

BAB II LANDASAN TEORI

A. Agresivitas

1. Pengertian Agresivitas

Telah banyak ahli yang mengemukakan mengenai definisi agresivitas, sehingga memiliki pengertian yang bervariasi. Baron, dan Byrne menyatakan agresi adalah perilaku yang ditujukan menyakiti individu lain.³⁵ Menurut Sears, Freedman dan Peplau, agresi didefinisikan sebagai tindakan yang dimaksudkan untuk melukai orang lain.³⁶ Myers mengatakan konsep perilaku agresif adalah perilaku yang merugikan orang lain baik secara fisik maupun verbal.³⁷ Definisi lain menurut Aronson, Wilson, dan Akert bahwa perilaku agresi adalah tingkah laku yang memiliki maksud mencelakai individu lain tanpa tujuan tertentu.³⁸

Dalam Faturochman, agresi menurut Manstead, dan Hewstone adalah segala bentuk perilaku yang disengaja memiliki tujuan melukai makhluk hidup lain, dan makhluk lain yang tersebut akan berusaha menghindar.³⁹ Dalam Seto Mulyadi, Kruglanski, dan Higgins menyatakan bahwa jika seseorang berada dalam situasi kolektif, maka akan lebih cenderung bertindak agresif karena terjadi deindividuasi atau hilang kesadaran akan diri sendiri..⁴⁰ Dari pengertian yang telah dipaparkan oleh beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa agresi merupakan

³⁵ Robert Baron dan Byrne, *Psikologi Sosial Jilid 2*, 137.

³⁶ David O Sears, Jonathan L. Freedman dan L. Anne Plepau, *Psikologi Sosial Jilid 2*, (Jakarta: Erlangga 2006), 4.

³⁷ David G. Myers, *Social Psychology*, (New York: Connect Learn Succeed, 2010), 355.

³⁸ Elliot Aronson, Timothy D. Wilson, Robin M. Akert dan Samuel, *Sosial Psychology*, (United States: Pearson Education, 2013), 376.

³⁹ Faturochman, *Pengantar Psikologi Sosial*, (Yogyakarta: Pustaka, 2009), 89.

⁴⁰ Seto Mulyadi, Wahyu Rahardjo, Anugriaty Indah Asmarany dan Kenes Panandari. *Psikologi Sosial*. (Jakarta: Gunadarma, 2015), 22.

sebuah perilaku seseorang atau kelompok yang memiliki unsur kesengajaan untuk menyakiti, dan melukai baik secara fisik maupun verbal kepada benda, orang lain atau kelompok lain dengan maksud merugikan orang lain, mempertahankan kekuasaan ataupun mengatasi permasalahan. Dengan hal ini agresivitas memiliki sebuah sasaran yaitu benda, orang lain atau kelompok lain, dan sasaran ini apabila makhluk hidup akan memiliki usaha menghindar atau bahkan dapat melawan.

2. Bentuk-Bentuk Agresivitas

Bentuk-bentuk agresivitas dalam Seto Mulyadi menurut Kruglanski, dan Higgins terbagi atas delapan yaitu:⁴¹

- a. Agresi fisik, aktif, dan langsung yang merupakan perilaku menyerang secara fisik ditujukan pada orang lain, dan secara langsung ditunjukkan oleh ekspresi wajah, dan perilaku seseorang, contohnya menikam, memukul, menendang mendorong, dan lain sebagainya.
- b. Agresi fisik, aktif, dan tidak langsung merupakan perilaku menyerang secara fisik ditujukan pada orang lain, dan secara tidak langsung, mereka melakukan dengan tenang untuk mencapai tujuan, contohnya menyewa seorang pembunuh.
- c. Agresi fisik, pasif, dan langsung merupakan perilaku menyerang secara fisik yang ditujukan pada diri sendiri, dan secara langsung ditunjukkan dengan perilaku, dan ekspresi wajah, contohnya aksi mogok makan saat berdemonstrasi.

⁴¹ Seto Mulyadi, Wahyu Rahardjo, Anugriaty Indah Asmarany dan Kenes Panandari. *Psikologi Sosial*, 29-31.

- d. Agresi fisik, pasif, dan tidak langsung merupakan perilaku menyerang secara fisik yang ditujukan pada diri sendiri, dan secara tidak langsung dilakukan dengan tenang, contohnya menolak makan ketika melakukan aksi mogok makan.
- e. Agresi verbal, aktif, dan langsung merupakan perilaku merugikan dengan menggunakan lisan atau perkataan yang ditujukan pada orang lain, dan secara langsung menunjukkan ekspresi, dan perilaku seseorang, contohnya menghina, mengunjing orang lain.
- f. Agresi verbal, aktif, dan tidak langsung merupakan perilaku merugikan dengan menggunakan lisan atau perkataan yang ditujukan pada orang lain, dan secara tidak langsung, contohnya menyebarkan gosip, dan rumor yang jahat mengenai orang lain.
- g. Agresi verbal, pasif, dan langsung merupakan perilaku menyakiti dengan menggunakan lisan atau perkataan yang ditujukan pada diri sendiri, dan secara langsung ditunjukkan dengan perilaku, contohnya menolak berbicara, dan menjawab pertanyaan orang lain.
- h. Agresi verbal, pasif, dan tidak langsung merupakan perilaku menyakiti dengan menggunakan lisan atau perkataan yang ditunjukkan pada diri sendiri, dan secara tidak langsung dengan tenang, contohnya menolak berbicara ke orang lain yang menyerang dirinya bila dia dikritik secara tidak adil.

3. Tipe-Tipe Agresivitas

Adanya tipe-tipe agresivitas maka akan mengetahui karakteristik dari agresivitas. Tipe agresivitas yang dikemukakan oleh Sears, Freedman, dan Peplau yaitu:⁴²

a. Perilaku melukai, dan maksud melukai

Perilaku melukai seseorang belum tentu memiliki maksud untuk melukai. Pengabaian maksud dapat menimbulkan kesalahan yang berlawanan dalam menyebut suatu tindakan agresif. Maksud memiliki peranan penting dalam menilai perilaku agresi. Perilaku yang tidak memiliki maksud melukai tidak dapat digolongkan sebagai agresif.

b. Agresi antisosial, dan prososial

Tindakan agresi antisosial merupakan tindakan agresif yang melanggar norma sosial, contohnya perampok bank yang menembak sanderanya. Biasanya agresi diasosiasikan sebagai sesuatu yang buruk, tetapi ada perilaku agresi yang baik, dan sebenarnya diatur oleh norma sosial yang disebut sebagai agresi prososial. Contoh dari agresi prososial yaitu polisi yang menembak teroris. Jadi agresi tipe ini tergantung pada norma sosial yang berlaku.

c. Perilaku agresif, dan perasaan agresif

Perilaku agresif timbul karena adanya perasaan agresif, tetapi perasaan agresif mungkin saja tidak menimbulkan perilaku agresif. Hal ini karena perilaku yang tampak tidak selalu mencerminkan perasaan internal seseorang. Seseorang yang memiliki perasaan agresif mungkin saja tidak menampakkan

⁴² David O Sears, Jonathan L. Freedman dan L. Anne Peplau, *Psikologi Sosial Jilid 2*, 3-5.

usaha untuk melukai atau menyakiti seseorang. Hal ini terjadi karena seseorang senantiasa mengendalikan perasaan-perasaan agresifnya.

Pemaparan tipe agresi tersebut menjelaskan perbedaannya yakni karena tujuan yang mendasari. Tipe pertama agresi yang dilakukan dengan maksud tertentu, sedangkan yang kedua agresi yang menentang dan mendukung norma, serta yang ketiga diwujudkan dalam pengendalian agresivitas dengan perasaan atau tindakan.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Agresivitas

Menurut Baron, dan Byrne, agresivitas dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a) Faktor Internal yang terdiri dari insting, dan biologis

Faktor internal ini merupakan faktor yang dibawa sejak lahir, dan bagian dari sifat dasar serta kepribadian manusia. Sigmund Freud berpendapat bahwa agresi terutasma timbul dari insting kematian yang kuat dimiliki seseorang. Konrad Lorenz juga berpendapat bahwa manusia memiliki insting berkelahi yang dapat memunculkan agresi. Perkembangan insting terjadi selama evolusi karena hal tersebut untuk bisa dipastikan bahwa individu yang menurunkan gen dari generasi ke generasi. Agresi telah diprogram secara genetik karena individu bertingkah laku agresif memiliki banyak cara masing-masing, dan frekuensi dari tingkah laku agresif yang sangat bervariasi dari individu.

Secara biologis, perilaku agresif dijelaskan sebagai proses tertentu yang terjadi di otak, dan susunan syaraf pusat. Struktur fisik juga berkaitan dengan agresivitas. Struktur fisik ini merupakan hasil perkembangan. Selain

itu, faktor hormonal, dan kromosom yang mempengaruhi agresivitas yang dapat dibuktikan bahwa laki-laki lebih agresif daripada perempuan karena berkaitan dengan hormon. Genetik, dan hereditas mempengaruhi kepekaan sistem neural terhadap agresi. Namun, jika binatang dapat dididik untuk menjadi tidak agresif dengan tujuan tertentu maka pola perilaku agresi akan berbeda dari masa ke masa. Dalam hal ini, genetik memang mempengaruhi agresivitas namun ada faktor lain juga yang mempengaruhinya.

b) Faktor Lingkungan yang terdiri dari dorongan, dan proses belajar

Faktor ini menunjukkan faktor-faktor yang ditimbulkan dari eksternal individu. Freud, dan Loren memiliki pandangan bahwa agresi dapat muncul karena faktor eksternal yang menimbulkan suatu dorongan. Dorongan berupa frustrasi dapat membangkitkan motif kuat agresivitas. Frustrasi terkadang menghasilkan agresi karena frustrasi mengakibatkan suatu dorongan terangsang, dan bertujuan utama yakni menyakiti seseorang atau sesuatu khususnya yang dipersepsikan sebagai penyebab frustrasi.⁴³

Proses belajar berbeda dengan faktor internal yang menekankan faktor dari dalam, proses belajar lebih memperhatikan faktor serapan dari luar. Dalam proses belajar ini arti perilaku agresi merupakan perilaku yang dipelajari. Dalam hal ini agresi dipelajari melalui observasi terhadap model. Proses belajar dapat membentuk pola perilaku seseorang. Pola perilaku dibagi menjadi dua yaitu pola perilaku tipe A, dan pola perilaku tipe B. Pola perilaku tipe A memiliki karakter yang terburu-buru, suka bersaing, dan mudah tersinggung serta cenderung agresi. Sedangkan, pola perilaku B memiliki

⁴³ Robert Baron dan Byrne, *Psikologi Sosial Jilid 2*, 137-139.

karakter individu yang tidak selalu bertanding melawan waktu, tidak suka bersaing, dan tidak mudah kehilangan kendali. Dapat dilihat dari karakteristik tersebut pola perilaku A lebih cenderung melakukan agresi daripada tipe B. Meskipun Demikian, tipe A lebih cenderung melakukan agresi *hostile*, dan cenderung tidak terlibat dalam agresi instrumental daripada tipe B.⁴⁴

c) Faktor Kognisi

Faktor kognisi terjadi karena adanya rancangan proses agresivitas. Terdapat tiga proses dasar yaitu diawali dengan keterangsangan secara fisiologis atau antusiasme. Kemudian dalam keadaan afektif, membangkitkan perasaan *hostile* atau emosi, dan tanda-tandanya nampak dari hal ini. Tahap yang terakhir, melalui kognisi membuat individu membawa ingatan *hostile* ke pikiran. Selanjutnya tergantung individu untuk menginterpretasikan atas situasi tersebut, dan faktor-faktor peringatan yang ada seperti keadaan target yang diancam oleh seseorang. Dengan hal ini agresi bisa saja terjadi, dan bisa tidak.⁴⁵ Pada intinya, faktor kognisi ini proses muncul perilaku agresi dari awal hingga keputusan.

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi agresivitas tersebut, dapat disimpulkan bahwa setiap faktor memiliki besar pengaruh yang berbeda-beda. Yang pasti setiap faktor tersebut saling berhubungan hingga terjadi atau tidaknya suatu agresivitas.

⁴⁴ Robert Baron dan Byrne, *Psikologi Sosial Jilid 2*, 151.

⁴⁵ *Ibid*, 140.

Menurut Sears, Freedman, dan Peplau, ada beberapa faktor yang mempengaruhi agresivitas, yaitu:⁴⁶

a. Faktor Proses Belajar.

Mekanisme utama yang menentukan perilaku agresi individu adalah proses belajar dari masa lalu. Perilaku agresif yang sangat impulsif akan ditampilkan oleh seorang bayi. Jika keinginan tidak tercapai maka dia akan menangis keras, tetapi pada masa dewasa, dorongan impuls akan dapat dikendalikan dengan kuat sehingga hanya berperilaku agresif ketika keadaan tertentu.

b. Faktor Penguatan (*reinforcement*).

Penguatan atau peneguhan merupakan salah satu mekanisme untuk memunculkan proses belajar. Apabila seseorang berperilaku, dan diberi suatu imbalan maka kemungkinan besar individu tersebut perilaku yang sama akan diulangi dimasa yang akan datang., dan apabila seseorang berperilaku lalu diberi hukuman maka kemungkinan kecil individu tersebut akan mengulangi perilaku yang sama.

c. Faktor Norma Sosial.

Kebiasaan agresi dapat ditentukan dengan norma sosial. Sehingga norma sosial penting sebagai penentu kebiasaan agresi yang dipelajari. Norma sosial mengatur dengan baik disituasi tertentu segala sesuatu memiliki dua pilihan yaitu untuk pengungkapan agresi, dan untuk penekanan agresi.

⁴⁶ David O Sears, Jonathan L. Freedman dan L. Anne Plepau, *Psikologi Sosial Jilid 2*, 11-17.

d. Faktor Biologis

Faktor biologis yang mempengaruhi agresivitas yaitu:

- a. Gen, pembentukan sistem neural otak dipengaruhi oleh gen sehingga perilaku agresi dapat diatur mulai dari sulit hingga mudah.
- b. Sistem otak yang terlibat dalam agresi dapat memperkuat atau mengendalikan agresi
- c. Kimia darah ditentukan oleh faktor keturunan, dan sebagian akan menentukan hormon seks yang dapat mempengaruhi perilaku agresi.

e. Faktor Lingkungan

Dalam faktor lingkungan, perilaku agresi dipengaruhi oleh:

- a. Kemiskinan berpengaruh pada perilaku agresi, perilaku agresi anak secara alami dapat meningkat jika anak dibesarkan dalam lingkungan kemiskinan.
- b. Anonimitas atau tidak punya identitas. Dalam kota besar yang menyajikan berbagai cahaya, suara, dan informasi secara otomatis penyesuaian diri terhadap rangsangan tersebut dilakukan oleh individu. Dunia akan dibuat menjadi impersonal jika terlalu banyak rangsangan indra kognitif hingga satu orang dengan orang lain cenderung tidak mengenal, dan anonim. Individu akan cenderung berperilaku semaunya sendiri jika mereka merasa anonim.
- c. Suhu udara yang panas, dan kesesakan juga memiliki dampak terhadap perilaku sosial seseorang berupa peningkatan agresivitas.

f. Faktor Amarah

Ciri-ciri seseorang yang sedang marah yaitu sistem parasimpatik yang tinggi, dan perasaan tidak suka yang sangat kuat serta biasanya timbul karena adanya kesalahan.

5. Teknik Mereduksi Agresivitas

Menurut Baron, dan Byrne ada beberapa teknik yang digunakan untuk mereduksi atau mengurangi perilaku agresif yaitu:⁴⁷

a. Hukuman, dan Pembalasan

Tipe individu yang rasional akan memperhitungkan perilaku agresi yang dilakukan di masa mendatang, dan berusaha untuk tidak melakukan perilaku agresif bila ada kemungkinan mendapat hukuman. Dengan ini, jelas bahwa rasa takut akan hukuman dapat mencegah perilaku agresif. Namun, efek dari hukuman pembalasan yang diantisipasi juga tidak sesederhana itu. Terkadang ancaman tersebut diartikan sebagai serangan sehingga dapat menimbulkan perilaku agresif yang lebih besar. Oleh sebab itu, ancaman hukuman atau pembalasan tidak dapat digunakan sebagai satu-satunya pemecahan umum tindakan agresivitas.

b. Mengurangi Frustrasi

Teknik mengurangi frustrasi dapat mengurangi kemungkinan terjadinya serangan. Frustrasi tidak akan dapat dihilangkan secara menyeluruh, tetapi dapat dilakukan dengan meminimalkan frustrasi sehingga dapat meminimalkan perilaku agresi.

⁴⁷ Robert Baron dan Byrne, *Psikologi Sosial Jilid 2*, 164-167.

c. Hambatan yang dipelajari

Teknik mengurangi agresi dapat dilakukan dengan belajar mengendalikan perilaku agresif diri sendiri. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara tidak memperdulikan diancam akan dihukum atau tidak. Belajar menekan perilaku agresif penting sehingga dapat mengetahui kapan perilaku agresif dimunculkan atau ditekan.

d. Pengalihan (*Displacement*)

Seseorang yang agresif tetapi tidak dapat memunculkan perilaku agresif mungkin saja memiliki alasan tertentu misalnya terlalu cemas, dan melakukan sesuatu namun terhambat. Dalam situasi ini, mungkin agresivitasnya dapat diekspresikan dengan cara lain. Hal ini disebut sebagai pengalihan yang berarti agresi diekspresikan terhadap sasaran pengganti. Pada prinsipnya, semakin banyak kesamaan antara sasaran dengan sumber agresi sebenarnya, maka akan semakin kuat dorongan agresif individu.

e. Katarsis

Freud menyebutkan bahwa katarsis merupakan proses pembersihan yang mencakup pelepasan energi. Inti dari katarsis adalah jika seseorang merasa agresif, maka tindakan agresi yang dilakukannya akan mengurangi intensitas emosinya, sehingga pada gilirannya kemungkinan melakukan perilaku agresi akan berkurang. Contohnya, jika seseorang mengklakson kita, dan membuat kita marah, tetapi di peristiwa selanjutnya seseorang berada di belakang mobil tersebut, dan mengklaksonnya maka amarah individu tersebut akan berkurang. Teori katarsis Freud mengandaikan individu selalu memiliki

cadangan energi naluriah, dan setiap individu memiliki jumlah agresivitas yang berbeda-beda.

B. *Big Five Personality*

1. Teori Kecenderungan Kepribadian

Mengutip dari Jess Feist, kajian mengenai sifat manusia pertama kali dilakukan pada tahun 1930 oleh Allport, dan Odbert. Gordon Allport mengembangkan teorinya mengenai psikologi individual dengan menekankan pada keunikan individu. Allport mendefinisikan kepribadian dalam 49 definisi dalam teologi, filsafat, hukum, sosiologi, dan psikologi. Definisi yang menyeluruh mengenai kepribadian adalah suatu produk, dan proses yang dimiliki manusia dengan struktur terorganisir, sementara mereka juga dapat memproses perubahan pada saat yang bersamaan. Kepribadian mencakup fisik berupa perilaku yang terlihat, dan psikologis berupa pikiran yang tidak terlihat.⁴⁸

Dalam Calvin Hall, teori kepribadian yang biasanya antara struktur kepribadian, dan dinamika kepribadian dibahas secara terpisah, tetapi dalam teori kepribadian Allport pemisahan ini tidak berlaku. Struktur kepribadian diuraikan dalam bentuk sifat-sifat (*traits*) yang akan menggerakkan tingkah laku atau motivasi individu.⁴⁹ Dalam Jess Feist, teori Allport mengenai struktur kepribadian merujuk pada bagian-bagian dasar. Struktur kepribadian ini terdiri atas sifat umum, dan sifat individual.⁵⁰ Sifat individual atau *disposisi personal* merupakan struktur penting dalam mendeskripsikan karakteristik seseorang. Sedangkan, sifat

⁴⁸ Jess Feist, Gregory dan Robert, *Teori Kepribadian Buku 2*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2017), 7.

⁴⁹ Calvin Hall dan Gardner Lindzey, *Teori-teori Sifat dan Behavioristik*, (Yogyakarta: Kanisius, 1993), 23.

⁵⁰ Jess Feist, Gregory dan Robert, *Teori Kepribadian Buku 2*, 9.

umum merupakan karakteristik umum yang dimiliki banyak orang, dan dapat dimanfaatkan untuk membandingkan satu orang dengan orang lainnya. Disposisi personal memiliki kekuatan alami berupa motivasi atau dorongan.

Kepribadian merupakan perilaku yang digambarkan secara deskriptif tanpa memberikan nilai (*devaluative*).⁵¹ Menurut Phares, kepribadian merupakan pola pikiran, perasaan, dan perilaku yang khas seseorang hingga orang satu dengan yang lain dapat dibedakan, dan tidak berubah seiring waktu, dan situasi.⁵² J. Feist dan G.J Feist mendefinisikan kepribadian seseorang dinilai dari keefektifan yang memungkinkan seseorang sanggup memperoleh reaksi positif dari berbagai orang dalam bermacam-macam keadaan.⁵³ Dalam Alwisol, Pervin berpendapat bahwa kepribadian adalah suatu pola yang menetap pada individu yang diakibatkan oleh semua karakteristik individu atau sifat umum banyak orang.⁵⁴ Jadi dari beberapa pengertian kepribadian yang telah diketahui, kepribadian merupakan suatu ciri khas dari individu yang berupa tingkah laku, perasaan, dan pikirannya sehingga dapat memahami orang lain melalui kepribadian ini.

Dalam Seto Mulyadi, McCrae, dan Costa setuju dengan Eysenck bahwa ciri dari kepribadian adalah bipolar, dan mengikuti distribusi berbentuk lonceng, yang berarti individu yang mendapat skor di dekat dengan titik tengah dari setiap sifat lebih banyak, dan hanya sedikit individu yang memiliki skor pada titik ekstrem.⁵⁵ Pada akhir tahun 1970-an, dan awal tahun 1980-an McCrae, dan Costa mengerjakan suatu taksonomi mengenai sifat, dan kepribadian. Awalnya McCrae,

⁵¹ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, 7.

⁵² Jerry Phares dan William Caplin, *Introduction to Personality*, (United States: Addison, 1997), 8.

⁵³ Jess Feist, Gregory dan Robert, *Teori Kepribadian Buku 1*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2017), 5

⁵⁴ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, 8.

⁵⁵ Seto Mulyadi, Warda Lisa dan Astri Nur Kusumastuti, *Psikologi Kepribadian*, 77.

dan Costa terfokus pada dua dimensi yaitu neurotisme, dan ekstrasversi hingga akhirnya menemukan faktor lainnya.⁵⁶ Dan bentuk sifat kepribadian ini dijelaskan oleh McCrae, dan Costa dalam teorinya yaitu *big five personality* yang terdiri dari lima faktor.

Awal terbentuknya lima faktor tersebut hanya berupa suatu klasifikasi atas sifat dasar kepribadian. Hingga keyakinan McCrae, dan Costa mulai muncul bahwa penelitiannya telah ditemukan struktur dari kepribadian yang cukup stabil. Pertanyaan utama dari kepribadian dapat dijawab dengan adanya struktur dari kepribadian tersebut. Perkembangan ini merupakan batu loncatan yang penting bagi sifat-sifat dari kepribadian. Pada akhirnya bidang tersebut disepakati bersama untuk mendeskripsikan kepribadian., dan kelima faktor yaitu *big five personality* merupakan hal yang disepakati tersebut, akan tetapi dalam mendeskripsikan sifat-sifat dari kepribadian tidak sama dengan menjelaskan hal tersebut. Teori dibutuhkan oleh para ilmuwan untuk menjelaskannya sehingga McCrae dan Costa yang menjalankan proyek tersebut.⁵⁷ Kelima faktor tersebut adalah *neuroticism, ektraversion, agreeableness, conscientiousness, dan openness to experience*.

2. Trait Big Five Personality

a) *Neuroticism*. Tipe kepribadian jenis ini mencakup kestabilan emosi, dan identik dengan segala bentuk emosi negatif, seperti kesedihan, stres, kecemasan, dan kegugupan. Menurut McCrae, dan Costa, tipe ini digolongkan pada dua karakteristik yaitu individu dengan tingkat *neurotis* tinggi disebut kelompok *reactive*, dan individu dengan tingkat rendah disebut dengan

⁵⁶ Jess Feist, Gregory dan Robert, *Teori Kepribadian Buku 2*, 38.

⁵⁷ Seto Mulyadi, Warda Lisa dan Astri Nur Kusumastuti, *Psikologi Kepribadian*, 78.

kelompok *resilient*. Individu yang termasuk dalam kelompok *reactive* memiliki sikap yang terlalu cemas berlebihan, dan sulit untuk tetap tenang ketika menghadapi suatu stimulus yang dipandang mencemaskan. Individu yang *reactive* memiliki sikap temperamental, mudah putus asa, pemalu, dan mudah goyah, sehingga membuat suatu keinginan sulit dikendalikan. Selain itu, individu *reactive* sukar beradaptasi terhadap situasi yang dapat menyakiti mereka. Sebaliknya, individu yang *resilient* memiliki sikap tenang atau tidak mudah khawatir, tidak emosional, mampu mengatasi stressor yang dihadapi, dan optimis. Individu dengan kelompok ini jika memiliki nafsu maka nafsu tersebut mampu dikendalikan oleh mereka.⁵⁸

- b) *Extraversion*. Tipe kepribadian ini terkait kemampuan khusus mengenai hubungan dengan dunia luarnya. Individu yang memiliki *extraversion* tinggi biasa disebut sebagai tipe extrovert. Sedangkan tingkat yang rendah disebut *introvert*. Tipe *extrovert* selalu dipengaruhi oleh dunia objektif atau dunia di luar dirinya. Individu dengan tipe *extrovert* memiliki sikap yang ramah, aktif, periang, hangat penuh kasih sayang, mudah bergaul, dan selalu memiliki sikap yang akrab terutama pada orang yang dikenalnya. Individu dengan tipe kepribadian *extrovert* dalam mengambil keputusan cenderung tegas, dan sering menempatkan dirinya dalam posisi pemimpin. Sebaliknya, individu *introvert* selalu dipengaruhi oleh dunia subjektif, yaitu dunia dalam dirinya sendiri. Individu dengan tipe *introvert* memiliki sikap yang cenderung pendiam, serius, sulit bergaul, dan sulit mengekspresikan emosinya. Individu dengan tipe kepribadian *introvert* cenderung menarik diri dari keadaan

⁵⁸ Nur Ghufroon, dan Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2020), 134.

sehingga membuatnya tertinggal perkembangan.⁵⁹ Menurut J. Feist, dan G.J Feist, baik *extrovert* maupun *introvert* memiliki hubungan yang saling melengkapi satu sama lain. Individu yang dominan *extrovert* suatu saat akan memunculkan sisi *introvert*-nya di alam bawah sadarnya. Begitu pula individu yang *introvert*, tanpa mereka sadari maka sifat *extrovert*-nya akan muncul. Jadi tidak ada satu individu yang memiliki sisi *extrovert* atau *introvert* secara keseluruhan.⁶⁰

- c) *Agreeableness*. Tipe kepribadian ini menyangkut perilaku prososial seperti altruisme, rendah hati, dan kesabaran. McCrae, dan Costa mengidentifikasi kepribadian ini pada dua jenis kelompok yaitu golongan dengan *agreeableness* yang tinggi disebut *adapter*, dan golongan *agreeableness* yang rendah disebut *challenger*. Individu yang *adapter*, orang lain akan dipandang sebagai seorang yang jujur, kepercayaan yang lebih terhadap orang lain, memperlakukan orang sekitar dengan adil, dan selalu mendahulukan kepentingan orang lain. Individu yang *adapter* cenderung memiliki kemauan yang besar, tulus menolong orang lain, dan rendah hati. Sebaliknya, individu *challenger* akan memandang orang lain dengan ketidakpercayaan, curiga, dan sinisme. Individu dengan golongan ini memiliki sikap altruisme yang rendah, hati-hati dalam memahami orang lain, enggan melakukan sesuatu untuk orang lain, cenderung melebih-lebihkan pemahaman dalam kebenaran, dan merasa dirinya memiliki banyak kelebihan dibandingkan dengan orang lain.⁶¹

⁵⁹ Nur Ghufon, dan Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*, 134-137.

⁶⁰ Jess Feist, Gregory dan Robert, *Teori Kepribadian Buku 2*, 66.

⁶¹ Nur Ghufon, dan Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*, 137-138.

- d) *Conscientiousness*. Dalam kepribadian ini menyangkut individu dengan sikap yang hati-hati dalam mencapai tujuan. McCrae, dan Costa mengidentifikasi kepribadian ini menjadi dua golongan yaitu dengan *conscientiousness* yang rendah disebut *flexible person*, dan dengan *conscientiousness* yang tinggi disebut *focused person*. Individu dengan *flexible person* cenderung menampakkan sikap ceroboh, malas, tidak teratur, tidak terorganisasi, sembarangan dalam melaksanakan kewajiban, motivasi yang rendah, dan cenderung menunda-nunda pekerjaan. Ketika melakukan pertimbangan, individu dengan *flexible person* cenderung memiliki tingkat kehati-hatian yang rendah, sehingga menunjukkan sikap, dan perilaku yang spontan serta terlalu cepat dalam mengambil keputusan mengenai hal-hal yang membutuhkan pertimbangan mendalam. Sebaliknya, individu yang *focused person* cenderung menampakkan sikap teliti, bekerja keras, teratur, terorganisasi dengan baik, melakukan segala sesuatu secara efektif dalam menyelesaikan kewajiban, motivasi yang tinggi, dan tugas secara keseluruhan diselesaikan dengan baik. Ketika melakukan pertimbangan selalu berfikir mendalam, dan hati-hati dalam mengambil keputusan.⁶²
- e) *Openness to experience*. Dalam kepribadian ini menyangkut ketertarikan individu terhadap bidang-bidang tertentu secara luas, dan mendalam. Individu yang memiliki minat tinggi terhadap sesuatu melebihi individu lainnya identik disebut sebagai *explorer* (*openness to experience* yang tinggi), sebaliknya individu dengan minat yang rendah disebut *preserver* (*openness to experience* yang rendah). McCrae, dan Costa menjelaskan bahwa individu dengan tipe

⁶² Nur Ghufroon, dan Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*, 138-139.

explorer cenderung memiliki imajinasi tinggi, kreatif, dan inovatif. *Explorer* lebih banyak melibatkan perasaan, dan emosi yang mendalam dalam menilai segala hal. Para *explorer* lebih terbuka, dan memiliki kemauan yang tinggi untuk menciptakan minat yang lebih luas terhadap segala aspek kehidupan. Sebaliknya, *preserver* cenderung memiliki sikap yang realistis, tidak kreatif, kaku, tidak penasaran, dan konservatif. *Preserver* sering mengabaikan hal yang menyangkut emosi. Tindakan *preserver* lebih tertarik pada sesuatu yang telah akrab dikenalnya.⁶³

Dari penjelasan setiap *trait* kepribadian di atas menunjukkan setiap faktor memiliki nilai tinggi, dan rendah yang akan menunjukkan karakteristik kepribadian yang dimiliki. Singkatnya akan digambarkan pada tabel berikut,

Tabel

Gambaran *Trait Big Five Personality*

<i>Trait</i>	Tingkat	
	Kecenderungan Tinggi	Kecenderungan Rendah
<i>Neuroticism</i>	<i>Reactive</i>	<i>Resilient</i>
<i>Extraversion</i>	<i>Extrovert</i>	<i>Introvert</i>
<i>Agreeableness</i>	<i>Adapter</i>	<i>Challenger</i>
<i>Conscientiousness</i>	<i>Focused Person</i>	<i>Flexible Person</i>
<i>Openness to Experience</i>	<i>Explorer</i>	<i>Preserver</i>

⁶³ Nur Ghufron, dan Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*, 139-140.