



**BUKU AJAR**  
**PSIKOLOGI KEPRIBADIAN**  
**LANJUT: Jilid 1**

Mata Kuliah : Psikologi Kepribadian  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Disusun oleh:  
**Agustin Erna Fatmasari, S.Psi., M.A.**



**UNDIP Press**  
**Semarang**  
**2019**

**BUKU AJAR**

# **PSIKOLOGI KEPRIBADIAN**

## **LANJUT: Jilid 1**

**Disusun oleh:**

**Agustin Erna Fatmasari, S.Psi., M.A.**

Mata Kuliah	: Psikologi Kepribadian Lanjut
SKS	: 3 SKS
Semester	: 3
Program Studi	: Psikologi
Fakultas	: Psikologi

xxx hal + xiv

ISBN :

Revisi 0, Tahun 2019

Dicetak oleh :

**Agustin Erna Fatmasari, S.Psi., M.A.**

Isi di luar tanggung jawab percetakan



Diterbitkan oleh:

UNDIP Press

Semarang

---

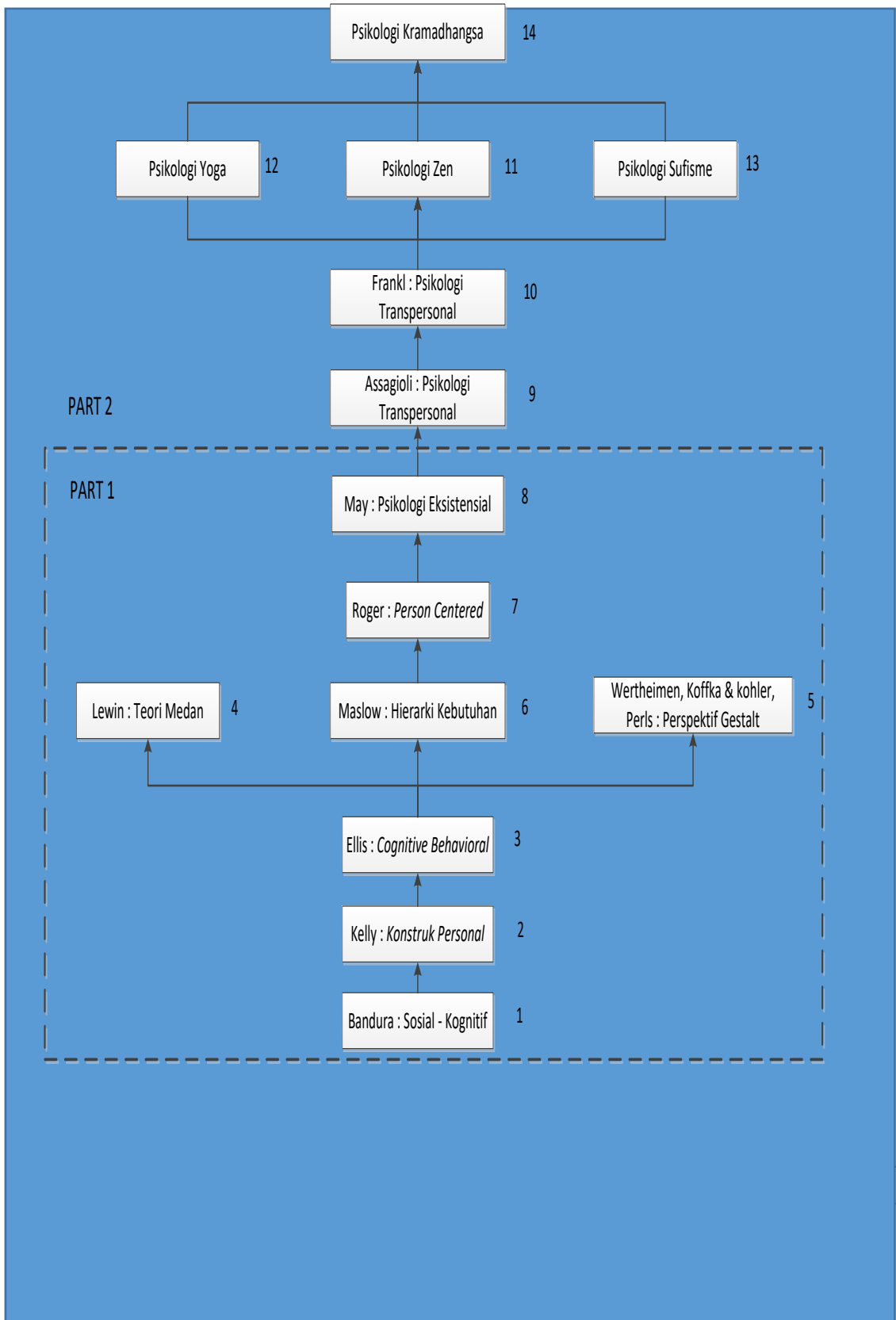
Diizinkan menyitir dan menggandakan isi buku ini dengan memberikan apresiasi sebagaimana kaidah yang berlaku.

## PERSEMBAHAN

*Buku ini kami dedikasikan untuk civitas akademika  
Program Studi Psikologi,  
Fakultas Psikologi,  
Universitas Diponegoro*

*Teruntuk suami dan kedua malaiikat kecilku, Bilal & Ubay  
Tanpa pengertian dan dukungan luar biasa dari kalian  
buku ini takkan terwujud  
Love*

# ANALISIS PEMBELAJARAN



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan anugerah-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan Buku Ajar ini dengan baik. Penyelesaian buku ajar ini dapat berjalan lancar berkat dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami sampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Yos Johan Utama, S.H., M.Hum selaku Rektor Universitas Diponegoro;
2. Prof. Ir. Edy Rianto, M.Sc, Ph.D selaku Ketua Panitia Penyelenggara Pelatihan Buku Ajar 2019;
3. Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., PhD. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro;
4. Dr.Phil. Dian Veronika Sakti K, M.Psi.,Psikolog selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro ;
5. Dr. Novi Qonitatin, S.Psi., M.A selaku Wakil Dekan 2 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro;
6. Rekan Dosen Pengajar Psikologi Kepribadian Lanjut;
7. Segenap peserta kegiatan Pelatihan Buku Ajar 2019;
8. Mahasiswa peserta Mata Kuliah Kepribadian Lanjut yang berbahagia.

Kami menyadari bahwa penulisan Buku Ajar Psikologi Kepribadian Lanjut ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, kami mengharapkan saran dan kritik yang membangun. Akhir kata, semoga Buku Ajar Psikologi Kepribadian Lanjut ini dapat bermanfaat bagi seluruh civitas Akademika.

Semarang, 11 Nopember 2019

**Agustin Erna Fatmasari, S.Psi., M.A.**

Email: [erna.fatmasari@gmail.com](mailto:erna.fatmasari@gmail.com)

## DAFTAR ISI

PERSEMBAHAN.....	iii
ANALISIS PEMBELAJARAN.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
TINJAUAN MATA KULIAH.....	1
I. Deskripsi Singkat.....	1
II. Relevansi .....	1
III. Capaian Pembelajaran.....	1
1. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK).....	1
2. Sub-Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (Sub-CPMK) .....	1
3. Indikator.....	1
A. POKOK BAHASAN I.....	2
I. Sub-Pokok Bahasan I Ke-1 .....	2
1. Pendahuluan.....	2
2. Penyajian.....	3
3. Penutup .....	9
Daftar Pustaka.....	11
Senarai.....	11
II. Sub-Pokok Bahasan I Ke-2.....	12
1. Pendahuluan.....	12
2. Penyajian.....	12
3. Penutup .....	20
Daftar Pustaka.....	22
Senarai.....	22
III. Sub-Pokok Bahasan I Ke-3 .....	23
1. Pendahuluan.....	23
2. Penyajian.....	23
3. Penutup .....	27
Daftar Pustaka.....	30
Senarai.....	30
B. POKOK BAHASAN II.....	31
1. Pendahuluan.....	31
2. Penyajian.....	31

3. Penutup .....	39
Daftar Pustaka.....	41
Senarai.....	41
C. POKOK BAHASAN III .....	42
1. Pendahuluan.....	42
2. Penyajian.....	42
3. Penutup .....	52
Daftar Pustaka.....	56
Senarai.....	56
B. POKOK BAHASAN IV .....	57
I. Sub-Pokok Bahasan IV Ke-1 .....	57
1. Pendahuluan.....	57
2. Penyajian.....	58
3. Penutup .....	66
Daftar Pustaka.....	68
Senarai.....	68
II. Sub-Pokok Bahasan IV Ke-2.....	69
1. Pendahuluan.....	69
2. Penyajian.....	69
3. Penutup .....	77
Daftar Pustaka.....	80
Senarai.....	80
III. Sub-Pokok Bahasan IV Ke-3 .....	81
1. Pendahuluan.....	81
2. Penyajian.....	81
3. Penutup .....	86
Daftar Pustaka.....	88
Senarai.....	88
INDEX .....	89
BIOGRAFI PENULIS .....	90

## DAFTAR GAMBAR

Gambar A. 1 Model <i>Triadic Reciprocal Causation</i> Bandura .....	4
Gambar A. 2 Dinamika Kepribadian Berdasarkan 11 <i>Corollaries</i> .....	16
Gambar A. 3 Dinamika Kepribadian Menurut Ellis .....	25
Gambar A. 4 Perkembangan Kepribadian Ellis .....	26
Gambar B. 1 Struktur Kepribadian Lewin .....	32
Gambar B. 2 Proses Pemerataan Tegangan .....	35
Gambar B. 3 Valensi Positif dan Negatif.....	36
Gambar B. 4 Lokomosi.....	36
Gambar D. 1 Hierarki Kebutuhan Maslow .....	59



## TINJAUAN MATA KULIAH

### I. Deskripsi Singkat

Mata kuliah ini mengulas berbagai teori kepribadian meliputi struktur, dinamika, dan perkembangan kepribadian berdasarkan perspektif tokoh dari negara Barat dan Timur.

### II. Relevansi

Setelah menyelesaikan matakuliah ini mahasiswa dapat menguasai konsep teoretis tentang teori-teori kepribadian lanjut. Mahasiswa diharapkan mampu menunjukkan perilaku yang didasari nilai moral luhur, menghargai perbedaan, dan bersikap empatik oleh karena adanya perbedaan kepribadian.

### III. Capaian Pembelajaran

#### 1. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

Mahasiswa akan mampu melakukan identifikasi konsep utama, kekuatan, dan keterbatasan dari masing-masing teori kepribadian, baik yang berasal dari perspektif ahli-ahli Barat maupun Timur.

#### 2. Sub-Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (Sub-CPMK)

Mahasiswa mampu menjelaskan (C3) teori-teori kepribadian dari perspektif Belajar-Kognitif

Mahasiswa mampu menjelaskan (C3) teori kepribadian dengan perspektif Medan (field)

Mahasiswa mampu menjelaskan (C3) teori kepribadian dengan perspektif Gestalt

Mahasiswa mampu menjelaskan (C3) teori kepribadian dari perspektif Humanistik/Eksistensial

Mahasiswa mampu menjelaskan (C3) teori kepribadian dari perspektif Psikologi Transpersonal

Mahasiswa mampu menjelaskan (C3) teori kepribadian dari perspektif Psikologi Timur

#### 3. Indikator

Kompetensi dasar yang hendak dicapai melalui pembelajaran psikologi kepribadian lanjut dapat terlihat dari:

- a. Kemampuan mahasiswa dalam menjelaskan teori-teori kepribadian dari perspektif ahli Barat maupun Timur.
- b. Kemampuan mahasiswa dalam mengidentifikasi kekuatan dan keterbatasan teori-teori kepribadian.

## **A. POKOK BAHASAN 1: PERSPEKTIF BELAJAR KOGNITIF**

### **I. Sub-Pokok Bahasan I Ke-1: TEORI SOSIAL KOGNITIF BANDURA**

#### **1. Pendahuluan**

##### 1.1. Deskripsi Singkat

Mata kuliah ini mengulas tentang berbagai teori kepribadian meliputi struktur, dinamika, dan perkembangan kepribadian individu berdasarkan perspektif tokoh-tokoh yang berasal dari negara-negara Barat dan Timur.

##### 1.2. Relevansi

Setelah menyelesaikan matakuliah ini mahasiswa dapat menguasai konsep teoretis tentang teori-teori kepribadian lanjut. Mahasiswa diharapkan mampu menunjukkan perilaku yang didasari nilai moral luhur, menghargai perbedaan, dan bersikap empatik oleh karena adanya perbedaan kepribadian manusia.

##### 1.3. Capaian Pembelajaran

###### 1.3.1. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

Mahasiswa akan mampu melakukan identifikasi konsep utama, kekuatan, dan keterbatasan dari masing-masing teori kepribadian, baik yang berasal dari perspektif ahli-ahli Barat maupun Timur.

###### 1.3.2. Sub-Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (Sub-CPMK)

Mahasiswa mampu menjelaskan (C3) teori-teori kepribadian dari perspektif Belajar-Kognitif

##### 1.4. Petunjuk Pembelajaran

Bacalah uraian penjelasan pokok bahasan bab ini, lalu kerjakan latihan yang diberikan. Mahasiswa dapat mempelajari bab ini dalam tiga kali pertemuan. Jika setelah mengerjakan latihan menemukan kesulitan, sebaiknya segera menghubungi dosen pengampu. Setelah mendapatkan pemahaman lebih baik, mahasiswa dapat melanjutkan untuk mengerjakan tes formatif yang tersedia.

#### **2. Penyajian**

##### 2.1. Uraian

#### **I. BIOGRAFI ALBERT BANDURA**

Albert Bandura lahir pada 4 Desember 1925, di Mundare, Alberta, Kanada. Ia anak laki-laki satu-satunya di keluarga dengan 5 orang kakak

perempuan. Saat Bandura remaja, ia bersekolah di sekolah kecil dan terpencil. Kakak-kakaknya mendorongnya untuk mandiri sehingga ia dapat mencapai apa yang diinginkannya. Ia memperoleh gelar sarjana psikologinya di University of British Columbia di Vancouver pada tahun 1949, dan gelar Ph. D di Iowa tahun 1952. Setelah menempuh pelatihan post-doktoral di bidang klinis selama satu tahun, pada tahun 1953 Bandura bekerja di Universitas Stanford hingga sekarang. Bandura menjadi Profesor David Starr dalam bidang Ilmu Pengetahuan Sosial dan pernah menjabat sebagai presiden APA pada 1973.

## **II. PANDANGAN TERHADAP HAKIKAT MANUSIA**

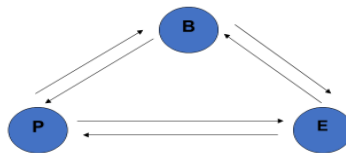
Bandura menyatakan pandangannya bahwa manusia memiliki beberapa kemampuan, diantaranya (dalam Feist & Feist, 2016).

1. Kemampuan menggunakan SIMBOL-SIMBOL yang berguna dalam penyesuaian terhadap lingkungan. Seseorang akan memproses dan mengubah pengalaman temporer menjadi model-model internal yang mengarahkan tindakan di masa yang akan datang. Seseorang akan memberi makna, bentuk dan kontinuitas pada pengalaman mereka.
2. Kemampuan memikirkan masa depan, tercermin dalam antisipasi terhadap akibat perilaku dan penentuan tujuan. Representasi kognitif dari peristiwa masa depan akan berdampak kuat pada perilaku yang sekarang (sebagai motivasi). Bayangan masa depan yang indah akan mempertahankan perilaku yang sangat mungkin akan menghasilkan realisasi masa depan yang indah tersebut.
3. Kemampuan vikarius adalah kemampuan mengamati perilaku orang lain dan akibatnya pada orang tersebut, tanpa harus melakukan **trial-error** yang sangat melelahkan.
4. Kemampuan mengatur diri yaitu seseorang berperilaku didorong oleh standar internal dan penilaian pribadi terhadap perilakunya sendiri.
5. Kemampuan merefleksi diri yaitu seseorang mampu menganalisa pengalaman-pengalamannya serta memikirkan proses berpikirnya sendiri (metakognisi).

## **III. KONSEP UTAMA TEORI BANDURA**

Lima asumsi dasar teori sosial kognitif Bandura (Feist & Feist, 2016) yaitu:

1. Plastisitas: manusia memiliki fleksibilitas untuk belajar berbagai jenis perilaku dalam situasi yang berbeda. Manusia lebih banyak belajar dari aktivitas mengamati perilaku orang lain.
2. Model *triadic reciprocal causation* menggambarkan perilaku manusia merupakan hasil interaksi dari faktor lingkungan, pribadi, dan lingkungan. Manusia mampu untuk mengubah kejadian yang tidak menetap, menjadi suatu metode yang diinginkan dengan cara mengontrol lingkungan sosial dan budayanya. Model *triadic* dalam teori ini, ditandai dengan pertemuan yang kebetulan dan kejadian yang tidak disengaja.



B = Perilaku (behavior)  
 P = faktor-faktor pribadi internal (kejadian kognitif, afektif dan biologis) → Personality  
 E = lingkungan eksternal → Environment

Gambar A. 1 Model *Triadic Reciprocal Causation* Bandura

3. Perspektif agen, yaitu manusia mampu untuk mengontrol sifat dan kualitas hidup mereka.
4. Manusia mengontrol tingkah lakunya berdasarkan faktor internal dan faktor eksternal
5. Saat seseorang menemukan dirinya dalam situasi yang ambigu secara moral, maka berusaha untuk mengontrol perilaku melalui agensi moral, yaitu berusaha mendefinisikan ulang suatu perilaku, merendahkan atau mendistorsi konsekuensi dari perilaku, melakukan dehumanisasi atau menyalahkan korban dari perilaku yang dianggap merugikan.

Pembelajaran menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009) bukan hanya dipengaruhi apa yang dilakukan oleh model, tapi juga konsekuensi yang dialami oleh model. Pemodelan memiliki 4 kemungkinan efek terhadap perilaku pembelajaran, yaitu :

- 1) Efek pembelajaran observasional: Seseorang meniru perilaku baru yang diperagakan oleh guru maupun lingkungan sosialnya.

- 2) Efek pemfasilitasi respons: Seseorang sudah melakukan pengamatan dan merubah perilaku karena adanya penguatan seperti seperti yang diperagakan oleh model.
- 3) Efek penghambat respon: Perilaku yang pelajari seseorang dapat berkurang karena melihat model yang ditiru mendapatkan hukuman dari perilakunya.
- 4) Respons *disinhibition effect*: Perilaku yang dipelajari akan melemah saat kita melihat model yang tiru mendapatkan hukuman, Namun apabila individu melihat model yang melakukan perilaku yang sama tetapi tidak dihukum, perilaku akan cenderung untuk diulangi.

#### IV. STRUKTUR KEPERIBADIAN

Albert Bandura mengungkapkan adanya:

##### 1. Sistem *Self*

Sistem *self* merupakan struktur kognitif yang memberi pedoman mekanisme dan seperangkat fungsi-fungsi persepsi, evaluasi, dan pengaturan tingkah laku. *Self* menjadi bagian dari sistem interaksi resiprokal sehingga tidak secara langsung mengatur tingkah laku individu.

##### 2. Regulasi Diri

Manusia mempunyai kemampuan berfikir untuk memanipulasi lingkungan sehingga terjadi perubahan melalui strategi reaktif dan proaktif. Strategi reaktif digunakan untuk mencapai tujuan, lalu ketika tujuan hampir tercapai, strategi proaktif menentukan tujuan baru yang lebih tinggi. Seseorang memotivasi dan membimbing tingkah lakunya sendiri melalui strategi proaktif agar dapat memobilisasi kemampuan dan usaha apa saja yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan. Ada 3 proses yang dapat dipakai untuk melakukan regulasi diri, yaitu:

- a. Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan 2 cara, yaitu memberi standar untuk mengevaluasi tingkah laku dan penguatan. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Standar tingkah laku dan penguatan biasanya bekerja sama. Saat individu telah mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku tersebut menjadi pilihan untuk diulangi.
- b. Faktor internal dalam regulasi diri terdiri dari 3 bentuk pengaruh internal meliputi:

- 1) Observasi diri: Individu harus mampu memonitor kinerjanya dan apa yang diobservasi tergantung pada minat serta konsep dirinya.
- 2) Proses penilaian atau mengadili tingkah laku  
Individu melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi yang bersumber dari pengalaman mengamati model, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansi.
- 3) Reaksi diri afektif  
Berdasarkan pengamatan dan judgement, seseorang akan mengevaluasi diri sendiri secara positif (menghadiahi) atau negatif (menghukum diri sendiri).
3. Efikasi diri merupakan keyakinan atau harapan diri bahwa dia mampu atau tidak mampu melakukan tindakan yang memuaskan (menggambarkan penilaian kemampuan diri).
  - a. Efikasi diri atau efikasi ekspektasi  
Persepsi diri sendiri mengenai seberapa mampu diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu dan keyakinan diri mampu melakukan tindakan yang diharapkan
  - b. Ekspektasi hasil  
Perkiraan atau estimasi diri bahwa tingkah laku yang dilakukan akan mencapai hasil tertentu.

## V. DINAMIKA KEPRIBADIAN

Menurut Bandura kunci perubahan perilaku adalah perubahan efikasi diri. Efikasi diri dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan ataupun dilemahkan melalui kombinasi 4 sumber yaitu:

1. Pengalaman performansi: prestasi yang pernah dialami dimasa lalu.
2. Pengalaman vikarius: Diperoleh melalui model sosial yaitu dengan melihat kesuksesan ataupun kegagalan orang lain.
3. Persuasi sosial: Dampak sumber ini terbatas, tergantung pada kondisi yaitu kepercayaan pada pemberi persuasi dan sifat realistik dari upaya yang dipersuasi.
4. Keadaan emosi yang kuat seperti takut, cemas, stres dapat mengurangi efikasi diri.

Penguatan dapat menjadi penyebab belajar akan tetapi individu dapat belajar dari:

- a. Penguatan yang diwakilkan (*Vicarious Reinforcement*): Efikasi diri akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, begitu juga sebaliknya.
- b. Penguatan yang ditunda (*Expectation Reinforcement*): Seseorang akan terus menerus berperilaku tertentu tanpa mendapat penguatan, karena yakin akan mendapat penguatan yang sangat memuaskan pada masa yang akan datang
- c. Tanpa Penguatan (*Beyond Reinforcement*): belajar tanpa adanya *reinforcement* sama sekali, mirip dengan konsep otonomi fungsional dari Allport.

Seseorang mengembangkan standar pribadi berdasarkan standar sosial, melalui interaksi dengan orang tua, guru, dan teman sebaya. Penerimaan dan kritik diri memiliki peran yang besar dalam membimbing perilaku untuk tetap diulangi meski terjadi perubahan sosial.

## VI. PSIKOPATOLOGI

Perilaku patologis dipengaruhi oleh faktor kognitif, proses neurofisiologis, pengalaman masa lalu yang mendapat penguatan, nilai fasilitatif, dan lingkungan.

### 1. Fobia

Fobia adalah ketakutan yang cukup kuat dan relatif menetap serta mempunyai efek cukup parah sehingga berdampak buruk pada kehidupan sehari-hari. Fobia dipelajari melalui kontak langsung dan digeneralisasikan secara salah terutama melalui pengalaman observasi. Televisi dan media sosial tanpa sengaja dan tidak disadari menjadi pencipta fobia, meski individu tidak pernah mengalami secara langsung. Fobia yang dipelajari dari pengamatan menjadi eksis akibat efikasi diri rendah, perasaan tidak mampu menangani suatu masalah yang mengancam sehingga muncul perasaan takut yang kronis.

### 2. Agresi

Perilaku agresi didapatkan melalui observasi orang lain, pengalaman langsung dengan penguatan negatif dan positif, latihan atau intruksi, dan keyakinan yang abstrak (ganjil). Berdasarkan observasi oleh Bandura, perilaku agresi akan menghasilkan respons peniruan yang berlebih. Pengamat akan bertindak laku lebih agresif dibanding modelnya. Bandura yakin bahwa tindakan agresif dapat berkibat pada agresivitas yang berlanjut.

### 3. Depresi

Standar dan penerapan tujuan personal yang terlalu tinggi, memiliki kemungkinan gagal yang tinggi pula. Penderita depresi menilai salah performasinya, atau mengaburkan ingatan prestasinya yang telah lalu. Mereka meremehkan (*underestimate*) keberhasilannya sendiri, atau melebih-lebihkan (*overestimate*) kegagalan yang dilakukannya. Dalam proses penilaian, penderita depresi memasang standar yang sangat tinggi sehingga apapun pencapaian yang diperoleh dinilai sebagai kegagalan. Bahkan ketika orang lain memandang dia sangat berhasil, dia tetap menghina prestasinya sendiri.

## VII. KELEBIHAN DAN KETERBATASAN TEORI

### 1. Kekurangan

Bandura hanya memfokuskan pada penggabungan kognitif internal dan perilaku sosial saja, namun tidak menjelaskan secara mendalam mengenai hubungan timbal balik antar faktor yang saling mempengaruhi.

### 2. Kelebihan

Teori Bandura lebih lengkap dibandingkan teori belajar sebelumnya, karena menekankan bahwa lingkungan dan perilaku dihubungkan melalui sistem kognitif orang tersebut. Teori belajar sosial menekankan perlunya *conditioning* (pembiasaan) dan *imitation* (peniruan).

### 2.2. Latihan

Semua konsep dari Bandura tersebut perlu dimengerti terlebih dahulu oleh mahasiswa sebelum belajar teori kepribadian dari tokoh yang lain. Nah sebelum berpindah ke bab selanjutnya, saya berharap Anda sudah bisa menjawab pertanyaan berikut :

- 
1. Apa saja 5 konsep Bandura tentang manusia?
  2. Bagaimana struktur kepribadian manusia menurut Bandura
  3. Apa sajakah yang mempengaruhi dinamika kepribadian manusia?
  4. Jelaskan bagaimana patologi social itu dapat terjadi?
  5. Formulasi pembentukan perilaku menurut Bandura?
-



### 3. Penutup

#### 3.1. Rangkuman

Teori Bandura disebut dengan *Social Cognitive Theory* (teori kognitif sosial). Sosial yaitu tentang pikiran dan tindakan manusia memiliki asal usul yang bersifat sosial. Kognitif karena pikiran manusia akan mempengaruhi motivasi, perasaan dan tindakan manusia. Manusia tidak semata-mata menjadi objek. Manusia dapat berfikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri. Manusia melibatkan interaksi dengan orang lain dan mempertimbangkan konteks sosial dimana tingkah laku tersebut diperoleh dan dipelihara.

Berbeda dengan penganut Behaviorisme lainnya, Bandura memandang Perilaku individu tidak semata-mata refleks otomatis atas stimulus (S-R Bond), melainkan juga akibat reaksi yang timbul sebagai hasil interaksi antara lingkungan dengan skema kognitif individu itu sendiri. Bandura banyak mengkaji dan meneliti mengenai belajar observasional dimana seseorang belajar melalui observasi/mengamati.

#### 3.2. Test Formatif

1. Manusia memiliki sifat dasar fleksibilitas untuk melakukan simbolisasi dari pengalaman mereka. Sifat ini membuat manusia...
  - a. Manusia mampu menyimpan pengalaman masa lalunya untuk merancang tindakan di masa hidupnya
  - b. Manusia langsung dapat menyelesaikan masalah baru
  - c. Manusia berorientasi pada hasil
  - d. Manusia secara refleks merespon setiap kejadian
  - e. Manusia mengendalikan hidupnya sendiri
2. Lima asumsi dasar teori kognitif Bandura antara lain, kecuali...
  - a. Plastisitas
  - b. *Triadic reciprocal causion* (perilaku, lingkungan, dan faktor pribadi)
  - c. Perspektif agen
  - d. Manusia hanya dapat mengontrol perilaku berdasar faktor internalnya
  - e. Manusia mengontrol perilaku melalui agensi moral ketika berhadapan dengan situasi ambigu
3. Pembelajaran dipengaruhi oleh konsekuensi dan non konsekuensi yang dialami model. Empat efek terhadap perilaku pembelajaran antara lain adalah, kecuali...
  - a. Efek pembelajaran observasional atau meniru

- b. Efek penghambat respon atau perilaku yang kita pelajari dapat berkurang atau lemah karena model yang kita tiru mendapatkan hukuman dari perilaku yang ditunjukkannya
  - c. Respon disinhibition effect atau model yang berperilaku salah tidak mendapat hukuman sehingga individu lain tetap menirunya
  - d. Efek pemfasilitasi respons dimana model sudah mendapatkan penguatan untuk menampilkan perilakunya
  - e. Efek pendorong respons dimana seseorang memiliki strategi proaktif untuk mencapai keseimbangan dirinya
4. Struktur kognitif yang memberi pedoman mekanisme dan seperangkat fungsi-fungsi persepsi, evaluasi, dan pengaturan tingkah laku adalah...
- a. Sistem *self* b. Efikasi diri c. Observasi diri d. Reaksi diri e. Regulasi diri
5. Belajar tanpa adanya reinforcement sama sekali disebut dengan..
- a. *Vicarious Reinforcement* b. *Expectation Reinforcement*
  - c. *Beyond Reinforcement* d. *Beyond reinforcement*
  - e. *Expectation vicarious*
6. Menurut pandangan Bandura, seseorang mempelajari sesuatu melalui
- a. Proses Modelling b. *Trial and Error* c. Proses Imitasi
  - d. Proses Kognisi e. Proses Sosial
7. Pada pantologi sosial yang dibahas oleh Bandura, kekuatan yang cukup kuat dan relative menetap dan mengakibatkan efek cukup parah sehingga berdampak pada kehidupan sehari-hari, dinamakan...
- a. Depresi b. Agresi c. Fobia d. *Disinhibition Effect* e. kecemasan
8. Tahapan proses modelling menurut Bandura yaitu...
- a. Attention – retention – reproduksi – motivation
  - b. Retention – attention – reproduksi – motivation
  - c. Attention – retention – motivation – reproduksi
  - d. Retention – attention – motivation – reproduksi
  - e. Attention – motivation – retention – reproduksi
9. Menurut Bandura, Patologi sosial disebabkan oleh...
- a. faktor kognitif, proses neurofisiologis, pengalaman masa lalu yang mendapat penguatan, dan nilai fasilitatif dari lingkungan
  - b. faktor internal dan factor eksternal
  - c. adanya keagresifan dari individu dalam melakukan suatu hal
  - d. faktor kognitif, proses neurofisiologis, pengalaman masa lalu yang tidak mendapat penguatan, dan nilai fasilitatif dari lingkungan

- e. fobia terhadap sesuatu
10. Perkiraan atau estimasi diri bahwa tingkah laku yang dilakukan diri itu akan mencapai hasil tertentu adalah pengertian dari?
- a. Efikasi diri                      b. Agensi moral                      c. Reaksi diri afektif  
d. Ekspektasi hasil                  e. Mengadili tingkah laku

### 3.3. Umpan Balik

Skor yang didapatkan mahasiswa dari mengerjakan tes formatif menunjukkan penilaian hasil belajar, dengan kriteria sebagai berikut:

Nilai 90-100	: Sangat Baik	Nilai 70-79	: Cukup Baik
Nilai 80-89	: Baik	Nilai <70	: Kurang

### 3.4. Tindak Lanjut

Mahasiswa yang mendapatkan nilai kurang dari 70 diharapkan untuk membaca kembali pada bagian yang belum dikuasai untuk mendapatkan pemahaman lebih baik lagi.

### 3.5. Kunci Jawaban Test Formatif

1. A    2. D    3. E    4. A    5. C    6. A    7. C    8. A    9. A    10.D

## Daftar Pustaka

Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press  
Feist, J. & Feist, G.J. 2016. *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.

## Senarai

- Efikasi diri                      : Keyakinan atau penilaian kemampuan diri untuk melakukan tindakan memuaskan.
- Fobia                                : Ketakutan yang cukup kuat dan relatif menetap serta mempunyai efek cukup parah sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari.
- Regulasi Diri                    : kemampuan berfikir untuk memanipulasi lingkungan sehingga terjadi perubahan melalui strategi reaktif dan proaktif.

## **I. Sub-Pokok Bahasan I Ke-2: TEORI KONSTRUK PERSONAL KELLY**

### **1. Pendahuluan**

#### 1.1. Deskripsi Singkat

Mata kuliah ini mengulas tentang berbagai teori kepribadian meliputi struktur, dinamika, dan perkembangan kepribadian individu berdasarkan perspektif tokoh-tokoh yang berasal dari negara-negara Barat dan Timur.

#### 1.2. Relevansi

Setelah menyelesaikan matakuliah ini mahasiswa dapat menguasai konsep teoretis tentang teori-teori kepribadian lanjut. Mahasiswa diharapkan mampu menunjukkan perilaku yang didasari nilai moral luhur, menghargai perbedaan, dan bersikap empatik oleh karena adanya perbedaan kepribadian manusia.

#### 1.3. Capaian Pembelajaran

##### 1.3.1. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

Mahasiswa akan mampu melakukan identifikasi konsep utama, kekuatan, dan keterbatasan dari masing-masing teori kepribadian, baik yang berasal dari perspektif ahli-ahli Barat maupun Timur.

##### 1.3.2. Sub-Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (Sub-CPMK)

Mahasiswa mampu menjelaskan (C3) teori-teori kepribadian dari perspektif Belajar-Kognitif

#### 1.4. Petunjuk Pembelajaran

Bacalah uraian penjelasan pokok bahasan bab ini, lalu kerjakan latihan yang diberikan. Mahasiswa dapat mempelajari bab ini dalam tiga kali pertemuan. Jika dalam mengerjakan latihan menemukan kesulitan, segera menghubungi dosen pengampu untuk mendapatkan pemahaman lebih baik, sehingga dapat mengerjakan tes formatif yang tersedia..

## **2. Penyajian**

### 2.1. Uraian

#### **I. BIOGRAFI GEORGE KELLY**

Kelly tumbuh di Kansas dan memperoleh gelar sarjana pendidikannya di University of Kansas, University of Minnesota dan University of Edinburgh, serta mendapatkan gelar Ph.D. dari State University of Iowa pada 1931. Ia mendirikan klinik keliling di Kansas selama Perang Dunia II dan merupakan professor psikologi di Ohio State University dan Brandeis University.

Pengalaman klinis awal Kelly berawal sekolah umum Kansas. Ia menemukan bahwa ternyata keluhan mereka tidak hanya mengenai siswa, tetapi juga mengenai gurunya sendiri. Penemuan tersebut mengarahkan Kelly pada sebuah pandangan bahwa sesungguhnya tidak ada kebenaran yang objektif dan absolut di dalam sebuah fenomena yang terjadi. Sebuah fenomena bermakna dalam hubungannya tentang cara seseorang menjelaskan atau menginterpretasikan fenomena tersebut (Naisaban, 2004).

## II. TEORI KEPRIBADIAN

### 1. Struktur Kepribadian

Kunci dari teori kepribadian Kelly adalah konstruk personal. Struktur kepribadian manusia adalah sistem konstraknya. Konstruk adalah konsep berisi elemen pengetahuan untuk menginterpretasi atau menafsirkan dunia. Orang menggunakan konstruk untuk mengategorisasikan peristiwa yang terjadi secara otomatis dan tidak dapat dihindari. Saat mengalami peristiwa, seseorang akan berusaha memahaminya dan untuk memahaminya harus menggunakan beberapa elemen pengetahuan yang telah miliki. Selanjutnya, individu akan menempatkan struktur dan pengertian atas peristiwa tersebut. Peristiwa-peristiwa itu ada yang memiliki karakteristik yang sama dan juga berbeda.

Seseorang menggunakan konstruk untuk menafsirkan dunia atau lingkungannya, serta mengantisipasi peristiwa-peristiwa yang mungkin dialaminya. Oleh karena itu, apabila ingin mengetahui pribadi seseorang, maka perlu diketahui bagaimana dia mengkonstruksi dunianya. Untuk mengetahui konstruk atau pemikiran seseorang, Kelly menyarankan “*ask him; he may tell you*”.

Konstruk dapat dikategorikan ke dalam cara yang bervariasi, yaitu:

- a. *Core* (inti), konstruk dari fungsi individu.
- b. *Peripheral* (pinggir, luar), konstruk yang dapat diubah tanpa modifikasi mendasar.
- c. *Permeable* (dapat ditembus/terbuka), konstruk yang dapat menerima elemen-elemen yang baru.
- d. *Impermeable* (tak tembus/tertutup), konstruk yang menolak elemen-elemen baru.
- e. *Tight* (rapat/erat), konstruk yang tidak mengubah-ubah prediksi.
- f. *Loose* (longgar), konstruk yang mengharapakan satu hal dalam satu waktu dan hal yang berbeda dalam kondisi yang sama.

- g. Verbal, konstruk yang mempunyai simbol kata yang konsisten.
- h. Preverbal, konstruk yang belum mempunyai simbol kata yang konsisten. Konstruk ini dialami/dipelajari individu sebelum perkembangan masa bayi/kanak-kanak awal.

## 2. Konstruk dan Konsekuensi Interpersonalnya

Kelly berpendapat bahwa orang mengungkapkan aspek kepribadian mereka sendiri dalam suatu konstruk sebagaimana mereka menggambarkan orang lain. Contohnya “seseorang tidak dapat menyebut orang lain bajingan tanpa membuat dimensi bajingan dalam kehidupannya juga” (Kelly, 1995). Sistem konstruk memiliki konsekuensi interpersonal yang penting. Perbedaan konstruk dapat menyebabkan kegagalan dalam komunikasi antar kelompok. Kesadaran akan adanya kesamaan pada sistem konstruk dapat memberikan keuntungan pada komunikasi (Simpson, Large, & O'Brien, 2004).

## 3. Tipe dan Sistem Konstruk

Kelly membedakan antara dua tipe konstruk yang berbeda: verbal dan praverbal. Konstruk verbal dapat diekspresikan dalam kata-kata, sedangkan konstruk praverbal adalah salah satu yang digunakan meskipun orang tersebut tidak memiliki kata-kata untuk mengekspresikannya. Teori konstruk personal dinyatakan dalam satu asumsi dasar dan dielaborasi oleh sebelas corollaries yang menyatakan bahwa “*A person's processes are psychologically channelized by the way in which he anticipates events* (Proses psikologis seseorang terjadi dalam usaha orang tersebut mengantisipasi peristiwa-peristiwa)” (Kelly, 1995). Kata kunci pertama “*a person's processes are psychologically channelized*” mengindikasikan bahwa manusia mengarahkan proses mereka pada suatu jalur, suatu tujuan, atau akhir. Kedua, “*anticipates events*” yaitu manusia mampu mengantisipasi peristiwa, mengarahkan tindakan sesuai dengan prediksi mereka atas masa depan.

## 4. Dinamika Kepribadian

Kelly menguraikan ke dalam bentuk 11 *corollaries* yang dijadikan sebagai konsep dasar spesifik dalam menjelaskan sistem konstruk, yaitu:

- a. *Construction corollary* (Konsekuensi Konstruksi): Seseorang akan menafsirkan beberapa kejadian mirip agar bisa dipahami sebagai hal yang sama. Seseorang memahami, menginterpretasi, dan

mengantisipasi kejadian masa depan sesuai tema atau replikasi yang terus berulang.

- b. *Individuality corollary* (Konstruk Pribadi): Setiap orang berbeda dalam mengkonstruksi kejadian-kejadian yang mereka alami karena memiliki gudang pengalaman yang berbeda sehingga memahami peristiwa yang sama dengan cara berbeda.
- c. *Organization corollary* (Konstruk Pengorganisasian): Hubungan antara konstruk dan kondisi seseorang dalam mengantisipasi kejadian-kejadian. Sebuah sistem konstruksi yang mencakup hubungan hierarkis di antara konstruk-konstruk.
- d. *Dichotomy corollary* (Konstruk Dikotomi): Konstruk pribadi yang dibentuk oleh pengalaman diri dan orang lain. Cara seseorang memandang dunia yang tersusun dari sejumlah konstruk dikotomi, yaitu manusia harus sanggup melihat kemiripan dan juga mempertentangkan di antara kejadian-kejadian tersebut.
- e. *Choice corollary* (Konstruk Pilihan): Seseorang memahami kejadian dalam bentuk dikotomis, sehingga akan memiliki sejumlah pilihan yang aman ataupun berisiko sebagai alternatif tindakan.
- f. *Range corollary* (Konstruk Ruang Lingkup): Sebuah konstruk tidak relevan untuk segala hal tapi terbatas untuk ruang lingkup tertentu. Konsep berbeda dengan konstruk, dimana konsep mencakup semua elemen yang bersifat umum.
- g. *Experience corollary* (Konstruk Pengalaman). Dasar konstruk pengalaman adalah antisipasi terhadap kejadian-kejadian. Seseorang akan memandang masa depan dan membuat prediksi tentang apa yang akan terjadi. Saat kejadian semakin dipahami, seseorang akan dapat membenarkan konstruk yang sudah ada atau merekonstruksi kejadian agar cocok dengan pengalamannya.
- h. *Modulation corollary* (Konstruk Modulasi). Proses adaptasi dilakukan dengan pembesaran atau penyempitan bentuk emosi terhadap pengalaman.
- i. *Fragmentation corollary* (Konstruk Fragmentasi): Peran berbeda dalam kehidupan yang sering dipisahkan oleh keadaan Konstruk tetapi tidak saling bertentangan. Stabilitas menyeluruh terhadap sistem konstruk pribadi justru mengakibatkan ketidaksesuaian elemen-elemen tertentu.

- j. *Commonality corollary* (Konstruk Komunalitas): Kemiripan konstruk dengan orang lain. Apabila manusia menggunakan sebuah konstruksi yang mirip dengan pengalaman orang lain, maka proses psikologis keduanya dipastikan juga mirip.
- k. *Sociality corollary* (Konstruk Kemasyarakatan): Proses sosial dimana seseorang keluar dari diri sendiri untuk dapat memahami orang lain. Seseorang melekat kepada kelompok budaya yang sama karena mengharapkan dan memahami pengalaman dengan cara yang sama sehingga perilaku akan sama.



Gambar A. 2 Dinamika Kepribadian berdasarkan 11 *corollaries*

#### 5. Proses Pembentukan Kepribadian

Dalam pengalaman sehari-hari, individu mengobservasi peristiwa berdasarkan persamaan dan perbedaannya, lalu mengembangkan menjadi konstruk. Individu memilih tingkah laku tertentu, karena percaya bahwa pilihannya adalah kesempatan yang paling baik untuk mengantisipasi masa depan. Dalam menjelaskan proses ini, Kelly mengajukan **model C – P – C Cycle** (*Circumspection-Preemption-Control Cycle*). Individu mulai mengkonstruksi lingkungannya dengan mempertimbangkan sejumlah konstruk yang berbeda terkait situasi yang dipersepsi. Individu kemudian memilih konstruk yang sesuai (relevan dengan situasi). Jika pilihan akhir itu tidak konsisten dengan sistem konstruksinya, maka diganti dengan konstruk baru. Jika konsisten, maka prediksi dapat diajukan dan konstruk lama dapat disahkan.



## 6. Pertumbuhan dan Perkembangan Kepribadian

Kelly menekankan perkembangan konstruk praverbal pada masa bayi dan interpretasi budaya karena mencakup proses harapan yang dipelajari. Seseorang dengan kelompok budaya yang sama akan berbagi cara-cara yang sama dalam menafsirkan kejadian dan membuat harapan perilaku. Penelitian pengembangan terkait teori konstruk menekankan pada dua jenis perubahan. Pertama, eksplorasi atas peningkatan kompleksitas sistem konstruk berhubungan dengan usia seseorang. Kedua, eksplorasi atas perubahan kualitatif dalam lingkungan terbentuknya konstruk akan mempengaruhi kemampuan anak-anak untuk lebih empati atau waspada terhadap sistem konstruk orang lain. Seiring dengan perkembangan anak, mereka akan meningkatkan jumlah konstruk yang tersedia, membuat perbedaan-perbedaan, dan menunjukkan organisasi konstruk yang lebih hierarkis.

### III. PSIKOPATOLOGI

Kelly mendefinisikan psikopatologi sebagai fungsi sistem konstruk yang terganggu. Individu berusaha mempertahankan sistem konstruk lama meskipun terbukti prediksi tidak benar atau tidakvalidan terus berulang. Psikopatologi juga merupakan gangguan dalam menggunakan sistem konstruk terhadap peristiwa-peristiwa.

- a. *Anxiety* (cemas): suatu pengenalan bahwa peristiwa yang dikonfrontasikan terletak di luar daerah sistem konstruk individu. Seseorang akan cemas ketika dalam kondisi tanpa konstruk atau kehilangan penguasaan struktural atas sebuah peristiwa.
- b. *Threat* (ancaman): kesadaran akan terjadinya perubahan struktur konstruk diri. Individu merasakan ancaman saat menyadari bahwa sistem konstruk akan terpengaruhi secara dramatis oleh peristiwa yang baru saja ditemukan.
- c. *Aggression* (agresi), melibatkan elaborasi aktif persepsi seseorang. Agresi memiliki dua kutub, yaitu inisiatif (penuh daya) dan inerti (kaku). Seseorang melakukan agresi dalam rangka mengubah realitas agar sesuai dengan sistem konstruk yang dimiliki.
- d. *Hostility* (permusuhan) berlawanan dengan agresi, terjadi saat seseorang mencoba memaksakan bukti dari prediksi sosial yang telah terbukti gagal. Cara untuk melindungi sistem konstruk diri dengan membuat orang lain berperilaku sesuai dengan harapannya.

- e. *Guilty* (rasa bersalah): kesadaran mengusir pribadi dari struktur inti. *Guilty* merupakan kondisi saat seseorang berperilaku yang tidak sesuai dengan konstruk diri. Seorang wanita yang mempersepsi/mendefinisikan dirinya sebagai seorang ibu, dia akan merasa *guilty* jika dia tidak dapat melahirkan anak. Agresif dan *hostility* mungkin mengakibatkan individu merasa *guilty*.

Kecemasan merupakan salah satu perasaan yang mengganggu komunikasi. Seseorang yang “neurotic” akan sangat bingung menemukan cara baru dalam mengkonstruksi peristiwa di sekitarnya, sehingga selalu menangis untuk mengusir kecemasan. Orang normal dalam hidupnya juga mengalami kecemasan, tetapi dapat membuka dirinya untuk mengurangi kebingungannya terkait cara merevisi sistem konstruk serta menghindari kegagalan dengan mengandalkan pada *superordinate* dan *permeable* sistem konstruksinya. Psikopatologi sebagai respon yang tidak sehat terhadap kecemasan. Bentuk-bentuk respon itu adalah sebagai berikut:

- a. *Construction* (menegangkan), cenderung ditemukan pada orang yang depresi; yang sangat terbatas minat dan perhatiannya terhadap hal-hal yang lebih kecil; sempit persepsinya untuk mengurangi ketidakcocokan.
- b. *Dilation* (memuai/memperlebar persepsinya), sering ditemukan pada perilaku orang yang mengidap *manic*; *a flight of ideas*; *excessive motor activity*.
- c. *Excessively impermeable inflexible*, kaku dan sempit cara berpikirnya, menutup diri, menolak rangsang dari orang lain, dan bersifat kompulsif.

Contoh konstruk psikopatologi yaitu kasus bunuh diri (*suicide*). Kelly menafsirkan *suicide* sebagai perbuatan untuk menvalidasi hidupnya atau tindakan penyerahan/pengorbanan diri. *Suicide* terjadi karena kecemasan yang total, peristiwa yang dihadapi itu membingungkan; atau segala sesuatu yang begitu susah untuk diprediksi.

#### IV. RISET TERKINI

Kelly mengembangkan *Role Construct Repertory Test* (Tes REP) yang digunakan untuk mempelajari sejauhmana seseorang secara kognitif, meliputi cara memandang dunia, memahami dunia sosial, menggambarkan keyakinan seseorang ketika memikirkan orang tertentu yang penting bagi mereka, serta mempelajari individu dengan permasalahan psikologis, pasangan menikah, dan hubungan interpersonal (Pervin, Cervone, & John, 2010). Tes REP terdiri dari dua prosedur:

- a. Pengembangan *actual person* (individu yang sebenarnya) berdasarkan *Role Title List* (daftar peran) yang dipercaya sebagai hal penting bagi semua orang.

b. Pengembangan konstruk berdasarkan perbandingan tritunggal person

Studi reliabilitas tes Rep membuktikan bahwa respon individu terhadap daftar peran dan konstruk yang digunakan relatif stabil dari waktu ke waktu (Landfield dalam Pervin, Cervone, & John, 2010). Terdapat fungsi terbaru dari sistem konstruk yaitu mengenai sejauh mana pengetahuan seseorang menjadi sangat terintergrasi atau "terkotak-kotak". Semua orang menyadari terdapat ciri positif atau negatif pada kepribadian mereka, tetapi berbeda dalam merepresentasikan konstruk (Shower dalam Pervin, Cervone, & John, 2010). Seseorang yang mengelompokkan konstruk dalam menghadapi situasi yang membuatnya berpikir positif tentang dirinya, maka akan merasakan suasana hati yang positif. Jika tidak mengelompokkan konstruk yang mengingatkan pada fitur negatif dalam dirinya, ia akan merasakan pengalaman emosional lebih positif.

## V. KEUNGGULAN DAN KELEMAHAN TEORI KONSTRUK PERSONAL

Interpretasi perilaku terhadap peristiwa yang terjadi memungkinkan seseorang untuk mempertimbangkan konsep unik diri dan pengakuan adanya hukum dari perilaku (Crockett dalam Pervin, Cervone, & John, 2010).

### 1. Keunggulan

- a. Bersumber dari teori model struktural kepribadian Kelly
- b. Teknik imajinatif yang diterima guna kuantifikasi atau riset
- c. Menekankan pada proses kognitif sebagai aspek sentral dari personalitas
- d. Menyajikan model personalitas yang memberikan hukum dan fungsi personalitas umum serta keunikan sistem konstruk individual

### 2. Kelemahan

- a. Terlalu fleksibel hingga tidak dapat dikelola dengan baik
- b. Mensyaratkan individu untuk menggunakan kata-kata walaupun mengakui eksistensi konstruk praverbal atau yang terpendam
- c. Kurangnya cara untuk menilai
- d. Membahas mengenai kecemasan tetapi tidak membahas depresi
- e. Hanya sedikit bukti pengukuran sistem yang dikembangkan Kelly
- f. Teori motivasi Kelly masih bermasalah karena tidak diperbarui dengan riset
- g. Belum terkait dengan riset dan teori umum di bidang psikologi kognitif

### 2.2. Latihan

Konsep dari Kelly perlu dimengerti terlebih dahulu oleh mahasiswa sebelum berpindah ke bab selanjutnya dan sebaiknya sudah bisa menjawab pertanyaan berikut:

- 
1. *Apakah sistem konstruk menurut Kelly?*
  2. *Bagaimanakah cara kerja sitem konstruk dalam mengantisipasi peristiwa?*
  3. *Bagaimanakah patologi sosial dapat terjadi?*
  4. *Apa sajakah patologi sosial yang mungkin terjadi menurut Kelly*
- 

### **3. Penutup**

#### **3.1. Rangkuman**

Proses kepribadian seseorang menurut Kelly, secara psikologis bercabang-cabang sesuai dengan peristiwa yang diantisipasi. Dinamika kepribadian individu sebagai akibat dari perkembangan yang berbeda dari 11 konstruk yang dimiliki yaitu konstruksi, pengalaman, dikotomi, pengorganisasian, ruang lingkup, modulasi, pilihan, individualitas, komunalitas, fragmentasi, dan kemasyarakatan. Emosi meliputi transisi antar konstruk, individu bisa merasa cemas karena perubahan yang dialami. Jika kecemasan yang dialami berlebihan maka akan menimbulkan ancaman. Individu akan merasa bersalah ketika melakukan sesuatu yang tidak sesuai konstruk. Individu melakukan agresi sebagai cara untuk mengubah realitas agar sesuai dengan konstruk yang dimiliki. Individu melakukan rekonstruksi terhadap konstruk yang kurang diperlukan jika mengalami kondisi psikopatologi.

#### **3.2. Test Formatif**

1. Kunci dari kepribadian Kelly adalah...
  - a. Konstruk Intrapersonal
  - b. Konstruk Interpersonal
  - c. Konstruk Behavioral
  - d. Konstruk Personal
  - e. Konstruk Sosial
2. Apa yang dimaksud konstruk oleh Kelly?...
  - a. Konsep yang digunakan individu dalam menafsirkan dunia, mengkategorikan, dan mempetakan tingkah laku.
  - b. Konsep yang digunakan individu dalam menafsirkan, membuat struktur, dan mempetakan tingkah laku.
  - c. Konsep yang digunakan individu dalam mengorganisir, mengkategorikan, dan mempetakan tingkah laku.
  - d. Konsep yang digunakan individu dalam menafsirkan, mengkategorikan.
  - e. Konsep yang digunakan individu dalam mengorganisir tingkah laku.

3. Apa nama *corollary* yang berfungsi sebagai sistem konstruk yang tersusun dari sejumlah konstruk dikotomi?...
  - a. *Organization Corollary*   b. *Dichotomy Corollary*
  - c. *Construction Corollary*   d. *Sociality Corollary*
  - e. *Modulation Corollary*
4. Apa aja konsep psikopatologi menurut Kelly?...
  - a. *Aggression* (agresi), *Axiety* (cemas), *Hostility* (permusuhan)
  - b. *Threat* (ancaman), *Aggression* (agresi), *Hostility* (permusuhan)
  - c. *Aggression* (agresi), *Hostility* (permusuhan), *Guilty* (rasa bersalah)
  - d. *Guilty* (rasa bersalah), *Axiety* (cemas), *Threat* (ancaman)
  - e. *Anxiety* (cemas), *Aggression* (agresi), *Hostility* (permusuhan)
5. Apa tujuan dari REP?...
  - a. untuk menggambarkan keyakinan seseorang ketika memikirkan dirinya.
  - b. untuk memahami dunia sosial.
  - c. untuk menggambarkan keyakinan seseorang ketika memikirkan orang tertentu namun tetap memikirkan apa yang penting bagi mereka.
  - d. untuk memahami dunia sosial dan menggambarkan keyakinan seseorang ketika memikirkan orang tertentu yang penting bagi mereka.
  - e. untuk memahami diri sendiri dan lingkungannya
6. Manusia adalah *scientist* yang mencoba untuk memprediksi dan mengontrol fenomena/tingkah laku. Berikut pandangan manusia menurut Kelly, kecuali...
  - a. Manusia dapat mengembangkan rumusan-rumusan alternatif teoritis tentang fenomena, menafsirkan dan mengkonstruksikan lingkungannya.
  - b. Manusia memiliki kemampuan untuk mempresentasikan atau mengkonsep lingkungan daripada hanya meresponnya.
  - c. Manusia itu pada dasarnya berorientasi ke masa depan.
  - d. Manusia selalu belajar dari pengalaman masa lalu
  - e. kualitas hidup ditunjukkan manusia untuk menciptakan dirinya sendiri.
7. Kelly mengukuhkan bahwa konstruk itu tersusun dari dua kutub atau kombinasi. Konstruk-konstruk itu dapat dikategorikan ke dalam cara yang bervariasi, kecuali...
  - a. *Core*   b. *Loose*   c. *Tight*   d. *Permeable*   e. Fleksibel
8. Kelly membedakan antara dua tipe konstruk yang berbeda yaitu verbal dan praverbal. Konstruk praverbal adalah...
  - a. dapat diekspresikan dalam kata-kata

- b. salah satu yang digunakan meskipun orang tersebut tidak memiliki kata-kata untuk mengekspresikannya
  - c. Tidak ada dua kejadian yang sama persis
  - d. satu konstruk yang dimasukkan ke dalam konteks bimbingan dan konseling karir superordinat
  - e. untuk menafsirkan dunianya atau lingkungannya.
9. Konstruk yang menyatakan jika manusia memahami kejadian dalam bentuk dikotomis, mereka akan memiliki sejumlah pilihan untuk mengikuti alternatif dan tindakan yang bisa dipertimbangkan disebut ...
- a. *Choice Corollary*
  - b. *Range Corollary*
  - c. *Modulation Corollary*
  - d. *Organization Corollary*
  - e. *Dichotomy Corollary*
10. Psikopatologi itu merupakan respon yang tidak sehat terhadap *anxiety*. Dibawah ini yang termasuk bentuk respon tersebut adalah ...
- a. Marah
  - b. Sedih
  - c. Menegangkan
  - d. Bahagia
  - e. Kecewa

### 3.3. Umpan Balik

Skor yang didapatkan mahasiswa dari mengerjakan tes formatif menunjukkan penilaian hasil belajar, dengan kriteria sebagai berikut:

Nilai 90-100	: Sangat Baik	Nilai 70-79	: Cukup Baik
Nilai 80-89	: Baik	Nilai <70	: Kurang

### 3.4. Tindak Lanjut

Mahasiswa yang mendapatkan nilai kurang dari 70 diharapkan untuk membaca kembali pada bagian yang belum dikuasai untuk mendapatkan pemahaman lebih baik lagi.

### 3.5. Kunci Jawaban Test Formatif

1. D   2. A   3. B   4. C   5. D   6. C   7. E   8. B   9. A   10.C

### Daftar Pustaka

Naisaban, L. (2004). Para psikolog terkemuka dunia. Jakarta: Grasindo.  
 Pervin, L. A., Cervone, D., & John, O. P. (2010). Psikologi kepribadian. Jakarta: Kencana.

### Senarai

Konstruk : Elemen pengetahuan untuk menginterpretasi atau menafsirkan dunia.

*Corollary* : Konstruk personal secara lebih spesifik.

## **I. Sub-Pokok Bahasan I Ke-3: ALBERT ELLIS**

### **1. Pendahuluan**

#### 1.1. Deskripsi Singkat

Mata kuliah ini mengulas tentang berbagai teori kepribadian meliputi struktur, dinamika, dan perkembangan kepribadian individu berdasarkan perspektif tokoh-tokoh yang berasal dari negara-negara Barat dan Timur.

#### 1.2. Relevansi

Setelah menyelesaikan matakuliah ini mahasiswa dapat menguasai konsep teoretis tentang teori-teori kepribadian lanjut. Mahasiswa diharapkan mampu menunjukkan perilaku yang didasari nilai moral luhur, menghargai perbedaan, dan bersikap empatik oleh karena adanya perbedaan kepribadian manusia.

#### 1.3. Capaian Pembelajaran

##### 1.3.1. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

Mahasiswa akan mampu melakukan identifikasi konsep utama, kekuatan, dan keterbatasan dari masing-masing teori kepribadian, baik yang berasal dari perspektif ahli-ahli Barat maupun Timur.

##### 1.3.2. Sub-Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (Sub-CPMK)

Mahasiswa mampu menjelaskan (C3) teori-teori kepribadian dari perspektif Belajar-Kognitif

#### 1.4. Petunjuk Pembelajaran

Bacalah uraian penjelasan pokok bahasan bab ini, lalu kerjakan latihan yang diberikan. Mahasiswa dapat mempelajari bab ini dalam tiga kali pertemuan. Jika dalam mengerjakan latihan menemukan kesulitan, segera menghubungi dosen pengampu untuk mendapatkan pemahaman lebih baik, sehingga dapat mengerjakan tes formatif yang tersedia.

## **2. Penyajian**

### 2.1. Uraian

#### **I. BIOGRAFI ALBERT ELLIS**

Albert Ellis lahir di Pittsburgh pada tanggal 27 September 1913. Ia adalah seorang “semi orphan” atau semi yatim piatu karena sebelum bercerai ayahnya melakukan banyak perjalanan dan sedikit menghabiskan waktu bersama Ellis, kakaknya dan juga adiknya. Ibunya sama sekali tidak siap untuk membesarkan anak-anak. Ellis ternyata juga memiliki penyakit nefritis, peradangan kronis pada

ginjal yang menyebabkan sakit kepala. Ia sering masuk rumah sakit dan tidak diperbolehkan untuk bermain seperti anak lainnya. Ia seorang pemalu dan introvert. Dalam keluarganya, hanya sang adik yang menderita depresi dan kegelisahan, yang membuat Ellis berspekulasi bahwa gangguan emosi tersebut disebabkan oleh faktor lingkungan dan genetik. Untungnya setelah dewasa, terapi yang diciptakan oleh Ellis yaitu terapi perilaku emosi rasional (REBT) dapat membantunya.

Ellis bersekolah di High School of Commerce di New York dan membuatnya menjadi seorang jutawan tetapi setelah lulus, ia mengalami depresi dan menghancurkan mimpinya. Di Teacher Collage of Columbia University ia menerima gelar M.A dan Ph.D. Ellis menulis banyak artikel dan buku yang sangat populer. Bersama dengan Alferd Kinsey, Bertrand Russell dan yang lainnya ia memulai revolusi sosial-seks tahun 1960-an. Ellis dengan cepat naik ke posisi otoritas tinggi di Negara New Jersey tetapi sistem negara keberatan dengan penelitiannya tentang seks, maka ia meninggalkan New Jersey pada tahun 1952 dan menjadi psikolog terkenal di New York.

## II. STRUKTUR KEPRIBADIAN

Struktur kepribadian menurut Ellis (Engler, 2009) meliputi:

- A (*Activity Event*) : Peristiwa yang terjadi atau yang dialami.
- B (*Belief*) : Keyakinan seseorang baik yang rasional maupun irasional.
- C (*Consequence*) : Konsekuensi dari kepercayaan yang dimiliki orang tersebut.

Menurut teori ABC, ketika konsekuensi emosional (C) mengikuti peristiwa (A). A sebenarnya tidak menyebabkan C, tetapi keyakinan seseorang (B) yang menyebabkan C. Contoh: Saat kecil kita dikejar-kejar anjing (A), lalu munculah kepercayaan bahwa semua anjing itu menakutkan (B), maka muncul ketakutan terhadap anjing (C). Perilaku manusia dipengaruhi 80% biologis dan 20% pengaruh lingkungan. Manusia memiliki kesanggupan untuk memodifikasi diri, dapat melatih dirinya untuk mengubah atau menghapus keyakinan irasional. Proses memahami dan mengkonfrontasikan sistem keyakinan membutuhkan disiplin diri, belajar, dan berpikir.

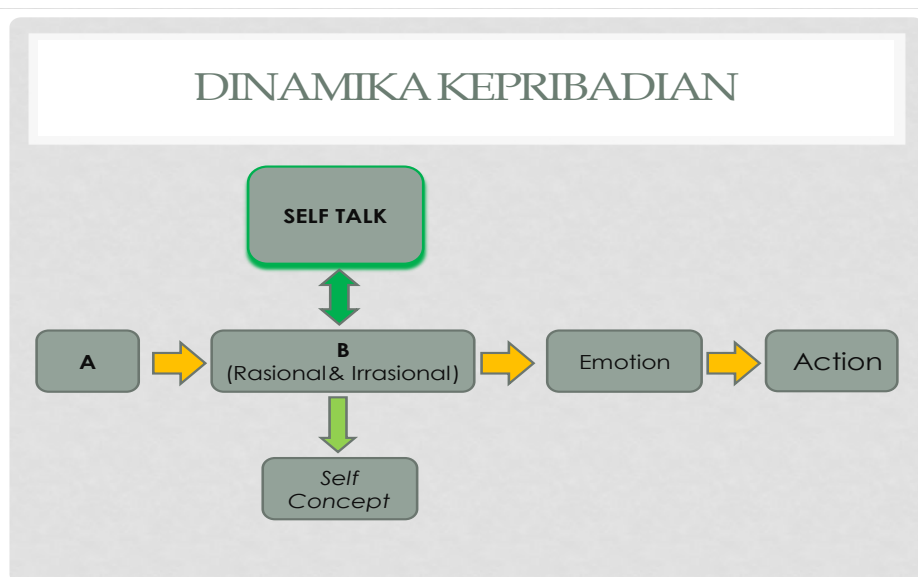
## III. DINAMIKA KEPRIBADIAN

Prinsipnya semua peristiwa yang dialami individu adalah *activity event* (A). *Belief* (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu



terhadap suatu peristiwa, yang akan memunculkan *self-talk*. *Belief* (B) ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional dan keyakinan yang tidak rasional. Keyakinan yang irasional merupakan cara berpikir atau sistem berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan tidak produktif. *Emotional consequence* merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau akibat langsung dari A. *Emotional consequence* dapat memunculkan *immediate emotional* yang kemudian menjadi *immediate action*.

Proses terbentuknya kepribadian seseorang ditentukan oleh *self-talk* mengenai pengalaman individu yang akan menentukan kepribadiannya (meliputi emosi dan tingkah laku). *Self-talk* yang berkelanjutan akan menjadi sikap, nilai, dan kepercayaan. Kepercayaan mengenai siapa dan apa diri kita akan membentuk *self-concept*.



Gambar A. 3 Dinamika Kepribadian menurut Ellis

#### IV. PERKEMBANGAN KEPERIBADIAN

Albert Ellis mengembangkan model A-B-C menjadi A-B-C-D-E. Model A-B-C-D-E dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. A (*Activity Event*)

Peristiwa yang terjadi di sekitar seseorang dan membentuk pengalaman-pengalaman pemicu, seperti memiliki penyakit, kesulitan keluarga, masalah

pekerjaan, trauma masa kecil, dan hal-hal lain yang dianggap sebagai penyebab ketidakbahagiaan.

b. B (*Belief*)

Keyakinan seseorang berdasarkan kejadian atau peristiwa yang mencetuskan, baik yang rasional maupun irasional.

c. C (*Consequence*)

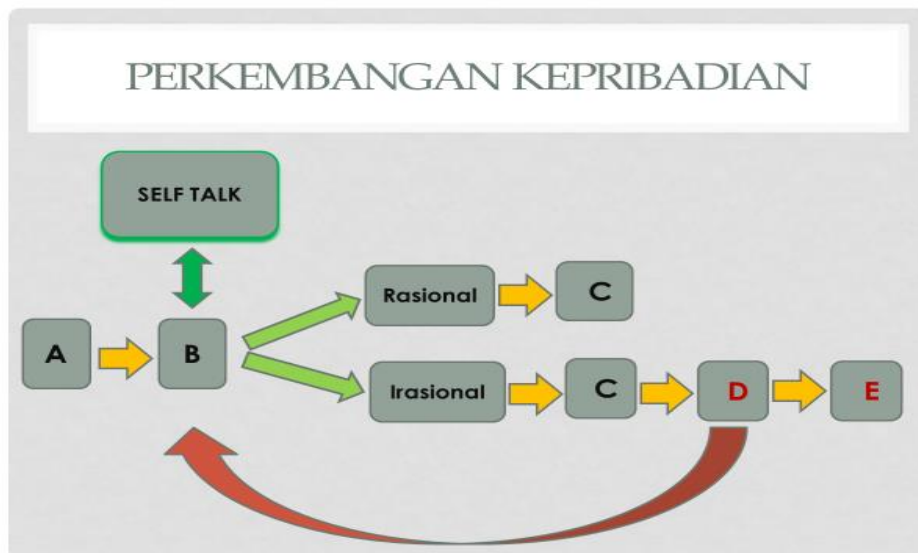
Konsekuensi dari kepercayaan yang dimiliki seseorang, yaitu keyakinan rasional mengarah pada konsekuensi yang sehat sedangkan keyakinan irasional mengarah pada konsekuensi tidak sehat berupa gejala neurotik dan emosi-emosi negatif (panik, dendam, dan depresi). Meski pemicunya adalah pengalaman nyata dan memang benar menyebabkan penderitaan, keyakinan irasional akan semakin memperumit dan memperbesar persoalan.

d. D (*Dispute/ Perselisihan*)

Seseorang yang memiliki keyakinan irasional harus membantah keyakinan itu dan mengubahnya dengan keyakinan yang rasional, realistis, tepat, dan benar. Individu yang sehat, sepanjang kehidupannya akan melakukan *self talk* untuk terus memperbaharui keyakinannya yang tidak irasioanal.

e. E (*Effect*)

Perselisihan telah mengubah keyakinan irasional menjadi rasional, sebagai akibatnya seseorang memiliki konsekuensi (perubahan emosional dan perilaku) yang lebih sehat.



Gambar A. 4

Model Perkembangan Kepribadian Ellis A-B-C menjadi A-B-C-D-E

## V. TEKNIK TERAPEUTIK YANG DIHASILKAN

Awal mulanya model terapi adalah *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), lalu berkembang menjadi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). REBT menekankan pentingnya pengaruh kondisi emosi terhadap kepribadian individu. Tujuan utama psikoterapis adalah menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan emosional yang dialami (Sudiyanto, 2008).

Inti dari proses terapeutik adalah penyembuhan irasionalitas dengan rasionalitas, karena sumber dari ketidakbahagiaan individu adalah irasionalitas. Kebahagiaan dicapai dengan belajar berpikir rasional, menggunakan pendekatan yang terarah dan berargumen kuat pada pandangan bahwa seseorang harus menilai perilaku menurut apa yang tepat untuk dirinya. Prinsip teknik terapi yang digunakan dalam REBT (Mappiare, 2009) adalah:

1. Terapi Kognitif, mengenali cara berpikir klien (rasional atau irasional), dengan metode *semantic* dan psikoedukasi.
2. Terapi Emosional, membangun pola emosional baru dengan metode humor dan permainan peran.
3. Terapi Behavioral, mengubah perilaku dengan *self modeling*, *social modeling*, teknik aversif .

### 2.2. Latihan

Semua konsep dari Ellis tersebut perlu dimengerti terlebih dahulu oleh mahasiswa sebelum berpindah ke bab selanjutnya. Sebaiknya Anda sudah bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut:

- 
1. *Apa saja struktur kepribadian manusia menurut Ellis?*
  2. *Bagaimana perkembangan kepribadian menurut Ellis?*
  3. *Apakah itu Self talk?*
  4. *Jelaskan teknik terapi yang dikembangkan berdasarkan teori kepribadian Ellis?*
- 

## 3. Penutup

### 3.1. Rangkuman

Albert Ellis mengembangkan konsep teori kepribadiannya pada tahun 1955, dengan sebutan *Rational Therapy* (RT). Ellis mengubah namanya menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET) pada tahun 1961. Pada tahun 1993, Ellis kembali mengubah

Namanya menjadi *Rational Emotive Therapy* (REBT). Didalam terapi ini ia mengungkapkan ada tiga konsep dasar yang mempunyai kaitannya dengan perilaku manusia didalam teorinya, A (*Activity Event*), B (*Believe*), C (*Consequence*) yang dikenal dengan sebutan model ABC, namun dalam perkembangannya ia menambahkan D (*Dispute*) dan E (*Effect*) yang diperbarui dengan nama model ABCDE.

Individu pada dasarnya memiliki cara berfikir rasional dan irasional, ketika individu berfikir dan bertingkah laku rasional maka akan efektif, Bahagia dan kompeten. Begitu pula sebaliknya, jika individu berfikir dan bertingkah laku irasional maka ia menjadi tidak efektif, dan dipengaruhi oleh cara berpikir yang tidak logis dan irasional dan membawa hal-hal negatif. Hal ini disebabkan oleh reaksi emosional individu yang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun yang tidak disadari. Perilaku yang membentuk emosional individu (seperti sedih, senang, frustrasi) akibat dari cara berfikir atau system keyakinan individu tersebut bukan karena peristiwa yang terjadi disekitar kita (seperti sikap orang lain) atau yang dialami individu (seperti kegagalan atau keberhasilan).

### 3.2. Test Formatif

1. Albert Ellis menguraikan bahwa proses terbantuknya kepribadian seseorang ditentukan oleh *self-talk*, apa saja yang mendasari *self-talk*?...
  - a. sikap, kepercayaan, dan keinginan.
  - b. sikap, kepercayaan, dan kebutuhan.
  - c. sikap, keinginan, dan kebutuhan
  - d. keinginan, kepercayaan, dan kebutuhan.
  - e. sikap, kebutuhan, dan keinginan
2. Apa saja urutan proses dinamika kepribadian menurut Albert Ellis?...
  - a. *Event -> Self-Talk -> Immediate Emotion -> Immediate Action.*
  - b. *Event -> Self-Concept -> Immediate Emotion -> Immediate Action.*
  - c. *Event -> Self-Talk -> Immediate behavior -> Immediate Action.*
  - d. *Event -> Self-Concept -> Immediate behavior -> Immediate Action.*
  - e. *Event -> Self-Talk -> Immediate behavior -> Immediate Action.*
3. Apa yang dimaksud dengan *Activity Event* pada perkembangan kepribadian?...
  - a. Keyakinan seseorang berdasarkan kejadian atau peristiwa yang mencetuskan.
  - b. Kepercayaan terhadap suatu kejadian telah menyebabkan konsekuensi.
  - c. Kejadian atau peristiwa yang terjadi disekitar seseorang dan membentuk pengalaman-pengalaman pemicu.
  - d. Kejadian yang mengubah keyakinan irasional.
  - e. Kejadian atau peristiwa yang terjadi di sekitar seseorang.
4. Urutan prinsip teknik terapi yang digunakan dalam terapi perilaku emotif rasional adalah...
  - a. Terapi Emotive (emosional) -> terapi kognitif -> terapi behavioral
  - b. Terapi Kognitif -> terapi behavioral -> terapi observasi
  - c. Teori Kognitif -> terapi emotiv (emosional) -> terapi behavioral
  - d. Terapi behavioral -> terapi kognitif -> terapi observasi
  - e. Terapi Kognitif -> terapi behavioral -> terapi emosi
5. Apa tujuan dari REBT?...
  - a. REBT mencoba menyadarkan tentang pikiran irasional mereka, sehingga dapat menggantinya dengan pikiran rasional dan membuat tenang.
  - b. REBT mencoba menyadarkan orang tentang pikiran-pikiran rasional mereka, sehingga dapat menggantinya dengan pikiran yang irasional dan membuat tenang.

- c. REBT mencoba membuat orang menjadi yakin atas pikiran yang dimilikinya.
  - d. REBT mencoba menakutkan orang tentang pikiran yang menurut mereka salah.
  - e. REBT mencoba fokus pada perilaku yang menurut mereka salah.
6. Seseorang dikejar-kejar anjing pada masa kecil, lalu muncullah kepercayaan bahwa semua anjing itu menakutkan, lalu muncul ketakutan pada anjing. Contoh tersebut merupakan teori...
- a. A-B-C
  - b. D-E-F
  - c. Hierarki kebutuhan
  - d. Kepercayaan
  - e. Kesempurnaan
7. Yang bukan merupakan dinamika kepribadian menurut Albert Ellis adalah...
- a. Antecedent event
  - b. Belief (*Self-talk*)
  - c. Consequence (*Immediate Emotion*)
  - d. Consequence (*Immediate Words*)
  - e. Consequence (*Immediate Action*)
8. Perselisihan telah mengubah keyakinan irrasional menjadi keyakinan rasional sehingga orang tersebut memiliki konsekuensi yang lebih sehat, adalah pengertian dari model...
- a. "A" *Activaty event*
  - b. "B" *Believe*
  - c. "C" *Consequence*
  - d. "D" *Dispute*
  - e. "E" *Effect*
9. Tujuan utama teknik dalam konseling REBT adalah, kecuali...
- a. Menghilangkan kecemasan
  - b. Meningkatkan ketakutan
  - c. Mencapai aktualisasi diri
  - d. Menghilangkan kekhawatiran
  - e. Mencapai kebahagiaan
10. Menurut Ellis, perilaku seseorang khususnya konsekuensi: senang, sedih, frustrasi, bukan disebabkan secara langsung oleh peristiwa yang dialami individu. Perasaan-perasaan itu diakibatkan oleh...
- a. Kepercayaan atau keyakinan seseorang
  - b. Kesungguhan atau kebutuhan seseorang
  - c. Cara berfikir atau sistem kepercayaan seseorang.
  - d. Cara berfikir atau sistem imunitas seseorang
  - e. Pola berfikir atau keyakinan seseorang

### 3.3. Umpan Balik

Skor yang didapatkan mahasiswa dari mengerjakan tes formatif menunjukkan penilaian hasil belajar, dengan kriteria sebagai berikut:

Nilai 90-100 : Sangat Baik                      Nilai 70-79 : Cukup Baik

Nilai 80-89 : Baik

Nilai <70 : Kurang

#### 3.4. Tindak Lanjut

Mahasiswa yang mendapatkan nilai kurang dari 70 diharapkan untuk membaca kembali pada bagian yang belum dikuasai untuk mendapatkan pemahaman lebih baik lagi.

#### 3.5. Kunci Jawaban Test Formatif

1. B    2. A    3. C    4. C    5. A    6. A    7. D    8. E    9. B    10.C

#### Daftar Pustaka

- Engler, B. (2009). *Personality Theories: An Introduction Eight Editon*. United State of America: Wadsworth.
- Mappiare, A. T. (2009). *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sudiyanto, A. (2008). *Pendekatan cognitive behavior therapy*. Dalam workshop bimbingan teknis psikoterapi dan konseling bidang kesehatan. Surakarta. 18-19 Oktober 2008.

#### Senarai

- self-talk* : Pembentukan sikap, nilai, dan kepercayaan individu dengan melakukan dialog dengan dirinya sendiri secara terus menerus dan berkelanjutan.
- self-concept* : Keyakinan mengenai apa dan siapa diri yang terbentuk setelah melakukan *self-talk*.

## II. POKOK BAHASAN II: TEORI MEDAN KURT LEWIN

### 1. Pendahuluan

#### 1.1. Deskripsi Singkat

Mata kuliah ini mengulas tentang berbagai teori kepribadian meliputi struktur, dinamika, dan perkembangan kepribadian individu berdasarkan perspektif tokoh-tokoh yang berasal dari negara-negara Barat dan Timur.

#### 1.2. Relevansi

Setelah menyelesaikan matakuliah ini mahasiswa dapat menguasai konsep teoretis tentang teori-teori kepribadian lanjut. Mahasiswa diharapkan mampu menunjukkan perilaku yang didasari nilai moral luhur, menghargai perbedaan, dan bersikap empatik oleh karena adanya perbedaan kepribadian manusia.

#### 1.3. Capaian Pembelajaran

##### 1.3.1. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

Mahasiswa akan mampu melakukan identifikasi konsep utama, kekuatan, dan keterbatasan dari masing-masing teori kepribadian, baik yang berasal dari perspektif ahli-ahli Barat maupun Timur.

##### 1.3.2. Sub-Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (Sub-CPMK)

Mahasiswa mampu menjelaskan (C3) teori-teori kepribadian dari perspektif Medan (*Field*)

#### 1.4. Petunjuk Pembelajaran

Bacalah uraian penjelasan pokok bahasan bab ini, lalu kerjakan latihan yang diberikan. Jika setelah mengerjakan latihan menemukan kesulitan, sebaiknya segera menghubungi dosen pengampu. Setelah mendapatkan pemahaman lebih baik, mahasiswa dapat melanjutkan untuk mengerjakan tes formatif yang tersedia.

### 2. Penyajian

#### 2.1. Uraian

##### I. BIOGRAFI KURT LEWIN

Kurt Lewin lahir pada tanggal 9 September 1890 di desa Mogilno, Jerman. Lewin adalah anak kedua dari empat bersaudara. Lewin menyelesaikan sekolah menengahnya di Berlin, Jerman tahun 1905 kemudian masuk Universitas di Freiburg, dan meraih gelar doktor pada tahun 1914. Lewin bertugas di ketentaraan Jerman selama empat tahun, lalu pada akhir

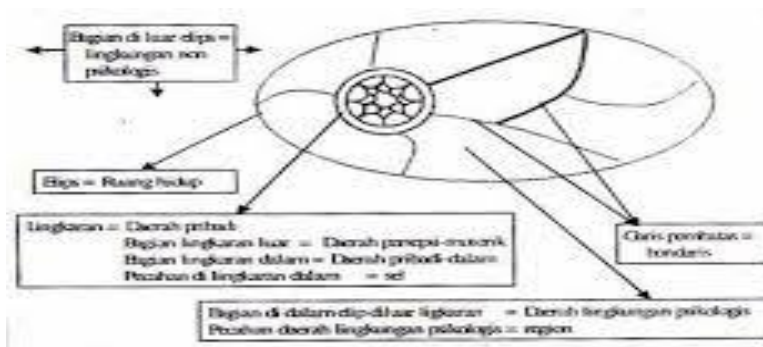


perang kembali ke Berlin sebagai instruktur dan asisten penelitian di fakultas Psikologi ‘Berlin Psychoanalytic Institute’.

Tahun 1933, Lewin pindah ke Amerika dan menghabiskan sisa hidupnya di Amerika Serikat. Lewin bekerja dalam bidang psikologi anak-anak pada Universitas Cornell (1933) selama dua tahun sebelum dipanggil ke Universitas negeri Iowa sebagai profesor psikologi pada Badan Kesejahteraan Anak (1935-1945). Tahun 1945, Lewin menerima pengangkatan sebagai profesor dan direktur Pusat Penelitian untuk dinamika kelompok di Institut Teknologi Massachussetts, serta menjadi direktur dari Commission of Community Interrelation of The Amerika Jewish Congress, yang aktif melakukan penelitian tentang masalah kemasyarakatan. Lewin meninggal karena serangan jantung di Newton Ville, Massachussetts, pada tanggal 9 Februari 1947 pada usia 56 tahun.

## II. STRUKTUR KEPRIBADIAN

Lewin (Alwisol, 2009) menggambarkan manusia sebagai pribadi yang berada dalam lingkungan psikologis, dengan pola hubungan dasar tertentu. Pendekatan matematis yang dipakai Lewin untuk menggambarkan ruang hidup disebut topologi. Fokusnya adalah saling hubungan antara segala sesuatu di dalam jiwa manusia lebih dari sekedar ukuran dan bentuk.



Gambar B. 1 Struktur Kepribadian Lewin

### A. Ruang Hidup (*Life Space*)

Ruang hidup adalah seluruh isi elips berisi kumpulan fakta yang mempengaruhi tingkah laku. Ruang hidup merupakan potret sesaat, yang terus menerus berubah, mencakup persepsi tentang diri sendiri dalam

lingkungan fisik dan sosialnya, keinginan, kemauan, tujuan, ingatan tentang peristiwa masa lalu, imajinasinya mengenai masa depan, serta perasaannya. Ruang hidup merupakan gabungan antara daerah pribadi dan daerah lingkungan psikologis, yang secara sistematis dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$Rh = (P + E)$$

Keterangan:

Rh = Ruang hidup

P = Daerah hidup

E = Daerah lingkungan psikologis

#### B. Daerah Pribadi (*Person Area*)

Lewin (Suryabrata, 1983) menggambarkan daerah pribadi dengan lingkaran tertutup, menunjukkan bahwa pribadi adalah bagian terpisah tetapi berada di dalam ruang hidup.

1. Daerah persepsi motorik (*perception-motor area*) menghubungkan pribadi dalam dengan lingkungan psikologis. Pribadi dalam mempengaruhi perilaku melalui fungsi motorik, sebaliknya lingkungan psikologis mempengaruhi pribadi dalam melalui proses persepsi.
2. Daerah pribadi dalam (*inner-personal area*): berisi aspek motivasional dan dibatasi oleh daerah persepsi motorik sehingga tidak berhubungan langsung dengan lingkungan psikologis.
3. Sel (*cells*), setiap sel akan saling mempengaruhi, saling berkomunikasi, dan saling bersentuhan. Sel yang berdekatan dengan daerah persepsi motorik (sel perifer) dan berada di tengah lingkaran (sel sentral). Semakin dekat dengan lingkaran daerah persepsi motorik, dorongan motivasional semakin besar pengaruhnya terhadap perilaku manusia.

#### C. Daerah Lingkungan Psikologis

Daerah di dalam elips tetapi di luar lingkungan adalah daerah lingkungan psikologis.

1. *Region*: Semua stimulus yang ditangkap oleh persepsi, mempengaruhi dan 'menyibukkan' fungsi kognitif manusia. Setiap saat region yang ada di lingkungan psikologis berubah-ubah jumlah dan jenisnya, tergantung banyaknya stimulus yang dipersepsi individu.
2. *Bondaris*: Batas antar sel, antar region, daerah lingkungan psikologis dengan daerah persepsi motoric, dan daerah persepsi motorik dengan

daerah dalam. Struktur kepribadian yang dibatasi bondaris bisa saling berinteraksi (digambarkan dengan garis bondaris yang tipis) atau saling independen (garis tebal).

#### D. Lingkungan Non-Psikologis

Apa saja yang ada di lingkungan sekitar individu, tetapi tidak menjadi stimulus bagi diri seseorang, berupa benda, obyek, fakta atau situasi sosial. Stimulus tersebut bisa sangat dekat secara fisik dengan orang tersebut tetapi jika tidak menyentuh fungsi psikologis, maka stimulus itu secara psikologis berada di daerah non psikologis.

#### E. Isi-Isi Ruang Hidup

Sebagai contoh ruang kehidupan seseorang mahasiswa yang duduk di ruang kuliah. Ruang kehidupannya mencakup: keadaan ruang kuliah, kursi di mana dia duduk, mahasiswi cantik yang duduk disampingnya, professor yang sedang memberi kuliah, dan stimulus-stimulus lain yang dirasakannya. Setiap sel atau region dari ruang hidup dihuni oleh fakta yang terpisah, baik bersifat empiris, fenomenal, hipotesis, maupun dinamik. Fakta yang ada di daerah pribadi dalam disebut kebutuhan dan ada di dalam lingkungan psikologis berupa objek. Peristiwa (*event*) adalah hasil interaksi antara dua atau lebih fakta di daerah pribadi dan daerah lingkungan psikologis.

### III. DINAMIKA KEPRIBADIAN

#### A. Energi

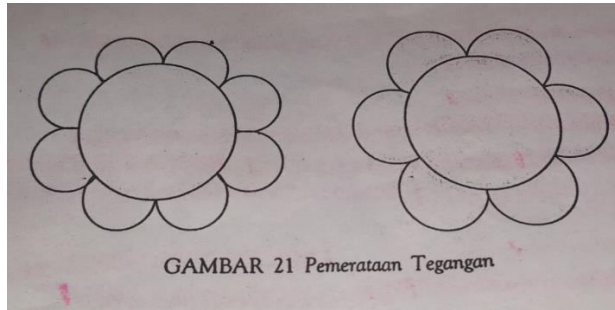
Tiap gerak atau kerja pasti mempergunakan energi. Pribadi dipandang sebagai sistem energi. Energi yang menyebabkan kerja psikologis disebut energi psikis.

#### B. *Tension* (tegangan)

Keadaan relatif daerah dalam pribadi yang satu terhadap daerah yang lain. Ada dua sifat dari pada tegangan (Alwisol, 2009), yaitu:

- (i) Keadaan tegang pada suatu sistem akan memberi petunjuk pada sistem di sekitarnya. Sistem dengan tegangan tinggi mengalirkan energi ke sistem dengan tegangan lebih rendah, sehingga tegangan menjadi sama. Kejadian psikologis yang menyebabkan tegangan menjadi sama rata disebut proses. Saat seseorang menghadapi masalah, maka energi psikisnya akan terkumpul pada daerah pikir sehingga akan mengalami tegangan pada salah satu sistemnya. Cara mengurangi atau menghilangkan tegangan, dengan melakukan proses berfikir. Jika telah

didapat pemecahan energi dan tegangan merata, maka seseorang ada dalam keadaan seimbang.



Gambar B. 2 Proses Pemerataan Tegangan

- (ii) Bagaimana tegangan merata tergantung kepada kuat atau lemahnya batas antara sistem-sistem.

C. *Need* (kebutuhan)

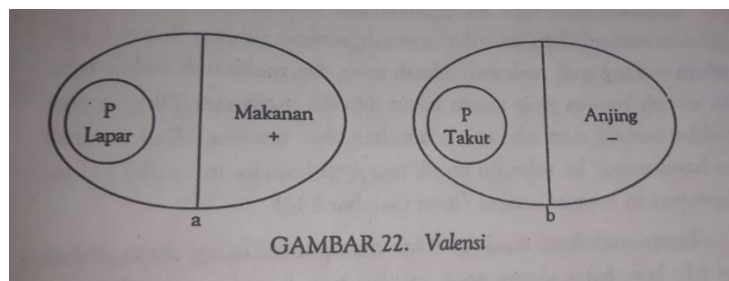
Kebutuhan adalah keadaan atau sifat pribadi yang menyebabkan meningkatnya tegangan, berupa:

- (i) Keadaan fisiologis, seperti haus, lapar dan sebagainya,
- (ii) Keinginan akan sesuatu, seperti baju, mobil dan sebagainya,
- (iii) Keinginan mengerjakan sesuatu (dorongan).

D. *Valance* (valensi)

Valensi menggambarkan nilai lingkungan psikologis bagi seseorang.

1. Valensi nilai positif menyebabkan berkurang atau hilangnya tegangan, serta menyebabkan meningkatnya ketegangan apabila terhambat pemenuhannya. Misalnya makanan bagi orang lapar (Gambar 22a).
2. Valensi nilai negatif menyebabkan meningkatnya tegangan jika seseorang mendekatinya, serta menyebabkan menurunnya tegangan apabila seseorang meninggalkannya. Misalnya anjing bagi orang yang takut anjing (Gambar 22b).



Gambar B. 3 Valensi Positif dan Negatif

E. *Force* atau vektor

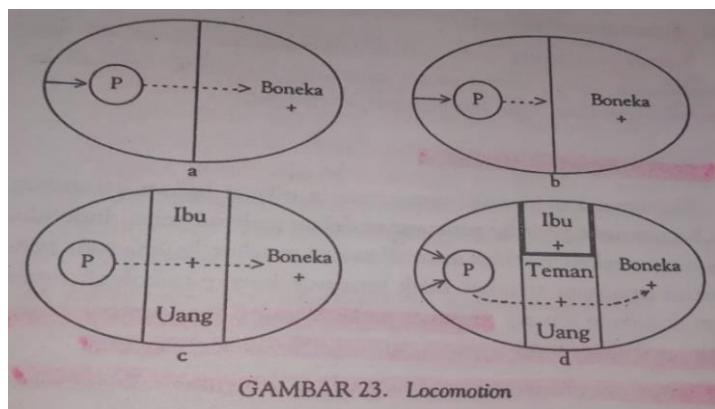
Jika valensi hanya memberi arah gerakan, maka vektorlah kekuatan yang mendorong seseorang untuk melakukan gerakan berdasarkan kebutuhan.

Kekuatan pendorong mempunyai tiga sifat, yaitu:

- (i) Arah kekuatan digambarkan dengan arahnya vektor,
- (ii) Besar kecilnya kekuatan digambarkan dengan panjang pendeknya vector,
- (iii) Titik tangkap kekuatan digambarkan dengan anak panah vektor. Jika ada dua titik vektor atau lebih, maka gerakan atau kecenderungan bergerak adalah arah resultan vektor-vektor tersebut.

F. *Locomotion* (lokomosi)

Lokomosi merupakan pergerakan psikis yang berfungsi mereduksikan tegangan dengan cara memuaskan kebutuhan. Misalnya seorang anak menginginkan boneka, maka ia akan membelinya (gambar 23a). Jika anak itu tidak memiliki uang, maka batas antara anak itu dan boneka adalah rintangan tak tertembus (23b). Jika anak itu meminta uang kepada ibunya untuk membeli boneka tersebut (23c). Jika ibunya menolak dan kemudian meminjam uang kepada temannya untuk membeli boneka (gambar 23d)



GAMBAR 23. *Locomotion*

Gambar B. 4 Lokomosi

G. Perubahan atau perubahan struktur (restrukturisasi)

Inti dari belajar dan pemecahan masalah terletak pada perubahan struktur itu.

- (i) Nilai daerah-daerah berubah, yaitu:
  - a. Secara kuantitatif dari positif sedikit ke positif banyak, atau dari negatif banyak ke negatif sedikit,
  - b. Secara kualitatif, dari negatif menjadi positif dan sebaliknya.

(ii) Vektor berubah dalam arahnya; kekuatannya, serta arah dan kekuatannya.

#### H. Tujuan proses psikologis

Menurut Lewin tujuan semua proses psikologis adalah kembali ke keseimbangan jiwa (*psychological homeostatif*) yaitu keadaan tanpa tegangan.

### IV. PERKEMBANGAN KEPRIBADIAN

Hakikat perkembangan kepribadian menurut Lewis (Suryabrata, 1983) adalah perubahan tingkah laku (*behavioural change*), meliputi:

- (a) perubahan dalam variasi tingkah laku: makin bertambah umur seseorang maka variasi kegiatan, perasaan, kebutuhan, hubungan sosial akan terus bertambah.
- (b) perubahan dalam organisasi dan struktur tingkah laku. Makin bertambah umur, maka organisasi serta struktur tingkah laku berubah menjadi lebih kompleks, yaitu:
  1. Struktur relasi bertambah  
Jika bertambah umur maka dapat berinteraksi dengan banyak orang sekaligus.
  2. Hierarki bertambah kompleks
  3. Struktur tingkah laku menjadi lebih kompleks  
Anak yang sudah lebih dewasa dapat sekaligus mengerjakan berbagai hal, mengalami interupsi, dan kembali lagi kepada yang dikerjakan.
  4. Perkembangan berarti bertambah luasnya area aktivitas.  
Anak yang sudah lebih dewasa dapat memikirkan masa lampau dan merencanakan masa depan sambil melihat hal yang dihadapinya kini.
  5. Perkembangan berarti perubahan dalam taraf realitas  
Makin bertambah usia maka orientasinya makin realistis yaitu makin dapat membedakan yang nyata dengan khayalan
  6. Perkembangan berarti makin terdifferensianya tingkah laku.  
Setelah anak menjadi lebih besar, maka tingkah lakunya makin terdiferensiasikan yaitu terjadi integrasi koordinasi antara bagian-bagian. Misalnya anak yang telah besar dapat main piano, yang merupakan koordinasi dari bermacam-macam aktivitas.
  7. Perkembangan berarti differensiasi dan stratifikasi. Makin bertambah umur orang, makin bertambah daerah di dalam pribadi dan lingkungan

psikologisnya. Anak lebih mudah dipengaruhi daripada orang dewasa, anak kecil lebih mudah mengganti sesuatu kebutuhan dengan kebutuhan lain. Misalnya anak kecil yang menangis karena butuh pisang, tetapi dapat puas karena diberi roti.

## **V. KELEBIHAN DAN KETERBATASAN TEORI MEDAN LEWIN**

Teori Lewin sebagai teori kepribadian memang tidak utuh karena tidak membahas tentang psikopatologi dan psikoterapi. Namun, pemakaian konsep matematika membuat berbagai fenomena psikis dapat diringkas ke dalam istilah yang tepat. Kritik terhadap teori Lewin yaitu:

1. Penggambaran tipologis dan vaktorial dari Lewin tidak mengungkapkan sesuatu yang baru tentang tingkah laku. Banyak teori tentang psikologi dan kepribadian yang lebih komprehensif.
2. Ada penjelasan sifat bondaris antara lingkungan psikologis dengan lingkungan objektif yang permeabel, tetapi tidak diikuti dengan penjelasan dinamika bagaimana lingkungan luar itu mempengaruhi region-region atau menjadi region.
3. Kurang memperhatikan sejarah individu pada masa lalu sebagai penentu tingkah laku.
4. Lewin menyalahgunakan konsep ilmu alam dan konsep matematika. Lewin berani mengambil resiko dengan memakai istilah-istilah dalam matematik dan fisika untuk dipakai dalam psikologi dengan makna yang sangat berbeda dengan makna aslinya.

### 2.2. Latihan

Konsep Lewin tersebut perlu dimengerti terlebih dahulu oleh mahasiswa. Nah sebelum Anda berpindah ke bab selanjutnya, sebaiknya Anda sudah bisa menjawab pertanyaan berikut:

- 
1. *Bagaimana struktur kepribadian manusia menurut Lewin?*
  2. *Prinsip dari teori kepribadian Lewin?*
  3. *Bagaimana pengaruh energi, tegangan, dan kebutuhan terhadap struktur kepribadian?*
  4. *Bagaimana perkembangan kepribadian menurut Lewin?*
-

### 3. Penutup

#### 3.1. Rangkuman

Struktur kepribadian menurut Lewin terdiri dari daerah pribadi, daerah lingkungan psikologis, ruang hidup, dan daerah lingkungan non-psikologis. Dinamika kepribadian meliputi energi, tegangan, kebutuhan, tindakan, valensi, vektor, lokomodasi, *event*, konflik, tingkat realita, menstruktur lingkungan, dan mempertahankan keseimbangan. Energi bekerja dalam rangka untuk menyeimbangkan tegangan dalam bentuk energi psikis (kerja psikologis). Tegangan yang terjadi cenderung menekan bondaris dan menginginkan keseimbangan. Tindakan seseorang meliputi valensi (bertujuan mengurangi atau menambah tegangan pribadi), vektor (kekuatan psikologis yang mengarahkan untuk bergerak kearah tertentu), dan lokomosi (perpindahan lingkaran pribadi menuju region yang menyediakan kebutuhan).

*Event* adalah interaksi fakta-fakta di dalam daerah pribadi dan lingkungan. Prinsip terjadinya peristiwa yaitu: keterhubungan (2 atau lebih fakta yang saling berinteraksi), kenyataan (fakta di dalam lingkungan hidup), kekinian (fakta harus kontemporer). Konflik terdiri dari 3 tipe yaitu tipe 1 (mendekat-mendekat, menjauh-menjauh, mendekat-menjauh), tipe II (diam/ tidak dapat menentukan pilihan), tipe III (kebutuhan bertolak belakang dengan pengaruh). Tingkat realita terdiri dari realita (lokomosi aku) dan tak realita (lokomosi imajinasi). Upaya individu menstruktur lingkungan yaitu fokus pada perubahan valensi, vektor, dan bondaris.

#### 3.2. Test Formatif

1. Sistem pengaturan diri yang ditentukan oleh saling hubungan antar bagian-bagian dari unsur yang mendukung sistem itu merupakan definisi dari...
  - a. Pola
  - b. Medan
  - c. Konfigurasi
  - d. Refleksi diri
  - e. Ruang topologi
2. Menurut Kurl Lewin segala sesuatu yang terdapat diluar batas disebut ...
  - a. Non pribadi
  - b. Pribadi
  - c. Region
  - d. Bondaris
  - e. Ruang hidup
3. Nama lain dari Ruang Lingkup yaitu...
  - a. Beberapa situasi
  - b. Ruang individu
  - c. Medan psikologis
  - d. Non Psikologis
  - e. Person
4. Berfungsi mereduksikan tegangan dengan cara memuaskan kebutuhan, merupakan pengertian dari salah satu dinamika kepribadian Lewin yaitu...
  - a. *Valance*
  - b. *Force*
  - c. *Vector*
  - d. *Locomotion*
  - e. Perubahan
5. Keadaan tegang pada suatu system cenderung untuk menyampaikan diri dengan sistem disekitarnya yaitu...



- a. Energi    b. Kebutuhan    c. *Tension*    d. *Vector*    e. *Force*
6. Apa saja struktur kepribadian menurut Kurt Lewin?...
    - a. Ruang Lingkup, daerah pribadi, daerah lingkungan lingkungan psikologis.
    - b. Ruang Lingkup, daerah pribadi, daerah lingkungan psikologis, lingkungan non-psikologis, isi-isi ruang hidup.
    - c. Ruang Lingkup, daerah antar individu, lingkungan psikologis, isi-isi ruang hidup.
    - d. Ruang Lingkup, daerah lingkungan psikologis dan non-psikologis, isi ruang hidup.
    - e. Ruang Lingkup, daerah antar individu, daerah lingkungan, isi ruang hidup.
  7. Apa saja urutan dinamika kepribadian Kurt Lewin?...
    - a. *Energy* -> *Tension* -> *Need* -> *Valance* -> *Vector* -> *Locomotion* -> Perubahan -> Tujuan Proses Psikologi.
    - b. *Energy* -> *Need* -> *Force* -> *Valance* -> *Vector* -> *Locomotion* -> Perubahan -> Tujuan Proses Psikologi.
    - c. *Energy* -> *Tension* -> *Need* -> *Valance* -> *Vector* -> Perubahan -> Tujuan Proses Psikologi.
    - d. *Energy* -> *Tension* -> *Valance* -> *Force* -> *Locomotion* -> Perubahan -> Tujuan Proses Psikologi.
    - e. *Energy* -> *Valance* -> *Tension* -> *Force* -> *Locomotion* -> Perubahan -> Tujuan Proses Psikologi
  8. Hakikat perkembangan itu menurut lewin adalah...
    - a. Perubahan-perubahan kebutuhan yang dipengaruhi lingkungan.
    - b. Perubahan-perubahan kognitif diri seseorang.
    - c. Perubahan-perubahan emosional dan kognitif seseorang.
    - d. perubahan perubahan tingkah laku (*behavioural change*).
    - e. Perubahan-perubahan emosional seseorang
  9. Berikut merupakan kritik terhadap lewin, **kecuali**...
    - a. Penggambaran struktural dan vaktorial tidak mengungkapkan sesuatu yang baru tentang tingkah laku.
    - b. Lewin tidak mengelaborasi pengaruh lingkungan luar atau lingkungan objektif.
    - c. Lewin kurang memperhatikan sejarah individu sebagai penentu tingkah laku.
    - d. Lewin menyalahgunakan konsep ilmu alam dan konsep matematika.

- e. Penggambaran tipologis dan vaktorial tidak mengungkapkan sesuatu yang baru tentang tingkah laku
10. Apa yang dimaksud dengan daerah pribadi (*person area*)?
- a. Daerah persepsi sensorik yang ada pada daerah pribadi dalam sel.
  - b. Daerah persepsi dalam diri yang ada pada daerah pribadi dalam sel.
  - c. Daerah persepsi motorik yang ada pada daerah pribadi dalam sel.
  - d. Daerah persepsi meliputi penilaian individu lain yang ada pada daerah pribadi.
  - e. Daerah persepsi motorik yang ada pada daerah pribadi di luar sel.

### 3.3. Umpan Balik

Skor yang didapatkan mahasiswa dari mengerjakan tes formatif menunjukkan penilaian hasil belajar, dengan kriteria sebagai berikut:

Nilai 90-100	: Sangat Baik	Nilai 70-79	: Cukup Baik
Nilai 80-89	: Baik	Nilai <70	: Kurang

### 3.4. Tindak Lanjut

Mahasiswa yang mendapatkan nilai kurang dari 70 diharapkan untuk membaca kembali pada bagian yang belum dikuasai untuk mendapatkan pemahaman lebih baik lagi.

### 3.5. Kunci Jawaban Test Formatif

1. A    2. A    3. C    4. D    5. C    6. B    7. A    8. D    9. A    10. C

### Daftar Pustaka

Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press: Malang  
 Suryabrata, S. (1983). *Psikologi Kepribadian*. PT Raja grafindo Persada: Depok.

### Senarai

*Region* : Semua stimulus yang ditangkap oleh persepsi, mempengaruhi dan ‘menyibukkan’ fungsi kognitif manusia.  
*Bondaris* : Batas antar sel, antar region atau antara daerah lingkungan psikologis dengan daerah persepsi motorik dan antara daerah persepsi motorik dengan daerah dalam.

### **III. POKOK BAHASAN III**

#### **Wertheimer, Koffka & Kohler, Perls: PERSPEKTIF GESTALT**

## **1. Pendahuluan**

### 1.1. Deskripsi Singkat

Mata kuliah ini mengulas tentang berbagai teori kepribadian meliputi struktur, dinamika, dan perkembangan kepribadian individu berdasarkan perspektif tokoh-tokoh yang berasal dari negara-negara Barat dan Timur.

### 1.2. Relevansi

Setelah menyelesaikan matakuliah ini mahasiswa dapat menguasai konsep teoretis tentang teori-teori kepribadian lanjut. Mahasiswa diharapkan mampu menunjukkan perilaku yang didasari nilai moral luhur, menghargai perbedaan, dan bersikap empatik oleh karena adanya perbedaan kepribadian manusia.

### 1.3. Capaian Pembelajaran

#### 1.3.1. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

Mahasiswa akan mampu melakukan identifikasi konsep utama, kekuatan, dan keterbatasan dari masing-masing teori kepribadian, baik yang berasal dari perspektif ahli-ahli Barat maupun Timur.

#### 1.3.2. Sub-Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (Sub-CPMK)

Mahasiswa mampu menjelaskan (C3) teori-teori kepribadian dari perspektif Gestalt

### 1.4. Petunjuk Pembelajaran

Bacalah uraian penjelasan pokok bahasan ini, lalu kerjakan latihan yang diberikan. Jika dalam mengerjakan latihan menemukan kesulitan, segera menghubungi dosen pengampu untuk mendapatkan pemahaman lebih baik, sehingga dapat mengerjakan tes formatif yang tersedia.

## **2. Penyajian**

### 2.1. Uraian

#### **I. PSIKOLOGI GESTALT**

Psikologi Gestalt bermula dari Jerman dan kemudian berkembang di Amerika Serikat. Psikologi Gestalt lebih fokus pada keseluruhan daripada elemen. Pandangan ini dipengaruhi oleh Immanuel Kant, Ernest Mach, dan Christian von Ehrenfels yang berpandangan bahwa manusia secara aktif mengorganisasikan

persepsinya (Robinson, 1996). Elemen-elemen persepsi tidak dengan sendirinya membentuk persepsi secara keseluruhan, tapi hanya manusia yang secara aktif mengatur dan mengorganisasikan kesadarannya sendiri.

Menurut psikologi Gestalt, kesadaran bukan sekadar penjumlahan dari elemen-elemennya dan kesadaran tidak bisa direduksi ke dalam elemen-elemen. Keseluruhan dianggapnya tidak sama dengan penjumlahan dari elemen-elemennya. Kumpulan dari elemen-elemen akan membentuk pola baru, yang berbeda sama sekali dengan elemen-elemen pembentuknya. Menurut Picken dan Rutherford (2010), terdapat tiga pandangan dasar dari psikologi Gestalt. Pertama, yang terpenting itu adalah struktur kesadaran, bukan elemen kesadaran. Kedua, lingkungan merupakan konteks yang mempengaruhi struktur kesadaran seseorang. Ketiga, struktur kesadaran juga dipengaruhi proses kognitif.

## **II. BIOGRAFI TOKOH GESTALT**

### **1. Max Wertheimer**

Max Wertheimer adalah tokoh tertua dari tiga serangkai pendiri aliran psikologi Gestalt. Wertheimer dilahirkan pada 15 April 1880 di Prague, Jerman dan meninggal pada 12 Oktober 1948 di New Rochelle, New York pada usia 68 tahun. Ia mengambil studi hukum dan filsafat di University of Prague. Wertheimer bekerja selama bertahun-tahun di Universitas Frankfurt dan Berlin, tetapi kemudian pindah ke New York. Di kota baru ini ia mulai mengkhususkan diri dalam fenomena terkait pembelajaran dan persepsi, yang membentuk dasar teori Gestalt.

Ide Wertheimer mengenai psikologi Gestalt muncul pertama kali dalam perjalanannya ke Rhineline dari Vienna untuk berlibur dengan menggunakan kereta api. Dalam perjalanannya, dia mengamati benda-benda seperti tiang listrik dan gunung seakan-akan bergerak. Dia berpikir bahwa persepsi itu terstruktur sedemikian rupa dan berbeda dengan sensasi yang lebih bersifat elementer. Oleh karena itu, fokus pada sensasi seperti strukturalisme dan behaviorisme dianggapnya kurang tepat untuk mempelajari kesadaran.

Ia mendapat gelar Ph.D nya di bawah bimbingan Oswald Kulpe. Tahun 1910-1916, ia bekerja di Universitas Frankfurt dan bertemu dengan rekan-rekan pendiri aliran Gestalt yaitu, Wolfgang Kohler dan Kurt Koffka. Bersama dengan Koehler dan Koffka melakukan eksperimen yang akhirnya meluruskan ide Gestalt. Tahun 1921, ia mendirikan jurnal penelitian yang dikenal sebagai *Psikologis forschung* (Penelitian psikologis), yang menjadi

salah satu pilar Gestalt. Pada 1929, Wertheimer kembali ke Universitas Frankfurt untuk mengajar psikologi, sambil melakukan studi tentang psikologi sosial dan eksperimental. Tahun 1923, Wertheimer mengemukakan hukum-hukum Gestalt dalam bukunya yang berjudul “Investigation of Gestalt Theory”. Hukum-hukum itu antara lain :

a. Hukum Kedekatan (*Law of Proximity*)

Segala sesuatu yang saling berdekatan baik dari segi waktu ataupun tempat biasanya dianggap sebagai suatu totalitas atau keseluruhan. Misal ada seorang wanita yang memiliki paras sederhana, lalu dia berdekatan dengan sekumpulan wanita berparas cantik. Akibatnya, seseorang yang melihat wanita dengan paras sederhana akan memiliki paras yang cantik pula karena berdekatan dengan wanita berparas cantik.

b. Hukum Ketertutupan (*Law of Closure*)

Segala sesuatu yang tertutup akan membentuk kesan totalitas tersendiri. Misal ada dua garis melengkung yang didekatkan. Kedua garis itu akan membentuk sebuah lingkaran yang penuh, walau pada kenyataannya kedua garis itu tidak menyatu.

c. Hukum Kesamaan (*Law of Equivalence*)

Segala sesuatu yang memiliki kesamaan antara satu dengan lainnya, cenderung dipersepsikan sebagai suatu totalitas. Misal, individu yang baik berteman dengan individu yang memiliki berperilaku kurang baik. Orang lain akan melihat individu yang baik ini sama dengan individu yang berperilaku kurang baik.

## 2. Kurt Koffka (1886-1941)

Koffka lahir di Berlin tanggal 18 Maret 1886. Kariernya dalam psikologi dimulai sejak dia diberi gelar doktor oleh Universitas Berlin pada tahun 1908. Tahun 1910, ia bertemu dengan Wertheimer dan Kohler, bersama kedua orang ini, Koffka mendirikan aliran psikologi Gestalt di Berlin. Sumbangan Koffka kepada psikologi adalah penyajian yang sistematis dan pengamalan dari prinsip-prinsip Gestalt dalam rangkaian gejala psikologi, mulai persepsi, belajar, mengingat, psikologi belajar, dan psikologi sosial. Teori Koffka tentang belajar didasarkan pada anggapan bahwa belajar dapat diterangkan dengan prinsip-prinsip psikologi Gestalt. Teori Koffka tentang belajar antara lain:

a. Jejak ingatan (*memory traces*), adalah suatu pengalaman yang membekas di otak. Jejak-jejak ingatan ini diorganisasikan secara sistematis mengikuti

prinsip Gestalt dan akan muncul kembali saat kita mempersepsikan sesuatu yang serupa dengan jejak-jejak ingatan.

- b. Perjalanan waktu berpengaruh terhadap jejak ingatan, yaitu menyebabkan terjadinya perubahan jejak. Jejak cenderung diperhalus dan disempurnakan untuk mendapat Gestalt yang lebih baik dalam ingatan.
- c. Latihan yang terus menerus akan memperkuat jejak ingatan.

### **3. Wolfgang Kohler (1887 – 1967)**

Kohler lahir di Reval, Estonia pada 21 Januari 1887. Kohler memperoleh gelar Ph.D pada 1908 di bawah bimbingan C. Stumpf di Berlin. Ia kemudian pergi ke Frankfurt. Saat bertugas sebagai asisten dari F. Schumman, ia bertemu dengan Wartheimer dan Koffka. Kohler berkarier mulai 1913-1920, sebagai Direktur stasiun “Anthrophoid” dari Akademi Ilmu-Ilmu Persia di Teneriffe, dan melakukan penelitian terhadap inteligensi kera. Hasil kajiannya ditulis dalam buku *The Mentality of Apes* (1925). Eksperimennya adalah tentang seekor simpanse dikurung dalam sangkar. Dalam sangkar, digantung pisang dan diletakkan beberapa kotak berlainan jenis. Awalnya, simpanse melompat-lompat untuk mendapatkan pisang tetapi tidak berhasil. Simpanse berhenti sejenak, seolah-olah berfikir cara untuk mendapatkan pisang itu. Tiba-tiba, simpanse dapat sesuatu ide dan kemudian menyusun kotak-kotak yang tersedia untuk dijadikan tangga dan memanjatnya untuk mengambil pisang.

Menurut Kohler apabila organisme dihadapkan pada suatu masalah, maka akan terjadi ketidakseimbangan kognitif yang akan berlangsung sampai masalah tersebut terpecahkan. Jadi, dalam pandangan Gestalt apabila terdapat ketidakseimbangan kognitif, akan mendorong organisme menuju ke arah keseimbangan. Berdasarkan eksperimennya, Kohler sampai pada kesimpulan bahwa organisme (simpanse) memperoleh pemecahan masalahnya dari pengertian “insight”.

### **4. Frederick S. Perls (1893-1970)**

Frederik S (“Fritz”) Perls (1893-1970) dan istrinya Laura Postner Perls (1905-1990) adalah pencetus atau penggagas terapi gestalt. Friedrich (Fritz) Perls dilahirkan di Berlin tahun 1893 dari keluarga Yahudi kelas menengah. Fritz memperoleh gelar doktor di bidang Kedokteran dengan spesialisasi Neuropsikiatria pada 1920 dan menikahi Laura Posner pada 1930. Saat rezim Hitler dan Nazi Jerman tahun 1933, ia memutuskan untuk beremigrasi ke Johannesburg (Afrika Selatan). Perkembangannya aliran

psikologi gestalt bersamaan dengan perkembangan aliran Behaviorisme di Amerika Serikat.

Dalam konsep Gestalt Perls, psikoterapi fokus kepada waktu sekarang, menolak dualitas pikiran dan tubuh, tubuh dan jiwa, pikiran dan perasaan, dan perasaan dengan tindakan. Menurut Perls, manusia tidak terdiri dari komponen yang terpisah dan haruslah berfungsi sebagai keseluruhan. Asumsi dasar terapi gestalt adalah individu-individu memiliki kapasitas untuk mengatur diri dan lingkungannya sehingga mampu menangani masalah-masalah hidupnya sendiri secara efektif. Prinsip dasar terapi gestalt adalah *holism, field theory, the figure formation process, dan organismic self-regulation* (Corey, 2005).

Teknik terapi gestalt merupakan integrasi secara terpadu dari belahan otak kiri (bagian untuk berfikir rasional dan analitik) dan belahan otak kanan (bagian yang bersifat spontan dan kreatif). Dalam aktivitas otak kiri biasanya mengorbankan aktivitas otak kanan. Perls mendukung keseimbangan fungsi dari kedua belah otak tersebut.

*Field theory* berpandangan bahwa individu harus dilihat dari lingkungannya atau pada konteksnya. Individu mengorganisasikan lingkungannya dari waktu ke waktu dengan prinsip *figure* dan *ground* (Latner, 1986). *Organismic self-regulation* merupakan prinsip yang memandang bahwa individu dapat mengambil tindakan dan menjalin hubungan yang dapat mengembalikan keseimbangan dan terus berkembang. Proses penyeimbangan dilakukan dengan cara menentukan prioritas dari berbagai perasaan atau kepentingan.

Kesadaran adalah proses penyembuhan serta sebagai dasar dari pengetahuan dan komunikasi. Apabila individu berada dalam kesadaran maka individu dapat mengatur diri dalam lingkungannya. Peningkatan kesadaran adalah bagian terpenting dalam terapi gestalt. Kesadaran (*awareness*) bertujuan agar individu memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi secara utuh (Corey, 2005). Kesadaran yang dimaksud dapat digambarkan sebagai sebuah kontinum. Salah satu ujung merupakan kesadaran yang hilang atau minimum yakni pada saat kita tidur kehilangan kontak dengan kekinian. Sementara ujung yang lain disebut kesadaran. Dalam kondisi kesadaran penuh, individu memiliki kontak dengan kenyataan di sekitarnya sehingga hidup secara utuh, melihat, merasakan, mengamati, dan menghayati setiap proses di dalam keseluruhan

eksistensi hidup kita (Safaria, 2005) mencakup seluruh dimensi diri, persepsi, memahami aliran pikiran, perasaan, tegangan-tegangan anggota badan pada konteks di sini dan kini.

Perls (Safaria, 2005). mendeskripsikan tiga dimensi kesadaran, yaitu:

1. *Inner zone* (dimensi dalam)

Dunia internal individu berisi sensasi antara tubuh dengan perasaan seperti tegangan otot, detak jantung, pernafasan, suasana emosi dan perasaan individu. Kesadaran pada dimensi ini dapat membantu klien memahami *here and now* dalam dunia internalnya.

2. *Middle zone* (dimensi pertengahan)

Dimensi kesadaran terkait dengan cara individu memberikan makna, arti, dan kesimpulan terhadap dimensi dalam dan luar. Pikiran individu tersebut berupa ingatan, fantasi, atribusi, interpretasi, atau antisipasi. Kesadaran pada dimensi ini dapat membantu individu menyadari pola-pola yang kaku dan keyakinan yang irasional. Individu mampu memaknai dunianya, membentuk konstruksi nilai, kesan, atau kesimpulan berdasarkan apa yang terjadi pada dimensi dalam dan luar.

3. *Outer zone* (dimensi luar)

Dimensi kesadaran menyangkut kontak dan interaksi individu dengan dunia luarnya. Bentuk perilaku dalam merespon, cara bicara, dan gaya interaksi. Kesadaran pada dimensi ini, individu dapat menyadari dan merasakan suasana kekinian, warna, bentuk, suara, desiran angin dan lain sebagainya. Kesadaran yang tinggi membuat individu menyadari akibat atau konsekuensi dari setiap pilihan, keputusan, tindakan, dan sikapnya.

Pandangan Perls tentang kesadaran (*awareness*) nampak dalam bentuk kemampuan klien saat menentukan pilihan. Kesadaran dicapai melalui proses memahami diri dan lingkungan, menerima diri, dan mampu menjalin hubungan dalam konteks di sini (*in here*), sekarang (*now*), serta berdasarkan pengalaman langsung (*immediate experience*) (Bloom, 2006).

Kontak (*contact*) dalam perspektif gestalt Perls, individu menyadari bahwa kontak dengan orang lain dan lingkungan akan menyebabkan perubahan yang tidak dapat dihindarkan. Individu senantiasa menjaga kontak secara efektif tanpa harus menghilangkan kepribadian aslinya. Klien mampu menyesuaikan diri dengan sesama dan lingkungan, fokus pada hadir sepenuhnya masa kini dan sekarang, tidak menolak, mengabaikan atau lari dari kenyataan. Dukungan (*support*) dalam pandangan gestalt Perls bermakna



upaya mendorong klien berpindah dari dukungan eksternal (karena orang lain di luar dirinya) menjadi dukungan internal (mandiri) dalam pilihan-pilihan hidupnya (Corey, 2005). Klien diarahkan untuk berani bebas dan bertanggung jawab dalam memilih pilihan-pilihan dalam hidupnya.

### III. STRUKTUR KEPRIBADIAN

#### 1. Tubuh

Tubuh merupakan manifestasi langsung dari siapa kita sebenarnya. Perls berpendapat dengan memperhatikan perilaku fisik yang paling nyata seperti postur tubuh, pernapasan, dan gerakan, maka dapat mempelajari banyak hal tentang diri kita.

#### 2. Hubungan Sosial

Menurut Perls, individu menyadari bahwa kontak dengan orang lain dan lingkungan akan senantiasa terjadi perubahan yang tidak dapat dihindari, dan individu senantiasa menjaga kontak secara efektif agar tidak kehilangan kepribadian aslinya.

#### 3. Keinginan (*will*)

Perls menekankan pentingnya menyadari preferensi dan perilaku seseorang. Keinginan sebagai salah satu kegiatan mental, yang melakukan pembatasan kesadaran untuk mengarahkan rangkaian tindakan dalam mencapai pemuasan kebutuhan spesifik.

#### 4. Emosi

Emosi adalah kekuatan dari segala tindakan yang kita lakukan. Emosi bahagia dikerahkan untuk sistem otot kita. Jika ekspresi otot pada emosi dicegah, akan menyebabkan kecemasan, karena adanya pembendungan kebahagiaan. Sekali merasa cemas, kita sulit terpengaruh dan kurang bersemangat, yang disebut Perls sebagai “lubang dalam kepribadian” berkembang.

### IV. DINAMIKA KEPRIBADIAN

Gestalt memandang manusia secara positif memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu. Penekanan kepribadian manusia adalah perluasan kesadaran, penerimaan tanggung jawab pribadi, dan kesatuan pribadi. Perilaku bermasalah terjadi karena ketidakmampuan individu untuk mengatasi masalah sehingga cenderung melakukan

penghindaran dan pertumbuhan pribadi menjadi terhambat. Perilaku bermasalah disebabkan karena hal-hal berikut :

1. Kurang kontak dengan lingkungan, yaitu individu menjadi kaku dan memutus hubungan antara dirinya dengan orang lain dan lingkungan.
2. *Confluence*, yaitu individu terlalu banyak memasukkan nilai-nilai lingkungan pada dirinya, sehingga kehilangan identitas diri dan mudah dikontrol lingkungan.
3. *Unfinished business*, yaitu individu memiliki kebutuhan yang tidak terpenuhi, perasaan yang tidak terekspresikan, dan situasi yang belum selesai sehingga mengganggu perhatiannya (mungkin dimanifestasikan dalam mimpi).
4. *Fragmentasi*, yaitu individu mencoba untuk menemukan atau menolak kebutuhan.
5. *Topdog / underdog*, individu mengalami perpecahan dalam kepribadiannya tentang apa yang mereka pikir “harus” dilakukan (*topdog*) dan apa yang mereka “inginkan” (*underdog*).
6. Polaritas/dikotomi, yaitu individu cenderung bingung dan tidak dapat berkata-kata (*speecheless*) saat terjadi dikotomi pada dirinya seperti antara tubuh dan pikiran (*body and mind*), diri dan lingkungan (*self-external world*), emosi dan kenyataan (*emotion reality*), dan sebagainya.

## F. KONSEP UTAMA DALAM TERAPI GESTALT

### 1. Pandangan Tentang Manusia

Terapi gestalt adalah sebuah terapi yang didasari oleh aliran psikoanalisis, fenomenologis, dan eksistensialisme, serta psikologi gestalt yang mengutamakan pada tanggung jawab diri dan keutuhan atau totalitas individu. Individu bukanlah organisme yang terpotong-potong pada bagian tertentu dalam menjalani kehidupannya. Individu memiliki tujuan untuk *wholeness* (diri yang utuh) dan integrasi diri dari pikiran, perasaan dan tingkah laku, serta memiliki kemampuan untuk mengenali pengaruh masa lalu terhadap masalah saat ini. Penekanan pada *here and now* (keadaan di sini dan sekarang), pilihan dan tanggung jawab pribadi (Lesmana, 2008).

Gestalt berpendapat bahwa individu memiliki masalah karena menghindari masalah. Area yang paling penting yang harus diperhatikan adalah pemikiran dan perasaan yang individu alami pada saat sekarang. Perilaku yang normal dan sehat terjadi bila individu bertindak dan bereaksi sebagai organisme yang total, yaitu memiliki kesadaran pada pemikiran, perasaan dan tindakan pada masa sekarang. Banyak orang yang memisahkan kehidupannya dan hanya memfokuskan perhatian pada kejadian tertentu dalam kehidupannya sehingga hidupnya menjadi tidak

efektif, produktivitas yang rendah, dan membuat masalah kehidupan yang lebih serius.

Pendekatan gestalt berpendapat bahwa individu yang sehat secara mental adalah:

- a. Individu yang dapat mempertahankan kesadaran tanpa terpecah perhatiannya oleh berbagai stimulasi dari lingkungan. Individu dengan jelas mengenali kebutuhannya dan alternatif potensi lingkungan untuk memenuhi kebutuhannya.
- b. Individu yang dapat merasakan dan berbagi konflik pribadi dan frustrasi tapi dengan kesadaran dan konsentrasi yang tinggi tanpa ada pencampuran dengan fantasi-fantasi.
- c. Individu yang dapat membedakan konflik dan masalah yang dapat diselesaikan dan tidak dapat diselesaikan.
- d. Individu yang dapat mengambil tanggung jawab atas hidupnya.
- e. Individu yang dapat berfokus pada satu kebutuhan (*the figure*) pada satu waktu sambil menghubungkannya dengan kebutuhan yang lain (*the ground*).

Menurut Perls, manusia yang sehat adalah mereka yang dapat bertindak secara produktif dalam melaksanakan tugas-tugas kehidupan dan pemeliharaan, dan secara intuitif bergerak menuju pertumbuhan dan pemeliharaan diri (*self-preservation*). Asumsi dasar pendekatan gestalt bahwa setiap manusia dapat berhasil menangani masalah hidupnya jika mereka tahu siapa dirinya dan dapat mengorganisasikan (mengintegrasikan) semua kemampuannya ke dalam perilaku yang efektif (Darminto, 2007).

## **2. Saat Sekarang**

Bagi Perls, masa lampau telah berlalu dan masa depan belum datang, maka sekarang lah yang perlu diperhatikan. Konseling Gestalt menekankan pada “here and now” serta belajar menghargai dan mengalami sepenuhnya saat ini. Individu yang terlalu memikirkan masa depan merupakan individu yang tidak utuh, karena ia akan mengerahkan energi untuk apa yang mungkin akan terjadi, sehingga pemanfaatan energi untuk sekarang menjadi berkurang.

Apabila masa lalu memiliki kaitan yang signifikan dengan tingkah laku individu sekarang, maka masa lalu itu ditangani dengan membawanya ke masa sekarang sebanyak mungkin dengan cara menjalaninya kembali seakan-akan masa lampau itu hadir pada saat sekarang. Perls yakin, bahwa individu cenderung bergantung pada masa lalu untuk membenarkan ketidaksediaannya dalam memikul tanggungjawab atas dirinya sendiri dan pertumbuhannya.

### 3. Kesadaran

Kesadaran merupakan elemen yang bermakna bagi kesehatan emosional, karena memiliki nilai menyembuhkan dan merupakan komponen inti dari semua aspek pribadi yang sehat. Kesadaran dapat dilakukan dengan cara melakukan kontak dengan lingkungan melalui panca inderanya. Orang yang menghindari kontak dengan lingkungan mungkin merasa bahwa mereka melindungi dirinya, tetapi sebenarnya mereka sedang membentuk hambatan pertumbuhan dan aktualisasi diri.

Sadar berarti menyadari pengalaman hidup “here and now”. Jika pemusatan ditujukan “here and now”, maka kita lebih mungkin kongruen dan terintegrasi. Sebaliknya jika kita tak sadar sepenuhnya dengan kondisi sekarang dan masih terpengaruhi oleh masa lalu atau terbayang-bayang oleh masa depan, maka kita cenderung terpolarisasi / terfragmentasi. Menurut konseling Gestalt, pentingnya tanggung jawab pribadi sehingga individu tidak akan menyalahkan segala tindakan yang diambilnya kepada orang lain. Kesadaran dibutuhkan dalam mencapai keseimbangan dan tindakan yang bertanggungjawab.

### 4. Psikopatologi

Dalam pandangan Gestalt, manusia mengalami gangguan kepribadian atau perilaku karena menolak mengakui satu atau lebih aspek-aspek yang ada dalam dirinya (mengingkari sebagian hal dalam dirinya), membiarkan dirinya menjadi terpecah belah, terpolarisasi/terfragmentasi atau terpisah menjadi beberapa bagian-bagian. Manusia dapat berhasil menangani masalah dalam hidupnya jika mereka tahu siapa dirinya dan mengorganisasikan (mengintegrasikan) semua kemampuannya dalam tindakan-tindakan yang efektif.

Kecemasan merupakan “kesenjangan antara saat sekarang dan masa depan”, maksudnya, jika individu terlalu fokus dengan masa depan, maka ia akan mengalami kecemasan pada saat sekarang. Dalam Konseling Gestalt, untuk membantu klien dalam membuat kontak dengan sekarang, Perls mengajukan pertanyaan-pertanyaan “apa” dan “bagaimana” dibandingkan “mengapa” karena pertanyaan “mengapa” hanya akan mengarah pada pemikiran yang tak berkesudahan tentang masa lampau dan membangkitkan penolakan terhadap masa sekarang.

Oleh karena itu, konselor perlu membantu klien untuk mengembangkan kesadaran (*awareness*), mengintegrasikan bagian-bagian dalam diri individu yang terpolarisasi menjadi satu kesatuan yang utuh dan bermakna, menemukan dukungan dari dalam dirinya sendiri (*inner support*), dan mengembangkan

perasaan mampu (*self-sufficiency*) sehingga menyadari bahwa sebenarnya kemampuan yang mereka butuhkan untuk menyelesaikan permasalahan ada dalam dirinya sendiri bukan dari orang lain (Hariastuti, 2008).

## 2.2. Latihan

Nah sebelum Anda berpindah ke bab selanjutnya, saya berharap Anda sudah bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut:

- 
1. *Siapa sajakah tokoh-tokoh dalam perkembangan psikologi Gestalt?*
  2. *Bagaimanakah peran kesadaran dalam pembentukan kepribadian manusia?*
  3. *Bagaimanakah makna “here and now” dalam kepribadian menurut Gestalt?*
  4. *Bagaimana ciri karakteristik individu yang berfungsi penuh?*
  5. *Bagaimana proses terapi berdasarkan aliran Gestalt?*
- 

## 3. Penutup

### 3.1. Rangkuman

1. Tiga pandangan dasar dari psikologi Gestalt yaitu: yang terpenting itu adalah struktur kesadaran, bukan elemen kesadaran; lingkungan merupakan konteks yang mempengaruhi struktur kesadaran seseorang; struktur kesadaran juga dipengaruhi proses kognitif.
2. Terdapat 4 struktur kepribadian :
  - a. Tubuh  
Dengan memperhatikan perilaku fisik kita yang paling nyata seperti postur tubuh, pernapasan, gerakan–kita dapat mempelajari banyak hal tentang diri kita.
  - b. Hubungan Sosial  
Individu menyadari bahwa kontak dengan orang lain dan lingkungan akan senantiasa terjadi perubahan yang tidak dapat dihindari, dan individu senantiasa menjaga kontak secara efektif agar tidak kehilangan kepribadian aslinya.
  - c. Keinginan (*will*)  
Keinginan hanyalah satu dari berbagai kegiatan mental, yang melibatkan pembatasan kesadaran untuk area tertentu untuk membawa rangkaian tindakan yang diarahkan untuk memuaskan kebutuhan spesifik.

#### d. Emosi

Menurut Perls emosi adalah kekuatan dari segala tindakan yang kita lakukan

3. Gestalt memandang manusia secara positif yang memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu. Adapun yang menjadi penekanan terhadap kepribadian manusia adalah perluasan kesadaran, penerimaan tanggung jawab pribadi dan kesatuan pribadi.
4. Terapi gestalt adalah sebuah terapi yang didasari oleh aliran psikoanalisis, fenomenologis, dan eksistensialisme, serta psikologi gestalt yang mengutamakan pada tanggung jawab diri dan keutuhan atau totalitas organisme seorang individu, individu bukanlah organisme yang terpotong-potong pada bagian tertentu dalam menjalani kehidupannya.
5. Asumsi dasar pendekatan gestalt bahwa individu dapat mengatasi sendiri permasalahannya dalam hidup, terutama bila menggunakan kesadaran akan pengalaman yang sedang dialami dan dunia sekitarnya. Gestalt berpendapat bahwa individu memiliki masalah karena menghindari masalah. Oleh karena itu pendekatan gestalt mempersiapkan individu dengan intervensi dan tantangan untuk membantu klien mencapai integrasi diri dan menjadi lebih autentik.
6. Neurosis menurut konseling gestalt adalah manusia yang mengalami gangguan perkembangan bukan gangguan emosional. Orang yang neurosis adalah orang yang mengingkari atau menolak aspek-aspek dirinya dan lingkungannya, tidak hidup pada saat sekarang, tidak melakukan kontak dengan lingkungannya, kurang memiliki kesadaran, dan kurang mengaktualisasi diri.

### 3.2. Test Formatif

1. Berikut ini manakah yang merupakan penggagas Terapi Gestalt? ...
  - a. Max Weithemer
  - b. Kurt Koffka
  - c. Wolfgang Kohler
  - d. Perls
  - e. Albert Bandura
2. Struktur kepribadian menurut Psikologi Gestalt antara lain, kecuali...
  - a. Hubungan Sosial
  - b. Tubuh
  - c. Keinginan
  - d. Otak
  - e. Emosi
3. Timbulnya perilaku bersalah menurut pandangan gestalt adalah karena...
  - a. Ketidakmampuan individu untuk mengatasi masalah
  - b. Ketakutan individu akan masalah
  - c. Individu memikul tanggung jawab pribadi
  - d. Individu hidup sebagai pribadi yang terpadu
  - e. Individu sebagai partisipan dalam bidang apapun
4. Sebuah terapi yang didasari oleh aliran psikoanalisis, fenomenologis, dan eksistensialisme serta mengutamakan pada tanggung jawab diri merupakan pengertian dari terapi ...
  - a. Terapi kognitif
  - b. Terapi Gestalt
  - c. Terapi Humanistik
  - d. Terapi Behavioral
  - e. Terapi sosiokultural
5. Mempersepsi suatu stimulus tidak dalam bentuk titik-titik yang terpisah, tapi dalam suatu konfigurasi tertentu merupakan pengertian dari prinsip gestalt...
  - a. *Figure Ground*
  - b. *Principle of Proximity*
  - c. *Principle of Continuity*
  - d. *Principle of Inclusiveness*
  - e. *Principle of Similarity*
6. Ketika seseorang memiliki pengalaman menyakitkan di masa kecil “sering dipukul orangtua” kemudian pengalaman itu menjadikan dia tumbuh sebagai anak yang penakut dan pendendam dengan orangtuanya. Perilaku tersebut disebabkan karena...
  - a. *Unfinished business*
  - b. Polaritas
  - c. Dikotomi
  - d. Confluence
  - e. Fragmentasi

7. Ada seorang wanita berinisial “B” ia mempunyai masalah, namun ia tidak mampu menyelesaikannya, menurut teori Gestalt maka hal yang ia lakukan adalah...
  - a. Menangis
  - b. Menenangkan diri
  - c. Berusaha mencari bantuan
  - d. Melarikan diri
  - e. Menyalahkan oranglain
8. Kesadaran bukanlah penjumlahan dari elemen-elemen dan tidak dapat dipecah ke dalam elemen-elemen, hal ini tidak dikarenakan oleh....
  - a. Keseluruhan tidak dapat dianggap sebagai penjumlahan elemen-elemen
  - b. Kumpulan elemen akan membentuk pola baru
  - c. Pola yang telah dihasilkan akan sangat berbeda dari elemen pembentuk
  - d. Interpretasi hasil masing-masing indera
  - e. Kespasifan manusia dalam mengatur dan mengorganisasikan kesadarannya sendiri
9. Latar belakang kemunculan psikologi Gestalt yaitu sebagai reaksi terhadap...
  - a. Psikologi Wundt
  - b. Psikologi lewin
  - c. Psikologi perkembangan
  - d. Psikologi rogers
  - e. Psikologi kepribadian
10. Menurut Perls munculnya perilaku bermasalah pada individu disebabkan karena hal-hal berikut, **kecuali**...
  - a. Kurang kontak dengan lingkungan
  - b. Fragmentasi
  - c. Topdog / underdog
  - d. Polaritas / dikotomi
  - e. On purpose

### 3.3. Umpan Balik

Skor yang didapatkan mahasiswa dari mengerjakan tes formatif menunjukkan penilaian hasil belajar, dengan kriteria sebagai berikut:

Nilai 90-100	: Sangat Baik	Nilai 70-79	: Cukup Baik
Nilai 80-89	: Baik	Nilai <70	: Kurang



### 3.4. Tindak Lanjut

Mahasiswa yang mendapatkan nilai kurang dari 70 diharapkan untuk membaca kembali pada bagian yang belum dikuasai untuk mendapatkan pemahaman lebih baik lagi.

### 3.5. Kunci Jawaban Test Formatif

1. D      2. D      3. A      4. B      5. C      6. A      7. D      8. D      9. A      10.E

### Daftar Pustaka

- Bloom, R. 2006. *The Handbook of Gestalt Play Therapy: Practical Guidelines for Child Therapists*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Corey, G. 2005. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh E. Koeswara. Jakarta: ERESCO.
- Darminto, E. 2007. *Teori-Teori Konseling*. Surabaya: UNESA University Press
- Hariastuti, R. 2008. *Dasar- dasar Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: UNESA University Press.
- Latner, J. 1986. *The Gestalt Therapy*. Highland, NY: Center for Gestalt Development.
- Lesmana, M. J. 2008. *Dasar Dasar Konseling*. Jakarta: UI Press
- Pickren, W. E & Rutherford, A. (2010). *A History of Modern Psychology in Context*. John Wiley & Sons, Inc. Publication.
- Robinson, D. N. (1996). *An Intellectual Histroy of Psychology*. London: The University of Wisconsi Press.
- Safaria, T. 2005. *Interpersonal Intelligence: Metode Pengembangan Kecerdasan Interpersonal Anak*. Yogyakarta: Amara Books.

### Senarai

*Unfinished business* : Seseorang yang memiliki kebutuhan yang tidak terpenuhi, perasaan yang tidak terekspresikan, dan situasi yang belum selesai sehingga mengakibatkan perilaku bermasalah.

*here and now* : Penekanan aliran Gestalt pada keadaan di sini dan sekarang sehingga individu dapat berfungsi secara utuh.

## **IV. POKOK BAHASAN IV PERSPEKTIF HUMANISTIK-EKSISTENSIAL**

### **I. Sub-Pokok Bahasan IV Ke-1: TEORI HIERARKI KEBUTUHAN MASLOW**

#### **1. Pendahuluan**

##### 1.1. Deskripsi Singkat

Mata kuliah ini mengulas tentang berbagai teori kepribadian meliputi struktur, dinamika, dan perkembangan kepribadian individu berdasarkan perspektif tokoh-tokoh yang berasal dari negara-negara Barat dan Timur.

##### 1.2. Relevansi

Setelah menyelesaikan matakuliah ini mahasiswa dapat menguasai konsep teoretis tentang teori-teori kepribadian lanjut. Mahasiswa diharapkan mampu menunjukkan perilaku yang didasari nilai moral luhur, menghargai perbedaan, dan bersikap empatik oleh karena adanya perbedaan kepribadian manusia.

##### 1.3. Capaian Pembelajaran

###### 1.3.1. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

Mahasiswa akan mampu melakukan identifikasi konsep utama, kekuatan, dan keterbatasan dari masing-masing teori kepribadian, baik yang berasal dari perspektif ahli-ahli Barat maupun Timur.

###### 1.3.2. Sub-Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (Sub-CPMK)

Mahasiswa mampu menjelaskan (C3) teori-teori kepribadian dari perspektif humanistik-eksistensial

##### 1.4. Petunjuk Pembelajaran

Bacalah uraian penjelasan pokok bahasan bab ini, lalu kerjakan latihan yang diberikan. Mahasiswa dapat mempelajari bab ini dalam tiga kali pertemuan. Jika setelah mengerjakan latihan menemukan kesulitan, sebaiknya segera menghubungi dosen pengampu. Setelah mendapatkan pemahaman lebih baik, mahasiswa dapat melanjutkan untuk mengerjakan tes formatif yang tersedia.

#### **2. Penyajian**

##### 2.1. Uraian

###### **I. BIOGRAFI ABRAHAM MASLOW**

Abraham Harold Maslow lahir 1 April 1908 di Brooklyn, New York. Maslow merupakan anak sulung dari tujuh bersaudara yang lahir dari imigran Yahudi Rusia. Maslow awalnya belajar hukum untuk memenuhi keinginan orang

tuanya, tapi justru tertarik kuliah psikologi di Universitas Wisconsin. Maslow menerima gelar BA (1930), gelar MA (1931), dan Ph.D (1934). Setahun setelah lulus program doktor Maslow kembali ke New York untuk bekerja dengan EL Thorndike di Columbia. Maslow mulai mengajar penuh waktu di Brooklyn College sejak tahun 1937. Selama masa itu, ia bertemu dengan para intelektual Eropa yang bermigrasi ke Brooklyn, seperti Adler, Fromm, Horney, serta beberapa psikolog Gestalt dan Freudian. Pada 1951-1969, Maslow menjabat sebagai ketua departemen psikologi di Brandeis dan mulai mengembangkan gagasan teori yang paling terkenal, yaitu hierarki kebutuhan Maslow.

Maslow banyak mendapat penghargaan, pernah menjadi presiden Divisi Psikologi Kepribadian dan sosial APA (1955-1956), presiden Divisi Estetik APA (1960-1961), presiden massa chossetts New England Psychological Association(1967-1968). Maslow juga merupakan penerima gold medal award dari *American Psychological Foundation* (1971). Buku yang pernah ditulis oleh Maslow diantaranya, *Toward a Psychology of Being* (1968), *Motivation and Personality* (1954 dan 1970), dan *The Further Reaches of Human Nature* (1971). Maslow aktif menulis artikel di *Journal of Humanistic Psychology*, dimana ia menjadi salah satu perintisnya. Pada 8 Juni 1970, Maslow meninggal dunia karena penyakit jantung.

## II. PERSPEKTIF HUMANISTIK MASLOW

Psikologi humanistik (psikologi kemanusiaan) adalah suatu pendekatan yang memusatkan perhatian, keunikan dan aktualisasi diri manusia. Psikologi humanistik berkeyakinan bahwa manusia sebagai makhluk unik yang sedang mencari makna hidupnya. Maslow melihat manusia sebagai makhluk yang penuh misteri. Manusia akan mencapai tingkatan tertinggi apabila dapat memanfaatkan secara penuh bakat, kapasitas, potensi, dan sebagainya yang telah ada dalam dirinya. Tiga ciri utama psikologi humanistik yaitu:

1. Menawarkan satu nilai baru sebagai pendekatan untuk memahami sifat dan keadaan manusia.
2. Menawarkan pengetahuan yang luas dalam memahami tingkah laku manusia.
3. Menawarkan metode yang lebih luas dan efektif dalam pelaksanaan psikoterapi.

Psikologi humanistik menekankan pada pengalaman subjektif manusia, keunikannya yang membedakan dengan hewan. Area minat dan penelitian yang utama adalah kepribadian yang normal dan sehat, motivasi, kreativitas, potensi manusia untuk tumbuh dan bisa mencapainya, serta nilai-nilai kemanusiaan.

Psikologi humanistik menggunakan berbagai metode yaitu wawancara, sejarah hidup, sastra, dan produk kreatif lainnya (Abidin, 2007).

### III. TEORI HIERARKI KEBUTUHAN MASLOW

Teori hierarki kebutuhan Maslow sering digambarkan sebagai piramida. Lima kebutuhan tersebut dapat digambarkan seperti berikut ini:



Gambar D. 1 Hierarki Kebutuhan Maslow

Tingkatan paling rendah yaitu semua kebutuhan akan jasmani dan paling tinggi yaitu kebutuhan akan aktualisasi diri. Dalam teori kebutuhan Maslow, ketika kebutuhan dasar sudah terpenuhi maka kebutuhan berikutnya menjadi dominan. Tingkatan terendah harus dapat terpenuhi terlebih dulu agar tingkatan selanjutnya dapat dipenuhi juga. Penjelasan mengenai teori hierarki kebutuhan menurut Maslow (Feist & Feist, 2010) adalah sebagai berikut:

#### 1. Kebutuhan fisiologis (*physiological needs*)

Kebutuhan fisiologis merupakan hierarki kebutuhan manusia paling dasar untuk dapat bertahan hidup, meliputi rasa lapar, haus, latihan gerak jasmani. Kebutuhan fisiologis itu berbeda dari kebutuhan-kebutuhan lain dalam dua hal. Pertama, kebutuhan fisiologis adalah satu-satunya kebutuhan yang bisa terpuaskan sepenuhnya atau minimal dapat diatasi. Manusia dapat merasakan cukup dalam aktivitas makan sehingga daya untuk makan akan hilang. Kedua, hal yang khas dalam kebutuhan fisiologis adalah hakikat dalam pengulangannya. Setelah makan, manusia akhirnya akan merasa lapar lagi dan akan terus menerus mencari makanan dan air lagi untuk dapat minum.

#### 2. Kebutuhan rasa aman (*safety needs*)

Kebutuhan ini meliputi rasa aman fisik dan psikologis, stabilitas, ketergantungan, perlindungan, dan kebebasan dari ancaman seperti kriminalitas, perang, terorisme, penyakit, takut, cemas, bahaya, kerusakan, bencana alam, tidak diejek, tidak direndahkan, tidak stres, dan lain sebagainya.

Seseorang yang merasa tidak aman akan berperilaku seperti anak-anak seakan-akan selalu dalam keadaan terancam besar, memiliki kebutuhan akan keteraturan dan stabilitas secara berlebihan, menghindari hal-hal yang asing dan tidak diharapkan.

### 3. Kebutuhan sosial (*social needs*)

Manusia sebagai makhluk hidup tentunya tidak bisa lepas dari kebutuhan sosial, meliputi kebutuhan untuk persahabatan, afiliasi (hubungan antar pribadi yang ramah dan akrab), dan interaksi yang lebih erat dengan orang lain. Bentuk pemenuhan kebutuhan ini seperti bersahabat, keinginan memiliki pasangan dan keturunan, dekat dengan keluarga serta kebutuhan untuk memberi dan menerima cinta.

### 4. Kebutuhan harga diri (*esteem needs*)

Pemenuhan kebutuhan tergantung bagaimana seseorang menentukan apa yang tepat dalam memberi penghargaan bagi diri sendiri maupun orang lain. Seseorang dapat mencapai kecukupan jika mampu mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki. Dengan mengenal keterbatasan yang dimiliki maka seseorang tidak perlu menjadi super untuk menghargai diri sendiri. Seseorang akan bebas untuk mengejar kebutuhan egonya atas keinginan untuk berprestasi dan memiliki *prestise*. Kebutuhan akan penghargaan ini memiliki dua kategori, yaitu kebutuhan yang lebih rendah dan lebih tinggi.

### 5. Kebutuhan aktualisasi diri (*self-actualization needs*)

Kebutuhan untuk membuktikan dan menunjukkan dirinya kepada orang lain. Kebutuhan aktualisasi diri melibatkan keinginan yang terus menerus untuk dapat memenuhi potensi. Maslow melukiskan kebutuhan ini sebagai hasrat untuk semakin menjadi diri sepenuhnya berdasarkan kemampuan sendiri, menjadi apa saja menurut kemampuan yang dimiliki, serta mengembangkan semaksimal mungkin segala potensi yang dimiliki.

## IV. DINAMIKA KEPRIBADIAN MASLOW

Dalam pandangan Maslow (Corey, 2007), susunan kebutuhan dasar yang bertingkat itu merupakan organisasi yang mendasari motivasi manusia sehingga menghasilkan dinamika kepribadian. Kepribadian adalah hasil dari motivasi manusia dalam mengorganisasikan pemenuhan hierarki kebutuhan. Kebutuhan mempunyai beberapa karakteristik yaitu:

1. Kebutuhan lebih rendah dalam hierarki merupakan kebutuhan yang kuat, potensial, dan prioritas, sementara kebutuhan lebih tinggi merupakan kebutuhan yang paling lemah.

2. Kebutuhan lebih tinggi kurang dibutuhkan dalam rangka mempertahankan hidup sehingga pemuasannya dapat diabaikan.
3. Kebutuhan yang lebih tinggi kurang begitu dibutuhkan dalam rangka *survival*, namun memberikan kontribusi terhadap *survival* itu sendiri.
4. Pemuasan kebutuhan yang lebih tinggi bermanfaat, baik bagi fisik maupun psikis. Kondisi ini dapat melahirkan rasa senang, bahagia, dan perasaan bermakna.

Motivasi untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan menyebabkan terjadinya dinamika atau pergerakan pada kepribadian dan perilaku manusia. Setiap kebutuhan dapat dipenuhi jika kebutuhan pada tingkat sebelumnya telah terpuaskan. Saat kebutuhan sudah terpenuhi, maka akan mendesak manusia untuk melakukan pemenuhan kebutuhan lain yang lebih tinggi. Perilaku manusia timbul karena adanya motivasi untuk memenuhi kebutuhan.

## V. PERKEMBANGAN KEPERIBADIAN

Maslow (Corey, 2007) menekankan pada sisi perkembangan kepribadian manusia karena didalamnya berbicara tentang peran penting kebutuhan dalam pembentukan kepribadian. Teori kepribadian Maslow, berbicara mengenai beberapa asumsi dasar tentang motivasi, diantaranya:

1. Adopsi menyeluruh mengenai pendekatan motivasi pada individu
2. Motivasi bersifat kompleks dan terdiri dari berbagai hal yang terpisah
3. Individu termotivasi oleh kebutuhan
4. Kebutuhan dibentuk melalui hierarki
5. Pemenuhan kebutuhan dimulai dari level yang terendah. Kebutuhan konatif ini, memiliki karakter yang mendorong atau memotivasi.

Menurut Maslow, manusia adalah entitas yang unik dengan karakteristik spesifik, sehingga pendekatan ilmu tentang manusia tidak bisa dilakukan dengan model mekanistik. Manusia adalah makhluk kreatif yang potensinya sering tidak mampu teraktualisasi karena proses pembudayaan dan keseragaman dalam lembaga pendidikan formal. Manusia dalam pendekatan humanistik, diidentifikasi berkemampuan untuk dapat mengaktualisasikan diri. Kondisi ketidaksehatan psikologi (psikopatologi) terjadi, sebagai akibat dari penolakan, frustrasi, atau penyimpangan hakikat individu. Abnormalitas menghambat kemampuan aktualisasi manusia, sehingga diperlukan psikoterapi dalam mengembalikan hakikat kemanusiaan.

## VI. PSIKOTERAPI

Tokoh psikologi humanistik memiliki pandangan yang berbeda, tetapi berpijak pada konsepsi fundamental yang sama mengenai manusia, yaitu berakar pada eksistensialisme. Eksistensialisme adalah hal yang mengada-dalam dunia (*being-in-the-world*) dan menyadari penuh akan keberadaannya (Corey, 2007). Pendekatan ini mengutamakan suatu sikap yang menekankan pada pemahaman atas manusia. Pendekatan terapi eksistensial-humanistik bukan merupakan terapi tunggal, melainkan suatu pendekatan mencakup beberapa terapi yang berlandaskan pada konsep dan asumsi tentang manusia. Tokoh dalam konseling eksistensial-humanistik yaitu, Abraham Maslow, Carl H. Rogers, May, Bagental, Yourard dan Arbuckle.

### 1. Konsep Utama Terapi Humanistik Eksistensial

#### a. Kesadaran diri

Kesadaran diri membedakan manusia dengan makhluk ciptaan Tuhan lainnya. Semakin tinggi kesadaran seseorang maka semakin hidup sebagai pribadi. Meningkatkan kesadaran berarti meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengalami hidup secara penuh sebagai manusia. Peningkatan kesadaran diri meliputi kesadaran atas alternatif, motivasi, faktor yang membentuk pribadi, dan tujuan pribadi.

#### b. Kebebasan, tanggung jawab, dan kecemasan

Kesadaran atas kebebasan dan tanggung jawab bisa menimbulkan kecemasan yang menjadi bagian dasar bagi manusia. Kecemasan adalah sesuatu yang patologis sebagai karakteristik dasar manusia, sebab bisa menjadi suatu tenaga motivasional yang kuat untuk pertumbuhan kepribadian.

#### c. Penciptaan makna

Manusia itu unik karena selalu berusaha untuk menemukan tujuan hidup dan menciptakan nilai yang akan memberikan makna bagi kehidupan. Manusia pada dasarnya selalu dalam pencarian makna dan identitas diri. Manusia memiliki kebutuhan untuk berhubungan dengan sesama dalam suatu cara yang bermakna, sebab manusia adalah makhluk rasional dan sosial, tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan orang lain.

### 2. Tujuan Terapi Humanistik

a. Menyediakan kondisi untuk memaksimalkan kesadaran diri dan pertumbuhan hidup.

b. Menghapus penghambat aktualisasi potensi pribadi seseorang.

- c. Membantu klien agar mampu menghadapi kecemasan sehubungan dengan tindakan memilih diri, dan menerima kenyataan bahwa dirinya bukan sekedar korban dari kekuatan di luar dirinya sendiri.
  - d. Membantu klien menemukan dan menggunakan kebebasan memilih, serta memperluas kesadaran dirinya.
  - e. Membantu klien agar bebas dan bertanggung jawab atas arah kehidupannya sendiri.
3. Fungsi dan Peran Terapis

Tugas utama terapis humanistik-eksistensial, yaitu berusaha agar dapat mengerti klien sebagai sesuatu yang ada di dalam dunia. Prosedur yang digunakan bisa bervariasi tidak hanya dari klien yang satu ke klien yang lain tapi juga dari satu fase ke fase terapi yang dijalani oleh klien yang sama.

4. Prosedur Dan Teknik Terapi Humanistik

a. Kapasitas Untuk Sadar Akan Dirinya: Implikasi Konseling.

Meningkatkan kesadaran diri meliputi kesadaran akan adanya alternatif, motivasi, serta faktor yang mempengaruhi, dan tujuan hidup pribadi seseorang.

b. Kebebasan dan Tanggung Jawab: Implikasi Konseling.

Terapi eksistensial terus-menerus mengarahkan terfokus pada pertanggungjawaban klien atas situasi yang terjadi. Terapis tidak membiarkan klien menyalahkan orang lain, menyalahkan kekuatan dari luar. Terapis membantu dalam menemukan bahwa klien telah menghindari kebebasan dan membangkitkan semangat untuk belajar mengambil resiko dengan menggunakan kebebasan yang ada. Jika tidak dilakukan, maka klien tidak mampu berjalan dan secara neurotik menjadi ketergantungan pada terapis. Terapis perlu mengajarkan secara eksplisit bahwa klien memiliki pilihan, meskipun mereka mungkin selama hidupnya selalu berusaha untuk menghindari dari semua pilihan itu.

c. Usaha Untuk Mendapatkan Identitas dan Bisa Berhubungan Dengan Orang Lain: Implikasi Konseling.

Proses terapi itu sendiri sering menakutkan bagi klien dimana pada saat itu melihat kenyataan bahwa mereka telah menyerahkan kebebasan kepada orang lain dan bahwa dalam hubungan terapi mereka terpaksa menerima kembali. Terapis dapat memaksa klien berkonfrontasi dengan realitas dimana hanya mereka sendiri yang bisa menemukan jawaban dan dari dalam diri mereka sendiri.



- d. Pencarian Makna: Implikasi Konseling.  
Kondisi yang tumbuh dari perasaan ketidaksempurnaan atau kesadaran akan kenyataan bahwa dirinya ternyata tidak menjadi siapa dia seharusnya. Orang mengabaikan potensi tertentu yang dimiliki, sehingga akan timbul perasaan kesalahan eksistensial. Beban kesalahan ini tidak dipandang sebagai neurotik maupun gejala yang memerlukan penyembuhan. Terapis eksistensial berusaha menggantinya untuk mengetahui apa yang bisa dipelajari klien tentang cara mereka menjalani kehidupan dalam rangka menantang kehadiran makna dan arah hidup.
  - e. Kecemasan Sebagai Kondisi Dalam Hidup: Implikasi Konseling.  
Kecemasan adalah materi dalam sesi terapi produktif, yaitu sebagai motivasi untuk mengalami perubahan. Terapis berfokus menolong klien mengenali bahwa belajar bagaimana bertenggang rasa dengan keraguan, ketidakpastian, serta cara hidup mandiri. Terapis dan klien menggali kemungkinan yang ada untuk melepaskan diri dari pola yang tidak sehat dan membangun gaya hidup baru.
  - f. Kesadaran Akan Maut dan Ketiadaan: Implikasi Konseling.  
Latihan dapat memobilisasikan klien untuk secara sungguh-sungguh memantapkan waktu yang masih mereka miliki. Klien diharapkan mampu menerima keberadaannya menjadi mayat hidup sebagai pengganti kehidupan yang lebih bermakna.
5. Tahap Pelaksanaan Terapi Humanistik-Eksistensial
- a. Tahap pendahuluan  
Konselor membantu klien dalam mengidentifikasi dan mengklarifikasikan asumsi mereka terhadap dunia. Klien diajak mengartikan cara pandang dan meneliti peran diri pribadi dalam penciptaan masalah agar eksistensi mereka diterima.
  - b. Tahap pertengahan  
Konselor memotivasi klien agar bersemangat untuk lebih memahami potensi sehingga memperoleh pemahaman baru, restrukturisasi nilai dan sikap untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.
  - c. Tahap akhir  
Konselor memotivasi klien agar dapat mengaplikasikan nilai barunya secara lengkap. Klien menjadi sadar akan pilihan mereka, serta bertanggungjawab atas penggunaan kebebasan pribadinya sendiri.
6. Kelemahan Dan Kelebihan Teori Eksistensial-Humanistik

a. Kelebihan

- 1) Teknik digunakan bagi klien yang mengalami kekurangan dalam perkembangan dan kepercayaan diri.
- 2) Adanya kebebasan klien untuk mengambil keputusan sendiri.
- 3) Memanusiakan manusia.
- 4) Bersifat pembentukan kepribadian, hati nurani, perubahan sikap, analisis terhadap fenomena sosial.
- 5) Pendekatan terapi eksistensial lebih cocok digunakan pada perkembangan klien seperti masalah karier, kegagalan dalam perkawinan, pengucilan dalam pergaulan ataupun masa transisi dalam perkembangan dari remaja menjadi dewasa

b. Kelemahan Eksistensial-Humanistik

- 1) Dalam metodologi, Bahasa, dan konsepnya yang mistikal
- 2) Dalam pelaksanaannya tidak memiliki teknik yang tegas.
- 3) Terlalu percaya pada kemampuan klien dalam mengatasi masalahnya
- 4) Memakan waktu lama.

## 2.2. Latihan

Pastikan bahwa Anda memahami konsep-konsep kepribadian dari Maslow. Nah sebelum Anda berpindah ke bab selanjutnya, saya berharap Anda sudah bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut:

- 
1. *Jelaskan 5 hierarki kebutuhan menurut Maslow?*
  2. *Jelaskan dinamika kebutuhan manusia terkait pembentukan kepribadian?*
  3. *Bagaimanakah perkembangan kepribadian manusia menurut Maslow?*
  4. *Bagaimana prinsip terapi menurut Maslow?*
- 

## 3. Penutup

### 3.1. Rangkuman

Lima kebutuhan manusia menurut Maslow yaitu kebutuhan dasar fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki, kebutuhan akan rasa harga diri, dan kebutuhan akan aktualisasi diri. Maslow menganggap manusia akan mencapai tingkatan yang tertinggi apabila mampu memanfaatkan secara penuh bakat yang ia miliki, potensi, dan apa saja yang telah ada dalam dirinya. Aktualisasi

diri dapat tercapai jika kondisi lingkungan menunjang dan adanya kesediaan serta keterbukaan individu pada pengalaman baru.

Kebutuhan dasar manusia merupakan suatu hal yang harus dapat terpenuhi seperti kebutuhan akan makan dan minum, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki, kebutuhan akan harga diri dan kebutuhan akan pengaktualisasian diri yang semuanya merupakan suatu hal yang penting untuk mempertahankan hidup. Setiap manusia dan kebutuhan yang dimilikinya senantiasa dapat berubah dan terus berkembang. Dalam pemenuhan kebutuhan ini sifatnya berjenjang, dimana jika kebutuhan yang pertama dan yang kedua sudah terpenuhi maka kebutuhan yang ketiga dan seterusnya akan bergantian dipenuhi. Jika seseorang yang kebutuhan dasarnya dapat terpenuhi maka hidupnya akan terasa sejahtera begitupun dengan sebaliknya jika seseorang yang kebutuhan dasarnya saja tidak terpenuhi, biasanya akan mengalami gangguan dan akan berakibat pada psikologisnya.

Hambatan kepribadian dari dalam yaitu ketidaktahuan, keraguan, serta rasa takut untuk mengungkapkan potensi diri. Hambatan dari luar yaitu kecenderungan individu untuk mendepersonalisasi. Hambatan proses pematangan yaitu tuntutan yang terlalu kuat pada individu dapat menyebabkan regresi.

### 3.2. Test Formatif

1. Berikut ini yang bukan merupakan 5 hierarki kebutuhan Maslow adalah...
  - a. Kebutuhan fisiologis
  - b. Kebutuhan rasa aman
  - c. Kebutuhan Pendidikan
  - d. Kebutuhan kasih sayang
  - e. Kebutuhan penghargaan
2. Suatu pendekatan yang multifaset terhadap pengalaman dan tingkah laku manusia, yang memusatkan perhatian, keunikan dan juga aktualisasi diri manusia disebut perspektif...
  - a. Fundamental
  - b. Aktualisasi diri
  - c. Gestalt
  - d. Kognitif
  - e. Humanistik
3. Dorongan untuk bersahabat, keinginan memiliki pasangan dan keturunan, kebutuhan untuk dekat pada keluarga dan kebutuhan antarpribadi seperti kebutuhan untuk memberi dan menerima cinta merupakan kebutuhan...
  - a. Rasa cinta dan kasih sayang
  - b. Fisiologis
  - c. Penghargaan
  - d. Rasa Aman
  - e. Perjuangan
4. Menghormati orang lain, kebutuhan akan status, ketenaran, kemuliaan, pengakuan, perhatian, reputasi, apresiasi, martabat, bahkan dominasi merupakan kebutuhan...
  - a. Fisiologis
  - b. Gestalt
  - c. Rasa aman
  - d. Penghargaan
  - e. Rasa kasih sayang
5. Kebutuhan yang tidak melibatkan keseimbangan, tetapi melibatkan keinginan yang terus menerus untuk memenuhi potensi adalah kebutuhan...
  - a. Aktualisasi diri
  - b. Penghargaan
  - c. Rasa aman
  - d. Fisiologis
  - e. Rasa kasih sayang
6. Suatu hal yang harus dapat terpenuhi bagi makhluk hidup untuk melangsungkan kehidupannya sebagai suatu tujuan untuk mempertahankan hidup, kebutuhan manusia itu harus ada dan dapat dipenuhi adalah pengertian dari...
  - a. Keinginan
  - b. keperluan
  - c. kebutuhan
  - d. kewajiban
  - e. hak
7. Rogers menggambarkan pribadi yang berfungsi sepenuhnya adalah pribadi yang mengalami penghargaan positif tanpa syarat. Terdapat lima sifat khas orang yang berfungsi sepenuhnya dibawah ini, kecuali ..
  - a. Keterbukaan pada pengalaman
  - b. Kepercayaan terhadap organisme orang sendiri
  - c. Aktualisasi diri
  - d. Kreativitas keterbukaan
  - e. Kehidupan eksistensial
8. Abraham Maslow memiliki fokus pada bidang...
  - a. Klinis
  - b. Behavioral
  - c. Humanistik
  - d. Gestalt
  - e. Kepribadian
9. Menurut Maslow, apa yang akan terjadi bila seseorang sudah mencapai tingkat aktualisasi diri ...

- a. Merasa bangga
  - b. kembali kepada tingkatan kebutuhan sebelumnya
  - c. Kembali kepada tingkatan paling awal
  - d. Tidak terjadi apa-apa
  - e. Menjadi orang paling hebat
10. Menurut teori Maslow, kepribadian manusia terbentuk karena adanya...
- a. Situasi yang mendesak
  - b. Pengaruh sosial
  - c. Kebutuhan yang harus dipenuhi
  - d. Keinginan teman
  - e. Ambisi yang harus dipenuhi

### 3.3. Umpan Balik

Skor yang didapatkan mahasiswa dari mengerjakan tes formatif menunjukkan penilaian hasil belajar, dengan kriteria sebagai berikut:

Nilai 90-100	: Sangat Baik	Nilai 70-79	: Cukup Baik
Nilai 80-89	: Baik	Nilai <70	: Kurang

### 3.4. Tindak Lanjut

Mahasiswa yang mendapatkan nilai kurang dari 70 diharapkan untuk membaca kembali pada bagian yang belum dikuasai untuk mendapatkan pemahaman lebih baik lagi.

### 3.5. Kunci Jawaban Test Formatif

1. C      2. E      3. A      4. D      5. A      6. C      7. C      8. C      9. B      10.C

## Daftar Pustaka

- Abidin, Z. (2007). Analisis Eksistensial. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Corey, G. (2007). Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: PT Refika Aditama.
- Feist, J. & Feist, G. (2010). Teori Kepribadian. New York: Salemba Humanika.

## Senarai

- Hierarki kebutuhan* : 5 Tingkatan kebutuhan menurut Maslow yang digambarkan sebagai piramida meliputi kebutuhan dasar fisiologis, rasa aman, cinta dan rasa memiliki, rasa harga diri, dan aktualisasi diri.
- Aktualisasi diri : Tingkatan tertinggi dimana manusia mampu memanfaatkan secara penuh bakat, potensi, dan kemampuan yang telah ada dalam dirinya.

## **I. Sub-Pokok Bahasan IV Ke-2: CARL ROGERS**

### **1. Pendahuluan**

#### 1.1. Deskripsi Singkat

Mata kuliah ini mengulas tentang berbagai teori kepribadian meliputi struktur, dinamika, dan perkembangan kepribadian individu berdasarkan perspektif tokoh-tokoh yang berasal dari negara-negara Barat dan Timur.

#### 1.2. Relevansi

Setelah menyelesaikan matakuliah ini mahasiswa dapat menguasai konsep teoretis tentang teori-teori kepribadian lanjut. Mahasiswa diharapkan mampu menunjukkan perilaku yang didasari nilai moral luhur, menghargai perbedaan, dan bersikap empatik oleh karena adanya perbedaan kepribadian manusia.

#### 1.3. Capaian Pembelajaran

##### 1.3.1. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

Mahasiswa akan mampu melakukan identifikasi konsep utama, kekuatan, dan keterbatasan dari masing-masing teori kepribadian, baik yang berasal dari perspektif ahli-ahli Barat maupun Timur.

##### 1.3.2. Sub-Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (Sub-CPMK)

Mahasiswa mampu menjelaskan (C3) teori-teori kepribadian dari perspektif humanistik-eksistensial.

#### 1.4. Petunjuk Pembelajaran

Bacalah uraian penjelasan pokok bahasan bab ini, lalu kerjakan latihan yang diberikan. Mahasiswa dapat mempelajari bab ini dalam tiga kali pertemuan. Jika dalam mengerjakan latihan menemukan kesulitan, segera menghubungi dosen pengampu untuk mendapatkan pemahaman lebih baik, sehingga dapat mengerjakan tes formatif yang tersedia.

## **2. Penyajian**

### 2.1. Uraian

#### **I. BIOGRAFI CARL ROGERS**

Carl Ransom Rogers lahir 8 Januari 1902 di Oak Park, Illinois, Chicago. Rogers adalah putra keempat dari enam bersaudara. Rogers dibesarkan dalam keluarga yang berkecukupan dan menganut aliran protestan fundamentalis yang keras dan kaku dalam hal agama, moral, dan etika. Rogers terkenal sebagai seorang tokoh psikologi humanis, aliran fenomenologis-eksistensial, psikolog klinis dan terapis. Ide pokok dari teori Rogers yaitu individu

memiliki kemampuan dalam dirinya untuk mengerti diri, menentukan hidup, dan menangani masalah psikisnya. Rogers meninggal dunia pada 4 Februari 1987 karena serangan jantung.

## II. STRUKTUR KEPRIBADIAN

### 1. *The self*

*The self* adalah aspek pengalaman fenomenologis. Sistem total dari persepsi dan maknanya menciptakan bidang fenomenologis individu. Inti dari bidang fenomenal adalah mengenali apa yang disebut oleh individu sebagai “saya” atau “aku” adalah *self*. *Self* atau konsep diri adalah konsep menyeluruh yang ajeg dan terorganisir tersusun dari pandangan diri terkait dengan berbagai perannya dalam kehidupan dan persepsi hubungan interpersonal dengan orang lain. *Self* melambangkan pola persepsi yang teratur dan konsisten. *Self* selalu mempertahankan, mengintegrasikan, dan mengorganisasi kualitas pola karena kualitas organisasi bertahan sepanjang waktu dan memberikan ciri kepada individu.

Rogers (Alwisol, 2009) mendeskripsikan *self* sebagai sebuah konstruk yang menunjukkan bagaimana setiap individu melihat dirinya sendiri, yang terbagi 2 yaitu: *Real Self* dan *Ideal Self*. *Real Self* adalah keadaan diri individu saat ini, sementara *Ideal Self* adalah keadaan diri individu yang ingin dilihat atau ingin dicapai. Perhatian Rogers yang utama adalah bagaimana individu dan *self* dapat dibuat lebih kongruen.

### 2. Realitas

Realitas adalah medan persepsi yang bersifat subjektif dan membentuk tingkah laku.

### 3. Medan Fenomena (*Phenomenal Field*)

Medan fenomenal adalah seluruh pengalaman pribadi seseorang sepanjang hidupnya di dunia, meliputi pengalaman internal (persepsi mengenai diri sendiri) dan pengalaman eksternal (persepsi mengenai dunia luar), pengalaman yang disimbolkan (pengalaman yang disadari), disimbolkan tetapi dikaburkan (karena tidak konsisten dengan struktur dirinya), dan tidak disimbolkan atau diabaikan (tidak disadari karena tidak mempunyai hubungan dengan struktur diri). Medan fenomenal tidak diketahui oleh orang lain kecuali melalui inferensi empatik, namun pengetahuan yang diperoleh tidak dapat sempurna.

### III. DINAMIKA KEPRIBADIAN

Individu memiliki satu kekuatan pendorong tunggal (mencapai aktualisasi diri) dan satu tujuan tunggal dalam hidup (menjadi diri yang teraktualisasikan). Pengalaman dinilai apakah dapat memberi kepuasan atau tidak, berawal secara fisik lalu berkembang menjadi kepuasan emosional dan sosial. Akhirnya konsep *self* itu mencakup gambaran siapa dirinya, siapa seharusnya dirinya dan siapa kemungkinan dirinya. Kesadaran memiliki konsep diri kemudian mengembangkan penerimaan positif.

Rogers (Alwisol, 2009) mendasarkan teori dinamika kepribadian pada konsep aktualisasi diri. Aktualisasi diri adalah daya yang mendorong pengembangan diri dan potensi individu, sifatnya bawaan, dan sudah menjadi ciri seluruh manusia. Aktualisasi diri menjadi pendorong bagi manusia untuk mencapai pengembangan optimal dan menghasilkan ciri unik manusia seperti kreativitas, inovasi, dan lain-lain.

#### 1) Penerimaan Positif (*Positive Regard*).

Seseorang yang merasa puas menerima penerimaan positif, kemudian juga akan merasa puas dapat memberi penerimaan positif kepada orang lain.

#### 2) Konsistensi dan Kesesuaian *Self* (*Self Consistency and Congruence*).

Individu berfungsi untuk memelihara konsistensi (keajegan=keadaan tanpa konflik) dari persepsi diri, dan kongruen (saling suai) antara persepsi *self* dengan pengalaman.

#### 3) Aktualisasi Diri (*Self Actualization*).

Rogers memandang individu terus menerus bergerak maju. Tujuan tingkah laku bukan untuk mereduksi tegangan energi tetapi mencapai aktualisasi diri yaitu kebutuhan pemeliharaan (*maintenance*) dan peningkatan diri (*enhancement*).

### IV. PERKEMBANGAN KEPRIBADIAN

Rogers percaya adanya kekuatan tumbuh pada semua orang yang secara alami mendorong proses menjadi semakin kompleks, mandiri, sosial, dan aktualisasi diri. Rogers menyatakan bahwa *self* berkembang secara utuh-keseluruhan, menyentuh semua bagian-bagian. Perkembangan *self* diikuti oleh kebutuhan penerimaan positif dan penyaringan tingkah laku yang disadari agar tetap sesuai dengan struktur *self* sehingga dirinya berkembang menjadi pribadi yang berfungsi utuh.

Tujuan hidup adalah untuk mencapai aktualisasi diri atau memiliki ciri-ciri kepribadian berfungsi utuh, yaitu istilah untuk menggambarkan individu



yang memakai kapasitas dan bakat, merealisasi potensi, dan bergerak menuju pemahaman lengkap mengenai dirinya sendiri dan seluruh pengalamannya. Rogers (Schultz, 2002) merinci ciri kepribadian orang yang berfungsi sepenuhnya, yaitu sebagai berikut:

- 1) Terbuka untuk mengalami (*Openness to experience*)  
Orang yang terbuka akan mampu mendengar diri sendiri serta merasakan secara mendalam pengalaman visual, sensori, emosional, dan kognitif dalam dirinya tanpa merasa terancam.
- 2) Hidup menjadi (*Existential living*)  
Setiap pengalaman dipandang baru dan unik yaitu berbeda dengan yang pernah terjadi serta berkembang tanpa diawali prasangka dari harapan sebelumnya.
- 3) Keyakinan organismik (*Organismic trusting*)  
Individu mengambil keputusan berdasarkan pengalaman organismiknya sendiri, mengerjakan apa yang “dirasanya benar” sebagai bukti kompetensi dan keyakinan untuk mengarahkan pada perilaku yang memuaskan.
- 4) Pengalaman kebebasan (*Experiential freedom*)  
Pengalaman hidup bebas dengan cara yang diinginkan atau dipilih sendiri, tanpa perasaan tertekan atau terhambat.
- 5) Kreativitas (*Creativity*)  
Kreativitas merupakan kemasakan psikologik yang optimal. Orang yang *good life* berkemungkinan besar untuk memunculkan produk kreatif (*idea, project, action*) dan hidup kreatif. Orang yang kreatif cenderung hidup konstruktif dan adaptif dalam memuaskan lingkungan sekaligus kebutuhannya yang terdalam.

## V. PSIKOPATOLOGI

Menurut Rogers (Olson & Hergenhahn, 2013), orang yang penyesuaian dirinya salah (*mal adjustment*) sepertinya tidak sadar dengan perasaan yang mereka ekspresikan (yang ditangkap jelas oleh orang luar).

- 1). Tak Saling Suai (*Incongruence*)  
Orang yang secara psikologis sangat sehatpun secara berkala tetap dihadapkan dengan pengalaman yang mengancam konsep diri dan memaksanya untuk mendistorsi atau mengingkari pengalamannya.
- 2). Kecemasan dan Ancaman

Kecemasan dan ancaman muncul ketika seseorang sangat sadar dengan ketidaksesuaian *self* dengan pengalaman. Individu merasakan ketidaknyamanan atau ketegangan yang sebabnya tidak diketahui. Namun, pada tingkat tertentu kecemasan dan ancaman juga dibutuhkan untuk mengembangkan diri memperoleh jiwa yang sehat.

### 3). Tingkah laku Bertahan (*Defensiveness*)

Deskripsinya mirip dengan mekanisme pertahanan dari Freud. Rogers mengklasifikasi dua tingkah laku bertahan menjadi 2 yaitu:

#### a) Distorsi

Pengalaman diinterpretasi secara salah agar sesuai dengan aspek yang ada di dalam konsep *self*. Orang mempersepsi pengalaman secara sadar tetapi gagal menangkap (tidak menginterpretasi) makna pengalaman seperti yang sebenarnya sehingga menimbulkan tingkah laku salah suai

#### b) Denial

Orang menolak menyadari suatu pengalaman atau menghalangi beberapa bagian dari pengalaman untuk disimbolisasi. Peningkaran dilakukan terhadap pengalaman yang tidak kongruen dengan konsep *self*, sehingga dirinya dapat terbebas terbebas dari ancaman ketidak-kongruenan diri.

### 4). Disorganisasi

Disorganisasi kepribadian adalah akibat dari ketidak-kongruenan antara *self* dengan pengalaman yang dapat terjadi secara mendadak ataupun berangsur-angsur. Sumber disorganisasi kepribadian tetap sama, yakni *defense* yang tidak dapat dioperasikan dan struktur *self* yang pecah. Disorganisasi kepribadian itu dapat disembuhkan atau dikoreksi dengan terapi yang memberinya penerimaan positif tanpa syarat.

## VI. *PERSON CENTERED THERAPY*

Tujuan terapi berpusat pada klien agar orang yang rentan dan cemas dapat mengembangkan jiwanya, mengadakan kontak dengan terapis yang kongruen, serta menciptakan suasana penerimaan tanpa syarat dan empati yang akurat. Namun kelemahannya, konselor yang kongruen, menerima positif tanpa syarat, dan pemahaman empatik tidak mudah ditemukan (Olson & Hergenhahn, 2013).

### 1). Ciri-Ciri *Person-Centered Therapy*

1. Terapi difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan lebih sempurna.

2. Menekankan pada medan fenomenal klien yaitu keseluruhan pengalaman seseorang yang diterimanya, baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Klien tidak lagi menolak atau mendistorsi pengalaman-pengalamannya.
3. Prinsip psikoterapi yaitu kematangan psikologis yang berakar pada diri sendiri. Psikoterapi bersifat konstruktif dimana dampak psikoterapeutik terjadi karena hubungan terapis dan klien yang kongruen.
4. Terapi tidak dilakukan dengan teknik khusus, tetapi fokus pada *person* sehingga terapis dan klien memperlihatkan kemanusiawianya serta berpartisipasi langsung dalam pengalaman pertumbuhan.

## 2). Kondisi

Perkembangan terapeutik terdapat beberapa kondisi yang dianggap perlu dan memadai yaitu:

### 1. Terapis yang Kongruen

Seorang manusia yang utuh, menjadi diri sendiri, serta tidak memakai topeng atau berusaha terlihat menyenangkan.

### 2. Penerimaan positif tidak bersyarat

Terapis dengan penerimaan positif tidak bersyarat yaitu dapat menerima dan menghargai klien tanpa batasan dan tanpa melihat perilaku klien, serta tidak menentukan setiap langkah klien meski memiliki kepedulian.

### 3. Mendengarkan secara empati

Terapis melihat segala sesuatu dari sudut pandang klien sehingga klien merasa aman dan tidak terancam. Empati efektif karena klien dapat mendengarkan diri sendiri dan menjadi terapis bagi diri sendiri.

## 3). Proses

Proses perubahan akan berlangsung jika dari awal proses mampu terjalin kondisi memadai yang dibutuhkan antara klien dan terapis. Proses perubahan yang konstruktif terbagi menjadi tujuh tahapan, yaitu:

- Tahap pertama, dicirikan dengan ketidakmauan untuk mengomunikasikan apapun tentang diri
- Tahap kedua, klien melunak, mulai mendiskusikan peristiwa eksternal dan orang lain, tetapi tidak mengakui atau gagal menyadari perasaan mereka sendiri.
- Tahap ketiga, klien mulai merasa lebih bebas dalam membicarakan diri tentang perasaan dan emosi yang terjadi di masa lalu dan di masa depan, tetapi masih menghindari perasaan yang sedang di alami sekarang.

- Tahap keempat, klien pada tahap ini mulai berbicara mengenai perasaan mendalam, tetapi bukan yang dirasakan saat itu. Saat klien mengekspresikan perasaan yang dirasakan sekarang, mereka biasanya akan terkejut dan menyangkal hal itu walaupun mereka merasakan emosi yang sedang dialami. Klien mulai mempertanyakan nilai-nilai yang mereka dapatkan dari orang lain dan melihat inkongruensi antara diri dengan pengalaman *organismic* mereka.
- Tahap kelima, klien mulai dapat mengekspresikan perasaan yang dialami walaupun belum akurat. Klien mulai membuat penemuan baru yang inovatif mengenai diri, membuat keputusan, dan mengambil tanggung jawab atas keputusan mereka.
- Tahap keenam, klien mengalami pertumbuhan dramatis dan pergerakan menuju seorang manusia yang sepenuhnya (aktualisasi diri). Klien mulai menerima pengalaman yang mereka tolak dan terjadi penyesuaian antara pengalaman yang diperoleh dengan kesadaran dan ekspresi mereka. Klien akan merasakan beban berat mulai hilang sehingga menjadi lebih rileks dan air mata mengalir.
- Tahap ketujuh, klien telah menjadi manusia ‘masa depan’ yang berfungsi sepenuhnya. Klien lebih percaya diri untuk menjadi diri sendiri, merasakan pengalaman secara mendalam, dan menghidupkan pengalaman tersebut di masa sekarang.

Rogers menjelaskan bahwa seseorang yang merasa dihargai, dimengerti, dan diterima tanpa syarat, akan merasa jika mereka dicintai. Hal itulah yang diberikan terapis, sehingga ketika klien merasa dimengerti mereka akan mulai belajar mengerti diri mereka sendiri, menerima diri sendiri tanpa syarat. Saat klien memiliki ketiga karakteristik terapeutik, maka akan bisa menjadi terapis bagi diri mereka sendiri.

#### 4). Hasil Terapi

Dari proses terapeutik mulai terjadi perubahan yang diharapkan seperti:

1. Klien yang kongruen
2. Tidak *defensive*
3. Terbuka terhadap pengalaman.
4. Mempunyai pandangan yang lebih realistis mengenai dunia
5. Mengembangkan penghargaan diri yang positif
6. Mempersempit *ideal self* dengan *real self*.
7. Menjadi tidak terlalu rentan atas ancaman.

8. Menjadi tidak terlalu cemas
9. Mengakui pengalaman-pengalamannya
10. Menjadi lebih menerima orang lain
11. Menjadi lebih kongruen hubungannya dengan orang lain.

## VII. RISET TERKINI

Hasil penelitian pada penderita skizofrenia menunjukkan pentingnya kesadaran dan regulasi emosi pada skizofrenia, yang berpengaruh besar terhadap fungsi sosial. Kesadaran bagi penderita skizofrenia sangat penting untuk dimunculkan kembali. Salah satu eksperimen untuk menyadarkan kembali penurunan fungsi fisik penderita skizofrenia, melalui terapi yang berbasis pada kesadaran fisik (Rahmah & Hasanati, 2016).

Penelitian pada penderita skizofrenia, menunjukkan bahwa konseling *client centered* dapat membantu meningkatkan kembali harga diri, menumbuhkan motivasi, dan dukungan yang baik terutama pada individu yang mengalami penyakit mental berat (Rahmah & Hasanati, 2016). Hasil penelitian (Amalia, 2016) menunjukkan bahwa konseling *client centered* efektif untuk subjek dengan masalah kesehatan mental yang umum, seperti kecemasan dan depresi, juga pada orang dengan masalah kesehatan mental berat dan durasi yang lama.

### 2.2. Latihan

Semua konsep dari Rogers tersebut perlu dimengerti oleh mahasiswa. Nah sebelum Anda berpindah ke bab selanjutnya, saya berharap Anda sudah bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut:

- 
1. *Apakah makna self menurut Rogers?*
  2. *Apakah yang membedakan aktualisasi diri menurut Rogers dengan Maslow?*
  3. *Bagaimana karakteristik individu yang berfungsi sepenuhnya?*
  4. *Apakah yang membuat manusia menjadi inkongruen?*
  5. *Bagaimana patologis dapat terjadi menurut Rogers?*
  6. *Bagaimana proses terjadinya Person Centered Therapy?*
-

### 3. Penutup

#### 3.1. Rangkuman

Struktur kepribadian menurut Rogers terdiri dari *self*, realitas subjektif, dan medan fenomenal meliputi pengalaman sadar (yang dilambangkan) dan tidak sadar (tidak dilambangkan). Dinamika kepribadian meliputi penerimaan positif, konsistensi dan saling suai *self*, serta kebutuhan aktualisasi diri (kebutuhan pemeliharaan dan peningkatan diri). Aktualisasi diri adalah kondisi pemenuhan kebutuhan individu yang tertinggi sebagai manusia. Perbedaan dengan aktualisasi diri menurut Rogers, dimana aktualisasi dilakukan oleh setiap orang dalam usaha untuk memelihara diri dan meningkatkan kemampuan diri. Jadi setiap usaha seseorang untuk menjadi baik adalah sudah menjadi upaya untuk aktualisasi diri. Hambatan dalam proses aktualisasi diri terkait dengan ketidakmampuan individu untuk membedakan tingkah laku progresif (maju kepada tahap perkembangan selanjutnya) dan regresif (kembali kepada tahap perkembangan sebelumnya).

Perkembangan kepribadian disebut utuh jika memiliki kriteria yaitu keterbukaan pada pengalaman, kehidupan eksistensial, keyakinan organismik, pengalaman kebebasan, kreativitas. Psikopatologi dapat terjadi saat individu *mal adjustment* (penyesuaian diri salah) sehingga tidak sadar pengalaman dan ekspresi perasaannya. Penyebab lain psikopatologi karena adanya kecemasan, tingkah laku bertahan, disorganisasi, dan tidak saling suai antara *real self* dan *ideal self*.

Hubungan terapis dan klien yang kongruen, menerima apa adanya, dan empatik akan mendorong klien untuk menanggalkan pertahanan pada pengalaman yang sebelumnya diingkari. Klien dituntut untuk terbuka pada pengalaman, percaya pada dirinya sendiri, mengembangkan evaluasi internal, kesediaan menjalani suatu proses. Terapis tidak mengajukan tujuan-tujuan spesifik, klien sendirilah yang menentukan tujuan dan nilai hidupnya.

### 3.2. Test Formatif

1. Dalam tiga struktur kepribadian menurut Carl Rogers salah satunya terdapat seluruh pengalaman pribadi seseorang sepanjang hidupnya di dunia, yang disebut sebagai...
  - a. *The self*
  - b. Fenomena
  - c. Medan fenomena
  - d. Organism
  - e. Realitas subjektif
2. Dinamika kepribadian menurut Carl Rogers terdapat tiga tahap dengan urutan:...
  - a. Penerimaan Positif- Konsistensi Dan Kesesuaian Self- Aktualisasi Diri
  - b. Konsistensi Self-Penerimaan Diri-Aktualisasi
  - c. Penerimaan Diri-Kesesuaian Diri-Konsistensi Diri
  - d. Kesesuaian Diri-Penerimaan Diri-Aktualisasi Diri
  - e. Konsistensi Diri-Aktualisasi-Penerimaan Diri
3. Proses menjadi diri sendiri dan mengembangkan sifat dan potensi psikologis yang unik serta akan berubah sejalan dengan perkembangan hidup seseorang disebut sebagai...
  - a. *Self*
  - b. Fenomenal *field*
  - c. Lapangan fenomenal
  - d. Aktualisasi diri
  - e. Organism
4. Salah satu karakteristik dari Person Centered Therapy adalah...
  - a. Terapi tidak dilakukan dengan sekumpulan teknik yang khusus
  - b. Terapi tidak berpusat pada person
  - c. Tidak menekankan adanya medan fenomena person
  - d. Hasrat kematangan psikologis manusia tidak berakar dari manusia itu sendiri
  - e. Terapi dilakukan dengan teknik yang khusus
5. Ide pokok teori kepribadian Rogers yaitu...
  - a. Individu kurang memiliki kemampuan diri
  - b. Setiap individu kurang melihat potensi dalam dirinya
  - c. Individu memiliki kemampuan dalam diri sendiri
  - d. Individu mempunyai pengalaman sepanjang hidupnya

- e. Kesadaran batin yang tetap
- 6. Ada lima sifat khas orang yang berfungsi sepenuhnya (*fully human being*) menurut Carl Rogers, yaitu salah satunya...
  - a. Menghiraukan pengalaman masa lalu
  - b. Perasaan akan keterbukaan
  - c. Keterbukaan pada pengalaman
  - d. Kehidupan internal
  - e. Keterbukaan pada masukan
- 7. Pendekatan fenomenologi Rogers menekankan bahwa tingkah laku manusia hanya dapat dipahami dari bagaimana ia memandang realita secara...
  - a. Objektif   b. Rasional   c. Matang   d. Subjektif   e. konseptual
- 8. Keadaan diri individu saat ini merupakan pengertian dari ...
  - a. *Real Self*
  - b. *Ideal Self*
  - c. *Figure Ground*
  - d. *Self Actualization*
  - e. *Safety Needs*
- 9. Orang merasa puas menerima penerimaan positif disebut ...
  - a. *Self Consistency*
  - b. *Self Actualization*
  - c. *Positive Regard*
  - d. *Real Self*
  - e. *Ideal Self*
- 10. Pengalaman diinterpretasi secara salah dalam rangka menyesuaikan dengan aspek yang ada dalam konsep self merupakan pengertian ....
  - a. *Denial*
  - b. *Real Self*
  - c. *Ideal Self*
  - d. *Distorsi*
  - e. *Figure Ground*

### 3.3. Umpan Balik

Skor yang didapatkan mahasiswa dari mengerjakan tes formatif menunjukkan penilaian hasil belajar, dengan kriteria sebagai berikut:

Nilai 90-100	: Sangat Baik	Nilai 70-79	: Cukup Baik
Nilai 80-89	: Baik	Nilai <70	: Kurang



### 3.4. Tindak Lanjut

Mahasiswa yang mendapatkan nilai kurang dari 70 diharapkan untuk membaca kembali pada bagian yang belum dikuasai dengan baik untuk mendapatkan pemahaman lebih baik lagi.

### 3.5. Kunci Jawaban Test Formatif

1. A      2. A      3. D      4. A      5. C      6. C      7. D      8. A      9. C      10.D

### Daftar Pustaka

- Alwisol, (2009). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press: Malang.
- Amalia, L. (2016). Menjelajahi Diri Dengan Teori Kepribadian Carl R. Rogers. *Muaddib : Studi Kependidikan dan Keislaman*, 3(1), 87-99, ISSN 2540-8348. Retrieved from: <http://journal.umpo.ac.id/index.php/muaddib/article/view/75>>.doi:<http://dx.doi.org/10.24269/muaddib.v3i1.75>.
- Olson, M. H., & Hergenhahn, B. R. (2013). *Pengantar teori-teori kepribadian edisi ke-8. (Y. Santoro S. Fil., Trans)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar (Original work published 2011)
- Rahmah, H. & Hasanati, R. (2016). *Konseling client-centered untuk meningkatkan kesadaran berobat pada penderita skizofrenia*. Psychology forum UMM. Retrieved from: [mpsi.umm.ac.id > files > file](http://mpsi.umm.ac.id/files/file).
- Schultz, D. (2002). *Psikologi Pertumbuhan: Model-Model Kepribadian Sehat*. Jogjakarta: Kanisius.

### Senarai

- Aktualisasi diri* : Proses menjadi diri sendiri , mengembangkan sifat dan potensi psikologis yang unik.
- Real Self* : keadaan diri individu saat ini
- Ideal Self* : keadaan diri individu yang ingin dilihat atau yang ingin dicapai

## **I. Sub-Pokok Bahasan IV Ke-3: ROLLO MAY**

### **1. Pendahuluan**

#### 1.1. Deskripsi Singkat

Mata kuliah ini mengulas tentang berbagai teori kepribadian meliputi struktur, dinamika, dan perkembangan kepribadian individu berdasarkan perspektif tokoh-tokoh yang berasal dari negara-negara Barat dan Timur.

#### 1.2. Relevansi

Setelah menyelesaikan matakuliah ini mahasiswa dapat menguasai konsep teoretis tentang teori-teori kepribadian lanjut. Mahasiswa diharapkan mampu menunjukkan perilaku yang didasari nilai moral luhur, menghargai perbedaan, dan bersikap empatik oleh karena adanya perbedaan kepribadian manusia.

#### 1.3. Capaian Pembelajaran

##### 1.3.1. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

Mahasiswa akan mampu melakukan identifikasi konsep utama, kekuatan, dan keterbatasan dari masing-masing teori kepribadian, baik yang berasal dari perspektif ahli-ahli Barat maupun Timur.

##### 1.3.2. Sub-Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (Sub-CPMK)

Mahasiswa mampu menjelaskan (C3) teori-teori kepribadian dari perspektif humanistik-eksistensial

#### 1.4. Petunjuk Pembelajaran

Bacalah uraian penjelasan pokok bahasan bab ini, lalu kerjakan latihan yang diberikan. Mahasiswa dapat mempelajari bab ini dalam tiga kali pertemuan. Jika dalam mengerjakan latihan menemukan kesulitan, segera menghubungi dosen pengampu untuk mendapatkan pemahaman lebih baik, sehingga dapat mengerjakan tes formatif yang tersedia.

## **2. Penyajian**

### 2.1. Uraian

#### **I. BIOGRAFI ROLLO MAY**

May merupakan anak laki-laki pertama dari enam bersaudara dari pasangan Earl Title May dan Matie Boughton May, yang lahir 21 April 1908 di Ohio Amerika Serikat. Masa kecilnya kurang menyenangkan karena orangtuanya berpisah dan kakak perempuannya mengidap gangguan psikotik. May mendapatkan gelar sarjananya dari Oberlin College di Ohio. Setelah lulus, ia pergi ke Yunani mengajar Bahasa Inggris di Anatolia College selama tiga tahun.

Dalam periode ini, ia juga meluangkan waktu untuk menjadi seniman dan belajar singkat dengan Alfred Adler. Tahun 1958, May, Ernest Angel, dan Henri Ellenberger mengedit sebuah buku yang berjudul “*existence*”. Buku itu dianggap sebagai buku pertama yang memperkenalkan Psikologi Eksistensial di Amerika Serikat. May tinggal di Tiburon, California hingga akhir hidupnya yaitu bulan Oktober 1994.

## II. TIPE-TIPE KEPRIBADIAN

### a. *Neo-Puritan*

Individu dengan kepribadian ini akan sangat menjunjung tinggi kedisiplinan. Kedisiplinan dianggap dapat mewujudkan segalanya, sehingga sangat berusaha untuk mewujudkan keinginannya dan akan menjadi pribadi yang perfeksionis.

### b. *Infantile (penghayal)*

Individu yang memiliki kepribadian ini memiliki keinginan yang banyak tetapi tidak berusaha untuk mewujudkannya menjadi kenyataan.

### c. **Kreatif**

Penyeimbang dari dua tipe sebelumnya, kepribadian ini memiliki ciri karakteristik diantara *Neo-puritan* dan *Infantile*.

## III. STRUKTUR KEPRIBADIAN

### 1. Mengada-dalam-Dunia (*Being in the World*)

Kesatuan dasar pribadi dan lingkungan diungkapkan dengan istilah bahasa Jerman *Dasein*, yang arti harfiahnya hadir di sana. Perasaan terisolasi dan keterasingan diri dari dunia diderita tidak hanya oleh individu yang terganggu secara patologis, tetapi juga oleh banyak individu di masyarakat wilayah modern. Alienasi (keterasingan) adalah penyakit zaman ini, yang termanifestasi meliputi: (1) keterpisahan dari alam, (2) kekurangan hubungan antarpribadi yang bermakna, dan (3) keterasingan dari diri yang autentik (Abidin, 2007). Manusia sebenarnya mengalami tiga mode *Being in the World* sekaligus, yaitu:

#### a. *Umwelt*

Hubungan individu dengan lingkungan sekitarnya meliputi dunia objek dan benda yang akan tetap eksis sekalipun manusia tidak menyadarinya. Dunia alamiah dengan hukum-hukum alamiahnya, mencakup dorongan-dorongan biologis dan fenomena alamiah.

- b. *Minwelt*  
Hubungan individu dengan orang lain. Individu membangun hubungan sosial dengan orang lain sebagai manusia, bukan sebagai benda.
  - c. *Eigenwelt*  
Hubungan seseorang dengan dirinya sendiri. Hidup dalam *Eigenwelt* berarti menjadi sadar akan dirinya sebagai makhluk manusia dalam hubungannya dengan *umwelt* dan *minwelt*.
2. Ketidak-mengadaan (*Non being*)  
Mengada-dalam-dunia mensyaratkan kesadaran diri sebagai makhluk yang hidup dan eksis. Kesadaran pada gilirannya juga dapat membawa manusia pada kesadaran akan sesuatu yang menakutkan: yaitu ketidak-mengadaan (*non-being*) atau ketiadaan (*nothingness*). Rasa takut pada kematian atau ketidak-mengadaan mendorong manusia untuk hidup secara defensif dan menerima sedikit dari kehidupan daripada harus mengonfrontasikan diri dengan masalah ketidak-mengadaan. Rasa takut tersebut sering kali justru mengantar seseorang untuk mengada-dalam-dunia dalam rangka meningkatkan eksistensinya. Kematian menjadi sesuatu yang tidak terelakkan dan ketidak-mengadaan merupakan bagian tidak terpisahkan dari kemeng-adaan (Abidin, 2007).

#### IV. PERKEMBANGAN KEPERIBADIAN

Perkembangan kepribadian menurut May (Feist & Feist, 2010) terangkum dalam empat tahap kesadaran diri, yaitu sebagai berikut:

**1. *Innocence***

Tahap pra ego, pra kesadaran diri pada diri bayi. Kepolosan adalah tahap pra-moral, artinya tidak bisa dianggap baik maupun jelek. Diri tidak bersalah seperti sebelum lahir.

**2. *Rebellion***

Tahap di mana ego atau kesadaran diri anak-anak dan remaja mengalami perkembangan ke arah perlawanan terhadap orang dewasa. Perkembangan dari sikap “tidak” anak-anak menjadi sikap “sekali tidak, tetap tidak”. Tahap pemberontakan remaja yang berusaha untuk membangun kekuatan batin.

**3. *Ordinary***

Tahap kesadaran diri yang terjadi pada keadaan orang kebanyakan, yaitu kepribadian yang sehat. Tahap ego orang dewasa yang normal. Ego ini bersifat konvensional dan sedikit membosankan. Individu telah belajar

tanggung jawab, tapi merasakannya sebagai beban yang terlalu berat sehingga berusaha berontak dari kekangan nilai-nilai konformitas dan tradisional.

#### 4. *Creative*

Tahap kedewasaan otentik, tahap eksistensial yang telah melampaui keegoan dan berusaha mencari aktualisasi diri. Pribadi seperti ini adalah orang-orang yang menerima nasib, menghadapi kecemasan dengan sikap berani.

### V. PSIKOPATOLOGI

May (Feist & Feist, 2010) melihat psikopatologi sebagai kurangnya komunikasi dan ketidakmampuan untuk mengetahui orang lain dan berbagi diri dengan mereka. Individu yang terganggu secara psikologis menyangkal takdir mereka sehingga akan kehilangan kebebasannya. Mereka menghasilkan beragam gejala neurotik, yang semakin menyempitkan dunia fenomenologis pribadi sampai ukuran yang bisa diatasi dengan mudah. Pribadi yang kompulsif mengadopsi sebuah rutinitas secara kaku sehingga menganggap pilihan baru tidak lagi diperlukan. Gejala neurotik bisa saja bersifat sementara seperti ketika stres mengakibatkan sakit kepala atau bersifat relatif permanen seperti ketika pengalaman masih kanak-kanak awal menghasilkan ketidakpedulian dan kekosongan.

Gejala bisa saja sementara seperti ketika stres mengakibatkan sakit kepala atau bisa relatif permanen seperti ketika pengalaman masih kanak-kanak awal menghasilkan apati dan kekosongan. Berikut ini beberapa kondisi psikopatologi menurut May:

1. Kecemasan normal, diidentifikasi sebagai reaksi proporsional terhadap ancaman, tidak melibatkan represi, dan bisa ditentang secara konstruktif di tingkatan sadar.
2. Kecemasan neurotik, reaksi tidak proporsional terhadap ancaman, melibatkan represi, dan bentuk-bentuk konflik intrapsikis lainnya, serta terjadinya beragam jenis penghambatan aktivitas dan kesadaran.
3. Rasa Bersalah, muncul ketika manusia menyangkal potensinya, gagal memahami secara akurat kebutuhan sesamanya, atau masih tetap bersikukuh dengan ketergantungan terhadap dunia alamiah. Rasa bersalah memiliki efek positif maupun negatif terhadap kepribadian. Efek positif terutama dalam membangun kerendahan hati, membenahi hubungan dengan orang lain, serta mengembangkan potensi-potensi secara kreatif.

#### 4. Intensionalitas

Struktur yang memberikan makna bagi pengalaman dan memberi kesempatan untuk membuat pilihan tentang masa depan. Tanpa intensionalitas manusia tidak bisa memilih atau bertindak berdasarkan pilihan tersebut. Tindakan mensyaratkan intensionalitas sama seperti intensionalitas mensyaratkan tindakan, keduanya tidak terpisahkan.

#### 5. Kepedulian, cinta, dan keinginan

May mendefinisikan cinta sebagai kesenangan terhadap kehadiran orang lain. Tanpa perhatian, cinta pun tidak akan ada selain hanya perasaan sentimental kosong atau nafsu seksual tak terkendali.

### VII. TEKNIK TERAPEUTIK

May (Corey, 2007) yakin bahwa tujuan psikoterapi adalah membuat manusia bebas. Terapis yang berkonsentrasi kepada gejala-gejala klien akan kehilangan gambaran yang lebih penting. Gejala neurosis hanyalah cara melarikan diri dari kebebasan dan indikasi bahwa potensi batiniah klien tidak digunakan. Saat klien merasa lebih bebas dan lebih manusiawi, gejala-gejala neurosis biasanya akan hilang dengan sendirinya, kecemasan neurotik akan menjadi kecemasan yang normal, dan rasa bersalah neurotik akan diganti dengan rasa bersalah yang normal. Namun keberhasilan seperti ini hanya sekunder saja dan tidak menjadi tujuan utama terapi. May mengatakan bahwa psikoterapi mestinya lebih difokuskan membantu manusia untuk eksis/mengada (*being in the world*), sedangkan gejala yang menghilang itu hanyalah efek samping dari pengalaman tersebut.

#### 2.2. Latihan

Setelah membaca uraian teori May, sebaiknya Anda bisa menjawab pertanyaan berikut:

- 
1. *Bagaimanakah May memandang kepribadian manusia?*
  2. *Apa sajakah struktur penyusun kepribadian menurut May?*
  3. *Bagaimanakah perkembangan kepribadian menurut May?*
  4. *Bagaimanakah terjadinya patologi kepribadian menurut May?*
  5. *Bagaimanakah tujuan dari psikoterapi menurut May?*
-



- a. *Innocence – rebellion – creative – ordinary*
  - b. *Innocence – ordinary – creative – rebellion*
  - c. *Rebellion – innocence – creative – ordinary*
  - d. *Innocence – rebellion – ordinary – creative*
  - e. *Ordinary – creative – rebellion – innocence*
9. Tahapan perkembangan kepribadian yang ditandai dengan perkembangan ego atau kesadaran diri dengan cara yang berbeda merupakan tahapan
- a. *Ordinary*      b. *Rebellion*      c. *Creative*      d. *Innocence*      e. *Doubt*
10. Ketiadaan yang dirasakan dalam dunia sehingga melakukan tindakan – tindakan yang seharusnya tidak dilakukan seperti mengkonsumsi alkohol dan hal negatif lainnya merupakan pengertian dari
- a. *Nothing*      b. *Being in the world*      c. *Nospace*      d. *Non being*      e. *Anxious*

### 3.3. Umpan Balik

Skor yang didapatkan mahasiswa dari mengerjakan tes formatif menunjukkan penilaian hasil belajar, dengan kriteria sebagai berikut:

Nilai 90-100	: Sangat Baik	Nilai 70-79	: Cukup Baik
Nilai 80-89	: Baik	Nilai <70	: Kurang

### 3.4. Tindak Lanjut

Mahasiswa yang mendapatkan nilai kurang dari 70 diharapkan untuk membaca kembali pada bagian yang belum dikuasai dengan baik untuk mendapatkan pemahaman lebih baik lagi.

### 3.5. Kunci Jawaban Test Formatif

1. B      2. A      3. E      4. B      5. B      6. C      7. E      8. D      9. B      10.D

### Daftar Pustaka

- Abidin, Z. (2007). Analisis Eksistensial. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Corey, G. (2007). Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: PT Refika Aditama.
- Feist, J. & Feist, G. (2010). Teori Kepribadian. New York: Salemba Humanika.

### Senarai

- Umwelt* : Hubungan individu dengan lingkungan di sekitar.
- Minwelt* : Hubungan individu dengan orang lain.
- Eigenwelt* : Hubungan individu dengan dirinya sendiri.



## INDEX

- A**  
Aktualisasi Diri, 55, 56, 57, 58, 66, 67, 70, 72
- B**  
Bondaris, 32, 37
- C**  
*Corollary*, 13, 14, 16
- E**  
Efikasi Diri, 5, 6  
Eigenwelt, 77, 80
- F**  
Fobia, 6
- H**  
*Here and Now*, 45, 47, 48, 49  
Hierarki Kebutuhan, 55, 56, 57
- I**  
*Ideal Self*, 66, 71, 72
- K**  
Konstruk, 11, 12, 13, 14, 15, 16
- M**  
Minwelt, 77, 80
- R**  
*Real Self*, 66, 71, 72  
*Region*, 32, 36, 37  
Regulasi Diri, 5
- S**  
*Self Concept*, 24  
*Self Talk*, 23, 24, 25, 26
- U**  
*Umwelt*, 77, 80  
*Unfinished Business*, 47

## BIOGRAFI PENULIS



**Agustin Erna Fatmasari, S.Psi., M.A.** adalah Dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, dengan peminatan bidang sosial. Penulis lahir di Semarang pada 8 Agustus 1988. Setelah menamatkan sekolah di SMA 3 Semarang, kemudian berhasil menyelesaikan S1 Psikologi di Universitas Diponegoro dan S2 Magister Psikologi Universitas Gadjah Mada dengan predikat *Cum Laude*. Semasa kuliah, aktif dalam kegiatan kemahasiswaan BEM Fakultas Psikologi Undip serta mengukir prestasi sebagai Penyaji Terbaik II PKMI dalam PIMNAS (Pekan Ilmiah Mahasiswa Nasional) 2008, Penyaji Nasional PKMT dalam PIMNAS 2009, Penerima Program Mahasiswa Wirausaha (PMW) Dikti, dan Penerima Beasiswa BCF (Bakrie Center Foundation) 2011.

Penulis memiliki pengalaman riset diantaranya, *Pengaruh Pelatihan Berfikir Positif untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (2010)*, *Dinamika Kedekatan Anak dengan Orangtua (2013)*, *Dinamika Kepuasan Perkawinan Pasangan Suami Istri di Panti Sosial Desa Keramas (2014)*, *Pengaruh Kecemasan Berbicara di Depan Umum terhadap Efikasi Akademik Siswa SMP (2015)*, *Pengaruh Pelatihan Analisis Transaksional untuk Meningkatkan Komunikasi Efektif pada Perawat Poli Eksekutif RSUD Tugurejo (2015)*, dan *Pengaruh Peer group terhadap Efikasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Undip (2016)*.

Korespondensi: [agustinerna@lecturer.undip.ac.id](mailto:agustinerna@lecturer.undip.ac.id) / [erna.fatmasari@gmail.com](mailto:erna.fatmasari@gmail.com)