

MODUL MATERI 5

Konsep Diri dan Motivasi

A. Konsep Diri

Konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita menyangkut psikologis, sosial, dan fisik (William D Brooks). Atau menurut ahli yang lain (Anita Taylor) bahwa konsep diri adalah semua yang Anda pikirkan dan rasakan tentang diri Anda, menyangkut keyakinan dan bakat/kemampuan.

Dari definisi diatas dapat kita pahami bahwa ada dua jalan yang harus diperhatikan ketika kita mencoba mengenal diri kita, yaitu melalui kognitif (intelektual) dan afektif (perasaan). Melalui kognitif artinya kita mengenal diri kita dengan kesadaran penuh kognitif kita, tanpa harus dipengaruhi faktor-faktor eksternal. Sedangkan melalui afektif artinya kita mengenali diri kita berdasarkan emosi-emosi kita yang tentunya disinkronkan dengan sudut pandang kognitif kita tadi.

Dalam memahami konsep diri kita, kadangkala kita memiliki hambatan yang sangat mengganggu jalannya proses pengenalan diri. Paling tidak ada tiga hambatan:

1. Penjara genetik. Kita memahami diri kita sesuai dengan apa yang kita bawa sejak lahir. Padahal faktor genetik adalah faktor yang mengambil bagian kecil dari pembentukan kepribadian kita.
2. Penjara Lingkungan. Kita memahami diri kita berdasarkan lingkungan yang memberikan stigma pada diri kita. Stigma inilah yang akhirnya mempengaruhi pencitraan kita terhadap diri kita.
3. Penjara Pengasuhan. Kita memahami diri kita berdasarkan nilai-nilai, budaya-budaya yang ditanamkan oleh kedua orang tua kita. Padahal tidak semua nilai-nilai dan budaya-budaya itu sesuai dengan kepribadian kita.

Dengan demikian untuk suksesnya kita mengenal konsep diri kita maka kita harus melepaskan penjara-penjara itu, sehingga kita menjadi manusia yang mandiri, proaktif dan berfikir “here and now” sehingga kita bisa lebih obyektif memandang kita hari ini apa adanya kita.

- **Tingkatan Konsep Diri.**

Konsep diri sesungguhnya memiliki tingkatan:

1. Konsep Diri Aku Diri. Artinya kita melihat diri menurut sudut pandang kita sendiri. Atau dengan kata lain “Aku menurut Aku”.
2. Konsep Diri Sosial. Artinya kita melihat diri menurut sudut pandang orang lain disekitar kita tentang kita. Atau dengan kata lain “Aku menurut orang lain”.
3. Konsep Diri Ideal. Artinya kita melihat diri menurut sudut pandang apa yang kita inginkan. Atau dengan kata lain “Aku menurut yang Aku Inginkan”.

Perpaduan, irisan dari ketiga tingkatan konsep diri inilah yang menggambarkan siapa kita sesungguhnya pada saat ini. Jadi ketika ketiga tingkatan ini irisannya semakin besar dan sama besar wilayahnya maka semakin sehat konsep dirinya.

- **Manfaat Mengenal Diri.**

1. Mengetahui motif-motif potensial yang menggerakkan hidupnya.
2. Mengetahui persepsi-persepsi dan pemikiran yang paling dalam.
3. Akan dekat dengan bahasa hati sumber kebenaran (fitrah diri).
4. Dengan kebenaran sejati maka dia akan dapat mengembangkan dirinya.
5. Dia akan mengetahui lingkungannya dan dapat mengetahui peluang dan tantangan.

B. Aspek Yang Mempengaruhi Konsep Diri.

Sebenarnya kehidupan Anda pada saat ini dipengaruhi oleh tiga hal: kehidupan masa lalu Anda, Anda apa adanya sekarang, dan mimpi/imajinasi Anda tentang Anda dimasa depan (sampai akhirat).

1. Masa Lalu Anda.

Anda pada hari ini tidak lepas dari proses pembelajaran Anda dimasa lalu. Bimbingan orang tua, proses pembelajaran Anda dalam hidup, pengalaman kehidupan yang sudah lalu, semua itulah yang menjadikan “Anda” hari ini. Baik-buruk, suka-duka, senang-susah, sedih-gembira dimasa lalu Anda (bahkan sejak masa kanak-kanak) memberikan sumbangan pada Anda sampai hari ini. Mungkin Anda dapat sedikit memetik hikmah dari untaian kata-kata dari Dorothy Law Nolte:

Jika anak dibesarkan dengan celaan, ia belajar memaki

Jika anak dibesarkan dengan permusuhan, ia belajar berkelahi

Jika anak dibesarkan dengan cemoohan, ia belajar rendah diri

Jika anak dibesarkan dengan hinaan, ia belajar menyesali diri

Jika anak dibesarkan dengan toleransi, ia belajar menahan diri

Jika anak dibesarkan dengan dorongan, ia belajar percaya diri

Jika anak dibesarkan dengan pujian, ia belajar menghargai

Jika anak dibesarkan dengan sebaik-baik perlakuan, ia belajar keadilan

Jika anak dibesarkan dengan rasa aman, ia belajar menaruh kepercayaan

Jika anak dibesarkan dengan dukungan, ia belajar menyenangkan dirinya

Jika anak dibesarkan dengan kasih sayang dan persahabatan, ia belajar menemukan arti hidup dalam kehidupan

Dengan cara manakah Anda dibesarkan dan hidup? Tapi apakah akhirnya kehidupan Anda saat ini dibentuk oleh kehidupan masa lalu Anda? Tidak!

Anda tidak dapat tergantung/dibentuk oleh masa lalu Anda. Anda harus mempersepsikan masa lalu Anda secara positif dan proporsional. Introspeksi (Muhasabah), perenungan positif adalah sebuah metode bagi Anda untuk merubah pengalaman masa lalu Anda menjadi energi positif. “Meskipun kita dapat dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman kanak-kanak yang malang, namun kita bukanlah korban-korban tetap dari pengalaman-pengalaman ini, kita dapat berubah, bertumbuh, dan mencapai tingkat-tingkat kesehatan psikologis yang tinggi (Abraham Maslow).

2. Masa Kini.

Masa kini, kondisi Anda saat ini, Anda hari ini apa adanya adalah merupakan akumulasi pencapaian aktualisasi diri dari potensi-potensi Anda, tapi ingat, “Kebanyakan orang hanya menggunakan sebagian kecil dari kemampuannya” (William James, filsuf dan psikolog asal USA), Artinya Anda saat ini hanyalah baru sebagian kecil dari seharusnya Anda “menjadi”. Masih banyak potensi-potensi dalam diri Anda yang belum terbina, terbangun dan teraktualisasi dalam sekian lama kehidupan Anda.

Pada saat ini Anda kembali mencoba mengidentifikasi potensi-potensi Anda yang sudah teraktualisasi dan yang belum, baik dari segi fisik, emosi, sikap, intelektual dan lainnya lagi. Inventarisasi semua hal itu dengan metode perenungan, instropeksi individual, kemudian mintalah pendapat orang lain, sahabat, orangtua, teman kerja atau lainnya untuk membantu Anda untuk mengenali potensi apa saja yang sudah dan belum teraktualisasi.

Identifikasi dan inventarisasi itu merupakan database Anda untuk mulai merencanakan pengembangan diri. Database tersebut dapat memberikan informasi kepada Anda potensi-potensi apa yang harus Anda rencanakan untuk mengaktualisasikannya, dan juga bagaimana potensi-potensi yang sudah teraktualisasi dapat dipertahankan dan ditingkatkan kualitasnya.

3. Masa Depan.

Masa depan adalah sebuah mimpi/imajinasi Anda untuk menjadi “apa”. Apa yang ada dalam benak dan pikiran Anda tentang masa depan Anda? Menjadi orang sukseskah? Menjadi orang bahagiakah? Prinsip dan imajinasi Anda yang menentukan! “Kehidupan Anda ditentukan oleh Pikiran Anda” (Muhammad Al Ghazali). Namun dalam imajinasi Anda tentang masa depan Anda ada perbedaan orang yang religius dan yang tidak. Orang yang religius memandang bahwa masa depannya bukan hanya pada tahap hidup didunia, tetapi ada hal yang lebih penting lagi adalah masa depan akhirat. Sehingga cobalah latih imajinasi Anda untuk memikirkan bagaimana keadaan akhir kita kelak diakhirat bahagiakah atau tersiksa?

C. Usaha Meningkatkan Konsep Diri

- **Bingkai dengan Emosi Positif.**

Bingkailah kehidupan masa lalu, masa kini dan masa depan Anda dengan emosi positif. Pandanglah setiap kejadian-kejadian masa lalu sebagai hal terbaik untuk meraih yang lebih baik. Jadikanlah kondisi kehidupan Anda saat ini menurut Anda atau menurut orang lain sebagai sebuah cermin bagi Anda untuk melangkah menjadi lebih baik. Dan raihlah masa depan Anda yang telah Anda cita-citakan dalam imajinasi Anda.

- **Bingkai dengan Nilai**

Setelah Anda tahu tentang siapa Anda? Apakah itu sudah cukup? Belum! Karena persepsi Anda tentang Anda ditentukan oleh Anda sendiri dan oleh teman-teman Anda sesama manusia. Anda tidak obyektif, karena manusia tidak ada yang obyektif hanya Allah SWT yang obyektif. Karena Anda adalah makhluk yang diciptakan Allah SWT, maka Anda sebaiknya menanyakan pada Sang Pencipta gambaran-Nya tentang Anda. Sebab Ia menciptakan Anda masing-masing secara unik, artinya dengan bakat, kemampuan, tenaga dan ideal-ideal tersendiri.

Dengan menemukan gambaran Allah tentang anda, Anda temukan ideal Anda, makna hidup Anda, tujuan seluruh keberadaan Anda didunia ini. Anda akan terarah. Inilah nilai yang dapat dengan jernih mempersepsikan secara positif, kehidupan masa lalu, masa kini dan masa depan Anda. Nilai inilah yang menentukan akan menjadi apa Anda kelak dan bagaimana akhirnya.

D. Sasaran Pengembangan Diri.

Proses pengembangan diri adalah sebuah proses yang terus-menerus dan integral ,utuh serta bertahap. Proses pengembangan diri meliputi empat unsur dalam aspek kepribadian manusia: Aspek Spiritual, Moral (Truee), Aspek Emosional (Responsible), Aspek Intelektual (Unique), dan Aspek Fisik (Sacrifice).

1. Aspek Spiritual.

Meliputi: Iman, Taqwa, Ibadah, Niat, Sopan, Ramah, Siap berkorban, Totalitas, Tepat waktu, Menghormati/menghargai orang lain, Bersih dan berwibawa, Kejujuran, Tegas, Keaslian, Kesetiaan, Ketaatan, Kebenaran, dll.

2. Aspek Emosional.

Meliputi: Tanggung jawab, Membantu orang lain, Ingin maju, Rasa ikut memiliki, Mawas diri, Proaktif, Mandiri, Berfikir positif, Inisiatif, Sumbangan kepada semangat kelompok, Hubungan masyarakat, Kepercayaan pada diri sendiri, Kerjasama, Fleksibelitas, Pengambilan resiko, Kemampuan memotivasi bawahan, Keuletan, Kerja keras, Integritas, Empati, Ketegasan, Perhatian terhadap orang lain, dll.

3. Aspek Intelektual.

Meliputi: Terampil, Trengginas, Merencanakan, Mengorganisasi, Mengkoordinasi, Mensupervisi, Kepemimpinan, dinamika, Kepandaian mencari akal, Kreativitas dan Daya akal, Pengembangan para bawahan, Kemampuan analitis (nalar, logika), Pendelegasian, Pengambilan keputusan, Menyelesaikan masalah, Manajemen konflik, Kemampuan komunikasi (lisan, tulisan), Pengaturan data, Dapat belajar dengan cepat, Dapat mengakses informasi dengan cepat, Mudah mempelajari ilmu baru, dll.

4. Aspek Fisik.

Meliputi: Dapat melakukan hajat hidup dengan fisik, Sehat, Tidak cacat karena kecelakaan, Tidak sakit akut atau kronis, Olah raga, Pola makan yang baik, Tinggi badan dan berat badan yang seimbang, Memiliki tenaga yang kuat, Tidak melakukan kebiasaan yang merusak fisik, Merasakan nafas lega, dll.

E. Prinsip-Prinsip Pengembangan Diri.

1. Prinsip Keterarahan.

Setiap aktivitas pengembangan diri, harus memiliki arah yang jelas yang terdefiniskan dengan tujuan akhir dari pengembangan diri tersebut. Parameter hasil yang kongkrit. Karena sebuah usaha pengembangan diri, tetapi tanpa target, tujuan yang jelas, maka usaha pengembangan diri tidaklah efektif dan maksimal.

2. Prinsip Perencanaan.

Aktivitas pengembangan diri merupakan suatu aktivitas yang terencana, bukan sambilan atau insidental. Ia merupakan bagian dari agenda kehidupan kita. Perencanaan pengembangan diri meliputi, target-target waktu, jadwal aktivitas dan evaluasi.

3. Prinsip Kesenambungan.

Aktivitas pengembangan diri merupakan aktivitas yang terus-menerus dan tidak berhenti sampai akhir kehidupan kita. Aktivitas pengembangan diri sesungguhnya kehidupan itu sendiri, “Hari ini harus lebih baik dari hari kemarin, Hari esok lebih baik dari hari ini” (Hikmah).

4. Prinsip Keteraturan.

Aktivitas pengembangan diri harus teratur, punya alur yang jelas aspek mana yang akan dikembangkan terlebih dahulu kemudian aspek lainnya menyusul, atau bisa juga secara simultan namun tetap harus merujuk pada prinsip keteraturan. Hal ini untuk mencegah terjadinya aktivitas yang berlebih-lebihan.

5. Prinsip Kebertahapan.

Aktivitas pengembangan diri merupakan sebuah aktivitas yang bertahap dan berproses sesuai dengan karakter fitrah manusia itu sendiri yang berproses baik secara fisik ataupun psikologis. Terdapat hubungan keterkaitan antara satu tahap dengan tahap yang lainnya

6. Prinsip Latihan dan Tindakan.

Aktivitas pengembangan diri merupakan aktivitas “Learning by Doing” atau “Experience Learning”. Artinya tujuan dari pengembangan diri tidak akan tercapai apabila kita tidak melakukan latihan-latihan dan tindakan-tindakan yang dibutuhkan dalam proses pengembangan diri.

7. Prinsip Optimisme Religius.

Aktivitas pengembangan diri merupakan aktivitas ikhtiar manusia untuk berubah menjadi lebih baik (Al Qur-an 13:11), sedangkan keberhasilan ikhtiar manusia bukan hanya ditentukan oleh ikhtiar itu sendiri, tetapi faktor “Kehendak Ilhiyah” (kehendak Allah SWT) memegang peranan penting dalam keberhasilan tujuan pengembangan diri. Oleh sebab itu faktor do’a (pengharapan kepada Allah SWT) merupakan prinsip yang sangat penting namun sering dilupakan orang. “Faidza ‘azzamta fatawaqqallah” (“Bertekadlah engkau kemudian bertawakal”).

F. Treatment Pengembangan Diri.

Treatment dilaksanakan dengan bersandar pada prinsip-prinsip pengembangan diri diatas. Treatment lebih merupakan sebuah siklus (kesinambungan) yang tidak berhenti. Siklus tersebut adalah:

1. Perenungan.

Perenungan merupakan sebuah tahap untuk melihat diri pribadi kita dalam kesadaran yang hakiki, kesadaran spiritual, kesadaran emosional, kesadaran intelektual dan kesadaran fisik.

2. Insight.

Hasil perenungan dengan kesadaran hakiki itulah yang akan menimbulkan sebuah pemahaman baru (insight) yang lebih positif dan lebih baik arahnya.

3. Motivasi.

Dengan pemahaman baru, maka akan muncul sebuah nuansa motivasi untuk berubah dan berbuat.

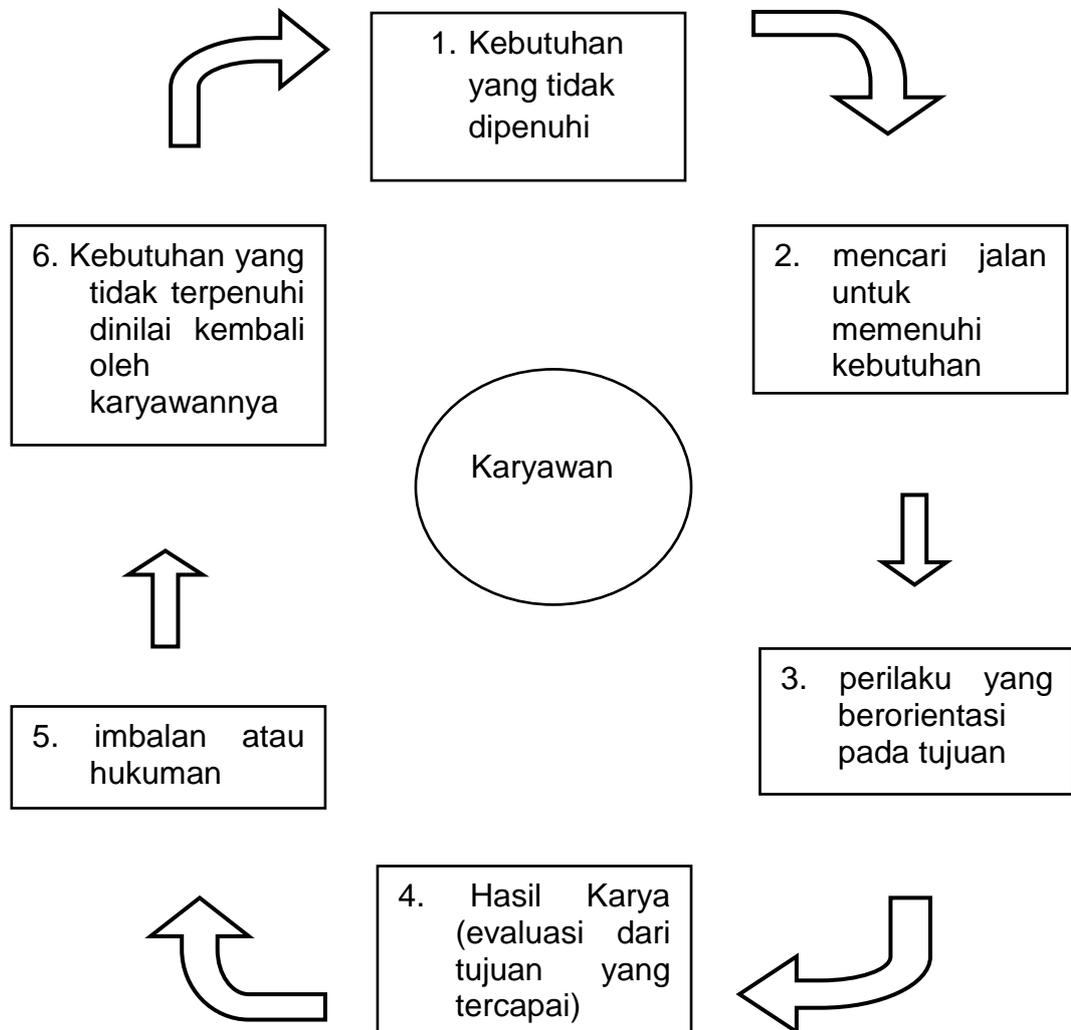
4. Latihan dan Tindakan

Motivasi merupakan sebuah kecenderungan tindakan yang nantinya akan menjadi sebuah tindakan yang nyata, tindakan-tindakan tersebut harus dilatih sehingga menjadi sebuah kebiasaan dan menjadi karakter.

5. Insight dan Evaluasi

Latihan-latihan serta tindakan yang dilakukan akan kembali menimbulkan pemahaman baru dan segera dievaluasi untuk kita teruskan menjadi kebiasaan dan karakter kita.

G. Proses Motivasi Hidup



Orang hidup dibebani dengan berbagai macam kebutuhan. Demi mempertahankan kelangsungan hidup, orang berupaya memenuhi berbagai macam kebutuhannya. Kebutuhan yang tidak terpenuhi, menyebabkan orang mencari jalan untuk menurunkan tekanan yang timbul dari rasa tidak senang. Maka orang memilih suatu tindakan dan terjadilah perilaku yang diarahkan untuk mencapai tujuan.

Sesudah lewat beberapa waktu, para manajer menilai prestasi kerja tersebut. Evaluasi penampilan menelurkan beberapa jenis ganjaran, imbalan atau hukuman. Hasil ini dipertimbangkan oleh orang tersebut,

dan kebutuhan yang tidak terpenuhi, dinilai kembali selanjutnya ini menggerakkan proses dan pola lingkaran dimulai lagi.

- **3 konsep penting teori Victor Vroom dalam teori proses**

Pada tahun 1964, Victor Vroom mengemukakan teori harapan (*Expectancy Theory*). Menurut teori ini, Individu diasumsikan sebagai pembuat keputusan yang rasional yang mengevaluasi alternatif tindakan dimana masing-masing alternatif akan berkaitan dengan penghargaan yang diharapkan individu menilai informasi yang tersedia bagi mereka dan membuat keputusan menurut nilai konsekuensi dan kemungkinan pribadi untuk mencapai apa yang mereka sukai.

Dalam istilah praktis, teori pengharapan menyatakan bahwa seorang karyawan di motivasi untuk menjalankan tingkat upaya yang tinggi bila ia meyakini upaya akan menghantar ke suatu penilaian kinerja yang baik.

Teori ini didasarkan atas 3 konsep yaitu :

1. **Harapan (*Expectancy*)**

Istilah ini berkenaan dengan pendapat mengenai kemungkinan subyektif bahwa perilaku tertentu akan diikuti oleh hasil tertentu. Yakni ; sesuatu kesempatan yang diberikan terjadi karena perilaku. Harapan mempunyai nilai yang berkisar 0, yang menunjukkan tidak ada kemungkinan bahwa sesuatu hasil akan muncul sesudah perilaku tertentu, sampai angka 1 yang menunjukkan kepastian bahwa hasil tertentu akan mengikuti suatu perilaku. Harapan dinyatakan dalam probabilitas.

2. **Nilai atau valensi (*Valence*)**

Istilah ini berkenaan dengan preferensi hasil sebagaimana yang dilihat oleh individu. Misalnya, orang mungkin memilih kenaikan upah 5 persen daripada dipindahkan ke departemen baru; atau dipindahkan ke tempat dengan fasilitas baru. Suatu hasil mempunyai valensi positif apabila dipilih dan lebih disenangi dan mempunyai valensi negatif apabila tidak dipilih. Suatu hasil mempunyai valensi 0 apabila orang acuh tak acuh mendapatkannya tau tidak. Konsep valensi berlaku bagi hasil tingkat pertama dan tingkat kedua.

Misalnya seseorang mungkin memilih menjadi seseorang yang tinggi prestasi kerjanya (hasil tingkat pertama) karena ia berpendapat bahwa ini akan menyebabkan kenaikan upah (hasil tingkat kedua).

3. **Pertautan (*Instrumentality*)**

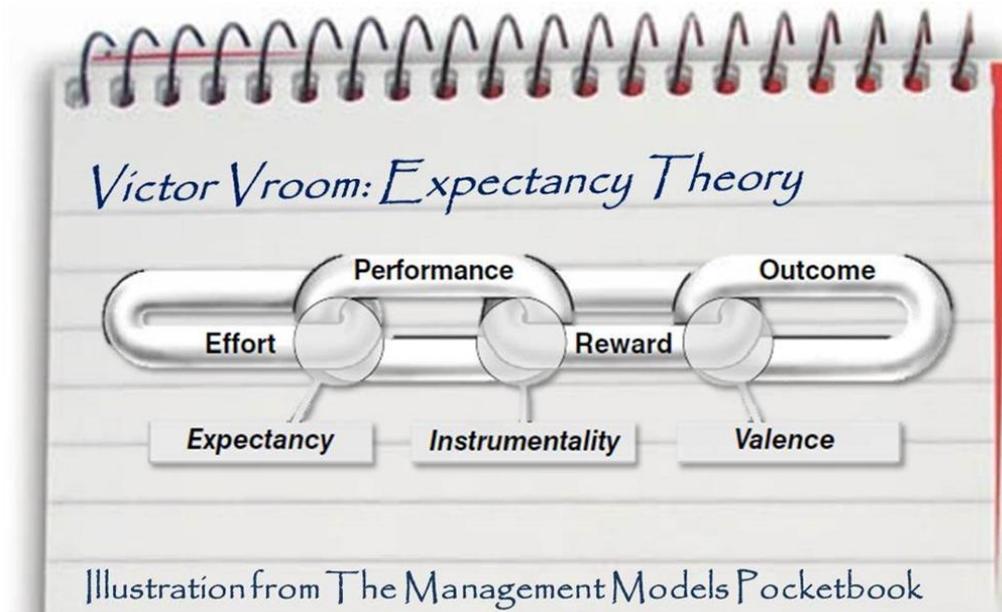
Ini merupakan persepsi dari individu bahwa hasil tingkat pertama akan dihubungkan dengan hasil tingkat kedua. Vroom mengemukakan bahwa pertautan dapat mempunyai nilai yang berkisar antara -1 yang menunjukkan persepsi bahwa tercapainya tingkat kedua adalah pasti tanpa hasil tingkat pertama, dan tidak mungkin timbul dengan tercapainya hasil tingkat pertama, dan +1 yang menunjukkan bahwa hasil tingkat pertama itu perlu dan sudah cukup untuk menimbulkan hasil tingkat kedua. Karena hal ini menggambarkan suatu gabungan atau asosiasi; maka *instrumentality* dapat dipikirkan sebagai pertautan atau korelasi.

Berdasarkan 3 konsep tersebut Victor Vroom membuat sebuah formula untuk menggambarkan hubungan antara ketiga konsep tersebut.

Formula : $M = E \times I \times V$

Keterangan:

- $M = Motivation$
- $E = Expectancy$: probabilitas suatu usaha akan memberikan hasil tertentu ($0 \div 1$)
- $I = Instrumentality$: probabilitas tercapainya performance akan membawa kepada *outcomes* tertentu ($0 \div 1$)
- $V = Valence$: nilai suatu hasil yang ingin/tidak ingin dicapai oleh individu ($-1 \div +1$)



- **4 komponen penting dalam teori keadilan dan hubungannya**

Prinsip teori keadilan ialah bahwa seseorang akan merasa puas atau tidak puas tergantung apakah ia merasakan adanya keadilan atau tidak atas sesuatu atau faktor tertentu. Hal ini didasarkan tindakan keadilan diseluruh lapisan serta obyektif di dalam lingkungan perusahaannya.

Faktor utama motivasi kerja adalah evaluasi individual terhadap keadilan penghargaan yang diterima. Stoner, sebagai pencetus teori ini, berpendapat bahwa harus ada perbandingan yang memadai antara input - output.

Menurutnya, seseorang anggota organisasi akan lebih memotivasi dirinya jika rasio input - output yang dimiliki sama dengan rasio input - output yang dimiliki anggota lain. Dengan demikian persepsi anggota organisasi terhadap keadilan peraturan organisasi (*procedural justice*) dalam membagi imbalan menjadi sangat penting.

Ada empat komponen utama teori keadilan, yaitu:

1. Orang (*person*) : individu yang mendapatkan keadilan atau ketidakadilan.
2. Perbandingan dengan orang lain (*comparison other*) : Orang yang digunakan sebagai pembandingan terhadap ratio input dan pendapatan.
3. Masukan (*input*) : Karakteristik individual yang dibawa serta oleh orang ke pekerjaan mereka (misalnya: Keterampilan, pengalaman, dan lain-lain)
4. Perolehan (*outcomes*) : Sesuatu yang diterima oleh orang sebagai hasil pekerjaan (misalnya: gaji, insentif, dan lain-lain)

Keadilan merupakan daya penggerak yang memotivasi semangat kerja seseorang, jadi atasan harus bertindak adil terhadap semua bawahannya. Penilaian dan pengakuan mengenai perilaku bawahan harus dilakukan secara objektif (baik atau salah), bukan atas suka atau tidak (like or dislike).

Pemberian kompensasi atau hukuman harus berdasarkan atas penilaian yang objektif dan adil. Jika prinsip keadilan ini dapat diterapkan dengan baik oleh pimpinan maka semangat kerja bawahan akan cenderung meningkat.

- **Teori pengukuhan**

Teori ini didasarkan atas hubungan sebab dan akibat dari perilaku dengan pemberian kompensasi. Misalnya promosi seorang karyawan itu tergantung dari prestasi yang selalu dapat dipertahankan. Sifat ketergantungan tersebut bertautan dengan hubungan antara perilaku dan kejadian yang mengikuti perilaku tersebut.

Teori pengukuhan ini terdiri dari dua jenis, yaitu :

- 1. Pengukuhan Positif (*Positive Reinforcement*)**

Pengukuhan positif (positif reinforcement) terjadi apabila suatu stimulus (benda/kejadian) dihadirkan/terjadi sebagai akibat/konsekuensi dari suatu perilaku dan bila karenanya keseringan munculnya perilaku tersebut meningkat/terpelihara. Misalnya, seorang pengemis datang memintaminta, kita memberinya seribu rupiah. Maka pengemis ini esok akan datang kembali kepada kita.

Stimulus yang terjadi/dihadirkan mengikuti/menjadi konsekuensi perilaku dan menyebabkan perilaku berulang/terpelihara, hal itulah yang disebut penguah positif (positif reinforcer) uang, makanan, dan lain sebagainya disebut penguah positif apabila penyajiannya meningkatkan kemungkinan berulangnya suatu perilaku.

Dalam penerapan modifikasi perilaku penguah tidak dibiarkan terjadi secara alamiah (*natural consequence*) tetapi diatur sedemikian rupa agar menjadi konsekuensi tindakan/perilaku yang ingin ditingkatkan atau dipelihara.

2. Penguahan Negatif (*Negative Reinforcement*)

Maksud dari penguahan negatif ialah meningkatnya kemungkinan berulangnya kejadian perilaku disebabkan terhindarnya dari atau dihilangkannya sistem yang tidak menyenangkan sebagai konsekuensi perilaku tersebut. Jadi, suatu perilaku mendapat penguahan negatif apabila perilaku itu meningkat atau terpelihara karena berasosiasi dengan hilangnya atau berkurangnya suatu stimulus.

Penguahan negatif ini adalah kejadian umum. Manusia belajar berbagai perilaku karena dalam pengalaman hidupnya perilaku-perilaku tersebut dikukuhkan oleh hilangnya atau berkurangnya stimuli aversif. Penguah negatif juga bermacam-macam bentuknya. Segala hal yang tidak menyenangkan secara potensial dapat menjadi penguah negatif.

Kelemahan Penggunaan Penguahan Negatif :

1. Harus disajikannya stimulus aversif yang seringkali tidak menyenangkan bagi penyaji sendiri.
2. Bila penyajian penguah positif berulangkali dapat menimbulkan kejenuhan atau kekenyangan, penyajian penguah negatif berulangkali dapat menghilangkan daya aversifnya.
3. Reaksi terhadap penguah negatif tidak selalu berupa perilaku sasaran. Berbagai alternatif perilaku dapat timbul sebab tujuannya ialah menghindari stimulus aversif yang mengengainya. Reaksi tersebut dapat berupa agresi atau emosi yang tidak konstruktif terhadap pemberi penguah maupun terhadap suasana dimana stimuli aversif disajikan.

4. Bila pengukuhan negatif dipakai di sekolah, maka pada anak akan tertanam asosiasi sekolah dengan hal-hal yang aversif. Pengukuhan negatif dapat membentuk hubungan antar penerima dengan pemberi, dan antara penerima dengan lingkungan menjadi jelek.
5. Usaha menghindari stimulus aversif dapat menimbulkan kecemasan yang bila keterlaluhan dapat sampai ke penyimpangan perilaku yang lebih parah (seperti: neurosis, psikosomatis, dll).

Jadi pengukuhan selalu berhubungan dengan bertambahnya frekuensi dan tanggapan, apabila diikuti stimulus yang bersyarat. Demikian juga prinsip hukuman (punishment) selalu berhubungan dengan berkurangnya frekuensi tanggapan, apabila tanggapan (respons) itu diikuti oleh rangsangan yang bersyarat.

Terimakasih...