

Prof. Dr. H. Adang Hambali, M.Pd.
Drs. Ujam Jaenudin, M.Si.

Psikologi Kepribadian (Lanjutan)

STUDI ATAS TEORI DAN TOKOH PSIKOLOGI KEPERIBADIAN

Pengantar: Prof. Dr. H. Juhaya S. Pradja, M.A.



**PSIKOLOGI
KEPRIBADIAN
(LANJUTAN)**

**Prof. Dr. H. Adang Hambali, M.Pd.
Drs. Ujam Jaenudin, M.Si.**

PSIKOLOGI KEPRIBADIAN (LANJUTAN)

**Studi atas Teori dan Tokoh Psikologi
Kepribadian**



Kata Pengantar:
Prof. Dr. H. Juhaya S. Praja, MA.



Pustaka Setia Bandung

KUTIPAN PASAL 72:

**Ketentuan Pidana Undang-Undang Republik Indonesia
Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta**

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud dalam ayat 1, dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Prof. Dr. H. Adang Hambali, M.Pd.

Drs. Ujam Jaenudin, M.Si.

**PSIKOLOGI KEPERIBADIAN Lanjutan (Studi atas Teori dan Tokoh
Psikologi Kepribadian)/Prof. Dr. H. Adang Hambali, M.Pd.,**

Drs. Ujam Jaenudin, M.Si.

– Cet. 1, --Bandung: Pustaka Setia, 2013

292 hlm ; 16 × 24 cm

ISBN : 978 – 979 – 076 – 309 – 8

Copy Right © 2013 CV PUSTAKA SETIA

Dilarang mengutip atau memperbanyak
sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Hak penulis dilindungi undang-undang.

All right reserved

Design Cover --- **Tim Pustaka Setia**

Khat Arab --- **Drs. Maman Abd. Djaliel, M.Ag.**

Setting, Layout, Montase --- **Tim Redaksi Pustaka Setia**

Cetakan I --- **Januari 2013**

Diterbitkan oleh

CV PUSTAKA SETIA

Jl. BKR (Lingkar Selatan) No. 162-164

Telp. : (022) 5210588 – 5224105

Faks. : (022) 5224105

BANDUNG 40253

(Anggota IKAPI Cabang Jabar)



Kata Pengantar

Seandainya dalam semua segi setiap orang sama, kita bisa tahu apa yang diperbuat seseorang dalam situasi tertentu berdasarkan pengalaman diri kita sendiri. Kenyataannya, dalam banyak hal, setiap orang adalah unik, khas. Oleh karena itu, kita mengalami salah paham dengan teman sejawat di kantor, tetangga, dengan suami atau istri serta anak-anak di rumah.

Dengan demikian, kita membutuhkan semacam kerangka acuan untuk memahami dan menjelaskan tingkah laku diri sendiri dan orang lain. Kita harus memahami definisi dari kepribadian itu dan cara kepribadian itu terbentuk. Selain itu, kita membutuhkan teori-teori tentang tingkah laku, teori kepribadian agar terbentuk suatu kepribadian yang baik sehingga gangguan-gangguan yang biasa muncul pada kepribadian setiap individu dapat dihindari.

Kepribadian merupakan organisasi dinamis dari sistem psikofisik dalam individu yang turut menentukan cara-cara yang unik atau khas dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Karena, tiap-tiap kepribadian adalah unik, sukar sekali dibuat gambaran umum tentang kepribadian. Hal yang dapat kita lakukan: adalah mencoba mengenal seseorang dengan mengetahui struktur kepribadiannya. Struktur kepribadian ini dapat diketahui melalui pemeriksaan terhadap sejarah hidup, cita-cita, dan persoalan yang dihadapi seseorang.

Dengan hadirnya buku ini, mahasiswa akan sangat terbantu memahami karakter individu seseorang. Hal yang paling penting adalah buku ini sesuai dengan silabus mata kuliah Psikologi Kepribadian yang diajarkan di Fakultas Psikologi di UIN, dan perguruan tinggi umum lainnya. Oleh karena itu, buku ini penting dimiliki oleh mahasiswa khususnya mahasiswa fakultas psikologi ataupun masyarakat umum yang meminati masalah-masalah sifat, watak, dan tipologi seseorang. Selamat membaca.

Prof. Dr. H. Juhaya S. Praja, M.A.



Pengantar Penulis

Kajian Psikologi Kepribadian II atau lanjutan, lebih difokuskan pada teori-teori dan pemikiran tokoh. Untuk itu, buku *Psikologi Kepribadian Lanjutan* ini, lebih ditekankan pada teori-teori Psikologi Kepribadian mulai psikoanalisis sampai psikologi eksistensial yang paling mutakhir. Dengan demikian, mahasiswa semakin kaya dalam memahami teori-teori psikologi kepribadian dan lebih banyak pula mengenal tokoh-tokohnya.

Ada empat teori kepribadian utama yang satu sama lain tentu berbeda, yaitu teori kepribadian psikoanalisis, teori-teori sifat (*trait*), teori kepribadian behaviorisme, dan teori psikologi kognitif.

1. Teori Kepribadian Psikoanalisis

Mencoba memahami sistem kepribadian manusia, Freud membangun model kepribadian yang saling berhubungan dan menimbulkan ketegangan satu sama lain. Konflik dasar dari tiga sistem kepribadian tersebut menciptakan energi psikis individu. Energi dasar ini menjadi kebutuhan insting individu yang menuntut pemuasan. Ketiga sistem tersebut adalah *id*, *ego*, dan *superego*.

2. Teori-teori Sifat (*Trait Theories*)

Teori sifat ini dikenal sebagai teori-teori tipe (*type theories*)

yang menekankan aspek kepribadian yang bersifat relatif stabil atau menetap. Tepatnya, teori-teori ini menyatakan bahwa manusia memiliki sifat atau sifat-sifat tertentu, yaitu pola kecenderungan untuk bertindak laku dengan cara tertentu. Sifat-sifat yang stabil ini menyebabkan manusia bertindak laku relatif tetap dari situasi ke situasi.

Akan tetapi, setidaknya seseorang memiliki tiga komponen fisik yang berbeda menurut derajat dan tingkatan masing-masing. Kombinasi ketiga komponen ini menimbulkan berbagai kemungkinan tipe fisik yang disebutnya sebagai somatotipe. Menurut Sheldon, ada tiga komponen atau dimensi temperamental, yaitu sebagai berikut.

- a. *Viscerotonia*. Individu yang memiliki nilai viscerotonia yang tinggi memiliki sifat-sifat, antara lain suka makan enak, pengejar kenikmatan, tenang, toleran, lamban, santai, dan pandai bergaul.
 - b. *Somatotonia*. Individu dengan sifat somatotonia yang tinggi memiliki sifat-sifat seperti bertualang dan berani mengambil risiko yang tinggi, membutuhkan aktivitas fisik yang menantang, agresif, kurang peka dengan perasaan orang lain, cenderung menguasai dan membuat gaduh.
 - c. *Cerebretonia*. Pribadi yang mempunyai nilai cerebretonia dikatakan bersifat tertutup dan senang menyendiri, tidak menyukai keramaian dan takut kepada orang lain, serta memiliki kesadaran diri yang tinggi. Apabila sedang dirundung masalah, ia memiliki reaksi yang cepat dan sulit tidur.
3. *Teori Kepribadian Behaviorisme*

Menurut Skinner, individu adalah organisme yang memperoleh perbendaharaan tingkah lakunya melalui belajar. Dia bukanlah agen penyebab tingkah laku, melainkan tempat kedudukan atau suatu poin yang faktor-faktor lingkungan dan bawaan yang khas secara bersama-sama menghasilkan akibat (tingkah laku) yang khas pula pada individu tersebut. Bagi Skinner, studi mengenai kepribadian itu ditujukan pada penemuan pola yang khas dari kaitan antara tingkah laku organisme dan berbagai konsekuensi yang diperkuatnya.

4. *Teori Psikologi Kognitif*

Menurut para ahli, teori psikologi kognitif dapat dikatakan berawal dari pandangan psikologi Gestalt. Mereka berpendapat bahwa dalam memersepsi lingkungannya, manusia tidak sekadar mengandalkan diri pada apa yang diterima dari pengindraannya, tetapi masukan dari pengindraan itu diatur, saling dihubungkan, dan diorganisasikan untuk diberi makna, dan selanjutnya dijadikan awal dari suatu perilaku.

Pandangan teori kognitif menyatakan bahwa organisasi kepribadian manusia adalah elemen-elemen kesadaran yang satu sama lain saling terkait dalam lapangan kesadaran (kognisi). Dalam teori ini, unsur psikis dan fisik tidak dipisahkan lagi karena keduanya termasuk dalam kognisi manusia. Bahkan, dengan teori ini dimungkinkan juga faktor-faktor di luar diri dimasukkan (diwakili) dalam lapangan psikologis atau lapangan kesadaran seseorang.

Selanjutnya, teori-teori tersebut diungkap secara mendalam dalam isi buku ini. Untuk itu, dalam rangka menambah wawasan dan pengetahuan berkaitan dengan kepribadian seseorang, buku *Psikologi Kepribadian Lanjutan* ini wajib dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Psikologi.

Dengan terbitnya buku ini, kami ucapkan terima kasih pada CV Pustaka Setia, yang berkenan menerbitkan buku ini sebagai buku wajib bagi mahasiswa Fakultas Psikologi yang ada di lingkungan UIN, dan perguruan tinggi umum lain yang ada di seluruh Indonesia.

Puji syukur ke hadirat Allah SWT. yang telah memberikan kekuatan kepada kami untuk menyelesaikan buku ini. Tidak lupa pula kami ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian buku ini. Semoga Allah SWT. membalas semua amal kebajikannya. Amin.

**Prof. Dr. H. Adang Hambali, M.Pd.
Drs. Ujam Jaenudin, M.Si.**



Daftar Isi

Bab 1 : PENDAHULUAN	
A. Memahami Kepribadian Manusia	15
B. Kepribadian dan Faktor yang Memengaruhi	20
C. Landasan Teori Psikologi dalam Pendidikan	27
Bab 2 : KEPERIBADIAN DITINJAU DARI PSIKOANALISIS	
A. Teori-teori Psikoanalisis	47
B. Teori Psikoanalisis Freud	55
1. Struktur Kepribadian	56
2. Dinamika Kepribadian Freud	58
3. Pandangan Freud terhadap Kecemasan	61
4. Perkembangtan Kepribadian	61
C. Carl G. Jung: Ketidaksadaran Arketipe	63
1. Ketidaksadaran	65
2. Teori Carl Gustav Jung	67
3. Struktur <i>Psyche</i> Menurut Jung	72
4. Tipologi Jung	74
5. Tahap-tahap Perkembangan Manusia	76
D. Teori Kepribadian Karen D. Horney	81
1. Keamanan dan Kepuasan	83
Psikologi Kepribadian Lanjutan (Studi atas Teori dan Tokoh Psikologi Kepribadian)	11

2.	Kecemasan Dasar (<i>Basic Anxiety</i>).....	85
3.	Penggambaran Horney tentang Sifat Manusia	90
E.	Teori Perkembangan Psikososial Erikson	91
1.	Biografi Singkat Erik H. Erikson	91
2.	Teori Perkembangan Moral	97
F.	Teori Psikologi Individu Alfred Adler	99
1.	Teori Adler Mengenai Dinamika Kepribadian	100
2.	Penelitian Khas dan Metode Penelitian	111
G.	Teori Psikologi Sosial Erich Fromm	114
1.	Teori Kepribadian Erich Fromm	115
2.	Dilema Eksistensi Manusia	119
3.	Kebutuhan Manusia	121
4.	Mekanisme Melarikan Diri dari Kebebasan ..	124

BAB 3 : KEPERIBADIAN DITINJAU DARI PERSPEKTIF BEHAVIORISME

A.	Psikologi Behavioristik.....	127
B.	Teori Pembentukan Perilaku (<i>Shaping</i>) Skinner ...	129
1.	Asumsi Dasar Skinner	131
2.	Tipe Perilaku	132
3.	Prinsip Pengondisian dan Belajar	132
4.	Penguatan dan Pembentukan Perilaku (<i>Shaping</i>)	134
5.	Struktur Kepribadian	144
6.	Konsep Belajar Menurut Skinner	147
7.	Klasifikasi Kepribadian Menurut Skinner	147
8.	Ciri-ciri Kepribadian yang Matang	148
C.	John Watson antara Stimulus dan Respons.....	149
1.	Biografi John Watson	149
2.	Pandangan Utama Watson	150
D.	Teori Pembelajaran Sosial Albert Bandura	154
1.	Teori Pembelajaran Sosial	156
2.	Kelebihan dan Kekurangan Teori Belajar Sosial	162
3.	Keagenan Manusia	164

BAB 4 : KEPERIBADIAN DITINJAU DARI PERSPEKTIF HUMANISME

A.	Teori Kepribadian Perspektif Humanistik	169
----	---	-----

B. Teori Kepribadian Abraham Harold Maslow	178
1. Masa Kecil Maslow	178
2. Tujuh Tingkatan Kebutuhan Manusia	179
3. Teori Aktualisasi Diri	183
4. Kepribadian yang Sehat	186
5. Beberapa Kritik terhadap Teori Maslow	188
C. Teori Carl Roger: Berpusat pada Diri	189
1. Riwayat Hidup Carl R. Roger	190
2. Pokok-pokok Teori Rogers	192
3. Model Psikoterapi Roger	198
4. Teknik Riset Rogers	199

BAB 5 : KEPERIBADIAN DITINJAU DARI PRESPEKTIF EKSISTENSIAL

A. Penjelasan Singkat Psikologi Eksistensial	203
1. Sejarah Eksistensial dalam Psikologi	204
2. Prinsip Eksistensi dalam Psikologi	206
3. Terapi	211
4. Pandangan Islam tentang Eksistensi Manusia	213
5. Kelemahan dalam Psikologi Eksistensial	214
B. Teori Kepribadian Alfred Adler	215
1. <i>Inferiority</i> dan <i>Superiority</i>	216
2. <i>Social Interest</i>	217
3. <i>Style of Life</i>	217
4. <i>Adler's Typology of Personality</i>	218
5. <i>Neurotic Safeguarding Strategies</i>	219
6. <i>Faulty Life-styles</i>	220
7. Penelitian Khas Adler Mengenai Urutan Kelahiran	221
C. Teori Kepribadian Gordon Allport	222
1. Teori-teori Allport	223
2. Pemikiran Allport tentang Manusia	223
3. Struktur dan Dinamika Kepribadian	233
D. Psikolog Eksistensial-Fenomenologi Rollo May (1909)	237
1. Manusia Modern dalam Pandangan Rollo May	238

2. Masalah Psikologis Manusia Modern	240
3. Logoterapi	244
4. Proses Konseling atau Proses Terapeutik Eksistensial	247
BAB 6 : KEPRIBADIAN DITINJAU DARI PERSPEKTIF PSIKOLOGI TIMUR	
A. Psikologi Timur: Keseimbangan	257
B. Abhidharma: Teori Kepribadian Timur	260
C. Psikologi dalam Islam	262
D. Problem Kejiwaan dan Kesehatan Mental	278
E. Ciri-ciri Kesehatan Mental	282
DAFTAR PUSTAKA	287



PENDAHULUAN

A. Memahami Kepribadian Manusia

Dalam kehidupan sehari-hari, sering terjadi interaksi antara satu individu dan individu lainnya dan dalam interaksi tersebut kadang-kadang terjadi konflik. Hal ini merupakan fenomena wajar sebagai satu gejala yang ada dalam diri manusia. Gejala ini dapat didekati dengan psikologi.

Secara khusus, psikologi yang mengonsentrasikan pembahasan tentang hal ini adalah psikologi kepribadian. Psikologi ini mempelajari pribadi manusia yang sangat unik, dan dengan keunikan tersebut, seorang individu menemukan pribadinya di tengah pribadi-pribadi lainnya. Seorang antropolog Clyde Kuckhon dan psikolog Henry Muray (1954) membuat kategori manusia dalam tiga kelompok, yang dalam segi-segi tertentu, individu tersebut:

- a. seperti semua orang lain;
- b. seperti sejumlah orang lain;
- c. tidak seperti seorang lain pun.¹

Penyelidikan tentang individu dari segala bentuk keunikan dan karakteristiknya semakin penting, khususnya dalam dunia pen-

1) Calvin S. Hall & Gardner Lidzey (editor A. Supratiknya), *Teori-teori Psiko Dinamik (Klinis)*, Yogyakarta: Kanisius, 2005, hlm. 5

didikan. Ada dua hal tujuan utama yang harus diperhatikan dalam hal ini, yaitu sebagai berikut:

1. penelitian tentang hakikat dan ruang lingkup perbedaan individual dalam proses psikologis;
2. usaha menemukan hubungan antara proses mental yang terdapat pada individu agar membagi sifat manusia dalam berbagai kelompok dan menetapkan fungsi-fungsi yang paling mendasar.

Pernyataan tersebut menjadi awal dari pemetaan yang setiap individu mempunyai keunikan. Dengan keunikan itulah, ia memiliki kemampuan dan kelemahan dengan membandingkannya dengan individu lain atau dengan menyamakannya. Psikologi berangkat dari kesadaran bahwa tiap individu lahir di muka bumi memiliki karakteristik berbeda antara satu dan lainnya.

Psikologi kepribadian bukan ilmu baru, tetapi sudah berdiri sejak lama. Beberapa nama psikologi kepribadian yang selalu disamakan adalah *charakteorologie*, *psychology of personality*, *the psychology of character* atau *theory of personality*. Dalam wacana keilmuan di Indonesia, psikologi kepribadian selalu disebut dengan ilmu watak, ilmu perangai atau karakterologi, teori kepribadian, dan psikologi kepribadian. Sedikit tentang perkembangan psikologi kepribadian yang dibangun atas berbagai asumsi tentang hakikat dan martabat manusia menjadi sentral dari pembahasan ciri kepribadiannya, sampai abad terakhir, terdapat banyak mazhab yang memiliki pengaruh besar terhadap dunia psikologi dan pendidikan. Perkembangan terakhir ditandai dengan keberhasilan psikologi transpersonal, yang memberikan tawaran terhadap konsep manusia menurut dimensi yang lebih luas dan lebih bermakna. Perkembangan diri secara luas disebutkan pada kutipan berikut:

Psikologi transpersonal adalah nama yang diberikan untuk suatu mazhab yang tengah bangkit dalam bidang psikologi oleh suatu kelompok yang tertarik pada kapasitas dan potensi dasar pada manusia, yang tidak mendapatkan tempat sistematis dalam teori behavioristik (mazhab pertama), teori psikoanalitik klasik (mazhab kedua), atau psikologi humanistik (mazhab ketiga), atau psikologi humanistik (mazhab ketiga), psikologi transpersonal ini (mazhab keempat), secara khusus berbicara mengenai nilai-nilai dasar, kesadaran yang mempersatukan pengalaman puncak (ekstase), pengalaman mistik,

perasaan terpesona, ada, aktualisasi diri, hakikat, kebahagiaan, keajaiban, arti dasar, transendensi diri, roh ketunggalan, kesadaran kosmik dan konsep-konsep, pengalaman-pengalaman serta aktivitas-aktivitas yang berhubungan (Calvin S. Hall & Garder Lindzey, 1994: 233).

Dalam dunia kependidikan, pengenalan terhadap potensi manusia sebagai individu sangat penting. Pengenalan tersebut diawali dari pemahaman terhadap keutuhan kepribadiannya. Menurut William James, kebanyakan orang secara fisik, intelektual ataupun secara moral hidup dalam lingkaran potensi mereka yang sangat terbatas, yang disebut manusia normal (Frank G. Goble, 1993). Cara menggali potensi tersebut diawali dengan mengenali dan memahaminya secara tepat dan benar. Inilah lapangan atau kajian dari psikologi kepribadian secara formal.

Pada abad ke-20, teori tentang kepribadian bermunculan akibat semakin ramainya teori psikologi menangkap fenomena perkembangan kebudayaan manusia. Para ahli mengategorikan teori kepribadian atas dasar komponen yang dipakai sebagai landasan dalam penyusunan rumusan teoretis, yaitu:

1. teori konstitusional, seperti teori mazhab Italian, mazhab Prancis, Krestschement, Sheldon, dan lainnya;
2. teori temperament, seperti teori Kant, Meumann, Enselhans, Heymans, Ewald, dan lainnya;
3. teori ketidaksadaran, seperti teori Freud, Jung, Adler, dan para pengikut mereka;
4. teori faktor, seperti teori Eysenck, Cattell, dan lainnya;
5. teori kebudayaan, seperti teori Spranger.

Untuk teori tipologi kepribadian, Eysenk membedakan individu menjadi dua tipe kepribadian berikut.

1. *Tipe introvert*

Individu yang memperlihatkan kecenderungan untuk mengembangkan gejala ketakutan, depresi, yang ditandai oleh perasaan mudah tersinggung, gugup, melamun, sulit tidur, dan rendah diri.

2. Tipe ekstrovert

Individu yang memperlihatkan kecenderungan untuk mengembangkan gejala histeris, yang ditandai dengan sedikit energi, perhatian yang sempit, tidak berpendirian tetap, cepat, tetapi tidak teliti, tidak kaku, dan memperlihatkan hubungan interpersonal yang luas, menyukai humor.

Teori tipologi kepribadian Kant membedakan individu menjadi empat tipe kepribadian, yaitu:

1. Tipe *sanguinis* (individu yang berdarah dingin)
Ciri-cirinya: peramah dan periang dalam pergaulan, suasana perasaannya selalu penuh harapan, sering menjanjikan sesuatu, tetapi jarang menepati, hidup mewah, dan mudah berganti orientasi.
2. Tipe *melankolis* (individu dengan darah berat)
Ciri-cirinya: kurang memiliki rasa bersalah, mudah melihat kesenangan orang lain, tidak mudah membuat janji karena selalu ingin menepati janji, sering mengalami kebimbangan, mudah merasa kecewa, daya juang lemah, dan mudah pesimis.
3. Tipe *kholeris* (individu dengan darah panas)
Ciri-cirinya: mudah marah, tetapi cepat mereda, atau mudah menenangkan diri karena tidak suka membenci. Selalu sibuk, tetapi lebih sering memerintah orang lain, murah hati dan melindungi orang lain, selalu bersemangat dan memiliki daya juang yang tinggi, selalu optimis.
4. Tipe *plegmatis* (individu dengan darah dingin)
Ciri-cirinya: tidak mudah marah, mampu melakukan tugas-tugas yang membutuhkan ketekunan, pembawaannya tenang dan kalem, tidak mudah terpengaruh, setia pada komitmen yang dibuat.

Teori kepribadian Spranger yang memperlihatkan sejumlah tipe individu dalam penggambaran sikap yang mengarah pada nilai kebudayaan tertentu memegang peranan yang dominan. Menurutnya, sikap yang mengarah pada peran dominan tertentu akan memengaruhi sikap-sikap lainnya.²

2) Pervin, L. A., *Personality: Theory and Research*, Canada: John Wiley & Sons, 1993, hlm. 201.

Sikap yang dominan menjadi permanen dapat dibedakan dalam enam bidang kebudayaan dengan tipe-tipe serasi sebagaimana dijabarkan pada tabel berikut.³

No.	Nilai Kebudayaan	Tipe	Tipering Singkat
1.	Ilmu pengetahuan	Manusia teoretis	Ia berpikir Berteori Mencari ilmu
2.	Ekonomi	Manusia teoretis	Ia bekerja Cari untung Hemat
3.	Kesenian	Manusia estetis	Ia menikmati Menghayati
4.	Agama	Manusia religius	Ia menyembah Berbakti Beribadah
5.	Masyarakat	Manusia sosial	Ia mengabdikan Berkorban Altruistik
6.	Politik negara	Manusia politik/ penguasa	Ia memerintah Berkuasa

Tipologi Spranger ini bukan yang paling sempurna, tetapi dapat dianggap mewakili dari penataan tipologi para ahli dalam membedakan individu menurut kecenderungan kebudayaan. Akan tetapi, inilah salah satu dari upaya pengenalan terhadap kepribadian. Walaupun masih banyak teori kepribadian yang lain, pembahasan ini hanya dibatasi pada satu contoh.⁴

3) Agung Sigit Santoso, *Kepribadian dan Emosi*, Jakarta: Pusat Pengembangan Bahan Ajar Universitas Mercu Buana, 2008, hlm. 14.

4) Agung Sigit Santoso, *Kepribadian dan...*, hlm. 15.

B. Kepribadian dan Faktor yang Memengaruhi

1. Definisi Kepribadian

Istilah kepribadian atau personaliti berasal dari bahasa Latin asal kata dari *persona* (topeng). Dalam ilmu psikologi, menurut Gordon W. Allport, kepribadian adalah suatu organisasi yang dinamis dari sistem psikofisik individu yang menentukan tingkah laku dan pemikiran individu secara khas.⁵

Istilah “organisasi dinamis” menunjukkan integrasi atau saling berkaitan antar-berbagai aspek kepribadian. Kepribadian merupakan sesuatu yang terorganisasi dan terpolo. Akan tetapi, kepribadian bukan suatu organisasi yang statis, melainkan tumbuh secara teratur dan mengalami perubahan. Adapun istilah “psikofisik” menekankan pentingnya aspek psikologis dan fisik dari kepribadian. Kepribadian bukanlah topeng yang secara tetap dikenakan seseorang, dan bukan perilaku sederhana, melainkan menunjuk orang di balik perilakunya atau organisme di balik tindakannya.

Menurut Pervin dan John, kepribadian mewakili karakteristik individu yang terdiri atas pola-pola pikiran, perasaan dan perilaku yang konsisten.⁶

Kata “karakteristik” menunjukkan sesuatu yang unik atau individual. Kepribadian seseorang bersifat unik, tidak dapat diduplikasi (ditiru) oleh siapa pun. Adapun kata “perilaku dan pikiran” secara sederhana menunjuk pada sesuatu yang dilakukan oleh seseorang, baik perilaku internal (pikiran-pikiran) maupun perilaku-perilaku eksternal seperti berkata-kata atau tindakan.⁷

Pengertian ini merujuk pada ciri-ciri perilaku yang kompleks terdiri atas temperamen (reaksi emosi yang cenderung menetap dalam merespons situasi atau stimulus lingkungan secara spontan), emosi yang bersifat unik dari individu. Reaksi yang berbeda dari masing-masing individu menunjukkan perbedaan kepribadian.

5) Randy J. Larsen & David M Buss, *Personality Psikology: Domain of Knowledge About Human Nature*. Newyork: McGraw-Hill, 2009, hlm. 4.

6) Pervin, L. A., *Personality: theory and research*, Sixth ed. Kanada: John Wiley & Sons, 1993.

7) www.rumahbelajarpsikologi.com, 27 September 2010

Kepribadian menggambarkan semua corak perilaku dan kebiasaan individu yang terhimpun dalam dirinya dan digunakan untuk bereaksi serta menyesuaikan diri terhadap segala rangsangan, baik dari luar maupun dari dalam. Corak perilaku dan kebiasaan ini merupakan kesatuan fungsional yang khas pada seseorang. Perkembangan kepribadian tersebut bersifat dinamis, artinya selama individu masih bertambah pengetahuannya dan mau belajar serta menambah pengalaman dan keterampilan, kepribadiannya akan semakin matang dan mantap.

Kepribadian adalah ciri, karakteristik, gaya, atau sifat-sifat yang memang khas dikaitkan dengan diri kita. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kepribadian itu bersumber dari bentukan-bentukan yang kita terima dari lingkungan, misalnya bentukan dari keluarga pada masa kecil kita dan bawaan-bawaan yang dibawa sejak lahir. Jadi, kepribadian merupakan campuran dari hal-hal yang bersifat psikologis, kejiwaan, dan bersifat fisik.

Maksud bentukan keluarga dalam hal ini adalah kata-kata yang sering dikatakan oleh orang tuanya; pujian yang sering didengar, hukuman yang sering dialami berkaitan dengan satu perilaku di rumah, motivasi serta contoh yang diperlihatkan keluarganya, semua itu akan membentuk kepribadian seseorang.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, ada beberapa kata kunci yang dapat dirumuskan dalam menguraikan kepribadian, yaitu cara seseorang berespons terhadap masalah, bersifat unik, dinamis, yang merupakan hasil interaksi fisik/genetik, *environment*, *emosional*, *cognition*, serta menunjukkan cara individu dalam mengelola (manajemen) waktunya.

Dalam teori-teori kepribadian, kepribadian terdiri atas trait dan tipe (*type*). Trait dijelaskan sebagai konstruk teoretis yang menggambarkan unit/dimensi dasar dari kepribadian. Trait menggambarkan konsistensi respons individu dalam situasi yang berbeda-beda. Adapun tipe adalah pengelompokan bermacam-macam trait. Dibandingkan dengan konsep trait, tipe memiliki tingkat *regularity* dan *generality* yang lebih besar daripada trait.⁸

8) <http://Www.Yourdictionary.Com/Ahd/P/P0209600.Html>, 29 September 2010.

Trait merupakan disposisi untuk berperilaku dalam cara tertentu, seperti yang tercermin dalam perilaku seseorang pada berbagai situasi. Teori trait merupakan teori kepribadian yang didasari oleh beberapa asumsi, yaitu:

1. Trait merupakan pola konsisten dari pikiran, perasaan, atau tindakan yang membedakan seseorang dari yang lain, sehingga:
 - a. trait relatif stabil dari waktu ke waktu;
 - b. trait konsisten dari situasi ke situasi.
2. Trait merupakan kecenderungan dasar yang menetap selama kehidupan, tetapi karakteristik tingkah laku dapat berubah karena:
 - a. ada proses adaptif;
 - b. adanya perbedaan kekuatan;
 - c. kombinasi dari trait yang ada.

Teori trait dimunculkan pertama kali oleh Gordon W. Allport. Ia mengenalkan istilah *central trait*, yaitu kumpulan kata yang digunakan oleh seseorang untuk mendeskripsikan individu. *Central trait* dipercaya sebagai jendela menuju kepribadian seseorang. Menurut Allport, unit dasar dari kepribadian adalah trait yang keberadaannya bersumber pada sistem saraf.

Menurut Allport, faktor genetik dan lingkungan sama-sama berpengaruh dalam menentukan perilaku manusia. Bukan hanya faktor keturunan atau faktor lingkungan yang menentukan terbentuknya kepribadian, melainkan melalui pengaruh resiprokal faktor keturunan dan lingkungan yang memunculkan karakteristik kepribadian.⁹

a. *Struktur Kepribadian Menurut Aliran Psikoanalisis*

Struktur kepribadian merupakan unsur-unsur atau komponen yang membentuk diri seseorang secara psikologis. Salah satu contoh struktur kepribadian yang paling tua gagasannya disampaikan oleh Sigmund Freud tokoh psikoanalisis. Ia menyimpulkan bahwa diri manusia dalam membentuk kepribadiannya terdiri atas tiga komponen utama,

9) Feist, Jess & Feist, G.J., *Theories of Personality*, Seventh ed. Newyork: Mc-Graw Hill, 2009, hlm. 179.

yaitu *das es*, *das ich*, *das uber ich*, yang istilah lainnya *id*, *ego*, *superego*. *Id* adalah komponen kepribadian yang berisi impuls agresif dan libinal, yang sistem kerjanya dengan prinsip kesenangan *pleasure principle*. *Ego* adalah bagian kepribadian yang bertugas sebagai pelaksana, yang sistem kerjanya pada dunia luar untuk menilai realita dan berhubungan dengan dunia dalam untuk mengatur dorongan-dorongan *id* agar tidak melanggar nilai-nilai *superego*. *Superego* adalah bagian moral dari kepribadian manusia karena ia merupakan filter dari sensor baik-buruk, salah-benar, boleh-tidak sesuatu yang dilakukan oleh dorongan *ego*.

Pertama, *id* merupakan sistem kepribadian yang orisinal, bahwa ketika manusia dilahirkan, ia hanya memiliki *id* karena *id* merupakan sumber utama dari energi psikis dan tempat timbulnya insting. *Id* tidak memiliki organisasi, buta, dan banyak tuntutan dengan selalu memaksakan kehendaknya. Aktivitas *id* dikendalikan oleh prinsip kenikmatan dan proses primer.

Id mulai berkembang pada usia bayi, bagian kepribadian yang paling primitif, dan sudah ada sejak lahir. *Id* merupakan aspek biologis dari kepribadian. *Id* terdiri atas dorongan (impuls) dasar, seperti kebutuhan makan, minum, eliminasi, menghindari rasa sakit, memperoleh kenikmatan sosial. *Id* juga merupakan kondisi *unconsciousness*, sumber energi psikis, sistem kepribadian yang dasar, terdapat naluri-naluri bawaan, berisi keinginan-keinginan yang belum tentu sesuai dengan norma. *Id* biasanya menuntut segera dipuaskan (*the principles of constancy*). *Id* akan menjalankan fungsi tindakan refleks dan proses berpikir primer.¹⁰

Kedua, *ego* mengadakan kontak dengan dunia realitas yang ada di luar dirinya. Di sini, *ego* berperan sebagai "eksekutif" yang memerintah, mengatur, dan mengendalikan kepribadian, sehingga prosesnya persis seperti "polisi lalu lintas" yang selalu mengontrol jalannya *id*, *superego*, dan dunia luar. Ia bertindak sebagai penengah antara insting dan dunia di sekelilingnya. *Ego* ini disebabkan oleh kebutuhan-kebutuhan dari suatu organisme, seperti orang yang lapar membutuhkan makan. Jadi, lapar adalah kerja *id*, sedangkan *ego* memutuskan untuk mencari dan mendapatkan serta melaksanakan kerja tersebut. *Ego* mulai

10) Agung Sigit Santoso, *Kepribadian dan...*, hlm. 18.

berkembang usia 2-3 tahun. *Ego* merupakan aspek psikologis kepribadian. *Ego* berada pada tingkat prasadar. *Ego* menjalankan fungsi dengan proses berpikir sekunder (rasional). *Ego* merupakan hasil kontak individu dengan dunia luar/lingkungan (*the realita of principles*).

Ketiga, superego, yaitu yang memegang keadilan atau filter dari kedua sistem kepribadian, sehingga tahu benar-salah, baik-buruk, boleh-tidak, dan sebagainya. Di sini, *superego* bertindak sebagai sesuatu yang ideal, yang sesuai dengan norma moral masyarakat. *Superego* mulai berkembang pada usia 4-6 tahun. *Superego* merupakan aspek sosiologis kepribadian, sistem kepribadian yang berisikan nilai-nilai dan aturan yang sifatnya evaluatif. *Superego* terbentuk melalui internalisasi nilai-nilai atau aturan-aturan dari *significant others*. *Superego* juga terdiri atas kata hati (nurani) dan *ego* ideal. Fungsi utama: (1) pengendali *id*, (2) mengarahkan *ego* pada tujuan yang sesuai dengan moral daripada kenyataan, dan (3) mendorong individu ke arah kesempurnaan.

Menurut Freud, kepribadian manusia terbentuk pada usia sekitar 5-6 tahun, yaitu sebagai berikut.

1. Tahap oral

Mouth rule (mengisap, menggigit, mengunyah). Lima mode pada tahap oral yang masing-masing membentuk suatu prototipe karakteristik kepribadian tertentu pada kemudian hari, yaitu model: mengambil, memeluk, menggigit, meludah, dan membungkam. Mengambil menjadi petunjuk tingkah laku rakus; memeluk menjadi petunjuk dalam mengambil keputusan dan tingkah laku keras kepala; menggigit menjadi petunjuk tingkah laku destruktif; sarkasme, sinis dan mendominasi; meludah merupakan prototipe tingkah laku *reject*; membungkam merupakan tingkah laku *reject, introvert*.

2. Tahap anal: 1-3 tahun

Akhir tahap oral bayi dianggap telah dapat membentuk kerangka kasar kepribadian, meliputi sikap, mekanisme untuk memenuhi tuntutan *id* dan realita, dan ketertarikan pada aktivitas atau objek. Kebutuhan menyangkut pemuasan anak terhadap kontrol mengenai hal-hal yang

menyangkut anak, misalnya cara anak mengontrol keinginan untuk buang air kecil dan beradaptasi dengan toilet. Tujuan tahap ini adalah terpenuhinya pemuasan anak dengan tidak berlebihan sehingga akan membentuk *self control* yang kuat.

3. Tahap falic: 3-6 tahun

Pada tahap ini, kesenangan dan permasalahan berpusat sekitar alat kelamin. Stimulasi pada alat genital menimbulkan dorongan biologis. Jika dorongan dikurangi, timbul kepuasan.

b. **Struktur Kepribadian Menurut Aliran Behaviorisme**

Aliran ini memandang bahwa kepribadian manusia dibentuk dari respons terhadap stimulus-stimulus yang diberikan oleh lingkungannya. Inti utama behaviorisme adalah bahwa organisme mempelajari adaptasi perilaku dan pembelajaran tersebut dikendalikan oleh prinsip-prinsip asosiasi. Aliran ini tidak mengakui adanya kesadaran sebagai objek yang dapat diteliti. Manusia sepenuhnya dibentuk oleh rangsangan atau stimulus sehingga beberapa tokoh aliran ini melakukan eksperimen pada hewan kemudian digeneralisasikan kepada manusia.

Stimulus adalah semua objek di lingkungan, termasuk perubahan jaringan dalam tubuh. Adapun respons adalah apa pun yang dilakukan sebagai jawaban terhadap stimulus, mulai tingkat sederhana hingga tingkat tinggi, juga termasuk pengeluaran kelenjar. Respons ini ada yang *overt* dan *covert*, *learned* dan *unlearned*.

Behaviorisme tidak memercayai unsur hereditas (keturunan) sebagai penentu perilaku. Menurut aliran ini, perilaku manusia adalah hasil belajar sehingga unsur lingkungan sangat penting dan bersifat deterministik. Perilaku manusia ditentukan oleh faktor eksternal, bukan berdasarkan *free will*. Oleh karena itu, aliran behavioristik tidak mengemukakan struktur kepribadian.

c. **Struktur Kepribadian Menurut Aliran Humanisme**

Beberapa psikolog pada waktu yang sama tidak menyukai uraian aliran psikodinamika dan behavioristik tentang kepribadian. Menurut mereka, teori-teori ini mengabaikan

kualitas yang menjadikan manusia itu berbeda dari binatang, seperti mengupayakan untuk menguasai diri dan merealisasi diri. Pada tahun 1950-an, beberapa psikolog aliran ini mendirikan sekolah psikologi yang disebut dengan humanisme.

Psikolog humanistik mencoba untuk melihat kehidupan manusia sebagaimana manusia melihat kehidupannya. Mereka cenderung untuk berpegang pada perspektif optimistik tentang sifat alamiah manusia. Mereka berfokus pada kemampuan manusia untuk berpikir secara sadar dan rasional dalam mengendalikan hasrat biologisnya, serta dalam meraih potensi maksimal mereka. Dalam pandangan humanistik, manusia bertanggung jawab terhadap hidup dan perbuatannya serta mempunyai kebebasan dan kemampuan untuk mengubah sikap dan perilaku mereka.

2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kepribadian

a. Faktor genetik

Beberapa penelitian membuktikan bahwa bayi-bayi yang baru lahir mempunyai temperamen yang berbeda. Perbedaan ini lebih jelas terlihat pada usia 3 bulan. Perbedaan meliputi tingkat aktivitas, rentang atensi, adaptabilitas pada perubahan lingkungan. Menurut hasil riset tahun 2007, Kazuo Murakami di Jepang menunjukkan bahwa gen Dorman bisa distimulasi dan diaktivasi pada diri seseorang dalam bentuk potensi baik dan potensi buruk.

b. Faktor lingkungan

Perlekatan (*attachment*): kecenderungan bayi untuk mencari kedekatan dengan pengasuhnya dan merasa lebih aman dengan kehadiran pengasuhnya dapat memengaruhi kepribadian. Teori perlekatan (Jhon Bowlby) menunjukkan: kegagalan anak membentuk perlekatan yang kuat dengan satu orang atau lebih dalam tahun pertama kehidupan berhubungan dengan ketidakmampuan membentuk hubungan dengan orang lain pada masa dewasa (Bowlby, 1973).

c. Faktor stimulasi gen dan cara berpikir

Penelitian yang dilakukan oleh Kazuo Murakami dari Jepang dalam bukunya *The Divine Message of the DNA*, pada akhir 2007, menyimpulkan bahwa kepribadian sepenuhnya dikendalikan oleh gen yang ada dalam sel tubuh manusia. Gen tersebut ada yang bersifat dorman (tidur) atau tidak aktif dan yang bersifat aktif. Apabila kita sering menyalakan gen yang tidur dengan cara *positive thinking*, kepribadian dan nasib kita akan lebih baik. Jadi, genetik bukan sesuatu yang kaku, permanen, dan tidak dapat diubah.

3. Faktor-faktor Lainnya

Perubahan dalam kepribadian tidak bisa terjadi secara spontan, tetapi merupakan hasil pengamatan, pengalaman, tekanan dari lingkungan sosial budaya, rentang usia, dan faktor-faktor individu, yang meliputi:

- a. pengalaman awal;
- b. pengaruh budaya;
- c. kondisi fisik;
- d. daya tarik;
- e. inteligensi;
- f. emosi;
- g. nama;
- h. keberhasilan dan kegagalan;
- i. penerimaan sosial;
- j. pengaruh keluarga;
- k. perubahan fisik;
- l. makanan;
- m. kondisi geografis.

C. Landasan Teori Psikologi dalam Pendidikan

Keberhasilan pendidik dalam melaksanakan berbagai peranannya antara lain dipengaruhi oleh pemahamannya tentang perkembangan peserta didik. Oleh karena itu, para pendidik harus memahami perkembangan peserta didik, untuk membantunya dalam

memahami tingkah laku peserta didik. Tingkah laku peserta didik dipelajari dalam suatu ilmu yang disebut sebagai psikologi. Psikologi adalah ilmu yang mempelajari jiwa manusia.

Psikologi dibutuhkan di berbagai ilmu pengetahuan untuk mengerti dan memahami kejiwaan seseorang. Psikologi juga merupakan suatu disiplin ilmu berobjek formal perilaku manusia, yang berkembang pesat sesuai dengan perkembangan perilaku manusia dalam berbagai latar kehidupan. Kajian ahli-ahli psikologi membawa pengaruh terhadap penyelenggaraan pembelajaran, terutama dalam menetapkan tujuan pengajaran, memahami peserta didik, pemilihan metode mengajar, pemilihan sumber belajar, dan penilaian.

Dalam proses belajar dan pembelajaran di dunia pendidikan, individu memiliki karakteristik dan keunikan yang berbeda antara satu dan lainnya, baik ditinjau dari segi tingkat kecerdasan, kemampuan, sikap, motivasi, perasaan, maupun karakteristik individu lainnya. Hal ini membutuhkan pengelolaan yang berbeda. Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk menguasai ilmu pengetahuan psikologi.

Salah satu caranya adalah dengan menciptakan suasana belajar dengan cara menyenangkan peserta didik. Akan tetapi, hal ini kurang dipahami oleh para pendidik. Sebagian besar dari mereka mengajar dengan metode ceramah dan "menjejali" anak dengan materi pelajaran untuk mengejar target kurikulum. Akibatnya, hasil pembelajaran kurang signifikan sesuai dengan kompetensi yang diharapkan sesuai kurikulum. Sebaiknya, para tenaga pendidik mulai berbenah diri agar memiliki beberapa kompetensi guru profesional sehingga akan berpengaruh terhadap peningkatan mutu pembelajaran.

1. Pengertian Landasan Psikologi

Psikologi berasal dari dua kata bahasa Yunani, yaitu *psyche* yang berarti jiwa dan *logos* yang berarti ilmu. Secara harfiah, psikologi dapat diartikan sebagai ilmu tentang jiwa atau ilmu jiwa. Branca menyatakan bahwa psikologi sebagai ilmu tentang perilaku.¹¹

11) Nyayu Khadijah, *Psikologi Pendidikan*, Palembang: Grafika Telindo Press, 2009, hlm. 2.

Woodworth dan Marquis menyatakan bahwa psikologi adalah ilmu tentang aktivitas individu, baik aktivitas motorik, kognitif maupun emosional. Definisi ini lebih bersifat praktis karena langsung mengarah pada aktivitas konkret yang dilakukan manusia sebagai manifestasi kondisi kejiwaannya.¹²

2. Aplikasi Landasan Psikologi dalam Pendidikan

Landasan psikologis merupakan pemahaman terhadap peserta didik yang berkaitan dengan aspek kejiwaan karena merupakan salah satu kunci keberhasilan pendidikan bagi seorang pendidik. Oleh karena itu, hasil kajian dan penemuan psikologis sangat diperlukan penerapannya dalam bidang pendidikan.

Landasan psikologi memberikan sumbangan dalam dunia pendidikan. Psikologi memberikan wawasan cara memahami perilaku individu dalam proses pendidikan dan cara membantu individu agar berkembang secara optimal serta mengatasi permasalahan yang timbul dalam diri individu (peserta didik), terutama masalah belajar yang dalam hal ini adalah masalah dari segi pemahaman dan keterbatasan pembelajaran yang dialami oleh peserta didik. Psikologi dibutuhkan di berbagai ilmu pengetahuan untuk mengerti dan memahami kejiwaan seseorang.

Psikologi memiliki peran dalam dunia pendidikan, baik dalam belajar maupun pembelajaran. Pengetahuan tentang psikologi sangat diperlukan oleh pihak guru atau instruktur sebagai pendidik, pengajar, pelatih, pembimbing, dan pengasuh dalam memahami karakteristik kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta secara integral. Pemahaman psikologis peserta didik oleh pihak guru atau instruktur di institusi pendidikan memiliki kontribusi yang sangat berarti dalam membelajarkan peserta didik sesuai dengan sikap, minat, motivasi, aspirasi, dan kebutuhan peserta didik, sehingga proses pembelajaran di kelas berlangsung secara optimal dan maksimal.

Pengetahuan tentang psikologi diperlukan oleh dunia pendidikan karena dunia pendidikan menghadapi peserta didik yang unik dilihat dari segi karakteristik perilaku, kepribadian, sikap, minat,

12) *Ibid.*, hlm. 2.

motivasi, perhatian, persepsi, daya pikir, inteligensi, fantasi, dan berbagai aspek psikologis lainnya yang berbeda antara peserta didik yang satu dan peserta didik yang lainnya. Perbedaan karakteristik psikologis ini harus diketahui dan dipahami oleh setiap guru atau instruktur yang berperan sebagai pendidik dan pengajar di kelas, jika ingin proses pembelajarannya berhasil.

Beberapa peran penting psikologi dalam proses pembelajaran adalah:

1. memahami peserta didik sebagai pelajar, meliputi perkembangan, tabiat, kemampuan, kecerdasan, motivasi, minat, fisik, pengalaman, kepribadian, dan lain-lain;
2. memahami prinsip-prinsip dan teori pembelajaran;
3. memilih metode-metode pembelajaran dan pengajaran;
4. menetapkan tujuan pembelajaran dan pengajaran;
5. menciptakan situasi pembelajaran dan pengajaran yang kondusif;
6. memilih dan menetapkan isi pengajaran;
7. membantu peserta didik yang mengalami kesulitan belajar;
8. memilih alat bantu pembelajaran dan pengajaran;
9. menilai hasil pembelajaran dan pengajaran;
10. memahami dan mengembangkan kepribadian dan profesi guru;
11. membimbing perkembangan peserta didik.

Menurut Abimanyu (1996), peranan psikologi dalam pendidikan dan pengajaran adalah memberikan orientasi mengenai laporan studi, menelusuri masalah-masalah di lapangan dengan pendekatan psikologi serta meneliti faktor-faktor manusia dalam proses pendidikan dan dalam situasi proses belajar mengajar. Psikologi dalam pendidikan dan pengajaran banyak memengaruhi perumusan tujuan pendidikan, perumusan kurikulum ataupun prosedur dan metode-metode belajar mengajar.

Psikologi ini memberikan jalan untuk mendapatkan pemecahan atas masalah-masalah berikut:

1. perubahan yang terjadi pada anak didik selama proses pendidikan;
2. pengaruh pembawaan dan lingkungan atas hasil belajar;
3. teori dan proses belajar;
4. hubungan antara teknik mengajar dan hasil belajar;

5. perbandingan hasil pendidikan formal dan pendidikan informal atas diri individu;
6. pengaruh kondisi sosial anak didik atas pendidikan yang diterimanya;
7. nilai sikap ilmiah atas pendidikan yang dimiliki oleh para petugas pendidikan;
8. pengaruh interaksi antara guru dan murid dan antara murid dan murid;
9. hambatan, kesulitan, ketegangan, dan sebagainya yang dialami oleh anak didik selama proses pendidikan;
10. pengaruh perbedaan individu yang satu dan individu lain dalam batas kemampuan belajar.

3. Aplikasi Teori Psikologi dalam Pendidikan

Teori belajar adalah teori yang pragmatik dan eklektik. Teori ini tidak pernah mempunyai sifat ekstrem. Tidak ada teori belajar yang secara ekstrem memerhatikan aspek peserta didik saja, aspek guru saja, aspek kurikulum saja, dan sebagainya.

Titik fokus suatu teori selalu ada. Ada yang lebih mementingkan proses belajar, ada yang lebih mementingkan sistem informasi yang diolah dalam proses belajar, dan lain-lain. Akan tetapi, faktor-faktor lain di luar titik fokus itu juga selalu diperlukan untuk menjelaskan seluruh persoalan belajar yang dibahas.

Manusia adalah makhluk individu dan makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak bisa lepas dari individu yang lainnya. Secara kodrati, manusia selalu hidup bersama. Hidup bersama ini berlangsung dalam berbagai bentuk komunikasi dan situasi. Dalam kehidupan semacam inilah terjadi interaksi. Dengan demikian, kegiatan hidup manusia selalu disertai proses interaksi atau komunikasi, baik interaksi dengan alam lingkungan, sesama maupun dengan Tuhannya, baik disengaja maupun tidak disengaja.

Dengan ketidakterbatasannya akal dan keinginan manusia, perlu dipahami secara benar mengenai pengertian proses dan interaksi belajar. Belajar dan mengajar adalah dua kegiatan tunggal, tetapi memang memiliki makna yang berbeda. Belajar diartikan sebagai perubahan tingkah laku karena hasil pengalaman yang diperoleh. Adapun mengajar adalah kegiatan menyediakan kondisi yang

merangsang serta mengarahkan kegiatan belajar peserta didik/subjek belajar untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap yang dapat membawa perubahan serta kesadaran diri sebagai pribadi.

Psikologi memiliki berbagai cabang, tetapi dalam teknologi, pendidikan lebih memprioritaskan psikologi pendidikan dan psikologi belajar karena teknologi pendidikan lebih membahas tingkah laku atau subjek dari teknologi pendidikan adalah peserta didik.

1. Psikologi pendidikan

Psikologi pendidikan, yaitu ilmu yang membahas segi-segi psikologi dalam lapangan pendidikan. Dalam psikologi pendidikan dibahas tingkah laku individu dalam situasi pendidikan. Adapun tujuan psikologi pendidikan adalah mempelajari tingkah laku manusia dan perubahan tingkah laku itu sebagai akibat proses pendidikan dan cara suatu tingkah laku itu diubah, dibimbing melalui pendidikan.¹³ Dengan demikian, psikologi pendidikan dapat diartikan sebagai salah satu cabang psikologi yang secara khusus mengkaji perilaku individu dalam konteks situasi pendidikan dengan tujuan menemukan berbagai fakta, generalisasi, dan teori-teori psikologi berkaitan dengan pendidikan, yang diperoleh melalui metode ilmiah tertentu, dalam rangka pencapaian efektivitas proses pendidikan.

Muhibbin Syah (2003) mengatakan bahwa “di antara pengetahuan-pengetahuan yang perlu dikuasai guru dan calon guru adalah pengetahuan psikologi terapan yang erat kaitannya dengan proses belajar mengajar peserta didik.” Dengan memahami psikologi pendidikan, melalui pertimbangan-pertimbangan psikologisnya seorang guru diharapkan dapat melakukan hal berikut.

- a. Merumuskan tujuan pembelajaran secara tepat. Dengan memahami psikologi pendidikan yang memadai, guru dapat menentukan bentuk perubahan perilaku yang lebih tepat sebagai tujuan pembelajaran. Misalnya, dengan berusaha mengaplikasikan pemikiran Bloom tentang taksonomi perilaku individu dan mengaitkannya dengan teori-teori perkembangan individu.

13) Mustaqim, dkk., *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010, hlm. 76.

- b. Memilih strategi atau metode pembelajaran yang sesuai. Dengan memahami psikologi pendidikan yang memadai, guru dapat menentukan strategi atau metode pembelajaran yang tepat dan sesuai, dan mampu mengaitkannya dengan karakteristik dan keunikan individu, jenis belajar, gaya belajar, dan tingkat perkembangan yang sedang dialami peserta didiknya.
- c. Memberikan bimbingan atau bahkan memberikan konseling. Tugas dan peran guru, di samping melaksanakan pembelajaran, juga membimbing para peserta didiknya. Dengan memahami psikologi pendidikan, guru dapat memberikan bantuan psikologis secara tepat dan benar, melalui proses hubungan interpersonal yang penuh kehangatan dan keakraban.
- d. Memfasilitasi dan memotivasi belajar peserta didik. Memfasilitasi, artinya berusaha untuk mengembangkan segenap potensi yang dimiliki peserta didik, seperti bakat, kecerdasan, dan minat. Adapun memotivasi dapat diartikan berupaya memberikan dorongan kepada peserta didik untuk melakukan perbuatan tertentu, khususnya perbuatan belajar. Tanpa pemahaman psikologi pendidikan yang memadai, guru akan mengalami kesulitan untuk mewujudkan dirinya sebagai fasilitator ataupun motivator belajar peserta didiknya.
- e. Menciptakan iklim belajar yang kondusif. Efektivitas pembelajaran membutuhkan iklim belajar yang kondusif. Guru dengan pemahaman psikologi pendidikan yang memadai dapat menciptakan iklim sosio-emosional yang kondusif di dalam kelas, sehingga peserta didik dapat belajar dengan nyaman dan menyenangkan.
- f. Berinteraksi secara tepat dengan peserta didiknya. Pemahaman guru tentang psikologi pendidikan memungkinkan terwujudnya interaksi dengan peserta didik secara lebih bijak, penuh empati dan menjadi sosok yang menyenangkan di hadapan peserta didiknya.
- g. Menilai hasil pembelajaran yang adil. Pemahaman guru tentang psikologi pendidikan dapat membantu guru dalam mengembangkan penilaian pembelajaran peserta didik yang

lebih adil, baik dalam teknis penilaian, pemenuhan prinsip-prinsip penilaian maupun menentukan hasil-hasil penilaian.

2. Psikologi belajar

Secara psikologis, *belajar* didefinisikan sebagai “usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku secara sadar dari hasil interaksinya dengan lingkungan”. Definisi ini menyiratkan dua makna. *Pertama*, belajar merupakan usaha untuk mencapai tujuan tertentu, yaitu mendapatkan perubahan tingkah laku. *Kedua*, perubahan tingkah laku yang terjadi harus secara sadar.

Dari pengertian belajar di atas, kegiatan dan usaha untuk mencapai perubahan tingkah laku itu dipandang sebagai *proses belajar*. Adapun *perubahan tingkah laku* dipandang sebagai hasil belajar. Hal ini berarti, belajar pada hakikatnya menyangkut dua hal, yaitu *proses belajar* dan *hasil belajar*. Para ahli psikologi cenderung menggunakan pola-pola tingkah laku manusia sebagai suatu model yang menjadi prinsip-prinsip belajar.

Dengan demikian, secara pragmatis, teori belajar dapat dipahami sebagai prinsip umum atau kumpulan prinsip yang saling berhubungan dan merupakan penjelasan atas sejumlah fakta dan penemuan yang berkaitan dengan peristiwa belajar.¹⁴

4. Teori Psikologi dalam Belajar

a. Behaviorisme (Tingkah Laku/Perilaku)

Teori belajar behaviorisme yang dicetuskan oleh Gage dan Berliner merupakan teori tentang perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman.¹⁵ Prinsip-prinsip belajar ini disebut teori belajar.

Teori belajar behaviorisme merupakan salah satu pendekatan untuk memahami perilaku individu. Behaviorisme memandang individu hanya dari sisi fenomena jasmaniah, dan mengabaikan aspek-aspek mental. Dengan kata lain, behaviorisme tidak mengakui adanya kecerdasan, bakat, minat,

14) Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, Jakarta: Raja Grafindo Pustaka, 2009, hlm. 92.

15) Gage, N.L., & Berliner, D., *Educational Psychology*, Second Edition, Chicago: Rand Mc. Nally, 1979, hlm. 109.

dan perasaan individu dalam suatu belajar. Peristiwa belajar semata-mata melatih refleks-refleks sedemikian rupa sehingga menjadi kebiasaan yang dikuasai individu. Teori kaum behavioris lebih dikenal dengan nama teori belajar karena seluruh perilaku manusia adalah hasil belajar. Belajar artinya perubahan perilaku organisme sebagai pengaruh lingkungan. Behaviorisme tidak mempersoalkan apakah manusia baik atau jelek, rasional atau emosional, tetapi hanya ingin mengetahui cara perilakunya dikendalikan oleh faktor-faktor lingkungan.

Dengan kata lain, arti teori belajar yang lebih menekankan tingkah laku manusia, memandang individu sebagai makhluk reaktif yang memberi respons terhadap lingkungan. Oleh karena itu, pengalaman dan pemeliharaan akan membentuk perilaku mereka. Dari sini, timbullah konsep "manusia mesin" (*Homo Mechanicus*). Ciri teori ini adalah:

1. mementingkan faktor lingkungan;
2. menekankan pada faktor bagian;
3. menekankan pada tingkah laku yang tampak dengan mempergunakan metode objektif;
4. bersifat mekanis;
5. mementingkan masa lalu;
6. mengutamakan unsur-unsur dan bagian kecil;
7. mementingkan pembentukan reaksi atau respons;
8. menekankan pentingnya latihan;
9. mementingkan mekanisme hasil belajar;
10. mementingkan peranan kemampuan;
11. hasil belajar yang diperoleh adalah munculnya perilaku yang diinginkan.

Pada teori belajar terdapat S-R psikologis, artinya bahwa tingkah laku manusia dikendalikan oleh ganjaran (*reward*) dan penguatan (*reinforcement*) dari lingkungan. Dengan demikian, dalam tingkah laku belajar terdapat jalinan yang erat antarreaksi behavioural dengan stimulusnya. Guru yang menganut pandangan ini berpendapat bahwa tingkah laku peserta didik merupakan reaksi terhadap lingkungan dan tingkah laku adalah hasil belajar.

Teori belajar behaviorisme didasarkan pada perubahan tingkah laku yang dapat diamati. Oleh karena itu, aliran ini berusaha mencoba menerangkan dalam pembelajaran tentang pengaruh lingkungan terhadap perubahan tingkah laku. Dalam aliran ini, tingkah laku dalam belajar akan berubah apabila ada stimulus dan respons. Stimulus dapat berupa perilaku yang diberikan pada peserta didik, sedangkan respons berupa perubahan tingkah laku yang terjadi pada peserta didik. Jadi, berdasarkan teori behaviorisme, pendidikan dipengaruhi oleh lingkungan.

Menurut Baharudin dan Wahyuni, aliran behavioristik memandang belajar sebagai kegiatan yang bersifat mekanistik antara stimulus dan respons. Implikasinya terhadap pendidikan adalah sebagai berikut.¹⁶

1. Perlakuan terhadap individu didasarkan pada tugas yang harus dilakukan sesuai dengan tingkat tahapan yang dalam pelaksanaannya harus ada ganjaran dan kedisiplinan.
2. Motivasi belajar berasal dari luar (eksternal) dan harus terus-menerus dilakukan agar motivasi tetap terjaga.
3. Metode belajar dijabarkan secara terperinci untuk mengembangkan disiplin ilmu tertentu.
4. Tujuan kurikuler berpusat pada pengetahuan dan keterampilan akademis serta tingkah laku sosial.
5. Pengelolaan kelas berpusat pada guru, sedangkan interaksi sosial sebagai sarana untuk mencapai tujuan tertentu bukan merupakan tujuan utama yang hendak dicapai.
6. Untuk mengefektifkan belajar, program belajar disusun secara terperinci dan bertingkat serta mengutamakan penguasaan bahan atau keterampilan.
7. Peserta didik cenderung pasif.
8. Kegiatan peserta didik diarahkan pada pemahiran keterampilan melalui pembiasaan setahap demi setahap secara terperinci.¹⁷

16) Baharudin dan Wahyuni, *Teori Belajar & Pembelajaran*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group, 2008, hlm. 87.

17) Baharuddin, Nur Wahyuni, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, Yogyakarta: Ar-Ruz Media, 2008, hlm. 57.

Menurut Thorndike, belajar merupakan peristiwa terbentuknya asosiasi antara peristiwa yang disebut stimulus dan respons. Ia menggambarkan proses belajar sebagai proses pemecahan masalah. Dalam penyelidikannya tentang proses belajar, ia memberikan persoalan, melakukan eksperimen dengan sebuah *puzzlebox*. Eksperimen yang dilakukan adalah dengan memasukkan kucing pada sangkar tertutup yang pintunya dapat dibuka secara otomatis apabila knop di dalam sangkar disentuh. Percobaan tersebut menghasilkan teori trial dan error. Ciri-ciri belajar dengan trial dan error, yaitu adanya aktivitas, berbagai respons terhadap berbagai situasi, eliminasi terhadap berbagai respons yang salah, serta kemajuan reaksi-reaksi mencapai tujuan.

Atas dasar percobaan ini, Thorndike menemukan hukum-hukum belajar berikut.

1. Hukum kesiapan (*law of readiness*)

Jika suatu organisme didukung oleh kesiapan yang kuat untuk memperoleh stimulus, pelaksanaan tingkah laku akan menimbulkan kepuasan individu sehingga asosiasi cenderung diperkuat.

2. Hukum latihan

Hukum latihan menyebabkan semakin kuat atau semakin lemahnya hubungan S-R. Semakin sering suatu tingkah laku dilatih atau digunakan, asosiasi tersebut semakin kuat. Hukum ini tercermin dalam perkataan *repetioest mater studiorum* atau *practice makes perfect*.

3. Hukum akibat (efek)

Hubungan stimulus dan respons cenderung diperkuat apabila akibatnya menyenangkan dan cenderung diperlemah jika akibatnya tidak memuaskan. Rumusan tingkat hukum akibat adalah bahwa suatu tindakan yang disertai hasil menyenangkan cenderung untuk dipertahankan dan pada waktu lain akan diulangi. Jadi, hukum akibat menunjukkan pengaruh hasil suatu tindakan terhadap perbuatan serupa.¹⁸

18) Sukardjo dan Komarudin Ukim, *Landasan Pendidikan*, Jakarta: Rajawali Press, 2009, hlm. 33-34.

Pandangan teori behavioristik cukup lama dianut oleh para pendidik. Akan tetapi, dari semua teori yang ada, teori Skinner yang paling besar pengaruhnya terhadap perkembangan teori belajar behavioristik. Program-program pembelajaran seperti *teaching machine*, pembelajaran berprogram, modul dan program-program pembelajaran lain yang berpijak pada konsep hubungan stimulus-respons serta mementingkan faktor-faktor penguat (*reinforcement*), merupakan program pembelajaran yang menerapkan teori belajar yang dikemukakan Skinner.

Teori behavioristik banyak dikritik karena sering tidak mampu menjelaskan situasi belajar yang kompleks sebab banyak variabel atau hal-hal yang berkaitan dengan pendidikan dan/atau belajar yang dapat diubah menjadi sekadar hubungan stimulus dan respons. Teori ini tidak mampu menjelaskan penyimpangan yang terjadi dalam hubungan stimulus dan respons.

Pandangan behavioristik juga kurang dapat menjelaskan variasi tingkat emosi peserta didik walaupun mereka memiliki pengalaman penguatan yang sama. Pandangan ini tidak dapat menjelaskan mengapa dua anak yang mempunyai kemampuan dan pengalaman penguatan yang relatif sama, ternyata perilakunya terhadap suatu pelajaran berbeda, juga dalam memilih tugas sangat berbeda tingkat kesulitannya. Pandangan behavioristik hanya mengakui adanya stimulus dan respons yang dapat diamati. Mereka tidak memerhatikan adanya pengaruh pikiran atau perasaan yang mempengaruhi unsur-unsur yang diamati tersebut.

Teori behavioristik juga cenderung mengarahkan peserta didik untuk berpikir linier, konvergen, tidak kreatif, dan tidak produktif. Pandangan teori ini bahwa belajar merupakan proses pembentukan atau *shaping*, yaitu membawa peserta didik menuju atau mencapai target tertentu, sehingga menjadikan mereka tidak bebas berkreasi dan berimajinasi. Padahal, banyak faktor yang memengaruhi proses belajar, dan proses belajar pun tidak sekadar pembentukan atau *shaping*.

Oleh karena itu, aplikasi teori behavioristik dalam kegiatan pembelajaran bergantung pada beberapa hal, seperti tujuan pembelajaran, sifat materi pelajaran, karakteristik peserta didik,

media dan fasilitas pembelajaran yang tersedia. Pembelajaran yang dirancang dan berpijak pada teori behavioristik memandang bahwa pengetahuan adalah objektif, pasti, tetap, tidak berubah. Pengetahuan telah terstruktur dengan rapi. Belajar adalah perolehan pengetahuan, sedangkan mengajar adalah memindahkan pengetahuan (*transfer of knowledge*) kepada orang yang belajar. Adapun fungsi *mind* atau pikiran adalah menjiplak struktur pengetahuan yang sudah ada melalui proses berpikir yang dapat dianalisis dan dipilah, sehingga makna yang dihasilkan dari proses berpikir seperti ini ditentukan oleh karakteristik struktur pengetahuan tersebut. Peserta didik diharapkan memiliki pemahaman yang sama terhadap pengetahuan yang diajarkan. Artinya, apa yang dipahami oleh pengajar atau guru itulah yang harus dipahami oleh peserta didik.

b. *Kognitivisme* (Akal Pikiran/Otak)

Kerangka kerja atau dasar pemikiran dari teori belajar kognitivisme adalah rasional. Teori ini memiliki asumsi filosofis, yaitu *the way in which we learn* (pengetahuan seseorang diperoleh berdasarkan pemikiran). Inilah yang disebut dengan *filosofi Rationalisme*. Menurut aliran ini, kita belajar disebabkan oleh kemampuan kita dalam menafsirkan peristiwa atau kejadian yang terjadi dalam lingkungan.

Ada beberapa ahli yang belum merasa puas terhadap penemuan para ahli sebelumnya mengenai belajar sebagai proses hubungan *stimulus-response-reinforcement*. Mereka berpendapat bahwa tingkah laku seseorang tidak hanya dikontrol oleh *reward* dan *reinforcement*. Menurut mereka, tingkah laku seseorang senantiasa didasarkan pada kognitif, yaitu tindakan mengenal atau memikirkan situasi tempat tingkah laku itu terjadi. Dalam situasi belajar, seseorang terlibat langsung dalam situasi itu dan memperoleh pandangan untuk pemecahan masalah. Jadi, kaum kognitifis berpandangan bahwa tingkah laku seseorang lebih bergantung pada pemahaman terhadap hubungan-hubungan yang ada di dalam suatu situasi. Mereka memberi tekanan pada organisasi pengamatan atas stimuli di dalam lingkungan serta pada faktor yang memengaruhi pengamatan tersebut.

Teori kognitivisme berusaha menjelaskan dalam belajar tentang cara orang-orang berpikir. Oleh karena itu, aliran kognitivisme lebih mementingkan *proses belajar daripada hasil belajar*. Menurut teori ini, belajar melibatkan proses berpikir yang kompleks.

Jadi, menurut teori kognitivisme, pendidikan dihasilkan dari proses berpikir.¹⁹

Implikasinya terhadap pendidikan adalah sebagai berikut (Baharudin dan Wahyuni, 2008).

1. Perlakuan individu didasarkan pada tingkat perkembangan kognitif peserta didik.
2. Motivasi berasal dari dalam diri individu (intrinsik) yang timbul berdasarkan pengetahuan yang telah dikuasai peserta didik.
3. Tujuan kurikuler difokuskan untuk mengembangkan keseluruhan kemampuan kognitif, bahasa, dan motorik dengan interaksi sosial berfungsi sebagai alat untuk mengembangkan kecerdasan.
4. Bentuk pengelolaan kelas berpusat pada peserta didik dengan guru sebagai fasilitator.
5. Mengefektifkan mengajar dengan cara mengutamakan program pendidikan berupa pengetahuan-pengetahuan terpadu secara hierarkis.
6. Partisipasi peserta didik sangat dominan dalam meningkatkan sisi kognitif peserta didik.
7. Kegiatan belajar peserta didik mengutamakan belajar untuk memahami dengan cara *insight learning*.
8. Tujuan umum dalam pendidikan adalah mengembangkan sisi kognitif secara optimal dan kemampuan menggunakan kecerdasan secara bijaksanaan.²⁰
9. Dasar ide J. Bruner adalah pendapat Piaget yang menyatakan bahwa anak harus berperan secara aktif dalam belajar di kelas. Untuk itu, Bruner memakai cara *discovery learning*, yaitu peserta didik mengorganisasikan bahan pelajaran yang

19) Sukardjo dan Komarudin Ukim, *Landasan...*, hlm. 50.

20) Baharuddin dan Wahyuni, *Teori Belajar dan...*, hlm. 88.

dipelajari dengan bentuk akhir yang sesuai dengan tingkat kemajuannya. Menurut Bruner, guru harus memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menjadi seorang *problem solver, scientist, historian*, atau ahli matematika. Biarkan mereka menemukan arti bagi dirinya sendiri dan memungkinkan mereka mempelajari konsep-konsep dalam bahasa yang mereka pahami.²¹

10. Belajar seharusnya menjadi kegiatan yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Belajar merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia yang paling penting dalam upaya mempertahankan hidup dan mengembangkan diri. Dalam dunia pendidikan, belajar merupakan aktivitas pokok dalam penyelenggaraan proses belajar-mengajar. Melalui belajar, seseorang dapat memahami suatu konsep yang baru, dan/atau mengalami perubahan tingkah laku, sikap, dan keterampilan.
11. Pada dasarnya, terdapat dua pendapat tentang teori belajar, yaitu teori belajar aliran behavioristik dan teori belajar kognitif. Teori belajar behavioristik menekankan pada pengertian belajar sebagai perubahan tingkah laku, sehingga hasil belajar dapat diamati dengan indra manusia yang langsung tertuangkan dalam tingkah laku. Ahmadi dan Supriono (1991: 121) mengemukakan bahwa belajar adalah proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.
12. Adapun teori belajar kognitif lebih menekankan pada belajar sebagai suatu proses yang terjadi dalam akal pikiran manusia. Seperti diungkapkan oleh Winkel bahwa "Belajar adalah aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan dalam pengetahuan pemahaman, keterampilan, dan nilai sikap. Perubahan itu bersifat secara relatif dan berbekas".²²

21) Oemar Hamalik, *Psikologi Belajar Mengajar*, Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2004, hlm. 49.

22) Winkel, W.S., *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*, Jakarta: Gramedia, 1997, hlm. 56.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya, belajar adalah proses usaha yang melibatkan aktivitas mental dalam diri manusia sebagai akibat proses interaksi aktif dengan lingkungannya, untuk memperoleh perubahan dalam bentuk pengetahuan, pemahaman, tingkah laku, keterampilan, dan nilai sikap yang bersifat relatif dan berbekas.

c. *Konstruktivisme*

Menurut teori konstruktivisme, dasar peserta didik memperoleh pengetahuan adalah keaktifan peserta didik. Konsep pembelajaran menurut teori ini merupakan proses pembelajaran yang mengondisikan peserta didik untuk melakukan proses aktif membangun konsep baru, dan pengetahuan baru berdasarkan data. Oleh karena itu, proses pembelajaran harus dirancang dan dikelola sedemikian rupa sehingga mampu mendorong peserta didik mengorganisasi pengalamannya sendiri menjadi pengetahuan yang bermakna.

Jadi, dalam pandangan konstruktivisme, peranan peserta didik itu sangat penting. Agar peserta didik memiliki kebiasaan berpikir, dibutuhkan kebebasan dan sikap belajar.²³

Menurut teori ini, peserta didik adalah subjek utama dalam penemuan pengetahuan. Mereka menyusun dan membangun pengetahuan melalui berbagai pengalaman yang memungkinkan terbentuknya pengetahuan. Mereka harus menjalani sendiri berbagai pengalaman, yang pada akhirnya memberikan pemikiran tentang pengetahuan-pengetahuan tertentu. Hal terpenting dalam pembelajaran adalah peserta didik perlu menguasai caranya belajar (Novak dan Gowin, 1984). Dengan demikian, ia bisa menjadi pembelajar mandiri dan menemukan sendiri pengetahuan-pengetahuan yang ia butuhkan dalam kehidupan.²⁴

Menurut teori belajar konstruktivisme, pengetahuan tidak dapat dipindahkan begitu saja dari pikiran guru ke pikiran peserta didik. Artinya, peserta didik harus aktif secara mental membangun struktur pengetahuannya berdasarkan kematangan kognitif yang dimilikinya. Dengan kata lain, peserta didik bukan

23) Sukardjo dan Komarudin Ukim, *Landasan...*, hlm. 56.

24) <http://mjescholl.multjaj.com/jurnal/item/36>

merupakan botol-botol kecil yang siap diisi dengan berbagai ilmu pengetahuan sesuai dengan kehendak guru.

Tasker mengemukakan tiga penekanan dalam teori belajar konstruktivisme, yaitu sebagai berikut.

1. Peran aktif peserta didik dalam mengonstruksi pengetahuan secara bermakna.
2. Pentingnya membuat kaitan antara gagasan dalam pengonstruksian secara bermakna.
3. Mengaitkan antara gagasan dan informasi baru yang diterima.

Wheatley (1991) mendukung pendapat ini dengan mengajukan dua prinsip utama dalam pembelajaran dengan teori belajar konstruktivisme. *Pertama*, pengetahuan tidak dapat diperoleh secara pasif, tetapi diperoleh secara aktif oleh struktur kognitif peserta didik. *Kedua*, fungsi kognisi bersifat adaptif dan membantu pengorganisasian melalui pengalaman nyata yang dimiliki anak.

Kedua pengertian tersebut menekankan pentingnya keterlibatan anak secara aktif dalam proses pengaitan sejumlah gagasan dan pengonstruksian ilmu pengetahuan melalui lingkungannya. Seseorang akan lebih mudah mempelajari sesuatu apabila belajar itu didasari pada apa yang telah diketahui orang lain. Oleh karena itu, untuk mempelajari materi yang baru, pengalaman belajar yang lalu dari seseorang akan memengaruhi terjadinya proses belajar tersebut.

Selain penekanan dan tahap-tahap tertentu yang perlu diperhatikan dalam teori belajar konstruktivisme, Hanbury mengemukakan sejumlah aspek dalam kaitannya dengan pembelajaran, yaitu sebagai berikut.²⁵

1. Peserta didik mengonstruksi pengetahuan dengan cara mengintegrasikan ide yang mereka miliki.
2. Pembelajaran menjadi lebih bermakna karena peserta didik mengerti.
3. Strategi peserta didik lebih bernilai.

25) <http://mjescholl.multjay.com/jurnal/item/>

4. Peserta didik mempunyai kesempatan untuk berdiskusi dan saling bertukar pengalaman dan ilmu pengetahuan dengan temannya.

Dalam upaya mengimplementasikan teori belajar konstruktivisme, Tytler (1996) mengajukan beberapa saran yang berkaitan dengan rancangan pembelajaran, yaitu:

1. memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengemukakan gagasannya dengan bahasa sendiri;
2. memberi kesempatan kepada peserta didik untuk berpikir tentang pengalamannya sehingga menjadi lebih kreatif dan imajinatif;
3. memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mencoba gagasan baru;
4. memberi pengalaman yang berhubungan dengan gagasan yang telah dimiliki peserta didik;
5. mendorong peserta didik untuk memikirkan perubahan gagasan mereka;
6. menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

Dari beberapa pandangan ini, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran yang mengacu pada teori belajar konstruktivisme lebih memfokuskan pada kesuksesan peserta didik dalam mengorganisasikan pengalaman mereka, bukan kepatuhan peserta didik dalam refleksi atas apa yang telah diperintahkan dan dilakukan oleh guru. Dengan kata lain, peserta didik lebih diutamakan untuk mengonstruksi sendiri pengetahuan mereka melalui asimilasi dan akomodasi.

Hakikat Pembelajaran Menurut Teori Belajar Konstruktivisme

Teori-teori baru dalam psikologi pendidikan dikelompokkan dalam teori pembelajaran konstruktivis (*constructivist theories of learning*). Teori konstruktivis ini menyatakan bahwa peserta didik harus menemukan sendiri dan mentransformasikan informasi kompleks, mengecek informasi baru dengan aturan-aturan lama dan merevisinya apabila aturan-aturan itu tidak lagi sesuai. Bagi peserta didik, agar benar-benar memahami dan dapat menerapkan pengetahuan, mereka harus memecahkan masalah, menemukan segala sesuatu untuk dirinya, berusaha dengan susah payah dengan ide-ide.

Teori ini berkembang dari kerja Piaget, Vygotsky, teori pemrosesan informasi, dan teori psikologi kognitif lain, seperti teori Bruner.²⁶

Menurut teori konstruktivis ini, satu prinsip yang paling penting dalam psikologi pendidikan adalah guru tidak hanya memberikan pengetahuan kepada peserta didik. Oleh karena itu, peserta didik harus membangun sendiri pengetahuan di dalam benaknya. Adapun guru dapat memberikan kemudahan untuk proses ini, dengan memberi kesempatan peserta didik untuk menemukan atau menerapkan ide-idenya sendiri dan mengajar mereka agar secara sadar menggunakan strategi mereka sendiri untuk belajar. Guru dapat memberi anak tangga yang membawa peserta didik kepada pemahaman yang lebih tinggi, dengan catatan peserta didik harus memanjat anak tangga tersebut.

Pada akhirnya, zaman kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sekarang ini, para ahli berusaha untuk meningkatkan mengajar menjadi suatu ilmu atau *science*. Dengan metode mengajar yang ilmiah, diharapkan proses belajar mengajar lebih terjamin keberhasilannya. Inilah yang sedang diusahakan oleh teknologi pendidikan. Sebuah obsesi bahwa pada suatu saat, mengajar atau mendidik menjadi suatu teknologi yang dapat dikenal dan dikuasai langkah-langkahnya. Teknologi pendidikan memberikan pendekatan yang sistematis dan kritis tentang proses belajar mengajar.²⁷

26) Nur Wahyuni, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, Yogyakarta: Ar-Ruz Media Group, 2008, hlm. 8.

27) Prawiradilaga, dkk., *Mozaik Teknologi Pendidikan*, Jakarta: Kencana, 2008, hlm. 102.



**KEPRIBADIAN DITINJAU DARI
PSIKOANALISIS**

A. Teori-teori Psikoanalisis

Teori adalah suatu model yang dipergunakan oleh para konselor sebagai panduan untuk merumuskan formasi solusi atas suatu masalah. Teori-teori dapat membantu konselor mengatur data klinis, membuat proses yang kompleks menjadi koheren, dan memberikan panduan konseptual untuk intervensi-intervensi. Berdasarkan latar belakang pendidikan, filosofi, serta kebutuhan kliennya, para konselor dapat menentukan teori yang ingin digunakannya. Mereka menyadari bahwa tidak semua pendekatan tepat digunakan bagi semua konselor ataupun klien. Berdasarkan pengalaman dan observasi tersebut, mereka mengembangkan sebagian besar teori konseling.

Hal ini karena tidak ada satu pun teori yang cocok untuk diterapkan pada semua situasi ataupun klien (Tursi dan Cochran, 2006). Memang benar, satu teori tidak akan cukup untuk satu klien yang sama selama periode tertentu. Para konselor harus memilih posisi teoretikal mereka dengan hati-hati dan menilai ulang secara berkala.

Beberapa model teori tampak lebih komprehensif dibandingkan yang lain, tetapi semua teori mengalami kebuntuan di dalam kebudayaan, politik, dan bahasa. Konselor yang efektif menyadari hal ini dan sigap dalam memilih teori yang paling komprehensif dan

alasan apa digunakan. Mereka mengetahui bahwa teori yang digunakan akan menentukan apa yang mereka lihat dan penggunaannya di dalam konseling. Teori tersebut dapat dikatalogkan dalam beberapa cara termasuk kategori modernisme dan post-modernisme. Hansen, Stevic, dan Warner (1986) menyebutkan lima persyaratan teori yang baik, yaitu sebagai berikut.

1. Jelas, mudah dipahami, dan dapat dikomunikasikan, koheren, dan tidak bertentangan.
2. Komprehensif, memberikan penjelasan untuk fenomena yang sangat beragam.
3. Eksplisit dan heuristik, menghasilkan penelitian karena desainnya.
4. Spesifik dalam menghubungkan pengertian pada hasil yang diinginkan. Berisi cara untuk mencapai suatu hasil akhir yang diinginkan (contohnya, pragmatik).
5. Berguna bagi praktisi yang akan menggunakannya. Memberikan panduan bagi penelitian dan praktiknya.

Teori yang baik bagi para konselor adalah yang cocok dengan filosofi pribadinya dalam memberikan bantuan. Shertzer dan Stone (1974) menyarankan bahwa sebuah teori konseling harus cocok dengan konselornya seperti layaknya pakaian. Beberapa teori, seperti layaknya buah, membutuhkan takaran. Oleh karena itu, konselor yang efektif harus menyadari pentingnya perubahan. Para konselor yang ingin menjadi fleksibel dan efektif harus mempelajari ragam teori konseling dan mengetahui cara penerapannya tanpa menyalahi konsistensi internalnya (Auvenshine dan Noffsinger, 1984).

1. Pentingnya Teori

Teori merupakan dasar dari konseling yang baik. Hal tersebut menantang konselor untuk lebih kreatif dan peduli terhadap batasan-batasan suatu hubungan pribadi yang terstruktur demi kemajuan dan pencerahan (Gladding, 1990b). Teori mempunyai dampak pada cara mengonsepan komunikasi klien, mengembangkan hubungan interpersonal, menerapkan etika profesional, dan cara konselor memandang diri mereka sendiri sebagai seorang profesional. Tanpa latar belakang teoretikal, konselor bertindak secara membabi buta dalam tindakan *trial-and-error* dan membahayakan. Brammer dan

kawan-kawan (1993) menegaskan nilai pragmatis teori yang diformulasikan secara solid bagi para konselor. Teori dapat membantu menjelaskan segala yang terjadi dalam suatu hubungan konseling dan membantu konselor dalam meramalkan, mengevaluasi, dan meningkatkan hasil. Teori memberikan kerangka kerja dalam membuat observasi ilmiah mengenai konseling.

Penggunaan teori meningkatkan koherensi gagasan mengenai konseling dan menghasilkan gagasan-gagasan baru sehingga teori dapat menjadi praktis dengan cara membantu menjelaskan observasi konselor tersebut. Boy dan Pine (1983) memberikan detail pada nilai praktikal teori dengan menyarankan bahwa teori adalah kata *mengapa* di belakang *bagaimana* peranan konselor, memberikan suatu kerangka bagi kerja konselor. Para konselor yang dipandu oleh teori dapat menemukan tuntutan peranan mereka karena mereka mempunyai alasan atas apa yang mereka lakukan.

Boy dan Pine menunjukkan enam fungsi teori yang membantu konselor dalam cara yang praktis, yaitu:

1. membantu konselor menemukan persatuan dan kesinambungan dalam perbedaan eksistensi;
2. memaksa konselor untuk mengamati hubungan yang mungkin mereka lewatkan sebelumnya;
3. memberikan konselor panduan tidak wajib dengan membantu mereka bekerja dan mengevaluasi perkembangannya sebagai seorang profesional;
4. membantu konselor untuk fokus pada data yang relevan dan memberi tahu kepada mereka hal-hal yang harus dicari;
5. membantu konselor dalam membantu klien dengan mengubah perilaku klien secara efektif;
6. membantu konselor mengevaluasi pendekatan lama dan baru pada proses konseling. Hal tersebut merupakan dasar ketika pendekatan baru dalam konseling dapat tercipta.

Kriteria utama bagi semua teori konseling adalah memberikan penjelasan atas segala hal yang terjadi selama proses konseling.

Nilai teori sebagai cara mengatur informasi "terpusat pada tingkat di mana mereka diterapkan dalam bidang kehidupan nyata manusia."

2. Dari Teori ke Praktik

Pada tahun 2008, terdapat lebih dari 400 sistem psikoterapi dan konseling di seluruh dunia (Corsini, 2008) sehingga konselor mempunyai pilihan ragam teori yang luas untuk dipilih. Konselor yang efektif mengamati teori-teori untuk keefektifan yang telah terbukti dan mencocokkannya pada keyakinan pribadinya dan realita mengenai sifat orang-orang dan perubahan. Bagaimanapun, seperti yang dinyatakan oleh Okun (1990), penekanan konseling saat ini adalah menghubungkan teori-teori, bukan menciptakan. Penekanan ini terbangun dalam asumsi fundamental bahwa "tidak satu pun sudut pandang teori yang dapat menyediakan semua jawaban bagi klien yang kita lihat saat ini". Lebih jauh lagi, konselor tampaknya cenderung fleksibel secara pragmatik dalam mengadaptasi teknik-teknik dan intervensi dari pendekatan teoretikal yang berbeda ke dalam pekerjaan mereka tanpa benar-benar menerima dasar sudut pandang beberapa teori. Praktik ini tampaknya menjadi keharusan karena konselor harus mempertimbangkan faktor internal, eksternal, intrapersonal, dan interpersonal ketika bekerja bersama klien, dan beberapa teori mencampurkan semua dimensi ini menjadi satu.¹

Kebanyakan konselor profesional masa kini (diperkirakan 60% hingga 70%) mengidentifikasi diri mereka sendiri sebagai *campuran* dalam menggunakan teknik dan teori (Lazarus dan Beutler, 1993), yaitu mereka menggunakan berbagai teknik dan teori untuk dicocokkan dengan kebutuhan dengan "rata-rata 4.4 teori dicocokkan dengan pekerjaan mereka dengan kliennya". Perubahan memang dibutuhkan, yaitu konselor pindah dari satu teori yang mereka gunakan ke pendekatan lainnya (suatu fenomena yang disebut *konseling berganti-gaya*). Perubahan ini berhubungan dengan tingkat perkembangan klien (Ivey, Myers, dan Sweeney, 2005). Agar efektif, konselor harus mempertimbangkan seberapa jauh kliennya telah mengalami kemajuan dalam perkembangan struktural mereka, seperti yang digambarkan oleh Jean Piaget. Contohnya, seorang klien yang tidak sadar terhadap perkembangan lingkungannya membutuhkan pendekatan terapi yang terfokus pada "emosi, tubuh, dan pengalamannya pada saat ini", sementara klien dengan tingkatan perkembangan yang lebih maju dapat ditanggapi dengan pendekatan

1) www.rumahbelajarpsikologi.com.

“operasi konsultasi-formal”, yang penekanannya diberikan pada pemikiran mengenai tindakan. Intinya bahwa konselor dan teori harus dimulai dengan tempat klien mereka berada, membantu mereka berkembang dalam pola yang benar dan utuh.

Kekuatan dari campuranisme adalah kemampuannya untuk menarik teori-teori, teknik, dan praktiknya yang beragam untuk dicocokkan dengan kebutuhan klien. Contohnya, pendekatan campuran dapat membahayakan proses konseling jika konselor tidak familiar dengan semua aspek teori yang dilibatkannya. Dalam situasi semacam itu, konselor menjadi teknisi tanpa memahami mengapa pendekatan tertentu akan bekerja dengan baik dengan klien tertentu pada saat tertentu dan cara tertentu (Cheston, 2000). Pendekatan yang tidak diamati oleh konselor yang kurang berpendidikan ini kadang-kadang dianggap sebagai “elektrik” secara sarkastik, misalnya konselor mencoba semua cara dan metode yang “merangsang mereka”. Permasalahan dalam orientasi campuran adalah konselor lebih sering melakukan sesuatu yang membahayakan bagi proses konseling daripada hasil yang baik jika mereka mempunyai sedikit atau tidak sama sekali pemahaman mengenai apa arti membantu klien.²

Untuk menghadapi masalah ini, McBride dan Martin (1990) menyarankan suatu hierarki praktik campuran dan mendiskusikan pentingnya dasar yang kuat atas teori sebagai panduan. Tingkatan yang paling rendah atau pertama campuranisme adalah *harmonisme* – suatu proses yang tidak sistematis, yang menempatkan konsep-konsep yang tidak berhubungan menjadi satu. Sangat disarankan ketika siswa lulusan dipacu untuk memformulasikan teori konseling mereka sendiri tanpa harus mencoba cara model yang telah diuji. Tingkat campuranisme yang kedua adalah tradisional. Hal tersebut menerapkan “kombinasi fitur kompatibel yang lebih lama dari sumber yang berbeda (menjadi suatu) keutuhan yang harmonis”. Hal tersebut lebih dipikirkan daripada harmonisme, dan teori-teori diamati dengan lebih saksama.

Pada tingkat ketiga, campuranisme digambarkan sebagai profesional atau teoretikal atau sebagai *integrasionisme teoretikal* (Lazarus dan Beutler, 1993; Simon, 1989). Tipe campuranisme ini

2) www.psikologi.or.id.

membutuhkan konselor yang menguasai setidaknya dua teori sebelum mencoba membuat kombinasinya. Permasalahan yang ada pada pendekatan ini adalah pendekatan ini menganggap suatu tingkat kesamaan di antara teori-teori (yang mungkin tidak benar) dan eksistensi kriteria "untuk menentukan porsi atau pecahan yang harus dipegang teguh dari masing-masing teori". Hal tersebut berbeda dari model tradisional yang tidak membutuhkan penguasaan teori.

Tingkat keempat adalah campuranisme yang disebut *campuranisme teknikal*. Hal ini diilustrasikan dalam pekerjaan Arnold Lazarus (2008) dan pendekatan multimodalnya pada konseling yang menilai, apa yang ia gambarkan sebagai tujuh elemen pengalaman klien.

3. Psikoanalisis sebagai Psikologi Dalam

Psikoanalisis merupakan salah satu aliran besar dalam sejarah ilmu pengetahuan manusia. Seperti halnya aliran besar lainnya, Marxisme contohnya, psikoanalisis telah merambah ke berbagai sektor keilmuan, seperti sastra, sosiologi, filsafat, dan kesenian. Tokoh penting aliran ini adalah Sigmund Freud (1856-1939), Carl Gustav Jung (1875-1961), dan Alffred Adler (1870-1937). Bagian terbesar gerakan psikoanalisis merupakan temuan Freud, yang pengaruhnya jauh melebihi pengaruh para pengikutnya terdahulu, termasuk Jung dan Adler.

Psikoanalisis hadir untuk menyatakan bahwa hasrat yang berdiam dalam ketidaksadaran sebagai kekuatan yang mengontrol manusia, yang menasibkan diri sebagai yang sadar dengan kekuatan akalnyanya. Kehadiran psikoanalisis tidak sebatas menghantam pandangan yang telah berkembang tentang jiwa (*psyche*) manusia pada ruang psikologi, tetapi lebih jauh menghantam rasionalisme yang telah sekian lama diamini oleh para ilmuwan dan filsuf.

Kelahiran psikoanalisis tidak lepas dari berbagai penolakan dan penerimaan. Eysenck, seorang psikolog behavioris di London yang berasal dari Jerman, menganggap mustahil untuk memberikan predikat ilmiah bagi psikoanalisis karena tidak bersifat behavioristik. Penerimaan serta penolakan dapat dipahami sebagai perbedaan pendapat akibat peliknya pembacaan atas kompleksitas manusia. Pembacaan atas manusia memang tidak pernah berakhir. Sejak

perkembangan filsafat pada zaman Yunani kuno sampai era pasca-modern (post-modern), pembicaraan tentang manusia masih selalu menyisakan ruang perdebatan. Persoalan adanya ketidaksadaran adalah yang paling kontroversial dari Freud. Sejak pertama kali diutarakan, penolakan untuk konsep yang asing di tengah kepercayaan kemandirian manusia sebagai makhluk yang sadar ini terus bergulir.³

Penolakan tersebut dapat dimaklumi karena sangat terkait dengan konstruksi epistemologis keilmuan modern yang bercokol kuat pada benak para saintis dan filsuf era kelahiran psikoanalisis. Ketidaksadaran adalah kemustahilan di tengah keyakinan penuhnya kesadaran manusia sebagai makhluk yang berpikir. Freud yang mencurigai kesadaran adalah sesuatu yang terus direpresi oleh hasrat *libidinal* yang berasal dari ruang ketidaksadaran, sempat menjadi buah bibir dan cemoohan. Hasrat memang sering disingkirkan dalam pembicaraan filsafat dan pemikiran Barat. Plato menyebutnya sebagai sesuatu yang harus dikontrol ketat oleh akal karena tidak memiliki prinsip untuk mengatur dirinya sendiri.⁴

Penolakan terhadap ide ketidaksadaran Freud tidak hanya muncul dari kelompok rasionalis, tetapi juga datang dari para penggiat eksperimentalis (empirisme). Bagaimanapun, cukup sulit membuktikan adanya *id* (ketidaksadaran) pada manusia secara empiris. Hal ini yang mendorong Eysenck dengan begitu tajam menyerang Freud. Penolakan Eysenck atas psikoanalisis sebagai sebuah ilmu dengan alasan karena sifatnya yang tidak behavioristik, berarti dalam pandangan behavioris ekstrem cenderung hanya mengamati sesuatu yang tampak sebagai perilaku, bahwa ketidaksadaran yang diusung oleh psikoanalisis merupakan sesuatu yang tidak tampak dan tidak teruji secara empiris. Sementara orientasi keilmuan umumnya merupakan orientasi pada dunia empiris.⁵

Adagium Descartes *Cogito Ergo Sum* (aku berpikir maka aku ada) merupakan puncak pernyataan epistemologis pencerahan (*aufklarung*)

3) Karl Bertens, *Psikoanalisis Sigmund Freud*, Jakarta: Gramedia Pustaka, 2006, hlm. 96

4) Titus, Smith dan Nolan, *Persoalan-persoalan Filsafat*. Terj. H.M. Rasjidi, Jakarta: Bulan Bintang, 1984, hlm. 78.

5) Jujun S. Suriamantri, *Ilmu dalam Perpektif, Sebuah Kumpulan Karangan tentang Hakekat Ilmu*, Cet. xvi, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2003, hlm. 6. Lihat pula Titus, Smith dan Nolan, *Persoalan-persoalan Filsafat*. Terj. H.M. Rasjidi, Jakarta: Bulan Bintang, 1984, hlm. 234.

yang menolak kekuasaan hasrat dan ketidaksadaran (atau pseudo-kesadaran) atas manusia yang sadar.⁶ Seperti Plato, dalam anggapan Descartes, akal merupakan substansi. Subjek cartesian meyakini manusia sebagai yang awas, sadar diri, rasional yang berangkat dari akal murni, dan bukan hasrat atau bentuk-bentuk lain dari ketidaksadaran. Konsep ketidaksadaran dalam psikoanalisis menjadi pukulan telak pada inti subjek cartesian.

Subjek cartesian yang ditasbihkan sebagai yang rasional dan bersandar pada akal murni dicurigai menyimpan hasrat *libidinal* dari dalam ruang bawah sadarnya. Hasrat ini terlahir pada proses psikodinamis manusia.⁷ Freud saat itu seperti menjanjikan cara pandang baru untuk melihat ketidaksadaran dan hasrat yang dalam pandangan sebelumnya terus dinyatakan terkontrol oleh akal-rasio manusia yang sadar.

Pada pembacaan lain atas Freud selanjutnya, para pembaca menunjukkan bahwa psikoanalisis Freudian telah ingkar pada janji sebelumnya untuk mengungkap kekuatan dan dorongan ketidaksadaran dalam diri manusia. Adagium *Wo Es War, Soll Ich Werden* (di mana ada *id* selalu *ego* berpatroli) menunjukkan bahwa Freud gagal mewujudkan janji psikoanalisis. *Ego* yang sadar dalam konsep Freud membuktikan bahwa ketidaksadaran (*id*) tetap terkontrol dalam pengawasan *ego* yang sadar. Freud dituduh oleh beberapa pembacanya tengah ikut dalam pemujaan *ego* cartesian. Di sinilah ambiguitas Freud terungkap ke permukaan.

Terlepas dari berbagai pro dan kontra tersebut, psikoanalisis telah memberikan sumbangan besar bagi berbagai bidang ilmu, termasuk psikologi yang akhirnya menerima psikoanalisis. Pembacaan atas psikoanalisis Freudian pun telah ikut melahirkan berbagai teori dan pendekatan baru pada berbagai bidang ilmu yang dengan tangan terbuka ataupun setengah-setengah menerima kehadirannya. Psikoanalisis kini telah lebih bisa diterima sebagai sebuah cara pandang baru tentang manusia bagi berbagai ilmu, meskipun masih menyisakan kontroversi.

6) Jaques Lacan, *The Language of The Self, The Fiction of Language in Psychoanalysis*. Dalam komentar penerjemah oleh Anthoni Wilden, New York: Delta Book, 1968, hlm. 183.

7) Cogito merujuk pada *ego* yang disebut oleh Lacan sebagai *false being*. Lihat Bruce Fink, *The Lacanian Subject, Between Language and Jouissance*, New Jersey: Princeton University, hlm. 42-44.

Pembacaan terhadap Freud pun serasa tidak pernah berhenti. Prinsip-prinsip psikoanalisis yang dibangunnya terus menjadi perhatian, tidak hanya dari kelompok psikolog atau psikoanalisis sendiri. Kritik, pengungkapan, dan pembaharuan pandangan terhadap karya-karya Freud terus dilakukan oleh para saintis dan filsuf. Sekalipun demikian, harus diakui bahwa Freud merupakan salah satu inspirator penting dalam perkembangan paradigma ilmu sekarang.

B. Teori Psikoanalisis Freud



Teori Psikoanalisis dikembangkan oleh Sigmund Freud. Psikoanalisis dapat dipandang sebagai teknik terapi dan sebagai aliran psikologi. Sebagai aliran psikologi, psikoanalisis banyak berbicara mengenai kepribadian, khususnya dari segi struktur, dinamika, dan perkembangannya.

Terlepas dari semua kontroversi yang dimunculkan oleh Freud, jasa Freud untuk menjawab persoalan jiwa manusia terpatrit menjadi salah satu mazhab dalam psikologi. Metode yang digunakan Freud adalah asosiasi bebas untuk mengembangkan psikoanalisis dengan bekerja lebih banyak di klinik dan ruang konsultasi daripada di laboratorium.⁸ Oleh karena itu, aliran ini tidak berasal dari psikologi, tetapi lahir dari psikiatri, yang pada abad kesembilan belas ditetapkan secara tegas sebagai cabang ilmu kedokteran.⁹

Terbitnya buku *Studies in Hysteria* oleh Breuer dan Freud tahun 1895 dianggap sebagai tahun kelahiran psikoanalisis karena buku itu menggambarkan metode asosiasi bebas baru yang lebih bermanfaat daripada hipnosis. Oleh karena itu, penggunaan asosiasi bebas ini kemudian menjadi landasan metode psikoanalisis.

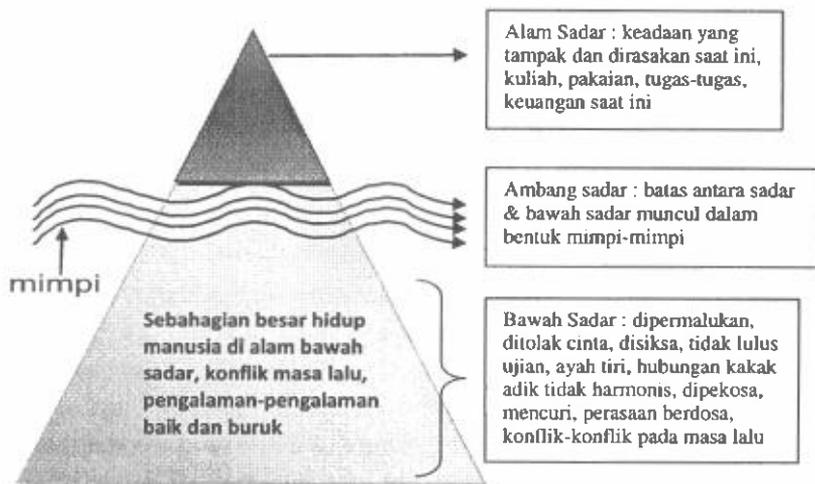
8) Fritjof Capra, *Titik Balik Peradaban...*, hlm. 218.

9) Fritjof Capra, *Titik Balik Peradaban...*, hlm. 236.

1. Struktur Kepribadian

Menurut Freud,¹⁰ kehidupan jiwa memiliki tiga tingkat kesadaran, yaitu sadar (*conscious*), prasadar (*preconscious*), dan tidak sadar (*unconscious*). Sampai dengan tahun 1920-an, teori tentang konflik kejiwaan hanya melibatkan ketiga unsur tersebut. Kemudian pada tahun 1923, Freud mengenalkan tiga model struktural yang lain, yaitu *das es*, *das ich*, dan *das ueber ich*. Struktur baru ini tidak mengganti struktur lama, tetapi melengkapi gambaran mental, terutama dalam fungsi dan tujuannya (Alwisol, 2005: 17).¹¹

Berdasarkan pandangan Freud tersebut, ranah mental manusia, seperti gunung es (*icenburg*) yang sebagian besarnya tersembunyi, alam kesadaran adalah bagian terkecil dari gunung es, yaitu bagian puncak yang dapat dilihat, sementara alam tidak sadar menjadi bagian bawah yang tidak terlihat dari gunung es tersebut.



Oleh karena itu, semua tindakan manusia, secara tidak disadari, merupakan dorongan-dorongan alam bawah sadar, termasuk tindakan manusia dalam beragama merupakan tindakan tidak sadar yang berasal dari libido yang disublimasi. Freud mempertegas psikoanalisisnya dengan mengemukakan tiga struktur spesifik kepribadian, yaitu *id*, *ego*, dan *superego*.¹² Gagasan tersebut merupakan

10) Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2005, hlm. 17.

11) Alwisol, *Psikologi Kepribadian...*, hlm. 17.

12) James F. Brennan, *Sejarah dan Sistem Psikologi...*, hlm. 322.

suatu sistem yang masing-masing memiliki asal, aspek, fungsi, prinsip operasi, dan perlengkapan sendiri.

Id merupakan libido murni atau energi psikis yang bersifat irasional dan berkarakter seksual yang secara instingtual menentukan proses-proses tanpa sadar. *Id* berusaha memuaskan kebutuhan *libidinal instingtual*, baik secara langsung dengan pengalaman seksual maupun tidak langsung melalui mimpi atau fantasi. *Id* tidak memiliki kontak langsung dengan lingkungan, tetapi berhubungan dengan struktur kepribadian lainnya yang memediasi *id* dengan dunia luar.

Struktur lain adalah *ego* yang berhubungan dengan *id*. *Ego* sering disebut pengatur (*executive*) kepribadian kerana perannya sebagai penyalur energi-energi *id* kepada saluran yang dapat diterima secara sosial. *Ego* berkembang antara usia 1 dan 2 tahun, saat anak pertama kali menghadapi lingkungan.

Sementara *superego* adalah diferensiasi terakhir kepribadian yang berkembang pada usia lima tahun. *Superego* merupakan tanggung jawab eksternal, berbeda dengan *id* dan *ego* yang merupakan perkembangan internal. *Superego* merupakan penanaman standar moral yang diterima *ego* dari suatu agen otoritas lingkungan, misalnya pandangan-pandangan orangtua.¹³

Secara paradigmatik, pandangan Freud dipengaruhi pandangan sains yang dominan abad ke-19, yaitu pandangan mekanis Descartes dan Newton dalam menyelidiki peristiwa mental dan fisik manusia.¹⁴ Hal tersebut bisa dicirikan bahwa terjadinya pemisahan pikiran (*res cognitans*) dengan materi, tubuh (*res extensa*), interaksi antara keduanya serta ruang berdasarkan hukum-hukum mekanis dan hubungan tersebut bersifat kuantitatif.

Ketiga unsur kepribadian tersebut dengan berbagai dimensinya disajikan dalam tabel berikut.

13) Antony Storr, Freud, Peletak Dasar Psikoanalisis, Jakarta: Grafiti, 1991, hlm. 69.

14) James F. Brennan, Sejarah dan Sistem Psikologi..., hlm. 322.

STRUKTUR KEPERIBADIAN

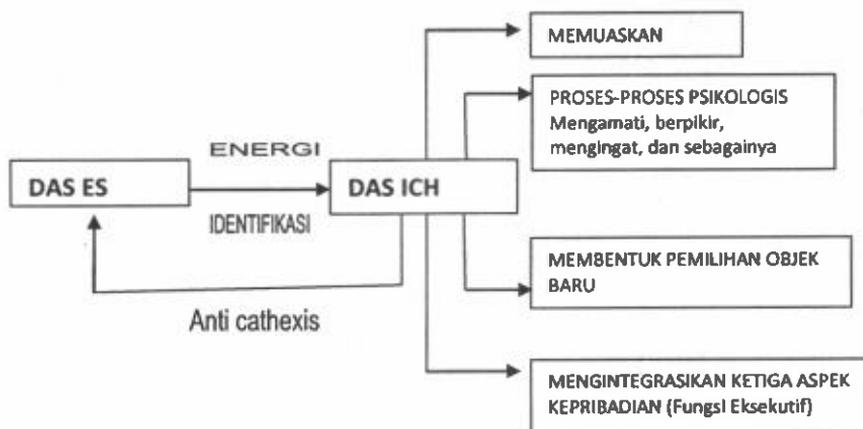
No.	UNSUR	DAS ES (the Id)	DAS ICH (the Ego)	DAS UEBER ICH (the Superego)
	DIMENSI			
1.	ASAL	pembawaan	hasil interaksi dengan lingkungan	Hasil internalisasi nilai-nilai dari figur yang berpengaruh
2.	ASPEK	biologis	psikologis	sosiologis
3.	FUNGSI	mempertahankan konstansi	mengarahkan individu pada realitas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sebagai pengendali <i>Das Es</i>. 2. Mengarahkan <i>das Es das Ich</i> pada perilaku yang lebih bermoral.
4.	PRINSIP OPERASI	<i>pleasure principle</i>	<i>reality principle</i>	<i>morality principle</i>
5.	PER-LENGKAPAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. refleks 2. proses primer 	proses sekunder	<ol style="list-style-type: none"> 1) <i>conscientia</i> 2) <i>Ich ideal</i>

2. Dinamika Kepribadian Freud

a. Distribusi energi

Dinamika kepribadian, menurut Freud, adalah sebagaimana energi psikis didistribusikan dan dipergunakan oleh *das es*, *das ich*, dan *das ueber ich*. Freud menyatakan bahwa energi yang ada pada individu berasal dari sumber yang sama, yaitu makanan yang dikonsumsi. Energi manusia dibedakan hanya dari penggunaannya. Energi untuk aktivitas fisik disebut energi fisik, sedangkan energi yang digunakan untuk aktivitas psikis disebut energi psikis.

Freud menyatakan bahwa pada mulanya yang memiliki energi hanyalah *das es*. Melalui mekanisme yang oleh Freud disebut identifikasi, energi tersebut diberikan oleh *das es* kepada *das ich* dan *das ueber ich*. Mekanisme perpindahan energi psikis dari *das es* ke *das ich* dapat digambarkan dengan bagan sebagai berikut.



b. Mekanisme pertahanan ego

Untuk menghadapi tekanan kecemasan yang berlebihan, sistem ego terpaksa mengambil tindakan ekstrem untuk menghilangkan tekanan itu. Tindakan itu disebut mekanisme pertahanan, sebab tujuannya adalah mempertahankan ego terhadap tekanan kecemasan.

Menurut Freud, mekanisme pertahanan ego (*ego defence mechanism*) sebagai strategi yang digunakan individu untuk mencegah kemunculan terbuka dari dorongan-dorongan *das es* ataupun untuk menghadapi tekanan *das uber ich* atas *das ich*, dengan tujuan kecemasan yang dialami individu dapat dikurangi atau diredakan.¹⁵ AS ES DAS ICH

Freud menyatakan bahwa mekanisme pertahanan ego itu rumit dan banyak macamnya. Berikut ini adalah tujuh macam mekanisme pertahanan ego yang menurut Freud umum dijumpai (Koeswara, 2001: 46-48).¹⁶

1. *Represi*, yaitu mekanisme yang dilakukan ego untuk meredakan kecemasan dengan cara menekan dorongan-dorongan yang menyebabkan kecemasan tersebut ke dalam ketidaksadaran, atau sarana pertahanan yang dapat mengusir pikiran serta perasaan yang menyakitkan dan mengancam keluar dari kesadaran.

15) Koeswara, E., *Teori-teori Kepribadian*, Bandung: Eresco, 2001, hlm. 46.

16) Koeswara, E., *Teori-teori Kepribadian...*, hlm. 47-48.

2. *Sublimasi*, yaitu mekanisme pertahanan *ego* yang ditujukan mencegah atau meredakan kecemasan dengan cara mengubah dan menyesuaikan dorongan primitif *das es*, yang menjadi penyebab kecemasan ke dalam bentuk tingkah laku yang bisa diterima, bahkan dihargai oleh masyarakat, atau cara untuk mengalihkan energi seksual ke saluran lain, yang secara sosial umumnya bisa diterima, bahkan ada yang dikagumi.
3. *Proyeksi*, yaitu pengalihan dorongan, sikap, atau tingkah laku yang menimbulkan kecemasan kepada orang lain, memantulkan sesuatu yang sebenarnya terdapat dalam diri kita sendiri ke dunia luar.
4. *Displacement*, yaitu pengungkapan dorongan yang menimbulkan kecemasan kepada objek atau individu yang kurang berbahaya dibanding individu semula.
5. *Rasionalisasi*, menunjuk pada upaya individu memutarbalikkan kenyataan. Dalam hal ini kenyataan yang mengancam *ego*, melalui dalih tertentu yang seakan-akan masuk akal. Rasionalisasi sering dibedakan menjadi dua, yaitu *sour grape technique* dan *sweet orange technique*.
6. *Pembentukan reaksi*, yaitu upaya mengatasi kecemasan karena individu memiliki dorongan yang bertentangan dengan norma, dengan cara berbuat sebaliknya.
7. *Regresi*, yaitu upaya mengatasi kecemasan dengan bertingkah laku yang tidak sesuai dengan tingkat perkembangannya dan berbalik kembali kepada perilaku yang dulu pernah mereka alami.
8. *Memungkiri*, yaitu cara mengacaukan segala hal yang dipikirkan, dirasakan, atau dilihat seseorang dalam mimpi situasi traumatik.
9. *Penggeseran*, yaitu cara untuk menangani kecemasan dengan menyalurkan perasaan atau impuls dengan jalan menggeser dari objek yang mengancam kepada "sasaran yang lebih aman".
10. *Rasionalisasi*, yaitu cara beberapa orang menciptakan alasan yang "masuk akal" untuk menjelaskan disingkirnya *ego* yang babak blur.

11. *Introjeksi*, yaitu mekanisme untuk mengundang serta "menelaah" sistem nilai atau standar orang lain.

3. Pandangan Freud terhadap Kecemasan

Bagian yang tidak kalah penting dari teori Freud adalah tentang kecemasan. Gerald Corey mengartikan kecemasan sebagai keadaan tegang yang memaksa kita untuk berbuat sesuatu. Kecemasan ini menurutnya berkembang dari konflik antara sistem *id*, *ego*, dan *superego* tentang sistem kontrol atas energi psikis yang ada. Fungsinya adalah mengingatkan adanya bahaya yang datang.

Menurut Calvin S. Hall dan Lindzey, kecemasan ada tiga, yaitu sebagai berikut.

- a. *Kecemasan realita*, yaitu rasa takut terhadap bahaya yang datang dari dunia luar dan derajat kecemasan semacam itu sangat bergantung pada ancaman nyata. Misalnya, kecemasan menjelang ujian, wawancara, tes kerja.
- b. *Kecemasan neurotik* adalah rasa takut kalau-kalau insting akan keluar jalur dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang dapat membuatnya terhukum, misalnya manusia tidak kuat bahwa hasrat seksual harus dipuaskan, hasrat lapar harus dipuaskan, hasrat tidur, hasrat terhindar dari sakit harus dipuaskan, tetapi pemuasannya sangat sulit dan perlu perjuangan berat.
- c. *Kecemasan moral* adalah rasa takut terhadap hati nurani sendiri. Orang yang hati nuraninya cukup berkembang cenderung merasa bersalah apabila berbuat sesuatu yang bertentangan dengan norma moral. Misalnya, melakukan masturbasi, mencuri, korupsi, berbohong.¹⁷

4. Perkembangan Kepribadian

- a. Faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan kepribadian. Perkembangan kepribadian individu menurut Freud, dipengaruhi oleh kematangan dan cara-cara individu mengatasi ketegangan. Menurut Freud, kematangan adalah pengaruh asli

17) Calvin S. Hall dan Garner Lindzey, *Teori-teori Psikodinamik (Klinis)*, Yogyakarta: Kanisius, 1993, hlm. 81.

dari dalam diri manusia. Ketegangan dapat timbul karena adanya frustrasi, konflik, dan ancaman. Upaya mengatasi ketegangan ini dilakukan individu dengan identifikasi, sublimasi, dan mekanisme pertahanan ego.

b. Tahap-tahap perkembangan kepribadian

Menurut Freud, kepribadian individu telah terbentuk pada akhir tahun kelima, dan perkembangan selanjutnya sebagian besar hanya merupakan penghalusan struktur dasar itu. Selanjutnya, Freud menyatakan bahwa perkembangan kepribadian berlangsung melalui enam fase, yang berhubungan dengan kepekaan pada daerah-daerah erogen atau bagian tubuh tertentu yang sensitif terhadap rangsangan. Keenam fase perkembangan kepribadian adalah sebagai berikut.¹⁸

1. *Fase oral (oral stage)*: 0 sampai kira-kira 18 bulan. Bagian tubuh yang sensitif terhadap rangsangan adalah mulut.
2. *Fase anal (anal stage)*: kira-kira usia 18 bulan sampai 3 tahun. Pada fase ini, bagian tubuh yang sensitif adalah anus.
3. *Fase falis (phallic stage)*: kira-kira usia 3 sampai 6 tahun. Bagian tubuh yang sensitif pada fase falis adalah alat kelamin.
4. *Fase laten (latency stage)*: kira-kira usia 6 tahun sampai pubertas. Pada fase ini, dorongan seks cenderung bersifat laten atau tertekan.
5. *Fase genital (genital stage)*: terjadi sejak individu memasuki pubertas dan selanjutnya. Pada masa ini, individu telah mengalami kematangan pada organ reproduksi.

Pada tahap akhir perkembangan psikoseksual, individu mengembangkan minat seksual yang kuat pada lawan jenis. Dalam tahap-tahap awal, fokus hanya pada kebutuhan individu, sedangkan kepentingan kesejahteraan orang lain tumbuh selama tahap ini. Jika tahap lainnya telah selesai dengan sukses, individu sekarang harus seimbang, hangat, dan peduli. Tujuan tahap ini adalah menetapkan keseimbangan antara berbagai bidang kehidupan.

18) Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: Rajawali, 2005, hlm. 172-173.

C. Carl G. Jung: Ketidaksadaran Arketipe



Biografi Carl Gustav Jung

Jung dilahirkan pada tanggal 26 Juli 1875 di Kesswil dan meninggal pada tanggal 6 Juni 1961 di Swiss. Ia lulus dari Fakultas Kedokteran Universitas Basle pada tahun 1900. Pada tahun 1923, ia berhenti menjadi dosen untuk mengkhususkan dirinya dalam riset-riset. Sejak 1906, ia mulai tulis-menulis surat kepada Sigmund Freud yang baru dijumpainya pertama kali setahun kemudian, yaitu tahun 1907. Pertemuan yang terjadi di

Wina tersebut sangat mengesankan kedua belah pihak, sehingga terjadi tali persahabatan antara mereka. Freud begitu menaruh kepercayaan kepada Jung, sehingga Jung dianggap sebagai orang yang patut menggantikan Freud pada kemudian hari.¹⁹

Semasa remaja, Jung adalah seorang yang penyendiri, tertutup, dan sedikit tidak peduli dengan masalah sekolah, dan ia pun tidak mempunyai daya saing yang tinggi. Kemudian, ia dimasukkan ke sekolah asrama di Bessl, Swiss. Di sini, ia merasa tertekan karena temannya iri hati kepadanya sehingga Jung sering membolos sekolah dan hidup dengan perasaan tertekan.²⁰

Pada awal masa sekolahnya, Jung kebanyakan bersifat *introvert*, tetapi ketika tiba masanya untuk menyiapkan diri untuk sebuah profesi dan bertemu dengan kewajiban objektif lainnya, ia menjadi lebih *extravert*, sebuah sifat yang terus berjaya hingga dia mengalami krisis paruh baya dan memasuki periode introversi.²¹

19) Sarlito Wirawan Sarwono, *Berkenalan dengan Aliran-aliran dan Tokoh-tokoh*, Jakarta: Psikologi, Bulan Bintang, 1978, hlm. 186-187.

20) George C. Boeree, *Personality Theoris: Melacak...*, hlm. 102.

21) Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Theoris of Personality*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008, hlm. 89.

Meskipun mengambil beberapa pendapat gurunya, Jung tidak sepenuhnya sependapat dengan Freud, terutama karena gurunya tersebut terlalu menekankan pada seksualitas dan berorientasi terhadap materialistis dan biologis dalam menjelaskan teori-teorinya.

Pada awalnya, Carl Gustav Jung adalah kolega Freud, tetapi dia keluar dari psikoanalisis Ortodoks untuk mendirikan teori kepribadian. Psikoanalitik dibangun di atas asumsi bahwa fenomena gaib dapat dan sangat memengaruhi setiap orang. Jung percaya bahwa setiap diri kita dimotivasi bukan hanya pengalaman-pengalaman yang direpresi, melainkan juga oleh pengalaman-pengalaman bernada emosi yang diwarisi dari nenek moyang kita. Imaji-imaji warisan ini membentuk apa yang disebut Jung dengan sebutan alam bawah sadar kolektif. Alam bawah sadar kolektif mencakup elemen-elemen yang tidak pernah kita alami secara individual, tetapi yang diturunkan pada kita oleh nenek moyang kita.

Beberapa elemen bawah sadar kolektif ini menjadi sangat berkembang dan Jung menyebutnya Arketipe. Arketipe yang paling inklusif adalah konsep perealisasi diri yang hanya dapat dicapai dengan mencapai keseimbangan antara beragam daya kepribadian yang berlawanan. Jika demikian, teori Jung merupakan sebuah compendium (ikhtiar) dari kutub-kutub yang saling berlawanan. Manusia *introvert* sekaligus *ekstrover*, *rasional* sekaligus *irasional*, laki-laki sekaligus perempuan, sadar sekaligus tidak sadar, dan didorong oleh kejadian-kejadian masa lalu sekaligus ditarik oleh ekspetasi-ekspetasi masa depan.²²

Walaupun pada awalnya Jung tertarik dalam bidang arkeologi, dia masuk ke Fakultas kedokteran di Universitas of Basel. Karena bekerja sama dengan neurologi terkenal, Kraft Ebing, Jung kemudian memilih berkarier dalam bidang psikiatri. Setelah lulus, Jung bekerja di Burghhoeltzli Mental Hospital di Zurich di bawah bimbingan Eugene Bleuler, seorang pakar dan penemu nama Skizofrenia. Tahun 1903, Jung menikahi Emma Rauschenbach. Jung juga mengajar di University of Zurich, membuka praktik psikiatri dan menemukan beberapa istilah yang masih tetap dipakai sampai sekarang.

22) Boeree, George C., *Personality Theoris: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikologi Dunia*, Yogyakarta: Prismsophie, 2010, hlm. 101.

Jung adalah pengagum Freud. Setelah sekian lama mengagumi Freud, baru pada tahun 1907, Jung dapat bertemu langsung dengannya. Dampak pertemuan ini sangat luar biasa bagi kedua pemikir ini. Freud menyadari bahwa Jung dapat menjadi penerusnya dalam teori psikoanalisisnya. Akan tetapi, Jung tidak sepenuhnya berpegang pada teori Freud. Hubungan keduanya merenggang pada tahun 1909, sewaktu keduanya pergi ke Amerika. Dalam sebuah pertemuan, mereka berdebat panjang tentang mimpi masing-masing, dan Freud mulai membantah analisis Jung dengan cara protes kepada Jung dan berkata, "Saya tidak bisa mempertaruhkan otoritas saya dengan menceritakan hal-hal yang terlalu privasi." Akhirnya, Jung menyerah dan mengusulkan perdebatan mereka dihentikan, karena tidak ingin otoritasnya hancur. Jung sangat kecewa dengan kejadian ini dan merasa sangat kesepian dan giat melakukan analisis diri. Pengikutnya yang meninggalkan model Freud karena ketidakcocokan teori dasar, dan mendirikan aliran sendiri dengan melakukan modifikasi terhadap model tersebut adalah Jung, Reich, dan Rank. Akan tetapi, Carl G. Jung-lah pengikutnya yang paling penting yang berbeda dengan Freud yang menantang teori Freud pada pusat intinya.²³

Perang dunia pertama adalah masa-masa menyakitkan bagi Jung, tetapi masa ini menjadi loncatan bagi Jung untuk melahirkan teori-teori kepribadian. Setelah perang berakhir, Jung melakukan perjalanan ke berbagai negara, misalnya ke suku-suku primitif di Afrika, Amerika, dan India. Dia pensiun tahun 1946 dan mulai menarik diri dari kehidupan umum setelah istrinya meninggal tahun 1955, sehingga masyarakat menyebutnya "sang laki-laki tua bijak dari Kusunacht". Dia meninggal pada 6 Juni 1961.²⁴

1. Ketidaksadaran

C. G. Jung (Swiss, 1875-1961) adalah tokoh yang penting untuk psikoanalisis (psikologi dalam) di samping Sigmund Freud dan Alfred Adler. Psikologi dalam menemukan ketegangan antara hidup sadar dan tidak sadar serta menganalisis "ketidaksadaran" sebagai lapisan psikologi manusia (di samping pikiran yang disadarinya) yang memengaruhi perasaan, pikiran, dan tindakan manusia. Ketidak-

23) Fritjof Capra, *Titik Balik Peradaban*, hlm. 250.

24) George C. Boeree, *Personality Theoris: Melacak...*, hlm. 103-104.

sadaran itu muncul, misalnya dalam mimpi atau dalam mitos dan gambar religius.

Menurut C. G. Jung, ketidaksadaran mempunyai dua lapisan, yaitu ketidaksadaran individual yang isinya dibentuk oleh pengalaman-pengalaman pribadi yang digeserkan ke bawah sadar, dan ketidaksadaran kolektif (*collective unconsciousness*) yang isinya merupakan warisan yang dimiliki semua manusia sebagai bagian dari kodratnya. Ketidaksadaran adalah "segala endapan pengalaman nenek moyang yang diturunkan sejak berjuta tahun yang sepenuhnya mengendalikan gema peristiwa dari dunia prasejarah, dan oleh zaman selanjutnya ditambah sedikit demi sedikit peragaman dan perbedaan".²⁵

Ketidaksadaran bisa menjelaskan kenyataan bahwa baik dalam mimpi individual maupun dalam budaya dan agama yang berbeda, muncul motif yang sama tanpa adanya hubungan tradisi satu sama lain atau diakibatkan oleh pengalaman konkret.

Ketidaksadaran adalah tempat berakarnya agama dan simbol-simbol religius. Jadi, ketidaksadaran tidak hanya dasar kemampuan manusia untuk mengembangkan agama dan simbol religius dan "pintu masuk" yang membuka lubuk jiwa manusia untuk pengalaman religius, tetapi juga menyediakan materi untuk gagasan keagamaan.

Materi yang disediakan oleh ketidaksadaran untuk proses simbolisasi itu, disebut oleh C.G. Jung "arketipe", yaitu "gambaran arkais" kuno dan universal, yang sudah ada sejak zaman silam. Jung menyebutkan bahwa arketipe merupakan bentuk atau gambaran yang bersifat kolektif yang terjadi, praktis di seluruh bumi sebagai unsur kisah suci (*myth*) dan dalam waktu yang sama merupakan hasil asli dan individual yang asal-usulnya tidak disadari.

Arketipe itu secara laten tersembunyi dalam semua orang dan akan diberi ungkapan simbolis menurut situasi historis tempat orang itu tercakup. Konsep arketipe itu mengambil bentuk simbolis dalam berbagai ungkapan religius, dan menggambarkan solidaritas terdalam antara berbagai tradisi keagamaan umat manusia.²⁶

25) C. G. Jung dalam *Contributions to Analytic Psychology*, dikutip oleh Crapps, hlm. 76; Crapps menjelaskan, "Seperti manusia mewarisi susunan tubuh yang mengandung bekas dari perkembangan yang dialami manusia dalam tahap sebelumnya, demikian juga manusia mewarisi sejarah psikis bersama dalam ketidaksadaran kolektif."

26) Robert W. Crapps, *Dialog Psikologi dan Agama sejak William James hingga Gordon W. Allport*, Yogyakarta: Kanisius, 1993, hlm. 77-78.

Jadi, simbol dasar dari agama-agama (misalnya, Tuhan, ayah/ibu, simbol untuk keberadaan transenden dan keseluruhan/keesan dan lain-lain) sudah berada di dalam ketidaksadaran setiap individu. Semua itu merupakan ide-ide yang prasadar dan primordial dan merupakan dasar untuk pengalaman religius yang langsung. Mereka mencerminkan struktur kepribadian manusia dan menunjuk pada keberadaan yang transenden.

2. Teori Carl Gustav Jung

Psikologi sebagai ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia, membahas kepribadian manusia melalui berbagai macam pendekatan. Salah satunya adalah pendekatan Psikodinamik. Dalam pendekatan ini, Carl Gustav Jung menjelaskan kepribadian manusia berdasarkan tujuannya dalam kehidupan yang dipengaruhi oleh masa lalu dan masa depan manusia.²⁷

Dalam teorinya, Jung membagi *psyche* (jiwa) menjadi tiga bagian. Bagian pertama adalah *ego* yang diidentifikasinya sebagai alam sadar. Jung melihat *ego* sebagai pusat kesadaran, tetapi bukan inti dari kepribadian. Kesadaran memainkan peran yang relatif kecil pada psikologi analitis dan penekanan yang berlebihan bagi perluasan psike di alam sadar dapat menimbulkan ketidakseimbangan dalam psikologis seseorang. Bagian kedua, terkait dengan yang pertama, yaitu *alam bawah sadar personal*, yang mencakup segala sesuatu yang tidak disadari secara langsung, tetapi bisa diusahakan untuk disadari. Alam bawah sadar personal, yaitu mencakup kenangan-kenangan yang dapat dibawa ke dalam alam sadar dengan mudah serta kenangan-kenangan yang ditekan karena alasan-alasan tertentu. Akan tetapi, alam bawah sadar personal ini tidak mencakup insting-insting yang telah dikemukakan oleh Freud.

Kemudian, Jung menambahkan satu teori yang berbeda dengan teori-teori lain, yaitu bagian *alam bawah sadar kolektif*. Alam bawah sadar kolektif adalah tumpukan pengalaman kita sebagai spesies, semacam pengetahuan bersama yang kita miliki sejak lahir. Akan tetapi, pengalaman ini tidak bisa kita sadari secara langsung. Isi dari alam bawah sadar kolektif tidak tampak secara mencolok, tetapi bisa

27) Chaplin, J.P., *Kamus Lengkap Psikologi* (Kartini Kartono, penjr.), Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001.

memengaruhi pikiran, emosi, dan tindakan seseorang. Alam bawah sadar kolektif bertanggung jawab atas mitos, legenda, dan keyakinan religius manusia.

a. *Arketipe*

Arketipe adalah suatu bentuk pikiran (ide) universal yang mengandung unsur emosi yang besar. Bentuk pikiran ini menciptakan gambaran atau visi yang dalam kehidupan normal berkaitan dengan aspek tertentu dari situasi. Asal-usul arketipe merupakan suatu deposit permanen dalam jiwa dari suatu pengalaman yang secara konstan terulang selama banyak generasi. Misalnya, banyak generasi yang telah melihat matahari terbit setiap hari. Pengalaman berulang yang mengesankan ini akhirnya tertanam dalam ketidaksadaran kolektif dalam suatu bentuk arketipe dewa matahari, badan angkasa yang kuat, berkuasa dan pemberi cahaya.

Arketipe-arketipe tidak harus berpisah satu sama lain dalam ketidaksadaran kolektif. Mereka saling melengkapi dan berfungsi. Arketipe pahlawan dan arketipe laki-laki tua yang bijaksana bisa berpadu menghasilkan "ksatria" seseorang yang dihormati dan disegani karena ia seorang pemimpin berjiwa pahlawan, sekaligus arif bijaksana. Beberapa arketipe yang dominan seakan terpisah dari kumpulan arketipe lainnya dan membentuk satu sistem sendiri.²⁸

Mitos, mimpi, penglihatan, upacara agama, simtom neurotik dan psikotik, serta karya seni merupakan sumber pengetahuan paling baik tentang arketipe. Diasumsikan terdapat banyak arketipe dalam ketidaksadaran kolektif. Beberapa di antaranya yang sudah berhasil diidentifikasi adalah arketipe kelahiran, kelahiran kembali, kematian, kekuasaan, sihir, kesatuan, pahlawan, anak, Tuhan, setan, laki-laki tua yang bijaksana, ibu pertiwi, dan binatang.

b. *Persona*

Persona adalah topeng yang dipakai pribadi sebagai respons terhadap tuntutan kebiasaan dan tradisi masyarakat, serta

28) Hall, C. S. & G., Lindzey, *Introduction to Theories Personality*, New York: Jhon Willey & Son, 1985, hlm. 221.

tuntutan tentang arketipenya sendiri. Ia merupakan peranan yang diberikan masyarakat kepada seseorang yang diharapkan dimainkan dalam hidupnya. Tujuannya adalah menciptakan kesan tertentu kepada orang lain dan sering ia melupakan hakikat kepribadian sesungguhnya. Apabila ego mengidentifikasi diri dengan persona, individu menjadi lebih sadar terhadap bagian yang dimainkannya daripada perasaan sesungguhnya. Ia menjadi terasing dari dirinya, dan seluruh kepribadiannya menjadi rata atau berdimensi dua. Ia menjadi manusia tiruan belaka, sekadar pantulan masyarakat, bukan seorang manusia otonom.

c. *Anima dan Animus*

Jung mengaitkan sisi feminis kepribadian pria dan sisi maskulin kepribadian wanita dengan arketipe-arketipe. Arketipe feminin pada pria disebut *anima*, sedangkan arketipe maskulin pada wanita disebut *animus*. Arketipe ini, selain ditentukan oleh kelenjar seks dan kromosom, juga ditentukan pengalaman ketika pria dan wanita hidup berdampingan selama berabad-abad. Arketipe-arketipe tidak hanya menyebabkan masing-masing jenis menunjukkan ciri-ciri lawan jenisnya, tetapi mereka juga dapat tertarik pada lawan jenisnya. Pria memahami kodrat wanita berdasarkan animanya, sedangkan wanita memahami kodrat pria berdasarkan animusnya.

d. *Bayangan*

Bayangan mencerminkan sisi binatang pada kodrat manusia. Arketipe bayang-bayang mengakibatkan munculnya perasaan, tindakan yang tidak menyenangkan dan patut dicela masyarakat dalam kehidupan dan tingkah laku. Semua ini bisa disembunyikan dari pandangan publik oleh persona atau direpresikan ke dalam ketidaksadaran pribadi.

e. *Diri (self)*

Arketipe ini mengungkapkan diri sebagai lambang, dan lambang utamanya adalah mandala atau lingkaran magis. Diri adalah tujuan hidup, tujuan yang terus-menerus diperjuangkan orang, tetapi yang jarang tercapai. Ia memotivasi tingkah laku manusia dan mencari kebulatan, khususnya melalui cara-cara

yang disediakan oleh, agama. Pengalaman religius sejati merupakan bentuk pengalaman yang paling dekat dengan diri (*self-hood*), yang mampu dicapai oleh kebanyakan manusia. Jung menemukan dirinya dalam penelitian dan observasinya tentang agama Timur, dan perjuangan ke arah kesatuan dan persatuan dunia melalui praktik ritual keagamaan, seperti Yoga yang jauh lebih maju daripada agama di kalangan Barat.

f. Sikap

Jung membedakan dua sikap atau orientasi utama kepribadian, yakni sikap *ekstrover* dan sikap *introver*. *Ekstrover* adalah kecenderungan yang mengarahkan kepribadian lebih banyak keluar daripada ke dalam diri sendiri. Seorang *ekstrover* memiliki sifat sosial, lebih banyak berbuat daripada merenung dan berpikir. Ia juga adalah orang yang penuh motif yang dikoordinasi oleh kejadian-kejadian eksternal.

Jung percaya bahwa perbedaan tipe kepribadian manusia dimulai sejak kecil. Jung mengatakan bahwa "tanda awal dari perilaku *ekstrover* seorang anak adalah kecepatannya dalam beradaptasi dengan lingkungan dan perhatian yang luar biasa, yang diperankan pada objek-objek, khususnya pada efek yang diperoleh dari objek-objek tersebut. Ketakutannya pada objek-objek sangat kecil. Ia hidup dan berpindah antara objek-objek itu dengan penuh percaya diri. Oleh karena itu, ia bebas bermain dengan mereka dan belajar dari mereka. Ia sangat berani. Kadang-kadang, ia mengarah pada sikap ekstrem sampai pada tahap risiko. Segala sesuatu yang tidak diketahuinya selalu memikat perhatiannya.

Bentuk neurotik, yang sering diderita orang *ekstrover* adalah *hysteria*. *Hysteria* akan semakin besar dan panjang untuk menarik perhatian orang lain dan menimbulkan kesan yang baik bagi orang lain. Mereka adalah orang yang suka diperhatikan, suka menganjurkan, berlebihan dipengaruhi orang lain, suka bercerita, yang kadang-kadang mengaburkan kebenaran.

Introver adalah suatu orientasi ke dalam diri sendiri. Secara singkat, seorang *introver* adalah orang yang cenderung menarik diri dari kontak sosial. Minat dan perhatiannya lebih terfokus pada pikiran dan pengalamannya sendiri. Seorang *introver*

cenderung merasa mampu dalam upaya mencukupi dirinya sendiri. Sebaliknya, orang *ekstrover* membutuhkan orang lain. Jung menguraikan perilaku *introver* sebagai pendiam, menjauhkan diri dari kejadian-kejadian luar, tidak mau terlibat dengan dunia objektif, tidak senang berada di tengah orang banyak, serta merasa kesepian dan kehilangan di tengah orang banyak. Ia melakukan sesuatu menurut caranya sendiri, menutup diri terhadap pengaruh dunia luar, tidak mudah percaya, kadang-kadang merasa rendah diri. Oleh karena itu, ia mudah cemburu dan iri hati. Ia menghadapi dunia luar dengan sistem pertahanan diri yang sistematis dan teliti, tampak sebagai ilmuwan, cermat, berhati-hati, menurut kata hati, sopan santun, dan penuh curiga.

Dalam kondisi kurang normal, ia menjadi pesimis dan selalu cemas karena merasa bahwa dunia dan manusia sekitarnya siap menghancurkannya. Dunianya adalah pelabuhan yang aman. Tempat tinggalnya (rumah) adalah yang teraman. Teman pribadinya adalah yang terbaik. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika orang-orang *introver* sering tampak sebagai orang yang cinta diri tinggi, egois, bahkan menderita patologis.

Salah satu tanda *introver* pada diri seorang anak adalah reflektif, bijaksana, tenggang rasa, pemalu, bahkan takut pada objek baru. Adapun ciri *introver* pada orang dewasa adalah kecenderungan menilai rendah hal-hal atau orang lain.²⁹

g. *Kesinkronan*

Kesinkronan adalah dua peristiwa yang tidak berhubungan secara kausalitas (sebab-akibat) ataupun teleologis (tujuan), tetapi terkait secara makna. Jung percaya bahwa indikasi tentang cara kita saling berhubungan dengan orang lain dan dengan alam secara umum dapat ditemukan dalam alam bawah sadar kolektif. Ketika kita bermimpi atau bermeditasi, kita menyelami alam bawah sadar personal kita. Semakin lama dan semakin dekat dengan diri kita yang sebenarnya, yakni alam bawah sadar kolektif. Pada tahap seperti inilah kita "berkenalan" atau "berkomunikasi" dengan ego-ego lain. Konsep kesinkronan membuat teori Jung agak rumit dan karenanya tidak bisa

29) Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008, hlm. 107.

dibandingkan dengan fenomena para psikologis. Sekalipun demikian, setidaknya teori Jung telah berusaha menjelaskan fenomena tersebut.³⁰

h. Fungsi-fungsi

Terlepas dari apakah kita bersifat *introver* atau *ekstrover*, kita perlu berhubungan dengan dunia, baik dengan dunia dalam maupun dunia luar. Setiap orang mempunyai cara masing-masing dengan dua dunia tersebut. Jung menawarkan empat macam cara atau fungsi.

Pertama, mengindra (*sensing*). Pengindraan berarti kita memperoleh informasi dari dunia luar melalui pancaindra kita, seperti pendengaran dan penglihatan. Jung menyebutnya sebagai fungsi irasional, yang terlibat di sini adalah persepsi bukan penilaian atas informasi yang diperoleh dari pancaindra kita. *Kedua*, adalah berpikir (*thinking*). Jung menyebutnya dengan fungsi rasional karena ia terlibat jauh dalam keputusan-keputusan yang diambil atau penilaian yang dibuat bukanlah informasi yang diterima begitu saja.

Ketiga, mengintuisi (*intuiting*). Mengintuisi berbeda dengan merasa karena lebih kreatif, bahkan sering menambahkan atau menyarikan elemen-elemen dari pengindraan alam sadar.

Keempat, perasaan (*feeling*). Jung menggunakan istilah perasaan untuk menggambarkan proses mengevaluasi suatu ide atau peristiwa. Fungsi perasaan harus dibedakan dengan emosi. Perasaan adalah pengevaluasian setiap aktivitas sadar, bahkan terhadap nilai-nilai yang tidak disukai. Kebanyakan evaluasi ini tidak mengandung emosi, tetapi mereka sanggup menjadi emosi jika intensitasnya meningkat sampai ke titik perubahan-perubahan fisiologis dalam diri seseorang.³¹

3. Struktur *Psyche* Menurut Jung

Menurut Jung, *psyche* adalah kesatuan yang di dalamnya terdapat semua pikiran, perasaan, dan tingkah laku, baik yang disadari

30) George C. Boeree, *Personality Theoris: Melacak...*, hlm. 119.

31) Ladislaus Naisaban, *Psikologi Jung: Tipe Kepribadian Manusia dan Rahasia Sukses dalam Hidup (Tipe Kebijakan Jung)*, Jakarta: Gramedia, 2003, hlm. 98.

maupun tidak disadari yang saling berinteraksi satu sama lainnya. Struktur *psyche* menurut Jung terdiri atas sebagai berikut.

a. *Ego*

Ego merupakan jiwa sadar yang terdiri atas persepsi, ingatan, pikiran, dan perasaan sadar. *Ego* bekerja pada tingkat *conscious*. Dari *ego*, lahir perasaan identitas dan kontinuitas seseorang. *Ego* seseorang adalah gugusan tingkah laku yang umumnya dimiliki dan ditampilkan secara sadar oleh orang-orang dalam suatu masyarakat. *Ego* merupakan bagian manusia yang membuat ia sadar kepada dirinya.

b. *Personal Unconscious*

Struktur *psyche* ini merupakan wilayah yang berdekatan dengan *ego*. Struktur ini terdiri atas pengalaman-pengalaman yang pernah disadari, tetapi dilupakan dan diabaikan dengan cara *repression* atau *suppression*. Pengalaman-pengalaman yang kesannya lemah juga disimpan dalam *personal unconscious*. Penekanan kenangan pahit ke dalam *personal unconscious* dapat dilakukan oleh diri sendiri secara mekanik, tetapi bisa juga karena desakan dari pihak luar yang kuat dan lebih berkuasa.

Kompleks adalah kelompok yang terorganisasi dari perasaan, pikiran, dan ingatan-ingatan yang ada dalam *personal unconscious*. Setiap kompleks memiliki inti yang menarik atau mengumpulkan berbagai pengalaman yang memiliki kesamaan tematik. Semakin kuat daya tarik inti, semakin besar pula pengaruhnya terhadap tingkah laku manusia. Kepribadian dengan kompleks tertentu akan didominasi oleh ide, perasaan, dan persepsi yang dikandung oleh kompleks itu.

c. *Collective Unconscious*

Collective unconscious merupakan gudang bekas ingatan yang diwariskan dari masa lampau leluhur seseorang yang tidak hanya meliputi sejarah ras manusia sebagai sebuah spesies tersendiri, tetapi juga leluhur pramanusiawi atau nenek moyang binatangnya. *Collective unconscious* terdiri atas beberapa arketipe, yang merupakan ingatan ras terhadap suatu bentuk pikiran universal yang diturunkan dari generasi ke generasi. Bentuk pikiran ini menciptakan gambaran yang berkaitan dengan aspek kehidupan,

yang dianut oleh generasi tertentu secara hampir menyeluruh, kemudian ditampilkan berulang-ulang pada beberapa generasi berikutnya. Beberapa arketipe yang dominan seakan terpisah dari kumpulan arketipe lainnya dan membentuk satu sistem sendiri. Empat arketipe yang penting dalam membentuk kepribadian seseorang adalah *persona*, *anima* dan *animus*, *shadow*, dan *self*.

4. Tipologi Jung

Menurut teori psikoanalisis dari Jung, ada dua aspek penting dalam kepribadian, yaitu sikap dan fungsi. Sikap terdiri atas *introvert* dan *ekstrovert*, sedangkan fungsi terdiri atas *thinking*, *feeling*, *sensing*, dan *intuiting*. Dari kedelapan hal ini, diperoleh tipologi Jung, yaitu sebagai berikut.

a. *Introversion-Thinking*

Orang dengan sikap yang *introvert* dan fungsi *thinking* yang dominan biasanya tidak memiliki emosi dan tidak ramah, serta kurang bisa bergaul. Hal ini karena mereka memiliki kecenderungan untuk memerhatikan nilai abstrak dibandingkan orang-orang dan lingkungan sekitarnya. Mereka lebih mengejar dan memerhatikan pemikirannya tanpa memedulikan apakah ide mereka diterima orang lain atau tidak. Mereka biasanya keras kepala, sombong, dan berpendirian. Contoh orang dengan kepribadian seperti ini adalah filsuf (*philosophers*).

b. *Extraversion-Thinking*

Contoh orang dengan sikap *extrovert* dan fungsi *thinking* yang dominan adalah ilmuwan dan peneliti. Mereka memiliki kecenderungan untuk muncul seorang diri, dingin, dan sombong. Seperti pada tipe pertama, mereka juga me-repress fungsi *feeling*. Kenyataan yang objektif merupakan aturan untuk mereka dan mereka menginginkan orang lain, juga berpikir hal yang sama.

c. *Introversion-Feeling*

Orang dengan *introversion-feeling* berpengalaman dalam emosi yang kuat, tetapi mereka menutupinya. Contoh orang dengan sikap *introvert* dan fungsi *feeling* yang dominan adalah seniman dan penulis yang mengekspresikan perasaannya hanya dalam

bentuk seni. Mereka mungkin menampilkan keselarasan di dalam dirinya dan *self-efficacy*, tetapi perasaan mereka dapat meledak dengan tiba-tiba.

d. *Extraversion-Feeling*

Orang dengan sikap *extraversion* dan fungsi *feeling* yang dominan dapat berubah sebanyak situasi yang berubah. Kebanyakan dari mereka adalah aktor. Mereka cenderung untuk emosional dan *moody*, tetapi terkadang sikap sosialnya dapat muncul.

e. *Introversion-Sensation*

Orang ini cenderung tenggelam dalam sensasi fisik mereka dan mencari hal yang tidak menarik dari dunia sebagai perbandingan. Mereka adalah orang-orang yang tenang, kalem, *self-controlled*, tetapi mereka juga membosankan dan kurang bisa berkomunikasi.

f. *Extraversion-Sensation*

Orang dengan tipe ini adalah *businessman*. Mereka biasanya realistis, praktis, dan pekerja keras. Mereka menikmati apa yang dapat mereka indrai dari dunia ini, menikmati cinta dan mencari kegairahan. Mereka mudah dipengaruhi oleh peraturan dan mudah ketagihan pada berbagai hal.

g. *Introversion-Intuiting*

Pemimpi, peramal, dan orang aneh tergolong orang dengan sikap *introvert* dan fungsi intuitif yang dominan. Mereka terisolasi dalam gambaran-gambaran primitif yang artinya tidak selalu mereka ketahui, tetapi selalu muncul dalam pikiran mereka. Mereka memiliki kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain, tidak praktis, tetapi memiliki intuisi yang sangat tajam dibandingkan orang lain.

h. *Extraversion-Intuiting*

Penemu dan pengusaha memiliki sikap *extravert* dan fungsi intuitif yang dominan. Mereka adalah orang-orang yang selalu mencari sesuatu yang baru. Mereka sangat baik dalam mempromosikan hal-hal yang baru, tetapi mereka tidak dapat bertahan pada satu ide, pekerjaan maupun lingkungan karena sesuatu yang baru merupakan tujuan hidup mereka.

5. Tahap-tahap Perkembangan Manusia

Tahap-tahap perkembangan manusia menurut Jung dibagi menjadi empat tahap, yaitu masa kanak-kanak, masa muda, masa baya, dan masa senja. Fase kanak-kanak dibagi lagi menjadi tiga subtahapan, yaitu fase *anarkis* (dicirikan dengan kesadaran chaos dan sporadis), fase *monarkis* (dicirikan oleh perkembangan ego dan permulaan pikiran logis dan verbal), dan fase *dualistic* (masa anak-anak saat ego terbagi menjadi subjektif dan objektif).

Masa muda menurut Jung merupakan, atau mestinya, periode peningkatan aktivitas, kematangan seksualitas, tumbuhnya kesadaran dan pemahaman bahwa masa kanak-kanak yang bebas dari masalah tidak akan pernah kembali. Periode masa muda dimulai dari pubertas sampai paruh baya.³²

Paruh baya menurut Jung kira-kira usia 35 sampai 40 tahun. Ini adalah masa ketika manusia mulai mengalami penurunan daya tahan, daya tarik, dan ketangkasan manusia. Meskipun penurunan ini dapat menghadapi orang-orang paruh baya pada peningkatan kecemasan, masa hidup paruh baya juga menjadi periode potensial yang menakjubkan.

Pada usia senja, manusia mengalami penyusutan kesadaran. Jika dalam kehidupan sebelumnya manusia takut kehidupan, pada masa ini manusia takut akan kematian.

Perkembangan kepribadian menurut Jung lebih lengkap dibandingkan dengan Freud. Jika pandangan Freud bersikap mekanistik atau kausalistik, banyak semua peristiwa disebabkan oleh sesuatu yang terjadi pada masa lalu, Jung mengedepankan pandangan purposif atau teleologik yang menjelaskan kejadian sekarang ditentukan oleh masa depan atau tujuan. Prinsip mekanistik akan membuat manusia menjadi sengsara karena terpenjara pada masa lalu. Manusia tidak bebas menentukan tujuan atau membuat rencana karena masa lalu tidak dapat diubah. Sebaliknya, prinsip purposif membuat orang mempunyai penuh harapan, ada sesuatu yang membuat orang berjuang dan bekerja.

Menurut Jung, peristiwa psikis tidak selalu dapat dijelaskan dengan prinsip sebab akibat. Dua peristiwa psikis yang terjadi secara

32) Hall, Calvin S & Garner Lindzey, *Teori-teori Psikodinamik...*, hlm. 182.

bersamaan dan tampak saling berhubungan, yang satu tidak menjadi penyebab dari yang lain, karena sulit membedakan antara masa lalu dan masa depan. Inilah yang dinamakan prinsip sinkronisitas. Jung memakai prinsip sinkronisitas untuk menjelaskan kata kerja arsetip. Arsetip sebagai isi tidak sadar tidak menjadi sebab terjadinya peristiwa mental atau fisik. Prinsip sinkronisitaslah yang membuat peristiwa mental atau fisik terjadi bersamaan dengan aktifnya isi-isi tidak sadar.

a. *Individuasi dan Transendensi*

Tujuan hidup manusia adalah mencapai kesempurnaan yang disebut realisasi diri. Orang dikatakan mencapai realisasi diri kalau dia dapat mengintegrasikan semua kutub yang berseberangan dalam jiwanya, menjadi kesatuan pribadi yang homogen. Realisasi diri berarti meminimalkan persona, menyadari anima atau animusnya, menyeimbangkan *introversi* dan *ekstraversi*, serta meningkatkan empat fungsi jiwa, yaitu pikiran, perasaan, pancaindra, dan intuisi dalam posisi tertinggi. Realisasi juga berarti asimilasi tak sadar ke dalam keseluruhan kepribadian, dan menyatukan *ego* dengan *self* sebagai pusat kepribadian. Realisasi diri umumnya hanya dapat dicapai sesudah usia pertengahan melalui proses individuasi dan proses transendensi.³³

1. *Individuasi*, yaitu proses analitik memilah-milah, memerinci, dan mengelaborasi aspek-aspek kepribadian. Apabila ada suatu bagian kepribadian yang terabaikan, sistem yang terabaikan itu menjadi kurang berkembang dan akan menjadi pusat resistensi. Jiwa yang memiliki banyak resistensi bisa memunculkan gejala-gejala neurotik, yaitu sebuah proses untuk mencapai kepribadian yang integral serta sehat, yang semua sistem atau aspek kepribadian mencapai taraf diferensiasi dan perkembangan yang sepuh-penuhnya. Proses ini disebut juga proses pembentukan diri atau penemuan diri.
2. *Transendensi*, yaitu proses sintetik, mengintegrasikan materi tidak sadar dengan materi kesadaran, mengintegrasikan sistem-sistem secara keseluruhan agar berfungsi dalam satu

33) Sujanto Agus, *Psikologi Umum*, Jakarta: Bumi Aksara, 2004, hlm. 65.

kesatuan secara efektif. Transendensi disebut juga suatu kemampuan untuk mempersatukan segala kecenderungan yang saling berlawanan dan mengolahnya menjadi satu kesatuan yang sempurna dan ideal.

b. Tahap-tahap Perkembangan

Hereditas berperan penting dalam psikologi Jung karena alasan berikut.

1. Hereditas berkenaan dengan insting biologis yang berfungsi memelihara kehidupan dan reproduksi. Insting-insting merupakan "sisi binatang" pada kodrat manusia.
2. Hereditas mewariskan pengalaman leluhur dalam bentuk arsetip; ingatan tentang ras yang telah menjadi bagian dari hereditas karena diulang berkali-kali lintas generasi.

Jung tidak menyusun tahap-tahap perkembangan secara terperinci. Perhatian utamanya tertuju pada tujuan-tujuan perkembangannya, khususnya tahap kedua, yang tekanan perkembangannya terletak pada pemenuhan syarat sosial dan ekonomi, dan tahap ketiga ketika orang mulai membutuhkan nilai spiritual. Menurut Jung, terdapat empat tahap perkembangan.

1. **Usia anak (*childhood*)**, dibagi menjadi tiga tahap:
 - Tahap anarkis (0 - 6 tahun): tahap ini ditandai dengan kesadaran yang kacau dan sporadis atau kadang ada, kadang tidak.
 - Tahap monarkis (6 - 8 tahun): tahap ini ditandai dengan perkembangan ego, dan mulainya pikiran verbal dan logika. Pada tahap ini, anak memandang dirinya secara objektif, sehingga sering secara tidak sadar menganggap dirinya sebagai orang ketiga.
 - Tahap dualistis (8 - 12 tahun): tahap ini ditandai dengan pembagian ego menjadi dua, yaitu *objektif* dan *subjektif*. Pada tahap ini, kesadaran terus berkembang. Anak memandang dirinya sebagai orang pertama, dan menyadari eksistensinya sebagai individu yang terpisah.

2. Usia pemuda (*youth and young adult hood*)

Tahap muda berlangsung mulai dari pubertitas sampai usia pertengahan. Pemuda berjuang untuk mandiri secara fisik dan psikis dari orangtuanya. Tahap ini ditandai oleh meningkatnya kegiatan, matangnya seksual, tumbuh kembangnya kesadaran dan pemahaman bahwa era bebas masalah dari kehidupan anak-anak sudah berakhir. Kesulitan utama yang sering dihadapi adalah masalah kecenderungan untuk hidup seperti anak-anak dan menolak menghadapi masalah kekinian yang disebut prinsip konservatif. Kelahiran jiwa terjadi pada awal pubertas, mengikuti terjadinya perubahan-perubahan fisik dan ledakan seksualitas. Tahap ini ditandai oleh perbedaan perlakuan kepada anak-anak menjadi perlakuan kepada orang dewasa dari orangtua mereka. Kepribadian selanjutnya harus dapat memutuskan dan menyesuaikan diri dengan kehidupan sosial.

3. Usia pertengahan (*middle hood*)

Tahap ini dimulai antara usia 35 atau 40 tahun. Periode ini ditandai dengan aktualisasi potensi yang sangat bervariasi. Pada tahap usia pertengahan, muncul kebutuhan nilai spiritual, yaitu kebutuhan yang selalu menjadi bagian dari jiwa, tetapi pada usia muda dikesampingkan karena pada usia itu orang lebih tertarik pada nilai materialistik. Usia pertengahan adalah usia realisasi diri.

4. Usia tua (*old age*)

Usia tua ditandai dengan tenggelamnya alam sadar ke alam tidak dasar. Banyak di antara mereka yang mengalami kesengsaraan karena berorientasi pada masa lalu dan menjalani hidup tanpa tujuan.

c. *Aktivitas Energi Psikis*

Energi psikis muncul dari pengalaman individual dan merupakan energi untuk berpikir, berkeinginan, memelihara, dan berjuang. Energi psikis mengikuti hukum *equivalence* dan *entropy* dari hukum *thermodinamika*, yaitu jumlah energi tidak akan berubah dan saling berinteraksi agar mencapai keseimbangan. Energi psikis melakukan dua tujuan hidup, yaitu

mempertahankan diri dan mengembangkan budaya dan aktivitas spiritual dengan melakukan *progression*, *sublimation* (energi bergerak maju), *regression* dan *repression* (yang menekan ketidaksadaran).

Progression adalah keadaan saat kesadaran/ego dapat menyesuaikan diri secara memuaskan, baik terhadap tuntutan dunia luar maupun kebutuhan ketidaksadaran, yang menyebabkan perkembangan bergerak maju. Apabila gerak maju ini terganggu oleh suatu rintangan, dan karenanya libido tercegah untuk digunakan secara maju, libido akan melakukan regresi, yaitu kembali ke tahap sebelumnya atau masuk ke ketidaksadaran atau dikenal dengan *repression*. Adapun *sublimation* adalah transfer energi dari proses yang lebih primitif, instingtif, dan rendah diferensiasinya ke proses yang lebih bersifat kultural, spiritual, dan tinggi diferensiasinya.

Tujuan fungsi ini adalah menjelmakan manusia sempurna, realisasi, serta aktualisasi segala aspek-aspek yang tersembunyi dalam ketidaksadaran. Fungsi inilah yang mendorong manusia mengejar kesempurnaan kepribadian.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perkembangan kepribadian menurut pandangan Jung lebih lengkap dibandingkan dengan Freud, meskipun Jung adalah salah seorang pendiri teori *psikologi dalam* dan pernah menjadi murid Sigmund Freud.

Jung menyatakan bahwa manusia selalu maju atau mengejar kemajuan dari taraf perkembangan yang kurang sempurna menuju taraf yang lebih sempurna. Manusia juga selalu berusaha mencapai taraf diferensiasi yang lebih tinggi. Akan tetapi, terlepas dari semua itu, Jung telah berhasil memperluas tafsiran tentang penyakit jiwa atau mimpi, sementara Freud hanya mengembangkan interpretasi yang sangat sempit (hampir-hampir hanya terfokus pada masalah seks). Jung bahkan mampu mengembangkannya ke wilayah interpretasi mitologis, yang setiap hal dapat berarti apa pun.

Pada pihak lain, Jung juga memiliki kesamaan dengan kalangan non-Freudian dan humanisis. Dia yakin bahwa kita pasti ingin maju, bergerak ke arah yang positif dan bukan hanya ingin beradaptasi dengan perubahan, seperti yang diyakini

kalangan Freudian dan behavioris lainnya. Idennya tentang realisasi-diri sangat mirip dengan aktualisasi-diri.³⁴

D. Teori Kepribadian Karen D. Horney



Setiap orang mempunyai kapasitas dan keinginan untuk mengembangkan potensinya dan memang begitulah seharusnya.... Aku percaya bahwa setiap orang bisa berubah dan perubahan itu akan terus terjadi sepanjang hidupnya.

Karen D. Horney

Dari kutipan di atas, jelas bahwa Karen Danielson Horney juga dapat dikelompokkan sebagai orang yang keluar dari sudut pandang Freudian ortodoks.

Meskipun bukan murid langsung atau kolega Freud, Horney telah di-*training* di tempat pelatihan resmi psikoanalitik oleh salah seorang murid Freud yang paling tepercaya. Oleh karena itu, mau tidak mau, dia berada di kamp Freudian dalam jangka waktu yang lama.

Horney awalnya berbeda pendapat dengan doktrin Freud dalam hal peran psikologis wanita. Sebagai seorang feminis, dia menentang psikoanalisis yang lebih berfokus pada perkembangan pria daripada wanita. Dia juga menolak anggapan Freud bahwa wanita dikendalikan oleh *penis envy*. Horney berpendapat bahwa, dalam observasinya, pria cemburu pada wanita karena kemampuan mereka untuk mengandung dan melahirkan anak. "Saya tahu banyak pria," katanya, "dengan *womb envy* (cemburu kandungan) sebagaimana wanita dengan *penis envy* (cemburu penis)." Meskipun Horney pada mulanya berbeda pendapat dengan Freud dalam isu-isu psikologi

34) <http://arifindikromo.blogspot.com/2011/03/teori-analitik-carl-gustav-jung.html>

wanita, pada akhirnya dia memperluas kritiknya terhadap Freud dan memperkuat posisinya sehingga terciptalah sesuatu di antara mereka.

Pada satu sisi, teori Horney dipengaruhi oleh jenis kelaminnya, tetapi mungkin juga lebih dipengaruhi oleh keadaan sosial dan budaya yang membuatnya terlihat (*exposed*). Dia datang beberapa dekade setelah munculnya perkembangan utama Freud, dan dia merancang pokok-pokok teorinya di tengah-tengah keadaan budaya yang sangat berbeda dari Freud, Amerika Serikat. Pada 1930-1940-an, terjadi perubahan pandangan mengenai jenis kelamin dan peran jenis kelamin. Perubahan ini bisa dilihat di Eropa, tetapi lebih nyata terlihat di Amerika. Selain itu, keadaan sosial juga berbeda di Amerika.³⁵

Horney menemukan bahwa pasien di Amerika berbeda dengan pasien di Jerman, baik dalam hal neurosa maupun kepribadian yang normal, dan perbedaan keadaan sosial mungkin cukup menjadi alasan bagi terjadinya perbedaan kepribadian. Oleh karena itu, dia berpendapat bahwa kepribadian tidak dipengaruhi oleh keadaan biologis saja, sebagaimana dikemukakan oleh Freud. Karena, jika pendapat Freud benar, kita tidak akan melihat perbedaan besar dalam kepribadian seseorang dari satu kebudayaan dengan kebudayaan lain.

Itulah sebabnya, Horney menjadi seperti Adler, ahli teori psikologi sosial, yang lebih menekankan hubungan sosial daripada dorongan psikologis sebagai faktor yang sangat penting dalam pembentukan kepribadian. Dia menolak anggapan bahwa seks adalah faktor yang menentukan, sebagaimana dinyatakan oleh Freud, dan dia juga mengambil isu dengan konsep-konsep Freud tentang Oedipus complex, libido, dan struktur kepribadian.

Dalam teori Horney, pusat kepribadian bukanlah seks atau agresi, melainkan kebutuhan dan usaha untuk memperoleh rasa aman. Seperti Adler, pandangan Horney mengenai sifat dasar manusia juga cenderung memuji dan optimis. Kita dapat mengatasi kecemasan kita dan dapat tumbuh serta mengembangkan potensial kita semaksimal mungkin.

Menurut Karen Horney, manusia mengawali hidupnya dengan perasaan tidak berdaya menghadapi kekuatan dunia yang secara

35) Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian dalam Konseling*, Bogor: Ghalia, 2011, hlm. 79.

potensial penuh permusuhan (*potentially hostile world*) sehingga anak sepenuhnya bergantung pada orangtua agar dapat bertahan. Secara alami, anak mengalami kecemasan (*anxiety*), ketidakberdayaan (*helpless*), dan kerentanan (*vulnerability*) sehingga tanpa bimbingan orangtua dalam membantu anak belajar mengatasi ancaman dari luar dirinya, anak akan mengembangkan *basic anxiety* yang menjadi dasar dari timbulnya konflik-konflik pada masa mendatang.

1. Keamanan dan Kepuasan

Horney sependapat dengan Freud dalam pandangan tentang pentingnya masa-masa awal kehidupan dalam membentuk kepribadian pada masa dewasa. Akan tetapi, dia berbeda dalam hal terbentuknya kepribadian secara spesifik. Horney merasa bahwa pada masa kanak-kanak, bukan faktor biologis, melainkan faktor sosiallah yang memengaruhi perkembangan kepribadian. Tidak ada tahapan universal dalam perkembangan ataupun konflik masa kecil yang tidak terelakkan. Akan tetapi, yang menentukan adalah hubungan sosial antara anak dan orangtua.

Horney percaya bahwa masa kecil ditandai oleh dua kebutuhan, yaitu kebutuhan terhadap *rasa aman* dan *kepuasan*. Keduanya merupakan dorongan yang bersifat universal dan sangat penting. Akan tetapi, dalam teorinya, Horney beranggapan bahwa rasa aman jauh lebih penting daripada kepuasan. Selanjutnya, sejumlah kebutuhan dasar fisiologis dimasukkan dalam kebutuhan yang lebih sederhana. Manusia membutuhkan sejumlah makanan, air, aktivitas seksual, tidur, dan sebagainya. Tentu saja, baik bayi maupun orang dewasa tidak bisa hidup lama tanpa terpenuhinya syarat-syarat ini, tetapi hal ini bukanlah suatu yang pokok dalam pembentukan kepribadian.

Menurut Horney –hal utama yang menentukan kepribadian– adalah kebutuhan rasa aman, yang berarti perlindungan dan bebas dari rasa takut. Ada-tidaknya rasa aman dan ketakutan akan menentukan tingkat normal-tidaknya perkembangan kepribadian selanjutnya.

Rasa aman seorang anak sepenuhnya bergantung pada perlakuan yang diterimanya dari orangtua. Secara umum, Horney merasa bahwa cara orangtua yang memperlemah atau mencegah rasa aman

menunjukkan tidak adanya kehangatan dan kasih sayang terhadap anak, dan keadaan inilah yang dialami Horney sewaktu kecil. Dia percaya bahwa anak-anak bisa bertahan terhadap hal-hal yang dapat menyebabkan trauma tanpa berakibat menyakitkan, seperti dipukul, pengalaman seksual sebelum waktunya, atau menghentikan menyusui secara tiba-tiba, selama mereka merasa diinginkan dan dicintai sehingga merasa aman.

Sekalipun demikian, orangtua bisa saja melakukan berbagai perlakuan yang bisa mengurangi rasa aman sehingga menimbulkan rasa permusuhan pada diri anak. Perlakuan tersebut, seperti pilih kasih terhadap saudara kandung secara terang-terangan, hukuman yang tidak adil, perilaku yang tak menentu, janji yang tidak ditepati, ejekan, hinaan, dan pengasingan anak dari orang lain. Horney juga percaya bahwa seorang anak mengetahui jika cinta orangtua bersifat apa adanya dan tidak mudah dikelabui dengan ungkapan dan ekspresi cinta secara palsu. Karena beberapa alasan, rasa permusuhan yang timbul pada anak mungkin akan direpresi. Alasan-alasan ini meliputi: rasa tidak berdaya, takut kepada orangtua, kebutuhan terhadap ekspresi cinta, dan rasa bersalah.

Horney menekankan rasa tidak berdaya kepada bayi. Akan tetapi, tidak seperti Adler, dia tidak percaya bahwa setiap bayi perlu merasa tidak berdaya, meskipun ketika perasaan ini muncul dapat mendorong berkembangnya perilaku neurotik. Ada-tidaknya perasaan tidak berdaya yang dialami anak bergantung pada cara orangtua memperlakukan mereka. Keadaan anak yang terlalu dilindungi, dimanja, dan dibiasakan untuk bergantung, akan mendorong timbulnya rasa tidak berdaya. Semakin anak merasa tidak berdaya, semakin ia tidak berani menentang atau memberontak kepada orangtua. Hal ini menunjukkan bahwa rasa permusuhan direpresi. Sebagaimana ditulis oleh Horney, anak yang berada dalam situasi seperti ini akan mengatakan, "Aku harus merepresi rasa permusuhanku, karena aku butuh kamu."

Seorang anak dapat dengan mudah dibuat merasa takut kepada orangtuanya melalui hukuman, ancaman, atau pukulan. Ada banyak hal berbau intimidasi yang bisa diberikan. Seorang anak dapat dibuat merasa khawatir dan takut pada kuman, mobil jalan, anjing, orang asing, atau anak lain melalui pengamatan mereka terhadap apa yang

orangtua mereka katakan dan lakukan berkenaan dengan hal-hal tersebut. Semakin takut seorang anak terhadap hal-hal “berbahaya” di sekitarnya dan orangtua mereka, mereka semakin merepresi rasa permusuhan terhadap orangtua mereka. Inilah pikiran anak ketika berkata, “Aku harus merepresi rasa permusuhan karena aku takut kepadamu.”

Sebaliknya, cinta dapat menjadi alasan lain bagi anak untuk merepresi rasa permusuhan terhadap orangtuanya. Horney menunjukkan situasi ketika orangtua terus-menerus mengatakan kepada sang anak betapa mereka mencintainya dan berapa banyak pengorbanan mereka untuk sang anak, tetapi tidak merasakan kehangatan dan cinta yang sebenarnya. Sang anak mengenali bahwa ekspresi-ekspresi verbal ini adalah pengganti bagi cinta yang lebih dalam. Hal-hal inilah yang dimiliki oleh anak-anak, dan mereka merepresi rasa permusuhan karena takut kehilangan hal-hal tersebut.

Ada tiga faktor, yaitu rasa tidak berdaya, takut, dan cinta yang menyebabkan seorang anak merepresi rasa permusuhan untuk menghindari rusaknya hubungan mereka dengan orangtua mereka. Seorang anak harus memilih antara membutuhkan mereka, takut kepada mereka, atau takut kehilangan cinta yang mereka tawarkan, seperti apa pun cinta itu.

Ada sebuah alasan terakhir yang menyebabkan rasa permusuhan direpresi. Pada budaya kita, anak sering dibuat merasa bersalah ketika mengungkapkan rasa permusuhan atau memberontak orangtua. Anak dibuat merasa tidak berharga, jahat, atau berdosa ketika menyimpan rasa marah. Semakin seorang anak merasa bersalah, semakin dalam dia merepresi rasa permusuhan. Karena alasan-alasan ini, anak bertahan dalam rasa permusuhan. Pada akhirnya, rasa marah yang direpresi ini dimanifestasikan dalam bentuk keadaan yang oleh Horney disebut *basic anxiety* (kecemasan dasar).

2. Kecemasan Dasar (*Basic Anxiety*)

Kecemasan dasar adalah konsep fundamental dalam teori kepribadian Horney. Horney mendefinisikannya sebagai “keburukan hati yang meningkat, yaitu meliputi keseluruhan perasaan kesepian dan ketidakberdayaan di dunia yang fana.” Kecemasan dasar adalah dasar neurosa terakhir berkembang dan ini tidak dapat dipisahkan

dengan perasaan permusuhan yang didiskusikan pada bagian sebelumnya.

Basic anxiety mengacu pada perasaan terisolasi dan tidak berdaya seorang anak dalam *potentially hostile world*. Secara umum, Horney menyatakan bahwa segala sesuatu yang mengganggu rasa aman dalam hubungan anak dengan orangtuanya akan menghasilkan *basic anxiety*. Kecemasan dasar (*basic anxiety*) berasal dari rasa takut; suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tidak berteman dan tidak berdaya dalam dunia penuh ancaman. Kecemasan ini membuat individu yang mengalaminya yakin bahwa dirinya harus dijaga untuk melindungi keamanannya. Kecemasan ini juga cenderung direpresi atau dikeluarkan dari kesadaran, karena menunjukkan rasa takut bisa membuka kelemahan diri, sedangkan menunjukkan rasa marah berisiko dihukum dan kehilangan cinta dan keamanan.

Ada banyak faktor dalam lingkungan yang dapat menyebabkan timbulnya rasa tidak aman pada seorang anak, yaitu yang disebut oleh Horney sebagai *basic evil*. *Basic evil* meliputi dominasi langsung ataupun tidak langsung, pengabaian, penolakan, kurangnya perhatian terhadap kebutuhan anak, kurangnya bimbingan, penghinaan, pujian yang berlebihan atau tidak adanya pujian sama sekali, kurangnya kehangatan, terlalu banyak atau tidak adanya tuntutan tanggung jawab, perlindungan yang berlebihan, diskriminasi, dan sebagainya. Rasa tidak aman (*insecure*) membuat anak mengembangkan berbagai strategi untuk mengatasi perasaan-perasaan isolasi dan tidak berdayanya. Ia bisa menjadi bermusuhan dan ingin membalas dendam terhadap orang-orang yang menolaknya atau berbuat sewenang-wenang terhadap dirinya. Anak juga bisa menjadi sangat patuh supaya mendapatkan kembali cinta yang dirasakannya telah hilang. Strategi lain adalah anak mengembangkan gambaran diri yang tidak realistis, yang diidealisasikan, sebagai kompensasi terhadap perasaan inferioritasnya.

Menurut Horney, ada sepuluh strategi yang merupakan konsekuensi pencarian solusi bagi hubungan yang terganggu antara anak dan orangtua yang disebut *neurotic trends* atau *neurotic needs*, yaitu:

1. kebutuhan neurotik terhadap afeksi dan pengakuan;
2. kebutuhan neurotik terhadap pasangan yang mendominasi;
3. kebutuhan neurotik untuk membatasi hidupnya secara sempit;

4. kebutuhan neurotik akan kekuasaan;
5. kebutuhan neurotik untuk mengeksploitasi orang lain;
6. kebutuhan neurotik akan pengakuan dan prestise;
7. kebutuhan neurotik akan penghormatan;
8. kebutuhan neurotik untuk ambisi dan pencapaian;
9. kebutuhan neurotik akan *self-sufficiency* dan kemandirian;
10. kebutuhan neurotik akan kesempurnaan dan ketaktercelaan.³⁶

Horney menambahkan bahwa setiap orang memiliki kebutuhan-kebutuhan ini pada tingkatan tertentu. Banyak dari kita menyadari bahwa pada waktu tertentu, kita merasakan kebutuhan untuk memanfaatkan orang lain atau terbebas dari mereka, kebutuhan kasih sayang dan penerimaan, dan sebagainya.

Tidak satu pun dari kebutuhan ini yang selamanya neurotik atau abnormal, tetapi tampak sementara. Apa yang membuat mereka neurotik adalah intensitas dan kompulsifitas pengejaran dari kepuasan mereka sebagaimana cara mengatasi kecemasan dasar. Dalam kasus ini, kepuasan mereka tidak dapat menolong pengamanan perolehan individu, tetapi hanya dapat menolong mereka dari rasa sakit akibat kecemasan dan ketika mengejar kepuasan kebutuhan ini hanya untuk menghindari kecemasan, seseorang berusaha untuk fokus pada satu-satunya kebutuhan dan mencari kepuasannya secara kompulsif dalam berbagai situasi.

Sebagaimana yang diindikasikan oleh definisinya, kecemasan dasar meliputi keseluruhan; ini mendasari keseluruhan hubungan yang telah atau akan dibentuk oleh individu dengan individu lain. Horney menggambarkan analogi antara seseorang yang menderita kecemasan dasar dan negara yang mengalami pergolakan politik. Kecemasan dan kerusuhan di antara individu serupa dengan pergolakan bawah tanah dan protes terhadap pemerintah. Pada kasus lain, pergolakan internal mungkin dimanifestasikan secara *overt* dengan pemogokan ataupun riot dalam suatu negara atau simtom neurotik pada seorang individu.³⁷

Dengan mengabaikan cara seseorang memanifestasikan atau mengekspresikan kecemasan dasar, Horney berpendapat bahwa

36) <http://kedaibunga.wordpress.com/2010/03/18/teori-karen-horney/>

37) [<http://unikunik.wordpress.com/2001/05/03/teori-karen-horney/>]

keadaan perasaan setiap orang kurang lebih sama. Orang merasakan perasaan “kecil, tidak signifikan, tidak berdaya, ditinggalkan, terancam di dunia yang ditunjukkan dalam sikap penyalahgunaan, penipuan, penyerangan, penghinaan, pengkhianatan...”. Dapat dimengerti bahwa individu, khususnya pada masa anak-anak, akan berusaha untuk melindungi dirinya melawan perasaan kecemasan yang kuat ini. Horney menuliskan bahwa, pada kebudayaan kita, setidaknya ada empat pertahanan-diri, yaitu mendapatkan kasih sayang, menjadi patuh, memperoleh kekuatan, dan penarikan diri.³⁸

Dengan mengamankan rasa kasih sayang dan cinta dari orang lain, seseorang mengatakan, “Jika kamu mencintaiku, kamu tidak akan menyakitiku.” Ada beberapa cara seseorang untuk mengamankan kasih sayang. Dia mungkin, misalnya mencoba untuk melakukan apa saja yang diinginkan orang lain, atau mungkin mencoba untuk menyuap atau bahkan mungkin mengancam seseorang agar memberikan hasrat kasih sayang mereka.

Kepatuhan dalam arti pertahanan-diri melibatkan pemenuhan harapan dari seseorang atau harapan semua orang. Sebagai contoh adalah seseorang yang berusaha menghindari perbuatan yang akan menyakiti orang lain, seseorang berani untuk tidak mengkritik atau cara lain misalnya menyerang, harus menekan kebutuhan dan hasrat mereka, dan tidak dapat pula melindungi diri mereka terhadap penyalahgunaan dari rasa takut sebagai reaksi defensif, yang mungkin akan menyakiti orang yang menyakitinya. Horney mengatakan bahwa kebanyakan orang patuh percaya bahwa mereka benar-benar tidak egois dan melakukan pengorbanan-diri. Seperti halnya seseorang yang mengatakan “Jika aku mengalah, itu tidak akan menyakitkan.” Ini mungkin menunjukkan tingkah laku Horney sendiri – “seperti seekor domba” – hingga usia 9 tahun.

Mendapatkan kekuatan dari orang lain adalah mekanisme pertahanan-diri yang ketiga. Dengan cara ini, seseorang dapat mengompensasikan perasaan ketidakberdayaannya dan mendapatkan rasa aman melalui perolehan kesuksesan atau melalui perasaan superior terhadap orang lain. Misalnya, orang mengatakan, “Jika aku mempunyai kekuatan, tidak ada seorang pun yang dapat menyakitiku.” Mungkin, ini menggambarkan Horney

38) Schultz, *Theories of Personality...*, hlm. 220.

yang memutuskan untuk bekerja keras untuk kesuksesan akademiknya.

Ketiga instrumen pertahanan-diri ini memiliki satu kesamaan aspek. Dengan menggunakan salah satu di antaranya, seseorang berusaha untuk menanggulangi kecemasan dengan cara berinteraksi dengan orang lain. Pertahanan-diri dari kecemasan dasar yang terakhir adalah penarikan-diri (*withdrawal*) dari orang lain, tidak secara fisik, tetapi secara psikologis. Seseorang berusaha menjadi sepenuhnya terbebas dari orang lain, tidak bersandar kepada orang mana pun untuk mendapatkan kepuasan dari kebutuhan eksternal ataupun internal.

Sebagai contoh, jika seseorang mendapatkan kepemilikan material yang sangat banyak, dia akan dapat mengandalkan dirinya (atau benda yang dimilikinya) untuk kepuasan eksternalnya. Akan tetapi, walaupun seseorang menimbun setumpuk kepemilikan, dia mungkin dengan terlalu banyak kecemasan dalam menikmati. Dia harus melindungi kepemilikannya dengan tekun sekali karena kepemilikan ini adalah satu-satunya perlindungan terhadap ancaman kecemasan.

Kebebasan yang dianggap sebagai kebutuhan psikologis seseorang akan diperoleh dengan cara menjauh dan melepaskan diri dari orang lain, tidak lagi bergantung kepada orang lain untuk mendapatkan kepuasan dari kebutuhan emosionalnya. Pada kenyataannya, ini melibatkan penumpukan peminimalisasian dari kebutuhan emosional seseorang, dengan menarik diri dari kontak emosional dan melepaskan kebutuhan emosional seseorang, seseorang melindungi dirinya dari rasa sakit yang diberikan orang.

Keempat mekanisme pertahanan-diri ini memiliki satu tujuan: bertahan terhadap kecemasan. Mereka berorientasi untuk mendapatkan keamanan dan penenteraman hati, bukan untuk kebahagiaan atau kesenangan. Dengan kata lain, mereka bertahan melawan rasa sakit, bukan mencari kesejahteraan.³⁹

Karakteristik umum lain dari alat perlindungan ini adalah kekuatan dan intensitasnya. Horney percaya mereka akan menjadi lebih kuat dengan memaksakan tenaga daripada kebutuhan seksual

39) Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian...*, hlm. 91.

ataupun kebutuhan fisiologis lainnya. Alat ini dapat bekerja. Mereka dapat memenuhi tujuan mereka, yaitu mengurangi kecemasan, tetapi individu biasanya memiskinkan kepribadiannya dan mengalami konflik dengan lingkungannya.

Orang neurotis sangat sering mengejar pencarian keamanan dengan menggunakan lebih dari satu alat saja, dan ketidakcocokannya dapat mengarahkan pada konflik yang lebih hebat, misalnya seseorang pada waktu yang sama, mungkin akan diarahkan pada kebutuhan untuk mendominasi orang lain dan sekaligus dicintai oleh mereka. Dia mungkin ingin menjadi patuh kepada orang lain sejalan dengan hasrat menguasai orang lain. Ketidakcocokan ini jelas tidak dapat diselesaikan. Jadi, berusaha untuk melawan kecemasan dasar dapat membentuk dasar dari konflik yang mendalam.

Horney mengatakan bahwa setiap mekanisme pertahanan diri ini dapat menjadi bagian dari permanen dari kepribadian yang dapat diasumsikan bahwa karakteristik kebutuhan atau dorongan menentukan tingkah laku seseorang. Pada waktu yang sama, Horney menyebutkan sepuluh kebutuhan, yang didefinisikan sebagai neurotik karena dia berpikir bahwa kebutuhan ini bukanlah solusi irasional terhadap masalah seseorang.

3. Penggambaran Horney tentang Sifat Manusia

Seperti yang telah kita lihat pada permulaan bagian ini, gambaran Horney tentang kita, seperti milik Adler, yaitu mempertimbangkan lebih optimis daripada milik Freud. Dasar paling penting untuk keoptimisan ini adalah kepercayaannya yang kuat bahwa kita tidak didominasi oleh kekuatan atau dorongan biologis untuk masalah, kecemasan (*anxiety*), neuroses, atau suatu universalitas kepribadian.

Menurut Horney, setiap manusia adalah unik. Perilaku neurotik tentu saja dapat terjadi dan dapat hilang, tetapi ketika terjadi, hal ini merupakan hasil dari kekuatan (dorongan) sosial kondisi-kondisi yang terjadi pada masa awal kanak-kanak. Kondisi ini juga dapat memenuhi atau menggagalkan kebutuhan anak-anak untuk keamanan dan perlindungan. Jika kondisi ini menggagalkan kebutuhan-kebutuhan tersebut, hasilnya adalah perilaku neurotik.

Jadi, neuroses dan masalah bukan merupakan kondisi yang harus diterima oleh manusia. Mereka dapat menghindarinya. Horney

menegaskan agar anak-anak dibesarkan di rumah yang memberikan perlindungan, kepercayaan, cinta, dan penerimaan yang *genuine*. Horney mencatat bahwa neurotik adalah "seorang anak tiri dari kebudayaan kita."

Horney percaya bahwa dengan memberikan kondisi yang tepat pada masa anak-anak, banyak anak akan tumbuh dan berkembang di dalam kepribadian dewasa yang berintegrasi dengan baik dan menyatu. Setiap orang memiliki potensi yang dibawa sejak lahir untuk melakukan realisasi diri (*self-realization*). Keinginan untuk berkembang yang ada sejak lahir, dan ini merupakan keistimewaan dan kebutuhan kita untuk mencapai tujuan dalam hidup.

Horney juga percaya bahwa kita memiliki kapasitas untuk sadar membentuk dan mengubah kepribadian kita, sedangkan individu-individu dan lingkungan sosial dapat mengubah lebih baik. Neuroses dapat dicegah oleh kondisi masa kanak-kanak yang tepat. Karena sifat manusia atau kepribadiannya fleksibel, bukan merupakan bakat dalam pembentukan pada masa kanak-kanak, setiap orang memiliki kapasitas untuk mengubah secara mendasar. Pengalaman terakhir, mungkin sama pentingnya dengan masa kanak-kanak itu. Kita mampu membentuk hidup kita sendiri dan meraih realisasi diri (*self realization*). Oleh karena itu, perilaku kita tidak sepenuhnya dapat ditentukan.⁴⁰

E. Teori Perkembangan Psikososial Erikson



1. Biografi Singkat Erik H. Erikson

Erik H. Erikson adalah seorang psikolog asal Frankfurt Jerman, yang berhasil mengembangkan teori perkembangan kepribadian yang memiliki pengaruh kuat dalam psikologi. Erikson telah memberi gambaran baru yang lebih besar mengenai tugas anak dalam teori perkembangan psikoanalitik

40) <http://unikunik.wordpress.com/2001/05/03/teori-karen-horney>

dalam setiap tahapan Freud. Dia juga menambahkan tiga tahapan baru tentang fase-fase dewasa sehingga teori psikoanalisis dapat mencakup seluruh siklus hidup manusia.

Berangkat dari teori tahap-tahap perkembangan psikoseksual dari Freud, yang lebih menekankan pada dorongan-dorongan seksual, Erikson mengembangkan teori tersebut dengan menekankan pada aspek-aspek perkembangan sosial. Melalui teori yang dikembangkannya yang biasa dikenal dengan sebutan *Theory of Psychosocial Development* (Teori Perkembangan Psikososial), Erikson tidak bermaksud menggantikan teori psikoseksual Freud ataupun teori perkembangan kognitif Piaget. Ia mengakui bahwa teori-teori ini berbicara mengenai aspek-aspek lain dalam perkembangan. Selain itu, perlu diketahui pula bahwa teori Erikson menjangkau usia tua, sedangkan teori Freud dan teori Piaget berhenti hanya sampai pada masa dewasa.⁴¹

Erikson berpendapat bahwa pandangan-pandangannya sesuai dengan ajaran dasar psikoanalisis yang dibangun oleh Freud. Jadi, dapat dikatakan bahwa Erikson adalah seorang post-Freudian atau neo-Freudian. Akan tetapi, teori Erikson lebih tertuju pada masyarakat dan kebudayaan. Hal ini karena dia adalah seorang ilmuwan yang mempunyai ketertarikan terhadap antropologis yang sangat besar. Bahkan, dia sering mengesampingkan masalah insting dan alam bawah sadar. Oleh sebab itu, pada satu pihak ia menerima konsep struktur mental Freud, dan pada pihak lain menambahkan dimensi sosial-psikologis pada konsep dinamika dan perkembangan kepribadian yang diajukan oleh Freud.

Bagi Erikson, dinamika kepribadian selalu diwujudkan sebagai hasil interaksi antara kebutuhan dasar biologis dan pengungkapannya sebagai tindakan-tindakan sosial. Di sini jelas bahwa yang dimaksudkan dengan psikososial apabila istilah ini dipakai dalam kaitannya dengan perkembangan, berarti bahwa tahap-tahap kehidupan seseorang dari lahir dibentuk oleh pengaruh-pengaruh sosial yang berinteraksi dengan organisme yang menjadi matang secara fisik dan psikologis. Dalam teori yang diutarakannya, Erikson menekankan hubungan sosial dengan individu di persekitaran. Perkembangan psikososial ini membentuk personaliti kanak-kanak.

41) Calvin S. Hall & Gardner Lindzey, *Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*, Yogyakarta: Kanisius, 1993, hlm. 137.

Dalam bukunya *Childhood and Society* tahun 1963, Erikson membuat sebuah bagan untuk mengurutkan delapan tahap secara terpisah mengenai perkembangan ego dalam psikososial, yang biasa dikenal dengan istilah “delapan tahap perkembangan manusia”. Erikson berdalil bahwa setiap tahap menghasilkan epigenetik. Epigenetik berasal dari dua suku kata, yaitu *epi* yang artinya “upon” atau sesuatu yang sedang berlangsung, dan *genetic* yang berarti “emergence” atau kemunculan. Gambaran dari perkembangan cermin mengenai ide dalam setiap tahap lingkaran kehidupan sangat berkaitan dengan waktu, yang sangat dominan sehingga akan muncul dan selalu terjadi pada setiap tahap perkembangan dan berakhir pada tahap dewasa, secara keseluruhan akan adanya fungsi/kegunaan kepribadian dari setiap tahap itu sendiri.

Selanjutnya, Erikson berpendapat bahwa tiap tahap psikososial juga disertai oleh krisis. Perbedaan dalam setiap komponen kepribadian yang ada di dalam tiap-tiap krisis adalah sebuah masalah yang harus dipecahkan/diselesaikan. Konflik adalah sesuatu yang sangat vital dan bagian yang utuh dari teori Erikson karena pertumbuhan dan perkembangan antarpersonal dalam sebuah lingkungan tentang suatu peningkatan dalam sebuah sikap yang mudah sekali terkena serangan berdasarkan fungsi ego pada setiap tahap.

Erikson percaya *epigenetic principle* akan mengalami kemajuan atau kematangan apabila dengan jelas dapat melihat krisis psikososial, yang terjadi dalam lingkaran kehidupan setiap manusia yang sudah dilukiskan dalam bentuk sebuah gambar. Gambar tersebut memaparkan tentang delapan tahap perkembangan yang pada umumnya dilalui dan dijalani oleh setiap manusia secara hierarki seperti anak tangga. Kotak yang bergaris diagonal menampilkan suatu gambaran mengenai adanya hal-hal yang bermuatan positif dan negatif untuk setiap tahap secara berturut-turut. Pada periode untuk tiap-tiap krisis, Erikson melukiskan mengenai kondisi yang relatif berkaitan dengan kesehatan psikososial dan cocok dengan sakit yang terjadi dalam kesehatan manusia itu sendiri.⁴² Setiap tahap dari delapan tahap/fase perkembangan kepribadian menurut Erikson memiliki ciri utama, yang pada satu pihak bersifat biologis dan pada

42) Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: Rafika Aditama, 2003, hlm. 134.

pihak lain bersifat sosial, yang berjalan melalui krisis di antara dua polaritas.⁴³

Adapun tingkatan dalam delapan tahap perkembangan yang dilalui oleh setiap manusia menurut Erikson adalah sebagai berikut.

Tahapan Perkembangan Psikososial dan Kekuatan Dasar Erikson⁴⁴

Tahapan	Usia	Cara Penanganan yang Adaptif vs Maladaptif	Kekuatan Dasar
Oral Sensori	Lahir - 1 tahun	<i>Trust vs Mistrust</i> (percaya vs tidak percaya)	Harapan
Anal otot	1 - 3 tahun	Otonomi (<i>Autonomy</i>) vs malu dan ragu-ragu (<i>shame and doubt</i>)	Keinginan
Genital	3 - 5 tahun	Inisiatif (<i>Initiative</i>) vs rasa bersalah (<i>Guilt</i>)	Tujuan
Latensi	6 - 11 tahun	<i>Industry vs inferiority</i> (tekun vs rasa rendah diri)	Kompetensi
Adolescence	12 - 18 tahun	<i>Identity vs identify confusion</i> (identitas vs kebingungan identitas)	Ketaatan
Dewasa muda	18 - 35 tahun	<i>Intimacy vs isolation</i> (keintiman vs keterkucilan)	Cinta
Dewasa	35 - 55 tahun	<i>Generativity vs Stagnation</i> (Bangkit vs Stagnan)	Peduli (<i>care</i>)
Matang-masa tua	55 tahun lebih	<i>Integrity vs Depair</i> (integritas vs putus asa)	Kebijaksanaan

a. *Trust vs Mistrust* (Kepercayaan vs Kecurigaan)

Masa bayi (*infancy*) ditandai adanya kecenderungan *trust - mistrust*. Perilaku bayi didasari oleh dorongan memercayai atau tidak memercayai orang-orang di sekitarnya. Dia sepenuhnya memercayai orangtuanya, tetapi orang yang dianggap asing tidak dia percaya. Oleh karena itu, kadang-kadang bayi menangis apabila dipangku oleh orang yang tidak dikenalnya. Dia tidak hanya tidak percaya kepada orang-orang asing, tetapi juga pada benda asing, tempat asing, suara asing, perlakuan asing, dan sebagainya. Jika menghadapi situasi-situasi tersebut, bayi sering menangis.

43) J, Bernard, *A Psychoanalyst's Search for Self-understanding*, Paris: Yale University Press, 1996, hlm. 287-89.

44) Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian dalam Konseling*, Bogor: Ghalia, 2011, hlm. 112.

- b. ***Autonomy vs Shame, Doubt (Otonomi vs Rasa Malu, Ragu-ragu)***
Masa kanak-kanak awal (*early childhood*) ditandai adanya kecenderungan *autonomy - shame, doubt*. Pada masa ini, sampai batas-batas tertentu, anak sudah bisa berdiri sendiri, dalam arti duduk, berdiri, berjalan, bermain, minum dari botol sendiri tanpa ditolong oleh orangtuanya, tetapi pada pihak lain, dia mulai memiliki rasa malu dan keraguan dalam berbuat, sehingga sering meminta pertolongan atau persetujuan dari orangtuanya.
- c. ***Initiative vs Guilt (Inisiatif vs Rasa Bersalah)***
Masa prasekolah (*Preschool Age*) ditandai adanya kecenderungan *initiative - guilty*. Pada masa ini, anak telah memiliki beberapa kecakapan. Dengan kecakapan-kecakapan tersebut, dia terdorong melakukan beberapa kegiatan, tetapi karena kemampuannya masih terbatas, adakalanya dia mengalami kegagalan. Kegagalan tersebut menyebabkan dia memiliki perasaan bersalah, dan untuk sementara waktu, dia tidak mau berinisiatif atau berbuat.
- d. ***Industry vs Inferiority (Kegigihan/Industri vs Inferioritas)***
Masa sekolah (*school age*) ditandai adanya kecenderungan *industry-inferiority*. Sebagai kelanjutan dari perkembangan tahap sebelumnya, pada masa ini anak sangat aktif mempelajari apa saja yang ada di lingkungannya. Dorongan untuk mengetahui dan berbuat terhadap lingkungannya sangat besar, tetapi pada pihak lain, karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuannya, kadang-kadang dia menghadapi kesukaran, hambatan, bahkan kegagalan. Hambatan dan kegagalan ini dapat menyebabkan anak merasa rendah diri.
- e. ***Identity vs Identity Confusion (Identitas vs Kebingungan Peran)***
Tahap kelima ini merupakan tahap remaja, yang dimulai pada saat masa puber dan berakhir pada usia 18 atau 20 tahun. Masa remaja (*adolescence*) ditandai adanya kecenderungan *identity - identity confusion*. Sebagai persiapan ke arah kedewasaan didukung pula oleh kemampuan dan kecakapan-kecakapan yang dimilikinya dia berusaha untuk membentuk dan memperlihatkan identitas diri ciri-ciri yang khas dari dirinya. Dorongan membentuk dan memperlihatkan identitas diri ini pada para remaja

sering sangat ekstrem dan berlebihan, sehingga tidak jarang dipandang oleh lingkungannya sebagai penyimpangan atau kenakalan. Dorongan pembentukan identitas diri yang kuat pada satu pihak sering diimbangi oleh rasa setia kawan dan toleransi yang besar terhadap kelompok sebayanya. Di antara kelompok sebaya, mereka mengadakan pembagian peran, dan sering mereka sangat patuh terhadap peran yang diberikan kepada tiap-tiap anggota.

f. ***Intimacy vs Isolation* (Keintiman vs Isolasi)**

Jika tahap pertama hingga tahap kelima sudah dilalui, setiap individu memasuki jenjang berikutnya, yaitu masa dewasa awal yang berusia sekitar 20-30 tahun. Masa dewasa awal (*young adulthood*) ditandai adanya kecenderungan *intimacy - isolation*. Kalau pada masa sebelumnya, individu memiliki ikatan yang kuat dengan kelompok sebaya, pada masa ini ikatan kelompok mulai longgar. Mereka mulai selektif dan hanya membina hubungan intim dengan orang-orang tertentu yang sepaham. Jadi, pada tahap ini timbul dorongan untuk membentuk hubungan yang intim dengan orang-orang tertentu, dan kurang akrab atau renggang dengan yang lainnya.

g. ***Generativity vs Stagnation* (Semangat-berbagi vs Penyerapan-diri)**

Masa dewasa (dewasa tengah) berada pada posisi ketujuh, dan ditempati oleh orang-orang yang berusia sekitar 30 sampai 60 tahun. Masa ini ditandai dengan adanya kecenderungan *generativity-stagnation*. Sesuai dengan namanya, pada tahap ini individu telah mencapai puncak dari perkembangan segala kemampuannya. Pengetahuannya cukup luas, kecakapannya cukup banyak, sehingga perkembangannya pun sangat pesat. Meskipun pengetahuan dan kecakapan individu sangat luas, dia tidak mungkin dapat menguasai segala macam ilmu dan kecakapan sehingga pengetahuan dan kecakapannya tetap terbatas. Untuk mengerjakan atau mencapai hal-hal tertentu, ia mengalami hambatan.

h. ***Ego Integrity vs Despair* (Integritas Ego vs Rasa Putus Asa)**

Tahap terakhir dalam teori Erikson disebut tahap usia senja yang ditempati oleh orang-orang yang berusia sekitar 60 atau 65 ke

atas. Masa hari tua (*senescence*) ditandai adanya kecenderungan ego *integrity - despair*. Pada masa ini, individu memiliki kesatuan atau integritas pribadi. Semua yang telah dikaji dan didalaminya telah menjadi milik pribadinya. Pribadi yang telah mapan pada satu pihak digoyahkan oleh usianya yang mendekati akhir. Mungkin, ia masih memiliki beberapa keinginan atau tujuan yang akan dicapainya, tetapi karena faktor usia, hal itu sulit untuk dapat dicapai. Dalam situasi ini, individu merasa putus asa. Dorongan untuk terus berprestasi masih ada, tetapi pengikisan kemampuan karena usia sering mematahkan dorongan tersebut, sehingga keputusan acapkali menghantuinya.⁴⁵

Berkaitan dengan tingkatan atau tahapan perkembangan psikologi manusia tersebut, dalam pandangan Erikson, setiap orang akan mengalami konflik atau krisis yang merupakan titik balik dalam perkembangan. Erikson berpendapat, konflik-konflik ini berpusat pada perkembangan kualitas psikologi atau kegagalan untuk mengembangkan kualitas itu. Pada saat itu, potensi pertumbuhan pribadi bertambah meningkat. Begitu juga, dengan potensi keagalannya.

2. Teori Perkembangan Moral

Perkembangan sosial merupakan proses perkembangan kepribadian individu selaku anggota masyarakat dalam berhubungan dengan orang lain. Perkembangan ini berlangsung sejak masa bayi hingga akhir hayat. Perkembangan merupakan suatu proses pembentukan *social self* (pribadi dalam masyarakat), yaitu pembentukan pribadi dalam keluarga, bangsa, dan budaya. Perkembangan sosial hampir dapat dipastikan merupakan perkembangan moral sebab perilaku moral pada umumnya merupakan unsur fundamental dalam bertingkah laku sosial.

Dalam *Kamus Bahasa Indonesia* yang diterbitkan Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional (2008) moral diartikan sebagai ajaran baik buruk yang diterima umum mengenai perbuatan, sikap, kewajiban, dan sebagainya. Moral juga dapat diartikan sebagai kondisi mental yang membuat seseorang tetap berani, bersemangat, bergairah, berdisiplin, bersedia berkorban, menderita, menghadapi

45) Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian...*, hlm. 112-118.

bahaya, dan sebagainya atau keadaan perasaan sebagaimana diungkapkan dalam perbuatan. Sementara itu, moral di sini dapat diartikan sebagai ajaran kesusilaan. Individu hanya akan berperilaku sosial tertentu secara memadai apabila menguasai pemikiran norma perilaku moral yang diperlukan untuk menguasai perilaku moral yang diperlukan.

Seperti dalam proses perkembangan lainnya, proses perkembangan sosial dan moral selalu berkaitan dengan proses belajar. Kualitas hasil perkembangan sosial sangat bergantung pada kualitas proses belajar (khususnya belajar sosial), baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat.⁴⁶

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teori Erik Erikson tentang perkembangan manusia dikenal dengan teori perkembangan psikososial. Teori ini merupakan salah satu teori kepribadian terbaik dalam psikologi. Seperti Sigmund Freud, Erikson percaya bahwa kepribadian berkembang dalam beberapa tingkatan. Salah satu elemen penting dari teori tingkatan psikososial Erikson adalah perkembangan persamaan ego. Persamaan ego adalah perasaan sadar yang kita kembangkan melalui interaksi sosial. Menurut Erikson, perkembangan ego selalu berubah berdasarkan pengalaman dan informasi baru yang kita dapatkan dalam berinteraksi dengan orang lain. Erikson juga percaya bahwa kemampuan memotivasi sikap dan perbuatan dapat membantu perkembangan menjadi positif. Itulah sebabnya, teori Erikson disebut sebagai teori perkembangan psikososial.

Ericson memaparkan teorinya melalui konsep polaritas yang bertingkat/bertahap. Ada delapan tingkatan perkembangan yang akan dilalui oleh manusia. Akan tetapi, tingkatan ini bukanlah sebuah gradualitas. Manusia dapat naik ke tingkat berikutnya walaupun ia tidak tuntas pada tingkat sebelumnya. Setiap tingkatan dalam teori Erikson berhubungan dengan kemampuan dalam bidang kehidupan. Jika tingkatannya tertangani dengan baik, seseorang akan merasa pandai. Jika tingkatan itu tidak tertangani dengan baik, seseorang akan tampil dengan perasaan tidak selaras.

46) <http://arumfandansari.blogspot.com/2012/04/karen-horney.html>

F. Teori Psikologi Individu Alfred Adler



Biografi Alfred Adler

Alfred Adler lahir di pinggiran kota Wina pada tanggal 7 Februari 1870 dalam keluarga Yahudi, sebagai anak kedua dari enam bersaudara. Dia tumbuh dalam lingkungan orang-orang yang memiliki berbagai jenis latar belakang kehidupan. Adler menghabiskan masa kecilnya bermain dengan teman-teman sebayanya, termasuk anak-anak Yahudi dan bukan Yahudi dari kalangan

menengah dan kalangan bawah. Hal itu tampak seperti perjalanan panjang dengan berbagai aspek sosial kepribadian yang bersumber dari pengalamannya sejak awal. Sejak awal Adler memiliki keinginan untuk menjadi seorang dokter. Dia memulai kariernya sebagai seorang optamologis (Ophthalmologist), tetapi kemudian beralih pada praktik dokter umum dan membuka praktik di daerah Wina.

Pada tahun 1902, Adler bertemu Sigmund Freud, dan 9 tahun kemudian, Adler resmi menjadi anggota Psikoanalisis Sosial di Wina. Adler kemudian beralih pada psikiatri dan pada tahun 1907, dia bergabung dengan kelompok diskusi Freud. Setelah menulis makalah tentang inferioritas organik, yang agak sejalan dengan pendapat Freud, untuk pertama kalinya, Adler menulis tentang makalah insting perusak yang tidak disepakati Freud dan kemudian makalah tentang perasaan inferioritas anak-anak yang memakai konsep-konsep seksual Freud secara metaforis, bukan secara harfiah sebagaimana yang dimaksud Freud. Walaupun Freud mengangkat Adler sebagai Presiden *Viennese Analytic Society* dan Co-editor dari terbitan berkala organisasi, Adler tetap mengkritik pandangan Freud. Adanya perdebatan antara pendukung Adler dan pendukung Freud berakhir dengan keluarnya Adler dan 9 anggota lain dari organisasi tersebut. Pada tahun 1911, Adler dan 9 anggota lain mendirikan *The Society for Free Psikoanalysis* yang kemudian berubah menjadi *The Society for Individual Psychology*.⁴⁷

47) Desy Ari: <http://personalitymeilasputri.wordpress.com/2011/12/23/paradigma-psikoanalitik/>

1. Teori Adler Mengenai Dinamika Kepribadian

Menurut Adler, untuk berperilaku/bersikap, individu menciptakan tujuan akhir fiksi. Tujuan ini "fiktif" karena tidak selalu didasarkan pada realitas. Sebaliknya, tujuan mewakili ide-ide kita tentang segala sesuatu yang didasarkan pada interpretasi subjektif kita tentang dunia. Hal ini karena, seperti yang kita lihat, *drive primer* manusia adalah menjadi lebih baik, lebih besar, lebih kuat, lebih terampil, dan seterusnya. Tujuan ini merupakan ekspresi dari negara yang ideal, ekspresi yang membantu dalam berurusan dengan lingkungan. Sebagai contoh, pernyataan "Semua manusia diciptakan sama" adalah tidak benar, tetapi dapat memandu perilaku orang-orang yang ingin membuatnya benar. Penting untuk memahami bahwa tujuan akhir fiksi tidak ada pada masa depan sebagai bagian dari beberapa universal rencana mereka tidak mewakili nasib. Mereka adalah ciptaan sendiri pribadi kita, dan mereka ada subjektif, di sini dan sekarang, sebagai gagasan yang memberikan pengaruh besar pada perilaku kita. Sebagai contoh, jika kita percaya bahwa orang-orang baik akan masuk surga dan orang yang jahat masuk ke neraka, kita cenderung untuk menyesuaikan perilaku kita dengan standar yang diberi oleh orangtua dan figur otoritas lain.

Sumbangan penting kedua dari Adler bagi teori kepribadian adalah konsepnya mengenai diri yang kreatif. Tidak seperti ego Freud, yang terdiri atas kumpulan proses psikologis yang melayani tujuan insting-insting, diri Adler merupakan sistem subjektif yang sangat dipersonalisasi, yang menginterpretasikan dan membuat pengalaman-pengalaman organisme penuh arti. Diri mencari pengalaman-pengalaman yang akan membantu pemenuhan gaya hidup sang pribadi yang unik. Apabila pengalaman-pengalaman ini tidak ditemukan di dunia, diri akan berusaha menciptakannya. Konsepsi tentang diri yang kreatif merupakan teori baru bagi teori psikoanalitik dan ia membantu mengimbangi objektivisme ekstrem psikoanalisis klasik, yang hampir sepenuhnya bersandar pada kebutuhan-kebutuhan biologis dan stimulus-stimulus dari luar untuk menerangkan dinamika kepribadian. Konsep tentang diri memainkan peranan penting dalam perumusan-perumusan mutakhir tentang kepribadian. Sumbangan Adler berupa arah baru pengakuan atas diri merupakan penyebab penting tingkah laku umumnya dipandang sangat penting. Ciri ketiga psikologi Adler yang membedakannya dari psikoanalisis klasik adalah tekanannya pada keunikan kepribadian.

Adler berpendapat bahwa setiap orang merupakan konfigurasi unik dari motif, sifat, minat, dan nilai-nilai. Setiap perbuatan yang dilakukan orang membawa corak khas gaya hidupnya sendiri. Perbedaannya manusia pertama-tama adalah makhluk sosial, bukan seksual. Manusia dimotivasi oleh minat sosial, bukan oleh dorongan seksual. Inferioritas mereka bukan terbatas pada bidang seksual, melainkan bisa meluas pada segala segi, baik fisik maupun psikologis.⁴⁸

a. *Mengatasi Inferioritas dan Menjadi Superior*

Bagi Adler, manusia dimotivasi oleh satu dorongan utama, yaitu dorongan untuk mengatasi perasaan inferioritas dan menjadi superior. Perilaku manusia pada dasarnya ditentukan oleh masa depan yang dibayangkan dengan tujuan dan harapan. Didorong oleh perasaan inferioritas, ditarik oleh keinginan untuk lebih superioritas, manusia menghabiskan hidupnya dengan berusaha untuk menjadi sempurna mungkin. Inferioritas, bagi Adler, berarti merasa lemah dan tidak terampil dalam menghadapi tugas-tugas yang harus diselesaikan. Ini tidak berarti inferior dengan orang lain dalam arti umum, meskipun tidak juga berarti bahwa kita membandingkan kemampuan khusus kita dengan orang lain yang lebih tua dan lebih berpengalaman. Konsep Adler tentang superior hampir sama seperti gagasan Jung mengenai transendensi dan merupakan pelopor realisasi diri atau aktualisasi diri, diusulkan oleh Horney, Maslow, dan lain-lain.

Sekali lagi, dengan konsep ini, Adler bukan berarti lebih baik dari orang lain atau lebih di atas mereka. Dengan berjuang untuk superioritas, Adler selalu berusaha untuk menjadi sesuatu yang lebih baik untuk menjadi lebih dekat dan lebih dekat kepada seseorang yang merupakan tujuan ideal. Apakah perasaan inferioritas yang melahirkan tujuan untuk superioritas, dan bersama-sama mereka membentuk "drive ke atas" yang mendorong kita terus bergerak "dari minus ke plus ... dari bawah ke atas".⁴⁹

48) Calvin S. Hall, & Lindzey Gardner, *Theories of Personality - 2nd Edition*, USA: John Wiley & Sons Inc, 1970, hlm. 197.

49) Hall, Calvin S. & Lindzey, Gardner, *Introduction to Theories of Personality*. New York: John Wiley, 1985, hlm. 398.

Drive ini, menurut Adler, merupakan bawaan dan merupakan kekuatan semua drive yang lain. Adler mengatakan inferioritas, sangat normal: semua dari kita memulai hidup dari kecil, makhluk yang lemah. Sepanjang hidup, inferioritas muncul terus-menerus, seperti kita memenuhi tugas-tugas baru dan asing yang harus dikuasai. Perasaan ini merupakan penyebab dari semua perbaikan perilaku manusia. Sebagai contoh, orang dewasa 40 tahun yang memperoleh promosi merasa kalah dalam posisi barunya sampai ia belajar untuk menangani tugas baru. Setiap kali menghadapi tugas baru, kesadaran awal inferioritas diatasi untuk mencapai superioritas. Beberapa kondisi seperti memanjakan dan mengabaikan dapat mengakibatkan seseorang mengembangkan kompleks inferioritas atau superioritas. Kedua kompleks ini berkaitan erat. Kompleks superioritas selalu menyembunyikan atau –mengompensasi– perasaan inferioritas, dan kompleks inferioritas sering menyembunyikan perasaan superioritas. Misalnya, orang yang sombong dan berusaha untuk mendominasi orang-orang yang dalam beberapa hal lebih lemah dari dirinya mungkin akan menunjukkan sebuah kompleks superioritas.

Pada kenyataannya, orang merasa tidak mampu, tetapi dengan adanya perhatian kepada dirinya dan mendorong orang lain di sekitar, ia dapat berpura-pura menjadi lebih unggul. Seseorang yang terus-menerus depresi dan putus asa dapat mengembangkan alasan untuk tidak berjuang untuk perbaikan diri dan memperoleh layanan khusus dari orang lain. Ia mungkin merasa berhak untuk layanan ini karena rasa superioritas yang tersembunyi dari keyakinan bahwa semua masalah bukan semata-mata kesalahannya.⁵⁰

Adler meyakini bahwa manusia dilahirkan disertai dengan perasaan rendah diri. Seketika individu menyadari eksistensinya. Ia merasa rendah diri akan perannya dalam lingkungan. Individu melihat bahwa banyak makhluk lain yang memiliki kemampuan meraih sesuatu yang tidak dapat dilakukannya. Perasaan rendah diri ini mencul ketika individu ingin menyaingi kekuatan dan kemampuan orang lain. Misalnya, anak merasa diri kurang jika

50) Calvin S. Hall & Lindzey Gardner, *Theories of Personality...*, hlm. 301.

dibandingkan dengan orang dewasa. Karena itu, ia terdorong untuk mencapai taraf perkembangan yang lebih tinggi.

Jika telah mencapai taraf perkembangan tertentu, timbul lagi rasa kurang untuk mencapai taraf berikutnya. Demikian seterusnya, sehingga individu dengan rasa rendah dirinya ini tampak dinamis mencapai kesempurnaan dirinya. Teori Adler mengenai perasaan rendah diri ini berawal dari pengamatannya atas penderitaan pasien-pasiennya yang sering mengeluh sakit pada daerah tertentu pada tubuhnya. Mengenai psikosomatis, Adler mengatakan bahwa rasa sakit yang diderita individu merupakan usaha untuk memecahkan masalah-masalah nonfisik. Keadaan tersebut, menurut Adler disebabkan adanya kekurangan-keperluan pada daerah-daerah tubuh tersebut, yang dikatakannya sebagai organ penyebab rendah diri (*organ inferiority*). Jadi, manusia lahir memang tidak sempurna, atau secara potensial, memiliki kelemahan dalam organ tubuhnya. Adanya stres menyebabkan organ lemah ini terganggu. Karena itu, setiap orang selalu berusaha mengompensasikan kelemahannya dengan segala daya. Usaha kompensasi ini ditentukan oleh gaya hidup dan usaha mencapai kesempurnaan (*superior*).

Berkenaan dengan perasaan rendah diri dalam kondisi organik, Adler menciptakan istilah *masculine protest*, untuk menerangkan perasaan rendah diri atau inferior dihubungkan dengan kelemahan (*weakness*) dan kewanita-wanita (*femininity*). Istilah ini merupakan dinamika kepribadian manusia yang utama karena merupakan usaha individu dalam mencapai kondisi yang kuat dalam mengompensasikan perasaan rendah dirinya.

b. Minat Sosial

Konsep Adler mengenai minat sosial tidak mudah untuk didefinisikan. Persoalan penting dalam dorongan ke arah kesempurnaan merupakan ide dari minat sosial atau kepekaan sosial (dalam bahasa Jerman, istilah ini disebut *gemeinschaftsgefühl* atau "perasaan berkelompok". Jika disandingkan dengan holisme-nya Adler, kita dapat melihat bahwa setiap orang yang "didorong ke arah kesempurnaan" pasti mempertimbangkan lingkungan sosialnya. Sebagai makhluk sosial, kita tidak akan

eksis tanpa keberadaan orang lain. Ini pun tetap berlaku pada diri orang yang antisosial. Meskipun kapasitas untuk minat sosial adalah bawaan, Adler mengatakan, terlalu kecil atau lemah-setidaknya pada saat ini dalam evolusi manusia-untuk mengembangkan sendiri (Ansbacher dan Ansbacher, 1956).

Hasilnya adalah tanggung jawab ibu, sebagai "orang lain pertama bagi pengalaman anak," untuk mengembangkan potensi bawaan pada anak. Jika ibu tidak "membantu anak memperpanjang minatnya untuk orang lain," anak tidak akan siap untuk memenuhi persoalan hidup dalam masyarakat. Adler percaya bahwa dalam situasi tipis, sistem pendidikan atau beberapa bentuk terapi harus disubstitusikan untuk pelatihan orangtua. Menurut Adler, minat sosial yang memungkinkan seseorang untuk berjuang untuk keunggulan dalam cara yang sehat dan kurangnya itu yang mengarah ke fungsi maladaptif. Semua kegagalan-neurotik, psikotik, penjahat, pemabuk, masalah anak-anak, bunuh diri, cabul, dan pelacur-adalah kegagalan karena mereka kurang dalam minat sosial. Mereka mendekati masalah pekerjaan, persahabatan, dan seks. Tanpa keyakinan bahwa masalah mereka dapat diselesaikan dengan kerja sama, makna yang mereka berikan kepada hidup adalah makna pribadi. Tidak ada orang lain yang diuntungkan oleh pencapaian tujuan mereka. Tujuan mereka sukses adalah tujuan superioritas pribadi dan kemenangan mereka pun memiliki makna hanya untuk diri mereka sendiri.⁵¹

Konsep minat sosial menjelaskan ketidakmungkinan bagi semua orang berjuang untuk keunggulan sekaligus. Pada akhirnya, minat sosial terdiri atas orang-orang yang berusaha untuk memperoleh "kesempurnaan" masyarakat karena mereka berusaha untuk "kesempurnaan" diri mereka sendiri. Dalam pengertian ini, yaitu minat sosial kompensasi yang benar dan tidak terelakkan untuk semua kelemahan alami manusia individu. Kami berusaha untuk mengatasi *inferiorities ourparticular* dan berjuang untuk memperbaiki masyarakat secara keseluruhan. Keadaan kesempurnaan yang kita usahakan merupakan satu tempat individu dan masyarakat hidup, cinta,

51) Hall, Calvin S. & Lindzey, Gardner. *Introduction to Theories ...*, hlm. 156.

dan bekerja bersama secara harmonis, saling pengertian tentang minat sosial dan berjuang untuk keunggulan sangat erat.

Menurut Adler, manusia yang sehat, yaitu manusia yang pada saat yang sama, ia berusaha untuk memperoleh keunggulan sendiri dan membantu orang lain untuk mencapai tujuan mereka. Dalam sebuah surat kepada putrinya yang tertua dan suami barunya, Adler membuat perkawinan model bagi masyarakat, "Hidup menikah adalah tugas. Kalian berdua harus bekerja dengan sukacita. Isi dirimu dengan tekad berani untuk berpikir lebih lanjut tentang masing-masing, selain tentang dirimu, dan selalu berusaha untuk membuat hidup yang lain lebih mudah dan lebih indah. Jangan biarkan salah satu dari kalian menjadi bawahan yang lain." Menurut Adler, untuk orang yang sehat dan masyarakat yang sehat dalam pengembangannya, harus ada interaksi konstan antara kepedulian untuk diri sendiri dan kepedulian untuk orang lain.⁵²

Proses sosialisasi membutuhkan banyak waktu dan usaha yang berkelanjutan. Dimulai pada lingkungan keluarga, kemudian pada usia 4-5 tahun dilanjutkan pada lingkungan pendidikan dasar saat anak mulai mengidentifikasi kelompok sosial. Individu diarahkan untuk memelihara dan memperkuat perasaan minat sosial ini dan meningkatkan kepedulian kepada orang lain. Melalui empati, individu dapat belajar hal-hal yang dirasakan orang lain sebagai kelemahannya dan mencoba memberi bantuan kepadanya. Individu juga belajar untuk melatih munculnya perasaan superior sehingga jika saatnya tiba, ia dapat mengendalikannya. Proses-proses ini akan dapat memperkaya perasaan superior dan memperkuat minat sosial yang mulai dikembangkannya.

Dikarenakan manusia tidak sepenuhnya dapat mencapai superioritas, individu tetap memiliki perasaan ketidakmampuan. Akan tetapi, individu pun yakin bahwa masyarakat yang kuat dan sempurna akan dapat membantunya mencapai pemenuhan perasaan superior. Gaya hidup dan diri kreatif melebur dalam prinsip minat sosial yang pada akhirnya terwujud tingkah laku yang ditampilkan secara keseluruhan.

52) Calvin S. Hall, & Lindzey Gardner, *Theories of Personality...*, hlm. 305.

c. *Gaya Hidup*

Gaya hidup adalah prinsip sistem dengan kepribadian individual yang berfungsi menjelaskan keunikan seseorang dalam memahami tingkah lakunya. Setiap orang mempunyai gaya hidup masing-masing. Setiap orang mempunyai tujuan sama, yaitu mencapai superioritas, tetapi cara untuk mengujarnya tak terhingga jumlahnya. Ada yang dengan mengembangkan inteletnya, ada yang dengan mengerahkan segenap usahanya untuk mencapai kesempurnaan otot. Gaya hidup seseorang terbentuk pada masa kanak-kanak pada usia 4 atau 5 tahun, dan sejak itu, pengalaman-pengalaman dihadapi dan diasimilasikan sesuai dengan gaya hidup yang khas (unik). Sikap, perasaan, apersepsi terbentuk dan menjadi mekanik pada usia dini dan sejak itu gaya hidup tidak bisa berubah. Menurut Adler, sebagian besar gaya hidup ditentukan oleh inferioritas-inferioritas yang khusus, baik khayalan maupun nyata yang dimiliki orang. Jadi, gaya hidup merupakan bentuk kompensasi dari suatu inferioritas khusus terhadap kekurangsempurnaan tertentu. Misalnya, gaya hidup Napoleon yang gemar menaklukkan adalah kompensasi bagi tubuhnya yang kecil. Penjelasan dari gaya hidup sebagai dasar tingkah laku manusia ini ternyata tidak memuaskan Adler karena terlalu sederhana dan mekanistik. Akhirnya, ia mencari prinsip yang dinamis dan menemukan diri yang kreatif.⁵³

Usaha individu untuk mencapai superioritas atau kesempurnaan yang diharapkan, memerlukan cara tertentu. Adler menyebutkan hal ini sebagai gaya hidup (*style of life*). Gaya hidup yang diikuti individu adalah kombinasi dari dua hal, yakni dorongan dari dalam diri yang mengatur arah perilaku, dan dorongan dari lingkungan yang mungkin dapat menambah, atau menghambat arah dorongan dari dalam tadi.

Dari kedua dorongan itu, yang terpenting adalah dorongan dalam diri (*inner self*) itu. Karena peranan dorongan dalam diri ini, suatu peristiwa yang sama dapat ditafsirkan berbeda oleh dua orang yang mengalaminya. Dengan adanya dorongan dalam diri ini, manusia dapat menafsirkan kekuatan-kekuatan di luar dirinya, bahkan memiliki kapasitas untuk menghindari atau

53) Calvin S. Hall, & Lindzey Gardner, *Theories of Personality...*, hlm. 308.

menyerangnya. Bagi Adler, manusia mempunyai kekuatan yang cukup, sekalipun tidak sepenuhnya bebas, untuk mengatur kehidupannya sendiri secara wajar. Jadi, Adler tidak menerima pandangan yang menyatakan bahwa manusia adalah produk dari lingkungan sepenuhnya. Menurut Adler, justru jauh lebih banyak hal-hal yang muncul dan berkembang dalam diri manusia yang memengaruhi gaya hidupnya.

Gaya hidup manusia tidak ada yang identik sama, sekalipun pada orang kembar. Sekurang-kurangnya ada dua kekuatan yang dituntut untuk menunjukkan gaya hidup seseorang yang unik, yaitu kekuatan dari dalam diri yang dibawa sejak lahir dan kekuatan yang datang dari lingkungan yang dimasuki individu tersebut. Dengan adanya perbedaan lingkungan dan pembawaan, tidak ada manusia yang berperilaku dalam cara yang sama.

Gaya hidup seseorang sering menentukan kualitas tafsiran yang bersifat tunggal atas semua pengalaman yang dijumpai manusia. Misalnya, individu yang gaya hidupnya berkisar pada perasaan diabaikan (*feeling of neglect*) dan perasaan tidak disenangi (*being unloved*) menafsirkan semua pengalamannya dari cara pandang tersebut. Misalnya, ia merasa bahwa semua orang yang ingin mengadakan kontak komunikasi dipandanginya sebagai usaha untuk menggantikan perasaan tak disayangi tersebut.

Gaya hidup seseorang telah terbentuk pada usia tiga sampai lima tahun. Gaya hidup yang sudah terbentuk tidak dapat diubah lagi, meskipun cara pengeksresiannya dapat berubah. Jadi, gaya hidup itu tetap atau konstan dalam diri manusia. Hal yang berubah hanya cara untuk mencapai tujuan dan kriteria tafsiran yang digunakan untuk memuaskan gaya hidup. Misalnya, bagi anak yang merasa memiliki gaya hidup tidak disayangi, lebih baik membentuk tujuan semu bahwa kasih sayang baginya tidak begitu penting dibandingkan dengan usaha meyakinkan bahwa tidak dicintai pada masa lalu tidak penting baginya, dan bahwa meyakinkan kemungkinan untuk dicintai pada masa yang akan datang diharapkan dapat memperbaiki peristiwa masa lampau. Perubahan gaya hidup meskipun mungkin dapat dilakukan, kemungkinannya sangat sukar karena beberapa pertimbangan

emosi, energi, dan pertumbuhan gaya hidup itu sendiri yang mungkin keliru. Oleh karena itu, jauh lebih mudah melanjutkan gaya hidup yang telah ada dari pada mengubahnya.

Mengenai cara gaya hidup itu berkembang, dan kekuatan yang memengaruhinya, menurut Adler, dapat dipelajari dengan meyakini bahwa perasaan rendah diri itu bersifat universal pada semua manusia, dan karena adanya usaha untuk mencapai superioritas. Akan tetapi, ada karakteristik umum yang berasal dari sumber lain di luar dirinya yang turut menentukan keunikan kepribadian individu, yaitu kehadiran kondisi sosial, psikologis, dan fisik yang unik pada setiap manusia. Dikatakan, bahwa setiap manusia mencoba menangani pengaruh-pengaruh itu. Faktor yang khusus yang dapat menyebabkan gaya hidup yang salah adalah pengalaman masa kecil, banyaknya saudara, dan urutan dalam keluarga.

Adler juga menemukan tiga faktor lainnya yang dapat menyebabkan gaya hidup keliru dalam masyarakat dan menyebabkan kehidupan manusia tidak bahagia. Ketiga faktor tersebut adalah masa kanak-kanak yang dimanja, dikerasi, dan masa kanak-kanak yang diacuhkan oleh orangtuanya. Pada anak cacat tubuh, perasaan rendah diri akan lebih besar daripada anak yang sehat fisiknya. Biasanya reaksi yang muncul adalah menyerah pada keadaan dikalahkan oleh lingkungan, tetapi ada juga yang berusaha mengompensasikannya pada bidang yang jauh dari bakat normal pada orang biasa, misalnya berhasil dalam kegiatan olahraga, kesenian, atau industri.

Pada anak cacat mental, masalah yang terjadi lebih parah lagi, disebabkan oleh: (a) kompensasinya jauh lebih sukar, (b) keragaman kesempatan yang dapat digunakan untuk kompensasi lebih sedikit, (c) tuntutan masyarakat modern lebih menekankan kemampuan intelektual daripada kerja otot, dan (d) masyarakat kadang-kadang kurang mau memahami usaha kompensasi orang-orang yang terbelakang mental. Jadi, secara umum, kondisi sosial dapat membentuk gaya hidup yang keliru sekalipun kondisi fisik dan psikologisnya masih normal.⁵⁴

54) Sternberg, Robert J., *Pathways to Psychology...*, hlm. 90.

d. *Diri yang Kreatif*

Diri kreatif adalah prinsip penting dalam kehidupan manusia, sebagai penggerak utama, pegangan filsafat, yang pada akhirnya menjadi penyebab pertama dalam menentukan perilaku manusia. Diri kreatif sulit untuk digambarkan karena orang tidak dapat melihatnya secara langsung, tetapi hanya dapat melihatnya melalui manifestasi atau pengaruh-pengaruhnya. Inilah yang mengantarai antara perangsang yang dihadapi individu dan respons yang dilakukannya. Diri yang kreatif membentuk kepribadiannya sendiri atau yang memberi arti kepada hidup, yang menetapkan tujuan serta membuat alat untuk mencapainya. Menurut Adler, keturunan atau hereditas hanya membekalinya dengan "kemampuan-kemampuan tertentu", dan lingkungan hanya memberinya "kesan-kesan tertentu". Dua kekuatan (kemampuan dan kesan) dalam kombinasi dengan cara ia mengalaminya dan menafsirkan keturunan dan lingkungan, yaitu interpretasinya tentang pengalaman-pengalaman adalah membentuk "batu bata". Dengan kata lain, sikapnya terhadap kehidupan, yang menghubungkan dunia ini dengan dunia luar. Konsep Adler tentang kreativitas diri antimekanistik jelas mencerminkan pandangan tentang kepribadian: manusia bukanlah penerima pasif pengalaman, melainkan seorang aktor dan inisiator perilaku. Konsep ini menggarisbawahi pandangan Adler sebagai kepribadian dinamis, bukan statis: orang itu terus bergerak melalui kehidupan, aktif menafsirkan dan menggunakan pengalaman semua. dan mendukung gagasan bahwa kepribadian unik: setiap orang menciptakan kepribadiannya dari bahan mentah keturunan dan pengalaman.⁵⁵

Dengan prinsip ini, Adler ingin menjelaskan bahwa manusia adalah seniman bagi dirinya. Ia lebih dari sekadar produk lingkungan atau makhluk yang memiliki pembawaan khusus. Dialah yang menafsirkan kehidupannya. Individu menciptakan struktur pembawaan, menafsirkan kesan yang diterima dari lingkungan kehidupannya, mencari pengalaman yang baru untuk memenuhi keinginan untuk superior, dan meramu semua

55) Boeree, C. George, *Personality Theories*, Yogyakarta: Prismsophie, 2009, hlm. 89.

itu sehingga tercipta diri yang berbeda dari orang lain, yang mempunyai gaya hidup sendiri. Akan tetapi, diri kreatif ini adalah tahapan di luar gaya hidup. Gaya hidup adalah bersifat mekanis dan kreatif, sedangkan diri kreatif lebih dari itu. Ia asli, membuat sesuatu yang baru yang berbeda dari sebelumnya, yaitu kepribadian yang baru. Individu mencipta dirinya.

e. *Prinsip Diri yang Sadar (Conscious Self Principle)*

Kesadaran menurut Adler adalah inti kepribadian individu. Meskipun tidak secara eksplisit, Adler mengatakan bahwa ia yakin akan kesadaran, secara eksplisit terkandung dalam setiap karyanya. Adler merasa bahwa manusia menyadari segala hal yang dilakukannya setiap hari, dan ia dapat menilainya sendiri.

Meskipun kadang-kadang individu tidak dapat hadir pada peristiwa tertentu yang berhubungan dengan pengalaman masa lalu, tidak berarti Adler mengabaikan kekuatan-kekuatan tersembunyi yang ditekannya. Dengan tipe otak yang dimilikinya, manusia dapat menampilkan banyak proses mental dalam satu waktu. Hal-hal yang tidak tertangkap oleh kesadarannya pada saat tertentu tak akan diperhatikan dan diingat oleh individu. Ingatan adalah fungsi jiwa, yang seperti proses lainnya, tidak bekerja secara efisien. Keadaan tidak efisien ini sebagai akibat kondisi yang tidak sempurna pada organ tubuh, khususnya otak.

Adler tidak menerima konsep ambang sadar dan alam tidak sadar (*preconscious* dan *uncounscious*) Freud. Hal ini dianggap sebagai mistik. Ia merasa bahwa manusia sangat menyadari segala hal yang dilakukannya, yang dicapainya, dan ia dapat merencanakan dan mengarahkan perilakunya ke arah tujuan yang dipilihnya secara sadar.⁵⁶

f. *Prinsip Tujuan Semu (Fictional Goals Principle)*

Meskipun mengakui bahwa masa lalu adalah penting, Adler menganggap bahwa yang terpenting adalah masa depan. Menurutnya, hal yang terpenting bukan apa yang telah individu lakukan, melainkan apa yang akan individu lakukan dengan diri kreatifnya itu pada saat tertentu. Menurutnya, tujuan akhir

56) Sternberg, Robert J., *Pathways to Psychology*, USA: Harcourt Brace & Company, 1997, hlm. 221.

manusia dapat menerangkan perilaku manusia itu sendiri. Misalkan, seorang mahasiswa yang akan masuk perguruan tinggi bukanlah didukung oleh prestasinya ketika di SD, SMP, atau SMA, melainkan tujuannya mencapai gelar tersebut. Usaha mengikuti setiap tingkat pendidikan merupakan bentuk tujuan semunya sebab kedua hal tidak menunjukkan sesuatu yang nyata, melainkan hanya perangkat semu yang menyajikan tujuan yang lebih besar dari tujuan-tujuan yang lebih jauh pada masa datang.

Dengan kata lain, tujuan yang dirumuskan individu sangat ideal untuk diperjuangkan sehingga mungkin saja tidak dapat direalisasikan. Tujuan fiksional atau semu ini tidak dapat dipisahkan dari gaya hidup dan diri kreatif. Manusia bergerak ke arah superioritas melalui gaya hidup dan diri kreatifnya yang berawal dari perasaan rendah diri dan selalu ditarik oleh tujuan semu tersebut. Tujuan semu yang dimaksud oleh Adler adalah pelaksanaan kekuatan-kekuatan tingkah laku manusia. Melalui diri kreativitasnya, manusia dapat membuat tujuan semu dari kemampuan yang nyata ada dan pengalaman pribadinya. Kepribadian manusia sepenuhnya sadar terhadap tujuan semu dan selanjutnya menafsirkan apa yang terjadi sehari-hari dalam hidupnya, dalam kaitannya dengan tujuan semu tersebut.⁵⁷

2. Penelitian Khas dan Metode Penelitian

Adler adalah seorang dokter, observasi-observasi empirisnya sebagian besar dilakukan di lingkungan terapeutik, dan paling banyak berupa konstruksi-konstruksi tentang masa lampau. Banyak peneliti telah meneliti konsep Adlerian, terutama pengertian tentang urutan kelahiran, tetapi penelitian Adler terdiri atas pengamatan dan kesimpulan yang diambil dari karyanya dengan pasien terapi dan dengan masalah anak-anak dalam seting sekolah.⁵⁸

a. Urutan Kelahiran dan Kepribadian

Menurut Adler, urutan kelahiran menentukan kepribadian didasarkan pada keturunan, lingkungan, dan kreativitas individu. Adler menunjukkan bahwa setiap anak dalam keluarga

57) Maddi, Salvatore R., *Personality Theories- A Comparative Analysis*, USA: The Dorsey Press: 1968, hlm. 168.

58) Jess Feist, *Theories of Personality 3rd Edition*, USA: Brown & Benchmark Publishers, 1994, hlm. 79.

akan lahir dengan warisan genetik yang berbeda dan masuk ke seting sosial yang berbeda pula dan bahwa setiap anak menginterpretasikan situasi dengan cara yang berbeda. Adler mengamati bahwa kepribadian anak sulung, anak tengah, dan anak bungsu dalam satu keluarga akan berlainan. Perbedaan tersebut dikaitkan dengan pengalaman-pengalaman khusus yang dimiliki setiap anak sebagai anggota suatu kelompok sosial. Gagasan Adler tentang karakteristik kepribadian sebagai fungsi dari urutan kelahiran, adalah sebagai berikut:

Anak sulung atau anak pertama	Anak tengah atau anak kedua	Anak bungsu atau anak terakhir	Anak tunggal
SITUASI DASAR			
Mendapatkan perhatian penuh dari orangtua sampai anak yang kedua lahir.	Memiliki daya saing terhadap kakaknya, dan harus berbagi perhatian dari awal.	Mendapatkan banyak perhatian dari kakak-kakaknya, dan dimanjakan.	Menerima perhatian penuh dari orangtua, cenderung bersaing dengan ayah, dimanjakan.
KELEBIHAN-KELEBIHANNYA			
Bertanggung jawab, melindungi, dan mudah bersosialisasi.	Ambisius, dan dapat menyesuaikan diri dengan baik dibandingkan kakak atau adiknya.	Banyak kesempatan untuk bersaing dan terpacu melebihi kakak-kakaknya.	
KEKURANGANNYA			
Merasa tidak aman, bermusuhan, dan pesimis.	Memberontak dan iri hati, dan kesulitan dalam berasumsi.	Merasa rendah diri, dan merasa tidak mampu untuk menyesuaikan diri.	Takut tersaingi oleh orang lain, dan merasa segala sesuatu yang dilakukan benar.

b. Ingatan-ingatan Awal

Adler berpendapat bahwa ingatan paling awal yang dapat dilaporkan seseorang merupakan kunci penting untuk memahami gaya hidup dasarnya. Misalnya, seorang gadis bercerita tentang ingatan yang paling awal dengan berkata, "Ketika saya berusia 3 tahun, ayah saya...", berarti dia menunjukkan ketertarikan pada ayahnya daripada ibunya. Ketika ayahnya membawa sepasang anak kuda untuk dia dan kakaknya, kakaknya mengendarai ke jalan, sedangkan ia terseret kuda ke dalam lumpur. Gaya hidupnya dikendalikan oleh ambisi, keinginan menjadi yang pertama, perasaan tidak aman, dan

kekecewaan yang dalam pertanda kuat akan kegagalan. Seorang pemuda yang menderita kecemasan berat, mengenang kembali masa lampaunya dengan mengatakan, "Ketika berusia 4 tahun, saya duduk di jendela dan memerhatikan sejumlah pekerja bangunan rumah di seberang jalan, sementara ibunya merajut kaos kaki". Dalam hal ini pemuda tersebut dimanjakan semasa masa kanak-kanak karena ibunya yang melindungi. Gaya hidupnya adalah sebagai penonton, bukan partisipan. Artinya pasien tersebut cocok menjadi pedagang barang-barang seni, karena digemarinya.⁵⁹

c. *Pengalaman Masa Kanak-kanak*

Adler sangat tertarik pada jenis-jenis pengaruh awal yang mengakibatkan anak mudah tergelincir ke dalam gaya hidup yang salah, di antaranya: anak-anak yang memiliki inferioritas-inferioritas (rendah diri), anak-anak yang dimanjakan, dan anak-anak terlantar. Mereka sering menganggap dirinya sebagai orang-orang yang gagal, tetapi kelemahannya bisa berubah menjadi kekuatan jika dikompensasikan. Adler berbicara tegas mengingatkan bahaya memanjakan anak, yaitu anak menjadi orang alim yang mengharapkan masyarakat menyesuaikan diri dengan keinginan-keinginan yang berpusat kepada diri mereka sendiri (anak tidak dapat mengembangkan perasaan sosialnya). Adapun anak yang diperlakukan buruk pada masa kecilnya akan menjadi musuh masyarakat ketika ia dewasa, karena gaya hidup mereka dikuasai oleh sifat balas dendam. Ketiga keadaan: kelemahan fisik, pemanjaan, dan penolakan menimbulkan konsepsi-konsepsi yang salah tentang dunia dan mengakibatkan suatu gaya hidup yang patologis.⁶⁰

Pemikiran Adler tentang perilaku individu seseorang dapat disimpulkan bahwa, tujuan akhir perilaku individu dapat dijadikan gambaran untuk menerangkan perilaku tersebut. Jadi, aktivitas seperti perkawinan, pelanggaran hukum, bunuh diri, humor, keadaan supranatural, merokok, bermain dan rekreasi, serta psikoseneurosis, adalah aktivitas yang bertujuan menurut apa yang dirumuskan oleh individu, yang dipengaruhi oleh

59) Jess Feist, *Theories of Personality...*, hlm. 84

60) <http://bkpemula.wordpress.com/2012/03/01/352/>

perasaan rendah diri atau superior yang khas, gaya hidup dan diri yang kreatif yang khas pula. Jadi, sukar menafsirkan satu aktivitas yang mempunyai makna aktivitas itu sangat khas untuk tiap orang dan hanya dapat dirumuskan oleh dirinya sendiri, atau setidaknya oleh tindakan yang ditampilkannya.

Kesimpulan tersebut merupakan hasil belajar dari pengalamannya dalam menangani pasien, menjadikan ia seorang yang sama terkenal dengan gurunya, Freud. Walaupun dari substansi teorinya memiliki kontradiksi yang cukup tajam, bahkan perbedaan ini memisahkan hubungan keduanya, berefleksi dari pengalaman menangani dan mengamati perilaku pasiennya, Adler dengan sistematis dan berangsur-angsur mematahkan pendapat Freud tentang perilaku manusia. Berbeda dengan Freud, Adler mempunyai nilai lebih dalam teorinya, yang mampu menarik banyak simpati kalangan praktisi psikologi waktu itu. Ia menilai manusia sebagai makhluk yang memiliki "power" untuk dapat hidup, walaupun hal itu digambarkan sebagai kompensasi dalam menyembunyikan dan menghilangkan segala kekurangan dalam dirinya. Pendapat ini memberikan "pencerahan baru" bagi dunia psikologi yang pada saat itu terdominasi dengan "naluri seksual-nya Freud. Teori psikologi individual Adler, memang lebih banyak berupaya menyadarkan manusia bahwa ia merupakan makhluk yang berdaya dan memiliki rasa sosial yang dalam, sehingga ia dapat "survive" dalam menjalani hidup. Teori ini memiliki kekuatan dalam hal memprediksi perilaku manusia melalui tujuan semu atau tujuan akhir dari perilaku yang diperbuatnya, sebagai tujuan akhir yang merupakan gambaran dari diri manusia tersebut. Hal ini sangat menarik karena merupakan pandangan yang sangat positif dan futuristik, dan hal ini dapat membangkitkan semangat dan gaya hidup manusia dalam melakukan aktivitas.

G. Teori Psikologi Sosial Erich Fromm

Biografi Erich Fromm

Erich Fromm lahir di Frankfurt, Jerman pada tanggal 23 Maret 1900. Ia belajar psikologi dan sosiologi di University Heidelberg,



Frankfurt, dan Munich. Setelah memperoleh gelar Ph.D. dari Heidelberg tahun 1922, ia belajar psikoanalisis di Munich dan Institut Psikoanalisis Berlin yang terkenal waktu itu. Tahun 1933, ia pindah ke Amerika Serikat dan mengajar di Institut psikoanalisis Chicago dan melakukan praktik privat di New York City. Ia pernah mengajar pada sejumlah universitas dan institut di negara ini dan Meksiko. Terakhir, Fromm tinggal di Swiss dan meninggal di Muralto, Swiss pada tanggal 18 Maret 1980.

Fromm sangat dipengaruhi oleh tulisan-tulisan Karl Marx, terutama oleh karyanya yang pertama, *The Economic Philosophical Manuscripts* yang ditulis pada tahun 1944. Tema dasar tulisan Fromm adalah orang yang merasa kesepian dan terisolasi karena ia dipisahkan dari alam dan orang-orang lain. Keadaan isolasi ini tidak ditemukan dalam semua spesies binatang, sebab itu adalah situasi khas manusia. Berikut ini kita ulas lebih dalam mengenai teori-teori Fromm.

1. Teori Kepribadian Erich Fromm

Sebelum mengulas tentang teori kepribadian dari Fromm, beberapa pengalamannya pun memengaruhi pandangan Fromm, antara lain pada umur 12 tahun ia menyaksikan seorang wanita cantik dan berbakat, sahabat keluarganya, bunuh diri. Fromm sangat terguncang karena kejadian itu. Tidak ada seorang yang memahami alasan wanita tersebut memilih bunuh diri. Ia juga mengalami sebagai anak dari orangtua yang neurotis. Ia hidup dalam rumah tangga yang penuh ketegangan. Ayahnya sering murung, cemas, dan muram. Ibunya mudah menderita depresi hebat. Tampak bahwa Fromm tidak dikelilingi pribadi-pribadi yang sehat. Karena itu, masa kanak-kanaknya merupakan laboratorium hidup bagi observasi terhadap tingkah laku neurotis. Pada umur 14 tahun, Fromm melihat irrasionalitas melanda tanah airnya, Jerman, tepatnya ketika pecah perang dunia pertama. Dia menyaksikan bahwa orang Jerman terperosok ke dalam suatu fanatisme sempit dan histeris dan tergil-

gila. Teman-teman dan kenalan-kenalannya terpengaruh. Seorang guru yang sangat ia kagumi menjadi seorang fanatik yang haus darah. Banyak saudara dan teman-temannya yang meninggal di parit-parit perlindungan.⁶¹ Ia heran mengapa orang yang baik dan bijaksana tiba-tiba menjadi gila.

Dari pengalaman-pengalaman yang membingungkan ini, Fromm mengembangkan keinginan untuk memahami kodrat dan sumber tingkah laku irasional. Dia menduga hal itu merupakan pengaruh dari kekuatan sosio-ekonomis, politis, dan historis secara besar-besaran yang memengaruhi kodrat kepribadian manusia.

Fromm sangat dipengaruhi oleh tulisan Karl Marx, terutama oleh karyanya yang pertama, *The Economic and Philosophical Manuscripts* yang ditulis pada tahun 1944. Fromm membandingkan ide-ide Freud dan Marx, menyelidiki kontradiksi-kontradiksinya, dan melakukan percobaan yang sintesis. Fromm memandang Marx sebagai pemikir yang lebih ulung daripada Freud dan menggunakan psikoanalisis, terutama untuk mengisi celah-celah pemikiran Marx. Pada tahun 1959, Fromm menulis analisis yang sangat kritis, bahkan polemis tentang kepribadian Freud dan pengaruhnya, yang berbeda sekali dengan kata-kata pujian yang diberikan kepada Marx pada tahun 1961. Meskipun Fromm dapat disebut sebagai seorang teoretikus kepribadian Marxian, ia lebih suka disebut humanis dialektik. Tulisan-tulisan Fromm dipengaruhi oleh pengetahuannya yang luas tentang sejarah, sosiologi, kesusastraan, dan filsafat.⁶²

Tema dasar dari dasar semua tulisan Fromm adalah individu yang merasa kesepian dan terisolasi karena ia dipisahkan dari alam dan orang-orang lain. Keadaan isolasi ini tidak ditemukan dalam semua spesies binatang sebab itu adalah situasi khas manusia. Dalam bukunya *Escape from Freedom* (1941), ia mengembangkan tesis bahwa semakin manusia menjadi semakin bebas dari abad ke abad mereka makin merasa kesepian (*being lonely*). Jadi, kebebasan menjadi keadaan yang negatif tempat manusia melarikan diri. Jawaban dari kebebasan yang pertama adalah semangat cinta dan kerja sama yang menghasilkan manusia yang mengembangkan masyarakat yang lebih baik, yang kedua adalah manusia merasa aman dengan tunduk pada

61) Henry T. Stein: [http://ourworld.Compuserve.Com](http://ourworld.compuserve.com).

62) Calfin S. Hall & Gardner Lindzey, *Teori-teori...*, hlm. 256.

penguasa yang kemudian dapat menyesuaikan diri dengan masyarakat.

Dalam buku-buku Fromm berikutnya (1947, 1955, 1964), dikatakan bahwa setiap masyarakat yang telah diciptakan manusia, baik berupa feodalisme, kapitalisme, fasisme, sosialisme, dan komunisme, menunjukkan usaha manusia untuk memecahkan kontradiksi dasar manusia. Kontradiksi ini adalah seorang pribadi yang merupakan bagian, tetapi sekaligus terpisah dari alam, dan merupakan binatang sekaligus manusia. Sebagai binatang, manusia memiliki kebutuhan-kebutuhan fisik tertentu yang harus dipuaskan. Sebagai manusia, ia memiliki kesadaran diri, pikiran dan daya khayal. Pengalaman-pengalaman khas manusia meliputi perasaan lemah lembut, cinta, perasaan kasihan, sikap-sikap perhatian, tanggung jawab, identitas, intergritas, bisa terluka, transendensi, dan kebebasan, nilai-nilai serta norma-norma. Kemudian, teori Erich Fromm mengenai watak masyarakat mengakui asumsi transmisi kebudayaan dalam hal membentuk kepribadian tipikal atau kepribadian kolektif. Fromm juga mencoba menjelaskan fungsi-fungsi sosio-historik dari tipe kepribadian tersebut yang menghubungkan kebudayaan tipikal dari suatu kebudayaan objektif yang dihadapi suatu masyarakat. Untuk merumuskan hubungan tersebut secara efektif, suatu masyarakat perlu menerjemahkannya ke dalam unsur-unsur watak (*traits*) dari individu anggotanya agar mereka bersedia melaksanakan hal-hal yang harus dilakukan.

Fromm membagi sistem struktur masyarakat menjadi tiga bagian berdasarkan karakter sosial berikut.

1. Sistem A, yaitu masyarakat pecinta kehidupan. Karakter sosial masyarakat ini adalah penuh cita-cita, menjaga kelangsungan dan perkembangan kehidupan dalam segala bentuknya. Dalam sistem masyarakat seperti ini, kedestruktifan dan kekejaman sangat jarang terjadi, tidak didapati hukuman fisik yang merusak. Upaya kerja sama dalam struktur sosial masyarakat seperti ini banyak dijumpai.
2. Sistem B, yaitu masyarakat non-destruktif-agresif. Masyarakat ini memiliki unsur dasar tidak destruktif. Meskipun bukan hal yang utama, masyarakat ini memandang keagresifan dan kedestruktifan sebagai hal biasa. Persaingan, hierarki merupakan

hal yang lazim ditemui. Masyarakat ini tidak memiliki kelemahan dan saling percaya.

3. Sistem C, yaitu masyarakat destruktif. Karakter sosialnya adalah destruktif, agresif, kebrutalan, dendam, pengkhianatan, dan penuh dengan permusuhan. Biasanya pada masyarakat seperti ini sangat sering terjadi persaingan, mengutamakan kekayaan, yang jika bukan dalam bentuk materi, berupa mengunggulkan simbol.⁶³

Fromm juga menyebutkan dan menjelaskan beberapa tipe karakter sosial yang ditemukan dalam masyarakat dewasa ini, yaitu:

1. reseptif (mengharapkan dukungan dari pihak luar);
2. eksploitasi (memaksa orang lain untuk mengikuti keinginannya);
3. penimbunan (suka mengumpulkan dan menimbun barang suatu materi);
4. pemasaran (suka menawarkan dan menjual barang);
5. produktif (karakter yang kreatif dan selalu berusaha untuk menggunakan barang-barang untuk suatu kemajuan);⁶⁴
6. nekrofilus-biofilus (nekrofilus orang yang tertarik dengan kematian, biofilus: orang yang mencintai kehidupan).

Fromm juga mengemukakan bahwa apabila masyarakat berubah secara mendasar, sebagaimana terjadi ketika feodalisme berubah menjadi kapitalisme atau ketika sistem pabrik menggeser tenaga tukang, perubahan semacam itu akan mengakibatkan perubahan-perubahan dalam karakter sosial manusia. Persoalan hubungan seseorang dengan masyarakat merupakan keprihatinan besar Fromm. Menurut Fromm, ada validitas proposisi-proposisi berikut:

1. manusia mempunyai kodrat esensial bawaan;
2. masyarakat diciptakan oleh manusia untuk memenuhi kodrat esensial ini;
3. tidak satu pun bentuk masyarakat yang pernah diciptakan berhasil memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar eksistensi manusia;
4. eksistensi manusia adalah mungkin menciptakan masyarakat semacam itu.

63) Calfin S. Hall & Gardner Lindzey, *Teori-teori...*, hlm. 257.

64) Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian...*, hlm. 98.

Kemudian, Fromm mengemukakan masyarakat yang seharusnya, yaitu masyarakat yang di dalamnya manusia yang berhubungan satu sama lain dengan penuh cinta, berakar dalam ikatan-ikatan persaudaraan dan solidaritas. Masyarakatlah yang memberinya kemungkinan untuk mengatasi kodratnya dengan menciptakannya bukan dengan membinasakannya, sehingga setiap orang mencapai pengertian tentang diri dengan mengalami dirinya sebagai subjek dari kemampuan-kemampuannya, bukan dengan konformitas, serta masyarakat yang di dalamnya terdapat suatu sistem orientasi dan devosi tanpa orang perlu mengubah kenyataan dan memuja berhala. Bahkan, Fromm mengusulkan suatu nama untuk masyarakat yang sempurna tersebut, yaitu sosialisme komunitarian humanistik. Dalam masyarakat semacam itu, setiap orang akan memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi manusia sepenuhnya.

2. Dilema Eksistensi Manusia

Mengikuti filsafat dualisme, semua gerak di dunia dilatarbelakangi oleh pertentangan dua kelompok ekstrem, yaitu tesis dan antitesis. Pertentangan itu akan menimbulkan sintesis, yang pada dasarnya dapat dipandang sebagai tesis baru yang akan memunculkan antitesis lain. Itulah dinamika yang tidak pernah berhenti bergerak.

Menurut Fromm, hakikat manusia juga bersifat dualistik. Paling tidak, ada empat dualistik di dalam diri manusia, yaitu sebagai berikut.

a. *Manusia sebagai binatang dan sebagai manusia*

Manusia sebagai binatang memiliki banyak kebutuhan fisiologik yang harus dipuaskan, seperti kebutuhan makan, minum, dan kebutuhan seksual. Manusia sebagai manusia memiliki kebutuhan kesadaran diri, berpikir, dan berimajinasi. Kebutuhan manusia itu terwujud dalam pengalaman khas manusia meliputi perasaan lemah lembut, cinta, kasihan, perhatian, tanggung jawab, identitas, integritas, sedih, transendensi, kebebasan, nilai, dan norma.

b. *Hidup dan mati*

Kesadaran diri dan pikiran manusia telah mengetahui bahwa dia akan mati, tetapi manusia berusaha mengingkarinya

dengan meyakini adanya kehidupan sesudah mati, dan usaha-usaha yang tidak sesuai dengan fakta bahwa kehidupan akan berakhir dengan kematian.

c. *Ketidaksempurnaan dan kesempurnaan*

Manusia mampu mengonsepsikan realisasi-diri yang sempurna, tetapi karena hidup itu pendek, kesempurnaan tidak dapat dicapai. Ada orang berusaha memecahkan dikotomi ini dengan cara mengisi rentang sejarah hidupnya dengan prestasi di bidang kemanusiaan, dan ada pula yang meyakini dalil kelanjutan perkembangannya sesudah mati.

d. *Kesendirian dan kebersamaan*

Manusia adalah pribadi yang mandiri, sendiri, tetapi manusia juga tidak bisa menerima kesendirian.⁶⁵ Manusia menyadari diri sebagai individu yang terpisah, dan pada saat yang sama, ia juga menyadari kalau kebahagiaannya bergantung pada kebersamaannya dengan orang lain. Dilema ini tidak pernah terselesaikan, tetapi orang harus berusaha menjembatani dualisme ini agar tidak menjadi gila. Dualisme-dualisme, yaitu aspek binatang dan manusia, kehidupan dan kematian, ketidaksempurnaan dan kesempurnaan, kesendirian dan kebersamaan, merupakan kondisi dasar eksistensi manusia. Pemahaman tentang jiwa manusia harus berdasarkan analisis tentang kebutuhan-kebutuhan manusia yang berasal dari kondisi-kondisi eksistensi manusia.⁶⁶

Kondisi yang dibawa dari lahir antara tesis-antitesis eksistensi manusia, disebut dilema eksistensi. Pada satu sisi, manusia berjuang untuk bebas, menguasai lingkungan dengan hakikat kemanusiaannya, dan pada sisi lain, kebebasan itu memperbudak manusia dengan memisahkan hakikat kebinatangan dari akar-akar alaminya. Dinamika kehidupan bergerak tanpa henti seolah-olah manusia bakal hidup abadi. Setiap orang tanpa sadar mengingkari kematian yang baka dan berusaha bertahan di dunia yang fana. Mereka menciptakan cita-cita ideal yang tidak pernah dapat dicapai, mengejar kesempurnaan sebagai

65) Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian...*, hlm. 100.

66) Erich Fromm, *Beyond The Chains of Illusion: Pertemuan Saya dengan Marx dan Freud*, Yogyakarta: Jendela, 2002, hlm. 46.

kompensasi perasaan ketidaksempurnaan. Anak yang berjuang untuk memperoleh otonomi diri mungkin merasa tidak berdaya dan kesepian; masyarakat yang berjuang untuk merdeka mungkin merasa lebih terancam oleh isolasi dari bangsa lain. Dengan kata lain, kemandirian dan kebebasan yang diinginkan malahan menjadi beban. Ada dua cara menghindari dilema eksistensi, yaitu:

1. menerima otoritas dari luar dan tunduk kepada penguasa dan menyesuaikan diri dengan masyarakat. Manusia menjadi budak (dari penguasa negara) untuk mendapatkan perlindungan/rasa aman;
2. manusia bersatu dengan orang lain dalam semangat cinta dan kerja sama, menciptakan ikatan dan tanggung jawab bersama dari masyarakat yang lebih baik.

3. Kebutuhan Manusia

Umumnya, kata "kebutuhan" diartikan sebagai kebutuhan fisik, yang dipandang Fromm sebagai kebutuhan aspek kebinatangan dari manusia, yaitu kebutuhan makan, minum, seks, dan bebas dari rasa sakit. Kebutuhan manusia dalam arti kebutuhan sesuai dengan eksistensinya sebagai manusia, menurut Fromm meliputi dua kelompok kebutuhan. *Pertama*, kebutuhan untuk menjadi bagian dari sesuatu dan menjadi otonom, yang terdiri atas kebutuhan keterhubungan (*relatedness*), keberakaran (*rootedness*), menjadi pencipta (*transcendence*), kesatuan (*unity*), dan identitas (*identity*). *Kedua*, kebutuhan memahami dunia, mempunyai tujuan dan memanfaatkan sifat unik manusia, yang terdiri atas kebutuhan *frame of orientation*, *frame of devotion*, *excitation-stimulation*, dan *effectiveness*.⁶⁷

a. Kebutuhan Kebebasan dan Keterikatan

1. Keterhubungan (*relatedness*): kebutuhan mengatasi perasaan kesendirian dan terisolasi dari alam dan dari dirinya sendiri. Kebutuhan untuk bergabung dengan makhluk lain yang dicintai, menjadi bagian dari sesuatu. Keinginan irasional untuk mempertahankan hubungan yang pertama, yakni hubungan dengan ibu, kemudian diwujudkan ke dalam

67) Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian...*, hlm. 101.

perasaan solidaritas dengan orang lain. Hubungan paling memuaskan bisa positif, yaitu hubungan yang didasarkan pada cinta, perhatian, tanggung jawab, penghargaan, dan pengertian dari orang lain, bisa negatif, yakni hubungan yang didasarkan pada kepatuhan atau kekuasaan.

2. Keberakaran (*rootedness*): kebutuhan untuk memiliki ikatan-ikatan yang membuatnya merasa nyaman di dunia (merasa seperti di rumahnya). Manusia menjadi asing dengan dunianya karena dua alasan, yaitu:

- a. direnggut dari akar-akar hubungannya oleh situasi (ketika manusia dilahirkan, dia menjadi sendirian dan kehilangan ikatan alaminya);
- b. pikiran dan kebebasan yang dikembangkannya sendiri justru memutus ikatan alami dan menimbulkan perasaan isolasi/tidak berdaya.

Keberakaran adalah kebutuhan untuk mengikat diri dengan kehidupan. Setiap saat orang dihadapkan dengan dunia baru, dia harus tetap aktif dan kreatif mengembangkan perasaan menjadi bagian yang integral dari dunia. Dengan demikian, dia akan tetap merasa aman, tidak cemas, berada di tengah-tengah duania yang penuh ancaman. Ia dapat membuat ikatan fiksasi yang tidak sehat, yaitu mengidentifikasi diri dengan satu situasi, dan tidak mau bergerak maju untuk membuat ikatan baru dengan dunia baru.

3. Menjadi pencipta (*transcendancy*): karena individu menyadari dirinya sendiri dari lingkungannya, ia mengenali betapa kuat dan menakutkan alam semesta itu, yang membuatnya merasa tak berdaya. Orang ingin mengatasi perasaan takut dan ketidakpastian menghadapi kemarahan dan ketakmenentuan semesta. Ia membutuhkan peningkatan diri, berjuang untuk mengatasi sifat pasif dikuasai alam menjadi aktif, bertujuan dan bebas, berubah dari makhluk ciptaan menjadi pencipta. Seperti menjadi keterhubungan, transendensi bisa positif (menciptakan sesuatu) atau negatif (menghancurkan sesuatu).

4. Kesatuan (*unity*): kebutuhan untuk mengatasi eksistensi keterpisahan antara hakikat binatang dan nonbinatang dalam diri seseorang. Keterpisahan, kesepian, dan isolasi bersumber dari kemandirian dan kemerdekaan. Untuk apa orang mengejar kemandirian dan kemerdekaan kalau hasilnya justru kesepian dan isolasi? Dari dilema ini, muncul kebutuhan unitas. Seseorang dapat mencapai unitas, memperoleh kepuasan (tanpa menyakiti orang lain dan diri sendiri) kalau hakikat kebinatangan dan kemanusiaan bisa didamaikan dan berusaha untuk menjadi manusia seutuhnya, melalui berbagi cinta dan kerja sama dengan orang lain.
5. Identitas (*identity*): kebutuhan untuk menjadi "aku", kebutuhan untuk sadar dengan dirinya sendiri sebagai sesuatu yang terpisah. Manusia harus dapat mengontrol nasibnya sendiri, membuat keputusan, dan merasa bahwa hidupnya adalah miliknya sendiri. Misalnya, orang primitif mengidentifikasi diri dengan sukunya, dan tidak melihat dirinya sendiri sebagai bagian yang terpisah dari kelompoknya.

b. Kebutuhan untuk Memahami dan Beraktivitas

1. Kerangka orientasi (*frame of orientation*): orang membutuhkan peta mengenai dunia sosial dan dunia alaminya. Tanpa peta itu, ia akan bingung dan tidak mampu bertindak laku yang ajeg-mempribadi. Manusia selalu dihadapkan dengan fenomena alam yang membingungkan dan realitas yang menakutkan. Ia membutuhkan hidupnya menjadi bermakna. Ia ingin meramalkan kompleksitas eksistensi. Kerangka orientasi adalah seperangkat keyakinan mengenai eksistensi hidup, perjalanan hidup-tingkah laku yang harus dikerjakannya, yang mutlak dibutuhkan untuk memperoleh kesehatan jiwa.
2. Kerangka kesetiaan (*frame of devotion*): kebutuhan untuk memiliki tujuan hidup yang mutlak. Seseorang membutuhkan sesuatu yang dapat menerima seluruh pengabdian hidupnya, sesuatu yang membuat hidupnya menjadi bermakna. Kerangka pengabdian adalah peta yang

mengarahkan pencarian makna hidup, menjadi dasar dari nilai-nilai dan titik puncak dari semua perjuangan.

3. Keterangsangan-stimulasi (*excitation-stimulation*): kebutuhan untuk melatih sistem saraf, untuk memanfaatkan kemampuan otak. Manusia membutuhkan bukan sekadar stimulus sederhana (misalnya: makanan), melainkan stimulus yang mengaktifkan jiwa (misalnya: puisi atau hukum fisika). Stimulus yang tidak cukup direaksi saat itu, tetapi harus direspons secara aktif, produktif, dan berkelanjutan.
4. Keefektivan (*effectivity*): kebutuhan untuk menyadari eksistensi diri melawan perasaan tidak mampu dan melatih kompetensi/kemampuan.

4. Mekanisme Melarikan Diri dari Kebebasan

Masyarakat kapitalis kontemporer menempatkan seseorang sebagai korban dari pekerjaan mereka sendiri. Konflik antara kecenderungan mandiri dan ketidakberjayaan dapat merusak kesehatan mental. Menurut Fromm, ciri orang normal atau yang mentalnya sehat adalah orang yang mampu bekerja produktif sesuai dengan tuntutan lingkungan sosialnya, sekaligus mampu berpartisipasi dalam kehidupan sosial yang penuh cinta. Menurut Fromm, normalitas adalah keadaan optimal dari pertumbuhan (kemandirian) dan kebahagiaan (kebersamaan) dari individu. Pada dasarnya, ada dua cara untuk memperoleh makna dan kebersamaan dalam kehidupan, yaitu sebagai berikut.

1. Mencapai kebebasan positif, yaitu berusaha menyatu dengan orang lain, tanpa mengorbankan kebebasan dan integritas pribadi. Ini adalah pendekatan optimistik dan altruistik, yang menghubungkan diri dengan orang lain melalui kerja dan cinta, melalui ekspresi perasaan dan kemampuan intelektual yang tulus dan terbuka. Fromm menyebutnya sebagai pendekatan humanistik, yang membuat orang tidak merasa kesepian dan tertekan karena semua menjadi saudara dari yang lain.⁶⁸
2. Memperoleh rasa aman dengan meninggalkan kebebasan dan menyerahkan bulat-bulat individualitas dan integritas diri

68) Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian...*, hlm. 103.

kepada sesuatu (bisa orang atau lembaga) yang dapat memberi rasa aman. Solusi semacam ini dapat menghilangkan kecemasan karena kesendirian dan ketidakberdayaan, tetapi bisa menjadi negatif karena tidak mengizinkan seseorang mengekspresikan diri, dan mengembangkan diri. Cara memperoleh rasa aman dengan berlindung di bawah kekuatan lain disebut Fromm sebagai mekanisme pelarian. Mekanisme pelarian sepanjang dipakai sekali waktu merupakan dorongan yang normal pada semua orang, baik individual maupun kolektif. Ada tiga mekanisme pelarian yang terpenting, yakni otoritarianisme, destruktif, dan konformitas.

a. *Otoritarianisme (Authoritarianism)*

Otoritarianisme adalah kecenderungan untuk menyerahkan kemandirian diri dan menggabungkannya dengan seseorang atau sesuatu di luar dirinya, untuk memperoleh kekuatan yang dirasakan tidak dimilikinya. Kebutuhan untuk bergabung dengan rekan yang memiliki kekuatan bisa merupakan masokisme dan sadisme. Masokisme merupakan hasil dari perasaan dasar tidak beraya, lemah, inferior yang dibawa, sehingga kekuatan itu tertuju atau menindas dirinya. Masokisme merupakan bentuk tersembunyi dari perjuangan memperoleh cinta dan kesetiaan, tetapi tidak memberi sumbangan positif pada kemandirian. Adapun sadisme dipakai untuk meredakan kecemasan dasar melalui penyatuan diri dengan orang lain atau institusi. Sadisme juga merupakan bentuk neurotik yang lebih parah dan lebih berbahaya (karena mengancam orang lain) dibandingkan masokisme.

b. *Perusakan (Destructiveness)*

Destruktif berakar pada perasaan kesepian, isolasi, dan tidak berdaya. Destruktif mencari kekuatan tidak melalui membangun hubungan dengan pihak luar, tetapi melalui usaha membalas/merusak kekuatan orang lain, individu, bahkan negara dapat memakai strategi destruktif merusak orang atau objek, dalam rangka memperoleh perasaan kuat yang hilang.

c. ***Penyesuaian (Conformity)***

Bentuk pelarian dari perasaan kesepian dari isolasi berupa penyerahan individualitas dan menjadi apa saja seperti yang diinginkan kekuatan dari luar. Orang menjadi robot, mereaksi sesuatu persis seperti yang direncanakan dan mekanis menuruti kemauan orang lain.



KEPRIBADIAN DITINJAU DARI PERSPEKTIF BEHAVIORISME

A. Psikologi Behavioristik

Behaviorisme merupakan aliran revolusioner yang kuat dan berpengaruh, serta memiliki akar sejarah yang cukup dalam. Behaviorisme lahir sebagai reaksi terhadap introspeksionisme (yang menganalisis jiwa manusia berdasarkan laporan-laporan subjektif) dan psikoanalisis (yang berbicara tentang alam bawah sadar yang tidak tampak).

Karakteristik psikologi behavioristik adalah penekanan studinya terhadap perilaku manusia (*behavior*). Tokoh utamanya adalah John B. Waston (1878-1958). Pada tahun 1913, ia menerbitkan sebuah artikel dalam *Psychological Rreview*, yang mengusulkan psikologi behavioristik dan mengubah arah psikologi modern. Ia menyatakan bahwa perilaku subjek pantas untuk dipelajari, bukan karena perilaku tersebut mencerminkan kondisi kesadaran yang mendasarinya.¹ Ia memperluas dan memperkuat logika argumen yang memilih studi tentang perilaku daripada kesadaran. Dengan kata lain, ia menghendaki untuk menjadikan status psikologi menjadi sebuah sains yang objektif. Untuk itu, ia berusaha untuk menggunakan metodologi dan prinsip-prinsip mekanika Newtonian.²

1) James F. Brennan, *Sejarah dan Sistem Psikologi...*, hlm. 354.

2) Fritjof Capra, *Tilik Balik Peradaban...*, hlm. 230.

Behaviorisme secara keras menolak unsur-unsur kesadaran yang tidak nyata sebagai objek studi dari psikologi, dan membatasi diri pada studi tentang perilaku yang nyata. Dengan demikian, behaviorisme tidak setuju dengan penguraian jiwa ke dalam elemen seperti yang dipercayai oleh strukturalism. Ini berarti juga behaviorisme melangkah lebih jauh dari fungsionalisme yang masih mengakui adanya jiwa dan masih memfokuskan diri pada proses-proses mental. Behaviorisme ingin menganalisis bahwa perilaku yang tampak saja yang dapat diukur, dilukiskan, dan diramalkan. Behaviorisme memandang pula bahwa ketika dilahirkan, pada dasarnya manusia tidak membawa bakat apa-apa. Manusia akan berkembang berdasarkan stimulus yang diterima dari lingkungan sekitarnya.³

Lingkungan yang buruk akan menghasilkan manusia buruk. Demikian pula, lingkungan yang baik akan menghasilkan manusia baik. Kaum behavioris memusatkan dirinya pada pendekatan ilmiah yang sungguh-sungguh objektif. Kaum behavioris mencoret dari kamus ilmiah mereka, semua peristilahan yang bersifat subjektif, seperti sensasi, persepsi, hasrat, tujuan, bahkan termasuk berpikir dan emosi, selama kedua pengertian tersebut dirumuskan secara subjektif.

Fungsionalisme menjadi dasar bagi behaviorisme melalui pengaruhnya pada tokoh utama behaviorisme, yaitu Watson. Watson adalah murid dari Angell dan menulis disertasinya di University of Chicago. Dasar pemikiran Watson yang memfokuskan diri lebih proses mental daripada elemen kesadaran, fokusnya perilaku nyata dan pengembangan bidang psikologi pada *animal psychology* dan *child psychology* adalah pengaruh dari fungsionalisme. Meskipun demikian, Watson menunjukkan kritik tajam pada fungsionalisme.⁴

Prinsip dasar pemikiran behaviorisme antara lain sebagai berikut.

1. Perilaku nyata dan terukur memiliki makna tersendiri, bukan sebagai perwujudan dari jiwa atau mental yang abstrak.
2. Aspek mental dari kesadaran yang tidak memiliki bentuk fisik adalah pseudo problem untuk sains, harus dihindari.

3) Atkinson, Rita L., dkk., *Pengantar Psikologi Jilid 1*, Jakarta: Erlangga, 1999, hlm. 76.

4) <http://psikologi.or.id>

3. Penganjur utama adalah Watson: *overt, observable behavior*, adalah satu-satunya subjek yang sah dari ilmu psikologi yang benar.
4. Dalam perkembangannya, pandangan Watson yang ekstrem ini dikembangkan lagi oleh para behavioris dengan memperluas ruang lingkup studi behaviorisme sehingga pandangan behaviorisme menjadi tidak seekstrem Watson, dengan mengikutsertakan faktor-faktor internal juga, meskipun fokus pada *overt behavior* tetap ada.
5. Aliran behaviorisme juga menyumbangkan metodenya yang terkontrol dan bersifat positivistik dalam perkembangan ilmu psikologi.
6. Banyak ahli membagi behaviorisme ke dalam dua periode, yaitu behaviorisme awal dan yang lebih belakangan.

Terhadap aliran behaviorisme ini, kritik umumnya diarahkan pada pengingkaran terhadap potensi alami yang dimiliki manusia. Bahkan, menurut pandangan ini manusia tidak memiliki jiwa, tidak memiliki kemauan, dan kebebasan untuk menentukan tingkah lakunya sendiri.

"Behaviorisme" turut berperan dalam pengembangan bentuk psikologi selama awal pertengahan abad ini dan cabang perkembangannya, yaitu *psikologi stimulus-respons* yang masih tetap berpengaruh. Hal ini terutama karena hasil jerih payah seorang ahli psikologi dari Harvard, yaitu B. F. Skinner.

B. Teori Pembentukan Perilaku (*Shaping*) Skinner



Burrhus Frederic Skinner lahir 20 Maret 1904, di kota kecil Pennsylvania Susquehanna. Ayahnya seorang pengacara, dan ibunya yang kuat dan cerdas adalah ibu rumah tangga biasa. Skinner merefleksikan tahun-tahun awal kehidupannya sebagai suatu masa dalam lingkungan yang stabil, dengan belajar dan disiplin sangat kuat. Skinner mendapat gelar B.A.

dalam sastra Inggris pada tahun 1926 dari Presbyterian-founded Humilton College. Setelah wisuda, ia menekuni dunia tulis-menulis sebagai profesinya selama dua tahun. Pada tahun 1928, ia mengikuti program pascasarjana psikologi Universitas Harvard. Ia memperoleh M.A. pada tahun 1930 dan Ph.D. pada tahun 1931. Pada tahun 1945, ia menjadi kepala departemen psikologi Universitas Indiana.⁵ Kemudian, 3 tahun kemudian, tahun 1948, dia diundang untuk datang lagi ke Universitas Harvard. Di universitas tersebut, ia menghabiskan sisa kariernya.

Skinner adalah seseorang yang aktif dalam berbagai kegiatan, seperti melakukan berbagai penelitian, membimbing ratusan calon doktor, dan menulis berbagai buku. Meskipun tidak sukses sebagai penulis buku fiksi dan puisi, ia menjadi salah satu penulis psikologi terbaik. Salah satu karyanya yang terkenal adalah *Walden II*. Pada tanggal 18 Agustus 1980, Skinner meninggal dunia karena penyakit leukemia.

B.F. Skinner berkebangsaan Amerika dikenal sebagai tokoh behavioris dengan pendekatan model instruksi langsung dan meyakini bahwa perilaku dikontrol melalui proses *operant conditioning*, yaitu seseorang dapat mengontrol tingkah laku organisme melalui pemberian *reinforcement* yang bijaksana dalam lingkungan relatif besar. Dalam beberapa hal, pelaksanaannya jauh lebih fleksibel daripada *conditioning* klasik.

Seperti halnya kelompok penganut psikologi modern, Skinner mengadakan pendekatan behavioristik untuk menerangkan tingkah laku.

Pada tahun 1938, Skinner menerbitkan *The Behavior of Organism*. Dalam perkembangan psikologi belajar, ia mengemukakan teori *operant conditioning*. Buku itu menjadi inspirasi diadakannya konferensi tahunan yang dimulai tahun 1946 dalam masalah "*The Experimental an Analysis of Behavior*". Hasil konferensi dimuat dalam jurnal berjudul *Journal of the Experimental Behaviors* yang disponsori oleh Asosiasi Psikologi di Amerika (Sahakian, 1970).

Operant Conditioning adalah suatu proses perilaku *operant* (penguatan positif atau negatif) yang dapat mengakibatkan perilaku

5) Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian dalam Konseling*, Bogor: Ghalia, 2011, hlm. 125.

tersebut dapat berulang kembali atau menghilang sesuai dengan keinginan.

Skinner membuat eksperimen sebagai berikut:

Dalam laboratorium, Skinner memasukkan tikus yang telah dilaparkan dalam kotak yang disebut *skinner box*, yang sudah dilengkapi dengan berbagai peralatan, yaitu tombol, alat pemberi makanan, penampung makanan, lampu yang dapat diatur nyalanya, dan lantai yang dapat dialiri listrik. Karena dorongan lapar, tikus berusaha keluar untuk mencari makanan. Selama tikus bergerak ke sana kemari untuk keluar dari *box*, tidak sengaja ia menekan tombol, dan makanan pun keluar. Secara terjadwal, makanan diberikan secara bertahap sesuai peningkatan perilaku yang ditunjukkan si tikus. Proses ini disebut *shapping*.

Berdasarkan berbagai percobaannya pada tikus dan burung merpati, Skinner mengatakan bahwa unsur terpenting dalam belajar adalah penguatan. Maksudnya pengetahuan yang terbentuk melalui ikatan stimulus respons akan semakin kuat apabila diberi penguatan. Skinner membagi penguatan ini menjadi dua, yaitu *penguatan positif* dan *penguatan negatif*. Bentuk penguatan positif berupa hadiah, perilaku, atau penghargaan. Bentuk penguatan negatif, antara lain menunda atau tidak memberi penghargaan, memberikan tugas tambahan atau menunjukkan perilaku tidak senang.

1. Asumsi Dasar Skinner

Skinner memiliki tiga asumsi dasar dalam membangun teorinya:

- a. *behavior is lawful* (perilaku memiliki hukum tertentu);
- b. *behavior can be predicted* (perilaku dapat diramalkan);
- c. *behavior can be controlled* (perilaku dapat dikontrol).⁶

Skinner juga menekankan *functional analysis of behavior*, yaitu analisis perilaku dalam hal hubungan sebab akibat, yang penyebabnya (seperti *stimuli*, *deprivation*, dan sebagainya) merupakan sesuatu yang dapat dikontrol. Hal ini membuktikan bahwa sebagian besar perilaku dalam kejadian antesedennya berlangsung atau bertempat pada

6) Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian...*, hlm. 127.

lingkungan. Kontrol atas *events* ini membuat kita dapat mengontrol perilaku.

2. Tipe Perilaku

Skinner mengajukan dua klasifikasi dasar dari perilaku, yaitu *operants* dan *respondents*. *Operant* adalah sesuatu yang dihasilkan, dalam arti organisme melakukan sesuatu untuk menghilangkan stimulus yang mendorong langsung. Contohnya, seekor tikus lari keluar dari labirin, atau seseorang yang keluar dari pintu. Adapun *respondent* adalah sesuatu yang dimunculkan, yaitu organisme menghasilkan sebuah *respondent* sebagai hasil langsung dari stimulus spesifik. Contohnya, seekor anjing yang mengeluarkan air liur ketika melihat dan mencium bau makanan, atau seseorang yang mengedip ketika udara ditiupkan ke matanya.

a. Variasi dalam Intensitas Perilaku

Adanya intensitas perilaku yang bervariasi disebabkan oleh faktor-faktor lingkungan (*environmental variable*), misalnya pada dua orang yang mengonsumsi makanan dengan kuantitas berbeda. Hal ini bukan berarti kedua orang tersebut memiliki dorongan makan berbeda. Untuk menganalisisnya, perlu dilihat variabel lingkungannya, seperti jangka waktu dari makan ke makan berikutnya.

b. Peramalan dan Perubahan Perilaku

Menurut Skinner, cara efektif untuk meramal dan mengubah perilaku adalah dengan menguatkan (*to reinforce*). Untuk itu, perlu diketahui hal-hal berikut:

- (1) prinsip pengondisian dan belajar;
- (2) penguatan dan pembentukan perilaku;
- (3) generalisasi dan diskriminasi stimulus.

3. Prinsip Pengondisian dan Belajar

Ada dua prinsip dasar dari pengondisian, yaitu pengondisian klasikal dan pengondisian operant/instrumental.

a. Pengondisian klasikal (*classical conditioning*)

Prinsip ini pertama kali diusulkan oleh Ivan Pavlov yang mengatakan bahwa sebuah stimulus yang memunculkan sebuah

respons jika dipasangkan dengan stimulus lain, menghasilkan respons yang sama. Dengan kata lain, kita dapat menyebut bahwa operasi dan respons kedua dikondisikan untuk terjadi. Sebagai contoh dengan mengobservasi anjing. Ketika diperlihatkan sepotong daging, anjing mulai mengeluarkan air liur. Kemudian, kita coba membunyikan bel sebelum kita perlihatkan daging. Pada awalnya, anjing mengeluarkan air liur hanya saat melihat daging. Akan tetapi, setelah beberapa kali penampilan, anjing tersebut akan mengeluarkan air liur ketika bel dibunyikan (sebelum daging ditampilkan). Agen penguat di sini adalah daging yang berfungsi sebagai penguat positif karena penampilan daging meningkatkan kesempatan respons yang diinginkan untuk muncul.⁷

Lalu, apa yang terjadi jika kita menghentikan penampilan daging dan hanya membunyikan bel? Untuk sesaat, anjing tetap akan mengeluarkan air liur terhadap bel, tetapi lama-kelamaan akan terus berkurang hingga akhirnya berhenti mengeluarkan air liur. Proses tersebut dinamakan *extinction* (pemusnahan). Hal tersebut menunjukkan perlunya melanjutkan penguatan karena tanpa penguatan (paling tidak saat-saat tertentu), perilaku yang tidak otomatis (bukan refleks) akan menghilang perlahan.

b. Pengondisian operant/instrumental

Pengondisian ini pertama kali diselidiki secara sistematis oleh E. L. Thorndike. Teori Skinner berusaha menegakkan tingkah laku melalui studi mengenai belajar secara *operant*. Suatu *operant* adalah memancarkan, artinya suatu organisme melakukan sesuatu tanpa perlu stimulus yang mendorong. Suatu reaksi sebagai kontras dari responden, yaitu tingkah laku yang dipelajari dengan teknik pengondisian Pavlovian. *Operant* dapat dipelajari bebas dari kondisi-kondisi perangsang yang membangkitkan. Organisme selalu dalam proses *operating* dalam lingkungannya. Artinya, organisme tersebut selalu melakukan apa yang dilakukannya. Selama *operating*, organisme tersebut akan bertemu dengan stimulus-stimulus, yang disebut *reinforcing stimulus* (stimulus penguat).

7) Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian...*, hlm. 130.

Stimulus-stimulus tersebut mempunyai pengaruh dalam menguatkan "operant" – tingkah laku yang muncul sebelum *reinforcer*. Jadi, *operant conditioning* adalah tingkah laku yang diikuti dengan sebuah konsekuensi, dan konsekuensi-konsekuensi tersebut dapat mengubah kecenderungan organisme untuk mengulang tingkah laku tersebut pada masa datang.

Sebagai contoh adalah seekor tikus di dalam kandang, yang disebut Kotak Skinner. Pada kandang tersebut terdapat pedal pada salah satu temboknya, yang apabila ditekan dapat melepaskan makanan ke dalamnya. Kemudian, ketika tikus tersebut berjalan mengelilingi kandang dan tanpa sengaja menekan pedal, muncullah makanan. Kejadian tersebut membuat tikus selalu berusaha menekan pedal dan mengumpulkan makanan yang muncul di sudut kandang. Eksperimen pada tikus membuktikan bahwa suatu tingkah laku yang diikuti oleh stimulus penguat akan meningkatkan kemungkinan munculnya kembali tingkah laku tersebut pada masa depan.

4. Penguatan dan Pembentukan Perilaku (*Shaping*)

Jika dilakukan dengan saksama, *reinforcement* (penguatan) dapat membuat kita membentuk perilaku dari organisme sehingga dapat memunculkan perilaku yang diinginkan (dengan proses belajar *operant*). Hal tersebut dapat dilihat dari eksperimen Skinner yang terkenal, yaitu melatih merpati untuk mematak selain makanan (dalam hal ini adalah *disk* ringan). Eksperimen ini dimulai ketika seekor merpati lapar diletakkan dalam Kotak Skinner. *Disk* dan kotaknya diberi kawat yang memungkinkan respons direkam dan makanan dikirim ketika merpati mematak *disk*-nya.

Agar merpati mematak *disk* untuk pertama kalinya, kita harus membentuk perilaku, dengan catatan mematak *disk* merah di dinding bukan merupakan perilaku normal atau repertoar dari merpati pada umumnya. Oleh karena itu, kita mulai dengan *re-inforce* perilaku yang semakin lama semakin mendekati perilaku mematak *disk*. Pertama-tama, kita latih burung makan dari *hopper*, kemudian kita tampilkan makanan hanya ketika burung mendekati *disk* (dan *hopper*). Setelah itu, kita *reinforce* burung hanya ketika kepalanya berada pada posisi yang paling dekat dengan *disk*, lalu hanya ketika paruhnya

dalam posisi terdekat dengan *disk*, dan seterusnya. Akhirnya, ketika merpati mematok *disk* untuk pertama kalinya, kita langsung memberikan makanan. Dari sana, merpati akan terus-menerus mematok dan kita juga terus memberikan makanan. Dalam waktu singkat, perilaku mematok akan terjadi dengan cepat.

Hal di atas menunjukkan penjadwalan *continuous reinforcement*, yaitu penjadwalan tiap kali respons yang benar diberi penguat. Dengan hal tersebut, akan didapatkan perilaku yang diinginkan. Jika kita menghentikan pemberian penguatan (makanan) kapan saja, perilaku mematok akan menurun dan lama-kelamaan menghilang. Akan tetapi, kita juga dapat terus memberi makanan sebagai penguat dengan waktu yang tidak ditentukan (*occasionally*). Kita dapat memberi makanan dalam jadwal *fixed interval*, misalnya setiap 5 detik sekali, atau kita juga dapat menggunakan *variable interval*, dengan memberi makanan dalam interval waktu yang acak dengan rata-rata yang tetap. Jadi, kita dapat memberi penguatan pada merpati setelah 3 detik, kemudian setelah 6 detik, kemudian setelah 4 detik, dan seterusnya, dengan interval rata-rata sekitar 5 detik.

Dalam kondisi *fixed* ataupun *variable interval*, merpati akan memberi respons dengan cara mematok secara berkelanjutan. Meskipun sebagian besar patukan tidak diberi penguat, secara rata-rata, patukan tersebut akan terus bertahan. Dengan jadwal *variable interval*, respons rata-rata patukan stabil. Dengan jadwal *fixed interval*, patukan akan menurun perlahan mengikuti penguatan dan akan naik lagi mendekati penguatan yang akan dilakukan. Ketika kita akan menghilangkan respons yang dikondisikan oleh penguatan interval, respons tersebut akan menghilang lebih lambat daripada yang dikondisikan oleh penguatan *continuous*.

Kita dapat mendapatkan respons yang lebih tahan dari pemusnahan (*extinction*) dengan menggunakan jadwal penguatan sebagai fungsi dari perilaku organisme itu sendiri. Contohnya, dengan menggunakan *fixed ratio*, kita dapat menguatkan perilaku tiap 10 patukan, 20 patukan, atau berapa pun angka dari merpati tersebut. Dengan jadwal *variable ratio*, jika kita beri penguat rata-rata tiap 5 patukan, kita beri penguat pada patukan ke-3, patukan ke-8, dan seterusnya.

Resistensi terhadap pemusnahan paling besar pada penjadwalan penguatan *ratio* terjadi pada *variable ratio* dan disusul *fixed ratio*.

Penjadwalan interval adalah penjadwalan yang lebih buruk resistensinya terhadap pemusnahan, dengan catatan resistensi *fixed interval* lebih buruk daripada *variable interval*. Resistensi yang paling buruk terjadi pada penjadwalan berkelanjutan (*continuous*).

Dalam kasus merpati di atas, Skinner menyebut makanan, selain air, sebagai *unconditioned* atau *primary reinforcer* (penguat utama). Akan tetapi, perilaku manusia pada umumnya juga bergantung pada *conditioned* atau *secondary reinforcers* (penguatan sekunder/tambahan), yang dipasangkan dengan penguat utama dan dapat pada perilaku manusia (contohnya uang).

a. *Generalisasi dan Diskriminasi*

Dua fenomena besar dari sistem Skinner merupakan penemuan penting sebagai alat pembelajaran. Fenomena yang dimaksud adalah *generalization* (generalisasi) dan *discrimination* (diskriminasi). Dengan proses generalisasi stimulus, organisme dapat membuat respons yang sama terhadap satu situasi ketika dia dihadapkan pada situasi lain yang hampir mirip dengan situasi sebelumnya. Dengan proses diskriminasi stimulus, organisme dapat membedakan situasi yang diberi penguat dan yang tidak, sehingga ia akan berrespons hanya pada situasi tertentu.

b. *Perilaku Sosial*

Dalam berbicara mengenai perilaku sosial, Skinner tidak membahas *personality traits* atau karakteristik yang dimiliki seseorang. Bagi Skinner, deskripsi kepribadian direduksi dalam kelompok atau respons spesifik yang cenderung diasosiasikan dalam situasi tertentu.

Bagi Skinner, respons muncul karena adanya penguatan. Ketika dia mengeluarkan respons tertentu pada kondisi tertentu, ketika ada penguatan atas hal itu, dia cenderung mengulangi respons tersebut hingga akhirnya dia berrespons pada situasi yang lebih luas. Penguatan tersebut akan berlangsung stabil dan menghasilkan perilaku yang menetap.

c. *Perilaku Abnormal*

Skinner berpendapat bahwa perilaku abnormal berkembang dengan prinsip yang sama dengan perilaku normal. Menurutnya,

perilaku abnormal dapat diubah menjadi perilaku normal dengan memanipulasi lingkungan. Salah satu contohnya adalah dalam kasus yang terjadi pada seorang tentara yang terluka di medan perang. Setelah menjalani perawatan di rumah sakit lalu dikirim kembali ke medan perang, ia mengalami kelumpuhan pada satu lengannya yang membuatnya ditarik dari tugas. Padahal, pemeriksaan secara fisiologis menunjukkan tidak ada masalah pada dirinya.

Skinner mengungkapkan bahwa kondisi terluka telah menjadi *negative reinforcer*, yaitu stimulus yang tidak disukai sehingga ia akan berusaha menghindarinya. Medan perang yang telah diasosiasikan dengan luka adalah sebuah *conditioned negative reinforcer*, sehingga sang tentara akan berusaha untuk menghindarinya. Sekalipun demikian, ketika menolak untuk dikirim berperang, ia akan menghadapi penolakan sosial, pengadilan, dan mungkin penjara atau bahkan kematian, yang kesemuanya adalah konsekuensi *aversive*. Hasilnya, muncul beberapa perilaku yang menghubungkan kedua *conditioned negative reinforcer* tersebut. Perilaku tersebut akan menguat dan dipertahankan, karena pada umumnya seorang tentara tidak dikenakan tanggung jawab ketika dirinya mengalami kelumpuhan sehingga dirinya tidak akan dihukum.

Lalu, bagaimana kita menyembuhkan tentara tersebut? Secara teoretis, jika dia dikembalikan ke medan perang (*conditioned reinforcer*) dengan tidak terluka lagi (*unconditioned reinforcer*), respons terkondisinya (kelumpuhan) akan hilang. Sekalipun demikian, tentara tersebut tidak akan mau kembali ke medan perang secara sukarela. Kita dapat mendorong dia untuk kembali dan berharap bahwa berada dalam situasi *aversive* tanpa konsekuensi *aversive* yang dialami sebelumnya akan menghilangkan respons dia terhadap kelumpuhan. Prosedur ini disebut dengan *flooding*, yang dilakukan dengan cara mendorong pasien ke dalam situasi *anxiety-arousing* dan menghadapinya, hingga dirinya sadar bahwa bencana yang diharapkan muncul tidak akan terjadi.

d. *Metode Penelitian dan Penekanan*

Penelitian Skinner menyimpang dari norma penelitian psikologi kontemporer dengan beberapa cara. *Pertama*, Skinner

terfokus pada even perilaku yang paling sederhana. *Kedua*, dia bersikeras bahwa kondisi eksperimen dikontrol dan respons subjek direkam secara otomatis. *Ketiga*, dia membuat studi intensif pada satu subjek individu daripada meneliti sebuah kelompok. Bagi Skinner, tujuan psikolog adalah mengontrol perilaku individu. Peneliti yang bekerja dengan sejumlah besar binatang memerhatikan variabel tak terkontrolnya sepanjang hal ini tersebar secara acak. Akan tetapi, Skinner percaya bahwa seperti halnya variabel lain, variabel tidak terkontrol juga harus dipelajari. Jika ingin mengontrol perilaku, kita juga harus mengetahui variabel apa sajakah yang tidak terkontrol tersebut agar dapat dikontrol juga.

e. *Efek Obat dalam Tingkah Laku*

Metodologi Skinner dan Kotak Skinner telah dibuktikan sebagai alat untuk mempelajari efek perilaku terhadap berbagai macam agen farmatologi. Satu obat yang telah diselidiki secara ekstensif dengan metode Skinnerian adalah *chlorpromazine*, yaitu agen anti-kecemasan yang digunakan dalam penanganan psikosis. Dari hasil penelitian terhadap tikus, obat ini ternyata mampu mengurangi rasa takut (*fear*), dan obat ini memiliki efek jika diberikan pada penderita schizophren dan berfungsi sebagai depresan, yang mereduksi semua bentuk respons, tidak hanya respons pada ketakutan.

f. *Intervensi Tingkah Laku pada Pasien Psikiatrik*

Pada awal 60-an, Ayllon dan Azrin (1965, 1968) mengembangkan metode *token economy*, yaitu teknik berdasarkan prinsip pengondisian operan. Token ekonomi didesain bagi pasien penyakit mental agar menghasilkan perilaku yang diinginkan. *Conditioned reinforcer* dalam bentuk token diberikan pada pasien yang memunculkan respons yang diinginkan, seperti memakai baju sendiri, makan tanpa bantuan, atau menyelesaikan tugas secara baik. Token-token ini nantinya dapat ditukar untuk mendapatkan *primary reinforcer*, yaitu sesuatu yang diinginkan dan dinikmati orang lain, seperti baju baru, interaksi sosial, kosmetik, menonton film, dan lain-lain.

Token ekonomi telah digunakan dalam berbagai macam situasi, seperti penanganan anak autis, orang yang mengalami

perkembangan tidak normal, bahkan pada orang normal sekalipun. Teknik ini terbukti sukses dalam menghasilkan bentuk perilaku yang diinginkan.

g. *Evaluasi*

Pendekatan Skinner telah diaplikasikan dalam berbagai masalah praktis, seperti dalam pendidikan, industri, profesi, dan pelatihan binatang. Asumsi Skinner tentang "lawfulness" tidak sejalan dalam psikologi. Akan tetapi, jadwal penguatan yang dia ajukan merupakan temuan penting bagi teori belajar dan peneliti kepribadian.

Karena Skinner menolak untuk menyimpulkan mekanisme atau proses yang tidak terobservasi, dia mengalami kesulitan dalam menggambarkan situasi di luar laboratorium. Para psikolog holistik merasa bahwa pendekatan Skinner mengabaikan kompleksitas perilaku makhluk hidup. Kritik lain mengatakan bahwa situasi sederhana yang diteliti Skinner tidak akan terjadi di luar laboratoriumnya. Selain itu, ada yang merasa keberatan dengan hukum perilaku yang pada akhirnya tidak melihat perbedaan spesies secara terpisah.

Psikologi stimulus-respons mempelajari rangsangan yang menimbulkan respons dalam bentuk perilaku, mempelajari ganjaran dan hukuman yang mempertahankan adanya respons itu, dan mempelajari perubahan perilaku yang ditimbulkan karena adanya perubahan pola ganjaran dan hukuman.

Skinner berpendapat, kepribadian terutama adalah hasil dari sejarah penguatan pribadi individu. Meskipun pembawaan genetik turut berperan, kekuatan-kekuatan sangat menentukan perilaku khusus yang terbentuk dan dipertahankan, serta merupakan khas bagi individu yang bersangkutan. Dalam sebuah karyanya, Skinner membuat tiga asumsi dasar, yaitu:

1. perilaku itu terjadi menurut hukum (*behavior can be controlled*);
2. perilaku dan kepribadian manusia tidak dapat dijelaskan dengan mekanisme psikis seperti *id* atau *ego*;
3. perilaku manusia tidak ditentukan oleh pilihan individual.

Kaum behavioris lebih dikenal dengan teori belajar karena menurut mereka, seluruh perilaku manusia, kecuali insting

merupakan hasil belajar. Kaum behavioris sangat mengagungkan proses belajar, terutama proses belajar asosiatif atau proses belajar stimulus-respons, sebagai penjelasan terpenting tentang tingkah laku manusia. Para pendahulu aliran pemikiran ini adalah Isaac Newton dan Charles Darwin. Tokoh-tokoh lainnya yaitu Edward Thorndike, Clark Hull, John Dollard, Neal Miller, dan masih banyak lagi lainnya.⁸

Untuk membuat eksperimen psikologi yang sesuai dengan kriteria-kriteria yang digunakan dalam fisika, menurutnya para psikolog dituntut untuk memusatkan perhatian mereka sepenuhnya kepada fenomena yang dapat didaftar dan digambarkan secara objektif oleh para pengamat bebas. Watson mengkritik metode introspeksi karena tidak sesuai dengan kriteria objektivitas. Seluruh konsep kesadaran yang menghasilkan introspeksi tidak dimasukkan ke dalam psikologi, dan semua istilah yang terkait dengannya, seperti akal pikiran, pemikiran, perasaan harus dieliminasi dari terminologi psikologi.⁹

Melalui pernyataan ini, ia menyingkirkan konsep *mind* dan mendudukan psikologi pada studi tentang *behavior*.

Skinner tidak memercayai teori-teori konseptual, bukan karena hal itu tidak penting, melainkan banyak konsep teori spekulatif itu tidak mengizinkan atau menyelubungi hipotesis, sehingga sulit dibuat definisi operasional yang nantinya dapat dilakukan pengujian empiris. Skinner sangat percaya dengan eksperimental, elementalisme.

Sesuatu itu harus diteliti bagian per bagian lalu meluas dan makin meluas. Sesuatu itu benar dan salahnya bukan dari konsep rasional, tetapi mesti tahan uji secara empiris, eksperimental. Bagian dalam manusia tak dapat dilihat dan diteliti karena yang kita lihat, ujian adalah yang tampak. Dari situlah, kita mengetahui apa yang di dalam. *Manusia menurut Skinner adalah kotak tertutup*, sehingga variabel pengantara tingkah laku, motif, dorongan, dan lain-lain itu semua harus dikesampingkan.

Skinner percaya bahwa individu adalah organisme yang memperoleh perbendaharaan tingkah lakunya melalui belajar.

8) <http://psikologi.or.id>

9) James F. Brennan, *Sejarah dan Sistem Psikologi...*, hlm. 357.

Dia bukan agen penyebab tingkah laku, melainkan tempat kedudukan atau suatu poin yang di dalamnya faktor-faktor lingkungan dan bawaan yang khas secara bersama menghasilkan akibat (tingkah laku) yang khas pula pada individu tersebut. Studi kepribadian bagi Skinner adalah upaya menemukan pola-pola yang khas dari kaitan antara tingkah laku organisme dan konsekuensi yang diperkuatnya.

Skinner menggunakan analisis fungsional dan ahli didorong untuk membentuk kaitan "pasti", nyata, dan dapat diperinci antara tingkah laku organisme yang dapat diamati (*respons*) dan kondisi-kondisi lingkungan (*stimulus*) yang menentukan atau mengendalikannya. Variabel-variabel yang dipakai harus eksternal, bisa dilihat dan dapat didefinisikan dalam istilah-istilah yang kuantitatif. Tujuan praktis itu adalah memanipulasi variabel-variabel lingkungan (*independent variable*) sebagai pangkal tolak pembuatan peramalan, dan kemudian peneliti mengukur perubahan tingkah laku yang dihasilkan (*dependent variable*).

h. *Pengondisian Operan*

Sistem tingkah laku, menurut Skinner, terdiri atas dua hal, yaitu responden dan operan (*operant*). Singkatnya, setiap tingkah laku individu disebabkan oleh stimulus yang selalu mendahului *respons*. Misalnya menyempitkan mata karena sinar, menggigil karena dingin, dan lain-lain. Orang pertama yang mempelajari pengondisian ini adalah Ivan Pavlov dengan "pengondisian klasiknya" melalui penelitian keluarnya air liur anjing.

Mula-mula, anjing diberi makan dan sebelum makanan diberikan, lonceng dibunyikan. Karena ada makanan, keluarlah air liur si anjing. Karena setiap makanan keluar didahului bunyi lonceng, setelah beberapa waktu pengondisian itu, apabila lonceng dibunyikan, walaupun tanpa makanan, air liur anjing tetap keluar. Akan tetapi, apabila sampai beberapa saat, lonceng terus berbunyi tanpa disertai dengan oleh makanan, air liur tidak keluar.

Demikian juga, pengondisian yang dilakukan oleh Watson dan Rayner pada tahun 1920. Sebelum pengondisian, seorang anak bernama Albert 11 tahun, tidak takut dengan tikus putih,

kapas, topeng, dan lain-lain. Kemudian dikondisikan, bahwa setiap ada tikus putih, anak kecil itu diperdengarkan bunyi-bunyian keras di belakang dirinya. Setelah 7 kali pengondisian, baru melihat tikus putih saja, tanpa bunyi, anak itu sudah menangis dan ketakutan. Pada tahap selanjutnya, Albert menggeneralisasi kondisi itu, sehingga ia takut pada anjing, mantel bulu, topeng, bahkan rambut peneliti.

Sekalipun pengondisian klasik itu benar, menurut Skinner, yang lebih penting adalah pengondisian operan. Tafsiran Skinner tentang pengondisian adalah penguatan (*reinforcer*) tindakan. Tindakan yang mendapat penguatan (hasil) positif akan dilakukan lagi (diulang), sedangkan yang mendapat penguatan negatif akan ditinggalkan.

i. *Mencatat dan Jadwal Perkuatan*

Makin probalistik hasil suatu tindakan, semakin orang itu penasaran dan mencoba. Semakin pasti suatu hasil tindakan, semakin kecil penasaran, penguatan tindakan. Sebagai contoh apabila gaji diberikan sebagai penguatan semangat kerja, pada akhir-akhir bulan, atau minimal yang mendekati gajian, pegawai bersemangat. Setelah itu, malas lagi.

Berbeda dengan seorang *sales*, karena ia tidak mengetahui dengan jelas pintu mana yang akan membeli dagangannya, ia akan terus bersemangat antara satu rumah dengan rumah yang lainnya. Demikian juga, dengan penjudi atau pemain *jackpot*. Awalnya mereka mencoba, jika terus gagal, ia akan malas berjudi dan main lagi. Akan tetapi, apabila orang itu pernah menang, semangatnya akan terus bergejolak sekalipun uangnya ditambah dan hasil kemenangannya sudah ludes.

Pengondisian juga akan membuat orang bertingkah laku takhayul, apabila karena hal tertentu (kebetulan), menghasilkan keuntungan. Misalnya, pemain bulu tangkis dengan raket tertentu, pemain sepak bola dengan kostum tertentu. Demikian pula, anak kecil yang bermain kelereng. Jika dengan menggunakan kelereng tertentu, ia menang dan menang lagi, ia akan menunda permainannya. Bahkan, tidak bermain sementara waktu Apabila kelereng itu tidak ada dan seterusnya.

j. *Shaping*

Shaping adalah pembentukan suatu respons melalui pemberian penguatan atas respons-respons lain yang mengarah atau mendekati respons yang diinginkan. Misalnya, anak yang diharapkan untuk belajar. Jika ia mendekati tempat belajar, kita perkuat dengan hadiah, selanjutnya saat ia mendekati tempat belajar, tidak kita perkuat dengan hadiah, sampai ia memegang buku, dan selanjutnya, saat ia hanya memegang-megang buku tidak kita perkuat dengan hadiah sampai ia membuka-buka buku, kemudian kita perkuat lagi saat ia membaca, dan seterusnya, akhirnya ia akan belajar.¹⁰

k. *Evolusi Kebudayaan (Behaviorisme)*

Kebudayaan sama halnya dengan spesies-spesies, mengalami seleksi berdasarkan adaptasinya terhadap lingkungan, yaitu sejauh mana kebudayaan itu membantu anggota-anggota untuk memperoleh apa yang mereka butuhkan; sejauh mana kebudayaan itu membantu anggotanya untuk menghindarkan dari hal-hal yang membahayakan; dan seberapa besar kebudayaan itu membantu orang-orang yang menjadi anggotanya untuk *survive* dan memelihara kebudayaan itu sendiri. Sama halnya dengan spesies dalam teori Darwin.

Praktik-praktik budaya bisa berubah (bermutasi), tetapi praktik-praktik budaya tersebut tetap berlaku karena kebudayaan memiliki nilai adaptasi. Nilai kebudayaan hanya dapat ditentukan oleh satu kriteria: *Kelangsungan*. Untuk menjamin kelangsungannya, kebudayaan harus mendorong anggota-anggotanya untuk bekerja bagi pemeliharaan kebudayaan tersebut. Orang-orang yang menjadi anggota kebudayaan itu harus diberi penguatan bagi upaya mereka memelihara kebudayaan itu.

Tantangan bagi "perancang kebudayaan" adalah mempercepat perkembangan praktik-praktik yang membawa konsekuensi memperkuat pada tingkah laku individu dalam arah yang langsung. Jika para anggota kebudayaan itu tidak memperoleh penguatan, mereka tidak akan tergerak untuk bekerja bagi pemeliharaan kebudayaan sehingga kebudayaan tersebut akan mati.

10) Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian...*, hlm. 130.

5. Struktur Kepribadian

Menurut Skinner, penyelidikan mengenai kepribadian hanya sah jika memenuhi beberapa kriteria ilmiah. Umpamanya, ia tidak akan menerima gagasan bahwa kepribadian (*personality*) atau diri (*self*) yang membimbing atau mengarahkan perilaku.

Bagi Skinner, studi mengenai kepribadian itu ditujukan pada penemuan pola yang khas dari kaitan antara tingkah organisme dan berbagai konsekuensi yang diperkuatnya. Selanjutnya, Skinner menguraikan sejumlah teknik yang digunakan untuk mengontrol perilaku. Kemudian, banyak di antaranya dipelajari oleh *social-learning theorists* yang tertarik dalam modeling dan modifikasi perilaku. Teknik tersebut adalah sebagai berikut (Wulansari dan Sujatno, 1997):

1. pengekangan fisik (*physical restraints*);
2. bantuan fisik (*physical aids*);
3. mengubah kondisi stimulus (*changing the stimulus conditions*);
4. memanipulasi kondisi emosional (*manipulating emotional conditions*);
5. melakukan respons-respons lain (*performing alternative responses*);
6. menguatkan diri secara positif (*positive self-reinforcement*);
7. menghukum diri sendiri (*self punishment*).

Selanjutnya, Skinner membedakan perilaku atas:

1. Perilaku yang alami (*innate behavior*), atau yang biasa disebut *respondent behavior*, yaitu perilaku yang ditimbulkan oleh stimulus yang jelas.
2. Perilaku operan (*operant behavior*), yaitu perilaku yang ditimbulkan oleh stimulus yang tidak jelas atau tidak diketahui, tetapi semata-mata ditimbulkan organisme itu sendiri.

Bagi Skinner, faktor motivational dalam tingkah laku tidak termasuk bagian elemen struktural. Dalam situasi yang sama, tingkah laku seseorang bisa berbeda-beda kekuatan dan keseringan munculnya. Konsep motivasi yang menjelaskan variabilitas tingkah laku dalam situasi yang konstan bukan fungsi dari keadaan energi, tujuan, dan jenis penyebab sebagainya. Konsep itu secara sederhana dijelaskan melalui hubungan sekelompok respon dengan sekelompok kejadian. Penjelasan mengenai motivasi ini juga berlaku untuk emosi.

a. *Dinamika Kepribadian*

1. *Kepribadian dan belajar*

Hakikat teori Skinner adalah teori belajar, yaitu bagaimana individu memiliki tingkah laku baru, menjadi lebih terampil, menjadi lebih tahu. Dia yakin bahwa kepribadian dapat dipahami dengan mempertimbangkan tingkah laku dalam hubungannya yang terus-menerus dengan lingkungannya. Cara yang paling efektif untuk mengubah dan mengontrol tingkah laku adalah dengan melakukan penguatan (*reinforcement*), suatu strategi kegiatan yang membuat tingkah laku tertentu berpeluang untuk terjadi atau sebaliknya (berpeluang tidak terjadi) pada masa yang akan datang. Konsep dasarnya sangat sederhana, yaitu semua tingkah laku dapat dikontrol.

2. *Tingkah laku kontrol diri*

Prinsip dasar pendekatan Skinner adalah sebagai berikut.

Tingkah laku disebabkan dan dipengaruhi oleh variabel eksternal. Tidak ada dalam diri manusia, tidak ada bentuk kegiatan eksternal, yang memengaruhi tingkah laku. Pengertian kontrol diri ini bukan mengontrol kekuatan di dalam "self", melainkan cara *self* mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku.

b. *Stimulan Aversif*

Stimulasi aversif adalah lawan dari stimulan penguatan, sesuatu yang tidak menyenangkan atau bahkan menyakitkan.

"Perilaku yang diikuti oleh stimulant aversif akan memperkecil kemungkinan diulangnya perilaku tersebut pada masa-masa selanjutnya."

Definisi ini sekaligus menggambarkan bentuk pengondisian yang dikenal dengan hukuman.

1. *Kondisioning klasik (classical conditioning)*

Kondisioning klasik, disebut juga kondisioning responden karena tingkah laku dipelajari dengan memanfaatkan hubungan stimulus-respons yang bersifat refleks bawaan.

2. *Kondisioning operan (operant conditioning)*

Reinforcer tidak diasosiasikan dengan stimulus yang

dikondisikan, tetapi diasosiasikan dengan respons karena respons itu beroperasi memberi *reinforcement*. Skinner menyebut respons itu sebagai tingkah laku operan (*operant behavior*).

Tingkah laku responden adalah tingkah laku otomatis atau refleks, yang dalam kondisioning klasik, respons diusahakan dapat dimunculkan dalam situasi yang lain dengan situasi aslinya. Tingkah laku operan mungkin belum pernah dimiliki individu, tetapi ketika orang melakukannya, dia mendapat hadiah. Respons operan itu mendapat *reinforcement*, sehingga berpeluang untuk lebih sering terjadi. Kondisioning operan tidak tergantung pada tingkah laku otomatis atau refleks, sehingga jauh lebih fleksibel dibanding kondisioning klasik.

Dengan pandangannya yang radikal, pemikiran B. F. Skinner banyak disalahpahami dan mendapat kritik yang tidak proporsional. Sekalipun demikian, orang harus mengakui bahwa teori behaviorisme paling berhasil dalam mendorong penelitian di bidang psikologi dengan pendekatan teoretis lainnya.

Berikut kritik terpenting terhadap B. F. Skinner.

1. Teori Skinner tidak menghargai harkat manusia. Manusia bukan mesin otomatis yang diatur lingkungan semata. Manusia bukan robot, tetapi organisme yang memiliki kesadaran untuk bertingkah laku dengan bebas dan spontan.
2. Gabungan pendekatan nomotetik dan idiografik dalam penelitian dan pengembangan teori banyak menimbulkan masalah metodologis.
3. Pendekatan Skinner dalam terapi tingkah laku secara umum dikritik hanya mengobati simptom dan mengabaikan penyebab internal mental dan fisiologik.
4. Generalisasi dari tingkah laku merpati mematu makanan menjadi tingkah laku manusia yang sangat kompleks, terlalu luas/ jauh.¹¹

11) Denny Richard, *Sukses Motivasi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1995, hlm. 97.

6. Konsep Belajar Menurut Skinner

Belajar menurut pandangan B.F. Skinner (1958) adalah proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif. Menurut Skinner, dalam belajar ditemukan hal-hal berikut:

- a. kesempatan terjadinya peristiwa yang menimbulkan respons belajar;
- b. respons pelajar;
- c. konsekuensi yang bersifat menggunakan respons tersebut, baik konsekuensinya sebagai hadiah maupun teguran atau hukuman.¹²

7. Klasifikasi Kepribadian Menurut Skinner

a. Menerima diri sendiri, yaitu:

- (1) mempunyai harga diri;
- (2) mempunyai kemampuan diri;
- (3) mengenal perasaan-perasaannya;
- (4) mengenal dan menerima batas kemampuannya.

b. Diterima oleh orang lain, yaitu:

- (1) mempunyai banyak teman;
- (2) disukai dan dicintai orangtuanya;
- (3) dapat bekerja sama dengan orang lain;
- (4) sanggup menjadi pemimpin dan bawahan.

c. Efisiensi dalam pekerjaan atau sekolah, yaitu:

- (1) konsentrasi baik;
- (2) bekerja menurut kemampuannya;
- (3) mampu menyelesaikan tugas;
- (4) bertanggung jawab dan dapat dipercaya;
- (5) bersikap tenang.

d. Relatif bebas tegangan dan konflik, yaitu:

- (1) senang dengan pekerjaan;
- (2) mau mencari hiburan;
- (3) matang dalam penilaian dan perilaku;
- (4) dapat menguasai diri.

12) Mohamad Surya, *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy, hlm. 74.

8. Ciri-ciri Kepribadian yang Matang

- a. Perluasan diri (*extension of the self*). Artinya, hidupnya tidak boleh terikat secara sempit pada sekumpulan aktivitas yang erat hubungannya dengan kebutuhan-kebutuhan dan kewajiban-kewajiban pokoknya. Ia harus dapat mengambil bagian dan menikmati macam-macam aktivitas yang berbeda-beda. Salah satu aspek dari perluasan diri adalah proyeksi ke masa depan, yaitu merencanakan dan mengharapakan.
- b. Kemampuan menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain (*warm relating of self to other*), baik dalam bentuk hubungan yang mendalam maupun tidak mendalam, memiliki dasar rasa aman dan menerima dirinya sendiri.
- c. Memiliki orientasi yang realistik (*self objectification*). Dua komponen utama dari *self objectification* adalah humor dan *insight*. *Insight* adalah kapasitas individu untuk memahami dirinya sendiri, meskipun tidak jelas cara menemukan standar yang cocok untuk membandingkan kepercayaan individu yang bersangkutan. Perasaan humor tidak hanya menunjukkan kapasitas untuk menemukan kesenangan dan gelak tawa dalam hal sehari-hari, tetapi juga kemampuan untuk membina hubungan positif dengan diri sendiri dan objek-objek yang dicintai, serta menyadari adanya ketidakselarasan dalam hal ini.
- d. Filsafat hidup (*philosophy of life*). Walaupun individu itu harus dapat objektif, bahkan menikmati kejadian-kejadian dalam hidupnya, mesti ada latar belakang yang mendasari segala sesuatu yang dikerjakannya, yang memberinya arti dan tujuan. Religi merupakan salah satu hal yang penting dalam hal ini.
- e. Kemampuan menghindari reaksi berlebihan terhadap masalah (*emotional security*). Masalah di sini adalah masalah yang menyinggung *drives* spesifik (misalnya, menerima dorongan seks, memuaskan sebaik mungkin, tidak menghalangi, tetapi juga tidak membiarkan bebas), dan menoleransi frustrasi, perasaan seimbang.
- f. *Realistic perceptions, skill, assignments*, kemampuan memandang orang, objek, dan situasi seperti apa adanya, kemampuan dan minat memecahkan masalah, memiliki keterampilan yang cukup untuk menyelesaikan tugas yang dipilihnya, dapat memenuhi

kebutuhan ekonomi kehidupan tanpa rasa panik, rendah diri, atau tingkah laku destruksi diri lainnya.¹³

C. John Watson antara Stimulus dan Respons



1. Biografi John Watson

John Watson lahir pada tahun 1878 dan meninggal pada tahun 1958. Setelah memperoleh gelar master dalam bidang bahasa (Latin dan Yunani), matematika, dan filsafat pada tahun 1900, ia menempuh pendidikan di University of Chicago. Minat awalnya adalah pada filsafat, kemudian beralih ke psikologi karena pengaruh Angell. Akhirnya, ia memutuskan menulis disertasi dalam bidang psikologi eksperimen dan

melakukan studi-studi dengan tikus percobaan. Tahun 1903, ia menyelesaikan disertasinya. Tahun 1908, ia pindah ke John Hopkins University dan menjadi direktur laboratorium psikologi di sana. Pada tahun 1912 ia menulis karya utamanya yang dikenal sebagai 'behaviorist's manifesto', yaitu *Psychology as the Behaviorists Views it*.

Dalam karya ini, Watson menetapkan dasar konsep utama dari aliran behaviorisme, yaitu sebagai berikut.

- a. Psikologi adalah cabang eksperimental dari *natural science*. Posisinya setara dengan ilmu kimia dan fisika sehingga introspeksi tidak memiliki tempat di dalamnya.
- b. Psikologi gagal dalam usahanya membuktikan jati diri sebagai *natural science*. Salah satu halangnya adalah keputusan untuk menjadikan bidang kesadaran sebagai objek psikologi. Oleh karena itu, kesadaran/*mind* harus dihapus dari ruang lingkup psikologi.
- c. Objek studi psikologi yang sebenarnya adalah perilaku nyata.

13) Denny Richard, *Sukses Motivasi...*, hlm. 105-108.

2. Pandangan Utama Watson

- a. Psikologi mempelajari stimulus dan respons (*S-R Psychology*). Stimulus adalah semua objek di lingkungan, termasuk perubahan jaringan dalam tubuh. Respons adalah apa pun yang dilakukan sebagai jawaban terhadap stimulus, mulai tingkat sederhana hingga tingkat tinggi, termasuk juga pengeluaran kelenjar. Respons itu ada yang *overt* dan *covert*, *learned* dan *unlearned*.
- b. Tidak memercayai unsur herediter (keturunan) sebagai penentu perilaku. Perilaku manusia merupakan hasil belajar sehingga unsur lingkungan sangat penting (lihat pandangannya yang sangat ekstrem menggambarkan hal ini pada Lundin, 1991, hlm. 173). Dengan demikian, pandangan Watson bersifat deterministik, perilaku manusia ditentukan oleh faktor eksternal, bukan berdasarkan *free will*.
- c. Dalam kerangka *mind-body*, pandangan Watson sederhana saja. Baginya, *mind* mungkin saja ada, tetapi bukan sesuatu yang dipelajari ataupun dijelaskan melalui pendekatan ilmiah. Jadi, bukan berarti bahwa Watson menolak *mind* secara total. Ia hanya mengakui *body* sebagai objek studi ilmiah. Penolakan dari *consciousness*, *soul*, atau *mind* merupakan ciri utama behaviorisme dan kelak dipegang kuat oleh para tokoh aliran ini, meskipun dalam derajat yang berbeda-beda. Pada titik ini, sejarah psikologi mencatat pertama kalinya sejak zaman filsafat Yunani terjadi penolakan total terhadap konsep *soul* dan *mind*. Tidak heran apabila pada awalnya, pandangan ini mendapat banyak reaksi keras. Akan tetapi, dengan berjalannya waktu, behaviorisme justru menjadi populer.
- d. Sejalan dengan fokusnya terhadap ilmu yang objektif, psikologi harus menggunakan metode empiris. Dalam hal ini, metode psikologi adalah *observation*, *conditioning*, *testing*, dan *verbal reports*.
- e. Secara bertahap, Watson menolak konsep insting, mulai dari karakteristiknya sebagai refleks yang *unlearned*, hanya milik anak-anak yang tergantung oleh *habits*, dan akhirnya ditolak sama sekali, kecuali *simple reflex*, seperti bersin, merangkak, dan lain-lain.

- f. Konsep *learning* adalah sesuatu yang vital dalam pandangan Watson, juga bagi tokoh behaviorisme lainnya. *Habits* yang merupakan dasar perilaku merupakan hasil belajar yang ditentukan oleh dua hukum utama, yaitu *recency* dan *frequency*. Watson mendukung *conditioning respons* Pavlov dan menolak *law of effect* dari Thorndike. *Habits* adalah proses *conditioning* yang kompleks. Ia menerapkannya pada percobaan fobia (subjek Albert). Kelak terbukti bahwa teori belajar Watson mempunyai banyak kekurangan dan pandangannya yang menolak Thorndike ternyata keliru.
- g. Pandangannya tentang *memory* membawanya pada pertentangan dengan William James. Menurut Watson, apa yang diingat dan dilupakan ditentukan oleh seringnya sesuatu digunakan/dilakukan. Dengan kata lain, sejauh mana sesuatu dijadikan *habits*. Faktor yang menentukan adalah kebutuhan.
- h. Proses *thinking and speech* terkait erat. *Thinking* adalah *subvocal talking*. Artinya, proses berpikir didasarkan pada keterampilan berbicara dan dapat disamakan dengan proses bicara yang 'tidak terlihat', masih dapat diidentifikasi melalui gerakan halus, seperti gerak bibir atau *gesture* lainnya.
- i. Sumbangan utama Watson adalah ketegasan pendapatnya bahwa perilaku dapat dikontrol dan ada hukum yang mengaturnya. Jadi, psikologi adalah ilmu yang bertujuan meramalkan perilaku. Pandangan ini dipegang terus oleh banyak ahli dan diterapkan pada situasi praktis. Dengan penolakannya pada *mind* dan kesadaran, Watson juga membangkitkan kembali semangat objektivitas dalam psikologi yang membuka jalan bagi riset-riset empiris pada eksperimen terkontrol.

Oleh karena itu, pandangan Watson berpusat pada premis bahwa wilayah psikologi adalah perilaku, yang diukur sebagai stimulus dan respons. Setiap respons ditentukan stimulus sehingga perilaku dapat dianalisis secara lengkap melalui hubungan kausal antara elemen stimulus dan respons, yang bergantung pada prinsip frekuensi atau latihan.¹⁴ Misalnya, pemikiran tentang empat potensi diri yang dimiliki oleh manusia, sebagai ciri khas pemikiran aliran Behavioristik, yaitu sebagai berikut.

14) James F. Brennan, *Sejarah dan Sistem Psikologi...*, hlm. 356.

1. *Self awareness* (kesadaran diri)

Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengambil jarak terhadap diri sendiri dan menelaah pemikiran, motif, sejarah, naskah hidup, tindakan ataupun kebiasaan dan kecenderungan. Hal ini memungkinkan manusia untuk melepaskan kaca mata diri. Kesadaran diri memungkinkan untuk melihat kaca mata itu sendiri ataupun melihat melaluinya. Ini memungkinkan manusia untuk menjadi sadar terhadap sejarah sosial dan psikis dari program-program yang ada dalam diri dan untuk memperluas celah antara rangsangan dan tanggapan.

2. *Conscience* (hati nurani)

Hati nurani menghubungkan manusia dengan kebijaksanaan zaman dan kebijaksanaan hati. Ini merupakan sistem pengarahan yang ada dalam jiwa manusia, yang memungkinkan manusia untuk memahami ketika bertindak atau bahkan merenungkan sesuatu yang sejalan dengan hati nurani. Prinsip ini juga memberi manusia pemahaman terhadap bakat-bakat khas dan misi manusia.

3. *Independent will* (kebebasan kehendak)

Kehendak bebas adalah kemampuan manusia untuk bertindak. Kehendak ini memberi manusia kekuatan untuk mengatasi paradigma diri, untuk berenang melawan arus, menulis kembali naskah hidupnya, bertindak atas dasar prinsip dan bukan bereaksi atas dasar emosi dan lingkungan sekitar. Sekalipun pengaruh-pengaruh genetik dan lingkungan amat kuat, pengaruh-pengaruh itu tidak dapat mengendalikan manusia. Manusia tidak menjadi korban. Manusia bukan merupakan produk masa lalunya, melainkan produk dari pilihan-pilihannya. Manusia dapat memberi tanggapan (*response-able*) mampu memberi tanggapan, mampu memilih suasana hati dan kecondongan-kecondongannya. Manusia memiliki kekuatan kehendak untuk bertindak berdasarkan kesadaran diri, hati nurani, dan visi.

4. *Creative imagination* (imajinasi kreatif)

Imajinasi kreatif adalah kemampuan untuk meneropong keadaan masa datang, untuk menciptakan sesuatu di benak manusia, dan memecahkan soal secara sinergis. Ini adalah anugerah

kemampuan yang memungkinkan manusia melihat dari diri sendiri dan orang lain secara berbeda dan lebih baik daripada saat ini. Ini memungkinkan seseorang untuk menulis pernyataan misi pribadi, menetapkan tujuan, atau merencanakan suatu pertemuan. Ini juga membuat seseorang mampu memvisualisasikan diri yang sedang menghayati pernyataan misi pribadi, bahkan dalam lingkungan yang paling menantang, dan untuk menerapkan prinsip-prinsip dalam berbagai situasi baru secara efektif.¹⁵

Dengan mengembangkan dan menggunakan empat anugerah tersebut, manusia akan terberdayakan dan memiliki konsep diri yang kuat, sehingga mampu membuat pilihan sikap dan tindakan yang bijaksana atas situasi atau stimulus yang ia terima. Sebaliknya, orang yang mengabaikan dan membiarkan empat anugerah yang ia miliki tidak berkembang, sehingga perilaku dan pilihan sikapnya tidak efektif, ia mudah untuk dikendalikan oleh lingkungan, tekanan sosial, atau suasana hatinya.

Pandangan-pandangan ini, apabila ditelusuri, sangat dipengaruhi oleh refleksiologi pengondisian Pavlov dan metode kotak teka-teki dari Thorndike. Sebelumnya, Ivan Petrovich Pavlov (1849-1936) pernah melahirkan teori refleksiologi pengondisian yang berlaku dalam psikologi pembelajaran, sebagai hasil dari penelitiannya atas air liur anjing sebagai tanggapannya atas rangsang yang berbarengan dengan penyajian makanan. Ia menemukan bahwa ia dapat menggunakan suatu stimulus netral, seperti sebuah ketukan metronom, nada atau sinar dan setelah memasangkannya dengan hadiah utama, seperti makanan, seekor anjing yang termotivasi (anjing yang lapar) akan merespons dengan berliur terhadap stimulus netral tanpa makanan.¹⁶ Ia menyebut stimulus netral yang memiliki kemampuan hadiah utama (penyajian makanan) untuk menghasilkan respons sebagai *stimulus kondisional* atau *stimulus terkondisi*.

Sementara E.L. Thorndike (1874-1949), merupakan tokoh yang menemukan teori *trial and error*. Ia menemukan hukum tersebut sebagai hasil penelitian pemecahan masalah pada berbagai spesies yang diujinya melalui kotak teka-teki, dengan berbagai macam ruang

15) <http://dir.groups.yahoo.com/group/GeneralTalks/message/461>

16) James F. Brennan, *Sejarah dan Sistem Psikologi...*, hlm. 349.

yang dirancang untuk memberikan hadiah respons spesifik. Ia terkesan oleh akuisisi bertahap respons-respons yang berhasil pada subjek melalui pembelajaran mencoba-coba dan keberhasilan yang dicapai secara tidak sengaja. Pengamatan-pengamatan itu menuntunnya untuk menyimpulkan bahwa terdapat dua prinsip pembelajaran: latihan dan hasil.¹⁷

Hukum latihan menyatakan bahwa asosiasi diperkuat melalui pengulangan dan terhapus jika tidak digunakan. Adapun hukum hasil menyatakan, bahwa respons-respons yang menghasilkan hadiah atau kepuasan cenderung untuk diulang dan respons-respons yang menghasilkan hukuman atau gangguan cenderung dihilangkan.

Demikianlah, pandangan behavioristik Watson dalam psikologi, sehingga menghasilkan model psikologi yang membatasi studinya pada wilayah perilaku pada peristiwa perifer elemen-elemen stimulus-respons. Oleh karena itu, ia melakukan reduksi psikologi menjadi psikologi tanpa "pikiran". Melalui hal ini, kita dapat melihat bahwa psikologi behavioristik sangat dipengaruhi oleh hukum mekanis newtonian dalam hukum perilaku yang dikemukakannya.

D. Teori Pembelajaran Sosial Albert Bandura

Albert Bandura lahir pada tanggal 4 Desember 1925 di kota kecil Mundare bagian selatan Alberta, Kanada. Dia sekolah di sekolah dasar



dan sekolah menengah yang sederhana, dengan hasil rata-rata yang sangat memuaskan. Setelah selesai SMA, dia bekerja pada perusahaan penggalian jalan raya Alaska Highway di Yukon.

Dia menerima gelar sarjana muda di bidang psikologi dari University of British of Columbia tahun 1949.

Kemudian, masuk University of Iowa, tempat dia meraih gelar Ph.D. tahun 1952. Setelah itu, dia menjadi sangat berpengaruh dalam tradisi behavioris dan teori pembelajaran.

17) James F. Brennan, *Sejarah dan Sistem Psikologi...*, hlm. 353.

Ketika di Iowa, dia bertemu dengan Virginia Varns, seorang instruktur sekolah perawat. Kemudian mereka menikah dan dikaruniai dua orang putri. Setelah lulus, dia meneruskan pendidikannya ke tingkat post-doktoral di Wichita Guidance Center di Wichita, Kansas.

Tahun 1953, dia mulai mengajar di Stanford University. Di sini, dia bekerja sama dengan salah seorang anak didiknya, Richard Walters. Buku pertama hasil kerja sama mereka berjudul *Adolescent Aggression* terbit tahun 1959. Walters mati muda karena kecelakaan sepeda motor.¹⁸

Albert Bandura sangat terkenal dengan teori pembelajaran sosial (*social learning theory*), salah satu konsep dalam aliran behaviorisme yang menekankan komponen kognitif dari pikiran, pemahaman, dan evaluasi. Ia adalah seorang psikolog yang terkenal dengan teori belajar sosial, atau kognitif sosial serta efikasi diri. Eksperimen yang sangat terkenal adalah eksperimen Bobo Doll, yang menunjukkan anak-anak meniru seperti perilaku agresif dari orang dewasa di sekitarnya.

Teori kognitif sosial (*social cognitive theory*) Bandura menyatakan bahwa faktor sosial dan kognitif serta faktor pelaku memainkan peran penting dalam pembelajaran. Faktor kognitif berupa ekspektasi/penerimaan siswa untuk meraih keberhasilan, sedangkan faktor sosial mencakup pengamatan siswa terhadap perilaku orangtuanya. Menurut Bandura, ketika siswa belajar, mereka dapat merepresentasikan atau mentransformasi pengalaman mereka secara kognitif.

Bandura mengembangkan model deterministik resipkoral yang terdiri atasnya faktor utama, yaitu perilaku, person/kognitif, dan lingkungan. Faktor ini saling berinteraksi dalam proses pembelajaran. Faktor lingkungan memengaruhi perilaku, perilaku memengaruhi lingkungan, faktor person/kognitif memengaruhi perilaku. Faktor person tidak mempunyai kecenderungan kognitif, terutama pembawaan personalitas dan temperamen. Faktor kognitif mencakup ekspektasi, keyakinan, strategi pemikiran dan kecerdasan.

Dalam model pembelajaran Bandura, faktor person (kognitif) memainkan peran penting. Faktor person (kognitif) yang dimaksud adalah *self-efficacy* atau efikasi diri. Reivich dan Shatté (2002)

18) <http://www.psiologizone.com/biografi-singkat-albert-bandura/>

mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Efikasi diri juga berarti meyakini diri sendiri sehingga mampu berhasil dan sukses. Individu dengan efikasi diri tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak akan menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakan itu gagal. Menurut Bandura (1994), individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi sangat mudah dalam menghadapi tantangan. Ia tidak merasa ragu karena ia memiliki kepercayaan yang penuh dengan kemampuan dirinya. Ia akan cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegagalan yang ia alami.

Menurut Bandura, proses mengamati dan meniru perilaku dan sikap orang lain sebagai model merupakan tindakan belajar. Teori Bandura menjelaskan perilaku manusia dalam konteks interaksi timbal balik yang berkesinambungan antara kognitif, perilaku dan pengaruh lingkungan. Kondisi lingkungan sekitar individu sangat berpengaruh pada pola belajar sosial jenis ini. Contohnya: seseorang yang dibesarkan dalam lingkungan judi, cenderung untuk memilih bermain judi, atau sebaliknya menganggap bahwa judi itu tidak baik.

Bandura berpendapat, walaupun prinsip belajar cukup untuk menjelaskan dan meramalkan perubahan tingkah laku, prinsip itu harus memerhatikan dua fenomena penting yang diabaikan atau ditolak oleh paradigma behaviorisme.

1. Teori Pembelajaran Sosial

Teori pembelajaran sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura (1986) merupakan perluasan dari teori belajar perilaku yang tradisional (behavioristik). Teori ini menerima sebagian besar dari prinsip teori-teori belajar perilaku, tetapi memberikan lebih banyak penekanan pada kesan dan isyarat-isyarat perubahan perilaku, dan proses-proses mental internal. Jadi, dalam teori pembelajaran sosial, kita akan menggunakan penjelasan *reinforcement* eksternal dan penjelasan kognitif internal untuk memahami cara belajar dari orang lain. Dalam pandangan belajar sosial, "manusia" tidak didorong oleh kekuatan-kekuatan dari dalam dan tidak dipengaruhi oleh stimulus-stimulus lingkungan.

Teori belajar sosial menekankan bahwa lingkungan yang dihadapkan pada seseorang secara kebetulan; kerap dipilih dan

diubah oleh orang itu melalui perilakunya sendiri. Menurut Bandura, “sebagian besar manusia belajar melalui pengamatan secara selektif dan mengingat tingkah laku orang lain”. Inti dari pembelajaran sosial adalah pemodelan (*modelling*), dan pemodelan ini merupakan salah satu langkah paling penting dalam pembelajaran terpadu.

Ada dua jenis pembelajaran melalui pengamatan. *Pertama*, pengamatan melalui kondisi yang dialami orang lain. Contohnya: seorang siswa melihat temannya dipuji dan ditegur oleh gurunya karena perbuatannya maka ia meniru melakukan perbuatan tersebut yang tujuannya sama, yaitu ingin dipuji oleh gurunya. Kejadian ini merupakan contoh penguatan melalui pujian yang dialami orang lain.

Kedua, pengamatan meniru perilaku model meskipun model itu tidak mendapatkan penguatan positif atau penguatan negatif. Saat mengamati, ia sedang memerhatikan model mendemonstrasikan sesuatu yang ingin dipelajari oleh pengamat tersebut dan ia mengharapkan mendapat pujian atau penguatan apabila menguasai secara tuntas apa yang dipelajari itu. Model tidak harus diperagakan oleh seseorang secara langsung, tetapi kita dapat juga menggunakan seorang pemeran atau visualisasi tiruan sebagai model.

Seperti halnya pendekatan teori pembelajaran terhadap kepribadian, teori pembelajaran sosial berdasarkan penjelasan yang diutarakan oleh Bandura bahwa sebagian besar dari tingkah laku manusia diperoleh dari dalam diri, dan prinsip pembelajaran cukup untuk menjelaskan cara tingkah laku berkembang. Akan tetapi, teori-teori sebelumnya kurang memberi perhatian pada konteks sosial ketika tingkah laku ini muncul dan kurang memerhatikan bahwa banyak peristiwa pembelajaran terjadi dengan perantaraan orang lain. Maksudnya, ketika melihat tingkah laku orang lain, individu akan belajar meniru tingkah laku tersebut atau dalam hal tertentu menjadikan orang lain sebagai model bagi dirinya.

a. Teori Peniruan (*Modelling*)

Pada tahun 1941, dua orang ahli psikologi, yaitu Neil Miller dan John Dollard –dalam laporan hasil eksperimennya– mengatakan bahwa peniruan (*imitation*) merupakan hasil proses pembelajaran yang ditiru dari orang lain. Proses belajar tersebut dinamakan “social learning” (pembelajaran sosial). Perilaku peniruan manusia terjadi karena manusia merasa telah

memperoleh tambahan ketika meniru orang lain, dan memperoleh hukuman ketika tidak menirunya.

Menurut Bandura, sebagian besar tingkah laku manusia dipelajari melalui peniruan maupun penyajian, contoh tingkah laku (*modelling*). Dalam hal ini, orangtua dan guru memainkan peran penting sebagai seorang model atau tokoh bagi anak-anak untuk menirukan tingkah laku membaca.

Dua puluh tahun berikutnya, Albert Bandura dan Richard Walters (1959, 1963) telah melakukan eksperimen kepada anak-anak yang juga berkenaan dengan peniruan. Hasil eksperimen mereka menunjukkan bahwa peniruan dapat berlaku hanya melalui pengamatan terhadap perilaku model (orang yang ditiru) meskipun pengamatan itu tidak dilakukan terus-menerus. Proses belajar semacam ini disebut *observational learning* atau pembelajaran melalui pengamatan. Bandura (1971), kemudian menyarankan agar teori pembelajaran sosial diperbaiki karena menurutnya, teori pembelajaran sosial yang sebelumnya hanya mementingkan perilaku, tanpa mempertimbangan aspek mental seseorang.

Menurut Bandura, perlakuan seseorang merupakan hasil interaksi faktor dalam diri (kognitif) dan lingkungan. Pandangan ini menjelaskan, Bandura telah mengemukakan teori pembelajaran peniruan. Dalam teori ini, ia telah menjalankan kajian bersama Walter (1963) terhadap perlakuan anak-anak apabila mereka menonton orang dewasa memukul, mengetuk dengan palu besi, dan menumbuk sambil menjerit-jerit dalam video. Setelah menonton video, anak-anak ini diarahkan untuk bermain di kamar permainan, yang di dalamnya terdapat patung seperti yang ditayangkan dalam video. Setelah melihat patung tersebut, mereka meniru aksi-aksi yang dilakukan oleh orang yang mereka tonton dalam video.

Berdasarkan teori ini, terdapat beberapa cara peniruan, yaitu meniru secara langsung. Misalnya, guru membuat demonstrasi cara membuat kapal terbang kertas dan siswa meniru secara langsung. Selanjutnya adalah proses peniruan melalui contoh tingkah laku. Contoh lain adalah, anak-anak meniru tingkah laku bersorak di lapangan. Jadi, tingkah laku bersorak merupakan contoh perilaku di lapangan. Keadaan sebaliknya, yaitu jika anak-

anak bersorak di dalam kelas sewaktu guru mengajar, guru akan memarahi dan memberi tahu tingkah laku yang dilakukan tidak dibenarkan dalam keadaan tersebut. Jadi, tingkah laku tersebut menjadi contoh perilaku dalam situasi tersebut.

Proses peniruan seterusnya adalah *elitisasi*. Proses ini timbul apabila seseorang melihat perubahan pada orang lain, atau misalnya seorang anak melihat temannya melukis bunga dan timbul keinginan dalam dirinya untuk melukis bunga. Oleh karena itu, peniruan berlaku apabila anak-anak tersebut melihat temannya melukis bunga.

b. *Unsur Utama dalam Peniruan*

Menurut teori belajar sosial, perbuatan dilihat dengan menggunakan gambaran kognitif dari tindakan, secara terperinci dasar kognitif dalam proses belajar dapat diringkas dalam empat tahap berikut.

1. Perhatian (*attention*)

Subjek harus memerhatikan tingkah laku model untuk mempelajarinya. Subjek memberi perhatian pada nilai, harga diri, sikap, dan lain-lain yang dimiliki model. Contohnya, seorang pemain musik yang tidak percaya diri akan meniru tingkah laku pemain musik terkenal. Akibatnya, ia tidak menunjukkan gayanya sendiri. Bandura & Walters (1963) dalam buku mereka, *Social Learning & Personality Development* menekankan bahwa hanya dengan memerhatikan orang lain, pembelajaran dapat dipelajari.

2. Mengingat (*retention*)

Subjek yang memerhatikan harus merekam peristiwa itu dalam sistem ingatannya. Dengan cara ini, subjek dapat melakukan peristiwa itu kelak apabila diperlukan atau diinginkan. Kemampuan untuk menyimpan informasi juga merupakan bagian penting dari proses belajar.

3. Reproduksi gerak (*reproduction*)

Setelah mengetahui atau mempelajari suatu tingkah laku, subjek juga dapat menunjukkan kemampuannya atau menghasilkan apa yang disimpan dalam bentuk tingkah laku. Contohnya, mengendarai mobil, bermain tenis. Jadi,

setelah subjek memerhatikan model dan menyimpan informasi, saatnya untuk benar-benar melakukan perilaku yang diamatinya. Praktik lebih lanjut dari perilaku yang dipelajari mengarah pada kemajuan perbaikan dan keterampilan.

4. Motivasi

Motivasi juga penting dalam pemodelan Albert Bandura karena merupakan penggerak individu untuk terus melakukan sesuatu.

Jadi, subjek harus termotivasi untuk meniru perilaku yang telah dimodelkan.

c. *Jenis-jenis Peniruan (Modelling)*

Adapun rincian jenis-jenis peniruan adalah sebagai berikut.

1. Peniruan langsung, dikembangkan berdasarkan teori pembelajaran sosial Albert Bandura. Ciri khas pembelajaran ini adalah adanya modeling, yaitu suatu fase saat seseorang memodelkan atau mencontohkan sesuatu melalui demonstrasi melakukan suatu keterampilan. Dengan kata lain, meniru tingkah laku yang ditunjukkan oleh model melalui proses perhatian. Contoh, meniru gaya penyanyi yang disukai.
2. Peniruan tidak langsung, yaitu peniruan melalui imajinasi atau perhatian secara tidak langsung. Contoh: meniru watak yang dibaca dalam buku, memerhatikan seorang guru mengajar rekannya.
3. Peniruan gabungan, yaitu peniruan dengan cara menggabungkan tingkah laku yang berlainan, yaitu peniruan langsung dan tidak langsung. Contoh: siswa meniru gaya gurunya melukis dan cara mewarnai dari buku yang dibacanya.
4. Peniruan sesaat atau seketika. Tingkah laku yang ditiru hanya sesuai untuk situasi tertentu. Contoh: meniru gaya pakaian di TV, tetapi tidak boleh dipakai di sekolah.
5. Peniruan berkelanjutan. Tingkah laku yang ditiru boleh ditonjolkan dalam situasi apa pun. Contoh: siswa meniru gaya bahasa gurunya.

Hal lain yang harus diperhatikan bahwa faktor model atau teladan mempunyai prinsip-prinsip berikut:

1. Tingkat tertinggi belajar dari pengamatan diperoleh dengan cara mengorganisasikan sejak awal dan mengulangi perilaku secara simbolik, kemudian melakukannya. Proses mengingat akan lebih baik dengan cara menuangkan perilaku yang ditiru dalam kata-kata, tanda, atau gambar daripada hanya melihat. Contoh: belajar gerakan tari dari pelatih memerlukan pengamatan dari berbagai sudut yang dibantu cermin dan ditiru oleh para siswa pada masa yang sama. Proses meniru ini akan efisien jika gerakan tari tersebut didukung dengan penayangan video, gambar, atau kaidah yang ditulis dalam buku panduan.
2. Individu lebih menyukai perilaku yang ditiru jika sesuai dengan nilai yang dimilikinya.
3. Individu akan menyukai perilaku yang ditiru jika model tersebut disukai dan dihargai serta perilakunya mempunyai nilai yang bermanfaat.

Teori belajar sosial dari Bandura ini merupakan gabungan antara teori belajar behavioristik dengan penguatan dan psikologi kognitif, dengan prinsip modifikasi tingkah laku. Proses belajar masih berpusat pada penguatan, hanya terjadi secara langsung dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Contoh: penerapan teori belajar sosial dalam iklan sabun di televisi. Iklan selalu menampilkan bintang-bintang yang populer dan disukai masyarakat. Hal ini untuk mendorong konsumen agar membeli sabun tersebut sehingga mempunyai kulit seperti para "bintang".

Motivasi banyak ditentukan oleh kesesuaian antara karakteristik pribadi pengamat dan karakteristik modelnya. Ciri-ciri model seperti usia, status sosial, seks, keramahan, dan kemampuan, memegang peran penting dalam menentukan tingkat imitasi. Anak-anak lebih senang meniru model seusianya daripada model dewasa. Mereka juga cenderung meniru model yang sama prestasinya dalam jangkauannya. Anak-anak yang sangat dependen cenderung imitasi model yang dependennya lebih ringan. Imitasi juga dipengaruhi oleh interaksi antara ciri model dan observernya.

d. Ciri-ciri Teori Pemodelan Bandura

1. Unsur pembelajaran utama adalah pemerhatian dan peniruan.
2. Tingkah laku model boleh dipelajari melalui bahasa, teladan, nilai, dan lain-lain.
3. Siswa meniru suatu kemampuan dari kecakapan yang didemonstrasikan guru sebagai model.
4. Siswa memperoleh kemampuan jika memperoleh kepuasan dan penguatan yang positif.
5. Proses pembelajaran meliputi perhatian, mengingat, peniruan, dengan tingkah laku atau timbal balik yang sesuai, diakhiri dengan penguatan yang positif.

2. Kelebihan dan Kekurangan Teori Belajar Sosial

Kelebihan

1. Berfokus pada situasi yang memengaruhi perilaku
Satu karakteristik dari struktural, trait, dan teori organisme adalah mereka menempatkan penyebab perilaku utama dalam diri seseorang. Oleh karena itu, teori ini meramalkan bahwa seseorang akan bertindak sama pada situasi yang berbeda. Dengan demikian, Freud mengharapkan seorang anak dengan *superego* yang kuat menjadi sangat sulit dikontrol dalam kebanyakan situasi. Pada hal yang sama, Piaget relatif tidak tertarik pada kenyataannya bahwa konservasi diperoleh untuk area tertentu sebelum yang lainnya atau memperoleh sebagian pengetahuan baru boleh jadi diperlihatkan dalam situasi lainnya. Teori belajar, pada lawannya telah mengambil cara berpendirian berperilaku seseorang pada kenyataannya jenis tipikal dari situasi ke situasi yang lain, bergantung pada stimulus dan penguat yang ditemukan pada masing-masing situasi dan pada pengalaman masa lalu apakah yang diperoleh seseorang pada situasi tersebut.
2. Berfokus pada alat pengamatan, perilaku sosial emosional, dan motivasi.
Banyak ahli teori yang mengakui bahwa pikiran, dalam konteks sosial mereka, tidak banyak menyediakan keterangan yang detail.

Pembatasan ini adalah suatu masalah yang serius. Ada dua pertanyaan inti di sini. *Pertama*, bagaimana pengalaman sosial memengaruhi perkembangan kognitif? Berkenaan dengan pertanyaan ini, teori belajar sosial menguraikan bagaimana modeling, instruksi dari lainnya dan pelajaran sekolah mengalami tentang hukuman dan penguatan mengabarkan informasi untuk anak-anak. Banyak informasi baru yang datang dari yang lainnya dibandingkan *trial and error* yang langsung dialami oleh dunia fisik. Bahkan, gaya pengolahan informasi, seperti pengambilan keputusan yang mengikuti kata hati pun dapat ditiru.

Kedua, bagaimana cara pengembangan teori memengaruhi pemahaman peristiwa sosial anak-anak? Menurut Bandura, adalah perkembangan kognitif pengertian sosial dengan cara berikut. Ketika anak-anak menjadi semakin terampil dalam mengambil keputusan, mewakili peristiwa secara simbolis, menggunakan strategi memori dan menyusun kembali pengetahuan yang lalu, hal ini menjadi lebih efisien pada pemahaman perilaku yang mereka amati.¹⁹

3. Memberikan pengertian tentang gejala-gejala perkembangan anak.²⁰
4. Memberikan pengertian mengenai peranan interaksi antara lingkungan dengan anak, misalnya ibu dengan anaknya yang sedang belajar bahasa.²¹

Kelemahan

- Perhatian tentang perkembangan kognitif tidak cukup
Teori Bandura lebih lengkap dibandingkan teori belajar sebelumnya karena menekankan bahwa lingkungan dan menghubungkan perilaku seseorang melalui sistem kognitif orang tersebut. Bagaimanapun, alam dari sistem kognitif, cara ia berkembang, dan cara pengembangan ini memengaruhi penelitian belajar mengutamakan keberhasilan. Walaupun teori ini telah bebas mengadopsi teori pengolahan informasi yang telah

19) Patricia H. Miller, *Theories of Developmental Psychologist*, hlm. 221-223.

20) John W. Santrock, *Life Span Development*, hlm. 48.

21) F. J. Monks, *Psikologi Perkembangan*, hlm. 156.

diperhitungkan dari pemikiran, hanya gambaran umum yang diperhitungkan, seperti penyajian simbolis, perhatian, penyimpanan informasi, konstruksi aturan, dan verifikasi.²²

3. Keagenan Manusia

Teori kognitif sosial mengambil sudut pandang keagenan terhadap kepribadian, artinya manusia memiliki kapasitas untuk melatih kendali atas hidupnya. Keagenan manusia (*human agency*) merupakan esensi kemanusiaan. Bandura (2001) yakin bahwa manusia adalah makhluk yang sanggup mengatur dirinya, proaktif, reflektif, dan mengorganisasikan diri, selain memiliki kekuatan untuk memengaruhi tindakan mereka sendiri demi menghasilkan konsekuensi yang diinginkan.

a. Ciri-ciri Utama Keagenan Manusia

1. *Intensionalitas*, mengacu pada tindakan-tindakan yang dilakukan dengan intensi tertentu.
2. *Prediksi*, saat menetapkan tujuan, manusia mengantisipasi hasil tindakan dan memilih perilaku yang dapat menghasilkan keluaran yang diinginkan, serta menghindari yang tidak diinginkan.
3. *Refleksi diri*, manusia adalah penguji fungsi dirinya sendiri, yang dapat memikirkan dan mengevaluasi sendiri motivasi, nilai, makna, dan tujuan hidupnya, bahkan sanggup memikirkan ketepatan pemikirannya sendiri.
4. *Kepercayaan diri*, keyakinan bahwa mereka sanggup melakukan tindakan-tindakan yang akan menghasilkan efek yang diinginkan.

b. Kemampuan Diri untuk Memengaruhi (*Self-Efficacy*)

Bandura (2001) mendefinisikan *self efficacy* "keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian-kejadian di lingkungannya," dan dia juga yakin bahwa "*self-efficacy* adalah fondasi keagenan manusia."

22) Patricia H. Miller, *Theories of Developmental Psychologist*, hlm. 225.

Bandura membedakan antara ekspektasi-kemampuan-memengaruhi-hasil (*efficacy expectation*) dan ekspektasi hasil (*outcome expectation*). Ekspektasi-kemampuan-memengaruhi-hasil mengacu pada keyakinan manusia bahwa mereka memiliki kesanggupan untuk melakukan perilaku tertentu, sementara ekspektasi hasil mengacu pada prediksi terhadap konsekuensi dari perilaku yang diinginkan.

Self-Efficacy pribadi didapatkan, dikembangkan, atau diturunkan melalui satu atau dari kombinasi dari empat sumber berikut (Bandura, 1997).

1. *Pengalaman tentang penguasaan*. Sumber paling berpengaruh bagi *self-efficacy* adalah pengalaman tentang penguasaan (*mastery experiences*), yaitu performa yang telah dilakukan pada masa lalu (Bandura, 1997).
2. *Pemodelan sosial*, yaitu pengalaman tidak terduga (*vicarious experiences*) yang disediakan orang lain.
3. *Persuasi sosial*. *Self-efficacy* dapat juga diraih atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Efek-efek dari sumber ini agak terbatas, tetapi dalam kondisi yang tepat, persuasi orang lain dapat meningkatkan atau menurunkan *self-efficacy*.
4. Kondisi fisik dan emosi. Emosi yang kuat biasanya menurunkan tingkat performa. Ketika mengalami rasa takut yang besar, kecemasan yang kuat dan tingkat stres yang tinggi, manusia memiliki ekspektasi *self-efficacy* yang rendah.

c. Pengaturan Diri

1. Faktor-faktor Eksternal Pengaturan Diri
 - a. Faktor eksternal menyediakan standar untuk mengevaluasi perilaku kita sendiri.
 - b. Faktor-faktor eksternal memengaruhi pengaturan diri dengan menyediakan cara-cara penguatan.
2. Faktor-faktor Internal Pengaturan Diri
 - a. Observasian diri (*self-observation*) terhadap performa yang sudah dilakukan. Manusia sanggup memonitor penampilannya meskipun tidak lengkap atau akurat.
 - b. Proses penilaian (*judgmental process*) membantu meregulasi perilaku melalui proses mediasi kognitif.

Proses penilaian bergantung pada empat hal: standar pribadi, performa acuan, nilai aktivitas, dan penyempurnaan performa.

- c. Reaksi diri (*self reaction*). Cara manusia merespons positif atau negatif perilaku mereka bergantung pada cara perilaku ini diukur dan standar pribadinya.

d. Perilaku yang Disfungsional

Depresi

Standar pribadi dan tujuan yang tinggi dapat mengarahkan kita pada pencapaian dan kepuasan diri. Akan tetapi, ketika manusia menetapkan tujuan terlalu tinggi, mereka akan lebih mudah gagal. Kegagalan sering membawa manusia pada depresi, kemudian memandang rendah nilai pencapaian sebelumnya.

Depresi disfungsional dapat terjadi pada salah satu subfungsi pengaturan diri. *Pertama*, selama observasi diri, manusia bisa keliru menilai performa mereka atau mendistorsi memori tentang pencapaian pada masa lalu. *Kedua*, pribadi yang depresi lebih mudah membuat penilaian yang keliru.²³

Fobia-fobia

Fobia adalah rasa takut yang cukup kuat dan bertahan lama, dan dapat memberikan efek yang melumpuhkan seseorang dalam hidup sehari-harinya. Fobia dan rasa takut dipelajari melalui kontak langsung, generalisasi yang tidak tepat, khususnya dari pengalaman mengamati. Fobia sulit dihilangkan karena pribadi yang mengalaminya berusaha keras menghindari objek yang mengancam dirinya.

Perilaku disfungsional (penghindaran) terbentuk dan dipertahankan oleh interaksi mutual ekspektansi seseorang (keyakinan bahwa mereka akan diserang), lingkungan eksternal (taman kota), dan faktor-faktor perilaku (pengalaman mereka sebelumnya dengan rasa takut).

Agresi

Menurut Bandura, perilaku agresif terbentuk dari mengobservasi orang lain, pengalaman langsung dengan

23) Feist J. dan Gregory J. Feist, *Theories of Personality*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008, hlm.79.

penguatan positif dan negatif, pelatihan, atau instruksi, dan keyakinan yang ganjil. Bandura, Dorrie Ross, dan Sheila Ross (1963) menemukan bahwa anak-anak yang mengamati orang lain bersikap agresif menunjukkan perilaku lebih agresif daripada anak yang tidak melihat tindakan agresif.

Beberapa orang berpendapat bahwa anak-anak yang melihat perilaku kekerasan di televisi akan memiliki efek merusak pada dirinya. Artinya, anak-anak yang mengalami agresi terang-terangan akan lebih termotivasi untuk bertindak dengan cara-cara yang agresif. Bandura, Ross, dan Ross (1963) membuktikan bahwa kekerasan di televisi tidak menghentikan sifat agresi penontonnya, malah semakin menambah sikap agresif penontonnya.²⁴

Pada akhirnya, teori kognitif sosial (*social cognitive theory*) yang dikemukakan oleh Albert Bandura menyatakan bahwa faktor sosial dan kognitif serta faktor pelaku memainkan peran penting dalam pembelajaran. Faktor kognitif berupa ekspektasi atau penerimaan siswa untuk meraih keberhasilan, faktor sosial mencakup pengamatan siswa terhadap perilaku orangtuanya. Menurut Bandura, ketika siswa belajar, mereka dapat merepresentasikan atau mentransformasi pengalaman mereka secara kognitif.

24) <http://psikologihuy.wordpress.com/2010/03/30/pengertian-teori-psikososial-albert-bandura>



KEPRIBADIAN DITINJAU DARI PERSPEKTIF HUMANISME

A. Teori Kepribadian Perspektif Humanistik

Ada tiga revolusi yang memengaruhi pemikiran psikologi modern. Revolusi pertama adalah psikoanalisis, yang menghadirkan manusia sebagai bentuk dari naluri dan konflik. Konsepsi manusia yang suram ini, sebagaimana telah kita ketahui, muncul dari kegiatan terapi dan studi atas individu yang mengalami gangguan. Freud dengan psikoanalisisnya menekankan bahwa tingkah laku manusia itu dikendalikan oleh kekuatan-kekuatan tidak sadar dan irasional. Revolusi kedua adalah behaviorisme, mencirikan manusia sebagai korban yang fleksibel, pasif, dan penurut terhadap stimulus lingkungan, atau sebagai bidak dari ketentuan lingkungan. Sebagaimana yang diikhtisarkan oleh Skinner, behaviorisme menekankan persamaan esensial manusia dengan hewan, dan menitikberatkan belajar sebagai ikhtiar untuk menerangkan tingkah laku manusia. Selanjutnya, muncul revolusi ketiga, yaitu psikologi humanistik. Psikologi humanistik ini adalah sebuah "gerakan" yang muncul dengan menampilkan gambaran manusia yang berbeda dengan gambaran manusia dari psionalisis ataupun behaviorisme, yaitu berupa gambaran manusia sebagai makhluk yang bebas dan bermartabat serta selalu bergerak ke arah pengungkapan segenap potensi yang dimilikinya apabila lingkungan memungkinkan.¹

1) E. Koswara, *Teori-teori Kepribadian*, Bandung: Eresco, 1991, hlm. 109.

Pada tahun-tahun terakhir, jargon humanisme lazim digunakan dalam pengertian tatanan nilai yang mengaksentuasikan kompetensi kepribadian setiap individu manusia. Akan tetapi, jargon ini tidak mengandung keimanan kepada Tuhan. Meskipun demikian, dalam humanisme, terlihat para humanis juga menggunakan berbagai format religius untuk mempromosikan norma-norma kemanusiaan. Contohnya, pada abad ke-19 Auguste Comte, seorang positivis Prancis, sengaja mendirikan agama kemanusiaan yang berlandaskan ateisme hanya dengan tujuan membenahi situasi sosial. Selain itu, serangkaian doktrin humanistik yang berasaskan ateisme juga mendapat minat dari kalangan elite agama Kristen sehingga mereka menganggap kekristenan sebagai agama humanistik.

Istilah humanisme berasal dari Barat dan mengalami perkembangan dalam lingkungan pemikiran filsafat Barat. Oleh karena itu, untuk mengkaji dan menganalisis gerakan humanisme beserta pengaruhnya pada dasar-dasar epistemologi Barat, kita merujuk ke berbagai ensiklopedia Barat yang akurat agar kajian bisa dilakukan secara ilmiah dan bebas dari berbagai kecenderungan subjektif. Untuk itu, kita mengutip berbagai ensiklopedia yang tersedia, antara lain *Encyclopedia of Philosophy* karya Paul Edward yang menjelaskan humanisme sebagai berikut.

Humanisme adalah sebuah gerakan filsafat dan literatur yang bermula dari Italia pada paruh kedua abad ke-14, kemudian menjalar ke negara-negara Eropa lainnya. Gerakan ini menjadi salah satu faktor munculnya peradaban baru. Humanisme adalah paham filsafat yang menjunjung tinggi nilai dan kedudukan manusia serta menjadikannya sebagai kriteria segala sesuatu. Dengan kata lain, humanisme menjadikan tabiat manusia beserta batas-batas dan kecenderungan alamiah manusia sebagai objek.²

Pada arti awalnya, humanisme merupakan sebuah konsep monumental yang menjadi aspek fundamental bagi renaissance, yaitu aspek yang dijadikan sebagai pegangan untuk mempelajari kesempurnaan manusia di alam natural dan dalam sejarah sekaligus meriset interpretasi manusia tentang ini. Istilah humanisme dalam pengertian ini merupakan derivat dari kata-kata humanitas yang pada

2) Musa Musawir <http://www.dedeyahya.com/2011/05/makalah-teori-kepribadian-humanistik.html>

zaman Cicero dan Varro berarti pengajaran masalah-masalah, yang oleh orang-orang Yunani disebut *paidea*, yang berarti kebudayaan. Pada zaman Yunani kuno, pendidikan dilakukan sebagai seni-seni bebas, dan ketentuan ini dipandang layak hanya untuk manusia karena manusia berbeda dengan semua binatang.

Kaum humanis bertekad untuk mengembalikan kepada manusia spirit yang pernah dimiliki manusia pada era klasik dan kemudian musnah pada zaman pertengahan. Spirit itu adalah spirit kebebasan yang telah menjustifikasi klaim-klaim mengenai otonomi manusia dan telah merestui manusia untuk mencari kemampuan membuat alam natural dan sejarah sebagai wilayah kekuasaannya serta menguasainya tatkala manusia melihat dirinya dibuat tidak berdaya oleh faktor alam dan sejarah.

Kembalinya humanisme pada era klasik bukan berarti mereformasi era klasik, melainkan bertujuan menghidupkan dan mengembangkan potensi dan kemampuan yang pernah dimiliki dan dikerahkan oleh orang-orang terdahulu. Pada saat yang sama, kaum humanis telah melenyapkan sebagian kepercayaan dan keyakinan masyarakat abad pertengahan. Faktor yang menstimulasi kaum humanis menaruh perhatian pada kesusastraan klasik (syair, makna ekspresif, moral, dan politik) adalah keyakinan mereka bahwa kesusastraan ini sanggup mendidik manusia agar memanfaatkan kebebasan dan ikhtiarnya secara efektif.³

1. Kebebasan dan Ikhtiar

Pemujaan pada kebebasan merupakan salah satu tema terpenting yang menjadi pusat perhatian kaum humanis. Akan tetapi, kebebasan di sini adalah kebebasan yang bisa diterapkan di alam natural dan di tengah masyarakat. Kebebasan ini berseberangan dengan cara berpikir yang diterima pada abad pertengahan, yaitu anggapan bahwa imperium gereja, dan prinsip-prinsip feodalistik adalah pengawas tatanan yang berlaku di dunia, dan manusia harus tunduk mutlak kepadanya.

Diterimanya anggapan tersebut berakibat tertutup kemungkinan terjadinya perubahan padanya. Institusi-institusi inilah yang

3) Paul Edwards, *Encyclopedia of Philosophy*, jilid IV, hlm. 69-70.

menanamkan doktrin bahwa segala urusan, baik yang menyangkut materi maupun spiritual yang diperlukan manusia, mulai roti yang menjadi bahan makanan sehari-hari hingga masalah hakikat spiritualitas, berada dalam tatanan yang manusia bergantung kepadanya, sementara para pemuka agama adalah para penafsir dan pengawasan tatanan yang menguasai dunia tersebut.

Humanisme membela kebebasan manusia untuk merancang sendiri kehidupannya di dunia dengan cara yang merdeka. Humanisme memandang instruksi-instruksi tradisional para pemuka agama bukan sebagai perintah yang akan membantu berbagai urusan yang mesti dilaksanakan, melainkan sebagai kendala dan rintangan bagi manusia.⁴

Di sini terlihat bahwa gerakan humanisme merupakan solusi untuk menghadapi intimidasi dan despotisme para pemuka gereja abad pertengahan. Humanisme bertekad untuk mengembalikan kepada manusia hak kebebasan yang telah dinistakan secara total oleh para elite agama di gereja. Pada awal kebangkitannya, kaum humanis berjuang untuk mematahkan kekuatan orang-orang yang mengaku sebagai perantara yang menghubungkan manusia dengan Tuhan, langit dengan bumi, tetapi pada saat yang sama, mereka selalu mempraktikkan ketidakadilan. Kaum humanis memperjuangkan otoritasnya untuk mengurus kehidupannya sendiri, dan karena itu mereka akhirnya memberikan penekanan secara ekstrem pada otonomi dan haknya untuk menguasai diri mereka sendiri.

Gianoza Manetti (1348-1459), Marsilo Ficino (1433-99 M), dan Pico Della Mirandola adalah tokoh humanisme yang dalam menganalisis kebebasan telah menjunjung tinggi otoritas manusia untuk membentuk, mengubah, dan memperbaiki dunia. Pico juga telah mengekspresikan 'keimanannya' pada manusia dengan kalimat-kalimatnya yang masyhur. Kalimat-kalimat itu dia lukiskan sebagai kalimat yang diungkapkan Tuhan kepada manusia sebagai berikut:

"Wahai manusia, aku tidak menakdirkan kalian dengan suatu martabat, atau citra, atau keistimewaan tertentu sebab kalian sendirilah yang harus mendapatkan semua ini melalui keputusan dan ikhtiar kalian. Apa yang tercakup di dalam undang-undang yang aku tentukan adalah batasan-batasan yang ada pada watak makhluk-makhluk lain. Adapun kalian, kalian sendirilah

4) Paul Edwards, *Encyclopedia of Philosophy ...*, hlm. 70.

yang menentukan nasib kalian, tanpa ada tekanan monopolistik dalam bentuk apa pun, dengan kekuatan ikhtiar yang telah aku anugerahkan kepada kalian. Aku menempatkan kalian di dalam posisi sentral dunia sehingga dari titik ini, kalian bisa melihat dengan lebih baik apa yang ada di dunia ini. Aku tidak menciptakan kalian sebagai makhluk yang melangit atau yang membumi, yang fana atau yang baka sebab kalian bisa seperti seorang guru yang absolut dan bisa mencetak dirinya sendiri sesuai bentuk yang dipilihnya.”

Masalah inilah yang pada tahun-tahun berikutnya dibahas oleh Charles Bouille (sekitar 1475-1553), seorang humanis Prancis, dalam bukunya *De Sapiente*. Dalam buku ini dia menyejajarkan manusia yang cerdas dengan Phyromitos.⁵

Kesejajaran ini terletak pada akal yang diberikan kepada manusia agar bisa menyempurnakan tabiatnya. Dengan penelitian-penelitian teoretis yang efektif, dan dengan keyakinannya yang ekstrem, Bouille mengupas masalah kelayakan dan kapabilitas manusia untuk membentuk kehidupan sendiri di dunia. Keyakinan ini pun menjadi semakin tajam dengan kemajuan-kemajuan skeptisisme yang dicapai humanisme di luar Italia pada abad setelahnya.

Para penganut skeptisisme saat itu adalah Michael de Montaigne (1533-79), Pierre Charron (1541-1603), dan Francisco Sanchez. Akibatnya, keyakinan yang berlebihan kepada kelayakan manusia untuk membentuk kehidupannya sendiri di dunia telah menjadi dasar keyakinan baru humanisme dalam menghadapi paradigma yang berlaku pada abad pertengahan.⁶

Pandangan ini tidak menyebut-nyebut peranan dan kekuasaan Tuhan dalam takdir manusia, yaitu manusia yang sudah ditakdirkan Tuhan sebagai makhluk yang memiliki kekuatan dan ikhtiar. Bahkan, menurut Bouille, salah seorang pemikir humanis, manusia sepenuhnya sejajar dengan Phyromitos yang telah menciptakan manusia beserta akalnya yang sepenuhnya sejajar dengan akal Phyromitos. Pada sisi lain, pandangan ini ternyata tidak memberikan peluang untuk mendukung nilai-nilai kemanusiaan, sebagaimana yang disebutkan di dalam *Encyclopedia Britanica* saat menjelaskan tentang humanisme sebagai berikut:

- 5) Dalam mitos-mitos Yunani disebutkan bahwa Phyromitos telah menciptakan manusia dan memberinya akal serta kemampuan berbicara, membaca, dan menulis.
- 6) Paul Edwards, *Encyclopedia of Philosophy...*, hlm. 71.

“Pemikiran humanistik yang berasal dari para penganut nilai-nilai kemanusiaan telah menghindari metode-metode tetap filsafat, prinsip-prinsip dan keyakinan agama, dan argumentasi-argumentasi ekstraktif mengenai nilai-nilai kemanusiaan.”⁷

2. Naturalisme

Dalam pandangan kaum humanis, naturalisme berarti bahwa manusia merupakan bagian dari alam dan alam itu sendiri adalah habitat manusia. Struktur manusia berasal dari alam. Struktur yang dimaksud adalah jasmani, indra, dan berbagai keperluan yang manusia tidak bisa memisahkan dirinya dari faktor-faktor natural atau mengabaikannya. Kendati kaum humanis memuji roh manusia karena kekuatan ikhtiarnya, mereka tidak mengabaikan jasmani dan segala sesuatu yang berkaitan dengannya. Ketenteraman dan nilai kenikmatan fisik di mata kaum humanis dan sentimen mereka terhadap praktik asketisisme abad pertengahan memperlihatkan antusias kaum humanis mencari nilai-nilai baru sehubungan dengan aspek-aspek naturalistik manusia.

Dalam buku *Voluptate* karya Lorenzo Valla (1407-57) disebutkan bahwa kenikmatan adalah keuntungan monopolistik manusia dan merupakan titik final monopoli aktivitas manusia. Undang-undang yang mengatur berbagai persoalan kota disusun demi profitabilitas yang pada gilirannya akan melahirkan kenikmatan. Demi tujuan inilah, pemerintah memberikan pengarahan kepada rakyatnya. Ketakwaan tidak akan memiliki peranan apa pun dalam kenikmatan. Kenikmatan atau setidaknya profitabilitas adalah tujuan final industri-industri kebebasan, seperti kedokteran, ilmu hukum, syair, dan retorika yang diupayakan untuk memenuhi berbagai kebutuhan vital. Penguatan posisi kenikmatan dalam kehidupan moralitas telah mendesak kaum humanis untuk membela ajaran epikurisme yang mengkaji filsafat ateisme pada abad-abad pertengahan. Menurut pandangan Epicurus, akal adalah panglima bagi manusia.⁸

Prinsip-prinsip humanisme menunjukkan bahwa paham kemanusiaan ini bermaksud mempromosikan kenikmatan-kenikmatan jasmani untuk menghadapi sistem gereja yang

7) *Encyclopedia Britanica*, cetakan ke 15, jilid IV, hlm. 137.

8) Paul Edwards, *Encyclopedia of Philosophy...*, hlm. 70.

memberikan perhatian secara berlebihan pada masalah-masalah spiritual. Kaum humanis bahkan memandang kenikmatan-kenikmatan fisik sebagai tujuan final aktivitas manusia sehingga secara prinsipal, menilai peranan puritan dan ketakwaan sebagai faktor negatif bagi proses pencarian kenikmatan dan keuntungan. Dari sisi lain, sebagian humanis berkeyakinan bahwa akal manusia –yang menurut mereka sejajar dengan akal Tuhan– memiliki kekuatan untuk menguasai manusia dan sistem kemanusiaan. Selain mempertimbangkan watak alamiah manusia, kaum humanis juga mempertimbangkan karakteristik sosial dan politik manusia.

Segegap kaum humanis tertarik pada titik distingtif doktrinasi etika Aristoteles, guru logika klasik, ketika menyebut keutamaan dan kehinaan manusia sebagai binatang politik. Karena mengukuhkan nilai uang sebagai satu keharusan bagi kehidupan individual dan sosial, kaum humanis merekomendasi etika Aristoteles. Mereka memandang pelecehan terhadap uang, seperti yang termanifestasi dalam disiplin asketisme abad pertengahan, sebagai aksi pengabaian terhadap tabiat manusia. Dengan demikian, terbukalah jalan bagi Nicolo Machiavelli yang *notabene* sosok humanis dalam banyak aspek. Machiavelli dengan tegas mensterilkan dunia politik dari segala teori metafisik atau agamis. Teorinya dikemukakan untuk menunjukkan ketidakadaan kefanatikan dalam otoritas yang ditampilkan kepada insan-insan politik dalam berbagai situasi.⁹

3. Psikologi Humanistik

Teori humanistik berkembang sekitar tahun 1950-an sebagai teori yang menentang teori-teori psikoanalisis dan behavioristik.¹⁰ Serangan humanistik terhadap dua teori ini adalah bahwa keduanya bersifat *dehumanizing* (melecehkan nilai-nilai manusia). Teori Freud dikritik karena memandang tingkah laku manusia didominasi atau ditentukan oleh dorongan yang bersifat primitif, dan animalistik (hewan). Sementara behavioristik dikritik karena teori ini terlalu asyik dengan penelitiannya terhadap binatang, dan menganalisis kepribadian secara fragmentasi. Kedua teori ini dikritik karena memandang manusia sebagai bidak atau pion yang tidak berdaya

9) Paul Edwards, *Encyclopedia of Philosophy...*, hlm. 71.

10) Yusuf Syamsu, dkk., *Teori Kepribadian*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2007, hlm. 141.

dikontrol oleh lingkungan dan masa lalu, dan sedikit sekali kemampuan untuk mengarahkan diri.

Teori humanistik dipandang sebagai *third force* (kekuatan ketiga) dalam psikologi dan merupakan alternatif dari kedua kekuatan yang dewasa ini dominan (psikoanalisis dan behavioristik). Kekuatan ketiga ini dinamakan humanistik karena memiliki minat yang eksklusif terhadap tingkah laku manusia. Humanistik dapat diartikan sebagai "orientasi teoretis yang menekankan kualitas manusia yang unik, khususnya terkait dengan *free will* (kemauan bebas) dan potensi untuk mengembangkan dirinya".¹¹

Kaum humanis meyakini bahwa setiap individu bertanggung jawab atas kehidupan dan perbuatannya, dan bahwa dalam setiap zaman, manusia bisa mengubah pendapat dan perilakunya melalui pengetahuan dan kehendak yang inovatif. Para psikolog humanis menaruh minat pada perkembangan individual yang paling sempurna dalam berbagai wilayah kecintaan, perbuatan, penilaian diri sendiri (*self worth*), dan kemerdekaan mentalitas. Menurut perspektif ini, pertumbuhan dan kematangan dipandang sebagai proses terbentuknya pribadi seseorang dan mengikuti tatanan nilai-nilainya sendiri.

Asosiasi para psikolog humanis mengemukakan lima syarat prinsipal berikut:

1. manusia menempati potensi-potensinya;
2. manusia memiliki esensi dirinya dalam bidang kemanusiaan;
3. manusia berpengetahuan;
4. manusia memiliki daya selektif;
5. manusia memiliki kehendak.

Psikolog AS, Abraham H. Maslow (1908-70) yang dikenal sebagai salah satu pengarah rancangan psikologi humanis, mengusulkan serangkaian peringkat kebutuhan atau stimulan untuk mencapai perfeksi, yaitu kebutuhan psikologis, keamanan, hasrat dan cinta, penghormatan, dan aktualisasi diri. Menurutnya, kepribadian bisa mencapai peringkat teratas ketika kebutuhan primer ini banyak mengalami interaksi satu dengan yang lain, dan dengan aktualisasi

11) Yusuf Syamsu, dkk., *Teori Kepribadian...*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2007, hlm. 142.

diri, seseorang bisa memanfaatkan faktor potensialnya secara sempurna.

Pengertian 'diri' menurut kacamata sebagian besar psikolog humanis adalah satu titik aksial. Dalam stuktur kepribadian yang dikemukakan dalam teori psikoterapi Carl Rogers (kelahiran 1902), berbagai masukan yang ada pada diri seseorang tentang dunianya sesuai dengan pengalaman pribadinya. Masukan ini mengarahkannya secara mutlak ke arah pemenuhan kebutuhan dirinya. Rogers menegaskan, dalam pengembangan diri seorang pribadi akan berusaha keras demi aktualisasi diri (*self actualization*), pemeliharaan diri (*self maintenance*), dan peningkatan diri (*self inhancement*).

Mengikuti tulisan-tulisan Jean Paul Sartre (1905-80) dan para filsuf eksistensialis, sejumlah besar psikolog humanis menerima teori eksistensialistik mengenai signifikansi adanya makna kehidupan.

Ludwig Binswanger (1881-1957), psikiater Swiss dan pelopor lama psikologi eksistensialis, menitikberatkan konsep perancangan dunia (*world design*) yang menjadikan totalitas wujud manusia sebagai titik perhatian. Menurut teori Beans Vanger, manusia bukanlah hasil habitatnya, melainkan pencipta habitatnya.

Psikolog AS, Rollo May (kelahiran 1909) berpendapat bahwa kita tidak menyadari karakteristik fundamental manusia sebagai wujud yang mengenyam pengalaman, dan bahwa pengalaman ini termanifestasi untuknya. Menurutnya, kesadaran manusia terhadap kefanaannya akan memengaruhi kehidupan manusia. Psikolog lain dari AS, Clark Moustakes, berpendapat bahwa kesendirian seseorang akan memengaruhi pribadi dan perilakunya. Dia menyatakan, selagi eksistensi kesendirian (*existential loneliness*) merupakan bagian yang tidak dapat dihindari dalam pengalaman manusia, kesunyian yang berasal dari keterasingan dan pengingkaran diri ini bisa menciptakan guncangan keras.

Dari semua uraian tersebut, terlihat bahwa para psikolog humanis melihat pribadi manusia sebagai wujud yang sepenuhnya terpusat pada dirinya sendiri. Setiap orang adalah sosok yang tunggal dan bukan dalam bentuk individu-individu dari satu spesies yang sama. Oleh karena itu, setiap individu terkonsentrasi sepenuhnya kepada dirinya sendiri, bahkan dalam hal yang menyangkut tatanan nilai yang menguasai perilakunya. Perspektif para humanis juga

menempatkan sebab pelaku (*'illaf fai' iliah*) dan sebab tujuan (*'illah ghaiyah*) dalam diri manusia sehingga individu bisa mengaktualisasikan segenap potensi dirinya, tidak hanya dalam bentuk yang terasing dari sebab-sebab di luar, tetapi juga dalam posisi yang mengemban tujuan dari perwujudan dirinya. Individu ini sepenuhnya bertumpu pada dirinya sendiri dalam proses aktualisasi diri, pemeliharaan diri, dan peningkatan diri. Eksistensi kesendirian ini menurut para psikolog bisa menimbulkan kegoncangan di luar batas.

Diawali dengan keberatannya atas teori kepribadian dari Sigmund Freud (yang dikembangkan berdasarkan penelitian terhadap individu yang mengalami masalah kejiwaan), Maslow mencoba menemukan ciri-ciri kepribadian sehat pada individu-individu yang menurutnya merupakan wakil-wakil terbaik dari spesies manusia. Maslow meneliti kepribadian 46 orang, baik yang telah meninggal maupun yang masih hidup. Sebagai hasilnya, Maslow menyimpulkan bahwa semua manusia dilahirkan dengan kebutuhan instingtif yang mendorong untuk tumbuh dan berkembang, mengaktualisasikan diri, mengembangkan potensi yang ada.

Untuk lebih jelas dan lebih terperinci mengetahui pergerakan pemikiran psikologi humanisme, berikut ini dibahas pemikiran para tokoh psikologi humanistik.

B. Teori Kepribadian Abraham Harold Maslow



1. Masa Kecil Maslow

Abraham Maslow dilahirkan di Brooklyn, New York, pada 1908 dan wafat pada 1970 dalam usia 62 tahun. Maslow dibesarkan dalam keluarga Yahudi dan merupakan anak tertua dari tujuh bersaudara. Masa muda Maslow berjalan dengan tidak menyenangkan karena hubungan yang buruk dengan kedua orangtuanya. Semasa anak-anak dan remaja, Maslow merasa dirinya amat menderita dengan perlakuan orangtuanya, terutama ibunya.

Keluarga Maslow sangat berharap ia dapat meraih sukses melalui dunia pendidikan. Untuk menyenangkan kemauan ayahnya, Maslow sempat belajar di bidang hukum, tetapi gagal. Ia akhirnya mengambil bidang studi psikologi di University of Wisconsin, dan memperoleh gelar bachelor pada 1930, master pada 1931, dan Ph.D. pada 1934.

Abraham Maslow dikenal sebagai pelopor aliran psikologi humanistik. Humanistik adalah aliran dalam psikologi yang muncul tahun 1950-an sebagai reaksi terhadap behaviorisme dan psikoanalisis. Aliran ini secara eksplisit memberikan perhatian pada dimensi manusia dari psikologi dan konteks manusia dalam pengembangan teori psikologis. Permasalahan ini dirangkum dalam lima postulat psikologi humanistik dari James Bugental (1964), yaitu sebagai berikut.

1. Manusia tidak bisa direduksi menjadi komponen-komponen.
2. Manusia memiliki konteks yang unik di dalam dirinya.
3. Kesadaran manusia menyertakan kesadaran diri dalam konteks orang lain.
4. Manusia mempunyai pilihan-pilihan dan tanggung jawab.
5. Manusia bersifat intensional, mereka mencari makna, nilai, dan memiliki kreativitas.

Pendekatan humanistik ini mempunyai akar pada pemikiran eksistensialisme dengan tokoh-tokohnya, seperti Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger, dan Sartre.

Maslow percaya bahwa manusia tergerak untuk memahami dan menerima dirinya sebisa mungkin. Teorinya yang sangat terkenal sampai sekarang adalah teori tentang *Hierarchy of Needs* (Hierarki Kebutuhan). Menurut Maslow, manusia termotivasi untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya. Kebutuhan-kebutuhan tersebut memiliki tingkatan atau hierarki, mulai dari yang paling rendah (bersifat dasar/fisiologis) sampai yang paling tinggi (aktualisasi diri).

2. Tujuh Tingkatan Kebutuhan Manusia

Maslow berpendapat bahwa motivasi manusia diorganisasikan dalam sebuah hierarki kebutuhan, yaitu susunan kebutuhan yang sistematis, suatu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi sebelum kebutuhan dasar lainnya muncul. Kebutuhan ini bersifat instingtif

yang mengaktifkan atau mengarahkan perilaku manusia. Meskipun kebutuhan itu bersifat instingtif, perilaku yang digunakan untuk memuaskan kebutuhan tersebut dipelajari, sehingga terjadi variasi perilaku dari setiap orang dalam cara memuaskannya.

Berdasarkan peristiwa tersebut oleh Maslow, kebutuhan manusia yang tersusun bertingkat itu diperinci ke dalam tujuh tingkat kebutuhan, tetapi, ada pula yang berpendapat hanya lima, tanpa *kebutuhan kognitif* dan *kebutuhan estetika*. Ketujuh kebutuhan tersebut adalah sebagai berikut.

- a. *Kebutuhan fisiologis*, yaitu sekumpulan kebutuhan dasar yang paling mendesak pemuasannya karena berkaitan langsung dengan pemeliharaan biologis dan kelangsungan hidup. Kebutuhan ini merupakan pendorong dan pemberi pengaruh yang kuat atas tingkah laku manusia, dan manusia akan selalu berusaha memuaskannya sebelum memuaskan kebutuhan lain yang lebih tinggi. Kebutuhan ini merupakan kebutuhan manusia yang paling dasar, kebutuhan untuk mempertahankan hidupnya secara fisik, yaitu kebutuhan makanan, minuman, seks, istirahat (tidur), dan oksigen. Maslow mengemukakan bahwa manusia adalah binatang yang berhasrat dan jarang mencapai taraf kepuasan yang sempurna, selain untuk saat yang terbatas. Apabila suatu hasrat itu telah terpuaskan, hasrat lain muncul sebagai penggantinya.
- b. *Kebutuhan rasa aman*, yaitu kebutuhan yang mendorong individu untuk memperoleh ketenteraman, kepastian, dan keteraturan dari keadaan lingkungannya. Kebutuhan ini sangat penting bagi setiap orang, baik anak, remaja maupun dewasa. Pada anak, kebutuhan rasa aman ini tampak dengan jelas sebab mereka suka mereaksi secara langsung terhadap sesuatu yang mengancam dirinya. Agar kebutuhan rasa aman ini terpenuhi, perlu diciptakan iklim kehidupan yang memberi kebebasan untuk berekspresi. Akan tetapi, pemberian kebebasan untuk berekspresi atau berperilaku itu memerlukan bimbingan orangtua karena anak belum memiliki kemampuan untuk mengarahkan perilakunya secara tepat dan benar. Pada orang dewasa, kebutuhan ini memotivasinya untuk mencari kerja, menjadi peserta asuransi, atau menabung. Orang dewasa yang sehat mentalnya, ditandai dengan perasaan aman, bebas dari rasa takut

dan cemas. Sementara yang tidak sehat ditandai dengan perasaan seolah-olah selalu dalam keadaan terancam bencana besar.

- c. *Kebutuhan cinta dan memiliki*, yaitu suatu kebutuhan yang mendorong individu untuk mengadakan hubungan afektif atau ikatan emosional dengan individu lain, baik dengan sesama jenis maupun dengan berlainan jenis di lingkungan keluarga ataupun lingkungan kelompok di masyarakat. Apabila kebutuhan fisiologis dan rasa aman sudah terpenuhi, individu mengembangkan kebutuhan untuk diakui dan disayangi atau dicintai. Kebutuhan ini dapat diekspresikan dalam berbagai cara, seperti persahabatan, percintaan, atau pergaulan yang lebih luas.

Melalui kebutuhan ini seseorang mencari pengakuan dan curahan kasih sayang dari orang lain, baik orangtua, saudara, guru, pimpinan, teman, atau orang dewasa lainnya. Kebutuhan untuk diakui lebih sulit untuk dipuaskan pada suasana masyarakat yang mobilisasinya sangat cepat, terutama di kota besar yang gaya hidupnya bersifat individualistik. Hidup bertetangga, aktif di organisasi, atau persahabatan dapat memberikan kepuasan akan kebutuhan ini. Kebutuhan kasih sayang, atau mencintai dan dicintai dapat dipuaskan melalui hubungan yang akrab dengan orang lain. Maslow membedakan antara cinta dan seks, meskipun diakuinya bahwa seks merupakan salah satu cara pernyataan kebutuhan cinta. Dia sependapat dengan Rogers, yaitu keadaan dimengerti secara mendalam dan diterima dengan sepenuh hati. Maslow berpendapat bahwa kegagalan dalam mencapai kepuasan kebutuhan cinta atau kasih sayang merupakan penyebab utama dari gangguan emosional atau *maladjustment*.

- d. *Kebutuhan rasa harga diri*, yang oleh Maslow dibagi menjadi dua, yaitu penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri dan bagian yang kedua adalah penghargaan dari orang lain. Bagian pertama mencakup hasrat untuk memperoleh kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, adekuasi, kemandirian, dan kebebasan. Adapun bagian kedua meliputi prestasi. Dalam hal ini individu membutuhkan penghargaan atas apa-apa yang dilakukannya. Jika seseorang telah merasa dicintai atau diakui, ia akan mengembangkan kebutuhan perasaan berharga. Kebutuhan ini meliputi dua kategori, yaitu: (a) harga diri meliputi

kepercayaan diri, kompetensi, kecukupan, prestasi, dan kebebasan; (b) penghargaan dari orang lain, meliputi pengakuan, perhatian, prestise, respek, dan kedudukan (status). Memperoleh kepuasan dari kebutuhan ini memungkinkan individu memiliki rasa percaya diri terhadap kemampuan dan penampilannya; menjadi lebih kompeten; produktif dalam semua aspek kehidupan. Sebaliknya, apabila seseorang mengalami kegagalan dalam memperoleh kepuasan atau mengalami *lack of self-esteem*, dia akan mengalami rendah diri, tidak berdaya, tidak bersemangat, dan kurang percaya diri terhadap kemampuannya untuk mengatasi masalah kehidupan yang dihadapinya.

- e. *Kebutuhan kognitif*. Secara alamiah manusia memiliki hasrat ingin tahu (memperoleh pengetahuan, atau pengalaman tentang sesuatu). Hasrat ini mulai berkembang sejak akhir usia bayi dan awal masa anak-anak, yang diekspresikan sebagai rasa ingin tahu dalam bentuk pengajuan pertanyaan tentang berbagai hal, baik diri maupun lingkungannya. Rasa ingin tahu ini biasanya terhambat perkembangannya oleh lingkungan, baik keluarga maupun sekolah. Kegagalan dalam memenuhi kebutuhan ini akan menghambat pencapaian perkembangan kepribadian secara penuh. Menurut Maslow, rasa ingin tahu ini merupakan ciri mental yang sehat. Kebutuhan kognitif ini diekspresikan sebagai kebutuhan untuk memahami, menganalisis, mengevaluasi, menjelaskan, mencari sesuatu atau suasana baru, dan meneliti.
- f. *Kebutuhan estetika*. (*order and beauty*) merupakan ciri orang yang sehat mentalnya. Melalui kebutuhan inilah manusia dapat mengembangkan kretivitasnya dalam bidang seni (lukis, rupa, patung, dan grafis), arsitektur, tata busana, dan tata rias. Di samping itu, orang yang sehat mentalnya ditandai dengan kebutuhan keteraturan, keserasian, atau keharmonisan dalam setiap aspek kehidupannya, seperti dalam cara berpakaian (rapi dengan keterpaduan warna yang serasi), dan pemeliharaan ketertiban lalu lintas. Orang yang kurang sehat mentalnya, atau sedang mengalami gangguan emosional, dan stres biasanya kurang memerhatikan kebersihan, dan kurang apresiatif terhadap keteraturan dan keindahan.

- g. *Kebutuhan aktualisasi diri*, merupakan puncak dari hierarki kebutuhan manusia, yaitu perkembangan atau perwujudan potensi dan kapasitas secara penuh. Maslow berpendapat bahwa manusia dimotivasi untuk menjadi segala sesuatu yang dia mampu untuk menjadi itu. Walaupun kebutuhan lainnya terpenuhi, apabila kebutuhan aktualisasi diri tidak terpenuhi, tidak berkembang atau tidak mampu menggunakan kemampuan bawaannya secara penuh, seseorang akan mengalami kegelisahan, ketidaktenangan, atau frustrasi. Kebutuhan untuk mengungkapkan diri atau aktualisasi diri merupakan kebutuhan manusia yang paling tinggi dalam teori Maslow. Kebutuhan ini muncul apabila kebutuhan-kebutuhan yang ada di bawahnya telah terpuaskan dengan baik.

Ketujuh hierarki kebutuhan dapat dilihat pada gambar berikut ini:



3. Teori Aktualisasi Diri

Kebutuhan aktualisasi diri (*need for self actualization*) adalah kebutuhan tingkat tertinggi. Kebutuhan ini akan muncul apabila kebutuhan lain sudah terpenuhi dengan baik. Maslow menandai kebutuhan aktualisasi diri sebagai hasrat individu untuk menjadi orang yang sesuai dengan keinginan dan potensi yang dimilikinya,

atau hasrat dari individu untuk menyempurnakan dirinya, melalui pengungkapan potensi yang dimiliki.

Kebutuhan-kebutuhan ini mencakup hasrat untuk terus mewujudkan potensi diri, keinginan untuk “menjadi apa yang Anda bisa”. Kebutuhan ini lebih merupakan persoalan menjadi yang sempurna, menjadi “Anda” yang sebenarnya.

Pada umumnya, manusia memiliki potensi lebih banyak daripada apa yang dapat dicapai. Prasyarat untuk mencapai aktualisasi diri adalah dengan memuaskan empat kebutuhan yang lebih rendah. Dalam penelitiannya, Maslow meneliti tokoh-tokoh terkenal yang menurutnya berhasil dalam mengaktualisasikan dirinya.¹²

Salah satunya adalah Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, William James dkk. Maslow meneliti mulai biografi, tulisan ataupun perkataan dan tindakan mereka. Data yang terkumpul kemudian dikelompokkan berdasarkan kualitas yang menjadi karakteristik masing-masing mereka dan pada realitanya data tersebut jarang dimiliki oleh orang pada umumnya.

Mereka “berorientasi pada realita”. Artinya mereka bisa membedakan kepura-puraan dan tipuan dari sesuatu yang nyata dan asli. Mereka juga berorientasi pada persoalan, artinya memandang persoalan kehidupan sebagai sesuatu yang harus dicari jalan keluarnya dan bukan sebagai takdir pribadi yang harus diterima dengan pasrah. Mereka juga memiliki persepsi yang berbeda-beda tentang alat dan tujuan. Mereka menganggap tujuan belum tentu menentukan alat, bisa jadi alat menjadi tujuan itu sendiri, dan alat di sini merupakan perjuangan dan proses, dan itu bagi mereka lebih penting dari sekadar tujuan.¹³

Di samping hal tersebut, orang yang berhasil mengaktualisasikan diri juga memiliki cara yang berbeda dalam hidupnya, yaitu sebagai berikut.

- a. Mereka menyukai kesunyian dan merasa nyaman dengan kesendirian. Mereka lebih suka menikmati hubungan pribadi dengan dekat daripada hubungan yang mengambang.

12) Calvin S. Hall dan Gardner Lindzey, Editor: *Supratiknya, Teori-teori Holistik Organismik-Fenomenologi*, Yogyakarta: Kanisius, 1993, hlm. 109.

13) C. George Boeree, *Personality Theories*, Yogyakarta, 2004, hlm. 286.

- b. Mereka menyukai keotonoman dan menerima diri sendiri, orang lain, dan kodrat. Mereka tidak terlalu bergantung pada kebutuhan-kebutuhan fisik dan sosial, tetapi lebih bergantung pada potensi-potensi yang dimilikinya.
- c. Mereka memiliki rasa humor yang tidak kasar, atau disebut dengan humor yang filosofis (*sense of phylosophycal humor*). Mereka tidak menyukai humor yang kelucuannya untuk mengejek, tetapi humor di sini merupakan pengekspresian terhadap kritik atas kebodohan, kelancangan, atau kecurangan orang lain.
- d. Mereka memiliki rasa segan dan rasa hormat kepada orang lain, yang disebut Maslow sebagai nilai-nilai demokratis, yaitu mereka sangat terbuka dengan perbedaan individual dan etnis. Mereka memiliki kualitas yang disebut Maslow sebagai rasa persaudaraan (*gemeninschaftsgefuhl*), seperti kepekaan sosial, simpati, dan perikemanusiaan yang dilengkapi dengan etika yang kuat.
- e. Mereka memiliki kesegaran apresiasi, kemampuan memandang sesuatu, termasuk hal-hal kecil dengan rasa takjub, yang kemudian memunculkan rasa kreatif, inventif, dan orisinal.
- f. Mereka juga memiliki pengalaman berharga dibandingkan orang kebanyakan atau disebut sebagai pengalaman puncak. Pengalaman ini menunjukkan momen-momen dari perasaan yang mendalam dan meningginya tegangan seperti yang dihasilkan ketika relaksasi dan orgasme seksual. Pengalaman puncak ini menurut Maslow diperoleh subjek dari proses kreatif, pemahaman, penemuan dan penyatuan dengan alam.
- g. Mereka yang mengaktualisasikan diri, juga memiliki sifat tahan akan enkulturasi, tidak berarti mereka membangkang wewenang, tetapi mereka berusaha untuk mempertahankan pendirian tertentu, dan tidak terpengaruh oleh kebudayaan masyarakat.¹⁴

Menurut Maslow, mencapai taraf aktualisasi diri tidaklah mudah karena banyak faktor yang menjadi penghambat, antara lain:

- a. hambatan dari diri sendiri, yaitu berupa ketidaktahuan, keraguan, bahkan rasa takut untuk mengungkapkan potensi-potensi yang dimilikinya;

14) C. George Boeree, *Personality Theories...*, hlm. 286-288.

- b. hambatan dari masyarakat, yaitu terbentur oleh tradisi dan persepsi masyarakat terhadap keyakinan tertentu, sehingga mampu merepres sifat, bakat, dan potensi yang dimiliki;
- c. hambatan dari pengaruh negatif yang diperoleh dari kebutuhan rasa aman yang kuat.¹⁵

4. Kepribadian yang Sehat

Maslow berpendapat bahwa seseorang akan memiliki kepribadian yang sehat apabila dia mampu mengaktualisasikan dirinya sebagai dirinya secara penuh (*self-actualizing person*).¹⁶ Dia mengemukakan teori motivasi bagi *self-actualizing person* dengan nama *metamotivation*, *metaneeds*, *B-motivation*, atau *being values* (kebutuhan untuk berkembang). Seseorang yang telah mampu mengaktualisasikan dirinya tidak termotivasi untuk mengejar sesuatu (tujuan) yang khusus, mereduksi ketenangan, atau memuaskan suatu kekurangan. Dia secara menyeluruh bertujuan memperkaya, memperluas kehidupannya, dan mengurangi ketegangan melalui bermacam-macam pengalaman yang menantang. Dia berusaha untuk mengembangkan potensinya secara maksimal dengan memerhatikan lingkungannya. Dia juga berada dalam keadaan spontan, alami, dan senang mengekspresikan potensinya secara penuh.

Sebaliknya, motivasi bagi orang yang tidak mampu mengaktualisasikan dirinya, dinamai Maslow sebagai *D-motivation* atau *Deficiency*. Tipe motivasi ini cenderung mengejar hal yang khusus untuk memenuhi kekurangan dalam dirinya, seperti mencari makanan untuk memenuhi rasa lapar. Ini berarti bahwa kebutuhan khusus (lapar) untuk tujuan yang khusus (makanan) menghasilkan motivasi untuk memperoleh sesuatu yang dirasakannya kurang (mencari makanan). Motif ini tidak hanya berhubungan dengan kebutuhan fisiologis, tetapi juga rasa aman, cinta kasih, dan penghargaan.

Terkait dengan *metaneeds*, Maslow mengatakan bahwa kegagalan dalam memuaskannya akan berdampak kurang baik bagi individu, sebab dapat menggagalkan pemuasan kebutuhan yang lainnya, dan melahirkan metapatologi yang dapat merintangikan perkembangannya.

15) E. Kuswara, *Teori-teori ...*, hlm. 126-127.

16) Yusuf Syamsu, dkk., *Teori Kepribadian...*, hlm. 161.

Metapatologi merintangi *self-actualizers* untuk mengekspresikan, menggunakan, memenuhi potensinya, merasa tidak berdaya, dan depresi. Individu tidak mampu mengidentifikasi sumber penyebab khusus dari masalah yang dihadapinya dan usaha untuk mengatasinya.

Mengenai *self-actualizing person*, atau orang yang sehat mentalnya, Maslow mengemukakan ciri-cirinya sebagai berikut.

1. Memersepsi kehidupan atau dunianya apa adanya dan merasa nyaman dalam menjalaninya.
2. Menerima dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya.
3. Bersikap mandiri atau independen.
4. Memiliki apresiasi yang segar terhadap lingkungan sekitarnya.
5. Memiliki minat sosial: simpati, empati, dan altruis.
6. Bersikap demokratis (toleran, tidak rasialis, dan terbuka).
7. Kreatif (fleksibel, spontan, terbuka, dan tidak takut salah).

Pandangannya terhadap hakikat manusia, Maslow berpendapat bahwa manusia itu bersifat optimistik, bebas berkahendak, sadar dalam memilih, unik, dapat mengatasi pengalaman masa kecil, dan baik. Menurutnya, kepribadian itu dipengaruhi oleh hereditas dan lingkungan.

Dalam kaitannya dengan peran lingkungan, khususnya sekolah dalam mengembangkan *self-actualization*, Maslow mengemukakan beberapa upaya yang mesti dilakukan oleh sekolah (dalam hal ini guru-guru), yaitu sebagai berikut.

- a. Membantu siswa dalam menemukan identitasnya (jati dirinya) sendiri.
- b. Membantu siswa untuk mengeksplorasi pekerjaan.
- c. Membantu siswa untuk memahami keterbatasan (nasib) dirinya.
- d. Membantu siswa untuk memperoleh pemahaman tentang nilai-nilai.
- e. Membantu siswa agar memahami bahwa hidup ini berharga.
- f. Mendorong siswa agar mencapai pengalaman puncak dalam kehidupannya.
- g. Memfasilitasi siswa agar dapat memuaskan kebutuhan dasarnya (rasa aman, rasa berharga, dan rasa diakui).¹⁷

17) Dadang Nurjaman: <http://danknoer.blogspot.com/2012/02/teori-kepribadian-abraham-maslow.html>

5. Beberapa Kritik terhadap Teori Maslow

Beberapa kritik terhadap teori Maslow, di antaranya adalah dalam hal metodologi yang digunakan. Maslow hanya memilih beberapa orang yang menurutnya telah berhasil mengaktualisasikan diri mereka, lalu mengambil kesimpulan tentang aktualisasi diri. Tentu saja cara seperti ini tidak bisa dikatakan sebagai metodologi yang ilmiah. Kritik lain, bersangkutan dengan batasan tertentu untuk aktualisasi diri. Kurt Goldstein dan Carl Rogers menggunakan istilah ini pertama kali untuk merujuk apa yang dilakukan setiap makhluk hidup, yaitu berusaha tumbuh dan berkembang menjadi lebih dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan biologisnya. Sementara Maslow mengatakan hanya 2% dari seluruh populasi manusia yang mencapai aktualisasi diri.

Jika Rogers mengatakan bayi adalah contoh terbaik dari proses aktualisasi diri, justru Maslow menempatkan pada orang dewasa yang mampu mengaktualisasikan diri.

Hal lain yang mendapat kritikan adalah, bahwa kita harus memenuhi kebutuhan dasar terlebih dahulu, sebelum mencapai aktualisasi diri, sedangkan pada kenyataannya banyak orang yang berhasil mengaktualisasikan diri tanpa harus memenuhi kebutuhan dasar. Galileo, misalnya, yang berdoa agar memperoleh gagasan yang bisa dijual, atau Rembrandt yang jarang bertemu makanan di atas mejanya, atau Toulouse Lautrec yang cacat, atau Van Gogh yang agak gila dan akhirnya menghabiskan hidupnya sendiri.

Akan tetapi, kritikan-kritikan tersebut mendapat sanggahan dari Gareth Costello (Irlandia). Dia kurang sepakat apabila dalam aktualisasi diri yang dikembangkan Maslow diartikan sama dalam pengertian Goldstein dan Rogers, yaitu sebagai daya hidup yang mendorong manusia untuk berusaha mempertahankan kehidupannya maka kita akan menemukan berbagai macam hal yang terlibat dalam keefektifan daya hidup tersebut. Ketika kita menekan kebutuhan-kebutuhan fisik kita, atau hidup di lingkungan yang mengancam, atau tidak percaya diri dengan kemampuan sendiri, memang tidak menutup kemungkinan kita dapat bertahan hidup, tetapi kehidupan yang kita pertahankan tersebut bukanlah kehidupan yang semestinya. Kita tidak sepenuhnya mampu mengaktualisasikan potensi yang ada di dalam diri kita. Kita pun mungkin dapat memahami orang yang kehidupannya susah tetap bisa mengaktualisasikan diri mereka.

Apabila kita menganggap kebutuhan-kebutuhan defisit sebagai kebutuhan yang terpisah dari aktualisasi diri, jika kita maksudkan adalah aktualisasi diri sebagai kategori kebutuhan yang terpisah, itu berarti kita menempatkan teori Maslow sama dengan teori-teori lain, dan karenanya orang-orang yang termasuk ke dalam pengecualian itu bisa dianggap pahlawan, bukan orang biasa yang kebetulan bisa melakukan hal yang luar biasa.¹⁸

C. Teori Carl Roger: Berpusat pada Diri



Ide pokok dari teori-teori Rogers, yaitu individu memiliki kemampuan dalam diri sendiri untuk mengerti diri, menentukan hidup, dan menangani masalah-masalah psikisnya asalkan konselor menciptakan kondisi yang dapat mempermudah perkembangan individu untuk aktualisasi diri.

Menurut Rogers, motivasi orang yang sehat adalah aktualisasi diri. Jadi, manusia yang sadar dan rasional tidak lagi dikontrol oleh peristiwa kanak-kanak seperti yang diajukan oleh aliran

Freudian, misalnya *toilet training*, penyapihan ataupun pengalaman seksual sebelumnya.

Rogers lebih melihat pada masa sekarang, dia berpendapat bahwa masa lampau memang memengaruhi cara seseorang memandang masa sekarang, yang akan memengaruhi juga kepribadiannya, tetapi ia tetap berfokus pada apa yang terjadi sekarang, bukan apa yang terjadi pada waktu itu.

Aktualisasi diri adalah proses menjadi diri sendiri dan mengembangkan sifat-sifat dan potensi-potensi psikologis yang unik. Aktualisasi diri akan dibantu atau dihalangi oleh pengalaman dan oleh belajar khususnya dalam masa kanak-kanak. Aktualisasi diri akan berubah sejalan dengan perkembangan hidup seseorang. Ketika

18) C. George Boeree, *Personality Theories...*, hlm. 291-294.

mencapai usia tertentu (adolensi), seseorang akan mengalami pergeseran aktualisasi diri dari fisiologis ke psikologis.

1. Riwayat Hidup Carl R. Roger

Carl Ransom Rogers lahir pada tanggal 8 Januari 1902 di Oak Park, Illinois, Chicago dan meninggal dunia pada tanggal 4 Februari 1987 karena serangan jantung. Rogers adalah putra keempat dari enam bersaudara. Ia dibesarkan dalam keluarga yang berkecukupan dan menganut aliran protestan fundamentalis yang terkenal keras, kaku dalam hal agama, moral, dan etika. Rogers terkenal sebagai seorang tokoh psikologi humanis, aliran fenomenologis-eksistensial, psikolog klinis dan terapis, ide-ide dan konsep teorinya banyak didapatkan dalam pengalaman-pengalaman terapeutiknya.¹⁹

Rogers dikenal juga sebagai seorang fenomenologis karena ia sangat menekankan pada realitas yang berarti bagi individu. Realitas tiap orang itu berbeda-beda bergantung pada pengalaman-pengalaman perseptualnya. Lapangan pengalaman ini disebut dengan *fenomenal field*. Rogers menerima istilah *self* sebagai fakta dari lapangan fenomenal tersebut.

Konsep diri menurut Rogers adalah kesadaran batin yang tetap, mengenai pengalaman yang berhubungan dengan aku dan membedakan aku dari yang bukan aku. Konsep diri ini terbagi menjadi dua, yaitu konsep diri real dan konsep diri ideal. Untuk menunjukkan apakah kedua konsep diri tersebut sesuai atau tidak, Rogers mengenalkan dua konsep lagi, yaitu *incongruence* dan *congruence*. *Incongruence* adalah ketidakcocokan antara *self* yang dirasakan dalam pengalaman aktual disertai pertentangan dan kekacauan batin. Adapun *congruence* berarti pengalaman diri yang diungkapkan dengan saksama dalam sebuah konsep diri yang utuh, integral, dan sejati.

Setiap manusia memiliki kebutuhan dasar terhadap kehangatan, penghargaan, penerimaan, pengagungan, dan cinta dari orang lain. Kebutuhan ini disebut *need for positive regard*, yang terbagi lagi menjadi dua, yaitu *conditional positive regard* (bersyarat) dan *unconditional positive regard* (tidak bersyarat).

19) Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian dalam Konseling*, Bogor: Ghalia, hlm. 175.

Rogers menggambarkan pribadi yang berfungsi sepenuhnya sebagai pribadi yang mengalami penghargaan positif tanpa syarat. Hal ini berarti dia dihargai, dicintai karena nilai adanya diri sendiri sebagai person sehingga ia tidak bersifat defensif, tetapi cenderung untuk menerima diri dengan penuh kepercayaan. Roger menyebutnya dengan pribadi yang utuh. Istilah yang dipakai Rogers untuk menggambarkan individu yang memakai kapasitas dan bakatnya, merealisasi potensinya, dan bergerak menuju pemahaman yang lengkap mengenai dirinya sendiri dan seluruh pengalamannya.²⁰

Adapun orang yang berfungsi sepenuhnya (*fully human being*) memiliki lima ciri utama berikut.

1. *Keterbukaan pada pengalaman*

Orang yang berfungsi sepenuhnya adalah orang yang menerima semua pengalaman dengan fleksibel sehingga selalu timbul persepsi baru. Dengan demikian, ia akan mengalami banyak emosi (emosional), baik yang positif maupun negatif.

2. *Kehidupan eksistensial*

Orang yang kehidupan eksistensialnya terbuka terhadap pengalamannya sehingga ia selalu menemukan sesuatu yang baru, dan selalu berubah serta cenderung menyesuaikan diri sebagai respons atas pengalaman selanjutnya.

3. *Kepercayaan terhadap organisme orang sendiri*

Pengalaman akan menjadi hidup ketika seseorang membuka diri terhadap pengalaman itu sendiri. Dengan demikian, ia akan bertingkah laku menurut apa yang dirasanya benar (timbul seketika dan intuitif) sehingga ia dapat mempertimbangkan setiap segi dari situasi dengan sangat baik.

4. *Perasaan bebas*

Orang yang sehat secara psikologis dapat membuat pilihan tanpa paksaan-paksaan atau rintangan antara alternatif pikiran dan tindakan. Orang yang bebas memiliki perasaan berkuasa secara pribadi mengenai kehidupan dan percaya bahwa masa depan bergantung pada dirinya sendiri, tidak pada peristiwa pada masa lampau sehingga ia dapat melihat banyak pilihan

20) Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM Press, hlm. 329.

dalam kehidupannya dan merasa mampu melakukan apa saja yang ingin dilakukannya.

5. *Kreativitas*

Keterbukaan diri terhadap pengalaman dan kepercayaan pada organisme mereka sendiri mendorong seseorang untuk memiliki kreativitas dengan ciri-ciri bertingkah laku spontan, tidak defensif, berubah, tumbuh, dan berkembang sebagai respons atas stimulus-stimulus kehidupan yang beraneka ragam di sekitarnya.²¹

Kelemahan atau kekurangan pandangan Rogers tersebut terletak pada perhatiannya yang semata-mata melihat kehidupan diri sendiri dan bukan pada bantuan untuk pertumbuhan serta perkembangan orang lain. Rogers berpandangan bahwa orang yang berfungsi sepenuhnya tampaknya merupakan pusat dari dunia, bukan seorang partisipan yang berinteraksi dan bertanggung jawab di dalamnya.

Selain itu, gagasan bahwa seseorang harus dapat memberikan respons secara realistis terhadap dunia sekitarnya masih sangat sulit diterima. Semua orang tidak bisa melepaskan subjektivitas dalam memandang dunia karena kita sendiri tidak tahu dunia itu secara objektif.²²

Rogers juga mengabaikan aspek-aspek tidak sadar dalam tingkah laku manusia karena ia lebih melihat pada pengalaman masa sekarang dan masa depan, bukan pada masa lampau yang penuh dengan pengalaman traumatik yang menyebabkan seseorang mengalami penyakit psikologis.

2. Pokok-pokok Teori Rogers

Karena sejak awal Rogers mengurus cara kepribadian berubah dan berkembang, Rogers tidak menekankan aspek struktural dari kepribadian. Untuk itu, Rogers mengemukakan 19 rumusan mengenai hakikat pribadi (*self*) berikut.

1. Organisme berada dalam dunia pengalaman yang terus-menerus berubah (*henomenol field*), dan dia menjadi titik pusatnya.

21) Schultz, Duane, *Psikologi Pertumbuhan: Model-model Kepribadian Sehat*, Yogyakarta: Kanisius, 1991, hlm. 165.

22) Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian...*, hlm. 179.

Pengalaman adalah segala sesuatu yang berlangsung di dalam diri individu pada saat tertentu, meliputi proses psikologik, kesan-kesan motorik, dan aktivitas-aktivitas motorik. Medan fenomenal ini bersifat *private*, hanya dapat dikenali isi sesungguhnya dan selengkapnya oleh diri sendiri. Oleh karena itu, sumber terbaik untuk memahami seseorang adalah orang itu sendiri. Inilah konsep laporan diri (*self-report*) dari terapi berpusat klien.

2. Organisme menanggapi dunia sesuai dengan persepsinya.
3. Organisme mempunyai kecenderungan pokok, yaitu keinginan untuk mengaktualisasikan-memelihara-meningkatkan diri (*self actualization-maintain-enhance*).
4. Organisme mereaksi medan fenomena secara total (*gestalt*) dan berarah tujuan (*good directed*).
5. Pada dasarnya, tingkah laku merupakan usaha yang bertujuan memuaskan kebutuhan mengaktualisasi-mempertahankan-memperluas diri, dalam medan fenomenanya.
6. Emosi akan menyertai tingkah laku yang berarah tujuan, sehingga intensitas (kekuatan) emosi itu bergantung pada pengamatan subjektif tentang seberapa penting tingkah laku itu dalam usaha aktualisasi-memelihara-mengembangkan diri.
7. Jalan terbaik untuk memahami tingkah laku seseorang adalah dengan memakai kerangka pandangan itu sendiri (*internal frame of reference*), yaitu persepsi, sikap, dan perasaan yang dinyatakan dalam suasana yang bebas atau suasana terapi berpusat klien.
8. Sebagian dari medan fenomenal secara berangsur-angsur mengalami diferensiasi, sebagai proses terbentuknya diri (*self*). *Self* adalah kesadaran akan keberadaan dan fungsi diri, yang diperoleh melalui pengalaman yang di dalamnya diri (*I* atau *me*) terlibat sebagai objek atau subjek.
9. Struktur *self* terbentuk sebagai hasil interaksi organisme dengan medan fenomenal, terutama interaksi evaluatif dengan orang lain.
10. Apabila terjadi konflik antara nilai yang sudah dimiliki dan nilai baru yang akan diintrojeksi, organisme akan meredakan konflik itu dengan cara: (a) merevisi gambaran dirinya, serta mengaburkan (*distortion*) nilai-nilai yang semula ada di dalam

dirinya, atau (b) mendistorsi nilai-nilai baru yang akan diintrojeksi/diasimilasi.

11. Pengalaman yang terjadi dalam kehidupan seseorang akan diproses oleh kesadaran dalam tingkatan-tingkatan yang berbeda, sebagai berikut: (a) disimbolkan (*symbolized*): diamati dan disusun dalam hubungannya dengan *self*; (b) dikaburkan (*distorted*): tidak ada hubungan dengan struktur *self*; (c) diingkari atau diabaikan (*denied* atau *ignore*): pengalaman itu sebenarnya disimbolkan, tetapi diabaikan karena kesadaran tidak memerhatikan pengalaman itu atau diingkari karena tidak konsisten dengan struktur *self*.
12. Umumnya tingkah laku konsisten dengan konsep *self*.
13. Tingkah laku yang didorong oleh kebutuhan organis yang tidak dilambangkan, bisa tidak konsisten dengan *self*. Tingkah laku semacam itu dilakukan untuk memelihara gambaran diri (*self-image*), dan tidak diakui sebagai milik/bagian dari dirinya.
14. Salahsuai psikologis (*psychological maladjustment*) akibat adanya *tension*, terjadi apabila organisme menolak menyadari pengalaman sensorik yang tidak dapat disimbolkan dan disusun dalam kesatuan struktur *self*-nya.
15. Penyesuaian psikologis (*psychological*) terjadi apabila organisme dapat menampung atau mengatur semua pengalaman sensorik sedemikian rupa dalam hubungan yang harmonis dalam konsep diri.
16. Setiap pengalaman yang tidak sesuai dengan struktur *self* diamati sebagai ancaman (*threat*).
17. Dalam kondisi tertentu, khususnya dalam kondisi bebas dari ancaman terhadap struktur *self* (suasana terapi bersifat klien), pengalaman-pengalaman yang tidak konsisten dengan *self* dapat diamati dan diuji (untuk dicari konsistensinya dengan *self*), dan struktur *self* direvisi untuk dapat mengasimilasi pengalaman itu.
18. Apabila organisme mengamati dan menerima semua pengalaman sensoriknya ke dalam sistem yang integral dan konsisten, dia akan lebih mengerti dan menerima orang lain sebagai individu yang berbeda. Orang yang defensif dan mengingkari perasaannya sendiri cenderung iri dan benci kepada orang lain; yang akan merusak hubungannya.

19. Semakin banyak individu mengamati dan menerima pengalaman sensorik ke dalam struktur *self*-nya, semakin besar kemungkinan terjadinya introjeksi/revisi nilai-nilai. Ini berarti terjadi proses penilaian yang berlanjut terus-menerus (*continuing valuing process*) terhadap sistem struktur *self*.²³

Kesembilan belas rumusan tentang *self* dapat disimpulkan sebagai berikut.

- a. *Self* terbentuk melalui diferensiasi medan fenomena.
- b. *Self* juga terbentuk melalui introjeksi nilai-nilai orang tertentu (*significant person* = orangtua) dan dari distorsi pengalaman.
- c. *Self* bersifat integral dan konsisten.
- d. Pengalaman yang tidak sesuai dengan struktur *self* dianggap sebagai ancaman.
- e. *Self* dapat berubah sebagai akibat kematangan biologis dan belajar.

Sekalipun demikian, dari kesembilan belas rumusannya mengenai hakikat pribadi tersebut, terdapat tiga konstruk yang menjadi dasar penting dalam teorinya, yaitu *organisme*, *medan fenomena*, dan *self*.

1. *Organisme*, yaitu keseluruhan individu (*the total individual*).
Organisme mengandung tiga pengertian, yaitu:
 - a. Makhluk hidup: *organisme* adalah makhluk lengkap dengan fungsi fisik dan psikologiknya. *Organisme* adalah tempat semua pengalaman. Segala sesuatu yang secara potensial terdapat dalam kesadaran setiap saat, yaitu persepsi seseorang mengenai even yang terjadi di dalam diri dan dunia eksternal.
 - b. Realitas subjektif: *organisme* menanggapi dunia seperti yang diamati atau dialaminya. Realita adalah medan persepsi yang sifatnya subjektif, bukan fakta benar-salah. Realita subjektif semacam itulah yang menentukan/membentuk tingkah laku.
 - c. Holisme: *organisme* adalah satu kesatuan sistem, sehingga perubahan pada satu bagian akan memengaruhi bagian lain.

23) Alwisol, *Psikologi Kepribadian...*, hlm. 318-320.

Setiap perubahan memiliki makna pribadi dan bertujuan, yaitu tujuan mengaktualisasi, mempertahankan, dan mengembangkan diri.

2. *Medan fenomena*, yaitu keseluruhan pengalaman (*the totality of experience*), baik yang internal maupun eksternal, disadari maupun tidak disadari. Medan fenomena adalah seluruh pengalaman pribadi seseorang sepanjang hidupnya di dunia, sebagaimana persepsi subjektifnya.

Beberapa deskripsi tersebut menjelaskan pengertian medan fenomena, yaitu sebagai berikut.

- a. Meliputi pengalaman internal (persepsi mengenai diri sendiri) dan pengalaman eksternal (persepsi mengenai dunia luar).
 - b. Meliputi pengalaman yang disimbolkan (diamati dan disusun dalam kaitannya dengan diri sendiri), disimbolkan tetapi diingkari/dikaburkan (karena tidak konsisten dengan struktur dirinya), dan tidak disimbolkan atau diabaikan (karena diamati tidak mempunyai hubungan dengan struktur diri). Pengalaman yang disimbolkan disadari, sedangkan pengalaman yang diingkari dan yang diabaikan tidak disadari.
 - c. Semua persepsi bersifat subjektif, benar bagi dirinya sendiri.
 - d. Medan fenomena seseorang tidak dapat diketahui oleh orang lain melalui inferensi empatik, itu pun pengetahuan yang diperoleh tidak akan sempurna.²⁴
3. *Self*, yaitu bagian medan fenomena yang terdiferensiasikan dan terdiri atas pola-pola pengamatan dan penilaian sadar dari "I" atau "me".²⁵

Dengan demikian, konsep "diri" merupakan salah satu konstruk sentral dalam teori Rogers, dan ia telah memberikan penjelasan menarik bagaimana ini terjadi, sebagaimana yang ditulis dalam bukunya;

"Berbicara secara pribadi, saya memulai karya saya dengan keyakinan yang mantap bahwa "diri" adalah suatu istilah yang kabur, ambigu atau

24) Alwisol, *Psikologi Kepribadian...*, hlm. 321-322.

25) <http://psydanastri.blogspot.com/2012/03/carl-rogers.html>

bermakna ganda, istilah yang tidak berarti secara ilmiah, dan telah hilang dari kamus para psikolog, bersama menghilangnya para introspeksionis. Dari sebab itu, saya lambat menyadari bahwa apabila klien-klien diberi kesempatan untuk mengungkapkan masalah-masalah mereka dan sikap-sikap mereka dalam istilah-istilah mereka sendiri, tanpa suatu bimbingan atau interpretasi, ternyata mereka cenderung berbicara tentang diri...Tampaknya jelas,...bahwa diri merupakan unsur penting dalam pengalaman klien, dan aneh karena tujuannya adalah menjadi 'diri-sejati'-nya".²⁶

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa *self* merupakan satu-satunya struktur kepribadian yang sebenarnya. Hal itu dapat dilihat dari penjelasan Roger mengenai *self* yang telah tertuang dalam 19 rumusan Rogers di atas.

Dalam teori Rogers tersebut, secara implisit terdapat dua manifestasi lain dari *kongruensi-inkongruensi*, yaitu antara *kenyataan subjektif* (medan fenomenal) dan *kenyataan luar* (dunia sebagaimana adanya). Selain itu, tingkat kesesuaian diri antara diri dan diri ideal. Apabila perbedaan antara diri dan diri ideal adalah besar, orang merasa tidak puas dan tidak dapat menyesuaikan diri.²⁷

a. Kecemasan dan Ancaman

Rogers mendefinisikan kecemasan sebagai "keadaan ketidaknyamanan atau ketegangan yang sebabnya tidak diketahui". Ketika orang semakin tidak menyadari ketidakkongruenan antara pengalaman dan persepsi dirinya, kecemasan berubah menjadi ancaman terhadap konsep diri kongruen, dan terjadi pergeseran konsep diri kongruen.

b. Tingkah Laku Bertahan

Rogers hanya mengklasifikasikan dua tingkah laku bertahan, yaitu *distorsi* dan *denial* (*distortion and denial*).

1. Distorsi: pengalaman diinterpretasi secara salah dalam rangka menyesuakannya dengan aspek yang ada dalam konsep *self*. Orang memersepsi pengalaman secara sadar, tetapi gagal menangkap (tidak menginterpretasi) makna

26) Gardnes Lindzey, Calvin, *Teori-teori Holistik Psikologi Kepribadian*, Yogyakarta: Kanisius, 1993, hlm. 134.

27) Alwisol, *Psikologi Kepribadian...*, hlm. 322.

pengalaman seperti yang sebenarnya. Hal ini dapat menimbulkan bermacam *defense* dan tingkah laku salah suai. Termasuk dalam distorsi adalah kompulsif, kompensasi, rasionalisasi, fantasi, proyeksi.

2. Denial: orang menolak menyadari suatu pengalaman, atau paling tidak menghalangi beberapa bagian dari pengalaman untuk disimbolisasi. Peningkaran itu dilakukan terhadap pengalaman yang tidak kongruen dengan konsep diri, sehingga orang terbebas dari ancaman ketidakkongruenan diri.

3. Model Psikoterapi Roger

Rogers menamakan teknik terapinya berpusat pada klien. Terapi ini dikemukakan dalam paparan yang sederhana, tetapi sulit diaplikasikan dalam praktik. Secara singkat, pendekatan berpusat pada klien. Ia berpendapat agar orang yang rentan dan cemas dapat mengembangkan jiwanya, mereka harus mengadakan konteks dengan terapis yang kongruen, dan dapat menciptakan suasana penerimaan tanpa syarat dan empati yang akurat.

Konseling berpusat pada klien dapat dideskripsikan dalam bentuk jika –makna: Jika kondisi terapis kongruen, menerima tanpa syarat– dan empatis dapat diciptakan, proses terapi akan berjalan lancar. Jika proses terapi berjalan, hasilnya dapat mengembangkan klien ke arah yang dikehendaki.²⁸

Rogers adalah seorang psikoterapis yang melibatkan peneliti dalam sesi terapi (memakai *tape recorder*) yang pada tahun 1940-an membuka sesi klien yang masih tabu dicermati oleh orang lain. Dengan cara itu, orang mulai belajar tentang hakikat psikoterapi dan proses beroperasinya.

Model terapi yang dikembangkan oleh Rogers lebih dikenal dengan sebutan *client centered*. Dibandingkan teknik terapi yang ada pada masa itu, teknik ini adalah pembaharuan karena mengasumsikan posisi yang sejajar antara terapis dan pasien (dalam konteks ini pasien disebut klien). Hubungan terapis-klien diwarnai kehangatan dan saling percaya. Klien diperlakukan sebagai orang

28) Alwisol, *Psikologi Kepribadian...*, hlm. 330-333.

dewasa yang dapat mengambil keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas keputusannya. Tugas terapis adalah membantu klien mengenali masalahnya, sehingga dapat menemukan solusi bagi dirinya sendiri.

Menurut Rogers, seorang terapis harus *genuine* dan tidak bersembunyi di balik perilaku defensif. Mereka harus membiarkan klien memahami perasaannya sendiri. Selain harus berusaha memahami dunia klien, terapis juga harus bisa membuat klien merasa nyaman dalam proses terapi. Rogers memandang proses terapeutik sebagai model dari hubungan interpersonal. Hal inilah yang mendasari ia memformulasikan teori tentang hubungan interpersonal yang diringkas sebagai berikut.

1. Minimal dua orang yang bersedia terjadinya kontak.
2. Masing-masing mampu dan bersedia untuk menerima komunikasi dari yang lainnya.
3. Berhubungan terus-menerus dalam beberapa jangka waktu.

Menurut Rogers, klien datang kepada konselor dalam keadaan tidak selaras, yaitu terdapat ketidakcocokan antara persepsi diri dan pengalaman dalam kenyataan. Pada mulanya, klien boleh jadi mengharapkan terapis akan menyediakan jawaban-jawaban dan pengarahan, atau memandang terapis sebagai seorang ahli yang bisa menyediakan pemecahan-pemecahan ajaib. Hal-hal yang mendorong klien untuk menjalani terapi adalah perasaan tidak berdaya, tidak kuasa, dan tidak berkemampuan untuk membuat keputusan mengarahkan hidupnya sendiri secara efektif. Klien mungkin berharap menemukan jalan melalui pengajaran dari terapis. Untuk itu, dalam kerangka *client centered*, klien dengan segera belajar bahwa ia bertanggung jawab atas dirinya sendiri, dan bahwa dia bisa belajar lebih bebas untuk memperoleh pemahaman diri yang lebih besar melalui hubungan dengan terapis.

4. Teknik Riset Rogers

Rogers menjadi pelopor riset ilmiah dalam konseling dan psikoterapi. Pendekatan yang dipakainya, antara lain *content analysis*, *rating scale*, dan *Q-techniques*. Analisis isi (*content analysis*) adalah prosedur menganalisis verbalisasi klien (merekam, mengklasifikasi, menghitung pernyataan klien) untuk menguji berbagai hipotesis atau

proposisi tentang hakikat kepribadian, atau meneliti perubahan konsep diri yang terjadi dalam terapi. Skala *rating* (*rating scale*) dipakai untuk meneliti kualitas hubungan terapi. *Rating* dilakukan oleh klien secara bebas menurut apa yang dirasakannya. *Q-techniques* adalah model asesmen untuk meneliti pandangan orang tentang dirinya sendiri. *Q-sort* atau *Q-techniques* adalah *self rating*, sehingga mungkin sekali timbul *defensiveness*; usaha tampil yang dapat diterima, yang baik di mata dirinya sendiri dan orang lain.

Dari pembahasan tersebut, dapat diringkas bahwa Carl Ransom Rogers (1961) adalah seorang tokoh utama dalam penciptaan psikologi humanistik, membangun teori dan praktik terapinya di atas konsep tentang "pribadi yang berfungsi penuh" yang sangat mirip dengan "orang yang mengaktualkan diri" yang dikemukakan oleh Maslow. Rogers memercayai bahwa memandang gerak ke arah berfungsi penuh sebagai suatu kebutuhan dasar. Menurut Rogers, apabila manusia berfungsi secara bebas, dia akan bersifat konstruktif dan dapat dipercaya.

Carl R. Rogers mengembangkan terapi *client-centered* sebagai reaksi terhadap keterbatasan-keterbatasan mendasar dari psikoanalisis. Pada hakikatnya, pendekatan *client-centered* merupakan cabang khusus dari terapi humanistik, yang menggarisbawahi tindakan pengalaman klien yang subjektif dan fenomenalnya. Tekniknya tersebar luas di kalangan pendidikan, bimbingan, dan pekerja sosial. Rogers sangat kuat memegang asumsinya bahwa manusia itu bebas, rasional, utuh, mudah berubah, subjektif, proaktif, heterostatis, dan sukar dipahami.²⁹ Pendekatan fenomenologi Carl Rogers konsisten menekankan pandangan bahwa tingkah laku manusia hanya dapat dipahami dari cara dia memandang realita hidup secara subjektif (*subjektif experience of reality*).

Carl Rogers adalah orang yang pertama melibatkan penelitian pada sesi terapi (memakai *tape recorder*). Dengan cara itu, orang mulai belajar mengenai hakikat psikoterapi dan proses beroperasinya. Teorinya didasarkan pada "daya hidup" yang disebut kecenderungan aktualisasi. Kecenderungan aktualisasi tersebut diartikan sebagai motivasi yang menyatu dalam setiap diri makhluk hidup dan bertujuan mengembangkan seluruh potensinya semaksimal mungkin.

29) Alwisol, *Psikologi Kepribadian...*, hlm. 333.

Jadi, makhluk hidup tidak hanya bertujuan bertahan hidup, tetapi ingin memperoleh apa yang terbaik bagi keberadaannya. Dari dorongan tunggal inilah, muncul keinginan atau dorongan lain yang disebutkan oleh psikolog lain, seperti kebutuhan untuk udara, air, makanan, kebutuhan akan rasa aman dan rasa cinta, dan sebagainya.



KEPRIBADIAN DITINJAU DARI PERSPEKTIF EKSISTENSIAL

A. Penjelasan Singkat Psikologi Eksistensial

Psikologi eksistensial atau yang sekarang berkembang dengan nama psikologi humanistik atau psikologi holistik berawal dari kajian filsafat yang diawali dari Soren Kierkegaard tentang eksistensi manusia. Sebelum psikologi modern membuka dirinya pada pemikiran (*school of thought*) berbasis emosi dan spiritual yang transenden, psikologi terlebih dahulu dipengaruhi oleh ide-ide humanistik. Psikologi humanistik berpusat pada diri, holistik, terobsesi pada aktualisasi diri, serta mengajarkan optimisme mengenai kekuatan manusia untuk mengubah diri mereka sendiri dan masyarakat. Terdapat gerakan eksistensialisme pada abad ke-19 yang dikemukakan oleh seorang filsuf bernama Søren Kierkegaard. Dalil utama eksistensialisme adalah keberadaan (*existence*) individual manusia yang dialami secara subjektif

Istilah eksistensi berasal dari akar kata *ex-sistere*, yang secara literal berarti bergerak atau tumbuh keluar. Dengan istilah ini, para eksistensialis hendak mengatakan bahwa eksistensi manusia seharusnya dipahami bukan sebagai kumpulan substansi, mekanisme, atau pola statis, melainkan sebagai “gerak” atau “menjadi”, sesuatu yang “mengada”.

Eksistensialisme adalah aliran filsafat yang berusaha memahami kondisi manusia sebagaimana memanifestasikan dirinya di dalam situasi-situasi konkret. Kondisi manusia yang dimaksud tidak hanya berupa ciri-ciri fisiknya (misalnya, tubuh dan tempat tinggalnya), tetapi juga seluruh momen yang hadir pada saat itu (misalnya, perasaan senang, kecemasan, kegelapan, dan lainnya). Manusia eksistensial lebih dari sekadar manusia alam (suatu organisme/alam, objek) seperti pandangan behaviorisme, tetapi manusia sebagai "subjek" serta manusia dipandang sebagai satu kesatuan yang menyeluruh, yaitu kesatuan individu dan dunianya.

Manusia tidak dapat dipisahkan sebagai individu yang hidup sendiri, tetapi merupakan satu kesatuan dengan lingkungan dan habitatnya secara keseluruhan. Manusia (individu) tidak mempunyai eksistensi yang dipisahkan dari dunianya dan dunia tidak mungkin ada tanpa ada individu yang memaknakaninya. Individu dan dunia saling menciptakan atau mengonstitusikan (*co-constitute*). Dikatakan saling menciptakan (*co-constitutionality*) karena manusia dengan dunianya memang tidak bisa dipisahkan satu dari yang lainnya. Tidak ada dunia tanpa ada individu, dan tidak ada individu tanpa ada dunia. Individu selalu kontekstual. Oleh karena itu, kita tidak mungkin bisa memahami manusia tanpa memahami dunia tempat eksistensinya. Melalui dunianya, makna eksistensi tampak bagi dirinya dan orang lain. Sebaliknya, individu memberi makna pada dunianya, tanpa diberi makna oleh individu, dunia tidak ada sebagai dunia.

Psikologi eksistensial adalah ilmu pengetahuan empiris tentang eksistensi manusia yang menggunakan metode analisis fenomenologis. Psikologi eksistensial ini bertentangan dengan pemakaian konsep kausalitas yang berasal dari ilmu-ilmu pengetahuan alam dalam psikologi.

1. Sejarah Eksistensial dalam Psikologi

Tokoh psikologi eksistensial yang terkenal adalah Ludwig Binswanger (1881) dan Medard Boss (1903). Psikologi eksistensial menolak konsep tentang kausalitas, dualisme antara jiwa dan badan, serta pemisahan orang dari lingkungannya.

Ludwig Binswanger lahir pada tanggal 13 April 1881, di Kreuzlingen, Swiss di tengah keluarga yang memiliki tradisi

kedokteran dan psikiatri kuat. Kakeknya, yang nama kecilnya juga Ludwig, adalah pendiri Belleuve Sanatorium di Kruezlingen pada tahun 1857. Ayahnya, Robert, adalah direktur sanatorium tersebut. Pada tahun 1911, Binswanger diangkat menjadi direktur medis Belleuve Sanatorium.

Ludwig Binswanger meraih gelar sarjana kedokteran dari University of Zurich tahun 1907. Dia belajar di bawah bimbingan Carl Jung dan menjadi asistennya dalam Freudian society. Seperti halnya Jung, dia juga lebih terpengaruh Eugen Bleuler, seorang psikiatri Swiss terkemuka. Binswanger adalah salah seorang pengikut pertama Freud di Swiss. Pada awal 1920-an, Binswanger menjadi pelopor pertama dalam menerapkan fenomenologi dalam psikiatri. Sepuluh tahun kemudian, dia menjadi seorang analisis eksistensial. Binswanger mendefinisikan analisis eksistensial sebagai analisis fenomenologis tentang eksistensi manusia yang aktual. Tujuannya adalah rekonstruksi dunia pengalaman batin.

Binswanger adalah terapis pertama yang menekankan sifat dasar eksistensial dari tipe krisis yang dialami pasien dalam pengalaman terapi. Binswanger pada dasarnya berjuang untuk menemukan arti dalam penyakit gila dengan menerjemahkan pengalaman para pasien dalam teori psikoanalisis. Setelah membaca pendekatan filsafat Heidegger "*Being in time*" (1962), Binswanger menjadi lebih eksistensial dan fenomenologis dalam pendekatannya kepada para pasien. Pada tahun 1956, Binswanger berhenti menjadi direktur sanatorium setelah menduduki posisi tersebut selama 45 tahun. Dia melakukan studi dan menulis sampai meninggal pada tahun 1966.

Adapun Medard Boss lahir di St. Gallen, Swiss pada tanggal 4 Oktober 1903, kemudian menghabiskan masa mudanya di Zurich, pusat aktivitas psikologi saat itu. Dia menerima gelar kedokteran University of Zurich pada tahun 1928. Kemudian, melanjutkan studi ke Paris dan Wina serta membiarkan dirinya dianalisis oleh S. Freud. Sejak tahun 1928, dia bergabung dengan Carl Jung yang menunjukkan pada Boss kemungkinan lepasnya psikoloanalisis dari interpretasi Freudian.

Dalam masa-masa itu, Boss membaca karya-karya Ludwig Binswanger dan Martin Heidegger. Pertemuannya dengan Heidegger pada tahun 1964 yang kemudian berlanjut dengan persahabatannya membawanya kepada psikologi eksistensial. Pengaruh dalam

eksistensial sangat besar sehingga sering disejajarkan dengan Binswanger.

Konsep dasar filsafat eksistensialistik sebagai kelompok ketiga menurut Blocher adalah kerinduan manusia untuk mencari sesuatu yang penting, sesuatu yang bermakna dalam dirinya. Sesuatu yang paling bermakna di dalam diri seseorang adalah eksistensi dirinya. Perhatian yang lebih besar terhadap pribadi, terhadap manusia daripada terhadap sistem yang formal. Konsep identitas menjadi sesuatu yang perlu diperhatikan dalam kehidupan manusia. Beck (1963) menyusun beberapa paham dasar sebagai konsep dasar falsafahnya yang diambil sebagian besar dari filsafat eksistensialisme, yaitu sebagai berikut.

- a. Setiap pribadi bertanggung jawab terhadap perbuatan-perbuatannya sendiri.
- b. Orang harus menganggap orang lain sebagai objek dari nilai-nilai sebagai bagian dari perhatiannya.
- c. Manusia berada dalam dunia realitas.
- d. Kehidupan yang bermakna harus terhindar sejauh mungkin dari ancaman, baik fisik maupun psikis.
- e. Setiap orang memiliki latar belakang keturunan sendiri dan memperoleh pengalaman-pengalaman unik.
- f. Orang bertindak atas dasar pandangan terhadap realitasnya sendiri yang subjektif, bukan karena realitas yang objektif di luar dirinya.
- g. Manusia tidak bisa digolongkan sebagai baik atau jahat dari asalnya (*by nature*).
- h. Manusia bereaksi sebagai kesatuan organisasi terhadap setiap situasi.¹

2. Prinsip Eksistensi dalam Psikologi

Psikologi eksistensial tidak mengonsepsikan perilaku sebagai akibat dari perangsangan dari luar dan kondisi-kondisi badaniah dalam manusia. Seorang individu bukanlah mangsa lingkungan dan bukan pula makhluk yang terdiri atas insting, kebutuhan, dan dorongan. Manusia memiliki kebebasan untuk memilih, dan hanya

1) Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1996, hlm. 9-13.

dia sendiri yang bertanggung jawab terhadap eksistensinya. Manusia dapat mengatasi lingkungan ataupun badan fisiknya apabila ia memang memilih begitu. Apa saja yang dilakukannya adalah pilihannya sendiri. Dia sendirilah yang menentukan akan menjadi apa dan apa yang akan dilakukannya.

Lalu, apakah pengaruh eksistensialisme terhadap psikologi? Psikologi eksistensial ini menjabarkan psikologi yang dilandaskan pada fakta primordial dari dunia pribadi yang bermakna yang menjadi sasaran dari segenap aktivitas. Salah satu dalil dasar psikologi eksistensial adalah setiap manusia unik dalam kehidupan batinnya, dalam memersepsi dan mengevaluasi dunia, dan dalam bereaksi terhadap dunia. Perhatiannya adalah pada kesadaran, perasaan, suasana perasaan, dan pengalaman pribadi individual yang berkaitan dengan keberadaan individualnya dalam dunia dan di antara sesamanya. Inti dari perspektif ini adalah melihat manusia secara keseluruhan sebagai subjek.

Sebagaimana tercermin dalam tulisan Binswanger dan Boss, psikologi eksistensial bertentangan dengan pemakaian konsep *kausalitas* yang berasal dari ilmu-ilmu pengetahuan alam dalam psikologi. Tidak ada hubungan sebab akibat dalam eksistensial manusia, yang ada hanya rangkaian urutan tingkah laku, tetapi tidak bisa menurunkan kausalitas dari rangkaian tersebut. Sesuatu yang terjadi pada seorang anak bukan penyebab dari tingkah lakunya saat ia dewasa. Peristiwa yang terjadi mungkin memiliki makna eksistensi yang sama, tetapi tidak berarti peristiwa A menyebabkan peristiwa B. Psikologi eksistensial mengganti konsep kausalitas dengan konsep motivasi.

Untuk menjelaskan perbedaan antara sebab dan motif, Boss mencontohkan dengan jendela yang tertutup oleh angin dan manusia. Angin menyebabkan jendela tertutup, tetapi manusia termotif untuk menutup jendela karena ia tahu bahwa jika jendela terbuka, air hujan akan masuk. Hal ini karena prinsip kausalitas kurang relevan dengan tingkah laku manusia dan sebaliknya motivasi dan pemahaman merupakan prinsip-prinsip operatif dalam analisis eksistensial tingkah laku.²

2) Calvin S. Hall, & Lindzey, Gardner, *Teori-teori Holistik (Organismik-Fenomenologis)*, Yogyakarta: Kanisius, 1993, hlm. 176.

a. Struktur Eksistensi

1. *Ada-di-Dunia (Dasein)*

Merupakan dasar fundamental dalam psikologi eksistensial. Seluruh struktur eksistensi manusia didasarkan pada konsep ini. *Ada-di-dunia (dasein)* adalah keseluruhan eksistensi manusia, bukan merupakan milik atau sifat seseorang. Sifat dasar *dasein* adalah keterbukaannya dalam menerima dan memberikan respons terhadap apa yang ada dalam kehadirannya. Manusia tidak memiliki eksistensi, terlepas dari dunia dan dunia tidak memiliki eksistensi terlepas dari manusia. Dunia manusia memiliki eksistensi meliputi tiga wilayah berikut.

- a. *Umweit* (dunia biologis, "lingkungan"), yaitu dunia objek di sekitar kita, dunia natural. Termasuk dalam *umwelt* adalah kebutuhan biologis, dorongan, naluri, yaitu dunia yang akan terus ada, tempat kita harus menyesuaikan diri. Akan tetapi, *umwelt* tidak diartikan sebagai "dorongan" semata, tetapi dihubungkan dengan kesadaran-diri manusia.
- b. *Mitweit* ("dunia bersama"), yaitu dunia perhubungan antarmanusia. Di dalamnya terdapat perhubungan berupa interaksi manusiawi yang mengandung makna. Dalam perhubungan tersebut terdapat perasaan-perasaan, seperti cinta dan benci yang tidak pernah bisa dipahami hanya sebagai sesuatu yang bersifat biologis.
- c. *Eigenwelt* ("dunia milik sendiri"), yaitu kesadaran diri, perhubungan diri dan secara khas hadir dalam diri manusia.

2. *Ada-Melampaui-Dunia*

Analisis eksistensial mendekati eksistensi manusia dengan tidak memakai pandangan lain selain bahwa manusia ada di dunia, memiliki dunia, dan ingin melampaui dunia. Akan tetapi, Binswanger tidak mengartikan *ada-melampaui-dunia* sebagai dunia lain, tidak hendak mengungkapkan begitu banyak kemungkinan yang dimiliki manusia untuk mengatasi dunia yang disinggahinya dan memasuki dunia baru. Istilah melampaui/mengatasi

dunianya dikenal juga dengan transendensi yang merupakan karakteristik khas dari eksistensi manusia serta merupakan landasan bagi kebebasan manusia. Hal ini karena hanya dengan mengaktualisasikan kemungkinan-kemungkinan tersebut, ia dapat menjalani kehidupan yang otentik. Apabila ia menyangkal atau membatasi kemungkinan-kemungkinan yang penuh dari eksistensinya atau membiarkan dirinya dikuasai oleh orang-orang lain atau oleh lingkungannya, manusia itu hidup dalam eksistensi yang tidak otentik. Manusia bebas memilih salah satu dari keduanya.

b. Dasar Eksistensi

Manusia dapat hidup dengan bebas, tetapi bukan berarti bebas tanpa batas. Salah satu batas adalah dasar eksistensi orang-orang "dilemparkan". Kondisi "keterlemparan" ini, yaitu cara manusia menemukan dirinya dalam dunia yang menjadi dasarnya, merupakan nasibnya. Manusia harus hidup sampai nasibnya berakhir untuk mencapai kehidupan yang otentik. Keterlemparan juga diartikan sebagai keadaan diperdaya oleh dunia, dengan akibat orang-orang menjadi terasing dari dirinya sendiri.

1. Rancangan Dunia

Rancangan dunia adalah istilah Binswanger untuk menyebut pola yang meliputi cara ada di dunia seorang individu. Rancangan dunia seseorang menentukan cara ia bereaksi terhadap situasi khusus serta ciri sifat dan simton yang akan dikembangkannya. Batas-batas dari rancangan tersebut mungkin sempit dan mengerut atau mungkin lebar dan meluas.

Binswanger mengamati bahwa jika rancangan dunia dikuasai oleh sejumlah kecil kategori, ancumannya akan lebih cepat dialami dibandingkan jika rancangan dunia terdiri atas bermacam-macam kategori. Pada umumnya, orang memiliki lebih dari satu rancangan dunia.

2. Cara-cara Ada Dunia

Ada banyak cara yang berbeda untuk ada di dunia, setiap cara merupakan *dasein* memahami, menginter-

pretasikan, dan mengungkapkan dirinya. Di antaranya, cara jamak (dengan menjalin hubungan-hubungan formal, kompetisi, dan perjuangan), cara tunggal (untuk dirinya sendiri), dan cara anonimitas (tenggelam di tengah orang banyak). Biasanya orang tidak hanya memiliki satu cara eksistensi, tetapi banyak.

3. Eksistensial

Boss tidak berbicara tentang cara-cara ada di dunia dengan arti yang sama seperti dikemukakan oleh Binswanger. Boss lebih membicarakan sifat-sifat yang melekat pada eksistensi manusia. Hal lain yang dibicarakan oleh Boss adalah spasialitas eksistensi (keterbukaan dan kejelasan merupakan spasialitas (tidak diartikan dalam jarak) yang sejati dalam dunia manusia), temporalitas eksistensi (waktu [bukan jam]) yang digunakan/dihabiskan manusia), badan (ruang lingkup badaniah dalam pemenuhan eksistensi manusia), eksistensi dalam manusia milik bersama (manusia selalu *berkoeksistensi* atau tinggal bersama orang lain dalam dunia yang sama), dan suasana hati atau penyesuaian (apa yang diamati dan direspons seseorang bergantung pada suasana hati saat itu).

c. Dinamika Eksistensi

Psikologi eksistensial tidak mengonsepsikan tingkah laku sebagai akibat dari perangsang dari luar dan kondisi badaniah dalam manusia. Seorang individu bukanlah mangsa lingkungan dan bukanlah makhluk yang terdiri atas insting, kebutuhan, dan dorongan. Akan tetapi, ia memiliki kebebasan untuk memilih dan hanya ia sendiri yang bertanggung jawab terhadap eksistensinya. Apa saja yang dilakukannya adalah pilihannya sendiri. Dia sendirilah yang menentukan akan menjadi apa dia dan apa yang akan dilakukannya.

d. Perkembangan Eksistensi

Konsep eksistensial perkembangan yang paling penting adalah konsep tentang *menjadi*. Eksistensi tidak pernah statis, tetapi selalu berada dalam proses menjadi sesuatu yang baru, mengatasi diri sendiri. Tujuannya adalah menjadi manusia sepenuhnya, yakni memenuhi semua kemungkinan *dasein*.

Menjadi orang dan menjadi dunia selalu berhubungan. Keduanya merupakan mitra menjadi (*co-becoming*, Strauss). Orang menyingkap kemungkinan-kemungkinan dari eksistensinya melalui dunia, dan sebaliknya dunia tersingkap oleh orang yang ada di dalamnya. Apabila yang satu tumbuh dan berkembang, yang lain juga harus tumbuh dan berkembang. Begitu pula sebaliknya, apabila yang satu terhambat, yang lain juga terhambat. Bahwa kehidupan berakhir dengan kematian sudah merupakan fakta yang diketahui oleh setiap orang.

3. Terapi

Inti terapi eksistensial adalah hubungan antara terapi dan kliennya. Hubungan ini disebut pertemuan. Pertemuan adalah kehadiran asal satu *dasein* ke hadapan *dasein* yang lain, yaitu sebuah "ketersingkapan" satu *dasein* terhadap yang lainnya. Berbeda dengan terapi-terapi formal, seperti terapi gaya Freud atau terapi-terapi yang "teknis", seperti terapi gaya behavioris, para terapis eksistensial ingin terlibat intim dengan Anda. Saling beri dan saling terima adalah bagian paling alami dari pertemuan, bukan untuk saling menghakimi dan memojokkan.³

Para analisis eksistensial menyadari kompleksitas manusia yang mereka hadapi di ruang-ruang praktik mereka. Mereka menyadari bahwa manusia bukan hanya merupakan makhluk biologis atau fisik, melainkan juga sebagai makhluk yang unik dan mempunyai kesadaran. Dengan perkataan lain, manusia adalah tubuh (*organisme*) yang berkesadaran. Oleh sebab itu, mereka beranggapan bahwa pendekatan analisis eksistensial tentunya diperlukan karena menawarkan kejernihan analisis atas pasien-pasien mereka. Gejala manusia dan pengalaman-pengalamannya tentu saja tidak bisa dikuantifikasikan dan digeneralisasi begitu saja. Untuk itu, perlu pengungkapan yang lebih spesifik, dan analisis eksistensial dianggap mampu melakukan tugas itu.

Analisis eksistensial yang dilakukan Binswanger –sebagai metode baru yang berbeda dari metode-metode yang ada sebelumnya, terlihat dalam kasus yang ditanganinya, yaitu kasus "Ellen West" salah seorang pasiennya. Binswanger mengadakan analisis

3) C. George Boeree, *Personality Theories*, Yogyakarta, 2004, hlm. 98.

fenomenologis mengenai tingkah lakunya dan menggunakan penemuan-penemuan tersebut untuk merumuskan eksistensi atau cara-cara ada-di-dunia pasien tersebut. Ia menyelidiki arsip-arsip di sanatorium dan memilih kasus seorang gadis muda, yang pernah berusaha untuk bunuh diri. Kasus ini menarik karena selain buku harian, catatan pribadi dan puisi-puisinya yang penuh pesona, juga karena sebelum dirawat di sanatorium, ia telah dirawat lebih dari dua periode oleh para psikoanalisis dan selama di sanatorium, ia telah menerima perawatan dari Bleuler dan Kraepelin. Dalam analisis eksistensial (yang tekanannya lebih pada terapi), Binswanger menganalisis asumsi-asumsi yang mendasari hakikat manusia kemudian ia berhasil sampai pada pemahaman mengenai struktur tempat diletakkannya segenap sistem terapeutik⁴ (Zainal A., 2002).

Medard Boss menggunakan analisis mimpi dalam terapinya terhadap seorang pasien yang menderita obsesional-compulsive. Pasien ini menderita kompulsi-kompulsi untuk mencuci tangan dan membersihkan. Ia sering bermimpi tentang menara-menara gereja. Pasien ini telah menjalani analisis Freudian dan menginterpretasikan isi mimpi tersebut sebagai simbol-simbol falik serta menjalani analisis Jungian yang menghubungkannya dengan simbol-simbol arketif religius. Dengan Boss, sang pasien menceritakan mimpi-mimpinya yang datang berulang-ulang seperti ia mendekati sebuah pintu kamar mandi yang selalu terkunci. Boss menunjukkan dalam pembahasannya tentang kasus itu bahwa pasien merasa bersalah karena telah mengunci beberapa potensi yang sangat penting dalam dirinya. Ia mengunci kemungkinan-kemungkinan pengalaman badaniahnya ataupun spiritualnya atau aspek "dorongannya" dan aspek "tuhannya". Semua itu dilakukannya untuk melarikan diri dari semua masalah yang dihadapinya. Menurutnya, pasien merasa bersalah bukan semata-mata bahwa ia mempunyai rasa bersalah. Pasien tidak menerima dan tidak memasukkan kedua aspek tersebut ke dalam eksistensinya maka ia merasa bersalah dan berutang pada dirinya. Pemahaman mengenai rasa bersalah tidak ada hubungannya dengan sikap menilai (*judgmental attitude*), yang perlu dilakukan hanyalah memerhatikan kehidupan dan pengalaman pasien secara sungguh-sungguh dan penuh rasa hormat.

4) Zainal Abidin, *Analisis Eksistensial untuk Psikologi dan Psikiatri*, Bandung: Refika Aditama, 2002, hlm. 65.

4. Pandangan Islam tentang Eksistensi Manusia

إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ
فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا. إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ
إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا.

الإنسان: ۲ - ۳

Artinya:

"Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dari setetes mani yang bercampur yang Kami hendak mengujinya (dengan perintah dan larangan), karena itu Kami jadikan dia mendengar dan melihat. Sungguh, Kami telah menunjukkan kepadanya jalan yang lurus; ada yang bersyukur dan ada pula yang kufur."

(Q.S. Al-Insân [76]: 2-3)

Berbicara mengenai eksistensi manusia, yaitu psikologi eksistensial terdapat beberapa hal yang memiliki kesamaan dengan yang diajarkan dalam Islam. Seperti disebutkan pada ayat di atas, dapat kita ambil makna bahwa manusia diberi kebebasan untuk memilih kebaikan ataupun keburukan untuk hidup dan Allah SWT. telah memberikan petunjuk yang benar dan lurus. Apabila mereka (manusia) mau bersyukur ataupun kufur, bergantung pada manusia itu sendiri. Allah SWT. telah memberikan potensi kepada manusia untuk dikembangkan dan digunakan sebaik-baiknya. Dalam memandang kebebasan manusia untuk berbuat sesuatu untuk hidupnya, psikologi eksistensi juga mengungkapkan hal tersebut. Manusia akan hidup dalam eksistensinya. Pilihan hidup yang otentik dan tidak otentik juga merupakan pilihannya. Akan tetapi, ada hal yang tidak dapat ditemukan dalam eksistensi manusia itu sendiri, yaitu dari mana manusia itu berasal sehingga bisa menjadi ada-di-dunia atau disebut *dasein*. Manusia tidak memiliki eksistensi terlepas dari dunia dan dunia tidak memiliki eksistensi terlepas dari manusia. Tidak ada penjelasan tentang cara manusia dan dunia bisa ada. Kami memang menemukan aspek "tuhan" serta 'spiritual' pada analisis mimpi yang dilakukan oleh Boss, tetapi penjelasan aspek tersebut tidak ditemukan. Seolah-olah manusia dan dunia muncul begitu saja kemudian manusia itu menyadari keberadaannya maka dia 'ada'.

Padahal, dalam ayat di atas, jelas manusia diciptakan dari setetes mani yang bercampur oleh Allah SWT.

Begitu pula dalam surat Ar-Rahmân ayat 3,

خَلَقَ الْإِنْسَانَ . ﴿ الرحمن : ٣ ﴾

Artinya:

“Dia menciptakan manusia.”

(Q.S. Ar-Rahmân [55]: 3)

serta pada ayat 7 dan 10,

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ ﴿٧﴾ وَالْأَرْضَ

وَضَعَهَا لِلْأَنَامِ ﴿١٠﴾ ﴿ الرحمن : ١٠، ٧ ﴾

Artinya:

“Dan langit telah ditinggikan-Nya dan Dia ciptakan keseimbangan.(7)
Dan bumi telah dibentangkan-Nya untuk makhluk-Nya.(10)”

Bahwa manusia dan dunia adalah hasil ciptaan Allah SWT. dan tidak begitu saja ada. Memang dalam teori ini terdapat konsep transendensi, tetapi pengertian transendensi di sini menekankan pada cara manusia untuk melampaui/mengatasi permasalahan dunianya.

5. Kelemahan dalam Psikologi Eksistensial

Salah satu kritik terhadap psikologi eksistensial adalah ketika psikologi telah diperjuangkan untuk membebaskan diri dari dominasi filsafat, justru psikologi eksistensial secara terang-terangan menyatakan kemuakannya terhadap positivisme dan determinisme. Para psikolog di Amerika yang telah memperjuangkan kemerdekaan psikologi dari filsafat jelas menentang keras segala bentuk hubungan baru dengan filsafat. Banyak psikolog merasa bahwa psikologi eksistensial mencerminkan keputusan yang mengerikan dengan jajaran ilmu pengetahuan karena itu membahayakan kedudukan ilmu psikologi yang telah diperjuangkan dengan begitu susah payah.

Salah satu konsep eksistensial yang paling ditentang oleh kalangan psikologi “ilmiah” adalah kebebasan individu untuk menjadi apa yang diinginkannya. Jika benar, konsep ini sudah pasti meruntuhkan validitas psikologi yang berpangkal pada konsepsi

tentang tingkah laku yang sangat deterministik. Jika manusia benar-benar bebas menentukan eksistensinya, seluruh prediksi dan kontrol akan menjadi mustahil dan nilai eksperimen menjadi sangat terbatas.⁵

Banyak psikolog dan sarjana psikologi, baik dalam maupun luar negeri mempertanyakan keberadaan analisis eksistensial. Mereka mempertanyakan dasar-dasar ilmiah dari analisis eksistensial. Menurut mereka, psikologi sebagai ilmu telah lama diupayakan untuk melepaskan diri dan berada jauh dari filsafat. Psikologi merupakan sains (ilmu pasti alami) yang independen. Padahal, analisis eksistensial mengkritik ilmu (*science*) dan mengambil manfaat dari filsafat (fenomenologi dan eksistensialisme). Atas dasar itu, banyak sarjana psikologi yang bertanya, apakah analisis eksistensial relevan dengan perkembangan ilmu psikologi modern?

Jawaban atas pertanyaan itu bergantung pada pemahaman kita tentang manusia. Siapakah atau apakah manusia itu? Apakah manusia pada dasarnya hanya merupakan bagian dari organisme dan/atau dari materi (aspek fisik kehidupan)? Jika kita memahami manusia sebagaimana para behavioris atau psikoanalisis memahaminya, yaitu bahwa manusia pada dasarnya merupakan bagian dari organisme atau materi, analisis eksistensial tampaknya tidak diperlukan. Cukup dengan pendekatan kuantitatif dan medis, dengan eksperimen dan pembedahan otak manusia, kita sudah mampu memahami dan menyembuhkan individu (manusia) yang bermasalah (patologis). Akan tetapi, dalam praktik atau kenyataan, kita menyaksikan manusia ternyata jauh lebih kompleks dari sekadar organisme dan materi.⁶

B. Teori Kepribadian Alfred Adler



Adler merupakan anak kedua dari enam orang bersaudara. Ia mempunyai seorang kakak bernama Sigmund. Semenjak kecil, Adler sering dibanding-bandingkan dengan kakak sulungnya. Adler merasa cemburu terhadap kakaknya yang senantiasa dibanggakan dalam pencapaian prestasi. Adler tidak mampu untuk bergiat aktif

5) Calvin S.Hall, & Lindzey, Gardner, *Teori-teori Holistik...*, hlm. 178.

6) Zaniat Abidin, *Analisis Eksistensial...*, hlm. 80.

seperti Sigmund karena Adler telah didiagnosis mengidap penyakit pneumonia ketika berumur 5 tahun. Dokter pun mendiagnosis penyakit Adler sudah kronis dan sukar dirawat.

Menurut Adler, masalah dalam kehidupan selalu bersifat sosial. Fungsi yang sehat bukan hanya mencintai dan bekerja, melainkan merasakan kebersamaan dengan orang lain dan memedulikan kesejahteraan mereka. Beberapa prinsip penting dalam teori Adler adalah sebagai berikut.

- a. Setiap orang berjuang untuk mencapai superioritas atau kompetensi personal.
- b. Setiap orang mengembangkan gaya hidup dan rencana hidup yang sebagian disadari atau direncanakan dan sebagian tidak disadari. Gaya hidup seseorang mengindikasikan pendekatan yang konsisten pada banyak situasi. Rencana hidup dikembangkan berdasarkan pilihan seseorang dan mengarah pada tujuan yang diperjuangkan seseorang untuk dicapai.
- c. Kualitas kepribadian yang sehat adalah kapasitas untuk mencapai *fellow feeling* atau *Gemeinschaftsgefühl*, yang fokus pada kesejahteraan orang lain. Adler menyebutnya minat sosial.
- d. Ego merupakan bagian dari jiwa yang kreatif. Menciptakan realitas baru melalui proses menyusun tujuan dan membawanya pada suatu hasil disebut dengan *fictional goals*.

1. *Inferiority* dan *Superiority*

Manusia dimotivasi oleh adanya dorongan utama, yaitu mengatasi perasaan inferior dan menjadi superior. Dengan demikian, perilaku kita dijelaskan berdasarkan tujuan dan ekspektasi terhadap masa depan. Inferioritas berarti merasa lemah dan tidak memiliki keterampilan untuk menghadapi tugas atau keadaan yang harus diselesaikan. Hal itu tidak berarti rendah diri terhadap orang lain dalam pengertian yang umum, meskipun ada unsur membandingkan kemampuan diri dengan kemampuan orang lain yang lebih matang dan berpengalaman. *Superiority* pun bukan berarti lebih baik dibandingkan dengan orang lain, melainkan secara berkelanjutan mencoba untuk menjadi lebih baik, untuk menjadi semakin dekat dengan tujuan ideal seseorang.⁷

7) Calvin S. Hall dan Lindzey, Gardner, *Teori-teori Psikodinamik (Klinis)*, Yogyakarta: Kanisius, 1993, hlm. 245.

Beberapa keadaan khusus seperti dimanja dan ditolak, mungkin dapat membuat seseorang mengembangkan *inferiority complex* atau *superiority complex*. Dua kompleks tersebut berhubungan erat. *Superiority complex* selalu menyembunyikan atau bentuk kompensasi dari inferior, sedangkan *inferiority complex* menyembunyikan perasaan superior. Adler meyakini bahwa motif utama setiap orang adalah menjadi kuat, kompeten, berprestasi, dan kreatif.

2. *Social Interest*

Social interest merupakan bentuk kepedulian atas kesejahteraan orang lain yang berkelanjutan sepanjang kehidupan untuk mengarahkan perilaku seseorang. Meskipun dilahirkan, menurut Adler, minat sosial terlalu lemah atau kecil untuk berkembang dengan sendirinya. Oleh karena itu, tugas ibu, sebagai orang pertama dalam pengalaman seorang anak, untuk mengembangkan potensi tersebut. Apabila ibu tidak dapat membantu anak untuk memperluas minat sosialnya, anak cenderung tidak memiliki kesiapan ketika menghadapi masalah dalam lingkungan sosialnya.

Minat sosial memungkinkan seseorang untuk berjuang mencapai superior dengan cara yang sehat dan kurangnya minat sosial tersebut dapat mengarahkan pada fungsi yang maladaptif. Semua kegagalan, seperti neurotik, psikotik, pemabuk, anak yang bermasalah, dan lainnya disebabkan kurang minat sosial mereka dalam mengatasi masalah pekerjaan, persahabatan, dan seks tanpa memiliki keyakinan bahwa hal tersebut dapat diselesaikan dengan cara kerja sama. Makna yang diberikan pada kehidupan lebih bernilai pribadi. Tidak ada orang lain yang mendapatkan keuntungan dengan tercapainya tujuan mereka. Tujuan keberhasilan adalah merasakan superioritas personal dan hanya berarti untuk diri mereka sendiri. Sebagai manusia yang sehat, pada waktu bersamaan, ia akan berjuang mencapai superior dengan membantu orang lain mencapai tujuan mereka.

3. *Style of Life*

Melalui konsep gaya hidup, Adler menjelaskan keunikan manusia. Setiap manusia memiliki tujuan, perasaan inferior, berjuang menjadi superior dan dapat mewarnai atau tidak mewarnai usaha mencapai superioritasnya itu dengan minat sosial. Akan tetapi, setiap

manusia melakukannya dengan cara berbeda. Gaya hidup merupakan cara unik dari setiap orang dalam mencapai tujuan khusus yang telah ditentukan dalam lingkungan hidup tertentu, di tempat orang tersebut berada. Gaya hidup berdasarkan makna yang diberikan seseorang mengenai kehidupannya atau interpretasi unik seseorang mengenai inferioritasnya, setiap orang akan mengatur kehidupan masing-masing untuk mencapai tujuan akhirnya dan mereka berjuang untuk mencapai hal tersebut.⁸

Gaya hidup terbentuk pada usia 4-5 tahun dan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intrinsik (hereditas) dan lingkungan objektif, melainkan dibentuk oleh persepsi dan interpretasinya mengenai kedua hal tersebut. Seorang anak tidak memandang suatu situasi sebagaimana adanya, tetapi dipengaruhi oleh prasangka dan minat dirinya.⁹

4. *Adler's Typology of Personality*

Adler mengembangkan teori mengenai tipe kepribadian berdasarkan tingkat minat sosial dan aktivitas yang dimiliki seseorang. Hal yang terpenting bagi Adler bukanlah bagaimana seseorang mengatasi perasaan inferioritasnya, melainkan sejauh mana seseorang mengembangkan gaya hidup yang konstruktif dibandingkan yang destruktif, sejauh mana empati dan minat sosial dari masing-masing tipe. Kapasitas untuk berempati merupakan hal penting dalam kehidupan.¹⁰

Berikut adalah empat tipe berdasarkan tipologi ini.

- a. *The rulling-dominant type*: asertif, agresif, dan aktif. Ia memanipulasi dan menghadapi situasi kehidupan dan orang-orang di dalamnya, tingkat aktivitasnya tinggi, tetapi dikombinasikan dengan minat sosial yang minimal. Aktivitas yang dilakukan dapat mengarah pada perilaku antisosial.
- b. *The getting-leaning type*: mengharapkan orang lain memenuhi kebutuhannya dan mendukung minatnya, bergantung pada

8) Calvin S. Hall, *Teori-teori Psikodinamik...*, hlm. 250.

9) Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian dalam Konseling*, Bogor: Ghalia Indonesia, hlm. 65.

10) Calvin S. Hall, *Teori-teori Psikodinamik...*, hlm. 243.

orang lain. Tipe ini merupakan kombinasi antara minat sosial yang rendah dan tingkat aktivitas yang rendah.

- c. *The avoidant type*: menarik diri dari permasalahan. Menghadapi tugas dengan cara menghindar. Memiliki minat sosial yang rendah dan tingkat aktivitas yang sangat rendah.
- d. *The society useful type*: tipe yang paling sehat. Memiliki penilaian yang realistis atas masalah yang dihadapi. Memiliki orientasi sosial dan bekerja sama dengan orang lain untuk menghadapi tugas kehidupan. Tipe ini merupakan kombinasi antara tingkat aktivitas dan minat sosial yang tinggi.

5. *Neurotic Safeguarding Strategies*

Semua orang neurotik menciptakan pengamanan atas harga dirinya, seperti *defense mechanism* menurut Freud. Pengamanan tersebut merupakan perlindungan terhadap *self* atau ego dari pengaruh luar, biasanya interpersonal, ancaman. Ada tiga strategi pengamanan, yaitu:

- a. *Excuses* atau *strategi rasionalisasi*. Seseorang mencoba untuk membebaskan dirinya dari tuntutan umum kehidupan dengan cara menekankan pada simtom neurotiknya. Simtom neurotik digunakan sebagai alasan untuk melarikan diri dari tuntutan kehidupan sehingga tidak menunjukkan yang terbaik. Seseorang merasa aman karena adanya kebebasan untuk tidak melakukan yang terbaik dari tuntutannya yang kurang terhadap perkembangan diri.
- b. *Aggressive strategies*
 - (1) *Depreciation*: kecenderungan merendahkan orang lain sehingga orang tersebut tidak terlihat superior sebagai ancaman, melebihi penilaian diri dalam hubungannya dengan orang lain. Strategi untuk mencapai superior dengan membuat orang lain merasa inferior.
 - (2) *Accusation*: perasaan tidak disadari yang menyalahkan orang lain atas perasaan inferior dan frustrasi yang dialami. Mengarah pada ekspresi langsung kemarahan.
 - (3) *Self-accusation*: menyalahkan diri sendiri atas ketidakberuntungan yang dialami. Hal itu dilakukan dengan cara

yang dapat menarik perhatian, simpati, atau bantuan dari orang lain.

- c. *Distancing strategies* melindungi harga diri dengan membatasi keterlibatan dalam kehidupan dan menghindari tantangan yang memungkinkan adanya risiko kegagalan.
- (1) *Moving backward*: adanya konflik mendasar bahwa seseorang menginginkan kesuksesan dan menghindari kegagalan. Pada akhirnya, orang tersebut memiliki motivasi untuk tidak melakukan apa pun atau kembali pada tahap perkembangan yang kurang mencerminkan kecemasan.
 - (2) *Standing still*: seseorang tidak melakukan apa pun dalam taraf yang lebih dramatis. Ia menolak tanggung jawab yang memungkinkan adanya evaluasi. Melindungi diri dari kegagalan dengan tidak melakukan apa pun.
 - (3) *Hesitation*: secara tidak sadar, menciptakan kesulitan pada diri dan menciptakan cara untuk tidak mengatasinya sehingga menjadi simptom neurotik. Mengulur waktu sehingga masalah tidak perlu lagi dihadapi.
 - (4) *Construction of obstacles*: bentuk pengecualian karena seseorang melihat masalah yang mungkin dapat mencegahnya untuk menunjukkan usaha yang lebih besar sehingga dapat melindungi harga dirinya.

6. *Faulty Life-styles*

Gaya hidup yang maladaptif merupakan hasil dari tiga kondisi, yaitu cacat fisik, gaya hidup dimanja, dan gaya hidup diabaikan. Anak dengan cacat fisik cenderung memiliki perasaan tidak adekuat dalam memenuhi tugas dalam hidupnya. Pengertian orangtua dapat membantu anaknya untuk mengembangkan kekuatan untuk mengompensasikan kelemahannya itu. Anak yang dimanja tidak akan mampu untuk mengembangkan minat sosial dan memenuhi harapan sosial. Ia memiliki kebutuhan untuk menerima tanpa memberi, sedikit atau tidak melakukan sesuatu untuk orang lain dan memanipulasi orang lain untuk memuaskan kebutuhannya. Adapun anak yang diabaikan dapat menjadi musuh di lingkungannya dan didominasi oleh kebutuhan untuk balas dendam.

7. Penelitian Khas Adler Mengenai Urutan Kelahiran

Adler menyatakan bahwa kepribadian anak sulung, anak tengah, dan anak bungsu dalam satu keluarga akan berlainan.

- a. *Anak pertama.* Menurut Adler, anak pertama memiliki posisi yang unik, yaitu sebagai anak satu-satunya pada suatu waktu, dan kemudian mengalami pergeseran status ketika anak kedua lahir. Anak pertama awalnya mendapatkan perhatian utuh sampai terbagi saat adiknya lahir. Peristiwa tersebut mengubah situasi dan pandangan anak pertama terhadap dunia. Apabila usia anak pertama lebih tua tiga tahun atau lebih ketika memiliki adik, ia akan menunjukkan permusuhan dan kebencian terhadap adiknya.¹¹
- b. *Anak tengah.* Ciri anak tengah adalah ambisius. Ia selalu berusaha melebihi kakaknya dan cenderung memberontak atau iri hati. Akan tetapi, pada umumnya ia dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik.
- c. *Anak bungsu* adalah anak yang dimanjakan. Sama seperti anak sulung, ia bisa menjadi anak yang bermasalah dan menjadi orang dewasa yang neurotik dan tidak mampu menyesuaikan diri.
- d. *Anak kedua.* Sifat anak ini selalu lebih agresif dibandingkan dengan anak sulung. Dia selalu dibantu dalam banyak perkara dan senantiasa ada penyokong di belakangnya, ada ibu, ayah, atau kakak. Dia mempunyai daya saing yang lebih tinggi dan sering berlomba-lomba untuk menjadi yang lebih baik daripada adik-adik yang lain.
- e. *Anak kembar.* Salah satu dari pasangan kembar ini akan bersifat lebih agresif, cerdas, dan aktif. Oleh karena itu, orangtua mereka cenderung melihat salah seorang dari mereka sebagai kakak bagi yang satu lagi. Anak kembar sering mengalami masalah ketidaktentuan identitas. Pasangan kembar yang lebih kuat akan menjadi ketua dan contoh bagi pasangannya yang lebih lemah dan pasif.

11) Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian dalam...*, hlm. 70-72.

C. Teori Kepribadian Gordon Allport



Allport, salah seorang di antara empat putra seorang dokter, lahir di Indiana pada tahun 1887, tetapi dibesarkan di Cleveland tempat ia mendapat pendidikan awal di sekolah-sekolah negeri. Ia menyelesaikan pelajaran *undergraduate*-nya di Universitas Harvard pada saat kakaknya, Floyd, menjadi mahasiswa tingkat sarjana (*graduate*) dalam psikologi pada universitas yang sama. Setelah mendapat gelar sarjana muda pada tahun 1919 dengan bidang ekonomi dan filsafat, Allport selama satu tahun mengajar sosiologi dan bahasa Inggris pada Robert College di Istanbul. Kemudian, ia kembali ke Harvard dan menyelesaikan Ph.D.-nya dalam bidang psikologi pada tahun 1922. Selama 2 tahun berikutnya (tahun 1922-1924), ia belajar di Berlin, Hamburg, dan Cambridge (Inggris).¹²

Pengalaman yang luas di luar negeri berperan penting dalam mengembangkan perhatiannya yang besar terhadap masalah-masalah internasional dan hal ini nyata sekali dalam kegiatan-kegiatan Allport selama 30 tahun terakhir. Hal tersebut juga yang menyebabkan Allport selama satu dekade atau lebih menjadi salah seorang juru tafsir utama psikologi Jerman di Amerika. Sekembalinya dari Eropa, ia menerima jabatan sebagai instruktur pada *Department of Social Ethick* di Universitas Harvard. Jadi, di sini tampaknya terdapat kontinuitas antara mengajarnya yang pertama di Amerika dan perhatian Allport yang tetap terhadap masalah-masalah yang mengandung implikasi sosial etis.

Sesudah dua tahun, ia menerima jabatan lector psikologi di Dartmouth College, tetapi diundang kembali ke Harvard pada tahun 1930, dan ia tinggal di Harvard sampai kematiannya pada tanggal 9 Oktober 1967, sebulan menjelang ulang tahunnya yang ke-70. Setahun sebelum kematiannya, ia diangkat menjadi Professor Richard Cabot dalam bidang Etika Sosial yang pertama. Allport adalah salah seorang di antara tokoh-tokoh utama dalam gerakan internasional yang

12) www.wikipedia/carl_rogers.com

mendorong pembentukan *Department of Social Relations* di Universitas Harvard, dalam rangka mewujudkan integrasi secara sebagian antara psikologi, sosiologi, dan antropologi.

1. Teori-teori Allport

Secara umum, teori Allport memberi definisi yang positif terhadap manusia. Teori Allport telah membantu manusia untuk melihat diri sendiri sebagai makhluk yang baik dan penuh harapan. Hal tersebut terlihat dari teorinya, yaitu "gambaran kodrat manusia adalah positif, penuh harapan, dan menyanjung-nyanjung". Memandang satu pribadi positif dan apa adanya merupakan salah satu definisi pribadi sehat. Inilah kelebihan teori Allport.¹³

Kepribadian manusia menurut Allport adalah *organisasi yang dinamis dari sistem psikofisik dalam individu yang turut menentukan cara-cara yang unik atau khas dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya*.

Allport juga berpendapat bahwa kepribadian yang neurotis dan kepribadian yang sehat merupakan hal yang mutlak terpisah. Akan tetapi, kelebihan Allport adalah tentang antisipasi. Dalam teori Allport, antisipasi berperan penting untuk menentukan dalam membentuk identitas diri.

Allport, yang memandang bahwa kesehatan psikologis adalah melihat ke depan, tidak melihat ke belakang, sangat bertentangan dengan teori-teori yang dikemukakan oleh Freud.

2. Pemikiran Allport tentang Manusia

Pandangan epistemologis Allport yang dikemukakan pada tahun 1966 untuk meneliti kepribadian seseorang disebutnya dengan 'realisme heuristik'. Menurut pandangan ini, "manusia adalah makhluk yang real, bahwa setiap manusia memiliki suatu organisasi neuropsikis yang real, dan bahwa tugas kita adalah memahami organisasi ini sebaik mungkin". Gambaran kodrat manusia yang dikemukakan Allport adalah positif, penuh harapan, dan menyanjung-nyanjung. Allport tidak percaya bahwa orang-orang yang matang dan sehat dikontrol dan dikuasai oleh kekuatan tidak sadar, kekuatan yang tidak dapat dilihat, dan tidak dapat dipengaruhi.

13) Calvin Hall, Lindsay, Gardner, *Psikologi Kepribadian 3 Teori-Teori Kepribadian dan Behavioristik*, Yogyakarta: Kanisius, 1993, hlm. 211.

Orang-orang yang sehat tidak didorong oleh konflik tidak sadar, dan tingkah laku mereka tidak ditentukan oleh nafsu-nafsu (yang dikendalikan oleh setan-setan) yang jauh. Allport percaya bahwa kekuatan tidak sadar itu merupakan pengaruh yang penting pada tingkah laku orang-orang dewasa yang neurotis. Akan tetapi, individu yang sehat, yang berfungsi pada tingkat rasional dan sadar, tentu menyadari kekuatan yang membimbing mereka dan dapat mengontrol kekuatan-kekuatan tersebut.

a. *Perkembangan Proprium*

Proprium (*self* atau diri) berkembang dari masa bayi sampai masa adolesensi melalui tujuh tingkat "diri". Apabila semua segi perkembangan telah muncul sepenuhnya, segi-segi tersebut dipersatukan dalam satu konsep proprium. Jadi, proprium adalah susunan tujuh tingkat "diri" ini.

Munculnya proprium merupakan prasyarat untuk suatu kepribadian yang sehat. Tujuh tingkat "diri" yang dimaksud Allport adalah sebagai berikut.

1. *Diri jasmaniah*

Pada saat dilahirkan, bayi tidak dapat membedakan antara diri ("saya") dan dunia sekitarnya. Kemudian berangsur-angsur dari hari ke hari, dengan makin bertambah kompleksnya belajar dan pengalaman-pengalaman perseptual, berkembanglah suatu perbedaan yang kabur antara sesuatu yang ada "dalam saya" dan hal-hal lain "di luar saya". Ketika bayi menyentuh (kulit ibunya), melihat (selimut dan dot susunya), dan mendengar (suara ayahnya), perbedaan itu makin lebih jelas. Diri jasmaniah muncul kira-kira usia 15 bulan. Kesadaran akan "saya jasmaniah" merupakan langkah pertama ke arah tercapainya seluruh diri. Allport menyebutnya "jangkar abadi untuk kesadaran diri kita", meskipun masih jauh dari menjadi seluruh diri orang itu.

2. *Identitas diri*

Anak mulai sadar identitasnya yang berlangsung terus sebagai seorang yang terpisah. Anak mempelajari namanya, menyadari bahwa bayangan dalam cermin hari ini adalah

bayangan dari orang yang sama seperti yang dilihatnya kemarin, dan percaya bahwa perasaan tentang 'saya' tetap bertahan dalam menghadapi pengalaman-pengalaman yang berubah-ubah. Allport berpendapat segi yang sangat penting dalam identitas diri adalah nama orang. Nama itu menjadi lambang dari kehidupan seseorang yang mengenal dirinya dan membedakannya dari orang lain.

3. *Harga diri*

Hal ini menyangkut perasaan bangga dari anak sebagai hasil dari belajar mengerjakan benda-benda atau usahanya sendiri. Pada tingkat ini, anak ingin membuat benda-benda, menyelidiki, dan memuaskan perasaan ingin tahunya tentang lingkungan, memanipulasi dan mengubah lingkungan itu. Anak yang berusia 2 tahun bersifat ingin tahu dan agresif, dapat menjadi sangat destruktif karena dorongan untuk memanipulasi dan menyelidiki ini sangat menonjol. Ia tampak bertingkah laku negatif, yaitu selalu menentang segala sesuatu yang dikehendaki orangtua untuk dilakukannya. Allport percaya bahwa hal ini merupakan tingkat perkembangan yang menentukan. Apabila orangtua menghalangi kebutuhan anak untuk menyelidiki, perasaan harga diri yang timbul dapat rusak. Akibatnya, timbul perasaan dihina dan marah.

4. *Perluasan diri*

Perluasan diri terjadi mulai sekitar usia 4 tahun. Anak mulai menyadari orang-orang lain dan benda-benda dalam lingkungannya. Ia mulai memahami fakta bahwa beberapa orang di antaranya adalah milik anak tersebut. Contohnya, anak berbicara tentang "rumahku" atau "sekolahku". Anak mempelajari arti dan nilai dari milik seperti terungkap dalam kata "kepunyaanku".

5. *Gambaran diri*

Hal ini menunjukkan cara anak melihat diri dan pendapat tentang dirinya. Gambaran ini berkembang dari interaksi antara anak dan orangtua. Melalui pengasuhan sehari-hari yang di dalamnya terdapat pujian dan hukuman, anak belajar bahwa orangtuanya mengharapkannya supaya

menampilkan tingkah laku tertentu dan menjauhi tingkah laku lain. Orangtua dapat menyebut anak itu “baik” sebagai reaksi terhadap beberapa tingkah laku, dan “buruk” sebagai reaksi terhadap beberapa tingkah laku lain. Dengan mempelajari harapan orang tua, anak mengembangkan dasar untuk suatu perasaan tanggung jawab moral serta untuk perumusan tentang tujuan dan intensi.

6. *Diri sebagai pelaku rasional*

Setelah anak mulai sekolah, diri sebagai pelaku rasional mulai timbul. Aturan dan harapan baru dipelajari dari guru, teman sekolah, atau teman sebaya di tempat tinggal. Pada saat ini, hal yang lebih penting adalah memberikan aktivitas dan tantangan intelektual kepadanya. Oleh karena itu, anak-anak pada usia ini mulai mengikuti organisasi sekolah, seperti organisasi siswa intra sekolah (OSIS), kelompok diskusi, kelompok belajar, kelompok pengembangan minat dan hobi. Di sini, anak belajar bahwa dia dapat memecahkan masalah-masalah dengan menggunakan proses yang logis dan rasional.

7. *Perjuangan proprium*

Allport percaya bahwa masa adolesensi merupakan masa yang sangat menentukan. Pada masa ini, seseorang sibuk dalam mencari identitas diri, sangat berbeda dengan identitas diri pada usia 2 tahun. Pertanyaan “siapa saya?”, kemudian “ke mana saya akan melangkah?”, hingga “saya akan sekolah terus atau saya akan bekerja?” adalah pertanyaan penting. Karena didorong dan ditarik ke arah-arah berbeda oleh orangtua dan teman-teman sebaya, remaja mengadakan percobaan dengan peranan-peranan (termasuk menggunakan kedok untuk menutupi keasliannya), menguji gambaran diri, serta berusaha menemukan kepribadian orang dewasa. Hal penting dari pencarian identitas adalah menetapkan definisi tujuan hidup. Pentingnya pencarian ini adalah cara seseorang untuk pertama kalinya memerhatikan masa depan, menetapkan tujuan hidup, dan melambungkan impian jangka panjang. Bersamaan dengan ini, muncul perkembangan daya dorong ke depan. Intensi, aspirasi, dan

harapan orang itu mendorong kepribadian yang matang. Dalam pandangan Allport, "Sasaran-sasaran yang menentukan" sangat penting membentuk kepribadian sehat.

b. *Ciri-ciri Kepribadian Menurut Allport*

Menurut Allport, ada tujuh kriteria kematangan seseorang yang memiliki kepribadian sehat, yaitu sebagai berikut.

1. *Adanya perluasan perasaan diri*

Ketika "diri" berkembang, diri akan meluas menjangkau banyak orang dan benda. Pada mulanya, diri berpusat hanya pada individu, kemudian ketika lingkaran pengalaman bertambah, diri pun bertambah luas meliputi nilai-nilai dan cita-cita yang abstrak. Ketika orang menjadi matang, dia mengembangkan perhatian-perhatian di luar "diri". Akan tetapi, pertumbuhan itu tidak cukup hanya berinteraksi dengan suatu benda atau dengan seseorang di luar "diri". Orang harus menjadi partisipan yang langsung dan penuh, ia harus meluaskan diri "ke dalam" aktivitas.

Allport menamakan hal ini sebagai "partisipasi otentik yang dilakukan oleh orang dalam beberapa suasana yang penting dari usaha manusia". Dalam pandangan Allport, suatu aktivitas harus relevan dan penting bagi diri sehingga harus berarti sesuatu bagi dirinya. Contoh: Anda mengerjakan suatu pekerjaan karena percaya bahwa pekerjaan itu penting (dengan alasan: pekerjaan itu menantang kemampuan Anda atau jika mengerjakan pekerjaan itu dengan baik, Anda merasa puas) maka Anda merupakan seorang partisipan yang otentik dalam pekerjaan itu.

2. *Memiliki hubungan diri yang hangat dengan orang lain*

Menurut Allport, hubungan diri yang hangat dengan orang lain dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu "kapasitas untuk keintiman" dan "kapasitas untuk perasaan terharu".

Tipe kehangatan *pertama* adalah orang yang sehat secara psikologis mampu *memperlihatkan keintiman* (cinta) terhadap orangtua, anak, teman kerja, dan rekanan secara setia. Hasil dari kapasitas keintiman adalah perasaan perluasan diri

yang berkembang baik. Perbedaan antara hubungan cinta dari orang-orang neurotis dan hubungan cinta dari orang-orang kepribadian sehat, yaitu orang-orang neurotis harus menerima cinta jauh lebih banyak daripada kemampuan mereka untuk memberinya. Apabila mereka memberi cinta, cinta itu diberikan dengan syarat dan kewajiban yang tidak bersifat timbal balik. Adapun cinta dari orang-orang yang berkepribadian sehat adalah tanpa syarat, tidak melumpuhkan, dan tidak selalu terikat; lebih pada memberi sepenuh hati.

Tipe kehangatan *kedua* adalah *perasaan terharu*, yaitu pemahaman tentang kondisi dasar manusia dan perasaan kekeluargaan dengan semua bangsa. Orang yang sehat memiliki kapasitas untuk memahami kesakitan, penderitaan, ketakutan, dan kegagalan yang semua itu merupakan ciri kehidupan manusia. Empati timbul melalui "pengembangan rasa" dan "perluasan imajinasi" dari perasaan orang sendiri terhadap kemanusiaan pada umumnya. Hasil kapasitas perasaan terharu adalah kepribadian yang matang akan dicerminkan oleh sikap sabar terhadap tingkah laku orang lain, dia tidak akan mencaci, mencela, mengadili, atau menghukum kekeliruan orang; karena dia beranggapan bahwa hal yang keliru adalah manusiawi. Orang yang sehat dapat menerima kelemahan manusia dan mengetahui bahwa dia memiliki kelemahan yang sama, sedangkan orang yang neurotis tidak sabar dan tidak mampu memahami sifat universal dari pengalaman-pengalaman dasar manusia. Orang neurotis dalam kehidupan kesehariannya, lebih banyak diselimuti oleh kemurungan dan uring-uringan terhadap orang lain.

3. *Terjaminnya keamanan emosional*

Menurut Allport, keamanan emosional seseorang yang memiliki kepribadian sehat ditandai oleh tiga kualitas, yaitu penerimaan diri, penerimaan emosi-emosi manusia, dan sabar terhadap kekecewaan.

Kualitas pertama dan utama adalah penerimaan diri. Kepribadian yang sehat mampu menerima semua segi dari "adanya" mereka, termasuk kelemahan dan kekurangan

tanpa menyerah secara pasif pada kelemahan dan kekurangan tersebut.

Mereka mampu hidup dengan kondisi apa adanya dan menurut segi-segi lain dalam kodrat manusia, dengan sedikit konflik dalam diri mereka atau dengan masyarakat sekitar. Mereka berusaha bekerja sebaik mungkin dan dalam proses bekerjanya, mereka berusaha memperbaiki dirinya.

Kualitas kedua adalah memiliki keamanan emosi, yaitu mampu menerima emosi-emosi manusia. Mereka bukan tawanan dari emosi-emosi, dan mereka tidak berusaha bersembunyi dari emosi-emosi itu. Kepribadian yang sehat mengontrol emosi mereka sehingga emosi tidak mengganggu aktivitas antarpribadi. Kontrol ini bukan merupakan represi, melainkan emosi yang diarahkan ke dalam saluran-saluran yang lebih konstruktif. Sebaliknya, orang-orang yang neurotis akan mudah menyerah pada emosi apa saja yang dominan pada saat itu. Mereka berkali-kali memperlihatkan kemarahan dan kebencian.

Kualitas ketiga adalah sabar terhadap kekecewaan. Hal ini menunjukkan bagaimana seseorang bereaksi terhadap tekanan dari kemauan-kemauan dan terhadap hambatan dari keinginan-keinginan. Orang-orang yang sehat akan bersabar menghadapi kemunduran. Mereka tidak menyerahkan diri pada kekecewaan, tetapi mampu memikirkan cara-cara yang berbeda, yang kurang menimbulkan kekecewaan untuk mencapai tujuan. Kekecewaan tidak dapat melumpuhkan kepribadian yang sehat, seperti yang kerap terjadi pada orang-orang neurotis.

4. *Memiliki persepsi realitas*

Orang-orang yang memiliki kepribadian sehat memandang dunia secara objektif. Jika mencapai keberhasilan, hal itu merupakan kewajaran atas hasil kerja yang ditekuninya. Jika mereka mendapatkan kegagalan, hal itu dianggap sebuah pengalaman biasa-biasa saja yang tidak harus disesali. Mereka pantang menyalahkan "dunia luar", dan mereka mampu menilai sukses atau gagal sebagai sesuatu yang wajar, yang objektif. Orang-orang yang sehat tidak perlu percaya bahwa orang lain atau situasi sekitarnya,

semuanya jahat atau semuanya baik, menurut prasangka pribadi terhadap realitas. Mereka menerima realitas sebagaimana adanya. Sebaliknya, orang-orang neurotis sering harus mengubah realitas untuk membuatnya sesuai dengan keinginan, kebutuhan, dan ketakutan mereka sendiri. Orang-orang neurotis tidak percaya bahwa orang lain atau situasi sekitarnya itu beragam. Menurut mereka, semuanya adalah “berbahaya” dan “mengancam diri”, menurut prasangka pribadi yang buruk. Mereka mengingkari realitas.

5. *Memiliki keterampilan dan tugas*

Allport menekankan pentingnya pekerjaan dan perlunya menenggelamkan diri di dalamnya. Keberhasilan dalam pekerjaan menunjukkan perkembangan keterampilan dan bakat tertentu. Akan tetapi, tidaklah cukup hanya memiliki keterampilan yang relevan. Kita harus menggunakan keterampilan itu secara ikhlas, antusias, melibatkan, dan menempatkan diri sepenuhnya dalam pekerjaan kita. Allport mengemukakan bahwa ada kemungkinan orang-orang yang memiliki keterampilan menjadi neurotis. Akan tetapi, tidak mungkin ada orang-orang yang sehat dan matang yang tidak mengarahkan keterampilan mereka pada pekerjaan yang ditekuninya. Dalam membahas kualitas kepribadian sehat yang memiliki keterampilan atas tugas ini, Allport sependapat dengan Harvey Cushing (seorang ahli bedah otak), yang menyatakan “satu-satunya cara untuk melangsungkan kehidupan adalah dengan menyelesaikan suatu tugas”. Menurut Allport, pekerjaan dan tanggung jawab dapat memberikan arti dan perasaan kontinuitas untuk hidup. Tidak mungkin seseorang yang mencapai kematangan dan kesehatan psikologis yang positif tanpa melakukan pekerjaan penting dan melakukannya dengan dedikasi, komitmen, dan keterampilan.

6. *Memiliki pemahaman diri*

Seseorang yang memiliki kepribadian sehat senantiasa dapat memahami “diri”. Siapa dirinya? Kriteria ini sering

kita dengar dari perkataan orang bijak, "kenalilah dirimu", dan ini menjadi tugas yang sulit bagi individu yang belum matang. Mengapa demikian? Karena 'mengenali diri' merupakan usaha untuk mengetahui secara objektif mulai awal kehidupan dan tidak akan pernah berhenti, tetapi ada kemungkinan mencapai suatu tingkat pemahaman diri (*self-objectification*) tertentu yang berguna dalam setiap usia.

Kepribadian yang sehat mencapai tingkat pemahaman diri yang lebih tinggi daripada orang-orang yang neurotis. Orang yang memiliki tingkat pemahaman diri (*self-objectification*) yang tinggi atau wawasan diri tidak mungkin memproyeksikan kualitas pribadinya yang negatif kepada orang lain. Ia akan menjadi "seperti hakim" yang saksama terhadap orang lain, dan biasanya ia diterima dengan lebih baik oleh orang lain.

Allport mengemukakan bahwa orang yang memiliki wawasan yang lebih baik adalah lebih cerdas daripada orang yang memiliki wawasan diri yang kurang. Orang yang berkepribadian sehat memiliki suatu kolerasi yang tinggi antara tingkat wawasan "diri"-nya dan perasaan humor, yaitu tipe humor yang menyangkut persepsi tentang hal-hal yang aneh dan hal-hal yang mustahil, serta kemampuan untuk menertawakan diri sendiri.

Allport juga memberikan rambu-rambu, bahwa humor yang dimaksud bukanlah sembarang humor. Menurutnya, humor ini bukan humor komik kasar yang menyangkut seks dan agresi, melainkan lebih pada humor-humor cerdas yang mengajak orang berpikir lebih berbeda dengan kelaziman yang umum.

7. *Memiliki filsafat hidup yang mempersatukan*

Orang-orang yang sehat melihat ke depan, didorong oleh tujuan dan rencana jangka panjang. Orang-orang ini mempunyai perasaan yang kuat dalam menetapkan suatu tujuan dan dalam memilih suatu tugas untuk dikerjakan sampai selesai. Penetapan tujuan dan penyelesaian pekerjaan merupakan batu sendi kehidupan mereka, dan ini memberi kontinuitas bagi kepribadian mereka. Allport

menyebut dorongan yang mempersatukan ini sebagai "arah" (*directness*), dan lebih terlihat pada kepribadian yang sehat daripada orang-orang yang neurotis.¹⁴

Arah itu membimbing semua segi kehidupan seseorang menuju suatu tujuan dan memberinya alasan untuk hidup. Kita membutuhkan tarikan yang tetap dari tujuan yang berarti sebab tanpa tujuan-tujuan itu, kita mungkin akan mengalami masalah kepribadian. Jadi, bagi Allport, seseorang mustahil memiliki kepribadian yang sehat jika tidak didukung adanya aspirasi-aspirasi dan arah ke masa depan. Kerangka yang dipakai untuk tujuan khusus itu adalah ide tentang nilai. Allport menekankan bahwa nilai-nilai sangat penting bagi perkembangan filsafat hidup yang mempersatukan. Seorang individu dapat memilih berbagai nilai dan nilai-nilai itu mungkin berhubungan dengan dirinya sendiri. Suara hati juga ikut berperan dalam filsafat hidup yang mempersatukan.

Allport mengemukakan perbedaan antara suara hati yang matang dan suara hati yang tidak matang (neurotis). Suara hati yang tidak matang sama seperti suara hati kanak-kanak, yang hanya patuh pada suruhan, penuh dengan pembatasan dan larangan yang dibawa dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Suara hati yang tidak matang bercirikan perasaan "harus" dan bukan "sebaiknya". Jika diumpamakan, orang yang tidak matang mungkin berkata, "Saya harus bertingkah laku begini", sedangkan orang yang sehat berkata, "Saya sebaiknya bertingkah laku begini". Jadi, suara hati matang adalah perasaan kewajiban dan tanggung jawab kepada diri sendiri dan orang lain; yang semuanya itu berakar dalam nilai-nilai agama atau nilai-nilai etis.¹⁵

Untuk memahami orang dewasa, kita membutuhkan gambaran tujuan dan aspirasinya. Tidak semua orang dewasa memiliki kedewasaan yang matang. Bisa saja seseorang melakukan sesuatu tanpa tahu apa yang ia lakukan.¹⁶

14) Calvin Hall, *Introduction to Theories...*, hlm. 200-201.

15) <http://devianggraeni90.wordpress.com/2009/10/26/pendapat-allport-dalam-membahas-manusia/>

16) Calvin Hall, Lindsay, Gardner, *Psikologi Kepribadian 3...*, hlm. 217.

3. Struktur dan Dinamika Kepribadian

Organisasi dinamis dalam seseorang yang terdiri atas sistem-sistem psikofisis menentukan keunikan penyesuaian dirinya dengan lingkungan. Dua hal yang menjadi tekanan utama adalah kepribadian merupakan sesuatu yang berkembang dan unsur-unsurnya saling terkait. Dalam pencarian definisi kepribadiannya, Allport membedakan istilah karakter dan temperamen.

Karakter (watak) adalah segi kepribadian yang dinilai. Seseorang sering dinilai memiliki karakter baik atau buruk. Adapun temperamen adalah disposisi yang erat kaitannya dengan faktor biologis atau fisik. Dalam hal ini hereditas memainkan peran penting dan bersama inteligensi dan fisik membentuk kepribadian.

a. Sifat-sifat dan Disposisi-disposisi Personal

Sifat adalah kecenderungan untuk berespons dengan cara tertentu; tendensi neuropsiki. Sifat bukanlah bentukan konsep abstrak melalui sebuah pengamatan, melainkan kenyataan objektif. Selain itu, sifat juga bukanlah sekadar eksistensi nominal.

- Sifat umum: ciri-ciri (sifat) yang terdapat pada banyak orang.
- Disposisi personal: keunikan-kekhususan (sifat) pada individu.

Contoh:

Dalam sebuah kelompok ada 20 orang menunjukkan sifat keagresifan (*common trait*). Akan tetapi, kita tidak bisa mengatakan 20 orang itu menunjukkan/mewujudkan keagresifannya melalui jalan yang sama. Mungkin ada yang asertif dan kompetitif, sarkastik dan bermusuhan, dan ada pula yang melalui kekerasan fisik. Personal disposisi dapat disebut sebagai subkategori atau jalan khusus sifat terwujud.

Sifat tidak hanya membimbing suatu tingkah laku, tetapi juga memulai tingkah laku dan dalam beberapa hal memerankan peran memotivasi yang penting.

Contoh:

Seseorang yang ramah atau suka bergaul, tidak suka duduk sendiri di rumah menunggu orang lain menghubunginya. Dia akan mencari teman-temannya.

Akan tetapi, sebuah sifat tidak pernah sebagai motivator murni tingkah laku beberapa dorongan, baik internal maupun eksternal yang mendahului tindakan.

Contoh:

Jika seseorang suka pergi ke tempat diskotek, secara umum dia orang yang suka bergaul, tetapi ada tingkah laku khusus, yaitu bahwa dia suka mendengarkan musik.¹⁷

b. Hubungan Sifat, Kebiasaan, Sikap, dan Tipe

Keempat hal tersebut merupakan kecenderungan (*predisposisi*) yang unik, hasil dari faktor genetik dan pembelajaran serta mendorong atau menuntun tingkah laku seseorang.

1. *Kebiasaan*, yaitu kurang lebih umum (sifat/*trait* paling umum), respons khusus pada stimulus tertentu, kurang evaluatif.
Contoh: Huming ketika mendengarkan musik, membaca dengan bersuara.
2. *Sikap*, yaitu lebih umum dari kebiasaan, penekanan segi lingkungan (kecenderungan untuk berespons positif atau negatif terhadap objek tertentu), paling evaluatif.
Contoh: kesukaan terhadap partai atau makanan tertentu.
3. *Tipe*, yaitu abstraksi pengelompokan sifat-sifat; mementingkan keajegan atau keteraturan sekumpulan sifat. Akan tetapi, tipe menyembunyikan (sifat) keunikan pribadi dan menunjukkan perbedaan perbuatan yang tidak begitu sesuai dengan kenyataan.

c. Disposisi dalam Individu

1. Disposisi pokok, yaitu sesuatu yang umum sehingga dapat ditemukan pada setiap individu.
Contoh: Orang narsistik adalah orang yang memberikan perhatian kuat dan terus-menerus pada kebutuhan dan ketertarikannya.
2. Disposisi sentral, yaitu kecenderungan karakter yang kuat (khas) pada seseorang.

17) Marhaeni F. Kurniawati, *Psikologi Komunikasi*, Pusat Pengembangan Bahan Ajar UMB.

Contoh: Mungkin kita menggambarkan karya Shakespeare (Hamlet) sebagai introspektif, obsesif, melankolis, dramatik.

3. Disposisi sekunder, yaitu berfungsi terbatas, kurang menentukan dalam deskripsi kepribadian dan lebih terpusat pada respons yang disesuaikan.

Contoh: Seseorang yang menyenangkan, mungkin akan sangat marah ketika seseorang menghina kelompoknya.

Dua kekhususan teori Allport adalah penolakannya pada masa lalu yang mengambil bagian penting dalam motivasi dan ketegasannya dalam proses kognitif, seperti intensi, perencanaan pada motivasi orang dewasa. Apa yang dilakukan oleh individu merupakan kunci petunjuk yang penting tentang cara orang bertingkah laku sekarang. Allport mencari kepada masa depan apa yang diharapkan oleh individu.

d. *Perkembangan Kepribadian Self*

Self merupakan satu-satunya kepribadian yang sebenarnya. Dengan kata lain, *self* dibentuk melalui deferensiasi medan fenomena dan melalui introjeksi nilai-nilai orang tertentu, serta distorsi pengalaman. *Self* bersifat integral dan konsisten. Pengalaman yang tidak sesuai dengan struktur *self* dianggap ancaman dan *self* dapat berubah sebagai akibat kematangan biologis dan belajar. Konsep *self* menggambarkan konsepsi mengenai diri sendiri, ciri-ciri cerdas, menyenangkan, jujur, baik hati, dan menarik.

Allport melihat anak yang baru lahir sebagai ciptaan keturunan, hanya memiliki dorongan primitif, dan tingkah laku refleks, tidak memiliki kepribadian, tetapi memiliki potensi yang akan terpenuhi atau terbentuk pada saat pertumbuhan dan pematangannya. Dalam perkembangan proprium, Allport membagi dalam beberapa tahap sebagai berikut:

1. *0 – 3 tahun:*

Pembangunan kesadaran diri: *sense of bodily self* (enak tidak enak), perasaan identitas diri berkelanjutan kesadaran sebagai subjek yang berkembang. Dalam hal ini bahasa menjadi faktor yang penting. Harga diri atau kebanggaan sebagai periode terakhir saat anak ingin melakukan sesuatu, membuatnya menjadi terwujud, dan mengontrol dunianya.

2. 4 – 6 tahun:

Perluasan diri dan gambaran diri. Dalam perluasan diri, anak memiliki perasaan keterhubungan dengan orang-orang dan hal-hal yang penting dalam lingkungannya. Relasi anak dan lingkungan tempat dia tumbuh terhubung sangat penting. Dalam dirinya, muncul perasaan bahwa lingkungan tersebut adalah bagian dirinya. Gambaran diri terkait dengan penanaman-penanaman nilai, tanggung jawab moral, intensi, tujuan, dan pengetahuan diri yang berperan mencolok dalam kepribadiannya kelak.

3. 6 – 12 tahun:

Kesadaran diri. Pengenalan kemampuan diri mengatasi persoalan-persoalan dengan alasan dan gagasan karena anak bergerak dari lingkungan keluarga ke masyarakat.

4. *Remaja Propriate striving*:

Pembangunan tujuan dan rencana ke depan: intensi-intensi, *long-range purposes, distant goals*. Persoalan utama berkaitan dengan identitas, "Apakah saya seorang anak atau dewasa?"

5. *Kedewasaan*:

Menurut Allport, faktor utama tingkah laku orang dewasa yang matang adalah sifat-sifat yang terorganisasi, selaras, dan yang mendorong atau membimbing tingkah laku menurut prinsip otonomi fungsional.

Pemikiran Allport membawa suasana baru bagi dunia psikologi, tetapi kekurangan Allport pada persamaan formal, sehingga tidak memadai untuk banyak penelitian. Pemikirannya gagal menunjukkan konsep pokok, yaitu fungsi otonomi, mengasumsikan adanya diskontinuitas antara hewan-manusia, masa kanak-kanak dan dewasa, normal dan abnormal, menekankan keunikan kepribadian, memberikan perhatian yang terlalu sedikit pada pengaruh sosial, dan faktor situasioanal, serta menggambarkan manusia pada gambaran terlalu positif.

D. Psikolog Eksistensial-Fenomenologi Rollo May (1909)



Rollo May adalah psikolog Amerika yang terkenal dengan teori *eksistensial fenomenologi* dan *takdir*. Dia percaya bahwa manusia adalah makhluk bebas, tetapi tetap memiliki keterbatasan yang tidak bisa dijangkaunya, seperti kematian, dan itulah yang disebut takdir. Rollo May mencetuskan teori ini berdasarkan kasus yang ia rasakan dan menjelaskan bahwa ada prinsip dasar (kecemasan, rasa bersalah, intensionalitas, kebebasan dan takdir, (Love & Will, dan Mitos) dan tahap perkembangan (kepolosan, pemberontakan, awan, dan kreatif) dari eksistensial fenomenologi dan takdir.

Rollo May berpendapat bahwa kita tidak menyadari karakteristik fundamental manusia sebagai wujud yang mengenyam pengalaman, dan bahwa pengalaman ini termanifestasi untuknya. Menurutnya, kesadaran manusia terhadap kefanaannya akan memengaruhi kehidupan manusia. Psikolog lain dari AS, Clark Moustakes, berpendapat bahwa kesendirian seseorang akan memengaruhi pribadi dan perilakunya. Dia menulis, selagi eksistensi kesendirian (*existential loneliness*) merupakan bagian yang tidak dapat dihindari dalam pengalaman manusia, kesunyian yang berasal dari keterasingan dan pengingkaran diri ini bisa menciptakan guncangan keras.

Dari uraian di atas, terlihat bahwa para psikolog humanis melihat pribadi manusia sebagai wujud yang sepenuhnya terpusat pada dirinya sendiri. Setiap orang adalah sosok yang tunggal dan bukan dalam bentuk individu-individu dari satu spesies yang sama. Oleh karena itu, setiap individu terkonsentrasi sepenuhnya kepada dirinya sendiri, bahkan dalam hal yang menyangkut tatanan nilai yang menguasai perilakunya. Perspektif para humanis juga *menempatkan sebab pelaku* dan *sebab tujuan* di dalam diri manusia sehingga individu bisa mengaktualisasikan segenap potensi dirinya, dan tidak hanya dalam bentuk yang terasing dari sebab-sebab di luar, tetapi dalam

posisi yang mengemban tujuan dari perwujudan dirinya. Individu ini sepenuhnya bertumpu pada dirinya sendiri dalam proses aktualisasi diri, pemeliharaan diri, dan peningkatan diri. Selain itu, eksistensi kesendirian ini menurut para psikolog bisa menimbulkan kegoncangan di luar batas, sebagai aktualisasi makna dari pendidikan humanistik dalam proses pembelajaran.

1. Manusia Modern dalam Pandangan Rollo May

Teori Rollo May diawali dari persoalan manusia modern yang dipenuhi oleh berbagai persoalan. Sebuah perspektif menegaskan bahwa modern adalah suatu keadaan masyarakat yang telah menghasilkan produk-produk secara massal guna memenuhi kebutuhan sehingga kehidupan menjadi lebih mudah. Adapun postmodern adalah keadaan yang menghasilkan produk-produk untuk menciptakan kebutuhan-kebutuhan. Sementara itu, tradisional dinilai sebagai keadaan yang menghasilkan produk-produk untuk memenuhi kebutuhan pokok masyarakat saja.

Kita memenuhi satu tanda khas dari manusia modern, yakni ciri luar dari manusia modern. Ciri luar itu berkaitan dengan keterlibatan kita dalam urbanisasi, pendidikan, politikisasi, industrialisasi, dan komunikasi massa. Juga ditandai dengan terlepasnya individu-individu dari jaringan-jaringan keluarga dekat; semakin impersonalnya seseorang dalam berhubungan dengan orang lain. Ciri-ciri itu adalah ciri-ciri keadaan lingkungan bagi manusia modern, yang tidak cukup untuk mengatakan orang-orang yang terlibat dalam ciri-ciri itu sebagai manusia modern. Sebagai manusia modern, seseorang harus memenuhi ciri dalam yang berkaitan dengan semangat, cara merasa, cara berpikir, dan cara bertindak modern.

Menurut Alex Inkeles, setidaknya ada sembilan tema yang mendasari definisi-definisi bagi manusia modern.

1. Tema yang berkaitan dengan hal-hal baru.
Manusia modern memiliki kesediaan untuk menerima pengalaman baru dan keterbukaannya bagi pembaharuan dan perubahan.
2. Tema yang berkaitan dengan dunia opini, memiliki kesanggupan untuk membentuk atau mempunyai pendapat mengenai sejumlah persoalan dan hal-hal yang timbul di sekitarnya

ataupun di dunia luar. Tema ini berkaitan dengan sikap-sikap berikut:

- a. demokratis, dalam arti menyadari keragaman sikap dan opini di sekitarnya, dan tidak menutup diri dengan menyangka semua orang mempunyai pendapat yang sama dengan dirinya;
- b. menerima pendapat-pendapat yang berbeda tanpa perlu tegas atau keras menolaknya karena khawatir kalau pendapat itu akan menghancurkan pandangan dunianya;
- c. tidak menerima opini secara otokratis dan hierarkis. Manusia modern tidak segera menerima ide-ide dari orang yang lebih tinggi kedudukannya atau menolak pendapat-pendapat dari orang-orang yang lebih rendah kedudukannya. Ide dari pihak mana pun didengar dan dihargai serta dinilai berdasarkan kualitas idenya saja.

3. Tema yang berkaitan dengan konsepsi waktu, mencakup hal berikut:

- a. manusia modern berorientasi waktu kekinian dan masa depan, bukannya masa lampau;
- b. manusia modern selalu tepat waktu;
- c. manusia modern memiliki waktu-waktu tetap (jadwal) sehingga hidupnya terencana dan teratur.

4. Tema yang berkaitan dengan perencanaan.

Manusia modern menginginkan terlibat dalam perencanaan terhadap hal-hal yang berkaitan dengan hidupnya dan organisasi, serta menganggapnya sebagai sesuatu yang wajar.

5. Tema yang berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan manusia.

Manusia modern yakin bahwa orang dapat belajar, dalam batas-batas tertentu untuk menguasai alam, untuk kepentingannya sendiri, bukan dikuasai seluruhnya oleh alam.

6. Tema yang berkaitan dengan kemampuan memperhitungkan segala sesuatu.

7. Tema yang berkaitan dengan harga diri.

Manusia modern adalah orang-orang yang menyadari harga diri orang-orang lain dan bersedia menghargainya.

8. Tema ilmu dan teknologi, yang sangat dipercayai oleh manusia modern.
9. Tema tentang keadilan.
Manusia modern percaya bahwa ganjaran seharusnya diberikan sesuai dengan tindakan, bukan karena hal-hal atau sifat-sifat yang dimiliki seseorang yang tidak ada hubungannya dengan tindakannya.

2. Masalah Psikologis Manusia Modern

Setelah mengetahui berbagai hal tentang manusia modern secara didefinitif, selanjutnya kita akan melihat masalah manusia modern, terutama bidang psikologi. Sebagaimana yang kita lihat, manusia modern semakin terasing dari hubungan karib dengan sesama manusia. Keluarga besar yang akrab tidak lagi mudah ditemui, yang ada hanya keluarga kecil yang terdiri atas ayah, ibu, dan anak. Demikian pula, pola-pola hubungan antar-sesama berubah dari hubungan yang personal: akrab, dekat, dan hangat, menjadi impersonal, yaitu menjalin hubungan karena adanya kepentingan ekonomi atau kekuasaan saja. Akibatnya, manusia modern mengalami masalah psikologis yang tidak dijumpai pada masyarakat tradisional. Masalah-masalah itu berkisar pada pengingkaran kecenderungan manusia sebagai makhluk sosial, dan semakin menjauh dari pergaulan sosial.

Victor Frankl, salah seorang tokoh psikologi eksistensial terkemuka, mengatakan bahwa manusia modern mengalami masalah *frustrasi eksistensial* (frustrasi dalam pemenuhan keinginan kepada makna) dan *kehampaan eksistensial* (merasa kehidupan tidak memiliki makna) yang semakin meluas. Menurutnya, individu masyarakat modern dilanda keraguan atas makna kehidupan yang mereka jalani. Hilangnya tradisi dan nilai-nilai merupakan salah satu sumber utama kemunculan frustrasi eksistensial dan kehampaan eksistensial. Akibatnya, individu melakukan kompensasi melalui berbagai aktivitas, seperti membenamkan diri dalam pekerjaan, berjudi, alkoholisme, obat bius, dan seks bebas.

Frankl berpendapat, pada manusia modern sekarang ini dijumpai suatu fenomena umum yang mirip dengan kondisi neurosis, tetapi tidak bisa dikategorikan dalam suatu bentuk patologi. Fenomena itu dinamakannya neurosis kolektif dengan empat gejala berikut.

1. Sikap pesimistis terhadap hidup. Individu-individu yang mengalami gejala ini menjalani hidup seakan-akan tidak ada hari esok sehingga tidak ada perencanaan untuk masa depan.
2. Sikap fatal terhadap hidup. Individu yang terlanda gejala ini melihat rencana masa depan sebagai kesia-siaan. Mereka bertingkah laku seolah-olah bukan dari dirinya sendiri dan bukan untuk dirinya sendiri. Mereka cenderung mendevaluasi dirinya sendiri dan kehidupannya.
3. Konformisme dan kolektivisme. Terlihat pada individu yang meleburkan diri ke dalam massa, kehilangan kepribadiannya dan bertingkah laku seakan-akan mereka adalah fungsi atau alat belaka dari massa.
4. Fanatisme. Individu yang terlanda fanatisme mengingkari kepribadian orang lain. Mereka hanya mendengar opini-opini mereka sendiri yang pada hakikatnya bukan opini pribadi mereka, melainkan opini penguasa, opini partai, atau opini publik.¹⁸

Rollo May menyoroti permasalahan manusia modern dengan beberapa ciri, tetapi ada tiga ciri utama problem manusia modern, yaitu *kekosongan*, *kesepian*, dan *kecemasan*.

1. *Kekosongan*

Kekosongan adalah kondisi individu yang tidak lagi mengetahui hal-hal yang diinginkannya, dan tidak lagi memiliki kekuasaan terhadap segala sesuatu yang terjadi dan dialaminya. Kekosongan mengarahkan individu-individu menjadi *outer directed*, yaitu mengarahkan diri kepada orang lain dalam rangka mencari pegangan dan petunjuk untuk menentukan hidup. Ciri-ciri kekosongan adalah (a) bisa merespons, tetapi tidak bisa memilih sendiri respons yang paling baik bagi masalah-masalahnya; (b) pasivitas terhadap lingkungan sosial; (c) apatis atau tidak peduli terhadap dunia sekitar.

2. *Kesepian*

Kesepian dialami individu-individu dalam masyarakat sebagai akibat langsung dari kekosongan, keterasingan dari diri sendiri dan sesama. Individu dalam masyarakat modern merasa takut

18) Frankl, V. E., *Psychotherapy and Existentialism...*, hlm. 201.

keseharian. Mereka memiliki hasrat yang kuat untuk diterima orang lain, dan memiliki ketakutan yang dalam akan ditolak. Kegiatan yang dilakukannya untuk menciptakan kebersamaan dengan orang-orang dilandasi oleh ketakutan diisolasi oleh orang lain, bukan untuk menciptakan hubungan yang akrab dan hangat.

3. *Kecemasan*

Kecemasan menurut Rollo May merupakan hal yang mendasar untuk menghilangkan motivasi. Kecemasan adalah ketidakmenentuan yang semakin besar dari hari ke hari. Kecemasan timbul karena perubahan traumatik yang dialami sebelumnya, yaitu hilangnya nilai-nilai persaingan individu yang ditujukan pada kesejahteraan bersama yang digantikan oleh persaingan antarindividu yang eksploitatif, hilangnya penghargaan atas keutuhan pribadi yang digantikan oleh pembagian pribadi menjadi rasionalitas dan emosionalitas (berpikir dianggap baik, mengalami emosi dianggap buruk), hilangnya rasa berharga, rasa bermartabat, dan rasa diri dari individu-individu. Individu yang cemas merasa bingung siapa dirinya dan apa yang harus diperbuatnya.

Contoh: ketika seorang mahasiswa cemas akan mendapatkan IPK yang rendah, ia cenderung untuk memperbaikinya dengan cara belajar yang baik. Rollo May juga berkata bahwa semua kecemasan yang dirasakan oleh seseorang pasti akan ia lalui.

4. *Rasa Bersalah*

Rasa bersalah akan muncul ketika manusia gagal dalam menyelesaikan sesuatu yang merupakan potensinya.

Contoh: seorang mahasiswa teknik mesin yang hebat dan menjadi lulusan terbaik di jurusannya, akan merasa bersalah ketika tidak mampu memperbaiki mesin motor yang rusak.

5. *Intensionalitas*

Intensionalitas adalah struktur yang menjembatani antara manusia dan lingkungannya. Intensionalitas berfungsi untuk membuat seseorang memiliki pandangan untuk meraih masa depan.

Contoh: ketika ingin menguasai materi psikologi kepribadian, saya harus memiliki buku. Hal yang menghubungkan saya dengan buku adalah *intensionalitas*.

6. *Kebebasan dan Takdir*

Kebebasan adalah kapasitas manusia untuk mengetahui bahwa dia adalah makhluk yang terbatas oleh takdir, sedangkan takdir adalah hal-hal yang tidak diketahui manusia, tetapi terdapat di dalam masa depannya. Ada dua jenis kebebasan menurut Rollo May, yaitu eksistensi dan esensi.

Contoh: manusia selalu ingin hidup dalam jangka waktu yang panjang (kebebasan), tetapi manusia tidak akan tahu kapan dia meninggalkan dunia ini (takdir). Artinya, manusia memiliki gejala kebebasan ingin hidup "abadi", tetapi selalu terbatas oleh takdir.

7. *Cinta dan Keinginan (Love and Will)*

Cinta termasuk di dalam daimonik yang tinggi, cinta mampu membuat motivasi yang besar terhadap pribadi seseorang. Keinginan adalah hal penting untuk mewujudkan mimpi yang ada pada masa depan.

Contoh: orang yang tidak pernah berpakaian rapi sebelum memiliki pacar, akan memperbaiki penampilannya (itulah motivasi cinta), ketika ia mempunyai target untuk menikahi pacarnya (itulah *will*).

8. *Mitos*

Mitos adalah hal abstrak yang membantu seseorang untuk memahami kehidupan yang dialami, sekalipun kita hanya mendengarkan, tetapi belum pernah melihat langsung.

Contoh: sejak kecil, orangtua sering menceritakan kehidupan sahabat nabi kepada anak-anaknya. Oleh karena itu, anak-anaknya mengikuti kehidupan sahabat nabi sekalipun ia tidak pernah melihat sahabat nabi itu secara langsung dengan mata kepala mereka.

Tahap Perkembangan

1. *Kepolosan*

Hal ini terjadi pada usia bayi. Kita tidak dapat mengatakan bahwa kepolosan yang dikeluarkan itu salah atau benar.

2. *Pemberontakan*

Tahap ini terjadi pada usia anak-anak dan remaja. Anak-anak sangat suka memberontak kepada orang dewasa ketika

keinginannya yang tidak terpenuhi, tetapi anak-anak masih bisa dibujuk untuk diam. Akan tetapi, pada masa remaja, pemberontakan lebih sulit dibendung karena pemikiran remaja mampu menalar dalam bentuk abstrak.

3. *Awam*

Tahap awam ini terjadi pada masa dewasa awal. Pada tahap ini, manusia belajar untuk bertanggung jawab, tetapi tetap saja merasakan semua tanggung jawab sebagai beban yang sangat besar sehingga manusia pada tahap ini akan cenderung mengeluh.

4. *Kreatif*

Pada tahap ini, manusia telah mencapai keseriusan dan bertanggung jawab serta memiliki aktualisasi diri. Manusia pada tahap ini memiliki keegoisan yang sangat rendah, pribadinya menjadi lebih santun, mampu menerima nasib, dan mampu menghadapi kecemasan dengan sikap berani.

3. Logoterapi

Dari berbagai problem manusia modern, lahir metode penyelesaian masalah yang disebut dengan logoterapi. Logoterapi memusatkan perhatian terhadap permasalahan yang menyangkut pencarian manusia pada makna. Dalam proses terapeutik, logoterapi menekankan kesanggupan konseli untuk memilih alternatif tindakan atas perbaikan dirinya sendiri. Teknik terapeutik oleh Frankl disebut intensi paradoksial.

Berikut ini beberapa contoh penerapan teknik intensi paradoksial.

1. Kasus hidrofobia yang dialami seorang klien selama 4 tahun, yaitu ia selalu merasa gemetar dan keluar keringat setiap kali berjabat tangan dengan atasannya. Frankl mengajukan saran kepada kliennya supaya jika bertemu kembali dengan atasannya, ia berusaha secara sengaja mengatakan pada dirinya bahwa ia akan mengeluarkan keringat sebanyak-banyaknya jika bersalaman dengan atasannya yang sebelumnya hanya sedikit. Hasilnya ternyata klien tidak berkeringat sedikit pun saat bersalaman dengan atasannya.

2. Kasus bakterofobia dan kompulsi mencuci yang dialami ibu rumah tangga ditangani Frankl dengan mengajak ibu tersebut menirukan apa yang dilakukannya dengan menggosok-gosokkan tangan ke lantai dan kemudian berkata, "Lihat, tangan saya menjadi kotor, tetapi saya tidak bisa menemukan banyak bakteri!" Kemudian, ibu tersebut menirukannya dan selama lima hari berikutnya, gejala-gejala bakteriofobia mulai menyusut dan akhirnya hilang sama sekali.
3. Kasus alkoholisme neurosis yang dialami D. F., dengan minum alkohol secara eksemisif untuk mengatasi ketidakbermaknaan hidup sekaligus mengatasi gejala gemeteran jika berada di depan orang lain, dan tidak bisa mengangkat piring atau gelas tanpa menumpahkan isinya jika makan atau minum di depan umum. Gerz menganjurkan D. F. agar secara sengaja berhumor menunjukkan gejala-gejala itu di hadapan orang lain dengan mengatakan, "Lihat, betapa ajaib getaran tanganku." Ternyata dia tidak bisa menggetarkan tangannya ketika berhadapan dengan orang lain.

Dari contoh kasus tersebut, dapat disimpulkan bahwa dengan *intensitas paradoksial*, individu didorong untuk melakukan sesuatu yang paradoks, yaitu mendekati sesuatu yang justru ditakutinya dan yang selalu ingin dihindarinya.

Sebagai seorang psikoanalisis yang berpraktik di New York, Rollo May sangat dipengaruhi oleh aliran Eksistensialisme dan pemikiran Dr. Binswanger, seorang psikiater di Swiss yang memelopori pendekatan eksistensial pada pasien penyakit jiwa.

Apa yang ditentang oleh psikologi eksistensial dalam pemikiran sistem psikologi yang telah berdiri lebih dahulu? Yang ditolak terutama dan terpenting adalah ditariknya konsepsi sebab akibat seperti yang terdapat pada ilmu pengetahuan fisika ke dalam ilmu pengetahuan psikologi.

Pertama, tidak ada sebab akibat dalam hubungan eksistensi manusia. Hanya bagian kecil dari aspek-aspek tingkah laku yang paling banyak terlihat, dan dari hal-hal ini tidak dapat ditarik kesimpulan bahwa bagian kecil itu merupakan sebab dari tingkah laku seseorang. Sesuatu yang terjadi ketika seseorang masih kanak-kanak bukanlah sebab dari tingkah lakunya pada kemudian hari ketika ia dewasa.

Kedua, kejadian dapat mempunyai arti eksistensial yang sama, yaitu situasi dan kondisi yang mirip, tetapi bukan menjadi bukti bahwa kejadian A mengakibatkan kejadian B. Sejalan dengan pemikiran ini, psikologi eksistensial juga menolak positivisme, determinisme, dan materialisme. Ditekankan bahwa psikologi tidak sama dengan ilmu pengetahuan yang lain maka tidak dapat mengambil sebagai contoh metode ilmu pengetahuan lain.

Psikologi eksistensial ini menggantikan konsepsi sebab akibat dengan konsepsi motivasi. Motivasi dan pengertianlah yang menjadi prinsip operasional dalam analisis tingkah laku eksistensial. Hal-hal yang secara tegas ditolak oleh pemikiran ini adalah dualisme dari subjek dan akal budinya pada satu pihak serta objek dan lingkungannya pada pihak lainnya. Psikologi eksistensial memperjuangkan kesatuan manusia dalam dunianya. Semua pemikiran yang memecahbelahkan kesatuan ini adalah kekeliruan dan memfragmentasikan eksistensi manusia. Psikologi eksistensial juga menolak bahwa di balik fenomena terletak sesuatu yang menyebabkan fenomena itu terjadi.

Fenomena adalah apa adanya, yang terjadi pada detik itu, bukan satu topeng atau sesuatu yang disimpulkan dari kejadian lain. Tugas psikologi untuk meneliti dan menganalisis fenomena setepat mungkin. Selanjutnya, psikologi eksistensial mencurigai semua teori karena teori berpretensi bahwa sesuatu yang tidak dapat dilihat dapat mengakibatkan yang dapat dilihat, sedangkan untuk fenomenologi hanya yang dapat dilihat atau dialami sendiri adalah realitas. Teori justru dapat membuat manusia buta terhadap kebenaran yang dialami seseorang. Akhirnya, psikologi eksistensial ini menolak untuk melihat manusia seperti objek belaka, di samping mendehumanisasi manusia. Pendekatan ini juga mencegah untuk mengerti secara menyeluruh manusia sebagai eksistensi di dalam dunianya.

Berada di dalam dunia (*dasein*), istilah yang berasal dari Heidegger, seorang filsuf yang secara konsekuen mempergunakan metode fenomenologis, merupakan konsepsi fundamental dalam psikologi eksistensial. Seluruh eksistensi manusia didasarkan pada prinsip ini. Berada di dalam dunia ini adalah eksistensi manusia secara menyeluruh. Tanpa dunia, manusia tidak bereksistensi dan dunia tidak mempunyai eksistensi tanpa manusia. Manusia membuka dunia, ia menerangi dunia hingga semua yang akan terjadi dapat

terjadi, berkembang ke luar dan menampakkan diri sebagai fenomena. Berada di dalam dunia menghilangkan dikotomi antara subjek dan objek dan mempersatukan lagi manusia dengan dunianya.

4. Proses Konseling atau Proses Terapeutik Eksistensial

Ada tiga tahap proses konseling, yaitu sebagai berikut.

1. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi dan mengklarifikasi asumsi mereka tentang dunia. Konseli diajak untuk mendefinisikan dan menanyakan tentang cara mereka memandang dan menjadikan eksistensi mereka bisa diterima. Mereka meneliti nilai mereka, keyakinan, serta asumsi untuk menentukan kesalahannya. Bagi banyak konseli, hal ini bukan pekerjaan mudah. Oleh karena itu, awalnya mereka memaparkan problema mereka. Konselor mengajari mereka cara untuk bercermin pada eksistensi mereka sendiri.
2. Konseli didorong semangatnya untuk lebih dalam lagi meneliti sumber dan otoritas dari sistem nilai mereka. Proses eksplorasi diri ini biasanya membawa konseli pada pemahaman baru dan restrukturisasi dari nilai dan sikap mereka. Konseli mendapat cita rasa yang lebih baik terhadap jenis kehidupan yang mereka anggap pantas. Mereka mengembangkan gagasan yang jelas tentang proses pemberian nilai internal mereka.
3. Konseling eksistensial berfokus pada menolong konseli untuk bisa melaksanakan apa yang telah mereka pelajari tentang diri mereka sendiri. Sasaran terapi adalah memungkinkan konseli untuk mencari cara mengaplikasikan nilai hasil penelitian dan internalisasi dengan jalan konkret. Biasanya, konseli menemukan jalan mereka untuk menggunakan kekuatan itu demi menjalani konsistensi kehidupannya yang memiliki tujuan.

a. Penerapan Teknik-teknik dalam Konseling

Teori eksistensial-humanistik tidak memiliki teknik yang ditentukan secara ketat. Prosedur-prosedur konseling bisa dipungut dari beberapa teori konseling lainnya. Metode-metode yang berasal dari teori Gestalt dan Analisis Transaksional sering digunakan, dan sejumlah prinsip dan prosedur psikoanalisis bisa diintegrasikan ke dalam teori eksistensial-humanistik. Buku *The*

Search for Authenticity (1965) dari Bugental adalah karya lengkap yang mengemukakan konsep dan prosedur psikokonseling eksistensial yang berlandaskan model psikoanalitik. Bugental menunjukkan bahwa konsep inti psikoanalisis tentang resistensi dan transferensi bisa diterapkan pada filsafat dan praktik konseling eksistensial. Ia menggunakan kerangka psikoanalitik untuk menerangkan fase kerja konseling yang berlandaskan konsep-konsep eksistensial, seperti *kesadaran*, *emansipasi*, *kebebasan*, *kecemasan eksistensial*, dan *neurosis eksistensial*.

b. Alasan Utama Eksistensial dalam Praktik Konseling

1. Kesadaran diri

Manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari diri yang membuatnya mampu melampaui situasi sekarang dan membentuk basis bagi aktivitas-aktivitas berpikir dan memilih yang khas manusia.

Kesadaran diri membedakan manusia dari makhluk-makhluk lain. Manusia bisa tampil di luar diri dan berefleksi atas keberadaannya. Pada hakikatnya, semakin tinggi kesadaran diri seseorang, semakin ia hidup sebagai pribadi atau sebagaimana dinyatakan oleh Kierkegaard, "Semakin tinggi kesadaran, semakin utuh diri seseorang." Tanggung jawab berlandaskan kesanggupan untuk sadar. Dengan kesadaran, seseorang bisa menjadi sadar atas tanggung jawabnya untuk memilih. Sebagaimana dinyatakan oleh May (1953), "Manusia adalah makhluk yang bisa menyadari sehingga ia bertanggung jawab atas keberadaannya".

Kesadaran bisa dikonseptualkan dengan cara berikut. Anda berjalan di lorong yang pada kedua sisinya terdapat banyak pintu. Bayangkan bahwa Anda bisa membuka beberapa pintu. baik membuka sedikit ataupun lebar-lebar. Barangkali, jika membuka satu pintu, Anda tidak akan menyukai apa yang Anda temukan di dalamnya, yang menakutkan atau menjijikkan. Pada pihak lain, Anda bisa menemukan sebuah ruangan yang dipenuhi oleh keindahan. Anda mungkin berdebat dengan diri sendiri, apakah akan membiarkan pintu itu tertutup atau terbuka.

Apabila seorang konselor dihadapkan pada konseli yang kesadaran dirinya kurang, konselor harus menunjukkan kepada konseli bahwa harus ada pengorbanan untuk meningkatkan kesadaran diri. Dengan menjadi lebih sadar, konseli lebih sulit untuk "kembali ke rumah lagi", menjadi orang yang seperti dulu lagi.

Dalam pengertian sesungguhnya, peningkatan kesadaran diri yang mencakup kesadaran atas alternatif, motivasi, faktor yang membentuk pribadi dan tujuan pribadi adalah tujuan segenap konseling.

2. *Kebebasan dan tanggung jawab*

Manusia adalah makhluk yang menentukan diri, dalam arti bahwa dia memiliki kebebasan untuk memilih di antara berbagai alternatif. Karena manusia pada dasarnya bebas, dia harus bertanggung jawab atas pengarahannya hidup dan penentuan nasibnya sendiri.

Pendekatan eksistensial meletakkan kebebasan, determinasi diri, keinginan, dan putusan pada pusat keberadaan manusia. Jika kesadaran dan kebebasan dihapus dari manusia, dia tidak lagi hadir sebagai manusia sebab kesanggupan-kesanggupan itulah yang memberinya kemanusiaan. Pandangan eksistensial adalah bahwa individu, dengan putusan-putusannya, membentuk nasib dan mengukir keberadaannya sendiri. Seseorang menjadi apa yang diputuskannya, dan dia harus bertanggung jawab atas jalan hidup yang ditempuhnya. Tillich mengingatkan, "Manusia benar-benar menjadi manusia hanya saat mengambil putusan. Sartre mengatakan, "Kita adalah pilihan kita." Nietzsche menjabarkan kebebasan sebagai "kesanggupan untuk menjadi apa yang memang kita alami". Ungkapan Kierkegaard, "memilih diri sendiri", menyiratkan bahwa seseorang bertanggung jawab atas kehidupannya dan keberadaannya. Sementara Jaspers menyebutkan bahwa "kita adalah makhluk yang memutuskan".

Tugas konselor adalah mendorong konseli untuk belajar menanggung risiko terhadap penggunaan kebebasannya. Hal yang harus dihindari adalah melumpuhkan konseli dan membuatnya bergantung secara neurotik pada konselor.

Konselor perlu mengajari konseli bahwa dia bisa membuat pilihan meskipun konseli boleh jadi telah menghabiskan sebagian besar hidupnya untuk melarikan diri dari kebebasan memilih.

3. *Keterpusatan dan kebutuhan akan orang lain*

Setiap individu memiliki kebutuhan untuk memelihara keunikan, tetapi pada saat yang sama, ia memiliki kebutuhan untuk keluar dari dirinya sendiri dan untuk berhubungan dengan orang lain serta alam. Kegagalan dalam berhubungan dengan orang lain dan dengan alam menyebabkan ia kesepian dan mengalami keterasingan.

Kita memiliki kebutuhan yang kuat untuk menemukan suatu *diri*, yaitu menemukan identitas pribadi kita. Akan tetapi, penemuan siapa kita bukanlah proses yang otomatis, melainkan membutuhkan keberanian. Secara paradoksal, kita juga memiliki kebutuhan yang kuat untuk keluar dari keberadaan kita. Kita membutuhkan hubungan dengan keberadaan yang lain. Kita harus memberikan diri kita kepada orang lain dan terlibat dengan mereka.

Usaha menemukan inti dan belajar hidup dari dalam memerlukan keberanian. Kita berjuang untuk menemukan, menciptakan, dan memelihara inti dari *ada* kita. Salah satu ketakutan terbesar dari para konseli adalah mereka tidak menemukan diri mereka. Mereka hanya menganggap bahwa mereka bukan siapa-siapa.

Para konselor eksistensial bisa memulai dengan meminta kepada konselinya untuk mengakui perasaannya sendiri. Sekali konseli menunjukkan keberanian untuk mengakui ketakutannya, mengungkapkan ketakutan dengan kata-kata dan membaginya, ketakutan itu tidak akan menyelubungnya lagi. Konselor mengajak konseli untuk menerima cara-cara dia hidup di luar dirinya sendiri dan mengeksplorasi cara-cara untuk keluar dari pusatnya sendiri.

Kebutuhan diri berkaitan dengan kebutuhan menjalani hubungan yang bermakna dengan orang lain. Jika hidup dalam isolasi dan tidak memiliki hubungan yang nyata

dengan orang lain, kita mengalami perasaan terabaikan, terasingkan, dan terkucilkan.

4. Pencarian makna

Salah satu karakteristik yang khas pada manusia adalah perjuangannya untuk merasakan arti dan maksud hidup. Manusia pada dasarnya selalu dalam pencarian makna dan identitas pribadi.

Biasanya konflik yang membawa orang-orang ke dalam konseling adalah dilema yang berkisar pada pertanyaan eksistensial: Mengapa saya berada? Apa yang saya inginkan dari hidup? Apa maksud dan makna hidup saya?

Konseling eksistensial bisa menyediakan kerangka konseptual untuk membantu konseli dalam usahanya mencari makna hidup. Pertanyaan-pertanyaan yang bisa diajukan oleh konselor kepada konseli adalah: 'Apakah Anda menyukai arah hidup Anda? Apakah Anda puas atas apa Anda sekarang dan akan menjadi apa Anda nanti? Apakah Anda aktif melakukan sesuatu yang akan mendekatkan Anda pada ideal-diri Anda? Apakah Anda mengetahui apa yang Anda inginkan? Jika Anda bingung mengenai siapa Anda dan apa yang Anda inginkan, apa yang Anda lakukan untuk memperoleh kejelasan?

Salah satu masalah dalam konseling adalah penyisihan nilai-nilai tradisional (dan nilai-nilai yang dialihkan kepada seseorang) tanpa disertai penemuan nilai-nilai lain yang sesuai untuk menggantikannya.

Tugas konselor dalam proses konseling adalah membantu konseli dalam menciptakan sistem nilai berlandaskan cara hidup yang konsisten dengan cara *ada*-nya konseli.

Konselor harus menaruh kepercayaan terhadap kemampuan konseli dalam menemukan sistem nilai yang bersumber pada dirinya sendiri dan yang memungkinkan hidupnya bermakna. Kepercayaan konselor terhadap konseli adalah variabel penting dalam mengajari konseli agar memercayai kesanggupannya sendiri dalam menemukan sumber nilai-nilai baru dari dalam dirinya.

5. *Kecemasan sebagai syarat hidup*

Kecemasan adalah suatu karakteristik dasar manusia. Kecemasan tidak selalu merupakan sesuatu yang patologis sebab ia bisa menjadi tenaga motivasi yang kuat untuk pertumbuhan. Kecemasan adalah akibat dari kesadaran atas tanggung jawab untuk memilih.

Kebanyakan orang mencari bantuan profesional karena mereka mengalami kecemasan atau depresi. Banyak konseli yang memasuki kantor konselor disertai harapan bahwa konselor akan mencabut penderitaan mereka atau setidaknya memberikan formula tertentu untuk mengurangi kecemasan mereka. Konselor yang berorientasi eksistensial, bagaimana pun, bekerja tidak semata-mata untuk menghilangkan gejala atau mengurangi kecemasan.

Sebenarnya, konselor eksistensial tidak memandang kecemasan sebagai hal yang tidak diharapkan. Ia akan bekerja dengan cara tertentu sehingga untuk sementara konseli bisa mengalami peningkatan taraf kecemasan. Pertanyaan-pertanyaan yang bisa diajukan adalah: Bagaimana konseli mengatasi kecemasan? Apakah kecemasan merupakan fungsi dari pertumbuhan ataukah fungsi kebergantungan pada tingkah laku neurotik? Apakah konseli menunjukkan keberanian untuk membiarkan dirinya menghadapi kecemasan atas hal-hal yang tidak dikenalnya?

Kecemasan adalah bahan bagi konseling yang produktif, baik konseling individual maupun konseling kelompok. Jika konseli tidak mengalami kecemasan, motivasinya untuk berubah akan rendah. Kecemasan dapat ditransformasikan ke dalam energi yang dibutuhkan untuk bertahan menghadapi risiko bereksperimen dengan tingkah laku baru.

Kebanyakan orang mencari bantuan profesional karena mereka mengalami kecemasan atau depresi. Banyak klien yang memasuki kantor konselor disertai harapan bahwa konselor akan mencabut penderitaan mereka atau setidaknya akan memberikan formula tertentu untuk mengurangi kecemasan mereka. Konselor yang berorientasi

eksistensial tidak semata-mata ingin menghilangkan gejala-gejala atau kecemasan. Ia tidak memandang kecemasan sebagai hal yang tidak diharapkan. Kecemasan adalah bahan bagi konseling yang produktif, baik konseling individual maupun konseling kelompok. Kecemasan dapat ditransformasikan ke dalam energi yang dibutuhkan untuk bertahan menghadapi risiko bereksperimen dengan tingkah laku baru.

6. *Kesadaran atas kematian dan non-ada*

Kesadaran atas kematian adalah kondisi manusia yang mendasar, yang memberikan makna pada hidup. Frankl (1965) sejalan dengan May menyebutkan bahwa kematian memberikan makna pada keberadaan manusia. Jika kita tidak akan pernah mati, kita bisa menunda tindakan untuk selamanya. Akan tetapi, karena kita terbatas, apa yang kita lakukan sekarang memiliki arti khusus. Bagi Frankl, yang menentukan kebermaknaan hidup seseorang bukan lamanya, melainkan bagaimana orang itu hidup.

7. *Perjuangan untuk aktualisasi diri*

Manusia berjuang untuk aktualisasi diri, yaitu kecenderungan untuk menjadi apa saja yang mereka mampu. Setiap orang memiliki dorongan bawaan untuk menjadi seorang pribadi, yaitu memiliki kecenderungan ke arah pengembangan keunikan dan ketunggalan, penemuan identitas pribadi, dan perjuangan demi aktualisasi potensi-potensinya secara penuh. Jika seseorang mampu mengaktualkan potensi-potensinya sebagai pribadi, dia akan mengalami kepuasan yang paling dalam yang bisa dicapai oleh manusia, sebab demikianlah alam mengharapkan mereka berbuat. Alam seolah-olah berkata kepada kita, "Kamu harus menjadi apa saja yang kamu bisa." Menjadi sesuatu memerlukan keberanian dan apakah kita ingin menjadi sesuatu atau tidak menjadi sesuatu adalah pilihan kita.

Maslow merancang studi yang menggunakan subjek-subjek yang terdiri atas orang-orang yang mengaktualkan diri. Beberapa ciri yang ditemukan oleh Maslow (1968, 1970)

pada orang-orang yang mengaktualkan diri adalah: kesanggupan menoleransi, bahkan menyambut ketidak-tentuan dalam hidup mereka, penerimaan terhadap diri sendiri dan orang lain, kespontanan dan kreativitas, kebutuhan akan *privacy* dan kesendirian, otomoni, kesanggupan menjalin hubungan interpersonal yang mendalam dan intens, perhatian yang tulus terhadap orang lain, rasa humor, keterarahan pada diri sendiri (kebalikan dari kecenderungan untuk hidup berdasarkan pengharapan orang lain), dan tidak adanya dikotomi yang artifisial (seperti kerja-bermain, cinta-benci, lemah-kuat).

Dalil Maslow tentang aktualisasi diri memiliki implikasi yang jelas bagi praktik psikologi konseling sebab tendensi ke arah pertumbuhan dan aktualisasi merangkum kekuatan utama yang menggerakkan proses terapeutik. Menurut kodratnya, manusia memiliki dorongan yang sangat kuat ke arah aktualisasi diri dan ingin mencapai lebih dari sekadar keberadaan yang aman. Statis Carl Rogers (1961), tokoh utama dalam menciptakan psikologi humanistik, membangun teori dan praktik di atas konsep tentang "*Pribadi yang Berfungsi Penuh*", yang sangat mirip dengan "*Orang yang Mengaktualkan Diri*" yang dikemukakan oleh Maslow.

Dengan demikian, menurut teori Eksistensial-Humanistik, manusia memiliki beberapa dimensi dasar dalam hidupnya, yaitu kesadaran diri, kebebasan, tanggung jawab, kecemasan, dan pencarian makna hidup. Ada tiga tahap proses konseling, yaitu sebagai berikut.

1. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi dan mengklarifikasi asumsi mereka tentang dunia.
2. Konseli didorong semangatnya untuk lebih dalam lagi meneliti sumber dan otoritas dari sistem nilai mereka.
3. Konseling eksistensial berfokus pada menolong konseli untuk bisa melaksanakan apa yang telah mereka pelajari tentang diri mereka sendiri. Teori eksistensial-humanistik tidak memiliki teknik-teknik yang ditentukan secara ketat. Prosedur konseling bisa diambil dari beberapa teori konseling lainnya, seperti

teori *Gestalt* dan *Analisis Transaksional*. Tugas konselor adalah menyadarkan konseli bahwa ia masih ada di dunia ini dan hidupnya dapat bermakna apabila ia memaknainya.

Dalam buku *Sejarah dan Sistem Psikologi*, James F. Brennan pada tahun 2006, disebutkan bahwa psikologi eksistensialisme merupakan aliran psikologi yang berakar pada beragam karya filosofis di paruh kedua abad-19, khususnya Soren Kierkegaard dan Friedrich Nietzsche. Akan tetapi, keduanya memiliki pola pemikiran yang sangat bertolak belakang. Kierkegaard tertarik untuk merstorasi kedalaman iman dalam agama-agama yang telah mengering di tengah masyarakat Copenhagen kala itu, sedangkan Nietzsche terkenal dengan pernyataannya "Tuhan telah mati".

Hanya, perbedaan keduanya tidak sebesar perbedaan mereka dengan para filsuf terdahulu. Mereka mendekati filsafat dari sudut pandang manusia nyata, manusia yang terlibat dalam berbagai tantangan hidup. Keduanya yakin bahwa eksistensi manusia tidak bisa dibakukan dalam sistem rasional, baik yang religius maupun filosofis. Eksistensialisme berbeda dengan pendekatan psikologis yang positivistik. Apabila pada positivistik, mereka berusaha keluar dari subjektivitas dan melihat sesuatu sebagaimana adanya. Akan tetapi, kaum eksistensialis percaya bahwa kita tidak pernah bisa keluar dari subjektivitas. Kita tidak bisa memisahkan subjektivitas dengan objektivitas karena mereka terkait satu sama lain.

Kaum eksistensialis menyarankan kita untuk membiarkan apa pun yang akan kita kaji, baik benda, perasaan, pikiran, maupun eksistensi manusia itu sendiri untuk menampakkan dirinya pada kita. Hal ini dapat dilakukan dengan membuka diri terhadap pengalaman, dengan menerimanya, walaupun tidak sesuai dengan filsafat, teori, atau keyakinan kita. Eksistensialis menjadi terkenal karena keyakinannya bahwa hidup itu sulit. Dunia fisik mampu memberi kita kesengsaraan sebagaimana memberi kita kesenangan. Dunia sosial menggiring kita pada kekecewaan dan kesepian sebagaimana membuat kita bahagia karena cinta dan kasih sayang dari orang lain.

Secara ringkas, psikologi eksistensialisme memberikan penekanan perlunya berada sedekat mungkin dengan dunia yang dijalani dan dialami dalam keseharian. Tak perlu menggunakan teori, statistik, reduksi atau eksperimen. Hal yang perlu diutamakan adalah mengetahui apa yang sedang kita bicarakan. Akan tetapi, psikologi eksistensialisme tidak terlalu diakui sebagai sebuah metode riset. Hal ini disebabkan psikologi eksistensialis dianggap tidak ilmiah. Tidak memiliki hipotesis atau statistik. Tidak bergantung pada variabel dependen atau independen.

Selain itu, sering terjadi salah penafsiran karena berbagai istilahnya berasal dari tradisi filsafat yang hanya akrab dengan para filsuf, bukan psikolog. Hal ini dipersulit lagi karena beberapa istilahnya berasal dari bahasa Jerman dan Prancis yang sangat sulit dicari padanannya dalam bahasa Inggris.



KEPRIBADIAN DITINJAU DARI PERSPEKTIF PSIKOLOGI TIMUR

A. Psikologi Timur: Keseimbangan

Salah satu sumber yang sangat kaya dari psikologi yang dirumuskan dengan baik adalah agama-agama Timur. Agak berbeda dengan ide-ide yang aneh dalam kosmologi dan dogma kepercayaan. Kebanyakan agama besar di Asia berintikan psikologi yang kurang diketahui oleh massa penganut kepercayaan tersebut, tetapi sangat dikenal oleh para “profesional” masing-masing, baik para yogi, rahib, maupun pendeta. Inilah psikologi praktis yang dipraktikkan oleh para praktisi yang paling setia untuk melatih budi dan hati mereka.

Pendekatan psikologi Asia didasarkan pada introspeksi dan pemeriksaan diri sendiri yang menuntut banyak energi, berbeda dengan psikologi Barat yang lebih bersandar pada observasi tingkah laku. Setiap kutipan oleh Gardner dan Louis Murphy (1968) dari kitab-kitab suci Asia, memberikan semacam wawasan psikologis, baik suatu pandangan tentang cara jiwa bekerja, teori kepribadian, maupun model motivasi. Kendati mengakui perbedaan di antara psikologi-psikologi Asia tersebut, namun Gardner dan Louis Murphy (1968) menyimpulkan bahwa psikologi itu pada hakikatnya merupakan reaksi terhadap kehidupan yang dilihat sebagai penuh dengan penderitaan dan kekecewaan. Cara umum untuk mengatasi penderitaan yang dianjurkan oleh psikologi ini adalah disiplin dan kontrol diri, yang dapat memberikan kepada orang yang

mengupayakannya "suatu perasaan ekstase yang tak terbatas dan hanya dapat ditemukan dalam diri yang bebas dari pamrih-pamrih pribadi". Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa minat psikologis di Timur dan Barat "berpadu dengan sangat cepat". Sebagaimana terdapat banyak teori kepribadian di lingkungan peradaban Barat, begitu pula terdapat banyak psikologi Timur.

Kendati terdapat perbedaan besar dalam hal kepercayaan dan pandangan tentang dunia di antara agama-agama yang mengandung psikologi Timur, psikologi itu tidak terlalu berbeda. Salah satu persamaannya adalah dalam hal penggunaan metode fenomenologis: semuanya berusaha menggambarkan kodrat pengalaman langsung sang pribadi.

Beberapa di antara sistem-sistem ini berkisar pada teknik meditasi yang memungkinkan orang semata-mata meneliti arus kesadarannya sendiri, dengan memberinya jendela yang netral atas aliran pengalamannya. Selanjutnya, semua psikologi ini mengeluhkan tentang manusia sebagaimana adanya, dan memostulasikan cara berada ideal yang dapat dicapai oleh orang yang tekun mencarinya. Jalan untuk transformasi ini selalu melalui perubahan yang menyeluruh dalam kepribadian seseorang, sehingga kualitas ideal ini dapat menjadi sifat-sifat yang tepat. Akhirnya, semua psikologi Timur mengakui bahwa jalan utama ke arah transformasi diri adalah meditasi.

Di antara para teoretikus kepribadian modern, C.G. Jung merupakan salah satu orang yang paling tahu mengenai psikologi Timur. Melalui analisisnya, Jung mengemukakan hal yang ekstensif mengenai agama-agama Timur. Selain melalui Jung, psikologi-psikologi Timur telah menyerbu dunia Barat melalui pengaruh mereka pada teoretikus, seperti Anghyal dan Maslow yang berpandangan holistik, tokoh-tokoh humanis Buber dan Fromm, tokoh eksistensial Bass, dan gelombang baru "para psikolog transpersonal".

Alan Watts dalam "Psychotherapy East and West" (1961) mengakui bahwa yang ia sebut sebagai "cara-cara pembebasan Timur" mirip dengan psikoterapi Barat, yaitu bahwa keduanya bertujuan mengubah perasaan-perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri serta hubungannya dengan orang lain dan dunia alam.

Sebagian besar terapi-terapi Barat menangani orang-orang yang mengalami gangguan, sedangkan disiplin-disiplin Timur menangani orang-orang yang normal dan memilih penyesuaian sosial yang baik. Meskipun demikian, Watts melihat bahwa tujuan dari cara-cara pembebasan itu cocok dengan tujuan terapeutik sejumlah teoretikus, khususnya individuasi dari Jung, aktualisasi diri dari Maslow, otonomi fungsional dari Allport, dan diri yang kreatif dari Adler. Ornstein menjelaskan bahwa psikologi Barat, tidak memberi apresiasi pada Zen Budhisme, Yoga, Kristiani, dan Sufisme. Bahkan, mengabaikan dan menganggapnya patologis.

Padahal, psikologi Timur secara khusus berbicara mengenai nilai-nilai dasar, kesadaran yang mempersatukan, pengalaman-pengalaman puncak, (ekstase) pengalaman mistik, perasaan terpersona, ada, aktualisasi diri, hakikat, kebahagiaan, keajaiban, arti dasar, transpendensi diri, roh, ketunggalan, kesadaran kosmik... dan konsep, pengalaman, serta aktivitas yang berhubungan.

Karena para psikolog yang berorientasi transpersonal ini mengurus gejala-gejala semacam perasaan "terpersona" dan "kesadaran yang mempersatukan", mereka sering meminta bimbingan psikologi Timur, seperti yang dilakukan R.M. Bucke seabad yang lalu. Salah satu hal yang oleh sejumlah orang dilihat sebagai kekurangan psikologi Barat dibandingkan dengan psikologi Timur adalah bahwa mereka kurang menyinggung aspirasi-aspirasi rohani atau kehidupan religius pada manusia. Charles Tart, seorang peneliti penting tentang keadaan-keadaan di luar kesadaran, menyunting suatu kumpulan rintisan teori-teori Timur ini dalam *Transpersonal Psychologies*. Ia mengamati bahwa psikologi Timur tidak memakai asumsi-asumsi yang digunakan oleh teori-teori Barat, sehingga tidak terbentur pada keterbatasan yang sama:

Psikologi Barat ortodoks telah memperlakukan secara buruk segi kodrat manusia, memilih mengabaikan eksistensinya atau memberinya label patologis. Padahal, banyak penderitaan pada zaman kita ini timbul dari kekosongan rohani. Kebudayaan kita, psikologi kita, telah mengesampingkan kodrat rohani manusia, tetapi kerugian dan penindasan yang dilakukan ini adalah sedemikian besar. Apabila kita ingin menemukan diri kita, sisi rohani kita, kita mutlak harus berpaling pada psikolog-psikolog yang telah menggarapnya.

Robert Ornstein, yang mempunyai minat terhadap psikologi Timur, menyebutkan fungsi-fungsi berbeda dari masing-masing belahan otak. Ia juga mencatat bahwa kebudayaan dan ilmu pengetahuan di Barat lebih menyukai cara pengetahuan belahan kiri dengan akibat merugikan perkembangan belahan kanan. Seseorang yang dapat memanfaatkan kedua cara tersebut akan sanggup berfungsi secara lengkap.

B. Abhidhamma: Teori Kepribadian Timur

Abhidhamma berkembang di India, 15 abad yang lalu atau lebih, yang sampai kini para penganut Buddhis masih menerapkannya dalam berbagai bentuk sebagai penuntun olah pikir. Teori psikologi ini diturunkan langsung dari wawasan Buddha Gautama dalam abad V Robert Ornstein Abhidhamma sebelum Masehi. Ajaran-ajaran Buddha telah dipoles dan berkembang berbagai cabang, ajaran, aliran Buddhisme, melalui suatu proses perkembangan yang sama seperti pemikiran Freud berkembang ke dalam aliran-aliran psikoanalisis yang berbeda-beda. Sama seperti psikologi Timur lainnya, Abhidhamma mengajarkan tipe ideal kepribadian sempurna yang dijadikan kiblat analisisnya tentang olah pikir. Apa yang kita maksudkan dengan kata "kepribadian" sangat serupa dengan konsep *atta*, atau diri (*self*) dalam Abhidhamma. Perbedaannya adalah menurut asumsi dasar Abhidhamma tidak ada diri yang benar-benar kekal, yang ada hanyalah sekumpulan proses impersonal yang timbul dan menghilang. Sebagian kepribadian terbentuk dari perpaduan antara proses-proses impersonal ini. Apa yang terlihat sebagai "diri" adalah jumlah keseluruhan dari bagian-bagian tubuh, yaitu pikiran, penginderaan, hawa nafsu, ingatan, dan sebagainya. Satu-satunya benang yang berkesinambungan dalam jiwa adalah *bhava*, yaitu kesinambungan kesadaran dari waktu ke waktu.

Menurut Abhidhamma, kepribadian manusia sama seperti sungai yang memiliki bentuk yang tetap, seolah-olah satu identitas, walaupun tidak setetes air pun tidak berubah seperti pada momen sebelumnya. Dalam pandangan ini "tidak ada aktor terlepas dari aksi, tidak ada orang yang mengamati terlepas dari persepsi, tidak ada subjek sadar di balik kesadaran" (Van Agung, 1972). Keadaan jiwa

seseorang selalu berubah dari momen ke momen. Perubahan itu terjadi sangat cepat. Metode dasar yang dipakai Abhidhamma untuk meneliti perubahan sangat banyak dalam jiwa adalah instropeksi, yaitu suatu observasi teliti sistematis yang dilakukan seseorang terhadap pengalamannya sendiri.

Dalam Abhidhamma, selain objek-objek pancaindra, terdapat juga pikiran-pikiran. Maksudnya, sang jiwa yang berpikir itu dianggap sebagai indra keenam.

Sistem Abhidhamma menemukan 53 kategori kejiwaan yang dimaksud. Dalam cabang-cabang Budhisme lainnya, kategori tersebut bisa mencapai 175 buah. Dalam setiap keadaan jiwa, hanya sebagian kecil dari kumpulan faktor tersebut hadir.

Keadaan-keadaan jiwa muncul dan hilang secara teratur dan mengikuti hukum tertentu. Seperti dalam psikologi Barat, teoretikus Abhidhamma yakin bahwa setiap keadaan jiwa berasal dari pengaruh biologis dan pengaruh situasi, di samping pemindahan pengaruh dari peristiwa psikologis sebelumnya.

Tabel 1
Faktor-faktor Jiwa yang Tidak Sehat dan yang Sehat

Faktor-faktor yang tidak sehat	Faktor-faktor yang sehat
<p>Perseptual/kognitif: delusi; pandangan yang salah; sikap tidak tahu malu; kecerobohan; egoisme.</p> <p>Afektif: keresahan; ketamakan; kemuakan; iri hati; kekikiran; kekhawatiran; pengerutan/konstraksi; kebekuan; kebingungan.</p>	<p><i>Pemahaman (insight)</i> sikap penuh perhatian; sikap rendah hati; sikap penuh hati-hati.</p> <p>kepercayaan; ketenangan; ketidakteraturan; ketidakmuakan; kenetralan; kegembiraan; fleksibilitas; kesanggupan menyesuaikan diri; kecakapan; kejujuran.</p>

C. Psikologi dalam Islam

Latar belakang kajian psikologi dalam Islam dilakukan pertama sekali dengan menelusuri ayat-ayat Al-Quran dan Hadis yang memotivasi manusia untuk mengkaji dirinya sendiri yang antara lain adalah:

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٍ لِلْمُوقِنِينَ. وَفِي أَنْفُسِكُمْ
أَفَلَا تُبْصِرُونَ. ﴿الذاريات: ٢٠ - ٢١﴾

Artinya:

"Dan di bumi terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang yakin, dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?"

(Q.S. Az - Zâriyat [51]: 20-21)

سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى
يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ
عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ. ﴿المعارج: ١٩ - ٢١﴾

Artinya:

"Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kebesaran) Kami di segenap penjuru dan pada diri mereka sendiri, sehingga jelaslah bagi mereka bahwa Al-Quran itu adalah benar. Tidak cukupkah (bagi kamu) bahwa Tuhanmu menjadi saksi atas segala sesuatu?"

(Q.S. Fuṣṣilat [41]: 53)

Termasuk dalam hal ini mengkaji sisi psikologis manusia.

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا. إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا.
وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا. ﴿المعارج: ١٩ - ٢١﴾

Artinya:

"Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh. Apabila dia

ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah, dan apabila mendapat kebaikan, (harta) dia jadi kikir.”

(Q.S. Al-Ma'ârij [70]: 19-21)

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا. فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا.
قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا. وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا.

— الشمس: ٧ - ١٠ —

Artinya:

“Dan jiwa serta penyempurnaan (ciptaan)nya, maka Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya, sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu), dan sungguh rugi orang yang mengotorinya.”

(Q.S. Asy-Syams [91]: 7-10)

Demikian juga, hadis-hadis Rasulullah SAW. banyak bermuatan tentang kejiwaan manusia yang antara lain adalah:

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَبِي أَيُّوبَ، حَدَّثَنَا ابْنُ عَلِيٍّ قَالَ:
وَأَخْبَرَنَا سُلَيْمَانُ التَّمِيمِيُّ، حَدَّثَنَا أَنَسُ بْنُ
مَالِكٍ قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ يَقُولُ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ
الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْهَرَمِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ
عَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ فِتْنَةِ الْحَيَاةِ وَالْمَمَاتِ».

1) Abu Al-Husain Muslim ibn Hajjâj ibn Muslim Al-Qusyairi An-Nisâbûri, *Sahih Muslim*, Jilid 8, باب العوذ من العجز والكسل وغيره, Nomor 7048, Beirut: Dâr Al-Jil, t.t., hlm. 75.

Artinya:

“Memberitakan kepada kami Yahyâ ibn Ayyûb dari ibn ‘Ulaiyah, ia berkata, memberitakan kepada kami Sulaimân At-Taimiy dari Anas ibn Mâlik, ia berkata: Rasulullah SAW. bersabda, “Ya Allah! Aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan, kemalasan, sifat pengecut, menyia-nyiaikan usia dan dari sifat kikir. Aku juga berlindung kepada-Mu dari siksa kubur dan dari fitnah kehidupan serta kematian.”

Dengan demikian, jelas bahwa sumber utama ajaran Islam yang memuat hal-hal yang berkaitan dengan eksistensi manusia secara fisik, psikologikal, spiritual, dan sosial turut berperan dalam memicu lahirnya kajian psikologi dalam Islam.

Dengan dilatarbelakangi oleh kajian tentang akhlak dan tasawuf dan berbagai kajian yang berkaitan dengan upaya membangun kesehatan mental manusia, para ilmuwan Islam klasik melakukan kajian mendalam tentang jiwa dengan fokus, antara lain pada *nafs*, *qalb*, *rûh*, dan *'aql*. Kajian ini juga menyertakan para filsuf muslim yang membahas *rûh* dan *nafs* dengan mengadopsi kajian roh dari filsafat Yunani. Selama lebih kurang tujuh abad, psikologi dibahas dalam kajian filsafat dan tasawuf.²

Hasilnya adalah pada masa keemasan Islam, psikologi ditekuni dan dikembangkan oleh dua kalangan, yaitu filsuf dan sufi, yang melahirkan psikologi-falsafi dan psikolog-sufistik. Mereka telah melahirkan konsep tentang jiwa secara menyeluruh dengan melakukan kajian terhadap nash-nash *naqliyah* dan melakukannya dengan metode empiris (perenungan, observasi, dan praktik) secara sistematis, spekulatif, universal, dan radikal.³

Menurut Freidrichs Robert, paradigma adalah “pandangan mendasar dari disiplin ilmu tentang pokok persoalannya.”⁴ Dengan demikian, paradigma psikologi secara umum adalah perilaku manusia dan faktor-faktor yang memicu perilaku tersebut. Dalam Islam, manusia diciptakan dengan fungsi yang tidak hanya terbatas untuk menata kehidupan manusia, ia juga memiliki fungsi sebagai

2) Achmad Mubarak, *Jiwa dalam Al-Quran*, Jakarta: Paramadina, 2000, hlm. 261.

3) Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Rajawali, 2001, hlm. xiv.

4) Ali Mudhafir, *Kamus Istilah Filsafat*, Yogyakarta: Liberty, 1992, hlm. 114 dikutip oleh Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007, hlm. 341.

hamba Allah dan khalifah Allah. Sebagaimana terdapat dalam firman Allah berikut:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ.

الذاريات : ٥٦

Artinya:

"Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku."

(Q.S. Az - Zâriyat [51]: 56)

Sebagai hamba, manusia harus menjalin hubungan dengan Allah dan menunjukkan semua aktivitas jasmani dan rohaninya hanya pada Allah.

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً
قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ
وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي
أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ. البقرة : ٢٠

Artinya:

"Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, 'Aku hendak menjadikan khalifah di bumi.' Mereka berkata, 'Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?' Dia berfirman, 'Sungguh, Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui'."

(Q.S. Al-Baqarah [2]: 30)

Sebagai khalifah di bumi, manusia harus menata kehidupannya dengan sesama manusia dan semua makhluk Allah yang lain termasuk alam raya.

ضَرِبْتُ عَلَيْهِمُ الدَّلِيلَةَ أَيْنَ مَا تَقِفُوا إِلَّا يَجْبَلُونَ

اللَّهُ وَحَبْلٍ مِنَ النَّاسِ وَبَاءُ وَبِغَضِبٍ مِنَ اللَّهِ
 وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الْمَسْكَنَةُ ذَلِكِ بِأَنَّهُمْ كَانُوا
 يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ الْأَنْبِيَاءَ بِغَيْرِ حَقِّ
 ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ.

—ال عمران: ١١٢—

Artinya:

"Mereka diliputi kehinaan di mana saja mereka berada, kecuali jika mereka (berpegang) pada tali (agama) Allah dan tali (perjanjian) dengan manusia. Mereka mendapat murka dari Allah dan (selalu) diliputi kesengsaraan. Yang demikian itu karena mereka mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para nabi, tanpa hak (alasan yang benar). Yang demikian itu karena mereka durhaka dan melampaui batas."

(Q.S. Âli 'Imrân [3]: 112)

Kedua fungsi di atas harus dilakukan sesuai dengan hukum-hukum Allah yang telah Dia tetapkan dalam alam dunia ini. Oleh sebab itu, mengkaji hukum-hukum Allah tersebut merupakan kemutlakan jika manusia ingin berhasil menata kehidupannya dan kehidupan alam semesta.

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي
 النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ.

—ال روم: ٤١—

Artinya:

"Telah tampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia; Allah menghendaki agar mereka merasakan sebagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar)."

(Q.S. Ar-Rûm [30]: 41)

Dengan demikian, pokok persoalan psikologi dalam pandangan Islam adalah keselarasan hubungan manusia dengan Tuhannya, sesama manusia, dan alam raya.

Paradigma psikologi dalam perspektif Islam tidak dapat dipisahkan dari cara manusia mengkaji psikologi itu sendiri. Dari perspektif Islam, manusia dianugerahi tiga alat dalam mencari ilmu pengetahuan: pancaindra, akal ('aql, lub), dan hati (qalb, fu'ad).

ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ
السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ.

﴿السجدة: ٩﴾

Artinya:

"Kemudian Dia menyempurnakannya dan meniupkan roh (ciptaan)-Nya ke dalam (tubuh)nya dan Dia menjadikan pendengaran, penglihatan dan hati bagimu, (tetapi) sedikit sekali kamu bersyukur."

(QS. As-Sajdah [32]: 9)

Ketiga alat ini memiliki metode sendiri dalam mendapatkan ilmu pengetahuan. Pancaindra mengharuskan penggunaan alat-alat indra untuk mendapatkan ilmu pengetahuan dengan metode observasi, penelitian, eksperimen empiris, dan bergantung pada pengalaman aktual yang tujuannya adalah menemukan pengetahuan di balik fenomena alam (*al-ayât al-kauniyah*). Di antara ayat yang memotivasi manusia untuk menggunakan pengindraan dalam mendapatkan ilmu pengetahuan adalah:

أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبْرِيمَ كَيْفَ خَلَقْتَهُ . وَإِلَى السَّمَاءِ
كَيْفَ رُفِعَتْ . وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ . وَإِلَى
الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ .

﴿الغاشية: ١٧-٢٠﴾

Artinya:

"Maka tidakkah mereka memperhatikan unta, bagaimana diciptakan?"

Dan langit, bagaimana ditinggikan? Dan gunung-gunung bagaimana ditegakkan? Dan bumi bagaimana dihamparkan?"

(QS. Al-Gâsyiyah [88]: 17-20)

Karena alat-alat indra hanya mampu menangkap hal-hal yang empiris, hasil pengetahuan yang diperoleh juga terbatas pada hal-hal yang empiris. Itulah sebabnya, kajian psikologi pada tingkat ini hanya dapat dilakukan dengan mengkaji perilaku-perilaku manusia sebagai perwujudan dari gejala-gejala jiwanya.

Akal digunakan dalam proses penalaran untuk memilih, mengklasifikasi, memutuskan, dan melakukan penalaran serta menangkap realitas dan suprarrealitas melalui nalar dengan kemampuan argumentasi logisnya, yang kemudian menghasilkan serangkaian hukum dan prinsip yang menjadi bangunan ilmu pengetahuan. Di antara ayat yang menganjurkan hal ini adalah:

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَلَكَهُ
يَنْبِيعَ فِي الْأَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ
ثُمَّ يَهْبِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَجْعَلُهُ حُطًا مَّا ظَنَّ
فِي ذَلِكَ لَذِكْرٍ لِّلْأُولِي الْأَلْبَابِ .

﴿الزمر: ٢١﴾

Artinya:

"Apakah engkau tidak memperhatikan, bahwa Allah menurunkan air dari langit, lalu diaturnya menjadi sumber-sumber air di bumi, kemudian dengan air itu ditumbuhkan-Nya tanam-tanaman yang bermacam-macam warnanya, kemudian menjadi kering, lalu engkau melihatnya kekuning-kuningan, kemudian dijadikan-Nya hancur berderai-derai. Sungguh, pada yang demikian itu terdapat pelajaran bagi orang-orang yang mempunyai akal sehat."

(Q.S. Az-Zumar [39]: 21)

Proses penemuan akan suprarealitas ini dilakukan “secara silogistik, yaitu menarik kesimpulan tentang hal-hal yang tidak diketahui (*the unknown*) dari hal-hal yang diketahui (*the known*)”.⁵

Hati dengan metode intuitif (*'irfân*) melalui pengalaman spiritual-transendental dan potensi batin serta keimanan mampu menangkap hal-hal yang metafisik.⁶ Meskipun demikian, keduanya memiliki metode yang berbeda dalam melakukannya. “Akal menangkapnya secara inferensial, sedangkan hati menangkap objek-objek tersebut secara langsung (perensial), sehingga mampu melintasi jurang yang menganga lebar antara subjek dan objek”.⁷ Wujud dan kebenaran pengetahuan yang diperoleh hati bersifat spiritual transendental (*'ilmu ladunni*, *'ilmu hudhuri*) yang sangat bergantung pada keridaan dan bimbingan ilâhiah, baik dalam bentuk insting, intuisi, inspirasi, ilham, dan wahyu dalam kasus para Nabi dan Rasul. Ilmu-ilmu yang lahir dari proses ketiga ini disebut sebagai *perennial knowledge* yang lahir sebagai proses *unlearning*.

Dari berbagai karya psikologi Islam, Muhammad Izuddin Taufiq mengklasifikasikan kajian kejiwaan klasik Islam dalam dua kategori. *Pertama*, paradigma yang mengkaji definisi dan teori kejiwaan dalam Al-Quran dan hadis dengan berbagai topik dan terminologinya. Salah satu produk dalam kategori ini adalah *Al-Qur'ân wa 'Ilm al-Nafs* dan *Al-Hadîts wa 'Ilm al-Nafs* karya Utsman Najati. *Kedua*, paradigma yang mengkaji definisi dan teori kejiwaan dalam kitab-kitab klasik Islam dengan berbagai topik dan terminologinya. Salah satu produk kategori ini adalah *Dalil al-Bahitsin Ilâ Mafâhim Nafsiyah fi al-Turats* (Petunjuk bagi Para Peneliti bagi Memahami Masalah Kejiwaan dalam Kitab-kitab Klasik) hasil kerja sama antara Lajnah 'Ilmiah dengan Al-Ma'had Al-'Alamiy li Al-Fikr Al-Islamiy.

a. Pandangan Islam

Dalam pandangan Islam, eksistensi manusia sebagai makhluk pedagogik memungkinkan perkembangan fitrahnya sesuai dengan jalur dan atau lingkungan pendidikan yang dihadapinya. Jalur

5) Mulyadhi Kartanegara, *Mengislamkan Nalar: Sebuah Respon terhadap Modernitas*, Jakarta: Erlangga, 2007, hlm. 8.

6) Mulyadhi Kartanegara, *Mengislamkan Nalar...*, hlm. 8.

7) Mulyadhi Kartanegara, *Mengislamkan Nalar...*, hlm. 8.

pendidikan di sini adalah pendidikan formal di lingkungan sekolah, pendidikan nonformal di lingkungan masyarakat, dan pendidikan informal di lingkungan rumah tangga. Ketiga jalur pendidikan ini disebut dengan tripusat pendidikan.

Ketika fitrah tersebut “dipoles”, yang pertama dan paling utama menentukan adalah jalur pendidikan informal. Hal ini karena lingkungan rumah tangga merupakan tempat pertama seseorang mendapat pendidikan. Dengan kata lain, sejak pertama anak lahir di dunia ini, kedua orangtuanyalah yang paling awal memberikan pengaruh. Kedua orangtualah yang bertindak sebagai pendidik secara dwitunggal. Hal ini berdasar pada hadis riwayat Abu Hurairah,

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: كُلُّ مَوْلُودٍ يُوَلَّدُ عَلَى
الْفِطْرَةِ فَأَبَوَاهُ يَهُودَانِهِ أَوْ نَصْرَانِيَةٍ أَوْ مَجْسَانِيَةٍ.

Artinya:

“Dari Abi Hurairah r.a. bahwa Nabi SAW. bersabda, ‘Setiap anak yang dilahirkan dalam keadaan fitrah, orang tualah yang menjadikan ia Yahudi, Nasrani atau Majusi’.”

Konteks hadis tersebut relevan dengan Q.S. Ar-Rûm [30]: 30 sebagaimana dikutip terdahulu, yang sama-sama membicarakan fitrah keimanan sebagai petunjuk bagi orangtua agar lebih eksis mengarahkan sikap keberagaman setiap anak secara bijaksana.

Berdasarkan hal ini, Islam memandang bahwa pertumbuhan dan perkembangan fitrah manusia sebagai makhluk pedagogik, sangat besar dipengaruhi oleh lingkungan keluarga. Sebab, di lingkungan inilah, anak menerima sejumlah nilai dan norma yang ditanamkan sejak awal kepadanya.

Mappanganro menyatakan bahwa pada masa-masa tersebut, keimanan anak belum merupakan suatu keyakinan sebagai hasil pemikiran yang objektif, tetapi lebih merupakan bagian dari kehidupan alam perasaan yang berhubungan erat dengan kebutuhan jiwanya terhadap kasih sayang, rasa aman, dan kenikmatan

jasmaniah. Peribadatan anak pada masa ini masih merupakan tiruan dan kebiasaan yang kurang dihayati.

Hal ini mengindikasikan bahwa pertumbuhan dan/atau perkembangan fitrah manusia sebagai makhluk pedagogik, tetap dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Selanjutnya, agar fitrah tersebut tumbuh dan berkembang sesuai dengan konsep ajaran Islam, umat Islam dituntut menjaga keimanannya dan meningkatkannya melalui proses kependidikan Islam. Pendidikan Islam berarti pembentukan pribadi muslim. Isi pribadi muslim adalah pengamalan sepenuhnya ajaran Allah dan Rasul-Nya. Membina pribadi muslim adalah wajib, dan karena pribadi muslim tidak mungkin terwujud, kecuali dengan pendidikan, pendidikan itu pun menjadi wajib dalam pandangan Islam. Dalam *Kaidah Ushul Fiqh* dikatakan *mâlâ yatimmu syaiun illâ bihî fahuwa wâjibun*, "sesuatu yang tidak sempurna perbuatan-perbuatan wajib, kecuali dengannya maka sesuatu adalah wajib".

b. Akal dan Jiwa Manusia

Alat untuk mengawali perolehan ilmu di dalam diri manusia adalah *qalb* atau *kalbu*. Kalbu adalah awal (pusat) kegiatan akal (*'aql*) dan intelektualisasi yang berakhir di otak. Dalam terminologi filsafat Islam dikenal dengan *hikmah al-Isyraq* yang dikembangkan oleh Suhrawardi, filsuf Persia yang terbunuh. *Hikmah al-Isyraq* yang memperkenalkan kepada kita bahwa untuk memperoleh kebenaran yang beremanasi dari pencahayaan-Nya, kita harus menjadi "cahaya" bagi diri kita sendiri.

Kita harus sadar dan mengenal bahwa secara esensial, manusia diciptakan sebagai makhluk yang dianugerahi akal dan hati, rasionalitas dan spiritualitas, untuk mencapai kodrat kemanusiaan dan keilahian dalam dirinya (manusia). Diri adalah cahaya, atau cerminan dari Cahaya-Nya, yang tidak perlu diragukan lagi. Dengan "diri yang bercahaya" ini, manusia sadar dapat memeluk kesejatan insani yang sesungguhnya, menjadi figur pencerah bagi dunia, dan memancarkan pesona yang tidak habis-habisnya memberi kedamaian di muka bumi.⁸

8) *Hikmah al-Isyraq: Teosofi Cahaya dan Metafisika Huduri Shihab ad-Din Yahya as-Suhrawardi*, Yogyakarta, 2003, hlm. xvi-xvii.

Selain *hikmah al-Isyraq*, berkembang pula filsafat perennial yang berasal dari bahasa Latin *perennis*, kemudian diadopsi dalam bahasa Inggris *perennial*, yang berarti kekal.⁹ Dengan demikian, filsafat perennial (*Philosophia Perennis*) adalah filsafat yang dipandang dapat menjelaskan segala kejadian yang bersifat hakiki, menyangkut kearifan yang diperlukan dalam menjalani hidup yang benar, yang menjadi hakikat seluruh agama dan tradisi besar spiritualitas manusia.¹⁰

Hakikat itu menjadi inti pembicaraan filsafat perennial, yaitu adanya yang suci (*The Sacred*) atau yang satu (*The One*) dalam seluruh manifestasinya, seperti dalam agama, filsafat, seni, dan sains. Jadi, dalam definisi teknisnya, filsafat perennial adalah pengetahuan filsafat tentang Yang Selalu Ada.¹¹

Aldous Huxley yang dalam pertengahan abad ke-19 memopulerkan istilah perennial melalui bukunya *The Perennial Philosophy*, mengemukakan bahwa hakikat filsafat perennial ada tiga, yaitu metafisika, psikologi, dan etika.

1. *Metafisika* berfungsi untuk mengetahui adanya hakikat realitas Ilahi yang merupakan substansi dunia ini, baik yang material, biologis maupun intelektual. Psikologi adalah jalan untuk mengetahui adanya sesuatu dalam diri manusia (yaitu *soul*) yang identik dengan Realitas Ilahi. Adapun *etika* adalah yang meletakkan tujuan akhir kehidupan manusia. Dengan demikian, filsafat perennial memperlihatkan kaitan seluruh eksistensi yang ada di alam semesta ini dengan Realitas Ilahi. Realitas pengetahuan tersebut hanya dapat dicapai melalui sesuatu yang disebut Plotinus *intelek* atau *soul* atau *spirit* yang jalannya pun hanya melalui tradisi, ritus, simbol, dan sarana yang diyakini oleh kalangan perennialis sebagai berasal dari Tuhan.¹²

Pengenalan metafisika yang lebih dahulu daripada pengetahuan lainnya disebabkan awal perkembangan filsafat adalah metafisika, sehingga untuk memahami isi alam harus

9) Komaruddin Hidayat dan Muhammad Wahyuni Nafis, *Agama Masa Depan: Perspektif Filsafat Perennial*, 1995, hlm. 1.

10) Komaruddin Hidayat dan M. Wahyuni Nafis, *Agama Masa Depan...*, hlm. xx.

11) Budy Munawwar Rahman dalam Komaruddin Hidayat dan M. Wahyuni Nafis, hlm. xii, xxix.

12) Komaruddin Hidayat dan M. Wahyuni Nafis, *Agama Masa Depan...*, hlm. xxix.

dipahami lebih dahulu wujud Tuhan. Sementara itu, psikologi sebagai hal kedua yang harus dikenali dikarenakan kenyataan bahwa Tuhan sebagai tujuan, merupakan sesuatu yang tidak terbatas, yang hanya dapat diketahui oleh bagian dari unsur "dalam" manusia. Atas dasar hal tersebut, dapat dikemukakan bahwa pembicaraan tentang cara mengetahui (epistemologi) objek filsafat perennial sama artinya dengan pembicaraan tentang proses batin manusia "menangkap" Realitas Absolut itu.

Adapun filsafat perennial mengatakan bahwa eksistensi tertata secara hierarkis. Realitas selalu saling terkait, jumlahnya meningkat ketika *level*-nya naik. Semakin tinggi eksistensi, ia semakin real. Melalui filsafat perennial disadari adanya *Yang Infinite* di balik kenyataan ini (*level of reality*). Selain itu, dalam diri manusia (*level of selfhood*) yang terdiri atas *body*, *mind*, dan *soul*, dipercaya adanya *spirit* (roh). Alam semesta dan manusia pada dasarnya hanyalah *tajalli* atau penampakan *Infinite* atau *Spirit*, yang dalam Islam disebut *al-Haqq*.¹³ Karena adanya dua level ini diyakini dunia ini bersifat hierarkis.

Tingkat-tingkat eksistensi ini menjelaskan bahwa tradisi (agama, misalnya) adalah jalan yang memberi tahu kita tentang cara menempuh "pendakian" dan tingkat eksistensi yang lebih rendah, yaitu kehidupan sehari-hari, ke tingkat yang lebih tinggi, yaitu Tuhan melalui pengalaman mistis atau pengalaman kesatuan. Wujud *real* ini dapat disamakan dengan klaim realisme mengenai hal yang tampak *nyata*. Real di sini adalah *real dengan sendirinya*. Bagi orang yang telah terbiasa dengan rasionalisme atau empirisme, pembedaan ini agak sulit dilakukan. Bukankah manusia sudah real, lalu ada realitas lain yang lebih real yang tampak?

Mengenai hal ini, Houston Smith mengemukakan *alegori* Plato sebagai analoginya. Dalam *alegori* itu hendak digambarkan juga (oleh Plato) bahwa manusia yang tidak dilengkapi dengan "cahaya" akan terus berkutat pada bentuk tertentu dan tidak akan tiba pada dimensi yang lebih tinggi. Hanya dengan "cahaya" itulah, manusia mampu melihat adanya dimensi lain yang lebih real dari yang ia lihat sekarang.

13) Komaruddin Hidayat dan M. Wahyuni Nafis, *Agama Masa Depan...*, hlm. xxxii.

Inti *alegori* adalah menggambarkan kemungkinan adanya kehidupan yang lebih tinggi, yang sekarang sulit dipahami karena manusia tidak mampu ikut serta dalam penampakkannya. Manusia dikelilingi oleh benda-benda, dan benda-benda itu membatasi manusia untuk meningkat ke kualitas lebih tinggi. Manusia mampu meningkat ke tingkat lebih tinggi itu dengan kemampuan "cahaya". Dengan demikian, jelaslah bahwa ada hierarki realitas.

Realitas tanpa batas hanya dapat diungkapkan melalui citra-citra, dan melalui pencitraan itu, realitas tanpa batas dapat diukur dalam enam hal, yaitu energi, durasi, ruang lingkup, kesatuan, nilai penting, dan kebaikan.¹⁴ Suatu wujud dikatakan tidak terhingga jika ia memasuki enam kategori di atas. Misalnya, jika energi atau *power* tidak terhingga, ia Mahakuasa; jika durasi tidak terhingga, artinya durasinya tidak terputus, ia Abadi; jika ruang lingkungannya tidak terbatas, ia Ada di mana-mana; jika kesatuan-nya tanpa syarat, ia Murni (tidak memuat apa pun); jika nilai pentingnya diutamakan, ia menjadi Mutlak; jika kebaikannya ditonjolkan, ia Mahasempurna. Semuanya itu adalah Tuhan.

Pembicaraan mengenai objek utama Filsafat Perennial tentu akan sulit apabila tidak dihubungkan dengan alam sebagai citraan Tuhan. Tuhan dan alam sesuai dengan hierarkinya masing-masing harus dibicarakan. Pembicaraan ini berakibat pada penciptaan eksistensi yang hierarkis dari atas ke bawah, yang lebih atas berarti lebih real, yaitu *Godhead* atau Yang Tak Terhingga, yaitu Tuhan, menyatakan adanya level lebih real bukan berarti level di bawahnya tidak real, melainkan kurang real dibandingkan dengan eksistensi level di atasnya.

2. *Psikologi*. Manusia adalah makhluk yang mencerminkan alam raya. Demikian juga, sebaliknya. Manusia suatu saat dapat menjadi makrokosmos dan pada saat yang lain menjadi mikrokosmos. Kedua kemungkinan itu akan berpengaruh pada penilaian yang lebih baik dalam hierarki kemanusiaan. Yang terbaik dalam diri manusia adalah yang paling "dalam". Ia adalah basis dan dasar bagi wujud manusia. Pada basis yang paling dalam inilah, kaum sufi menemukan *lokus* percakapan antara manusia dan Tuhan.¹⁵

14) Komaruddin Hidayat dan M. Wahyuni Nafis; *Agama Masa Depan...*, hlm. 10.

15) K. Bertens, *Sejarah Filsafat Barat Abad XX*, 1983, hlm. 58.

Filsafat Perennial menggariskan bahwa di dalam manusia "menginkarnasi" Tuhan yang tidak terhingga jika manusia mampu membuang penutup-penutup akal indriawi, membuang kerangkeng materi dan terbang melampaui ruang dan waktu. Kondisi itulah –mungkin– yang diungkapkan oleh Gabriel Marcel "Semakin dalam aku menjangkau diriku, semakin tampak ia melampaui diriku".¹⁶

Manusia mampu menangkap limpahan Aku-Subjek yang tidak terbatas saat sedang tenggelam dalam tugas yang tidak memberikan sedikit pun perhatian pada kepentingan pribadi. Dalam bahasa *I-Me* tidak ada lagi *me* yang tersisa. *Maqam* itu dapat dicapai melalui empat level. *Pertama*, kehidupan yang secara primer diidentikkan dengan kesenangan dan kebutuhan fisik (memberi atau menerima, hidup sekadar menghabiskan umur) akan bersifat atau bernilai pinggiran. *Kedua*, seseorang yang dapat mengembangkan perhatian pada akal, ini dapat menjadi diri yang menarik. *Ketiga*, jika manusia dapat beralih pada hati, ia akan menjadi orang baik. *Keempat*, jika ia dapat melewatinya dan sampai ke roh, yang menjaga dari lupa diri dan mempertahankan egalitarianisme, yaitu kepentingan pribadi sama dengan kepentingan orang lain, ia akan menjadi orang sempurna.

Dengan kata lain, kelahiran ilmu-ilmu dalam Islam didasarkan atas keinginan menyempurnakan ibadah kepada Allah SWT. Oleh karena itu, sejarah mencatat bahwa ilmu falak (astronomi) adalah ilmu yang pertama kali lahir di dunia Islam, dengan tujuan menyelenggarakan ibadah (shalat, puasa, dan sebagainya) yang waktunya mengikuti peredaran bulan dan matahari. Oleh karena itu, ilmu astronomi bukanlah ilmu sekuler sebagaimana dalam pandangan Barat, melainkan ilmu tauhidullah. Ia lahir karena dorongan perintah shalat dan puasa. Ilmu ini terpicu kelahirannya karena tujuannya untuk menyempurnakan manusia dalam beribadah kepada Allah SWT.

Keberadaan objek ilmu agama, seperti tentang Allah SWT. dan Rasul-Nya, tidak bergantung pada ada dan tidaknya

16) Mathias Haryadi, *Membina Hubungan antar Pribadi Berdasarkan Prinsip Partisipasi, Persekutuan dan Cinta Menurut Gabriel Marcel*, 1996, hlm. 49-57.

pengetahuan manusia tentang adanya Tuhan dan Rasul. Allah SWT. ada, baik manusia telah mengetahui keberadaan-Nya maupun belum. Adanya pengetahuan manusia atau tidak adanya pengetahuan manusia tentang keberadaan Allah SWT. tidak menyebabkan ada dan tidak adanya Allah SWT. Allah SWT. telah ada dengan sendiri-Nya. Keimanan dan kekufuran manusia kepada Allah SWT. tidak berpengaruh bagi keberadaan-Nya.

Walaupun *tauhidullah* telah menjadi dasar ilmu agama dan kealaman, dikotomi ilmu agama dan umum pada kemudian hari mungkin dipengaruhi oleh pembedangan ilmu yang berkenaan dengan agama dan kealaman yang disebut *al-'ilm bi al-din wa al-'ilm bi al-ka'inat* dalam karya Ibn Taimiyyah.

Tauhidullah merupakan kelanjutan dan konsekuensi logis dari teori sifat ilmu. Sejarah ilmu Islam mengenal *Fiqh al-Akbar* yang berkonotasi ilmu Tauhid dan *al-'Ilm al-Ashgar* yang berkonotasi ilmu Ushul Fiqh. Oleh karena itu, secara garis besar, ilmu dibagi dua. *Pertama*, ilmu agama atau *al-'ilm bi al-din*. *Kedua*, ilmu-ilmu kealaman atau *al-'ilm bi al-ka'inat*.¹⁷

Al-Quran dan sunnah adalah rujukan ilmu-ilmu Islam. Al-Quran adalah Kitab suci; himpunan wahyu yang merupakan "dalil" ilmu-ilmu. "Dalil" adalah petunjuk adanya ilmu-ilmu. Bukan ilmu itu sendiri. Oleh karena itu, sejarah menunjukkan adanya fakta bahwa Al-Quran mendorong umatnya untuk menciptakan ide-ide sains yang menjadi dasar ilmu-ilmu pada kemudian hari.¹⁸

Ilmu-ilmu Islam dibangun atas dasar kebenaran yang bersifat otoritatif atau *an-naqliyat wa al-mutawatirah*, yaitu para pemegang otoritas di bidangnya melalui data-data yang ditransmisi secara berkesinambungan, data-data empirik atau *at-tajribah al-hissiyah*, yang meliputi *al-hadasiyat wa al-mujarrabat*.

17) Al-Imam Abi Abdillah Muhammad bin Idris al-Syafi'i, *al-Kawakib al-Azhar Syarh al-Fiqh al-Akbar*, Makkah: am-Maktabah al-Tijariyah, (n.d). Ibn Taymiyah, *al-Suluk*, FATAWA, XI, Riyadh, al-Mamlakah al-'Arabiyah al-Sa'udiyah.

18) Fuad Sizkin, *Tarikh al-Hadlrat wa al-'Ulum al-Islamiyah* (Sejarah Peradaban dan Ilmu-Ilmu islam), Riyadh: Universitas King Abdul Aziz; Abu Ya'la, "al-Uddah fi Syarh al-Umdah", dan syarahnya *al-Kawakib al-Munir* (tiga jilid); Charles Singer, *A Short History of Scientific Ideas to 1900*, Oxford University Press, 1968. *The sources of Islamic Knowledge*, Virginia, 1984. M.A.K Lodhi (Ed.), *Islamization of Attitudes and Practices in Science and Technology*, IIIT and AMSE, Virginia 1404H/1989M. Akbar S. Ahmed, *Toward Islamic Antropology*, IIIT, Virginia, 1986.

Ibnu Sina (avicine)¹⁹ membedakan antara pengalaman empiris yang disebut *al-hadasiyat* dan *al-mujarabat*. *Al-hadasiyat* adalah data-data empiris yang terjadi di luar kemampuan manusia untuk menciptakannya, seperti gerhana, gempa bumi, dan sebagainya. Pengalaman empiris yang disebut *al-mujarabat* adalah pengalaman yang dapat diciptakan manusia atau dibuat eksperimen.

Ilmu-ilmu Islam pun dibangun atas dasar kebenaran-kebenaran rasional (*'aqliyyh*) yang melahirkan ilmu murni;²⁰ dan dibangun pula atas dasar pengetahuan intuitif (*al-kasyfiyah*). Pengetahuan terakhir ini memungkinkan lahirnya ilmu tasawuf 'amali, di samping tasawuf falsafi (filsafat tasawuf) dan tasawuf 'ilmi (tasawuf ilmiah).²¹

Pada hakikatnya, wahyu dan akal tidak mungkin bertentangan. Wahyu telah benar dengan sendirinya. Argumen akal tentang kebenaran wahyu tidak menjadikan wahyu itu benar. Demikian pula sebaliknya, argumen akal yang menyatakan ketidakbenaran wahyu tidak menjadikan wahyu itu tidak benar. Setahun demikian, apabila akal melakukan penalaran yang valid, ia akan sesuai dengan wahyu yang ditransmisi secara sah. Kesahihan proses transmisi data otoritatif melahirkan ilmu tafsir dan ilmu hadis yang kemudian menjadi landasan ilmu-ilmu lainnya dan landasan filsafat Islam.²²

Paradigma ketujuh ini boleh juga dinyatakan sebagai prinsip filosofis ilmu yang merupakan kelanjutan dari paradigma sebelumnya, yaitu keadilan. Kebenaran dalam kenyataan ini sangat mendorong berkembangnya ilmu-ilmu empirik. Di samping itu, ia mendorong pelaksanaan Islam dan pembangunan masyarakat Islam yang disesuaikan dengan kenyataan-kenyataan sosial. Oleh karena itu, sangat diperlukan untuk mengembangkan *sociology of religion* dan *religious sociology* dalam rangka pengembangan masyarakat Islam. *Religious sociology* mengandung pengertian bahwa sosiologi dimanfaatkan untuk kepentingan pengembangan pranata keagamaan, sedangkan

19) Ibn Taymiyah, *Al-Radd 'ala al-Manthiqiyin* (Sanggahan terhadap Ahli-ahli Logika), Mesir, (n.d); Ibn Sina, *al-Hidayah*, Kairo, (n.d).

20) Cf. Charles Singer, *loc.cit.*

21) Abdul Hlm.im Mahmud, *Falsafah al-Tashawwuf, al-Risalat al-Qusyairiyah*, Kairo (n.d).

22) Ibn Taymiyah, *Minhaj al-Sunnah*, (2 jilid).

sociology of religion adalah kajian sosiologis terhadap fenomena agama.²³

D. Problem Kejiwaan dan Kesehatan Mental

Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem yang mengganggu kejiwaannya. Oleh karena itu, sejarah manusia juga mencatat adanya upaya mengatasi problema tersebut. Di antara upaya-upaya tersebut, ada yang bersifat mistik, yang irasional, ada juga yang bersifat rasional, konsepsional, dan ilmiah.²⁴ Pada masyarakat Barat modern atau masyarakat yang mengikuti peradaban Barat yang sekuler, solusi yang ditawarkan untuk mengatasi problem kejiwaan adalah pendekatan psikologi, dalam hal ini kesehatan mental.

Adapun pada masyarakat Islam, karena mereka (kaum muslim) pada awal sejarahnya telah mengalami problem psikologis, seperti yang dialami oleh masyarakat Barat, solusi yang ditawarkan lebih bersifat religius spiritual, yaitu tasawuf atau akhlak. Keduanya menawarkan solusi bahwa manusia akan memperoleh kebahagiaan pada zaman apa pun, jika hidupnya bermakna.²⁵

Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan. Setidaknya, tiga dari hal tersebut berkaitan dengan kesehatan. Tidak heran jika ditemukan bahwa Islam amat kaya dengan tuntunan kesehatan.²⁶ Sekalipun demikian, para ahli belum sepakat terhadap batasan atau definisi kesehatan mental (*mental health*). Hal itu antara lain karena berbagai sudut pandang dan sistem pendekatan yang berbeda. Ketidakadaan kesatuan pendapat dan pandangan tersebut menyebabkan adanya perbedaan konsep kesehatan mental. Lebih jauh lagi, mengakibatkan terjadinya perbedaan implementasi dalam mencapai dan mengusahakan mental yang sehat.

23) William M. Newman, *The Social Meaning of Religion*, Chicago: Rand McNally Colledge Publishing Company, 1974, hlm. 11.

24) Achmad Mubarok, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern: Jiwa dalam Al-Quran*, Jakarta: Paramadina, 2000, hlm. 13.

25) *Ibid.*, hlm. 14.

26) M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran: Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan Pustaka anggota IKAPI, 2003, hlm. 181.

Perbedaan itu wajar dan tidak perlu merisaukan, karena perbedaan itu justru memperkaya khazanah dan memperluas pandangan orang mengenai kesehatan mental.²⁷ Berikut ini merupakan beberapa rumusan kesehatan jiwa.

1. Musthafa Fahmi, berpendapat kesehatan jiwa mempunyai pengertian dan batasan yang banyak. Dalam hal ini dikemukakan dua pengertian saja; sekadar mendapat batasan yang dapat digunakan dengan cara memungkinkan memanfaatkan batasan tersebut dalam mengarahkan orang pada pemahaman hidup mereka dan dapat mengatasi kesukarannya sehingga mereka dapat hidup bahagia dan melaksanakan misinya sebagai anggota masyarakat yang aktif dan serasi dalam masyarakat sekarang.

Pengertian pertama mengatakan kesehatan jiwa adalah bebas dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan kejiwaan. Pengertian ini banyak dipakai dalam lapangan kedokteran jiwa (psikiatri). Pengertian kedua dari kesehatan jiwa adalah dengan cara aktif, luas, lengkap tidak terbatas. Ia berhubungan dengan kemampuan orang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan masyarakat lingkungannya. Hal itu membawanya pada kehidupan yang sunyi dari kegoncangan, penuh vitalitas. Dia dapat menerima dirinya dan tidak terdapat tanda-tanda yang menunjukkan tidak keserasian sosial. Dia juga tidak melakukan hal-hal yang tidak wajar, tetapi ia berkelakuan wajar yang menunjukkan kestabilan jiwa, emosi, dan pikiran dalam berbagai lapangan dan di bawah pengaruh semua keadaan.²⁸

2. Pakar lainnya, Zakiah Daradjat, dalam pidato pengukuhan sebagai guru besar untuk Kesehatan Jiwa di IAIN "Syarif Hidayatullah Jakarta" (1984) mengemukakan lima rumusan kesehatan jiwa yang lazim dianut para ahli. Kelima rumusan itu disusun mulai dari rumusan-rumusan yang khusus sampai dengan yang lebih umum, sehingga dari urutan itu tergambar bahwa rumusan yang terakhir seakan-akan mencakup rumusan-rumusan sebelumnya.
 - a. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa

27) Thohari Musnamar, et al, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: UII Press, 1992, hlm. XIII.

28) Musthafa Fahmi, *Kesehatan jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, jilid 1, alih bahasa, Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang, 1977, hlm. 20-22.

(*psychose*). Definisi ini banyak dianut di kalangan psikiatri (kedokteran jiwa) yang memandang manusia dari sudut sehat atau sakitnya.

- b. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, masyarakat, serta lingkungan tempat ia hidup. Definisi ini tampaknya lebih luas dan lebih umum daripada definisi pertama, karena dihubungkan dengan kehidupan sosial secara menyeluruh. Kemampuan menyesuaikan diri diharapkan akan menimbulkan ketenteraman dan kebahagiaan hidup.
- c. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-problema yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik). Definisi ini menunjukkan bahwa fungsi jiwa, seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan, harus saling menunjang dan bekerja sama sehingga menciptakan keharmonisan hidup, yang menjauhkan orang dari sifat ragu-ragu dan bimbang, serta terhindar dari rasa gelisah dan konflik batin.
- d. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.²⁹

Definisi ini lebih menekankan pada pengembangan dan pemanfaatan segala daya dan pembawaan yang dibawa sejak lahir, sehingga benar-benar membawa manfaat dan kebaikan bagi orang lain dan dirinya sendiri.

- e. Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.³⁰

29) Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1983, hlm. 11-13.

30) *Ibid.*

Definisi ini memasukkan unsur agama yang sangat penting dan harus diupayakan penerapannya dalam kehidupan, sejalan dengan penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental dan pengembangan hubungan baik dengan sesama manusia.

Dalam buku lainnya yang berjudul *Islam dan Kesehatan Mental*, Zakiah Daradjat mengemukakan, kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.³¹

3. Menurut M. Buchori, kesehatan mental (*mental hygiene*) adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip, peraturan serta prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dalam rohani atau hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tenteram. Jalaluddin dengan mengutip H.C. Witherington menambahkan, permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama.³²
4. Kartini Kartono, Jenny Andari mengetengahkan rumusan bahwa ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, bertujuan mencegah timbulnya gangguan/penyakit mental dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa rakyat. Dengan demikian, *mental hygiene* mempunyai tema sentral, yaitu cara orang memecahkan segenap keruwetan batin manusia yang ditimbulkan oleh macam-macam kesulitan hidup, serta berusaha mendapatkan kebersihan jiwa, dalam pengertian tidak terganggu oleh macam-macam ketegangan, kekalutan, dan konflik terbuka serta konflik batin.³³

31) Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1983, hlm. 9.

32) Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004, hlm. 154.

33) Kartini Kartono, dr. Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung: Mandar Maju, 1989, hlm. 4.

Kesehatan mental seseorang berhubungan dengan kemampuan menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapi. Setiap manusia memiliki keinginan tertentu, dan di antara mereka, ada yang berhasil memperolehnya tanpa harus bekerja keras, ada yang memperolehnya setelah berjuang mati-matian, dan ada yang tidak berhasil menggapainya meskipun telah bekerja keras dan bersabar untuk menggapainya.

E. Ciri-ciri Kesehatan Mental

Ilmu kesehatan mental (*mental hygiene*) merupakan salah satu cabang termuda dari ilmu jiwa yang tumbuh pada akhir abad ke-19 M dan sudah ada di Jerman sejak tahun 1875 M. Akan tetapi, para Nabi –sejak Nabi Adam a.s. sampai Nabi Muhammad SAW.– telah berbicara tentang hakikat jiwa, penyakit jiwa, dan kesehatan jiwa yang terkandung dalam ajaran agama yang diwahyukan Allah SWT.

Mental mempunyai pengertian yang sama dengan jiwa, nyawa, sukma, roh, dan semangat. Ilmu kesehatan mental merupakan ilmu kesehatan jiwa yang memasalahkan kehidupan rohani yang sehat, dengan memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psikofisik yang kompleks. Pada abad kedua puluh, ilmu ini berkembang dengan pesat sejalan dengan kemajuan ilmu pengetahuan modern. Kesehatan mental dipandang sebagai ilmu praktis yang banyak dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam bentuk bimbingan dan penyuluhan yang dilaksanakan di rumah tangga, sekolah, kantor dan lembaga-lembaga maupun dalam kehidupan masyarakat.

Sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan, pengertian terhadap kesehatan mental juga mengalami kemajuan. Sebelumnya, pengertian manusia tentang kesehatan mental bersifat terbatas dan sempit, terbatas pada pengertian gangguan dan penyakit jiwa, dan hanya dianggap perlu bagi orang yang mengalami gangguan dan penyakit jiwa. Padahal, kesehatan mental tersebut diperlukan bagi setiap orang yang merindukan ketenteraman dan kebahagiaan.

Marie Jahoda memberikan batasan yang agak luas tentang kesehatan mental. Kesehatan mental tidak hanya terbatas pada absennya seseorang dari gangguan kejiwaan dan penyakitnya. Orang yang sehat mentalnya memiliki ciri-ciri utama berikut.

1. Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti dapat mengenal diri sendiri dengan baik.
2. Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik.
3. Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi.
4. Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas.
5. Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan, serta memiliki empati dan kepekaan sosial.
6. Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik.³⁴

Hanna Djumhana Bastaman merangkum pandangan-pandangan tentang kesehatan mental menjadi empat pola wawasan dengan orientasi sebagai berikut:

1. pola wawasan yang berorientasi simtomatis;
2. pola wawasan yang berorientasi penyesuaian diri;
3. pola wawasan yang berorientasi pengembangan potensi;
4. pola wawasan yang berorientasi agama/kerohanian.

Pertama, pola wawasan yang berorientasi simtomatis menganggap bahwa gejala (*symptoms*) dan keluhan (*complaints*) merupakan tanda adanya gangguan atau penyakit yang diderita seseorang. Sebaliknya, hilang atau berkurangnya gejala dan keluhan-keluhan itu menunjukkan bebasnya seseorang dari gangguan atau penyakit tertentu. Ini dianggap sebagai kondisi sehat. Dengan demikian, kondisi jiwa yang sehat ditandai oleh bebasnya seseorang dari gejala-gejala gangguan kejiwaan tertentu (psikosis).

Kedua, pola wawasan yang berorientasi penyesuaian diri. Pola ini berpandangan bahwa kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri merupakan unsur utama dari kondisi jiwa yang sehat. Dalam hal ini penyesuaian diri diartikan secara luas, yaitu secara aktif berupaya memenuhi tuntutan lingkungan tanpa kehilangan harga diri, atau memenuhi kebutuhan-kebutuhan pribadi, tanpa melanggar hak-hak orang lain. Penyesuaian diri yang pasif dalam bentuk serba menarik diri atau serba menuruti tuntutan lingkungan adalah penyesuaian diri

34) A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*, Jakarta: Amzah, 2000, hlm. 75-77.

yang tidak sehat, karena akan berakhir dengan isolasi diri atau menjadi mudah terombang-ambing situasi.³⁵

Ketiga, pola wawasan yang berorientasi pengembangan potensi pribadi. Pola ini bertolak dari pandangan bahwa manusia adalah makhluk bermartabat yang memiliki berbagai potensi dan kualitas yang khas insani (*human qualities*), seperti kreativitas, rasa humor, rasa tanggung jawab, kecerdasan, kebebasan bersikap, dan sebagainya. Menurut pandangan ini, sehat mental terjadi apabila potensi-potensi tersebut dikembangkan secara optimal sehingga mendatangkan manfaat bagi diri sendiri dan lingkungannya. Dalam mengembangkan kualitas-kualitas insani ini, kita perlu memperhitungkan norma-norma yang berlaku dan nilai-nilai etis yang dianut karena potensi dan kualitas-kualitas insani ada yang baik dan ada yang buruk.

Keempat, pola wawasan yang berorientasi agama/kerohanian. Pola ini berpandangan bahwa agama/kerohanian memiliki daya yang dapat menunjang kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa diperoleh sebagai akibat dari keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan, serta menerapkan tuntunan-tuntunan keagamaan dalam hidup. Atas dasar pandangan-pandangan tersebut, dapat diajukan secara operasional tolok ukur kesehatan jiwa atau kondisi jiwa yang sehat, yaitu:

1. bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan;
2. mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antarpribadi yang bermanfaat dan menyenangkan;
3. mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan;
4. beriman dan bertakwa kepada Tuhan, dan berupaya menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari.³⁶

Berdasarkan tolok ukur di atas, jelas bahwa orang yang benar-benar sehat mentalnya adalah orang yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berusaha secara sadar merealisasikan nilai-nilai agama, sehingga kehidupannya itu dijalani sesuai dengan tuntunan agamanya. Ia pun secara sadar berupaya

35) Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997, hlm. 133-135.

36) Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi...*, hlm. 133-135.

untuk mengembangkan berbagai potensi dirinya, seperti bakat, kemampuan, sifat, dan kualitas-kualitas pribadi lainnya yang positif. Sejalan dengan itu, ia pun berupaya untuk menghambat dan mengurangi kualitas-kualitas negatif dirinya karena menyadari bahwa hal itu dapat menjadi sumber berbagai gangguan (dan penyakit) kejiwaan.

Dalam pergaulan, ia adalah seorang yang luwes, dalam arti mampu menyesuaikan diri dengan situasi lingkungan tanpa ia harus kehilangan identitas dirinya serta berusaha secara aktif agar berfungsi dan bermanfaat bagi dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Orang dengan kesehatan mental yang baik digambarkan sebagai seseorang yang sehat jasmani-rohani, otaknya penuh dengan ilmu-ilmu yang bermanfaat, rohaninya sarat dengan iman dan takwa kepada Tuhan, dengan karakter yang dilandasi oleh nilai-nilai agama dan sosial budaya yang luhur. Pada dirinya seakan-akan telah tertanam dengan suburnya moralitas dan rasa adil dan makmur memberi manfaat dan melimpah ruah kepada sekelilingnya.³⁷

Tolok ukur dan gambaran di atas tidak hanya berlaku kepada diri pribadi, tetapi berlaku pula dalam keluarga karena keluarga pun terdiri atas pribadi-pribadi yang terikat oleh norma kekeluargaan, yang masing-masing berperan serta menciptakan suasana kekeluargaan yang harmonis dan menunjang pengembangan kesehatan mental.

37) Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi...*, hlm. 134.



Daftar Pustaka

- A.F. Jaelani. *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*. Jakarta: Amzah. 2000.
- Abdul Halim Mahmud. *Falsafah Al-Tashawwuf*. Kairo: Al-Risalat Al-Qusyairiyah. (n.d).
- Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Rajawali. 2001.
- Abu Ya'la. *Al-'Uddah fi Syarh Al-'Umdah*, dan syarahnya *Al-Kawkab Al-Munir* (tiga jilid).
- Achmad Mubarak. *Jiwa dalam Al-Quran*. Jakarta: Paramadina. 2000.
- _____. *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern: Jiwa dalam Al-Quran*.
- Agung Sigit Santoso. *Kepribadian dan Emosi*. Jakarta: Pusat Pengembangan Bahan Ajar Universitas Mercu Buana. 2008.
- Akbar S. Ahmed. *Toward Islamic Antropology*. Virginia: IIT. 1986.
- Ali Mudhafir. *Kamus Istilah Filsafat*. Yogyakarta: Liberty. 1992.
- Al-Imam Abi Abdillah Muhammad bin Idris Al-Syafi'i. *Al-Kawakib Al-Azhar Syarh Al-Fiqh Al-Akbar*. Makkah: Am-Maktabah Al-Tijariyah. (n.d).
- Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. 2005.

- Baharuddin, Nur Wahyuni. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media. 2008.
- Baharuddin. *Paradigma Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2007.
- Baharudin dan Wahyuni. *Teori Belajar & Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group. 2008.
- Calvin Gardnes Lindzey. *Teori-teori Holistik Psikologi Kepribadian*. Yogyakarta: Kanisius. 1993.
- C. S. & G. Hall, Lindzey. *Introduction to Theories Personality*. New York: Jhon Willey & Son. 1985.
- C. George Boeree. *Personality Theories*. Yogyakarta: Prismsophie. 2009.
- _____. *Personality Theoris: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikologi Dunia*. Yogyakarta: Prismsophie. 2010.
- C. G. Jung. *Contributions to Analytic Psychology*.
- Calvin S. Hall & Gardner Lidzey (editor A. Supratiknya). *Teori-teori Psikodinamik (Klinis)*. Yogyakarta: Kanisius. 2005.
- _____. *Teori-teori Psikodinamik (Klinis)*. Yogyakarta: Kanisius. 1993.
- _____. Editor: Supratiknya. *Teori-teori Holistik Organismik-Fenomenologi*. Yogyakarta: Kanisius. 1993.
- Carl Gustav Jung. *Memperkenalkan Psikologi Analitik*. Jakarta: Gramedia. 1989.
- Charles Singer. *A Short History of Scientific Ideas to 1900*. Oxford University Press. 1968. *The Sources of Islamic Knowledge*. Virginia. 1984.
- Dede Rahmat Hidayat. *Psikologi Kepribadian dalam Konseling*. Bogor: Ghalia. 2011.
- Denny Richard. *Sukses Motivasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 1995.
- Duane Schultz. *Theories of Personality*. California: Brooks/Cole Publishing Company. 1981.
- _____. *Psikologi Pertumbuhan: Model-model Kepribadian Sehat*. Yogyakarta: Kanisius. 1991.
- Erich Fromm. *Beyond the Chains of Illusion: Pertemuan Saya dengan Marx dan Freud*. Yogyakarta: Jendela. 2002.

- E. Koeswara. *Teori-teori Kepribadian*. Bandung: Eresco. 2001.
- Freud Antony Storr. *Peletak Dasar Psikoanalisis*. Jakarta: Grafiti. 1991.
- Fritjof Capra. *Titik Balik Peradaban*. Penerjemah: M. Thoyibi
Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya. 1997.
- Fuad Sizkin. *Tarikh Al-Hadlarat wa Al-'Ulum Al-Islamiyah (Sejarah Peradaban dan Ilmu-ilmu Islam)*. Riyadh: Universitas King Abdul Aziz.
- Gage, N.L., & Berliner, D. *Educational Psychology*. Second Edition. Chicago: Rand Mc. Nally. 1979.
- Gerald Corey. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama. 2003.
- Hanna Djumhana Bastaman. *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 1997.
- Ibn Taymiyah. *Al-Radd 'ala al-Manthiqiyin*. Mesir: (n.d); Ibn Sina, *al-Hidayah*. Kairo: (n.d). Cf. Charles singer, Loc.Cit.
- _____. *Al-Suluk*, FATAWA, XI, Riyadh: Al-Mamlakah Al-'Arabiyah Al-Sa'udiyah.
- J. Bernard. *A Psychoanalyst's Search for Self-understanding*. Paris: Yale University Press. 1996.
- Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2004.
- Jaques Lacan. *The Language of the Self, The Fuction of Language in Psychoanalisis*. New York: Delta Book. 1968.
- J.P. Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi* (Kartini Kartono, penrj.). Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2001.
- J. Feist dan Gregory J. Feist. *Theories of Personality*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2008.
- Jess Feist & Feist, G. J. *Theories of Personality*. Seventh ed. New York: Mc-Graw Hill. 2009.
- Jess Feist dan Gregory J. Feist. *Theoris of Personality*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2009.
- Jess Feist. *Theories of Personality*. 3rd Edition. USA: Brown & Benchmark Publishers. 1994.
- Jujun S. Suriamantri. *Ilmu dalam Perspektif, Sebuah Kumpulan Karangan tentang Hakekat Ilmu*. Cet. xvi. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia. 2003.

- K. Bertens. *Sejarah Filsafat Barat Abad XX*. 1983.
- Karl Bertens. *Psikoanalisis Sigmund Freud*. Jakarta: Gramedia Pustaka. 2006.
- Kartini Kartono, Jenny Andari. *Hygine Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju. 1989.
- Komaruddin Hidayat dan Muhammad Wahyuni Nafis. *Agama Masa Depan: Perspektif Filsafat Perennial*. 1995.
- Ladislaus Naisaban. *Psikologi Jung: Tipe Kepribadian Manusia dan Rahasia Sukses dalam Hidup (Tipe Kebijaksanaan Jung)*. Jakarta: Gramedia. 2003.
- L.A. Pervin. *Personality: Theory and Research*. Sixth Ed. Canada: John Wiley & Sons. 1993.
- M. Quraish Shihab. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan Pustaka. 2003.
- M.A.K. Lodhi (Ed.). *Islamization of Attitudes and Practices in Science and Technology*. IIIT and AMSE. Virginia 1404 H/1989 M.
- Mathias Haryadi. *Membina Hubungan antar Pribadi berdasarkan Prinsip Partisipasi, Persekutuan dan Cinta Menurut Gabriel Marcel*. 1996.
- Mohamad Surya. *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Muhibbin Syah. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Raja Grafindo Pustaka. 2009.
- Mulyadhi Kartanegara. *Mengislamkan Nalar: Sebuah Respons terhadap Modernitas*. Jakarta: Erlangga. 2007.
- Mustaqim dkk. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta. 2010.
- Musthafa Fahmi. *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*. Jilid 1.
- Nana Sudjana. *Teori-teori Belajar untuk Pengajaran*. Jakarta: UI Press. 1989.
- Nur Wahyuni. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media Group. 2008.
- Nyayu Khadijah. *Psikologi Pendidikan*. Palembang: Grafika Telindo Press. 2009.
- Oemar Hamalik. *Psikologi Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo. 2004.

- _____. *Personality: Theory and Research*. 8th ed. New York: John Willey & Son. 2000.
- Prawiradilaga dkk. *Mozaik Teknologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana. 2008.
- Randy J. Larsen & David M. Buss. *Personality Psikology: Domain of Knowledge about Human Nature*. Newyork: McGraw-Hill. 2009.
- Rita L. Atkinson dkk. *Pengantar Psikologi Jilid 1*. Jakarta: Erlangga. 1999.
- Robert W. Crapps. *Dialog Psikologi dan Agama Sejak William James Hingga Gordon W. Allport*. Yogyakarta: Kanisius. 1993.
- Salvatore R. Maddi. *Personality Theories - a Comparative Analysis*. USA: The Dorsey Press. 1968.
- Sarlito Wirawan Sarwono. *Berkenalan dengan Aliran-aliran dan Tokoh-tokoh*. Jakarta: Psikologi, Bulan Bintang. 1978.
- Duane Schultz. *Psikologi Pertumbuhan: Model-model Kepribadian Sehat*. Yogyakarta: Kanisius. 1991.
- Singgih D. Gunarsa. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia. 1996.
- Sternberg, Robert J. *Pathways to Psychology*. USA: Harcourt Brace & Company. 1997.
- Sukardjo dan Komarudin Ukim. *Landasan Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press. 2009.
- Sumadi Suryabrata. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2008.
- _____. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Rajawali. 2005.
- Thohari Musnamar, et al. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. UII.
- Titus, Smith dan Nolan. *Persoalan-persoalan Filsafat*. Terj. H.M. Rasjidi, Jakarta: Bulan Bintang. 1984.
- William M. Newman. *The Social Meaning of Religion*. Chicago: Rand McNally Colledge Publishing Company. 1974.
- W.S. Winkel. *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: Gramedia. 1997.
- Yusuf Syamsu dkk. *Teori Kepribadian*. Bandung: Remaja Rosda Karya. 2007.

Zakiah Daradjat. *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung. 1983.

_____. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung. 1983.

Zainal Abidin. *Analisis Eksistensial untuk Psikologi dan Psikiatri*. Bandung: Refika Aditama. 2002.

Sumber Internet:

<http://mjescholl.multjay.com/jurnal/item/36>

<http://mjescholl.multjay.com/jurnal/item/>

www.rumahbelajarpsikologi.com, 27 September 2010

<http://Www.Yourdictionary.Com/Ahd/P/P0209600.Html>, 29 September 2010

www.rumahbelajarpsikologi.com

www.psokologi.or.id

<http://arifindikromo.blogspot.com/2011/03/teori-analitik-carl-gustav-jung.html>

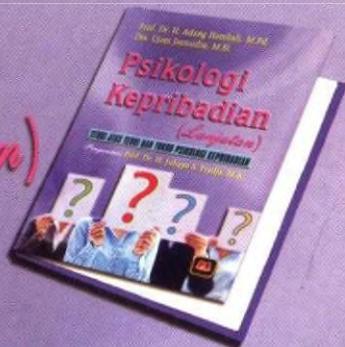
<http://kedaibunga.wordpress.com/2010/03/18/teori-karen-horney/>

<http://unikunik.wordpress.com/2001/05/03/teori-karen-horney/>

<http://unikunik.wordpress.com/2001/05/03/teori-karen-horney>

Henry T. Stein: <http://ourworld.CompuServe.Com>.

Psikologi Kepribadian (*Lanjutan*)



Prof. Dr. H. Adang Hambali, M.Pd

Drs. Ujam Jaenudin, M.Si.

Dalam kehidupan sehari-hari, sering terjadi interaksi antara satu individu dan individu lainnya, dan dalam interaksi tersebut kadang-kadang terjadi konflik. Hal ini merupakan fenomena wajar sebagai satu gejala yang ada dalam diri manusia. Fenomena ini secara khusus dapat dianalisis oleh psikologi kepribadian. Psikologi ini mempelajari pribadi manusia yang sangat unik, dan dengan keunikan tersebut, seorang individu menemukan pribadinya di tengah pribadi-pribadi lainnya.

Kajian psikologi kepribadian yang terdapat dalam buku ini lebih difokuskan pada teori-teori dan pemikiran para tokoh psikologi kepribadian, mulai teori kepribadian psikoanalisis, behaviorisme, humanisme, dan eksistensial. Tentu saja diuraikan terlebih dahulu pemahaman tentang kepribadian manusia, faktor-faktor yang memengaruhi kepribadian, dan landasan teori psikologi dalam pendidikan.

Teori psikologi kepribadian psikoanalisis yang diuraikan, antara lain Teori Freud, Carl G. Jung, Karen D. Horney, Erik H. Erikson, Alfred Adler, dan Erich Fromm. Teori psikologi kepribadian behaviorisme antara lain Teori Skinner, John Watson, dan Albert Bandura. Ada juga Teori Abraham Harold Maslow dan Carl R. Roger yang mengemukakan teori kepribadian humanisme. Adapun teori kepribadian perspektif eksistensial adalah Teori Alfred Adler, Gordon Allport, dan Rollo May.

Selain uraian teori dari para tokoh tersebut, diuraikan pula teori kepribadian ditinjau dari perspektif psikologi timur, yang antara lain membahas psikologi dalam Islam dan teori kepribadian timur Abhidamma. Berbagai problem kejiwaan dan kesehatan mental juga dibahas untuk melengkapi dan menambah wawasan tentang psikologi kepribadian.

Buku *Psikologi Kepribadian Lanjutan* ini dapat membantu pembacanya untuk mengenal dan memahami karakter dirinya sendiri dan individu seseorang sesuai dengan landasan teori kepribadian yang dipahaminya kemudian menyikapi dengan positif berbagai persoalan dalam kehidupannya.

PENERBIT **PUSTAKA SETIA**

Jl. BKR (Lingkar Selatan) No. 162-164
Telp. (022) 5210588 | Fax. (022) 5224105
E-mail. pustaka_seti@yahoo.com
BANDUNG 40253

ISBN : 978-979-076-309-8



9 789790 763098 >

PSIKOLOGI KEPERIBADIAN (LANJUTAN)