

GEJALA KEJIWAAN MANUSIA

Ari Susanto¹, Julia Esa Pratiwi², Wahyu Nengsih³

¹⁻³IAI An-Nadwah Kuala Tungkal

Email: untukarie@gmail.com¹, juliaesa6@gmail.com²,

wahyuningsihtungkal20@gmail.com³

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk mengetahui apa saja gejala kejiwaan pada manusia. Metode penulisan yang digunakan yaitu dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber, seperti: buku, jurnal, dan e-book. Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari proses mental dan perilaku pada manusia. Perilaku manusia akan lebih mudah dipahami jika kita juga memahami proses mental yang mendasari perilaku tersebut. Gejala jiwa yang ada pada diri manusia sangat mempengaruhi perilakunya. Tidak terlepas dalam dunia pendidikan yaitu pada pendidik maupun peserta didik. Jadi dapat disimpulkan bahwa gejala psikologi yaitu proses perubahan perilaku manusia dalam kehidupannya. Gangguan kejiwaan pada manusia yaitu masalah kesehatan yang mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, berperilaku, dan berinteraksi dengan orang lain secara signifikan. Ada beberapa bentuk gejala jiwa pada manusia yang mendasar yang banyak muncul dalam bidang pendidikan. Di antaranya seperti penginderaan dan persepsi, memori, berpikir, inteligensi, emosi, motivasi, serta masih banyak lagi yang lainnya. Bentuk-bentuk gejala jiwa tersebut sangat mendasari dan mempengaruhi berbagai perilaku manusia, baik perilaku seorang pendidik (guru) maupun perilaku peserta didik (siswa). Oleh karena itu, penjelasan tentang bentuk-bentuk gejala jiwa yang cukup mendasar dan banyak terkait dalam bidang pendidikan akan dijelaskan dalam pokok bahasan ini.

Kata Kunci: Gejala; Kejiwaan, Jiwa; Manusia

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk jasmani dan rohani yang terdiri atas raga, jiwa, dan roh. Allah menjadikan manusia berbeda dari makhluk lainnya dengan menganugerahkan roh ciptaan-Nya yang tidak dianugerahkan kepada siapapun selain manusia. Selain memiliki raga, manusia juga memiliki jiwa. Itulah mengapa manusia dianggap sebagai makhluk yang paling sempurna dibanding makhluk lainnya. Allah juga memberikan panca indra agar mereka dapat dengan mudah menjalankan kehidupannya. Selain dilengkapi dengan indra, manusia juga dianugerahi akal untuk berpikir.¹ Melalui proses berpikir manusia dapat memilih apa yang perlu dan tidak perlu untuk dilakukan. Salah satu kemampuan luar biasa dari otak yang telah dianugerahi oleh Allah yaitu menyimpan informasi sebagai memori. Selain berpikir, manusia juga dapat merasakan apa yang dilihat, didengar, dikecap, dibaui, dan disentuhnya. Perasaan atau emosi manusia itu berkaitan dengan perasaan senang, bahagia, marah, jijik, benci, heran, dan kaget. Manusia pun juga memiliki motivasi. Perwujudan suatu niat atau pencapaian tujuan sangat ditentukan oleh motivasi. Motivasi ini merupakan aspek kejiwaan yang menyertai kehidupan umat manusia. Motivasi sering diartikan sebagai suatu proses yang mengacu pada dorongan, intensitas, arah, dan ketekunan seseorang dalam mewujudkan niat untuk mencapai cita-citanya. Apabila dipikirkan, dengan segala kesempurnaannya, manusia memiliki jiwa yang sehat. Namun, pada kenyataannya tidak semua manusia memiliki jiwa yang sehat. Sebagian kecil manusia mengalami gangguan kejiwaan akibat factor biologis, psikologis, dan sosial-budaya. Secara umum, gangguan kejiwaan disebabkan adanya tekanan dari luar maupun dalam individu tersebut. Kondisi kejiwaan individu sangat menentukan dalam menjalankan fungsinya sebagaimana manusia. Apabila seseorang memiliki kondisi kejiwaan yang bias dibilang kurang baik, maka akan berpengaruh terhadap kejiwaan seseorang tersebut. Hal inilah yang nantinya bias disebut dengan gangguan kejiwaan. Gangguan kejiwaan ini sangat buruk apabila terjadi dalam diri setiap individu manusia, karena mereka yang memiliki masalah kejiwaan ini tidak dapat mengontrol dirinya sendiri. Sehingga dengan menuliskan materi ini, penulis memberikan informasi lebih lanjut mengenai apa saja masalah yang bias terjadi pada seseorang yang mengalami gangguan kejiwaan dengan mempelajari terlebih dahulu

¹ Muhammad Abdullah Sonhaji, *Pesan Harian Motivasi Dan Pencerahan Nasehat Guru Penyujuk Hati* (Yogyakarta: Qolbun Salim Press, 2017), hlm. 1.

gejala-gejala kejiwaan pada manusia itu sendiri. Berdasarkan penulisan di atas, maka akan dibahas materi mengenai “Gejala Kejiwaan Manusia”.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian yang menggunakan berbagai informasi dan data yang sudah ada dari berbagai sumber yang berkaitan dengan masalah penelitian dikenal sebagai penelitian kepustakaan. Peneliti menggunakan sumber data sekunder berupa bahan bacaan seperti buku, karya tulis, termasuk hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian Gejala Jiwa

Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari proses mental dan perilaku pada manusia. Perilaku manusia akan lebih mudah dipahami jika kita juga memahami proses mental yang mendasari perilaku tersebut. Demikian juga kita akan lebih mudah memahami perilaku siswa jika kita memahami proses mental yang mendasari perilaku siswa tersebut mengingat pentingnya pemahaman tentang proses mental tersebut, maka dalam pembahasan tentang gejala jiwa ini akan dibahas lebih lanjut mengenai beberapa aktivitas atau proses mental yang umum terjadi pada manusia, khususnya yang berkaitan dengan proses belajar mengajar. Proses mental inilah yang sering disebut dengan gejala jiwa. Gejala jiwa pada manusia tampak di dalam perilakunya.

B. Gejala Kognitif

Istilah kognitif berasal dari kata *cognition* yang mempunyai padanan kata atau sinonim knowing yang mempunyai arti mengetahui. Dalam arti luas *cognition* (kognisi) merupakan pemerolehan, penataan, dan penggunaan pengetahuan. Dalam perkembangannya, istilah kognisi berkembang menjadi suatu ranah psikologis manusia yang meliputi setiap perilaku mental yang berhubungan dengan pemahaman, pertimbangan, pengolahan informasi, pemecahan masalah, kesengajaan, dan keyakinan. Psikologi kognitif merupakan salah satu cabang dari psikologi umum dan mencakup studi ilmiah tentang gejala-gejala kehidupan mental sejauh berkaitan dengan cara manusia berpikir dalam memperoleh pengetahuan, mengolah kesan-kesan yang masuk

melalui indra, pemecah masalah, menggali ingatan pengetahuan dan prosedur kerja yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari.² Gejala kognitif meliputi:

1. Pengamatan

Pengamatan merupakan proses mengenal segala sesuatu yang ada di sekitar kita dengan menggunakan alat indra. Panca indra dimiliki oleh baik manusia maupun hewan. Namun manusia dianugerahi akal yang menjadikan manusia berbeda dengan makhluk tuhan yang lainnya. Proses dalam pengamatan adalah: a. Harus ada perhatian yang ditujukan kepada perangsang; b. Ada perangsang yang mengenai alat indra kita; c. Ada alat indra yang menangkap perangsang; d. Ada urat syaraf yang membawa perangsang ke otak; dan e. Ada otak yang menyadarinya.

2. Tanggapan

Tanggapan sebagai salah satu fungsi jiwa yang pokok, dapat diartikan sebagai gambaran ingatan dari pengamatan, ketika objek yang diamati tidak lagi berada dalam ruang dalam waktu pengamatan. Jadi, jika proses pengamatan sudah berhenti, dan hanya tinggal kesan-kesannya saja, peristiwa demikian ini disebut tanggapan. Tanggapan disebut “laten” (tersembunyi, belum terungkap), apabila tanggapan tersebut ada di bawah sadar, atau kita sadari, dan suatu saat bisa disadarkan kembali. Sedang tanggapan disebut “*actual*”, apabila tanggapan tersebut kita sadari. Perbedaan antara tanggapan dan pengamatan, yaitu: a. Pengamatan terikat pada tempat dan waktu, sedangkan pada tanggapan tidak terikat waktu dan tempat. b. Objek pengamatan sempurna dan mendetail, sedangkan objek tanggapan tidak mendetail dan kabur; c. Pengamatan memerlukan perangsang, sedangkan pada tanggapan tidak perlu ada rangsangan. Pengamatan bersifat sensoris, sedangkan pada tanggapan bersifat imajiner.

3. Fantasi

Fantasi adalah daya jiwa untuk membentuk atau mencipta tanggapan-tanggapan baru dengan bantuan tanggapan yang sudah ada.³ Jenis-jenis fantasi adalah: a. Fantasi mencipta, yaitu fantasi yang terjadi pada inisiatif atau kehendak sendiri, tanpa bantuan orang lain atau jenis fantasi mampu menciptakan hal-hal baru. Fantasi semacam ini biasanya lebih banyak dimiliki oleh para seniman anak-anak, dan para ilmuwan; dan b. Fantasi tuntunan atau terpimpin, yaitu fantasi yang terjadi dengan bantuan pemimpin

² Muhammad Uyun, *Psikologi Pendidikan* (Sleman: CV. Budi Utama, 2021), hlm. 53.

³ Afi Parnawi, *Psikologi Belajar* (Sleman: CV. Budi Utama, 2019), hlm. 30.

atau tuntunan orang lain. Dalam hal ini misalnya kalau kita sedang membaca buku, kita mengikuti pengarang buku itu dalam ceritanya.

Fungsi pokok fantasi adalah: 1) Fantasi mengabstraksi, yaitu fantasi dengan menyaring atau memisahkan sifat-sifat tertentu dari tanggapan yang sudah ada. Misalnya, anak yang belum pernah melihat gurun pasir, maka dalam berfantasi, dibayangkan dengan seperti lapangan tanpa pohon-pohon disekitarnya dan tanahnya pasir semua bukan rumput; dan 2) Fantasi mengkombinir, yaitu fantasi dengan menggabungkan dua atau lebih tanggapan-tanggapan yang sudah ada, disusun menjadi satu tanggapan baru. Misalnya badan singa + kepala manusia = sphinx di kota mesir.

4. Penginderaan (Sensasi) dan Persepsi

Perilaku manusia diawali dengan adanya pengindraan (sensasi). Instrumen awal kehidupan pancaindra ini terdiri atas penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap, dan peraba atau perasa. Sejatinya, dalam psikologi hal-hal itu tidak disebut sebagai pancaindra karena masih ada indra-indra lain yang meski jarang diperbincangkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti indra keseimbangan yang berada di lorong telinga dan indra kinestesis yang berada di persendian. Setiap kali manusia mengamati sebuah objek di sekelilingnya, apakah itu berupa benda, suara, bau, dan sebagainya, maka salah satu atau beberapa dari indra itu bekerja untuk dikirimkan ke otak, dikenal dengan pengindraan dan bisa juga disebut sebagai sensori. Apa yang setiap saat oleh indra amati, tandai, dan simpan adalah sebagian yang dianggap perlu untuk kemudian dicocok-cocokkan dengan objek baru di kemudian hari. Hal ini disebut juga tanggapan, atau dengan kata lain persepsi.

Di dalam psikologi sebenarnya sensasi dan persepsi itu berbeda.⁴ Sensasi adalah penerimaan stimulus melalui indra, sedangkan persepsi adalah menafsirkan stimulus yang telah ada dalam otak. Sensasi tanpa persepsi (sensasi murni) jarang terjadi, mungkin terjadi dalam peristiwa dimana rangsang warna ditunjukkan untuk pertama kali kepada seseorang yang sejak lahirnya buta dan tiba-tiba dapat melihat. Pada bayi yang baru lahir, bayangan yang sampai masih belum bercampur aduk, sehingga belum dapat membedakan benda-benda dengan jelas. Semakin besar anak itu semakin baiklah struktur susunan syaraf otaknya sehingga mampu mengenali objek satu persatu. Organisasi dalam persepsi mengikuti beberapa prinsip, yaitu:

⁴ Andi Thahir, *Psikologi Belajar Buku Pengantar Dalam Memahami Psikologi Belajar* (Lampung: Aura Publishing, 2014), hlm. 25.

- a. Wujud dan latar, objek-objek yang kita amati di sekitar kita selalu muncul sebagai wujud (*figure*) sedangkan dengan hal-hal lainnya sebagai latar (*ground*).
- b. Pola pengelompokan, hal-hal tertentu cenderung kita kelompokkan dalam persepsi kita. Dan bagaimana cara kita mengelompokkan dapat menentukan bagaimana kita mengamati hal tersebut.
- c. Ketetapan warna, sesuatu yang hitam tetap akan diamati hitam baik di dalam suatu tempat yang gelap ataupun di tempat yang terang.
- d. Perhatian, biasanya kita tidak menangkap rangsangan yang ada di sekitar kita sekaligus, tetapi kita memfokuskan perhatian kita pada satu atau dua objek saja.
- e. Set, adalah harapan seseorang tentang rangsangan yang akan timbul. Misalnya, seorang pelari yang siap di garis start terdapat set bahwa akan terdengar bunyi pistol disaat ia mulai berlari.
- f. Kebutuhan, kebutuhan-kebutuhan sesaat maupun yang menetap pada diri seseorang mempengaruhi persepsi orang tersebut. Dengan demikian kebutuhan-kebutuhan yang berbeda menyebabkan pula perbedaan persepsi.
- g. Sistem nilai, system nilai yang berlaku dalam suatu masyarakat berpengaruh pula terhadap persepsi. Suatu eksperimen di Amerika Serikat (Bruner dan Godman, 1947, Carter dan Schooler, 1949) menunjukkan bahwa anak-anak yang berasal dari keluarga miskin mempersepsikan mata uang logam lebih besar dari pada ukuran yang sebenarnya. Gejala ini tidak terdapat pada anak-anak yang berasal dari keluarga kaya.
- h. Ciri kepribadian
Ciri kepribadian akan mempengaruhi persepsi, misalkan ada yang bekerja di suatu kantor yang sama dibawah pengawasan satu orang atasan. Si A yang pemalu dan penakut mempersepsikan atasannya sebagai tokoh yang menakutkan dan perlu dijauhi, sedangkan si B yang mempunyai lebih percaya diri menganggap atasannya sebagai tokoh yang dapat diajak bergaul seperti orang biasa lainnya.
- i. Gangguan kejiwaan
Gangguan kejiwaan dapat menimbulkan kesalahan persepsi yang disebut halusinasi.⁵

⁵ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Fenomena Kejiwaan Manusia Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Sains* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016).

5. Memori

Dalam upaya untuk memunculkan kembali informasi yang sudah diterima senantiasa terkait dengan kerja memori dalam otak. Memori merupakan aktifitas yang berhubungan dengan masa lalu. Para ahli pada umumnya memandang memori dalam tiga tahapan atau proses, yaitu memasukkan pesan dalam ingatan, menyimpan pesan yang sudah masuk (*storage*), memunculkan kembali informasi tersebut (*retrieval*). Dengan demikian memori sering didefinisikan sebagai kemampuan untuk memasukkan, menyimpan dan memunculkan kembali informasi yang kita terima. Terkait dengan rentang waktu informasi bertahan dalam otak kita, memori dibedakan menjadi tiga.⁶ Yaitu:

a. Memori jangka pendek

Memori jangka pendek disebut juga *immediate memory* dan *short term memory*. Informasi dalam memori ini bertahan hanya beberapa detik, rentang waktu informasi bertahan dalam memori ini sekitar 15-30 detik. Contoh memori ini adalah ketika menghafalkan nomor telepon atau nomor plat motor, setelah kita berhasil menghafalkan nomor tersebut dan menggunakannya maka informasi tersebut cenderung dilupakan atau hilang. Meskipun demikian jika informasi tersebut sangat berarti atau cenderung diulang maka kemungkinan besar informasi tersebut bias masuk memori kerja maupun memori jangka panjang.

b. Memori kerja

Memori kerja atau *working memory* dapat menyimpan informasi dari beberapa menit hingga beberapa jam dan member waktu yang cukup untuk secara sadar memproses, melakukan refleksi, dan melaksanakan suatu kegiatan berfikir. Informasi yang masuk dalam memori kerja juga memungkinkan masuk ke memori jangka panjang jika informasi tersebut bermakna dan sering diulang. Contoh memori ini adalah apabila siswa melakukan belajar dengan cara kebut semalam. Informasi yang masuk dalam memori ini dapat bertahan cukup lama, namun karena informasi tersebut kadang tidak berarti bagi siswa, maka cenderung hilang apabila sudah tidak digunakan lagi.

⁶ Lydia Freyani Hawadi, *Bunga Rampai Kajian Islam Dan Psikologi Pendidikan* (Jakarta: UI Publishing, 2021), hlm. 108.

c. Memori jangka panjang

Memori jangka panjang atau *long term memory* merupakan kemampuan untuk menyimpan informasi cenderung menetap/permanent. Informasi dalam memori ini dapat bertahan dalam beberapa bulan, tahun bahkan seumur hidup.

6. Berpikir

Berpikir merupakan aktifitas kognitif manusia yang cukup kompleks. Berpikir melibatkan berbagai bentuk gejala jiwa seperti sensasi, persepsi maupun memori. Berpikir biasanya terjadi pada orang yang mengalami masalah atau sedang dihadapkan pada masalah. Misalnya pada saat kehilangan uang atau mengerjakan soal-soal ujian, aktifitas kognitif kita akan bekerja dan berusaha menemukan pemecahan masalah untuk menemukan uang yang hilang maupun menyelesaikan soal dengan benar. Para ahli mendefinisikan berpikir sebagai suatu proses mental yang bertujuan memecahkan masalah, sebagaimana didefinisikan oleh Solso (1988) menyatakan bahwa berpikir merupakan proses yang menghasilkan representasi mental yang baru melalui transformasi informasi yang melibatkan interaksi yang kompleks antara berbagai proses mental seperti penilaian, abstraksi, penalaran, imajinasi dan pemecahan masalah. Dalam proses berpikir dihasilkan suatu pengetahuan baru yang merupakan transformasi informasi-informasi sebelumnya.

Menurut Mayer (dalam Solso, 1988) berpikir meliputi tiga komponen pokok, yaitu: Berpikir merupakan aktifitas kognitif, berpikir merupakan proses yang melibatkan beberapa manipulasi pengetahuan di dalam system kognitif, berpikir diarahkan dan menghasilkan perbuatan pemecahan masalah. Dari penjelasan tentang berpikir tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa definisi yang paling umum dari berpikir adalah berkembangnya ide dan konsep di dalam diri seseorang. Perkembangan ide dan konsep ini berlangsung melalui proses perjalinan hubungan antara bagian-bagian informasi yang tersimpan di dalam diri seseorang yang berupa pengertian-pengertian.

7. Inteligensi

Inteligensi adalah masalah yang berkaitan dengan berpikir yaitu kesanggupan untuk berpikir.⁷ Ada beberapa pendapat tentang pengertian inteligensi, yaitu:

⁷ Muhammad Hasan, Tuti Khairani Harahap, and Susanti, *Teori Dan Inovasi Pendidikan* (Jawa Tengah: Tahta Media Group, 2021), hlm. 188.

- a. William Stern, mengatakan bahwa inteligensi adalah kesanggupan jiwa untuk dapat menyesuaikan diri dengan situasi-situasi baru.
- b. V. Hees, mengatakan bahwa inteligensi adalah sifat kecerdasan jiwa.
- c. Terman, mengatakan bahwa inteligensi adalah kesanggupan untuk belajar secara abstrak.
- d. Binet, mengatakan bahwa inteligensi meliputi pengertian penemuan sesuatu yang baru, ketetapan hati dan pengertian diri sendiri.

Meskipun adanya perbedaan definisi tentang inteligensi, namun para ahli sepakat dalam memandang inteligensi sebagai kemampuan umum berpikir seseorang. Kemampuan umum tersebut sering disebut juga dengan *general factor (g factor)*. Dalam pandangan ini hasil tes inteligensi menunjukkan secara umum kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri, belajar atau berfikir abstrak dan tidak dapat menunjukkan bidang khusus atau kemampuan khusus apa yang cenderung dikuasai. Untuk melengkapi hasil tes inteligensi dalam melihat kemampuan khusus seseorang biasanya digunakan tes bakat.

8. Belajar

Belajar merupakan istilah yang tidak asing lagi dalam kehidupan manusia sehari-hari karena telah sangat dikenal mengenai pelajaran ini, seakan-akan orang telah mengetahui dengan sendirinya apakah yang dimaksud dengan belajar itu. Untuk memberikan gambaran mengenai hal tersebut dapat dikemukakan beberapa definisi yang dikemukakan oleh beberapa ahli seperti, Skinner menjelaskan bahwa belajar "*learning is a process of progressive behavior adaptation*" yaitu suatu proses adaptasi perilaku yang bersifat progressif. Ini berarti bahwa sebagai akibat dari belajar adanya sifat progresivitas, adanya tendensi ke arah yang lebih sempurna atau lebih baik dari keadaan yang sebelumnya.⁸

C. Gejala Emosi

Emosi diartikan sebagai tergugahnya perasaan yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam tubuh, misalnya otot menegang, jantung berdebar. Emosi memberi warna pada perilaku manusia sehari-hari, dengan emosi manusia bisa merasakan senang, sedih, cemburu, cinta, aman, takut, semangat, dan lainnya. Dalam keadaan

⁸ Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi* (Makasar: Aksara Timur, 2018).

emosi, pribadi seseorang telah dipengaruhi sedemikian rupa hingga pada umumnya individu kurang dapat menguasai diri lagi. Perilakunya pada umumnya tidak lagi memperhatikan suatu norma yang ada dalam hidup bersama, tetapi telah memperlihatkan adanya hambatan dalam diri individu. Seseorang yang mengalami emosi pada umumnya tidak lagi memperhatikan keadaan sekitarnya. Sesuatu aktivitas tidak dilakukan oleh seseorang dalam keadaan normal, tetapi adanya kemungkinan dikerjakan oleh yang bersangkutan apabila sedang mengalami emosi.

Oleh karena itu, sering dikemukakan bahwa emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu (khusus), dan emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah (*approach*) atau menyingkiri (*Avoidance*) terhadap sesuatu, dan perilaku tersebut pada umumnya disertai adanya ekspresi kejasmanian, sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi.

Namun demikian kadang-kadang orang masih dapat mengontrol keadaan dirinya sehingga emosi yang dialami tidak tercurut keluar dengan perubahan atau tanda-tanda kejasmanian tersebut. Hal ini berkaitan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ekman dan Friesen yang dikenal dengan *display rules*. Menurut Ekman dan Friesen adanya tiga *rules*, yaitu *masking*, *modulation*, dan *simulation*.

1. Masking

Masking adalah keadaan seseorang yang dapat menyembunyikan atau yang dapat menutupi emosi yang dialaminya. Emosi yang dialaminya tidak tercurut keluar melalui ekspresi kejasmaniannya. Misalnya orang sangat sedih karena kehilangan anggota keluarganya. Kesedihan tersebut dapat direndam atau ditutupi, dan tidak adanya gejala kejasmanian yang menyebabkan tampaknya rasa sedih tersebut.

2. Modulation

Pada modulasi (*modulation*) orang yang tidak dapat merendam secara tuntas mengenai gejala kejasmaniannya tetapi hanya dapat mengurangi saja. Jadi misalnya karena sedih, ia menangis (gejala kejasmanian) tetapi tangisnya tidak begitu mencuat-cuat.

3. Simulation

Pada simulasi (*simulation*) orang tidak mengalami emosi, tetapi ia seolah olah mengalami emosi dengan menampakkan gejala-gejala kejasmanian.

Dahulu orang telah menghubungkan antara emosi dengan gejala-gejala kejiwaan (jasmani) dari seseorang. Misalnya Bila seseorang mengalami emosi, pada individu itu mengalami ketakutan, mukanya menjadi pucat, jantungnya berdebar-debar. Jadi adanya perubahan dalam kejasmanian seseorang apabila individu sedang mengalami emosi.

D. Gejala Konasi (Kemauan)

Kemauan merupakan salah satu fungsi hidup kejiwaan manusia dapat diartikan sebagai aktivitas psikis yang mengandung usaha aktif dan berhubungan dengan pelaksanaan suatu tujuan.⁹ Tujuan adalah titik akhir dari gerakan yang menuju pada sesuatu arah. Adapun tujuan kemampuan adalah pelaksanaan suatu tujuan-tujuan yang harus diartikan dalam suatu hubungan. Misalnya, seseorang yang memiliki suatu benda, maka tujuannya bukan pada bendanya, akan tetapi pada yang mempunyai benda itu, yaitu berada dalam relasi (hubungan), milik atas benda itu. Seseorang yang mempunyai tujuan untuk menjadi sarjana, dengan dasar kemauan, ia belajar dengan tekun, walaupun mungkin juga sambil bekerja. Dalam istilah sehari-hari, kemauan dapat disamakan dengan kehendak dan hasrat. Kehendak adalah suatu fungsi jiwa untuk dapat mencapai sesuatu yang merupakan kekuatan dari dalam dan tampak dari luar sebagai gerak-gerik. Gejala konasi terbagi atas: dorongan, keinginan, hasrat, kecenderungan, hawa nafsu, dan kemauan.

Hewan dan manusia dalam berbuat atau bertindak selain terikat oleh faktor-faktor yang datang dari luar, juga ditentukan oleh faktor-faktor yang terdapat dalam diri organisme yang bersangkutan. Oleh karena itu, baik hewan maupun manusia dalam bertindak selain ditentukan oleh faktor luar juga ditentukan oleh faktor dalam, yaitu berupa kekuatan yang datang dari organisme yang bersangkutan yang menjadi pendorong dalam tindakannya. Dorongan yang datang dari dalam untuk berbuat itu yang disebut motif. Motif berasal dari bahasa Latin *movere* yang berarti bergerak atau *to move* (Branca, 1964). Motif diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri organisme yang mendorong untuk berbuat atau merupakan *driving force*. Motif sebagai pendorong pada umumnya tidak berdiri sendiri, tetapi saling kait mengait dengan faktor-faktor lain. Hal-hal yang dapat mempengaruhi motif disebut motivasi. Kalau orang ingin mengetahui mengapa orang berbuat atau berperilaku ke arah sesuatu seperti

⁹ Hermien Nugraha, *Kesehatan Masyarakat dalam Determinan Sosial Budaya* (Sleman: CV. Budi Utama, 2018), hlm. 140.

yang dikerjakan, maka orang tersebut terkait dengan motivasi atau perilaku yang termotivasi.

Menurut Baron, motivasi adalah proses yang memberi semangat, arah, dan kegigihan perilaku. Artinya, perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang penuh energi, terarah, dan bertahan lama. Kekuatan yang memberikan energi yang mengarahkan perilaku untuk mencapai tujuan. Keadaan internal yang mendorong, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku. Berikut adalah pengertian motivasi dari berbagai perspektif dalam psikologi. Dalam konteks belajar, motivasi intrinsik tentu selalu lebih baik, dan biasanya berjangka panjang. Tetapi dalam keadaan motivasi intrinsik tidak cukup potensial pada subjek didik, pendidik perlu menyiasati hadirnya motivasi-motivasi ekstrinsik. Motivasi ini, umpamanya, bias dihadirkan melalui penciptaan suasana kompetitif diantara individu maupun kelompok subjek didik. Suasana ini akan mendorong subjek didik untuk berjuang atau berlomba melebihi yang lain. Namun demikian, pendidik harus memonitor suasana ini secara ketat agar tidak mengarah kepada hal-hal yang negatif. Motivasi ekstrinsik bisa juga dihadirkan melalui siasat "*self competition*", yakni menghadirkan grafik prestasi individual subjek didik. Melalui grafik ini, setiap subjek didik dapat melihat kemajuan-kemajuannya sendiri.

E. Gejala Jiwa Campuran

Gejala campuran meliputi perhatian, sugesti, dan kelelahan.

1. Perhatian, perhatian adalah keaktifan jiwa yang diarahkan kepada sesuatu obyek baik di dalam maupun di luar dirinya.¹⁰ Faktor yang mempengaruhi perhatian, yaitu: a. Pembawaan, adanya pembawaan tertentu yang berhubungan dengan objek yang direaksi, maka sedikit atau banyak akan timbul perhatian terhadap objek tertentu; b. Latihan dan kebiasaan; c. Kebutuhan; d. Kewajiban; e. Kadaan jasmani; f. Suasana jiwa; g. Suasana di sekitar; dan h. Kuat atau tidaknya perangsang dari obyek itu sendiri, Berapa kuatnya perangsang yang bersangkutan dengan objek perhatian sangat mempengaruhi perhatian kita.
2. Sugesti, sugesti adalah pengaruh atas jiwa atau perbuatan seseorang, sehingga pikiran dan perasaannya terpengaruh, dan dengan begitu orang mengakui apa yang dikehendaki dari padanya.¹¹
3. Kelelahan, kelelahan adalah gejala berkurangnya kekuatan pada tubuh manusia untuk melakukan sesuatu.¹² Sebab-sebab terjadinya kelelahan, yaitu: kelelahan disebabkan oleh pekerjaan jasmani, seperti olahraga; dan kelelahan yang disebabkan oleh pekerjaan jiwa, misalnya, memikirkan masalah yang sulit. Seperti: memikirkan tugas kuliah yang semakin menumpuk.

Macam-macam kelelahan, yaitu:

- a. Kelelahan jasmani, yaitu kekuatan jasmani berkurang, sehingga tidak dapat melakukan sesuatu dengan semestinya, maka itu mengalami kelelahan jasmani.
- b. Kelelahanrohani, yaitu kekuatan jiwa berkurang sehingga tidak dapat melakukan pekerjaan psikis dengan semestinya, maka itu dikatakan mengalami kelelahan rohani atau kelelahan jiwa.

Hubungan kelelahan jasmani dan rohani, manusia adalah suatu psikosomatis, selamanya tidak dapat diadakan pemisahan antara jiwa dan raganya. Oleh karenaitu,

¹⁰ Muslim, *Pengaruh Perhatian Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Anak Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam* (Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2020), hlm. 12.

¹¹ Aura Nida Restiani, *Terapi Mahabbah Dan Hipnosis Syar'I* (Garut: Guepedia, 2020), hlm. 50.

¹² Zulfikar Lating, *Dampak Kualitas Lingkungan Kerja Dan Status Gizi Pada Tenaga Pendidik Perguruan Tinggi* (Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2017), hlm. 33.

kelelahan jasmani tidak dapat dipisahkan pula oleh kelelahan rohani, dan sebaliknya. Dengan singkat dapat dikatakan bahwa antara jasmani dan rohani, antara kelesuan jasmani dan kelesuan rohani mempunyai hubungan timbal balik dan saling mempengaruhi.

F. Gejala Jiwa dalam Pendidikan (Gejala Psikologi)

Setiap orang mempunyai sisi psikologis dimana sisi ini berdampak pada hal-hal tindakannya. Atau bias disebut gejala jiwa. Dalam pendidikan pun gejala jiwa manusia yang mendasar banyak muncul. Gejala jiwa tersebut akan mempengaruhi berbagai perilaku manusia, baik perilaku pendidik maupun perilaku peserta didik atau siswa. Gejala jiwa yang ada pada diri manusia sangat mempengaruhi perilakunya. Tidak terlepas dalam dunia pendidikan yaitu pada pendidik maupun peserta didik. Jadi, dapat disimpulkan bahwa gejala psikologi yaitu proses perubahan perilaku manusia dalam kehidupannya.

G. Gangguan Kejiwaan pada Manusia

Gangguan kejiwaan pada manusia yaitu masalah kesehatan yang mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, berperilaku, dan berinteraksi dengan orang lain secara signifikan.¹³ Jika tidak diobati, orang yang mengalami gangguan jiwa akan sulit beraktivitas, bekerja, dan bahkan berinteraksi dengan orang lain. Beberapa masalah yang berkaitan dengan gangguan kejiwaan, sebagai berikut:

1. Psikopat

Secara harfiah psikopat berarti sakit jiwa. Psikopat berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, dan *pathos* yang berarti penyakit. Karena perilakunya yang anti sosial dan merugikan orang lain, penderitanya sering disebut sebagai sosiopat. Kartono mendefinisikan psikopat sebagai bentuk kekalutan mental ditandai tidak adanya pengorganisasian dan pengintegrasian pribadi, orangnya tidak pernah bias bertanggungjawab secara moral, selalu berkonflik dengan norma sosial dan hukum (karena sepanjang hayatnya dia hidup dalam lingkungan sosial yang abnormal dan immoral). Kurang atau tidak adanya rasa kasih sayang yang diperoleh dari orang tua semasa kecil (0–3 tahun) umumnya menjadi penyebab utama seseorang menderita psikopat.

¹³ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Jawa Timur: Duta Media Publishing, 2019), hlm. 10.

Seorang anak yang tidak pernah atau kurang mendapat kasih sayang dari orang tua, saat menjadi dewasa ia tidak mampu member kasih sayang kepada orang lain. Tiadanya rasa kasih dalam hati membuat penderita psikopat selalu diliputi perasaan benci, dendam, penolakan, dan merasa dituduh. Ia selalu gelisah dan penuh ketakutan sehingga jiwanya mengalami disorganisasi dan disintegrasi. Akibatnya, ia tidak memiliki rasa sosial yang sehat. Psikopat tidak sama dengan skizofrenia karena penderita psikopat sadar sepenuhnya apa yang dilakukannya. Karena kesadaran itu pula penderita psikopat sering juga disebut orang gila tanpa gangguan mental.

Di masyarakat, penderita psikopat umumnya sulit dikenali karena mereka adalah pribadi-pribadi yang berpenampilan sempurna, santun, pandai bertutur kata, memesona, dan berkarisma menawan dan menyenangkan. Untuk memperoleh kepuasan dan keuntungan dirinya sendiri, seorang psikopat umumnya selalu membuat kamufase yang rumit, memutar balikkan fakta, dan menebar fitnah. Sebagian kecil penderita psikopat juga dapat menjadi pembunuh dan pemerkosa.

2. Kecemasan

Menurut Lazarus, kecemasan merupakan suatu respons dari pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan dan diikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut. Kecemasan merupakan aspek subjektif dari emosi seseorang karena melibatkan factor perasaan yang tidak menyenangkan yang bersifat subjektif dan timbul karena menghadapi tegangan, ancaman kegagalan, perasaan tidak aman dan konflik, dan biasanya individu tidak menyadari dengan jelas apa yang menyebabkan ia mengalami kecemasan. Kecemasan atau *anxiety* adalah ketakutan, kekhawatiran, atau kecemasan yang sering kali terjadi tanpa penyebab yang jelas. Kecemasan dibedakan dari rasa takut yang sebenarnya.

Kecemasan adalah emosi normal manusia yang dialami oleh setiap orang. Kecemasan dapat menyebabkan *distresse* demikian rupa sehingga mengganggu kemampuan seseorang untuk menjalani hidup secara normal. Terdapat beberapa jenis gangguan kecemasan, di antaranya panik, gangguan obsesif kompulsif, gangguan stress pascatrauma, gangguan kecemasan sosial, fobia spesifik, dan gangguan kecemasan umum. Gangguan kecemasan merupakan penyakit mental yang serius. Seseorang yang mengalami kecemasan memiliki kekhawatiran dan ketakutan yang konstan dan luar biasa, bahkan dapat menyebabkan kelumpuhan.

3. Fobia

Fobia adalah ketakutan atau kecemasan yang abnormal, tidak rasional, dan tidak bias dikontrol, terhadap suatu situasi atau objek tertentu, merupakan ketakutan khas neuritis, sebagai symbol dari konflik-konflik neuritis. Fobia dapat menghambat kehidupan pengidapnya. Perasaan takut seorang pengidap fobia sulit dimengerti bagi sebagian orang.¹⁴ Karena ketakutan yang berlebih, pengidap tersebut sering dijadikan bulan-bulanan oleh orang-orang di sekitarnya. Perlu dicatat perbedaan pandangan antara pengamat fobia dan pengidap fobia. Pengamat fobia menggunakan logika, sedang pengidap fobia biasanya menggunakan perasaan. Pengamat fobia merasa lucu tatkala melihat seseorang berbadan besar, atau takut dengan hewan kecil seperti kecoak atau tikus, sedangkan dalam bayangan mental seorang pengidap fobia, subjek-subjek tersebut menjadi benda yang sangat besar, berwarna, sangat menjijikkan atau menakutkan. Dalam keadaan normal setiap orang memiliki kemampuan mengendalikan rasa takut. Namun, bila seseorang terpapar terus-menerus oleh sesuatu yang ditakutinya, hal tersebut berpotensi menyebabkan terjadinya fiksasi mental.

Fiksasi mental adalah suatu keadaan ketika mental seseorang menjadi terkunci, yang disebabkan oleh ketidakmampuan yang bersangkutan dalam mengendalikan perasaan takutnya. Fiksasi dapat juga disebabkan oleh suatu keadaan yang sangat ekstrem, seperti trauma terjebak di rumah yang terbakar, kecelakaan mobil jatuh ke jurang, kapal karam di tengah laut, dan sebagainya. Ada dua jenis fobia yang dikenal, yaitu fobia sosial dan fobia spesifik. Fobia sosial dikenal juga sebagai gangguan kecemasan sosial; Fobia sosial adalah ketakutan akan diamati dan dipermalukan di depan publik. Fobia ini bermanifestasi sebagai rasa malu dan tidak nyaman yang sangat berlebihan di situasi sosial. Pengidap fobia social akan menghindari acara social bukan karena masalah fisik atau mental (cacat fisik atau gangguan kepribadian), tetapi lebih karena ketakutan mendapat malu di depan publik.

Fobia spesifik ditandai oleh ketakutan yang tidak rasional akan objek atau situasi tertentu. Gangguan ini termasuk gangguan medis yang paling sering didapati, namun sebagian kasus fobia spesifik ini ringan dan tidak perlu mendapatkan pengobatan. Ada berbagai jenis fobia yang dinamakan menurut barang atau keadaan. Apabila berhadapan dengan barang atau situasi tersebut, orang dengan fobia terhadapnya akan mengalami

¹⁴ Andri Hakim, *Hipnoterapi Cara Cepat Dan Tepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma Dan Gangguan Mental Lainnya* (Jakarta: Transmedia Pustaka, 2010), hlm. 60.

perasaan panik, berkeringat, berusaha menghindar, sulit bernapas, dan jantung berdebar. Sebagian besar orang dewasa penderita fobia menyadari bahwa ketakutannya tidak rasional dan banyak yang memilih untuk mencoba menahan perasaan kecemasan yang hebat dari pada mengungkapkan gangguannya. Fobia pada seseorang sebagian besar disebabkan ketakutan yang hebat atau pengalaman pribadi yang disertai perasaan malu atau bersalah yang semua itu kemudian ditekan ke alam bawah sadarnya. Peristiwa traumatis di masa kecil diperkirakan sebagai salah satu kemungkinan penyebab terjadinya fobia.

4. Gangguan kejiwaan

Gangguan kejiwaan atau penyakit mental adalah pola psikologis atau perilaku yang pada umumnya terkait dengan stress atau kelainan mental yang tidak dianggap sebagai bagian dari perkembangan normal manusia.¹⁵ Gangguan tersebut didefinisikan sebagai kombinasi afektif, perilaku, komponen kognitif atau persepsi, yang berhubungan dengan fungsi tertentu pada daerah otak atau sistem saraf yang menjalankan fungsi sosial manusia. Bila disederhanakan, gangguan kejiwaan adalah gangguan dalam cara berpikir, kemauan, emosi, dan tindakan gangguan kejiwaan selalu berhubungan dengan adanya kelainan di otak.

Gangguan jiwa ada yang ringan dan ada yang berat. Ia dapat menjangkiti siapa saja tanpa mengenal jenis dan tingkat sosial, ekonomi, pendidikan, dan pekerjaan. Orang yang mengalami gangguan jiwa ringan masih mampu melaksanakan fungsi dan perannya di masyarakat, sedangkan orang yang mengalami gangguan jiwa berat sudah terlihat gangguan dalam menilai realitas. Mereka sudah tidak mampu berfungsi secara wajar dalam kehidupannya sehari-hari, baik di rumah, sekolah, tempat kerja, maupun lingkungan social lainnya. Gejala awal gangguan jiwa dapat dilihat berdasarkan dua hal, yaitu: 1) Ada perubahan perilaku mendadak tanpa alasan yang jelas, misalnya tiba-tiba murung, menarik diri, atau justru menjadi gembira berlebihan; dan 2) Pola kepribadian yang tertutup, pasif, jarang mau terlibat aktivitas bersama orang lain, lebih suka melakukan kegiatan seorang diri, dan memendam sendiri persoalan yang dihadapi.¹⁶

¹⁵ Jeffrey, *Gangguan Psikologis Konsepsi Dan Aplikasi Psikologis* (Jawa Barat: Nusa Media, 2021), hlm. 15.

¹⁶ Sugiyanto, *Bentuk-Bentuk Gejala Jiwa Dalam Pendidikan* (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2017), hlm. 10.

KESIMPULAN

Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari proses mental dan perilaku pada manusia. Perilaku manusia akan lebih mudah dipahami jika kita juga memahami proses mental yang mendasari perilaku tersebut. Psikologi kognitif merupakan salah satu cabang dari psikologi umum dan mencakup studi ilmiah tentang gejala-gejala kehidupan mental sejauh berkaitan dengan cara manusia berpikir dalam memperoleh pengetahuan, mengolah kesan-kesan yang masuk melalui indera, pemecah masalah, menggali ingatan pengetahuan dan prosedur kerja yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari.

Emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu (khusus), dan emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah (*approach*) atau menyingkiri (*Avoidance*) terhadap sesuatu, dan perilaku tersebut pada umumnya disertai adanya ekspresi kejasmanian, sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi.

Gejala jiwa yang ada pada diri manusia sangat mempengaruhi perilakunya. Tidak terlepas dalam dunia pendidikan yaitu pada pendidik maupun peserta didik. Jadi, dapat disimpulkan bahwa gejala psikologi yaitu proses perubahan perilaku manusia dalam kehidupannya. Gangguan kejiwaan pada manusia yaitu masalah kesehatan yang mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, berperilaku, dan berinteraksi dengan orang lain secara signifikan.

REFERENSI

- Abdullah Sonhaji, Muhammad. *Pesan Harian Motivasi Dan Pencerahan Nasehat Guru Penyujuk Hati*. Yogyakarta: Qolbun Salim Press, 2017.
- Achiruddin Saleh, Adnan. *Pengantar Psikologi*. Makasar: Aksara Timur, 2018.
- Freyani Hawadi, Lydia. *Bunga Rampai Kajian Islam Dan Psikologi Pendidikan*. Jakarta: UI Publishing, 2021.
- Hakim, Andri. *Hipnoterapi Cara Cepat Dan Tepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma Dan Gangguan Mental Lainnya*. Jakarta: Transmedia Pustaka, 2010.
- Hasan, Muhammad, Tuti Khairani Harahap, and Susanti. *Teori Dan Inovasi Pendidikan*. Jawa Tengah: Tahta Media Group, 2021.
- Jefrey. *Gangguan Psikologis Konsepsi Dan Aplikasi Psikologis*. Jawa Barat: Nusa Media, 2021.

- Lating, Zulfikar. *Dampak Kualitas Lingkungan Kerja Dan Status Gizi Pada Tenaga Pendidik Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2017.
- Muslim. *Pengaruh Perhatian Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Anak Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam*. Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2020.
- Nida Restiani, Aura. *Terapi Mahabbah Dan Hipnosis Syar'I*. Garut: Guepedia, 2020.
- Nugraha, Hermien. *Kesehatan Masyarakat dalam Determinan Sosial Budaya*. Sleman: CV. Budi Utama, 2018.
- Parnawi, Afi. *Psikologi Belajar*. Sleman: CV. Budi Utama, 2019.
- Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Lajnah. *Fenomena Kejiwaan Manusia Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Sains*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016.
- Sugiyanto. *Bentuk-Bentuk Gejala Jiwa Dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2017.
- Thahir, Andi. *Psikologi Belajar Buku Pengantar Dalam Memahami Psikologi Belajar*. Lampung: Aura Publishing, 2014.
- Uyun, Muhammad. *Psikologi Pendidikan*. Sleman: CV. Budi Utama, 2021.
- Vidya Fakhriyani, Diana. *Kesehatan Mental*. Jawa Timur: Duta Media Publishing, 2019.