



PENGANTAR PSIKOLOGI

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 28 TAHUN 2014
TENTANG HAK CIPTA
PASAL 113
KETENTUAN PIDANA
SANKSI PELANGGARAN

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

ABDULLAH ISA



PENGANTAR PSIKOLOGI



PENGANTAR PSIKOLOGI

*Diterbitkan pertama kali dalam bahasa Indonesia
oleh Penerbit Global Aksara Pers*

ISBN: 978-634-280-096-6

xvi + 232 hal.; Ukuran A5 (14,8 x 21 cm)

Cetakan Pertama, Juni 2026

Copyright © 2026 Global Aksara Pers

Penulis : Abdullah Isa
Editor : Muhamad Basyrul Muvid
Desain kover : Hamim Thohari Mahfudhillah
Layouter : Hamim Thohari Mahfudhillah

Hak Cipta dilindungi Undang-undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dengan bentuk dan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit.

Diterbitkan oleh:



CV. Global Aksara Pers
Anggota IKAPI, Jawa Timur, 2021,
No. 282/JTI/2021
Jl. Wonocolo Utara V/18 Surabaya
+628977416123/+628573269334
globalaksarapers.com

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya, buku “Pengantar Psikologi” ini akhirnya dapat diselesaikan dan hadir di tangan para pembaca.

Psikologi, sebagai ilmu yang mengkaji perilaku, proses mental, dan dinamika kejiwaan manusia, telah berkembang pesat menjadi fondasi penting dalam berbagai aspek kehidupan modern. Mulai dari pendidikan, dunia kerja, kesehatan, hubungan sosial, hingga pengembangan diri, pemahaman prinsip-prinsip psikologis menjadi bekal yang tak ternilai.

Buku ini dirancang sebagai pintu masuk yang komprehensif dan aplikatif bagi para mahasiswa, praktisi pemula, maupun masyarakat umum yang ingin memahami dasar-dasar ilmu psikologi. Struktur penulisan buku ini mengalir secara logis, dimulai dari sejarah dan paradigma psikologi, menjelajahi berbagai bidang utama seperti psikologi perkembangan, sosial, kognitif, kepribadian, dan klinis, serta diakhiri dengan bahasan mengenai aplikasi psikologi dalam kehidupan sehari-hari. Setiap bab diperkaya dengan contoh-contoh kasus kontekstual, ilustrasi, dan rangkuman yang memudahkan pembaca dalam menyerap inti sari materi.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung terbitnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat luas, tidak hanya sebagai bahan

ajar di ruang kuliah, tetapi juga sebagai cahaya yang membantu setiap pembaca dalam memahami dirinya sendiri dan orang lain dengan lebih bijaksana dan empatik.

Selamat membaca dan menjelajahi dunia psikologi!



DAFTAR ISI



KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
BAB 1 PENGANTAR PSIKOLOGI.....	1
A. Definisi dan Ruang Lingkup Psikologi	1
1. Definisi dan Ruang Lingkup Psikologi	1
2. Ruang Lingkup Psikologi.....	2
3. Pentingnya Psikologi dalam Kehidupan Sehari-hari	3
B. Sejarah Perkembangan Psikologi: Dari Zaman Kuno hingga Modern	4
1. Psikologi dalam Zaman Kuno: Filsafat dan Spekulasi ..	4
2. Abad Pertengahan dan Renaisans: Pengaruh Agama dan Ilmu Filsafat	5
3. Psikologi Modern: Munculnya Psikologi Sebagai Ilmu	6
4. Revolusi Psikologi: Perkembangan Aliran Psikologi	6
5. Psikologi Kontemporer: Keterbukaan dan Integrasi	7
6. Psikologi di Abad 21: Arah Baru dan Tantangan	7
C. Ruang Lingkup Psikologi: Dari Psikologi Umum hingga Psikologi Industri	8
1. Psikologi Umum	8
2. Psikologi Perkembangan	9
3. Psikologi Sosial.....	9



4. Psikologi Klinis.....	10
5. Psikologi Industri dan Organisasi.....	10
6. Psikologi Pendidikan.....	11
7. Psikologi Abnormal	11
8. Psikologi Forensik.....	12
9. Psikologi Kognitif.....	12
D. Sejarah dan Perkembangan Psikologi: Dari Filsafat ke Ilmu Eksperimental	13
E. Psikologi Sebagai Ilmu Eksperimental: Peran Wilhelm Wundt	14
F. Tokoh-Tokoh Besar dalam Sejarah Psikologi	17
1. Sigmund Freud: Bapak Psikoanalisis	17
2. Carl Rogers: Pendiri Psikologi Humanistik.....	18
3. B.F. Skinner: Bapak Behaviorisme	20
G. Psikologi Sebagai Disiplin Ilmiah yang Terpisah dari Filsafat dan Fisiologi.....	21
1. Psikologi dan Filsafat: Keterkaitan Awal	22
2. Psikologi dan Fisiologi: Perkembangan Metode Ilmiah.....	23
3. Perkembangan Psikologi Sebagai Ilmu Mandiri	24
H. Metode Penelitian dalam Psikologi	25
1. Pengertian Metode Ilmiah dalam Psikologi.....	25
2. Langkah-langkah dalam Metode Ilmiah Psikologi	26
3. Kepentingan Metode Ilmiah dalam Psikologi	27
4. Pendekatan-Pendekatan dalam Metode Ilmiah Psikologi	28
I. Teknik-Teknik Penelitian Psikologi: Eksperimen, Observasi, Survei, dan Studi Kasus.....	29
1. Teknik Eksperimen	29
2. Teknik Observasi	31
3. Teknik Survei.....	32
4. Teknik Studi Kasus	32
J. Etika Penelitian Psikologi: Menjaga Integritas dan Kesejahteraan Subjek.....	34
1. Pentingnya Etika Penelitian Psikologi.....	34

	2. Prinsip Etika dalam Penelitian Psikologi.....	34
BAB 2	TEORI-TEORI DASAR PSIKOLOGI.....	39
A.	Teori Perilaku.....	39
	1. Behaviorisme Klasik (Pavlov).....	39
	2. Behaviorisme Operan (Skinner).....	40
	3. Peran Lingkungan dalam Pembentukan Perilaku	41
	4. Penerapan Teori Perilaku	41
	5. Kritik terhadap Teori Perilaku.....	41
B.	Pendekatan Behaviorisme: Teori-teori B.F. Skinner dan John B. Watson	42
	1. John B. Watson: Pendiri Behaviorisme.....	42
	2. B.F. Skinner: Pengembangan Behaviorisme Operan ...	43
	3. Perbedaan Watson dan Skinner dalam Behaviorisme..	45
	4. Penerapan dan Kritik.....	45
C.	Pengondisian Klasik dan Operan dalam Pembentukan Perilaku	46
	1. Pengondisian Klasik (Classical Conditioning)	47
	2. Pengondisian Operan (Operant Conditioning)	48
	3. Perbandingan Pengondisian Klasik dan Operan dalam Pembentukan Perilaku.....	49
	4. Aplikasi Pengondisian Klasik dan Operan dalam Kehidupan Sehari-hari	50
D.	Teori Kognitif: Proses Kognitif dalam Psikologi	51
	1. Persepsi: Proses Penerimaan Informasi	52
	2. Memori: Penyimpanan dan Pemrosesan Informasi	52
	3. Pemecahan Masalah: Proses Kognitif dalam Menyelesaikan Tantangan.....	53
	4. Pengambilan Keputusan: Proses Kognitif dalam Membuat Pilihan	55
	5. Teori Kognitif Jean Piaget tentang Perkembangan Kognitif pada Anak.....	56
E.	Teori Psikoanalitik Sigmund Freud: Konsep Id, Ego, dan Superego	61
	1. Struktur Kepribadian Freud: Id, Ego, dan Superego....	61
	2. Hubungan dan Konflik Antara Id, Ego, dan Superego	64



3. Mekanisme Pertahanan Diri	64
4. Aplikasi Teori Freud dalam Kehidupan Sehari-hari....	65
5. Pengaruh Alam Bawah Sadar dalam Perilaku Manusia.....	66
F. Teori Humanistik: Pendekatan Carl Rogers dan Abraham Maslow	70
1. Carl Rogers: Teori Self dan Terapi Klien-Centered	70
2. Abraham Maslow: Hierarki Kebutuhan dan Puncak Pemenuhan Diri	72
3. Perbandingan Pendekatan Carl Rogers dan Abraham Maslow	74
G. Konsep Self-Actualization dan Hierarki Kebutuhan: Penjelasan Holistik.....	75
1. Hierarki Kebutuhan Maslow: Struktur Kebutuhan Manusia.....	75
2. Konsep Self-Actualization: Pencapaian Puncak Potensi Manusia.....	77
3. Penerapan Konsep Self-Actualization dan Hierarki Kebutuhan dalam Kehidupan Sehari-hari.....	78
BAB 3 PROSES PSIKOLOGIS MANUSIA	80
A. Persepsi dan Sensasi: Perbedaan dan Proses Psikologisnya	80
1. Sensasi: Proses Penerimaan Stimulasi Fisik	80
2. Persepsi: Proses Pengolahan dan Penafsiran Sensasi ..	81
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Persepsi.....	82
4. Perbedaan Utama antara Sensasi dan Persepsi	84
B. Proses Sensasi: Bagaimana Indra Kita Mengumpulkan Informasi	84
1. Pengertian Sensasi.....	85
2. Organ Indera dan Proses Pengumpulan Informasi.....	85
3. Transduksi: Mengubah Stimulus Menjadi Sinyal Saraf.....	86
4. Perjalanan Sinyal Saraf ke Otak.....	87
5. Adaptasi Sensori: Menyesuaikan Diri dengan Lingkungan	87

6. Faktor yang Mempengaruhi Sensasi	88
C. Persepsi Visual, Auditori, dan Taktil: Pemahaman dan Proses Psikologis	88
1. Persepsi Visual: Memahami Dunia melalui Penglihatan.....	89
2. Persepsi Auditori: Memahami Dunia melalui Suara ...	90
3. Persepsi Taktil: Memahami Dunia Melalui Sentuhan .	91
D. Memori dan Pembelajaran	93
1. Encoding: Proses Pengkodean Informasi	93
2. Penyimpanan Memori: Menyimpan Informasi untuk Jangka Waktu Tertentu	94
3. Pengambilan Informasi: Mengakses Memori yang Telah Disimpan.....	95
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Memori	96
E. Jenis-Jenis Memori: Memori Jangka Pendek dan Memori Jangka Panjang.....	97
1. Memori Jangka Pendek (Short-Term Memory).....	97
2. Memori Jangka Panjang (Long-Term Memory).....	99
3. Perbedaan Antara Memori Jangka Pendek dan Memori Jangka Panjang:	101
F. Teori-teori Pembelajaran: Klasik, Operan, dan Sosial....	102
1. Pembelajaran Klasik (Classical Conditioning) - Ivan Pavlov	102
2. Pembelajaran Operan (Operant Conditioning) - B.F. Skinner.....	103
3. Pembelajaran Sosial (Social Learning) - Albert Bandura.....	104
4. Perbandingan Ketiga Teori Pembelajaran:	106
G. Teori-teori Motivasi: Teori Kebutuhan Maslow, Motivasi Intrinsik, dan Ekstrinsik	107
1. Teori Kebutuhan Maslow (Maslow's Hierarchy of Needs).....	107
2. Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik	108



3. Perbedaan Utama Antara Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik:	110
H. Proses Emosi dan Dampaknya terhadap Perilaku.....	111
1. Apa itu Emosi?.....	111
2. Proses Emosi.....	112
3. Dampak Emosi terhadap Perilaku	113
4. Teori-teori Emosi yang Penting	115
BAB 4 PSIKOLOGI SOSIAL	117
A. Pengaruh Sosial terhadap Perilaku: Konsep-konsep Dasar Psikologi Sosial.....	117
1. Norma Sosial.....	117
2. Konformitas	118
3. Pengaruh Kelompok.....	119
4. Peran Pengaruh Sosial dalam Kehidupan Sehari-hari	120
B. Teori Pengaruh Sosial: Teori-Teori Asosiasi dan Teori Peran Sosial.....	121
1. Teori Asosiasi	121
2. Teori Peran Sosial	123
3. Dampak Teori Asosiasi dan Teori Peran Sosial terhadap Perilaku	125
C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hubungan Interpersonal	125
1. Faktor Psikologis dalam Hubungan Interpersonal	126
2. Faktor Sosial dalam Hubungan Interpersonal.....	127
3. Faktor Lingkungan dalam Hubungan Interpersonal ..	128
4. Faktor Ekonomi dan Sosial	129
D. Teori-teori Hubungan Manusia: Teori Pertukaran Sosial dan Teori Kedekatan	130
1. Teori Pertukaran Sosial (<i>Social Exchange Theory</i>) ...	130
2. Teori Kedekatan (<i>Proximity Theory</i>)	131
3. Perbandingan antara Teori Pertukaran Sosial dan Teori Kedekatan	132
BAB 5 PSIKOLOGI KEPRIBADIAN.....	134
A. Teori Kepribadian dari Freud, Jung, dan Erikson.....	134
1. Teori Kepribadian Sigmund Freud: Psikoanalisis	134

2. Teori Kepribadian Carl Jung: Analitik Psikologi	136
3. Teori Kepribadian Erik Erikson: Psikososial	137
B. Model Lima Besar (Big Five) dalam Pengukuran Kepribadian.....	139
1. Neurotisme (Neuroticism).....	139
2. Ekstraversi (Extraversion).....	139
3. Keterbukaan terhadap Pengalaman (Openness to Experience)	140
4. Keteraturan (Conscientiousness).....	140
5. Kesepakatan (Agreeableness).....	141
6. Penerapan dan Implikasi Model Lima Besar	141
C. Penilaian Kepribadian	143
1. Tes Psikologi.....	143
2. Observasi	144
3. Wawancara.....	145
D. Penggunaan Instrumen Psikologi dalam Penilaian Kepribadian.....	147
1. Tes Kepribadian Objektif	147
2. Tes Proyektif.....	148
3. Observasi	149
4. Wawancara.....	150
BAB 6 PSIKOLOGI PERKEMBANGAN.....	152
A. Perkembangan Kognitif dari Bayi hingga Dewasa	152
1. Perkembangan Kognitif pada Bayi (0-2 tahun)	152
2. Perkembangan Kognitif pada Anak Usia Dini (2-7 tahun)	153
3. Perkembangan Kognitif pada Anak Usia Sekolah (7-12 tahun)	154
4. Perkembangan Kognitif pada Remaja (12-18 tahun).	154
5. Perkembangan Kognitif pada Dewasa (18 tahun ke atas)	155
6. Perkembangan Kognitif pada Lansia.....	155
B. Teori Jean Piaget tentang Tahap-Tahap Perkembangan Kognitif.....	156
1. Tahap Sensorimotor (0-2 tahun).....	157

2. Tahap Praoperasional (2-7 tahun)	157
3. Tahap Operasional Konkret (7-11 tahun)	158
4. Tahap Operasional Formal (11 tahun ke atas)	159
C. Teori Perkembangan Sosial dan Emosional oleh Erik Erikson	160
1. Delapan Tahap Perkembangan Psikososial Erikson ..	160
2. Pentingnya Teori Erikson dalam Psikologi Perkembangan.....	162
3. Pentingnya Hubungan Sosial dalam Perkembangan Individu	163
BAB 7 PSIKOLOGI ABNORMAL DAN TERAPI	167
A. Pengertian Psikologi Abnormal.....	167
1. Kriteria Gangguan Psikologis	167
2. Penyebab Gangguan Psikologis	168
3. Pendekatan Pengobatan dan Penanganan	170
B. Jenis-Jenis Gangguan Psikologis: Gangguan Kecemasan, Depresi, dan Skizofrenia	170
1. Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorders)	170
2. Depresi (Depressive Disorders).....	172
3. Skizofrenia (Schizophrenia).....	173
C. Terapi Psikologi	175
1. Terapi Perilaku (<i>Behavioral Therapy</i>).....	175
2. Terapi Kognitif (<i>Cognitive Therapy</i>).....	176
3. Terapi Humanistik (<i>Humanistic Therapy</i>).....	177
D. Keberhasilan Terapi Psikologi dalam Penanganan Gangguan Mental	180
1. Prinsip Dasar Keberhasilan Terapi Psikologi	180
2. Jenis-Jenis Terapi Psikologi dan Keberhasilannya	181
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Terapi	183
4. Keberhasilan Terapi dalam Konteks Pengobatan Gangguan Mental	184
BAB 8 PSIKOLOGI INDUSTRI DAN ORGANISASI	185
A. Peran Psikologi dalam Dunia Kerja: Seleksi, Pelatihan, dan Penilaian Kinerja.....	185

1. Seleksi (<i>Selection</i>).....	185
2. Pelatihan (<i>Training</i>)	187
3. Penilaian Kinerja (<i>Performance Appraisal</i>)	188
B. Hubungan antara Psikologi dan Produktivitas di Tempat Kerja	190
1. Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Produktivitas	191
2. Pengaruh Psikologi dalam Manajemen Sumber Daya Manusia	193
3. Faktor Organisasi yang Mempengaruhi Produktivitas	193
4. Teknologi dan Lingkungan Kerja.....	195
C. Konsep Budaya Organisasi, Kepemimpinan, dan Motivasi di Tempat Kerja: Penjelasan Holistik	195
1. Budaya Organisasi (<i>Organizational Culture</i>).....	196
2. Kepemimpinan (<i>Leadership</i>).....	197
3. Motivasi di Tempat Kerja (<i>Workplace Motivation</i>)...	198
D. Hubungan Antara Budaya Organisasi, Kepemimpinan, dan Motivasi	199
E. Pengembangan Organisasi dan Teori-Teori Manajemen Psikologi: Penjelasan Holistik.....	200
1. Pengembangan Organisasi (<i>Organizational Development</i>)	201
2. Teori-Teori Manajemen Psikologi	202
3. Implementasi Pengembangan Organisasi dengan Manajemen Psikologi.....	205
BAB 9 ETIKA DAN TANTANGAN DALAM PSIKOLOGI.....	207
A. Prinsip-Prinsip Etika dalam Praktik Psikologi: Kewajiban Profesional dan Kerahasiaan	207
1. Kewajiban Profesional dalam Psikologi	207
2. Kerahasiaan dalam Psikologi	209
3. Hubungan Antara Kewajiban Profesional dan Kerahasiaan.....	210
B. Panduan Etika yang Diakui oleh APA dan Organisasi Profesional Lainnya	211



1. Kode Etik American Psychological Association (APA).....	212
2. Panduan Etika dari Organisasi Psikologi Lainnya.....	214
3. Penerapan dan Implementasi Panduan Etika	215
B. Tantangan dalam Psikologi Kontemporer	216
1. Teknologi dalam Psikologi.....	216
2. Penelitian Lintas Budaya.....	218
3. Dampak Globalisasi pada Psikologi	219
C. Psikologi di Dunia yang Semakin Digital: Tantangan, Peluang, dan Implikasi	221
1. Terapi Psikologi dan Konseling Digital	221
2. Teknologi dan Penelitian Psikologi.....	222
3. Pengaruh Media Sosial terhadap Psikologi	223
4. Dampak Teknologi pada Perkembangan Anak dan Remaja	224
5. Etika dalam Psikologi Digital.....	224
D. Refleksi Mendalam tentang Peran Psikologi dalam Masyarakat Kontemporer	225
1. Psikologi Sebagai Alat untuk Peningkatan Kesejahteraan Mental	226
2. Teknologi dan Psikologi: Membangun Jembatan antara Inovasi dan Kesejahteraan.....	226
3. Psikologi Lintas Budaya: Memahami Keberagaman dalam Dunia yang Terhubung	227
4. Etika dan Tanggung Jawab Sosial Psikologi	227
5. Psikologi di Era yang Semakin Dinamis: Mempersiapkan Psikolog Masa Depan	228
DAFTAR PUSTAKA	230