

# Sugesti & Kelelahan

Oleh : Diana Septi Purnama, M.Pd  
Email : dianaseptipurnama@uny.ac.id

[WWW.UNY.AC.ID](http://WWW.UNY.AC.ID)

Pengertian:

Sugesti adalah pengaruh psikis baik yang datang dari diri sendiri maupun dari orang lain tanpa adanya daya kritik dari individu ybs.

# Sugesti



Sugesti dapat dibedakan:

1. Auto sugesti
2. Hetero sugesti

Orang yang mudah terkena sugesti adalah: anak-anak, orang-orang yang tidak terpelajar, massa

# Proses terjadinya sugesti

Rangsangan yang kuat dari luar

menyentuh

Sanubari

Terjadi sugesti

Pertentangan pribadi dengan pertimbangan yang diajukan orang yang memberi sugesti

Pertimbangan pribadi kalah dan tunduk pada pihak lain



# Faktor yang mempengaruhi sugesti:

- Kuat tidaknya sugesti dari luar
- Kuat tidaknya pendirian bagi yang disugesti
- Tingkat pendidikan
- Tingkat rasionalitas/kecerdasan
- Baik tidaknya metode pendekatan yang digunakan
- Jenis kelamin, umur, keadaan sementara dari orang yang disugesti
- Latar belakang sosial subyek
- Jumlah subjek yang akan dipengaruhi



## Bagaimana agar sugesti mudah diterima orang lain?

---

- a. Bila daya berpikir kritisnya dihambat. Caranya memberi stimulus emosional.
- b. Bila kemampuan berpikirnya terpecah belah (disosiasi), yakni dalam kondisi kebingungan.
- c. Bila materinya mendapatkan dukungan orang banyak (sugesti mayoritas)
- d. Bila yang memberikan materi adalah orang yang memiliki otorita.

# Hal-hal yang sering dilakukan untuk mensugesti:



1. Menyanjung/memuji jasa orang yang dikampanyekan. Misalnya: dia kan juara lomba.....
2. Membuat hubungan dengan orang terkenal. Misalnya: dia kan anak menteri.....
3. Mengatakan dengan sugestif. Misalnya: kan setiap orang melakukannya, mengapa masih ragu-ragu?
  1. Mengatakan bahwa perbuatan tersebut sangat terpuji. Misalnya: itu kan demi kepentingan daerah/regu kita.
  2. Berlindung pada ilmu pengetahuan/riset. Misalnya: itu kan sudah dibuktikan oleh penelitian.
    1. Berlindung pada politik. Misalnya: itu kan sesuai dengan UUD 1945.
    2. Berlindung pada agama. Misalnya: itu kan sesuai dengan kitab .....ayat.....





# Kelelahan

```
graph TD; A([Kelelahan]) --- B[ ]; B --> C[Fisik]; B --> D[Psikis]; C --> E[Kelelahan dirasakan pada lemah lunglainya tubuh, sehingga ada keinginan untuk membaringkan diri atau istirahat]; D --> F[Kelelahan yang biasanya berupa pusing di kepala, kadang-kadang disertai rasa bingung. Dibutuhkan refreshing, istirahat];
```

Fisik

Psikis

Kelelahan dirasakan pada lemah lunglainya tubuh, sehingga ada keinginan untuk membaringkan diri atau istirahat

Kelelahan yang biasanya berupa pusing di kepala, kadang-kadang disertai rasa bingung. Dibutuhkan refreshing, istirahat



# Proses kelelahan secara fisiologis

- Badan memerlukan makanan yang terdiri protein, lemak, karbohidrat, vitamin, berbagai macam mineral, dsb.
- Fungsi makanan diantaranya untuk membangkitkan tenaga, menggantikan beberapa bagian badan yang rusak (aus) untuk pertumbuhan dan pertahanan tubuh



# Makanan supaya mempunyai fungsi tersebut:

1. Makanan dicerna, dilakukan secara:
  - Mekanis → pengunyahan
  - Khemis → dengan menggunakan zat-zat kimia/enzym yang terdapat dalam alat pencernaan
2. Setelah dicerna secara sempurna terutama yang berada di usus halus. Kemudian dihisap oleh pembuluh darah dinding usus halus untuk diedarkan ke seluruh penjuru tubuh.
3. Untuk membentuk tenaga, maka zat-zat makanan itu harus dibakar, bila ada sisa pembakaran harus dibuang/dikeluarkan melalui alat pengeluaran:
  - Paru-paru mengeluarkan karbondioksida (CO<sub>2</sub>) dan uap air.
  - Pori-pori, mengeluarkan keringat
  - Anus, mengeluarkan tinja (faeces)
  - Ginjal, mengeluarkan air seni (urine)



Bila tidak dapat keluar, sisa pembakaran akan menjadi racun bagi tubuh, dan menyebabkan rasa lelah pada bagian2 tubuh yang terkena racun tsb. Misalnya seseorang berlari cepat, memerlukan tenaga yang banyak → dibutuhkan zat asam (oksigen) yang banyak → diperlukan pembakaran yang banyak, karena oksigen dan tenaga merupakan hasil dari oksidasi (pembakaran).

→ tampak nafas pelari terengah-engah (frequent) akibatnya terjadi penimbunan asam susu sebagai sisa pembakaran yang terdapat dalam otot tersebut.

## Kelelahan dapat hilang dengan cara:

- Tidur
- Istirahat
- Perbaiki sirkulasi darah, yaitu dengan cara:
  - ❖ Memijat bagian tubuh yang lelah
  - ❖ Menggosok dengan minyak panas
  - ❖ Mandi air hangat





## Macam Kelelahan (Thorndike):

---

- Sub-straksi: pengurangan kekuatan yang menyebabkan rasa lelah
- Addisi: penambahan hambatan yang menimbulkan keseganan untuk bekerja lebih lama. Biasanya disertai reaksi2 tambahan yang bersifat intrinsik. Reaksi yang tampak: ambil nafas panjang, menggeliat, bersiul, dsb.



## Faktor yang mempengaruhi kelelahan:

- Pemecahan problem yang berat.
- Banyaknya masalah yang perlu diselesaikan.
- Kebosanan karena tugas yang tidak bervariasi
- Situasi batin yang negatif dan berlangsung relatif lama (kecewa, , susah, menyesal, dsb.)
- Tidak ada kesibukan sama sekali.
- Tugas yang tidak sesuai dengan minat dan perhatiannya