. 2007

Tahapan perkembangan pada masa ini, merupakan kesempatan emas bagi orang tua untuk mampu mengembangkan bahasa. Individu yang berhasil melewati tahap perkembangan bahasa dengan baik pada masa bayi, maka mempermudah pada tahap perkembangan berikutnya. Tentunya, pada tahap ini membutuhkan bantuan berupa stimulasi untuk memaksimalkan kemampuan berbahasa individu. Lingkungan memiliki andil untuk mampu penguasaan dan pemahaman terhadap bahasa yang digunakan. Pemahaman bahasa bahasa diawali dengan memahami fonologi dan monologi, kemudian berkembang memahami sintaksi, kemampuan dalam penggunaan semantik dan pragmatik yang akan memotivasi individu untuk terus mengembangkan kemampuan berbahasanya guna menjalin interaksi komunikasi yang lebih luas.

**AWAL PEMBELAJARAN BAHASA: Simbol dan Alat Komunikasi**

### **10.2.1 Perkembangan Kemampuan Bahasa**

Bahasa merupakan bagian dari alat komunikasi yang telah disetujui secara sosial dan memiliki keterikatan pemahaman dalam lingkungan masyarakat. Luasnya makna bahasa menjadi kajian yang menarik dalam psikologi. Bahasa bukan hanya simbol dari suatu negara yang memiliki ciri khas tertentu sebagai bahasa nasional atau bahasa

resmi yang bisa dipahami oleh warga negara tersebut sampai mengerucut pada bahasa daerah atau bahasa ibu.

Pembelajaran bahasa dimulai dari lingkungan terdekat salah satunya adalah keluarga. Semakin banyak kosakata yang dihasilkan serta dipahami oleh anak, maka akan membantu anak dalam memahami kalimat yang tersusun dari beberapa kosakata.

Salah satu pernyataan mengenai bahasa, "*Language is the systematic and conventional use of sounds (or signs or written symbols) for the purpose of communication or self-expression (Crystal, 1995). This definition is short and simple and, although true, it is misleading in its simplicity. Language is complex and multifaceted. The child who learns a language achieves the ability to recognize and produce a set of sounds and learns how these sounds can and cannot be combined into possible words (Hoff, 2009)*". Bahasa merupakan bagian sistematis dan biasa digunakan secara umum bisa berupa suara atau tanda atau tulisan dan simbol yang artinya dalam berbahasa setiap dari individu sudah memiliki terkait dengan simbol atau tanda-tanda yang digunakan secara umum. Sehingga terbentuk suatu kesepakatan bersama tentang suatu makna tertentu.

### **10.2.2 Bahasa sebagai alat komunikasi**

Bahasa dikatakan sebagai bagian penting dalam berkomunikasi. Bahasa dapat dibagi menjadi dua yaitu berupa bahasa *verbal* dan bahasa *non-verbal*. Bahasa *verbal* merupakan bahasa lisan yang bisa didengar. Sedangkan bahasa *non-verbal*, merupakan bahasa yang dapat dilihat melalui *body language*.

Terdapat fungsi bahasa yang dapat dikaitkan dengan bahasa sebagai alat komunikasi. Berikut fungsi dari bahasa (Ilmiah, Pendidikan and Usia, 2016) terdapat 5 fungsi bahasa yaitu:

- 1) Bahasa adalah alat untuk mengungkapkan keinginan; individu dapat menyampaikan apa yang diinginkan dengan menyampaikan maksud dan tujuan sesuai dengan keinginan berdasar dorongan yang ada dalam diri individu.
- 2) Bahasa merupakan alat mengungkapkan emosi; seseorang dapat menyampaikan emosi melalui ungkapan atau melalui gerakan tubuh.
- 3) Bahasa adalah alat untuk mendapatkan informasi; individu dapat memahami informasi melalui bahasa yang ditangkap

oleh indera. Informasi bisa berupa gambar, simbol, tulisan ataupun suara.

- 4) Bahasa adalah alat untuk interaksi sosial; interaksi sosial bisa terjadi dengan melakukan komunikasi.
- 5) Bahasa adalah alat identifikasi pribadi; bahasa menjadi identifikasi individu, bisa menunjukkan asal negara, asal suku.

Berdasar fungsinya bahasa dalam suatu organisasi merupakan alat untuk berkomunikasi yang menyebabkan terjadinya komunikasi vertikal dari atas ke bawah dan dari bawah ke atas serta komunikasi horisontal seperti komunikasi lateral atau transversal (Winarso, 2018). Masing-masing komunikasi memiliki ciri yang berbeda. Komunikasi yang terjadi antara pimpinan dengan bawahan atau dari orang yang memiliki struktur jabatan lebih tinggi kepada orang yang memiliki struktur jabatan yang lebih rendah. Bahasa yang digunakan saat berkomunikasi dengan *peer* atau teman sebaya.

Penggunaan bahasa sebagai alat komunikasi menjadikan media yang memberikan tingkat formal dan formal, sopan dan tidak sopan atau bahasa "slank". Saat seseorang mulai menggunakan bahasa atau berbahasa tertentu, sebenarnya dipengaruhi oleh budaya setempat atau adanya pengaruh dari kognisi individu. Namun, terdapat istilah "*Williams Syndrome*" menunjukkan bahwa ketidakmampuan intelektual tidak selalu disertai dengan kecakapan bahasa yang buruk (King, 2016). Oleh karena itu, saat berbahasa individu tidak dapat dinilai kecerdasan logika yang dimiliki. Sebab, terdapat faktor lain yang mempengaruhi, misal: beberapa individu mungkin akan menggunakan bahasa *slanki* saat berda pada komunitas yang sama. Sementara individu lain yang berada dalam lingkungan formal akan lebih memperhatikan kesopanan dan menggunakan bahasa formal.

Bahasa sebagai alat komunikasi yang berkembang dimasyarakat merupakan dari hasil dari budaya terdahulu. Jean Marie Auvinet believes "*communication of the society should be based on a deep knowledge of the field, both are strong influences of culture, history and structural rigidities*" (Iacob and Bădina Rădulescu, 2017), itu artinya komunikasi yang terjadi tidak semata terjadi secara spontan. Melainkan ada proses yang mendahului, sebagai faktor yang mempengaruhi bahasa dalam komunikasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Greene, J. 2014. *Memory, thinking and language: Topics in cognitive psychology, Memory, Thinking and Language: Topics in Cognitive Psychology*. Available at: <https://doi.org/10.4324/9781315796031>.
- Hoff, E. 2009. *Erika Hoff Language Development*.
- Iacob, S.E. and Bădina Rădulescu, M.L. 2017. 'Communication, a Premise of Efficiency and Effectiveness in Current Society', *Valahian Journal of Economic Studies*, 8(2), pp. 25–32. Available at: <https://doi.org/10.1515/vjes-2017-0015>.
- Ilmiah, J., Pendidikan, M. and Usia, A. 2016. 'Model Pengembangan Kecakapan Berbahasa Anak Yang Terlambat Berbicara (Speech Delay)', 1(1), pp. 36–45.
- John W. Santrock. 2007. *Psikologi Perkembangan*. ke 11 Jili. Edited by Hardani Wibi. Jakarta: Erlangga.
- King, Laura. A. 2016. *Psikologi Umum*. Edisi ke-3. Buku 1. Senior Editor: Muhammad Masykur. Jakarta: Salemba Humanika.
- Solso Robert L., H., M.O. and Kimberly, M.M. 2008. *Cognitive Psychology*. 8th edn. Edited by H. Wibi. Jakarta: Erlangga.
- King, Laura. A. 2016. *Psikologi Umum*. Edisi ke-3. Buku 1. Senior Editor: Muhammad Masykur. Jakarta: Salemba Humanika.
- Taylor, S. and Workman, L. 2021. *Cognitive psychology: The basics, Cognitive Psychology: The Basics*. Available at: <https://doi.org/10.4324/9781003014355>.
- Winarso, W. 2018. 'Organizational Communication; A Conceptual Framework', *SSRN Electronic Journal*, pp. 1–13. Available at: <https://doi.org/10.2139/ssrn.3171979>.



# BAB 11

## TIDUR DAN MIMPI

*Oleh Nurfitriany Fakhri*

### 11.1 Tidur

Orang normal akan terpengaruh dengan tidak istirahat selama sehari, tetapi Li Zhanying, seorang wanita henan, mengklaim bahwa dia belum tidur sejak dia berusia 5 atau 6 tahun, dan kebiasaan "tidak tidur" ini telah dipertahankan selama 40 tahun, dan suaminya, yang telah menikah dengannya selama 20 tahun, dan penduduk di desa yang sama juga menyampaikan hal yang serupa. Awalnya, suami Li Zhanying mengira istrinya menderita insomnia dan memberikan obat tidur untuk istrinya, tetapi istrinya tetap tidak mampu untuk tertidur, dan bahkan tidak menunjukkan tanda kelelahan. Li Zhanying telah mencari perawatan medis berulang kali. Dokter bahkan tidak menemukan hal yang abnormal pada sistem sarafnya. Ketika Li Zhanying datang ke pusat tidur dan pernapasan di Chaoyang, Beijing, untuk diagnosis, misteri "tidak tidur" akhirnya terungkap.

Tim medis mengenakan alat pengukur khusus di pergelangan tangan Li Zhanying dan memantaunya hingga 48 jam. Hasilnya, dari grafik alat pengukur tidur yang terdeteksi pada instrumen tersebut, ditemukan bahwa wanita tersebut sebenarnya tidur lebih lama dari orang biasa, namun dengan pola yang tidak umum. Dalam pemantauan gelombang otak selama 48 jam, dia memiliki tidur yang dangkal dan sedang dalam 16 jam seperti orang biasa, tetapi ketika "tertidur", Li Zhanying dapat beraktivitas bahkan dapat mengobrol dengan suaminya.

Para ahli hanya dapat menjelaskan fenomena ini sebagai "tidur ketika bangun", seperti fenomena berjalan dalam tidur. Li Zhanying masih aktif pada bagian tubuh, saraf dan organ ketika tidur, sehingga ahli mengatakan bahwa Li Zhanying sebenarnya ditipu oleh otaknya sendiri. Ketika dia beristirahat, sebagian tubuhnya telah memasuki tidur, namun dia tidak memejamkan matanya untuk tidur.

Para ahli lebih lanjut menjelaskan bahwa terkadang ketika Li Zhanying berinteraksi dengan suaminya, bola matanya tidak responsif

dan matanya cekung. Hal tersebut menunjukkan bahwa dia dalam keadaan istirahat pada saat itu. Para ahli menyatakan untuk Li Zhanying, setiap kali dia beristirahat, dia mengalami kondisi tidur nyenyak, bahkan "kualitas tidur" keseluruhan yang dialaminya lebih baik daripada orang biasa, ditambah dengan efek psikologis, dia akan berpikir bahwa dia belum tidur selama 40 tahun, sehingga semangatnya tetap baik (Bus Newspaper Limited, 2020).

Hal yang menimpa Li Zhanying merupakan suatu kasus yang tidak biasa, dimana dia dapat berfungsi dengan normal dalam kehidupan sehari-hari, meskipun kondisi tidurnya berbeda dengan orang lain pada umumnya. Hal ini menimbulkan pertanyaan mengenai konsep tidur dan mimpi. Apakah seseorang dapat hidup tanpa tidur? Apa makna dari mimpi yang dialami? Dan secara umum, apakah yang dimaksud dengan tidur?

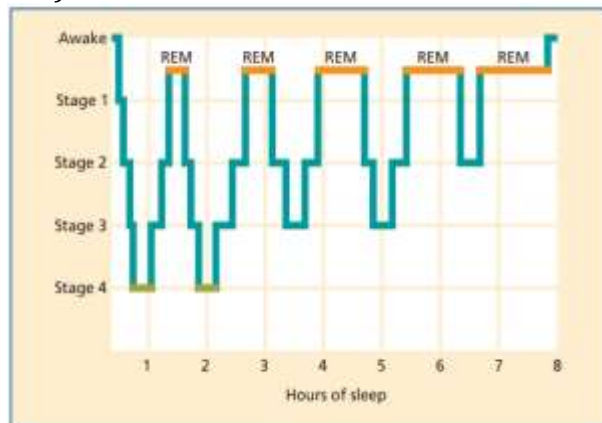
Tidur merupakan keadaan yang menampilkan relaksasi, berkurangnya metabolisme dan kepekaan terhadap rangsangan. Tidur memiliki pola gelombang otak yang unik dengan tahapan yang berbeda. Tidur berbeda dengan kehilangan kesadaran karena cedera atau penyakit (Psychology Dictionary, 2022). Secara spesifik tidur dipandang sebagai keadaan sirkadian yang ditandai dengan penurunan kesadaran sebagian atau seluruhnya, inhibisi otot volunter, dan ketidakpekaan relatif terhadap rangsangan (American Psychological Association, 2022).

### **11.1.1 Tahapan dalam Tidur**

Tidur adalah proses perilaku dan fisiologis yang berirama. Secara historis, tidur telah lama dianggap sebagai keadaan pasif dari otak, yang dihasilkan dari penghentian aktivitas di pusat-pusat terjaga. Konsep ini dibantah oleh eksperimen perintis Bremer pada tahun 1930 serta oleh Morruzzi dan Magoun pada tahun 1940-1950, yang menemukan bahwa tidur secara aktif dihasilkan oleh aktivitas di wilayah otak tertentu (Rechtschaffen & Siegel, 2000). Mulai tahun 1952, Eugene Aserinsky mengamati terjadinya gerakan mata yang cepat pada bayi yang sedang tidur. Kemudian pada tahun 1953, Aserinsky dan profesornya, Nathaniel Kleitman, membuat penemuan yang mengarah pada identifikasi dua keadaan terpisah dalam tidur: tidur rapid eye movement (REM) dan tidur non-REM (NREM) (Brown, 2003).

*Electroencephalogram* (EEG) untuk merekam gelombang otak, *electrooculogram* (EOG) untuk merekam gerakan mata, dan *electromyogram* (EMG) untuk merekam ketegangan otot dagu telah menjadi sarana utama untuk memantau tahapan tidur manusia. Kumpulan rekaman ini disebut polisomnografi. Pada tahun 1968, Rechtschaffen dan Kales menetapkan kriteria standar untuk mencetak perekaman polisomnografik dalam lima tahap, yang memungkinkan penentuan struktur makro dari tidur (Latta & Cauter, 2003).

Pengukuran aktivitas listrik di otak menunjukkan bahwa otak cukup aktif pada malam hari. Ini menghasilkan pelepasan listrik dengan pola sistematis, seperti gelombang yang berubah tinggi (atau amplitudo) dan kecepatan (atau frekuensi) dalam urutan yang teratur. Ada juga aktivitas fisik yang signifikan pada gerakan otot dan mata (Feldman, 2011).



**Gambar 11.1** : Perubahan khas dalam tahap tidur di malam hari. Perhatikan bahwa mimpi sebagian besar bertepatan dengan periode REM

(Sumber : Zimbardo (2012))

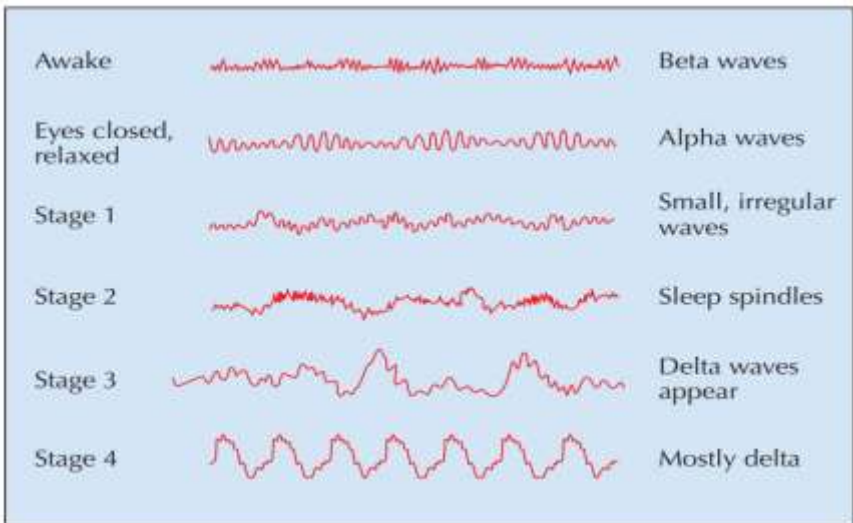
Pola EEG di NREM digambarkan sebagai gelombang sinkron dan secara konvensional dibagi menjadi empat tahap (Gambar 14.1). Keempat tahap NREM dapat dianggap sebagai kontinum dalam tidur nyenyak, dengan ambang batas terendah di Tahap 1 dan tertinggi di Tahap 4. Seringkali Tahap 3 dan 4 disatukan dan disebut tidur gelombang lambat (SWS) karena gelombang EEG yang ditunjukkan memiliki ciri gelombang amplitudo tinggi dan frekuensi rendah

(gelombang delta; 0,5-4,0 Hz). Selama SWS, otot-otot rileks, dan sistem otonom menunjukkan dominasi parasimpatis. Saat Anda masih terjaga dan waspada, EEG menunjukkan gelombang otak Anda berdenyut dengan kecepatan sekitar 14 siklus per detik (cps). Saat Anda rileks dan mengantuk, gelombang melambat menjadi sekitar 8 hingga 12 cps. Ketika Anda tertidur, gelombang otak mencatat siklus aktivitas seperti pola pada gambar 11.1—sebuah siklus yang berulang sepanjang malam.

Manusia dewasa memasuki tidur melalui tidur NREM, dimulai dengan Tahap 1, dan dilanjutkan dengan Tahap 2, 3, dan 4. Aktivitas spindel muncul pada Tahap 2 tidur NREM. Rangsangan eksternal dapat mengganggu perkembangan dari tahap yang lebih ringan ke tahap yang lebih dalam dari tidur NREM. Sekitar 60-80 menit setelah tidur, individu mulai secara bertahap untuk siklus kembali dari Tahap 4 melalui Tahap 3 dan 2, dan kemudian memasuki periode REM. Tidur NREM dan REM terus bergantian sepanjang malam dalam mode siklik dengan periode 90 hingga 110 menit.

Tidur REM pada episode siklus pertama biasanya cukup singkat, hanya berlangsung beberapa menit, tetapi panjangnya meningkat sepanjang malam; paling baik menjelang pagi hari. Saat malam berlangsung, tidur NREM menjadi lebih dangkal dan tidur REM lebih menonjol. Pada orang dewasa muda, terjaga setelah onsets tidur biasanya menyumbang kurang dari 5% malam, tidur REM menempati sekitar 25% (sekitar empat sampai enam episode diskrit per malam), sedangkan SWS merupakan sekitar 20%. Dengan demikian, 50% dari malam biasanya dihabiskan dalam tahap tidur NREM yang lebih ringan. Bagaimana aktivitas otak berubah saat seseorang tertidur? Perubahan sinyal listrik kecil (gelombang otak) yang dihasilkan oleh otak dapat diperkuat dan direkam dengan electroencephalograph, atau EEG. Saat individu terjaga dan waspada, EEG menunjukkan pola gelombang cepat dan kecil yang disebut gelombang beta (Gambar 11.2). Segera sebelum tidur, polanya bergeser ke gelombang yang lebih besar dan lebih lambat yang disebut gelombang alfa. Gelombang alfa juga terjadi saat individu santai dan membiarkan pikiran melayang. Saat mata terpejam, pernapasan menjadi lambat dan teratur, denyut nadi melambat, dan suhu tubuh turun. Segera setelah itu, individu masuk ke dalam tidur gelombang lambat melalui empat tahap tidur yang berbeda (Coon & Mitterer, 2010).

Ketika seseorang pertama kali tertidur, orang tersebut akan berpindah dari keadaan terjaga yaitu keadaan rileks dengan mata tertutup menuju tidur tahap 1, yang ditandai oleh gelombang otak dengan amplitudo rendah yang relatif cepat. Ini sebenarnya adalah tahap transisi antara terjaga dan tidur dan hanya berlangsung beberapa menit. EEG menampilkan beberapa aktivitas yang lebih lambat (theta), bersama dengan gelombang otak yang cepat (beta) serupa dengan yang terlihat dalam keadaan terjaga. Saat Anda memasuki tidur ringan (tidur tahap 1), detak jantung Anda semakin melambat. Pernafasan menjadi lebih tidak teratur. Otot-otot tubuh Anda rileks. Hal ini dapat memicu kedutan otot refleks yang disebut *hypnic jerk*. Pada tahap 1 tidur, EEG sebagian besar terdiri dari gelombang kecil yang tidak teratur dengan beberapa alfa. Orang yang terbangun pada saat ini mungkin mengatakan bahwa mereka tidak sedang tertidur. Selama tahap 1, gambar terkadang muncul, seolah-olah kita sedang melihat foto, meskipun ini bukan mimpi yang sebenarnya yang terjadi di malam hari.



**Gambar 11.2 :** Perubahan pola gelombang otak yang berhubungan dengan berbagai tahapan tidur  
(Sumber : Coon & Mitterer (2010))

Saat tidur menjadi lebih dalam, orang memasuki tidur tahap 2, yang merupakan sekitar setengah dari total tidur pada orang yang berusia awal 20-an dan ditandai dengan pola gelombang yang lebih

lambat dan lebih teratur. Suhu tubuh turun lebih jauh. Namun, ada juga interupsi sesaat dari gelombang runcing tajam yang disebut, spindel tidur, ledakan singkat aktivitas listrik cepat yang menandakan akhir Tahap 1. Spindel menandai batas aktivitas gelombang tidur. Dalam 4 menit setelah spindel muncul, kebanyakan orang akan mengatakan bahwa mereka tertidur. Menjadi semakin sulit untuk membangunkan seseorang dari tidur saat tahap 2 berlangsung.

Saat seseorang masuk lebih dalam ke tahap 3 tidur, gelombang otak baru yang disebut delta mulai muncul. Gelombang delta sangat besar dan lambat. Gelombang tersebut menandakan perpindahan ke tidur gelombang lambat yang lebih dalam dan kehilangan kesadaran lebih lanjut. Gelombang otak menjadi lebih lambat, dengan puncak yang lebih tinggi dan lembah yang lebih rendah dalam pola gelombang. Pada saat tidur tiba di tahap 4, pola gelombang jauh lebih lambat dan lebih teratur, serta orang menjadi lebih tidak responsif terhadap rangsangan dari luar. Detak jantung dan pernapasan melambat. Kebanyakan orang mencapai tidur nyenyak (tingkat terdalam dari tidur normal) dalam waktu sekitar 1 jam. Gelombang otak tahap 4 hampir murni berupa delta gelombang lambat, dan orang yang tidur dalam keadaan tidak mengingat apapun. Jika Anda membuat suara keras selama tahap 4, orang yang tidur akan bangun dalam keadaan bingung dan mungkin tidak mengingat suara itu.

Titik terdalam dalam siklus tidur terjadi pada Tahap 4, sekitar setengah jam setelah onset tidur. Tahap 4 tidur paling mungkin terjadi di bagian awal malam. Pada paruh pertama malam, tidur didominasi oleh tahap 3 dan 4. Paruh kedua ditandai dengan tahap 1 dan 2—serta tahap kelima di mana mimpi terjadi (Feldman, 2011). Saat Tahap 4 berakhir, aktivitas listrik otak meningkat, dan orang yang tidur naik kembali melalui tahapan dalam urutan terbalik.

Namun, alih-alih masuk ke Tahap 1 lagi, orang yang tidur mulai menghasilkan gelombang beta cepat pada EEG, bersama dengan gerakan mata yang cepat—tanda tidur REM. Setelah sekitar 10 menit REM, orang yang tertidur, kembali ke Tahap 2 dan seluruh siklus berulang dengan sendirinya, dengan setiap periode REM berikutnya bertambah semakin lama.

Selama tidur malam rata-rata, kebanyakan orang melakukan perjalanan melalui tahapan tidur empat hingga enam kali. Dalam setiap siklus berturut-turut, jumlah waktu yang dihabiskan dalam tidur

nyenyak (Tahap 3 dan 4) berkurang, dan jumlah waktu yang dihabiskan dalam tidur REM meningkat — jadi seseorang dapat memperoleh hingga satu jam REM di akhir sesi tidur penuh. Melihat Gambar 11.1 akan menunjukkan kepada Anda bagaimana pola ini berlangsung pada tidur malam yang normal terjadi. Terdapat tiga fitur terpenting dari tidur normal: (a) siklus 90 menit, (b) terjadinya tidur terdalam di dekat awal malam, dan (c) peningkatan durasi REM saat tidur berlangsung.

Terdapat mekanisme otak spesifik yang menghasilkan tidur NREM dan REM (Rechtschaffen & Siegel, 2000). Studi menggunakan lesi, stimulasi listrik, dan stimulasi kimia telah menunjukkan bahwa daerah otak utama yang terlibat dalam tahap tidur NREM adalah hipotalamus anterior dan otak depan basal. Mekanisme tidur NREM ini melibatkan neuron penghambat GABAergic yang menghambat pusat terjaga di hipotalamus dan di otak tengah. Inti dari saluran soliter dan VLPO juga berpartisipasi dalam regulasi tidur NREM (Gallopin *et al.*, 2000; Sherin *et al.*, 1996). Dengan demikian tampak bahwa beberapa daerah otak yang terpisah secara luas, terlibat dan berinteraksi untuk memulai dan mempertahankan tidur NREM.

Selama tidur NREM, gelombang lambat di EEG mencerminkan penembakan neuron thalamocortical yang tersinkronisasi. Berbeda dengan mereka yang terlibat dalam tidur NREM, mekanisme otak yang menghasilkan tidur REM tampaknya terletak secara kritis di area kecil tegmentum pontin lateral. Daerah ini mengandung sel kolinergik yang dilepas pada tingkat tinggi selama tidur REM (*REM-on cell*) dan menghambat aktivitas serotonergik dan noradrenergik serta neuron motorik. Meskipun daerah otak lain yang jauh dari pons berpartisipasi dalam kontrol tidur REM, daerah pontin kecil termasuk *REM-on cell* juga memiliki peran yang penting. Terdapat tiga karakteristik tidur REM (yaitu, desinkronisasi EEG, gelombang PGO, dan atonia) dapat dibangkitkan secara terpisah oleh stimulasi kolinergik dari pons.

Manusia yang terbangun selama REM melaporkan bermimpi 80-90% dari waktu, mimpi tersebut sering berupaa citra visual yang rumit dan plot yang rumit (Rechtschaffen & Siegel, 2000). Keadaan terbangun ketika SWS lebih jarang dikaitkan dengan aktivitas onirik daripada terbangun pada saat tidur REM, dan gambaran dalam mimpi umumnya lebih sederhana serta lebih pendek dibandingkan dengan mimpi yang dilaporkan ketika terbangun dari tidur REM.

Waktu, jumlah dan intensitas SWS berada dalam kendali proses homeostatis, sedangkan ritme sirkadian memainkan peran penting dalam waktu tidur, durasi tidur, konsolidasi tidur, dan distribusi tidur REM. Dasar neuroanatomi dan neurokimia dari regulasi tidur homeostatik tidak sepenuhnya dipahami; namun, tampaknya melibatkan wilayah kolinergik otak depan basal dan adenosin, suatu neuromodulator yang konsentrasinya di wilayah ini meningkat selama terjaga dan menurun selama tidur (Porkka-Heiskanen *et al.*, 1997).

### **11.1.2 Rapid Eye Movement (REM)**

Orang yang tidur sekarang memasuki tidur rapid eye movement (REM). Pada tahap ini, sebagian besar otot menjadi lumpuh. Tingkat ini juga disebut sebagai tidur paradoks karena orang yang tidur, meskipun menunjukkan gelombang EEG yang mirip dengan keadaan bangun, lebih sulit untuk dibangunkan daripada pada tahap tidur lainnya. Tidur REM menyumbang 20-25% dari total waktu tidur pada kebanyakan orang dewasa. Kriteria untuk tidur REM termasuk gerakan mata yang cepat serta gelombang EEG rendah dan cepat. Selama tidur REM, pola EEG kembali ke gelombang seperti gerigi dengan frekuensi tinggi, layaknya gelombang beta. Mimpi yang paling berkesan terjadi pada tahap ini. Kelumpuhan parsial terjadi, berfungsi untuk melindungi organisme dari kerusakan diri melalui akting fisik yang dapat muncul akibat adegan dari mimpi, yang sering terjadi selama tahap ini. Tanda-tanda vital menunjukkan kesiagaan, dan konsumsi oksigen oleh otak lebih tinggi daripada saat orang yang tidur terjaga.

Tidur REM ditandai dengan pola EEG yang tidak sinkron, yang didefinisikan oleh gelombang tidak teratur dengan frekuensi yang lebih tinggi dan amplitudo yang lebih rendah, mirip dengan aktivitas otak selama bangun atau tahap tidur NREM yang lebih ringan. Pola otak ini dikaitkan dengan aktivasi simpatik yang kuat, atonia otot, dan ledakan episodik gerakan mata yang cepat. Otot-otot telinga tengah juga aktif secara bertahap, dan baik aktivitas otot REM maupun telinga tengah didorong oleh semburan aktivitas listrik bertahap, yang aktivitasnya dapat direkam pada hewan, berlangsung mulai dari pons, nukleus okulomotor, talamus, dan korteks visual, serta dirujuk sebagai peningkatan tajam *pontine-geniculate-occipital* (PGO) (Rechtschaffen & Siegel, 2000).



Apa yang akan terjadi jika seseorang mengalami tidur REM yang kurang sepanjang malam? Studi laboratorium, membangunkan orang yang tidur setiap kali mereka masuk ke REM, mengungkapkan kelelahan dan lekas marah pada orang yang kekurangan REM ini pada hari berikutnya. Pada malam berikutnya, mereka biasanya menghabiskan lebih banyak waktu dalam tidur REM daripada biasanya, suatu kondisi yang dikenal sebagai REM rebound. Pengamatan ini menunjukkan bahwa tidur REM memenuhi beberapa jenis kebutuhan biologis (Zimbardo, 2012).

Kurang tidur cenderung menyebabkan gelombang otak lebih lambat di korteks frontal, rentang perhatian yang lebih pendek, kecemasan yang lebih tinggi, gangguan memori, dan suasana hati yang tidak bahagia. Sebaliknya, organisme yang cukup istirahat cenderung mengalami peningkatan memori dan suasana hati. Penelitian telah menunjukkan bahwa beberapa tahap tidur lebih penting daripada yang lain dalam mencapai ketenangan. Misalnya, kekurangan REM menyebabkan peningkatan yang signifikan dalam jumlah upaya untuk masuk ke tahap REM saat tidur. Pada malam pemulihan, seorang individu kemungkinan besar akan pindah ke tahap 3 dan tidur REM lebih cepat dan mengalami "REM rebound," yang mengacu pada peningkatan besar dalam waktu yang dihabiskan di tahap REM. Temuan ini konsisten dengan gagasan bahwa tidur REM secara biologis diperlukan. Tidur REM dianggap sebagian besar bertanggung jawab atas waktu yang dibutuhkan otak kita untuk mengkonsolidasikan pembelajaran dan memori. Demikian pula, tidur dalam waktu singkat tidak cukup untuk ketenangan karena tidak memberikan waktu yang cukup bagi tubuh kita untuk siklus tidur yang lengkap.

### **11.1.3 Mengapa Manusia Membutuhkan Tidur dan Berapa Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan?**

Selain makanan dan air, tidur adalah salah satu kebutuhan fisiologis terpenting tubuh manusia—kita tidak bisa hidup tanpanya. Sulit tidur yang berkepanjangan (yaitu, kurang tidur selama lebih dari beberapa hari) memiliki efek psikologis dan fisik yang parah. Penelitian pada tikus telah menemukan bahwa seminggu tidak tidur menyebabkan hilangnya fungsi kekebalan tubuh, dan dua minggu tidak tidur menyebabkan kematian.

Terlepas dari pentingnya fungsi psikologis dan fisiologis, para peneliti telah berjuang selama berabad-abad untuk menjawab pertanyaan mengapa kita tidur. Di permukaan, kita tahu bahwa tidur membantu tubuh kita memulihkan diri dari aktivitas fisik sehari. Tidur juga membantu dalam pemulihan dari penyakit dan infeksi. Kesulitan tidur yang berkepanjangan dapat menyebabkan halusinasi, delusi, hilangnya fungsi kekebalan tubuh, dan dalam kasus yang ekstrim, kematian. Penelitian modern juga mengungkapkan bahwa tidur memiliki peran utama dalam menjaga kesehatan mental dan emosional kita. Baru-baru ini, ahli saraf telah mempelajari bahwa setidaknya satu fungsi penting dari tidur berkaitan dengan pembelajaran dan memori. Temuan baru menunjukkan bahwa tidur memainkan peran penting dalam proses penyimpanan memori, baik intelektual maupun fisik.

Meskipun para ilmuwan masih mempelajari konsep kebutuhan tidur basal (berapa banyak tidur yang kita butuhkan), penelitian telah menunjukkan bahwa tidur terlalu sedikit dapat menghambat produktivitas dan kemampuan seseorang untuk mengingat dan mengkonsolidasikan informasi. Kurang tidur juga dapat menyebabkan konsekuensi kesehatan yang serius, membahayakan keselamatan individu dan keselamatan orang lain.

Misalnya, kurang tidur terkait dengan:

1. Tingkat kecelakaan kendaraan bermotor yang lebih tinggi;
2. BMI (*Body Mass Index*) yang lebih tinggi, peningkatan kemungkinan obesitas, dan peningkatan risiko diabetes dan masalah jantung;
3. risiko lebih tinggi untuk depresi dan penyalahgunaan zat;
4. penurunan perhatian, waktu reaksi lebih lambat, dan ketidakmampuan untuk mengingat informasi baru.

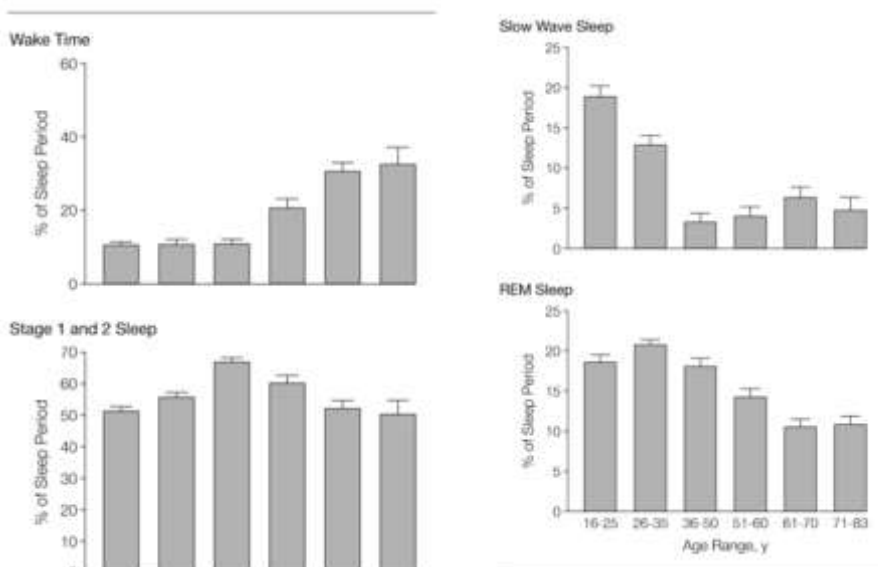
Ketika seseorang tidak cukup tidur, orang tersebut menumpuk hutang tidur. Hutang tidur terjadi akibat kurang tidur, dan hutang yang besar menyebabkan kelelahan mental, emosional, dan fisik. Hutang tidur mengakibatkan berkurangnya kemampuan untuk melakukan fungsi kognitif tingkat tinggi. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa kurang tidur dapat mempengaruhi pertumbuhan otak dan fungsi kognitif. Studi fMRI yang dilakukan pada subjek yang kurang tidur menunjukkan bahwa daerah korteks prefrontal otak, area yang mendukung kemampuan mental seperti memori kerja dan penalaran logis, menunjukkan lebih banyak aktivitas pada subjek yang lebih

mengantuk. Hasilnya menyiratkan bahwa subjek yang lebih mengantuk harus bekerja lebih keras daripada subjek yang cukup istirahat untuk menyelesaikan tugas yang sama, menunjukkan kebutuhan untuk mengkompensasi efek buruk yang disebabkan oleh kurang tidur (Course Hero, 2022).

Hubungan antara kurang tidur dan psikosis telah didokumentasikan dengan baik. Pada tahun 2007, sebuah penelitian di *Harvard Medical School dan University of California di Berkeley* mengungkapkan, melalui pemindaian MRI, bahwa kurang tidur menyebabkan otak menjadi tidak mampu menempatkan peristiwa emosional ke dalam perspektif yang tepat dan tidak mampu membuat respons yang terkendali dan sesuai untuk suatu peristiwa.

Efek negatif dari kurang tidur pada kewaspadaan dan kinerja kognitif menunjukkan penurunan aktivitas dan fungsi otak, terutama di talamus, struktur yang terlibat dalam kewaspadaan dan perhatian, dan di korteks prefrontal, wilayah yang melayani kewaspadaan, perhatian, dan proses kognitif tingkat tinggi. Kurang tidur juga telah ditemukan dapat menghambat reaksi stres, fungsi tubuh seperti pencernaan, sistem kekebalan tubuh, suasana hati, seks, dan penggunaan energi, serta juga menekan hormon pertumbuhan. Kurang tidur juga telah terbukti memperlambat proses penyembuhan, dan telah berimplikasi pada penambahan berat badan dan diabetes tipe-2 (Course Hero, 2022).

Jumlah tidur yang kita butuhkan bervariasi tergantung pada beberapa faktor termasuk usia, kondisi fisik, kondisi psikologis, dan penggunaan energi. Oleh karena itu, kebutuhan tidur sepenuhnya tergantung pada individu. Sama seperti karakteristik manusia lainnya, jumlah tidur yang dibutuhkan orang untuk berfungsi paling baik berbeda di antara individu, bahkan mereka yang memiliki usia dan jenis kelamin yang sama. Misalnya, seorang wanita hamil akan membutuhkan lebih banyak tidur daripada wanita sehat pada usia yang sama, orang dewasa dengan pilek akan membutuhkan lebih banyak tidur daripada orang yang sehat, dan individu dengan depresi mungkin membutuhkan lebih banyak tidur daripada orang yang tidak depresi.



**Gambar 11.3 :** Persentase yang dihabiskan pada setiap periode bangun dan tahap tidur sebagai fungsi usia pada 149 pria sehat nonobese berusia 16-83 tahun. Nilai mean (+ SEM [*standard error of measurement*]) untuk setiap kelompok usia ditampilkan pada setiap panel. (Sumber : Van Cauter, Leproult, & Plat (2000))

Meskipun tidak ada waktu khusus untuk tidur, terdapat aturan umum tentang berapa lama waktu tidur yang dibutuhkan kelompok usia tertentu. Misalnya, anak-anak membutuhkan lebih banyak tidur per hari untuk berkembang dan berfungsi dengan baik: hingga 18 jam untuk bayi yang baru lahir, dengan tingkat penurunan seiring bertambahnya usia anak. Bayi yang baru lahir menghabiskan hampir 9 jam sehari dalam tidur REM. Pada usia lima tahun, hanya sedikit lebih dari dua jam yang dihabiskan di REM. Studi menunjukkan bahwa anak kecil membutuhkan sekitar 10 hingga 11 jam tidur, remaja membutuhkan antara 8,5 dan 9,25 jam, dan orang dewasa umumnya membutuhkan antara 7 dan 9 jam.

Penelitian menunjukkan bahwa tidur berubah secara bertahap. Perubahan tidur ini termasuk lamanya interval tidur, peningkatan tidur tenang, dan penurunan REM atau tidur aktif. Selain itu, jumlah waktu yang dihabiskan dalam transisi tidur menurun seiring

bertambahnya usia (Barbeau & Weiss, 2017). Penurunan kualitas tidur subjektif adalah salah satu keluhan kesehatan yang paling umum dari orang dewasa yang lebih tua (Prinz, 1995). Hasil analisis terbaru dari rekaman tidur poligrafik dari 149 pria normal usia 16-83 tahun ditunjukkan pada Gambar 11.3 (Van Cauter, Leproult, & Plat, 2000). Dapat dilihat bahwa perubahan terkait usia pada SWS dan tidur REM terjadi dengan kronologi yang sangat berbeda. SWS menurun tajam dari awal masa dewasa (16-25 tahun) hingga paruh baya (36-50 tahun) dan digantikan oleh tidur yang lebih ringan (Tahap 1 dan 2) tanpa peningkatan yang signifikan dalam fragmentasi tidur atau penurunan tidur REM. Transisi dari paruh baya ke kehidupan akhir melibatkan peningkatan waktu terjaga dengan pengurangan waktu tidur NREM dan REM.

Total waktu tidur dan efisiensi tidur, serta tidur tahap 4, sangat berkurang pada subjek yang lebih tua. Tahap 1 tidur meningkat secara signifikan dan tahap 2 tidur dan tidur REM tidak berbeda secara signifikan antara kelompok usia, meskipun latensi untuk tidur REM secara signifikan lebih pendek pada orang tua. Peningkatan terkait usia dalam waktu terjaga tampaknya terutama terkait dengan ketidakmampuan mempertahankan tidur NREM (Dijk, Duffy, & Czeisler, 2001).

Tidur berubah sejalan pertambahan usia. Penuaan dikaitkan dengan penurunan kemampuan untuk mempertahankan tidur (peningkatan jumlah terbangun dan terbangun di malam hari yang berkepanjangan), berkurangnya durasi tidur malam hari, dan penurunan tidur nyenyak (slow wave sleep) (Li, Vitiello, & Gooneratne, 2018). Literatur saat ini mendukung bahwa, secara umum, total waktu tidur atau *total sleep time* (TST) menurun seiring bertambahnya usia (dari anak-anak hingga dewasa yang lebih tua). Namun, penurunan TST terkait usia lebih lanjut belum diamati secara konsisten setelah memasuki kelompok usia yang lebih tua. Beberapa temuan menunjukkan bahwa TST berhenti mengalami perubahan signifikan setelah usia 60 tahun. Juga, asosiasi itu lebih kuat pada wanita daripada pria.

Orang umumnya berasumsi bahwa kemampuan untuk memulai tidur menurun secara signifikan seiring bertambahnya usia. Namun, bukti saat ini tidak mendukung asumsi tersebut, tetapi menunjukkan bahwa latensi tidur dan kemampuan untuk kembali tidur setelah

bangun di malam hari menunjukkan peningkatan minimal setelah usia lebih dari 60 tahun. Hasil dari dua meta-analisis, misalnya, menunjukkan bahwa latensi tidur meningkat seiring bertambahnya usia. Namun, besarnya perubahan sangat kecil. Dalam studi ini, latensi tidur tetap konstan dari masa kanak-kanak hingga remaja. Peningkatan latensi tidur terkait usia yang signifikan hanya ditemukan antara orang dewasa yang sangat muda dan orang dewasa yang lebih tua. Selain itu, meskipun terbangun dari tidur lebih sering ditemukan pada orang dewasa yang lebih tua yang sehat daripada orang muda, orang dewasa yang lebih tua mempertahankan kemampuan mereka untuk memulai kembali tidur dan kembali tidur secepat orang dewasa yang lebih muda. (Li, Vitiello, & Gooneratne, 2018).

Efisiensi tidur sebagian besar tetap tidak berubah dari masa kanak-kanak hingga remaja dan secara signifikan menurun seiring bertambahnya usia di masa dewasa. Berbeda dari semua parameter tidur lainnya yang tetap stabil setelah usia 60 tahun, efisiensi tidur terus menurun sangat lambat seiring bertambahnya usia (Ohayon *et al.*, 2004).

#### **11.1.4 Abnormalitas Tidur**

##### **A. Insomnia**

Insomnia adalah pengalaman atau keluhan kualitas atau kuantitas tidur yang buruk. Tiga kategori insomnia dapat dibedakan: insomnia onset (kesulitan tertidur), *maintenance* insomnia (sering terbangun di malam hari), dan insomnia terminasi (bangun terlalu dini dan tidak dapat tertidur lagi) (Latta & Cauter, 2003). Insomnia adalah salah satu keluhan paling umum. Di negara-negara industri Barat, dari studi berbasis populasi ditemukan bahwa sekitar 30% dari berbagai sampel orang dewasa yang diambil dari berbagai negara melaporkan satu atau lebih gejala insomnia: kesulitan memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, bangun terlalu lama dan dalam beberapa kasus, kualitas tidur yang buruk atau nonrestoratif (Roth, 2019).

Usia dan jenis kelamin adalah faktor risiko demografi yang paling jelas diidentifikasi, dengan peningkatan prevalensi pada wanita dan orang dewasa yang lebih tua. Adanya kondisi medis komorbiditas juga merupakan kontributor yang signifikan terhadap peningkatan prevalensi insomnia pada orang tua. Selain

itu, pada wanita, insomnia lebih umum terjadi dengan timbulnya menstruasi dan menopause. Gangguan medis komorbiditas, gangguan kejiwaan, dan kerja malam atau shift bergilir semuanya mewakili risiko signifikan untuk insomnia. Penting untuk diketahui bahwa faktor-faktor ini tidak secara independen menyebabkan insomnia, melainkan faktor pencetus insomnia pada individu yang cenderung mengalami gangguan ini. Faktanya, penyakit kronis merupakan risiko signifikan untuk insomnia. Diperkirakan sebagian besar penderita insomnia (sekitar 75%-90%) memiliki peningkatan risiko gangguan medis penyerta, seperti kondisi yang menyebabkan hipoksemia dan *dyspnea*, penyakit refluks asam lambung (GERD), kondisi nyeri, dan penyakit neurodegeneratif. Selain itu, berbagai gangguan tidur primer serta gangguan ritme sirkadian sering menyertai dan sering menyebabkan insomnia.

Di antara gangguan tidur utama, sindrom kaki gelisah atau *restless legs syndrom* (RLS), gangguan gerakan tungkai periodik atau *periodic limb movement disorders* (PLMD), dan gangguan pernapasan terkait tidur (mendengkur, *dyspnea*, *apnea* tidur) sering hadir dengan gejala insomnia. Hal ini terutama berlaku di kalangan orang tua. Di antara individu yang lebih muda, kesulitan tidur sering dikaitkan dengan sindrom fase penundaan. Namun, pada orang tua, sindrom fase lanjut menghasilkan laporan kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, dan mengalami bangun pagi. Komorbiditas yang paling umum terkait dengan insomnia adalah gangguan kejiwaan. Diperkirakan bahwa 40% dari semua pasien insomnia memiliki kondisi kejiwaan. Di antara gangguan kejiwaan tersebut, depresi adalah yang paling umum, dan insomnia adalah gejala diagnostik untuk gangguan depresi dan kecemasan (Roth, 2019).

Insomnia yang tidak diobati dapat memiliki konsekuensi yang parah bagi kesehatan dan kesejahteraan pasien. Insomnia sering dikaitkan dengan kantuk, kelelahan, gangguan fungsi siang hari, ketidakmampuan berkonsentrasi, kurangnya kewaspadaan, masalah memori, dan gangguan mood (DSM-5-TR, 2022). Penelitian telah menunjukkan bahwa di antara konsekuensi insomnia di siang hari, yaitu meningkatnya kejadian kecelakaan menimbulkan risiko kesehatan terbesar. Penderita insomnia, 2,5 hingga 4,5 kali lebih mungkin mengalami kecelakaan dibandingkan

yang tidak mengalami insomnia (Roth, 2019). Produktivitas kerja juga dapat dipengaruhi akibat insomnia yang dialami, karena masalah yang berhubungan dengan pekerjaan (seperti, tingkat ketidakhadiran yang lebih tinggi, penurunan konsentrasi, dan kesulitan melakukan tugas) (Kuppermann *et al.*, 1995).

Kriteria diagnostik DSM-5-TR (American Psychiatric Association, 2022) untuk gangguan insomnia adalah sebagai berikut:

1. Orang tersebut mengalami ketidakpuasan dengan kuantitas atau kualitas tidur sebagai akibat dari kesulitan memulai atau mempertahankan tidur.
2. Sebagai akibatnya orang tersebut mengalami penderitaan yang signifikan secara klinis atau gangguan dalam fungsi sosial, pekerjaan, pendidikan, akademik, perilaku, atau fungsi penting lainnya.
3. Kesulitan tidur terjadi meskipun ada kesempatan yang cukup untuk tidur.
4. Kesulitan tidur terjadi minimal 3 malam per minggu.
5. Kesulitan tidur muncul setidaknya selama 3 bulan.

## B. Narcolepsy

Narkolepsi juga disebut sebagai kantuk di siang hari yang berlebihan. Individu dengan gangguan ini sering tertidur secara spontan, kapan saja. Orang dengan narkolepsi cenderung mengalami masalah dalam kehidupan sehari-hari seperti pekerjaan dan hubungan pribadi. Menurut banyak ahli, narkolepsi adalah tidur tak terkendali yang terjadi dalam waktu singkat saat seseorang terjaga. Apa pun aktivitasnya—melakukan percakapan, mengerjakan tes, atau mengemudi—pengidap narkolepsi akan tiba-tiba tertidur. Orang dengan narkolepsi langsung beralih dari terjaga ke tidur REM, melewati tahap tidur lainnya. Penyebab narkolepsi tidak diketahui, meskipun mungkin ada komponen genetik, karena narkolepsi diturunkan dalam keluarga (Feldman, 2011). Serangan tidur narkolepsi juga dapat didahului oleh hilangnya kontrol otot secara tiba-tiba, suatu kondisi yang dikenal sebagai cataplexy. Berbagai hal yang menarik dapat memicu episode narkolepsi. Misalnya, pasien biasanya melaporkan bahwa mereka tertidur saat menertawakan lelucon.



Hasil penelitian menemukan bahwa narkolepsi adalah gangguan tidur REM (Marschall, 2007). Secara khusus, rekaman tidur akan menunjukkan bahwa korban narkolepsi memiliki periode REM onset tidur yang abnormal. Artinya, alih-alih menunggu 90 menit seperti biasa untuk memulai REM, orang narkolepsi memasuki REM saat tidur dimulai. Sehingga, cataplexy yang menyertainya hanyalah kelumpuhan tidur REM.

Studi pada hewan narkolepsi menunjukkan bahwa gangguan tersebut berasal dari masalah genetik yang mempengaruhi sirkuit kontrol tidur di batang otak. Penelitian terbaru mengimplikasikan berkurangnya pasokan hipokretin, bahan kimia yang diproduksi di hipotalamus (Marschall, 2007). Sejauh ini, tidak ada obatnya, tetapi obat-obatan tertentu dapat mengurangi frekuensi serangan tidur dan katapleksi.

### C. *Breathing-Related Sleep Disorders*

Beberapa gangguan tidur disebabkan oleh gangguan pernapasan. Sleep apnea, misalnya, adalah gangguan di mana obstruksi jalan napas saat tidur menyebabkan tidur kurang nyenyak, sering disertai dengan mendengkur. Sleep apnea biasanya disebabkan oleh beberapa jenis kondisi fisik yang menghambat sistem pernapasan, seperti obesitas. DSM-5 menyebutkan dua jenis apnea tidur: apnea tidur obstruktif, di mana saluran napas mengalami permasalahan saat tidur, dan apnea tidur sentral, di mana otak tidak memberi sinyal ke paru-paru untuk terus menghirup. Individu dengan sleep apnea sering merasa lelah sepanjang hari, karena istirahat konstan dalam siklus tidur mereka menyebabkan malam yang gelisah.

*Obstructive sleep apnea* (OSA) adalah gangguan pernapasan terkait tidur yang paling umum, mempengaruhi 2-4% populasi paruh baya. Hal ini ditandai dengan kolapsnya sebagian atau seluruh saluran napas atas yang berulang selama tidur. Permasalahan saluran napas bagian atas menyebabkan penghentian (apnea obstruktif) atau pengurangan aliran udara yang signifikan (hipopnea obstruktif). Terjadinya OSA juga dikaitkan dengan konsekuensi kesehatan jangka panjang serius yang merugikan; seperti hipertensi, disfungsi metabolik, penyakit kardiovaskular, defisit neurokognitif dan kecelakaan kendaraan

bermotor (Chan, Phillips & Cistulli, 2010). Faktor risiko terkuat untuk OSA adalah obesitas dan usia lebih dari 65 tahun; jenis kelamin laki-laki juga telah terbukti menjadi faktor risiko (Latta & Cauter, 2003).

*Sleep apnea* merupakan faktor risiko utama untuk hipertensi, serangan jantung, dan stroke. Kantuk siang hari yang parah yang sering dikaitkan dengan OSA menghasilkan risiko keamanan utama bagi pasien dan lingkungannya. Pengobatan yang ditetapkan untuk OSA sedang sampai berat adalah terapi *continuous positive airway pressure* (CPAP) melalui masker hidung (Latta & Cauter, 2003).

Apnea tidur sentral adalah gangguan tidur di mana pernapasan berhenti berulang-ulang selama tidur. Apnea tidur sentral terjadi ketika otak untuk sementara berhenti mengirimkan sinyal ke otot-otot yang mengontrol pernapasan. Kondisi tersebut sering terjadi pada orang yang memiliki masalah medis tertentu. Misalnya, dapat berkembang pada seseorang yang memiliki masalah dengan area otak yang disebut batang otak, yang mengontrol pernapasan. Kondisi yang dapat menyebabkan atau menyebabkan apnea tidur sentral meliputi: masalah yang memengaruhi batang otak, termasuk infeksi otak, stroke, atau kondisi tulang belakang leher (leher); obat-obatan tertentu, seperti obat penghilang rasa sakit dan narkotika. Jika apnea tidak terkait dengan penyakit lain, apnea tersebut dikenal sebagai apnea tidur sentral idiopatik.

Suatu kondisi yang disebut pernapasan Cheyne-Stokes dapat memengaruhi orang dengan gagal jantung parah dan dapat dikaitkan dengan apnea tidur sentral. Pola pernapasan melibatkan pernapasan dalam dan berat secara bergantian dengan pernapasan dangkal, atau bahkan tidak bernapas, biasanya pada saat tidur. Apnea tidur sentral tidak sama dengan apnea tidur obstruktif. Dengan apnea tidur obstruktif, pernapasan berhenti dan mulai karena jalan napas menyempit atau tersumbat. Apnea tidur sentral dan apnea tidur obstruktif dapat terjadi pada orang yang sama.

Orang dengan apnea tidur sentral mengalami episode gangguan pernapasan saat tidur. Gejala lain yang dapat muncul, termasuk: kelelahan kronis, kantuk di siang hari, sakit kepala di

pagi hari, dan gelisah ketika tertidur. Gejala lain dapat terjadi jika apnea disebabkan oleh masalah pada sistem saraf. Gejala tergantung pada bagian sistem saraf yang terpengaruh, dan dapat termasuk: sesak napas, masalah menelan, perubahan suara, dan kelemahan atau mati rasa di seluruh tubuh (Medline Plus, 2021).

Mengobati kondisi yang menyebabkan apnea tidur sentral dapat membantu mengelola gejala. Misalnya, jika apnea tidur sentral disebabkan oleh gagal jantung, tujuannya adalah mengobati gagal jantung itu sendiri terlebih dahulu. Perangkat yang digunakan selama tidur untuk membantu pernapasan mungkin direkomendasikan. Termasuk nasal *Continuous Positive Airway Pressure* (CPAP), *Bilevel Positive Airway Pressure* (BiPAP) atau *Adaptif Servo-Ventilasi* (ASV). Beberapa jenis apnea tidur sentral diobati dengan obat-obatan yang merangsang pernapasan. Perawatan oksigen dapat membantu memastikan paru-paru mendapatkan oksigen yang cukup saat tidur. Jika obat narkotik menyebabkan apnea, dosisnya dapat diturunkan atau obatnya diubah.

#### D. *Sleepwalking* (Somnambulism)

Banyak perilaku terjaga yang dapat dilakukan saat tidur, seperti mengendarai mobil, memasak, memainkan alat musik, dan makan (Plazzi *et al.*, 2005). *Somnambulists* (orang yang berjalan dalam tidur) dapat menghindari rintangan, menuruni tangga, dan pada kesempatan langka dapat keluar dari jendela atau di depan mobil. *Sleepwalker* telah diamati dapat melompat ke danau, buang air kecil di ember sampah atau lemari, menyeret furnitur di sekitar, dan bahkan mengacungkan senjata (Coon & Mitterer, 2010).

Mata orang yang berjalan dalam tidur biasanya terbuka, tetapi ekspresi wajah kosong dan langkah kaki yang terseok-seok menunjukkan bahwa orang tersebut masih tertidur. Jika Anda menemukan seseorang berjalan dalam tidur, Anda harus membimbing orang tersebut kembali ke tempat tidur dengan hati-hati. Membangunkan orang yang berjalan dalam tidur tidak membahayakan, tetapi tidak perlu dilakukan. Apakah sleepwalking terjadi saat bermimpi? Tidak. Perlu diingat bahwa seseorang biasanya tidak dapat bergerak selama tidur REM. Studi EEG oleh Stein dan Ferber (Coon & Mitterer, 2010) telah menunjukkan

bahwa somnambulisme terjadi selama NREM tahap 3 dan 4. Sleepwalking juga terjadi sebagian besar selama tidur NREM. Kaitan dengan tidur nyenyak menjelaskan mengapa pembicaraan ketika tertidur berisi perkataan yang tidak masuk akal dan mengapa sleepwalker bingung dan sedikit mengingat ketika terbangun (DSM-V-TR, 2022).

#### E. *Sleep Terrors and Nightmare Disorder*

Episode menakutkan ini sangat berbeda dari mimpi buruk biasa. Mimpi buruk hanyalah mimpi yang tidak menyenangkan bagi seseorang dan terjadi selama tidur REM. Mimpi buruk yang sering terjadi (satu minggu atau lebih) dikaitkan dengan tingkat tekanan psikologis yang lebih tinggi (Levin & Fireman, 2002). Teror tidur biasanya terjadi pada beberapa jam pertama tidur, selama tahap 3 tidur NREM dan tahap 4. Selama tahap 4 teror malam, seseorang menderita panik total dan dapat berhalusinasi gambar mimpi menakutkan. Teror tidur ditandai dengan terjaga secara tiba-tiba dari tidur nyenyak disertai teriakan atau tangisan, dan beberapa manifestasi perilaku ketakutan yang intens. Teror malam cenderung terjadi selama periode bangun dari tidur delta (yaitu, tidur gelombang lambat). Teror tidur lebih buruk daripada mimpi buruk itu sendiri, menyebabkan disorientasi, panik, dan kecemasan yang signifikan. Orang yang mengalami akan berteriak dan sulit untuk dibangunkan. Pada orang dewasa, hal ini sering merupakan gejala dari beberapa gangguan psikologis. Serangan bisa berlangsung 15 atau 20 menit. Ketika selesai, orang tersebut terbangun penuh dengan keringat tetapi hanya samar-samar mengingat mimpi teror itu. Karena teror malam terjadi selama tidur NREM (ketika tubuh tidak bergerak), korban dapat duduk, berteriak, turun dari tempat tidur, atau berlarian di sekitar ruangan. Korban umumnya hanya mengingat sedikit sesudah terbangun. Teror malam paling sering terjadi pada masa kanak-kanak, tetapi dapat terus dialami oleh sekitar 2 dari setiap 100 orang dewasa (Kataria, 2004).

Kondisi lain yang berbeda dengan teror tidur, adalah gangguan mimpi buruk. Juga dikenal sebagai "gangguan kecemasan mimpi." Gangguan mimpi buruk ditandai dengan seringnya mengalami mimpi buruk. Mimpi buruk, yang sering

menggambarkan individu dalam situasi yang membahayakan hidup atau keselamatan pribadi dari individu yang bermimpi, biasanya terjadi selama paruh kedua proses tidur, yang disebut tahap REM. Meskipun banyak orang mengalami mimpi buruk, mereka yang mengalami gangguan mimpi buruk lebih sering mengalaminya.

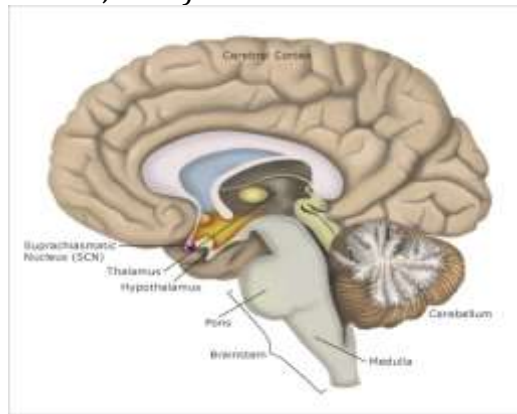
### **11.1.5 Circadian Rhythms**

Ritme sirkadian adalah perubahan fisik, mental, dan perilaku yang merespon cahaya dan kegelapan serta penting dalam menentukan pola tidur manusia. Ritme sirkadian (dari bahasa Latin *circa* diem, atau "sekitar satu hari") adalah proses biologis yang mempengaruhi perubahan fisik, mental, dan perilaku dengan mengikuti perkiraan siklus 24 jam, terutama merespons cahaya dan kegelapan di lingkungan organisme. Tidur dan bangun, misalnya, terjadi secara alami dengan irama alat pacu jantung internal yang bekerja pada siklus sekitar 24 jam tersebut. Beberapa fungsi tubuh lainnya, seperti suhu tubuh, produksi hormon, dan tekanan darah, juga mengikuti ritme sirkadian (Beersma & Gordijn, 2007; Blatter & Cajochen, 2007). Studi tentang ritme sirkadian (dan ritme temporal biologis secara umum) disebut kronobiologi.

Siklus sirkadian sangat kompleks, dan melibatkan berbagai perilaku. Misalnya, kantuk terjadi tidak hanya di malam hari tetapi sepanjang hari dalam pola yang teratur, dengan sebagian besar dari kita mengantuk di siang menjelang sore hari. Dengan menjadikan tidur siang sebagai bagian dari kebiasaan sehari-hari, orang-orang di beberapa budaya memanfaatkan kecenderungan alami tubuh untuk tidur pada saat tersebut (Reilly & Waterhouse, 2007).

Ritme sirkadian penting dalam menentukan pola tidur manusia. Jam utama tubuh, atau *nukleus suprachiasmatic* (SCN), mengontrol produksi melatonin, hormon yang membuat Anda mengantuk. SCN adalah sekelompok kecil sel otak yang terletak di hipotalamus yang mengontrol siklus sirkadian dan mempengaruhi banyak ritme fisiologis dan perilaku yang terjadi selama periode 24 jam, termasuk siklus tidur dan bangun. Namun, penelitian yang dilakukan oleh beberapa ahli menemukan bahwa, jumlah relatif terang dan gelap, yang bervariasi menurut musim dalam setahun, juga berperan dalam mengatur ritme sirkadian. Faktanya, beberapa orang mengalami gangguan afektif

musiman, suatu bentuk depresi berat dimana perasaan putus asa meningkat selama musim dingin dan hilang selama sisa tahun. Gangguan tersebut tampaknya merupakan hasil dari singkat dan suramnya hari-hari musim dingin. Paparan cahaya terang setiap hari terkadang cukup untuk meningkatkan mood mereka yang mengalami gangguan ini (Feldman, 2011).



**Gambar 11.4 :** Nukleus suprachiasmatic: SCN berisi sekitar 20.000 sel saraf, dan terletak di hipotalamus, di atas saraf optik.  
(Sumber : Course Hero (2022))

Pemicu sirkadian, yang terletak di SCN, mengatur waktu dan konsolidasi siklus tidur-bangun, sementara homeostasis tidur-bangun mengatur akumulasi utang tidur dan pemulihan tidur. Kerusakan pada SCN menghasilkan hilangnya keteraturan pada ritme tidur-bangun.

Ritme sirkadian dipertahankan oleh organisme individu, dan lama ritme bervariasi antar individu. Oleh karena itu, ritme harus diatur, baik secara terus menerus maupun berulang-ulang, agar selaras dengan siklus alam. Untuk menjaga sinkronisasi ke siklus 24 jam (disebut sebagai *entrainment*), faktor eksternal harus memainkan beberapa peran; dari berbagai faktor, paparan cahaya ke mata adalah yang terkuat. SCN menerima informasi tentang cahaya melalui mata. Retina mata mengandung fotoreseptor (batang untuk melihat di malam hari, dan kerucut untuk membedakan warna), yang digunakan untuk penglihatan konvensional. Tetapi retina juga mengandung sel ganglion khusus, yang fotosensitif dan diproyeksikan langsung ke SCN, di mana mereka membantu dalam pengaturan jam sirkadian utama ini. Mekanisme bagaimana cahaya mempengaruhi *entrainment* belum

sepenuhnya diketahui. Namun, penelitian telah menunjukkan bahwa waktu paparan cahaya, lamanya paparan cahaya, dan intensitas/panjang gelombang cahaya semuanya mempengaruhi ritme sirkadian dan *entrainment*.

Alat pacu sirkadian internal mengatur waktu, durasi kantuk dan terjaga, sepanjang hari. Ritme sirkadian turun dan naik pada waktu yang berbeda dalam sehari. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa ritme sirkadian manusia dalam berbagai ukuran kinerja dan aktivitas fisiologis sebenarnya memiliki pola 2-puncak harian (sirkasemidian). Orang dewasa biasanya akan mengalami keinginan kuat untuk tidur pada jam-jam sebelum fajar (sekitar pukul 02:00 hingga 04:00) dan pada sore hari (sekitar pukul 13:00 hingga 15:00). Pola ini dapat sedikit berbeda tergantung pada apakah seseorang merupakan konsep "orang pagi" atau "orang malam". Kantuk yang dialami selama circadian dips akan berkurang jika individu memiliki tidur yang cukup, dan lebih intens ketika mengalami kurang tidur. Ritme sirkadian juga menyebabkan individu merasa lebih waspada pada titik-titik tertentu dalam sehari, bahkan jika individu tersebut telah terjaga selama berjam-jam. Ketika individu telah terjaga untuk waktu yang lama, homeostasis tidur-bangun memberitahu bahwa kebutuhan untuk tidur terakumulasi, dan tetap terjaga menjadi lebih sulit.

## 11.2 Mimpi

Otak aktif sepanjang malam, dengan aktivitas otak yang sangat intens di otak depan dan otak tengah selama tidur *rapid eye movement* (REM), yaitu saat kita bermimpi. Orang dewasa dan bayi sama-sama bermimpi sekitar dua jam per malam—bahkan jika mereka tidak mengingatnya saat bangun tidur. Faktanya, para peneliti telah menemukan bahwa orang biasanya memiliki beberapa mimpi setiap malam, masing-masing umumnya berlangsung antara lima hingga 20 menit. Normalnya, selama masa hidup, setiap orang menghabiskan rata-rata enam tahun untuk bermimpi (National Institute of Neurological Disorders, 2022).

Sebanyak 95% dari semua mimpi cepat terlupakan sesaat setelah bangun tidur (Breus, 2017). Menurut salah satu teori tentang mengapa mimpi begitu sulit untuk diingat, perubahan di otak yang

terjadi selama tidur tidak mendukung pemrosesan dan penyimpanan informasi yang diperlukan untuk pembentukan memori berlangsung. Pemindaian otak pada individu yang sedang tidur telah menunjukkan bahwa lobus frontal—area yang memainkan peran kunci dalam pembentukan memori—tidak aktif selama tidur REM, tahap di mana mimpi terjadi (Rasch & Born, 2013).

Sebuah studi yang diterbitkan dalam jurnal *Behavioral and Brain Sciences* menemukan bahwa melupakan mimpi dapat juga disebabkan oleh perubahan kadar neurotransmitter tertentu, khususnya asetilkolin dan norepinefrin, selama tidur REM (Becchetti & Amadeo, 2016). Namun penelitian lain, yang diterbitkan dalam *Frontiers of Psychology*, menemukan hubungan antara ingatan mimpi dan kepadatan materi otak dari korteks prefrontal medial (MPFC). Peserta dengan kepadatan materi putih yang lebih tinggi melaporkan ingatan mimpi yang lebih tinggi (Vallat, et al., 2018).

Sementara kebanyakan orang melaporkan bermimpi dalam warna, sekitar 12% orang mengaku hanya bermimpi dalam warna hitam dan putih. Dalam studi di mana pemimpi telah dibangunkan dan diminta untuk memilih warna dari bagan yang cocok dengan yang ada dalam mimpi mereka, warna pastel lembut adalah yang paling sering dipilih. Orang yang berusia di bawah 25 tahun jarang melaporkan mimpi hitam putih. Orang yang berusia di atas 55 tahun, bagaimanapun, melaporkan mimpi hitam dan putih sekitar 25% dari waktu (Murzyn, 2008). Para peneliti percaya bahwa perbedaan ini adalah hasil dari paparan masa kanak-kanak terhadap televisi hitam putih. Ide ini didukung oleh penelitian yang lebih tua, yang menemukan bahwa orang-orang di tahun 1940-an jarang melaporkan bermimpi dalam warna (Schwitzgebel, 2003). Penelitian oleh Barnouw dan Roll, et al (Zimbardo, 2012) menemukan bahwa pengaruh budaya pada isi mimpi mempengaruhi seseorang dalam berbagai cara. Misalnya, laporan dari negara Afrika Barat, Ghana, memberi tahu kita bahwa mimpi di wilayah itu sering kali menampilkan serangan sapi. Orang Amerika sering kali merasa malu dengan ketelanjangan di depan umum dalam mimpi mereka, meskipun laporan seperti itu jarang terjadi dalam budaya di mana orang biasanya mengenakan sedikit pakaian. Gambar kematian lebih sering muncul dalam mimpi mahasiswa Meksiko daripada dalam mimpi mahasiswa Anglo Amerika, hal ini dapat terjadi karena kekhawatiran tentang kematian adalah fitur yang lebih penting



dari kehidupan dalam budaya Amerika Latin. Secara umum, penelitian lintas budaya mendukung hipotesis Rosalind Cartwright bahwa mimpi mencerminkan peristiwa kehidupan yang penting bagi si pemimpi (Zimbardo, 2012). Sementara mimpi umumnya sangat dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, para peneliti telah menemukan bahwa tema mimpi tertentu sangat umum di berbagai budaya (Schredl, *et al.*, 2004). Misalnya, orang-orang dari seluruh dunia sering bermimpi dikejar, diserang, atau jatuh. Pengalaman mimpi umum lainnya termasuk merasa beku dan tidak bisa bergerak, datang terlambat, terbang, dan telanjang di depan umum.

Ilmuwan tidur sekarang tahu bahwa isi mimpi juga bervariasi menurut usia dan jenis kelamin (Domhoff, 2004). Penelitian ini melibatkan 4849 peserta (berusia 6 sampai 90 tahun), melaporkan 2716 mimpi terbaru. Secara keseluruhan, 18,30% dari mimpi ini termasuk hewan dengan anak-anak yang melaporkan lebih banyak mimpi tentang hewan daripada remaja dan orang dewasa. Hewan yang paling sering adalah anjing, kuda, dan kucing; sekitar 20% dari hewan yang dimimpikan sebenarnya adalah hewan peliharaan para pemimpi. Sekitar 30% dari hewan dalam mimpi menunjukkan fitur aneh, misalnya, bermetamorfosis menjadi manusia atau hewan lain, lebih besar dari kehidupan nyata, atau dapat berbicara. Secara keseluruhan, temuan ini mendukung hipotesis kontinuitas mimpi tetapi juga gagasan bahwa mimpi mencerminkan emosi kehidupan nyata dengan cara yang metaforis dan didramatisasi (Schredl & Blagrove, 2021).

Para peneliti telah menemukan beberapa perbedaan antara pria dan wanita dalam hal isi mimpi mereka. Dalam beberapa penelitian, pria melaporkan bermimpi tentang senjata secara signifikan lebih sering daripada wanita, sementara wanita lebih sering bermimpi tentang referensi pakaian daripada pria (Mathes & Schredl, 2013). Studi lain oleh Domhoff dan Schneider (Cherry, 2021) menunjukkan bahwa mimpi pria cenderung memiliki konten dan aktivitas fisik yang lebih agresif, sedangkan mimpi wanita mengandung lebih banyak penolakan dan pengucilan, serta lebih banyak percakapan daripada aktivitas fisik. Wanita cenderung memiliki mimpi yang sedikit lebih panjang dan menampilkan lebih banyak karakter. Ketika datang ke karakter yang biasanya muncul dalam mimpi, pria memimpikan pria lain dua kali lebih sering daripada wanita, sementara wanita cenderung memimpikan kedua jenis kelamin secara setara. Ada beberapa faktor

yang dapat memengaruhi kandungan emosional mimpi, termasuk kecemasan, stres, dan obat-obatan tertentu. Satu studi menemukan bahwa rangsangan eksternal, termasuk bau baik dan buruk, dapat berperan dalam mimpi positif dan negatif (Schredl, *et al.*, 2009).

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. 2022. *Sleep*. APA Dictionary of Psychology.
- American Psychiatric Association. 2022. *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders* (5th ed., text rev.).
- Barbeau, D.Y., & Weiss, M.D. 2017. Sleep Disturbances in Newborns. *Children*, 4(10):90. <https://doi.org/10.3390/children4100090>.
- Becchetti, A., & Amadeo, A. 2016. Why We Forget Our Dreams: Acetylcholine And Norepinephrine In Wakefulness And REM Sleep. *Behavioral and Brain Sciences*, 39, E202. doi:10.1017/S0140525X15001739
- Beersma, D. G. M., & Gordijn, M. C. M. 2007. Circadian Control Of The Sleep-Wake Cycle. *Physiology & Behavior*, 90.
- Blatter, K., & Cajochen, C. 2007. Circadian Rhythms In Cognitive Performance: Methodological Constraints, Protocols, Theoretical Underpinnings. *Physiology & Behavior*, 90, 196–208.
- Breus, M. 2017. *What Do You Know About Your Dreams?* One Care Media, LLC: National Sleep Foundation.
- Brown, C. 2003, October. The stubborn scientist who unraveled a mystery of the night. *Smithsonian*, 92–99.
- Bus Newspaper Limited. 2021. 'Henan Women Claim To Have Never Slept In 40 Years But Do Not Feel Tired Experts Reveal The Shocking Truth', *Bastille Post*, 31 Agustus. Available at: <https://www.bastillepost.com/hongkong/article> (Accessed: 6 Agustus 2022).
- Chan, A. S., Phillips, C. L., & Cistulli, P. A. 2010. Obstructive Sleep Apnoea--An Update. *Internal Medicine Journal*, 40(2), 102–106. <https://doi.org/10.1111/j.1445-5994.2009.02069.x>
- Cherry, K. 2021. Sleep And Dreaming: Interesting Facts About Dreams. *Verywell Mind*, 11 Februari. Available at: <https://www.verywellmind.com/facts-about-dreams-2795938#citation-6>.
- Coon, D., & Mitterer, J.O. 2010. *Introduction to Psychology: Gateways to Mind and Behavior, Twelfth Edition*. California: Wadsworth.
- Course Hero. 2022. *Boundless Psychology: State of Counciousness*. Course Hero, Inc.

- Dijk, D.-J., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. 2001. Age-Related Increase In Awakenings: Impaired Consolidation of Nonrem Sleep At All Circadian Phases. *Sleep*, 24(5), 565–577.
- Domhoff, G. W. 2004. *Finding meaning in dreams: A quantitative approach*. New York: Plenum Press
- Feldman, R.S. 2011. *Understanding Psychology, 10th Ed.* New York: McGraw-Hill.
- Gallopín, T., Fort, P., Eggermann, E., Cauli, B., Luppi, P. H., Rossier, J., Audinat, E., Mühlethaler, M., & Serafin, M. 2000. Identification Of Sleep-Promoting Neurons In Vitro. *Nature*, 404, 992–995.
- Kataria, S. 2004. A clinical guide to pediatric sleep: Diagnosis and management of sleep problems. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 25(2), 132–133.
- Kuppermann, M., Lubeck, D. P., Mazonson, P. D., Patrick, D. L., Stewart, A. L., Buesching, D. P., & Fifer, S. K. 1995. Sleep Problems And Their Correlates In A Working Population. *Journal of general internal medicine*, 10(1), 25–32. <https://doi.org/10.1007/BF02599573>
- Latta, F., & Cauter, E.V. 2003. *Sleep and Biological Clocks*. In I. B. Weiner, M. Gallagher, & R. J. Nelson (Eds.), *Handbook of Psychology* (Vol. 3, pp.356-372). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Levin, R., & Fireman, G. 2002. Nightmare prevalence, nightmare distress, and self-reported psychological disturbance. *Sleep: Journal of Sleep & Sleep Disorders Research*, 25(2), 205–212.
- Li, J., Vitiello, M. V., & Gooneratne, N. S. (2018). Sleep in Normal Aging. *Sleep medicine clinics*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2017.09.001>
- Marschall, J. 2007. Seduced by Sleep. *Scientific American Mind*, 18(1), 52–57.
- Mathes, J. & Schredl, M. 2013. Gender Differences In Dream Content: Are They Related To Personality? *International Journal of Dream Research*, 6(2):104-109.
- Medline Plus. 2021. *Central Sleep Apnea*. Medical Encyclopedia.
- Murzyn, E. 2008. Do We Only Dream In Colour? A Comparison Of Reported Dream Colour In Younger And Older Adults With Different Experiences Of Black And White Media. *Consciousness and cognition*, 17(4), 1228–1237.

- <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.09.002>
- National Institute of Neurological Disorders. 2022. *Brain basics: Understanding sleep*.
- Ohayon, M.M., Carskadon, M.A., Guilleminault, C., & Vitiello, M.V. 2004. Meta-Analysis Of Quantitative Sleep Parameters From Childhood To Old Age In Healthy Individuals: Developing Normative Sleep Values across The Human Lifespan. *Sleep*, 27(7):1255–1273. [PubMed: 15586779]
- Plazzi, G., Vetrugno, R., Provini, F., & Montagna, P. 2005. Sleepwalking And Other Ambulatory Behaviours During Sleep. *Neurological sciences : official journal of the Italian Neurological Society and of the Italian Society of Clinical Neurophysiology*, 26 Suppl 3, s193–s198. <https://doi.org/10.1007/s10072-005-0486-6>
- Prinz P. N. 1995. Sleep and sleep disorders in older adults. *Journal of clinical neurophysiology : official publication of the American Electroencephalographic Society*, 12(2), 139–146. <https://doi.org/10.1097/00004691-199503000-00004>.
- Psychology Dictionary. 2022. *Sleep*. Psychology Dictionary Org.
- Rasch, B. & Born, J. 2013. About Sleep's Role In Memory. *Physiological Reviews*, 93(2):681-766. doi:10.1152/physrev.00032.2012
- Rechtschaffen, A., & Siegel, J. 2000. *Sleep and dreaming*. In E. R. Kandel, J. H. Schwartz, & T. M. Jessell (Eds.), *Principles of neural science* (4th ed., pp. 936–947). New York: McGraw-Hill.
- Reilly, T., & Waterhouse, J. 2007. Altered sleepwake cycles and food intake: The Ramadan model. *Physiology & Behavior*, 90, 219–228.
- Roth T. 2007. Insomnia: Definition, Prevalence, Etiology, And Consequences. *Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 3(5 Suppl), S7–S10.
- Schredl, M., & Blagrove, M. 2021. Animals in Dreams of Children, Adolescents, and Adults: The UK Library Study. *Imagination, Cognition and Personality*, 41(1), 87–104. <https://doi.org/10.1177/0276236620960634>
- Schredl, M., Atanasova, D., Hörmann, K., Maurer, J. T., Hummel, T., & Stuck, B. A. 2009. Information processing during sleep: the effect of olfactory stimuli on dream content and dream emotions. *Journal of Sleep Research*, 18(3), 285–290. doi:10.1111/j.1365-

2869.2009.00737.x

- Schredl, M., Ciric, P., Götz, S. & Wittmann, L. 2004. Typical Dreams: Stability And Gender Differences. *J Psychol*, 138(6):485-94. doi:10.3200/JRLP.138.6.485-494
- Schwitzgebel, E. 2003. Do People Still Report Dreaming In Black And White? An Attempt To Replicate A Questionnaire From 1942. *Percept Mot Skills*, 96(1):25-29. doi:10.2466/pms.2003.96.1.25
- Sherin, J. E., Shiromani, P. J., McCarley, R. W., & Saper, C. B. 1996. Activation of ventrolateral preoptic neurons during sleep. *Science*, 271, 216–219.
- Vallat, R., Eichenlaub, J-B., Nicolas, A., & Ruby, P. 2018. Dream Recall Frequency Is Associated With Medial Prefrontal Cortex White-Matter Density. *Front Psychol*, 9:1856. doi:10.3389/fpsyg.2018.01856.
- Van Cauter, E., Leproult, R., & Plat, L. 2000. Age-Related Changes in Slow Wave Sleep and REM Sleep and Relationship With Growth Hormone and Cortisol Levels in Healthy Men. *Journal of the American Medical Association* 284 (pp. 861–868).
- Zimbardo, P.G. 2012. *Psychology:Core Concepts 7th Ed.* New Jersey: Pearson.

## BIODATA PENULIS



**Dr. Dra. Ni Desak Made Santi Diwyarthi, M.Si.,**  
Dosen di Politeknik Pariwisata Bali, dahulu bernama Sekolah Tinggi  
Pariwisata Bali

Dr. Dra. Ni Desak Made Santi Diwyarthi, M.Si., saat ini merupakan seorang dosen di Politeknik Pariwisata Bali, dahulu bernama Sekolah Tinggi Pariwisata Bali. Tamatan Psikologi Universitas Gadjah Mada yang tertarik dengan dunia Pariwisata Budaya serta kondisi global era milenial.

Beberapa buku yang telah ditulis adalah Homestay dan Pariwisata Berkelanjutan (2018), Hubungan Industrial Pancasila, Manajemen Sumber Daya Manusia, Psikologi Pelayanan dalam Dunia Perhotelan, Teknik Supervisi, Kepemimpinan, Dasar-dasar Manajemen, Psikologi Komunikasi, Pengantar Manajemen Organisasi Kontemporer: Teori, Perspektif dan Aplikasi (2020). Manajemen Sumber Daya Manusia: Prinsip Dasar dan Aplikasi (2020). Manajemen Bisnis Kontemporer. Prinsip Dasar dan Aplikasi (2020). Tourism Management: Principles, Challenges and Opportunities (2021). Psikologi Sosial (2021). Human Capital Management: Creating Agile Workforce in Digital Age (2021). Manajemen Pengabdian Masyarakat: Konsep Dasar dan Aplikasi (2021). Komunikasi Korporat: Panduan Teoritis dan Praktis (2021). Perjuangan dan Perubahan di Kala Pandemi Covid-19 (2021). Pengantar Ilmu Pariwisata: Prinsip Dasar Pengelolaan dan Aplikasi (2021). Esensi dan Komodifikasi Pariwisata Budaya Bali (2021). Buku Ajar Pengantar Manajemen (2022). Ilmu Kesehatan Masyarakat (2022). Teori Psikologi Industri dan MSDM

(2022). Inovasi Pendidikan (2022). Inovasi, Adaptasi, Kreasi, Kolaborasi bagi Negeri (2022), Digital Marketing (2022).



## BIODATA PENULIS



**Made Darmiati, S.Sn., M.Si.**

Dosen Politeknik Pariwisata Bali, pada Program Studi Manajemen Bisnis Perjalanan

Penulis merupakan dosen Politeknik Pariwisata Bali, pada Program Studi Manajemen Bisnis Perjalanan, dengan konsentrasi Seni dan Budaya, Pengetahuan MICE, Industri Pengetahuan Transportasi, Pelayanan Prima, Keselamatan Kerja Lingkungan. Beliau juga mengampu mata kuliah Pengelolaan Event Seni dan Kebudayaan pada Program Studi Manajemen Konvensi dan Perhelatan. Tamatan Institut Seni Indonesia di Denpasar ini telah banyak menghasilkan karya seni dan budaya, baik tari, juga karya tulis yang disajikan pada seminar, dalam bentuk artikel, buku, prosiding, jurnal.

Karya tulis berupa buku sebagai hasil penelitian, juga pada berbagai jurnal, seperti dalam Buku Home Stay, "Peranan Seni dalam Home Stay Stanggor di NTB pada tahun 2018, Karya seni yang dihasilkan, Tari Saraswati pada tahun 2002, yang dipersembahkan bagi Politeknik Pariwisata Bali, dan ditampilkan pada acara wisuda bagi para lulusan Politeknik Pariwisata Bali hingga kini. Termasuk pula Tari Nusantara pada tahun 2021, yang dipersembahkan dalam rangka Stadium Generale Kuliah Perdana bersama 6 Perguruan Tinggi Negeri Pariwisata (PTNP) di Indonesia. Karya tulis seperti: Perception of Domestic Garuda Frequent Flyer Cardholders toward Customer Relationship Management (Darmiati, dkk, 2020), Pengaruh Seni Pertunjukan terhadap Tingkat Kunjungan pada DTW Budaya Taman Nusa Gianyar (2020), Perjuangan dan Perubahan di Kala Pandemi Covid-19 (2021), Nusantara Dance as Pattern of Innovation,

Adaptation, Communication and Collaboration in Covid-19 Pandemic (InHEIC 2022), The Tourism and Travel Industry Responses toward New Normal and Its Impact to Business Event (Darmiati, dkk, InHEIC 2022), Ecotourism dan Paket Wisata Spiritual Dusun Kemetug di Desa Gunung Salak (Semnas ADPI 2022)

## **BIODATA PENULIS**



### **Novita Maulidya Jalal, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog**

Dosen di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar (UNM)

Novita Maulidya Jalal, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog lahir di Ujung Pandang, Sulawesi Selatan, 10 November 1987. Penulis menyelesaikan studinya di SD Neg. Komp. IKIP I Makassar, SMP. Neg. 03 Makassar, SMA. Neg. 17 Makasar. Kemudian penulis lulus sebagai sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Penulis kemudian melanjutkan pendidikannya di Magister Psikologi Profesi UGM Yogyakarta. Saat ini menjadi dosen di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar (UNM). Selain itu, penulis juga aktif dalam melakukan Praktek Kerja Profesi Psikolog, serta memberikan pelayanan kepada masyarakat dalam bentuk Psikoedukasi dan Pelatihan. email: [novitamaulidyajalal@unm.ac.id](mailto:novitamaulidyajalal@unm.ac.id)

## **BIODATA PENULIS**



**Ria Andriany Fakhri, S.Psi., MA**  
Staf BPMP Provinsi Sulawesi Barat

Penulis lahir di Ujung Pandang tanggal 23 September 1985. Penulis merupakan staf Balai Penjaminan Mutu Pendidikan Provinsi Sulawesi Barat, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. Menyelesaikan pendidikan S1 dan S2 pada Jurusan Psikologi di Universitas Negeri Makassar dan Universitas Gadjah Mada dan saat ini melanjutkan S3 pada Jurusan Educational Research and Development di University of Lincoln, UK.

## **BIODATA PENULIS**



**Agus Supriyadi**

Dosen tetap di Universitas Khairun Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris

Penulis lahir di Tegaldimo, Banyuwangi pada tanggal 3 Agustus 1978. Penulis merupakan dosen tetap di Universitas Khairun Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 di Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris FKIP Universitas Khairun tahun 2001. Kemudian menyelesaikan pendidikan S2 di Program Pascasarjana Program Studi Pendidikan Bahasa Universitas Negeri Jakarta tahun 2011, dan Doktor Ilmu Pendidikan Bahasa di universitas yang sama tahun 2019. Selain sebagai dosen juga aktif dalam kegiatan penelitian terapan pemerintahan dan pengabdian masyarakat dan menjadi Supervisor Diklat Penguatan Kepala Sekolah, Pengajar Praktik Guru Penggerak, Ahli K3 Umum, Pengawas K3 Migas, dan Audit SMK3. Saat ini penulis menjabat sebagai Ketua Badan Akreditasi Nasional Sekolah/Madrasah (BAN-S/M) Provinsi Maluku Utara periode 2022-2026.

## **BIODATA PENULIS**



### **M.Dinah Charlota Lerik**

Dosen di Universitas Nusa Cendana, Kupang-NTT sejak tahun 1997.

M.Dinah Charlota Lerik menyelesaikan Pendidikan doctoral di bidang psikologi dengan peminatan *mind, brain and education* pada tahun 2018 dari Universitas Gadjah Mada. Aktif sebagai Dosen di Universitas Nusa Cendana sejak tahun 1997. Aktif menulis dan mereview artikel untuk jurnal. Aktif menulis buku ajar dan *book chapter* yang diterbitkan oleh Undana Press.

## **BIODATA PENULIS**



**Sahril Buchori**

Staf Dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar

Penulis lahir di Bitung Sulawesi Utara, pada tanggal 06 Agustus 1983. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar (UNM). Menyelesaikan studi S1 pada Program Studi Bimbingan dan Konseling UNM dan melanjutkan S2 & S3 pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung.

Penulis telah menerbitkan beberapa tulisan diberbagai jurnal dan menerbitkan beberapa buku diantaranya buku berjudul “Menuju Generasi Emas Pendidikan Indonesia”; “Ekspedisi Kurikulum 2013 (Respon dan Potret Kepala Sekolah, Guru, Siswa)”; “Membaca Potensi Maritim Indonesia: Menuju Poros Indian Ocean Rim Association (IORA)”; “Orientasi Pribadi Optimal Perspektif Bimbingan dan Konseling”; dan “Perencanaan Karier: Panduan Praktis untuk Siswa dan Konselor”.

## BIODATA PENULIS



**Dr. Irwanto, S.Pd.T., M.T.**

Dosen bidang Pendidikan Vokasional Teknik Elektro, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (UNTIRTA), Serang-Banten

Penulis lahir di Jambu, 10 Oktober 1983 merupakan Dosen bidang Pendidikan Vokasional Teknik Elektro, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (UNTIRTA), Serang-Banten. Semua Pendidikan mulai dari program Sarjana, Magister dan Doktor di selesaikan di Universitas Negeri Yogyakarta Dengan Jurusan Pendidikan Teknologi dan Kejuruan (PTK). Penyangang gelar Doktor dengan predikat Sangat Memuaskan merupakan Doktor ke 108 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta dan merupakan Doktor ke 18 Program Studi Pendidikan Teknologi Kejuruan (PTK) Universitas Negeri Yogyakarta. Di luar itu, juga sebagai asisten pengajar Prof. Dr. Sugiyono, M.Pd. Untuk Mata Kuliah Statistik Pendidikan, Manajemen Pendidikan, Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Metode Penelitian Pendidikan di Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta. Dalam kesibukannya itu, Irwanto masih aktif sebagai tenaga pengajar di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang-Banten, di program studi pendidikan vokasional teknik elektro pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang-Banten. Adapun mata kuliah yang diberikan adalah Matematika Teknik 1, Matematika Teknik 2, Elektronika Daya, Metodologi Penelitian Pendidikan Teknik Elektro, Telaah Kurikulum Pendidikan Kejuruan, Pengelolaan Pendidikan, Literasi ICT dan Media Pembelajaran, Pembinaan Kompetensi Pembelajaran, Mikrokontroller, Neuro Fuzzy, Praktik



Elektronika Daya, Manajemen Pendidikan Kejuruan, Medan Elektromagnet, Struktur dan Organisasi Komputer, Kurikulum dan Pembelajaran, dan lain-lain. Juga, telah menulis puluhan artikel ilmiah dan ilmiah populer. Ia pernah melakukan studi banding bidang vokasional antara lain, Malaysia, Singapura untuk menambah wawasan studi dalam bidang pendidikan vokasional teknik elektro (PVTE) tersebut, sehingga keahlian yang dimiliki adalah manajemen pendidikan kejuruan yang ditekuni sampai sekarang ini.

## BIODATA PENULIS



**Dwi Ulfa Nurdahlia**

Dosen Psikologi Perkembangan

Penulis lahir di Lumajang tanggal 20 Desember 1984. Penulis adalah dosen tetap pada Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. Menyelesaikan pendidikan S1 Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Malang dan S2 Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang. Penulis memiliki ketertarikan di dunia psikologi yang menjadikan penulis tidak hanya belajar melalui pembelajaran di bangku kuliah. Penulis mulai mengembangkan diri dengan ikut menjadi terapis di sebuah lembaga terapi yang saat itu bernama CLE “Children Leadership Education”. Kemudian berlanjut bergabung dengan lembaga pendidikan formal, diantaranya pernah menjadi guru bimbingan dan konseling disalah satu sekolah swasta dan pernah juga menjadi guru bimbingan dan konseling disalah satu sekolah kejuruan negeri. Kemudian berlanjut bergabung dengan salah satu PTS. Namun, saat ini penulis menjadi dosen tetap di IAIN Ponorogo.

Pembelajaran yang penulis peroleh dari pengalaman selama bergabung dilembaga formal dan non-formal memberikan manfaat untuk mendapat pelajaran tentang ilmu psikologi terapan yang tidak lagi hanya berbicara teori. Melainkan praktik yang memberikan *input* pada penulis untuk terus berusaha belajar.

## **BIODATA PENULIS**



**Nurfitriany Fakhri, S.Psi., MA**  
Staf Dosen Fakultas Psikologi

Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Psikologi, sejak tahun 2010. Menyelesaikan pendidikan S1 dan S2 pada Program Studi Psikologi, dengan bidang minat utama Psikologi Sosial dan minat minor Psikologi Umum dan Eksperimen. Penulis menekuni bidang menulis artikel penelitian khususnya perilaku internet, kognisi, perilaku dalam budaya, dan intrapersonal peacefulness.