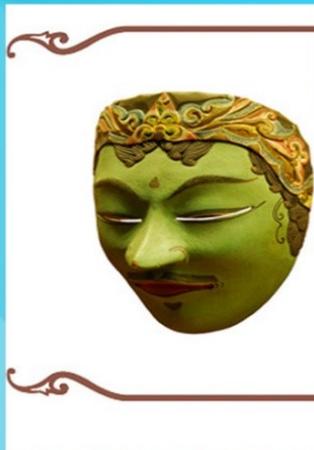




KEMENKES RI

BUKU AJAR



**PENGEMBANGAN
KEPRIBADIAN**



**MUJITO
GANIF DJUWADI**

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

BUKU AJAR
PENGEMBANGAN KEPRIBADIAN

MUJITO, A.Per, Pen, M.Kes

Dr. GANIF DJUWADI, SST, M.Kes

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

BUKU AJAR PENGEMBANGAN KEPERIBADIAN

Penulis:

Mujito, A.Per.Pen, M.Kes
Dr. Ganif Djuwadi, SST, M.Kes

ISBN: 978-602-50763-1-2

Editor:

Dr. Atti Yudiernawati, S.Kp, M.Pd

Penyunting:

Edy Suyanto, SST, MPH

Penerbit:

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Copyright © 2018 Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Perpustakaan Nasional: Data Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Redaksi:

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Jl. Besar Ijen 77 C Malang

Telp./Fax. (+62) 341556075

Website: <http://press.poltekkes-malang.ac.id>

email: press@poltekkes-malang.ac.id

Cetakan Pertama, Juni 2018

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ke dalam bentuk apapun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk fotokopi, merekam, atau dengan teknik perekam lainnya tanpa izin tertulis dari Penerbit. Undang-undang Nomor 19 Tahun 2000 tentang Hak Cipta, Bab XII Ketentuan Pidana, Pasal 72, Ayat (1), (2) dan (6).

Kata Pengantar

Puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah, SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulisan Buku Ajar Pengembangan Kepribadian ini dapat diselesaikan. Buku Ajar ini disusun semata-mata untuk memfasilitasi dan menambah koleksi bahan bacaan yang dapat digunakan sebagai pegangan belajar mahasiswa Program Studi Diploma 4 Promosi Kesehatan Polkesma maupun para pembaca pada umumnya dalam meningkatkan perubahan perilaku sebagai anak bangsa yang tangguh dan mandiri.

Buku Ajar ini membahas tentang konsep pengembangan kepribadian, *self leadership*, sikap manusia, niat berperilaku, kecerdasan emosional dan spiritual, *soft skill*, manajemen konflik serta penerapan pola perilaku hidup sehat sebagai pengembangan kepribadian promotor kesehatan.

Buku ini mengajak mahasiswa atau para pembaca untuk melangkah secara bertahap untuk mengkonstruksi suatu kebiasaan baru dalam pengembangan kepribadian yang sesuai harapan masyarakat. Sebagai langkah awal dalam pengembangan kepribadian ini, diharapkan mahasiswa mampu:

1. Menjelaskan konsep pengembangan kepribadian dengan benar.
2. Menerapkan Self Leadership sebagai pondasi dalam pengembangan kepribadian.
3. Menerapkan sikap manusia sebagai modal dalam pengambilan keputusan untuk bertindak.
4. Menerapkan niat berperilaku sebagai modal untuk bertindak sesuai keputusan yang ditetapkan.
5. Menerapkan perilaku hidup sehat sebagai cermin kepribadian seorang promotor kesehatan.
6. Menerapkan kecerdasan emosional dalam pengembangan diri maupun profesional.
7. Menerapkan kecerdasan spiritual dalam pengembangan diri maupun profesional.
8. Menerapkan *soft skill* dalam pengembangan diri maupun profesional.
9. Menerapkan manajemen konflik dalam penyelesaian masalah.

Untuk membantu dan mempermudah dalam mempelajari buku ini, maka penyajiannya dibagi dalam beberapa topik, yaitu:

1. Konsep pengembangan kepribadian
2. Leadership
3. Sikap manusia
4. Niat manusia
5. Pola perilaku hidup sehat
6. Kecerdasan emosional
7. Kecerdasan spiritual
8. *soft skill*
9. Manajemen konflik

Agar materi belajar dalam buku ini mudah untuk dikuasai, ikuti petunjuk belajar berikut: (1) Pelajari dan pahami dengan tekun setiap topik yang disajikan. (2) Buatlah ringkasan dalam bentuk bagan tentang konsep-konsep penting dari setiap topik. (3) Lakukan aktivitas belajar secara rutin dan kerjakan latihan soal disetiap akhir kegiatan belajar. (4) Biasakan belajar kelompok misalnya dengan metoda Jigsaw.

Semoga buku ajar ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa dan dosen pengampu mata kuliah pengembangan kepribadian serta para pembaca. Akhir kata salam sukses untuk generasi tangguh dan mandiri.

Blitar, 6 Juni 2018

Penulis

DAFTAR ISI

		Halaman
	HALAMAN JUDUL.....	i
	KATA PENGANTAR	ii
	DAFTAR ISI	iii
Topik 1	Konsep Pengembangan Kepribadian	1
	A. Pengertian.....	1
	B. Tipologi Kepribadian	2
	C. Faktor Penentu Kepribadian	6
	D. Kepribadian Sehat.....	7
	E. Teknik Mengembangkan Kepribadian Yang Baik.....	17
	F. Latihan.....	21
	G. Kepustakaan.....	22
Topik 2	Konsep <i>Self Leadership</i>	23
	A. Pengertian.....	24
	B. Syarat Dalam Self Leadership.....	25
	C. Strategi Self Leadership	26
	D. Aturan Dalam Self Leadership.....	28
	E. Latihan.....	29
	F. Kepustakaan.....	33
Topik 3	Sikap Manusia	34
	A. Pengertian.....	34
	B. Faktor Yang Mempengaruhi Pembentukan Sikap	35
	C. Struktur dan Komponen Sikap	35
	D. Bentuk Respon Sikap.....	36
	E. Tingkatan Domain Sikap.....	36
	F. Fungsi Sikap.....	37
	G. Hubungan Sikap dengan Perilaku	37
	H. Perubahan Sikap	38
	I. Latihan.....	41
	J. Kepustakaan.....	41
Topik 4	Niat (Intensi) Manusia.....	42
	A. Pengertian	42
	B. Faktor Yang Mempengaruhi Niat.....	43
	C. Sikap terhadap perilaku (<i>Attitudes Toward Behavior</i>).....	43
	D. Norma subyektif (<i>Subjective norms</i>).....	43
	E. Persepsi terhadap kendali perilaku (<i>Perceived behavioral control</i>)	44
	F. <i>Background factors</i> dari niat.....	44
	G. Elemen intensi.....	44
	H. Latihan.....	45
	I. Kepustakaan.....	45
Topik 5	Konsep Perilaku Hidup Sehat	46
	A. Pengertian.....	46
	B. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Sehat	47
	C. Komponen Pola Perilaku Hidup Sehat	48
	D. Pola Makan Dengan Menu Seimbang.....	49
	E. Kegiatan Fisik Secara Teratur dan Terukur	51
	F. Istirahat dan Tidur Yang Cukup.....	56
	G. Mengendalikan Stress.....	61
	H. Menghindarkan diri dari Penyalahgunaan NAPZA.....	67

	I. Latihan.....	77
	J. Kepustakaan.....	80
Topik 6	Kecerdasan Emosional	82
	A. Pengertian.....	82
	B. Faktor yang Mempengaruhi.....	83
	C. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosi	84
	D. Teknik Meningkatkan Kecerdasan Emosi.....	96
	E. Latihan.....	98
	F. Kepustakaan.....	100
Topik 7	Kecerdasan Spiritual.....	101
	A. Pengertian.....	101
	B. Faktor yang Mempengaruhi.....	102
	C. Ciri-Ciri Kecerdasan Spiritual.....	102
	D. Teknik Meningkatkan Kecerdasan Spiritual	105
	E. Latihan.....	106
	F. Kepustakaan.....	108
Topik 8	Konsep Softskills.....	109
	A. Pengertian.....	109
	B. Faktor yang Mempengaruhi Terbentuknya Softskills	110
	C. Karakteristik yang dikembangkan	110
	D. Perbedaan Hardskills dan Softskills	111
	E. Upaya Pengembangan Atribut Softskills.....	113
	F. Latihan.....	114
	G. Kepustakaan.....	117
Topik 9	Manajemen Konflik.....	118
	A. Pengertian.....	118
	B. Penyebab Konflik	120
	C. Dampak Konflik	121
	D. Pengelolaan Konflik.....	122
	E. Teknik Penyelesaian Konflik.....	124
	F. Latihan.....	129
	G. Kepustakaan.....	132

TOPIK 1

KONSEP PENGEMBANGAN KEPRIBADIAN

Tujuan pembelajaran umum

Setelah mempelajari pokok bahasan ini, mahasiswa mampu menjelaskan konsep pengembangan kepribadian.

Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah mempelajari pokok bahasan ini, mahasiswa mampu:

- A. Menjelaskan pengertian kepribadian.
- B. Menjelaskan tipologi manusia.
- C. Menjelaskan faktor penentu perubahan kepribadian.
- D. Mengidentifikasi ciri kepribadian sehat menurut berbagai pakar.
- E. Menjelaskan teknik pengembangan kepribadian.

PENDAHULUAN

Pengembangan kepribadian dapat diukur melalui kemampuan ekspresi diri maupun sikap proaktif individu untuk meningkatkan kesadaran diri, kecerdasan diri, konsep diri, bakat dan minat serta potensi diri, serta kualitas diri untuk memenuhi tuntutan dan tujuan hidup dengan visi dan misi yang jelas. Selain itu seseorang diharapkan dapat memiliki kepribadian yang unggul untuk mengambil tanggung jawab atas; kesehatan diri, karir, keuangan, interaksi, emosi, kebiasaan, dan keyakinan terhadap nilai-nilai kehidupan yang diperjuangkan.

Dalam setiap proses perkembangan kepribadian yang unggul dibutuhkan kerja keras, waktu, konsistensi, dan kesabaran. Setiap pribadi adalah bagian dari interaksi kehidupan sehari-hari, antara lain kehidupan sosial, kehidupan kerja, maupun untuk hal-hal yang bersifat kemanusiaan. Dalam hal ini, setiap orang selalu menggunakan banyak kesempatan dan kerja keras untuk berinteraksi dengan orang lain agar bisa menjalankan proses kehidupan dengan aman, sehat dan sejahtera. Untuk itu, diperlukan semangat dan motivasi diri yang kuat dalam meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain, agar sukses dapat berpihak di kehidupan profesional maupun kehidupan pribadi seseorang secara optimal.

A. PENGERTIAN

Beberapa definisi kepribadian yang dapat digunakan sebagai rujukan dalam pengembangan kepribadian.

1. Menurut Gordon W. Allport (1961)

“Personality is the dynamic organization within the individual of those psychophysical systems that determine his unique adjustments to his environment”. Kepribadian adalah

organisasi dinamis dalam individu sebagai sistem psikofisis yang menentukan caranya yang khas dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan.

2. Menurut David Krech dan Richard S. Crutchfield (1969)

“Personality is the integration of all of an individual’s characteristics into a unique organization that determines, and is modified by, his attempts at adaption to his continually changing environment.” Kepribadian adalah integrasi dari semua karakteristik individu ke dalam suatu kesatuan unik yang menentukan, dan dimodifikasi oleh usahanya dalam beradaptasi terhadap lingkungan yang selalu berubah.

3. Menurut Adolf Heuken S.J. et all. (1989:10)

Kepribadian adalah semua bentuk kemampuan, perilaku serta kebiasaan individu, menyangkut jasmani, mental, rohani, emosional maupun sosial. Hal tersebut telah ditata dalam cara yang khas dan dipengaruhi oleh faktor eksternal. Pola ini terwujud sebagai bentuk ekspresi perilaku, untuk menunjukkan dirinya sebagai manusia yang mempunyai ciri khas atau unik.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan pokok pengertian kepribadian, yaitu:

-) Kepribadian adalah kesatuan yang kompleks, terdiri dari aspek jasmani dan rohani. Kesatuan dari kedua aspek tersebut berinteraksi dengan lingkungan yang selalu berubah, sehingga terwujud pola perilaku unik.
-) Kepribadian bersifat dinamis atau selalu berkembang, tetapi masih terdapat pola-pola yang bersifat menetap.
-) Kepribadian dapat terwujud berkaitan dengan kepentingan atau tujuan yang ingin dicapai oleh individu.

B. TIPOLOGI KEPRIKIBADIAN

1. Pengertian

Penggolongan manusia menurut tipe tertentu atas dasar faktor tertentu, antara lain karakteristik fisik, psikis, dan pengaruh dominasi nilai budaya.

2. Macam Tipologi Manusia

a. Tipologi Konstitusi

Penampilan fisik atau jasmani yang tampak maupun yang tidak tampak dari luar antara lain susunan saraf, otak, kelenjar, serta darah sehingga dapat menentukan ciri pribadi seseorang. Beberapa ahli yang mengembangkan tipologi konstitusi, antara lain, yaitu Hippocrates dan Gelenus, De Giovanni, Viola, Sigaud, dan Sheldon.

1) Tipologi Hippocrates Gallenus

Tipologi ini dikembangkan Gallenus berdasarkan pemikiran Hippocrates. Hippocrates

(460-370 SM) terpengaruh oleh pandangan Empedocles, bahwa alam semesta beserta isinya tersusun dari 4 unsur dasar, yaitu: (1) tanah (kering), (2) air (basah), (3) udara (dingin), (4) api (panas).

Berdasarkan pandangan Empedocles, selanjutnya Hippocrates menyatakan bahwa di dalam tubuh setiap orang terdapat 4 macam cairan yang memiliki sifat seperti keempat unsur alam, yaitu: (a) sifat kering dimiliki oleh *chole* atau empedu kuning, (b) sifat basah dimiliki oleh *melanchole* atau empedu hitam, (c) sifat dingin terdapat pada *phlegma* atau lendir, (d) sifat panas dimiliki oleh *sanguis* atau darah.

Menurut Hippocrates, keempat jenis cairan ini ada dalam tubuh dengan proporsi tertentu, dan bila proporsinya selaras maka orangnya normal-normal saja (sehat).

Galenus (129-199 SM) sependapat dengan Hippocrates, bahwa di dalam tubuh setiap orang terdapat 4 macam cairan. Dominasi salah satu cairan, menyebabkan tampilnya ciri khas pada individu. Menurut Galenus, sifat kejiwaan yang khas pada individu sebagai akibat dominasi salah satu cairan tubuh disebut sebagai temperamen (Suryabrata, 1995:12). Pandangan Hippocrates-Galenus disebut sebagai Tipologi Hippocrates Galenus seperti dalam ringkas pada tabel 1. (Suryabrata, 1995: 13).

Tabel 1. Tipologi Hippocrates Galenus

Dominasi Cairan Tubuh	Prinsip	Tipe	Sifat Khas
Chole	Tegangan	Choleris	Penuh semangat, optimistis, emosional,
Melanchole	Penegaran (rigidity)	Melancholis	Pemuram , daya juang lemah, mudah kecewa pesimistis
Phlegma	Plastisitas	Phlegmatis	Berpenampilan tenang, berpendirian kuat, setia, tidak emosional
Sanguis	Ekspansivitas	Sanguinis	Bersemangat, ramah, mudah berubah pendirian

2) Tipologi Viola

Menurut Viola tipologi manusia didasarkan pada 3 tipe bentuk tubuh manusia (Suryabrata, 2005: 18), yaitu: (a) *Tipe Microsplanchnis*, yaitu bentuk tubuh yang ukuran menegaknya lebih dominan, sehingga kelihatan jangkung. (b) *Tipe Macrosplanchnis*, yaitu bentuk tubuh yang ukuran mendatarnya lebih dominan, sehingga kelihatan pendek. (c) *Tipe Normosplanchnis*, yaitu bentuk tubuh yang ukuran menegak dan mendatarnya selaras, sehingga tubuh kelihatan selaras.

3) Tipologi Sigaud

Menurut Sigaud tipologi manusia didasarkan pada 4 macam fungsi tubuh, yaitu: motorik, pernafasan, pencernaan, dan susunan saraf pusat.

Dominasi salah satu fungsi tubuh tersebut menentukan tipe kepribadian, yaitu: (a) *Tipe muskuler*, yaitu tipe individu yang fungsi motoriknya lebih dominan, dengan ciri khas tubuh kokoh, otot berkembang dengan baik, organ tubuh berkembang selaras. (b) *Tipe respiratoris*, yaitu tipe individu yang fungsi pernafasan lebih dominan, dengan ciri khas muka lebar serta thorax dan leher besar. (c) *Tipe digestif*, yaitu tipe individu yang fungsi pencernaannya lebih dominan, dengan ciri khas mata kecil, thorax pendek dan besar, rahang serta pinggang besar. (d) *Tipe cerebral*, yaitu tipe individu yang fungsi susunan saraf pusat lebih dominan, dengan ciri khas dahi menonjol ke depan dengan rambut ditengah, mata bersinar, daun telinga lebar, serta kaki dan tangan kecil.

4) Tipologi Sheldon

Menurut Sheldon ada 3 komponen jasmaniah yang mempengaruhi bentuk tubuh manusia, yaitu: endomorphy, mesomorphy, dan ectomorphy. Menurut Sheldon dominasi dari salah satu lapisan tersebut dapat menampilkan ciri khusus terhadap bentuk tubuh.

Ada 3 tipe manusia berdasarkan bentuk tubuhnya, yaitu: (a) *Tipe endomorph*, yaitu komponen endomorphy lebih dominan, ditandai oleh organ dalam dan seluruh sistem digestif memegang peran penting. Bentuk tubuh tipe ini kelihatan lembut, gemuk, berat badan relatif rendah. (b) *Tipe mesomorph*, yaitu komponen mesomorphy lebih dominan, ditandai oleh adanya otot, pembuluh darah, dan jantung lebih dominan. Bentuk tubuh tipe mesomorph kelihatan kokok dan keras. (c) *Tipe ectomorph*, yaitu komponen ectoderm (kulit dan sistem syaraf) lebih dominan, ditandai oleh adanya bentuk tubuh terlihat jangkung, dada kecil dan pipih, lemah, dan otot-otot tidak berkembang.

b. Tipologi Temperamen

Tipologi temperamen merupakan tipologi berdasarkan karakteristik kejiwaan. Pemikiran para tokoh yang mengembangkan tipologi temperamen, yaitu meliputi berbagai aspek kejiwaan antara lain emosi, daya pikir, dan kemauan. Beberapa ahli yang tergolong dalam tipologi temperamen, antara lain tipologi; Plato, Immanuel Kant, Bhsen, dan Heymans.

1) Tipologi Plato

Menurut Plato kemampuan jiwa manusia terdiri dari 3 macam, yaitu pikiran, kemauan dan hasrat. Dominasi salah satu kemampuan jiwa seseorang merupakan ciri khas pada diri individu.

Plato menggolongkan manusia ke dalam 3 tipe, yaitu: (a) dikuasai oleh pikirannya,

sehingga cocok untuk menjadi pemimpin, (b) dikuasai oleh kemauannya, sehingga cocok untuk menjadi tentara, (c) dikuasai oleh hasratnya, sehingga cocok menjadi pekerja tangan

2) Tipologi Heymans

Menurut Heymans tipe kepribadian manusia digolongkan menjadi 8 tipe atas dasar kualitas kejiwaannya, yaitu: (a) Emosionalitas, yaitu mudah tidaknya perasaan terpengaruh oleh tanggapan. (b) Proses pengiring, yaitu kuat lemahnya tanggapan yang ada dalam kesadaran setelah faktor yang mempengaruhi tidak ada. (c) Aktivitas, yaitu banyak sedikitnya peristiwa kejiwaan telah diekspresikan menjadi perilaku.

Masing-masing kualitas kejiwaan tersebut hanya dibedakan menjadi kualitas yang kuat dan lemah, sehingga tipe kepribadian manusia menurut Heymans digolongkan menjadi 8 tipe seperti dalam tabel 2. (Suryabrata, 2005: 86).

Tabel 2. Tipologi Heymans

NO.	EMOSIONALITAS	PROSES PENGIRING	AKTIVITAS	TIPE
1	Emosional (+)	Kuat (+)	Aktif (+)	Gepasioner
2	Emosional (+)	Kuat (+)	Pasif (-)	Sentimentil
3	Emosional (+)	Lemah (-)	Aktif (+)	Kholeris
4	Emosional (+)	Lemah (-)	Pasif (-)	Nerveus
5	Tidak emosional (-)	Kuat (+)	Aktif (+)	Flegmatis
6	Tidak emosional (-)	Kuat (+)	Pasif (-)	Apatis
7	Tidak emosional (-)	Lemah (-)	Aktif (+)	Sanguinis
8	Tidak emosional (-)	Lemah (-)	Pasif (-)	Amorph

c. Tipologi berdasarkan Nilai Budaya

Eduard Spranger menyatakan bahwa *culture* merupakan sistem nilai, karena budaya merupakan kumpulan nilai yang tersusun menurut struktur tertentu. Budaya sebagai sistem nilai yang menurut Spranger di golongkan menjadi 6 bidang yang secara garis besar dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu: (1) Manusia sebagai individu, yang diatur dalam empat nilai budaya, yaitu pengetahuan, ekonomi, kesenian, keagamaan. (2) Manusia sebagai anggota masyarakat, yang diatur dalam dua nilai budaya, yaitu kemasyarakatan dan politik.

Enam tipe manusia berdasarkan adanya enam sistem nilai budaya, sehingga satu sistem nilai budaya dapat mendominasi pengaruhnya terhadap kehidupan seseorang. Beberapa tipe manusia menurut Spranger secara ringkas disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Tipologi Berdasarkan Nilai Budaya

No	Dominasi Nilai Budaya	Tipe	Perilaku Dasar
1	Pengetahuan	Manusia teori	Berpikir
2	Ekonomi	Manusia ekonomi	Bekerja
3	Kesenian	Manusia estetis	Menikmati keindahan
4	Keagamaan	Manusia religius	Memuja
5	Kemasyarakatan	Manusia sosial	Berkorban
6	Politik	Manusia kuasa	Berkuasa/ memerintah

C. FAKTOR PENENTU KEPERIBADIAN

Perkembangan kepribadian seseorang sangat dipengaruhi oleh faktor hereditas dan faktor lingkungan. Faktor hereditas antara lain adalah bentuk tubuh, darah, dan sifat-sifat yang diturunkan dari orang tua. Sedangkan faktor lingkungan antara lain adalah lingkungan rumah, sekolah dan masyarakat.

Individu berkembang atau mengalami perubahan, sampai terbentuk pola yang menetap dan memiliki ciri yang unik bagi setiap individu, yang sangat dipengaruhi oleh faktor; biologis, sosial, dan budaya.

1. Faktor Biologis

Faktor jasmaniah, yang membahas konstitusi tubuh. Sifat jasmani yang ada pada setiap orang diperoleh dari keturunan, dan ada pula yang merupakan pembawaan.

Kondisi jasmani setiap individu yang berbeda menyebabkan sikap, sifat serta temperamen yang berbeda. Konstitusi tubuh individu sangat mempengaruhi kepribadian individu, tetapi dalam perkembangan dan pembentukan kepribadian selanjutnya, sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan pendidikan.

2. Faktor Sosial

Masyarakat yang terikat dengan tradisi, adat istiadat dan norma yang berada disekitar individu sangat memengaruhi kepribadian individu. Dalam perkembangan individu peranan keluarga sangat menentukan bagi kepribadian individu selanjutnya. Begitu pula kebiasaan yang berlaku dalam keluarga, serta atmosfir keluarga juga memberi pengaruh yang cukup menentukan terhadap perkembangan kepribadian individu.

Pengaruh lingkungan sosial yang diterima individu semakin besar dan luas, mulai dari lingkungan keluarga meluas pada anggota keluarga yang lain, teman yang datang ke rumahnya, teman sepermainan hingga pengaruh yang khusus dari lingkungan sekolah.

3. Faktor kebudayaan

Beberapa aspek budaya yang sangat mempengaruhi perkembangan kepribadian, antara lain:

a. Nilai-nilai

Setiap budaya terdapat nilai-nilai yang dijunjung tinggi oleh individu yang hidup dalam kebudayaan itu. Untuk dapat diterima menjadi anggota masyarakat, maka seseorang harus memiliki kepribadian yang selaras dengan kebudayaan yang berlaku pada suatu masyarakat tertentu.

Sementara itu, nilai-nilai hidup yang berlaku dalam masyarakat sangat erat hubungannya dengan kepercayaan, agama, adat istiadat, kebiasaan dan tradisi yang dianut oleh masyarakat yang bersangkutan.

b. Pengetahuan dan keterampilan

Pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki setiap individu sangat memengaruhi sikap dan tindakan atau perilakunya. Tinggi rendahnya ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki seseorang mencerminkan tingginya tingkat budayanya. Semakin tinggi budaya seseorang, maka semakin baik kepribadiannya sehingga semakin baik peradabannya.

c. Adat dan tradisi

Adat dan tradisi yang berlaku di masyarakat selain dapat mempengaruhi nilai-nilai yang harus ditaati oleh masing-masing anggota masyarakat, juga sangat menentukan cara dan pola tingkah laku masyarakat.

d. Bahasa

Bahasa memiliki hubungan yang erat dengan kepribadian manusia yang menggunakan bahasa tersebut. Ucapan atau kalimat yang disusun oleh seseorang mencerminkan kepribadian bangsa.

D. KEPERIBADIAN SEHAT

Promotor kesehatan sebagai pendidik dibidang kesehatan masyarakat harus memiliki kepribadian yang sehat, karena kondisi sehat pembelajaran di masyarakat dapat disajikan dengan baik. Untuk meningkatkan layanan yang memuaskan kepada masyarakat berikut disajikan tentang teori kepribadian sehat menurut beberapa pakar.

1. Kepribadian Sehat Menurut Allport

Ciri-ciri kepribadian sehat, bahwa menurut Allport faktor utama tingkah laku orang dewasa yang matang adalah sifat-sifat yang terorganisir dan selaras dalam mendorong dan membimbing tingkah laku menurut prinsip otonomi fungsional. Menurut Gordon W. Allport (1897-1967), terdapat tujuh kriteria sifat khusus kepribadian yang sehat, yaitu:

a. **Perluasan Perasaan Diri**

Ketika individu menjadi matang, maka mulai perhatian terhadap kondisi di luar dirinya dan tidak cukup sekedar berinteraksi dengan seseorang di luar dirinya, tetapi lebih peduli secara langsung dan total dalam berhubungan dengan dunia diluar dirinya. Menurut Allport disebut sebagai “partisipasi otentik”.

Aktivitas yang dilakukan individu tersebut harus bermakna bagi dirinya, misalnya tentang obyek “pekerjaan”. Individu merasakan bahwa pekerjaan itu penting, maka mengerjakan pekerjaan itu harus sebaik mungkin sehingga dapat membuat dirinya merasa puas. Hal ini individu dapat dikatakan sebagai partisipan otentik dalam pekerjaan tersebut, karena dapat memberikan kepuasan bagi dirinya. Individu yang semakin terlibat sepenuhnya atau secara “total” dengan berbagai aktivitas, misalnya orang atau ide, maka individu akan lebih sehat secara psikologis. Hal ini berlaku bukan hanya untuk pekerjaan, melainkan juga hubungan dengan keluarga atau teman, kegemaran, keanggotaan dalam politik, dan agama.

b. **Relasi Sosial yang Hangat**

Allport membedakan dua macam kehangatan dalam hubungan dengan orang lain, yaitu kapasitas untuk mengembangkan keintiman dan untuk merasa empati dan simpati. Orang yang sehat secara psikologis mampu mengembangkan relasi intim dengan orang tua, anak, pasangan, dan sahabat. Hal ini merupakan hasil dari perluasan perasaan diri dan perasaan identitas diri yang berkembang dengan baik.

Ada perbedaan hubungan cinta antara orang yang *neurotis* (tidak matang) dan yang berkepribadian sehat (matang). Orang-orang *neurotis* menerima cinta lebih banyak daripada memberikan cintanya kepada orang lain, dan bila mereka memberikan cintanya itupun harus dengan syarat-syarat. Padahal, cinta dari orang yang sehat adalah tanpa syarat, tidak melumpuhkan atau mengikat. Jenis kehangatan lain adalah perasaan terharu yang merupakan hasil pemahaman terhadap kondisi dasar manusia dan perasaan kekeluargaan dengan semua bangsa. Orang sehat memiliki kapasitas untuk memahami perasaan sakit, penderitaan, ketakutan, dan kegagalan yang merupakan ciri kehidupan manusia.

Hasil dari empati semacam ini adalah kesabaran terhadap tingkah laku orang lain dan tidak cenderung mengadili atau menghukum. Orang sehat dapat menerima kelemahan manusia dan mengetahui bahwa dirinya juga memiliki kelemahan. Sebaliknya, orang *neurotis* tidak mampu bersabar dan tidak memahami sifat universal pengalaman dasar manusia.

c. **Keamanan Emosional**

Kualitas utama manusia sehat adalah penerimaan diri. Individu dapat menerima semua segi keberadaannya, termasuk kelemahan dengan tidak menyerah secara pasif terhadap

kelemahan tersebut. Kepribadian yang sehat tidak tertawan oleh emosi-emosi dirinya dan tidak berusaha untuk merahasiakan emosi-emosi itu. Individu dapat mengendalikan emosi, sehingga tidak mengganggu hubungan antar pribadi. Pengendalian emosi tidak dengan cara ditekan, tetapi diarahkan ke dalam saluran yang lebih konstruktif.

Kualitas lain dari kepribadian sehat adalah sabar terhadap kekecewaan. Hal ini menunjukkan cara-cara individu berespon terhadap tekanan dan hambatan atas berbagai keinginan atau kehendaknya. Individu mampu memikirkan cara yang berbeda untuk mencapai tujuan yang sama. Individu yang sehat tidak bebas dari perasaan gundah dan ketakutan, namun tidak terlalu merasa terancam dan dapat menanggulangi perasaan tersebut secara lebih baik.

d. Persepsi Realistis

Individu yang sehat memandang dunia secara objektif, sedangkan individu yang *neurotis* memahami realitas disesuaikan dengan keinginan, kebutuhan, dan ketakutan mereka sendiri. Individu yang sehat tidak meyakini bahwa orang lain atau situasi yang dihadapi itu jahat atau baik menurut prasangka pribadi, tetapi mereka memahami realitas sebagaimana adanya.

e. Keterampilan dan Tugas

Allport menekankan pentingnya pekerjaan dan perlunya menenggelamkan diri di dalam pekerjaan tersebut. Setiap individu yang sehat perlu memiliki keterampilan yang relevan dengan pekerjaannya, dan lebih dari itu harus menggunakan keterampilan itu secara ikhlas dan penuh antusiasme. Komitmen individu sehat begitu kuat, sehingga sanggup menenggelamkan semua pertahanan ego. Dedikasi terhadap pekerjaan berhubungan dengan rasa tanggung jawab memberikan arti dan perasaan kontinuitas untuk hidup. Tidak mungkin mencapai kematangan dan kesehatan psikologis tanpa melakukan pekerjaan penting dan melakukannya dengan dedikasi, komitmen, dan keterampilan.

f. Pemahaman Diri

Memahami diri sendiri merupakan suatu tugas yang sulit dan membutuhkan usaha sepanjang kehidupan secara objektif. Untuk mencapai pemahaman diri yang memadai dituntut adanya suatu pemahaman tentang dirinya menurut keadaan sesungguhnya. Jika gambaran diri yang dipahami semakin dekat dengan keadaan sesungguhnya, maka individu tersebut semakin matang. Demikian juga apa yang dipikirkan seseorang tentang dirinya, bila semakin mendekati atau sama dengan yang dipikirkan orang-orang lain tentang dirinya, berarti ia semakin matang. Orang yang sehat terbuka pada pendapat orang lain dalam merumuskan gambaran diri yang obyektif.

Individu yang memiliki objektivitas terhadap dirinya tidak mungkin memproyeksikan kualitas pribadinya kepada orang lain seolah orang lain negatif. Ia dapat menilai orang lain

dengan seksama, dan biasanya ia diterima dengan baik oleh orang lain. Ia juga mampu menertawakan diri sendiri melalui humor yang sehat.

g. **Filsafat Hidup**

Individu yang sehat melihat ke depan, didorong oleh tujuan dan rencana jangka panjang. Ia memiliki perasaan akan tujuan, perasaan akan tugas untuk bekerja sampai tuntas sehingga dapat digunakan sebagai pondasi kehidupannya. Allport menyebut motivasi tersebut sebagai keterarahan (*directness*). Keterarahan itu membimbing semua segi kehidupan individu menuju pada serangkaian tujuan, serta memberikan alasan untuk hidup. Individu membutuhkan tarikan yang tetap dari tujuan yang bermakna, sehingga tanpa hal tersebut mungkin individu mengalami masalah kepribadian.

Kerangka dari tujuan-tujuan itu adalah nilai, yang bersama dengan tujuan sangat penting dalam rangka mengembangkan filsafat hidup. Memiliki nilai-nilai yang kuat merupakan salah satu ciri orang matang. Orang-orang *neurotic* tidak memiliki nilai atau memiliki nilai yang terpecah-pecah dan bersifat sementara, yang tidak cukup kuat untuk mempersatukan semua segi kehidupan. Suara hati berperan dalam menentukan filsafat hidup. Allport mengemukakan perbedaan antara suara hati yang matang dengan suara hati yang tidak matang. Individu yang tidak matang, suara hatinya seperti pada anak-anak yaitu: patuh dan membudak, penuh larangan dan batasan, bercirikan perasaan "harus".

Orang yang tidak matang berkata, "Saya harus bertingkah laku begini". Sebaliknya, orang yang matang berkata, "Saya sebaiknya bertingkah laku begini". Suara hati yang matang adalah perasaan kewajiban dan tanggung jawab kepada diri sendiri dan orang lain, dan mungkin berakar dalam nilai-nilai agama atau etika.

2. **Kepribadian Sehat Menurut Maslow**

Menurut Maslow, kepribadian sehat adalah individu yang telah mencapai tingkatan aktualisasi-diri dengan kriteria, yaitu; (a) Bergerak maju melewati hierarki kebutuhan (hierarchy of needs), (b) Memegang erat-erat *B-values* atau *metamotivation*, (c) Bebas dari metapatologi (*metapathology*), (d) Memenuhi kebutuhan untuk bertumbuh, berkembang, dan semakin menjadi apa yang bagi para pengaktualisasi-diri sanggup untuk dilakukan. Individu yang sehat (*self-actualizing person*), Maslow mengemukakan ciri-cirinya sebagai berikut:

a. **Persepsi yang lebih efisien terhadap realitas (*More efficient perception of reality*)**

Individu yang memiliki kepribadian sehat yang telah mencapai tingkatan aktualisasi-diri akan mengamati obyek dan orang di lingkungan sekitarnya secara obyektif. Individu pengaktualisasi-diri tidak memandang dunia hanya sebagaimana yang dibutuhkan, tetapi lebih dilihat sebagaimana adanya. Individu tidak melihat segi-segi kehidupan, seperti kesenian, sosial,

politik, dan budaya menurut kebiasaan atau cara yang biasa dilakukan oleh orang lain, tetapi individu semata-mata bersandar pada keputusan dan persepsinya sendiri serta tidak terdapat pandangan yang berat sebelah atau berprasangka. Selain itu, individu pengaktualisasi-diri tidak begitu takut dan lebih merasa nyaman dengan hal-hal yang tidak diketahui. Individu pengaktualisasi-diri tidak hanya memiliki toleransi besar terhadap ambiguitas tetapi juga secara aktif mencarinya dan merasa nyaman dengan masalah dan teka-teki yang tidak memiliki solusi benar atau salah secara tegas.

b. **Menerima dirinya sendiri, orang lain, dan alam (*Acceptance of self, others, and nature*)**

Individu yang telah mengaktualisasikan-diri menerima kekuatan dan kelemahan dirinya tanpa keluhan dan kesusahan. Walaupun individu yang sangat sehat tersebut memiliki kelemahan atau cacat, tetapi individu tidak akan merasa malu atau merasa bersalah dengan adanya kelemahan atau cacat tersebut. Sebaliknya, individu pengaktualisasi-diri juga menerima orang lain apa adanya dan tidak memiliki kebutuhan kompulsif untuk memerintah, menginformasikan, atau mengubah orang lain. Individu pengaktualisasi-diri justru memiliki sikap pemaaf (*forgiveness*), keramahan (*agreeableness*) dan toleransi yang tinggi terhadap kelemahan orang lain, bahkan tidak pernah merasa terancam oleh kekuatan orang lain.

Menurut Nettle, bahwa keramahan yang tinggi pada setiap individu akan membawa manfaat baik terhadap hubungan sosial-kelompok (*social-group*), bahkan keramahan individu telah menjadi sebuah ukuran individu yang sukses di dalam menerima diri, orang lain, dan alam. Di sisi lain, aspek kesadaran (*awareness*) yang dimiliki individu, menurut Brook, juga akan membawa individu terhadap pemahaman tentang perbedaan yang dimiliki oleh orang lain.

c. **Spontan, efektif, dan alamiah (*Spontaneity, simplicity, and naturalness*)**

Dalam semua segi kehidupan, individu pengaktualisasi-diri bertingkah laku secara terbuka dan tanpa berpura-pura, tidak menyembunyikan emosi-emosinya, bahkan memperlihatkan emosi-emosinya secara jujur. Individu pengaktualisasi-diri juga bijaksana dan penuh perhatian terhadap orang lain. Dalam situasi tertentu, individu pengaktualisasi-diri akan berusaha mengekang perasaan dirinya untuk tidak diungkapkannya secara jujur dan wajar, kalau sekiranya ungkapan perasaan tersebut akan menyakitkan perasaan orang lain. Dengan catatan, perasaan yang tidak diungkapkan tersebut tidak menyangkut persoalan yang penting. Tetapi, di lain pihak, jika terdapat persoalan yang mengganggu ketertiban sosial dan menggugah perasaan serta dianggap penting oleh individu pengaktualisasi-diri untuk diungkapkan, walaupun persoalan tersebut telah menjadi kebiasaan dalam kehidupan masyarakat, maka individu pengaktualisasi-diri tidak segan-segan menentang kebiasaan tersebut.

d. **Fokus pada masalah (*Problem-centering*) di luar diri**

Ketertarikan individu pengaktualisasi-diri kepada persoalan di luar dirinya, sehingga ketertarikan tersebut mendorong untuk mengembangkan suatu misi dalam hidup yang menyebar melampaui kungkungan-diri. Tujuan individu pengaktualisasi-diri melakukan suatu pekerjaan bukan semata-mata untuk mendapatkan uang, popularitas, atau kekuasaan, tetapi untuk memuaskan *meta-motivation*, menantang dan mengembangkan kemampuannya untuk bertumbuh sampai pada tingkat potensi yang paling tinggi.

e. **Kebutuhan akan privasi (*The need of privacy*)**

Individu pengaktualisasi-diri memiliki kualitas pemisahan diri dan mampu menyendiri tanpa merasa sendirian dan justru merasa relaks dan nyaman ketika sedang bersama dengan orang lain atau sedang sendirian. Tingkah laku dan perasaannya sangat egosentris dan terarah kepada diri sendiri, sehingga bukan hal yang mustahil jika individu pengaktualisasi-diri memiliki kemampuan untuk membentuk pikiran, mencapai keputusan, dan melaksanakan dorongan dan kedisiplinannya sendiri.

f. **Kemandirian (*Autonomy*)**

Preferensi dan kemampuan individu pengaktualisasi-diri untuk berfungsi secara otonom terhadap lingkungan sosial dan fisik erat kaitannya dengan kebutuhan akan privasi dan independensi. Pengaktualisasi-diri tidak lagi didorong oleh motif kekurangan, sehingga tidak lagi tergantung pada dunia yang nyata untuk mendapatkan kepuasan, karena pemuasan terhadap motif pertumbuhan datangnya dari dalam diri. Dengan kata lain, perkembangan pengaktualisasi-diri tergantung pada potensi dan sumber dari dalam diri.

g. **Kesegaran yang berkesinambungan dalam mengapresiasi (*Continued freshness of appreciation*):**

Pengaktualisasi-diri senantiasa menghargai pengalaman tertentu, bagaimanapun seringnya pengalaman tersebut berulang, yang dalam pandangan orang yang tidak memiliki kepribadian sehat terasa tidak menarik, dan membosankan, dengan suatu perasaan kenikmatan yang segar terpesona, dan kagum. Tumbuh dan berkembangnya sikap yang demikian bagi pengaktualisasi-diri karena memiliki sebuah apresiasi yang baik terhadap cita-cita dan pekerjaannya yang mengarah pada stabilitas (*stability*) dan perubahan (*change*) serta tidak menghabiskan waktu hanya untuk mengeluh tentang eksistensinya.

h. **Pengalaman puncak (*The peak experience*)**

Pengalaman puncak yang dirasakan oleh pengaktualisasi-diri menjadikannya tidak memiliki rasa takut, rasa cemas, dan konflik, bahkan menjadi penuh kasih sayang, reseptif, dan spontan. Walaupun pengaktualisasi-diri mengalami suatu emosi sebagai sesuatu yang

menakjubkan, mengesankan, antusias, ekstasi, keagungan, kerendahan hati, dan kepasrahan, tetapi sumber pembentuk emosi tersebut tidak berasal dari suatu pengalaman praktis. Pengalaman puncak membawa individu mengalami disorientasi waktu dan tempat, sikap yang tidak mementingkan diri sendiri, dan kemampuan melampaui pengutuban dikotomi sehari-hari (transendensi). Maslow menjelaskan pengertian tentang dua macam aktualisasi-diri yang dibedakan dari segi kuantitas dan kualitas dari pengalaman puncak yang transenden. Maslow menyebut dua segi tersebut "*peakers*" dan "*nonpeakers*" atau "*trancenders*" dan "*nontrancenders*". Terdapat perbedaan dari kedua tipe pengaktualisas-diri tersebut.

Nonpeakers cenderung menjadi individu yang praktis, berinteraksi dengan dunia nyata secara efektif dan sangat memperhatikan perkembangan dan penggunaan kapasitas dan potensi pribadinya. Sedangkan, *peakers* cenderung menjadi lebih mistis, puitis, dan saleh, lebih tanggap terhadap keindahan dan kemungkinan besar menjadi pembaharu dan penemu. Tetapi Maslow menegaskan bahwa tidak semua *peakers* adalah orang-orang mistis, seniman, atau ahli ilmu pengetahuan. Maslow menemukan *peakers* di kalangan para pemimpin perusahaan, para pendidik, dan para politisi. Di samping pengaktualisasi-diri memiliki sifat kasih sayang, reseptif, spontan dan rendah hati serta memiliki rasa berserah diri.

i. **Kepedulian Sosial (*Gemeinschaftsgefühl*)**

Pengaktualisasi-diri memiliki kepedulian sosial, perasaan komunitas, atau rasa persatuan dengan seluruh manusia. Maslow menemukan bahwa pengaktualisasi-diri memiliki perilaku suka memberikan perhatian dan dukungan kepada orang lain, meskipun seringkali merasa seperti orang asing di tanah yang tak dikenalnya. Individu pengaktualisasi-diri bisa saja marah, tidak sabar, atau muak dengan orang lain, tetapi tetap mempertahankan rasa sayang terhadap umat manusia pada umumnya. Bahkan, sekalipun individu pengaktualisasi-diri seringkali dibuat sedih, dikecewakan dan dibuat jengkel oleh orang lain, tetapi dia terus merasakan persaudaraan mendasar dengan orang lain.

j. **Hubungan antar pribadi yang mendalam (*Profound interpersonal relations*)**

Individu pengaktualisasi-diri mampu mengadakan hubungan yang lebih kuat dengan orang lain daripada orang-orang yang memiliki kepribadian sehat biasa. Pengaktualisasi-diri mampu memiliki cinta yang lebih besar dan persahabatan yang lebih mendalam serta identifikasi yang lebih sempurna dengan individu yang lain. Kualitas hubungan antar pribadi yang dibina lebih mendalam dan intens, walaupun jumlahnya relatif sedikit daripada hubungan antar pribadi dari individu-individu yang tidak mengaktualisasikan diri.

k. **Struktur karakter demokratis (*The democratic character structure*)**

Maslow menjelaskan bahwa pengaktualisasi-diri membiarkan dan menerima semua orang tanpa memperhatikan kelas sosial, tingkat pendidikan, golongan politik atau agama, ras, atau warna kulit. Bermula dari sikap demokratis ini, individu pengaktualisasi-diri memiliki sebuah hasrat dan kemampuan untuk belajar dari siapa pun. Bahkan, menyadari bahwa individu yang tidak begitu sehat bisa saja memiliki banyak pengetahuan yang bisa ditawarkan dan pengaktualisasi-diri menghargai bahkan mau merendahkan hati untuk belajar kepada individu yang tidak begitu sehat, tetapi banyak pengetahuannya.

l. **Memilahkan sarana dan tujuan (*Discrimination between means and ends*)**

Pengaktualisasi-diri membedakan dengan jelas antara sarana dan tujuan. Baginya, tujuan atau cita-cita jauh lebih penting daripada sarana untuk mencapai tujuan. Tetapi, kondisi ini terkadang sulit untuk dimengerti, karena beberapa aktivitas dan beberapa pengalaman tertentu yang merupakan sarana bagi individu yang tidak sehat sering kali dianggap oleh individu pengaktualisasi-diri sebagai tujuan dalam dirinya sendiri.

m. **Kepekaan filosofis terhadap humor (*Philosophical sense of humor*)**

Karakteristik pembeda lainnya dari individu yang mengaktualisasikan diri adalah rasa humor filosofisnya yang tidak menyerang, seksual, atau menyoroti kekeliruan logika. Pengaktualisasi-diri juga lebih suka sedikit memodifikasi humor daripada menjadikan orang lain korban, tetapi fokusnya lebih dari sekedar membuat orang lain tertawa. Pengaktualisasi-diri ingin membuat orang lain senang, memberi informasi, menunjukkan ambiguitas, dan lebih menyukai senyuman daripada tawa terbahak-bahak. Humor pengaktualisasi-diri lebih bersifat intrinsik dengan situasi daripada membatasinya, lebih bersifat spontan daripada direncanakan.

n. **Kreatif (*Creativeness*)**

Kreativitas merupakan suatu sifat yang diharapkan seseorang dari pengaktualisasi-diri. Sosok pengaktualisasi-diri adalah asli, inventif, dan inovatif, meskipun tidak selalu dalam pengertian menghasilkan suatu karya seni, tidak semua pengaktualisasi-diri adalah penulis, seniman, atau penggubah lagu. Kreativitas bagi pengaktualisasi-diri lebih merupakan suatu sikap, suatu ungkapan kesehatan psikologis dan lebih mengenai cara mengamati dan bereaksi terhadap dunia dan bukan mengenai hasil-hasil yang sudah selesai dari suatu karya seni. Dalam sebuah riset yang dilakukan oleh Silvia dan Phillips ditemukan bahwa individu yang kreatif adalah individu yang perhatian-dirinya fokus dan memiliki standard kehidupan untuk mencapai suatu prestasi. Kalau dalam terminologi Schultz, prestasi yang dimaksud adalah cara mengamati individu terhadap dunia dengan cara yang inventif dan inovatif. Di satu sisi, menurut Watson bahwa kreativitas akan meningkatkan pemahaman individu terhadap fenomena sosial.

o. **Resistensi terhadap enkulturasi (*Resistance to enculturation*)**

Individu pengaktualisasi-diri dapat berdiri sendiri dan otonom, mampu melawan dengan baik pengaruh sosial, untuk berpikir atau bertindak menurut cara-cara tertentu. Pengaktualisasi-diri mempertahankan otonomi batin, tidak terpengaruh oleh kebudayaan, dibimbing oleh dirinya sendiri, bukan oleh orang lain. Terkadang, pengaktualisasi-diri menjadi sangat konvensional dalam hal berpakaian, tatakrama, atau apa saja yang dianggap tidak penting. Hanya apabila timbul suatu persoalan yang sangat penting menyangkut masalah moral atau etika, pengaktualisasi-diri akan terus terang menentang aturan dan norma masyarakat.

3. **Kepribadian Sehat Menurut Rogers**

Kepribadian sehat menurut Rogers, meliputi: (a) Perkembangan kepribadian "*self*", (b) Peranan *positive regard* dalam pembentukan kepribadian individu, (c) Ciri-ciri orang yang berfungsi sepenuhnya.

a. **Perkembangan kepribadian "*self*"**

Inti dari teori Rogers yaitu individu memiliki kemampuan dalam diri sendiri untuk mengerti diri, menentukan hidup, dan menangani masalah psikisnya sendiri sesuai kondisi yang dapat mempermudah perkembangan individu untuk aktualisasi diri. Rogers menerima istilah *self* dari pengalaman realita masing-masing individu. Dalam setiap bertambahnya umur, anak bisa berubah sifat dan perilaku. Hanya seorang ibu saja yang bisa memperhatikan perkembangan anak, dari waktu ke waktu dan bukan pengasuh lainnya yang memelihara dan mendidiknya.

b. **Peranan *positive regard* dalam pembentukan kepribadian individu**

Setiap manusia memiliki kebutuhan *basic* akan kehangatan, penghargaan, penerimaan, pengagungan, cinta, kasih sayang dari orang lain. Kebutuhan ini disebut *need for positive regard*, yang terbagi menjadi 2 yaitu *conditional positive regard* (bersyarat) dan *unconditional positive regard* (tak bersyarat). Pribadi yang berfungsi sepenuhnya adalah pribadi yang mengalami penghargaan positif tak bersyarat. Karena ini penting, dihargai, diterima, disayangi, dicintai sebagai seseorang yang berarti dan tentunya akan menerima dengan penuh kepercayaan.

c. **Ciri-ciri individu yang berfungsi sepenuhnya.**

- 1) Individu yang sehat akan lebih mudah beradaptasi, karena bisa melihat dan menilai sifat-sifat dirinya.
- 2) Individu lebih terbuka atas pengalamannya, lebih mendengar dirinya dan memperhatikan perasaan bahagia, marah, kecewa, ketakutan, dan kelembutan dirinya.
- 3) Individu memiliki kecenderungan untuk hidup sepenuhnya pada masa sekarang. Merujuk kecenderungan untuk hidup pada masa sekarang sebagai kehidupan eksistensial. Tidak

mempunyai kebutuhan untuk menipu diri sendiri ataupun alasan untuk mencoba membuat orang lain kagum.

- 4) Individu tetap percaya terhadap kemampuan dirinya untuk merasakan hubungan yang harmonis dengan orang lain.
- 5) Individu lebih terintegrasi, lebih utuh, tanpa batasan buatan antara proses kognitif yang dilakukan secara sadar ataupun yang tidak.
- 6) Individu mempunyai kepercayaan pada kemanusiaan, dan tidak akan menyakiti orang lain hanya untuk kepentingan pribadi; peduli pada orang lain dan siap membantu bila diperlukan; akan mengalami kemarahan, tetapi dapat dipercaya bahwa dirinya tidak akan menyerang secara tidak masuk akal melawan orang lain; serta akan merasa agresi, tetapi akan mengalihkannya ke arah yang sepatutnya .
- 7) Individu lebih terbuka dengan semua pengalaman, dan lebih menikmati kekayaan hidup dari pada orang lain, serta tidak mendistorsi stimulus internal ataupun menahan emosi dirinya.

Rogers memberikan lima sifat orang yang berfungsi sepenuhnya: (1) Keterbukaan pada pengalaman, (2) Kehidupan eksistensial, (3) Kepercayaan terhadap organism sendiri, (4) Perasaan bebas, (5) Kreatifitas.

4. Kepribadian Sehat Menurut Syamsu Yusuf

Kepribadian sehat memiliki ciri-ciri utama, yaitu: (1) Individu selalu dengan sengaja mencari kebaikan pada diri setiap orang atau setiap situasi. (2) Individu yang mampu dengan leluasa memaafkan orang lain. (3) Individu yang mampu dengan mudah hidup rukun bersama lingkungan sosialnya yang berbeda-beda latar belakang.

Menurut Syamsu Yusuf, (2003) bahwa ciri-ciri individu yang berkepribadian sehat, yaitu:

- a. Mampu menilai diri sendiri secara realistis; mampu menilai diri apa adanya tentang kelebihan dan kekurangannya, secara fisik, pengetahuan, keterampilan, dan sebagainya.
- b. Mampu menilai situasi secara realistis; dapat menghadapi situasi atau kondisi kehidupan yang dialaminya secara realistis dan mau menerima secara wajar, tidak mengharapkan kondisi kehidupan itu sebagai sesuatu yang sempurna.
- c. Mampu menilai prestasi yang diperoleh secara realistis; dapat menilai keberhasilan yang diperolehnya dan mereaksinya secara rasional, tidak menjadi sombong, angkuh atau mengalami *superiority complex* apabila memperoleh prestasi yang tinggi atau kesuksesan hidup. Jika mengalami kegagalan, tidak mereaksinya dengan frustrasi, tetapi dengan sikap optimistik.
- d. Menerima tanggung jawab; dia mempunyai keyakinan terhadap kemampuannya untuk mengatasi masalah kehidupan yang dihadapinya.

- e. Kemandirian; memiliki sifat mandiri dalam cara berfikir dan bertindak, mampu mengambil keputusan, mengarahkan dan mengembangkan diri serta menyesuaikan diri dengan norma yang berlaku di lingkungannya.
- f. Mampu mengontrol emosi; merasa nyaman dengan emosinya, dapat menghadapi situasi frustrasi, depresi, atau stress secara positif atau konstruktif tidak destruktif (merusak).
- g. Berorientasi tujuan; dapat merumuskan tujuan dalam setiap aktivitas dan kehidupannya berdasarkan pertimbangan secara matang (rasional), tidak atas dasar paksaan dari luar, dan berupaya mencapai tujuan dengan cara mengembangkan kepribadian (wawasan), pengetahuan dan keterampilan.
- h. Berorientasi keluar (*ekstrovert*); bersifat respek, empati terhadap orang lain, memiliki kepedulian terhadap situasi atau masalah lingkungannya dan bersifat fleksibel dalam berfikir, menghargai dan menilai orang lain seperti dirinya, merasa nyaman dan terbuka terhadap orang lain, tidak membiarkan dirinya dimanfaatkan untuk menjadi korban orang lain dan mengorbankan orang lain, karena kekecewaan dirinya.
- i. Penerimaan sosial; mau berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial dan memiliki sikap bersahabat dalam berhubungan dengan orang lain.
- j. Memiliki filsafat hidup; mengarahkan hidupnya berdasarkan filsafat hidup yang berakar dari keyakinan agama yang dianutnya.
- k. Berbahagia; situasi kehidupannya diwarnai kebahagiaan yang didukung oleh faktor *achievement* (prestasi), *acceptance* (penerimaan), dan *affection* (kasih sayang).
- l. Sikap positif; (1) Kontrol, yaitu individu yang memiliki keyakinan bahwa dirinya dapat menjadi penentu nasibnya sendiri. (2) Komitmen, yaitu perasaan bertujuan dan keterlibatan dengan kegiatan, maupun hubungan dengan orang lain. (3) Tantangan, yaitu cara memandang kesulitan sebagai sesuatu yang dapat mengembangkan diri bukan mengancam rasa aman diri.

Pribadi yang sehat bukanlah individu yang bebas dari masalah, dan bukan juga yang senang secara terus menerus, tetapi pribadi yang sehat adalah pribadi yang mampu menghadapi setiap persoalan hidup dengan tersenyum karena individu memiliki sikap positif terhadap setiap persoalan untuk pengembangan pribadi, membuatnya lebih mau terbuka pada setiap pengalaman manis maupun pahit, menerima dan mensyukurinya.

E. TEKNIK MENGEMBANGKAN KEPERIBADIAN YANG BAIK

Tidak ada yang benar-benar penting selain memiliki kepribadian yang baik dan objektif. Setiap orang menyukai tipe kepribadian orang lain yang berbeda-beda. Kuncinya adalah membangun kepribadian yang membuat anda merasa bangga dan percaya diri. Anda tentu menginginkan

kepribadian yang menarik. Beberapa metode yang dapat digunakan sebagai acuan dalam mengembangkan kepribadian antara lain adalah:

1. **Metode 1: Mengembangkan Minat**

Cari tahu siapa diri anda, lakukan survey diri secara mendalam dan renungkan siapa diri anda. Perenungan merupakan hal yang paling sulit dilakukan. Silahkan untuk membedakan antara cara anda berperilaku dan kepribadian anda sebenarnya.

- a. **Renungkan hal-hal yang menurut anda paling berarti.** Ingat, lebih sulit untuk mencari tahu hal yang berarti untuk anda jika anda tidak yakin dengan diri anda sebenarnya. Jangan memilih hal yang berarti bagi anda hanya karena menurut orang lain penting. Cari tahu menurut kata hati, mungkin anda selalu suka bermain sepak bola karena ayah anda menyukainya. Atau mungkin anda selalu mendukung partai politik tertentu karena teman-teman anda mendukung partai tersebut. Coba cari tahu apa yang benar-benar anda sukai.
- b. **Kembangkan hobi.** Memiliki hobi adalah suatu bagian besar untuk memiliki kepribadian yang baik. Jadilah orang yang menyenangkan, bukan membosankan. Coba tunjukkan diri anda ke dalam hal yang anda sukai mengerjakannya. Tak perlu mahir, tetapi hanya menggemari saja.
- c. **Miliki pendapat sendiri.** Memiliki pendapat adalah bagian penting untuk memiliki kepribadian yang baik. Anda tidak boleh hanya menjadi orang yang setuju saja. Anda harus memiliki pendapat sendiri, namun kadang orang mengabaikan pendapatnya untuk menghindari konflik. Pendapat anda tidak boleh menyakiti orang lain; yang penting disampaikan dengan baik dan anda bersedia mengubah pikiran. Jangan takut untuk menanyakan pandangan orang lain dan berbagi pendapat anda.
- d. **Habiskan waktu untuk melakukan hal yang berarti bagi anda.** Baik itu bermain gitar, membaca berita, atau belajar cara menerbangkan pesawat, jika anda menyukainya, menghabiskan waktu untuk melakukan hal-hal tersebut sangatlah berarti. Semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk melakukan hal-hal tersebut, semakin cerdas pula anda. Lakukan hal ini untuk diri sendiri, bukan agar orang lain berpikir kalau anda terlihat keren bermain gitar.

2. **Metode 2: Membangun Kepercayaan Diri**

- a. **Berpikir secara positif, baik tentang diri sendiri dan orang lain secara umum.** Segala pikiran yang kita pikirkan segera berubah menjadi kata-kata yang diucapkan dan tindakan yang diambil. Memiliki pikiran yang baik tentang diri sendiri menimbulkan rasa percaya diri dan menghargai diri sendiri merupakan tanda dari kepribadian yang baik. Ketika anda menyadari

dengan pikiran sendiri, maka proses untuk menuntunnya dalam arah yang benar dengan pikiran yang positif akan menjadi mudah.

- b. **Tunjukkan diri anda sebenarnya.** Kita sering mendapatkan peluang di dalam kehidupan untuk mengekspresikan kepribadian. Lakukanlah! Cobalah agar selalu ada beda dengan orang lain. Memiliki kepribadian yang baik bukan berarti anda seperti orang lain. Misalnya, jika anda sedang berbicara dengan sekelompok orang atau seseorang, usahakan agar tidak terus-menerus setuju dengan berbagai hal yang mereka katakan. Sisipkan pendapat dan cerita anda dengan cara yang sopan dan menyenangkan. Bertindaklah selalu seperti diri anda. Orang tertarik dengan orang lain yang bertindak nyata. Jika anda berpura-pura, maka akan mudah untuk dikenali.
 - c. **Berfokuslah pada bagian yang baik dari kepribadian anda.** Hal yang mudah untuk menurunkan kualitas aspek kepribadian anda. Cobalah untuk menghindarinya, perhatikan aspek kepribadian anda yang sekiranya menarik bagi orang lain dan cobalah untuk menunjukkannya.
 - d. **Berusahalah untuk memperbaiki bagian kepribadian yang tidak anda sukai.** Mungkin anda berpendapat kalau anda terlalu banyak membicarakan diri sendiri, atau sering tidak sabar. Hal yang penting untuk mengenali hal-hal seperti ini, namun bukan membenci diri sendiri karena hal-hal tersebut. Coba perhatikan cara anda bertindak. Di waktu lain ketika anda mulai bertindak tidak sabar, anda bisa menyadarinya, dan berusaha menanggapi secara berbeda dalam situasi tersebut.
3. **Metode 3: Mengembangkan Karakteristik Kepribadian yang Baik**
- a. **Buat diri anda selalu bahagia dan ceria.** Cobalah untuk melihat kegembiraan di dunia. Tertawalah bersama orang lain, namun bukan menertawakan mereka. Setiap orang menghargai orang lain yang bahagia dan ceria. Selalu tersenyum dan tertawa adalah bagian besar dari memiliki kepribadian yang baik.
 - b. **Cobalah untuk tetap tenang dalam situasi yang menegangkan.** Banyak orang yang tampaknya memiliki kepribadian baik sampai anda melihat mereka dalam situasi darurat atau menegangkan. Mereka tidak lagi tenang, jangan menjadi orang seperti ini! Jika anda berada dalam situasi yang menegangkan, cobalah untuk tetap tenang dan perhatikan apa yang bisa anda lakukan untuk mengatasi situasi tersebut. Misalnya, mobil anda mogok di jalan tol dan anda akan telat ke kantor. Jangan mulai berteriak-teriak hal tersebut tidak mengatasi masalah. Berpikirlah dengan jernih dan mulailah menyusun rencana untuk mengatasi masalah.

- c. **Tetaplah berpikiran terbuka.** Salah satu bagian dari memiliki kepribadian yang baik adalah bersedia mengubah pandangan tentang dunia. Dengarkan orang lain dan selalu bersedia mengubah pikiran. Jangan menghakimi orang lain hanya karena mereka bertindak berbeda dengan anda. Membuat pikiran tetap terbuka dapat memudahkan anda untuk memiliki teman baru dan mungkin kehidupan yang jauh lebih menyenangkan. Tak perlu menghentikan hal-hal yang terjadi dunia.
- d. **Kembangkan sifat rendah hati.** Anda bisa menjadi orang yang paling luar biasa dan berbakat di dunia, namun jika tidak memiliki sifat rendah hati, maka kemungkinan anda tidak memiliki kepribadian yang baik. Jagalah agar diri anda selalu sejajar dan seimbang. Tak seorang pun yang menyukai orang dengan ego yang besar.

4. **Metode 4: Mempedulikan Orang Lain**

- a. **Belajarlah untuk mencintai orang lain.** Banyak kepribadian yang buruk berkembang karena orang tidak ingin saling memaafkan dan tidak menyadari dirinya diliputi dengan kebencian dan kemarahan. Cobalah untuk menemukan cinta untuk setiap orang.
- b. **Ajukan pertanyaan.** Menjadi orang yang ingin tahu adalah bagian untuk peduli dengan orang lain, dan sebaliknya juga dapat membuat anda menjadi orang yang lebih menarik. Cobalah untuk mencari tahu tentang hal yang membuat orang lain menarik dan penting. Anda dapat banyak belajar dan membantu mereka agar merasa berharga.
- c. **Jadilah orang yang setia.** Jangan mengkhianati orang yang dekat dengan anda. Orang-orang yang anda cintai dapat lebih menghargai anda jika anda setia. Tetaplah bersama orang-orang yang anda cintai saat susah dan senang. Anda bisa melewati masa sulit dalam hubungan jika anda tetap setia pada orang tersebut.
- d. **Tawarkan dukungan dan bimbingan.** Jangan berusaha untuk bersikap seolah-olah anda tahu segalanya, namun usahakan untuk selalu menawarkan bantuan pada orang lain jika memungkinkan. Hal ini bisa berupa sesuatu yang sederhana seperti membantu seorang teman yang pindah rumah atau bantuan yang lebih mendalam seperti bimbingan dalam kehidupan. Tawarkan apapun yang ada namun jangan berusaha untuk terlalu mengendalikan. Hargai keputusan dan pendapat orang lain.

F. LATIHAN

Soal Esay:

1. Jelaskan pengertian kepribadian menurut pendapat anda!
2. Jelaskan tipologi manusia menurut pandangan Hippocrates-Galenus!
3. Jelaskan faktor kebudayaan sebagai faktor penentu perubahan kepribadian!
4. Berikan contoh ciri kepribadian sehat menurut Maslow!
5. Jelaskan teknik membangun kepercayaan diri menurut anda!

Soal Obyektif:

Petunjuk: Jawablah soal dengan memilih satu jawaban yang paling tepat.

Soal:

1. Kepribadian adalah kesatuan kompleks komponen fisik dan psikis yang berinteraksi dengan lingkungan sehingga mengalami perubahan secara terus-menerus, sampai terwujud pola tingkah laku yang.....
 - a. khas atau unik.
 - b. monoton
 - c. menetap
 - d. aneh-aneh
 - e. berbeda dengan aslinya
2. Hippocrates menyatakan bahwa di dalam tubuh setiap orang terdapat empat macam cairan yang memiliki sifat seperti keempat unsur alam, antara lain yaitu....
 - a. sifat kering dimiliki oleh melanchole atau empedu hitam
 - b. sifat basah dimiliki oleh chole atau empedu kuning
 - c. sifat dingin dimiliki oleh sanguis atau darah
 - d. sifat panas dimiliki oleh phlegma atau lendir
 - e. sifat panas dimiliki oleh sanguis atau darah
3. Salah satu tipe manusia sangat ditentukan oleh nilai budaya yang dominan, bila nilai budaya yang dominan "kemasyarakatan" maka digolongkan tipe manusia sosial yang mempunyai ciri tingkah laku dasar adalah....
 - a. Berpikir dan bekerja
 - b. menikmati keindahan
 - c. memuja
 - d. berkuasa
 - e. berkorban
4. Beberapa aspek kebudayaan yang sangat mempengaruhi perkembangan dan pembentukan kepribadian seseorang adalah.....
 - a. Nilai-nilai
 - b. Nilai-nilai dan Pengetahuan
 - c. Nilai-nilai, Pengetahuan/ketrampilan dan Bahasa
 - d. Nilai-nilai, IPTEK, Adat serta Bahasa
 - e. Adat, tradisi dan Bahasa

5. Ciri Kepribadian Sehat, antara lain adalah mampu menilai diri sendiri secara realistis, yaitu mengenai.....
 - a. mengarahkan hidupnya berdasarkan filsafat hidup
 - b. respek dan empati terhadap orang lain
 - c. mau berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial
 - d. mengambil keputusan dalam setiap aktivitas kehidupannya
 - e. kelebihan dan kekurangan diri

6. Yang tidak termasuk teknik membangun kepercayaan diri adalah.....
 - a. berpikir secara positif, baik tentang diri sendiri dan orang lain secara umum
 - b. mengekspresikan diri secara benar (tidak berpura-pura)
 - c. fokus pada bagian-bagian kepribadian diri yang baik
 - d. berusaha untuk memperbaiki bagian-bagian kepribadian diri yang tidak disukai
 - e. belajar untuk mencintai orang lain

Kunci Jawaban:

1. A 2. E 3. E 4. D 5. E 6. E

KEPUSTAKAAN

- Allport, Gordon W (1961), *Personality: A Psychological Interpretation*, New York: Henry Holt and Compan
- Alwisol. 2006. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Baihaqi, MIF.(2008). *Psikologi Pertumbuhan, Kepribadian Sehat Untuk Mengembangkan Optimisme*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. Hlm. 4-6.
- Gunarsa, Singgih dkk. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hall & Lindzey. 1985. *Introduction to Theories of Personality*. New York: John Willey & Sons
- <https://id.wikihow.com/Mengembangkan-Kepribadian-yang-Baik>
- Mohamat Hadori. Aktualisasi Diri (Self-Actualization); Sebuah Manifestasi Puncak Potensi Individu Berkepribadian Sehat (Sebuah Konsep Teori Dinamika-Holistik Abraham Maslow). *Jurnal Lisan AL-HAL*. 2017-219. Volume 7, No. 2, Desember 2015.
- Mujib. 2006. *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Pervin & John. 2001. *Personality : Theory and Research*. 8ed. New Yrok: John Willey & Sons.
- Schultz, D. 1991. *Psikologi Pertumbuhan: model-model kepribadian sehat*. Yogyakarta: kanisius, 1991.
- Schultz. 1986. *Theories of Personality*. 3rd ed. California: Brooks/Cole Publishing Company
- Suryabrata, Sumadi dkk. 1995. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Syamsu Yusuf LN, 2003. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Rosda Karya Remaja

TOPIK 2

SELF-LEADERSHIP

Tujuan pembelajaran umum

Setelah mempelajari pokok bahasan ini, mahasiswa mampu menerapkan *Self-Leadership* dalam kehidupan pribadi maupun profesional.

Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah mempelajari pokok bahasan ini, mahasiswa mampu:

- A. Menjelaskan pengertian *Self-Leadership*.
- B. Menjelaskan syarat dalam *Self-Leadership*
- C. Menjelaskan strategi *Self-Leadership*
- D. Menjelaskan aturan dalam *Self-Leadership*

PENDAHULUAN

Modal utama untuk mencapai sukses memimpin dunia baik mikro dan makrokosmos sebagai motor penggerakannya adalah *Self Leadership* yang kuat. Energi dahsyat yang mampu menggerakkan alam semesta adalah kemampuan dalam memimpin diri. Pada dasarnya keberhasilan dalam memimpin dunia terletak pada kemampuan seseorang untuk kepemimpinan diri.

Self-leadership merupakan faktor kunci penghantar sukses dalam pengelolaan diri untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan diri. Sungguh tidak gampang seseorang melakukan tindakan positif untuk meningkatkan kesehatannya, jika individu tersebut tidak dapat memimpin dirinya sendiri. Keteladanan seseorang dalam berperilaku hidup sehat menjadi amat vital, karena kepercayaan dan keterpercayaan dapat tumbuh, dari salah satu pemicunya adalah keteladanan yang ditunjukkan oleh seorang pemimpin.

Mengubah pribadi seorang klien untuk berperilaku hidup sehat yang mengacu pada standar kesehatan dan memastikan memberikan jaminan mutu sulit terwujudkan, saat pimpinan diri tidak menjadi sponsor dan pelopor dalam berperilaku hidup sehat. Dengan demikian, mendorong, mengajak dan merubah klien bukanlah perkara mudah, jika individu pimpinannya (Promotor Kesehatan) tidak mengawali untuk berubah.

A. PENGERTIAN

Kepemimpinan diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mempengaruhi, mengarahkan, mengawasi, dan memotivasi dirinya (pola pikir dan perilakunya) untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Neck & Houghton, 2006). Kepemimpinan diri adalah gabungan dari aspek kognitif yang meliputi proses yang dilakukan untuk mempengaruhi dan memotivasi diri, dan aspek perilaku yang merupakan proses yang dilakukan untuk mengarahkan dan mengelola perilaku untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Kepemimpinan diri adalah proses diri seseorang dalam belajar untuk mengetahui dan berusaha memahami pribadi menjadi lebih baik, serta dapat mengendalikan dirinya sendiri (Sydanmaanlakka, 2004). Jika kepemimpinan diri pada individu telah ada, maka dimasa mendatang, individu tersebut dapat menjadi pemimpin diri. Kepemimpinan diri membutuhkan daya fleksibilitas dan kemampuan belajar yang cepat, dimana dapat menguasai secara penuh pada situasi-situasi tertentu. Freeman (2004) menambahkan bahwa orang yang memiliki kepemimpinan diri yang baik dapat memiliki disiplin diri dan strategi yang baik untuk meningkatkan kemampuan personalnya.

Secara fundamental seseorang yang mampu menjadi pemimpin dirinya sendiri dapat memiliki kepercayaan diri, pengetahuan yang baik terhadap dirinya, dan mempunyai kemampuan untuk mencerminkannya dalam perilaku. Oleh karena itulah, seseorang dengan kepemimpinan diri yang baik dapat belajar untuk mengetahui dirinya sendiri dan dapat mengontrol kehidupannya (Sydänmaanlakka 2008). Menurut Nardi (2005) bahwa kepemimpinan diri berawal dari kesadaran diri terhadap potensinya dalam memimpin diri sendiri. Kualitas kepemimpinan diri meliputi tiga hal yaitu mengetahui dan menilai bakat pribadi, menyadari kekurangan atau kelemahan diri dan bersikap fleksibel terhadap semua kesempatan yang ada. Hal ini menurut Noris (2008) melibatkan strategi-strategi kognitif, motivasi, dan perilaku dari pemimpin diri.

Kepemimpinan diri mempunyai banyak manfaat, tidak hanya untuk pengembangan diri seseorang tetapi juga dalam lingkup yang lebih luas. Pemimpin atau manager dengan kemampuan kepemimpinan diri yang baik merupakan kunci bagi kesuksesan organisasi diri yang dipimpinnya. Dengan kepemimpinan diri, seseorang dapat belajar untuk mengetahui dirinya secara lebih baik dan dapat mengontrol hidupnya, untuk meningkatkan kapasitasnya.

Kepemimpinan diri sangat dibutuhkan untuk menghadapi perubahan lingkungan yang cepat dan membutuhkan daya fleksibilitas, respon cepat, kreativitas dan keterampilan belajar yang baik. Oleh

karena itu pengembangan keterampilan pribadi untuk menjadi pemimpin dirinya sendiri penting untuk dilakukan (Syndanmaanlakka, 2008)

B. SYARAT DALAM SELF-LEADERSHIP

Dalam pemikiran Connor (2003) dijelaskan bahwa, kemampuan memimpin diri sendiri memerlukan persyaratan yang utuh dan saling berkaitan meliputi:

1. Self Awareness

Kesadaran diri dapat dijadikan dasar untuk memperbaiki kinerja maupun untuk meningkatkan kepercayaan diri, dan pemahaman terhadap orang lain. Pemahaman diri mencakup evaluasi tentang nilai yang dianut, kelemahan dan kelebihan, minat serta tujuan hidup. Salah satu teknik untuk memahami diri yaitu dengan menerima umpan balik dari orang lain yang sering berinteraksi.

2. Self Directing

Mangarahkan diri menjadi salah satu modal membangun kepemimpinan diri. Mengarahkan diri ditunjukkan dengan jelasnya tujuan individu sehingga bisa memimpin diri untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

3. Self Managing

Mengelola diri sendiri dengan baik, memudahkan dalam mencapai tujuan. Bentuk pengelolaan diri adalah berupa menyusun tindakan yang akan dilakukan dalam skala prioritas beserta jangka waktu penyelesaiannya.

4. Self Accomplishment

Bentuk dari penyelesaian diri sendiri berupa pelaksanaan dari perencanaan yang telah ditentukan sebelumnya. Individu mengidentifikasi sarana, prasarana yang sudah ada atau keterampilan yang diperlukan untuk melaksanakan rencana, dan hal ini menjadi bermakna dalam membangun kepemimpinan diri sendiri.

C. STRATEGI *SELF-LEADERSHIP*

Beberapa strategi didalam *Self leadership*:

1. *Behavior focused strategies*

Strategi pemusatan perilaku merupakan kesadaran untuk meningkatkan kesadaran diri untuk mengarahkan kepada pengelolaan dan pengawasan terhadap perilaku, khususnya yang berhubungan penyelesaian tugas-tugas atau tujuan yang diperlukan tetapi tidak menyenangkan. Strategi ini melibatkan observasi diri (*self-observation*), tujuan pribadi (*self-goal setting*), penghargaan dan hukuman atas diri (*self-reward and punishment*) serta isyarat diri (*self-cueing*).

a. *Observasi diri (self observation)*

Observasi diri berfungsi sebagai pengawasan terhadap diri sendiri. Perilaku yang sesuai sasaran tetap dipertahankan dan ditingkatkan, sebaliknya perilaku diluar tujuan segera digantikan. Houghton & Neck (2002) menjelaskan bahwa ketika individu mampu memperoleh informasi tentang dirinya sendiri dan memiliki kesadaran atasnya maka hal tersebut dapat meningkatkan kontrol terhadap perilaku. Kepemimpinan diri berarti menyeluruh, mendalam dan secara praktikal meningkatkan kesadaran individu. Seringkali seseorang memiliki pandangan sempit dan sulit untuk mengembangkan diri karena memiliki banyak rintangan. Namun, dengan melakukan observasi kepada diri sendiri dapat menjadikan individu lebih sadar terhadap area di dalam hidupnya yang membutuhkan peningkatan. Dengan memiliki kesadaran diri, individu mudah menghubungkan dengan kejadian dalam hidupnya, sehingga memudahkan individu membuat pilihan baru untuk masa depan.

b. *Menyusun sasaran pribadi (self-goal setting)*

Seseorang yang memiliki kemampuan diri efektif dapat memahami siapa dirinya, apa yang ingin dicapai, mempertimbangkan tujuan dan mengerti makna mencapai tujuan tersebut. Houghton & Neck (2002) menjelaskan bahwa tujuan personal seseorang adalah salah satu hal fundamental dari kepemimpinan diri. Ada beberapa prinsip dalam menyusun sasaran pribadi yaitu: tujuan bersifat spesifik, terukur (*measurable*) seperti seseorang ingin menguasai sesuatu, memungkinkan untuk dicapai (*achievable*), realistis, dan memiliki waktu baik jangka panjang ataupun jangka pendek.

c. *Penghargaan dan hukuman atas diri (self-reward and punishment)*

Berdasarkan pendekatan psikologi perilaku, perilaku dapat ditingkatkan atau dihilangkan dengan pemberian penghargaan ataupun hukuman (Freeman, 2004). Untuk itu, jika seseorang

sukses mencapai tujuan yang ditetapkan, maka layak untuk mendapatkan penghargaan atas perilakunya, tapi sebaliknya jika gagal ada hukuman yang pantas diterima. Hal ini merupakan sebuah konsekuensi diri yang dilakukan dalam kepemimpinan diri dengan harapan terbentuk perilaku yang sesuai tujuan dan menghilangkan perilaku yang mengarah kepada kegagalan tujuan.

d. Syarat diri (*self-cueing*)

Penggunaan tanda fisik dari lingkungan untuk mengingatkan diri dapat mengarahkan kepada perilaku tertentu yang diharapkan. Penggunaan catatan kecil, jadwal yang ditempelkan di dinding atau tempelan yang bersifat motivasi adalah salah satu contoh dari penggunaan isyarat yang berasal dari eksternal, guna membantu individu fokus terhadap tujuan yang ingin dicapai.

2. Penghargaan alami kepada diri (*natural reward strategies*)

Penghargaan alami adalah suatu upaya menciptakan situasi yang menyenangkan dan mampu memotivasi situasi. Houghton & Neck (2002) menjelaskan bahwa penghargaan alami penting dilakukan individu dalam kepemimpinan diri, karena penghargaan alami dapat membuat seseorang lebih kompeten, membuat perasaan mampu mengontrol diri sendiri. Hal ini erat berhubungan dengan perasaan terhadap pencapaian tujuan yang ditetapkan.

Penghargaan alami juga merupakan persepsi dan pengalaman yang positif terkait tugas yang harus diselesaikan termasuk di dalamnya komitmen, kepercayaan, dan kesenangan terhadap tugas yang dilakukan. Penghargaan alami dapat dirasakan individu melalui keberhasilannya menyelesaikan tugas sehingga individu akan mengalami, yaitu: *sense of competence*, *sense of self-control* dan *sense of purpose*.

Adapun strategi yang dapat dibangun untuk menciptakan penghargaan alami kepada diri sendiri adalah membangun persepsi positif yang berkaitan dengan suatu tugas dan menciptakan penghargaan yang diberikan kepada diri sendiri seperti membayangkan penghargaan yang dapat diberikan kepada diri sendiri jika tujuan yang diinginkan tercapai dengan baik.

3. Pola pikir konstruktif (*constructive thought pattern strategies*)

Pola pikir merupakan cara pandang seseorang yang akan membentuk kebiasaan dalam menganalisa suatu permasalahan. Pola pikir konstruktif menjadikan beberapa strategi, yaitu:

a. Kepercayaan dan asumsi (*belief and assumptions*)

Kepercayaan dan asumsi ada yang bersifat positif atau rasional dan ada yang bersifat negatif atau irasional. Tujuan utama dari pembentukan pola pikir konstruktif adalah menghilangkan pemikiran irasional atau mengganti pemikiran yang lebih rasional.

b. Dialog diri (*self-talk*)

Perilaku berbicara kepada diri sendiri, sehingga individu mampu menyakinkan dirinya dengan berbicara mengenai hal positif yang dihadapinya. Tujuannya adalah memberikan penguatan positif dalam pikirannya, bahwa seseorang mampu menghadapi segala tantangan.

c. *Mental Imagery*

Pembayangan mental sebelum menjalankan suatu perilaku, individu dapat membayangkan terlebih dahulu situasi dan kondisi yang akan dihadapi. Hal ini dapat membantu individu untuk menghilangkan pemikiran negatif pada saat menghadapi situasi penuh konflik.

D. ATURAN DALAM *SELF-LEADERSHIP*

Beberapa aturan yang dapat menumbuhkan dan membentuk *self leadership*, menurut pemikiran Djajendra (2009) ditegaskan ada 12 aturan, yaitu:

1. Memiliki tujuan hidup yang jelas sehingga mampu memberikan “makna hidup” dalam konteks kehidupan yang utuh.
2. Memiliki kebijakan diri secara konstan, dengan contoh tindakan yang baik sehingga dapat menghasilkan hal yang baik pula.
3. Mengambil inisiatif dengan menjadikan diri bersikap sukarela, memberanikan diri, tegas, siap untuk jatuh/gagal, dan bangun kembali untuk lingkaran hal yang lain.
4. Menjadi orang yang sederhana dan bersahaja. *Self leadership* juga ditumbuhkan melalui upaya maju lebih dulu dari yang lain, berjalan sejajar dengan orang lain.
5. Belajar untuk mencintai ide-ide dan bereksperimen, dengan mendahulukan keputusan yang implusif, hidup dalam keingintahuan, dan terdepan untuk selalu ingin mengetahui suatu hal.
6. Berani melakukan inovasi, sehingga memiliki integritas tinggi untuk mengatakan hal yang benar.
7. Melakukan hal yang benar dengan penuh etika.
8. Percaya bahwa keindahan tetap ada pada semua hal atau semua orang.
9. Menjauhi rasa pesimis, dan berubah untuk lebih optimis.
10. Mengubah dengan kemenangan.
11. Berkeinginan mempelajari sesuatu hal dan bergaul dengan guru atau pembimbing yang lebih pandai, untuk menemukan inspirasi dan memacu untuk belajar.
12. Peduli pada orang-orang di sekitar, dengan menjadikan orang yang berempati, dan menjaga kepedulian pada kemanusiaan.

E. LATIHAN

Soal Esay:

1. Jelaskan pengertian *Self-Leadership* menurut pendapat anda!.
2. Jelaskan 2 dari 4 syarat dalam *Self-Leadership*!.
3. Strategi *Self-Leadership* antara lain yaitu *Behavior focused strategies*. Jelaskan 4 komponen dalam strategi tersebut!.
4. Jelaskan minimal 6 aturan dari 12 aturan menurut Djajendra dalam *Self-Leadership*!.

Soal Obyektif:

Petunjuk: Jawablah soal dengan memilih satu jawaban yang paling tepat.

1. Self leadership adalah proses mempengaruhi diri sendiri untuk...
 - a. membangun self direction dan Self motivation
 - b. menghasilkan kinerja yang baik
 - c. membangun self direction
 - d. membangun Self motivation
 - e. menghasilkan kinerja yang prima
2. Robbins (2006) memaparkan bahwa self leadership merupakan serangkaian proses yang digunakan individu untuk...
 - a. mengendalikan perilakunya sendiri
 - b. mengendalikan perilakunya orang lain
 - c. mengendalikan perilakunya sendiri dan orang lain
 - d. perilakunya sendiri
 - e. perilaku orang lain
3. Karakteristik kepemimpinan diri adalah.....
 - a. mengembangkan diri
 - b. memahami diri dan mengelola diri
 - c. memahami diri dan mengembangkan diri
 - d. mengelola diri dan mengembangkan diri
 - e. memahami diri, mengelola diri, dan mengembangkan diri

4. Memahami diri adalah.....
 - a. memahami proses yang terjadi dalam diri
 - b. melakukan perenungan
 - c. memahami proses yang terjadi dalam diri dan melakukan self assessment
 - d. memahami kekurangan diri sendiri
 - e. memahami kekurangan dan kelebihan diri sendiri
5. Mengenal diri dari orang lain dengan cara....
 - a. melakukan feedback diri sendiri
 - b. meminta masukan dari orang lain dan kemampuan mengelola diri
 - c. kemampuan mengelola diri
 - d. kemampuan mengelola orang lain
 - e. menerima masukan dan saran diri sendiri
6. Kemampuan memimpin diri memerlukan persyaratan yang utuh dan saling berkaitan,yaitu...
 - a. Kesadaran Diri
 - b. Mengarahkan Diri
 - c. Mengelola Diri
 - d. Penyelesaian Diri Sendiri
 - e. Self Awareness, Self Directing, Self Managing,Self Accomplishment
7. Manifestasi pengelolaan diri antara lain adalah berupa penyusunan rencana....
 - a. tindakan berdasarkan skala prioritas dan target waktu
 - b. tindakan berdasarkan skala prioritas
 - c. tindakan sesuai target waktu
 - d. monitoring sesuai target waktu
 - e. monitoring berdasarkan skala prioritas
8. Strategi di dalam Self leadership, antara lain adalah.....
 - a. behavior-locus strategies
 - b. natural passward strategies
 - c. communicative though pattern strategies
 - d. behavior-focused strategies
 - e. native reward strategies

9. Behavior Focused Strategies ini, antara lain adalah..
 - a. Self observation
 - b. Self observation dan self goal setting
 - c. Self observation, self goal setting dan selfreward
 - d. Self observation, self goal setting, self reward dan self punishment
 - e. Self observation, self goal setting, self reward, self punishment, self cueing.
10. Behavior Focused Strategies, melibatkan aturan pribadi atas perilaku melalui penilaian diri dan disiplin diri untuk mengurangi perilaku....
 - a. yang sesuai keinginan
 - b. yang tidak efektif
 - c. yang berguna
 - d. yang terkait dengan tujuan
 - e. yang efektif
11. Ditinjau dari kemampuan spiritual, bahwa untuk membangun Self leadership diperlukan sandaran yang kokoh, yaitu....
 - a. kesabaran
 - b. Keyakinan
 - c. Keluasan ilmu
 - d. keikhlasan
 - e. keyakinan dalam beragama
12. Untuk mempertahankan kedudukan yang kuat dalam “Self leadership” maka dibutuhkan.....
 - a. Ilmu dan amal
 - b. Ilmu yang bermanfaat dan amal sholeh
 - c. Kesabaran dalam menghadapi tantangan hidup
 - d. jiwa yang ikhlas
 - e. agama yang kuat
13. Sandaran yang kokoh dalam membangun Self leadership, dapat dimanifestasikan dalam berperilaku, yaitu....
 - a. sabar dan syukur
 - b. sabar dan tawakal
 - c. sabar dan ikhlas

- d. sabar, syukur dan tawakal
 - e. sabar, syukur, tawakal, ikhlas
14. Sabar dalam Self leadership adalah...
- a. Kemampuan untuk menahan diri
 - b. Kemampuan untuk beramal sholeh
 - c. Kemampuan untuk berempati
 - d. Kemampuan untuk berdiam diri
 - e. Kemampuan untuk menahan diri pd saat menerima musibah
15. Syukur dalam Self leadership merupakan ungkapan rasa terima kasih atas nikmat yang diterima, baik dengan lisan, tangan maupun hati dengan penuh...
- a. kesabaran
 - b. tawakal
 - c. ketaatan dan kepatuhan
 - d. keikhlasan
 - e. sabar, syukur, tawakal, ikhlas
16. Hakikat tawakal dalam Self leadership adalah menyerahkan segala urusan kepada
- a. Tuhan
 - b. diri sendiri
 - c. orang lain
 - d. diri sendiri dan orang lain
 - e. diri sendiri, orang lain dan Tuhan

KUNCI:

- | | | | |
|------|------|-------|-------|
| 1. A | 5. B | 9. E | 13. E |
| 2. A | 6. E | 10. B | 14. A |
| 3. E | 7. A | 11. E | 15. C |
| 4. C | 8. D | 12. B | 16. A |

KEPUSTAKAAN

- Djajendra, S. (2010). *Leadership Business Personal Development and Employed Professionals*. Jakarta: Grafiti Pressindo.
- Dolbier, C. L., Soderstrom, M., & Steinhardt, M. A. (2001). The relationship between self-leadership and enhanced psychological, health, and work outcomes. *The Journal of Psychology*, 135 (5), 449-485.
- Freeman, M. (2004) *Personal strategies can lead to self leadership*. Di unduh dari: <http://birmingham.bizjournals.com/birmingham/stories/2004/10/11/focus2.html>
- Garger, J., & Jacques, P. (2007). Self leadership and academic performance. *Academic Exchange, Summer*, 230-235.
- Houghton, J. D., & Neck, C. P. (2002). The revised self-leadership questionnaire testing a hierarchical factor structure for self leadership. *Journal of Managerial Psychology* Vol. 8, 1-26
- Manz, C.C., & Neck, C.P., 2004, *Mastering Self Leadership: Empowering yourself for personal excellence (2nd edition)*. Prentice-Hall, Upper Saddle River: NJ.
- Nardi, D. (2005). *8 keys to self leadership: from awareness to action*. California: Unite Business Press
- Neck, C. P., & Houghton, J. D. (2006). Two decades of self-leadership theory and research. *Journal Managerial Psychology Vol 21 No.4*, 270-295.
- Noris, S. E. (2008). An examination of self-leadership. *Emerging Leadership Journeys Vol 1*, 43-61.
- O'Connor, (2003). Successful Leadership in a Week, Diterjemahkan oleh Panut. Kepemimpinan yang Sukses dalam Sepekan. Edisi Revisi. Megapion Devisi dari Kesaint Blanc Corp.
- Prussia, G.E., Anderson, J.S., & Manz, C.C, 1998, *Self-leadership and performance outcomes: The mediating influence of self-efficacy*. *Journal of Organizational Behaviour*, 19(5), 523-538.
- Sydanmaanlakka, P. (2004). *What is self-Leadership*. Diunduh dari: <http://etat.geneve.ch/df/SilverpeasWebFileServer/whatisSelfLead.pdf?>

TOPIK 3

SIKAP MANUSIA

Tujuan pembelajaran umum

Setelah mempelajari pokok bahasan ini, mahasiswa mampu menjelaskan pembentukan sikap.

Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah mempelajari pokok bahasan ini, mahasiswa mampu:

- A. Menjelaskan pengertian sikap
- B. Menjelaskan faktor yang mempengaruhi sikap
- C. Menjelaskan struktur dan komponen sikap
- D. Menjelaskan bentuk respon sikap
- E. Menjelaskan tingkatan domain sikap
- F. Menjelaskan fungsi Sikap
- G. Menjelaskan hubungan sikap dengan perilaku
- H. Menjelaskan persuasi dan perubahan Sikap

PENDAHULUAN

Sikap merupakan produk dari proses sosialisasi dimana seseorang bereaksi sesuai rangsangan yang diterimanya. Jika sikap mengarah pada obyek tertentu berarti bahwa penyesuaian diri terhadap obyek tersebut dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan kesediaan untuk bereaksi dari orang tersebut terhadap obyek.

Selanjutnya sikap diartikan juga sebagai suatu yang konstruktif untuk memungkinkan dilihat dari aktifitasnya. Walaupun pembentukan sikap seringkali tidak disadari oleh orang yang bersangkutan, tetapi sikap bersifat dinamis dan terbuka terhadap kemungkinan perubahan karena interaksi seseorang dengan lingkungan di sekitarnya. Kemudian sikap hanya akan ada artinya bila ditampakan dalam bentuk pernyataan perilaku baik perilaku lisan maupun perilaku perbuatan. (Walgito, 1994:17)

A. PENGERTIAN

Menurut Secord & Backman (1964) dalam Azwar, (2012), sikap adalah suatu keteraturan tertentu dalam hal afeksi, kognisi, dan konasi individu terhadap suatu aspek di lingkungan. Menurut Fishbein dan Ajzen (1975) sikap merupakan respon evaluatif seseorang berupa perasaan baik atau buruk terhadap suatu obyek stimulus.

Beberapa karakteristik sikap, yaitu : (1) Merupakan kecenderungan berfikir dan bertindak. (2) Mempunyai daya pendorong. (3) Relatif menetap, dibanding emosi dan pikiran. (4) Mengandung aspek penilaian terhadap obyek dan mempunyai tiga komponen, yaitu: *cognitive, affective, conative*

B. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PEMBENTUKAN SIKAP

Dalam interaksi sosial, individu berespon membentuk pola sikap tertentu terhadap lingkungannya. Berbagai faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap adalah:

1. Pengalaman pribadi, kesan yang kuat pada pengalaman pribadi lebih mudah membentuk sikap. Hal ini karena keterlibatan faktor emosional.
2. Pengaruh orang lain yang dianggap penting, hal ini dapat menimbulkan kecenderungan pada individu untuk memiliki sikap yang konformis.
3. Pengaruh kebudayaan, kebudayaan merupakan hal yang dapat memberi corak pengalaman individu dalam masyarakat.
4. Media massa, merupakan media komunikasi yang mampu menyampaikan informasi kepada individu, sehingga mampu mempengaruhi individu dalam mengambil keputusan.
5. Lembaga pendidikan dan lembaga agama. Kepercayaan, keyakinan, ide dan konsep terhadap suatu objek yang diperoleh dari hasil pendidikan sangat mempengaruhi sikap individu.
6. Faktor emosional, suatu bentuk sikap juga merupakan manifestasi dari mekanisme pertahanan ego.

C. STRUKTUR DAN KOMPONEN SIKAP

Struktur sikap terdiri atas tiga komponen yang saling menunjang, yaitu komponen :

1. *Cognitive*, yaitu kepercayaan, keyakinan, ide dan konsep terhadap suatu objek dari hasil penginderaan,
2. *Affective*, yaitu merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional atau evaluasi terhadap suatu obyek yang sangat dipengaruhi oleh kepercayaan terhadap kebenaran suatu obyek,

3. *Conative*, yaitu kecenderungan untuk bertindak yang sangat dipengaruhi oleh kepercayaan serta perasaan berkaitan dengan obyek sikap yang dihadapi.

D. BENTUK RESPON SIKAP

Bentuk respon sikap, meliputi respon verbal dan nonverbal dari kategori respon kognitif, afektif, konatif, yaitu:

Tabel 3.1 Bentuk Respon Sikap

Tipe Respons	Kategori Respons		
	Kognitif	Afektif	Konatif
Verbal	Pernyataan keyakinan mengenai obyek sikap	Pernyataan perasaan terhadap obyek sikap	Pernyataan intensi perilaku
Non verbal	Reaksi perseptual terhadap obyek sikap	Reaksi fisiologis terhadap obyek sikap	Perilaku tampak sehubungan obyek sikap

E. TINGKATAN DOMAIN SIKAP

Domain sikap dalam Taksonomi Bloom (1956), terdiri dari beberapa tahapan domain, yaitu:

1. *Receiving*, yaitu kepekaan seseorang dalam menerima stimulus dari luar dalam bentuk masalah, situasi, maupun gejala. *Receiving atau attending*, diartikan sebagai kemauan untuk memperhatikan suatu objek.
2. *Responding*, yaitu mengikutsertakan dirinya secara aktif dalam fenomena tertentu dan memberikan reaksi terhadap fenomena yang ada di lingkungannya, meliputi persetujuan, kesediaan, dan kepuasan dalam memberikan tanggapan.
3. *Valuing*, yaitu memberikan penghargaan, berkomitmen atau menilai terhadap suatu objek tentang hal yang baik atau buruk.
4. *Organization*, yaitu memadukan perbedaan nilai, menyelesaikan konflik, dan membentuk suatu sistem nilai yang konsisten, sehingga terbentuk nilai baru yang universal, yang membawa pada perbaikan umum.
5. *Characterization*, yaitu menghayati atau terpadunya semua sistem nilai yang telah dimiliki individu, yang mempengaruhi pola kepribadian dan perilaku. Proses

internalisasi nilai telah menempati posisi tertinggi dalam suatu hirarki nilai. Nilai tersebut telah tertanam secara konsisten pada sistemnya dan telah mempengaruhi emosinya.

F. FUNGSI SIKAP

Menurut Katz (1964) dalam buku Wawan dan Dewi (2010) Sikap mempunyai beberapa fungsi yaitu:

1. **Fungsi instrumental.** Seseorang memandang sejauh mana obyek sikap dapat digunakan sebagai sarana atau alat dalam rangka mencapai tujuan. Bila obyek sikap dapat membantu seseorang dalam mencapai tujuannya, maka orang akan bersikap positif terhadap obyek tersebut. Demikian sebaliknya bila obyek sikap menghambat pencapaian tujuan, maka orang akan bersikap negatif terhadap obyek sikap yang bersangkutan.
2. **Fungsi pertahanan ego.** Sikap ini diambil oleh seseorang pada waktu orang yang bersangkutan terancam keadaan dirinya atau egonya.
3. **Fungsi ekspresi nilai.** Sikap yang ada pada diri seseorang merupakan jalan bagi individu untuk mengekspresikan nilai yang ada pada dirinya. Dengan mengekspresikan diri seseorang akan mendapatkan kepuasan dapat menunjukkan kepada dirinya. Individu mengambil sikap tertentu akan menggambarkan keadaan sistem nilai yang ada pada individu yang bersangkutan.
4. **Fungsi pengetahuan.** Individu mempunyai dorongan untuk ingin mengerti dengan pengalaman-pengalamannya. Ini berarti bila seseorang mempunyai Sikap tertentu terhadap suatu obyek, maka akan menunjukkan suatu pengetahuan individu terhadap obyek sikap yang bersangkutan.

G. HUBUNGAN SIKAP DENGAN PERILAKU

Perilaku merupakan cerminan kongkret yang tampak dalam sikap, perbuatan dan kata-kata yang muncul karena proses pembelajaran, rangsangan dan lingkungan. Para ahli psikologi sosial mengatakan bahwa antara sikap dan perilaku adalah konsisten, akan tetapi karena banyaknya faktor yang mempengaruhi perilaku, maka dapat juga sikap tidak konsisten dengan perilaku. Dalam keadaan yang demikian terjadi adanya desonansi nilai. Sikap mempengaruhi perilaku lewat suatu proses pengambilan keputusan yang teliti dan beralasan dan berdampak, sebagai berikut:

1. Perilaku tidak banyak ditentukan oleh sikap umum tapi oleh sikap yang spesifik terhadap sesuatu.
2. Perilaku dipengaruhi tidak hanya oleh sikap tetapi juga oleh norma subjektif yaitu keyakinan mengenai apa yang orang lain inginkan terhadap diri kita untuk suatu perbuatan.
3. Sikap terhadap suatu perilaku bersama norma subjektif membentuk suatu intensi atau niat untuk berperilaku tertentu.

Sikap spesifik yang dapat mempengaruhi perilaku adalah sikap sosial yang dinyatakan dengan cara berulang-ulang pada kegiatan yang sama atau lebih lazimnya disebut kebiasaan.

H. PERUBAHAN SIKAP

1. Faktor yang mempengaruhi dalam proses perubahan sikap

Menurut Kelman dalam Azwar S (2012:55) ada tiga proses yang berperan dalam proses perubahan sikap yaitu:

- a. Kesiediaan (*Compliance*).

Terjadinya proses yang disebut kesiediaan adalah ketika individu bersedia menerima pengaruh dari orang lain, dengan alasan adanya harapan untuk memperoleh reaksi positif, seperti pujian, dukungan, simpati, dan semacamnya sambil menghindari hal yang dianggap negatif. Tentu saja perubahan perilaku yang terjadi dengan cara seperti itu tidak dapat bertahan lama dan biasanya hanya tampak selama pihak lain masih memberikan perhatian.

- b. Identifikasi (*Identification*).

Proses identifikasi terjadi apabila individu meniru perilaku atau sikap pihak lain karena sikap tersebut sesuai dengan anggapan sebagai bentuk hubungan menyenangkan bagi pihak yang dimaksud. Pada dasarnya proses identifikasi merupakan sarana atau teknik untuk memelihara hubungan yang diinginkan dengan pihak lain dan cara menopang pengertiannya sendiri mengenai hubungan tersebut.

- c. Internalisasi (*Internalization*).

Internalisasi terjadi apabila individu menerima pengaruh dan bersedia menuruti pengaruh itu karena sikap tersebut sesuai dengan apa yang dipercaya dan sesuai dengan system nilai yang dianut. Sehingga isi dan hakekat sikap yang

diterima itu sendiri dianggap memuaskan oleh individu. Sikap demikian biasanya merupakan sikap yang dipertahankan oleh individu dan biasanya tidak mudah untuk berubah selama sistem nilai yang ada dalam diri individu masih bertahan.

2. Pembentukan Sikap

Sikap dapat ditumbuhkembangkan melalui proses belajar. Dalam proses belajar tidak terlepas dari proses komunikasi dimana terjadi proses tranfer pengetahuan dan nilai. Jika sikap merupakan hasil belajar, maka kunci utama belajar sikap terletak pada proses kognisi dalam belajar. Menurut Bloom, serendah apapun tingkatan proses kognisi dapat mempengaruhi sikap. Namun demikian, tingkatan kognisi yang rendah mungkin saja dapat mempengaruhi sikap, tetapi sangat lemah pengaruhnya dan sikap cenderung labil. Proses kognisi yang dapat menumbuhkembangkan sikap secara signifikan, sejalan dengan taksonomi kognisi Bloom, adalah pada taraf analisis, sintesis, dan evaluasi. Pada taraf inilah memungkinkan seseorang memperoleh nilai-nilai kehidupan yang dapat menumbuhkan keyakinan yang merupakan kunci utama untuk menumbuhkan dan mengembangkan sikap.

Tidak semua informasi dapat mempengaruhi sikap. Informasi yang dapat mempengaruhi sikap sangat tergantung pada isi, sumber, dan media informasi yang bersangkutan. Dilihat dari segi isi informasi, bahwa informasi yang menumbuhkembangkan sikap adalah berisi pesan yang bersifat persuasif. Dalam pengertian, pesan yang disampaikan dalam proses komunikasi harus memiliki kemampuan untuk mempengaruhi keyakinan, meskipun sebenarnya keyakinan tersebut akan didapat individu melalui proses belajar. Seperti di atas telah disebutkan, bahwa untuk dapat memberikan pesan yang persuasif harus dibawa pada obyek telaah melalui proses penganalisan, pensintesisan, serta penilaian, yang dilakukan untuk memperoleh keyakinan. Proses akomodasi dan asimilasi pengetahuan, dan pengalaman, berlangsung sepanjang hidup manusia. Dalam proses yang panjang inilah nilai hidup didapatkan oleh manusia, yang kemungkinan besar akan dapat menumbuhkan sikap terhadap subyek dan obyek.

Periode krisis penumbuhan sikap seseorang terjadi pada usia 12 tahun sampai 30 tahun. Sear berpendapat bahwa penumbuhan sikap yang paling tepat ketika usia SLTP sampai dengan Perguruan Tinggi setelah itu sikap akan tumbuh melalui belajar dari pengalaman pribadi. Lebih lanjut Sear mengatakan, bahwa

setelah usia 30 tahun sikap relatif permanen sehingga sulit berubah.

Menurut Slameto (2003: 189) sikap terbentuk melalui bermacam-macam cara, antara lain:

- a. **Melalui pengalaman yang berulang-ulang**, atau dapat pula melalui suatu pengalaman yang disertai perasaan yang mendalam (pengalaman traumatik)
- b. **Melalui imitasi**. Peniruan dapat terjadi tanpa disengaja dan disengaja. Dalam hal terakhir individu harus mempunyai minat dan rasa kagum terhadap mode, disamping itu diperlukan pemahaman dan kemampuan untuk mengenal dan mengingat model yang hendak ditiru, peniru akan terjadi lebih lancar bila dilakukan secara kolektif dari pada perorangan.
- c. **Melalui sugesti**. Di sini seseorang membentuk suatu sikap terhadap objek tanpa suatu alasan dan pemikiran yang jelas, tapi semata-mata karena pengaruh yang datang dari seseorang atau sesuatu yang mempunyai wibawa dalam pandangannya.
- d. **Melalui identifikasi**. Seseorang meniru orang lain didasari suatu keterkaitan emosional, meniru dalam hal ini lebih banyak dalam arti berusaha menyamai; identifikasi. Hal ini sering terjadi antara anak dengan orang tua, pengikut dengan pemimpin, siswa dengan guru, antara anggota suatu kelompok dengan anggota lainnya yang dianggap paling mewakili kelompok yang bersangkutan.

Menurut Sarwono (2009: 203-204) sikap dapat terbentuk atau berubah melalui empat macam cara yaitu:

- a. **Adopsi**. Kejadian dan peristiwa yang terjadi berulang-ulang dan terus-menerus, lama kelamaan secara bertahap diserap kedalam diri individu dan mempengaruhi terbentuknya sikap.
- b. **Diferensiasi**. Berkembangnya intelegensi, bertambahnya pengalaman, sejalan dengan bertambahnya usia maka ada hal-hal yang tadinya dianggap sejenis, sekarang dipandang tersendiri lepas dari jenisnya. Terhadap objek tersebut dapat terbentuk sikap tersendiri.
- c. **Integrasi**. Pembentukan sikap di sini terjadi secara bertahap dimulai dengan berbagai pengalaman yang berhubungan dengan satu hal tertentu sehingga akhirnya terbentuk sikap mengenai hal tersebut.

- d. **Trauma.** Trauma adalah pengalaman yang tiba-tiba, mengejutkan yang meninggalkan kesan yang mendalam pada jiwa orang yang bersangkutan. Pengalaman yang traumatis dapat juga menyebabkan terbentuknya sikap.

I. LATIHAN

1. Jelaskan pengertian sikap menurut anda!.
2. Jelaskan 4 dari 6 faktor yang mempengaruhi sikap!.
3. Jelaskan 3 komponen sikap!.
4. Berikan contoh bentuk respon sikap!.
5. Jelaskan tingkatan *Valuing* dalam domain sikap!.
6. Jelaskan fungsi pertahanan ego dalam Sikap!.
7. Jelaskan hubungan sikap dengan perilaku!.
8. Jelaskan komponen dalam proses persuasi untuk mempengaruhi perubahan Sikap!.

KEPUSTAKAAN

- Ajzen I. *Attitude, Personality, and Behavior*. Open University. Milton Keynes. 2005.
- Azwar, S. 2012. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sarwono, S.W. 2009. *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*, Rineka Cipta, Jakarta
- Suharyat, yayat. 2009. *Jurnal Hubungan antara sikap, minat dan perilaku manusia*. Bekasi: Unisma
- Wawan, A dan Dewi, M. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika.

TOPIK 4

NIAT MANUSIA

Tujuan pembelajaran umum

Setelah mempelajari pokok bahasan ini, mahasiswa mampu menjelaskan pembentukan niat berprilaku

Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah mempelajari pokok bahasan ini, mahasiswa mampu:

- A. Menjelaskan pengertian niat
- B. Menjelaskan faktor yang mempengaruhi niat
- C. Menjelaskan sikap terhadap perilaku (*Attitudes Toward Behavior*)
- D. Menjelaskan norma subyektif (*Subjective norms*)
- E. Menjelaskan persepsi terhadap kendali perilaku (*Perceived behavioral control*)
- F. Menjelaskan *background factors* dari niat
- G. Menjelaskan elemen intensi

PENDAHULUAN

Teori ini pertama kali dipublikasikan oleh Icek Ajzen pada tahun 1985 dengan artikelnya yang berjudul *From Intention To Action: A Theory Of Planned Behavior*. Ajzen mengemukakan bahwa sebelum terjadinya perilaku nyata (*behavior*), terdapat variabel niat (*intention*) yang mendahuluinya. *Theory Of Planned Behavior* merupakan penyempurnaan dari teori *Theory of Reasoned Action* (Ajzen: 1975). Model utama dalam *Theory Of Planned Behavior* dimulai dengan mengukur *behavioral intention* sebagai prediktor perilaku. Intensi dipengaruhi oleh 3 variabel utama yaitu: (a) *attitude* terhadap *behavior*, (b) *subjective norm* dan (c) *perceived behavioral control*.

A. PENGERTIAN

Menurut Fishbein & Ajzen (1975), intensi adalah suatu probabilitas subjektif yang merupakan hubungan antara individu dengan perilakunya, dimana probabilitas subjektif tersebut mengarahkan individu untuk berperilaku. Menurut Ajzen (2005), intensi berperilaku adalah niat untuk mencoba menampilkan suatu perilaku yang pasti. Intensi merupakan penyebab terdekat terjadinya perilaku yang nampak. Intensi mengatur perilaku hingga pada saat yang tepat akan mengubahnya menjadi suatu tindakan. Ajzen (2006) dalam teori *Planned Behavior* menjelaskan bahwa intensi

merupakan indikasi kesiapan atau kecenderungan seseorang untuk melakukan perilaku tertentu, dan ini dianggap sebagai anteseden langsung dari perilaku.

B. FAKTOR DETERMINAN INTENSI

Intensi merupakan fungsi dari tiga determinan dasar, sehingga kekuatan intensi sangat ditentukan oleh tiga determinan tersebut. Tiga faktor penentu intensi tersebut, meliputi:

- a. Sikap terhadap perilaku (*Attitudes Toward Behavior*)
- b. Norma subyektif (*Subjective norms*)
- c. Persepsi terhadap kendali perilaku (*Perceived behavioral control*)

C. SIKAP TERHADAP PERILAKU (*ATTITUDES TOWARD BEHAVIOR*)

Sebagai faktor personal alami yang merupakan evaluasi positif atau negatif terhadap konsekuensi atau hasil dari perilaku yang akan dimunculkan, misalnya bila seorang anak menunjukkan penilaian terhadap perilaku merokok adalah baik atau hal yang disukai, maka sikap anak tersebut positif terhadap perilaku merokok. Faktor determinan dari sikap terhadap perilaku ditentukan oleh *outcome evaluation* dan *behavioral beliefs*. *Outcome evaluation* adalah penilaian individu terhadap kriteria untung-rugi yang didapatkan dari suatu perilaku. Sedangkan *behavioral beliefs* merupakan keyakinan individu terhadap hasil atau konsekuensi yang didapatkan saat mewujudkan perilaku tersebut berdasarkan kriteria penilaian.

D. NORMA SUBYEKTIF (*SUBJECTIVE NORMS*)

Persepsi individu terhadap pengaruh lingkungan sosial yang mampu memberi referensi untuk mewujudkan sebuah perilaku. Norma subjektif merupakan fungsi dari *normatif beliefs* dan *motivation to comply*. *Normative beliefs* adalah keyakinan mengenai suatu perilaku yang bersifat normatif atau perilaku yang diharapkan oleh orang-orang yang memiliki pengaruh (*significant person*) terhadap subjek. *Motivation to comply* adalah daya dorong suatu referensi dalam mempengaruhi subjek untuk mewujudkan perilaku sesuai harapan.

E. PERSEPSI TERHADAP KENDALI PERILAKU (*PERCEIVED BEHAVIORAL CONTROL*)

Persepsi individu terhadap kemampuan mengontrol atau menjalankan suatu perilaku. Keyakinan ini berasal dari pengalaman individu dalam berperilaku di masa lalu dan perkiraan individu mengenai tingkat kesulitan untuk melakukan suatu perilaku. *Perceived behavioral control* terbentuk dari *control beliefs* dan *power of control beliefs*. *Control beliefs* adalah keyakinan individu terhadap faktor yang memfasilitasi individu dalam mewujudkan suatu perilaku. Faktor tersebut merupakan *internal control factors* dan *external factor controls*. *Power of control beliefs* adalah seberapa besar kekuatan faktor kontrol mempengaruhi keputusan individu untuk mewujudkan suatu perilaku.

F. BACKGROUND FACTOR INTENTION

Berdasarkan *Theory Of Planned Behavior*, intensi yang terbentuk dari *attitude toward behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control*, sangat dipengaruhi oleh *background factors* yang meliputi: (a) Faktor personal, yaitu sikap umum (*general attitude*) individu terhadap sesuatu, sifat kepribadian (*personality traits*), nilai hidup (*values*), emosi, dan kecerdasan. (b) Faktor sosial, antara lain usia, gender, etnis, pendidikan, penghasilan, agama. (c) Faktor informasi, yaitu pengalaman, pengetahuan, dan ekspose media.

G. ELEMEN INTENSI

Elemen dalam intensi menurut Ajzen (2006), meliputi:

1. *Target*, yaitu sasaran yang ingin dicapai dari suatu perilaku spesifik.
2. *Action*, yaitu perilaku yang akan diwujudkan secara nyata oleh seseorang.
3. *Contex*, yaitu situasi yang dikehendaki untuk menampilkan suatu perilaku.
4. *Time*, yaitu menyangkut kesempatan suatu perilaku diwujudkan.

Intensi untuk berperilaku dapat muncul dengan mempertimbangkan suatu kesempatan tertentu misalnya jam, atau suatu periode tertentu misalnya bulan atau sebuah waktu yang tidak terbatas misalnya masa yang akan datang.

H. LATIHAN

1. Jelaskan pengertian niat menurut anda!
2. Jelaskan faktor yang mempengaruhi niat!
3. Jelaskan sikap terhadap perilaku (*Attitudes Toward Behavior*)!
4. Jelaskan norma subyektif (*Subjective norms*)!
5. Jelaskan persepsi terhadap kendali perilaku (*Perceived behavioral control*)!
6. Jelaskan *background factors* dari niat!
7. Jelaskan elemen intensi!

KEPUSTAKAAN

- Ajzen I. *Attitude, Personality, and Behavior*. Open University. Milton Keynes. 2005.
- Ajzen I. *Constructing a TPB Questionnaire: Conceptual and Methodological Considerations*. (Online) 2006; tersedia dari URL: http://www.uni-bielefeld.de/ikg/zick/ajzen_construction_a_tpb_questionnaire.pdf. Diakses 16 Mei 2015.
- Ajzen I. *The Theory of Planned Behavior*. *Journal of Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1991; 1(50): 179-211.
- Fishbein M & Ajzen I. *Belief, Attitude, Intention, and Behavior*. Addison-Wesley Publishing Company. Sydney. 1975.

TOPIK 5

PERILAKU HIDUP SEHAT

Tujuan pembelajaran umum

Setelah mempelajari pokok bahasan ini, mahasiswa mampu menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan pribadi maupun profesional.

Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah mempelajari pokok bahasan ini, mahasiswa mampu:

- A. Menjelaskan pengertian perilaku hidup sehat
- B. Menjelaskan faktor yang mempengaruhi perilaku hidup sehat
- C. Menjelaskan komponen pola hidup sehat
- D. Menjelaskan pola makan sehat
- E. Menjelaskan pola gerak tubuh sehat
- F. Menjelaskan pola pikir positif
- G. Menjelaskan pola istirahat berkualitas
- H. Menjelaskan pengendalian stress dan kebiasaan yang merusak kesehatan

PENDAHULUAN

Pola hidup sehat merupakan suatu kebutuhan yang mendasar dalam hidup kita. Saat ini pola hidup sehat sudah diabaikan dalam kehidupan kita, karena banyaknya berbagai aktivitas kita, sehingga tidak sempat memperhatikannya.

Menyempatkan waktu untuk berolahraga adalah salah satu cara melakukan pola hidup sehat yang baik. Selain itu mengatur pola makan dengan asupan gizi seimbang untuk kehidupan sehari-hari juga lebih penting.

Masih banyak orang yang mengabaikan tentang pentingnya pola hidup sehat, padahal dengan bantuan teknologi yang canggih, orang-orang tentu dapat mengetahui apa manfaat dan keuntungan bila menerapkan pola hidup sehat di kehidupan sehari-hari. Maka dari itu mulailah membiasakan diri menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari agar tetap bugar dan ceria.

A. PENGERTIAN

Menurut Kotler (2002), pola hidup sehat adalah gambaran dari aktivitas seseorang yang di dukung oleh keinginan dan minat, serta bagaimana pikiran seseorang dalam menjalaninya dan berinteraksi dengan lingkungannya.

Pola hidup sehat merupakan segala sesuatu yang dilakukan manusia dengan rutin dan berkesinambungan serta memberi makna pada kehidupan seseorang, baik bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

Pemahaman tentang pola hidup sehat tentunya tidak luput dari adanya kebiasaan dan aturan yang dijadikan patokan atau penilaian seseorang dalam kehidupan.

Pola hidup sehat mencakup tata cara seseorang menjalani kehidupan dengan mengisi hidupnya dengan aturan, antara lain cara mengatur: pola makan, pikiran, istirahat, olah raga, kebiasaan dan lingkungan yang sehat agar dalam hidup seseorang menjadi lebih bermakna serta bermanfaat.

B. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU HIDUP SEHAT

Menurut Lawrence Green dalam Notoatmodjo, (2007) menyatakan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh dua faktor pokok, yaitu faktor perilaku (*behavior causes*) dan faktor diluar perilaku (*non behaviour causes*). Selanjutnya perilaku itu sendiri ditentukan atau terbentuk dari 3 faktor penentu yaitu:

1. Faktor predisposisi (*predisposing factors*)

Pengetahuan, apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*long lasting*) daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang, yang mencakup 6 tingkatan.

Sikap, adalah suatu predisposisi (keadaan mudah terpengaruh) terhadap seseorang, ide atau obyek yang berisi komponen *cognitive*, *affective* dan *konative*. Komponen sikap, yaitu: (a) Afeksi (*affect*) merupakan komponen emosional atau perasaan. (b) Kognisi adalah keyakinan evaluatif seseorang, yang dimanifestasi dalam bentuk impresi atau kesan baik atau buruk yang dimiliki seseorang terhadap objek tertentu. (c) Konasi, yaitu kecenderungan seseorang untuk bertindak terhadap hal tertentu dengan cara tertentu.

2. Faktor pemungkin (*enabling factor*)

Mencakup lingkungan fisik, ketersediaan fasilitas atau sarana untuk melakukan pola perilaku hidup sehat, misalnya ketersediaan alat pendukung, pelatihan dan sebagainya.

3. Faktor penguat (*reinforcement factor*)

Faktor ini meliputi undang-undang, peraturan-peraturan, pengawasan dan sebagainya.

C. KOMPONEN POLA PERILAKU HIDUP SEHAT

Perilaku sehat (*healthy behavior*) dalam arti perilaku yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan seseorang, menurut Becker, (1979) dalam Notoatmodjo (2010) adalah:

1. Makan dengan menu seimbang (*appropriate diet*)
2. Melakukan kegiatan fisik secara teratur dan cukup
3. Istirahat yang cukup
4. Mengendalikan stress
5. Tidak merokok dan tidak minum minuman keras serta tidak menggunakan narkoba
6. Perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan.

Untuk mendapatkan kebugaran fisik yang berdampak pada kesehatan otak yang memadai, diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman dan penerapan pola hidup sehat.

D. POLA MAKAN DENGAN MENU SEIMBANG

Pemenuhan kebutuhan nutrisi selain diperlukan untuk memelihara kesehatan tubuh, juga digunakan untuk memenuhi nutrisi otak. Otak yang ukurannya hanya mewakili sekitar 2% dari berat tubuh, otak membutuhkan sekitar 25% dari kalori yang dikonsumsi, 25% darah dalam tubuh dan 20% oksigen yang dihirup, aliran darah dan oksigen mencukupi kebutuhan gizi sel-sel dalam otak. Kurangnya nutrisi otak, seperti multivitamin, asam amino dan mineral, sangat mempengaruhi daya maksimal otak, yang akhirnya juga mempengaruhi stamina tubuh, dan saat otak lelah, tubuh juga akan merasakan lelah, sehingga seseorang tidak akan bisa produktif.

Agar dapat meningkatkan potensi otak atau kecerdasan otak, diharapkan membiasakan mengkonsumsi hidangan sehari-hari dengan susunan zat gizi yang seimbang, yaitu kecukupan energy dan nutrisi meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral.

Pada tahun 1995, Departemen Kesehatan mengenalkan Pedoman Umum Gizi Seimbang [PUGS] yang dijabarkan dalam 13 pesan dasar, yaitu:

1. Pesan 1. Makanlah Aneka Ragam Makanan.

Makanlah aneka ragam makanan yang mengandung unsur gizi meliputi:

- a. Zat tenaga, makanan yang digunakan untuk menunjang aktivitas hidup sehari-hari, antara lain adalah beras, jagung, gandum, ubi kayu, ubi jalar, kentang, sagu, roti dan mie, termasuk margarin dan minyak kelapa.
- b. Zat pembangun, makanan yang berperan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan, antara lain adalah berasal dari bahan nabati meliputi

kacang-kacangan, tempe, tahu. Sedangkan yang berasal dari hewan adalah telur, ikan, ayam, daging, susu serta hasil olahan seperti keju.

- c. Zat pengatur, makanan yang berperan untuk melancarkan kerja fungsi organ tubuh yang mengandung berbagai vitamin dan mineral, antara lain adalah semua sayur-sayuran dan buah-buahan. Keanekaragaman makanan dalam hidangan sehari-hari yang dikonsumsi, minimal harus berasal dari satu jenis makanan sumber zat tenaga, zat pembangun, zat pengatur.

2. Pesan 2. Makanlah Makanan untuk Memenuhi Kecukupan Energi.

Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi, yaitu dari sumber karbohidrat, protein dan lemak. Kecukupan energi bagi seseorang ditandai oleh berat badan yang normal.

3. Pesan 3. Makanlah Makanan Sumber Karbohidrat 1/2 dari Kebutuhan Energi.

Makanlah makanan sumber karbohidrat 50%-60% dari kebutuhan energi. Makanlah makanan sumber karbohidrat kompleks antara lain beras, jagung, gandum, singkong, ubi jalar, kentang dan makanan lainnya seperti tepung, sagu, dan pisang, tidak melebihi 60% dari kebutuhan energi, karena kondisi ini dapat mengurangi asupan energi dari sumber protein dan lemak.

4. Pesan 4. Batasi Lemak dan Minyak sampai 1/4 dari Kebutuhan Energi.

Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai 25% dari kecukupan energi. Lemak dan minyak berguna untuk meningkatkan jumlah energi, membantu penyerapan vitamin A, D, E, K, serta menambah lezatnya hidangan. Sebaiknya menggunakan lemak dan minyak nabati, karena minyak nabati mudah dicerna tubuh. Komposisi perbandingan konsumsi lemak yang dianjurkan antara nabati dan hewani yaitu 2:1. Mengonsumsi lemak hewani dari ikan, sangat dianjurkan karena mengandung asam lemak omega 3. Asam lemak omega 3 berperan mencegah terjadinya penyumbatan dinding pembuluh darah.

5. Pesan 5. Gunakan Garam Beryodium.

Garam beryodium mengandung kalium iodat (KIO₃) sebanyak 30-80 ppm. Kekurangan unsur yodium dalam makanan sehari-hari, dapat menurunkan tingkat kecerdasan seseorang. Kebutuhan yodium sehari-hari sekitar 1-2ug/kg berat badan atau ±6 gram per hari yaitu satu sendok teh setiap hari. Dianjurkan untuk tetap mengonsumsi makanan dari laut yang kaya yodium, antara lain adalah ikan, udang dan kerang serta ganggang laut.

6. Pesan 6. Makanlah makanan sumber zat besi.

Zat besi adalah salah satu unsur penting dalam proses pembentukan sel darah merah. Sumber utama zat besi adalah bahan pangan hewani dan kacang-kacangan serta sayuran berwarna hijau tua. Protein hewani seperti daging, ikan dan telur serta vitamin C, vitamin A, Zink

(Zn), asam folat, zat gizi mikro lain dapat meningkatkan penyerapan zat besi sampai 10-20%. Bila kadar Hb dalam darah kurang dari 12 gram% untuk anak usia sekolah, perlu waspada adanya anemia gizi besi yang dapat mengurangi kemampuan belajar.

7. Pesan 7. Berikan ASI Saja pada Bayi sampai Berumur 4 Bulan.

ASI adalah makanan terbaik selama 4 bulan pertama usia bayi dan juga menyediakan imunisasi alami bagi bayi.

8. Pesan 8. Biasakan makan pagi.

Kebiasaan makan pagi juga membantu seseorang untuk memenuhi kecukupan gizi sehari-hari. Jenis hidangan untuk makan pagi terdiri dari makanan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Pelajar yang tidak makan pagi memiliki risiko kesehatan, yang menyebabkan merosotnya konsentrasi belajar yang mengakibatkan menurunnya prestasi belajar.

9. Pesan 9. Minumlah air bersih yang aman dan cukup Jumlahnya.

Kebutuhan air dihitung berdasarkan rekomendasi dari The National Research Council (NRC) dalam Sawka et al. (2005) yaitu 1mL/kkal untuk anak-anak dan dewasa. Mengonsumsi cukup cairan dapat mencegah dehidrasi. Dehidrasi ringan, menurut Jequier & Constant (2010), yaitu kehilangan cairan tubuh 1-2%, dapat menyebabkan gangguan fungsi kognitif, kurang konsentrasi, dan menurunnya kapasitas fisik.

10. Pesan 10. Lakukan aktivitas fisik secara teratur.

Aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran, mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan fungsi jantung-paru dan otot. Olah raga harus dilakukan secara teratur. Ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan aktivitas fisik dapat berakibat timbulnya percepatan penyakit degeneratif. Biasakan jalan kaki untuk jarak tempuh 300 meter tiap hari.

11. Pesan 11. Hindari minum minuman beralkohol.

Alkohol hanya mengandung energi. Kebiasaan minum minuman beralkohol dapat mengakibatkan:

- a. Terhambatnya proses penyerapan gizi
- b. Hilangnya zat-zat gizi yang penting, meskipun orang tersebut mengonsumsi makanan bergizi dalam jumlah yang cukup
- c. Kurang gizi
- d. Gangguan hati
- e. Kerusakan saraf otak dan jaringan.

12. Pesan 12. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan.

Selain harus bergizi lengkap dan seimbang makanan harus juga layak konsumsi, sehingga aman bagi kesehatan. Makanan yang aman adalah makanan yang bebas dari kuman

dan bahan kimia berbahaya seperti asam borax, formalin, zat pewarna rhodamin B dan methanil yellow, serta tidak bertentangan dengan keyakinan masyarakat.

13. Pesan 13. Bacalah Label pada Makanan Kemasan.

Bacalah label kandungan nutrisi untuk memilih makanan yang sehat dan aman. Perhatikan juga batas kadaluarsanya.

E. KEGIATAN FISIK SECARA TERATUR DAN TERUKUR

1. Manfaat Gerak Fisik

Manfaat aktifitas fisik maupun latihan kebugaran fisik, antara lain adalah dapat meningkatkan:

- a. Fungsi jantung-paru dan pembuluh darah
- b. Kekuatan otot dan kepadatan tulang
- c. Kelenturan tubuh
- d. Metabolisme tubuh
- e. Sistem hormonal
- f. Aktivitas sistem kekebalan tubuh

Menurut Kavanagh, bahwa latihan aerobik 3 kali seminggu selama 12 minggu, dapat meningkatkan pembuluh darah kolateral, meningkatkan HDL kolesterol, mengurangi aterosklerosis.

Menurut Blaydes, 2001 dalam Rustiana (2011), manfaat latihan fisik, yaitu:

- a. Gerakan motorik kasar yang dilakukan berulang-ulang dapat memperkuat cabang dendrit sekunder. Latihan fisik setiap hari memungkinkan seseorang mengingat apa yang dipelajari dalam 48 jam terakhir.
- b. Terjadi proses neurogenesis, terutama pada hipokampus sebagai pusat belajar dan memori.
- c. Terbentuknya BDNF (*brain derived neurotropic factor*) menyebabkan neuron dapat bekerja lebih efisien. BDNF adalah suatu neurotropin yang berfungsi sebagai pengatur survival, pertumbuhan dan diferensiasi neuron.
- d. Suplai oksigen dan glukosa ke otak lebih baik.
- e. Sistem vestibular diaktifasi untuk keseimbangan yang lebih baik, sehingga memungkinkan seseorang untuk membaca dengan lebih baik.
- f. Gerakan menyilang garis tengah tubuh dapat mengintegrasikan dan membuat otak lebih fokus.
- g. Latihan fisik mengaktifkan substansi kimia otak yang mengurangi stres dan meningkatkan rasa percaya diri.

h. Latihan fisik membantu memantapkan informasi baru.

Menurut Davis, 2007 dalam Ambardini (2009), menemukan bahwa latihan aerobik 40 menit per hari, 5 hari per minggu, selama 15 minggu bermanfaat untuk meningkatkan fungsi perencanaan, pengorganisasian, pemecahan masalah, konsentrasi, dan penggunaan strategi untuk mencapai tujuan.

2. Melakukan Aktifitas Fisik

Pengertian aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pembakaran kalori yang dilakukan sebagai aktifitas hidup sehari-hari. Jenis aktifitas fisik yang dapat meningkatkan pembakaran kalori antara lain seperti pada table 5.1.

Tabel 5.1 Jumlah kalori yang dibakar sesuai jenis aktivitas fisik

No	Jenis Aktivitas Fisik	Jumlah Kalori
1	Mencuci baju	3,56 Kcal/menit
2	Menyapu rumah	3,90 Kcal/menit
3	Jalan kaki dengan kecepatan 3,5 Mil/jam	7,00 Kcal/menit
4	Membersihkan Jendela	3,70 Kcal/menit
5	Berkebun: 5,60 Kcal/menit	5,60 Kcal/menit
6	Mnyetrika	4,20 Kcal/menit

Cara melakukan aktifitas fisik yang dapat meningkatkan pembakaran kalori agar tetap bugar, yaitu dilakukan minimal 30 menit per hari secara bertahap, misalnya: (a) berangkat ke sekolah atau bekerja lebih awal dengan berjalan kaki, kira-kira 15 menit per 1 kilo meter dan begitu sebaliknya menuju rumah, (b) membersihkan rumah selama 10 menit, dua kali dalam sehari ditambah 10 menit bersepeda. Aktifitas fisik dapat dilakukan setiap hari, di rumah atau di sekolah maupun tempat kerja.

3. Melakukan Latihan Kebugaran Fisik

a. Pengertian

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Latihan kebugaran, diartikan sebagai proses sistematis menggunakan gerakan tubuh yang bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh, meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh.

Menurut Rafey dalam Ambardini (2009), latihan fisik dapat meningkatkan perhatian dan motivasi, melalui peningkatan kadar dopamin dan norepinefrin, serta membuat suasana hati lebih positif, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan rasa percaya diri.

b. Jenis latihan kebugaran fisik

1) Aerobik

Olahraga yang dilakukan secara terus-menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi tubuh, antara lain *jogging*, senam, renang, bersepeda.

2) Anaerobik

Olahraga dimana kebutuhan oksigen tidak dapat dipenuhi seluruhnya oleh tubuh, antara lain angkat besi, lari sprint 100 M, tenis lapangan, bulu tangkis.

c. Prinsip latihan kebugaran fisik

Agar latihan kebugaran fisik dapat efektif dan aman, prinsip yang harus diperhatikan, meliputi:

1) Berpikir positif

Bisikan kalbu atau *inner speaking positive* akan membawa semangat. Jacobson dalam Vanek(1970), menyatakan bahwa dalam tubuh seseorang ada *Mind-body connection*, ada hubungan langsung dari otak ke otot. Weinberg (1988) menyatakan bahwa *The mind controle the body* artinya apa yang kita pikirkan akan termanifestasikan dalam perilaku, misalnya "Aku harus semangat membangun potensi diri", "Latihan, untuk menyelamatkan sel otak saya agar mampu mandiri "

2) *Overload* (beban lebih)

Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari. Misalnya seseorang setiap berangkat sekolah berjalan sejauh 500 meter, maka pada saat berlatih untuk meningkatkan kebugaran fisiknya, anak tersebut harus menempuh jarak yang lebih jauh atau berjalan lebih cepat. Pembebanan terus ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan beban pada fungsi tubuh.

3) *Specifity* (Kekhususan)

Latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang akan dicapai. Misalnya, untuk menurunkan berat badan pilihan yang tepat yaitu latihan aerobic, sedangkan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot dipilih latihan beban.

4) *Reversible* (Kembali asal)

Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Kebugaran akan menghilang 50%

setelah berhenti latihan 4–12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% setelah berhenti latihan 10-30 minggu.

d. Tahapan latihan kebugaran fisik

Latihan kebugaran fisik dilakukan secara bertahap dengan urutan, sebagai berikut:

1) Pemanasan (*Warm Up*)

Hal ini bertujuan menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima beban yang lebih berat sehingga terhindar dari kelelahan saat latihan.

Tanda-tanda bahwa tubuh sudah siap menerima beban latihan antara lain, yaitu:

- a) Detak jantung telah mencapai 60% dari detak jantung maksimal (DJM)
- b) Suhu tubuh naik 1-2 °C
- c) Badan berkeringat

Rangkaian gerak pemanasan, meliputi:

- a) Aerobic ringan, berupa gerakan ringan yang dikerjakan secara kontinu–ritmis antara lain jalan ditempat, atau lari-lari kecil.
- b) *Stretching*, berupa gerakan meregang sendi dan mengulur otot.
- c) *Kalistenik*, merupakan gerakan dinamis, antara lain *push up* atau memutar badan.
- d) Aktivitas formal, berupa gerak yang menyerupai gerak dalam latihan yang sebenarnya, antara lain melakukan gerakan tangan mendorong.

2) Tahap gerakan inti (*Conditioning*)

Setelah pemanasan cukup diteruskan tahap gerakan inti, yaitu melakukan berbagai rangkaian gerak dengan model latihan yang sesuai dengan tujuan program latihan, misalnya *jogging* untuk meningkatkan daya tahan paru-jantung atau untuk pembakaran lemak tubuh, latihan *stretching* untuk meningkatkan kelenturan sendi, dan latihan beban untuk kekuatan dan daya tahan otot.

Takaran latihan pada tahap gerakan inti ini ditingkatkan secara bertahap, misalnya setelah 2 minggu berlatih durasi latihan yang semula 30 menit ditingkatkan menjadi 40 menit.

3) Penenangan (*Cooldown*)

Tahap ini bertujuan mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum berlatih dengan melakukan serangkaian gerak berupa *stretching* dan *aerobic* ringan misalnya jalan ditempat. Tahapan ini ditandai dengan menurunnya frekuensi detak jantung, menurunnya suhu tubuh, dan semakin berkurangnya keringat.

e. Takaran latihan kebugaran fisik

Keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan antara lain adalah takaran latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frequension, Intensity, dan Time*), yaitu:

- 1) Frekuensi, yaitu banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu, yang dilakukan berselang, misalnya: Senin – Rabu – Jumat, sedangkan hari yang lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan tenaga.
- 2) Intensitas, yaitu kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60%-90% Detak Jantung Maksimal (DMJ) dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada tujuan latihan, yaitu seperti pada table 5.2.

Tabel 5.2. Intensitas Kemampuan Maksimal Dalam Latihan

No	Latihan	Intensitas Kemampuan Maksimal
1	Kekuatan otot	80-100%
2	Membentuk otot	70-80%
3	Daya tahan otot	<70%.
4	Pemula	< 65% DJM
5	Pembakaran lemak	65% -75% DJM
6	Daya tahan paru-jantung	75%-85% DJM
7	Anaerobic untuk atlet	>85% DJM.

Rumus DMJ adalah $DJM = 220 - UMUR$. Misalnya, Erna berusia 11 tahun melakukan senam aerobik untuk menurunkan berat badan, maka saat berlatih jantungnya harus berdetak 75% DJM, yaitu $75\% (220-11) = 157$ detak/ menit. Detak jantung dapat diamati dengan meraba pembuluh nadi pergelangan tangan (*radialis*) atau pada pangkal leher (*coratid*). Raba denyut nadi tersebut dan hitung selama 15 detik hasilnya kalikan 4, hasil perkalian tersebut manunjukkan detak jantung/ menit.

- 3) Tes bicara (*Talking test*), merupakan cara sederhana untuk memprediksi intensitas latihan aerobik, yakni tes bicara, jika pada saat berlatih misalnya *jogging*, peserta masih mampu berbicara dengan tarikan nafas lebih berat daripada jika tidak berlatih maka intensitas latihan tepat, namun jika seseorang masih mampu berbicara sambil terengah-engah maka hal tersebut sebagai penanda intensitas latihan terlalu tinggi.

4) *Time*, adalah durasi waktu yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit. Hasil latihan kebugaran akan tampak nyata setelah berlatih selama 8-12 minggu dan akan stabil 20 minggu berlatih.

Untuk memperoleh kebugaran yang optimal, takaran latihan perlu ditingkatkan secara bertahap dan periodik. Misalnya, seseorang pada awal latihan menggunakan intensitas 65%, 8 minggu kemudian ditingkatkan menjadi 70% dan seterusnya, atau pada awal mengikuti program frekuensi latihan cukup dengan 3 kali/minggu, selanjutnya dapat ditingkatkan menjadi 4-5 kali/minggu.

Dalam menentukan takaran latihan perlu mempertimbangkan kemampuan awal seseorang. Latihan yang terlalu berat menyebabkan gangguan fisik atau *over training* yang ditandai dengan gejala, antara lain kenaikan detak jantung istirahat > 5 detak/menit, kenaikan suhu tubuh di pagi hari, penurunan berat badan, sulit tidur, rasa lelah yang berkelanjutan, otot terasa nyeri, dada berdebar-debar, kecepatan reaksi menurun, koordinasi gerak berkurang, dan hilang konsentrasi.

F. ISTIRAHAT DAN TIDUR YANG CUKUP

1. Pengertian

Istirahat, merupakan keadaan yang tenang, relaks tanpa tekanan emosional dan bebas dari kegelisahan. Enam ciri yang dialami seseorang saat istirahat, sebagian besar orang dapat beristirahat sewaktu, yaitu:

- a. Merasa bahwa segala sesuatu dapat diatasi.
- b. Merasa diterima.
- c. Mengetahui apa yang sedang terjadi.
- d. Bebas dari gangguan dan ketidaknyamanan.
- e. Mempunyai rencana kegiatan yang memuaskan.
- f. Mengetahui adanya bantuan sewaktu memerlukan

Tidur, adalah kondisi organisme yang sedang istirahat secara reguler, berulang dan *reversible* dalam keadaan ambang rangsang terhadap rangsangan dari luar lebih tinggi jika dibandingkan dengan keadaan jaga. Otak berangsur-angsur menjadi kurang responsif terhadap rangsang visual, auditori dan lingkungan lainnya.

Pola tidur, adalah model, bentuk atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap yang meliputi:

- a. Jadwal jatuh (masuk) tidur dan bangun

- b. Irama tidur
- c. Frekuensi tidur dalam sehari
- d. Mempertahankan kondisi tidur
- e. Kepuasan tidur

2. Fungsi Tidur

Fungsi tidur adalah untuk *restorative* atau memperbaiki kembali organ tubuh, yaitu pada tahap tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM), mempengaruhi proses anabolik dan sintesis makromolekul ribonukleic acid (RNA). Pada tahap tidur *Rapid Eye Movement* (REM), mempengaruhi pembentukan hubungan baru pada korteks dan sistem neuroendokrin yang menuju otak. Tujuan dan alasan manusia harus tidur, yaitu:

- a. Memperbaiki sel otak.
- b. Menyusun ulang memori otak
- c. Menghemat energi
- d. Mengistirahatkan system kardiovaskuler
- e. Memperbaiki enzim dan otot-otot tubuh
- f. Memproduksi hormon

3. Fisiologi Tidur

Secara fisiologis sistem batang otak sangat berhubungan dengan fisiologi tidur. Siklus tidur-bangun dikontrol oleh *Reticular Activating System* (RAS). RAS terdiri dari system retikularis batang otak, hipotalamus posterior dan basal otak depan. Mekanisme tidur-bangun dipengaruhi oleh aktivitas di pons, mid brain, dan hipotalamus posterior, hal ini penting untuk keadaan bangun. Aktivitas di medula sangat penting untuk stimulasi keadaan tidur. Tidur-bangun terintegrasi di basal otak depan, yang secara farmakologik, kini sudah ada bukti bahwa tidur NREM dibina oleh mekanisme serotoninergik dan REM dipelihara oleh mekanisme adrenergik. Sistem katekolamin (noradrenalin dan dopamin) juga mempunyai peran penting pada keadaan bangun dan tidur REM. *Circadian rhythm* (pola hidup), Jam ritme biologis manusia dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Irama sirkadian melengkapi siklus selama 24 jam. Tidur adalah salah satu irama biologik tubuh yang sangat kompleks. Sinkronisasi sirkadian terjadi jika individu tersebut tidur-bangun polanya mengikuti "*Inner Biologic Clock*".

Siklus tidur mempunyai kaitan dengan hormon tubuh, antara lain hormon pertumbuhan, prolaktin, dan kortisol. Hormon pertumbuhan disekresi pada awal periode tidur lelap, tahap 3 dan 4 serta dihambat selama tidur REM. Fluktuasi hormon selama tidur bergantung pada 3 faktor utama, yaitu irama sirkadian, siklus tidur-bangun dan tahapan tidur NREM atau REM. Sekresi hormon kortisol dan adrenokortikotropik (ACTH) mengikuti irama sirkadian, dengan

puncaknya pada pagi hari, yaitu antara 6-8 jam kebutuhan tidur sampai 1 jam setelah bangun dengan titik terendah pada larut malam. Thyrotropin-stimulating hormone juga berhubungan dengan irama sirkadian dengan puncaknya pada larut malam dan awal siklus tidur. Renin meningkat selama tidur tetapi menurun secara relatif selama tidur REM. Hormon pertumbuhan, prolaktin, luteinizing hormone (LH), dan testosterone berhubungan dengan tidur dan tahapan tidur. Kadar prolaktin mencapai puncak selama siklus NREM dan titik terendah pada tidur REM. Bila waktu tidur berubah maka kadar puncak prolaktin segera berubah mengikuti pola tidur yang baru. Siklus sirkadian LH sangat berhubungan dengan tingkat maturitas seks pada kedua jenis kelamin. Pada anak prepubertal dan pubertal, sekresi LH meningkat selama periode tidur dan puncaknya terjadi pada periode tidur REM; oleh karena itu makin tinggi persentase tidur NREM akan makin rendah kadar LH.

4. Klasifikasi Tidur

Tidur secara alami melalui dua proses atau tahapan irama tidur, yaitu:

a. *Rapid Eye Movement* (REM)

1) Tanda dan gejala Tidur REM

Tidur dengan gerakan bola mata cepat atau disebut sebagai tidur ringan (*paradoxical sleep*) ditandai dengan, yaitu:

- a) Mimpi yang bermacam-macam
- b) otot-otot kendur
- c) kecepatan pernafasan dan detak jantung tidak teratur
- d) sering lebih cepat
- e) perubahan tekanan darah
- f) gerakan otot tidak teratur
- g) gerakan bola mata cepat
- h) pembebasan steroid
- i) sekresi lambung meningkat
- j) ereksi penis pada pria.

b. *Non Rapid Eye Movement* (NREM)

1) Tanda dan gejala Tidur NREM

Tidur dengan gerakan bola mata lambat yang ditandai dengan, yaitu:

- a) Mimpi berkurang
- b) Tekanan darah turun
- c) Metabolisme turun
- d) Keadaan istirahat

- e) Kecepatan pernafasan turun
 - f) Gerakkan bola mata lambat
5. Tahapan Tidur

Siklus tidur dibagi dalam 2 tahap, yaitu tidur Rapid Eye Movement (REM) dan tidur Non Rapid Eye Movement (NREM). Selama tidur, individu mengalami 4-6 kali siklus tidur dalam waktu 7-8 jam. Siklus tidur sebagian besar merupakan tidur NREM dan berakhir dengan tidur REM. Sedangkan tidur NREM dibagi dalam empat tahap, yaitu tahap 1 dan 2 disebut sebagai tidur ringan (*Light sleep*), tahap 3 dan 4 disebut sebagai tidur dalam (*Deep sleep* atau *Delta sleep*) yang masing-masing tahap secara spesifik ditandai dengan pola gelombang otak, yaitu:

a. Tahap 1 (1-7 menit)

Merupakan transisi antara bangun dan tidur selama ± 5 menit, kondisi tubuh terasa berat dan relaks, terutama di bagian kelopak mata dan kepala, masih sadar dengan lingkungannya, mata bergerak ke kanan dan ke kiri, frekuensi detak jantung dan pernafasan turun secara jelas, gelombang beta (sadar) diganti dengan gelombang beta yang lebih lambat. Aktivitas otak pada pemeriksaan elektro encephalogram (EEG) mulai melambat. Saat ini seseorang masih mudah dibangunkan karena otak masih cukup aktif. Fase ini 5% dari total tidur, yang akan berulang beberapa kali dalam semalam.

b. Tahap 2 (10-25 menit)

Seseorang mulai memasuki tidur ringan, proses tubuh terus turun, mata masih bergerak-gerak, frekuensi detak jantung dan pernafasan turun dengan jelas, suhu tubuh dan metabolisme menurun, gelombang otak berfrekuensi 14-18 siklus per detik, ini dinamakan gelombang tidur (*sleep spindle*), berlangsung pendek selama 10-15 menit, dapat bangun relatif mudah, 50 – 55% dari tidur.

c. Tahap 3 (20-40 menit)

Frekuensi detak jantung dan pernafasan serta proses tubuh berlanjut mengalami penurunan akibat dominasi sistem saraf parasimpatik, sulit dibangunkan, gelombang otak lebih teratur dan terdapat gelombang delta yang lambat, tidur dalam, 10% dari tidur.

d. Tahap 4 (20-40 menit)

Dominasi gelombang delta $>50\%$ yang melambat, sulit dibangunkan, nadi, pernafasan dan tekanan darah menurun, otot sangat rileks, jarang bergerak, metabolisme lambat, temperatur tubuh menurun, 10% dari tidur.

Pada tahap ini, hormon pertumbuhan diproduksi untuk memulihkan tubuh, memperbaiki sel, membangun otot dan jaringan pendukung, menguatkan tulang. Perasaan enak dan segar setelah tidur nyenyak antara lain disebabkan hormon pertumbuhan bekerja baik.

e. Tahap 5 (10-60 menit)

Setelah tidur dalam, tiba-tiba bola mata mulai bergerak cepat seperti saat terjaga, sehingga tidur ini disebut tidur Rapid Eye Movement (REM). Otak kembali terbangkitkan, aktivitas elektrik mirip saat terjaga. Pada saat ini mimpi paling terlihat nyata dan muncul emosional, serta otot masih dalam kondisi melumpuh sementara.

6. Faktor yang mempengaruhi kebutuhan tidur

Faktor yang mempengaruhi kebutuhan tidur, yaitu:

- a. Kebiasaan menjelang tidur
- b. Banyaknya tidur
- c. Jam berangkat tidur
- d. Waktu yang dibutuhkan untuk dapat tidur
- e. Jumlah terjaga selama tidur
- f. Lingkungan tidur sehari-hari
- g. Persepsi individu terhadap kebutuhan tidur
- h. Posisi tubuh sewaktu tidur

Lama tidur yang dibutuhkan individu dewasa dalam 24 jam, yaitu kurang lebih 8 jam/hari, 20% tidur REM. Namun kini kuantitas tidur tidak lagi menjadi patokan, selama tidur tersebut berkualitas, individu bisa kembali segar keesokan harinya.

7. Prinsip tidur dengan pola yang lebih sehat

Prinsip tidur dengan pola yang lebih sehat, antara lain:

- a. Tidur dengan porsi yang cukup.
- b. Menjaga jadwal tidur regular dengan baik dengan tujuan untuk mengatur ulang jam biologis setiap hari, oleh karena itu sangat penting untuk bangun pada waktu yang sama setiap hari.
- c. Tidur pada malam hari. Untuk mengatur jadwal tidur-bangun dalam 24 jam sangat dipengaruhi oleh waktu bangun, oleh karena itu tetapkan waktu bangun dengan menghitung mundur jumlah jam yang ditetapkan sebagai waktu yang dibutuhkan untuk tidur.
- d. Membuat lingkungan tidur yang nyaman, meliputi:

1) Suasana kamar tidur

Kedamaian dan ketenangan saat menjelang tidur dapat diciptakan dengan melakukan antara lain adalah menghindari ornamen ruang tidur dengan interior berwarna terang atau ramai, hindari permainan computer, ponsel dan alat elektronik lainnya, mengatur suhu sedikit dingin, membaca bacaan ringan untuk rileks, mendengarkan musik ringan yang menenangkan, kemudian memantikan lampu kamar yang terang saat akan beristirahat dan

gunakan lampu yang remang kemudian bermeditasi atau berdoa untuk mendamaikan hati dan pikiran.

2) Perlengkapan tidur

Pilihlah jenis bantal dan kasur yang cocok dipakai saat tidur. Bantal yang baik biasanya membagi tekanan ke seluruh kepala dan bahu. Tekanan bantal akan mendukung bahu serta menjaga tulang punggung agar tidak terganggu.

3) Posisi tidur

Dominasi posisi tidur miring ke kanan lebih menyehatkan, karena memberikan kelonggaran pada sistem pencernaan dan jantung, mencegah jatuhnya lidah ke sisi belakang yang dapat menghalangi jalan nafas. Meluruskan punggung saat tidur agar organ dalam tidak tertekan sehingga peredaran darah lancar. Sedikit menekuk kaki, dengan harapan organ dalam dan otot perut dapat relaksasi lebih sempurna. Menggunakan telapak tangan sebagai bantal, agar posisi kepala, leher dan punggung dapat membuat garis lurus.

G. MENGENDALIKAN STRESS

1. Pengertian

Menurut Hans Selye dalam bukunya *The Stress of Life*, mendefinisikan stres adalah merupakan respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang diterimanya, suatu fenomena universal dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya.

Menurut Bryan (1982), menyatakan bahwa stress adalah merupakan reaksi umum fisiologis dan psikologis terhadap setiap kebutuhan yang dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Nama stress diberikan pada keadaan umum seseorang yang mengalami gangguan homeostasis atau equilibrium.

Jadi, stress merupakan suatu kondisi ketidakseimbangan diri seseorang yang disebabkan oleh faktor internal dan eksternal sehingga berdampak pada ketidakmampuan mencapai suatu harapan tertentu yang dimanifestasikan dalam bentuk respon fisik, psikis, maupun sosial yang terjadi sepanjang rentang kehidupan.

2. Penyebab Stress (Stressor)

Stressor adalah faktor internal dan eksternal yang dapat menyebabkan reaksi koping baik fisik maupun emosional. Beberapa stressor bersifat positif dan dapat bersifat negatif. Seseorang dapat berespon secara berbeda terhadap stressor yang sama. Stressor dapat dikelompokkan dalam dua kategori, yaitu stressor biofisiological-kimia dan stressor psikososial-kultural.

Adapun faktor predisposisi yang dapat mempengaruhi reaksi stress, yaitu:

- a. Heriditer, kemampuan sejak lahir akan mempengaruhi kecakapannya dalam beradaptasi terhadap stress.
- b. Mekanisme Penanggulangan, individu menggunakan mekanisme penanggulangan yang telah dipelajari dimasa lampau untuk dapat beradaptasi.
- c. Kesiediaan dibantu, penerimaan individu terhadap kehadiran seseorang yang bersedia menolong dapat membantu inivididu dalam beradaptasi.
- d. Persepsi, adalah proses mental dimana otak melalui syaraf sensori menginterpretasikan data dari lingkungannya. Faktor ini sangat penting karena cara pandang seseorang dalam menerima sebuah stressor sangat mempengaruhi dalam berespon. Mencegah stress salah satunya dengan menjaga persepsi dan menghilangkan pikiran negatif atas setiap masalah yang terjadi. Persepsi sangat dipengaruhi oleh pengalaman seseorang termasuk nilai budaya, tingkat pendidikan dan status sosial.

3. Tanda dan gejala Stress

Secara umum gejala atau tanda stress dapat dikelompokkan dalam beberapa kategori, yaitu:

- a. Gejala fisik menurut Rubenzer, (1987) antara lain adalah ngompol, sulit tidur, menurunnya nafsu makan, atau sebaliknya makan terlalu banyak di luar kebiasaan, gagap, sakit perut, sakit kepala, mimpi buruk dan sulit tidur.
- b. Gejala emosi menurut Lerner & Kline, (2006) antara lain ditandai dengan adanya perasaan bosan, tidak adanya keinginan untuk berpartisipasi pada aktivitas di rumah maupun di sekolah, takut, marah, menangis, berbohong, bertingkah laku kasar, atau memberontak terhadap aturan, bereaksi secara berlebihan terhadap masalah kecil, dan perubahan drastis dalam penampilan akademik, penolakan belajar, ketergantungan pada orang lain, kehilangan semangat.
- c. Gejala kognitif menurut Rubenzer, (1987) antara lain adalah ditunjukkan melalui ketidakmampuan berkonsentrasi atau menyelesaikan tugas dan suka menyendiri dalam waktu yang lama.
- d. Gejala tingkah laku menurut Lerner & Kline, (2006) antara lain ditunjukkan dengan ketidakmampuan mengontrol emosi, menunjukkan sikap brutal dan keras kepala, perubahan tingkah laku jangka pendek seperti temperamen yang berubah-ubah dan perubahan dalam pola tidur, munculnya kebiasaan baru seperti mengisap jempol, memutar-mutar rambutnya atau mencubit-cubit hidung, menentang guru, berkelahi, enggan pergi ke sekolah atau bekerja dengan mencari alasan sakit maupun pergi ke luar kota, menarik diri atau terlalu reaktif.

4. Mekanisme Adaptasi Terhadap Stress

a. Mekanisme Adaptasi Fisiologis Stress

Mekanisme adaptasi fisiologis stress, menurut Selye dalam Bryan (1982) sering disebut General Adaptation Syndrome (GAS), yaitu:

1) Tahap Siaga (*Alarm Stage*)

Terjadi saat mulai terasa adanya suatu ancaman, biasanya muncul reaksi darurat, "*fight or flight*". Secara fisiologis output jantung meningkat, peredaran darah menjadi cepat, darah perifer dan gastro intestinal mengalir ke kepala dan ekstremitas. Karena banyaknya organ tubuh yang terpengaruh, maka gejala stress akan mempengaruhi kecepatan denyut nadi, ketegangan otot leher, otot kaki, otot punggung, air muka menjadi pucat atau merah, berkeringat.

2) Tahap perlawanan (*Resistance Stage*)

Tahap ini reaksi hormonal tubuh masih tinggi, secara nyata individu melakukan upaya penanganan, bisa berupa '*coping*' bisa juga '*fighting*'. Apabila stressor bisa ditiadakan, maka tubuh dapat kembali ke keadaan normal.

3) Tahap kelelahan (*Exhausted Stage*).

Individu tidak lagi memberikan respon stress karena kepayahan, kehabisan energi. Kondisi ini agak berbahaya karena tubuh yang mengalami banyak guncangan keseimbangan menjadi terbiasa "*adapted*" dengan kondisi tersebut, berakibat gangguan penyakit yang lebih parah, seperti gangguan lambung, hipertensi, cardiovascular.

b. Mekanisme Adaptasi Psikologis Stress

Respon individu dalam kondisi ini biasanya berupa pengalaman seperti rasa tidak tenang, perasaan cemas, frustrasi, terancam atau konflik. Menurut Selye dalam Bryan (1982) mekanisme adaptasi yang dilakukan individu, yaitu:

1) Mekanisme Pertahanan Diri

Proses psikologis yang termotivasi secara defensive. Mekanisme pertahanan diri, dilakukan secara tidak disadari untuk menjadi cara mengurangi stress, contohnya represi, rasionalisasi, proyeksi, sublimasi, fantasi, denial, menarik diri.

2) Mekanisme Penyelesaian Masalah

Merupakan cara yang digunakan untuk beradaptasi terhadap stress, mencakup keseluruhan kemampuan individu untuk menghadapi stress dengan menggunakan suatu tahapan proses penyelesaian masalah secara sistematis.

5. Teknik Mengelola Stress

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengelola stress menurut Wade dan Tavis (2007: 302-310) dalam Risky (2013), yaitu:

a. Strategi fisik

Menenangkan diri melalui meditasi atau relaksasi, untuk menurunkan hormon stress.

b. Strategi emosional

Membicarakan peristiwa agar dapat menerima dan membuat keputusan tindakan. *Emotion focused coping* adalah sebuah strategi untuk menurunkan emosi negatif, dengan mengalihkan perhatian dari masalah.

c. Strategi kognitif

Menilai kembali suatu masalah dengan positif (*positive reappraisal problem*). Strategi ini merupakan usaha kognitif untuk menganalisa dan merestrukturisasi masalah dalam sebuah cara yang positif sambil terus melakukan penerimaan terhadap realitas situasi. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), bahwa appraisal merupakan reaksi stres yang tergantung pada penafsiran individu, terhadap arti sebuah peristiwa yang mengancam atau menantang dirinya. Teknik lain yang dapat digunakan untuk mengubah kognitif adalah dengan afirmasi positif. Afirmasi adalah cara yang paling mudah dan sederhana untuk mempengaruhi pikiran bawah sadar.

d. Strategi sosial

Mencari kelompok pendukung yang peduli serta dapat membantu menilai masalah dan menyumbangkan pikiran dalam merencanakan penyelesaian masalah.

6. Keterampilan Koping dalam Mengelola Stress

Keterampilan koping yang efektif dalam mengatasi stress, secara umum dapat diajarkan tentang teknik, antara lain adalah:

a. Teknik Berpikir Positif dan *Self-Talk Skills*.

Persepsi atau interpretasi terhadap suatu peristiwa, menjadi faktor predisposisi timbulnya stress. Bila tidak dikendalikan akan memperberat timbulnya stress. Apapun peristiwanya, persepsi bisa berlebihan atau menyimpang dari realitas, sehingga masalah kecil yang biasa terjadi sehari-hari bisa menjadi masalah yang sangat berat dan sulit di selesaikan.

Setiap manusia memiliki percakapan yang tidak pernah berakhir di dalam kepalanya, percakapan ini disebut bicara dalam hati (*self-talk*). Kebanyakan *self-talk* berisi pikiran negatif, misalnya “aduh bisa mampus aku, tugasku belum selesai”. Pikiran negatif sering kali diakibatkan oleh perasaan subyektif individu antara lain, yaitu perasaan mudah curiga, suka mengeluh, kurang percaya diri, merasa takut, dan cepat menyerah. Pikiran negatif sebenarnya merupakan respon yang dipelajari di masa kecil dan terbawa ke dalam kehidupan berikutnya.

Pikiran positif dapat mengubah *self-talk* menjadi percakapan positif, sehingga pikiran negatif bisa berkurang. Gunakan kata-kata syukur penuh doa, misalnya:

- 1) "Ketika musibah menimpaku, aku bersyukur kepada Allah empat kali, aku bersyukur karena musibah yang lebih besar tidak menimpaku, aku bersyukur karena Allah masih memberiku kesabaran menghadapinya".
- 2) "Aku harus dapat menjadikan akalku sebagai raja, sedangkan nafsuku menjadi tawanannya agar aku dapat berhenti merokok yang merugikan kehidupanku.
- 3) "Aku harus pandai-pandai memilih kata, agar tidak menimbulkan kesalahfahaman, tidak juga mengundang pelecehan terhadap siapapun, karena dalam setiap kata yang terucap dariku selalu ada rekamannya".
- 4) "Ikhlas itu merupakan kunci keberhasilanku".
- 5) "Kelemahanku adalah sebagai kekuatanku, aku harus berhasil dengan prestasi yang terbaik".

b. Teknik Affirmasi Positif.

Affirmasi positif, menurut Fyrzha (2011), merupakan teknik yang digunakan untuk mengubah kognitif secara mudah dan sederhana untuk mempengaruhi pikiran bawah sadar seseorang. Affirmasi menurut Nazmy (2012), adalah sejumlah kalimat positif yang disusun baik itu hanya sebatas pikiran, atau dituangkan kedalam tulisan, diucapkan dengan cara berulang-ulang. Affirmasi ini berupa pernyataan pendek dan sederhana yang disampaikan terus menerus dan berulang-ulang kepada diri sendiri. Pada saat melakukan afirmasi, sesungguhnya seseorang sedang mempengaruhi keadaan pikiran bawah sadar. Affirmasi harus bersifat positif dan diwujudkan dengan kata-kata yang singkat yang merupakan perwujudan dari hasil pikiran positif. Cara pelaksanaannya, yaitu dengan jalan setiap hari mengucapkan kalimat sesuai keinginan secara berkali-kali minimal 10 menit, di saat bangun tidur di pagi hari dan saat akan tidur di malam hari, artinya saat otak dalam gelombang alfa, karena sasarannya otak kanan. Kalimat afirmasi harus dicatat di kertas terlebih dulu supaya saat dibaca kalimat yang terucap tidak berubah-ubah. Jalani proses ini hingga berhasil mencapai tujuan. Contoh kalimat afirmasi "saya percaya diri". "Saya diprogram untuk sukses, apapun yang terjadi saya terus mencoba, Saya berhasil".

c. Teknik Reframming

Langkah-langkah untuk menggunakan metode *reframming* atau membingkai ulang sebagai teknik penanggulangan stress, yaitu:

- 1) Tingkatkan kesadaran diri dengan mengenali stressor yang sedang mengganggu, melalui ungkapan dalam bentuk tulisan, termasuk semua rasa takut, frustrasi dan kekhawatiran yang dirasakan, carilah hikmahnya. Proses mencari hikmah akan menjadi mudah ketika anda telah melakukan disosiasi dari masalah tersebut, yaitu antara lain dengan cara: (a) catatlah 3 hal yang telah hilang dari diri anda, (b) catatlah 1 hal yang paling anda khawatirkan terjadi dengan

keadaan ini, (c) catatlah 3 hal yang tidak akan terjadi dengan keadaan ini, (d) catatlah 5 sumber daya yang masih anda miliki, (e) catatlah hikmah dari kejadian yang anda alami.

- 2) Batasi persepsi diri dengan menciptakan pikiran positif terhadap suatu peristiwa yang sedang mengganggu.
- 3) Gunakan sikap baru yang berfokus pada hal positif dan meminimalkan aspek negatif dari suatu masalah.
- 4) Evaluasi, kaji sikap baru dan tanyakan pada diri, jika ternyata sikap tersebut membawa kegagalan, coba kaji kembali penyebab masalah dan cari sesuatu yang positif tentang situasi tersebut.
- 5) Bertanggung jawablah atas pikiran anda sendiri, jika anda menyalahkan orang lain, alihkan penyalahan tersebut menjadi tanggung jawab pikiran pribadi tanpa harus merasa bersalah.
- 6) Ubah harapan, untuk mengarahkan persepsi pada suatu realitas dan menggunakannya untuk suatu situasi yang sesuai.
- 7) Berikan keyakinan diri yang positif, misalnya “aku bisa”, aku fokus dan bisa mengerjakan”, “aku sudah belajar giat dan pasti bisa”.
- 8) Menekankan pada hal-hal positif, berfokus pada hal positif berarti membingkai ulang suatu situasi terbaru. Pada akhirnya diri sendiri yang akan bertanggung jawab terhadap pembentukan pikiran. Pengalihan pikiran dari negatif menjadi positif penting untuk memutus siklus persepsi yang dapat menimbulkan ancaman stress. Karena inti dari reframing adalah mengubah persepsi terhadap permasalahan yang dihadapi saat ini dengan mencari hikmah atau arti baru dibalik masalah yang ada.

d. **Latihan Teknik Relaksasi.**

Cara mudah untuk melakukan relaksasi sendiri dengan teknik hipnoterapi, yaitu:

- 1) Silakan anda pejamkan mata biarkan diri anda santai dan rileks.
- 2) Jika ada musik santai yang menemani itu bagus juga.
- 3) Tarik nafas perlahan dan keluarkan perlahan. Lakukan tiga kali dan lanjutkan dengan menjaga pola nafas agar tetap santai dan teratur.
- 4) Silakan dalam hati anda menghitung mundur dari 30 sampai 1. Dan katakan kepada diri anda bahwa setiap hitungan mundur membuat diri ini menjadi semakin santai dan rileks.
- 5) Silahkan anda nikmati sampai anda benar-benar rileks, katakan kepada diri anda “kapanpun saya siap saya akan membuka mata dan kembali belajar”.

H. MENGHINDARKAN DIRI DARI PENYALAHGUNAAN NAPZA

1. Pengertian

Penyalahgunaan NAPZA adalah: (a) Pemakaian NAPZA yang bukan untuk tujuan pengobatan sehingga tanpa pengawasan dokter. (b) Digunakan secara terus menerus. (c) Menyebabkan ketagihan secara fisik maupun mental emosional. (d) Menimbulkan gangguan fisik mental emosional dan fungsi sosial.

NAPZA adalah singkatan dari Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya. Kata lain yang sering dipakai adalah Narkoba (Narkotika, Psikotropika dan Bahan berbahaya lainnya).

- a. Narkotika adalah zat alamiah maupun buatan (sintetik) dari bahan candu/kokaina atau turunannya dan padanannya digunakan secara medis atau disalahgunakan yang mempunyai efek psikoaktif.
- b. Alkohol adalah zat aktif dalam berbagai minuman keras, mengandung etanol yang berfungsi menekan syaraf pusat.
- c. Psikotropika adalah zat dalam bentuk pil dan obat yang mempengaruhi kesadaran karena sasaran obat tersebut adalah di sistem syaraf pusat. Menurut Undang-Undang no.5/1997 Psikotropik, yang mempunyai komposisi kimiawi dan berpengaruh terhadap otak sehingga menimbulkan perubahan perilaku, perasaan, pikiran, persepsi, kesadaran, meliputi: Ecxtacy, shabu-shabu, LSD, obat penenang/tidur, obat anti depresi dan anti psikosis.
- d. Zat adiktif lainnya yaitu zat yang mengakibatkan ketergantungan seperti zat solvent termasuk inhalansia (aseton, thinner cat dan lem). Zat-zat tersebut sangat berbahaya karena bisa mematikan sel otak. Zat adiktif juga termasuk nikotin dalam tembakau dan kafein dalam kopi.

NAPZA adalah zat kimiawi yang dimasukkan ke dalam tubuh manusia, melalui mulut, hidung maupun intravena sehingga dapat mengubah pikiran, suasana hati dan perilaku seseorang. Penggunaan NAPZA secara berlanjut mengakibatkan ketergantungan fisik dan atau psikologis serta kerusakan pada sistem syaraf dan organ otonom. NAPZA terdiri atas bahan yang bersifat alamiah (natural) maupun yang sintetik (buatan). Bahan alamiah terdiri atas tumbuhan, sedangkan yang buatan berasal dari bahan kimiawi.

2. Jenis NAPZA

Ada dua Jenis NAPZA yang dibedakan menurut efeknya pada sistem syaraf pusat pemakai, yaitu:

- a. Penekan sistem syaraf pusat (Depresan)

Jenis obat yang berfungsi mengurangi aktivitas fungsional tubuh. Obat jenis ini dapat membuat pemakai merasa tenang dan bahkan membuatnya tertidur atau tidak sadarkan diri. NAPZA yang termasuk jenis depresan adalah:

1) Opioda/Opiat

Zat yang alamiah, semi sintetik maupun sintetik yang diambil dari pohon poppy (papaver somniferum). Opiat merupakan kelompok obat yang bersifat menenangkan saraf dan mengurangi rasa sakit. Turunan Opioda/opiat adalah Opium yang berbentuk serbuk /bubuk berwarna putih, morfin berbentuk cair, heroin atau putau berbentuk bubuk berwarna agak kecoklatan, kodein.

2) Alkohol

Cairan yang mengandung zat Ethyl-alkohol, yang mempunyai sifat menenangkan sistem syaraf pusat, mempengaruhi fungsi tubuh maupun perilaku seseorang, mengubah suasana hati. Bahaya alkohol jauh lebih besar daripada obat lainnya, karena mempunyai sifat merangsang, menenangkan, menghilangkan rasa sakit, membius, membuat gembira.

3) Sedativa atau sedatif-hipnotik

Merupakan zat yang dapat mengurangi fungsi sistem syaraf pusat. Sedativa dapat menimbulkan rasa santai dan menyebabkan ngantuk dan mudah membuat ketergantungan psikologis. Ada dua jenis sedativa yaitu barbiturat dan non-barbiturat. Barbiturat yang sering disalahgunakan adalah: Dumolid, Rohypnol, Magadon, Sedatin, Veronal, Luminal. Non-barbiturat, contohnya Methaqualone yang berbentuk pil putih (misalnya Mandrax/MX). Sedativa bisa mengakibatkan koma bahkan kematian bila dipakai melebihi takaran.

4) Trankuiliser

Obat penenang untuk menghilangkan kecemasan tanpa menimbulkan rasa ingin tidur. Trankuiliser mayor, untuk mengobati orang sakit jiwa agar dapat menenangkan, contohnya largactil, serenal, laponex, stelazine. Trankuiliser minor, untuk mengurangi kecemasan dan memberikan ketenangan pada orang yang menderita stress, gangguan neurosa atau gangguan psikosomatis. Secara farmakologi, ada tiga kelompok trankuiliser minor, yaitu benzodiazepin, meprobamate, dan antihistamin. Golongan benzodiazepin termasuk golongan yang paling banyak disalahgunakan contoh: Activan, Mentalium, Diazepin, Frisium, Sedatin (BK), Lexotan, Valium.

b. Perangsang sistem syaraf pusat (Stimulan)

Berbagai jenis zat yang dapat merangsang syaraf pusat dan meningkatkan gairah dan kesadaran. Zat yang termasuk stimulan adalah:

1) Kafein

Zat yang terdapat pada kopi, teh, coklat dan minuman soda (seperti coca cola). Dalam dosis rendah kafein tidak berbahaya melainkan dapat menyegarkan. Tetapi dalam dosis tinggi, kafein dapat menyebabkan gugup, tidak dapat tidur, gemetar, naiknya kadar gula darah, koordinasi hilang, nafsu makan berkurang, bahkan bisa keracunan.

2) Kokain

Zat perangsang berupa bubuk kristal putih yang disuling dari daun coca (*Erythroxylon coca*). kokaina merupakan stimulan sistem saraf pusat sehingga pengguna merasa enak dan bergelora. Penggunaan secara kronis dapat menimbulkan gangguan pencernaan, mual, hilangnya nafsu makan, berkurangnya berat badan, sulit tidur, dan waham atau halusinasi ringan.

3) Amphetamin

Zat sintetis yang menyerupai kokain, berbentuk pil, kapsul atau tepung. Amphetamin adalah zat perangsang yang digunakan untuk mengubah suasana hati, meningkatkan semangat, mengurangi kelelahan dan rasa ngantuk, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengurangi berat badan. Jenis amphetamin antara lain: Dexedrine, Laroxyl, Reactivan. Amphetamin meningkatkan detak jantung, tekanan darah, dan pernafasan, serta mengurangi nafsu makan. Pengguna dapat berkeringat, mulutnya kering, mengantuk, dan cemas. Dosis tinggi menyebabkan seseorang merinding, pucat, gemetar, kehilangan koordinasi, dan pingsan. Suntikan amphetamin dapat menyebabkan naiknya tekanan darah secara mendadak sehingga mengakibatkan stroke, demam tinggi, atau jantung lemah.

4) MDMA (Methylene Dioxy Meth Amphetamine)

Disebut Ecstasy, inx, I, kancing. Obat ini sangat berbahaya karena merusak sistem kerja otak dan jantung. MDMA, adalah zat turunan amphetamine yang memiliki sifat merangsang susunan syaraf pusat sebagai stimulan maupun mengubah persepsi atau hallusinogen. Ecstasy termasuk zat psikotropika berbentuk tablet atau kapsul. Ecstasy mendorong tubuh bekerja di luar batas kemampuan fisik sehingga tubuh bisa kehilangan cairan tubuh. Pengguna bisa meninggal karena kekurangan cairan tubuh atau terlalu banyak minum karena kehausan. Efek yang ditimbulkan berupa diare, rasa haus berlebihan, hiperaktif, sakit kepala dan pusing, menggigil tidak terkontrol, detak jantung yang cepat dan sering mual disertai muntah, hilang nafsu makan, merangsang gairah hidup dan rasa *euphoria*. Akibat jangka panjang penyalahgunaan MDMA adalah kerusakan otak, gangguan jiwa antara lain gelisah, paranoid, tidak bisa tidur, dan gangguan daya ingat.

5) Methamphetamine atau Shabu-shabu, Ice atau Kristal

Stimulan yang sangat kuat mempengaruhi sistem syaraf pusat. Obat ini dikelompokkan sebagai psycho-stimulan seperti amphetamin dan kokain yang sering disalahgunakan. Obat ini dibuat dari berbagai zat sintetis dalam bentuk serbuk putih, bening dan tak berbau yang dihirup dan disuntikan. Methamphetamine merupakan turunan amphetamin dan karenanya dalam hal kandungan zat dan efek terhadap pengguna hampir sama yaitu menyebabkan aktivitas tinggi dan mengurangi nafsu makan. Penyalahgunaannya dilakukan karena obat ini merangsang kegairahan dan *euphoria*. Penyalahgunaan methamphetamine dapat mengakibatkan ketergantungan yang selanjutnya

menyebabkan peradangan otot, hati, gangguan jantung, stroke, tingginya suhu badan, dan juga kematian pada kasus over-dosis.

6) Tembakau berasal dari tanaman *Nicotiana tabacum*.

Nikotin bersifat merangsang jantung dan sistem saraf. Pada saat tembakau dihisap, detak jantung bertambah dan tekanan darah naik akibat nikotin. Tetapi bagi para perokok berat, merokok dapat bersifat menenangkan. Zat lain adalah tar yang mengandung unsur penyebab kanker dan gangguan pernafasan. Sedangkan zat lainnya adalah karbon monoksida dalam asap yang sangat berbahaya. Zat ini mengurangi kemampuan badan membawa oksigen menuju jaringan tubuh dan dapat menimbulkan *arteriosklerosis*. Pengaruh jangka panjang adalah gangguan pada paru dan jantung. Rokok dapat menimbulkan ketergantungan fisik maupun psikologis, walaupun tidak sehebat zat psikoaktif lainnya. Gejala ketagihan berupa pusing, gelisah, cemas, sulit tidur, gemetar atau lelah.

3. Cara Penyalahgunaan NAPZA

Pemakaian obat dan zat berbahaya lain dengan maksud bukan untuk tujuan pengobatan dan atau penelitian serta digunakan tanpa mengikuti aturan yang benar. Penggunaan terus menerus dan berlanjut mengakibatkan ketergantungan, dependensi, adiksi atau ketagihan. Karena bermula dari rasa ingin tahu, senang-senang atau hura-hura, seringkali pada awalnya pengguna berpikiran bahwa kalau hanya mencoba-coba saja tidak mungkin bisa jadi ketagihan. Kenyataannya, walaupun hanya coba-coba (*experimental user*) derajat pemakaian tanpa disadari akan meningkat (*intensive user*) dan pada akhirnya akan menjadi sangat tergantung pada obat tersebut (*compulsary user*).

Beberapa cara yang biasa dipakai dalam penyalahgunaan NAPZA, melalui cara:

- a. Ditelan, antara lain adalah amfetamin, ekstasi, obat daftar G.
- b. Dihirup langsung menuju paru, ke hati dan ke otak, antara lain adalah Putaw, shabu, ganja, kokain.
- c. Dihirup melalui intranasal dalam bentuk tepung melalui hidung, kemudian diserap oleh syaraf dalam hidung, berjalan melalui aliran darah menuju paru, hati dan otak, antara lain adalah kokain.
- d. Injeksi Intravena, dalam bentuk cair melalui jarum suntik dimasukkan ke dalam pembuluh darah, masuk ke paru, hati dan ke otak, antara lain adalah putaw, shabu-shabu dan juga amfetamin.
- e. Ditaruh di dalam luka yaitu dengan cara menaburkan pada bagian kulit tubuh yang dibuat luka, memasuki aliran darah, ke paru, hati dan otak, antara lain adalah LSD.
- f. Inseri anal, yaitu memasukan NAPZA yang berbentuk padat melalui lubang dubur.

4. Faktor yang Mempengaruhi Penyalahgunaan NAPZA

Tiga faktor utama yang mendorong seseorang menggunakan NAPZA, yaitu:

a. Faktor individu

Keputusan individu sangat dipengaruhi oleh dorongan dari dalam yang biasanya menyangkut kepribadian dan kondisi kejiwaan seseorang. Kepribadian tidak begitu saja terbentuk dari dalam individu melainkan juga dipengaruhi oleh nilai-nilai yang tertanam sejak kecil melalui proses alkulturasi dan sosialisasi dari keluarga maupun lingkungan masyarakat. Kemampuan membentuk konsep diri, sistem nilai yang teguh sejak kecil, dan kestabilan emosi merupakan beberapa ciri kepribadian yang bisa membantu seseorang untuk tidak mudah terpengaruh menggunakan NAPZA.

Faktor individual penyebab penyalahgunaan NAPZA antara lain:

- 1) Keingintahuan yang besar untuk mencoba, tanpa berpikir panjang mengenai akibatnya.
- 2) Keinginan untuk mencoba-coba karena penasaran.
- 3) Keinginan untuk bersenang-senang.
- 4) Keinginan untuk mengikuti trend atau gaya.
- 5) Keinginan untuk diterima oleh kelompok.
- 6) Lari dari kebosanan, masalah atau kegetiran hidup.
- 7) Pengertian yang salah bahwa penggunaan sekali-sekali tidak menimbulkan ketagihan.
- 8) Tidak mampu menghadapi tekanan kelompok pergaulan.
- 9) Tidak dapat berkata "TIDAK" terhadap NAPZA.

b. Faktor masyarakat dan lingkungan sekitar.

Adanya faktor kesempatan yaitu tersedianya situasi permisif atau memungkinkan untuk memakai NAPZA di waktu luang, di tempat rekreasi atau di tempat pesta. Lingkungan pergaulan sebaya merupakan salah satu pendorong kuat untuk menggunakan NAPZA. Keinginan untuk menganut nilai dalam kelompok, sehingga diakui sebagai solidaritas, dan tidak dapat menolak tekanan kelompok, merupakan hal yang mendorong penggunaan NAPZA. Dorongan dari luar berupa ajakan, rayuan, tekanan dan paksaan terhadap individu untuk memakai NAPZA sementara individu tidak dapat menolaknya. Di lain pihak, masyarakat tidak mampu mengendalikan penjualan dan peredaran NAPZA, misalnya karena lemahnya penegakan hukum, penjualan obat secara bebas, bisnis narkoba yang terorganisir. NAPZA semakin mudah diperoleh dengan harga terjangkau serta kesempatan untuk menggunakan NAPZA, memudahkan terjadinya penyalahgunaan NAPZA.

c. Faktor zat di dalam NAPZA

Ketika seseorang sudah terbiasa menggunakan NAPZA, maka secara fisik dan psikologis seseorang tidak dapat lagi hidup normal tanpa ada zat NAPZA di dalam tubuhnya. Secara fisik akan

merasa kesakitan dan sangat tidak nyaman. Penderitaan hanya akan berhenti ketika zat tersebut kembali berada dalam tubuhnya. Secara psikologis, kebutuhan rasa nikmat yang biasa dirasakan ketika zat tersebut bereaksi dalam tubuh, berupa perubahan perasaan dan pikiran. Ketika kenikmatan itu tidak ada, pikiran dan perasaan hanya terfokus pada kebutuhan tersebut. Pikiran dan perasaan kembali tenang ketika zat tersebut kembali ada dalam tubuh. Zat yang memberikan kenikmatan bagi pemakai mendorong terjadinya pemakaian berulang, pemakaian berkepanjangan, dan ketergantungan karena peningkatan dosis pemakaian yang terus bertambah.

5. Dampak Penyalahgunaan NAPZA

Dampak penyalahgunaan NAPZA, yaitu dapat menciptakan ketergantungan fisik maupun psikologis pada tingkat yang berbeda-beda. Ketergantungan menyebabkan pengguna tidak dapat hidup tanpa obat. Ketergantungan dimulai ketika orang dengan sadar memilih untuk menyalahgunakan obat. Ketergantungan bukan hanya berarti memakai obat secara berlebih. Ketergantungan disebabkan oleh efek obat pada kerja dan metabolisme otak yang merubah penyalahgunaan menjadi ketergantungan obat dan sebagai penyakit kronis. Ketergantungan fisik menyebabkan timbulnya rasa sakit luar biasa bila ada usaha untuk mengurangi pemakaiannya atau bila pemakaian dihentikan. Ketergantungan secara psikologis menimbulkan tingkah laku yang kompulsif. Ketergantungan ini menyebabkan perilaku pemakai menjadi aneh dan kadang tak terkendali. Keadaan ini semakin buruk bila tubuh pemakai menjadi kebal, sehingga kebutuhan menjadi meningkat untuk dapat sampai pada efek yang sama tingginya (disebut toleransi). Dosis yang tinggi dan pemakaian yang sering diperlukan untuk menenangkan keinginan yang besar. Semakin tinggi dosis dan semakin sering pemakaian, semakin besar kemungkinan pemakai mengalami over dosis yang menyebabkan kematian.

Dampak sosial menyangkut kepentingan lingkungan masyarakat yang lebih luas di luar diri pemakai itu sendiri. Lingkungan masyarakat adalah keluarga, sekolah, tempat tinggal, bahkan bangsa. Penyalahgunaan NAPZA yang semakin meluas merugikan masyarakat di berbagai aspek kehidupan, antara lain aspek kesehatan, sosial ekonomi dan aspek hukum serta keamanan.

6. Pendidikan Pencegahan Penyalahgunaan NAPZA

Pendidikan pencegahan penyalahgunaan NAPZA dapat dilakukan oleh seseorang untuk bebas dari penyalahgunaan NAPZA, antara lain: (a) Belajar mengenal diri sendiri. (b) Latihan meningkatkan harga diri. (c) Latihan berkomunikasi. (d) Latihan mengambil keputusan. (e) Belajar meningkatkan pengetahuan tentang berbagai jenis NAPZA dan pengaruh serta akibat penyalahgunaan. (f) Latihan keterampilan menolak tawaran NAPZA. (g) Latihan keterampilan sebagai agen pencegahan penyalahgunaan NAPZA. (h) Latihan keterampilan melaksanakan pola hidup sehat. (i) Latihan meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan.

a. Belajar Mengenal Diri Sendiri

Manusia adalah makhluk bio-psiko-sosial-spiritual, sehingga mempunyai tanggung jawab terhadap kehidupan pribadi dan juga kehidupan orang lain. Tetapi sebelum seseorang mampu membina hubungan dengan lingkungan sekitarnya, maka harus memperhatikan keadaan diri pribadinya dahulu, yaitu dengan cara mengenal dan memelihara pribadinya sendiri. Dengan mengetahui siapa dirinya berarti ia dapat lebih mudah mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuan hidupnya, sehingga tidak salah arah. Dengan mengenal diri pribadinya berarti seseorang mengetahui seluruh kelemahan dan kekuatan dirinya serta cita-cita yang ingin dicapai. Sikap positif terhadap dirinya sendiri menyebabkan seseorang memandang seluruh hidup dengan tersenyum. Sebaliknya, sikap negatif terhadap diri sendiri menyebabkan individu memandang seluruh hidup dengan muka murung atau kesal. Dengan cara menilai dirinya, seseorang dapat memandang dirinya sendiri dari sisi positif atau negatif.

Pandangan diri positif, apabila:

- 1) Menemukan kepuasan dalam hidup.
- 2) Menjalin hubungan yang akrab dan sehat.
- 3) Menetapkan tujuan dan mencapainya.
- 4) Menghadapi tantangan kehidupan.
- 5) Yakin dapat menyelesaikan masalah.

Pandangan diri negatif, apabila:

- 1) Merasa hidup ini sulit dikendalikan
- 2) Penuh stress
- 3) Menghindari tantangan hidup.
- 4) Memikirkan kegagalan dan benar-benar mengalami kegagalan.

Cara mengembangkan penilaian diri yang positif, antara lain:

- 1) Jujur terhadap diri sendiri, yaitu memandang secara tepat dan nyata tentang keadaan diri sendiri merupakan permulaan penilaian diri yang sehat. Setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan dan perlu belajar menerima dan mengakui keberadaan dirinya. Bersikap jujur tentang keberadaan diri sendiri, tidak menutupi kelemahan dan kekurangan. Perlu mengakui kesalahan kepada orang lain dengan tulus, dan mintalah maaf.
- 2) Bersedia memperbaiki diri, dengan cara memperbaiki kekurangan dan memberdayakan kelebihan diri sehingga dapat membangun penilaian diri yang positif. Oleh karena itu seseorang harus bersikap terbuka terhadap kritikan, teguran dan nasihat. Belajar dari kesalahan yang dilakukan dan menghargai kritik.

- 3) Tetapkan tujuan hidup dan berusaha mencapainya. Tujuan hidup harus realistis dan dapat dicapai sesuai kemampuan.
- 4) Berbuat yang terbaik sesuai kemampuan diri, yaitu hiduplah untuk hari ini dan lakukan yang terbaik, serta jangan khawatir hari esok, sebab hari esok ada penyelesaiannya sendiri.
- 5) Memenuhi kebutuhan orang lain sesuai kemampuan, setelah memenuhi kebutuhan diri sendiri secara seimbang. Seseorang merasa berbahagia karena merasa berharga dan bermanfaat bagi orang lain.

b. Latihan Meningkatkan Harga Diri

Harga diri adalah perasaan, pandangan dan keyakinan seseorang terhadap keseluruhan dirinya. Harga diri adalah dasar untuk membangun proses belajar, kreativitas, tanggung jawab dan hubungan antar sesama yang positif. Harga diri bisa tinggi atau rendah terbentuk dari pengalaman seseorang dalam interaksi dengan orang lain. Tanggapan yang diberikan akan dijadikan cermin untuk menilai dan memandang dirinya.

Tanda-tanda harga diri rendah, yaitu:

- 1) Terus merendahkan dirinya, dengan menyatakan secara verbal.
- 2) Percaya bahwa ia tidak akan menjadi lebih baik.
- 3) Menghindar untuk bercermin atau menilai dirinya pada suatu skala tertentu
- 4) Merasa jelek, tidak puas dengan rupa atau bentuk fisiknya serta penampilannya.
- 5) Menghindarkan diri dari bentuk interaksi apapun dengan sesama, sehingga suka menyendiri.
- 6) Membiarkan orang lain memaksa dirinya untuk melakukan sesuatu yang tidak dikehendaki.
- 7) Tampak gelisah.
- 8) Takut dianggap berbeda dengan orang lain.
- 9) Takut menyatakan pendapat, muka memerah ketika berbicara dengan orang.

Tips meningkatkan harga diri, yaitu :

- 1) Tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain, karena setiap manusia berbeda dan unik.
- 2) Bangun kesadaran diri bahwa tiap individu berharga, unik dan pasti punya keistimewaan, untuk itu berikan kesempatan untuk berkembang.
- 3) Hargailah diri sendiri, jangan menghina diri sendiri, meremehkan atau mengabaikan diri sendiri.
- 4) Berfikirlah positif dan bergabunglah dengan kegiatan yang positif.
- 5) Hindarilah orang yang memperlakukan diri kita dengan buruk.
- 6) Lakukanlah hal-hal yang menarik minat anda.
- 7) Berpihaklah dan berfokus pada kelebihan dan kekuatan diri, buatlah sebuah daftar “kualitas positif” yang kita miliki.

Perlu waspada pada perasaan harga diri rendah dapat membunuh harapan, cita-cita, dan impian serta potensi untuk maju meraih keberhasilan di segala bidang, karena dengan harga diri rendah berarti seseorang sudah kalah sebelum berkompetisi. Upaya mengatasi masalah NAPZA tidak akan berhasil jika belum mengatasi masalah harga diri rendah, karena tanpa harga diri yang kuat sangat sulit membangun kreativitas dan tanggung jawab.

c. **Latihan Bersikap Asertif**

Perilaku asertif menurut Sunardi (2010) dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyatakan diri dengan tulus, jujur, jelas, tegas, lugas, terbuka, sopan, spontan, dan tepat tentang keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami, apakah hal tersebut dianggap menyenangkan ataupun mengganggu sesuai dengan hak-hak yang dimiliki dirinya tanpa merugikan, melukai, menyinggung, atau mengancam hak-hak, kenyamanan, dan integritas perasaan orang lain. Perilaku asertif tidak dilatarbelakangi maksud tertentu, seperti untuk memanipulasi, memanfaatkan, memperdaya ataupun mencari keuntungan dari pihak lain.

Dalam komunikasi sehari-hari, orang yang asertif akan memilih pola interaksi *"I'm okay, you're okay"* atau menggunakan pernyataan yang lebih mencerminkan tanggungjawab pribadi, seperti penggunaan kata-kata "saya" dari pada "kamu". Misalnya, "saya sedih, marah, dan malu ketika saya tahu" dari pada "kamu pembohong, tidak disiplin, dan tidak dapat dipercaya karena..." Dengan demikian, orang yang asertif akan memiliki kebebasan untuk meluapkan perasaan apapun yang dirasakan, dan berani mengambil tanggung jawab terhadap perasaan yang dialaminya dan menerima orang lain secara terbuka. Memiliki keberanian untuk tidak membiarkan orang lain mengambil manfaat dari perasaan yang dialaminya, tetapi orang lainpun memiliki kebebasan untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya. Terbentuknya perilaku asertif pada seseorang umumnya dipengaruhi oleh banyak faktor yang sifatnya kompleks, seperti pola asuh dan harapan orang tua, faktor kebudayaan, sosial ekonomi, status, harga diri, dan cara berpikir yang ditumbuhkan atau yang diperoleh dari pengalaman hidupnya dalam berinteraksi dengan lingkungan.

Perilaku non asertif yaitu perilaku pasif dan agresif. Dalam perilaku pasif, seseorang mengekspresikan perasaannya dengan menyimpan perasaan, menarik diri, menerima, atau menggerutu. Hal ini merupakan bentuk ketidakjujuran emosi, kegagalan diri atau kekalahan diri yang didasari oleh perasaan takut, cemas, menghindari konflik, keinginan untuk mencari jalan keluar paling mudah, dan bahkan ketidakmampuan untuk memahami diri dan memenuhi kebutuhan untuk bersikap sabar. Pola komunikasi yang berkembang pada perilaku pasif adalah *"I'm not okay, you're okay"*. Sedangkan pada perilaku agresif, reaksi seseorang diekspresikan keluar dan dilakukan secara terbuka melalui tindakan aktif berupa intimidasi atau penyerangan, dilakukan secara langsung atau tidak langsung, baik dalam bentuk fisik atau verbal. Tindakan yang dilakukan secara langsung, antara

lain marah-marrah, memukul, menuntut, dominan, egois, menyerang. Sedangkan tindakan tidak langsung, antara lain dengan menyindir, menyebar gosip. Tindakan agresif ini biasanya sengaja dilakukan dengan maksud untuk melukai, melecehkan, menghina, mempermalukan, menyakiti, merendahkan dan bahkan menguasai pihak lain. Dalam pola komunikasi mereka cenderung menggunakan pola "You're not okay, I'm okay". Dengan kata lain, seseorang dikatakan bersikap non-assertif, jika ia gagal mengekspresikan perasaan, pikiran dan keyakinannya secara tulus, jujur, sopan, dan apa adanya tanpa maksud untuk merendahkan hak atau mengancam integritas perasaan orang lain, sehingga menimbulkan respon orang lain yang tidak dikehendaki.

Ciri individu yang asertif adalah mempunyai sikap yang terbuka, jujur, sportif, adaptif, aktif, positif, dan penuh penghargaan terhadap diri sendiri maupun orang lain. Beberapa ciri lain, diantaranya adalah mampu:

- 1) Mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan dirinya, baik secara verbal maupun non verbal secara bebas, tanpa perasaan cemas.
- 2) Menyatakan "tidak" pada hal-hal yang memang dianggap tidak sesuai dengan kata hati nurani.
- 3) Menolak permintaan yang dianggap tidak masuk akal, berbahaya, negatif, tidak diinginkan, atau dapat merugikan orang lain.
- 4) Berkomunikasi secara terbuka, langsung, jujur, tegas dan lugas, hangat dan sebagaimana mestinya.
- 5) Menyatakan perasaannya secara jelas, tegas, lugas, jujur dan sopan.
- 6) Meminta pertolongan pada orang lain pada saat membutuhkan.
- 7) Mengekspresikan kemarahan, ketidaksetujuan, perbedaan pandangan secara proporsional.
- 8) Menjaga stabilitas emosi, tidak mudah tersinggung, atau sensitif.
- 9) Membuka diri untuk menerima kritik.
- 10) Menjalin hubungan sosial dengan baik
- 11) Memberikan pandangan secara terbuka terhadap hal-hal yang tidak sepaham.
- 12) Meminta bantuan, pendapat, atau pandangan orang lain ketika sedang menghadapi masalah.

Dalam latihan asertif, terutama *self assertive training*, Jacinta Rini (2001) mengajukan beberapa tips untuk mampu mengatakan "tidak" terhadap permintaan yang tidak diinginkan, yaitu:

- 1) Tentukan sikap yang pasti, apakah ingin menyetujui atau tidak.
- 2) Jika belum jelas dengan apa yang dimintakan, bertanyalah untuk mendapatkan kejelasan.
- 3) Berikan penjelasan atas penolakan secara singkat, jelas, dan logis. Penjelasan yang panjang lebar hanya akan mengundang argumentasi pihak lain.

- 4) Gunakan kata-kata yang tegas, seperti secara langsung mengatakan “Saya tidak mau mencoba rokok”” untuk penolakan, dari pada “sepertinya saya kurang setuju... seperti saya kurang sependapat...saya kurang bisa...”.
- 5) Pastikan bahwa sikap tubuh juga mengekspresikan atau mencerminkan “bahasa” yang sama dengan pikiran dan verbalisasi. Seringkali orang tanpa sadar menolak permintaan orang lain namun dengan sikap yang bertolak belakang, seperti tertawa-tawa dan tersenyum.
- 6) Gunakan kata-kata “tidak, terima kasih!”; atau “saya tidak bisa ikut nongkrong”“Saya tidak akan...”atau “Saya sudah memutuskan untuk...”dari pada“Saya sulit...”.Karena kata-kata “saya sudah memutuskan untuk...” lebih menunjukkan sikap tegas atas sikap yang ditunjukkan.
- 7) Jika berhadapan dengan seseorang yang terus menerus mendesak padahal juga sudah berulang kali menolak, maka alternatif sikap atau tindakan yang dapat dilakukan : “saya harus pergi, saya harus bertemu dengan seorang teman”; atau “ saya ada tugas pribadi yang harus saya kerjakan!”, atau mendiamkan, mengalihkan pembicaraan, atau bahkan menghentikan percakapan.
- 8) Tidak perlu minta maaf atas penolakan yang disampaikan, karena orang lain jelas tidak berkenan atas jawaban tersebut. Sehingga akan lebih baik bila menggunakan kata-kata yang penuh perasaan empati seperti : “saya mengerti bahwa berita ini tidak menyenangkan bagimu...tapi secara terus terang saya sudah memutuskan untuk...”.
- 9) Janganlah mudah merasa bersalah, karena seseorang tidak bertanggung jawab atas kehidupan atau kebahagiaan masing-masing orang.
- 10) Bila perlu lakukan negosiasi dengan pihak lain agar kedua belah pihak mendapatkan jalan tengahnya, tanpa harus mengorbankan perasaan, keinginan dan kepentingan masing-masing.

I. LATIHAN

Soal Esay:

1. Jelaskan pengertian perilaku hidup sehat!
2. Jelaskan faktor yang mempengaruhi perilaku hidup sehat!
3. Jelaskan komponen pola hidup sehat!
4. Jelaskan secara singkat pola makan sehat!
5. Jelaskan secara singkat pola gerak tubuh sehat!
6. Jelaskan secara singkat pola pikir positif!
7. Jelaskan secara singkat pola istirahat berkualitas!
8. Jelaskan secara singkat pengendalian stress dan kebiasaan yang merusak kesehatan!

Soal Obyektif:

1. Yang bukan termasuk perilaku sehat dalam arti perilaku yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan seseorang, menurut Becker adalah....
 - a. Makan dengan menu seimbang
 - b. melakukan kegiatan fisik secara teratur dan cukup
 - c. istirahat yang cukup
 - d. mengendalikan stress
 - e. tidak minum minuman beralkohol dan tidak menggunakan narkoba tapi masih boleh merokok sesekali
2. Seorang pelajar/mahasiswa yang tidak makan pagi memiliki risiko ancaman kesehatan saat proses pembelajaran, antara lain dapat menyebabkan....
 - a. merosotnya lkat pinggang
 - b. merosotnya konsentrasi belajar
 - c. kurang tenaga dan kehilangan gairah belajar
 - d. lemah, letih dan lesu
 - e. sering menguap karena mengantuk
3. Dehidrasi ringan, menurut Jequier & Constant (2010), yaitu kehilangan cairan tubuh 1-2%, sehingga dapat menyebabkan.....
 - a. gangguan fungsi kognitif
 - b. gangguan fungsi kognitif dan kurang konsentrasi
 - c. kurang konsentrasi dan menurunnya kapasitas fisik
 - d. gangguan fungsi kognitif dan menurunnya kapasitas fisik
 - e. gangguan fungsi kognitif, kurang konsentrasi, dan kapasitas fisik merosot
4. Manfaat aktifitas fisik maupun latihan kebugaran fisik, antara lain adalah.....
 - a. meningkatkan fungsi jantung-paru dan pembuluh darah
 - b. meningkatkan kekuatan otot dan berkurangnya kepadatan
 - c. meningkatkan nafsu makan sebagai pengganti pembakaran
 - d. Berkurangnya metabolisme tubuh
 - e. meningkatkan sistem hormonal dan menurunnya aktivitas sistem kekebalan tubuh
5. Prinsi-prinsip yang harus diperhatikan agar latihan kebugaran fisik dapat efektif dan aman adalah, kecuali.....
 - a. Positive thinking
 - b. Specifity

- c. Overload
 - d. Tiredness
 - e. Reversible
6. Rangkaian gerak pemanasan dalam latihan fisik yaitu, kecuali....
- a. Aerobic ringan
 - b. Kondisioning
 - c. Kalestenik
 - d. Stretching
 - e. Aktivitas formal
7. Erna seorang anak SD kelas 5 berusia 11 tahun melakukan senam aerobik untuk menurunkan berat badan, maka saat berlatih jantungnya harus berdetak 75% DJM, yaitu....
- a. $75\% (220-7) = 157$ detak/ menit
 - b. $75\% (220-8) = 157$ detak/ menit
 - c. $75\% (220-9) = 157$ detak/ menit
 - d. $75\% (220-10) = 157$ detak/ menit
 - e. $75\% (220-11) = 157$ detak/ menit
8. Hal berikut yang tidak termasuk pikiran negatif, yaitu...
- a. perasaan mudah curiga
 - b. suka mengeluh
 - c. kurang percaya diri
 - d. merasa takut dan cepat menyerah
 - e. Pikiran negatif merupakan respon yang dipelajari di masa kecil
9. Self-talk dari pikiran positif, contohnya adalah....
- a. "Ketika musibah menimpaku, aku merasa takut adanya ujian dari Allah"
 - b. "Aku menjadikan akalku sebagai raja, dan nafsuku jangan pernah menjadi budaknya"
 - c. "Aku memang tidak pandai memilih kata, sehingga aku sering menimbulkan respon salah persepsi orang lain."
 - d. "Aku tidak pernah bisa ikhlas atas kejadian buruk yang menimpaku, dan aku juga masih sulit untuk bersyukur"
 - e. "Kelemahanku adalah sebagai kekuatanku, aku harus berhasil dengan prestasi yang terbaik"
10. Teknik Affirmasi positif, antara lain yaitu dengan cara setiap hari mengucapkan kalimat sesuai keinginan secara berkali-kali.....
- a. minimal 10 menit, saat bangun tidur di pagi hari atau saat akan tidur malam

- b. saat bangun tidur di pagi hari saja, saat otak dalam gelombang alfa
 - c. minimal 10 menit, saat akan tidur di malam hari, saat otak dalam gelombang betha
 - d. minimal 10 menit, saat bangun tidur di pagi hari, saat otak dalam gelombang betha
 - e. karena sasarannya otak kanan
11. Cara melakukan relaksasi dengan teknik hipnoterapi yaitu, kecuali.....
- a. Silahkan anda pejamkan mata biarkan diri anda santai dan rileks
 - b. Jika ada dapat di iringi alunan music disko cha-cha
 - c. Tarik nafas perlahan dan keluarkan perlahan. Lakukan tiga kali dan lanjutkan dengan menjaga pola nafas agar tetap santai dan teratur
 - d. Silakan dalam hati anda menghitung mundur dari 30 sampai 1. Dan katakan kepada diri anda bahwa setiap hitungan mundur membuat diri anda menjadi semakin santai dan rileks
 - e. Silakan anda nikmati sampai anda benar-benar rileks, katakan kepada diri anda “kapanpun saya siap, saya akan membuka mata dan kembali belajar”

KUNCI:

- | | | |
|------|------|-------|
| 1. E | 5. D | 9. E |
| 2. B | 6. B | 10. A |
| 3. E | 7. E | 11. B |
| 4. A | 8. E | |

J. KEPUSTAKAAN

- Andriani dan Wirjatmadi. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012:264-268
- Aning Naafiah. *99 Tips Praktis Berpikir Positif*. Yogyakarta: Mutiara Media, 2009:18, 48.
- Anonym, *Panduan Kesehatan Olah Raga Bagi Petugas Kesehatan*. (Online) 2002; tersedia dari URL: <http://www.depkes.go.id/downloads/Panduan.Kesehatan.lahraga.pdf>. Diakses 1 Januari 2014.
- Arifin, dkk. *Fisiologi Tidur dan Pernapasan*. (Online) 2010. Tersedia di URL: [http://jurnalrespirologi.org/jurnal/Jan10/Fisiologi](http://jurnalrespirologi.org/jurnal/Jan10/Fisiologi%20tidur) tidur. Diakses 1 Januari 2014 (2)
- Badan Narkotika Nasional RI. *Buku Praktis Untuk Remaja: Pencegahan Penyalahgunaan Narkotika bagi Remaja*. (online) 2011; tersedia dari URL: http://www.bnnkotadepok.org.in/unduh/buku_pencegahan_penyalahgunaan_narkotika_bagi_remaja.pdf
- Departemen Kesehatan. *Modul Pelatihan Tenaga Medis Kesehatan Olahraga: Modul 13 Latihan Fisik*. Jakarta: Departemen Kesehatan, 1994:11
- Direktur Jendral Bina Kesehatan Masyarakat. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. (Online) 2002. Tersedia dari URL: http://bebas.vlsm.org/v12/artikel/pangan/DEPKES/pedum_gizi-seimbang.pdf. Diakses 1 Januari 2014.
- Hidayat. *Perawatan Kesehatan Masyarakat Suatu Proses dan Praktik Untuk Peningkatan Kesehatan*. Bandung: YIA PKP, 1998:261
- Irianto, Djoko Pekik. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran & Kesehatan*. Yogyakarta: Andi, 2004:
- Prayitno. *Gangguan pola tidur pada kelompok usia lanjut dan penatalaksanaannya*. (Online) 2002. Tersedia di URL: <http://www.univmed.org/wp-content/uploads/2011/02/Prayitno.pdf>. Diakses 1 Januari 2014
- Priharjo, Robert. *Perawatan Nyeri: Pemenuhan aktivitas Istirahat Pasien*. Jakarta. EGC,1993:20,27
- Putra, Rizema. *Tips Sehat dengan Pola Tidur Tepat dan Cerdas*. Jogjakarta. Buku Biru, 2011:20,21, 116
- Rustiana, Efek Psikologis dari Pendidikan Jasmani ditinjau dari Teori Neurosains dan Teori Kognitif Sosial. (Online) 2011; tersedia dari URL: <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/download/2035/2149>. Diakses 1 Januari 2014

Setiawan. *Stress Management*. (Online); tersedia dari URL: <http://ibhcenter.org/uploads/ebook/ebook-bersahabat-dgn-stress.pdf>. Diakses 1 April 2014.

Sunardi. Latihan Asertif. (Online) 2014; tersedia di URL:[http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR. PEND. LUAR BIASA](http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PEND._LUAR_BIASA). Diakses 1 Januari 2014

Widyastuti, Palupi. *Management Stress*. Jakarta: EGC, 2004:29-34

TOPIK 6

KECERDASAN EMOSIONAL

TUJUAN PEMBELAJARAN UMUM

Setelah mempelajari pokok bahasan ini, mahasiswa mampu mengimplementasikan kecerdasan emosional dalam kehidupan pribadi maupun profesional.

TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS

Setelah mempelajari pokok bahasan Kecerdasan emosional-spiritual, mahasiswa mampu:

- A. Menjelaskan pengertian kecerdasan emosional dengan benar
- B. Menjelaskan faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional dengan benar
- C. Menjelaskan ciri-ciri kecerdasan emosional dengan benar
- D. Mengimplementasi kecerdasan emosional dalam pelayanan promosi kesehatan

PENDAHULUAN

Kecerdasan emosional merupakan salah satu kemampuan yang dimiliki oleh individu dan bisa berkembang jika dilakukan beberapa latihan yang sifatnya terus menerus. Kecerdasan ini memberikan motivasi pada individu untuk menjadikan orang lain dapat dipengaruhi oleh perilakunya.

Kecerdasan emosional memberikan andil yang cukup berarti dalam membina moralitas individu, karena individu yang memiliki kecerdasan emosional sangat peka dengan keadaan sekitar. Kecerdasan emosional merujuk kepada kemampuan mengenali perasaannya sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.

Keterampilan dasar kecerdasan emosional tidak dapat dimiliki secara tiba-tiba, tetapi membutuhkan proses dalam mempelajarinya, dan lingkungan yang membentuk kecerdasan emosional tersebut.

A. PENGERTIAN

Menurut Daniel Goleman (2002:7) dalam bukunya Kecerdasan Emosional, semua emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara evolusi, dan emosi juga sebagai perasaan dan fikiran khas, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Emosi dapat dikelompokkan pada rasa amarah, kesedihan, takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, malu dan dalam kesenangan, mengatur suasana hati serta menjaga agar bebas dari stres, tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati, dan berdoa (Goleman, 2002:45).

B. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional, yaitu:

1. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang timbul dari dalam diri individu yang dipengaruhi oleh keadaan otak emosional seseorang. Otak emosional dipengaruhi oleh amygdala, neokorteks, sistem limbik, lobus prefrontal dan hal-hal yang berada pada otak emosional. Penelitian LeDoux dalam Goleman (2009) dijelaskan secara rinci jalannya otak emosi, yaitu: Pertama sinyal visual dikirim dari retina ke thalamus yang bertugas menerjemahkan sinyal itu kedalam bahasa otak. Sebagian besar pesan, dikirim ke korteks visual yang menganalisis dan menentukan makna dan respon yang cocok, jika respon bersifat emosi suatu sinyal dikirim ke amigdala untuk mengaktifkan pusat emosi. Tetapi, sebagian kecil sinyal asli langsung menuju amigdala dari thalamus dengan transmisi yang lebih cepat sehingga memungkinkan adanya respon yang lebih cepat (meski kurang akurat). Jadi amigdala dapat memicu suatu respon emosi sebelum pusat-pusat korteks memahami betul sesuatu yang terjadi.

Tingkat kecerdasan emosi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Sebagian besar orang mengalami peningkatan dalam keterampilan kesadaran diri di sepanjang hidupnya dan memiliki kemudahan tersendiri dalam mengelola emosi dan perilaku di saat mereka beranjak tua. Orang pada usia rata-rata 50 tahun, secara rata-rata memiliki nilai tes yang lebih tinggi 25% dibandingkan yang masih berada pada usia 20 tahun (Bradbarry & Greaves, 2007).

Jenis kelamin juga mempengaruhi kecerdasan emosi. Dijelaskan bahwa meskipun kaum pria dan kaum wanita itu mempunyai pengalaman emosi batiniah yang serupa, kaum pria cenderung menyembunyikan emosinya dari dunia luar. Wanita lebih leluasa dalam mengungkapkan perasaan mereka dalam kata-kata, ungkapan wajah dan bahasa tubuh, sedangkan pria lebih cenderung menahan diri, menutup-nutupi dan meremehkan perasaan mereka (Gottman & De Claire, 2003).

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi, menurut Goleman (2009) adalah lingkungan keluarga, yang merupakan tempat pendidikan pertama dalam mempelajari emosi. Hal ini orang tua mempunyai peranan penting dalam perkembangan emosi anak, karena orang tua menjadi ATM perilaku bagi anak (Amati, Tiru dan Modifikasi), dan

akhirnya menjadi bagian dalam kepribadian anak. Kehidupan emosi yang dibangun dalam keluarga sangat berguna dan sangat menentukan kehidupan emosional anak di masa depannya.

Lingkungan non keluarga adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan pendidikan yang dianggap bertanggung jawab terhadap perkembangan emosi. Pergaulan dengan teman sebaya, pendidik dan masyarakat luas juga memberi pengaruh besar terhadap kecerdasan emosi seseorang.

Menurut Agustian (2007) faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, yaitu:

1. **Faktor Psikologis**

Faktor psikologis merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal membantu individu dalam mengelola, mengontrol, mengendalikan dan mengkoordinasikan keadaan emosi agar termanifestasi dalam perilaku secara efektif. Menurut Goleman (2007) kecerdasan emosi erat kaitannya dengan keadaan otak emosional. Bagian otak yang mengurus emosi adalah sistem limbik. Sistem limbik terletak jauh dalam hemisfer otak besar dan terutama bertanggung jawab atas pengaturan emosi dan impuls.

2. **Faktor Pelatihan Emosi**

Kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang dapat menciptakan kebiasaan, dan kebiasaan dapat menghasilkan pengalaman sehingga terjadi pembentukan nilai. Reaksi emosional apabila diulang-ulang dapat berkembang menjadi suatu kebiasaan. Pengendalian diri tidak muncul begitu saja tanpa dilatih. Melalui puasa sunah Senin Kamis, dorongan, keinginan, maupun reaksi emosional yang negatif dilatih agar tidak dilampiaskan begitu saja sehingga mampu menjaga tujuan dari puasa itu sendiri. Kejernihan hati yang terbentuk melalui puasa sunah Senin Kamis dapat menghadirkan suara hati yang jernih sebagai landasan penting bagi pembangunan kecerdasan emosi.

3. **Faktor Pendidikan**

Pendidikan dapat menjadi salah satu sarana belajar individu untuk mengembangkan kecerdasan emosi. Individu mulai dikenalkan dengan berbagai bentuk emosi dan teknik pengelolaannya melalui pendidikan. Pendidikan tidak hanya berlangsung di sekolah, tetapi juga di lingkungan keluarga dan masyarakat.

C. CIRI-CIRI KECERDASAN EMOSI

Menurut Goleman (2002:63), yaitu ada dua macam kerangka kerja kecakapan emosi yaitu kecakapan pribadi dan kecakapan sosial. Masing-masing dari kecakapan tersebut memiliki ciri tertentu yang digabung menjadi 5 ciri, yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati diri, keterampilan sosial.

1. Kesadaran Diri

Para ahli psikologi menggunakan *metakognisi* untuk menyebutkan proses berfikir dan *metamood* untuk menyebut kesadaran seseorang tentang emosinya sendiri. Adapun Goleman lebih menyukai istilah kesadaran diri untuk menyebut dua kesadaran di atas.

Kesadaran diri menurut Goleman bukanlah perhatian yang larut ke dalam emosi, tetapi lebih merupakan modus netral yang mempertahankan refleksi diri ditengah badai emosi.

Kesadaran diri yaitu mengetahui tentang yang dirasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri, dan kepercayaan diri yang kuat.

Dalam buku Kecerdasan Emosional, Goleman memaparkan contoh kesadaran diri yaitu:

“Alkisah, di Jepang ada seorang Samurai yang suka bertarung. Samurai ini menantang seorang guru Zen untuk menjelaskan konsep surga dan neraka. Tetapi pendeta menjawab dengan nada menghina, “Kau hanyalah orang bodoh, aku tidak mau menyalahkan waktu untuk orang macam kamu.” Merasa harga diri direndahkan, Samurai itu naik darah. Sambil menghunus pedang, ia berteriak, “Aku dapat membunuhmu karena kekurangajaranmu.” “Nah,” jawab pendeta itu dengan tenang, “Itulah neraka.” Takjub melihat kebenaran yang ditunjukkan oleh sang guru, amarah yang menguasai diri samurai itu menjadi tenang, menyalurkan pedangnya, dan membungkuk sambil mengucapkan terima kasih pada sang pendeta itu atas penjelasannya. “Dan” kata sang pendeta, “Itulah surga.”

Kesadaran mendadak Samurai terhadap gejolak perasaannya adalah inti dari kecerdasan emosional, yaitu kesadaran terhadap perasaan diri sendiri waktu perasaan itu timbul.

Kesadaran diri tidak terbatas pada mengamati diri dan mengenali perasaan tetapi juga menghimpun kosa kata untuk perasaan dan mengetahui hubungan antara pikiran, perasaan, dan reaksi.

Menurut Goleman kesadaran seseorang terhadap titik lemah serta potensi pribadi juga merupakan bagian dari kesadaran diri. Adapun ciri orang yang mampu mengukur diri secara akurat adalah:

- a. Sadar tentang kekuatan dan kelemahannya.
- b. Menyempatkan diri untuk merenung, belajar dari pengalaman.
- c. Terbuka terhadap umpan balik yang tulus, bersedia menerima perspektif baru, mau terus belajar dan mengembangkan diri sendiri.
- d. Mampu menunjukkan rasa humor dan bersedia memandang diri dengan perspektif yang luas.

Kesadaran diri memang penting, apabila seseorang ceroboh dan tidak memperhatikan dirinya secara akurat, maka hal itu sangat merugikan dirinya dan berdampak negatif bagi orang lain. Oleh sebab itu, manusia harus pandai mencari tahu siapa dirinya. Kesadaran diri juga tidak lepas dari rasa percaya diri, karena dengan percaya diri memberikan asuransi mutlak untuk terus maju. Walaupun demikian, percaya diri bukan berarti nekad. Menurut Goleman rasa percaya diri erat kaitannya dengan "*efektivitas diri*", penilaian positif tentang kemampuan kerja diri sendiri. Efektivitas diri cenderung pada keyakinan seseorang mengenai hal yang dikerjakan dengan menggunakan ketrampilan yang dimiliki.

Percaya diri memberi kekuatan untuk membuat keputusan yang sulit atau menjalankan tindakan yang diyakini kebenarannya. Tidak adanya percaya diri dapat menjadikan rasa putus asa, rasa tidak berdaya, dan meningkatnya keraguan pada diri sendiri. Adapun ciri individu yang memiliki rasa percaya diri, adalah:

- a. Berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan keberadaannya.
- b. Berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran.
- c. Tegas, mampu membuat keputusan yang baik kendati dalam keadaan tidak pasti dan tertekan.

Adanya kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi pemahaman diri. Adapun ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya membuat manusia berada dalam kekuasaan perasaan. Orang yang memiliki keyakinan yang lebih baik tentang perasaannya adalah pilot yang handal bagi kehidupan mereka, karena mempunyai kepekaan lebih tinggi terhadap perasaan mereka yang sesungguhnya atas pengambilan keputusan, baik keputusan masalah pribadi maupun profesi.

Kesadaran diri tidak lain adalah kemampuan untuk mengetahui keadaan internal. Kesadaran diri sangat penting dalam pembentukan konsep diri yang positif. Konsep diri adalah pandangan pribadi terhadap diri sendiri, yang mencakup tiga aspek yaitu:

- a. Kesadaran emosi, yaitu tahu tentang bagaimana pengaruhnya emosi terhadap kinerja, dan kemampuan menggunakan nilai-nilai untuk memandu pembuatan keputusan.
- b. Penilaian diri secara akurat, yaitu perasaan yang tulus tentang kekuatan dan batas pribadi, visi yang jelas tentang mana yang perlu diperbaiki, dan kemampuan untuk belajar dari pengalaman orang lain.
- c. Percaya diri yaitu keyakinan tentang harga diri dan kemampuan diri.

2. Pengaturan Diri

Menurut Goleman pengaturan diri adalah pengelolaan impuls dan perasaan yang menekan. Dalam kata Yunani kuno, kemampuan ini disebut *sophrosyne*, “hati-hati dan cerdas dalam mengatur kehidupan, keseimbangan, dan kebijaksanaan yang terkendali” sebagaimana yang diterjemahkan oleh Page Dubois, seorang pakar bahasa Yunani.

Menurut Goleman, 5 kemampuan pengaturan diri yang umumnya dimiliki seseorang adalah pengendalian diri, dapat dipercaya, kehati-hatian, adaptabilitas, dan inovasi.

a. Pengendalian Diri

Pengendalian diri adalah mengelola dan menjaga agar emosi dan impuls yang merusak tetap terkendali. Ciri Individu yang memiliki kecakapan pengendalian diri, yaitu:

- 1) Mengelola dengan baik perasaan-perasaan impulsif dan emosi-emosi yang menekan.
- 2) Tetap teguh, berpikir positif, dan tidak goyah bahkan dalam situasi yang paling berat.
- 3) Berpikir dengan jernih dan tetap terfokus kendali dalam tekanan.

b. Dapat dipercaya

Memelihara Norma kejujuran dan integritas. Ciri individu yang memiliki kecakapan ini, yaitu:

- 1) Bertindak menurut etika dan tidak pernah mempermalukan orang.
- 2) Membangun kepercayaan lewat keandalan diri dan otentisitas.
- 3) Mengakui kesalahan sendiri dan berani menegur perbuatan tidak etis orang lain.
- 4) Berpegang kepada prinsip secara teguh bahkan bila akibatnya adalah menjadi tidak disukai.

c. Kehati-hatian

Kehati-hatian dapat diandalkan dan bertanggung jawab dalam memenuhi kewajiban. Ciri individu yang memiliki kecakapan ini, yaitu:

- 1) Memenuhi komitmen dan mematuhi janji.
- 2) Bertanggung jawab sendiri untuk memperjuangkan tujuan mereka.
- 3) Terorganisasi dan cermat dalam bekerja.

d. Adaptabilitas

Adaptabilitas yaitu keluwesan dalam menanggapi perubahan dan tantangan. Ciri individu yang memiliki kecakapan ini, yaitu:

- 1) Terampil menangani beragamnya kebutuhan, bergesernya prioritas, dan pesatnya perubahan.
- 2) Siap mengubah tanggapan dan taktik untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.
- 3) Luwes dalam memandang situasi.

Adaptabilitas merupakan keluwesan dalam mempertimbangkan bermacam-macam perspektif untuk suatu situasi pada gilirannya. Keluwesan ini tergantung pada ketanggungan emosi atau kemampuan untuk tetap merasa nyaman dalam ambiguitas dan tetap tenang dalam menghadapi sesuatu yang tidak terduga. Orang yang kemampuannya kurang dalam menyesuaikan diri dapat menimbulkan perasaan ketakutan, kecemasan, ketidaknyamanan yang mendalam akibat perubahan. Adapun berubahnya realitas merupakan bagian dari kehidupan yang tidak terelakkan, terutama dalam dunia bisnis. Kecakapan lain yang mendukung adaptabilitas adalah rasa percaya diri, khususnya kepastian yang memungkinkan seseorang dengan cepat mengatur tanggapan yang sesuai, dan melepaskan sesuatu hal tanpa pertimbangan terlalu banyak. Adapun kecakapan lain yang berhubungan dengan adaptabilitas adalah inovasi.

e. **Inovasi**

Bersikap terbuka terhadap gagasan dan pendekatan baru, serta informasi terkini. Ciri individu yang memiliki kecakapan ini, yaitu:

- 1) Selalu mencari gagasan baru dari berbagai sumber.
- 2) Mendahulukan solusi-solusi yang orisinal pemecahan masalah.
- 3) Menciptakan gagasan-gagasan baru.
- 4) Berani mengubah wawasan dan mengambil resiko akibat pemikiran baru mereka.

Tindakan inovatif memerlukan unsur kognitif dan emosi. Bisa mempunyai wawasan kreatif merupakan unsur kognitif. Adapun untuk merasakannya memerlukan kecakapan emosi, seperti percaya diri dan ketekunan.

Berkaitan dengan adanya unsur emosi dalam proses inovasi, Goleman menambahkan bahwa landasan emosi seorang inovator adalah senang menikmati orisinalitas. Pada saat orang lain sibuk berkutat dengan hal-hal remeh, dan merasa ketakutan yang luar biasa terhadap resiko gagasan barunya, seorang inovator dapat dengan cepat mengidentifikasi isu-isu penting dan menyederhanakan masalah yang semula tampak sangat rumit.

Secara sederhana, Goleman membagi tahapan penting dalam inovasi ini. Dalam dua tahapan, pertama *inisiasi* yaitu munculnya gagasan cemerlang. Kedua, *implementasi* yaitu mewujudkan gagasan tersebut.

3. Motivasi

Menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun menuju sasaran, membantu untuk mengambil inisiatif untuk bertindak secara efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan atau frustrasi. Menata emosi sebagai alat untuk mencapai

tujuan adalah hal yang sangat penting yang berkaitan dengan memberi perhatian, memotivasi diri sendiri, menguasai diri sendiri, dan berkreasi.

Untuk menumbuhkan motivasi seseorang perlu adanya kondisi, yaitu:

a. **Flow pada diri**

Flow adalah keadaan lupa sekitar, lawan dari lamunan dan kekhawatiran, bukannya tenggelam dalam kesibukan yang tak tentu arah. Momen *flow* tidak lagi bermuatan ego. Orang yang dalam keadaan *flow* menampilkan penguasaan hebat terhadap apa yang mereka kerjakan, respon mereka sempurna senada dengan tuntutan yang selalu berubah dalam tugas itu, dan meskipun orang menampilkan puncak kinerja saat sedang *flow*, mereka tidak lagi peduli pada bagaimana mereka bekerja, pada fikiran sukses atau gagal. Kenikmatan tindakan itu sendiri yang memotivasi mereka.

Flow merupakan puncak kecerdasan emosional. Dalam *flow* emosi tidak hanya ditampung dan disalurkan, tetapi juga bersifat mendukung, memberi tenaga, dan selaras dengan tugas yang dihadapi. Terperangkap dalam kebosanan, depresi, atau kemeranaan kecemasan menghalangi tercapainya keadaan *flow*.

Menurut Goleman, salah satu cara untuk mencapai *flow* adalah dengan sengaja memusatkan perhatian sepenuhnya pada tugas yang sedang dihadapi. Keadaan konsentrasi tinggi merupakan inti *flow*. *Flow* merupakan keadaan yang bebas dari gangguan emosional, jauh dari paksaan, perasaan penuh motivasi yang ditimbulkan oleh ekstase ringan.

Ekstase merupakan hasil samping dari focus, yang merupakan hasil prasyarat keadaan *flow*. Mengamati seseorang yang dalam keadaan *flow* memberi kesan bahwa yang sulit itu mudah, puncak performa tampak alamiah dan lumrah. Ketika dalam keadaan *flow* otak berada pada keadaan "dingin".

b. **Optimisme.**

Menurut Goleman optimisme seperti yang diharapkan, berarti memiliki pengharapan yang kuat bahwa secara umum, segala sesuatu dalam kehidupan dapat sukses kendati ditimpa kemunduran dan frustrasi. Dari titik pandang kecerdasan emosional, optimisme merupakan sikap yang menyangga orang agar jangan sampai jatuh dalam kemasabodohan, keputusasaan atau depresi bila dihadang kesulitan, karena optimisme membawa keberuntungan dalam kehidupan asalkan optimisme itu realistis. Karena optimisme yang naif membawa malapetaka. Orang yang optimis memandang kemunduran sebagai akibat sejumlah faktor yang bisa diubah, bukan kelemahan atau kekurangan pada diri sendiri.

Berbeda dengan orang pesimis yang memandang kegagalan sebagai penegasan atas sejumlah kekurangan fatal dalam diri sendiri yang tidak dapat diubah. Menurut Goleman, ciri-ciri individu yang memiliki kecakapan optimis, adalah:

- 1) Tekun dalam mengejar sasaran kendati banyak halangan dan kegagalan.
- 2) Bekerja dengan harapan untuk sukses bukannya takut gagal.
- 3) Memandang kegagalan atau kemunduran sebagai situasi yang dapat dikendalikan ketimbang sebagai kekurangan pribadi.

c. **Harapan**

Harapan yaitu mengetahui langkah-langkah yang diperlukan untuk meraih sasaran dan memiliki semangat serta energi untuk menyelesaikan tingkah-tingkah tersebut, harapan merupakan daya pemotivasi utama, maka ketidakhadirannya membuat orang tak berdaya.

Menurut Goleman, ada empat kemampuan motivasi yang harus dimiliki, yaitu:

a. **Dorongan prestasi**

Dorongan untuk meningkatkan atau memenuhi standar keunggulan. Ciri individu yang memiliki kecakapan ini, yaitu:

- 1) Berorientasi pada hasil, dengan semangat juang tinggi untuk meraih tujuan dan memenuhi standar.
- 2) Menciptakan sasaran yang menantang dan berani mengambil resiko yang telah diperhitungkan.
- 3) Mencari informasi sebanyak-banyaknya guna mengurangi ketidakpastian dan mencari cara yang lebih baik.
- 4) Terus belajar untuk meningkatkan kinerja yang lebih baik.

b. **Komitmen**

Menyelaraskan diri dengan sasaran kelompok atau lembaga. Ciri individu yang memiliki kecakapan ini, yaitu:

- 1) Siap berkorban demi sasaran lembaga yang lebih penting.
- 2) Merasakan dorongan semangat dalam misi yang lebih besar.
- 3) Menggunakan nilai-nilai kelompok dalam pengambilan keputusan dan penjabaran pilihan-pilihan.
- 4) Aktif mencari peluang guna memenuhi misi kelompok

c. **Inisiatif**

Kesiapan untuk memanfaatkan kesempatan. Ciri individu yang memiliki kecakapan ini, yaitu:

- 1) Siap memanfaatkan peluang.
- 2) Mengejar sasaran lebih dari yang dipersyaratkan atau diharapkan dari mereka.
- 3) Berani melanggar batas-batas dan aturan-aturan yang tidak prinsip bila perlu, agar tugas dapat dilaksanakan.
- 4) Mengajak orang lain melakukan sesuatu yang tidak lazim dan bernuansa petualangan.

d. **Optimisme**

Kegigihan dalam memperjuangkan sasaran kendati ada halangan dan kegagalan.

Ciri individu yang memiliki kecakapan ini, yaitu:

- 1) Tekun dalam mengejar sasaran kendati banyak halangan dan kegagalan.
- 2) Bekerja dengan harapan untuk sukses bukannya takut gagal.
- 3) Memandang kegagalan atau kemunduran sebagai situasi yang dapat dikendalikan ketimbang sebagai kekurangan pribadi.

4. Empati

Menurut Goleman, empati adalah memahami perasaan dan masalah orang lain dan berfikir dengan sudut pandang mereka, menghargai perbedaan perasaan orang mengenai berbagai hal. Menurut Goleman, kemampuan mengindra perasaan seseorang sebelum yang bersangkutan mengatakannya merupakan intisari empati. Orang sering mengungkapkan perasaan mereka lewat kata-kata, sebaliknya mereka memberi tahu orang lewat nada suara, ekspresi wajah, atau cara komunikasi nonverbal lainnya. Kemampuan memahami cara-cara komunikasi yang sementara ini dibangun di atas kecakapan-kecakapan yang lebih mendasar, khususnya kesadaran diri (*self awareness*) dan kendali diri (*self control*). Tanpa kemampuan mengindra perasaan individu atau menjaga perasaan itu tidak mengombang-ambingkan seseorang, manusia tidak akan peka terhadap perasaan orang lain.

Empati menekankan pentingnya mengindra perasaan dari perspektif orang lain sebagai dasar untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat. Bila kesadaran diri terfokus pada pengenalan emosi sendiri, dalam empati perhatiannya diraihkan pada pengenalan emosi orang lain. Seseorang semakin mengetahui emosi sendiri, maka ia akan semakin terampil membaca emosi orang. Dengan demikian, empati dapat difahami sebagai kemampuan mengindra perasaan dan perspektif orang lain.

Tingkat empati tiap individu berbeda-beda. Menurut Goleman, pada tingkat yang paling rendah, empati mempersyaratkan kemampuan membaca emosi orang lain, pada tataran yang lebih tinggi, empati mengharuskan seseorang mengindra sekaligus menanggapi kebutuhan atau perasaan seseorang yang tidak diungkapkan lewat kata-kata. Di antara yang paling tinggi, empati adalah menghayati masalah atau kebutuhan-kebutuhan yang tersirat di balik perasaan

seseorang. Adapun kunci untuk memahami perasaan orang lain adalah mampu membaca pesan nonverbal seperti ekspresi wajah, gerak-gerik dan nada bicara. Hal ini terbukti dalam tes terhadap lebih dari tujuh ribu orang di Amerika Serikat serta delapan belas negara lainnya. Dari hasil tes ini diketahui bahwa orang yang mampu membaca pesan orang lain dari isyarat nonverbal ternyata lebih pandai menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah bergaul, dan lebih peka dibandingkan dengan orang yang tidak mampu membaca isyarat nonverbal. Namun ada kalanya seseorang tidak memiliki kemampuan berempati. Menurut Daniel Goleman, empati tidak ditemukan kepada orang yang melakukan kejahatan-kejahatan sadis. Suatu cacat psikologis yang ada umumnya ditemukan pada pemerkosa, pemerkosa anak-anak, dan para pelaku tindak kejahatan rumah tangga. Orang-orang ini tidak mampu berempati, ketidakmampuan untuk merasakan penderitaan korbannya memungkinkan mereka melontarkan kebohongan kepada diri mereka sendiri sebagai pembenaran atas kejahatannya. Hilangnya empati sewaktu orang-orang melakukan kejahatan pada korbannya hampir senantiasa merupakan bagian dari siklus emosional yang mempercepat tindakan kejahannya. Selain itu, empati tidak ditemukan pada penderita *eleksitimia* (ketidakmampuan mengungkapkan emosi). Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan mereka untuk mengetahui hal-hal yang sedang mereka rasakan. Selain bingung dengan perasaannya sendiri, penderita *eleksitimia* juga bingung apabila ada orang lain yang mengungkapkan perasaannya kepadanya. Secara emosional, penderita ini tuli nada, tidak bisa mendeteksi kata atau tindakan yang bersifat emosional.

Empati yang berlebihan dapat mendatangkan stres, kondisi ini disebut “empathy distress”, stres akibat empati. Menurut Goleman, stres akibat empati ini sangat lazim terjadi bila seseorang merasakan kesusahan yang mendalam, karena seseorang sangat empatik berhadapan dengan seseorang yang sedang dalam suasana hati negatif, dan kemampuan pengaturan dirinya tidak mampu untuk menenangkan stres akibat simpati mereka sendiri. Untuk menghindari stres ini, diperlukan suatu seni mengelola emosi, sehingga manusia tidak terbebani oleh rasa tertekan yang menular dari orang yang sedang dihadapi.

Menurut Goleman, ada 5 kemampuan empati, yaitu:

a. **Memahami orang lain.**

Mengindera perasaan orang lain, serta mewujudkan minat aktif terhadap kepentingan mereka. Ciri individu yang memiliki kecakapan ini, yaitu:

- 1) Memperhatikan isyarat-isyarat emosi dan mendengarkannya dengan baik
- 2) Menunjukkan kepekaan dan pemahaman terhadap perspektif orang lain.
- 3) Membantu berdasarkan pemahaman terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain.

b. **Mengembangkan orang lain.**

Mengindera kebutuhan orang lain untuk berkembang dan meningkatkan kemampuan mereka. Ciri individu yang memiliki kecakapan ini, yaitu:

- 1) Mengakui dan menghargai kekuatan, keberhasilan dan perkembangan orang lain.
- 2) Menawarkan umpan balik yang bermanfaat dan mengidentifikasi kebutuhan orang lain untuk berkembang.
- 3) Menjadi mentor, memberikan pelatihan pada waktu yang tepat, dan penugasan-penugasan yang menantang serta memaksa dikerahkannya ketrampilan seseorang.

c. **Orientasi pelayanan.**

Mengantisipasi, mengakui, dan memenuhi kebutuhan pelanggan. Ciri individu yang memiliki kecakapan ini, yaitu:

- 1) Memenuhi kebutuhan pelanggan dan menyesuaikan semua itu dengan pelayanan atau produksi yang tersedia.
- 2) Dengan senang hati menawarkan bantuan yang sesuai.
- 3) Mencari berbagai cara untuk meningkatkan kepuasan dan kesetiaan pelanggan.
- 4) Menghayati perspektif pelanggan, bertindak sebagai penasehat yang dipercaya.

d. **Memanfaatkan keragaman.**

Menumbuhkan kesempatan (peluang) melalui pergaulan dengan bermacam-macam orang. Ciri individu yang memiliki kecakapan ini, yaitu:

- 1) Hormat dan mau dengan orang-orang dari berbagai macam latar belakang.
- 2) Memahami beragamnya pandangan dan peka terhadap perbedaan antar kelompok.
- 3) Memandang keberagaman sebagai peluang menciptakan lingkungan yang memungkinkan semua orang sama-sama maju kendati berbeda-beda.
- 4) Berani menentang sikap membeda-bedakan dan intoleransi.

e. **Kesadaran politik.**

Mampu membaca kecenderungan sosial dan politik yang sedang berkembang. Ciri individu yang memiliki kecakapan ini, yaitu:

- 1) Membaca dengan cermat hubungan kekuasaan yang paling tinggi
- 2) Mengenal dengan baik semua jaringan sosial yang penting.
- 3) Memahami kekuatan-kekuatan yang membentuk pandangan-pandangan serta tindakan-tindakan klien, pelanggan, atau pesaing.
- 4) Membaca dengan cermat realitas lembaga maupun realitas di luar.

5. Ketrampilan Sosial

Ketrampilan sosial (*social skills*), adalah kemampuan untuk menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan ketrampilan untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah, menyelesaikan perselisihan untuk bekerjasama dalam Tim.

Dalam memanifestasikan kemampuan ini dimulai dengan mengelola emosi sendiri yang pada akhirnya manusia harus mampu menangani emosi orang lain. Menurut Goleman, menangani emosi orang lain adalah seni yang mantap untuk menjalin hubungan, membutuhkan kematangan dua ketrampilan emosional lain, yaitu manajemen diri dan empati. Dengan landasan keduanya, ketrampilan berhubungan dengan orang lain lebih matang. Ini merupakan kecakapan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain. Tidak dimilikinya kecakapan ini akan membawa pada ketidakcakapan dalam dunia sosial atau berulangnya bencana antar pribadi. Sesungguhnya karena tidak dimilikinya ketrampilan-ketrampilan inilah yang menyebabkan orang-orang yang otaknya encer pun gagal dalam membina hubungannya.

Dalam berhubungan dengan orang lain, manusia menularkan emosinya kepada orang lain atau sebaliknya semakin trampil seseorang secara sosial, semakin baik mengendalikan sinyal yang dikirimkan.

Kesadaran sosial juga didasarkan pada kemampuan perasaan sendiri, sehingga mampu menyetarakan dirinya terhadap bagaimana orang lain beraksi. Menurut Daniel Goleman, apabila kemampuan antar pribadi ini tidak diimbangi dengan kepekaan perasaan terhadap kebutuhan dan perasaan diri sendiri serta bagaimana cara memenuhinya, maka ia akan termasuk dalam golongan bunglon-bunglon sosial yang tidak peduli sama sekali bila harus berkata ini dan berbuat itu.

Secara lebih luas, Daniel Goleman menjelaskan bahwa ketrampilan sosial, yang maknanya adalah seni menangani emosi orang lain, merupakan dasar bagi beberapa kecakapan:

a. Pengaruh

Terampil menggunakan perangkat persuasi secara efektif. Ciri individu yang memiliki kecakapan ini, yaitu:

- 1) Trampil dalam persuasi.
- 2) Menyesuaikan prestasi untuk menarik hati pendengar.
- 3) Menggunakan strategi yang rumit seperti memberi pengaruh tidak langsung untuk membangun konsensus dan dukungan.

- 4) Memadukan dan menyelaraskan peristiwa-peristiwa dramatis agar menghasilkan sesuatu yang efektif.

b. Komunikasi

Mendengarkan serta terbuka dan mengirimkan pesan serta meyakinkan. Ciri individu yang memiliki kecakapan ini, yaitu:

- 1) Efektif dalam memberi dan menerima, menyertakan isyarat emosi dalam pesan-pesan.
- 2) Menghadapi masalah-masalah sulit tanpa ditunda.
- 3) Mendengarkan dengan baik, berusaha untuk saling memahami, dan bersedia berbagi informasi secara utuh.
- 4) Menggalakkan komunikasi terbuka dan tetap bersedia menerima kabar buruk sebagai kabar baik.

c. Manajemen konflik

Merundingkan dan menyelesaikan ketidaksepakatan. Ciri individu yang memiliki kecakapan ini, yaitu:

- 1) Menangani orang-orang sulit dan situasi tegang dengan diplomasi dan taktik.
- 2) Mengidentifikasi hal-hal yang berpotensi menjadi konflik, menyelesaikan perbedaan pendapat secara terbuka, dan membantu mendinginkan situasi.
- 3) Mengajukan debat dan diskusi secara terbuka.
- 4) Mengantar ke solusi menang-menang.

d. Kepemimpinan

Mengilhami dan membimbing individu atau kelompok. Ciri individu yang memiliki kecakapan ini, yaitu:

- 1) Mengartikulasikan (kata-kata jelas) dan membangkitkan semangat untuk meraih visi serta misi bersama.
- 2) Melangkah di depan untuk memimpin bila diperlukan, tidak peduli sedang di mana.
- 3) Memadu kinerja orang lain namun tetap memberikan tanggung jawab kepada mereka.
- 4) Memimpin kuat teladan.

e. Katalisator perubahan

Mengawali/ mengelola perubahan. Ciri individu yang memiliki kecakapan ini, yaitu:

- 1) Menyadari perlunya perubahan dan dihilangkannya hambatan.
- 2) Menantang status quo untuk mengatakan perlunya perubahan.
- 3) Menjadi pelopor perubahan dan mengajak orang lain ke dalam perjuangan itu.
- 4) Membuat model perubahan seperti yang diharapkan oleh orang lain.

f. Membangun hubungan

Menumbuhkan hubungan yang bermanfaat. Ciri individu yang memiliki kecakapan ini, yaitu:

- 1) Menumbuhkan dan memelihara jaringan tidak formal yang meluas.
- 2) Mencari hubungan-hubungan yang saling menguntungkan.
- 3) Membangun dan memelihara persahabatan pribadi di antara sesama mitra kerja.

g. Kolaborasi dan kooperasi.

Kerjasama dengan orang lain demi tujuan bersama. Orang dengan kecakapan ini, yaitu:

- 1) Menyeimbangkan pemusatan perhatian kepada tugas dengan perhatian kepada hubungan.
- 2) Kolaborasi berbagai rencana, informasi, dan sumber daya.
- 3) Mempromosikan iklim kerjasama yang bersahabat.
- 4) Mendeteksi dan menumbuhkan peluang-peluang untuk kolaborasi.

h. Kemampuan Tim.

Menciptakan sinergi kelompok dalam memperjuangkan tujuan bersama. Ciri individu yang memiliki kecakapan ini, yaitu:

- 1) Menjadi teladan dalam kualitas Tim seperti respek, kesediaan membantu orang lain, dan kooperasi.
- 2) Mendorong setiap anggota Tim berpartisipasi secara aktif dan penuh antusiasme.
- 3) Membangun identitas Tim, semangat kebersamaan dan komitmen.

D. TEKNIK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI DALAM PELAYANAN PROMOSI KESEHATAN

Seorang Promotor Kesehatan dalam menjalankan tugasnya, diharapkan selalu berpedoman pada tugas pokok, meliputi:

1. Melaksanakan kegiatan advokasi, bina suasana, dan pemberdayaan masyarakat;
2. Melakukan penyebarluasan informasi kesehatan dalam berbagai bentuk dan saluran komunikasi;
3. Membuat rancangan media, baik media cetak, elektronika maupun media luar ruang;
4. Melakukan pengkajian dan atau penelitian perilaku masyarakat yang berhubungan dengan kesehatan;
5. Merencanakan intervensi dalam rangka mengembangkan perilaku masyarakat yang mendukung kesehatan.

Dalam melaksanakan tugas, seorang promotor kesehatan selalu berhadapan dengan masalah maupun konflik-konflik. Untuk itu diharapkan dengan bekal kemampuan EQ selalu dapat

menyelesaikan persoalan tersebut. Misalnya masalah konflik dalam tugas maka seorang promotor kesehatan dapat menggunakan format, yaitu:

a. *Self-Awarenes*

Mampu mengenali emosi dan penyebab dari pemicu emosi tersebut. Artinya seorang promotor kesehatan harus mampu mengevaluasi dirinya sendiri dan mendapatkan informasi untuk melakukan suatu tindakan, dengan melakukan introspeksi diri melalui pertanyaan:

- 1) Apa kesalahan saya?
- 2) Apa yang harus saya perbaiki?
- 3) Ilmu apa yang harus saya tambah?

b. *Self-Regulation*

Seorang Promotor kesehatan diharapkan mempunyai pengenalan diri yang baik, sehingga dapat mengontrol diri dalam berperilaku. Berusaha untuk tidak impulsive dalam menanggapi suatu masalah. Hal ini bukan berarti menyembunyikan respon atau luapan emosi melainkan memilih untuk tidak diatur oleh emosi, karena dalam kondisi apapun luapan emosi yang tidak terkendali tidak pernah menjadi solusi.

c. *Self-Motivation*

Ketika suatu rencana tidak dapat dijalankan dengan lancar dan banyak mengalami kendala atau hambatan, seorang Promotor kesehatan tidak akan bertanya “Apa yang salah dengan saya?”. Sebaliknya harus bertanya “Apa yang dapat saya lakukan agar dapat memperbaiki masalah ini?”.

d. *Empathy*

Kemampuan untuk mengenali perasaan orang lain dan merasakan apa yang orang lain rasakan jika dirinya sendiri yang berada pada posisi tersebut. Kalau saya dalam posisi sebagai Petugas kesehatan apa yang akan saya rasakan, kalau saya dalam posisi klien apa yang akan saya rasakan.

e. *Effective Relationship*

Dengan adanya empat kemampuan tersebut, seorang promotor kesehatan dapat berkomunikasi dengan orang lain secara efektif. Kemampuan untuk menyelesaikan masalah bersama-sama secara konstruktif lebih ditekankan dan bukan pada konfrontasi yang tidak penting yang sebenarnya dapat dihindari.

E. LATIHAN

Soal Esay:

1. Jelaskan pengertian kecerdasan emosional menurut anda!
2. Jelaskan faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional menurut D. Goleman!
3. Jelaskan ciri-ciri kecerdasan emosional menurut anda!
4. Berikan contoh implementasi kecerdasan emosional dalam kehidupan pribadi dan professional!

Soal Obyektif:

1. Faktor eksternal yang pertama kali dapat mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosi, menurut Goleman adalah...
 - a. lingkungan keluarga inti
 - b. lingkungan keluarga besar
 - c. lingkungan sekolah
 - d. lingkungan pesantren
 - e. lingkungan sosial antara lain teman sebaya
2. Faktor internal yang membantu individu dalam mengelola, mengontrol, mengendalikan dan mengkoordinasikan kondisi emosi agar ekspresi perilaku efektif, adalah....
 - a. faktor keluarga
 - b. faktor pendidikan
 - c. faktor biologis
 - d. faktor psikologis
 - e. faktor sosial
3. Lima ciri-ciri kecerdasan emosional antar lain yaitu, kecuali...
 - a. kesadaran diri
 - b. pengaturan diri
 - c. motivasi diri
 - d. empati diri
 - e. keterampilan diri
4. Ciri seseorang yang mampu mengukur diri atau sadar atas kelemahan dan kelebihan secara akurat adalah, kecuali....
 - a. berusaha menolak atas kelemahan diri
 - b. menyempatkan diri untuk merenung, belajar dari pengalaman
 - c. terbuka terhadap umpan balik yang tulus

- d. bersedia menerima perspektif baru dan terus belajar untuk pengembangan diri
 - e. menunjukkan rasa humor
5. Ekspresi kecakapan emosi seseorang, misalnya “Luwes dalam memandang situasi”, menurut Goleman termasuk kemampuan pengaturan diri dalam kategori....
- a. pengendalian diri
 - b. dapat dipercaya
 - c. kehati-hatian
 - d. adaptabilitas
 - e. inovasi
6. Ekspresi kecakapan emosi seseorang, misalnya “Siap berkorban demi sasaran lembaga yang lebih penting” menurut Goleman termasuk kemampuan motivasi seseorang dalam kategori....
- a. dorongan prestasi
 - b. komitmen
 - c. Inisiatif
 - d. optimisme
 - e. pengaturan diri
7. Ekspresi kecakapan emosi seseorang, misalnya “Berani melanggar batas-batas dan aturan-aturan yang tidak prinsip bila perlu, agar tugas dapat dilaksanakan” menurut Goleman termasuk kemampuan motivasi seseorang dalam kategori....
- a. dorongan prestasi
 - b. komitmen
 - c. Inisiatif
 - d. optimisme
 - e. pengaturan diri
8. Ekspresi kecakapan emosi seseorang, misalnya “Mengindera perasaan orang lain, serta mewujudkan minat aktif terhadap kepentingan mereka” menurut Goleman termasuk kemampuan empati seseorang dalam kategori....
- a. memahami orang lain
 - b. mengembangkan orang lain
 - c. orientasi pelayanan
 - d. memanfaatkan keragaman
 - e. kesadaran politik

9. Ekspresi kecakapan emosi seseorang, misalnya “Mendengarkan serta terbuka dan mengirimkan pesan serta meyakinkan” menurut Goleman termasuk keterampilan sosial seseorang dalam kategori.....
 - a. komunikasi
 - b. manajemen konflik
 - c. kepemimpinan
 - d. katalisator perubahan
 - e. membangun hubungan
10. Seorang promotor kesehatan dengan kemampuan EQ diharapkan dapat menyelesaikan masalah/konflik dalam tugas, yaitu dengan format berikut, kecuali.....
 - a. self-awareenes (pengenalan diri)
 - b. self-regulation (penguasaan diri)
 - c. self-motivation (motivasi diri)
 - d. empathy (empati)
 - e. non effective relationship (hubungan yang efektif)

KUNCI:

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

KEPUSTAKAAN

1. Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, diterjemahkan: T. Hermaya, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama,(2002:7).
2. Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, diterjemahkan: Alex Tri Kantjono, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, (2003:512).
3. Agustian, A. G. 2007. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emotional Spiritual Quotient Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*. Jakarta: ARGA Publishing

TOPIK 7

KECERDASAN SPIRITUAL

TUJUAN PEMBELAJARAN UMUM

Setelah mempelajari pokok bahasan ini, mahasiswa mampu mengimplementasikan kecerdasan spiritual dalam kehidupan pribadi maupun profesional.

TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS

Setelah mempelajari pokok bahasan Kecerdasan spiritual, mahasiswa mampu:

- A. Menjelaskan pengertian kecerdasan spiritual dengan benar
- B. Menjelaskan faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual dengan benar
- C. Menjelaskan ciri-ciri kecerdasan spiritual dengan benar
- D. Mengimplementasi kecerdasan spiritual dalam pelayanan promosi kesehatan

PENDAHULUAN

Kecerdasan spiritual merupakan bagian penting bagi kehidupan manusia. Dengan mengembangkan kecerdasan spiritual akan membuat manusia menjunjung tinggi nilai-nilai dan norma kehidupan. Kecerdasan spiritual akan menumbuhkan generasi yang berakhlakul karimah. Oleh karena itu, kecerdasan spiritual harus diutamakan sebagai pondasi kehidupan. Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan jiwa, yang dapat membantu menyembuhkan dan membangun diri secara utuh.

A. PENGERTIAN

Michael Levin menjelaskan bahwa kecerdasan spiritual adalah sebuah perspektif artinya mengarahkan cara berpikir menuju kepada hakekat kedalaman kehidupan manusia yaitu penghambaan diri kepada sang maha suci. Kecerdasan spiritual tertinggi hanya bisa dilihat jika individu telah mampu mewujudkan dan merefleksi dalam kehidupan sehari-hari. Artinya sikap individu mencerminkan penghayatan terhadap kebajikan dan kebijaksanaan yang mendalam. Sesuai dengan jalan suci menuju pada sang pencipta (Triantoro Safari: 2007.16)

Kecerdasan Spiritual menurut Danah Zohar dan Marshall (2007) adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain.

Hasil penelitian para psikolog USA (*United States of America*) dalam Yosef (2005)

menyimpulkan bahwa kesuksesan dan keberhasilan seseorang dalam menjalani kehidupan sangat didukung oleh kecerdasan emotional (EQ) sekitar 80%, sedangkan peranan kecerdasan intelektual (IQ) hanya 20% saja. Pusat IQ dan EQ adalah kecerdasan spiritual (SQ), sehingga diyakini bahwa SQ yang menentukan keberhasilan seseorang.

B. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI

Menurut Zohar dan Marshall (2010), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual, yaitu:

1. Sel saraf otak

Otak menjadi jembatan antara kehidupan bathin dan lahiriah. Ia mampu menjalankan semua ini karena bersifat kompleks, luwes, adaptif dan mampu mengorganisasikan diri. Menurut penelitian yang dilakukan pada era 1990-an dengan menggunakan WEG (Magneto – Encephalo – Graphy) membuktikan bahwa osilasi sel saraf otak pada rentang 40 Hz merupakan basis bagi kecerdasan spiritual.

2. Titik Tuhan (*God spot*)

Ada bagian dalam otak, yaitu lobus temporal yang meningkat ketika pengalaman religius atau spiritual berlangsung, yang disebut sebagai titik Tuhan atau *God Spot*. Titik Tuhan memainkan peran biologis yang menentukan dalam pengalaman spiritual. Namun demikian, titik Tuhan bukan merupakan syarat mutlak dalam kecerdasan spiritual. Perlu adanya integrasi antara seluruh bagian otak dengan seluruh aspek kehidupan.

C. CIRI-CIRI KECERDASAN SPIRITUAL

Menurut Tebba (2006), kecerdasan spiritual ditandai dengan ciri-ciri, yaitu:

1. Mengetahui motif diri yang paling dalam. Motif diri yang paling dalam berkaitan erat dengan motif kreatif, yaitu motif yang menghubungkan diri dengan kecerdasan spiritual. Ia tidak terletak pada kreatifitas, tidak bisa dikembangkan lewat IQ. IQ hanya akan membantu untuk menganalisis atau mencari pemecahan soal secara logis. Sedangkan EQ adalah kecerdasan yang membantu untuk bisa menyesuaikan diri dengan orang-orang di sekitar.
2. Memiliki tingkat kesadaran yang tinggi, artinya bahwa dia tidak mengenal dirinya lebih, sehingga ada upaya untuk mengenal dirinya lebih dalam. Misalnya, dia selalu bertanya siapa diriku ini?. Artinya dia tidak cukup hanya mengenal diri, tetapi dia juga harus mengenal tujuan dan misi hidupnya.

3. Bersikap responsif pada diri yang dalam. Melakukan intropeksi diri, refleksi diri dan mau mendengarkan suara hati nurani ketika ditimpa musibah. Keadaan seperti itu mendorong kita untuk melakukan introspeksi diri dengan melihat ke dalam hati yang paling dalam.
4. Mampu memanfaatkan dan mentransenden kesulitan. Melihat ke hati yang paling dalam ketika menghadapi musibah disebut mentransenden kesulitan. Orang yang cerdas secara spiritual tidak mencari kambing hitam atau menyalahkan orang lain sewaktu menghadapi kesulitan, tetapi menerima kesulitan itu dan meletakkannya dalam rencana hidup yang lebih besar.
5. Sanggup berdiri, menentang, dan berbeda dengan orang banyak. Manusia mempunyai kecenderungan untuk ikut arus atau *trend*. Orang yang cerdas secara spiritual mempunyai pendirian dan pandangan sendiri walaupun harus berbeda dengan pandangan umum.
6. Enggan mengganggu atau menyakiti orang dan makhluk yang lain. Merasa bahwa alam semesta ini adalah sebuah kesatuan, sehingga kalau mengganggu apapun dan siapapun pada akhirnya akan kembali kepada diri sendiri. Orang yang cerdas secara spiritual tidak akan menyakiti orang lain dan alam sekitarnya.

Menurut Zohar dan Marshall (2010), ciri kecerdasan spiritual, meliputi:

1. Kemampuan bersikap fleksibel. Kemampuan individu untuk bersikap adaptif secara spontan dan aktif, serta memiliki pertimbangan yang dapat dipertanggungjawabkan di saat menghadapi beberapa pilihan.
2. Tingkat kesadaran diri yang tinggi. Kemampuan individu untuk mengetahui batas wilayah yang nyaman untuk dirinya, yang mendorong untuk merenungkan apa yang dipercayai dan apa yang dianggap bernilai, berusaha untuk memperhatikan segala macam peristiwa dengan berpegang pada agama yang diyakininya.
3. Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan. Kemampuan individu dalam menghadapi penderitaan dan menjadikan penderitaan yang dialami sebagai motivasi untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik di kemudian hari.
4. Kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit. Kemampuan individu dimana di saat dia mengalami sakit, ia akan menyadari keterbatasan dirinya, dan menjadi lebih dekat dengan Tuhan dan yakin bahwa hanya Tuhan yang akan memberikan kesembuhan.
5. Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai. Kualitas hidup individu yang didasarkan pada tujuan hidup yang pasti dan berpegang pada nilai-nilai yang mampu mendorong untuk mencapai tujuan tersebut.

6. Keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu. Individu yang mempunyai kecerdasan spiritual tinggi mengetahui bahwa ketika dia merugikan orang lain, maka berarti dia merugikan dirinya sendiri sehingga mereka enggan untuk melakukan kerugian yang tidak perlu.
7. Berpikir secara holistik. Kecenderungan individu untuk melihat keterkaitan berbagai hal.
8. Kecenderungan untuk bertanya mengapa dan bagaimana jika untuk mencari jawaban yang mendasar menjadi pribadi mandiri. Kemampuan individu yang memiliki kemudahan untuk bekerja melawan konvensi dan tidak tergantung dengan orang lain.

Menurut Sentanu (2011), kecerdasan spiritual itu mempunyai banyak konsep, kiat, dan caranya. Cerdas secara spiritual atau dekat dengan Tuhan itu harus dibuktikan dengan melihat keberadaan diri pada zona ikhlas yang mensyaratkan 3 hal, yaitu;

- a. Gelombang otaknya harus lebih banyak dalam posisi Alfa dan Theta.
- b. Sistem perkabelan otaknya (neuropeptide) serasi dan memunculkan perasaan tertentu kepada Tuhan.
- c. Tubuhnya harus cukup mengandung hormon serotonin, endorfin, dan melatonin dalam komposisi yang pas.

Dalam kondisi itu, maka dengan sendirinya ciri-ciri kecerdasan spiritual akan muncul. Tanpa ketiga syarat itu, agak sulit dipercaya. Misalnya seseorang mengaku dekat dengan Tuhan tapi hormon di tubuhnya dominan kortisol, yaitu hormon yang muncul pada saat orang stres, bagaimana mungkin? Seseorang yang dekat dengan Tuhan mestinya lebih banyak berada dalam kondisi khushuk, kondisi rileks, dan hormon di tubuhnya pasti hormon yang bagus seperti hormon DHEA, serotonin, endorfin, dan melatonin.

Kita bisa melatih kecerdasan spiritual lewat puasa, dengan syarat puasa tersebut dijalankan dengan benar. Karena puasa bisa menurunkan gelombang otak dari Beta ke Alfa-Theta sehingga membuat orang lebih sabar dan memunculkan keinginan untuk berbuat baik. Kalau itu berlanjut hingga 10 hari maka otaknya akan stabil beroperasi di Alfa-Theta. Kalau hal itu bisa berlanjut hingga 20 hari, maka hormo yang baik dan menenangkan akan diproduksi oleh tubuh. Saat itu dia akan melihat hidup ini dengan cara lain, menjadi mudah bersyukur, mudah merasa terharu.

Memunculkan perasaan mudah bersyukur itu penting sekali karena rasa syukur bisa diartikan sebagai kemampuan menikmati hidup apapun kondisinya, sehingga susah atau senang rasanya tetap nikmat. Rasa syukur yang benar, dalam arti betul-betul menghayati nikmatnya hidup, juga sangat membantu memunculkan kecerdasan spiritual.

Dengan mengasah kecerdasan spiritual, seseorang bisa mengendalikan temperamennya. Bila dulu stres menghadapi kemacetan, sekarang bisa ikhlas dan bisa berpikir barangkali setiap orang

memang punya tujuan yang sama. Selain itu, kalau dulu setiap berdoa terus saja meminta tapi lupa bersyukur, kini setiap berdoa selalu diawali dengan mensyukuri semua yang diberikan Tuhan. Dengan anak-anak di rumah lebih sabar dan pengertian. Meminta maaf kepada anak karena merasa salah tidak lagi terasa sulit seperti sebelumnya.

Dalam hidup, kita cenderung lebih banyak menggunakan otak. Padahal dengan perasaan dan keikhlasan, kita justru bisa menghasilkan loncatan-loncatan dalam kehidupan.

Kecerdasan spiritual bisa diasah dengan membantu orang lain. Beramal baik itu meringankan perasaan. Bukan berarti masalah kita lalu selesai, tapi masalah kita itu menjadi terasa ringan dengan menolong orang tanpa memandang agama, suku, ras. Pokoknya kepada semua makhluk Tuhan tanpa pilih-pilih.

Dengan berkhidmat kepada sesama seperti itu ternyata membuat kita lebih kuat, meringankan derita, dan lebih cepat mengantarkan kita pada kecerdasan spiritual yang lebih tinggi. Dengan begitu, kita menjadi lebih dekat dengan Tuhan dan Tuhanpun akhirnya memudahkan urusan kita.

Suatu masalah kalau dinikmati ternyata bisa menjadi ringan; kalau diterima dengan ikhlas dan senyuman, bisa lebih mudah selesai. Karena hati bisa menerima segala keadaan, maka tak ada amarah, tak ada perasaan atau tindakan negatif. Seseorang dengan kecerdasan spiritual bisa lebih sering tersenyum.

Mengerti kecerdasan spiritual lewat cara berfikir itu gampang, tapi untuk betul-betul menyadarinya dan mengamalkannya memang tidak mudah. Ciri orang yang kecerdasan spiritualnya tinggi itu diantaranya mudah memaafkan, jujur, sabar, tidak mudah tersinggung, kreatif, terbuka, spontan, memahami jati diri, memiliki misi hidup, dan lain-lain.

D. TEKNIK MENINGKATKAN KECERDASAN SPIRITUAL

Dalam melaksanakan tugas, seorang promotor kesehatan selalu berhadapan dengan masalah maupun konflik, diharapkan dengan berbekal kemampuan SQ akan selalu dapat menyelesaikan persoalan. Misalnya adanya konflik dalam tugas maka seorang promotor kesehatan dapat menerapkan aspek-aspek kecerdasan spiritual dengan format, yaitu: sabar, syukur dan ikhlas.

Hal ini dapat dicapai apabila seseorang berada pada zona ikhlas. Tanda-tanda seseorang berada pada zona ikhlas, yaitu:

1. Gelombang otak harus lebih banyak dalam posisi Alfa dan Theta.
2. Sistem syaraf otak dalam kondisi yang serasi sehingga dapat menciptakan perasaan rileks dan khusyuk yang mampu memunculkan perasaan sabar dan syukur kepada Tuhan serta ikhlas.

3. Tubuh cukup mengandung hormon serotonin, endorfin, dan melatonin dalam komposisi seimbang.

Untuk mencapai posisi zona ikhlas, dibutuhkan latihan antara lain, adalah:

1. Berpuasa sesuai syarat puasa yang benar.

Berpuasa bisa menurunkan gelombang otak dari Beta ke Alfa-Theta sehingga membuat orang lebih sabar dan memunculkan keinginan untuk berbuat baik. Kalau itu berlanjut hingga 10 hari maka otaknya akan stabil beroperasi di Alfa-Theta. Kalau hal itu bisa berlanjut hingga 20 hari, maka hormon serotonin, endorfin, dan melatonin yang dapat menenangkan akan diproduksi oleh tubuh, sehingga dapat membuat perilaku seseorang lebih sabar, mudah bersyukur dan akhirnya mempunyai perasaan ikhlas yang mendalam.

2. Menggunakan *brainwave technology*, yaitu mendengarkan musik yang berfungsi menarik gelombang otak ke Alfa-Theta selama 20 menit pada pagi dan petang hari.

E. LATIHAN

Soal Esay:

1. Jelaskan pengertian kecerdasan spiritual menurut anda!
2. Jelaskan faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual!
3. Jelaskan ciri-ciri kecerdasan spiritual menurut anda!
4. Berikan contoh-contoh implementasi kecerdasan spiritual dalam kehidupan pribadi dan profesional!

Soal Obyektif:

1. Menurut Tebba (2005), salah satu ciri-ciri kecerdasan spiritual, yaitu.....
 - a. mengenal motif diri sendiri
 - b. memiliki tingkat kesadaran diri
 - c. bersikap responsif pada orang lain
 - d. mampu memanfaatkan fenomena alam
 - e. sanggup berdiri, menentang, dan berbeda dengan orang banyak
2. Menurut Sentanu (2011), seseorang yang cerdas spiritual kondisi tubuhnya harus cukup mengandung hormone dalam komposisi yang pas meliputi, kecuali....
 - a. kortisol
 - b. serotonin
 - c. endorphin
 - d. melatonin
 - e. dopamin

3. Kemampuan individu dalam menghadapi penderitaan dan menjadikannya sebagai motivasi untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik di kemudian hari, merupakan ciri kecerdasan spiritual pada aspek...
 - a. Kemampuan bersikap fleksibel
 - b. Tingkat kesadaran diri yang tinggi
 - c. Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan
 - d. Kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit
 - e. Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai- nilai
4. Kecenderungan individu untuk melihat keterkaitan berbagai hal, merupakan kecerdasan spiritual pada aspek...
 - a. Kemampuan bersikap fleksibel
 - b. Tingkat kesadaran diri yang tinggi
 - c. Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan
 - d. Berpikir secara holistik
 - e. Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai- nilai
5. Rasa syukur apapun kondisinya bisa diartikan sebagai...
 - a. kemampuan menikmati hidup atas pemberian Tuhan
 - b. kemampuan menyesali hidup atas hukuman Tuhan
 - c. kemampuan menuntut hidup atas ketidak adilan Tuhan
 - d. kemampuan menyerahkan hidup atas ketidak berdayaan dihadapan Tuhan
 - e. kemampuan melaporkan keberhasilan hidup atas terkabulnya permintaan pada Tuhan
6. Berpuasa bisa menurunkan gelombang otak dari Beta ke Alfa, hal ini karena pengaruh hormon ketenangan yang telah diproduksi oleh tubuh, yang dapat membuat perilaku seseorang menjadi, kecuali.....
 - a. lebih sabar
 - b. tawakal
 - c. mudah bersyukur
 - d. ikhlas yang mendalam
 - e. suka tersenyum walau agak berlebihan
7. Ciri orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi adalah, kecuali...
 - a. mudah memaafkan
 - b. jujur dan sabar
 - c. tidak mudah tersinggung

- d. kreatif dan terbuka dan spontan
- e. memiliki misi hidup walupun kurang memahami jati diri

KUNCI:

- | | |
|------|------|
| 1. E | 5. A |
| 2. A | 6. E |
| 3. C | 7. E |
| 4. D | |

KEPUSTAKAAN

- Agustian, A. G. 2007. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emotional Spiritual Quotient Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*. Jakarta: ARGA Publishing
- Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berfikir Integralistik dan Holistik Untuk Memaknai Kehidupan*, diterjemahkan: Rahmani Astuti, dkk, Bandung: Mizan, 2002:4.
- Safari, Triantoro. 2007. *Spiritual Intelegence, Metode Pengembangan Kecerdasan Spiritual*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sentanu, Erbe. 2007. *Quantum Ikhlas The Power Of Positif Feeling*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Sentanu, Erbe. 2009. *The science & miracle of Zona Ikhlas*, Jakarta: Elex Media Komputindo
- Tebba. 2006. *Kecerdasan IQ, EQ, SQ*. Solo: Ziyad Visi Media.

TOPIK 8

SOFTSKILLS

Tujuan pembelajaran umum

Setelah mempelajari pokok bahasan ini, mahasiswa mampu menerapkan *softskills* dalam kehidupan pribadi maupun profesional.

Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah mempelajari pokok bahasan ini, mahasiswa mampu:

- A. Menjelaskan definisi *softskills*
- B. Menjelaskan karakteristik yang dikembangkan dalam Softskill
- C. Membedakan *softskills* dengan *hardskills*
- D. Mengidentifikasi upaya pengembangan atribut *softskills*

PENDAHULUAN

Soft skill merupakan keterampilan yang sangat penting untuk dimiliki oleh setiap orang dalam mencapai karir atau prestasi dalam mencapai posisi dimasyarakat. *Soft-Skill* dapat dikatakan sebagai sekumpulan karakter seseorang, daya tarik sosial, kemampuan berkomunikasi, kebiasaan diri, kepedulian terhadap diri dan orang lain serta rasa percaya diri. *Soft-skill* hadir bukan lagi sebagai pelengkap *hard skill* namun lebih kepada faktor utama dalam menjadikan seseorang sukses berkarir dibidang apapun. Dengan demikian jelaslah bahwa setiap individu butuh untuk membekali dirinya dengan berbagai kemampuan dan keterampilan yang berhubungan dengan *soft-skill*. Keterampilan ini nantinya menjadikan sumber daya manusia Indonesia yang mampu bersaing dan berkompetisi serta berkontribusi didalam dunia usaha.

A. PENGERTIAN

Definisi *soft skills* menurut Bernthal dalam Sailah, (2008: 17) adalah *Personal and interpersonal behaviors that develop and maximize human performance (e.g. coaching, team building, initiative, decision making etc.)*. *Soft skills does not include technical skills such as financial, computing and assembly skills*.

Menurut O'Brien (1997), *soft skills* merupakan keterampilan yang ada dalam diri individu yang dapat membuat individu mampu bekerjasama, mampu berinteraksi, dan mampu bertanggung jawab. Sedangkan Klaus (2007), menyatakan bahwa "*soft skills encompass personal, social, communication, and self-management behaviours, they cover a wide spectrum: self-awareness, trustworthiness,*

conscientiousness, adaptability, critical thinking, organizational". Triapathy (2006) menyatakan bahwa *soft skills* adalah kemampuan yang bersifat afektif yang dimiliki seseorang, selain kemampuan atas penguasaan teknis formal intelektual suatu bidang ilmu, yang memudahkan seseorang untuk diterima di lingkungan hidup dan lingkungan kerja, meliputi: kesadaran, sikap, inisiatif, empati, kepercayaan diri, memiliki integritas, kontrol diri yang baik, kepemimpinan, keberanian mengambil resiko, dan kemampuan dalam mengelola waktu. Menurut LaFrance (2016: 4), *soft skills* didefinisikan sebagai "*personal and interpersonal behaviour that develop and maximize human performance (e.g. confidence, flexibility, honesty, and integrity)*" artinya bahwa *soft skills* merupakan "Perilaku personal dan interpersonal yang mengembangkan dan memaksimalkan kinerja seseorang terkait kepercayaan diri, fleksibilitas, kejujuran dan integritas diri". Sedangkan menurut Elfindri dkk (2011: 67), yaitu *soft skills* sebagai "keterampilan dan kecakapan hidup, baik untuk diri sendiri, berkelompok, atau bermasyarakat, serta dengan Sang Pencipta". Selanjutnya, Menurut Prijosaksono dalam Sailah, (2008: 17), *soft skills* adalah keterampilan seseorang dalam berhubungan dengan orang lain (*interpersonal skills*) dan keterampilan dalam mengatur dirinya sendiri (*intrapersonal skills*). Sedangkan menurut Sailah (2008: 19) *soft skills* adalah "keterampilan seseorang dalam berhubungan dengan orang lain (*inter-personal skills*) dan keterampilan dalam mengatur dirinya sendiri (*intra-personal skills*) yang mampu mengembangkan secara maksimal unjuk kerja (*performans*) seseorang".

Mengacu pada beberapa pengertian di atas, dapat dikatakan bahwa *soft skills* merupakan bagian penting dari kompetensi seseorang berupa ketrampilan halus yang berasal dari interaksi sosial dan pendidikan kepribadian yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan. *Soft-skills* merupakan kemampuan yang sudah menjadi atribut seseorang dari hasil pembiasaan berfikir, berkata dan bertindak sesuai nilai-nilai yang dianut yang harus tetap diperjuangkan dan dikembangkan secara maksimal sebagai pelengkap dari kemampuan *hard-skills*.

B. KARAKTERISTIK YANG DIKEMBANGKAN

Menurut O'brien beberapa atribut *soft-skills* yang butuh prioritas pengembangan dalam diri seseorang dapat dikategorikan kedalam beberapa area, yaitu:

1. *Communication skills*, merupakan kemampuan mengekspresikan pendapat atau perasaan secara lisan maupun tertulis dengan jelas dan mudah dipahami orang lain. Kemampuan komunikasi dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu komunikasi lisan dan komunikasi tulisan.
2. *Organization skills*, diartikan sebagai kemampuan dalam mengorganisasikan waktu dan mengelola semangat dalam bekerja dengan menggunakan sumber daya yang tersedia untuk mencapai tujuan

tertentu. *Organization skills* terdiri atas dua komponen yaitu manajemen waktu serta meningkatkan motivasi.

3. *Leadership*, merupakan kemampuan untuk mempengaruhi dan mengarahkan orang lain dengan mengerahkan sejumlah sumber daya untuk melaksanakan tugas sesuai aturan dan memotivasi orang lain agar dapat melakukan yang terbaik atau efektif.
4. *Effort*, diartikan sebagai kegiatan dengan mengerahkan tenaga, pikiran, atau sumber daya yang ada dan mau mempelajari hal baru untuk mencapai tujuan dan menghadapi berbagai tekanan. *Effort* terdiri atas komponen kemampuan dan kemauan belajar serta ketahanan menghadapi tekanan.
5. *Group skills*, diartikan sebagai kemampuan dalam bekerjasama dengan orang lain dalam sebuah tim dan memiliki interpersonal yang baik dengan sesama anggota tim, terdiri atas kerjasama tim dan kemampuan interpersonal.
6. *Ethics*, sangat berperan penting dalam *soft-skills* antara lain adalah *decision making* dan *conflict management*.

C. PERBEDAAN *HARD SKILLS* DAN *SOFT-SKILLS*

Mengembangkan *hard skill* adalah merupakan hal penting dalam sebuah keberhasilan untuk mendapatkan pekerjaan. Namun, tidaklah cukup hanya kemampuan *hard skill*, tetapi harus seimbang dengan kemampuan *soft skill* dalam menghadapi berbagai tantangan saat melaksanakan tugas. Sumber daya manusia yang unggul adalah mereka yang tidak hanya memiliki *hard skill*, tetapi piawai dalam aspek *soft skill*. Berdasarkan hasil penelitian di Harvard University Amerika Serikat ternyata kesuksesan seseorang tidak ditentukan semata-mata oleh kemampuan dalam penguasaan IPTEK (*hard skill*) saja, tetapi lebih ditekankan pada kemampuan mengelola diri dan orang lain (*soft skill*).

Menurut Basir (2015), *hard skill* adalah kemampuan yang dipelajari di institusi pendidikan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan intelektual yang berhubungan dengan obyek yang dipelajari. Menurut Utomo (2015), *hard skill* merupakan gambaran perilaku dan keterampilan yang dapat dilihat mata (eksplisit). Menurut Fachrunissa dalam Utomo (2015), kemampuan *hard skill* adalah semua hal yang berhubungan dengan pengayaan teori yang menjadi dasar pijakan analisis atau sebuah keputusan.

Pengertian *hard skill* seringkali dimaknai sebagai penetapan ukuran individu dalam hal kemampuan teknis yang bisa dilihat dari bukti-bukti yang dimilikinya, antara lain sertifikat, penghargaan dan lain-lain. Hal ini berarti, *hard skill* didapatkan seseorang dari lembaga pendidikan untuk

memperoleh kemampuan yang menunjang dalam memecahkan masalah, yang lebih berorientasi pada pengembangan intelligence quotient (IQ).

Dapat disimpulkan bahwa *hard skill* merupakan kemampuan untuk menguasai IPTEK dalam mengembangkan *intelligence quotient* sesuai bidang keahliannya. *Hard skill* sangatlah penting untuk dikembangkan, karena kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas dengan baik dan benar adalah tergantung *hard skill* yang dikuasainya. Tidak mungkin seseorang bisa membuat sebuah obyek tugas bisa dilaksanakan dengan baik, jika tidak menguasai teknik pembuatan, tujuan, dan kegunaan dari obyek tugas tersebut. Beberapa kategori *hard skill*, antara lain yaitu:

1. *knowledge* (ilmu pengetahuan), merupakan sesuatu yang diketahui langsung dari pengalaman, berdasarkan panca indra, dan diolah oleh akal budi secara spontan.
2. *Skill* (keterampilan/teknologi), merupakan kemampuan untuk menjalankan suatu tugas tertentu yakni dalam menggunakan peralatan, dan metode dari suatu bidang tertentu, misalnya menggunakan program komputer, akuntansi dan lain-lain.
3. *Standard operation procedure (SOP)*, merupakan satu set pedoman dalam suatu organisasi yang menjelaskan prosedur kegiatan rutin.

Sedangkan definisi *soft skills* dan atribut skill dalam berbagai referensi ditemukan beragam. Berdasarkan definisi *soft skills* di atas diperoleh beberapa kesimpulan, yaitu:

1. *Soft skills* merupakan kemampuan yang sudah melekat pada diri seseorang, tetapi dapat dikembangkan dengan maksimal dan dibutuhkan dalam dunia kerja sebagai pelengkap dari kemampuan *hard skills*.
2. *Soft skills* dibedakan menjadi dua macam, yaitu: *soft skills* yang terkait dengan interpersonal dan *soft skills* yang terkait dengan intrapersonal.
3. *Soft skills* merupakan komplemen dari *hard skills*. Jika *hard skills* berkaitan dengan IQ, otak kiri serta kemampuan teknis dan akademis seseorang yang diperlukan dalam dunia kerja; maka *soft skills* berkaitan dengan EQ, otak kanan serta kemampuan non-teknis dan non-akademis seseorang yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.

Soft skills memiliki atribut skill yang berbeda-beda, menurut Prijosaksono dalam Sailah, (2008: 17), yang termasuk dalam *intrapersonal skills* dan *interpersonal skills*, ada dalam table 8.1.

Tabel 8.1. Bentuk *Intrapersonal Skills* dan *Interpersonal Skills*

No	<i>Intrapersonal skills</i>	<i>Interpersonal skills</i>
1	Transforming beliefs	Communication skill
2	Change management	Relationship building
3	Stress management	Motivation skills
4	Transforming character	Leadership skills
5	Time management	Self-marketing skills
6	Creative thinking processes	Negotiation skills
7	Goal setting and life purpose	Presentation skills
8	Accelerated learning techniques	Public speaking skills

D. UPAYA PENGEMBANGAN ATRIBUT *SOFT-SKILLS*

Softskills tidak dapat diajarkan, tetapi dapat ditularkan. Oleh karena itu kegiatan pengembangan *soft skills* tidak akan optimal bila hanya berhenti pada pelatihan, seminar dan workshop. Pengembangan *soft skills* harus dipraktikkan berulang-ulang dan didampingi oleh mentor (Sailah, 2008). Dengan kata lain kegiatan harus terencana, terprogram dan tersistem.

Setiap kegiatan harus ada coach atau mentornya yang membimbing kemana arah kegiatan tersebut akan dilaksanakan, walau tidak harus setiap saat ada. Kegiatan pelatihan harus terprogram dengan baik, ada durasi, capaian dan keberlanjutan, apakah pelatihan akan diarahkan pada transformasi keyakinan, motivasi, karakter, atau tingkah laku. Kegiatan tidak hanya berhenti dipelatihan tanpa adanya coaching oleh para coach yang tangguh, sampai akhirnya dalam durasi tertentu akan terjadi transformasi diri yang seutuhnya. Prijosaksono dalam buku terbarunya berjudul *the Power of Transformation* (2005) menuliskan bahwa transformasi diri selama tiga bulan (90 hari) akan mampu membangun kebiasaan-kebiasaan baru yang lebih baik. Ada 5 prinsip transformasi dalam buku *the Power of Transformation*, yaitu:

1. Meyakini dan mendayagunakan kekuatan dan anugrah Tuhan dalam diri
2. Membuat pilihan dan keputusan dalam diri
3. Melakukan kebiasaan-kebiasaan baik secara terus menerus dalam kehidupan
4. Membangun interaksi dengan orang lain
5. Bekerja secara sinergis dan kreatif dengan orang lain dalam organisasi

E. LATIHAN

Soal Esay:

1. Jelaskan definisi *softskills*
2. Jelaskan karakteristik yang dikembangkan dalam *Softskill*
3. Bedakan *softskills* dengan *hardskills*
4. Berikan contoh upaya pengembangan atribut *softskills*

Soal Onyektif:

1. Pada tahap mana hubungan Interpersonal sangat dalam...
 - a. Kontak
 - b. Keterlibatan
 - c. Keakraban
 - d. Konflik
 - e. Bargaining
2. Berikut ini adalah yang bukan cara membangun Hubungan saling percaya kepada Klien...
 - a. Berfikir positif
 - b. Menjadi pendengar yang baik
 - c. Meningkatkan harga diri Klien
 - d. Membatasi percakapan dengan Klien
 - e. Memperkenalkan diri di awal berhubungan
3. Klien menggunakan kata ganti orang untuk menyebut salah seorang Promotor Kesehatan yang tidak disukai. Hal ini merupakan contoh...
 - a. Konfrontasi
 - b. Diskonfirmasi
 - c. Distorsi
 - d. Konfirmasi
 - e. Malfomasi
4. Penguasaan IPTEK dan keterampilan yang berhubungan dengan bidang ilmu disebut:
 - a. Hard skill
 - b. Soft skill
 - c. Intellectual skill
 - d. Interpersonal skill

- e. Life skill
5. Seorang pemain sepak bola memiliki kemampuan dalam berlari dan menendang bola. Hal tersebut merupakan contoh...
- a. Hard skill
 - b. Soft skill
 - c. Intellectual skill
 - d. Interpersonal skill
 - e. Life skill
6. Seorang Promotor Kesehatan harus mampu melakukan komunikasi efektif. Hal tersebut contoh ...
- a. Hard skill
 - b. Soft skill
 - c. Intellectual skill
 - d. Interpersonal skill
 - e. Life skill
7. Berikut ini contoh Intrapersonal skill...
- a. Promotor melakukan relaksasi untuk manajemen stress
 - b. Promotor memimpin Klien
 - c. Promotor melakukan presentasi
 - d. Promotor melakukan penyuluhan
 - e. Promotor memimpin rapat
8. Seorang Promotor Kesehatan berupaya mengikuti perkembangan IPTEK, agar mahir dalam bidangnya. Upaya tersebut untuk membangun...
- a. Hard skill
 - b. Soft skill
 - c. Interpersonal skill
 - d. Intrapersonal skill
 - e. social skill
9. Interpersonal skill...
- a. Leadership
 - b. Time management
 - c. Technical skill

- d. Sense of ethics
- e. Sense of skill

10. Hard skill....

- a. Leadership
- b. Time management
- c. Technical skill
- d. Sense of ethics
- e. Sense of skill

11. Intrapersonal skill....

- a. Leadership
- b. Time management
- c. Technical skill
- d. Sense of ethics
- e. Sense of skill

12. Mematuhi norma yang berlaku....

- a. Leadership
- b. Time management
- c. Technical skill
- d. Sense of ethics
- e. Sense of skill

KUNCI:

- | | | |
|------|------|-------|
| 1. D | 5. A | 9. A |
| 2. D | 6. B | 10. C |
| 3. B | 7. A | 11. B |
| 4. A | 8. A | 12. D |

KEPUSTAKAAN

- Basir. 2015. Soft Skill dan Hard Skill. softhardskill.blogspot.co.id/. 2015
- Islami, Faizal Alam. 2012. Analisis Pengaruh Hard Skill, Soft Skill, dan Motivasi terhadap Kinerja Tenaga Penjual (Studi pada Tenaga Kerja Penjualan PT. Bumiputera Wilayah Semarang). Skripsi yang dipublikasikan. Semarang: Fakultas Ekonomika dan Bisnis. Universitas Diponegoro.
- Klaus, P. 2007. *The Hard Truth about Soft Skills*. Harper Collins Publisher. New York.
- Nasution, A.H., 2006. Creative Thinking. Penerbit Andi. Jogjakarta.
- O’Brein, S. P. (1997). *Making college count*. Graphic Management Corp: United State of America
- Prijosaksono, A. M. Marlan. 2005. *The Power of Transformation*. Jakarta : Penerbit Elex Media Komputindo.
- Putra S Ichsan, Ariyanti Pratiwi, 2009. Sukses Dengan Soft Skills. Direktorat Pendidikan Institut Teknologi Bandung (ITB)
- Sailah, Illah.2008. *Pengembangan Soft Skills Di Perguruan Tinggi*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Suhardjono, 2002. Pengantar Pembelajaran Afektif. Lembaga Penerbitan Fakultas Pertanian. Universitas Brawijaya. Malang.
- Tripathy. (2006). *When Going Gets Tought, The Soft Get Going*. <http://www.selfgrowth.com/articles/Tripathy1.html>
- Utomo. 2015. —Hard Skill||. <http://softhardskill.blogspot.co.id/2015/06/soft-skills-dan-hard-skills-dalam-dunia.html>
- LaFrance, Aricia E. *Helping Students Cultivate Soft Skills*. dari http://www.ncda.org/aws/NCDA/pt/sd/news_article/7010/PARENT/layout_details_cc/false
- Elfindri, dkk., 2010. Soft Skills untuk Pendidik. TK: Baduose Media.
- Abdullah Aly. Pengembangan Pembelajaran Karakter Berbasis Soft Skills di Perguruan Tinggi. Jurnal Isharqi ISSN 1412-5722: Volume 1 No. 1 Januari 2017 (40-51).

TOPIK 9

MANAJEMEN KONFLIK

Tujuan pembelajaran umum

Setelah mempelajari pokok bahasan ini, mahasiswa mampu menerapkan Manajemen konflik dalam kehidupan pribadi maupun profesional.

Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah mempelajari pokok bahasan ini, mahasiswa mampu:

- A. Menjelaskan pengertian manajemen konflik.
- B. Mengidentifikasi faktor-faktor penyebab konflik.
- C. Mengidentifikasi aspek positif dan negatif dari konflik.
- D. Menerapkan langkah-langkah pemecahan konflik sesuai dengan masalah yang dihadapi.

PENDAHULUAN

Setiap kelompok dalam satu organisasi, dimana didalamnya terjadi interaksi antara satu dengan lainnya, memiliki kecenderungan timbulnya konflik. Dalam institusi layanan kesehatan terjadi kelompok interaksi, baik antara kelompok staf dengan staf, staf dengan pasien, staf dengan keluarga dan pengunjung, staf dengan dokter, maupun dengan lainnya, yang mana situasi tersebut seringkali dapat memicu terjadinya konflik. Konflik sangat erat kaitannya dengan perasaan manusia, termasuk perasaan diabaikan, tidak dihargai, ditinggalkan, dan juga perasaan jengkel karena kelebihan beban kerja. Perasaan-perasaan tersebut sewaktu-waktu dapat memicu timbulnya kemarahan. Keadaan tersebut akan mempengaruhi seseorang dalam melaksanakan kegiatannya secara langsung, dan dapat menurunkan produktivitas kerja organisasi secara tidak langsung dengan melakukan banyak kesalahan yang disengaja maupun tidak disengaja. Dalam suatu organisasi, kecenderungan terjadinya konflik, dapat disebabkan oleh suatu perubahan secara tiba-tiba, antara lain: kemajuan teknologi baru, persaingan ketat, perbedaan kebudayaan dan sistem nilai, serta berbagai macam kepribadian individu.

A. PENGERTIAN

Istilah konflik dalam kamus umum bahasa Indonesia (Poerwodarminto,1976:519), yaitu pertentangan atau percekocan. Menurut Soetopo (2012: 267) Konflik adalah suatu pertentangan

dan ketidaksesuaian kepentingan, tujuan, dan kebutuhan dalam situasi formal, sosial, dan psikologis, sehingga menjadi antagonis, ambivalen dan emosional. Menurut Winardi (2012: 384), konflik sebagai situasi dimana terdapat adanya tujuan, kognisi atau emosi yang tidak sesuai satu sama lain, pada diri individu atau antar individu yang kemungkinan menyebabkan timbulnya pertentangan atau interaksi yang bersifat antagonistik. Kurniadin dan Machali (2012: 263) mengemukakan konflik dapat diartikan sebagai suasana batin yang berisi kegelisahan karena pertentangan dua kepentingan atau lebih, yang mendorong seseorang berbuat suatu kegiatan yang saling bertentangan atau antagonistic antara dua pihak atau lebih. Hardjana dalam Wahyudi (2011:18) konflik adalah perselisihan, pertentangan antara dua orang atau dua kelompok dimana perbuatan yang satu berlawanan dengan yang lainnya sehingga salah satu atau keduanya saling terganggu. Sedangkan Aldag dalam Wahyudi (2011:18) mengartikan konflik sebagai ketidak sepahaman antara dua atau lebih individu atau kelompok sebagai akibat dari usaha kelompok lainnya mengganggu pencapaian tujuan.

Menurut Ross (1993), manajemen konflik merupakan langkah-langkah yang diambil para pelaku atau pihak ketiga dalam rangka mengarahkan perselisihan ke arah hasil tertentu yang mungkin atau tidak mungkin menghasilkan suatu akhir berupa penyelesaian konflik dan mungkin atau tidak mungkin menghasilkan ketenangan, hal positif, kreatif, bermufakat, atau agresif. Wirawan (2010: 129) mendefinisikan manajemen konflik sebagai proses pihak yang terlibat konflik atau pihak ketiga menyusun strategi konflik dan menerapkannya untuk mengendalikan konflik agar menghasilkan resolusi yang diinginkan. Robbins (1996: 1) dalam "Organization Behavior" menjelaskan bahwa konflik adalah suatu proses interaksi yang terjadi akibat adanya ketidaksesuaian antara dua pendapat (sudut pandang) yang berpengaruh atas pihak-pihak yang terlibat baik pengaruh positif maupun pengaruh negatif.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa manajemen konflik adalah penerapan serangkaian tindakan yang dilakukan oleh pihak-pihak yang terlibat konflik maupun pihak lain yang tidak terlibat, dalam menghadapi atau mengendalikan suatu konflik yang timbul dalam suatu organisasi dalam rangka mengarahkan perselisihan untuk menghasilkan resolusi yang diinginkan sehingga tercapai tujuan organisasi.

Selanjutnya dari beberapa definisi tersebut, terdapat sejumlah ciri-ciri konflik dalam manajemen konflik yang perlu diperhatikan, yaitu:

1. Pihak yang terlibat konflik. Manajemen konflik dilakukan oleh pihak yang terlibat konflik atau pihak lain.
2. Strategi konflik. Manajemen konflik merupakan proses penyusunan strategi konflik sebagai rencana untuk pengelolaan konflik.

3. Mengendalikan konflik. Manajemen konflik merupakan aktivitas mengendalikan konflik, demi menciptakan keluaran konflik yang menguntungkan.
4. Resolusi konflik. Manajemen konflik bertujuan untuk mencari solusi yang diterima oleh masing-masing pihak.
5. Kemampuan beradaptasi. Organisasi yang sehat mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di lingkungan eksternal maupun lingkungan internal.
6. Memfokuskan pada tujuan. Aktivitas anggota organisasi yang sehat akan memfokuskan diri pada pencapaian tujuan.

B. PENYEBAB KONFLIK

Konflik merupakan situasi yang wajar dalam kehidupan organisasi. Konflik sering dilatarbelakangi oleh perbedaan ciri-ciri yang dibawa individu dalam suatu interaksi. Dalam berorganisasi, ini sangat mungkin untuk terjadi adanya konflik baik individu ataupun kelompok. Ciri-ciri terjadinya konflik adalah:

1. Paling tidak ada dua pihak secara perorangan maupun kelompok terlibat dalam suatu interaksi yang saling berlawanan.
2. Saling adanya pertentangan dalam mencapai tujuan.
3. Adanya tindakan yang saling berhadap-hadapan akibat pertentangan.
4. Berdampak adanya ketidak seimbangan.

Konflik di dalam organisasi dapat disebabkan oleh faktor-faktor sebagai berikut:

1. Faktor Manusia dan perilakunya
 - a. Ditimbulkan oleh atasan, terutama karena gaya kepemimpinannya.
 - b. Personil yang mempertahankan peraturan-peraturan secara kaku.
 - c. Timbul karena ciri-ciri kepribadian individual, antara lain sikap egoistis, temperamental, sikap fanatik, dan sikap otoriter.
 - d. Semangat dan ambisi
 - e. Berbagai macam kepribadian

Konflik muncul karena adanya perbedaan yang sangat besar antar kepribadian setiap orang, bahkan dapat berlanjut kepada perseteruan antar pribadi. Sering muncul kasus di mana orang-orang yang memiliki kekuasaan dan prestasi yang tinggi cenderung untuk tidak begitu suka bekerjasama dengan orang lain, karena mereka menganggap prestasi pribadi lebih penting, sehingga hal ini tentu mempengaruhi pihak lain dalam organisasi tersebut.

2. Faktor Organisasi

- a. Persaingan dalam menggunakan sumberdaya. Apabila sumberdaya baik berupa uang, material, atau sarana lainnya terbatas atau dibatasi, maka dapat timbul persaingan dalam penggunaannya. Hal ini merupakan potensi terjadinya konflik antar unit dalam suatu organisasi.
- b. Perbedaan tujuan antar unit organisasi. Tiap-tiap unit dalam organisasi mempunyai spesialisasi dalam fungsi, tugas, dan bidangnya. Perbedaan ini sering mengarah pada konflik minat antar unit tersebut. Misalnya, unit penjualan menginginkan harga yang relatif rendah dengan tujuan untuk lebih menarik konsumen, sementara unit produksi menginginkan harga yang tinggi dengan tujuan untuk memajukan perusahaan.
- c. Interdependensi tugas. Konflik terjadi karena adanya saling ketergantungan antara satu kelompok dengan kelompok lainnya. Kelompok yang satu tidak dapat bekerja karena menunggu hasil kerja dari kelompok lainnya.
- d. Perbedaan nilai dan persepsi. Suatu kelompok tertentu mempunyai persepsi yang negatif, karena merasa mendapat perlakuan yang tidak "adil". Para manajer yang relatif muda memiliki persepsi bahwa mereka mendapat tugas-tugas yang cukup berat, rutin dan rumit, sedangkan para manajer senior mendapat tugas yang ringan dan sederhana.
- e. Kekaburan yuridiksional. Konflik terjadi karena batas aturan tidak jelas, yaitu adanya tanggung jawab yang tumpang tindih.
- f. Masalah "status". Konflik dapat terjadi karena suatu unit mencoba memperbaiki dan meningkatkan status, sedangkan unit yang lain menganggap sebagai sesuatu yang mengancam posisinya dalam status hirarki organisasi.
- g. Hambatan komunikasi. Hambatan komunikasi, baik dalam perencanaan, pengawasan, koordinasi bahkan kepemimpinan dapat menimbulkan konflik antar unit.

C. DAMPAK KONFLIK

Dampak konflik dalam kehidupan adalah meningkatkan solidaritas sesama yang mengalami konflik dengan individu lainnya dan mungkin juga membuat keretakan hubungan antar individu yang bertikai. Konflik dapat berakibat negatif maupun positif tergantung pada cara mengelola konflik tersebut.

1. Dampak Negatif

Konflik yang mengarah pada kondisi destruktif, dapat berdampak pada penurunan efektivitas kerja dalam organisasi baik secara perorangan maupun kelompok. Kondisi tersebut dapat berupa penolakan, resistensi terhadap perubahan, apatis, acuh tak acuh, bahkan mungkin

muncul luapan emosi destruktif, berbentuk aksi demonstrasi. Hal ini akan berdampak negatif, yaitu:

- a. Menghambat komunikasi.
- b. Mengganggu kohesi (keeratan hubungan).
- c. Mengganggu kerjasama atau "team work".
- d. Mengganggu proses produksi, bahkan dapat menurunkan produksi.
- e. Menumbuhkan ketidakpuasan terhadap pekerjaan.
- f. Individu atau personil mengalami tekanan (stress), mengganggu konsentrasi, menimbulkan kecemasan, mangkir, menarik diri, frustrasi, dan apatisme.

2. Dampak Positif

Konflik merupakan sumber energi dan kreativitas yang positif bila dikelola dengan baik, karena konflik dapat menggerakkan suatu perubahan sehingga dapat berdampak positif, yaitu:

- a. Membantu setiap individu untuk saling memahami tentang perbedaan apapun termasuk perbedaan tanggung jawab.
- b. Memberikan saluran baru untuk berkomunikasi.
- c. Menumbuhkan semangat baru pada staf.
- d. Memberikan kesempatan untuk menyalurkan emosi.
- e. Menghasilkan distribusi sumber tenaga yang lebih merata dalam organisasi.
- f. Membuat organisasi tetap hidup dan harmonis.
- g. Berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan.
- h. Melakukan adaptasi, sehingga dapat terjadi perubahan dan perbaikan dalam sistem dan prosedur, mekanisme, program, bahkan tujuan organisasi.
- i. Memunculkan keputusan yang bersifat inovatif.
- j. Memunculkan persepsi yang lebih kritis terhadap perbedaan pendapat.

D. PENGELOLAAN KONFLIK

1. Tujuan manajemen konflik

- a. Memelihara konflik agar berkembang menjadi konflik fungsional.
- b. Menghindari kekerasan dengan mendorong perubahan perilaku yang positif bagi pihak-pihak yang terlibat.
- c. Meningkatkan efektivitas organisasi.
- d. Mencegah adanya gangguan dalam mencapai tujuan organisasi.
- e. Memahami orang lain dan menghormati keberagaman.
- f. Meningkatkan kreatifitas.

- g. Meningkatkan keputusan melalui pertimbangan berdasarkan pemikiran.
- h. berbagai informasi dan sudut pandang.
- i. Memfasilitasi pelaksanaan kegiatan melalui peran serta, pemahaman.
- j. bersama, dan kerja sama.
- k. Menciptakan prosedur dan mekanisme penyelesaian konflik.

2. Fungsi manajemen konflik

Harjana (1994) dalam wahab (2011:356) mengemukakan manajemen konflik berguna dalam mencapai tujuan yang diperjuangkan dan menjaga hubungan pihak-pihak yang terlibat konflik tetap baik. Rahim (2011) dalam Basri (2011) merumuskan fungsi konflik adalah sebagai berikut :

1. Konflik merangsang inovasi, kreativitas, dan perubahan.
2. Proses pembuatan keputusan dalam organisasi akan terimprovisasi.
3. Solusi alternatif atas satu masalah akan ditemukan.
4. Konflik membawa solusi sinergis bagi masalah bersama.
5. Kinerja individu dan kelompok akan lebih kuat.
6. Individu dan kelompok dipaksa untuk mencari pendekatan baru atas masalah.
7. Individu dan kelompok perlu lebih mengartikulasi dan menjelaskan posisi mereka.

3. Strategi penyelesaian konflik

Kecepatan penyelesaian konflik tergantung pada kesediaan dan keterbukaan pihak-pihak yang bersengketa untuk menyelesaikan sebuah konflik. Langkah-langkah yang harus dilakukan sebelum menyelesaikan konflik, yaitu:

- a. Mencari semua fakta tentang kebutuhan/ tuntutan / permasalahan.
- b. Mencari informasi dari kedua belah pihak yang mengalami konflik.
- c. Menyelesaikan atau memenuhi kebutuhan/ tuntutan/ masalah tersebut secepat mungkin.

Menurut Wahyudi (2006: 15), konflik dapat dicegah atau dikelola dengan sikap maupun perilaku:

- a. **Disiplin.** Taat terhadap peraturan yang ada atau disiplin merupakan hal yang dapat mencegah terjadinya konflik. Misalnya seorang pengelola harus memahami peraturan yang berlaku dalam organisasi, sehingga bila hal tersebut belum jelas, maka harus mencari bantuan untuk memahaminya.
- b. **Pertimbangan pengalaman dalam tahapan kehidupan.** Konflik dapat dikelola dengan mendukung individu untuk mencapai tujuan sesuai pengalaman dan tahapan kehidupannya. Misalnya; Promotor kesehatan junior yang berprestasi dapat dipromosikan untuk mengikuti pendidikan kejenjang yang lebih tinggi, sedangkan bagi Promotor Kesehatan senior yang berprestasi dapat dipromosikan untuk menduduki jabatan yang lebih tinggi.

- c. **Komunikasi.** Interaksi yang diekspresikan dalam bentuk komunikasi yang efektif akan menciptakan lingkungan yang kondusif. Suatu upaya yang dapat dilakukan manajer untuk menghindari konflik adalah dengan menerapkan komunikasi yang efektif dalam kegiatan sehari-hari, sehingga dapat dijadikan sebagai suatu kebiasaan hidup.
- d. **Mendengarkan secara aktif.** Mendengarkan secara aktif merupakan hal penting untuk mengelola konflik. Untuk memastikan bahwa para pengelola telah menerima dan memiliki pemahaman yang benar, sehingga dapat merumuskan kembali permasalahan para staf sebagai tanda bahwa mereka telah mendengarkan.
- e. **Teknik mengelola konflik.** Pendekatan dalam resolusi konflik tergantung pada: konflik itu sendiri, karakteristik individu yang terlibat di dalamnya, keahlian individu yang terlibat dalam penyelesaian konflik, pentingnya isue yang menimbulkan konflik, dan ketersediaan waktu dan tenaga.

E. TEKNIK PENYELESAIAN KONFLIK

Konflik dalam sebuah organisasi bisa menguntungkan bisa pula merugikan (Soetopo, 2012: 269), tergantung bagaimana sumberdaya manusia dalam organisasi mengelolanya. Konflik perlu dikelola dengan benar agar menjadi potensi untuk efektifitas pencapaian tujuan organisasi. Gordon (1990) dan Miftah toha (1995) dalam Sutopo (2012: 276) mengemukakan strategi manajemen konflik secara umum yaitu, strategi menang-kalah, strategi kalah-kalah, dan strategi menang-menang.

The Thomas Killman dalam Slabbert, (2012) mengemukakan: "Conflict Mode Instrument is widely used to assess conflict management styles. The instrument uses two parameters, i.e., assertiveness and cooperation, resulting in five distinct styles: avoiding, competing, collaborating, accommodating and compromising"

Blake and Mouton (1964) dalam Saylor, (2013)" were among the first to present a conceptual scheme for classifying the modes (styles) for handling interpersonal conflicts into five types: forcing, withdrawing, smoothing, compromising, and problem solving". Senada dengan Thomas kilman, model penyelesaian konflik yang dikemukakan oleh Megginson, Mosley, dan Pietri (1996) dalam Soetopo (2012: 278) juga mendasarkan pada dua dimensi utama, yaitu Kebekerjasamaan (Cooperativeness) dan Kegigihan (Assertiveness). Megginson menggambarkan paduan kerjasama dan kegigihan penyelesaian konflik dalam bentuk Grid (kisi-kisi) sebagaimana gambar di bawah ini.

Tinggi	Kompetisi atau Pemaksaan (II)		Kolaborasi atau Pemecahan Masalah (V)
KEGIGIHAN		Kompromi (IV)	
Rendah	Penghindaran Diri (I)		Penyesuaian Diri (III)
		KEBEKERJASAMAAN	Tinggi

Gambar 9.1. Model Penyelesaian Konflik, diadopsi dari Megginson, et al (1986:459)

Menurut gambar di atas, terdapat lima model penyelesaian konflik, yaitu:

1. **Penghindaran.**

Kuadran I: Penyelesaian model ini dengan kegigihan rendah dan kebekerjasamaaan rendah. Dalam model ini konflik cenderung didiamkan, masing masing pihak menghindarkan diri seperti tidak terjadi apa-apa.

2. **Kompetisi atau pemaksaan.**

Kuadran II: Penyelesaian model ini dengan kegigihan tinggi dan kebekerjasamaaan rendah. Dalam model ini ada salah satu pihak yang menggunakan wewenang untuk memaksa pihak lain menerima apa yang telah diputuskan oleh yang berwenang.

3. **Penyesuaian diri.**

Kuadran III: Penyelesaian model ini dengan kegigihan rendah, kebekerjasamaaan yang tinggi. Penyelesaian model ini yang terpenting hubungan antar anggota organisasi terbina dengan baik, sehingga pihak yang satu menyesuaikan pihak yang lain.

4. **Kompromi.**

Kuadran IV: Penyelesaian model ini dengan kegigihan sedang dan kebekerjasamaaan sedang. Dalam model ini terjadi adanya tawar menawar antara kedua belah pihak. Pihak ketiga tidak jarang masuk dalam penyelesaian konflik sebagai penengah.

5. **Kolaborasi.**

Kuadran V: Terdapat kegigihan yang tinggi dan kebekerrsamaan yang tinggi pula. Pihak-pihak yang berkonflik berusaha menemukan solusi yang terbaik atas konflik yang dialami.

Sejalan dengan Megginson, Marshall (1995) dalam (Suprayitno, 2012) juga mengkategorikan gaya penanganan konflik bersandar pada dua variabel, yaitu cooperativeness (derajat upaya satu pihak untuk memuaskan kepentingan pihak lain dan assertiveness (derajat upaya satu pihak untuk memuaskan kepentingannya sendiri).

Perpaduan dua variabel tersebut menghasilkan lima gaya tanggapan konflik sebagai berikut:

1. **Pengabaian (Penghindaran)**, yaitu suatu tindakan untuk menghindari konflik yang dinilai akan menindas atau menciptakan konflik yang berkepanjangan. Cara mengatasi konflik dengan menghindari konflik dan mengabaikan masalah yang timbul. Penghindaran/pengabaian biasanya dilakukan oleh pihak yang memiliki kekuatan yang lebih tinggi dan menilai bahwa pihak lain memiliki kekuatan yang tidak signifikan.
2. **Akomodasi**, yaitu suatu tindakan untuk meredakan tekanan pihak lain dengan cara menempatkan kepentingan orang lain di atas kepentingannya sendiri. Tindakan ini lazim diambil oleh pihak yang lebih lemah dalam situasi konflik. Dengan kata lain pihak yang bersangkutan kalah sedangkan pihak lain menang. Ini berarti pihak yang bersangkutan berada dalam posisi mengalah atau mengakomodasi kepentingan pihak lain.
3. **Kompetisi (Menang/Kalah)**, yaitu tindakan yang dilakukan oleh seseorang untuk memuaskan kepentingannya tanpa mempertimbangkan pengaruhnya terhadap kepentingan pihak lain, dengan kata lain satu pihak memastikan bahwa dia yang memenangkan konflik dan pihak lain kalah. Keputusan berkompetisi ini lazimnya muncul jika: (a) pihak yang bersangkutan menilai bahwa dirinya memiliki kekuatan yang cukup untuk melakukan kompetisi. (b) pihak yang bersangkutan menilai bahwa pihak lain akan bersikap sama dengan dirinya.
4. **Kompromi**, yaitu tindakan bersama yang bersifat mencari jalan tengah yang dapat diterima oleh pihak-pihak yang berkonflik. Dalam tindakan ini, tidak jelas siapa yang menang dan siapa yang kalah. Dalam tindakan kompromi kepuasan yang sejati biasanya tidak tercapai.
5. **Kolaborasi (Penyelesaian Masalah)**. Tindakan yang diambil oleh semua pihak yang berkonflik untuk menghasilkan tindakan yang memuaskan semua pihak yang terlibat. Tindakan kolaborasi dilakukan melalui proses klarifikasi perbedaan dan bukan sekedar mengakomodasi kepentingan. Kolaborasi merupakan tindakan: “menang-menang”. Dengan demikian, tujuannya adalah mengatasi konflik dengan menciptakan penyelesaian melalui konsensus atau kesepakatan bersama yang mengikat semua pihak yang bertikai. Proses ini biasanya yang paling lama memakan waktu karena harus dapat mengakomodasi kedua kepentingan yang biasanya berada di kedua ujung ekstrim satu sama lainnya.

Lebih lanjut, menurut Wahyudi (2009:50) Secara umum ada tiga cara dalam menyikapi konflik yaitu: (1) Stimulasi konflik, (2) Pengurangan (reduce) atau penekanan konflik, dan (3)

Penyelesaian konflik. Penyelesaian konflik merupakan tindakan yang dilakukan pimpinan organisasi dalam menghadapi pihak-pihak yang sedang berkonflik.

Sejalan dengan beberapa pendapat tersebut, Prijosaksono dan Sembel (2003) dalam (Tonthowi, 2012) mengemukakan berbagai alternatif penyelesaian konflik dipandang dari sudut menang-kalah masing-masing pihak, ada empat kuadran manajemen konflik yaitu:

1. **Kuadran Menang-Menang (Kolaborasi).** Kuadran pertama ini disebut dengan gaya manajemen konflik kolaborasi atau bekerja sama. Tujuannya adalah mengatasi konflik dengan menciptakan penyelesaian melalui konsensus atau kesepakatan bersama yang mengikat semua pihak yang bertikai. Proses ini biasanya yang paling lama memakan waktu karena harus dapat mengakomodasi kedua kepentingan yang biasanya berada di kedua ujung ekstrim satu sama lainnya. Proses ini memerlukan komitmen yang besar dari kedua pihak untuk menyelesaikannya dan dapat menumbuhkan hubungan jangka panjang yang kokoh. Secara sederhana proses ini dapat dijelaskan bahwa masing-masing pihak memahami dengan sepenuhnya keinginan atau tuntutan pihak lainnya dan berusaha dengan penuh komitmen untuk mencari titik temu terhadap kedua kepentingan tersebut;
2. **Kuadran Menang-Kalah (Persaingan).** Kuadran kedua ini memastikan bahwa ada pihak yang memenangkan konflik dan pihak lain kalah. Biasanya menggunakan kekuasaan atau pengaruh untuk mencapai kemenangan. Biasanya pihak yang kalah akan lebih mempersiapkan diri dalam pertemuan berikutnya, sehingga terjadilah suatu suasana persaingan atau kompetisi di antara kedua pihak. Gaya penyelesaian konflik seperti ini sangat tidak menyenangkan bagi pihak yang merasa terpaksa harus berada dalam posisi kalah, sehingga hanya digunakan dalam keadaan terpaksa yang membutuhkan penyelesaian yang cepat dan tegas;
3. **Kuadran Kalah-Menang (Mengakomodasi).** Agak berbeda dengan kuadran kedua, kuadran ketiga yaitu kalah-menang ini berarti ada pihak berkonflik yang berada dalam posisi mengalah atau mengakomodasi kepentingan pihak lain. Gaya digunakan untuk menghindari kesulitan atau masalah yang lebih besar. Gaya ini juga merupakan upaya untuk mengurangitingkat ketegangan akibat dari konflik tersebut atau menciptakan perdamaian yang kita inginkan. Mengalah dalam hal ini bukan berarti kalah, tetapi kita menciptakan suasana untuk memungkinkan penyelesaian terhadap konflik yang timbul antara kedua pihak;
4. **Kuadran Kalah Kalah (Menghindari konflik).** Kuadran keempat ini menjelaskan cara mengatasi konflik dengan menghindari konflik dan mengabaikan masalah yang timbul. Bisa berarti bahwa kedua belah pihak tidak sepakat untuk menyelesaikan konflik atau menemukan kesepakatan untuk mengatasi konflik tersebut. Cara ini sebenarnya hanya bisa dilakukan untuk potensi konflik yang ringan dan tidak terlalu penting.

Flippo (1994) dalam Sudjito (2012) mengemukakan bahwa untuk menyelesaikan konflik dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu:

1. Cara menang kalah dimana satu pihak memaksa pihak lain untuk mengalah,
2. Menarik diri dan mundur dari perbedaan pendapat
3. Memperhalus perbedaan atau membuat perbedaan itu kelihatan kurang penting,
4. Mengutamakan tujuan, dimana kedua pihak untuk sementara diminta menghentikan perselisihan demi kerjasama dalam hal-hal yang lebih bernilai dan lebih penting,
5. Mengkompromikan, memisahkan perbedaan dan berunding untuk mencapai posisi antara yang dapat diterima,
6. Penyerahan kepada suatu pihak ketiga dari luar untuk mengambil keputusan seorang wasit
7. Mengundang pihak ketiga dari luar untuk menengahi dan membantu dua pihak utama mencapai suatu penyelesaian.

Metode penyelesaian konflik yang paling banyak digunakan menurut Winardi (1994) dalam (Wahyudi, 2011:50) adalah dominansi, kompromi, dan pemecahan problem secara integratif. Dominansi adalah teknik penyelesaian konflik dengan yang cocok digunakan apabila:

1. suatu keputusan harus segera diambil atau jika persoalan kurang penting,
2. keadaan terpaksa dan tidak mempunyai pengetahuan/keahlian tentang isu yang menjadi konflik,
3. untuk menaruh perhatian pada seperangkat kebutuhan yang spesifik,
4. berkaitan dengan persoalan yang bersifat vital,
5. bawahan bekerja tidak sesuai dengan performansi yang ditetapkan oleh organisasi. Kompromis tepat dijadikan teknik pengelolaan konflik apabila:
 - a. pihak-pihak yang terlibat konflik mempunyai kekuatan seimbang,
 - b. sebagai alternative penyelesaian konflik jika metode konptisis tidak berhasil,
 - c. isu-isu yang dijadikan konflik sangat kompleks,
 - d. untuk mencapai penyelesaian sementara atas masalah yang kompleks, dan
 - e. masing-masing pihak tidak ingin dirugikan. Adapun pemecahan masalah adalah teknik penyelesaian konflik yang tepat dipilih apabila tidak terdapat kepercayaan antar kelompok yang terlibat konflik, cara dominansi tidak mungkin dilaksanakan karena kedua belah pihak sulit dipaksa atau tidak ada kewenangan untuk menekan konflik, masing-masing pihak mempunyai perspektif yang berbeda dalam membuat keputusan final.

Thoha (2013:109) menyebutkan beberapa strategi dasar dalam memecahkan persoalan konflik antar pribadi ada tiga, yaitu: sama sama merugi (lose-lose), kalah menang (win-lose), dan menang-menang (winwin). Strategi sama-sama rugi (lose-lose) dapat dilakukan dengan pendekatan y adalah kompromi, memberikan perhatian pada salah satu pihak yang berkonflik, menggunakan

pihak ketiga (mediasi), dan menggunakan peraturan yang ada untuk memecahkan persoalan. Strategi kalah menang (win-lose) adalah suatu cara yang digunakan untuk menyelesaikan konflik dengan memaksakan kekuatan untuk mengalahkan pihak lain, sedangkan strategi menang-menang (win-win) menyelesaikan konflik dengan mengambil aspek kebaikan dari strategi kalah menang dan membuang aspek negatif dari yang tidak fungsional.

Berdasarkan teori-teori tersebut di atas dapat disimpulkan, bahwa teknik penyelesaian konflik ada 5 macam, yaitu:

1. **Penghindaran (avoiding)**. Dalam gaya manajemen konflik ini, kedua belah pihak yang terlibat konflik berusaha menghindari konflik. Menurut Thomas dan Kilmann bentuk menghindar tersebut bias berupa: a) menjauhkan diri dari pokok masalah, b) menunda pokok masalah hingga waktu yang tepat, atau c) menarik diri dari konflik yang mengancam atau merugikan;
2. **Kompetisi atau pemaksaan (competing)**. Gaya ini merupakan gaya yang berorientasi pada kekuasaan, di mana seseorang akan menggunakan kekuasaan yang dimilikinya untuk memenangkan konflik dengan lawannya;
3. **Akomodasi (accommodating)**. Gaya manajemen konflik dengan dengan tingkat keasertifan rendah dan tingkat kerjasama tinggi. Seseorang mengabaikan kepentingannya sendiri dan berupaya memuaskan kepentingan lawan konfliknya;
4. **Kompromi (compromising)**. Gaya ini disebut gaya manajemen konflik tengah atau menengah. Dengan menggunakan strategi member dan mengambil, kedua belah pihak yang terlibat konflik mencari alternative titik tengah yang memuaskan sebagian keinginan mereka;
5. **Kolaborasi (collaborating)**. Gaya manajemen konflik ini bertujuan mencari alternative, dasar bersama, dan sepenuhnya memenuhi harapan semua pihak yang terlibat konflik. gaya kolaborasi merupakan gaya negosiasi untuk menemukan solusi yang sepenuhnya memuaskan kedua belah pihak yang berkonflik.

F. LATIHAN

SITUASI KASUS:

Pada minggu kedua bulan Desember, Astuti, seorang pengelola program promosi kesehatan menghubungi salah satu anggotanya melalui telepon untuk menanyakan mengapa belum menyerahkan perencanaan program tahunan untuk digunakan sebagai panduan kerja selama satu tahun. Dengan meletakkan telpon, ia berkata, "saya kecewa dengan kerja mereka, kenapa sampai hari ini belum juga menyerahkan perencanaannya, dasar lamban dan pemalas.". Kemudian Astuti melanjutkan kalimatnya, "Saya akan membicarakan hal ini pada staf lainnya".

PERTANYAAN:

1. Apa sumber dari konflik yang sedang terjadi ?

2. Jika Anda sebagai pengelola/koordinator, yang bertanggung jawab atas situasi yang terjadi, darimana Anda akan memulai mencari pemecahan masalah ini ?
3. Anda dapat memilih satu cara penanggulangan konflik, dan uraikan pendapat anda.
4. Hal positif apa yang dapat diambil dari konflik diatas

Soal Obyektif:

1. Mengapa terjadi konflik pada manusia ?
 - a. Karena manusia sebagai makhluk sosial
 - b. Krena setiap manusia punya pendapat
 - c. Karen seseorang memiliki kepentingan
 - d. Karena seseorang membutuhkan aktualisasi diri.
 - e. Karena manusia bermartabat
2. Berikut ini merupakan keuntungan Konflik...
 - a. Manusia dapat saling menunjukkan kekuatannya
 - b. Manusia dapat bersaing untuk beraktualisasi diri
 - c. Manusia menjadi dinamis
 - d. Melalui konflik manusia dapat mengukur kemampuannya.
 - e. Seseorang bisa menguji kemampuan orang lain
3. Perilaku individu dalam menghadapi konflik dapat berupa...
 - a. Fight
 - b. Flight
 - c. Bargaining
 - d. Menarik diri
 - e. Semua jawaban benar
4. Manajemen konflik yang paling efektif melalui...
 - a. Pemberian Insentif
 - b. Melibatkan pihak ketiga
 - c. Komunikasi efektif
 - d. Mengubah struktur organisasi
 - e. Konfrontasi
5. Ciri Otonomi Diri yang berfungsi adalah...
 - a. Mampu menerima realita/Kenyataan
 - b. Lancar berbicara
 - c. Menyadari diri sebagai asset dalam beriteraksi

- d. Bebas berbuat apa saja
 - e. Mampu berimajinasi
6. Berikut ini yg bukan penjelasan tentang manusia sebagai makhluk social...
 - a. Bermaknanya manusia apabila mengadakan hubungan dengan manusia lain
 - b. Hubungan antar manusia yang terjalin dapat mencegah konflik
 - c. Pengikat sosialnya adalah Norma
 - d. Indikator peradaban dapat dilihat dari kemampuan menyelesaikan konflik
 - e. Dalam berinteraksi individu sebagai subyek sekaligus obyek
 7. Alat yang digunakan untuk meminimalisir konflik adalah...
 - a. Norma
 - b. Kekuasaan
 - c. Pendidikan
 - d. Kebudayaan
 - e. Pengalaman
 8. Pada tahap mana hubungan Interpersonal sangat dalam...
 - a. Kontak
 - b. Keterlibatan
 - c. Keakraban
 - d. Konflik
 - e. Bargaining
 9. Berikut ini adalah yang bukan cara membangun Hubungan saling percaya kepada Klien...
 - a. Berfikir positif
 - b. Menjadi pendengar yang baik
 - c. Meningkatkan harga diri Klien
 - d. Membatasi percakapan dengan Klien
 - e. Memperkenalkan diri di awal berhubungan
 10. Klien menggunakan kata ganti orang untuk menyebut salah seorang Promotor Kesehatan yang tidak disukai. Hal ini merupakan contoh...
 - a. Konfrontasi
 - b. Diskonfirmasi
 - c. Distorsi
 - d. Konfirmasi
 - e. Malfomasi

KUNCI:

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

KEPUSTAKAAN

- Afful-Broni. 2012. Conflict Management in Ghanaian Schools: A Case Study of the Role of Leadership of Winneba Senior High School. *International Journal of Educational Planning & Administration*. (2): 65-76.
- Azem,H,A. 2005. "The Reconceptualisation of Conflict Management", Peace, Conflict and Development: An Interdisciplinary. *Journal*. 7.
- Basri, Seta. 2011. Manajemen Konflik Dalam Organisasi. <http://setabasri01.blogspot.com/2011/01/konflik-dalamorganisasi.html>
- Fisher, Simon et all. 2000. Mengelola Konflik: Ketrampilan & Strategi untuk Bertindak. Jakarta: The British Council, Indonesia.
- Hendriks, William. 2001. Bagaimana Mengelola Konflik. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kurniadin, D dan Machali,I. 2012. Manajemen Pendidikan, Cetakan Ke satu. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Minnery, John R. 1985. Conflict management in urban planning. England: Gower Publishing Company Limited.
- Purwodarminta. 1996. Kamus Besar Bahasa Indonesia, Jakarta: Balai Pustaka.
- Robbins, SP. 1979. Organizational Behaviour. Siding: Prentice Hall.
- Ross, Marc Howard. 1993. The management of conflict: interpretations and interests in comparative perspective. Yale University Press.
- Slabbert,AD. 2004. Conflict management styles in traditional organisations. *The Social Science Journal*. 41. 83-92.
- Soemarmarman. 2013. Conflict Management and Capacty Buliding. Jakarta: Elex Media Komputindo Kompas Gramedia
- Sudjito. 2013. Manajemen Konflik Dalam Organisasi. *Journal*. 3.
- Sumaryanto. 2010. Manajemen Konflik Sebagai Salah Satu Solusi Dalam Pemecahan Masalah. <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/dr-sumaryanto-mkes/6-manajemen-konflik-sebagai-salah-satu-solusi-dalam-pemecahan-masalah.pdf>
- Suprayitno,A. 2012. Manajemen Konflik. <http://arsury.blogspot.com/2012/04/manajemen-konflik3.html>.
- Sutopo Hendiyat. 2012. Perilaku Organisasi. Bandung: Rosdakarya
- Toha Miftah. 2012. Kepemimpinan Dalam Manajemen. Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa
- Wahyudi. 2011. Manajemen Konflik dalam Organisasi: Pedoman Praktis bagi Pemimpin Visioner. Bandung: Alfabeta.
- Winardi. 2009. Manajemen Perilaku Organisasi. Bandung: Kencana Prenada Media Group
- Wirawan. 2010. Konflik dan Manajemen Konflik. Jakarta: Salemba Humanika

Biografi Penulis



MUJITO, lahir di Blitar pada tanggal 7 Juli 1964, menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar Negeri Bendogerit 1 Kota Blitar tahun 1977, Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kota Blitar tahun 1981, Sekolah Perawat Kesehatan Depkes Blitar tahun 1985, Sekolah Guru Perawat Kesehatan Masyarakat Surabaya tahun 1987, Pendidikan Ahli Madya Keperawatan (Program Keguruan) Soetopo Surabaya tahun 1995, Program DIV

Perawat Pendidik FK Unair Surabaya tahun 1999, Program Magister Promosi Kesehatan Universitas Diponegoro Semarang tahun 2016. Saat ini aktif sebagai dosen tetap di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang pada Program Studi DIV Promosi Kesehatan dan D III Keperawatan Blitar. Penulis aktif pada organisasi keperawatan, yakni dipercaya sebagai anggota dewan pertimbangan Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) Kota Blitar dan sebagai anggota aktif Perkumpulan Promotor dan Pendidik Kesehatan Masyarakat (Perkumpulan PPKMI) Rayon Malang, dipercaya sebagai pengurus kewirausahaan.



GANIF DJUWADI, lahir di Malang, 22-11-1963, menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar Negeri Kesatrian IV Malang tahun 1976, SMPK Mardiyata Malang tahun 1980, SMAN VI Malang tahun 1983, AKPER DEPKES Malang tahun 1987, IKIP PGRI Malang tahun 1998, Program DIV Perawat Pendidik FK Unair Surabaya tahun 2003, S2-Program Magister Promosi Kesehatan Unair Surabaya 2002, S3 Ilmu Kesehatan Unair Surabaya 2014, Saat ini aktif sebagai dosen tetap di Politeknik

Kesehatan Kemenkes Malang pada Program Studi DIV Promosi Kesehatan dan D III-D IV Keperawatan Malang, D III-IV Kebidanan Malang. Penulis aktif pada organisasi Profesi Perkumpulan Promotor dan Pendidik Kesehatan Masyarakat (Perkumpulan PPKMI) di Pusat dan Cabang Malang Raya, Sekretaris Assosiasi Pendidikan Tinggi Promkes .