



PSIKOLOGI

Modul 2

Fenomena Psikologi



PSIKOLOGI

Modul 2

“Fenomena Psikologi”

Penulis

Dudi Hartono, Ners., M.Kep.

PENDIDIKAN JARAK JAUH PENDIDIKAN TINGGI KESEHATAN

**Pusdiklatnakes, Badan PPSDM Kesehatan
Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
2013**

Hak cipta © Badan PPSDM Kesehatan, Kemenkes RI, 2013

Daftar Isi

MK : Fenomena Psikologi

MODUL 2 PSIKOLOGI

DAFTAR ISI :	1
Daftar Istilah	4
PENDAHULUAN	5
Rasional dan deskripsi singkat	5
Relevansi	5
Petunjuk belajar	6
KEGIATAN BELAJAR 1 : Persepsi dan Motivasi	7
Tujuan Pembelajaran Umum	7
Tujuan Pembelajaran Khusus	7
Pokok Pokok materi	7
URAIAN MATERI	8
1. Konsep Persepsi	8
a. Pengertian persepsi	8
b. Proses terjadinya persepsi	8
c. Macam-macam persepsi	9
d. Faktor yang mempengaruhi persepsi	9
2. Konsep Motivasi	9
a. Pengertian motivasi	9
b. Teori-teori motivasi	10
c. Bentuk-bentuk motivasi	12
d. Cara-cara memotivasi	12
e. Perbedaan motif, drive, kebutuhan dan tujuan	13
Rangkuman	15
Tes Formatif	16
Tugas Terstruktur	18
Kunci Jawaban	18



KEGIATAN BELAJAR 2: Emosi, Stress dan Adaptasi	19
Tujuan Pembelajaran Umum	19
Tujuan Pembelajaran Khusus	19
Pokok Pokok Materi	19
URAIAN MATERI	20
1. Konsep Emosi	20
a. Pengertian emosi	20
b. Komponen emosi	21
c. Bentuk dan reaksi emosi	21
d. Perkembangan reaksi emosi	21
2. Konsep Stress	23
a. Pengertian stress	23
b. Faktor yang menyebabkan stress	25
c. Penggolongan stress	25
d. Tingkatan stress	26
e. Reaksi tubuh terhadap stress	27
f. Cara mengendalikan stress	28
3. Konsep Adaptasi	28
a. Pengertian adaptasi	29
b. Tujuan adaptasi	29
c. Macam-macam Adaptasi	34
Rangkuman	36
Tes Formatif	38
Tugas Terstruktur	38
Kunci Jawaban	38
 KEGIATAN BELAJAR 3: Sikap	 39
Tujuan Pembelajaran Umum	39
Tujuan Pembelajaran Khusus	39
Pokok Pokok Materi	39
URAIAN MATERI	40
1. Pengertian sikap	40



2. Struktur sikap	40
3. Fungsi sikap	40
4. Tingkatan sikap	41
5. Ciri-ciri sikap	41
6. Pembentukan dan perubahan sikap	42
7. Sikap perawat dalam merawat pasien	43
8. Pengukuran sikap	44
Rangkuman	46
Tes Formatif	47
Tugas Terstruktur	48
Kunci Jawaban	49
KEGIATAN BELAJAR 4: Pengukuran dan Uji Psikologis	50
Tujuan Pembelajaran Umum	50
Tujuan Pembelajaran Khusus	50
Pokok Pokok Materi	50
URAIAN MATERI	51
1. Pengertian Pengukuran	53
2. Ciri-ciri alat ukur	53
3. Langkah-langkah menyusun alat tes psikologis	54
4. Uji psikologi	54
5. Jenis-jenis Tes Psikologi	56
Rangkuman	57
Tes Formatif	58
Tugas Terstruktur	58
Kunci Jawaban	58
TES SUMATIF	59
Kunci Jawaban Tes Sumatif	66



Daftar Istilah

- *Integrated* : melekat
- *Interpretation of experience* : penafsiran pengalaman
- Persepsi : tanggapan
- *Proksemik*
- *Kinesik*
- *Paralinguistik*
- *Drive* : kekuatan yang mendorong
- Homeostasis : keseimbangan
- Afek : manifestasi perasaan yang tampak
- Menopause : masa berhentinya fungsi reproduksi pada wanita
- Stressor : penyebab stress
- Konstitusi tubuh : bentuk tubuh
- Defekasi : pengeluaran feaces (Buang Air Besar)
- Agresi : menyerang
- Restorative : menyeimbangkan
- Alarm : peringatan
- Koefisien stabilitas
- Ekuivalen : sama
- Homogenitas : tidak bervariasi
- Representative : mewakili

Pendahuluan

Perawat melaksanakan asuhan keperawatan, senantiasa berinteraksi langsung dengan pasien/ klien termasuk dengan keluarganya maupun tenaga kesehatan lain (anggota tim). Oleh karena itu penting seorang perawat memahami tentang konsep persepsi, motivasi, stress dan adaptasi supaya dapat membantu pasien memenuhi kebutuhan secara tepat. Selain dapat membantu juga dapat diterapkan pada perilaku keseharian perawat, sehingga produktivitas kerja meningkat. Modul berjudul Persepsi, Motivasi dan dan Stress Adaptasi ini membahas tentang konsep-konsep yang berkaitan dengan persepsi, motivasi, stress dan adaptasi, pembentukan sikap serta pengukuran dan uji psikologi.

Modul ini dikemas dalam tiga kegiatan belajar, dengan urutan sebagai berikut :

- Kegiatan belajar 1 : Persepsi dan Motivasi
- Kegiatan Belajar 2 : Emosi dan Stress Adaptasi
- Kegiatan Belajar 3 : Pembentukan Sikap (Attention dan performance)
- Kegiatan Belajar 4 : Pengukuran dan Uji Psikologi

Rasional dan deskripsi singkat

Setelah mempelajari modul ini saudara peserta Pendidikan Jarak Jauh (PJJ) akan dapat 1) menjelaskan tentang konsep persepsi, 2) menjelaskan tentang konsep motivasi, 3) menjelaskan tentang konsep stress dan adaptasi, 4) menjelaskan tentang konsep pembentukan sikap dan 5) mengetahui pengukuran dan uji psikologi. Kompetensi-kompetensi tersebut sangat perlu saudara pahami dalam melaksanakan tugas keseharian sebagai perawat. Supaya dapat membantu pasien lebih efektif dan dapat mengurangi terjadinya konflik dengan anggota tim.

Relevansi

Mata kuliah ini merupakan dasar bagi seorang perawat, karena bagaimana pun dalam pelaksanaan asuhan keperawatan seorang perawat harus memenuhi kebutuhan dasar pasien berdasarkan respon perilaku yang muncul terhadap ke-lainan/ penyakit yang dialaminya. Selain itu dalam pelaksanaan pekerjaan se-

bagai anggota tim perlu memahami respon teman sejawat pada saat interaksi. Perlu saudara ingat, bahwa manusia itu unik, tidak ada manusia yang sama dalam memberikan respon terhadap suatu stimulus yang diterimanya. Pemahaman saudara terhadap perilaku pasien/ klien akan menentukan keberhasilan asuhan yang diberikan.

Petunjuk belajar

Supaya proses pembelajaran untuk materi Persepsi, Motivasi, Stress Adaptasi dan Pengukuran dan Uji Psikologi yang sedang saudara laksanakan berjalan dengan baik, maka ikutilah langkah-langkah kegiatan seperti dibawah ini :

1. Pahami dulu mengenai berbagai kegiatan penting dalam pembelajaran dari mulai awal sampai akhir
2. Lakukan kajian terhadap perilaku manusia (pasien/klien atau teman sejawat) sebagai contoh nyata suatu respon perilaku yang terkait dengan persepsi, motivasi, stress, adaptasi dan sikap.
3. Pelajari materi secara berurutan dari mulai Kegiatan belajar 1 sampai 4, kemudian buat ilustrasi/ skematik hubungan pokok-pokok bahasan yang diuraikan.
4. Keberhasilan proses pembelajaran saudara dalam pembelajaran dalam modul ini, sangat tergantung pada kesungguhan saudara dalam latihan.
5. Lakukan praktek (mandiri atau berkelompok) sesuai petunjuk yang ada pada setiap akhir kegiatan belajar
6. Bila saudara mengalami kesulitan, silahkan hubungi instruktur/ pembimbing atau fasilitator yang ada ditempat saudara

Persepsi dan Motivasi

Kegiatan Belajar I



TUJUAN

Pembelajaran Umum

Setelah mempelajari pokok bahasan ini diharapkan mahasiswa peserta PJJ mampu mengetahui dan memahami tentang persepsi dan motivasi

TUJUAN

Pembelajaran Khusus

Setelah selesai mempelajari modul ini Anda dapat :

1. Menjelaskan pengertian persepsi
2. Menyebutkan macam-macam persepsi
3. Menguraikan proses terjadinya persepsi
4. Menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi
5. Menjelaskan pengertian motivasi
6. Menyebutkan macam-macam motivasi
7. Menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi
8. Menjelaskan cara-cara memotivasi
9. Menjelaskan motif, drive, kebutuhan dan tujuan

Pokok-pokok Materi :

1. Pengertian persepsi
2. Macam-macam persepsi
3. Proses terjadinya persepsi
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi
5. Pengertian motivasi
6. Macam-macam motivasi
7. Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi
8. Cara-cara memotivasi
9. Motif, drive, kebutuhan dan tujuan

Uraian Materi

1. Konsep persepsi

a. Pengertian persepsi

Apa yang dimaksud persepsi?

Persepsi adalah proses pengorganisasian, penginterpretasian rangsangan yang diterima oleh organisme (individu) sehingga merupakan sesuatu yang berarti dan merupakan aktivitas yang *integrated* dalam diri individu. Berdasarkan hal tersebut persepsi disebut juga "*interpretation of experience*" yakni penafsiran pengalaman. Persepsi merupakan bagian dari keseluruhan proses yang menghasilkan tanggapan setelah rangsangan diterapkan kepada manusia. Dengan persepsi individu menyadari dan dapat mengerti tentang keadaan lingkungan sekitar maupun hal yang ada pada diri individu yang bersangkutan.

b. Proses terjadinya persepsi

Proses persepsi diawali perhatian oleh panca indra dan diakhiri oleh pengamatan. Proses terjadinya persepsi diawali oleh proses penginderaan (diterimanya stimulus oleh alat indra), kemudian individu ada perhatian, stimulus diteruskan ke otak yang kemudian dilakukan "*interpretasi*" terhadap rangsang sehingga rangsang tersebut disadari dan dimengerti, maka terjadilah persepsi. Pada proses persepsi terdapat tiga komponen utama, yaitu seleksi, interpretasi dan pembulatan terhadap informasi. Selengkapnya sebagai berikut :

- a. Seleksi, yaitu proses penyaringan oleh alat indra terhadap rangsangan dari luar, dengan intensitas dan jenisnya dapat banyak atau sedikit.
- b. Interpretasi, yaitu proses mengorganisasikan informasi sehingga mempunyai arti. Interpretasi dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, sistem nilai yang dianut, motivasi, kepribadian dan kecerdasan. Selain itu dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam mereduksi informasi yang kompleks menjadi sederhana.



- c. Interpretasi dan persepsi diterjemahkan dalam bentuk tingkah laku (pembulatan informasi)

Berdasarkan proses diatas, orang mudah untuk melakukan perbuatan melihat, mendengar, membau, merasakan dan menyentuh. Tapi, informasi tersebut terlebih dahulu diorganisasikan dan diinterpretasikan sebelum dapat dimengerti. Tidak semua informasi yang masuk ke panca indra dirasakan secara sadar, dalam arti harus ada perhatian terhadap pesan yang datang.

c. **Macam-macam persepsi**

Ada dua macam persepsi yaitu : persepsi yang terjadi karena adanya rangsang yang datang dari luar individu (*external perception*) dan persepsi yang terjadi karena adanya rangsang dari dalam diri individu (*internal perception*)

d. **Faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi**

Proses persepsi tersebut dipengaruhi oleh faktor fungsional, struktural, situasional dan faktor personal. Faktor fungsional dihasilkan dari kebutuhan, kegembiraan (suasana hati), pelayanan dan pengalaman seorang individu. Faktor struktural dihasilkan dari bentuk stimuli dan efek-efek netral yang ditimbulkan dari sistem saraf individu. Faktor situasional, berkaitan dengan bahasa non verbal seperti : penunjuk proksemik, kinesik, petunjuk wajah dan petunjuk paralinguistik. Sedangkan faktor personal terdiri atas pengalaman, motivasi dan kepribadian.

2. Konsep Motivasi

a. **Pengertian Motivasi**

Motivasi diartikan sebagai dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang yang diindikasikan dengan adanya : hasrat dan minat untuk melakukan kegiatan, dorongan dan kebutuhan untuk melakukan kegiatan, harapan dan cita-cita, penghargaan dan penghormatan atas diri, lingkun-

gan yang baik dan kegiatan yang menarik. Motivasi merupakan sumber kekuatan untuk melakukan kegiatan ke arah pencapaian tujuan. Motivasi menjadi suatu kekuatan, tenaga atau daya, atau suatu keadaan yang kompleks dan kesiapsediaan dalam diri individu untuk bergerak ke arah tujuan tertentu, baik disadari maupun tidak disadari.

b. Teori-teori Motivasi

1. Hierarki teori Kebutuhan (*A Theory of Human Motivation*)

Teori ini dikemukakan oleh Maslow, menyatakan bahwa seorang berperilaku karena adanya dorongan untuk memenuhi bermacam-macam kebutuhan. Kebutuhan yang diinginkan seseorang itu berjenjang maka dikenal *hierarchical of theory thry*. Kebutuhan manusia akan sangat mempengaruhi dorongan atau motivasi, dimana urutan lajunya kebutuhan manusia sama dengan berlanjutnya kedalam jenjang motivasi seseorang. Lima tingkatan kebutuhan manusia terdiri dari :

- 1) Kebutuhan fisiologis (*physiological need*), merupakan kebutuhan paling dasar seperti kebutuhan untuk makan, minum, perlindungan fisik, bernafas dan seksual.
- 2) Kebutuhan rasa aman (*safety need*), yaitu kebutuhan akan perlindungan dari ancaman, bahaya, pertentangan dan lingkungan hidup, rasa aman tidak arti fisik semata, tetapi juga mental, psikologikal dan intelektual.
- 3) Kebutuhan social (*social needs*), yakni kebutuhan untuk merasa memiliki dan kebutuhan untuk mencintai dan dicintai.
- 4) Kebutuhan harga diri (*pengakuan*), (*Esteem needs*), yaitu kebutuhan untuk dihormati dan dihargai orang lain.
- 5) Kebutuhan aktualisasi diri (*self actualization needs*), yaitu kebutuhan untuk menggunakan kemampuan, skill, potensi dan kebutuhan berpendapat.



2. Teori Kebutuhan Berprestasi (Needs for Achievement)

Teori ini dikemukakan oleh Mc Celland yang menyatakan bahwa motivasi berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan seseorang akan prestasi. Ada tiga karakteristik orang yang berprestasi tinggi, yaitu : sebuah preferensi mengerjakan tugas dengan derajat kesulitan moderat, menyukai situasi dimana kinerja mereka timbul karena upaya-upaya mereka sendiri, menginginkan umpan balik tentang keberhasilan dan kegagalan mereka.

3. Teori dua faktor

Dikemukakan oleh Herzberg, menyatakan model dua factor dari motivasi yaitu faktor motivasional dan factor hygiene atau pemeliharaan. Faktor motivasional adalah hal-hal yang mendorong berprestasi yang sifatnya intrinsik (dari dalam diri manusia). Faktor hygiene (pemeliharaan) adalah factor-faktor yang sifatnya ekstrinsik, yang berarti bersumber dari luar diri yang turut menentukan perilaku seseorang dalam kehidupan seseorang.

4. Teori penetapan tujuan (Goal Setting Theory)

Dikemukakan oleh Edwin Locke, mengemukakan bahwa dalam penetapan tujuan memiliki empat macam mekanisme motivasional adalah tujuan-tujuan yang mengarahkan perhatian, mengatur upaya, meningkatkan persistensi dan menunjang strategi-strategi kegiatan.

5. Teori Harapan

Dikemukakan oleh Victor H. Vroom, mengatakan bahwa motivasi merupakan akibat suatu hasil dari yang ingin dicapai seseorang dan perkiraan yang bersangkutan, bahwa tindakannya akan mengarah kepada hasil yang diinginkan. Artinya, apabila seseorang menginginkan sesuatu dan tampak jalannya terbuka, akan berupaya mendapatkannya.

c. **Bentuk-Bentuk Motivasi**

Berdasarkan macamnya motivasi dibedakan menjadi :

1. Motivasi intrinsik atau motivasi yang datang dari dalam diri sendiri, biasanya timbul dari perilaku yang dapat memenuhi kebutuhan sehingga manusia menjadi puas.
2. Motivasi ekstrinsik berasal dari luar yang merupakan pengaruh dari orang lain atau lingkungan. Perilaku yang dilakukan dengan motivasi ekstrinsik biasanya penuh dengan kekhawatiran, kesangsian apabila tidak tercapai kebutuhan.
3. Motivasi terdesak, yaitu motivasi yang muncul dalam kondisi terjepit dan munculnya serentak cepat sekali pada perilaku seseorang.
4. Motivasi yang berhubungan dengan ideology politik, ekonomi, sosial budaya (Ipoleksosbud) dan Hankam yang sering menonjol adalah motivasi sosial karena individu memang makhluk sosial.

d. **Cara-cara Memotivasi.**

Ada beberapa cara yang dapat diterapkan untuk memotivasi seseorang, diantaranya :

1. Memotivasi dengan kekerasan, yaitu cara memotivasi dengan menggunakan ancaman hukuman atau kekerasan agar yang dimotivasi dapat melakukan apa yang harus dilakukan.
2. Memotivasi dengan bujukan, yaitu cara memotivasi dengan memberikan bujukan atau memberi hadiah agar melakukan sesuatu sesuai harapan yang memberi motivasi.
3. Motivasi dengan identifikasi, yaitu cara memotivasi dengan menanamkan kesadaran sehingga individu berbuat sesuatu karena adanya keinginan yang timbul dari dalam dirinya sendiri dalam mencapai sesuatu.

Pada pelaksanaannya memotivasi dapat dilakukan dengan cara :

1. Teknik verbal, seperti berbicara untuk membangkitkan semangat,



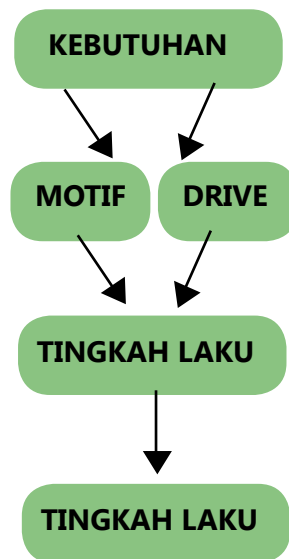
pendekatan pribadi, diskusi, dll

2. Teknik tingkah laku: meniru, mencoba, menerapkan
3. Teknik intensif dengan cara mengambil kaidah yang ada
4. Supertisi: kepercayaan akan sesuatu secara logis, namun membawa keberuntungan
5. Citra atau *image* yaitu dengan immagenasi atau daya khayal yang tinggi, maka individu akan termotivasi

e. **Perbedaan motif, drive, kebutuhan dan tujuan**

1. Motif adalah sesuatu kekuatan dasar yang terdapat dalam diri organism, yang menyebabkan organism itu bertindak atau berbuat untuk memenuhi adanya kebutuhan agar tercapai keseimbangan. Umumnya dipergunakan untuk memenuhi kebutuhan social.
2. *Drive* adalah kekuatan yang ada dalam diri individu, yang mendorong untuk bertindak dalam rangka memenuhi kebutuhan fisik atau sering disebut "*physiological drive*"
3. Kebutuhan adalah kekurangan terhadap sesuatu dan menuntut segera pemenuhannya, agar terjadi keseimbangan (homeostasis). Kebutuhan juga dapat diartikan dasar dari perbuatan bermotif. Kebutuhan terbagi dua yaitu kebutuhan primer dan kebutuhan sekunder. Kebutuhan primer, adalah kebutuhan yang menyangkut kebutuhan vital, biologis dan fisiologis. Sedangkan kebutuhan sekunder, yaitu kebutuhan yang menyangkut kehidupan dalam masyarakat, tetapi tidak menyangkut kehidupan vital manusia dan fungsi kejiwaan.
4. Tujuan merupakan sesuatu yang dikejar, akan dicapai untuk memenuhi kebutuhan yang dirasakan. Tujuan harus relevan dengan kebutuhan.

Perbedaan kebutuhan, motif, drive dan tujuan dapat pada gambaran skematik dibawah ini.



e. Konflik,

Dorongan-dorongan atau kebutuhan-kebutuhan tidak muncul satu per satu, seringkali dua kebutuhan atau lebih muncul bersamaan atau pada saat yang sama, inilah yang disebut "konflik." Kurt Lewin (1890-1947) seorang Psikolog membedakan tiga macam konflik:

1) Approach-Approach Conflict: konflik (positif) vs (positif)

Dua kebutuhan atau lebih yang muncul bersamaan tapi kedua-duanya mempunyai nilai positif bagi individu

2) Approach-Avoidance Conflict: konflik (positif) vs (negatif)

Apabila satu kebutuhan yang muncul mempunyai nilai positif dan negative sekaligus bagi individu

3) Avoidance-Avoidance Conflict: konflik (negatif) vs (negatif)

Kedua kebutuhan atau lebih yang muncul bersamaan semuanya mempunyai nilai negative bagi individu

Disamping itu juga dengan sering terjadi berbagai konflik yang muncul lebih dari dua kebutuhan yang mempunyai nilai-nilai positif dan negative sekaligus bagi individu, yaitu "Multiple avoidance-avoidance conflict."

Rangkuman

Persepsi merupakan proses : pengorganisasian dan penginterpretasian rangsangan yang diterima oleh organisme sehingga menghasilkan tanggapan setelah rangsangan diterapkan kepada manusia. Proses persepsi diawali oleh proses penginderaan, kemudian individu ada perhatian, stimulus diteruskan ke otak, kemudian dilakukan "interpretasi" sehingga rangsang tersebut disadari dan dimengerti. Pada proses persepsi terdapat tiga komponen utama, yaitu seleksi, interpretasi dan pembulatan informasi. Persepsi terjadi akibat adanya rangsangan internal maupun eksternal. Proses persepsi dipengaruhi oleh faktor fungsional, struktural, situasional dan faktor personal.

Motivasi adalah dorongan internal dan eksternal yang menyebabkan hasrat dan minat melakukan kegiatan. Motivasi menjadi kekuatan dari dalam diri individu untuk bergerak ke arah pencapaian tujuan, disadari maupun tidak disadari. Banyak ahli yang mengemukakan teori motivasi diantaranya Maslow dengan teorinya *A Theory of Human Motivation*, Mc Celland dengan teori *Needs for Achievement*, Herzberg dengan teori dua factor, Edwin Locke dengan teori Goal Setting Theory dan Victor H. Vroom dengan teori harapan.

Bentuk-bentuk motivasi diantaranya motivasi interinsik, motivasi ekstrinsik, motivasi terdesak dan motivasi ideology politik. Motivasi dapat dibangkitkan dengan cara kekerasan, bujukan dan proses identifikasi. Hal tersebut dapat dilakukan dengan teknik verbal, tingkah laku, teknik intensif, supertisi dan pencitraan.

Perbedaan dan keterkaitan motif, drive, kebutuhan dan tujuan. Motif merupakan kekuatan dasar yang dapat menjadi drive, karena adanya kebutuhan sehingga individu akan melakukan kegiatan (tingkah laku) untuk mencapai tujuan. Dorongan sering kali muncul berbarengan sehingga terjadi konflik baik positif vs positif, negative vs negative atau juga bisa positif vs negative kadang juga terjadi *Multiple avoidance-avoidance conflict*



Test Formatif

Setelah saudara mempelajari materi diatas, kerjakanah test dibawah ini!
Diharapkan menjawab berdasarkan apa yang diingat sebagai hasil belajar.

Pilihlah salah satu alternative jawaban yang paling benar!

1. Apa yang dimaksud dengan persepsi ?
 - a. Proses fisiologis yang terjadi sehingga stimulus sampai ke otak
 - b. Proses setelah masuknya informasi melalui panca indra ke otak
 - c. Proses fisiologis dan psikologis yang dialami individu akibat adanya stimulus
 - d. Keseluruhan proses yang menghasilkan tanggapan setelah stimulus diterima
 - e. Proses psikologis yang terjadi didalam otak untuk menghasilkan tanggapan
2. Apa yang merupakan awal dari proses persepsi ?
 - a. Perhatian
 - b. Interpretasi
 - c. Pengideraan
 - d. Kesan
 - e. Stimulus
3. Suasana hati dan pengalaman dapat mempengaruhi proses persepsi. Hal tersebut termasuk pada factor apa?
 - a. Fungsional
 - b. Struktural
 - c. Situasional
 - d. Personal
 - e. Dimensional
4. Apa yang dimaksud dengan motivasi?
 - a. Suasana kejiwaan yang menjadi kekuatan individu untuk hidup
 - b. Bentuk kebutuhan yang menjadi pendorong terjadinya perilaku



- c. Kecenderungan untuk bertindak dari seseorang karena adanya stimulus
 - d. Sumber kekuatan untuk melakukan kegiatan ke arah pencapaian tujuan
 - e. Proses interpretasi terhadap kebutuhan baik internal maupun eksternal
5. Teori manakah, yang menyebutkan bahwa apabila seseorang menginginkan sesuatu dan tampak jalannya terbuka, akan berupaya mendapatkannya?
- a. Teori kebutuhan
 - b. Teori harapan
 - c. Teori dua factor
 - d. Teori penetapan tujuan
 - e. Teori kebutuhan berprestasi
6. Motivasi yang munculnya serentak dan cepat pada perilaku seseorang, disebut ?
- a. Motivasi instingtif
 - b. Motivasi intrinsic
 - c. Motivasi ekstrinsik
 - d. Motivasi terdesak
 - e. Motivasi darurat
7. Sebagai perawat saudara berbicara kepada pasien untuk membangkitkan kemali semangat hidupnya. Teknik meotivasi apa yang saudara lakukan tersebut ?
- a. Citra
 - b. Supertisi
 - c. Intensif
 - d. Verbal
 - e. Tingkah laku
8. Sering terjadi berbagai konflik muncul secara bersamaan, apa istilah yang menggambarkan kondisi tersebut?
- a. *Approach-Approach Conflict*
 - b. *Approach-Avoidance Conflict*
 - c. *Avoidance-Avoidance Conflict*
 - d. *Multiple avoidance-avoidance conflict*
 - e. *Approach- Avoidance- Approach Conflict*



Tugas Terstruktur

Praktekkan :

- Saudara amati sebuah gambar atau dengarkan alunan lagu
- Apa tanggapan (persepsi) saudara atas obyek tersebut?
- Buat gambaran skematis dari mulai stimulus sampai terjadi persepsi
- Saudara bekerja secara tim, diantara anggota tim ada yang malas,
- Coba lakukan teknik-teknik motivasi, bandingkan mana yang paling efektif
- Buat laporan singkat dari hasil kegiatan tersebut!



Kunci Jawaban

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

Emosi dan Stress Adaptasi

Kegiatan Belajar II



TUJUAN

Pembelajaran Umum

Setelah mempelajari pokok bahasan ini diharapkan mahasiswa peserta PJJ mampu mengetahui dan memahami tentang emosi, stress dan adaptasi

TUJUAN

Pembelajaran Khusus

Setelah mempelajari pokok bahasan ini diharapkan mahasiswa peserta PJJ dapat :

1. Menjelaskan konsep emosi
2. Menjelaskan konsep stress
3. Menjelaskan manajemen stress
4. Menjelaskan konsep stress

Pokok-pokok Materi :

1. Konsep Emosi
2. Konsep stress
3. Konsep adaptasi

Uraian Materi

1. Konsep Emosi

Kita sudah terbiasa mengatakan kata emosi, tapi apakah kita sudah mampu menjelaskan apa yang dimaksud emosi?

a. Pengertian Emosi

Apa yang dimaksud dengan emosi?

Ada beberapa ahli yang menjelaskan pengertian emosi

1. Maramis, menjelaskan bahwa emosi merupakan manifestasi perasaan atau afek keluar yang disertai banyak komponen fisiologik dan biasanya berlangsung sebentar.
2. Bimo Walgito, menyebutkan emosi adalah suatu keadaan perasaan yang telah melampaui batas sehingga untuk mengadakan hubungan dengan sekitarnya mungkin terganggu. Bentuk emosi bisa perasaan marah, cemas, takut, sedih, senang, dan lain-lain sebagai akibat dari peristiwa yang menimpa individu.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah manifestasi perasaan yang disertai gejala fisiologik karena ada peristiwa yang menimpanya.

Emosi sebagai gejala kejiwaan berhubungan dengan gejala kejasmanian. Apabila individu mengalami emosi, dalam diri individu itu akan terjadi perubahan dalam kejasmaniannya. Reaksi yang terjadi berbentuk :

1. Perubahan sebagian fungsi fisiologi, seperti denyut jantung menjadi lebih cepat, tekanan darah meningkat atau menurun, frekuensi pernafasan bertambah cepat.
2. Perubahan fisik dalam bentuk ekspresi, seperti perubahan mimik, perubahan dalam bentuk anggota badan dan perubahan nada suara.
3. Perubahan fungsi psikis lain, seperti orang pada saat ketakutan tidak mampu menggunakan daya pikirnya atau pada saat marah maka daya pikirnya terhenti dan tidak berfungsi.

Emosi tumbuh dari pengalaman-pengalaman emosinya, yang ter-

jadi secara individual. Dengan demikian reaksi emosi orang tidak sama baik secara kualitas maupun kuantitas terhadap suatu obyek atau peristiwa yang sama. Tetapi mungkin juga akan memberikan reaksi emosi yang sama. Pengalaman emosi yang melatar belakangi dapat berupa pengalaman emosi pribadi yang menyenangkan, tidak menyenangkan, tidak disadari (berdasarkan motif) dan pengalaman memperoleh perhatian serius dari orang lain.

b. Komponen Emosi

Menurut Atkinson R.L., dkk, komponen emosi terdiri dari :

1. Respon atau reaksi tubuh internal, terutama yang melibatkan sistem otomatis, misalnya bila marah suara menjadi tinggi dan gemetar.
2. Keyakinan atau penilaian kognitif bahwa telah terjadi keadaan positif atau negatif, misalnya kegembiraan saat diterima disalah satu Perguruan Tinggi ternama.
3. Ekspresi wajah, apabila merasa benci pada seseorang, mungkin akan mengerutkan dahi atau kelopak mata menutup sedikit.
4. Reaksi terhadap emosi, misalnya marah-marah menjadi agresi atau gembira hingga meneteskan air mata

c. Bentuk dan reaksi emosi

Afek adalah perasaan yang menguasai segenap hidup jiwa dan tidak bisa dikontrol serta dikuasai oleh pikiran. Biasanya afek disertai reaksi jasmaniah, yaitu peredaran darah, denyut jantung, dan pernapasan bisa cepat atau menjadi lemah. Dan emosi merupakan gejala kejiwaan yang berhubungan dengan gejala kejasmanian itu. Contohnya, orang yang sedang marah akan mengambil, melempar, dan membanting benda dari sekitarnya, disertai dengan muka merah, tekanan darah meningkat, dan tubuhnya gemetar.

Afek dan emosi biasanya dipakai secara bergantian, dengan aspek-aspek yang lain pada manusia (proses berpikir, psikomotor, persepsi, ingatan) saling mempengaruhi dan menentukan tingkat fungsi manusia itu pada suatu waktu.

d. Perkembangan reaksi emosi



Perkembangan senantiasa terjadi pada tiap individu dan berlangsung menuju suatu titik kedewasaan dari jasmaniah, rohaniah dan social. Perkembangan individu bersifat menyeluruh, termasuk didalamnya perkembangan struktur individu maupun perkembangan pola tingkah lakunya.

Emosi sebagai salah satu aspek psikologis berkembang mengikuti dua pola perkembangan. Pola perkembangan yang pertama perkembangan dari keadaan sederhana menuju keadaan yang matang. Sedangkan, pola perkembangan yang kedua berkembang dari keadaan yang bersifat umum kepada keadaan yang bersifat khusus. Mengenai proses spesialisasi dan diferensiasi emosi adalah sebagai berikut

1. Pada saat bayi merasakan kesenangan terhadap benda maupun orang, walaupun dalam batas pengamatan yang kabur. Termasuk suara-suara yang diamati, masuk melalui penglihatan.
2. Bulan ketiga, emosi kesenangan terhadap lingkungan berkembang menjadi emosi nyaman tapi kadang timbul suatu keadaan yang mencemaskan dirinya, sedangkan emosi menyenangkan tetapi terjadi.
3. Bulan keenam, dari emosi cemas berkembang/ berdeferensiasi menjadi emosi takut, marah dan jijik
4. Pada bulan kedua belas (1 tahun), dari emosi nyaman berkembang menjadi emosi bangga dan saying.
5. Pada bulan kedelapan belas, dari emosi sayang berkembang menjadi emosi saying pada orang dewasa dan anak-anak dan dari emosi cemas berdeferensiasi menjadi emosi iri hati
6. Pada umur dua tahun, dari emosi nyaman berdeferensiasi lagi menjadi emosi riang. Dengan demikian anak usia dua tahun telah dapat mengalami emosi-emosi, seperti : takut, jijik, marah, iri hati, cemas, kesenangan, nyaman, riang, bangga, saying kepada orang dewasa dan kepada anak-anak

Selanjutnya berkembang menuju kematangan, diperkaya dengan berbagai pengalaman emosi pribadi dalam interaksi social.

2. Konsep stres

Apa yang dimaksud dengan stress

a. Pengertian stress

Kita sudah terbiasa menyebutkan kata stress, tapi belum tentu kita bisa menjelaskan apa yang dimaksud stress?

Beberapa ahli mendefinisikan stress sebagai berikut :

1. Hans Selye, menyebutkan stress adalah respons manusia yang bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan kebutuhan yang ada dalam dirinya
2. Dadang Hawari, menyebutkan stress adalah reaksi atau respons tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan)
3. Soeharto Heerdjan, menyebutkan stress adalah suatu kekuatan yang mendesak atau mencekam, yang menimbulkan suatu ketegangan dalam diri seseorang

Jadi yang dimaksud stress adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang dapat menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi dan lain-lain

b. Faktor-faktor yang menyebabkan stress

Stress pada seseorang diawali dengan adanya stimuli yang mencetuskan perubahan yang disebut dengan stressor. Stressor menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan tersebut bisa berupa kebutuhan fisiologis psikologis sosial, lingkungan, perkembangan spiritual atau kebutuhan kultural.

Faktor penyebab stress atau yang merupakan stressor terjadinya stress adalah :

1. Faktor instrinsik, yang bersumber dari aspek fisiologik, seperti kehamilan, menopause, kesakitan dan dari aspek psikologik, seperti frustrasi, konflik, tekanan dan krisis



2. Faktor ekstrinsik, diantaranya : keluarga dan komunitas

Suatu stresor dapat menyebabkan seseorang stress dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya:

1. Sifat stressor, ditentukan oleh pengetahuan individu tentang stressor tersebut dan pengaruhnya pada individu tersebut.
2. Jumlah stressor, banyaknya stressor yang diterima individu dalam waktu bersamaan.
3. Lama stressor, seberapa sering individu menerima stressor yang sama. Makin sering individu mengalami hal yang sama maka akan timbul kelelahan dalam mengatasi masalah tersebut.
4. Pengalaman masa lalu, pengalaman individu yang lalu mempengaruhi individu menghadapi masalah
5. Tingkat perkembangan, tiap individu tingkat perkembangannya berbeda

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya stress diantaranya:

1. Faktor biologis, hereditas, konstitusi tubuh, kondisi fisik, neurofisiologi dan neurohormonal
2. Faktor sosio kultural, perkembangan kepribadian, pengalaman dan kondisi lain yang mempengaruhi.

Terkait dengan kejadian stress psikologis, ada empat sumber stress yaitu :

- a. Frustrasi, timbul akibat kegagalan dalam mencapai tujuan karena adanya rintangan. Frustrasi dapat bersifat intrinsik (cacat badan dan kegagalan usaha) dan ekstrinsik (kecelakaan, bencana alam, kehilangan orang yang dicintai, pengangguran dan lain-lain)
- b. Konflik, timbul karena tidak bisa memilih antara dua atau lebih keinginan, kebutuhan atau tujuan pada waktu bersamaan

- c. Tekanan, berkaitan dengan tekanan hidup sehari-hari baik yang bersumber dari dalam dirinya maupun dari luar.
- d. Krisis, yaitu suatu kejadian mendadak yang menimbulkan stress pada diri individu

c. **Penggolongan Stress**

Ditinjau dari penyebab stress dapat digolongkan menjadi :

1. Stress fisik, disebabkan oleh adanya suhu atau temperatur yang terlalu tinggi atau terlalu rendah, suara amat bising, sinar yang terlalu terang atau tersengat arus listrik.
2. Stress kimiawi, disebabkan oleh asam basa kuat, obat-obatan, zat beracun, hormon atau gas.
3. Stress mikrobiologik, disebabkan oleh virus, bakteri atau parasit yang dapat menimbulkan penyakit.
4. Stress fisiologik, disebabkan oleh gangguan struktur, fungsi jaringan, organ atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh tidak normal.
5. Stress proses pertumbuhan dan perkembangan, disebabkan oleh gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi hingga tua.
6. Stress psikis atau emosional, disebabkan oleh gangguan hubungan interpersonal, sosial, budaya atau keagamaan.

d. **Tingkatan Stress**

Stress yang terjadi pada seseorang dapat terjadi dengan tingkatan sebagai berikut:

1. Tahap pertama (paling ringan), yaitu stress yang disertai dengan perasaan nafsu bekerja yang besar dan berlebihan, mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa memperhitungkan tenaga yang dimiliki dan penglihatan menjadi tajam.
2. Tahap kedua, yaitu stress yang disertai keluhan, seperti bangun pagi badan tidak tersasa segar dan merasa letih, lekas capek pada saat menjelang sore hari, lambung atau perut tidak nyaman, jantung berdebar,



otot tengkuk dan punggung menjadi tegang. Hal ini disebabkan karena cadangan tenaga yang tidak memadai.

3. Tahap ketiga, yaitu tahapan stress dengan keluhan, seperti defekasi yang tidak teratur, otot semakin tegang, emosional, insomnia, mudah terjaga dan sulit untuk tidur kembali, bangun terlalu pagi, koordinasi tubuh terganggu dan mau jatuh pingsan.
4. Tahap keempat, yaitu tahapan stress dengan keluhan, seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari (loyo), aktivitas pekerjaan terlalu sulit dan menjenuhkan, kegiatan rutin terganggu dan gangguan pada pola tidur, sering menolak ajakan, konsentrasi dan daya ingat menurun, serta dapat menimbulkan ketakutan serta kecemasan.
5. Tahap kelima, yaitu tahapan stress yang disertai dengan kelelahan secara fisik dan mental, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa takut dan cemas, bingung dan panik.
6. Tahap keenam, yaitu tahapan stress dengan tanda-tanda seperti jantung berdebar keras, sesak nafas, badan gemetar, dingin dan keluar banyak keringat.

e. **Reaksi Tubuh Terhadap Stress**

Menurut Dadang Hawari (2001) bahwa dampak dari stress dapat mengenai fisiologis maupun psikologis. Dampak secara fisiologis hamper mengenai seluruh sistem tubuh, seperti hal-hal berikut:

1. Perubahan pada warna rambut dari hitam menjadi kecoklat-coklatan, ubanan atau kerontokan.
2. Gangguan pada penglihatan.
3. Tinitus (pendengaran berdering).
4. Daya mengingat, konsentrasi dan berpikir menurun.
5. Wajah nampak tegang, serius, tidak santai, sulit senyum dan kerutan pada kulit dan wajah.

6. Bibir dan mulut terasa kering dan tenggorokan terasa tercekik.
7. Kulit menjadi dingin atau panas, banyak berkeringat, biduran dan gatal-gatal.
8. Nafas terasa berat dan sesak.
9. Jantung berdebar-debar, muka merah dan pucat.
10. Lambung mual, kembung atau pedih.
11. Sering berkemih.
12. Otot sakit, seperti ditusuk-tusuk, pegal dan tegang.
13. Kadar gula meninggi.
14. Libido menurun atau meningkat.

Adapun dampak terhadap psikologis, yaitu timbulnya masalah seperti :

1. Kecemasan, merupakan tanda bahaya yang menyatakan diri dengan suatu penghayatan yang khas, yang sukar digambarkan adalah emosi yang tidak menyenangkan dengan istilah khawatir, tegang, prihatin, takut seperti jantung berdebar-debar, keluar keringat dingin, mulut kering, tekanan darah tinggi dan susah tidur.
2. Kemarahan dan agresi, yaitu perasaan jengkel sebagai respons terhadap kecemasan yang dirasakan sebagai ancaman. Merupakan reaksi umum lain terhadap situasi stress yang mungkin dapat menyebabkan agresi.
3. Depresi, adalah keadaan yang ditandai dengan hilangnya gairah dan semangat. Terkadang disertai rasa sedih.

f. Cara mengendalikan stress (Manajemen stress)

Ada beberapa kiat untuk mengendalikan stress diantaranya sebagai berikut:

- 1) Sikap, keyakinan dan pikiran kita harus positif, fleksibel, rasional dan adaptif terhadap orang lain.
- 2) Kendalikan faktor penyebab stress dengan jalan meningkatkan kemam-



puan menyadari, menerima, menghadapi dan bertindak

- 3) Perhatikan diri anda, proses interpersonal dan interaktif, serta lingkungan anda.
- 4) Kembangkan sikap efisien
- 5) Relaksasi
- 6) Visualisasi

Selain kiat diatas, ada beberapa teknik yang dapat mengurangi/ menghilangkan stress, diantaranya melakukan pernafasan dalam, mandi santai dalam bak, tertawa, pijat, membaca, kecanduan positif (melakukan sesuatu yang disukai secara teratur), istirahat teratur dan mengobrol.

Untuk membantu individu mengendalikan stress, dapat dilakukan intervensi secara individu dan bina suasana. Secara individu : bantu untuk mengenali diri sendiri, turunkan kecemasan, tingkatkan harga diri, persiapan diri, pertahankan dan tingkatkan cara yang sudah baik. Sedangkan dukungan social, dilakukan dengan cara pemberian dukungan terhadap peningkatan kemampuan kognitif, ciptakan lingkungan keluarga yang sehat, berikan bimbingan mental dan spiritual untuk individu tersebut dari keluarga dan berikan bimbingan khusus untuk individu

3. Konsep adaptasi

Apa yang disebut dengan adaptasi?

a. Pengertian adaptasi

Adaptasi merupakan pertahanan yang didapat sejak lahir atau diperoleh karena belajar dari pengalaman untuk mengatasi stress. Cara mengatasi stress dapat berupa membatasi tempat terjadinya stress, mengurangi atau menetralisasi pengaruhnya. Ada beberapa ahli yang menjelaskan pengertian adaptasi, diantaranya :

1. W.A Gerungan, menyebutkan bahwa penyesuaian diri adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan atau mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan diri). Mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan sifatnya pasif (autoplastik), sedangkan mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan diri, sifatnya aktif (alloplastik).
2. Soeharto Heerdjan, menyebutkan penyesuaian diri adalah usaha atau perilaku yang tujuannya mengatasi kesulitan dan hambatan.

Berdasarkan pengertian diatas, adaptasi merupakan usaha individu mengatasi atau menyesuaikan diri terhadap stress yang dialaminya. Adaptasi merupakan suatu cara penyesuaian yang berorientasi pada tugas (task oriented).

b. **Tujuan Adaptasi**

1. Menghadapi tuntutan keadaan secara sadar.
2. Menghadapi tuntutan keadaan secara realistik
3. Menghadapi tuntutan keadaan secara obyektif
4. Menghadapi tuntutan keadaan secara rasional

c. **Macam-Macam Adaptasi**

1. Adaptasi fisiologis, yaitu respon tubuh terhadap stressor untuk mempertahankan fungsi kehidupan, yang dirangsang oleh faktor eksternal dan internal. Mekanisme fisiologis adaptasi berfungsi melalui umpan balik negatif, yaitu suatu proses dimana mekanisme kontrol merasakan suatu keadaan abnormal seperti penurunan suhu tubuh dan membuat suatu respons adaptif seperti mulai menggigil untuk membangkitkan panas tubuh. Mekanisme utama yang digunakan tubuh dalam menghadapi stressor dikontrol oleh medula oblongata, formasi retikuler dan hipofisis.

Riset klasik yang telah dilakukan oleh Hans Selye telah mengidentifikasi dua respons fisiologis terhadap stress, yaitu:



- 1). LAS (Lokal Adaptasion Syndrome) adalah respon tubuh dengan menghasilkan banyak respons setempat terhadap stres, responnya berjangka pendek. Karakteristik dari LAS adalah
 - a) Respon yang terjadi hanya setempat dan tidak melibatkan semua sistem.
 - b) Respons bersifat adaptif; diperlukan stressor untuk menstimulasikannya.
 - c) Respons bersifat jangka pendek dan tidak terus menerus.
 - d) Respons bersifat restorative.

- 2). GAS (General Adaptasion Syndrom), merupakan respons fisiologis dari seluruh tubuh terhadap stress. Respons yang terlibat didalamnya adalah sistem saraf otonom dan sistem endokrin. Di beberapa buku teks GAS sering disamakan dengan Sistem neuroendokrin. GAS diuraikan dalam tiga tahapan berikut:
 - a) Fase alarm, melibatkan pengeralahan mekanisme pertahanan dari tubuh dan pikiran untuk menghadapi stressor seperti pengaktifan hormon yang berakibat meningkatnya volume darah dan akhirnya menyiapkan individu untuk bereaksi. Aktivitas hormonal yang luas ini menyiapkan individu untuk melakukan respons melawan atau menghindar. Respons ini bisa berlangsung dalam hitungan menit sampai jam. Bila stressor menetap maka individu akan masuk kedalam fase resistensi.
 - b) Fase resistance (melawan), individu mencoba berbagai macam mekanisme penanggulangan psikologis dan pemecahan masalah serta mengatur strategi. Tubuh berusaha menyeimbangkan kondisi fisiologis sebelumnya kepada keadaan normal dan tubuh mencoba mengatasi faktor-faktor penyebab stress. Bila teratasi, gejala stress menurun atau normal. Bila gagal maka individu tersebut akan jatuh pada tahapan terakhir dari GAS yaitu: fase kehabisan tenaga.
 - c) Fase exhaustion (kelelahan), merupakan fase perpanjangan

stress yang belum dapat tertanggulangi pada fase sebelumnya. Tahap ini cadangan energi telah menipis atau habis, akibatnya tubuh tidak mampu lagi menghadapi stress. Ketidakmampuan tubuh untuk mempertahankan diri terhadap stressor inilah yang akan berdampak pada kematian individu tersebut.

2. Adaptasi psikologis

Perilaku adaptasi psikologi membantu kemampuan seseorang untuk menghadapi stressor, diarahkan pada penatalaksanaan stress dan didapatkan melalui pembelajaran dan pengalaman sejalan dengan pengidentifikasian perilaku yang dapat diterima dan berhasil. Perilaku adaptasi psikologi dapat konstruktif atau destruktif. Perilaku konstruktif membantu individu menerima tantangan untuk menyelesaikan konflik. Perilaku destruktif mempengaruhi orientasi realitas, kemampuan pemecahan masalah, kepribadian dan situasi yang sangat berat, kemampuan untuk berfungsi.

Perilaku adaptasi psikologis juga disebut sebagai mekanisme koping. Mekanisme ini dapat berorientasi pada tugas, yang mencakup penggunaan teknik pemecahan masalah secara langsung untuk menghadapi ancaman atau dapat juga mekanisme pertahanan ego, yang tujuannya adalah untuk mengatur distress emosional, sehingga memberikan perlindungan individu terhadap ansietas dan stress. Mekanisme pertahanan ego adalah metode koping terhadap stress secara tidak langsung, dibagi menjadi :

1) *Task oriented behavior*, yaitu perilaku berorientasi tugas mencakup penggunaan kemampuan kognitif untuk mengurangi stress, memecahkan masalah, menyelesaikan konflik dan memenuhi kebutuhan. Tiga tipe umum perilaku yang berorientasi tugas adalah :

- a) Perilaku menyerang, adalah tindakan untuk menyingkirkan atau mengatasi suatu stressor.
- b) Perilaku menarik diri, adalah menarik diri secara fisik atau emosional dari stressor.
- c) Perilaku kompromi, adalah mengubah metode yang biasa digu-



nakan, mengganti tujuan atau menghilangkan kepuasan terhadap kebutuhan untuk memenuhi lain atau untuk menghindari stress.

- 2) Ego dependen mekanism, yaitu perilaku tidak sadar yang memberikan perlindungan psikologis terhadap peristiwa yang menegangkan. Mekanisme ini sering kali diaktifkan oleh stressor jangka pendek dan biasanya tidak mengakibatkan gangguan psikiatrik. Ada banyak mekanisme pertahanan ego, diantaranya :
 - 1) Represi, yaitu menekan keinginan, impuls/dorongan, pikiran yang tidak menyenangkan ke alam tidak sadar dengan cara tidak sadar.
 - 2) Supresi, yaitu menekan secara sadar pikiran, impuls, perasaan yang tidak menyenangkan ke alam tidak sadar.
 - 3) Reaksi formasi, yaitu tingkah laku berlawanan dengan perasaan yang mendasari tingkah laku tersebut.
 - 4) Kompensasi, tingkah laku menggantikan kekurangan dengan kelebihan yang lain, bisa kompensasi langsung atau kompensasi tidak langsung
 - 5) Rasionalisasi, yaitu berusaha memperlihatkan tingkah laku yang tampak sebagai pemikiran yang logis bukan karena keinginan yang tidak disadari.
 - 6) Substitusi, mengganti obyek yang bernilai tinggi dengan obyek yang kurang bernilai tetapi dapat diterima oleh masyarakat.
 - 7) Restitusi, mengurangi rasa bersalah dengan tindakan pengganti.
 - 8) Displacement, yaitu memindahkan perasaan emosional dari obyek sebenarnya kepada obyek pengganti.
 - 9) Proyeksi, memproyeksikan keinginan, perasaan, impuls, pikiran pada orang lain/obyek lain/lingkungan untuk mengingkari.
 - 10) Simbolisasi, yaitu menggunakan obyek untuk mewakili ide/emosi yang menyakitkan untuk diekspresikan
 - 11) Regresi, yaitu ego kembali pada tingkat perkembangan sebelumnya dalam pikiran, perasaan dan tingkah lakunya.



- 12) Denial, mengingkari pikiran, keinginan, fakta dan kesedihan.
- 13) Sublimasi, memindahkan energi mental (dorongan) yang tidak dapat diterima kepada tujuan yang dapat diterima masyarakat.
- 14) Reaksi konversi, yaitu memindahkan konflik mental pada gejala fisik
- 15) Introyeksi, yaitu mengambil alih semua sifat dari orang yang berarti menjadi bagian dari kepribadiannya sekarang.

Rangkuman

Emosi adalah manifestasi perasaan yang disertai gejala fisiologik karena ada peristiwa yang menyimpannya. Pada saat seseorang mengalami emosi terjadi reaksi seperti perubahan fungsi fisiologis tubuh, bentuk ekspresi dan fungsi psikis. Reaksi emosi setiap orang tidak sama baik secara kualitas maupun kuantitas terhadap suatu obyek atau peristiwa yang sama. Reaksi emosi mengandung komponen respon tubuh internal, unsur penilaian kognitif, ekspresi wajah dan reaksi terhadap emosi itu sendiri. Bentuk dan reaksi emosi tersebut disebut afek.

Emosi sebagai salah satu aspek psikologis berkembang mengikuti dua pola perkembangan, yaitu pola perkembangan dari keadaan sederhana menuju keadaan yang matang dan berkembang dari keadaan yang bersifat umum kepada keadaan yang bersifat khusus. Proses spesialisasi dan deferensiasi emosi dimulai saat bayi dimana merasakan kesenangan terhadap benda maupun orang. Hal tersebut terus berkembang. sehingga anak usia dua tahun telah dapat mengalami emosi-emosi, seperti : takut, jijik, marah, iri hati, cemas, kesenangan, nyaman, riang, bangga, sayang kepada orang.

Stress merupakan reaksi tubuh terhadap situasi menimbulkan tekanan, perubahan, dan ketegangan emosi. Stress diawali dengan adanya stressor akibat suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi. Suatu stressor dapat menyebabkan stress tergantung dari : sifat, jumlah, dalam lamanya stressor, pengalaman masa lalu dan tingkat perkembangan. Kejadian stress secara umum dipengaruhi oleh faktor biologis dan sosio cultural. Untuk stress psikologis diakibatkan oleh frustrasi, konflik, tekanan hidup dan krisis.

Stress digolongkan berdasarkan penyebabnya, seperti stress : fisik, kimiawai, mikrobiologik, fisiologik, tumbuh kembang dan stress psikis/ emosional. Tingkat stress psikis ada enam tingkatan mulai dari satu (ringan) sampai tahap enam (paling berat). Kejadian stress dapat berdampak pada fungsi fisiologis maupun psikologis.

Kiat-kiat untuk mengendalikan stress diantaranya sikap, keyakinan dan pikiran kita harus positif, fleksibel, rasional dan adaptif terhadap orang lain; kendalikan faktor penyebab; perhatikan diri anda; kembangkan sikap efisien, relaksasi dan visualisasi. Selain itu untuk membantu individu mengendalikan stress dapat dilakukan intervensi secara individual dan bina suasana.



Adaptasi merupakan usaha individu mengatasi atau menyesuaikan diri terhadap stress yang dialaminya. Adaptasi bertujuan supaya dapat menghadapi tuntutan secara sadar, realistic, obyektif dan rasional. Adaptasi bisa terjadi secara fisiologik maupun psikologik. Adaptasi fisiologik dapat terjadi secara local maupun secara general. Perilaku adaptasi psikologis juga disebut sebagai mekanisme koping. Mekanisme koping terbagi dua, yaitu task oriented behavior dan ego dependent mechanism.

Tes Formatif

Setelah saudara mempelajari materi diatas, kerjakanah test dibawah ini!
Diharapkan menjawab berdasarkan apa yang diingat sebagai hasil belajar.

Pilihlah salah satu alternative jawaban yang paling benar!

1. Manifestasi perasaan atau afek keluar yang disertai banyak komponen fisi-
ologik dan biasanya berlangsung sebentar, disebut ?
 - a. Stress
 - b. Stressor
 - c. Emosi
 - d. Orientasi
 - e. Persepsi
2. Manakah yang merupakan komponen emosi sebagai reaksi tubuh internal?
 - a. Meneteskan air mata karena gembira
 - b. Ekspresi senang pada saat lulus ujian
 - c. Mengerutkan dahi pada saat merasa benci
 - d. Saat marah suara menjadi tinggi dan gemetar
 - e. Muntah-muntah pada saat melihat yang menjijikan
3. Kapan terjadinya deferensiasi emosi kesenangan terhadap lingkungan
berkembang menjadi emosi nyaman ?
 - a. Bayi umur 1 bulan
 - b. Bayi umur 2 bulan
 - c. Bayi umur 3 bulan
 - d. Anak usia 1 tahun
 - e. Anak usia 2 tahun
4. Disebut apa faktor yang menyebabkan stress?
 - a. Stimulus
 - b. Stressor
 - c. Respon
 - d. Situasi
 - e. Motivasi

5. Yang dimaksud dengan sifat stressor adalah ?
 - a. Banyaknya stressor yang diterima pada waktu bersamaan
 - b. Kondisi dan situasi pada saat individu mengalami masalah
 - c. Seberapa sering individu menerima stressor yang sama
 - d. Pengetahuan tentang stressor dan pengaruhnya
 - e. Kemampuan individu menghadapi masalah
6. Upaya apa yang harus dilakukan untuk mengendalikan penyebab stress?
 - a. Mengembangkan sikap yang efektif dan efisien
 - b. Meningkatkan pengetahuan melalui pendidikan
 - c. Memelihara dan meningkatkan status kesehatan
 - d. Memiliki sikap dan keyakinan yang baik terhadap orang lain
 - e. Meningkatkan kemampuan menyadari dan menerima masalah
7. Apa organ yang berperan mengontrol mekanisme tubuh dalam menghadapi stressor?
 - a. Jantung
 - b. Ginjal
 - c. Paru-paru
 - d. Hipofisis
 - e. Hipotalamus
8. Terjadi pengaktifan hormon untuk meningkatkan volume darah dan akhirnya menyiapkan individu untuk bereaksi. Pada tahap apa ini terjadi ?
 - a. Alarm
 - b. Resistance
 - c. Exhaustion
 - d. Primer
 - e. Sekunder
9. Disebut mekanisme koping apa, menghindari konflik psikologis dengan membuat alasan yang masuk akal?
 - a. Kompensasi
 - d. Identifikasi

- ## Tugas Terstruktur

- ## Kunci Jawaban

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

Pembentukan Sikap (Attention dan performance)

Kegiatan Belajar III



TUJUAN

Pembelajaran Umum

Setelah mempelajari pokok bahasan ini diharapkan mahasiswa peserta PJJ mampu mengetahui dan memahami tentang pembentukan sikap.

TUJUAN

Pembelajaran Khusus

Setelah mempelajari pokok bahasan ini diharapkan mahasiswa peserta PJJ dapat :

1. Menjelaskan pengertian sikap
2. Menyebutkan struktur sikap
3. Menguraikan fungsi sikap
4. Menjelaskan tingkatan sikap
5. Menjelaskan cirri-ciri sikap
6. Menjelaskan pembentukan dan perubahan sikap
7. Menyebutkan sikap perawat dalam merawat pasien
8. Menjelaskan pengukuran sikap

Pokok-pokok Materi :

1. Pengertian sikap
2. Struktur sikap
3. Fungsi sikap
4. Tingkatan sikap
5. Ciri-ciri sikap
6. Pembentukan dan perubahan sikap
7. Sikap perawat dalam merawat pasien
8. Pengukuran sikap

Uraian Materi

1. Pengertian Sikap

Apa yang dimaksud dengan sikap?

- a. Sikap adalah pandangan atau perasaan yang disertai kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan objek yang dihadapi
- b. Sikap adalah keadaan mental dan saraf dari kesiapan yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada semua objek dan situasi yang berkaitan dengannya.

Jadi sikap adalah kecenderungan bertindak terhadap obyek dilingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan yang ditentukan pengalamannya terhadap obyek tersebut.

2. Struktur sikap

Sikap memiliki tiga komponen struktur yang saling menunjang yaitu:

- a. Komponen kognitif, berisi kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku atau apa yang benar bagi objek sikap. Kepercayaan tersebut tergantung individu mempersepsikan obyek tersebut berdasarkan apa yang dilihat dan diketahui (pengetahuan), keyakinan, pikiran, pengalaman pribadi dan informasi dari orang lain.
- b. Komponen affektif menyangkut masalah emosional subyektif seseorang terhadap suatu objek sikap, baik yang positif (rasa senang) maupun yang negative (rasa tidak senang). Reaksi emosional yang dipengaruhi oleh apa yang kita percayai benar terhadap obyek sikap tersebut.
- c. Komponen konatif menunjukkan bagaimana kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang yang berkaitan dengan objek sikap yang dihadapinya. Seseorang akan berperilaku tertentu pada obyek tertentu ditentukan oleh kepercayaan dan perasaannya terhadap obyek tersebut

3. Fungsi Sikap

Sikap memiliki lima fungsi, yaitu

- a. Fungsi instrument, sikap dikaitkan dengan alasan praktis atau manfaat dan

menggambarkan keadaan keinginan. Sikap menjadi sarana untuk mencapai suatu tujuan.

- b. Fungsi pertahanan ego, sikap digunakan untuk melindungi diri dari kece-
masan atau ancaman harga dirinya.
- c. Fungsi nilai ekspresi, sikap mengekspresikan nilai yang ada pada diri indi-
vidu. Jadi sistem nilai yang dimiliki individu akan terlihat dari sikap yang
diambilnya.
- d. Fungsi pengetahuan, sikap membantu individu memahami dunia, yang
membawa keteraturan terhadap bermacam-macam informasi dalam ke-
hidupan sehari-hari. Setiap individu memiliki motif ingin tahu, ingin men-
gerti dan banyak ingin pengalaman dan pengetahuan.
- e. Fungsi penyesuaian social, sikap ini membantu individu menjadi bagian
dari masyarakat. Jadi sikap yang diambil individu tersebut akan dapat
menyesuaikan dengan lingkungannya

4. Tingkatan Sikap

Menurut Notoatmodjo (2003) sikap terdiri dari berbagai tingkatan yakni :

- a. Menerima (receiving), diartikan bahwa orang (subyek) mau dan memper-
hatikan stimulus (obyek) yang diberikan.
- b. Merespon (responding), individu memberikan jawaban apabila ditanya,
mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan. Terlepas pekerjaan
itu benar atau salah, ini berarti orang menerima ide tersebut.
- c. Menghargai (valuing), sikap individu mengajak orang lain untuk mengerja-
kan atau mendiskusikan suatu masalah.
- d. Bertanggung jawab (responsible), sikap dimana individu bertanggung
jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko.

5. Ciri-ciri sikap

Para ahli menjelaskan ciri-ciri sikap sebagai berikut :

- a. Sikap tidak dibawa sejak lahir, melainkan dibentuk atau dipelajari sepan-
jang perkembangan orang itu dalam hubungan dengan obyeknya. Sifat ini
membedakannya dengan sifat motif-motif biogenetis seperti lapar, haus,



kebutuhan akan istirahat.

- b. Sikap dapat berubah-ubah, karena itu sikap dapat dipelajari. Sikap dapat berubah bila terdapat keadaan-keadaan dan syarat-syarat tertentu yang mempermudahnya.
- c. Sikap tidak berdiri sendiri, tetapi senantiasa mempunyai hubungan tertentu terhadap suatu obyek. Dengan kata lain, sikap itu terbentuk, dipelajari atau berubah senantiasa berkenaan dengan suatu obyek tertentu yang dapat dirumuskan dengan jelas.
- d. Obyek sikap itu merupakan satu obyek tertentu tetapi dapat juga merupakan kumpulan/ banyak obyek.
- e. Sikap mempunyai segi motivasi dan segi-segi perasaan, sehingga membedakan sikap dari kecakapan-kecakapan atau pengetahuan-pengetahuan yang dimiliki orang.

6. Pembentukan dan Perubahan Sikap

Sebagaimana disebutkan diatas, bahwa sikap dibentuk dan dipelajari berdasarkan pengalaman individu sepanjang perkembangan hidupnya. Dengan demikian pembentukan sikap dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan dan perubahan sikap antara lain :

- a. Pengalaman Pribadi, pengalaman yang terjadi secara tiba-tiba atau mengejutkan yang meninggalkan kesan paling mendalam pada jiwa seseorang. Kejadian-kejadian dan peristiwa-peristiwa yang terjadi berulang-ulang dan terus-menerus, lama-kelamaan secara bertahap diserap kedalam individu dan mempengaruhi terbentuknya sikap.
- b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting, individu umumnya cenderung memiliki sikap searah dengan sikap orang yang dianggap penting. Ini terjadi antara lain karena termotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik.
- c. Kebudayaan, mempunyai pengaruh yang besar terhadap pembentukan sikap. Dalam kehidupan dimasyarakat, sikap masyarakat diwarnai dengan kebudayaan yang ada didaerahnya.
- d. Media Massa, dapat berupa media masa elektronik maupun media cetak

sangat besar pengaruhnya terhadap pembentukan opini dan kepercayaan seseorang. Dengan pemberian informasi melalui media masa mengenai sesuatu hal akan memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap.

- e. Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama, berpengaruh dalam pembentukan sikap dikarenakan keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri individu.
- f. Faktor Emosional, sikap yang didasari oleh emosi yang fungsinya hanya sebagai penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego, sikap yang demikian merupakan sikap sementara dan segera berlalu setelah frustrasinya hilang, namun bisa juga menjadi sikap yang lebih persisten dan bertahan lama.

7. Sikap Perawat dalam Merawat Pasien

Sikap yang harus dimiliki perawat supaya dalam memberikan pelayanan keperawatan sesuai dengan harapan pasien, antara lain :

- a. Cepat, waktu yang digunakan dalam melayani pasien sama dengan batas waktu standar. Merupakan batas waktu kunjung dirumah sakit yang sudah ditentukan waktunya.
- b. Tepat, kecepatan tanpa ketepatan dalam bekerja tidak menjamin kepuasan pasien. Bagaimana perawat dalam memberikan pelayanan kepada pasien yaitu tepat memberikan bantuan dengan keluhan-keluhan dari pasien.
- c. Aman, rasa aman meliputi aman secara fisik dan psikis. perawat memberikan pelayanan jasa harus memperhatikan keamanan pasien dan memberikan keyakinan serta kepercayaan kepada pasien sehingga memberikan rasa aman kepada pasien.
- d. Ramah tamah, menghargai dan menghormati konsumen bahkan pada saat pasien menyampaikan keluhan. Perawat selalu ramah dalam menerima keluhan tanpa emosi yang tinggi sehingga pasien akan merasa senang dan menyukai pelayanan dari perawat.
- e. Nyaman, rasa nyaman timbul jika seseorang merasa diterima apa adanya. Pasien yang membutuhkan kenyamanan baik dari ruang rawat inap maupun situasi lingkungan sekitar sehingga pasien akan merasakan kenyamanan dalam proses penyembuhannya.



Berdasarkan pandangan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kualitas pelayanan keperawatan akan ditentukan sikap-sikap sebagai berikut :

- a. Penerimaan meliputi sikap perawat yang selalu ramah, periang, selalu tersenyum, menyapa semua pasien. Perawat perlu memiliki minat terhadap orang lain, menerima pasien tanpa membedakan golongan, pangkat, latar belakang sosial ekonomi dan budaya, sehingga pribadi utuh. Agar dapat melakukan pelayanan sesuai aspek penerimaan perawat harus memiliki minat terhadap orang lain dan memiliki wawasan luas.
- b. Perhatian, meliputi sikap perawat dalam memberikan pelayanan keperawatan perlu bersikap sabar, murah hati dalam arti bersedia memberikan bantuan dan pertolongan kepada pasien dengan sukarela tanpa mengharapkan imbalan, memiliki sensitivitas dan peka terhadap setiap perubahan pasien, mau mengerti terhadap kecemasan dan ketakutan pasien.
- c. Komunikasi, meliputi sikap perawat yang harus bisa melakukan komunikasi yang baik dengan pasien, dan keluarga pasien. Adanya komunikasi yang saling berinteraksi antara pasien dengan perawat, dan adanya hubungan yang baik dengan keluarga pasien.
- d. Kerjasama, meliputi sikap perawat yang harus mampu melakukan kerjasama yang baik dengan pasien dan keluarga pasien.
- e. Tanggung jawab, meliputi sikap perawat yang jujur, tekun dalam tugas, mampu mencurahkan waktu dan perhatian, sportif dalam tugas, konsisten serta tepat dalam bertindak.

8. Pengukuran sikap

Bagaimana cara melakukan pengukuran sikap?

Secara garis besar, pengukuran sikap dibedakan menjadi pengukuran langsung dan pengukuran tidak langsung. Pengukuran secara langsung dapat terstruktur atau tidak terstruktur, dimana subyek secara langsung diminta pendapat bagaimana sikapnya terhadap suatu obyek sikap yang dihadapinya.

Langsung terstruktur, yaitu dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang sudah disusun dalam suatu alat yang telah ditentukan dan langsung diberikan kepada subyek yang diteliti. Diantaranya penggunaan pengukuran



sikap dengan skala Bogardus, Thurston dan Likert. Sedangkan yang langsung tidak terstruktur, mengukur sikap dengan wawancara bebas, pengamatan langsung atau survey. Ini merupakan cara pengukuran sikap yang sederhana dan tidak memerlukan persiapan yang mendalam.

Pengukuran sikap secara tidak langsung, yaitu pengukuran sikap dengan menggunakan test. Umumnya digunakan skala *semantic-diferensial* yang terstandar. Cara pengukuran sikap yang banyak digunakan adalah skala yang dikembangkan oleh Charles E. Osgood.

Rangkuman

Sikap adalah kecenderungan bertindak terhadap obyek dilingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan yang ditentukan pengalamannya terhadap obyek tersebut. Sikap memiliki tiga komponen yaitu kognitif,, affektif dan psiko-motor. Sikap berfungsi sebagai fungsi instrument, pertahanan ego, nilai eksplorasi, pengetahuan dan fungsi penyesuaian social.

Tingkatan sikap terdiri dari empat tingkatan, yaitu tingkat 1 menerima, tingkat 2 merespon, tingkat 3 menghargai dan tingkat 4 bertanggung jawab. Sikap memiliki Ciri-ciri : tidak dibawa sejak lahir; dapat berubah-ubah; tidak berdiri sendiri, Obyek sikap bisa satu obyek atau kumpulan/ banyak obyek; mempunyai segi motivasi dan segi-segi perasaan

Pembentukan dan perubahan sikap dipengaruhi oleh faktor pengalaman pribadi, pengaruh orang yang dianggap penting, kebudayaan, media masa, lembaga pendidikan dan keagamaan dan faktor emosional. Untuk peningkatan kualitas pelayanan keperawatan sikap yang harus dimiliki seorang perawat diantaranya : penerima, perhatian, komunikatif, kerja sama dan bertanggung jawab. Sikap dapat dilakukan pengukuran secara langsung terstruktur atau tidak terstruktur, juga secara tidak langsung dengan menggunakan test.



Test Formatif

Setelah saudara mempelajari materi diatas, kerjakanah test dibawah ini!
Diharapkan menjawab berdasarkan apa yang diingat sebagai hasil belajar.

Pilihlah salah satu alternative jawaban yang paling benar!

1. Apa yang dimaksud dengan sikap?
 - a. Ekspresi perasaan pada suatu stimulus yang tercermin pada ekspresi wajah dan perilaku
 - b. Pandangan atau perasaan yang disertai kecenderungan untuk bertindak terhadap suatu obyek
 - c. Kemampuan pengetahuan yang dimiliki individu bersumber dari pengalaman hidup sehari-hari
 - d. Kemampuan emosional yang dimiliki seseorang untuk memahami suasana hati orang lain
 - e. Respon psikososial yang terhadap suatu kejadian yang dialami selama rentang kehidupan
2. Apa yang dimaksud dengan komponen konatif sikap?
 - a. Penilaian benar salah terhadap obyek sikap
 - b. Reaksi emosi subyektif terhadap obyek sikap
 - c. Kecenderungan berperilaku terhadap objek sikap
 - d. Kemampuan mempersepsikan apa yang dilihat dan diketahui
 - e. Keyakinan dan pikiran yang diarahkan pada suatu obyek sikap
3. Apa artinya sikap berfungsi sebagai pertahanan ego?
 - a. Sikap menentukan pertahanan diri seseorang



- b. Sikap terbentuk dari tuntutan kebutuhan harga diri
 - c. Sikap digunakan untuk melindungi diri dari kecemasan
 - d. Sikap merupakan cerminan kepribadian dimiliki individu
 - e. Sikap terbentuk dari kebiasaan individu mempertahankan diri

4. Sikap individu mau mengajak orang lain untuk mendiskusikan suatu masalah, individu tersebut berada pada tahapan sikap?
 - a. Menerima
 - b. Merespon
 - c. Bertanggung jawab
 - d. Memahami
 - e. Menghargai

5. Seorang perawat melakukan pendekatan kepada tokoh masyarakat untuk merubah sikap masyarakat terhadap pesan kesehatan. Apa yang melandasi perilaku perawat tersebut ?
 - a. Sikap tidak dibawa sejak lahir
 - b. Sikap dapat dibentuk dan dipelajari
 - c. Upaya menumbuhkan opini di masyarakat
 - d. Perubahan sikap dipengaruhi orang berarti
 - e. Kebudayaan mempengaruhi perubahan sikap

Tugas Terstruktur

Praktekkan :

- Saudara amati sebuah gambar atau dengarkan alunan lagu
- Apa tanggapan (persepsi) saudara atas obyek tersebut?
- Buat gambaran skematis dari mulai stimulus sampai terjadi persepsi
- Saudara bekerja secara tim, diantara anggota tim ada yang malas,



- Coba lakukan teknik-teknik motivasi, bandingkan mana yang paling efektif
- Buat laporan singkat dari hasil kegiatan tersebut!

Kunci Jawaban

1. B
2. C
3. C
4. E
5. D

Pengukuran dan Uji Psikologis

Kegiatan Belajar IV



TUJUAN

Pembelajaran Umum

Setelah mempelajari pokok bahasan ini diharapkan mahasiswa peserta PJJ mampu mengetahui dan memahami tentang pengukuran dan uji psikologis

TUJUAN

Pembelajaran Khusus

Setelah mempelajari pokok bahasan ini diharapkan mahasiswa peserta PJJ dapat :

1. Menjelaskan pengertian pengukuran
2. Mengidentifikasi ciri-ciri alat ukur
3. Menjelaskan jenis Uji psikologi

Pokok – Pokok Materi

- Pengertian Pengukuran
- Ciri-ciri alat ukur
- Uji psikologi

Uraian Materi

1. Pengertian Pengukuran dan uji psikologis

Sebelum kita membahas tentang pengukuran dan uji psikologis, kita pahami dulu apa yang dimaksud pengukuran ?

Pengukuran bisa disebut juga test atau evaluasi yang menunjukkan satu nama atau satu makna, hanya bila disambungkan dengan permasalahan yang sesungguhnya akan berbeda arti. Proses pengukuran berkenaan dengan mengkonstruksi, mengadministrasi dan penskoran test.

Perbedaan pengukuran dan penilaian adalah kegiatan yang dilakukan terhadap kemampuan dan kemajuan belajar, sedangkan penilaian adalah aktivitas yang dilakukan terhadap tingkah laku yang bersifat kualitatif. Pengukuran berlaku untuk test hasil belajar dan sampai batas-batas tertentu juga untuk test bakat. Untuk test-test sikap dan kepribadian dipergunakan istilah penilaian.

Tes psikologis adalah bidang yang ditandai dengan penggunaan contoh perilaku dalam rangka untuk menilai psikologis membangun, seperti fungsi kognitif dan emosional, tentang individu tertentu.

Dengan demikian, pengukuran psikologi merupakan pengukuran dengan obyek psikologis tertentu. Objek pengukuran psikologi disebut sebagai *psychological attributes* atau *psychological traits*, yaitu ciri yang mewarnai atau melandasi perilaku. Perilaku sendiri merupakan ungkapan atau ekspresi dari ciri tersebut, yang dapat diobservasi. Namun tidak semua hal yang psikologis dapat diobservasi. Oleh karena itu dibutuhkan indikator-indikator yang memberikan tanda tentang derajat perilaku yang diukur.

Agar indikator-indikator tersebut dapat didefinisikan dengan lebih tepat, dibutuhkan *psychological attributes / traits* yang disebut konstruk (*construct*) dikenal sebagai variabel laten. Sebuah tes psikologi harus berguna/ berlaku baik (misalnya, ada bukti untuk mendukung interpretasi tertentu dari hasil tes dan handal (yaitu, internal konsisten atau memberikan hasil yang konsisten dari waktu ke waktu, melintasi penilai, dll). Tes adalah kegiatan mengamati atau mengumpulkan sampel tingkah laku yang dimiliki individu secara sistematis dan terstandar.



Konstruk adalah konsep hipotesis yang digunakan oleh para ahli yang berusaha membangun teori untuk menjelaskan tingkah laku. Indikator dari suatu konstruk psikologis diperoleh melalui berbagai sumber seperti hasil-hasil penelitian, teori, observasi, wawancara, elisitasi (terutama untuk konstruk sikap); lalu dinyatakan dalam definisi operasional.

Alat pengukur merupakan alat bantu dalam tujuan keseluruhan penyelidikan psikologis dan tidak boleh diabaikan. Pengukuran berlaku untuk test hasil belajar dan sampai batas-batas tertentu juga bisa untuk test bakat. Untuk test sikap dan kepribadian dipergunakan istilah penilaian. Setiap penilaian pada hakekatnya dicakup oleh proses belajar seseorang individu yang menyangkut seluruh kepribadian, meliputi : pengalaman, sikap, minat, kematangan dan pertumbuhan serta kemampuannya.

Jadi penilaian itu menyangkut seluruh kondisi kehidupan psikis maupun fisik di dalam situasi dan waktu tertentu (disebut sampel tingkah laku). Artinya, pada saat tes berlangsung, diharapkan data yang diperoleh merupakan representasi dari tingkah laku yang diukur secara keseluruhan. Konsekuensi dari pemahaman ini antara lain:

- a. Terkadang hasil tes tidak menggambarkan kondisi psikologis individu (yang diukur) yang sebenarnya;
- b. Hasil tes sangat dipengaruhi oleh faktor situasional seperti kecemasan akan suasana tes itu sendiri, kesehatan, keberadaan lingkungan fisik, misalnya. ramai, panas dan sebagainya
- c. Hasil tes yang diambil pada suatu saat, belum tentu akan sama jika tes dilakukan lagi pada beberapa waktu kemudian (walaupun ini merupakan isu reliabilitas)
- d. Hasil tes belum tentu menggambarkan kondisi psikologis individu dalam segala konteks.

Tes psikologi terdiri dari dua jenis, yaitu:

- a. *Optimal Performance test*: melihat kemampuan optimal individu
- b. *Typical Performance test*: memuat perasaan, sikap, minat, atau reaksi-reaksi situasional individu. Tes ini sering disebut sebagai *inventory test*.

2. Ciri-ciri alat ukur

a. Validitas

Validitas menunjukkan hasil test sesuai dengan kriteria yang dirumuskan. Validitas hanya berlaku untuk kriteria tertentu. Ada 3 validitas yaitu :

1. Validitas semu : Hasilnya beraneka ragam dan tidak obyektif
2. Validitas konten : Di gunakan untuk test hasil belajar
3. Validitas empiris : Validitas yang memuaskan karena ada korelasi antara hasil dan kriteria test. Validitas empiris ada 2 yaitu validitas meramal dan status.

b. Reabilitas

Ketetapan dari nilai yang diperoleh sekelompok individu dalam kesempatan yang berbeda dengan test yang sama/item yang sama. Dipengaruhi oleh : koefisien stabilitas, ekuivalen dan homogenitas test

c. Norma

Norma merupakan status quo (tidak mutlak) dan disesuaikan dengan kondisi. Norma dipakai pada kelompok yang besar, representative, bahan test harus sama dengan bahan yang dijadikan norma.

3. Langkah-langkah menyusun alat tes psikologis:

- a. Identifikasi tujuan penggunaan tes
- b. Identifikasi domain tingkah laku dan indikator-indikator yang mewakili konstruk
- c. Membuat *test specification* (kisi-kisi)
- d. Menulis item berdasarkan kisi-kisi dengan memperhatikan criteria penulisan item
- e. Review item dan merevisi item, berdasarkan definisi operasional dari konstruk yang diukur, kisi-kisi dan kriteria penulisan item
- f. Melakukan uji coba:



1. Tentukan sampel yang mewakili populasi yang dituju untuk uji coba
 2. Administrasikan uji coba
 3. Pengujian psikometri: analisis item, uji validitas dan reliabilitas.
 4. Revisi item
 5. Kalau memungkinkan dan perlu, dilakukan uji coba lagi
- g. Susun norma untuk interpretasi skor
- h. Produksi alat tes psikologis baru

4. Uji psikologi

Dalam lapang psikologi diartikan suatu cara untuk mengetahui intelegensi, ketekunan, bakat, minat dengan tujuan untuk menyelidiki watak dan kemampuan seseorang. Dilakukan dengan pemberian tugas untuk menyelesaikan sesuatu/ menelaah masalah tertentu. Suatu uji psikologi merupakan alat untuk menetapkan apakah faset dari kesan yang diperkirakan dari seseorang adalah benar menurut fakta atau untuk menggambarkan bermacam-macam faset dengan seobyektif mungkin. Test psikolgi dipakai untuk membedakan manusia normal dan abnormal. Test psikologi juga digunakan untuk meramalkan dan mendiagnosa.

Menurut Dyer suatu test tidak pernah menunjukan tujuan akhir dari suatu penyelidikan karena :

- a. Suatu test tunggal tak cukup memberi gambaran mengenai suatu kemampuan, sifat atau sikap perseorangan.
- b. Bahwa test jangan dikirakan mutlak, abadi interpretasinya.
- c. Bahwa tak dapat dianggap suatu mesin yang dapat diputar begitu saja untuk mendapatkan suatu hasil. Tes adalah suatu penilaian manusia, hasil pemikiran manusia setelah daya upaya keras dan bukan sesuatu yang bersifat fisik belaka.

5. Jenis-jenis Tes Psikologi

- a. Tes intelegensi, tes untuk mengukur kecakapan umum. Tes intelegensi mengandung tiga aspek kemampuan, yatu : kemampuan untuk memusat-

kan kepada suatu masalah yang harus dipecahkan ; kemampuan melakukan adaptasi terhadap masalah yang dihadapinya dan kemampuan untuk mengadakan kritik, baik terhadap masalah maupun terhadap dirinya sendiri. Ada beberapa model seperti Binnet Test, Spearman Test, Thurstone Test. Tes-tes ini digunakan untuk mendeteksi beberapa ukuran intelegensi dengan IQ

- b. Tes kepribadian, dilakukan untuk mengetahui keadaan jasmani, temperamen, sistem nilai dan sebagainya. Aspek-aspek yang diukur diantaranya : pengendalian diri, kepercayaan diri, hubungan interpersonal, komitmen, optimism, kemandirian, motivasi berprestasi, daya tahan terhadap stress, penyesuaian diri dan sebagainya.
- c. Tes bakat, hasilnya untuk memprediksi penampilan. Aspek-aspek yang diukur diantaranya : kemampuan berpikir, bekerja dengan angka, penalaran, visualisasi, kemampuan bahasa, penalaran dibidang mekanik dan kecepatan respon.
- d. Tes minat, biasanya dilakukan untuk memperkirakan minat individu dalam berbagai bidang pekerjaan, antara lain: out door, mekanik, komputasi, keilmiahan, persuasi, artistic, kesastraan, music dan pelayanan social.

Tes psikologi dikenal dengan nama psikotes, yang bertujuan untuk mengenali diri lebih obyektif, menerima keadaan diri secara obyektif, mampu mengemukakan berbagai aspek di dalam dirinya dan mampu mengelola informasi sebagai dasar pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.

Rangkuman

Pengukuran, disebut juga test, proses pengukuran berkenaan dengan mengkonstruksi, mengadministrasi dan penskoran test. Pengukuran psikologi merupakan pengukuran terhadap obyek psikologis yang disebut sebagai *psychological attributes* atau *psychological traits*, yaitu ciri yang mewarnai atau melandasi perilaku. Perilaku sendiri merupakan ungkapan atau ekspresi dari ciri tersebut, yang dapat diobservasi.

Alat pengukur merupakan alat bantu dalam tujuan keseluruhan penyelidikan psikologis dan tidak boleh diabaikan. Tes psikologi terdiri dari *optimal performance test* dan *typical performance test*. Alat ukur yang digunakan harus memiliki validitas, reabilitas dan norma. Untuk membuat alat tes psikologi yang baik diperlukan langkah kegiatan yang berurutan dan berkesinambungan.

Uji psikologi diartikan suatu cara untuk mengetahui : intelegensi, ketekunan, bakat, minat dengan tujuan untuk menyelidiki watak dan kemampuan seseorang. Test psikologi digunakan untuk meramalkan, mendiagnosa atau membedakan manusia normal dan abnormal.

Tes psikologi dikenal dengan nama psikotes yang terdiri dari test intelegensi, tes kepribadian, tes bakat dan tes minat. Tes psikologi bertujuan untuk mengenali diri individu secara obyektif dan mengungkap berbagai aspek dalam diri sebagai dasar pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.



Test Formatif

Setelah saudara mempelajari materi diatas, kerjakanah test dibawah ini!
Diharapkan menjawab berdasarkan apa yang diingat sebagai hasil belajar.

Pilihlah salah satu alternative jawaban yang paling benar!

1. Apa yang berkenaan dengan proses pengukuran pada psikologi ?
 - a. Mengkonstruksi
 - b. Menguraikan
 - c. Menjastifikasi
 - d. Menaksir
 - e. Membandingkan
2. Istilah yang menggambarkan ciri yang mewarnai atau melandasi perilaku, adalah ?
 - a. *Psychological attributes*
 - b. *Psychological identity*
 - c. *Psychological function*
 - d. *Psychological attributes*
 - e. *Psychological obyektif*
3. Apa yang termasuk unsur dari tes psikologi *typical performance test*?
 - a. Minat
 - b. Bakat
 - c. Cita-cita
 - d. Kecakapan
 - e. Pemikiran
4. Pada konteks tes psikologi penggunaan istilah pengukuran dan penilaian berbeda. Penilaian digunakan untuk mengetahui aspek ?
 - a. Hasil belajar
 - b. Kepribadian
 - c. Persepsi
 - d. Motivasi
 - e. Emosi
5. Suatu alat ukur harus menunjukkan ketepatan nilai yang diperoleh dalam kesempatan yang berbeda dengan item test yang sama. Artinya alat ukur memiliki tingkat?



- a. Reliabilitas
 - b. Validitas
 - c. Norma
 - d. Subyektivitas
 - e. Obyektivitas
6. Kegiatan apa yang harus dilakukan dalam rangka menyusun alat tes psikologis, setelah melakukan uji coba?
- a. Identifikasi tujuan penggunaan tes
 - b. Menyusun norma untuk interpretasi skor
 - c. Identifikasi domain tingkah laku dan indicator sesuai konstruk
 - d. Menulis item tes sesuai kisi-kisi dan kriteria penulisan item
 - e. Review item dan revisi item berdasarkan definisi operasional
- a. dan berbagai asset psikologi yang terjadi pada saat beraktivitas
7. Jenis tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan memecahkan masalah, melakukan adaptasi dan kemampuan untuk mengadakan kritik adalah
- a. Tes bakat
 - b. Tes minat
 - c. Tes psikotes
 - d. Tes intelegensi
 - e. Tes Kepribadian

Tugas Terstruktur

1. Identifikasi jenis uji psikologi yang pernah dilakukan ditempat saudara
2. Analisis manfaat dari dari uji psikologi tersebut
3. Buatlah catatan hasil kegiatan tersebut

Kunci Jawaban KB 4

1. A
2. A
3. A
4. B
5. A
6. B
7. D



Tes Sumatif

Setelah saudara mempelajari materi diatas, kerjakanah test dibawah ini!
Diharapkan menjawab berdasarkan apa yang diingat sebagai hasil belajar.

Pilihlah salah satu alternative jawaban yang paling benar!

1. Apa yang menyebabkan individu menyadari dan dapat mengerti tentang keadaan lingkungan sekitar dan keadaan dirinya?
 - a. Persepsi
 - b. Attention
 - c. Kesadaran
 - d. Osilasi
 - e. Asimilasi
2. Apa yang mempengaruhi interpretasi ?
 - a. Agama
 - b. Status kesehatan
 - c. Status marital
 - d. Pendidikan
 - e. Kepribadian
3. Manakah yang termasuk factor situasional yang mempengaruhi persepsi?
 - a. Pengalaman
 - b. Bentuk stimulus
 - c. Bahasa non verbal
 - d. Motivasi
 - e. Kebutuhan
4. Siapakah tokoh yang mengemukakan bahwa kebutuhan yang diinginkan seseorang berjenjang?
 - a. Maslow
 - b. Herzberg
 - c. Mc. Celland
 - d. Edwin Locke
 - e. Victor H. Vroom
5. Kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, termasuk kebutuhan apa?
 - a. Fisiologis
 - d. Esteem



- b. Safety
 - c. Sosial
 - e. Self actualizatio
6. Seseorang akan melakukan apa yang harus dilakukannya, apabila ada ancaman hukuman. Apa cara memotivasi pada orang tersebut?
- a. Dengan bujukan
 - b. Dengan identifikasi
 - c. Dengan panutan
 - d. Dengan supervisi
 - e. Dengan kekerasan
7. Apa yang paling mendasari suatu tingkah laku?
- a. Motif
 - b. Drive
 - c. Stimulus
 - d. Tujuan
 - e. Kebutuhan
8. Pada saat marah biasanya orang tidak dapat berpikir dengan baik. Hal ini bentuk perubahan akibat emosi pada aspek apa?
- a. Fungsi Fisiologik
 - b. Bentuk ekspresi
 - c. Fungsi psikis
 - d. Alam perasaan
 - e. Status mental
9. Reaksi emosi yang tidak dapat control dan dikuasai oleh pikiran disebut?
- a. Afek
 - b. Elasi
 - c. Depresi
 - d. Illusi
 - e. Halusinasi
10. Apa yang disebut stress menurut Hans Selye?
- a. Respons tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan)
 - b. Suatu ketegangan dalam diri seseorang yang diakibatkan adanya kebutuhan yang tidak terpenuhi

- c. Reaksi tubuh terhadap situasi yang dapat menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi
 - d. Respons manusia yang bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan kebutuhan yang ada dalam dirinya
 - e. Suatu kekuatan yang mendesak/ mencekam, yang menimbulkan suatu ketegangan dalam diri seseorang
11. Termasuk pada aspek apa, kehamilan, menopause dan kesakitan sebagai penyebab stress?
- a. Psikologis
 - b. Fisiologis
 - c. Keluarga
 - d. Komunitas
 - e. Sosial
12. Pada tahap stress seberapa, terjadi jantung berdebar keras, sesak nafas, badan gemetar dan keluar keringat dingin?
- a. Kedua
 - b. Ketiga
 - c. Keempat
 - d. Kelima
 - e. Keenam
13. Apa tujuan adaptasi ?
- a. Menghadapi keadaan secara sadar, realistis, obyektif dan rasional
 - b. Mengembalikan fungsi fisiologis dan psikologis kepada kondisi
 - c. Mengurangi intensitas dan banyaknya paparan terhadap tubuh
 - d. Meminimalisir efek stressor terhadap fungsi fisiologis tubuh
 - e. Membantu meningkatkan kemampuan kapasitas coping
14. LAS merupakan respon tubuh terhadap stress. Apa sifat LAS tersebut?
- a. Rehabilitatif
 - b. Konstruktif
 - c. Destruktif
 - d. Valiatif
 - e. Restoratif



15. Termasuk perilaku apa, individu mengubah metode yang biasa digunakan dalam menghadapi stress?
- a. Menyerang
 - b. Menarik diri
 - c. Menghindar
 - d. Kompromi
 - e. Reaksi konversi
16. Disebut mekanisme pertahanan diri apa, dimana pada saat stress mengalami ketegangan dan sering berkemih
- a. Regresi
 - b. Fantasi
 - c. Sublimasi
 - d. Negativisme
 - e. Reaksi konversi
17. Seorang mahasiswa mendapat nilai ujian jelek, kepada temannya dia mengatakan itu terjadi karena dosennya tidak bisa ngajar. Mekanisme pertahanan diri apa yang digunakan mahasiswa tersebut?
- a. Rasionalisasi
 - b. Displasment
 - c. Simbolisasi
 - d. Proyeksi
 - e. Substitusi
18. Komponen sikap apa? Yang berisi kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku atau apa yang benar bagi objek sikap.
- a. Kognitif
 - b. Afektif
 - c. Psikomotor
 - d. Id
 - e. Ego
19. Sistem nilai yang dimiliki individu akan terlihat dari sikap yang diambilnya. Ini merupakan fungsi sikap sebagai ?
- a. Instrument
 - b. Pengetahuan
 - c. Nilai ekspresi
 - d. Penyesuaian sosial
 - e. Pertahanan ego

20. Pada tingkatan berapa, ketika seseorang mau mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan?
- a. Kesatu
 - b. Kedua
 - c. Ketiga
 - d. Keempat
 - e. Kelima
21. Seseorang yang pernah digigit ular, timbul sikap takut terhadap ular. Ini mencerminkan sikap dipengaruhi ?
- a. Kepercayaan
 - b. Kebudayaan
 - c. Pengetahuan
 - d. Pengalaman pribadi
 - e. Jenis obyek sikap
22. Seorang perawat harus mampu menciptakan hubungan yang baik dengan pasien dan keluarga. Sikap apa yang harus dimiliki perawat?
- a. Penerimaan
 - b. Komunikasi
 - c. Bertanggung jawab
 - d. Perhatian
 - e. Kerja sama
23. Penilaian adalah aktivitas yang dilakukan terhadap tingkah laku yang bersifat ?
- a. Kualitatif
 - b. Kuantitatif
 - c. Motorik halus
 - d. Subyektif
 - e. Obyektif
24. Suatu tes psikologi harus handal, artinya?
- a. Menggunakan media teknologi informasi yang canggih
 - b. Dibuat oleh orang yang kompeten dalam bidangnya
 - c. Sudah dipublikasikan secara nasional maupun internasional
 - d. Hasilnya konsisten dari waktu ke waktu dan penilai berbeda
 - e. Memberi gambaran menyeluruh dari semua obyek psikologi



25. Pada aplikasinya dalam konteks tes psikologi penggunaan istilah pengukuran dan penilaian berbeda. Pengukuran digunakan untuk mengetahui aspek?
- a. Hasil belajar
 - b. Kepribadian
 - c. Persepsi
 - d. Motivasi
 - e. Emosi
26. Suatu alat ukur harus menunjukkan hasil test sesuai dengan kriteria yang dirumuskan. Artinya alat ukur memiliki tingkat?
- a. Reliabilitas
 - b. Validitas
 - c. Norma
 - d. Subyektivitas
 - e. Obyektivitas
27. Kegiatan apa yang harus dilakukan pada saat akan menyusun alat tes psikologis ?
- a. Identifikasi tujuan penggunaan tes
 - b. Menyusun norma untuk interpretasi skor
 - c. Identifikasi domain tingkah laku dan indikator sesuai konstruk
 - d. Menulis item tes sesuai kisi-kisi dan kriteria penulisan item
 - e. Review item dan revisi item berdasarkan definisi operasional
28. Uji psikologi merupakan cara untuk menyelidiki watak dan kemampuan seseorang. Bagaimana teknis pelaksanaan uji psikologi tersebut?
- a. Individu diberikan tugas untuk diselesaikannya atau menelaah masalah tertentu.
 - b. Individu diberikan berbagai pertanyaan langsung oleh penguji dan harus segera dijawab secara cepat
 - c. Pengumpulan data yang dilakukan melalui wawancara, pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang
 - d. Individu diberikan berbagai stimulus, kemudian dilakukan observasi terhadap seluruh reaksi yang terjadi



- e. Pengamatan terhadap reaksi fisik, psikososial dan spiritual setelah diberikan stimulus menegangkan

29. Dibawah ini yang tidak termasuk tes dalam psikotest adalah

- a. Tes Intelegensi
- b. Tes kepribadian
- c. Tes belajar
- d. Tes bakat
- e. Tes minat

30. Tes kepribadian dilakukan untuk mengetahui?

- a. Kemampuan visualisasi dan penalaran
- b. Ketertarikan dalam berbagai bidang pekerjaan
- c. Keadaan jasmani, temperamen dan sistem nilai
- d. Kemampuan berpikir dan penalaran akademik
- e. Kemampuan dalam hubungan interpersonal

Kunci Jawaban Tes Sumatif

- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| 1. | A | 21. | D |
| 2. | E | 22. | B |
| 3. | C | 23. | A |
| 4. | A | 24. | D |
| 5. | C | 25. | A |
| 6. | E | 26. | B |
| 7. | E | 27. | A |
| 8. | B | 28. | A |
| 9. | A | 29. | C |
| 10. | D | 30. | C |
| 11. | B | | |
| 12. | E | | |
| 13. | A | | |
| 14. | E | | |
| 15. | D | | |
| 16. | E | | |
| 17. | D | | |
| 18. | A | | |
| 19. | D | | |
| 20. | B | | |



Daftar Pustaka

Ahmadi, Abu. *Psikologi Umum*. Cetakan 3. Jakarta : Rineka Cipta

Purwanto, Heri. 1998. *Pengantar Perilaku Manusia Untuk Keperawatan*. Jakarta : EGC

Sunaryo. 2004. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta : EGC

Widayatun, TR.1999. *Ilmu Perilaku M.A 104*. Jakarta : Sagung Seto