

MODUL

---

# PSIKOLOGI KEPRIBADIAN



**Dosen Pengampu**  
Nanik Kholifah, S.Psi., M.Si

## Daftar Isi

<b>BAB I</b> .....	1
<b>PSIKOLOGI KEPRIBADIAN</b> .....	1
<b>1.1 Psikologi Kepribadian</b> .....	1
<b>A. Definisi Psikologi Kepribadian</b> .....	1
<b>B. Macam-macam Teori Psikologi Kepribadian</b> .....	1
<b>1.2 Tipologi Kepribadian</b> .....	2
<b>A. Definisi Psikologi Kepribadian</b> .....	2
<b>B. Macam-macam Tipologi Manusia Dalam Psikologi Kepribadian</b> .....	2
<b>1.3 Psikoanalisa</b> .....	3
<b>A. Psychoanalytic Approach</b> .....	3
<b>B. Konsep Teori</b> .....	4
<b>1.4 Perkembangan Psikoseksual</b> .....	5
<b>A. Tahapan Perkembangan Menurut Freud</b> .....	5
<b>1.5 Konsep-Konsep Dasar Freud</b> .....	6
<b>A. Insting</b> .....	6
<b>B. Kecemasan</b> .....	7
<b>C. Mekanisme Defensif</b> .....	7
<b>1.6 Psikologi Analitik – Gustav Jung</b> .....	8
<b>A. Carl Jung (1875-1961)</b> .....	8
<b>B. Struktur Kepribadian</b> .....	9
<b>1.7 Alfred Adler – Psikologi Individuan</b> .....	11
<b>A. Latar Belakang Alfred Adler</b> .....	11
<b>B. Pandangan Terhadap Manusia</b> .....	12
<b>C. Kepribadian Menurut Adler</b> .....	12
<b>D. Prinsip Teori Individual Adler</b> .....	13
<b>E. Pengaruh Urutan Kelahiran</b> .....	14
<b>1.8 Teori Perkuatan Operan – B. F. Skinner</b> .....	14
<b>A. Minat Utama Skinner</b> .....	14
<b>B. Prinsip Teori Perkuatan Operan</b> .....	14

C. Hubungan Kepribadian dan Tingkah Laku .....	16
D. Struktur Kepribadian .....	16
E. Dinamika Kepribadian .....	17
F. Perkembangan Kepribadian.....	17
G. Proses-proses Pengkondisian Operan.....	18
H. Asumsi Dasar Sifat Manusia.....	19
1.9 Teori Social Learning – Albert Bandura.....	19
1.10Teori Gordon Allport .....	21
A. Gordon Allport (1897 – 1967) .....	21
B. Kepribadian.....	21
C. Struktur Kepribadian .....	22
D. Personal Dispositions .....	22
E. Functional Autonomy.....	22
F. Proprium (ke-diri-sendiri-an).....	23
G. Characteristics of a Healthy Person .....	24
1.11 Psikologi Humanistik - Teori Maslow .....	24
A. Eksistensialisme.....	24
B. Prinsip Psikologi Humanistik .....	24
C. 5 Kebutuhan Menurut Maslow.....	25
D. Revisi Teori Maslow (1970-1971).....	26
E. Ciri Orang yang Self-Actualized.....	27
1.12 Humanistic Existential – Carl Rogers .....	27
A. History .....	27
B. Unsur – Unsur Kepribadian .....	28
C. Komponen Diri.....	28
D. Keselarasan & Ketidakselarasan.....	28
E. Dua Kebutuhan .....	29
F. Perkembangan Kepribadian.....	29
G. Mekanisme Pertahanan Diri.....	29
1.13 Teori personologi – Henry A. Murray.....	30

<b>A. Background .....</b>	<b>30</b>
<b>B. Pengertian Kepribadian.....</b>	<b>30</b>
<b>C. Prinsip-Prinsip Teori Murray .....</b>	<b>30</b>
<b>D. Bagian Dari Kepribadian.....</b>	<b>30</b>
<b>E. Perkembangan Kepribadian.....</b>	<b>34</b>
<b>1.14Psikologi Timur .....</b>	<b>38</b>
<b>A. Pengantar.....</b>	<b>38</b>
<b>B. Persamaan Psikologi Timur.....</b>	<b>38</b>
<b>C. Aliran Dengan Wawasan Psikologi Timur.....</b>	<b>38</b>
<b>D. Abhidamma .....</b>	<b>38</b>
<b>E. Psikologi Timur &amp; Teori Barat.....</b>	<b>39</b>
<b>F. Kekurangan Psikologi Barat.....</b>	<b>39</b>
<b>G. Teori Kepribadian Timur Abhidhamma .....</b>	<b>39</b>
<b>H. Dua Istilah Dalam Menggambarkan Kepribadian .....</b>	<b>39</b>
<b>I. Faktor Jiwa Abhidhamma .....</b>	<b>40</b>
<b>J. Faktor Jiwa Netral .....</b>	<b>40</b>
<b>K. Kriteria Jiwa Sehat &amp; Tidak Sehat.....</b>	<b>40</b>
<b>L. Faktor-Faktor Jiwa Yang Sehat &amp; Tidak Sehat .....</b>	<b>40</b>
<b>M. Kepribadian Sehat &amp; Gangguan Jiwa.....</b>	<b>41</b>
<b>N. Tujuh Anusaya .....</b>	<b>41</b>
<b>O. Sarana Menuju Kepribadian Sehat.....</b>	<b>41</b>
<b>P. Tipe Kepribadian Sehat (Arahat).....</b>	<b>43</b>

# BAB I

## PSIKOLOGI KEPRIBADIAN

### 1.1 Psikologi Kepribadian

#### A. Definisi Psikologi Kepribadian

Kepribadian adalah keseluruhan sikap, ekspresi, perasaan, tempamen, ciri khas dan juga perilaku seseorang. Psikologi kepribadian dapat didefinisikan sebagai studi ilmiah yang mempelajari kekuatan-kekuatan psikologis yang membuat masing-masing individu unik.

Dari mana teori kepribadian berasal?

- Teori kepribadian muncul dari observasi dan introspeksi mendalam dari para pemikir
- Teori kepribadian muncul dari penelitian empiris dan sistematis
- Teori kepribadian melibatkan analogi dan konsep yang diperoleh dari disiplin ilmu yang terkait

Tugas Refleksi Diri

Bertanyalah sebanyak-banyaknya pada diri Anda tentang apapun yang berkaitan dengan kehidupan anda.

#### B. Macam-macam Teori Psikologi Kepribadian

##### a. Psikodinamika

Dalam diri setiap individu terdapat energi psikis yang dinamis. Energi inilah yang kemudian menentukan kepribadian manusia karena bersifat kekal / tidak bisa dihilangkan. Freud, Adler, Jung.

##### b. Teori Belajar Sosial

Kepribadian manusia hasil dari interaksi dengan lingkungan secara terus menerus. Dimana setiap individu dan lingkungan saling memberi pengaruh. Bandura, Rotter, Dollard & Miller.

##### c. Psikologi Timur

Didasarkan pada introspeksi diri dan pemeriksaan diri sendiri yang menuntut banyak energi, berbeda dengan psikologi barat yang lebih bersandar pada observasi pada perilaku. Abhidharma.

##### d. Behaviouristik

Tindakan manusia berdasarkan fungsi stimulus. Kepribadian diperoleh dari hasil belajar pada lingkungan. J.B. Watson, B.F Skinner, Thorndike dan Ivan Pavlov

##### e. Humanistik

Manusia memiliki kebebasan untuk menentukan tindakan / memilih sendiri nasib yang akan dijalani. Menolak pendapat bahwa manusia merupakan hasil dari pembentukan sejak lahir. Allport, Rogers, Maslow, Murray.

## 1.2 Tipologi Kepribadian

### A. Definisi Psikologi Kepribadian

Tipologi adalah pengetahuan yang berusaha menggolongkan manusia menjadi tipe-tipe tertentu atas dasar faktor-faktor tertentu, misalnya karakteristik fisik, psikis, pengaruh dominan nilai-nilai budaya

### B. Macam-macam Tipologi Manusia Dalam Psikologi Kepribadian

#### a. Tipologi Hippocrates – Galenus

Cairan dominan	Prinsip	Type	Sifat-sifat khas
Chole	Tegangan	Chloleris	Besar semangat, daya juang besar, optimistis, mudah terbakar
Melanchole	Penegaran	Melancholis	Mudah kecewa, daya juang kecil, mudah dipengaruhi, setia
Phlegma	Ilastisitas	Phlegmatis	Tidak suka terburu-buru, kalem, tidak mudah dipengaruhi, setia
Sanguis	Ekspansivita	Sanguinis	Mudah berganti haluan, mudah lekas bertindak juga lekas berhenti.

#### b. Tipologi Plato

Bagian Jiwa	Kebijakan	Tipe	Fungsi Rakyat
Pikiran (Logos)	Kebijaksanaan	Orang yang Dikuasai Pikiran	Pimpinan Pemerintahan
Kemauan (Thumos)	Keberanian	Orang yang Dikuasai Kemauan	Tentara
Hasrat (Epithumid)	Penguasaan Diri	Orang yang Dikuasai Hasrat	Pekerja Tangan

#### c. Tipologi Kretschmer

Struktur Badan	Sifat-Sifat Khas
Athletis	Ukuran tubuh seimbang, kokoh, kuat, tulang kokoh kuat, bahu lebar dan kuat, mudah menyesuaikan diri
Asthenis/leptosom	Kurus jangkung, lengan kaki kurus, muka bulat telur, mudah terkena kritik, perut kecil, pendirian kuat

Pyknis	Badan gemuk pendek, perut besar, leher pendek kuat, lengan-kaki lemah, mudah bergaul
Dysplastis	Bentuk penyimpangan dari tipe diatas. Bentuk badan tidak normal.

d. Tipologi Jung

Sikap	Fungsi Jiwa	Type	Ketidaksadaran
Extrovers	- Pikiran - Perasaan - Pendriaan - intuisi	- Pemikir extrovers - Perasaan extrovers - Pendriaan extrovers - Intuitif extrovers	- Perasa introvers - Pemikir introvers - Pendria introvers - Intuitif introvers
Introvers	- Pikiran - Perasaan - Pendriaan - intuisi	- Pemikir introvers - Perasaan introvers - Pendria introvers - Intuitif introvers	- Perasa extrovers - Pemikir extrovers - Pendria extrovers - Intuitif extrovers

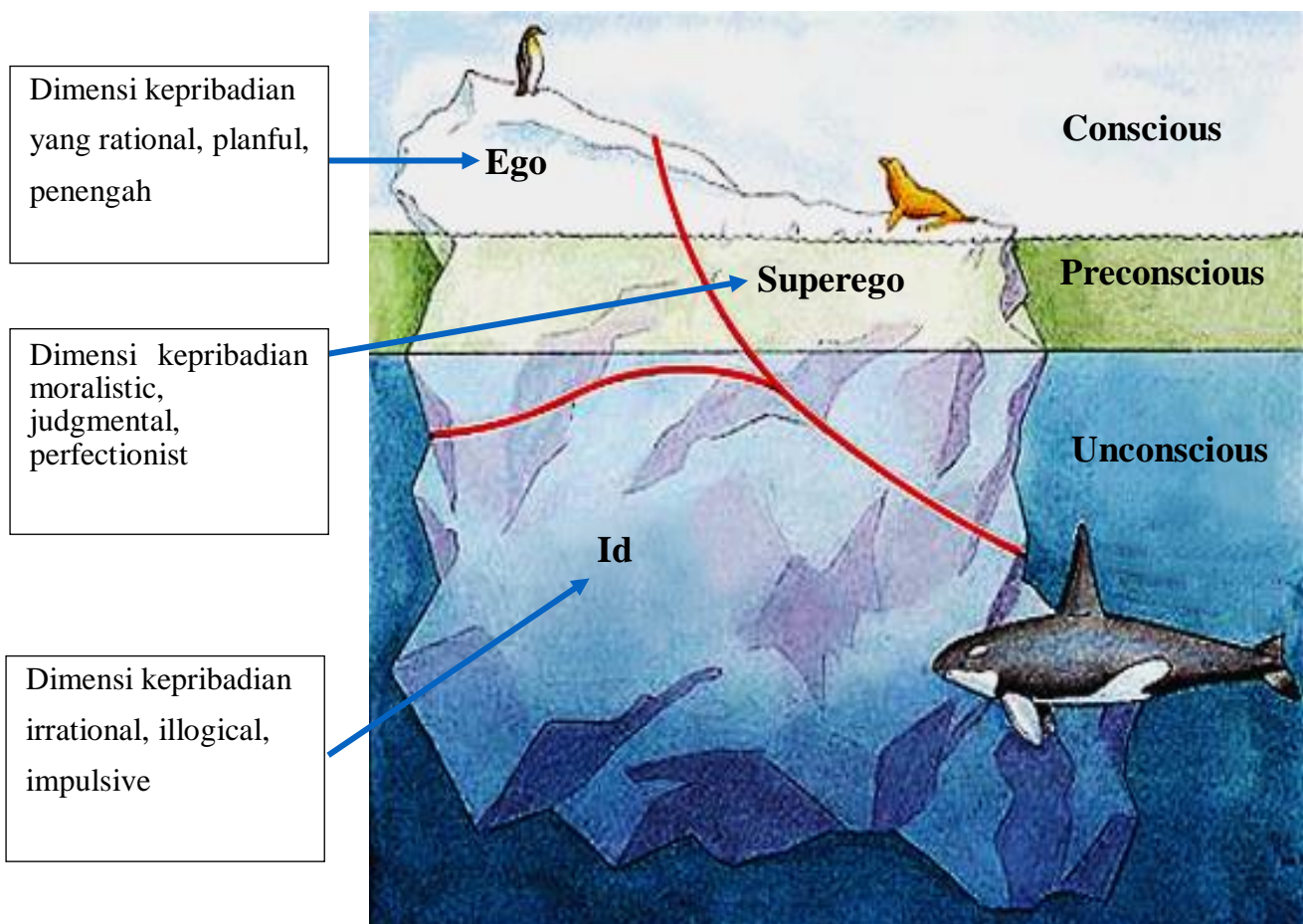
e. Tipologi Spranger

Nilai Kebudayaan yang Dominan	Type	Tingkah Laku Manusia
Ilmu Pengetahuan	Manusia Teori	Berpikir
Ekonomi	Manusia Ekonomi	Bekerja
Kesenian	Manusia Esthetis	Menikmati Keindahan
Keagamaan	Manusia Agama	Memuja
Kemasyarakatan	Manusia Sosial	Berbakti/Berkorban
Politik/Kenegaraan/ Berkuasa	Manusia Kuasa	(Ingin) Memerintah

### 1.3 Psikoanalisa

#### A. Psychoanalytic Approach





## B. Konsep Teori

### a. Konsep ID

Freud menyebut id sebagai kenyataan psikis yang sebenarnya, karena id merepresentasikan dunia batin pengalaman subyektif dan tidak mengenal kenyataan obyektif. Merupakan system yang paling dasar, yakni system biologis. Merupakan penyalur energy yang dibutuhkan ego dan superego. Dalam menjalankan tugasnya atas dasar prinsip kenikmatan (*pleasure principle*). Untuk melaksanakan tugas menghindari rasa sakit dan mendapatkan kenikmatan, id memiliki dua proses yang disebut tindakan reflex dan proses primer.

### b. Konsep Ego

Perbedaan pokok antara id dan ego adalah bahwa id hanya mengenal kenyataan subyektif-jiwa, sedangkan ego membedakan antara hal-hal yang terdapat dalam batin dan hal-hal yang terdapat dalam dunia luar. Sistem psikologis dr kepribadian yg timbul krn kebutuhan instingtif organisme u/ berhubungan sec.baik dg dunia nyata (dunia obyektif). Sistem ini bertindak sbg pengarah individu kpd dunia obyektif. Dalam menjalankan fungsinya atas dasar prinsip realitas (mencari obyek yg tepat



u/ mereduksi tegangan yg timbul). U/ mencapai 7an, ego menggunakan proses skunder (proses berpikir realitas yg melibatkan fungsi psi.yg tinggi : fungsi kognitif)

c. Konsep Superego

Superego cenderung untuk menentang id maupun ego, dan membuat dunia menurut gambarannya sendiri. Akan tetapi superego sama spt id bersifat tidak rasional dan sama spt ego, melakukan control atas insting-insting. Dan berbeda dengan ego yang hanya melakukan penundaan atas pemuasan insting. Sistem yg berisikan nilai-nilai & aturan2 yg bersifat evaluative. Sistem ini terbentuk melalui penanaman nilai2 /aturan2 o/ individu dr sejumlah figur yg berpengaruh. Super ego sbg wasit tl.yg diinternalisasikan berkembang dg memberikan respon thdp hadiah2 & hukuman yg diberikan. Superego mencerminkan yang ideal bukan yang real dan memperjuangkan kesempurnaan bukan kenikmatan.

#### **1.4 Perkembangan Psikoseksual**

##### **A. Tahapan Perkembangan Menurut Freud**

a. Tahapan Oral – Tahap Psikoseksual

Pada tahap oral ini sumber kenikmatan pokok terletak pd mulut. Terbentuknya kepuasan terletak pd perangsangan bibir, rongga mulut, menelan, memuntahkan, menggigit dan mengunyah. Mengisap adl prototipe paling awal dr pemuasan seksual, sedangkan menggigit dan mengunyah adl prototipe bagi banyak ciri karakter yg berkembang dikemudian hari.

Tugas perkembangannya yakni Akan membentuk sikap ketergantungan, memperoleh rasa kepercayaan yang baik pada orang lain, dunia dan pada diri sendiri. Efek dari penolakan pada fase ini Akan membentuk pribadi yang penakut, tidak aman, haus perhatian, pasif, kurang matang, tergantung, iri, agresif, benci, sarkastis, pesimis dan sinis.

b. Tahap Anal – Usia 1-3 Tahun

Pada tahap ini sumber kenikmatan pada anus yakni pengeluaran feses menghilangkan sumber ketidaknyamanan & menimbulkan perasaan lega. Pengenalan Toilet Training : latihan bagaimana & dimana seharusnya anak membuang kotorannya.

Tugas perkembangan pada tahap ini adalah Akan membentuk pribadi yg mandiri, memiliki kekuatan pribadi, otonomi, belajar bagaimana mengakui & menangani perasaan-perasaan yg negatif.. Cara penerapan yang salah dapat membentuk sifat-sifat dibawah ini:

- Cara penerapan keras dan menekan dapat membentuk kepribadian “anal retentive”: memiliki sifat-sifat yg keras kepala, kaku, kikir, terlalu teliti, ekstrim soal kebersihan dan karakter ekspulsif : kurang berani, tertekan, kurang terbuka, tidak mampu mentoleliransi kebingungan.
- Cara penerapan yang terlalu permissive atau bebas akan membentuk kepribadian “anal aggressive” : kejam, destruktif/suka merusak, pembenci, cenderung melihat orang lain sebagai obyek untuk dikuasai.
- Cara penerapan dengan bimbingan dan kasih sayang akan membentuk anak yang kreatif & produktif.

c. Tahap Phalik – Usia 3-5 Tahun

Sumber kenikmatan terletak pd organ genital. Laki-laki berpusat pada penis dan perempuan berpusat pada klitoris. Timbulnya perasaan-perasaan seksual & agresif berkaitan dg mulai berfungsinya organ genital.

Tugas perkembangan pada tahap ini yakni Anak dapat belajar mengenal standar-standar moral perkembangan hati nurani dan adanya penerapan standart yg kaku & tdk realistis dari ortu bisa mengarah ke pengendalian superego scr berlebihan, anak merasa berdosa atas dorongan-dorongannya, menghambat keintiman dg org lain pada masa dewasanya.

d. Tahap Laten – Usia 6-13 Tahun

Pada masa ini anak mulai mengenal dunia sekolah. Anak mulai menaruh perhatian pd lawan jenis. Anak mulai menjalin persahabatan/pertemanan.

e. Tahap Genital – 13 s/d Dewasa

Individu mengalami peningkatan dorongan seksual mulai menaruh perhatian terhadap lawan jenis, Peningkatan dorongan seksual mpk akibat perubahan biokimia, fisiologis matangnya organ-organ reproduksi, Sistem endokrin mengeluarkan hormon-hormon yg menghasilkan ciri-ciri seks sekunder, Karakter genital ini dipengaruhi o/ kepuasan & ketidakpuasan pd masa kanak-kanak awal.

## 1.5 Konsep-Konsep Dasar Freud

### A. Insting

Merupakan perwujudan psikologis dari suatu sumber rangsangan somatic yang dibawa sejak lahir. Perwujudan psikologisnya disebut hasrat. Sedangkan rangsangan jasmaniah dari mana hasrat itu muncul disebut kebutuhan.

Insting memiliki 4 ciri khas yakni:

- Sumber: kondisi jasmaniah atau kebutuhan. Contoh: lapar
- Tujuan: menghilangkan perangsangan jasmaniah. Contoh: menghilangkan rasa lapar
- Objek: objek tidak hanya terbatas pada benda atau kondisi tertentu yang akan memuaskan kebutuhan tetapi juga seluruh tingkah laku yang berfungsi untuk mendapatkan benda atau kondisi yang diperlukan. Contoh: orang yang lapar akan melakukan beberapa aktifitas untuk memenuhi kebutuhan akhirnya yakni makan
- Impetus: daya atau kekuatan yang ditentukan oleh intensitas kebutuhan yang mendasarinya.

Penggolongan insting menurut Freud, tentang insting-insting: sumber dan tujuan insting akan tetap konstan selama hidup, kecuali jika sumber tersebut diubah atau dihilangkan akibat pematangan fisik. Freud membagi insting kedalam 2 kelompok besar:

- a. Life instink (insting-insting hidup/eros) Insting2 hidup menjamin tujuan mempertahankan hidup individu dan perkembangbiakan ras. Energi dari insting hidup disebut libido. Exp. Lapar, haus, seks.
- b. Death instink (insting mati/tanatos) Insting-iinsting merusak/destruktif. Melaksanakan tugasnya secara sembunyi-sembunyi. Salah satu bentuknya adalah agresif.

## **B. Kecemasan**

Jenis-jenis kecemasan:

- *Reality anxiety* (kecemasan yang wajar dialami dalam kehidupan sehari-hari)
- *Neurotic anxiety* (kecemasan yang muncul tanpa diketahui bahaya yang mengancam)
- *Moral anxiety* (Rasa takut pada pada hati nuraninya sendiri).

Fungsi dari kecemasan antara lain yakni:

- Memperingatkan individu akan adanya bahaya.
- Merupakan isyarat bagi ego bahwa kalau tidak dilakukan tindakan-tindakan tepat, maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan
- Jika ego tidak dapat mengatasi kecemasan secara rasional maka kembali pada cara-cara yang tidak realistik → Mekanisme Pertahanan Diri

## **C. Mekanisme Defensif**

Merupakan cara ego untuk menghilangkan tekanan kecemasan yang berlebihan dengan cara yang ekstrim. Macam-macam defend mechanism:

- Represi. Mendorong kenyataan yang tidak bisa diterima kedalam ketidaksadaran dan berusaha melupakan pengalaman-pengalaman traumatis.

- Reaksi Formasi. Tindakan defensif yang berupa menggantikan suatu impuls/perasaan yg menimbulkan kecemasan dengan lawan dalam kesadaran. Contoh : biasanya < perhatian mjd perhatian >
- Rasionalisasi. Menciptakan alasan-alasan yg “baik” guna menghidupkan ego dari cedera. Mis. Janjian dengan pacar----terlambat----bilang ban bocor.
- Proyeksi. Mengalihkan sifat-sifat tertentu yang tidak bisa diterima oleh ego kepada orang lain. Mis. “ia membenci saya” sebagai gantinya “saya membenci dia”
- Fiksasi dan Regresi. Bertahan pada fase tertentu atau mundur ke fase sebelumnya. Mis. Anak yang bergantung berlebihan sehingga tidak mampu untuk belajar mandiri
- Displacement. Mengarahkan energi kepada obyek atau orang lain apabila obyek asal atau orang yg sesungguhnya tidak bisa dijangkau. Mis. Kesal pada atasan -----anak buah yang jadi pelampiasan

## **1.6 Psikologi Analitik – Gustav Jung**

### **A. Carl Jung (1875-1961)**

Awalnya menjadi pengikut Freud tapi kemudian mengembangkan sendiri teorinya. Perbedaan dengan Freud:

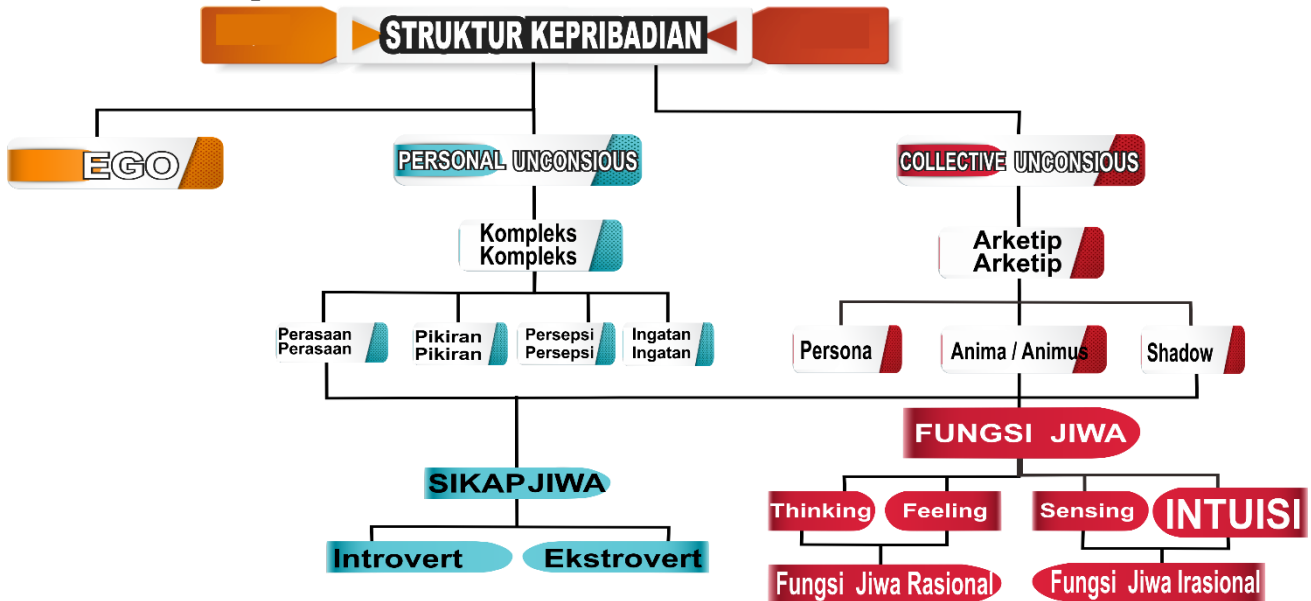
- Jung memperluas konsep libido menjadi energi psikis yang lebih umum (tidak hanya seks)
- Dia percaya manusia dipengaruhi oleh masa lalunya tapi juga oleh apa yang dapat terjadi di masa depan
- Jung menjelaskan lebih detil mengenai isi ketidaksadaran
- Jung lebih menekankan pentingnya mid-life crisis daripada 5 tahun pertama kehidupan

Prinsip-prinsip teori jung:

- Kausalitas (masa lalu)
- Teleologis (masa depan)

“Orang hidup dibimbing oleh tujuan-tujuan maupun sebab-bebab”

## B. Struktur Kepribadian



### a. Ego

- Ego merupakan jiwa sadar yang terdiri dari persepsi, ingatan, pikiran dan perasaan-perasaan sadar.
- Ego bekerja pada tingkat sadar. Dari ego lahir perasaan identitas dan kontinuitas seseorang.
- Ego seseorang adalah gugusan tingkah laku yang umumnya dimiliki dan ditampilkan secara sadar oleh orang-orang dalam suatu masyarakat.
- Ego merupakan bagian manusia yang membuat ia sadar pada dirinya.

### b. Personal Unconscious

- Personal unconscious merupakan wilayah yang berdekatan dengan ego.
- Terdiri dari pengalaman-pengalaman yang pernah disadari tetapi dilupakan dan diabaikan dengan cara represi atau supresi. Pengalaman-pengalaman yang kesannya lemah juga disimpan kedalam personal unconscious.
- Terdiri dari kompleks-kompleks yaitu, kelompok yang terorganisasi, pikiran-pikiran, persepsi-persepsi dan ingatan-ingatan yang terdapat dalam ketidaksadaran pribadi.

### c. Collective Unconscious

- Berisi ingatan laten hal-hal yang diwariskan dari masa lampau leluhur seseorang.
- Dalam ketidaksadaran kolektif terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi kepribadian yang disebut dengan arketipe.
- Arketipe adalah ingatan ras akan suatu bentuk pikiran universal yang diturunkan dari generasi ke generasi.
- Arketipe merupakan imaji-imaji kuno yang berasal dari collective unconscious .

- Empat arketipe yang penting dalam membentuk kepribadian seseorang adalah persona, anima dan animus, shadow dan self.

Ketidaksadaran kolektif merupakan gudang bekas-bekas ingatan laten yang diwariskan dari masa lampau yang meliputi tidak hanya sejarah ras manusia tetapi leluhur pramanusia, sisa yang menumpuk sebagai pengalaman-pengalaman yang berulang selama banyak generasi.

d. Arketip

1. Persona

- Merupakan wajah kepribadian yang diperlihatkan kepada dunia luar
- Peran yang kita mainkan selaras dengan harapan lingkungan

2. Shadow

- Merupakan insting binatang yang diwarisi manusia dalam evolusinya dari bentuk-bentuk kehidupan yang lebih rendah kebentuk yang lebih tinggi
- Arketipe kegelapan dan represi, mewakili kualitas2 pribadi yang ingin kita sembunyikan dari diri sendiri maupun orang lain
- Sisi gelap dan sisi yang tidak diterima dari kepribadian seseorang, motif dan kehendak yang memalukan

3. Anima & Animus

- Anima adalah arketipe sifat kewanitaan (feminine) pada laki-laki
- Animus adalah arketipe sifat kekelakian (maskulin) pada perempuan
- Adanya anima dan animus, membuat laki-laki dan perempuan dapat saling memahami dan membina hubungan jangka panjang

e. Kesadaran

1. Fungsi jiwa

Suatu aktivitas kejiwaan yang secara teoritis tidak berubah walaupun dalam lingkungan yang berbeda.

Fungsi jiwa rasional	Fungsi jiwa irrasional
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pikiran ( menilai atas dasar benar-salah)/ thinking</li> <li>• Perasaan (menilai atas dasar senang-tidak senang)/feeling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengindraan (sensing/sadar indrawi)</li> <li>• Intuisi (tak sadar- naluriah)</li> </ul>

2. Sikap jiwa

Arah energi psikis umum/libido yang menjelma dalam orientasi manusia terhadap dunianya

- Ekstrovert (orientasi ke luar diri)
- Introvert (orientasi ke dalam diri sendiri)

Kombinasi fungsi jiwa dan sikap jiwa yang dominan membentuk tipe-tipe psikologis.

FUNGSI	SIKAP	
	EKSTRAVET	INTROVERT
<b>Thinking</b>	Sifat kaku, menekan perasaan, objektif dan dogmatik	Tidak mudah bergaul, memiliki kesulitan komunikasi, “dingin”, mengutamakan pikiran, sulit untuk berpikir praktis
<b>Feeling</b>	Menekan pikiran, sangat emosional, memiliki konformitas yang tinggi, tidak peka dengan pendapat atau pikiran orang lain	Penekanan pada perasaan, misterius, pendiam, sulit untuk didekati, childish, tidak begitu memperhatikan perasaan dan pikiran orang lain
<b>Sensing</b>	Fokus pada kesenangan, suka dengan pengalaman dan sensasi baru, mudah beradaptasi, orientasi pada realitas	Introvert, jauh dari dunia keseharian, estetik
<b>Intuiting</b>	Mampu melihat kesempatan, kreatif, tertarik dengan ide-ide baru, mampu memberikan inspirasi pada org-lain	Eksentrik, visioner, tidak mudah dipahami, kontak dengan realita minim

f. Self

- Self adalah titik pusat kepribadian, disekitar mana semua system lain terkonstelasikan. Ia mempersatukan system-system ini dan memberikan kepribadian dengan kesatuan, keseimbangan dan kestabilan pada kepribadian
- Pusat dari keseluruhan kepribadian (baik Kesadaran maupun Bawah Sadar)
- Self dikatakannya sebagai arketipe dari semua arketipe karena ia menyatukan semua arketipe untuk berproses menuju self realization

**1.7 Alfred Adler – Psikologi Individuan**

**A. Latar Belakang Alfred Adler**

Lahirdi Vienna (6 saudara laki-laki dan 2 perempuan), Usia 4 tahun Pneumonia hampir meninggal, dokter bilang sudah tidak ada harapan lagi, dia dimanjakan oleh ibunya karena sakitnya. Adler kecil berjuang keras melawan sakitnya dan perasaan inferior pada kakaknya dan teman



sebayanya tapi dia berupaya keras untuk mengimbangi keterbatasan fisiknya dan akhirnya mampu melewatinya.

Pengalaman masa kecil berdampak pada pengembangan teorinya. Dia menentukan jalan hidupnya bukan bersandar pada takdir karena kebodohnya di sekolah, gurunya bilang bahwa Adler cocok untuk menjadi pembuat sepatu

Adler mendirikan 32 klinik bimbingan anak di sekolah negeri di Vienna dan memberikan pelatihan pada guru, dokter, dan professional yang lain. Di pertengahan 1920 dia mulai memberikan kuliah di US. Karena kesibukannya dia meninggal karena gagal jantung pada 28 Mei 1937 waktu akan memberikan kuliah di Aberdeen, Skotlandia.

Alfred Adler :

- Disebut sebagai bapak psikologi sosial
- Menekankan pd prinsip kesadaran
- Menurut Adler pd dasarnya manusia itu kreatif
- Manusia mpy keunikan/corak khas tersendiri
- Teori yang paling singkat karena tidak dipecah menjadi struktur kepribadian

## **B. Pandangan Terhadap Manusia**

Bersama Freud dan Jung, Adler adalah salah satu contributor utama pada awal pendekatan terapi psychodynamic (Psikoanalisis) Adler menekankan pandangannya pada kesatuan kepribadian. Manusia hanya dapat dipahami sebagai sebuah kesatuan yang lengkap. Melihat bahwa kemana tujuan manusia lebih penting dari pada darimana dia berasal.

Adler: Manusia adalah pencipta dan ciptaan dari kehidupan mereka sendiri, maksudnya, manusia mengembangkan cara yang unik dalam menjalani hidup untuk maju kedepan dan ekspresi tujuan hidup mereka. Manusia memiliki kemampuan untuk mencipta dirinya sendiri bukan dibentuk oleh pengalaman masa kecil.

## **C. Kepribadian Menurut Adler**

Adler menekankan pada pemahaman manusia secara utuh, yang mana semua dimensi manusia terhubung satu sama lain dan bagaimana semua dimensi itu disatukan oleh individu dalam mencapai tujuan hidupnya. Adler menekankan kesatuan dan seseorang tidak bias dipisah2kan. Konsep holistic memandang bahwa orang tidak bias dipahami secara terpisah melainkan semua aspek harus dipahami dalam keterhubungan

Kepribadian manusia menjadi satu melalui perkembangan tujuan hidup. Pikiran, perasaan, keyakinan, pendirian, sikap, karakter, dan tindakan seseorang merupakan ekspresi keunikan mereka

dan mencerminkan rencana dalam hidup untuk mencapai tujuan yang telah dipilih. Implikasinya adalah seorang individu adalah bagian yang menjadi satu dengan system sosial

#### **D. Prinsip Teori Individual Adler**

- a. Finalisme Fiktif : Manusia lebih didorong o/ harapan-harapan terhadap masa depan
- b. Perjuangan sebagai superioritas : dorongan agresif lebih penting dari pd dorongan seksual,
- c. Perasaan inferioritas & kompensasi : org yang memiliki organ yg kurang baik akan berusaha mengkompensasikan dg jalan memperkuat organ tsb melalui latihan yg intensif (rasa rendah diri mpk pendorong u/ segala perbaikan manusia)
- d. *Social Interest* dan *Community Feeling*:
  - Manusia didorong oleh dorongan kemasyarakatan (minat sosial) yg dibawah sejak lahir sehingga manusia menempatkan kepentingan umum diatas kepentingan pribadi
  - Minat sosial ini bersifat bawaan tidak muncul secara spontan oki butuh bimbingan dan latihan shg menurut Adler pendidikan itu penting.
    - Minat Sosial adalah indicator sentral kesehatan mental. Mereka yang memiliki minat social cenderung untuk mengarahkan upaya-upayanya kepada sisi kehidupan yang sehat dan berguna secara sosial.
    - Orang mengekspresikan minat social melalui aktivitas bersama dan sikap saling menghormati
    - Community feeling atau perasaan bermasyarakat mewujudkan perasaan terhubungan dengan semua aspek kemanusiaan baik di masa lampau, saat ini, dan masa depan, dan terlibat dalam mengupayakan dunia yang lebih baik.
    - Siapa yang mengalami kekurangan perasaan ini akan menjadi berkecil hati dan mengalami perasaan tidak berguna dalam hidup.
- e. Gaya hidup
  - Dengan melihat gaya hidup sso kita dapat melihat kepribadiaannya
  - Stp org mpy gaya hdp masing-masing walaupun 7an nya sama : mencapai superioritas
  - Gaya hdp ditentukan o/ inferioritas yg khusus yakni suatu kompensasi thd kekurangan-kekurangan tertentu
  - Gaya hidup terbentuk mulai usia 3-5 th dmn sikap,perasaan, apersepsi terbentuk diusia dini dan sejak itu gaya hdp tak berubah
- f. Diri Yang Kreatif
  - Diri yg kreatif ini adl penggerak utama semua tl.manusia

- Manusia membentuk kepribadian sendiri dan manusia membangun kepribadiannya dari bahan mentah : hereditas & pengalaman
- Diri kreatif mampu mengolah fakta-fakta dunia & mentransformasikan fakta-fakta tersebut menjadi kepribadian yang bersifat subyektif, dinamik, menyatu, personal dan unik

### E. Pengaruh Urutan Kelahiran

Urutan	Sifat positif	Sifat negatif
<b>Sulung</b>	Merawat dan melindungi orang lain	Kecemasan tinggi
	Bertanggung jawab	Perasaan berkuasa berlebihan
	Organisator yang baik	Permusuhan secara tak sadar
		Berjuang mendapat pengakuan
<b>Tengah</b>	Humoris	Daya saing sangat tinggi
	Penyesuaian diri baik	Iri
	Motivasi tinggi	Pemberontak
		Mudah berkecil hati
<b>Bungsu</b>	Santai, mudah bergaul	Gaya hidup manja
	Paling humoris	Bergantung pada orang lain
	Ambisi realistis	Ingin selalu unggul dalam segala hal
		Adaptasi kurang
<b>Tunggal</b>	Matang secara sosial	Perasaan superior yang berlebih
		Kurang dapat bekerja sama
		Harga diri tinggi
		Gaya hidup manja

### 1.8 Teori Perkuatan Operan – B. F. Skinner

#### A. Minat Utama Skinner

- Pada analisa eksperimental atas tingkah laku
- Melakukan penyelidikan terutama pada organisme infrahuman (tikus, merpati)
- Menerapkan prinsip-prinsip pengkondisian operan pada penyelidikan tentang psikotik orang dewasa, anak autisme, analisis bahasa
- Merancang Kotak Skinner

#### B. Prinsip Teori Perkuatan Operan

##### a. Menolak otonomi manusia

- menolak bahwa tingkah laku manusia ditentukan oleh adanya “agen internal” dalam diri manusia
- bila konsep mentalistik akan di pakai untuk menerangkan tingkah laku, maka harus dapat di teliti secara eskperimental (diukur)

##### b. Menolak Penguraian Fisiologis-Genetik

- menolak konsep fisiologis-genetik sebagai dasar untuk mengerti tingkah laku manusia

- menganggap konsep fisiologis-genetis (tipe tubuh, konstitusi genetik) tidak mungkin mengontrol tingkah laku & tidak mungkin dikontrol dalam eksperimen
- c. Psikologi Sebagai Ilmu Pengetahuan Tingkah Laku
- Tingkah laku manusia di tentukan aturan-aturan, bisa diramalkan, bisa dikontrol dan ini yang di pelajari oleh psikologi
    - Ilmu pengetahuan berkembang dari yang sederhana ke kompleks → logis mempelajari infrahuman sebelum mempelajari manusia
    - Ada hubungan antara tingkah laku dengan lingkungan
- d. Kepribadian menurut perspektif Behaviorisme
- Studi kepribadian melibatkan pengujian yang sistematis atas pengalaman belajar dan faktor bawaan (perbendaharaan tingkah laku)
  - Kepribadian adalah tempat kedudukan dimana faktor lingkungan dan bawaan menghasilkan tingkah laku.

### C. Hubungan Kepribadian dan Tingkah Laku



### D. Struktur Kepribadian

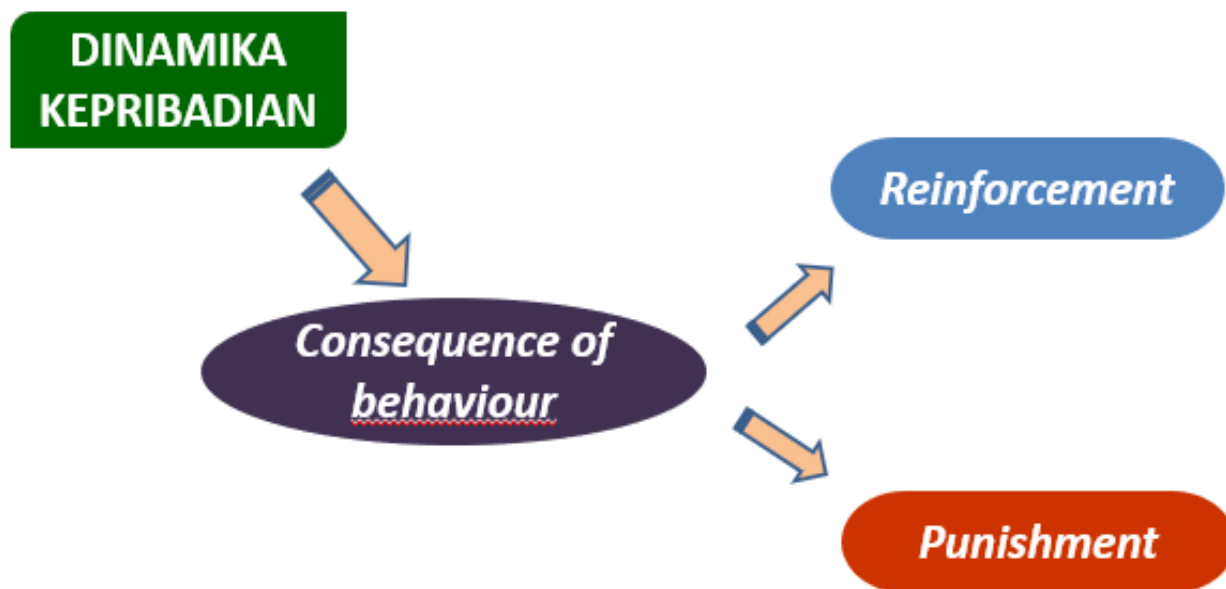
#### a. Respondent - respons-respons yang dibangkitkan

- Pola tingkah laku yg timbul bila ada stimulus yang mendahuluinya
- Frekuensi terjadinya dipengaruhi oleh frekuensi stimulus yang mendahuluinya (jarang spontan) → air liur anjing pavlov

#### b. Operan - respon-respon yang dilakukan

- Pola tingkah laku yang dapat ditimbulkan oleh organisme itu sendiri, belum tentu didahului stimulus luar
- Frekuensi terjadinya tingkah laku dipengaruhi oleh akibat tingkah laku ini → perilaku tikus

## E. Dinamika Kepribadian



Pola-pola yang membentuk perilaku atau yang memodifikasi perilaku

- a. Reinforcement positive. Bila timbulnya stimulus sebagai akibat tingkah laku, menyebabkan bertambah besarnya probabilitas timbul kembalinya respons, Contoh: anak kecil yang menangis karena takut, OT berespon dengan memberi permen, perilaku menangis akan diulangi
- b. Reinforcement Negative. Bila hilangnya stimulus sebagai akibat tingkah laku menyebabkan bertambahnya probabilitas timbul kembalinya respon. Contoh: menjelang menit ke-20 akhir perkuliahan biasanya mahasiswa mulai sedikit ribut (perilaku berbicara), ketika jam kuliah selesai, dosen keluar, mahasiswa semakin gaduh
- c. Punishment. adalah pemberian stimulus aversif (stimulus yang tidak menyenangkan) mengikuti tingkah laku yang dianggap tidak layak, sehingga mengurangi timbulnya atau terhapusnya tingkah laku, contoh: anak kecil yang menangis, dicubit maka perilaku menangis akan berkurang atau berhenti

## F. Perkembangan Kepribadian

- a. Jadwal Perkuatan (schedule of Reinforcement) Adalah aturan yang menentukan dalam keadaan bagaimana / kapan perkuatan-perkuatan akan diberikan

- *Continuous Reinforcement* bila setiap respon mendapat perkuatan, memberikan perkuatan kepada setiap organisme bila organisme memberikan respons yang tepat sesuai yang diharapkan
  - *Intermittent Reinforcement* (perkuatan tdk tetap) tidak setiap respon mendapat perkuatan, hanya sebagian, memberikan perkuatan hanya sekali-kali
- b. Interval schedule Yaitu perkuatan diberikan hanya setelah organisme melalui interval waktu.
- *Fixed Interval* Yaitu bila tenggang waktu dari perkuatan ke perkuatan selanjutnya tetap tanpa melihat tingkah merespons dari organisme
  - *Varied Interval* Yaitu bila tenggang waktu dari satu perkuatan ke perkuatan selanjutnya bervariasi (tidak tetap). Kemunculan perkuatan sulit diantisipasi
- c. Ratio schedule Yaitu perkuatan yang diberikan hanya setelah organisme menunjukkan sejumlah respon berdasarkan banyaknya respon yang tidak mendapat perkuatan.
- *Fixed Ratio*: Yaitu bila jumlah respons tanpa perkuatan dari satu perkuatan ke perkuatan selanjutnya tetap
  - *Varied Ratio*: Yaitu bila jumlah respon tanpa perkuatan dari satu perkuatan ke perkuatan selanjutnya bervariasi, tapi variasi berulang

#### **G. Proses-proses Pengkondisian Operan**

- Extinction yaitu proses di mana respon yang telah terbentuk tidak mendapat perkuatan lagi, sehingga semakin lama respon tsb akan hilang
- Shaping yaitu pembentukan respon melalui pemberian perkuatan atas respon-respon lain yang mengarah atau mendekati respon yang ingin di bentuk
- Pengendalian stimulus aversif yaitu pengendalian tingkah laku dengan memberikan stimulus yang tidak menyenangkan. Tidak diharapkan, dan selalu ingin dihindari oleh organisme. *Skinner* menentang pendekatan ini karena dapat menghasilkan akibat sampingan emosional (timbul kecemasan) ada akibat sampingan sosial yang negatif yaitu tingkah laku anti sosial, individu terdorong untuk mengembangkan tingkah laku yang bahkan lebih buruk
- Generalisasi yaitu kecenderungan untuk terulang atau meluasnya tingkah laku yang diperkuat dari satu situasi stimulus ke dalam situasi stimulus yang lain
- Diskriminasi kebalikan dari generalisasi, yaitu suatu proses belajar bagaimana merespon secara tepat terhadap berbagai stimulus yang berbeda.
- Tingkah laku tahkyul yaitu tingkah laku yang berdasarkan pada hubungan respon – perkuatan yang secara kebetulan akan selalu muncul dalam keadaan individu percaya berasal dari pengalaman bersama dan turun temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya



## H. Asumsi Dasar Sifat Manusia

	Strong	Mode rate	Slight	Mid Range	Slight	Mode rate	Strong	
Freedom								Determin
Rationalit			not	aplic	able			Irrational
Holism								Elemental
Constituti.								Environm.
Changeabi								Unchange
Subjectiv.								Objectivi
Proactivi.								Reactivit
Homeosta			not	aplic	able			Heterost
Knowabi.								Unknowab

### 1.9 Teori Social Learning – Albert Bandura

#### A. Dasar Teori Social Learning

Determinisme resiprokal memandang kepribadian sebagai hasil dari lingkungan, perilaku, dan proses psikologi seseorang.

#### B. Teori Social Learning

- Bagaimana perilaku manusia dipengaruhi oleh lingkungan melalui perkuatan (reinforement) dan modeling
- Menurut Bandura proses mengamati serta meniru perilaku dan sikap orang lain sebagai model merupakan tindakan belajar
- Teori bandura menjelaskan perilaku manusia dalam konteks interaksi timbal balik yang berkesinambungan antara kognitif, perilaku dan pengaruh sosial
- Kondisi lingkungan sekitar individu sangat berpengaruh pada pola belajar sosial.

#### C. Proses Belajar Melalui Observasi

- Menurut Bandura belajar dengan cara mengamati jauh lebih efisien daripada belajar dengan mengalami langsung.

- Dengan mengamati orang lain, manusia mempelajari respons mana yang diikuti hukuman atau sebaliknya.

#### **D. Teori Modeling**

- Modeling meliputi proses kognitif dan bukan sekedar melakukan imitasi
- Modeling lebih dari sekedar mencocokkan perilaku orang lain, melainkan merepresentasikan secara simbolis suatu informasi dan menyimpannya untuk digunakan dimasa depan.

##### **a. Tahapan Terjadi Proses Modeling**

- 1. **ATENSI** (perhatian) Bila seseorang ingin mempelajari sesuatu, orang tsb. harus memperhatikan dengan seksama
- 2. **RETENSI** (ingatan) Seseorang harus mampu mempertahankan mengingat apa yang diperhatikan
- 3. **REPRODUKSI** Seseorang hanya perlu duduk dan berkhayal. Orang harus menterjemahkan images / deskripsi tadi ke dalam perilaku actual
- 4. **MOTIVASI** Orang tidak akan melakukan apa pun yang dilihat kalau tidak ada dorongan / motivasi dalam diri orang untuk meniru

##### **b. Faktor Seseorang Dalam Melakukan Modeling**

- Karakteristik model sangat penting
- Karakteristik dari individu itu sendiri
- Konsekuensi dari perilaku yang akan ditiru

#### **E. Regulasi Diri**

Kemampuan mengontrol perilaku sendiri, salah satu penggerak utama kepribadian manusia, dan ada tiga tahap terjadinya.

##### **a. Proses Terjadinya Regulasi Diri**

- **Pengamatan Diri.** Orang melihat diri dan perilakunya sendiri, serta terus mengawasinya
- **Penilaian.** Orang membandingkan apa yang dilihat pada diri dan perilakunya dengan standar ukuran

- Respon Diri. Bila orang telah membandingkan diri dan perilakunya dengan standar ukuran t3, orang dapat memberi imbalan respon-diri pada dirinya

b. Konsep Diri

- Kalau seseorang merasa hidup telah sesuai dengan standar-standar yang ditentukannya dan telah memperoleh penghargaan dan imbalan, berarti orang tsb. telah memiliki konsep-diri
- Kalau selama ini ini orang merasa gagal memenuhi standar dan terus menerus mengganjar dirinya, berarti orang tsb. memiliki konsep-diri yang rendah

### 1.10 Teori Gordon Allport

#### A. Gordon Allport (1897 – 1967)

- Allport lahir di Montezuma, Indiana, anak bungsu dari 4 bersaudara
- Ayah adalah dokter di pedesaan dan ibu pernah menjadi guru
- Memiliki kakak laki-laki yang juga menjadi psikolog terkenal (Floyd H.Allport)
- Bertemu Sigmund Freud saat berusia 22 tahun dan memutuskan mengambil Psikologi (mengembangkan psikologi yg **berbeda** dr Freud)
- 1919 lulus dari *Harvard University* dengan major filosofi dan ekonomi
- Meneruskan S3 di bidang psikologi dan belajar pada psikolog terkenal di Jerman : M.Werthimer, W.Kohler, W. Stern, H. Werner
- 1924 mengajar di *Harvard University*
- 1939 menjadi presiden dari APA
- 1967 meninggal karena kanker paru

#### B. Kepribadian

- Kepribadian meliputi aspek fisiologis dan psikologis
- Termasuk overt behaviour dan covert behavior
- Tidak hanya menjadi sesuatu (“is”) tapi juga melakukan sesuatu (“does”)
- Substansi (substance) dan perubahan (change)

- Tidak hanya menjadi produk dari struktur yang ada, tapi juga memiliki kemampuan untuk berubah
- Struktur tersebut berubah sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan individu.

### C. Struktur Kepribadian

#### a. *Personal Dispositions*

- Cardinal disposition
- Central dispositions
- Secondary dispositions

#### b. *Functional Autonomy*

- Perseverative Functional Autonomy
- Propriate Functional Autonomy

#### c. *Proprium*

### D. Personal Dispositions

Menurut Allport, Personal disposition bersifat individual. Sifat ini khas dan hanya dapat dikenakan kepada satu individu sehingga menyebabkan adanya perbedaan individu :

- Cardinal Dispositions** Hanya dimiliki oleh beberapa orang. Sangat umum dan menonjol dalam kehidupan. Hampir setiap tindakan seseorang menampilkan hal tersebut. Mis. Sifat hedonis, narsis
- Central Dispositions** Beberapa trait individual yang membuat seseorang menjadi unik. Disposisi yang mencakup situasi yang lebih terbatas. Menyimpulkan konsistensi tingkah laku seseorang → sangat mencerminkan karakteristik seseorang. Mis. Ambisius, jujur, disiplin, senang berkompetisi
- Secondary Dispositions** Sifat-sifat yang tidak terlalu umum dan paling tidak konsisten, paling tidak fokus dibanding kedua disposisi di atas. Mis. A adl individu yg sabar (central disposition) namun suatu ketika saat A dihina dia marah sejadi2nya (secon disposisi)

### E. Functional Autonomy

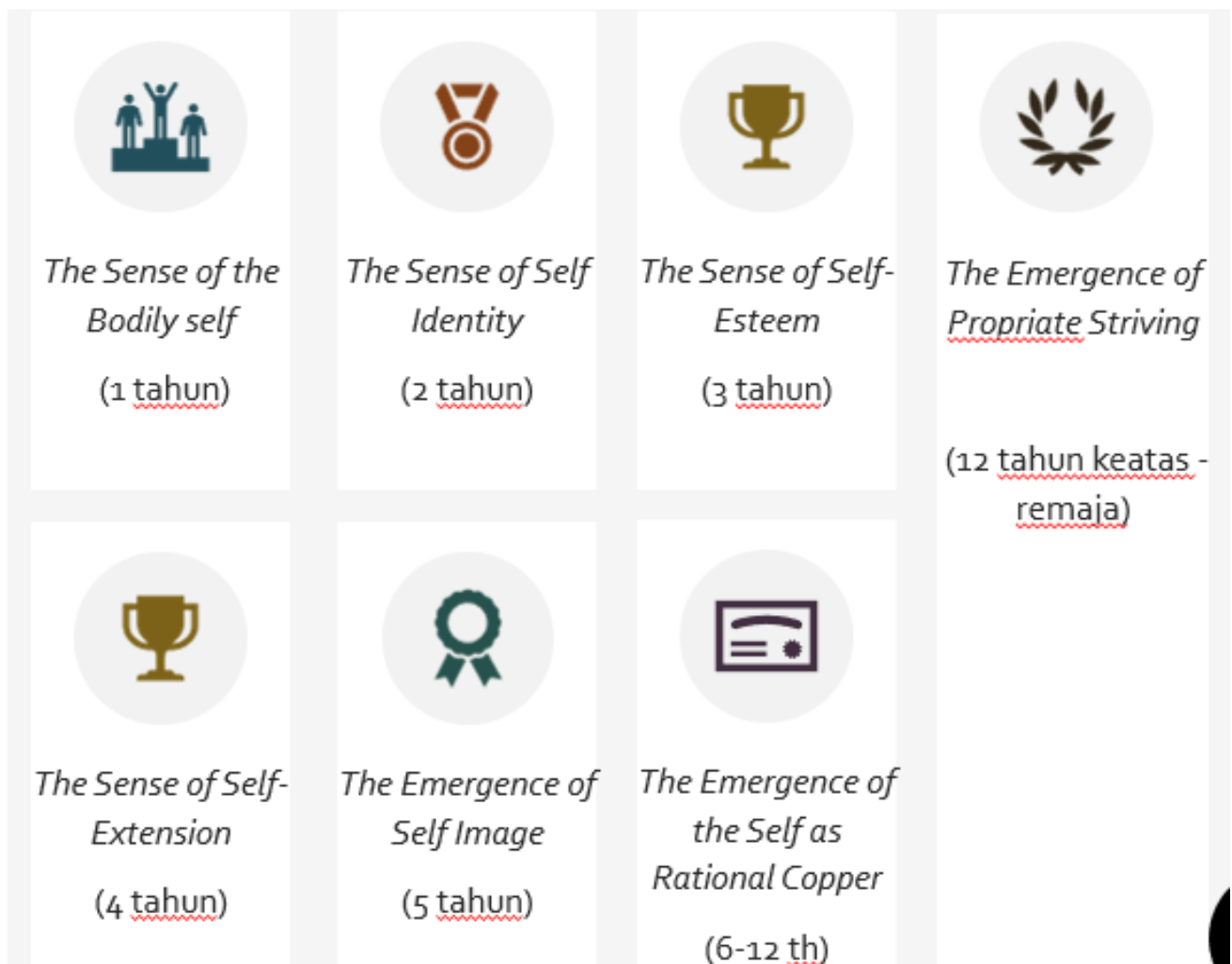
Perilaku yang benar-benar bebas. Tingkah laku tertentu dapat menjadi akhir atau tujuan sendiri walaupun dalam kenyataannya mula-mula terjadi karena suatu alasan lain. Mis. Awalnya kita minum

kopi krn u/ mengusir kantuk. Tp lama2 kelamaan minum kopi menjadi kebiasaan (tidak lg untuk mengusir kantuk).

- a. *Perseverative Functional Autonomy* digerakkan oleh insting : fisiologis
- b. *Propriate Functional Autonomy* mpk minat-minat, nilai-nilai, sikap-sikap dan maksud-maksud yang diperoleh individu atau yang dipelajari

**F. Proprium (ke-diri-sendiri-an)**

Semua aspek dalam individu yang membuat individu tersebut unik. Menunjukkan kualitas sifat manusia yang positif, kreatif dan bergerak ke depan. Proprium tidak dibawa sejak lahir, dengan demikian proprium berkembang scr perlahan-lahan dalam perkembangan individu dan mrp hasil yang diperoleh dalam pertumbuhan anak.



## G. Characteristics of a Healthy Person

Enam kriteria untuk kepribadian yang matang (the mature personality)



### 1.11 Psikologi Humanistik - Teori Maslow

#### A. Eksistensialisme

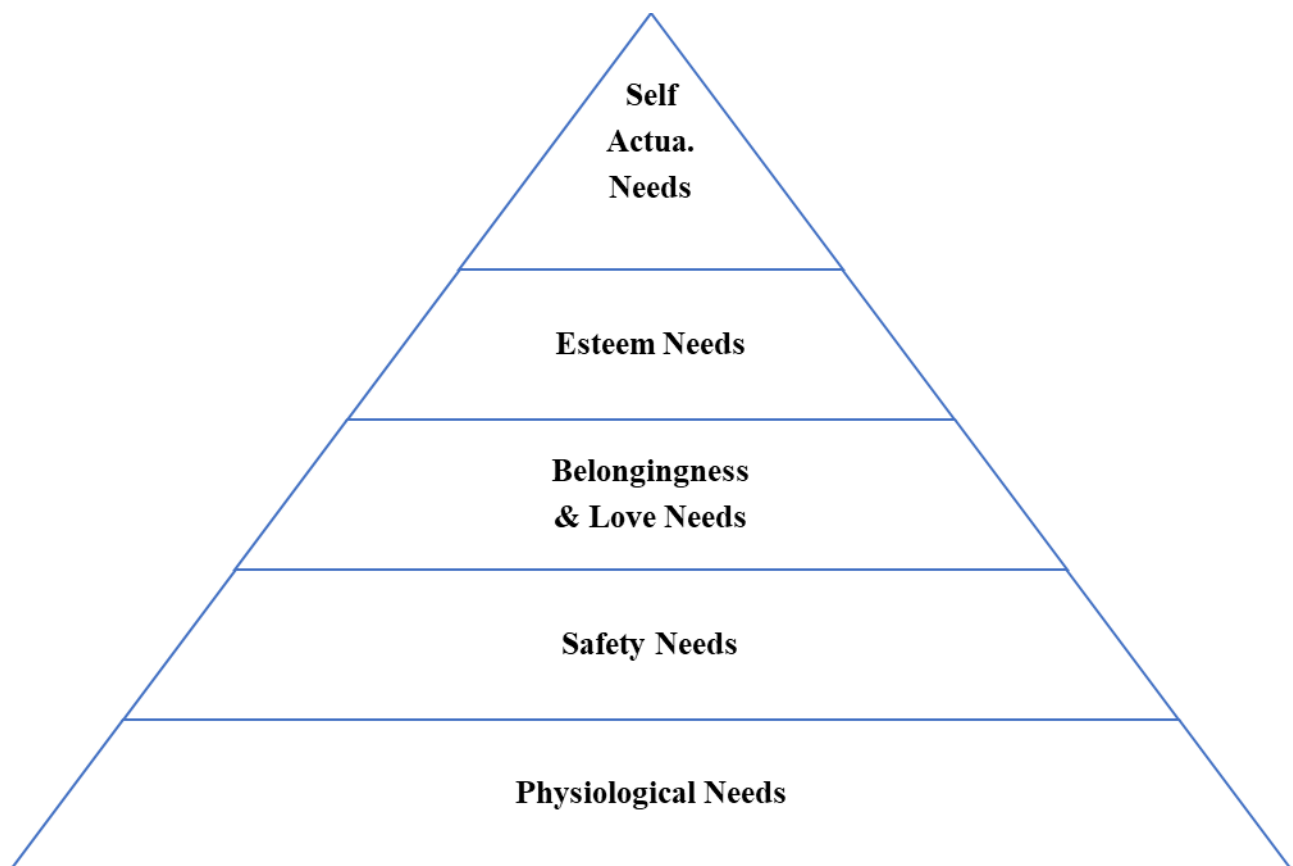
Manusia menyadari penuh akan keberadaannya. Setiap individu memiliki kebebasan untuk memilih tindakan, menentukan sendiri nasib atau wujud keberadaannya, serta bertanggung jawab atas pilihan dan keberadaannya. Menekankan pada anggapan bahwa manusia memiliki kebebasan dan bertanggung jawab bagi tindakan-tindakannya

#### B. Prinsip Psikologi Humanistik

- Individu Sebagai Keseluruhan Yang Integral
- Ketidakrelevanan Penyelidikan dengan Hewan

- Pembawaan Baik manusia
- Potensi Kreatif Manusia
- Penekanan Pada Kesehatan Psikologis

### C. 5 Kebutuhan Menurut Maslow



Gambar 1. Piramida Kebutuhan Menurut Maslow

- Kebutuhan Dasar *Fisiologis (Psychological Needs)* adalah sekumpulan kebutuhan dasar yang paling mendesak pemuasannya karena berkaitan langsung dengan pemeliharaan biologis dan kelangsungan hidup. Kebutuhan ini akan paling didahulukan pemuasannya oleh individu → jika ini belum terpuaskan, individu tidak akan bergerak untuk bertindak memuaskan kebutuhan-kebutuhan yang lebih tinggi
- Kebutuhan Akan Rasa Aman (*Safety Needs*) Bila kebutuhan fisiologis individu telah terpuaskan, maka dalam diri individu akan muncul suatu kebutuhan lain sebagai kebutuhan yang dominan dan menuntut pemuasan yakni kebutuhan akan rasa aman yaitu suatu kebutuhan yang mendorong individu untuk memperoleh ketentraman, kepastian, dan keteraturan dari keadaan lingkungannya



- c. Kebutuhan akan Cinta dan Rasa memiliki (*Belongingness and Love Needs*) adalah kebutuhan yang mendorong individu untuk mengadakan hubungan afektif atau ikatan emosional dengan individu lain, baik dengan sesama jenis maupun yang berlainan jenis, di lingkungan keluarga ataupun di lingkungan kelompok masyarakat
- d. Kebutuhan akan Rasa Harga Diri (*Esteem Needs*) Kebutuhan akan harga diri dibagi dalam dua bagian:
- Penghargaan dari diri sendiri, yaitu individu ingin mengetahui/yakin bahwa dirinya berharga serta mampu mengatasi segala tantangan dalam hidupnya → hasrat untuk kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, kemandirian dan kebebasan.
  - Penghargaan dari orang lain, yaitu meliputi prestasi → individu butuh penghargaan atas apa-apa yang dilakukan, Terpuaskan kebutuhan akan harga diri : rasa percaya diri, rasa berharga, rasa kuat, rasa mampu dan perasaan berguna, Terhambatnya pemuasan : rasa rendah diri, rasa tidak pantas, rasa lemah, rasa tak mampu dan rasa tak berguna → individu mengalami kehampaan, keraguan, dan keputusasaan dalam menghadapi tuntutan hidupnya & memiliki penilaian terhadap dirinya dalam kaitannya dengan orang lain.
- e. Kebutuhan Akan Aktualisasi Diri (*Self-actualization Needs*) Merupakan kebutuhan manusia yang paling tinggi dalam teori Maslow. Kebutuhan ini akan muncul bila kebutuhan-kebutuhan yang ada dibawahnya telah terpuaskan dengan baik, yaitu hasrat individu untuk menjadi orang yang sesuai dengan keinginan dan potensi yang dimilikinya atau hasrat dari individu untuk menyempurnakan dirinya melalui pengungkapan segenap potensi yang dimilikinya

**D. Revisi Teori Maslow (1970-1971)**

- Pada tahun 1970 Maslow memisahkan kecenderungan tingkah laku yang ada dalam aktualisasi diri kedalam 2 kebutuhan yakni kebutuhan kognitif dan kebutuhan estetika
- Pada tahun 1971 Maslow menemukan beberapa orang bisa mengaktualisasikan diri melalui kemampuan diri dan pengalaman sendiri yg disebut kemampuan transendensi
- Peneliti berikutnya spt Henry dan Daniel memasukkannya sbg hierarki paling tinggi yakni hierarki ke delapan.

MOTIF PERTUMBUHAN	METAPATOLOGI
Kebenaran	Kehilangan kepercayaan, sinisme, skeptisisme
Keindahan	Kekasaran, Kehilangan rasa keindahan, Kesuraman
Keunikan	Kehilangan rasa diri dan individualitas
Kesempurnaan	Ketidakterdayaan, Kekacauan, Ketidakterkendalikan
Keadilan	Ketidakadilan, Egosentrisme, Sinisme
Semangat	Kehilangan semangat hidup, depresi
Kebajikan	Kebencian, Kejjikan, Pementingan diri sendiri
Kesederhanaan	Keruwetan, kebingungan, Kehilangan orientasi

#### **E. Ciri Orang yang Self-Actualized**

- a. Mengamati realitas sec. efisien
- b. Penerimaan atas diri sendiri, orang lain & kodrat
- c. Spontan, sederhana & wajar
- d. Terpusat pada masalah
- e. Pemisahan diri dan kebutuhan privasi
- f. Kemandirian dari kebudayaan & lingkungan
- g. Kesegaran dan apresiasi
- h. Pengalaman puncak / pengalaman mistik/spiritual
- i. Minat sosial
- j. Hubungan antar pribadi
- k. Berkarakter demokratis
- l. Rasa humor yang filosofis
- m. Kreativitas

### **1.12 Humanistic Existential – Carl Rogers**

#### **A. History**

- Carl Rogers dilahirkan di Illionis 8 Januari 1902 USA.
- Ia menaruh perhatian atas ilmu pengetahuan alam dan biologi.
- Pengaruh filsafat J. Dewey mendorong Rogers masuk lembaga psikologi.

- Pada tahun 1923 mendapat gelar sarjana dan tahun 1931 mendapat gelar Doktor di Colombia. Pengalaman dalam bidang klinik psikologi dan psikoterapi diperoleh dari lembaga pembimbing anak-anak yang menganut pandangan Freud.
- Tahun 1940 mendapat gelar Profesor di Ohio University USA.
- Teori kepribadian Rogers timbul dari pengalaman-pengalaman sebagai terapis.
- Ia terkenal dengan metodenya yang disebut non directive atau client centered.
- Teori kepribadian Rogers merupakan sintesa dari pandangan fenomenologi yang dikemukakan oleh Snygg, Combs dan teori organisme dari Golstein

## **B. Unsur – Unsur Kepribadian**

Dinamika kepribadian dan tingkah laku manusia sangat ditentukan oleh interaksi tiga unsur kepribadian yang oleh Rogers disebut dengan:

- a. Organisme. Organisme sebagai makhluk hidup yang dilengkapi dengan fungsi fisik dan psikologis. Organisme sebagai realitas subyektif yang mampu memberi tanggapan terhadap apa yang dialaminya. Organisme sebagai holisme atau kesatuan sistem.
- b. Medan Fenomenal. Medan fenomena adalah seluruh pengalaman yang dialami manusia, baik yang bersifat internal mengenai diri sendiri maupun yang bersifat eksternal atau dari dunia luar, yang disadari maupun yang tidak disadari
- c. Self. *Self* terdiri dari *self concept* atau konsep diri dan *ideal self* atau diri ideal
  - Terbentuk melalui medan fenomena
  - Bersifat integral dan konsisten
  - Dapat berubah melalui proses belajar
  - Menganggap pengalaman yang tidak sesuai dengan self sebagai ancaman

## **C. Komponen Diri**

- a. *Konsep Diri (self-concept)* pandangan individu tentang orang semacam apakah dia (kesan seseorang tentang dirinya)
- b. *Diri Ideal (ideal-self)* apa yang diinginkan orang tentang dirinya (apa yang individu pikirkan ia dapat dan akan menjadi)

## **D. Keselarasan & Ketidakselarasan**

- a. Keselarasan (Kongkruensi)
  - suatu keadaan selaras yg terjadi bila tidak ada perbedaan antara pengalaman individu dan konsep dirinya
  - Atau tidak ada perbedaan antara pengalaman aktual organisme dan diri sebagaimana dipersepsikan selaras

- Tidak ada perbedaan antara kenyataan subjektif dan kenyataan luar atau antara diri dan diri ideal

Hasilnya: orang akan berpenyesuaian baik, matang, berfungsi sepenuhnya, mampu berpikir realitas sehingga orang ini menerima seluruh pengalaman-pengalaman organismiknya tanpa merasakan ancaman / kecemasan

b. **Ketidakselarasan (Inkongruensi)**

- suatu keadaan tidak selaras yang terjadi bila ada perbedaan antara pengalaman individu dan konsep dirinya
- Atau ada perbedaan antara pengalaman aktual organisme dan diri sebagaimana dipersepsikan
- Ada perbedaan antara kenyataan subjektif dan kenyataan luar, atau antara diri dan diri ideal

Hasilnya: individu merasa terancam dan cemas, bertingkah laku serba defensif, cara berpikir menjadi sempit dan kaku.

**E. Dua Kebutuhan**

- a. Kebutuhan akan penghargaan yang positif. Kebutuhan yang dipelajari dan terjadi pada masa bayi akibat bayi dicintai dan diperhatikan
- b. Kebutuhan akan harga diri. Kebutuhan yang dipelajari dan terbentuk karena bayi menerima penghargaan positif dari orang lain

**F. Perkembangan Kepribadian**

Organisme dan diri mempunyai kecenderungan inheren untuk mengaktualisasikan diri, namun sangat mudah dipengaruhi oleh lingkungan, khususnya lingkungan sosial.

- Rogers tidak memeriksa tahap-tahap penting yang dilalui orang pada masa bayi hingga masa dewasa
- Rogers memusatkan perhatian pada cara-cara bagaimana penilaian orang-orang terhadap individu, khususnya selama masa kanak-kanak
- Penilaian orang terhadap individu dapat berupa Unconditional + regard (penilaian positif tanpa syarat) dan Conditional + regard (penilaian positif bersyarat)

**G. Mekanisme Pertahanan Diri**

- a. Distorsi perceptual:

Suatu bentuk mekanisme pertahanan diri yang digunakan untuk merubah pengalaman-pengalaman yg mengancam ke dalam bentuk yg sesuai dengan gambaran diri umum seseorang

- b. Peningkaran (denial):

Mekanisme pertahanan diri dengan cara melindungi diri sendiri thd aspek-aspek yang tidak menyenangkan dari realitas dengan menolak untuk melihat/menerima aspek-aspek tsb → seseorang tidak mau mengenal keberadaan dari pengalaman-pengalaman yg tidak sesuai dengan konsep dirinya

### **1.13 Teori personologi – Henry A. Murray**

#### **A. Background**

- Lahir 1893; meninggal 1988
- Berasal dari keluarga kaya raya
- Dikenal brilliant tapi sangat narcissistic
- Background di bidang biochemistry dan medicine
- MD Columbia; Ph.D. Cambridge University
- Tidak suka Psikologi sebelum kenal Jung
- Mengajar psikologi di Harvard University
- Pendiri the Boston Psychoanalytic Society
- Bekerjasama dengan Christiana Morgan mengembangkan Thematic Apperception Test (TAT)

#### **B. Pengertian Kepribadian**

- No brain no personality, kepribadian berakar di otak, yang mengatur dan mengarahkan kepribadian individu. Misal : stroke atau minuman keras dapat mengubah fungsi dari otak dan juga kepribadian
- Mengacu pada serangkaian kejadian sepanjang hidup manusia
- Mencerminkan elemen perilaku yang menetap, berulang, baru maupun unik
- Agen yang mengatur & memerintah individu

#### **C. Prinsip-Prinsip Teori Murray**

- Kepribadian adalah konsep yang dapat menjelaskan semua fenomena tingkah laku.
- Kepuasan diperoleh dari melakukan aktivitas, proses mengurangi tegangan atau mengubah tingkat kebutuhan tegangan (need-induced tension).
- Keadaan tanpa tegangan justru menjadi sumber distres, karena manusia memiliki keinginan untuk aktif, maju, bergerak, berusaha semuanya untuk meningkatkan tegangan, bukan peredaan tegangan.
- Organisme justru menciptakan tegangan untuk memperoleh kepuasan dari aktivitas memuaskan kebutuhan

#### **D. Bagian Dari Kepribadian**

1. Proceeding/ Cara Bekerja. Interaksi antara subyek dan obyek atau antara subyek dan subyek dalam jangka waktu cukup lama sehingga mencakup unsur-unsur penting dalam suatu

rangkaian tingkah laku tertentu. Proceeding dapat berupa: Internal (misal: mengkhayal/ bermimpi) dan Eksternal (misal: membeli suatu barang di toko).

2. Serial. Satuan tingkah laku fungsional yang lebih panjang / urutan proceeding yang terputus-putus namun terorganisasi secara terarah. Rangkaian proceeding yang direncanakan yang mendorong ke arah suatu tujuan akhir. Misal : persahabatan, perkawinan, karier di bidang bisnis.
3. Schedule/ Jadwal Sarana-sarana untuk mereduksikan konflik diantara kebutuhan-kebutuhan dan obyek-obyek tujuan yang saling bersaing dengan cara mengatur penyaluran kecenderungan-kecenderungan ini pada waktu yang berbeda-beda. Contoh: mengatur anggaran yang dapat digunakan untuk berbagai proceeding (belanja) sesuai rencana
4. Need/ Kebutuhan. Need adalah konstruk mengenai kekuatan di bagian otak yang mengorganisir berbagai proses seperti persepsi, berfikir, dan berbuat untuk mengubah kondisi yang ada dan tidak memuaskan. Tiap kebutuhan menimbulkan ketegangan, ketegangan mereda kembali setelah kebutuhan terpenuhi.
  - a. Kategori Needs
    - Viscerogenic (fisiologis) Kebutuhan primer yang berasal dari jaringan individu untuk kelangsungan hidup. Misal udara, air, makan, defecation, harmavoidance, sex, sentience
    - Psychogenic (non fisiologis) Kebutuhan sekunder yang berasal dari kebutuhan primer namun dalam bentuk yang sudah kabur dan dengan cara yang tidak langsung. Fokus pada pemuasan kebutuhan mental dan emosional, misal achievement, dominance, affiliation
  - b. Macam-macam Psychogenic Need
    - Abasement
    - Achievement
    - Affiliation
    - Aggression
    - Autonomy
    - Counteraction
    - Defendance
    - Deference
    - Dominance
    - Exhibition
    - Harmavoidance
    - Infavoidance
    - Nurturance
    - Order
    - Play
    - Rejection
    - Sentience
    - Sex
    - Succorance
    - Understanding

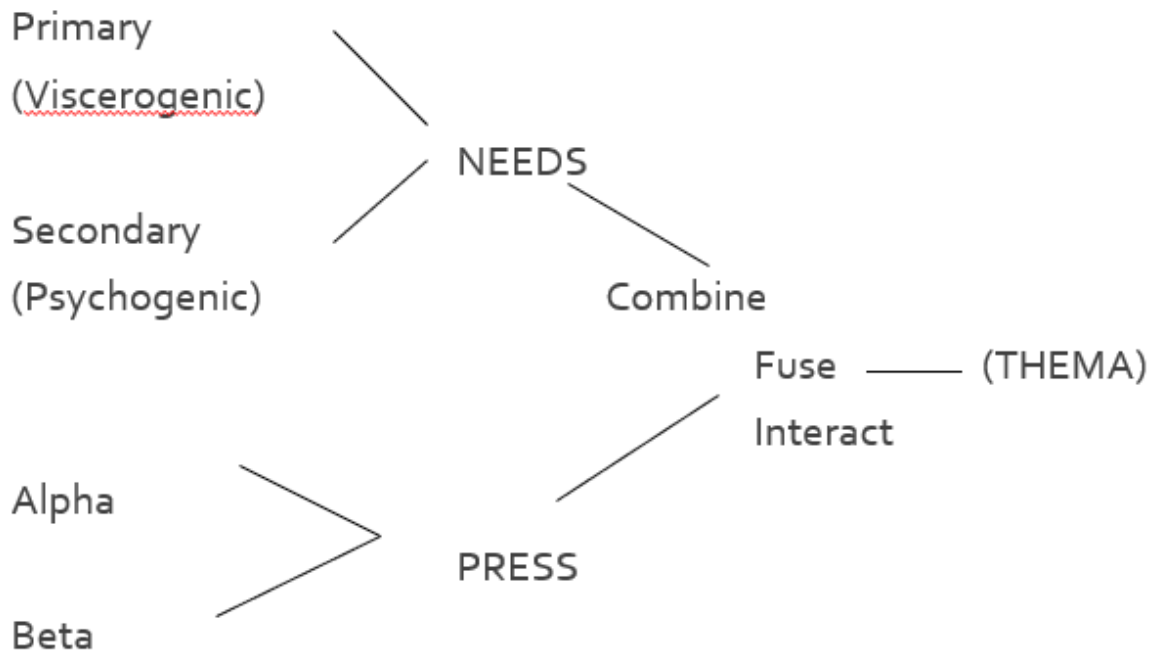
c. Pengertian Needs

- Abasement. Kebutuhan untuk merendah atau merendahkan diri; menerima celaan atau cercaan orang lain; menerima hukuman bila melakukan kesalahan
- Achievement. Kebutuhan mendapatkan prestasi; memecahkan masalah; mengerjakan tugas secepat dan sebaik mungkin
- Afiliasi. Kebutuhan untuk berteman; menjalin hubungan
- Agresi. Melukai orang lain; berkelahi; menyerang
- Otonomi. Kebutuhan untuk bebas; tidak bergantung; mencari kemandirian
- Counteraction usaha untuk mengatasi kelemahan; mengatasi kegagalan; melakukan counter
- Defendance kebutuhan untuk mempertahankan diri
- Deference kebutuhan untuk berbuat seperti apa yang diharapkan oleh orang lain
- Dominasi kebutuhan untuk menguasai orang lain; menjadi pemimpin; membantah orang lain
- Ekshibisi pamer, menonjolkan diri supaya dilihat oleh orang lain; menjadi pusat perhatian orang lain
- Harmavoidance penolakan kerusakan; menolak hal-hal yang merugikan dan menyakitkan badan; menghindari bahaya
- Inavoidance usaha menghindari hal-hal yang memalukan (membawa kegagalan)
- Nurturance kebutuhan untuk memberi perhatian; bantuan; pertolongan; kasih sayang kepada orang lain
- Order teratur; kerapian; teratur dalam segala hal
- Play kebutuhan untuk bermain; rileks; kesenangan; melawak; menghindari hal-hal yang menegangkan
- Rejection kebutuhan untuk menolak; menolak orang lain; pihak lain; menganggap sepi orang lain (orang lain tidak ada)
- Sentience kebutuhan mencari kesenangan terhadap impresi melalui alat indera
- Sex kebutuhan yang berkaitan dengan aktivitas seksual
- Succorance keinginan untuk memperoleh bantuan; pertolongan dan simpati
- Understanding kebutuhan untuk mengerti; motif untuk menganalisis pengalaman; memilah konsep; menemukan hubungan satu dengan yang lain

5. Press/ Tekanan

- a. Murray mengakui bahwa lingkungan dan peristiwa pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi perkembangan spesifik need dan menjadi pencetus atau menimbulkan need.
- b. Pengaruh itu disebut dengan press, karena obyek atau peristiwa ditekan dalam cara tertentu oleh individu.

- c. Press terhadap pengaruh lingkungan diterima secara subyektif atau obyektif.
- d. Tekanan diterima secara obyektif → secara langsung merefleksikan realitas → alpha press
- e. Tekanan diterima dan diinterpretasikan secara subyektif → beta press
- f. Skema Need & Press



g. **Example of Presses**

- Family support
- Danger
- Lack/loss
- Rejection
- Retention of object
- Competition
- Poverty
- Encouragement
- Dominance
- Nururance
- Affiliation
- Sex
- Deception
- Inferiority
- Illness
- Assistance

6. Thema

- Tingkah laku molar dan saling mempengaruhi
- Menyangkut interaksi antara kebutuhan & tekanan → melihat tingkah laku secara lebih global, tidak segmental



- Merupakan hubungan antar pribadi → subyek dan sifat dari orang dengan siapa subyek berinteraksi menjadi fokus

#### 7. Unity-Thema

- Pola need-press yang berasal dari pengalaman masa kecil
- Kebanyakan berfungsi dalam ketidaksadaran
- Merupakan kunci asal keunikan individu

### E. Perkembangan Kepribadian

#### a. Kompleks-kompleks kanak-kanak

Peristiwa-peristiwa yang terjadi pada awal kehidupan individu merupakan faktor-faktor yang sangat penting dalam tingkah laku pada masa dewasa. Lima keadaan yang sangat menyenangkan, yang masing-masing diakhiri atau dibatasi pada suatu titik dalam perkembangan oleh pengaruh-pengaruh dari luar:

1. Kehidupan yang aman, pasif dan tergantung dalam kandungan, diputus dengan kasar karena kelahiran yang menyakitkan
2. Kenikmatan dalam mengisap makanan yang nikmat, baik dari tetek ibu (botol) sambil berbaring dengan aman dan pasrah tergantung dalam lengan, diakhiri dengan sapihan
3. Perasaan-perasaan yang menyenangkan yang dinikmati dengan bebas pada waktu defekasi, diakhiri dengan latihan buang air secara teratur ( toilet training )
4. Kesan-kesan perasaan buang air kecil
5. Rangsangan-rangsangan yang menggetarkan yang timbul dari pergesekan alat kelamin, dibatasi dengan ancaman hukuman

Semua bidang itu mengandung masalah khusus bagi pertumbuhan anak sehingga berakibat terjadinya kompleks-kompleks. Semua individu mempunyai berbagai kompleks dengan taraf kompleksitas yang berbeda-beda, hanya dalam kasus ekstrim kompleks ini mencerminkan ketidaknormalan. Berikut 5 macam kompleks:

#### 1. Kompleks klaustral

Adalah sisa-sisa dari pengalaman selama berada dalam kandungan / prenatal individu. Ada tiga tipe kompleks khusus :

- Kompleks klaustral sederhana : kateksis terhadap tempat tertutup → kandungan, objek yang bersifat memelihara/keibuan, kematian, masa lampau dan tidak mau berubah, kebutuhan akan sifat pasif, penghindaran dari bahaya, pengasingan diri dan pertolongan.

- Kompleks ketakutan tidak dibantu : gejala takut tempat terbuka, jatuh, tenggelam, gempa bumi, api, tidak ada bantuan keluarga
- Kompleks agresi : pelarian diri, pembebasan → kateksis terhadap tempat terbuka, udara segar, kebutuhan untuk berpindah dan bepergian, kateksis terhadap perubahan, ketakutan terhadap ruang sempit, tertutup, kebutuhan yang kuat akan otonomi

## 2. kompleks oral

yaitu sisa-sisa dari pengalaman-pengalaman pemberian makan awal. Ada tiga tipe kompleks oral, yaitu :

- Kompleks Bantuan Oral : gabungan kegiatan oral dan kecenderungan bersikap pasif dan dependen, yaitu otomatisme oral → mengisap, kateksis terhadap benda oral (putting susu, buah dada, ibu jari), kompulsi makan dan minum, kebutuhan pasif untuk bantuan, kateksis kata-kata, kebutuhan agresif yang terhambat
- Kompleks Agresi Oral : gabungan kegiatan oral dan agresi, gejala dalam gerakan oral otomatis → menggigit, kateksis terhadap benda-benda yang keras (daging, tulang), kebutuhan agresif yang kuat, ambivalensi terhadap tokoh-tokoh penguasa, proyeksi oral, kebutuhan menghindari dari bahaya, fobia terhadap benda-benda yang menggigit dan menggagap
- *Kompleks Penolakan Oral* : meludah dan jijik terhadap kegiatan / benda-benda oral, kateksis negatif terhadap makan makanan tertentu, kurang nafsu makan, ketakutan terhadap infeksi / luka di mulut, kebutuhan untuk menolak, kebutuhan untuk mengasingkan diri dan otonomi, tidak suka terhadap obyek yang bersifat makanan

## 3. kompleks anal

Berasal dari peristiwa-peristiwa yang diasosiasikan dengan buang air besar dan latihan buang ari besar secara teratur. Ada dua kecenderungan yaitu untuk mengeluarkan dan untuk menahan

- Kompleks Penolakan Anal : diare, kateksis terhadap kotoran, kebutuhan agresi (ketidakteraturan dan pengotoran), pencorengan, kebutuhan otonomi
- Kompleks Retensi Anal : kateksis terhadap kotoran (disembunyikan di belakang perasaan jijik), kesopansantunan, reaksi terhadap buang air besar, kelahiran dan seksualitas anal, kebutuhan otonomi tapi berupa penolakan terhadap sugesti

## 4. kompleks uretral

Individu yang bersifat Icarian dengan ciri : kateksis terhadap api, pernah punya kebiasaan mengompol, merindukan kehidupan kekal, narcisme yang kuat, ambisi tinggi yang mudah hancur bila mengalami kegagalan

#### 5. kompleks kastarsi

Kecemasan yang ditimbulkan oleh fantasi bahwa penis akan dipotong, namun kompleks ini muncul sebagai akibat fantasi yang diasosiasikan dengan masturbasi kanak-kanak

#### b. Faktor genetis & pematangan

Dalam setiap periode ada banyak peristiwa-peristiwa tingkah laku dan pengalaman yang lebih kecil yang berlangsung dibawah bimbingan proses pematangan yang dikontrol secara genetis. Perkembangan ini bersumber pada proses-proses metabolik → pada masa pertama anabolisme, kemudian anabolisme = katabolisme, pada masa ketiga katabolisme

#### c. Belajar

Yaitu menemukan apa yang menimbulkan kesenangan dan apa yang menimbulkan kesusahan bagi individu. Sumber-sumber hedonik (kenikmatan) dan anhedonik (ketidaknikmatan) dapat diklasifikasikan dengan beberapa cara. Sumber itu dapat bersifat :

- retrospektif (ingatan-ingatan pada pengalaman masa lampau yang menyenangkan atau menyedihkan)
- spektif (pengalaman-pengalaman masa kini)
- prospektif (antisipasi-antisipasi terhadap kesenangan-kesenangan atau kesakitan- kesakitan di masa mendatang)

Murray menolak konsep kebiasaan sebagai suatu yang sangat penting dalam perkembangan kepribadian

Individu bukanlah seorang makhluk kebiasaan, melainkan secara terus-menerus mencari cara-cara baru untuk mengungkapkan dirinya, mendambakan bentuk-bentuk stimulasi baru, petualangan-petualangan, dan prestasi-prestasi baru, serta mampu mengalami transformasi lewat wawasan-wawasan rohani

#### d. Faktor-faktor sosio-kultural

Murray menekankan peranan penting faktor-faktor lingkungan dalam perkembangan. Jalan perkembangan tidak dapat dipahami dengan baik tanpa suatu gambaran yang lengkap tentang lingkungan sosial, tempat proses itu berkembang

e. Keunikan

Murray memandang keunikan hakiki setiap pribadi. Penghargaan atas bakat-bakat yang kreatif dan intuitif akan memudahkan untuk memahami dan menjelaskan individualitas dan kompleksitas yang sukar dipahami dari setiap subyek / peristiwa

f. Proses-proses tak sadar

Ada peranan tersembunyi namun luas dari faktor-faktor tingkah laku tak sadar. Individu tidak hanya tidak menyadari kecenderungan-kecenderungan tertentu yang mempengaruhi tingkah lakunya, tetapi yang lebih penting beberapa dari kecenderungan ini secara aktif dihalangi / dihalau dari pengaruh kesadaran

g. Proses sosialisasi

- Kepribadian manusia merupakan kompromi antara impuls-impuls individu sendiri dan tuntutan-tuntutan, serta kepentingan-kepentingan orang-orang lain
- Tuntutan dari orang lain diwakili secara kolektif oleh pranata-pranata dan pola-pola budaya tempat individu itu berada
- Sedangkan proses dimana impuls-impuls sendiri dikompromikan dengan tuntutan ini disebut sosialisasi
- Konflik-konflik antara individu dan pola-pola lingkungan sosial yang berlaku, biasanya dipecahkan dengan cara individu menyesuaikan diri dengan pola-pola kelompok dengan cara tertentu
- Hanya kadang-kadang, dan pada kasus individu-individu luar biasa, orang bisa mengadakan perubahan dalam pola-pola budaya yang akan mengurangi konfliknya dengan impuls-impulsnya sendiri

## **1.14 Psikologi Timur**

### **A. Pengantar**

- Usaha-usaha untuk memulai pemahaman sistematis tentang kepribadian dan tingkah laku manusia tidak berawal dari psikologi Barat
- Teori-teori kepribadian yang telah dibicarakan terlebih dahulu adalah hasil dari kebudayaan Eropa & Amerika → salah satu kumpulan “psikologi” yang tak terhitung jumlahnya yang telah dibicarakan orang di banyak tempat dan masa
- Salah satu sumber yang sangat kaya dari psikologi-psikologi yang dirumuskan dengan baik adalah Agama-agama Timur
- Dalam psikologi ini merupakan psikologis praktis yang dipraktikkan oleh para praktisi yang paling setia untuk melatih budi dan hati mereka → para yogi, rahib, atau pendeta

### **B. Persamaan Psikologi Timur**

- Menggunakan metode fenomenologis → berusaha menggambarkan kodrat pengalaman langsung sang pribadi
- Menggambarkan manusia sebagaimana adanya & suatu cara ideal yang dapat dicapai orang untuk merubah kepribadian mencapai kualitas ideal & menjadi sifat yang tetap → dengan cara Meditasi

### **C. Aliran Dengan Wawasan Psikologi Timur**

- Buddhisme → Buddha Gautama
- Aliran Theravada di negara-negara Asia Tenggara
- Aliran Ch’an di Cina
- Aliran Zen di Korea & Jepang
- Sekte-sekte di Tibet
- Aliran Yoga Hindu di Hindia → Patanjali & Shankara
- Islam → dianut para Sufi
- Yahudi → dianut para Kabalis

### **D. Abhidamma**

- Salah satu diantara psikologi Timur yang paling sistematis dan yang tersusun secara paling rinci
- Dalam bahasa Sansekerta : Abhidharma → Ajaran pokok
- Psikologi Asia ini telah terbukti dapat bertahan lama, tetap hidup selama 2000 th

- Pemikiran Timur umumnya bercorak religius
- Sejumlah psikolog Barat tertarik karena teori-teori Timur membahas sebagian dari rentang pengalaman yang umumnya diabaikan psikolog Barat → cara untuk memahami keadaan-keadaan di luar kesadaran

#### **E. Psikologi Timur & Teori Barat**

- G.G.Jung → tulisannya menjembatani psikologi Timur & Barat
- Angyal & Maslow → membaca ekstensif kesusasteraan Timur & menghasilkan teori Z
- Buber & Fromm → Buber berguru pada empu-empu dari Timur, dan Fromm menjalin dialog dengan guru-guru Buddhis
- Medard Boss → mencari bimbingan dari tradisi-tradisi India
- Gardner & Lois Murphy → menerbitkan Asian Psychology yaitu sekumpulan tulisan yang dipilih dari kitab-kitab suci kuno dari India
- Alan Watts → berjasa menyadarkan para psikolog Barat thd ajaran-ajaran Timur
- Richard Alpert (Ram Dass) → telah menjembatani agama-agama Timur dan psikologi Barat
- Anthony Sutich → membuat jurnal guna mengkaji teori Z Maslow

#### **F. Kekurangan Psikologi Barat**

- Kurang menyinggung soal aspirasi-aspirasi rohani atau kehidupan religius pada manusia
- Asumsi-asumsi yang digunakan oleh teori Barat banyak keterbatasannya → memperlakukan secara buruk segi rohani atau mengesampingkan kodrat rohani dan memberi label patologis

#### **G. Teori Kepribadian Timur Abhidhamma**

- Teori Abhidhamma berkembang di India 15 abad yl
- Diturunkan langsung dari wawasan Buddha Gautama
- Abhidhamma mengajarkan suatu tipe kepribadian sempurna yang dijadikan kiblat analisisnya tentang oleh pikir

#### **H. Dua Istilah Dalam Menggambarkan Kepribadian**

- Atta atau Diri (Self) : jumlah keseluruhan dari bagian-bagian tubuh → pikiran, penginderaan, hawa nafsu, ingatan, dsb.
- Tidak ada diri yang benar-benar kekal yang ada hanyalah sekumpulan proses impersonal yg timbul dan menghilang
- Bhava : satu-satunya benang yang bersinambungan dalam jiwa → kesinambungan kesadaran dari waktu ke waktu
- Bhava ini yang menghubungkan momen kesadaran yang satu dengan momen berikutnya

Jadi studi kepribadian dalam Budhaisme pada suatu rangkaian peristiwa yaitu hubungan yang terus menerus antara keadaan jiwa dan objek-objek indra, dimana keadaan-keadaan jiwa seseorang selalu berubah dari momen ke momen dan perubahan itu terjadi sangat cepat.

Menurut Abhidhamma metode dasar yang dipakai untuk meneliti perubahan yang sangat banyak dalam jiwa adalah Introspeksi. Introspeksi → observasi teliti dan sistematis yang dilakukan seseorang terhadap pengalamannya sendiri

#### **I. Faktor Jiwa Abhidhamma**

- Kusula : faktor-faktor jiwa yang sehat → murni, baik, sehat
- Akusula : faktor jiwa yang tidak sehat → tidak murni, tidak baik, tidak sehat
- Faktor Jiwa yang Netral → ada 7

#### **J. Faktor Jiwa Netral**

- Appersepsi (phassa) : kesadaran semata-mata pada suatu objek
- Persepsi (sanna) : pengenalan pertama kesadaran tentang suatu objek yang masuk dalam salah satu indera
- Kemauan (cetana) : reaksi terkondisi yang menyertai persepsi pertama ttg suatu objek
- Perasaan (vedana) : aneka pengindraan yang dibangkitkan oleh objek itu
- Keterarahan pada suatu titik (ekaggata) : pemusatan kesadaran
- Perhatian spontan (manasikara) : pengarah perhatian yang tak disengaja karena daya tarik dari objek itu
- Energi psikis (jivitindriya) : memberi vitalitas dan mempersatukan keenam faktor lainnya

#### **K. Kriteria Jiwa Sehat & Tidak Sehat**

- Jiwa Sehat : bila faktor jiwa khusus mempermudah usaha seseorang untuk mengheningkan jiwanya dalam meditasi atau faktor-faktor yang membantu meditasi
- Jiwa Tidak Sehat : bila faktor jiwa khusus mengganggu usaha seseorang untuk mengheningkan jiwanya dalam meditasi

#### **L. Faktor-Faktor Jiwa Yang Sehat & Tidak Sehat**

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| a. Faktor Tidak Sehat   | - Ketamakan             |
| - Delusi kognitif       | - Kemuakan              |
| - Pandangan yg salah    | - Iri Hati              |
| - Sikap tak tahu malu   | - Kekikiran             |
| - Kecerobohan           | - Kekhawatiran          |
| - Egoisme               | - Kebekuan              |
| - Keresahan afektif     | - Kebingungan           |
| b. Faktor Sehat         | - Sikap penuh hati-hati |
| - Pemahaman             | - Kepercayaan           |
| - Sikap penuh perhatian | - Ketenangan            |
| - Sikap rendah hati     | - Ketidakterikatan      |

- Ketidakmuakan
- Kenetralan
- Kegembiraan
- Fleksibilitas
- Kesanggupan menyesuaikan diri
- Kecakapan
- Kejujuran

#### **M. Kepribadian Sehat & Gangguan Jiwa**

- Gangguan Jiwa : ketidakadaan faktor-faktor sehat dan adanya faktor-faktor tidak sehat
- Kepribadian Sehat : adanya faktor-faktor yang sehat dan ketidakadaan faktor-faktor yang tidak sehat dalam sistem pengolahan sumberdaya psikologis seseorang

Menurut Abhidhamma, hanya sedikit orang yang mencapai kesehatan jiwa yang ideal karena :

adanya *anusaya-anusaya* yaitu kecenderungan-kecenderungan laten dari jiwa mengarah ke keadaan-keadaan jiwa yang tidak sehat.

#### **N. Tujuh Anusaya**

- Ketamakan
- Pandangan yang salah
- Delusi
- Kemuakan
- Keraguan
- Kesombogan
- Keresahan

#### **O. Sarana Menuju Kepribadian Sehat**

Dengan Meditasi. Ada dua metode Meditasi :

- Konsentrasi.

Yaitu berusaha agar jiwa seseorang tetap terkonsentrasi. Dalam konsentrasi, seorang mediator berusaha untuk mengarahkan perhatiannya hanya pada satu objek / titik pusat. Konsentrasi pada satu faktor yang tidak sehat akan menyebabkan keresahan → jiwa terganggu. Konsentrasi pada satu faktor yang tidak sehat mencapai konsentrasi yang semakin mendalam → jiwa akan menjadi tambah stabil, faktor tidak sehat akan ditekan dan jiwa dikuasai oleh sekumpulan faktor sehat sebagai pusat perhatian objek dalam meditasi.

Faktor-faktor itu adalah perhatian yang diterapkan & dipertahankan (*vicara & vitakka*), perasaan-perasaan terpesona (*piti*), energi (*vriya*), dan ketenangan hati (*uphekha*), yang pada tingkat ini disebut konsentrasi jalan masuk → kekuatan faktor-faktor itu akan berfluktuasi. Dengan terus berkonsentrasi pada satu objek maka fluktuasi akan berubah menjadi stabilitas dan orang yang meditasi benar-benar akan mengalami pemutusan total dengan kesadaran normal → keadaan di luar



kesadaran ( jhana atau samadhi ) → persepsi-persepsi dan pikiran-pikiran normal sama sekali berhenti.

Dalam jhana pertama, orang bermeditasi secara total terarah pada satu objek, sehingga jiwa seperti melebur di dalamnya → rasa lebur disertai dengan kebahagiaan, perasaan terpesona, dan lenyapnya semua pikiran dan perasaan lain dari jiwa. Diluar jhana tingkat pertama terdapat tujuh tingkat lainnya → masing-masing tingkat ditandai oleh keterpusatan pada satu objek yang sedemikian intens yang disertai perasaan bahagia yg semakin sulit dilukiskan.

Pada jhana yang lebih tinggi perasaan bahagia akan digantikan oleh ketenangan batin yang kuat. Saat keluar dari jhana akan diikuti perasaan senang → faktor tidak sehat akan terhambat, faktor yang sehat akan berkuasa. Bila jhana semakin dalam, maka penghilangan faktor-faktor jiwa yang tidak sehat dari jiwa orang yang bermeditasi akan semakin efisien

- Sikap penuh perhatian.

Yaitu bersikap netral terhadap apa saja yang muncul dan yang hilang dalam arus kesadaran. Seorang mediator tidak perlu berusaha mengatur arus kesadaran → tidak membiarkan perhatiannya terpusat pada pikiran atau perasaan tertentu → berusaha mempertahankan sikap menjadi “saksi” yang netral terhadap semua itu

Bila sikap penuh perhatian begitu kuat sehingga berupa kesinambungan tanpa satu pun momen kelupaan → mulai tahap pemahaman / insight (vipassana). Datangnya pemahaman ini ditandai dengan persepsi yang semakin halus dan semakin tepat terhadap aneka kegiatan jiwa → orang menginsyafi bahwa jiwanya dalam keadaan terus menerus berubah dan menyaksikan kombinasi faktor-faktor jiwa yang begitu banyak yang mengalir di dalamnya

Jiwa yang bersifat selalu berubah dan impersonal ini menyebabkan orang pada akhirnya ingin melarikan diri dari dunia pengalaman → pemahaman mencapai puncaknya dalam nibbana → berhentinya secara total semua proses kejiwaan → nirvanic. Pada tahap nirvanik, orang sama sekali tidak mengalami apapun, juga tidak ada kebahagiaan atau ketenangan hati. Nirvana adalah suatu keadaan yang lebih hampa dari pada jhana → membawa perubahan yang radikal dan kekal pada keadaan jiwa seseorang → menuju Kepribadian Yang Sehat. Pentingnya nirvana bagi kepribadian terletak dalam pengaruh sesudahnya → perubahan kepribadian seseorang sama sekali tidak dapat diusik lagi.

Pentingnya nirvana bagi kepribadian terletak dalam pengaruh sesudahnya → perubahan kepribadian seseorang sama sekali tidak dapat diusik lagi → tidak terdapat lagi faktor-faktor yang tidak sehat dalam keadaan-keadaan jiwa dan tidak ada anusaya

**P. Tipe Kepribadian Sehat (Arahat)**

- Bebas dari : ketamakan, kecemasan, kebencian, ketakutan, aneka dogmatis, kemuakan, rasa sakit, perasaan hawa nafsu, marah, pengalaman penderitaan, kebutuhan akan meneguhan, kenikmatan, pujian, keinginan akan sesuatu.
- Kaya dengan : sikap netral, tenang, kesiapsiagaan, kegembiraan. Kebaikan hati, penuh kasih, persepsi yang cepat dan tepat, ketenangan dan ketrampilan dalam bertindak; keterbukaan kepada orang lain, dan kepekaan terhadap kebutuhan mereka.