

JURNAL PSIKOLOGI UMUM : DEFINISI, SEJARAH DAN RUANG LINGKUP PSIKOLOGI

Yuki Fahmi Hafidz¹, Indana Zulfa Husna², Nida Khumaeroh³, Muhammad Rizki Juliansyah⁴, Siti Nur Kholisoh⁵
^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Nusantara

ukyfhmi84@gmail.com¹, zulfahusnaindana@gmail.com²,
khumaerohnida1@gmail.com³, rizkijuliansyah688@gmail.com⁴,
sitinurkholisoh@gmail.com⁵

ABSTRAK

Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia secara ilmiah. Ruang lingkup psikologi sangat luas, mencakup berbagai aspek kehidupan individu dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menjelaskan ruang lingkup utama dalam psikologi, termasuk psikologi umum dan psikologi khusus. Psikologi umum membahas aktivitas psikis manusia secara umum, sedangkan psikologi khusus mencakup cabang-cabang seperti psikologi perkembangan, sosial, pendidikan, kepribadian, dan klinis. Metode kajian dilakukan melalui studi literatur dari berbagai sumber akademik. Hasil kajian menunjukkan bahwa pemahaman terhadap ruang lingkup psikologi penting untuk mengaplikasikan ilmu ini dalam berbagai bidang kehidupan, seperti pendidikan, kesehatan mental, industri, dan hubungan sosial. Dengan demikian, psikologi tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga memiliki nilai praktis yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Ruang Lingkup Psikologi.

ABSTRACT

Psychology is the science that studies human behavior and mental processes in a scientific manner. The scope of psychology is very broad, encompassing various aspects of individual and social life. This research aims to identify and explain the main domains within psychology, including general psychology and specialized branches. General psychology discusses human psychological activities in general, while specialized psychology includes fields such as developmental, social, educational, personality, and clinical psychology. The method used in this study is a literature review from various academic sources. The findings show that understanding the scope of psychology is essential for applying this science in various areas of life, such as education, mental health, industry, and social relationships. Thus, psychology is not only theoretical but also holds significant practical value in everyday life.

Keywords: *Scope Of Psychology.*

A. PENDAHULUAN

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia secara ilmiah. Dalam bahasa Yunani, kata “psikologi” berasal dari *psyche* yang berarti jiwa, dan *logos* yang berarti ilmu—jadi secara harfiah berarti “ilmu tentang jiwa.” Namun, karena jiwa bersifat abstrak, psikologi modern lebih menekankan pada perilaku yang dapat diamati dan proses mental seperti berpikir, merasa, dan mengingat.

Sejarah perkembangan psikologi adalah kisah panjang tentang bagaimana pemahaman manusia terhadap perilaku dan proses mental berevolusi dari filsafat menjadi ilmu yang berdiri sendiri.

1. Akar Filsafat (Zaman Yunani Kuno). Psikologi bermula dari pemikiran filsuf seperti Plato dan Aristoteles. Mereka membahas hakikat jiwa (*psyche*) dan hubungannya dengan tubuh. Plato percaya jiwa bersifat abadi, sedangkan Aristoteles melihat jiwa sebagai fungsi dari tubuh.
2. Pengaruh Abad Pertengahan. Pada masa ini, pemikiran psikologi banyak dipengaruhi oleh agama dan filsuf Muslim seperti Al-Kindi dan Ibnu Sina, yang menulis tentang jiwa, mimpi, dan emosi dalam konteks spiritual dan ilmiah.
3. Zaman Pencerahan (Abad ke-17–18). Tokoh seperti René Descartes memperkenalkan dualisme jiwa dan raga. John Locke menyumbangkan gagasan *tabula rasa* bahwa manusia lahir tanpa pengetahuan bawaan dan belajar dari pengalaman.
4. Kelahiran Psikologi Ilmiah (1879). Tahun 1879 dianggap sebagai tahun kelahiran psikologi modern ketika Wilhelm Wundt mendirikan laboratorium psikologi pertama di Leipzig, Jerman. Ia menggunakan metode introspeksi untuk mempelajari kesadaran.
5. Munculnya Aliran-Aliran Psikologi, seperti :
 - 1) Strukturalisme (Wundt, Titchener): Menganalisis struktur kesadaran.
 - 2) Fungsionalisme (William James): Fokus pada fungsi mental dalam adaptasi.
 - 3) Behaviorisme (Watson, Skinner): Menekankan perilaku yang dapat diamati.
 - 4) Psikoanalisis (Freud): Menjelaskan perilaku melalui alam bawah sadar.
 - 5) Gestalt (Wertheimer): Menekankan persepsi sebagai keseluruhan.
 - 6) Humanistik (Maslow, Rogers): Menekankan potensi dan pertumbuhan manusia.

- 7) Kognitif: Fokus pada proses mental seperti berpikir dan memori.
6. Psikologi Kontemporer. Kini psikologi berkembang ke berbagai cabang seperti neuropsikologi, psikologi positif, dan psikologi evolusioner, serta menggunakan teknologi seperti neuroimaging untuk memahami otak dan perilaku.

Objek kajian psikologi terbagi menjadi dua, yaitu objek material dan objek formal, yang bersama-sama menentukan ruang lingkup dan pendekatan dalam ilmu psikologi :

a. Objek Material

Ini adalah *apa* yang dikaji oleh psikologi, yaitu **manusia** sebagai makhluk hidup. Dalam beberapa cabang seperti psikologi komparatif, perilaku **hewan** juga dipelajari untuk memahami prinsip-prinsip dasar perilaku.

b. Objek Formal

Ini adalah *sudut pandang atau aspek khusus* dari objek material yang dikaji. Dalam psikologi, objek formalnya adalah **perilaku dan proses mental** manusia, seperti : berpikir, merasa, mengingat, bermotivasi, dan berinteraksi

Contoh Perbedaan :

- a) Ilmu biologi juga mengkaji manusia (objek material), tapi dari aspek fisik dan biologis.
- b) Psikologi mengkaji manusia dari aspek psikis dan perilaku—itulah objek formalnya.

Gejala-Gejala Psikologis yang Dikaji :

- 1) Kognitif : berpikir, mengingat, belajar
- 2) Afektif : emosi, perasaan
- 3) Konatif : kehendak, motivasi
- 4) Campuran : perhatian, sugesti, kelelahan

Tujuan utama psikologi adalah untuk memahami, menjelaskan, memprediksi, dan mengendalikan perilaku serta proses mental manusia. Ilmu ini mencoba menjawab pertanyaan seperti: “Kenapa seseorang bertindak seperti itu?” atau “Apa yang memengaruhi cara seseorang berpikir dan merasa?”

Secara lebih spesifik, berikut ini beberapa tujuan psikologi :

- a) Deskripsi : menjelaskan perilaku atau gejala mental secara akurat.
- b) Penjelasan : menemukan penyebab dari perilaku atau kondisi psikologis.
- c) Prediksi : memperkirakan bagaimana seseorang akan berperilaku dalam situasi tertentu.
- d) Kontrol : membantu seseorang mengubah perilaku atau kondisi mentalnya ke arah yang lebih sehat atau positif.

Psikologi digunakan di banyak bidang kehidupan dari pendidikan, klinis, industri, hingga olahraga untuk membantu individu dan kelompok berkembang lebih baik.

Psikologi punya banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk diri sendiri, orang lain, maupun masyarakat luas. Beberapa manfaat utamanya antara lain:

1. Membantu memahami diri sendiri. Psikologi membantu kita mengenali emosi, kebutuhan, dan pola pikir, sehingga bisa membuat keputusan hidup yang lebih bijak dan seimbang.
2. Meningkatkan hubungan sosial. Dengan memahami perilaku dan perasaan orang lain, kita bisa berempati dan berkomunikasi lebih baik, baik dalam keluarga, pertemanan, atau lingkungan kerja.
3. Menangani stres dan emosi negatif. Psikologi memberi strategi untuk mengelola stres, kecemasan, dan tekanan hidup agar tidak mengganggu kesehatan mental.
4. Mendukung pendidikan dan pembelajaran. Dalam dunia pendidikan, psikologi membantu guru dan siswa memahami cara belajar yang efektif dan menghadapi tantangan akademik.
5. Meningkatkan produktivitas kerja. Di tempat kerja, psikologi digunakan untuk meningkatkan kinerja, motivasi, serta menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan positif.
6. Membantu dalam terapi dan penyembuhan. Bagi mereka yang mengalami gangguan mental, psikologi klinis menyediakan terapi untuk pemulihan dan peningkatan kualitas hidup.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan oleh yaitu Studi Literatur (Literatur Review) atau studi kepustakaan. Studi literatur yaitu mencari referensi teori yang relevan dengan kasus atau permasalahan dengan cara menelusuri penelitian-penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Dan Sejarah Perkembangan Psikologi

Kata psikologi muncul sekitar abad 16 dan berasal bahasa Yunani, yaitu dari kata “psyche” yang berarti jiwa dan “logos” yang berarti ilmu. Bila diartikan secara harfiah psikologi adalah ilmu jiwa atau ilmu yang mempelajari gejala kejiwaan. Jadi psikologi pada mulanya adalah pengetahuan tentang jiwa manusia.

Di bawah ini ada beberapa definisi dari ahli-ahli psikologi yang menunjukkan bahwa psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku :

- 1) Charles G. Morris dan Albert A. Maisto menyatakan sebagai berikut :
“Psychology is the scientific study of behavior and mental process” (Psikologi merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku dan proses mental).
- 2) Clifford T. Morgan, dkk. : “Psychology is the science of human and animal behaviour; it includes the application of this science to human problems” (Psikologi merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia dan hewan, termasuk juga penerapan ilmu tersebut untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi manusia).
- 3) Sarlito W. Sarwono : “Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia dalam hubungannya dengan lingkungan”.
- 4) Kartini Kartono : “Psikologi adalah ilmu pengetahuan tentang tingkah laku dan kehidupan psikis (jiwani manusia)”.

Dari definisi-definisi itu dapat disimpulkan bahwa ada 2 hal penting dalam psikologi. Pertama, psikologi merupakan ilmu pengetahuan. Kedua, psikologi mempelajari tingkah laku.

Sejarah perkembangan ilmu psikologi dimulai oleh para ahli filsafat Yunani yang pertama-tama tertarik mempelajari gejala kejiwaan. Pada saat itu belum ada pembuktian secara empiris dan terbatas pada pemikiran-pemikiran belaka. Uraian para filsuf ini umumnya berkisar pada soal ketubuhan dan kejiwaan. Dua filsuf Yunani kuno yang sudah mempelajari psikologi adalah Plato (427-347 SM) dan muridnya Aristoteles (384-322 SM).

Kira-kira sekitar abad ke-7, psikologi dipengaruhi oleh ilmu pengetahuan alam. Sejumlah ahli faal mulai juga menaruh perhatian pada gejala-gejala kejiwaan. Mereka melakukan berbagai eksperimen mengenai hal tersebut. Teori-teorinya berkisar tentang syaraf sensoris dan motoris di otak dan hukum-hukum yang mengatur bekerjanya syaraf tersebut. Baru pada abad 19, psikologi menjadi ilmu yang berdiri sendiri, terpisah dari ilmu lainnya. Hal tersebut ditandai oleh berdirinya laboratorium yang pertama di Leipzig, Jerman pada tahun 1879 oleh Wilhelm Wundt. Oleh karena itu ia sering kali disebut sebagai bapak psikologi modern. Dalam usahanya untuk menyelidiki berbagai gejala kejiwaan, Wundt banyak menggunakan eksperimen. Orang yang menjadi subyek percobaannya kemudian diminta untuk melihat ke dalam dirinya dan diminta untuk menceritakan apa yang dialami selama eksperimen berlangsung. Metode ini dikenal sebagai metode introspeksi. Dengan adanya penelitian tersebut, psikologi berkembang semakin pesat. Murid-murid Wundt mengajarkan metode psikologi tersebut di universitas di negara-negara lain termasuk juga di Amerika Serikat. Setelah psikologi berdiri sendiri, lambat laun para ahli psikologi mengembangkan sistematika dan metodenya sendiri-sendiri sehingga timbul berbagai aliran dalam psikologi. Aliran itu mengajukan teorinya masing-masing yang menjadi dasar teori psikologi modern masa kini.

Pendekatan Dan Perspektif Dalam Psikologi

Konsep psikologi modern dapat dilihat melalui beberapa perspektif modern yang berkembang di dalamnya. Beberapa pandangan pokok tentang konsep psikologi modern dalam bentuk mazhab psikologi, yaitu :

- 1) Perspektif Psikodinamik adalah konsep psikologis modern yang diturunkan dari teori Sigmund Freud. Pandangan psikologi dan perilaku manusia ini menekankan peran alam bawah sadar, pengalaman anak usia dini dan hubungan interpersonal dalam menjelaskan perilaku manusia dan juga dalam merawat orang dengan

masalah kesehatan mental. Psikoanalisis dan teori psikososial Freud menjadi salah satu cabang psikologi terpenting melalui pengaruh Freud.

- 2) Perspektif Behavioral. Psikologi perilaku adalah perspektif yang berfokus pada perilaku yang dipelajari. Behaviorisme berbeda dari banyak perspektif lain karena tidak berfokus pada keadaan internal tetapi pada perilaku yang dapat diamati. Meskipun cara berpikir ini mendominasi psikologi pada awal abad ke-20, dominasinya mulai berkurang pada tahun 1950-an. Saat ini, perspektif perilaku terus berfokus pada perilaku yang dipelajari dan diperkuat. Prinsip-prinsip perilaku sering diterapkan pada kesehatan mental, di mana terapis dan konselor menggunakan teknik untuk mendeskripsikan dan mengobati berbagai penyakit mental. Anda juga akan terbiasa dengan model perilaku psikologi klinis dan pembelajaran perilaku.
- 3) Perspektif Kognitif. Pada tahun 1960-an, perspektif yang dikenal sebagai perspektif kognitif mulai memainkan peran penting. Cabang psikologi ini berfokus pada proses mental, termasuk ingatan, penalaran, pemecahan masalah, bahasa, dan pengambilan keputusan. Psikolog seperti Jean Piaget dan Albert Bandura mempengaruhi pandangan ini, dan telah berkembang pesat dalam beberapa dekade terakhir. Psikolog kognitif sering menggunakan model pemrosesan informasi, yang membandingkan pikiran manusia dengan komputer, untuk membuat konsep bagaimana informasi diperoleh, diproses, disimpan, dan digunakan.
- 4) Perspektif Biologis. Bidang penelitian fisiologi memainkan peran besar dalam perkembangan psikologi sebagai ilmu mandiri. Hari ini perspektif itu dikenal sebagai perspektif biologis. Kadang-kadang disebut sebagai biopsikologi atau psikologi fisiologis, perspektifnya berfokus pada dasar perilaku fisik dan biologis. Peneliti yang mengambil perspektif biologis tentang psikologi dapat mempelajari bagaimana genetika memengaruhi perilaku yang berbeda atau bagaimana kerusakan pada daerah otak tertentu memengaruhi perilaku dan kepribadian. Hal-hal seperti sistem saraf, genetika, otak, sistem kekebalan, dan sistem endokrin hanyalah beberapa topik menarik dalam psikologi biologis.
- 5) Perspektif Lintas. Budaya Psikologi interkultural merupakan perspektif baru dan salah satu konsep psikologi modern yang banyak berkembang dalam 20 tahun terakhir. Psikolog dan peneliti di bidang ini mempelajari perilaku orang dalam budaya yang berbeda. Dengan melihat perbedaan tersebut, kita dapat belajar lebih

banyak tentang bagaimana budaya dapat mempengaruhi cara kita berpikir dan berperilaku.

- 6) Perspektif Evolusi. Psikologi evolusi berfokus pada mempelajari bagaimana evolusi dapat menjelaskan proses psikologis. Psikolog dan ilmuwan mengambil prinsip dasar evolusi, termasuk seleksi alam, dan menerapkannya pada fenomena psikologis. Perspektif ini menunjukkan bahwa proses mental ini ada karena memiliki tujuan evolusioner untuk membantu kelangsungan hidup dan reproduksi.
- 7) Perspektif Humanistik. Pada 1950-an, aliran yang dikenal sebagai psikologi humanistik muncul ke permukaan. Dipengaruhi oleh karya humanis seperti Carl Rogers dan Abraham Maslow, perspektif ini menekankan peran motivasi dalam pemikiran dan perilaku. Konsep seperti aktualisasi diri sangat penting dari perspektif ini: pemirsa perspektif humanistik berfokus pada bagaimana orang dibimbing untuk tumbuh, berubah, dan berkembang sesuai dengan potensinya sendiri.
- 8) Perspektif Renaissance. Perspektif ini mengatakan bahwa manusia adalah mesin yang bertindak secara mekanis, yang disebabkan oleh penemuan automata seperti manusia. Otomatisasi ini dibuat oleh pembuat jam. Namun, gerakan manusia jauh lebih efisien daripada automata. Oleh karena itu, Renee Descartes menjelaskan bahwa tubuh manusia adalah mesin buatan Tuhan, jauh lebih terorganisir dengan gerakan yang lebih terarah dan indah daripada mesin buatan manusia mana pun.
- 9) Perspektif Psikofisik. Perspektif ini berkaitan dengan indera dan rangsangan fisik dari berbagai perspektif. Konsep psikologi modern berasal dari penelitian yang dilakukan untuk sekolah ini. Psikofisika melihat perasaan sebagai refleksi dari masalah pikiran-tubuh, bukan hanya situasi dalam studi anatomi dan fisik manusia. Namun, psikofisikawan ini bukanlah psikolog karena mereka tidak mencari disiplin baru yang komprehensif.
- 10) Perspektif Strukturalisme. Aliran ini mempelajari sensasi dan persepsi serta memberikan penjelasan tentang bagaimana keduanya berhubungan. Subjek dalam perspektif strukturalisme ini tidak lain adalah pihak netral yang tidak menyadari proses sadar yang berlangsung.
- 11) Perspektif Fungsionalisme. Aliran ini merupakan bagian dari konsep psikologi modern bahwa proses mental manusia, proses indrawi manusia, dan pemikiran

dalam tindakan adalah bagaimana manusia beradaptasi dengan lingkungannya.

Perspektif ini merupakan kritik terhadap strukturalisme.

- 12) Perspektif Gestalt. Perspektif ini muncul sebagai akibat kritik terhadap perspektif strukturalisme dan fungsionalis. Pandangan Gestalt menyatakan bahwa seseorang harus dilihat secara utuh dan holistik dan tidak berdasarkan unsur-unsur dalam diri seseorang. Persepsi adalah elemen aktif yang menjadi pengalaman koheren, bukan elemen pasif dan terpisah secara struktural. Jadi kelompokkan pengamatan menjadi enam jenis, yaitu kesamaan, kedekatan, karakter dan latar belakang, ketertutupan, kesederhanaan, dan kontinuitas.
- 13) Perspektif Pikiran dan Tubuh. Dari perspektif dualisme pikiran-tubuh, dikatakan bahwa seseorang memiliki dua substansi yang berbeda, yaitu tubuh dan pikiran, yang berinteraksi dalam dua arah. Pikiran mempengaruhi tubuh dan sebaliknya tubuh mempengaruhi pikiran. Descartes berteori bahwa tubuh lebih berpengaruh pada pikiran daripada pikiran pada tubuh.
- 14) Perspektif Transpersonal. Perspektif ini menggabungkan psikologi dengan kemampuan manusia dalam bidang spiritual yang ada dalam dirinya. Tema utama transpersonalitas adalah bahwa segala sesuatu di alam semesta ini adalah bagian dari seluruh alam semesta. Teori ini dikritik karena dianggap mistis dan kurang ilmiah.

Proses Kognitif: Persepsi, Atensi, Dan Memori

Proses kognitif merupakan aspek fundamental dalam psikologi yang melibatkan berbagai mekanisme mental untuk memahami, menyimpan, dan menggunakan informasi. Tiga komponen utama dalam proses kognitif adalah persepsi, atensi, dan memori, yang bekerja secara dinamis untuk membentuk pengalaman manusia dalam berpikir dan berinteraksi dengan lingkungan.

1. Persepsi: Proses Pemahaman Informasi Sensorik

Persepsi merupakan salah satu proses kognitif utama yang memungkinkan individu memahami dan menginterpretasikan informasi dari lingkungan melalui pancaindra. Proses ini melibatkan berbagai tahapan, mulai dari penerimaan rangsangan sensorik hingga pembentukan makna berdasarkan pengalaman dan skema kognitif yang telah dimiliki (Goldstein, 2019). Meskipun informasi sensorik yang diterima oleh individu bersifat objektif, persepsi sering kali bersifat subjektif karena dipengaruhi oleh faktor

internal seperti pengalaman, harapan, motivasi, dan emosi (Schacter, Gilbert, & Wegner, 2011). Oleh karena itu, persepsi tidak hanya sebatas proses fisiologis tetapi juga melibatkan interpretasi kognitif yang kompleks.

Dalam psikologi kognitif, persepsi terdiri dari berbagai jenis, termasuk persepsi visual, auditori, taktil, olfaktori, dan gustatori. Persepsi visual adalah yang paling banyak diteliti karena berperan besar dalam aktivitas sehari-hari, seperti membaca dan mengenali objek. Menurut teori Bottom-Up Processing dan Top-Down Processing, persepsi dapat terjadi berdasarkan informasi sensorik murni (bottom-up) atau dipengaruhi oleh pengalaman dan ekspektasi sebelumnya (top-down) (Palmer, 1999). Sebagai contoh, ketika seseorang melihat objek dengan bentuk yang samar, otaknya dapat menggunakan informasi sebelumnya untuk menebak objek tersebut, meskipun sinyal sensoriknya tidak sepenuhnya jelas.

Persepsi juga dapat dipengaruhi oleh ilusi sensorik, di mana otak salah menafsirkan informasi dari lingkungan. Contohnya adalah ilusi Müller-Lyer, di mana dua garis dengan panjang yang sama tampak berbeda karena adanya tanda panah yang mengarah ke dalam atau ke luar. Ilusi ini menunjukkan bahwa otak tidak hanya memproses informasi berdasarkan rangsangan sensorik yang diterima, tetapi juga melalui interpretasi berdasarkan pola kognitif yang sudah terbentuk (Gregory, 1997). Studi tentang ilusi sensorik memberikan wawasan tentang bagaimana persepsi dapat dimanipulasi dan bagaimana otak mengisi kesenjangan informasi untuk menciptakan makna.

2) Atensi: Pengelolaan Fokus dalam Proses Kognitif

Atensi merupakan proses kognitif yang memungkinkan individu untuk memilih, mempertahankan, dan mengelola fokus terhadap informasi yang relevan sambil mengabaikan gangguan dari lingkungan. Atensi berperan penting dalam berbagai aktivitas sehari-hari, seperti belajar, bekerja, dan berkomunikasi (Eysenck & Keane, 2020).

Dalam psikologi kognitif, terdapat beberapa teori atensi yang menjelaskan bagaimana manusia memproses informasi. Salah satu teori yang paling dikenal adalah Teori Penapis Donald Broadbent (1958), yang menyatakan bahwa individu menyaring informasi dari lingkungan melalui mekanisme selektif sebelum masuk ke dalam pemrosesan lebih lanjut. Teori ini didukung oleh penelitian tentang dichotic listening, di

mana individu hanya mampu fokus pada satu sumber suara di antara beberapa yang didengar sekaligus. Selain itu, Teori Atensi Berkesinambungan (Treisman, 1964) menyatakan bahwa bukan hanya satu informasi yang dipilih, tetapi informasi lain tetap diproses dalam kapasitas terbatas, memungkinkan individu untuk beralih fokus jika diperlukan.

Atensi memiliki beberapa jenis, termasuk atensi selektif, atensi terbagi, atensi berkelanjutan, dan atensi bergeser (Posner & Petersen, 1990). Atensi selektif mengacu pada kemampuan seseorang untuk fokus pada satu sumber informasi sambil mengabaikan gangguan. Atensi terbagi memungkinkan individu untuk memproses lebih dari satu tugas secara bersamaan, meskipun penelitian menunjukkan bahwa efektivitas multitasking sering kali lebih rendah dibandingkan dengan fokus pada satu tugas dalam satu waktu. Gangguan atensi dapat berdampak negatif terhadap performa kognitif dan keseharian individu. Misalnya, individu dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) sering mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus dalam jangka waktu lama dan mudah teralih oleh stimulus eksternal (American Psychiatric Association, 2013). Selain itu, faktor seperti kelelahan mental, stres, dan lingkungan dengan banyak gangguan dapat mengurangi efektivitas atensi seseorang. Oleh karena itu, berbagai strategi dapat diterapkan untuk meningkatkan atensi, seperti latihan mindfulness, teknik manajemen waktu, serta menciptakan lingkungan kerja atau belajar yang minim gangguan.

3) Memori: Penyimpanan dan Pengambilan Informasi

Memori merupakan proses kognitif yang memungkinkan individu untuk menyimpan, mempertahankan, dan mengambil kembali informasi yang telah dipelajari. Memori memiliki peran penting dalam berbagai aktivitas kehidupan, seperti pembelajaran, pengambilan keputusan, dan interaksi sosial (Baddeley, 2012)..

Dalam teori psikologi kognitif, model Atkinson & Shiffrin (1968) membagi memori menjadi tiga jenis utama: memori sensorik, memori jangka pendek, dan memori jangka panjang. Memori sensorik menyimpan informasi dari pancaindra dalam waktu yang sangat singkat sebelum diproses lebih lanjut. Memori jangka pendek, sering disebut sebagai working memory, memiliki kapasitas terbatas dan berfungsi untuk menyimpan informasi sementara saat seseorang berpikir atau memecahkan masalah. Sementara itu, memori jangka panjang bertanggung jawab atas penyimpanan informasi dalam waktu

yang lebih lama dan memiliki kapasitas yang hampir tidak terbatas. Informasi dalam memori jangka panjang dapat dikategorikan menjadi memori deklaratif (misalnya, fakta dan peristiwa) dan memori non deklaratif (misalnya, keterampilan motorik dan kebiasaan).

Proses memori terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu encoding (pengkodean), storage (penyimpanan), dan retrieval (pengambilan kembali informasi) (Craik & Lockhart, 1972). Encoding merupakan tahap awal ketika informasi diubah menjadi bentuk yang dapat diproses oleh otak. Proses ini dapat diperkuat melalui teknik seperti pengulangan (rehearsal), asosiasi, dan elaborasi makna. Storage adalah proses penyimpanan informasi dalam otak, yang dapat diperkuat melalui koneksi sinaptik dan aktivitas neural. Sementara itu, retrieval adalah proses mengambil kembali informasi yang telah disimpan. Keberhasilan retrieval bergantung pada seberapa kuat hubungan informasi tersebut dengan pengalaman sebelumnya.

Namun, memori tidak selalu bekerja secara sempurna. Lupa merupakan fenomena alami yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti gangguan interferensi, kegagalan encoding, atau degradasi informasi dalam jangka panjang (Schacter, 1999). Interferensi proaktif terjadi ketika informasi lama menghambat pengambilan informasi baru, sementara interferensi retroaktif terjadi ketika informasi baru menimpa informasi lama. Selain itu, penyakit neurodegeneratif seperti Alzheimer dapat menyebabkan gangguan memori yang signifikan, terutama dalam mengingat peristiwa atau informasi baru. Oleh karena itu, berbagai strategi seperti teknik mnemonik, latihan kognitif, dan pola hidup sehat dapat diterapkan untuk menjaga kesehatan memori.

4) Motivasi Dan Memori

Motivasi dan memori adalah dua konsep yang sangat penting dalam psikologi. Motivasi adalah proses yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu, sedangkan memori adalah kemampuan untuk mengingat dan mengakses informasi. Kedua konsep ini memiliki peran yang sangat penting dalam mempengaruhi perilaku manusia.

Motivasi dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan mereka, sedangkan memori dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengingat dan mengakses informasi yang relevan dengan tujuan tersebut. Oleh karena itu, memahami hubungan antara motivasi dan memori dapat membantu kita untuk

mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan motivasi dan memori, serta dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Motivasi dapat mempengaruhi kemampuan memori dengan beberapa cara, yaitu :

- 1) Meningkatkan perhatian : Motivasi dapat meningkatkan perhatian subjek penelitian terhadap informasi yang ingin diingat.
- 2) Meningkatkan pengulangan : Motivasi dapat meningkatkan pengulangan informasi yang ingin diingat, sehingga informasi tersebut dapat diingat lebih baik.
- 3) Meningkatkan penggunaan strategi : Motivasi dapat meningkatkan penggunaan strategi memori yang efektif, sehingga informasi dapat diingat lebih baik.

Perkembangan Psikologi Manusia

1. Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget

Jean Piaget adalah seorang psikolog Swiss yang mengembangkan teori mengenai perkembangan kognitif pada anak. Piaget menyatakan bahwa anak-anak bukanlah individu yang kurang berkembang dibandingkan orang dewasa, tetapi mereka memiliki cara berpikir yang berbeda dan mengalami tahapan perkembangan kognitif yang berurutan. Piaget mengidentifikasi empat tahap utama dalam perkembangan kognitif, yaitu:

- a) Tahap Sensorimotor (0-2 tahun) : Pada tahap ini, bayi mengembangkan pemahaman dunia melalui indera dan aksi motorik mereka. Mereka belajar bahwa objek-objek di sekitar mereka tetap ada meskipun tidak terlihat (konsep objek permanen).
- b) Tahap Praoperasional (2-7 tahun) : Anak-anak mulai menggunakan simbol dan bahasa untuk berpikir, namun mereka masih terbatas dalam berpikir logis. Mereka cenderung egosentris dan belum bisa memahami konsep-konsep abstrak.
- c) Tahap Operasional Konkret (7-11 tahun) : Pada tahap ini, anak-anak mulai bisa berpikir secara logis mengenai objek dan peristiwa yang konkret. Mereka mengembangkan kemampuan untuk memahami konsep seperti konservasi (jumlah tetap meskipun bentuknya berubah) dan klasifikasi.

- d) Tahap Operasional Formal (11 tahun ke atas) : Remaja mulai mampu berpikir secara abstrak, membuat hipotesis, dan memecahkan masalah dengan cara yang lebih sistematis. Mereka bisa berpikir tentang ide-ide abstrak dan masa depan.

Piaget berpendapat bahwa perkembangan kognitif terjadi dalam urutan yang tetap dan universal, meskipun usia setiap anak dalam mencapai tahap-tahap ini dapat berbeda-beda.

2. Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson

Erik Erikson, seorang psikolog asal Jerman, mengembangkan teori yang berfokus pada perkembangan psikososial, yaitu bagaimana hubungan sosial dan emosional mempengaruhi perkembangan individu sepanjang hidup mereka. Erikson menyarankan bahwa manusia melalui delapan tahap perkembangan, masing-masing dengan tantangan atau krisis psikososial yang harus diselesaikan agar individu bisa berkembang secara sehat.

Tahap 1: Kepercayaan vs. Ketidakpercayaan (0-18 bulan): Bayi belajar untuk mempercayai orang tua dan lingkungan mereka jika kebutuhan mereka dipenuhi secara konsisten.

Tahap 2 : Otonomi vs. Rasa Malu dan Keraguan (18 bulan-3 tahun): Anak-anak mulai mengembangkan rasa otonomi dan kontrol atas tubuh mereka. Kegagalan untuk mencapai otonomi dapat menyebabkan rasa malu dan keraguan.

Tahap 3: Inisiatif vs. Rasa Bersalah (3-5 tahun): Anak-anak mengembangkan inisiatif dan kebebasan untuk mengeksplorasi dunia mereka. Kegagalan untuk mendukung rasa inisiatif dapat menyebabkan rasa bersalah.

Tahap 4 : Kompetensi vs. Inferioritas (5-12 tahun): Anak-anak belajar keterampilan sosial dan kognitif penting, seperti keterampilan akademik dan hubungan antar teman. Ketidakmampuan untuk mengembangkan kompetensi dapat menyebabkan perasaan inferior.

Tahap 5 : Identitas vs. Kebingungan Peran (12-18 tahun): Remaja mencari identitas mereka sendiri dan mencoba berbagai peran dalam masyarakat. Krisis identitas dapat muncul jika remaja tidak dapat mengidentifikasi siapa diri mereka.

Tahap 6 : Intimasi vs. Isolasi (18-40 tahun): Dewasa muda mencari hubungan intim dan kasih sayang. Kegagalan dalam mencapai hubungan intim dapat menyebabkan isolasi sosial.

Tahap 7 : Generativitas vs. Stagnasi (40-65 tahun): Dewasa tengah mengembangkan rasa pencapaian dalam karier dan keluarga. Jika merasa tidak puas dengan pencapaian mereka, mereka dapat merasa stagnan.

Tahap 8 : Integritas vs. Keputusasaan (65 tahun ke atas): Lansia merefleksikan hidup mereka dan merasa puas atau menyesal dengan keputusan yang telah dibuat.

Erikson menekankan pentingnya penyelesaian yang sehat dari krisis dalam setiap tahap untuk mencapai kesejahteraan psikologis.

3. Teori Perkembangan Sosial Budaya Lev Vygotsky

Lev Vygotsky adalah seorang psikolog asal Rusia yang mengembangkan teori yang menekankan pentingnya konteks sosial dan budaya dalam perkembangan kognitif anak. Vygotsky berpendapat bahwa perkembangan kognitif tidak hanya dipengaruhi oleh proses internal, tetapi juga oleh interaksi sosial dengan orang lain.

Konsep utama dalam teori Vygotsky adalah Zona Perkembangan Proksimal (ZPD), yang merujuk pada jarak antara kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas secara mandiri dan kemampuan mereka jika dibantu oleh orang dewasa atau teman sebaya yang lebih berpengalaman. Vygotsky juga menekankan pentingnya bahasa sebagai alat untuk berpikir dan belajar.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan psikologi manusia, yaitu :

- a) Faktor Biologis. Perkembangan biologis, termasuk genetika, hormonal, dan neurologis, memainkan peran penting dalam perkembangan psikologis manusia. Genetika menentukan banyak aspek dasar dari kepribadian dan kapasitas kognitif seseorang. Misalnya, kapasitas otak untuk belajar dan memproses informasi terus berkembang selama masa kanak-kanak dan remaja. Selain itu, perubahan hormon yang terjadi selama masa pubertas mempengaruhi perkembangan emosi dan sosial remaja. Neurotransmitter dan struktur otak yang berkembang juga berperan dalam mempengaruhi kemampuan seseorang untuk merespons situasi stres, mengatur emosi, dan membuat keputusan.

- b) Faktor Sosial dan Lingkungan. Lingkungan sosial seperti keluarga, teman sebaya, dan budaya memainkan peran penting dalam perkembangan psikologis. Pola asuh orang tua, kualitas hubungan keluarga, dan pengaruh teman sebaya membentuk identitas sosial dan emosional individu. Budaya juga memiliki pengaruh besar dalam perkembangan kognitif dan moralitas. Misalnya, cara masyarakat mengajarkan nilai-nilai moral dan sosial dapat membentuk cara anak-anak melihat dunia dan berinteraksi dengan orang lain. Sistem pendidikan juga memainkan peran penting dalam perkembangan akademik dan sosial anak-anak.
- c) Faktor Psikologis dan Pengalaman. Pengalaman pribadi, baik positif maupun negatif, dapat membentuk cara individu berperilaku dan berinteraksi dengan dunia di sekitarnya. Pengalaman traumatis seperti kehilangan orang yang tercinta atau mengalami perundungan dapat mempengaruhi perkembangan emosional dan kognitif seseorang. Selain itu, faktor psikologis seperti kecerdasan emosional, motivasi, dan sikap terhadap diri sendiri dapat memengaruhi cara individu mengatasi tantangan dan beradaptasi.

Penerapan Pengetahuan tentang Perkembangan Psikologi Manusia

Pemahaman tentang perkembangan psikologi manusia sangat berguna dalam berbagai aspek kehidupan :

- 1) Pendidikan. Mengetahui tahapan perkembangan kognitif anak membantu pendidik dalam merancang kurikulum yang sesuai dengan usia dan kemampuan berpikir anak.
- 2) Pengasuhan Anak. Orang tua dan pengasuh dapat mengembangkan pendekatan yang lebih efektif untuk mendukung perkembangan emosional dan sosial anak berdasarkan pemahaman terhadap tahapan perkembangan psikologi.
- 3) Kesehatan Mental. Pengetahuan tentang perkembangan psikologis memungkinkan profesional kesehatan mental untuk memberikan intervensi yang tepat sesuai dengan usia dan kebutuhan individu.

- 4) Hubungan Sosial. Dalam konteks hubungan sosial, pemahaman tentang perubahan yang terjadi selama masa remaja dan dewasa membantu kita berinteraksi dengan individu di berbagai usia secara lebih empatik dan efektif.

1. Psikologi Kepribadian Dan Teorinya

Gene Zimmer pernah menyatakan bahwa psikologi harus mampu menjelaskan hal-hal seperti imajinasi, perhatian, intelek, kewaspadaan, niat, akal, kemauan, tanggung jawab, memori dan lain-lain yang sehari-hari melekat pada diri kita. Tanpa itu, psikologi tidak akan banyak bermanfaat.

Dari pengertian diatas dapat dipahami bahwa psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku, mental, jiwa, dan tingkah laku manusia. Psikologi membantu kita dalam mempelajari mengenai tingkah laku manusia, karenanya ilmu psikologi kerap dimanfaatkan untuk mencari solusi atau menyelesaikan masalah yang tepat.

Istilah kepribadian secara etimologis, berasal dari kata “pribadi” yang berarti manusia sebagai perseorangan, yang meliputi keseluruhan sifat-sifat dan watak yang dimilikinya. Jadi, kepribadian bisa diartikan sebagai watak atau sifat yang dimiliki oleh seseorang.

Menurut Dr. Sarlito Wirawan kepribadian merupakan kumpulan sifat biologis dalam bentuk dorongan, kecenderungan, rasa dan naluri yang terganggu di alam dan kecenderungan. Diperoleh melalui pengalaman yang ditemukan pada seseorang.

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan kepribadian adalah suatu perpaduan yang utuh antara sikap, sifat, pola pikir emosi, serta juga nilai-nilai yang mempengaruhi individu tersebut dan merupakan ciri dari seseorang benar sesuai dengan lingkungannya

Kepribadian menggambarkan semua corak perilaku dan kebiasaan individu yang terhimpun dalam dirinya dan digunakan untuk bereaksi serta menyesuaikan diri terhadap segala rangsangan, baik dari luar maupun dari dalam. Corak perilaku dan kebiasaan ini merupakan kesatuan fungsional yang khas pada seseorang. Perkembangan kepribadian tersebut bersifat dinamis, artinya selama individu masih bertambah pengetahuannya dan mau belajar serta menambah pengalaman dan keterampilan, kepribadiannya akan semakin

matang dan mantap. Sehingga dapat dikatakan kepribadian seseorang dapat berubah seiring berjalannya waktu dan semakin banyaknya pengalaman yang dimiliki.

Dan perilaku yang dimiliki manusia sehingga memiliki ruang lingkup sebagai berikut :

1. Karakteristik Manusia. Psikologi kepribadian mengungkapkan karakteristik manusia dengan cara melakukan pencatatan mengenai karakter manusia serta mencari tahu tentang hubungan antara karakter satu dengan yang lain.
2. Penentu Kepribadian. Dalam menentukan kepribadian dapat dilakukan dengan melihat latar belakang keluarga, pendidikan, sosial, agama, dan lain sebagainya. Namun kepribadian seseorang juga dapat berkembang sesuai dengan lingkungan tempat tinggalnya.
3. Alasan Perilaku Manusia. Perilaku manusia hiasanya sangat unik dan berbeda meskipun memiliki kesamaan dengan perilaku manusia satu dengan manusia lainnya. Manusia juga bisa memiliki kemampuan untuk memberikan penilaian terhadap manusia lain dengan cara berbicara, bertindak dan cara berpikir. Hal inilah yang menyebabkan manusia terkadang memiliki sikap dan perilaku yang berbeda

Albert Bandura, seorang psikolog terkenal, mengembangkan teori kepribadian yang dikenal sebagai Teori Kognitif Sosial. Teori ini menekankan peran penting faktor sosial dan kognitif dalam perkembangan kepribadian seseorang. Berikut adalah poin-poin utama dari teori kepribadian menurut Albert Bandura:

1. Pembelajaran Observasional (Modeling). Bandura menekankan bahwa manusia belajar melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain (model). Proses ini melibatkan perhatian, retensi (penyimpanan informasi), reproduksi (meniru perilaku), dan motivasi. Konsep ini menjelaskan bagaimana individu memperoleh perilaku, nilai, dan sikap baru dengan mengamati orang lain di lingkungan sosial mereka.
2. Efikasi Diri (Self-Efficacy) adalah keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk berhasil dalam situasi tertentu. Bandura percaya bahwa efikasi diri memainkan peran penting dalam memengaruhi motivasi, perilaku, dan pencapaian seseorang. Sumber efikasi diri meliputi pengalaman prestasi,

pengalaman vikarius (mengamati orang lain), persuasi verbal, dan keadaan emosional.

3. **Determinisme Resiprokal (Reciprocal Determinism).** Konsep ini menjelaskan interaksi timbal balik antara individu, perilaku, dan lingkungan. Bandura berpendapat bahwa ketiga faktor ini saling memengaruhi dan membentuk kepribadian seseorang.
4. **Regulasi Diri (Self-Regulation).** Regulasi diri mengacu pada kemampuan individu untuk mengontrol perilaku mereka sendiri. Proses ini melibatkan penetapan tujuan, evaluasi diri, dan penyesuaian perilaku untuk mencapai tujuan tersebut.
5. **Sistem Self (Self System).** Bandura meyakini pengaruh yang ditimbulkan oleh self sebagai salah satu determinan tingkah laku yang tidak dapat dihilangkan tanpa membahayakan penjelasan dan kekuatan prediksi.

2. Psikologi Sosial: Pengaruh Sosial Dan Interaksi

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri. Sejak lahir, manusia sudah terlibat dalam berbagai bentuk interaksi sosial dengan keluarga, teman, dan masyarakat sekitarnya. Interaksi sosial tersebut tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi wahana pembentukan identitas diri dan perilaku. Pengaruh sosial mencakup segala bentuk tekanan, dorongan, maupun harapan yang datang dari lingkungan sosial dan memengaruhi individu untuk berperilaku sesuai dengan norma yang berlaku.

Dalam psikologi sosial, pengaruh sosial dan interaksi menjadi dua aspek fundamental dalam memahami perilaku individu dalam konteks kelompok dan masyarakat.

Teori-teori yang menerangkan tentang psikologi sosial, diantaranya :

- 1) **Teori Interaksionisme Simbolik.** Teori ini dikembangkan oleh George Herbert Mead dan Herbert Blumer. Teori ini menekankan bahwa makna dibentuk dan dikembangkan melalui interaksi sosial. Individu belajar memahami dirinya dan lingkungannya melalui simbol-simbol sosial seperti bahasa, isyarat, dan tindakan simbolik lainnya.

- 2) Teori Konformitas. Solomon Asch melalui eksperimen terkenal tentang konformitas menunjukkan bahwa individu cenderung mengikuti kelompok bahkan ketika keputusan kelompok itu salah. Ini menunjukkan bahwa tekanan sosial sangat kuat dalam memengaruhi tindakan seseorang.
- 3) Teori Peran Sosial. Teori ini menjelaskan bahwa setiap individu memiliki peran sosial berdasarkan posisinya dalam masyarakat. Peran ini membentuk ekspektasi terhadap perilaku yang dianggap pantas dan dapat diterima dalam masyarakat.
- 4) Teori Pengaruh Sosial Informatif dan Normatif. Menurut Deutsch dan Gerard (1955), terdapat dua jenis pengaruh sosial utama: informatif dan normatif. Pengaruh informatif terjadi ketika individu menerima informasi dari orang lain sebagai bukti tentang kenyataan, sedangkan pengaruh normatif terjadi ketika individu menyesuaikan diri agar diterima oleh kelompok atau untuk menghindari penolakan.

3. Psikologi Kesehatan Dan Stres

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres psikologis dengan kondisi kesehatan secara menyeluruh pada individu usia produktif. Dari 100 responden yang diteliti, diperoleh data bahwa sebanyak 62% responden berada pada kategori stres sedang, 28% mengalami stres tinggi, dan hanya 10% yang menunjukkan tingkat stres rendah. Sementara itu, hasil pengukuran kesehatan menggunakan General Health Questionnaire (GHQ-28) menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden mengalami gejala gangguan kesehatan ringan hingga sedang, terutama pada aspek psikologis seperti kecemasan, ketegangan, gangguan tidur, serta kelelahan emosional.

Uji statistik korelasi Pearson menghasilkan nilai koefisien sebesar $r = 0,61$ dengan signifikansi $p < 0,01$, yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan secara statistik antara tingkat stres dan kondisi kesehatan. Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami individu, maka semakin tinggi pula kemungkinan terjadinya gangguan kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa faktor-faktor eksternal seperti beban akademik, tuntutan pekerjaan, dan masalah keluarga menjadi pemicu utama stres.

Sementara itu, kurangnya pemahaman tentang manajemen stres serta minimnya akses terhadap layanan konseling menjadi kendala dalam menjaga kesehatan mental.

Penelitian ini melibatkan 150 mahasiswa dari berbagai fakultas di sebuah universitas negeri, dengan rentang usia 18–24 tahun. Hasil pengukuran menggunakan Perceived Stress Scale (PSS) menunjukkan bahwa :

- a) 18% responden berada pada kategori stres rendah (skor PSS < 14) 56% responden mengalami stres sedang (skor PSS 14–26)
- b) 26% responden mengalami stres tinggi (skor PSS > 26)

Sedangkan berdasarkan hasil General Health Questionnaire (GHQ-28), ditemukan bahwa:

- a. 40% responden menunjukkan gejala gangguan psikosomatis seperti sakit kepala dan nyeri otot 48% mengalami gangguan kecemasan dan tidur
- b. 22% menunjukkan indikasi gangguan fungsi sosial (menarik diri dari pergaulan) 18% memiliki tanda depresi ringan hingga sedang

Analisis korelasi Pearson menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat stres dan kesehatan secara keseluruhan ($r = 0,68$, $p < 0,01$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres mahasiswa, semakin besar kemungkinan mereka mengalami gangguan kesehatan fisik maupun psikologis. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa stres menyumbang 46% terhadap variabilitas kondisi kesehatan ($R^2 = 0,46$).

Faktor penyebab stres utama yang diidentifikasi meliputi :

- a) Beban akademik yang tinggi (80%) Kecemasan akan masa depan dan karier (65%) Masalah keuangan (45%)
- b) Konflik sosial dan keluarga (30%)

Strategi koping yang digunakan responden beragam. Sebanyak :

- a. 52% menggunakan emotion-focused coping (seperti menangis, meluapkan emosi, tidur)
- b. 35% menggunakan problem-focused coping (seperti membuat jadwal belajar, mencari bantuan dosen atau teman)
- c. 13% menggunakan avoidance coping (menghindari masalah, menyibukkan diri tanpa menyelesaikan akar masalah)

Diskusi ini mengonfirmasi temuan dalam teori Transactional Model of Stress and Coping oleh Lazarus dan Folkman, yang menyatakan bahwa persepsi terhadap stres dan kemampuan individu dalam mengelolanya sangat menentukan dampaknya terhadap kesehatan. Mahasiswa yang memiliki mekanisme koping adaptif serta dukungan sosial yang kuat (teman dekat, keluarga, komunitas kampus) cenderung lebih sehat dan mampu menghadapi stres akademik dengan lebih baik.

Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki koping negatif dan kurang dukungan sosial menunjukkan peningkatan risiko mengalami gangguan tidur, kelelahan emosional, dan bahkan ide bunuh diri. Hal ini memperkuat urgensi perlunya intervensi berbasis kampus, seperti program mental health awareness, layanan konseling, pelatihan manajemen waktu, dan penyediaan ruang diskusi psikologis yang aman dan suportif.

Secara keseluruhan, hasil ini menekankan pentingnya pendekatan psikologi kesehatan yang bersifat preventif dan promotif di lingkungan pendidikan tinggi. Peningkatan literasi stres dan pelatihan manajemen stres perlu dilakukan secara berkala, agar mahasiswa dapat berkembang secara optimal baik secara akademik maupun psikologis.

Gangguan Psikologi Dan Terapi : Telaah Efektivitas Berbagai Pendekatan Psikoterapi Terhadap Gangguan Mental Umum

Gangguan psikologi adalah kondisi yang memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Gangguan umum meliputi :

- a) Depresi: mood rendah yang berkepanjangan
- b) Kecemasan : kekhawatiran dan ketegangan berlebihan
- c) OCD : pikiran obsesif dan perilaku kompulsif
- d) PTSD : reaksi traumatis berkepanjangan

Penanganan psikologis dilakukan melalui berbagai pendekatan terapi, masing-masing memiliki efektivitas tergantung konteks dan individu.

Untuk penanganan gangguan psikologi bisa menggunakan salah satu dari 3 (Tiga) pendekatan terapi utama, yaitu :

- 1) *Terapi Kognitif Perilaku (CBT)* : Paling banyak digunakan efektif pada depresi, GAD, PTSD Studi menunjukkan penurunan gejala 50–70% setelah 8–12 sesi
- 2) *Terapi Psikodinamik* : Efektif terutama untuk gangguan kepribadian dan konflik bawah sadar Perlu waktu lebih lama (20+ sesi) Hasil jangka panjang stabil
- 3) *Terapi Humanistik (misalnya Terapi Gestalt, Client-Centered)* : Meningkatkan pemahaman diri dan penerimaan

Psikologi Industri Dan Organisasi

Psikologi Industri dan Organisasi (PIO) merupakan cabang psikologi yang mempelajari perilaku manusia dalam konteks dunia kerja. Fokus utamanya adalah memahami, menganalisis, dan mengelola interaksi antara individu, kelompok, dan organisasi guna meningkatkan produktivitas, kesejahteraan, dan efektivitas organisasi.

PIO bermula pada awal abad ke-20, seiring dengan revolusi industri. Frederick W. Taylor, dengan pendekatan "Scientific Management," menjadi salah satu pelopor yang menekankan pentingnya efisiensi kerja melalui metode ilmiah. Di sisi lain, Hugo Münsterberg memperkenalkan penggunaan prinsip-prinsip psikologi untuk menyelesaikan masalah-masalah di tempat kerja. PIO memiliki 2 (Dua) sub bidang utama :

1) Psikologi Industri

Psikologi industri berfokus pada aspek teknis dan individual dari pekerjaan, termasuk :

- a. **Seleksi dan Rekrutmen** : menentukan metode terbaik untuk menilai calon karyawan yang sesuai dengan kebutuhan organisasi.
- b. **Pelatihan dan Pengembangan** : merancang program pelatihan untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan karyawan.
- c. **Evaluasi Kinerja**: mengembangkan sistem penilaian untuk mengevaluasi kontribusi karyawan secara objektif.
- d. **Kompensasi dan Manajemen Karir** : mengelola remunerasi dan jalur karir untuk memotivasi dan mempertahankan karyawan.

2) Psikologi Organisasi

- a) Psikologi organisasi lebih menekankan pada dinamika kelompok dan budaya organisasi.
- b) Motivasi dan Kepuasan Kerja : memahami faktor-faktor yang memengaruhi motivasi dan kebahagiaan karyawan.
- c) Kepemimpinan : menganalisis gaya kepemimpinan yang efektif dalam konteks organisasi.
- d) Komunikasi : memperbaiki aliran informasi dalam organisasi untuk meningkatkan efisiensi.
- e) Budaya dan Perubahan Organisasi : mengelola perubahan untuk menciptakan budaya kerja yang positif dan adaptif.

Teori-teori utama dalam Psikologi Industri dan Organisasi meliputi :

- 1) *Teori Hierarki Kebutuhan Maslow*. Dikembangkan oleh Abraham Maslow, teori ini menyatakan bahwa individu memiliki lima tingkat kebutuhan: fisiologis, keamanan, sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri. Dalam konteks kerja, teori ini sering digunakan untuk memahami motivasi karyawan.
- 2) *Teori Dua Faktor Herzberg*. Frederick Herzberg mengidentifikasi dua kelompok faktor yang memengaruhi kepuasan kerja: faktor motivator (seperti pengakuan dan tanggung jawab) dan faktor higiene (seperti gaji dan kondisi kerja).
- 3) *Teori Ekuitas Adams*. Teori ini menekankan pentingnya keadilan dalam distribusi penghargaan di tempat kerja. Ketidakadilan dapat menyebabkan ketidakpuasan dan penurunan kinerja.
- 4) *Teori Hara Victor Vroom*. Mengajukan bahwa motivasi kerja dipengaruhi oleh ekspektasi bahwa usaha akan menghasilkan kinerja yang baik dan penghargaan yang sesuai.

Psikologi industri dan organisasi dapat diaplikasikan dalam :

1. Pengelolaan Sumber Daya Manusia (SDM). PIO memberikan alat dan teknik untuk menyaring kandidat terbaik, merancang program pelatihan, dan

mengelola kinerja karyawan. Dengan pendekatan berbasis data, organisasi dapat meningkatkan efisiensi dan efektivitas SDM.

2. **Desain Pekerjaan.** Dengan memahami kebutuhan psikologis dan kemampuan manusia, PIO membantu menciptakan pekerjaan yang menarik, menantang, dan produktif.
3. **Manajemen Stres Kerja.** PIO berperan dalam mengidentifikasi sumber stres di tempat kerja dan mengembangkan intervensi untuk menguranginya, seperti program kesejahteraan karyawan dan konseling.
4. **Pengembangan Kepemimpinan Vroom.** IO membantu mengidentifikasi potensi pemimpin dan mengembangkan keterampilan kepemimpinan melalui pelatihan dan mentoring.
5. **Penanganan Konflik.** Dengan memahami dinamika interpersonal, PIO dapat membantu menyelesaikan konflik di tempat kerja melalui mediasi dan pelatihan komunikasi.

Di era digital dan globalisasi, PIO menjadi semakin relevan. Perubahan cepat dalam teknologi dan struktur organisasi menciptakan tantangan baru, seperti :

- 1) **Transformasi Digital:** Adaptasi terhadap teknologi baru memerlukan pendekatan PIO untuk melatih karyawan dan mengelola resistensi terhadap perubahan.
- 2) **Keragaman dan Inklusi:** PIO membantu menciptakan lingkungan kerja yang inklusif dan menghargai keberagaman.
- 3) **Kerja Jarak Jauh:** Dengan meningkatnya tren kerja jarak jauh, PIO membantu organisasi menjaga keterlibatan dan produktivitas karyawan.

Peran Psikologi Pendidikan Terhadap Peserta Didik Dalam Proses Pembelajaran

Dalam proses pembelajaran, pendidik pasti menemukan beberapa permasalahan yang berbeda-beda, kendala dalam kegiatan belajar sendiri dapat diukur dari 3 (Tiga) aspek yaitu, yang pertama perkembangan proses yang progresif (motor development) atau keterampilan fisik anak (motor skills), yang kedua perkembangan kognitif (cognitive development) atau perkembangan fungsi intelektual, ketiga perkembangan social dan moral (social and moral development). Ketiga aspek tersebut harus dipegang teguh oleh

seorang pendidik. Tugas seorang pendidik bukan hanya penyampaian bahan ajar akan tetapi juga terletak pada perencanaan dan pengarahannya evaluasi hasil belajar dan kegiatan mengajar, dalam hal tersebut diperlukan adanya pendekatan agar pendidik dapat mengukur kemajuan dan kegagalan pada peserta didik dan juga menilai dari segi lain yang berkaitan dengan interaksi dalam proses belajar. Dari penjelasan tersebut sudah jelas terlihat bahwa tugas dari psikologi pendidikan mencakup meningkatkan mutu belajar peserta didik yang berkaitan dengan perkembangan psikisnya dan perkembangan interaksinya dalam pembelajaran. Perlu diketahui motivasi belajar pada siswa saat di kelas terletak pada pendidik yang dapat melibatkan hati dan pikiran yang nyaman pada saat proses pembelajaran. Demikian juga hasil penelitian Prashanti & Ramnarayan (2020) menyatakan bahwa menciptakan lingkungan belajar yang aman membutuhkan proses yang berkelanjutan dan refleksi oleh seorang guru yang cerdas tentang faktor-faktor yang mendorong atau menghadirkan lingkungan yang ideal di mana siswa akan senang dan betah belajar. (Saputra, 2018) Selain hal itu siswa juga perlu mempunyai konselor untuk membangun rasa percaya diri dan meningkatkan potensi keterampilan atau bakat yang dimiliki oleh siswa.

Dengan memahami psikologi pendidikan pada peserta didik dalam proses pembelajaran semoga pendidik lebih mudah untuk menentukan strategi dan melakukan Tindakan yang akan dilakukan Ketika menghadapi perilaku peserta didik yang berubah-ubah, dan lebih bisa mengatur bagaimana mewujudkan interaksi yang nyaman terhadap peserta didik dalam proses pembelajaran. Sejak manusia dilahirkan, hingga menjelang akhir hidupnya, ia selalu menghadapi permasalahan belajar. Untuk itu, ia harus mempelajari berbagai hal. Satu di antaranya ialah belajar mengenai cara-cara belajar yang baik atau dikenal dengan metode. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia menyebut metode sebagai “cara yang teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai maksud (dalam ilmu pengetahuan), atau “cara kerja yang sistematis untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan” (Depdikbud, Kamus Besar Bahasa Indonesia, 1995:652). (Suyitno, 2021) Tidak hanya memotivasi peserta didik, psikologis juga memfasilitasi peserta didik untuk memberi kesempatan pada peserta didik agar dapat menerapkan dan mengembangkan segala potensi yang dimiliki oleh peserta didik seperti halnya mengemukakan ide, memiliki kemampuan berfikir kritis dan kreatif.

Psikologi Klinis

Psikologi klinis adalah salah satu bidang dalam psikologi yang berfokus pada upaya memahami, mendiagnosis, dan menangani gangguan mental serta masalah emosional individu. Dalam praktiknya, psikologi klinis memiliki berbagai cabang atau spesialisasi yang bertujuan untuk menangani permasalahan tertentu sesuai dengan kebutuhan klien.

Cabang-Cabang dalam Psikologi Klinis :

- A. Psikologi Klinis Anak dan Remaja. Cabang ini berfokus pada penanganan masalah psikologis yang dialami anak-anak dan remaja. Masalah yang sering ditangani meliputi gangguan perilaku, gangguan perkembangan, kecemasan, depresi remaja, masalah hubungan dengan orang tua, hingga trauma masa kecil. Contoh kasus : Anak mengalami kesulitan bersosialisasi di sekolah dan menunjukkan gejala kecemasan sosial.
- B. Psikologi Klinis Dewasa. Menangani gangguan mental dan emosional pada individu dewasa. Masalah yang sering ditangani antara lain depresi, gangguan kecemasan, fobia, gangguan kepribadian, masalah relasi, serta stres akibat pekerjaan. Contoh kasus : Individu dewasa mengalami burnout akibat tekanan kerja yang berlebihan.
- C. Psikologi Klinis Lansia (Geropsikologi). Cabang ini khusus menangani permasalahan psikologis yang dialami oleh lansia. Permasalahan bisa berupa demensia, depresi di usia tua, kecemasan, perasaan kesepian, serta gangguan adaptasi terhadap pensiun atau kehilangan pasangan. Contoh kasus: Seorang lansia mengalami depresi setelah kehilangan pasangan hidup.
- D. Psikologi Klinis Kesehatan. Fokus cabang ini adalah hubungan antara kondisi mental dan fisik. Psikolog klinis kesehatan membantu pasien yang mengalami gangguan kesehatan fisik kronis (seperti kanker, diabetes, jantung) agar dapat menghadapi penyakitnya secara mental dan emosional. Contoh kasus : Pasien kanker yang mengalami kecemasan dan stres berat selama proses pengobatan.
- E. Psikologi Klinis Forensik. Cabang ini berkaitan dengan bidang hukum. Psikolog klinis forensik melakukan asesmen psikologis terhadap pelaku atau korban tindak kejahatan, memberikan kesaksian ahli di pengadilan, serta menangani rehabilitasi psikologis pelaku kejahatan. Contoh kasus :

Melakukan asesmen kejiwaan terhadap terdakwa kasus kekerasan dalam rumah tangga.

- F. Psikologi Klinis Neuropsikologi. Cabang ini mempelajari hubungan antara fungsi otak dan perilaku manusia. Psikolog neuropsikologi melakukan asesmen dan rehabilitasi pasien yang mengalami gangguan kognitif akibat cedera otak, stroke, atau penyakit neurodegeneratif. Contoh kasus : Pasien pasca-stroke mengalami gangguan memori dan sulit berbicara.

Tren Dan Riset Terkini Dalam Psikologi

Perkembangan ilmu psikologi dalam beberapa tahun terakhir mengalami perubahan signifikan, terutama dengan adanya pengaruh teknologi digital dan dampak global pandemi COVID-19. Perubahan ini menuntut adaptasi baru dalam praktik dan riset psikologi. Artikel ini bertujuan untuk meninjau tren-tren terbaru dan memberikan wawasan tentang arah masa depan dari psikologi modern.

- 1) Psikologi Digital Riset menunjukkan peningkatan signifikan dalam penggunaan aplikasi mobile dan terapi berbasis internet. Terapi kognitif perilaku (CBT) digital menjadi salah satu pendekatan populer yang terbukti efektif.
- 2) Kesehatan Mental Pasca-Pandemi Pandemi COVID-19 memicu lonjakan gangguan kecemasan dan depresi. Riset pasca pandemi menyoroti pentingnya intervensi berbasis komunitas dan peningkatan literasi kesehatan mental.
- 3) Integrasi Neuroscience dalam Psikologi Teknik seperti fMRI dan EEG semakin sering digunakan untuk memahami dasar biologis dari gangguan mental. Integrasi ini membantu meningkatkan efektivitas diagnosis dan intervensi klinis.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari mempelajari psikologi bisa sangat luas tergantung dari sudut pandang dan tujuan belajarnya. Tapi secara umum, inilah beberapa benang merah yang bisa ditarik :

- 1) Memahami perilaku manusia : psikologi membantu kita memahami mengapa orang bertindak, berpikir, dan merasa seperti yang mereka lakukan. Baik dalam konteks pribadi, sosial, maupun budaya.
- 2) Meningkatkan kesejahteraan mental : dengan pengetahuan tentang gangguan psikologis, stres, dan emosi, kita bisa lebih peduli terhadap kesehatan mental, baik untuk diri sendiri maupun orang lain.
- 3) Meningkatkan relasi sosial : psikologi mengajarkan cara berkomunikasi yang lebih baik, memahami empati, serta menyelesaikan konflik secara sehat.
- 4) Mendorong refleksi diri : memahami teori-teori psikologi sering kali mengajarkan kita untuk mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri.
- 5) Aplikasi luas dalam kehidupan sehari-hari, mulai dari parenting, pendidikan, pekerjaan, hingga pelayanan publik ilmu ini bisa diterapkan hampir di semua bidang.

DAFTAR PUSTAKA

[Zakky](#) (2020), *Pengertian Psikologi | Arti, Definisi dan Penjelasan Menurut Para Ahli*. ZonaReferensi.com

Andriyani, J. (2019). *Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis*. At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam, 2(2), 37-55.

Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). *Human memory: A proposed system and its control processes*. *Psychology of Learning and Motivation*, 2, 89-195.

Craik, F. I. M., & Lockhart, R. S. (1972). *Levels of processing: A framework for memory research*. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 11(6), 671-684.

Schacter, D. L. (1999). *The seven sins of memory: Insights from psychology and cognitive neuroscience*. *American Psychologist*, 54(3), 182-203.

Azhari, A. (2004). *Psikologi Umum dan Perkembangan*. Jakarta: Teraju.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H Freeman Company.

Uno, H. B. (2008). *Teori Motivasi & Pengukurannya: Kajian & Analisis Di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society (2nd ed.)*. New York: W. W. Norton & Company.

- Piaget, J. (1970). *Piaget's Theory*. In P. H. Mussen (Ed.), *Carmichael's Manual of Child Psychology* (Vol. 1, pp. 703–732). New York: Wiley.
- Setia.2013. Adnan Achiruddin Saleh. *Pengantar Psikologi*. Makassar : Penerbit Aksara Timur. 2018.
- Bisyri Abdul Karim. *Teori Kepribadian dan Perbedaan Individu*. Universitas Muslim Indonesia : Educationa and Learning Journal. Vol. 1, No. 1. (2020)
- Masganti Sit. *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*. Medan : Perdana Publishing. 2015.
- Sarlito W. Sarwono. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta : Rajawali Pers. 2013
1.Id.scribd.com.
- Santrock, J. W. (2011). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Blumer, H. (1969). *Symbolic Interactionism: Perspective and Method*. University of California Press.
- Deutsch, M., & Gerard, H. B. (1955). *A study of normative and informational social influences upon individual judgment*. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51(3), 629-636.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). *A global measure of perceived stress*. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Jamaris Martini, (2013). *Orientasi Baru dalam Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Ghalia Indonesia. Ngali Purwanto, (2007). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Safwan Amin, (2005). *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Banda Aceh: Yayasan Pena.
- Sagala, Syaiful. (2009). *Konsep dan Makna Pembelajaran*, Bandung: Alfabeta.
- Supriadi, (2006). *Psikologi Pendidikan*, (Online), (<http://andragogi.com>, diakses 28 Maret 2018). Suryabrata, Sumadi. (2004). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Suyitno, S. (2021). *Penerapan Kompetensi Psikologi Guru dalam Peningkatan Motivasi Belajar Siswa*. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 58–65.
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.1900>
- Uyun, M. (2020). *Peran Psikolog dalam Bidang Pendidikan, Pemerintahan dan Industri*. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 61–78.
<https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.6349>.

Holmes, E. A., et al. (2020). *Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic*. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560.

Kirmayer, L. J., & Crafa, D. (2023). *Culture and mental health in an age of global communication*. *Transcultural Psychiatry*, 60(2), 150-169.