

Nama : Yenita Amelia Ika Putri

NIM : 221810660

No. Abs : 32

Kelas : 4SI1

Dosen : Aya Tasya'ni, S.Psi, M.Ec.Dev, M.Ec

Mata kuliah : Pengantar Psikologi

Hari / Tanggal : Rabu, 15 Juni 2022

" Saya menyatakan bahwa ujian ini saya kerjakan dengan jujur sesuai kemampuan sendiri dan tidak mengutip sebagian atau seluruh pekerjaan orang lain. Jika suatu saat ditemukan saya melanggar ketentuan ujian, saya siap menerima konsekuensi yang berlaku "



(Yenita Amelia Ika Putri)

1) Konformitas adalah kecenderungan untuk mengubah persepsi, pendapat atau perilaku kita agar sesuai dengan norma sosial

Pengaruh negatif :

- b Orang tua yang melarang anak laki-lakinya menangis atau cengeng. Hal ini karena persepsi masyarakat yang mengharuskan bahwa laki-laki itu harus kuat dan tidak boleh lemah

Pengaruh positif

- b seorang perempuan desa merasa kebingungan saat ia lulus dari SMA. Ia merasa tidak percaya diri untuk melanjutkan ke jenjang perkuliahan. Kemudian orang tua hanya memberikan nasihat bahwa ia harus tetap melanjutkan pendidikannya, karena tidak ada yang menghalangi seorang dari desa untuk dapat bersekolah tinggi.

2) Inequity adalah kondisi dimana seseorang tidak mendapatkan perlakuan / pemberian yang sama dengan yang didapat oleh orang lain

Contohnya adalah ketika di kantor, seseorang yang memiliki etos kerja yang tinggi dan memiliki banyak prestasi / pencapaian saat akan melakukan promosi naik jabatan, ternyata kalah dengan seseorang yang melakukan suap atau link dari dalam, sehingga orang yang memiliki prestasi tadi tidak dapat naik jabatan, disinilah inequity terjadi.

3) Pada saat kita dihadapkan pada lingkungan baru, maka yang harus kita lakukan agar tidak menimbulkan prasangka dan diskriminasi adalah :

- ① Belajar untuk tidak membenci, meskipun kita dihadapkan dengan seseorang yang mungkin kurang cocok dengan kita, namun kita dianjurkan agar menerima segala perbedaan yang ada.
- ② Kontak Sosial → Interaksi antar kelompok secara langsung. Kurangnya komunikasi dengan kelompok luar akan menimbulkan kesalahpahaman terhadap kelompok luar.
- ③ Kategorisasi Ulang, yaitu merubah batas antara individu in group "kita" dan out group "mereka"
- ④ Intervensi kognitif untuk mengurangi prasangka, yaitu memotivasi orang menjadi tidak berprasangka, misalnya dengan membuat mereka menyadari norma-norma demokrasi.
- ⑤ Pelatihan untuk berkata tidak terhadap hubungan antara stereotip dengan kelompok sosial tertentu
- ⑥ Pengaruh sosial : memberi kesempatan pada individu dengan buku yang menyatakan bahwa orang lain memiliki pandangan yang kurang berprasangka dibandingkan mereka



#### 4) Strategi coping stress

- ① Problem focused coping, yaitu tindakan instrumental meliputi perilaku dan kognitif bertujuan untuk memecahkan masalah. Contohnya adalah Saat kita sedang diberi tugas sekolah dari guru, maka kita akan berusaha untuk menemukan jawabannya dengan membaca buku, artikel, dsb namun apabila masih sulit menemukan, maka kita dapat berkonsultasi dengan teman
- ② Emotional focused coping : strategi yang menekankan pada aspek emosi. Contohnya : saat kita sedang stress urusan pekerjaan, maka saat berada di rumah, kita merasa bahagia karena bertemu dengan keluarga di rumah. Hal ini karena keluarga menunjukkan perhatian, memberikan pesan yang menunjukkan kasih sayang, dan juga pelukan
- ③ Social support coping : strategi berupa dukungan nyata dari orang lain. Contohnya : Teman-teman, pasangan, dan orang tua yang akan selalu mendukung, memberikan saran-saran yang baik, dan juga dapat menumbuhkan rasa percaya diri kita kembali lagi
- ④ Religious coping, yaitu strategi yang bersifat keagamaan. Contohnya : Saat kita dihadapkan pada suatu masalah, dan kita tidak tahu kepada siapa kita mengadu, maka mengadu kepada Tuhan adalah jalan yang terbaik. Mendekatkan diri kepada Tuhan, berdoa, membaca kitab suci akan membantu membuat kita lebih rileks dan tenang
- ⑤ Meaning making, yaitu mengubah kejadian akan suatu kejadian buruk. Contohnya : menderita suatu penyakit tetapi memaknai hal tersebut sebagai penggugur dosa dan sarana agar lebih dekat dengan Tuhan, serta lebih peduli kepada orang yang sedang sakit

- 5) Salah satu (dari banyak faktor) yang menentukan ketertarikan terhadap orang lain adalah kesamaan, baik dari segi wajah, asal usul, minat, bahkan pengalaman. Hal ini akan menimbulkan kenyamanan saat berinteraksi ketika ada minimal 1 hal yang sama diantara mereka. Seseorang yang memiliki kesamaan dengan orang lain, misalnya hobi atau pengalaman yang sama dengan orang lain cenderung memiliki bahasan topik obrolan yang lebih banyak daripada yang tidak memiliki hobi/pengalaman yang sama. Contohnya seseorang yang memiliki hobi olahraga akan memiliki peluang yang besar untuk menyukai seseorang dengan hobi olahraga juga. Mereka akan memiliki lebih banyak topik obrolan seperti tips and trick hidup sehat, tempat biasa berolahraga, tips diet, dan sebagainya

6). Perilaku prososial adalah suatu tindakan menolong yang menguntungkan orang lain tanpa harus menyediakan suatu keuntungan langsung pada orang yang melakukan tindakan tersebut.

- Kepribadian Altruistik adalah suatu kombinasi variabel disposisional yang berhubungan dengan tingkah laku prososial
- Faktor disposisional yang menyusun kepribadian altruistik salah satunya adalah empati, yaitu respon afektif dan kognitif yang kompleks pada penderitaan orang lain. Mereka yang menolong ditemukan memiliki empati yang lebih tinggi daripada mereka yang tidak menolong.

Partisipan yang paling altruistik menggambarkan diri mereka sebagai bertanggung jawab, bersosialisasi, toleran, memiliki self-control

Contohnya: Seseorang melihat sebuah daerah yang sedang tertimpa bencana alam. Seseorang tersebut bersedih melihat pemberitaannya. Lalu dengan semangat dan memiliki kepedulian yang tinggi, orang tersebut tergerak hatinya ingin membantu korban bencana alam tersebut. Dia mencoba menggalangkan dana bantuan melalui internet kemudian disebar kepada khalayak umum dengan harapan, donasi tersebut dapat meringankan beban korban.