

MASALAH-MASALAH PSIKOLOGIS DALAM PEMBELAJARAN

Oleh : Diana Septi Purnama

Email : dianaseptipurnama@uny.ac.id

Disampaikan pada:

Diklat Teknis Umum Training of Trainer Badan Pendidikan dan Pelatihan
Keuangan

www.uny.ac.id

Masalah-masalah psikologis yang banyak kali muncul dalam pembelajaran antara lain dalam bentuk:

- **Konsep diri yang negatif**
- **Adanya mekanisme pertahanan diri**
- **Pengalaman buruk masa lalu yang menimbulkan trauma, luka-luka batin**
- **Stress**
- **Kekecewaan dan kemarahan**
- **Ketidakmampuan mengendalikan diri**

Bagaimanakah sikap anda dalam menghadapi masalah-masalah psikologis tersebut?

Sikap adalah perasaan 'di dalam' yang diekspresikan dalam bentuk tingkah laku karena itu sikap dapat dilihat tanpa harus diperkatakan

- Sikap menentukan kesuksesan atau kegagalan.
- Sikap menentukan hubungan kita dengan orang lain.
- Sikap menentukan pendekatan kita kepada kehidupan.

Konsep Diri

Konsep diri seseorang berkembang sesuai dengan **pola asuh** yang diterimanya pada masa kecil dan **interaksi dengan lingkungan** yang dapat memberikan pengalaman positif ataupun negatif.

Dua kategori dari *defence mechanism*

- **Pertama :**

Individu memakai *defence mechanism* ini biasanya karena ia hanya mau mengalami, membayangkan, memikirkan, bahkan merasakan hal-hal yang disukai saja.

1. **Denial (penyangkalan)** : penyangkalan terhadap realita yang tidak disukai.
2. **Forgetting (coba melupakan)** : “denial” yang mengambil bentuk lain, di mana individu coba melupakan realita yang menyakitkan dengan cara tertentu.
3. **Repression (penekanan keinginan dan perasaan)** : usaha menekan dan mematikan keinginan yang muncul secara natural dari dalam dirinya sendiri dan yang tidak diharapkan.

4. **Isolation** (menyendiri) : usaha menghindari diri dari pertemuan dengan orang lain karena kenyataan hidup yang menyakitkan dan bertambah besarnya gangguan perasaan yang negatif.

5. **Projection** (pemindahan obyek untuk dipersalahkan): tindakan memindahkan kesalahan yang sebenarnya ada pada dirinya kepada orang lain.

6. **Rationalization** (merasionalisasikan) : rasionalisasi dari pengalaman yang menyakitkan atau yang tidak disukai dengan maksud mengurangi tekanan dan menghibur diri.

7. **Reaction formation** (pembentukan reaksi) : menunjukkan sikap yang justru berlawanan dengan apa yang di sukai
8. **Regression** (kemunduran): Cara yang tidak sehat untuk mengatasi kegelisahan dan perasaan insecure (terancam stabilitasnya) dengan mengadopsi sikap hidup tertentu (biasanya yang kekanak-kanakan).
9. **Rejection** (penolakan): digunakan oleh mereka yang memiliki 'poor self-image' sehingga merasa tidak dapat "berbagi" dengan orang lain.

- **Kedua :**

Individu memakai *defence mechanism* ini biasanya karena merasa bahwa kebutuhannya harus terpenuhi. Oleh karena itu kalau kondisi yang ada tidak memungkinkan ia akan mencari cara lain yang dapat memenuhi kebutuhan itu.

1. **Compensation (kompensasi) :**
Muncul dalam bentuk kegiatan lain yang diharapkan dapat memenuhi kebutuhannya.
2. **Fantasy (khayalan):**
Defence yang dipakai seseorang karena ia sadar meskipun tidak sepenuhnya kebutuhannya akan terpenuhi, tetapi melalui khayalan ia dapat menikmati sebagian.
3. **Sublimation (mencari obyek pengganti);**
digunakan individu karena obyek semula tidak dapat diharapkan lagi. Pengganti yang diharapkan dapat memberikan kepuasan yang sejenis.

Trauma dan Luka-Luka Batin yang Dialami Individu akan Memengaruhi Seluruh Aspek Kehidupan:

- Kemampuan untuk menerima kenyataan.
- Kemampuan untuk menyesuaikan diri.
- Memandang hidup secara positif.
- Kemampuan untuk mengatasi masalah.

Stres

- Merupakan tantangan tersendiri untuk dapat **bergaul dan bersahabat** dengan *stres*.
- Tidak jarang banyak orang menganggap bahwa kerja adalah sumber *stres* yang paling relevan, sebaliknya rekreasi, cuti atau liburan adalah sumber pelepasan,

apakah memang demikian?

- **Dalam menghadapi tekanan tertentu, individu memiliki mekanisme untuk mencari jalan keluar.**
- **Tanpa disadari tekanan atau stres justru muncul karena ulah individu itu sendiri.**

ABC Penanganan Stres

- **A : *Awareness***

Bagaimana bentuk tekanan?

Berapa besar?

Darimana sumbernya?

Kemana arahnya?

Bagaimana reaksi kita?

- **B: *Balance***

Berapa besar stres yang bisa kita seimbangkan dengan sumber daya yang ada?

- **C: *Control***

Apa yang bisa kita lakukan untuk menyimpan dan menambah sumber daya?

Kemarahan dan **Kekecewaan**
merupakan:

Manifestasi dari
ketidakpuasan terhadap
kenyataan hidup yang dihadapi

Hal-Hal yang Berhubungan dengan Kemarahan dan Kekecewaan

- Harus terkendali.
- Tidak dibarengi dengan perasaan benci, dendam atau sakit hati.
- Tidak didasari rasa egois.
- Kemarahan dan kekecewaan bisa bersifat membangun dalam bentuk *self evaluation*.

- Feeling,
- Thinking,
- Action

**Memengaruhi
Kehidupan Manusia**

Pembahasan dalam bentuk diskusi dan studi kasus:

Peserta diminta berkelompok untuk mendiskripsikan contoh-contoh kasus yang berhubungan dengan aspek-aspek tersebut diatas dan dampaknya terhadap proses pembelajaran.

TERIMA KASIH