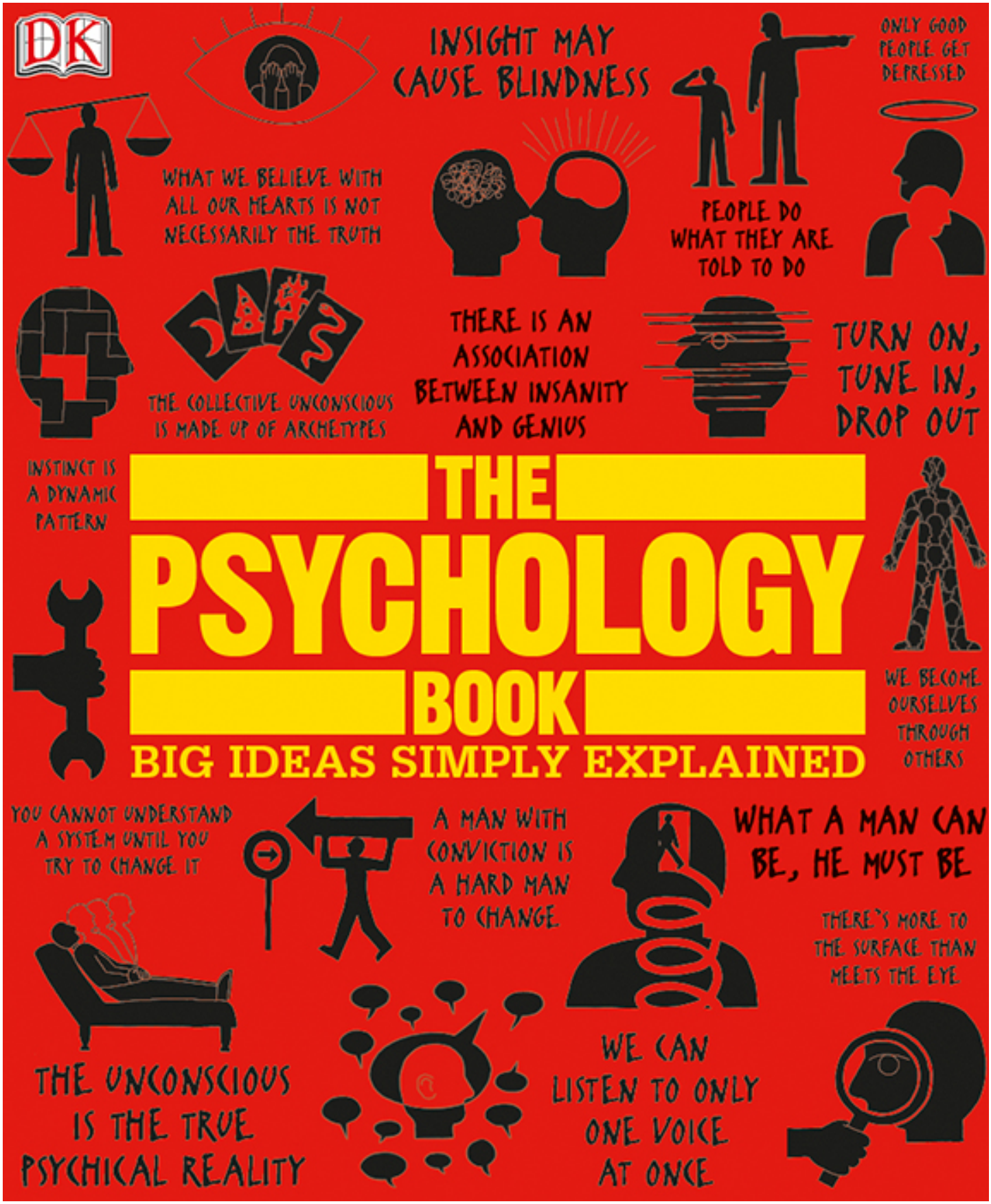



# ISI


## PENGANTAR

## AKAR FILOSOFIS • PSIKOLOGI DALAM PEMBUATAN

Empat temperamen kepribadian • Galen

Ada jiwa penalaran di mesin ini • Descartes

Dormez! • Abbé Faria

Konsep menjadi kekuatan ketika mereka melawan satu sama lain • Johann Friedrich Herbart

Jadilah diri yang benar-benar • Søren Kierkegaard

Kepribadian terdiri dari alam dan pengasuhan • Francis Galton

Hukum histeria bersifat universal • Jean-Martin Charcot

Penghancuran aneh koneksi internal jiwa • Emil Kraepelin

Awal kehidupan mental dimulai dari awal kehidupan • Wilhelm Wundt

Kita tahu arti "kesadaran" asalkan tidak ada yang meminta kita untuk mendefinisikannya. • William James

Masa remaja adalah kelahiran baru • G. Stanley Hall

24 jam setelah mempelajari sesuatu, kita melupakan dua pertiganya. • Hermann Ebbinghaus

Kecerdasan seseorang bukanlah kuantitas yang tetap • Alfred Binet

Alam bawah sadar melihat orang-orang di balik tirai • Pierre Janet

## PERILAKU • MENANGGAPI LINGKUNGAN KITA

Pemandangan makanan lezat membuat air liur orang lapar • Ivan Pavlov

Tindakan yang tidak menguntungkan dibasmi • Edward Thorndike

Siapapun, apapun sifatnya, dapat dilatih untuk menjadi apapun • John B. Watson

Labirin agung pemberian Tuhan yang merupakan dunia manusia kita • Edward Tolman

Begitu seekor tikus mengunjungi karung biji-bijian kami, kami dapat merencanakan pengembaliannya • Edwin Guthrie

Tidak ada yang lebih alami dari pada kucing untuk "mencintai" tikus • Zing-Yang Kuo

Belajar itu tidak mungkin • Karl Lashley

Pencetakan tidak bisa dilupakan! • Konrad Lorenz

Perilaku dibentuk oleh penguatan positif dan negatif • BF Skinner

Berhentilah membayangkan adegan itu dan bersantailah • Joseph Wolpe

## PSIKOTERAPI • TIDAK SADAR MENENTUKAN PERILAKU

Ketidaksadaran adalah realitas psikis sejati • Sigmund Freud

Neurotik membawa perasaan rendah diri terus-menerus • Alfred Adler

Ketidaksadaran kolektif terdiri dari arketipe • Carl Jung

Pertarungan antara hidup dan mati naluri terus berlanjut sepanjang hidup • Melanie Klein

Tirani "keharusan" • Karen Horney

Superego menjadi jelas hanya jika ia menghadapi ego dengan permusuhan • Anna Freud

Kebenaran hanya dapat ditoleransi jika Anda menemukannya sendiri • Fritz Perls

Sangat tidak memadai untuk membawa anak angkat ke rumah seseorang dan mencintainya. • Donald Winnicott

Ketidaksadaran adalah wacana dari Yang Lain • Jacques Lacan

Tugas utama manusia adalah melahirkan dirinya sendiri • Erich Fromm

Kehidupan yang baik adalah sebuah proses, bukan keadaan menjadi • Carl Rogers

Seorang pria bisa menjadi seperti apa, dia pasti • Abraham Maslow

Penderitaan berhenti menjadi penderitaan pada saat ia menemukan maknanya • Viktor Frankl

Seseorang tidak menjadi manusia sepenuhnya tanpa rasa sakit • Rollo May

Keyakinan rasional menciptakan konsekuensi emosional yang sehat • Albert Ellis

Keluarga adalah "pabrik" tempat orang dibuat • Virginia Satir

Hidupkan, dengarkan, keluar • Timothy Leary

Pemahaman dapat menyebabkan kebutaan • Paul Watzlawick

Kegilaan tidak harus menghancurkan segalanya. Ini juga mungkin terobosan • RD Laing

Sejarah kita tidak menentukan takdir kita • Boris Cyrulnik

Hanya orang baik yang mengalami depresi • Dorothy Rowe

Ayah tunduk pada aturan diam • Guy Corneau

## PSIKOLOGI KOGNITIF • OTAK YANG MENGHITUNG

Naluri adalah pola dinamis • Wolfgang Köhler

Gangguan tugas sangat meningkatkan peluangnya untuk diingat • Bluma Zeigarnik

Ketika seorang bayi mendengar langkah kaki, sekelompok orang sangat bersemangat • Donald Hebb

Mengetahui adalah proses, bukan produk • Jerome Bruner

Pria yang memiliki keyakinan adalah pria yang sulit diubah • Leon Festinger

Angka ajaib 7, plus atau minus 2 • George Armitage Miller

Ada lebih banyak hal di permukaan daripada yang terlihat • Aaron Beck

Kita hanya dapat mendengarkan satu suara sekaligus • Donald Broadbent

Panah waktu dibengkokkan menjadi satu lingkaran • Endel Tulving

Persepsi adalah halusinasi yang dipandu secara eksternal • Roger N. Shepard

Kami terus mencari hubungan kausal • Daniel Kahneman

Peristiwa dan emosi disimpan dalam memori bersama • Gordon H. Bower

Emosi adalah kereta yang melesat • Paul Ekman

Ekstasi adalah langkah menuju realitas alternatif • Mihály Csíkszentmihályi

Orang yang bahagia sangat sosial • Martin Seligman

Apa yang kita percayai dengan segenap hati belum tentu kebenarannya • Elizabeth Loftus

Tujuh dosa ingatan • Daniel Schacter

Seseorang bukanlah pikirannya. • Jon Kabat-Zinn

Ketakutannya adalah bahwa biologi akan menghilangkan prasangka semua yang kita anggap sakral • Steven Pinker

Ritual perilaku kompulsif adalah upaya untuk mengendalikan pikiran yang mengganggu • Paul Salkovskis

## PSIKOLOGI SOSIAL • BERADA DI DUNIA ORANG LAIN

Anda tidak dapat memahami sebuah sistem sampai Anda mencoba mengubahnya. • Kurt Lewin

Seberapa kuat dorongan menuju kesesuaian sosial? • Solomon Asch

Hidup adalah hal yang terjadi secara dramatis • Erving Goffman

Semakin Anda melihatnya, semakin Anda menyukainya • Robert Zajonc

Siapa yang suka wanita yang kompeten? • Janet Taylor Spence

Ingatan flashbulb dipicu oleh peristiwa dengan emosi tinggi • Roger Brown

Tujuannya bukan untuk memajukan pengetahuan, tetapi untuk mengetahui • Serge Moscovici

Kita, secara alami, adalah makhluk sosial • William Glasser

Kami percaya orang mendapatkan apa yang pantas mereka dapatkan • Melvin Lerner

Orang yang melakukan hal-hal gila belum tentu gila • Elliot Aronson

Orang melakukan apa yang diperintahkan. • Stanley Milgram

Apa yang terjadi jika Anda menempatkan orang baik di tempat yang jahat? • Philip Zimbardo

Trauma harus dipahami dalam kaitannya dengan hubungan antara individu dan masyarakat • Ignacio Martín-Baró

## FILOSOFI PERKEMBANGAN • DARI BAYI HINGGA DEWASA

Tujuan pendidikan adalah menciptakan pria dan wanita yang mampu melakukan hal-hal baru • Jean Piaget

Kita menjadi diri kita sendiri melalui orang lain • Lev Vygotsky

Seorang anak tidak terikat pada orang tua tertentu • Bruno Bettelheim

Apa pun yang tumbuh memiliki rencana dasar • Erik Erikson

Ikatan emosional awal merupakan bagian integral dari sifat manusia • John Bowlby

Kenyamanan kontak sangatlah penting • Harry Harlow

Kami mempersiapkan anak-anak untuk kehidupan yang kursusnya tidak kami ketahui • Françoise Dolto

Seorang ibu yang sensitif menciptakan keterikatan yang aman • Mary Ainsworth

Siapa yang mengajari seorang anak untuk membenci dan takut pada anggota ras lain? • Kenneth Clark

Anak perempuan mendapatkan nilai yang lebih baik daripada anak laki-laki • Eleanor E. Maccoby

Kebanyakan perilaku manusia dipelajari melalui pemodelan • Albert Bandura

Moralitas berkembang dalam enam tahap • Lawrence Kohlberg

Organ bahasa tumbuh seperti organ tubuh lainnya • Noam Chomsky

Autisme adalah bentuk ekstrem dari otak pria • Simon Baron-Cohen

## PERBEDAAN PSIKOLOGI • KEPRIBADIAN DAN KECERDASAN

Sebutkan sebanyak mungkin kegunaan tusuk gigi • JP Guilford

Apakah Robinson Crusoe tidak memiliki ciri-ciri kepribadian sebelum datangnya hari Jumat? • Gordon Allport

Kecerdasan umum terdiri dari kecerdasan cair dan kristalisasi • Raymond Cattell

Ada hubungan antara kegilaan dan kejeniusan • Hans J. Eysenck

Tiga motivasi utama mendorong kinerja • David C. McClelland

Emosi pada dasarnya adalah proses yang tidak disadari • Nico Frijda

Perilaku tanpa isyarat lingkungan akan menjadi sangat kacau • Walter Mischel

Kita tidak bisa membedakan orang waras dari orang gila di rumah sakit jiwa • David Rosenhan

Tiga wajah Eve • Thigpen & Cleckley

## DIREKTORI

## GLOSARIUM

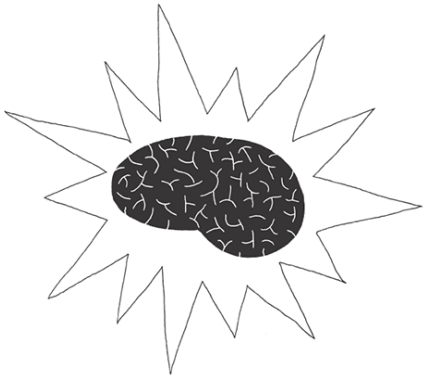
## KONTRIBUTOR

## UCAPAN TERIMA KASIH

## HAK CIPTA

# INTRODUCTION

[redacted]



# PENGANTAR

Di antara semua ilmu, psikologi mungkin yang paling misterius bagi masyarakat umum, dan paling rentan terhadap kesalahpahaman. Meskipun bahasa dan idenya telah menyusup ke budaya sehari-hari, kebanyakan orang hanya memiliki gagasan kabur tentang apa subjek itu, dan apa yang sebenarnya dilakukan psikolog. Bagi sebagian orang, psikologi memunculkan gambar orang-orang berjas putih, baik menjadi staf di sebuah institusi untuk gangguan mental atau melakukan eksperimen laboratorium pada tikus. Orang lain mungkin membayangkan seorang pria dengan aksen Eropa menengah menganalisa pasien di sofa atau, jika naskah film bisa dipercaya, berencana untuk melakukan suatu bentuk pengendalian pikiran.

Meskipun stereotip ini dilebih-lebihkan, beberapa kebenaran ada di bawahnya. Mungkin rentang besar subjek yang berada di bawah payung psikologi (dan rangkaian istilah membingungkan yang dimulai dengan awalan "psych-") yang menciptakan kebingungan tentang apa yang dibutuhkan psikologi; psikolog sendiri tidak mungkin menyetujui definisi tunggal dari kata tersebut. “Psikologi” berasal dari bahasa Yunani kuno *jiwa* , yang berarti “jiwa” atau “pikiran,” dan *logia* , “studi” atau “account,” yang tampaknya untuk meringkas ruang lingkup yang luas dari subjek, tapi hari ini kata yang paling akurat menggambarkan "Ilmu pikiran dan perilaku."

## Ilmu baru

Psikologi juga bisa dilihat sebagai jembatan antara filsafat dan fisiologi. Di mana fisiologi menjelaskan dan menjelaskan susunan fisik otak dan sistem saraf, psikologi memeriksa proses mental yang terjadi di dalamnya dan bagaimana ini terwujud dalam pikiran, ucapan, dan perilaku kita. Ketika filsafat berkaitan dengan pemikiran dan gagasan, psikologi mempelajari bagaimana kita bisa memilikinya dan apa yang mereka katakan tentang cara kerja pikiran kita.

Semua ilmu berevolusi dari filsafat, dengan menerapkan metode ilmiah ke pertanyaan filosofis, tetapi sifat subjek yang tidak berwujud seperti kesadaran, persepsi, dan ingatan membuat psikologi lambat dalam melakukan transisi dari spekulasi filosofis ke praktik ilmiah. Di beberapa universitas, khususnya di AS, departemen psikologi dimulai sebagai cabang dari departemen filsafat, sedangkan di universitas lain, terutama di Jerman, didirikan di fakultas sains. Tetapi baru pada akhir abad ke-19 psikologi menjadi mapan sebagai disiplin ilmiah tersendiri.

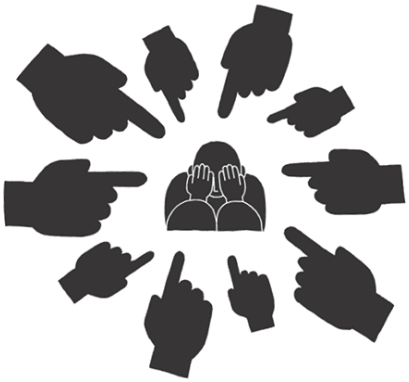
Pendirian laboratorium psikologi eksperimental pertama di dunia oleh Wilhelm Wundt di Universitas Leipzig pada tahun 1879 menandai pengakuan psikologi sebagai subjek yang benar-benar ilmiah, dan sebagai salah satu yang membuka landasan baru di bidang penelitian yang sebelumnya belum dijelajahi. Selama abad ke-20, psikologi berkembang pesat; semua cabang dan gerakan utamanya berevolusi. Seperti semua sains, sejarahnya dibangun di atas teori dan penemuan generasi berikutnya, dengan banyak teori yang lebih tua tetap relevan dengan psikolog kontemporer. Beberapa bidang penelitian telah menjadi subjek studi sejak awal psikologi, mengalami interpretasi yang berbeda oleh berbagai aliran pemikiran, sementara yang lain telah jatuh dan tidak disukai,

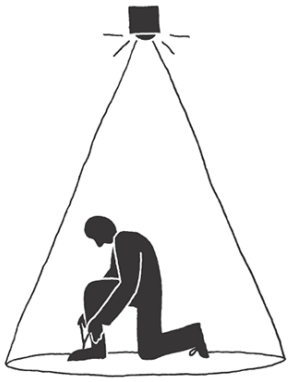
Cara paling sederhana untuk mendekati subjek psikologi yang luas untuk pertama kalinya adalah dengan melihat beberapa gerakan utamanya, seperti yang kita lakukan dalam buku ini. Ini terjadi dalam urutan kronologis kasar, dari akarnya dalam filsafat,

melalui behaviorisme, psikoterapi, dan studi tentang psikologi kognitif, sosial, dan perkembangan, hingga psikologi perbedaan.

**"Psikologi memiliki masa lalu yang panjang, tetapi hanya sejarah yang singkat."**

**Hermann Ebbinghaus**





# Dua pendekatan

Bahkan di masa-masa awal, psikologi memiliki arti yang berbeda bagi orang yang berbeda. Di AS, akarnya terletak pada filsafat, jadi pendekatan yang diambil bersifat spekulatif dan teoretis, berurusan dengan konsep-konsep seperti kesadaran dan diri. Di Eropa, studi ini berakar pada sains, jadi penekanannya adalah pada pemeriksaan proses mental seperti persepsi sensorik dan memori dalam kondisi laboratorium yang terkontrol. Namun, bahkan penelitian dari para psikolog yang lebih berorientasi ilmiah ini dibatasi oleh sifat introspektif metode mereka: pelopor seperti Hermann Ebbinghaus menjadi subjek penyelidikan mereka sendiri, secara efektif membatasi cakupan topik pada topik yang dapat diamati dalam diri mereka sendiri.

Pada tahun 1890-an, ahli fisiologi Rusia Ivan Pavlov melakukan eksperimen yang terbukti penting bagi perkembangan psikologi di Eropa dan AS. Ia membuktikan bahwa hewan dapat dikondisikan untuk menghasilkan respons, sebuah gagasan yang berkembang menjadi gerakan baru yang dikenal sebagai behaviorisme. Para behavioris merasa bahwa tidak mungkin untuk mempelajari proses mental secara obyektif, tetapi merasa relatif mudah untuk mengamati dan mengukur perilaku: sebuah manifestasi dari proses tersebut. Mereka mulai merancang eksperimen yang dapat dilakukan dalam kondisi terkendali, pertama pada hewan, untuk mendapatkan wawasan tentang psikologi manusia, dan kemudian pada manusia.

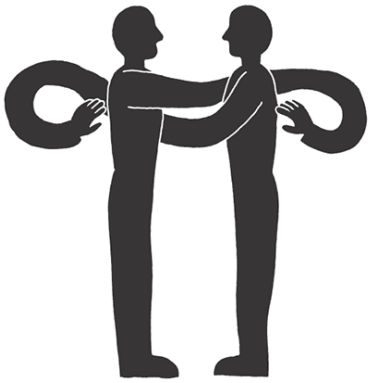
Studi behavioris terkonsentrasi hampir secara eksklusif pada bagaimana perilaku dibentuk oleh interaksi dengan lingkungan; teori "stimulus-respon" ini menjadi terkenal melalui karya John Watson. Teori pembelajaran baru mulai bermunculan di Eropa dan AS, dan menarik minat masyarakat umum.

Namun, pada saat yang sama dengan behavioris mulai muncul di AS, seorang ahli saraf muda di Wina mulai mengembangkan teori pikiran yang akan membalikkan pemikiran kontemporer dan menginspirasi pendekatan yang sangat berbeda. Berdasarkan observasi pasien dan riwayat kasus daripada eksperimen laboratorium, teori psikoanalitik Sigmund Freud menandai kembalinya studi pengalaman subjektif. Dia

tertarik pada ingatan, perkembangan masa kanak-kanak, dan hubungan interpersonal, dan menekankan pentingnya ketidaksadaran dalam menentukan perilaku. Meskipun ide-idenya revolusioner pada saat itu, mereka dengan cepat dan luas diadopsi, dan gagasan tentang "penyembuhan berbicara" berlanjut dalam berbagai bentuk psikoterapi saat ini.

**"Fakta pertama bagi kami, sebagai psikolog, adalah pemikiran semacam itu terus berjalan."**

**William James**



## Bidang studi baru

Pada pertengahan abad ke-20, baik behaviorisme dan psikoanalisis tidak lagi disukai, dengan kembali ke studi ilmiah tentang proses mental. Ini menandai awal dari psikologi kognitif, sebuah gerakan yang berakar pada pendekatan holistik para psikolog Gestalt, yang tertarik mempelajari persepsi. Pekerjaan mereka mulai muncul di AS pada tahun-tahun setelah Perang Dunia II; pada akhir 1950-an, psikologi kognitif telah menjadi pendekatan yang dominan. Bidang komunikasi dan ilmu komputer yang berkembang pesat memberi para psikolog analogi yang berguna; mereka menggunakan model pemrosesan informasi untuk mengembangkan teori untuk menjelaskan metode perhatian, persepsi, memori dan melupakan, penguasaan bahasa dan bahasa, pemecahan masalah dan pengambilan keputusan, dan motivasi.

Bahkan psikoterapi, yang menjamur dalam berbagai bentuk dari "penyembuhan berbicara" yang asli, dipengaruhi oleh pendekatan kognitif. Terapi kognitif dan terapi perilaku kognitif muncul sebagai alternatif psikoanalisis, yang mengarah pada gerakan seperti psikologi humanis, yang berfokus pada kualitas unik dalam kehidupan manusia. Para terapis ini mengalihkan perhatian mereka dari menyembuhkan orang sakit menjadi membimbing orang sehat menuju kehidupan yang lebih bermakna.

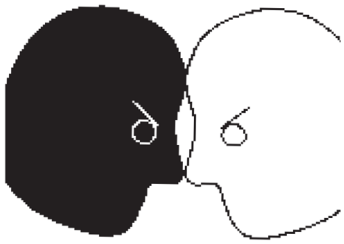
Sementara psikologi pada tahap awal sebagian besar terkonsentrasi pada pikiran dan perilaku individu, sekarang ada peningkatan minat dalam cara kita berinteraksi dengan lingkungan kita dan orang lain; ini menjadi bidang psikologi sosial. Seperti psikologi kognitif, ini banyak berhutang kepada psikolog Gestalt, terutama Kurt Lewin, yang melarikan diri dari Nazi Jerman ke AS pada tahun 1930-an. Psikologi sosial semakin cepat selama paruh kedua abad ke-20, ketika penelitian mengungkapkan fakta baru yang menarik tentang sikap dan prasangka kita, kecenderungan kita terhadap ketaatan dan kesesuaian, dan alasan kita untuk agresi atau altruisme, yang semuanya semakin relevan di dunia modern kehidupan perkotaan dan komunikasi yang terus meningkat.

Pengaruh Freud yang terus-menerus dirasakan terutama melalui bidang baru psikologi perkembangan. Awalnya hanya berkaitan dengan perkembangan masa kanak-kanak, studi di bidang ini diperluas hingga mencakup perubahan sepanjang hidup, dari bayi hingga usia tua. Peneliti memetakan metode pembelajaran sosial, budaya, dan moral, dan cara kita membentuk keterikatan. Kontribusi psikologi perkembangan untuk pendidikan dan pelatihan telah signifikan tetapi, kurang jelas, telah mempengaruhi pemikiran tentang hubungan antara perkembangan masa kanak-kanak dan sikap terhadap ras dan gender.

Hampir setiap sekolah psikologi telah menyentuh subjek keunikan manusia, tetapi pada akhir abad ke-20 bidang ini diakui sebagai bidang tersendiri dalam psikologi perbedaan. Selain mencoba untuk mengidentifikasi dan mengukur ciri-ciri kepribadian dan berbagai faktor yang membentuk kecerdasan, psikolog di bidang yang sedang berkembang ini memeriksa definisi dan ukuran normalitas dan kelainan, dan melihat seberapa besar perbedaan individu kita adalah produk dari lingkungan kita atau akibatnya. warisan genetik.

**"Jika abad ke-19 adalah zaman kursi editorial, maka abad kita adalah abad sofa psikiater."**

**Marshall McLuhan**



# Ilmu yang berpengaruh

Banyak cabang psikologi yang ada saat ini mencakup seluruh spektrum kehidupan mental dan perilaku manusia dan hewan. Ruang lingkup keseluruhan telah meluas hingga tumpang tindih dengan banyak disiplin ilmu lainnya, termasuk kedokteran, fisiologi, ilmu saraf, ilmu komputer, pendidikan, sosiologi, antropologi, dan bahkan politik, ekonomi, dan hukum. Psikologi mungkin telah menjadi ilmu yang paling beragam.

Psikologi terus mempengaruhi dan dipengaruhi oleh ilmu-ilmu lain, terutama di bidang-bidang seperti ilmu saraf dan genetika. Secara khusus, argumen nature versus nurture yang berasal dari ide Francis Galton pada tahun 1870-an berlanjut hingga hari ini; Baru-baru ini, psikologi evolusioner telah berkontribusi pada perdebatan dengan mengeksplorasi ciri-ciri psikologis sebagai fenomena bawaan dan biologis, yang tunduk pada hukum genetika dan seleksi alam.

Psikologi adalah subjek yang sangat besar, dan temuannya menjadi perhatian kita masing-masing. Dalam satu atau lain bentuk, ia menginformasikan banyak keputusan

yang dibuat di pemerintahan, bisnis dan industri, periklanan, dan media massa. Ini mempengaruhi kita sebagai kelompok dan sebagai individu, berkontribusi sebanyak debat publik tentang cara masyarakat kita atau mungkin terstruktur seperti halnya untuk mendiagnosis dan mengobati gangguan mental.

Ide dan teori psikolog telah menjadi bagian dari budaya kita sehari-hari, sejauh banyak temuan mereka tentang perilaku dan proses mental sekarang dipandang hanya sebagai "akal sehat". Namun, sementara beberapa ide yang dieksplorasi dalam psikologi mengkonfirmasi perasaan naluriah kita, sama seperti banyak yang membuat kita berpikir ulang; Para psikolog sering kali mengejutkan dan membuat marah publik ketika temuan mereka mengguncang kepercayaan konvensional yang sudah lama ada.

Dalam sejarah singkatnya, psikologi telah memberi kita banyak ide yang telah mengubah cara berpikir kita, dan itu juga telah membantu kita untuk memahami diri kita sendiri, orang lain, dan dunia tempat kita tinggal. Ia mempertanyakan keyakinan yang dipegang secara mendalam, menggali kebenaran yang meresahkan, dan memberikan wawasan dan solusi yang mengejutkan untuk pertanyaan kompleks. Popularitasnya yang meningkat sebagai kursus universitas tidak hanya merupakan tanda relevansi psikologi di dunia modern, tetapi juga dari kenikmatan dan stimulasi yang dapat diperoleh dari mengeksplorasi kekayaan dan keragaman subjek yang terus meneliti dunia misterius manusia. pikiran.

**"Tujuan psikologi adalah memberi kita ide yang sama sekali berbeda tentang hal-hal yang paling kita ketahui."**

**Paul Valéry**

# PHILOSOPHICAL ROOTS

# PSYCHOLOGY IN THE MAKING

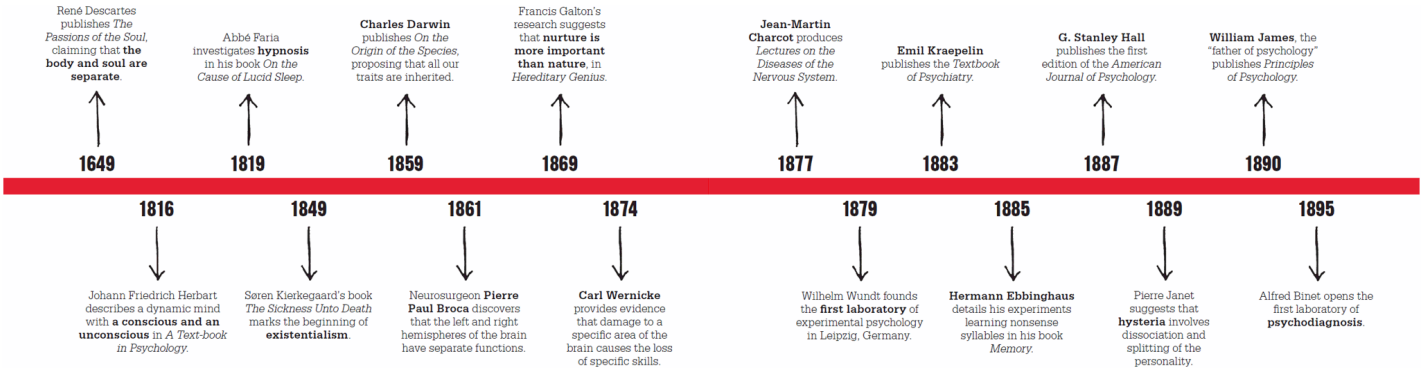
IN THE MAKING

[redacted]

# PENGANTAR

Banyak masalah yang dikaji dalam psikologi modern telah menjadi subyek perdebatan filosofis jauh sebelum perkembangan ilmu pengetahuan seperti yang kita kenal sekarang. Filsuf paling awal dari Yunani kuno mencari jawaban atas pertanyaan tentang dunia di sekitar kita, dan cara kita berpikir dan berperilaku. Sejak itu kami bergumul dengan gagasan tentang kesadaran dan diri, pikiran dan tubuh, pengetahuan dan persepsi, bagaimana menyusun masyarakat, dan bagaimana menjalani "kehidupan yang baik."

Berbagai cabang ilmu pengetahuan berevolusi dari filsafat, memperoleh momentum dari abad ke-16 dan seterusnya, hingga akhirnya meledak menjadi “revolusi ilmiah,” yang mengantarkan Zaman Akal Sehat di abad ke-18. Meskipun kemajuan dalam pengetahuan ilmiah ini menjawab banyak pertanyaan tentang dunia tempat kita hidup, kemajuan tersebut masih belum mampu menjelaskan cara kerja pikiran kita. Namun, sains dan teknologi menyediakan model yang darinya kita dapat mulai mengajukan pertanyaan yang tepat, dan mulai menguji teori melalui pengumpulan data yang relevan.




# Memisahkan pikiran dan tubuh

Salah satu tokoh kunci dalam revolusi ilmiah abad ke-17, filsuf dan matematikawan René Descartes, menguraikan perbedaan antara pikiran dan tubuh yang terbukti penting bagi perkembangan psikologi. Dia menyatakan bahwa semua manusia memiliki keberadaan dualistik — dengan tubuh mirip mesin yang terpisah dan non-materi, pikiran atau jiwa yang berpikir. Para pemikir psikologis di kemudian hari, di antaranya Johann Friedrich Herbart, akan memperluas analogi mesin untuk menyertakan otak juga, dengan menggambarkan proses-proses pikiran sebagai kerja mesin-otak.

Sejauh mana pikiran dan tubuh terpisah menjadi topik perdebatan. Ilmuwan bertanya-tanya seberapa besar pikiran dibentuk oleh faktor-faktor fisik, dan seberapa banyak yang dibentuk oleh lingkungan kita. Perdebatan "alam versus pengasuhan", yang dipicu oleh teori evolusi naturalis Inggris Charles Darwin dan diangkat oleh Francis Galton, mengangkat topik-topik seperti kehendak bebas, kepribadian, perkembangan, dan pembelajaran. Area-area ini belum sepenuhnya dijelaskan oleh penyelidikan filosofis, dan sekarang telah matang untuk studi ilmiah. Sementara itu, sifat misterius dari pikiran dipopulerkan oleh penemuan hipnosis, mendorong para ilmuwan yang lebih serius untuk mempertimbangkan bahwa ada lebih banyak hal dalam kehidupan mental daripada pikiran sadar yang langsung terlihat. Para ilmuwan ini berangkat untuk memeriksa sifat "alam bawah sadar,

# Kelahiran psikologi

Dengan latar belakang ini, ilmu psikologi modern muncul. Pada tahun 1879, Wilhelm Wundt mendirikan laboratorium psikologi eksperimental pertama di Universitas Leipzig di Jerman, dan departemen psikologi juga mulai muncul di universitas-universitas di seluruh Eropa dan Amerika Serikat. Sama seperti filsafat yang mengambil ciri-ciri regional tertentu, psikologi berkembang dengan cara yang berbeda di pusat-pusat yang berbeda: di Jerman, psikolog seperti Wundt, Hermann Ebbinghaus, dan Emil Kraepelin mengambil pendekatan yang sangat ilmiah dan eksperimental terhadap subjek; sementara di AS, William James dan para pengikutnya di Harvard mengadopsi pendekatan yang lebih teoretis dan filosofis. Di samping bidang studi ini, sebuah aliran pemikiran yang berpengaruh berkembang di Paris di sekitar karya ahli saraf Jean-Martin Charcot, yang pernah menggunakan hipnosis pada penderita histeria. Sekolah menarik psikolog seperti Pierre Janet, yang ide-ide alam bawah sadarnya mengantisipasi teori psikoanalitik Freud.

Dua dekade terakhir abad ke-19 melihat peningkatan pesat dalam pentingnya ilmu baru psikologi, serta pembentukan metodologi ilmiah untuk mempelajari pikiran, dengan cara yang sama seperti fisiologi dan disiplin terkait mempelajari tubuh. Untuk pertama kalinya, metode ilmiah diterapkan pada pertanyaan-pertanyaan tentang persepsi,

kesadaran, ingatan, pembelajaran, dan kecerdasan, dan praktik observasi dan eksperimennya menghasilkan banyak teori baru.

Meskipun ide-ide ini sering kali berasal dari studi introspektif tentang pikiran oleh peneliti, atau dari laporan yang sangat subjektif oleh subjek studi mereka, fondasi diletakkan untuk psikolog generasi berikutnya pada pergantian abad untuk mengembangkan studi yang benar-benar objektif. pikiran dan perilaku, dan untuk menerapkan teori baru mereka sendiri untuk pengobatan gangguan mental.

# THE FOUR TEMPERAMENTS OF PERSONALITY

GALEN (c.129–c.201 CE)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Humorisme**

SEBELUM
**c. 400 SM,** Tabib Yunani Hippocrates mengatakan bahwa kualitas dari keempat unsur tersebut tercermin dalam cairan tubuh.

**c. 325 SM** Filsuf Yunani Aristoteles menyebutkan empat sumber kebahagiaan: sensual ( *hedone* ), material ( *propraietari* ), etika ( *ethikos* ), dan logis ( *dialogike* ).

SETELAH
**1543** Ahli anatomi Andreas Vesalius menerbitkan *Tentang Kain Tubuh Manusia* di Italia. Ini menggambarkan kesalahan Galen dan dia dituduh bidah.

**1879** Wilhelm Wundt mengatakan bahwa temperamen berkembang dalam proporsi yang berbeda di sepanjang dua sumbu: "kemampuan berubah" dan "emosionalitas."

**1947** Dalam *Dimensions of Personality* , Hans Eysenck mengemukakan bahwa kepribadian didasarkan pada dua dimensi.

Filsuf dan dokter Romawi, Claudius Galen, merumuskan konsep tipe kepribadian berdasarkan teori humorisme Yunani kuno, yang mencoba menjelaskan cara kerja tubuh manusia.

Akar humorisme kembali ke Empedocles (c.495–435 SM), seorang filsuf Yunani yang menyarankan bahwa kualitas yang berbeda dari empat elemen dasar — tanah (dingin dan kering), udara (hangat dan basah), api (hangat dan kering) ), dan air (dingin dan basah) —dapat menjelaskan keberadaan semua zat yang diketahui. Hippocrates (460–370 SM), “Bapak Pengobatan,” mengembangkan model medis berdasarkan elemen-elemen ini, menghubungkan kualitasnya dengan empat cairan di dalam tubuh. Cairan ini disebut “humors” (dari bahasa latin *umor* , artinya cairan tubuh).

Dua ratus tahun kemudian, Galen mengembangkan teori humorisme menjadi salah satu kepribadian; dia melihat hubungan langsung antara tingkat humor dalam tubuh dan kecenderungan emosional dan perilaku — atau "temperamen".

Empat temperamen Galen — optimis, apatis, mudah tersinggung, dan melankolis — didasarkan pada keseimbangan humor dalam tubuh. Jika salah satu humor berkembang secara berlebihan, tipe kepribadian yang sesuai mulai mendominasi. Orang yang optimis memiliki terlalu banyak darah ( *sanguis* dalam bahasa Latin) dan berhati hangat, ceria, optimis, dan percaya diri, tetapi bisa menjadi egois. Orang yang apatis, menderita dahak yang berlebihan ( *phlegmatikós* dalam bahasa Yunani), pendiam, baik hati, dingin, rasional, dan konsisten, tetapi bisa lambat dan pemalu. *Kepribadian* kolerik (dari bahasa Yunani *kholé* , artinya empedu) berapi-api, menderita empedu kuning berlebih. Terakhir, melankolis (dari bahasa Yunani *melas kholé*), yang menderita empedu hitam yang berlebihan, dikenali dari kecenderungan puitis dan artistik, yang seringkali juga disertai dengan kesedihan dan ketakutan.

All things are combinations of **four basic elements**: earth, air, fire, and water.

The **qualities** of these elements can be found in **four corresponding humors** (fluids) that affect the functioning of our bodies.

These humors also affect our emotions and behavior—our **"temperaments."**

Temperamental problems are caused by an **imbalance** in our humors…

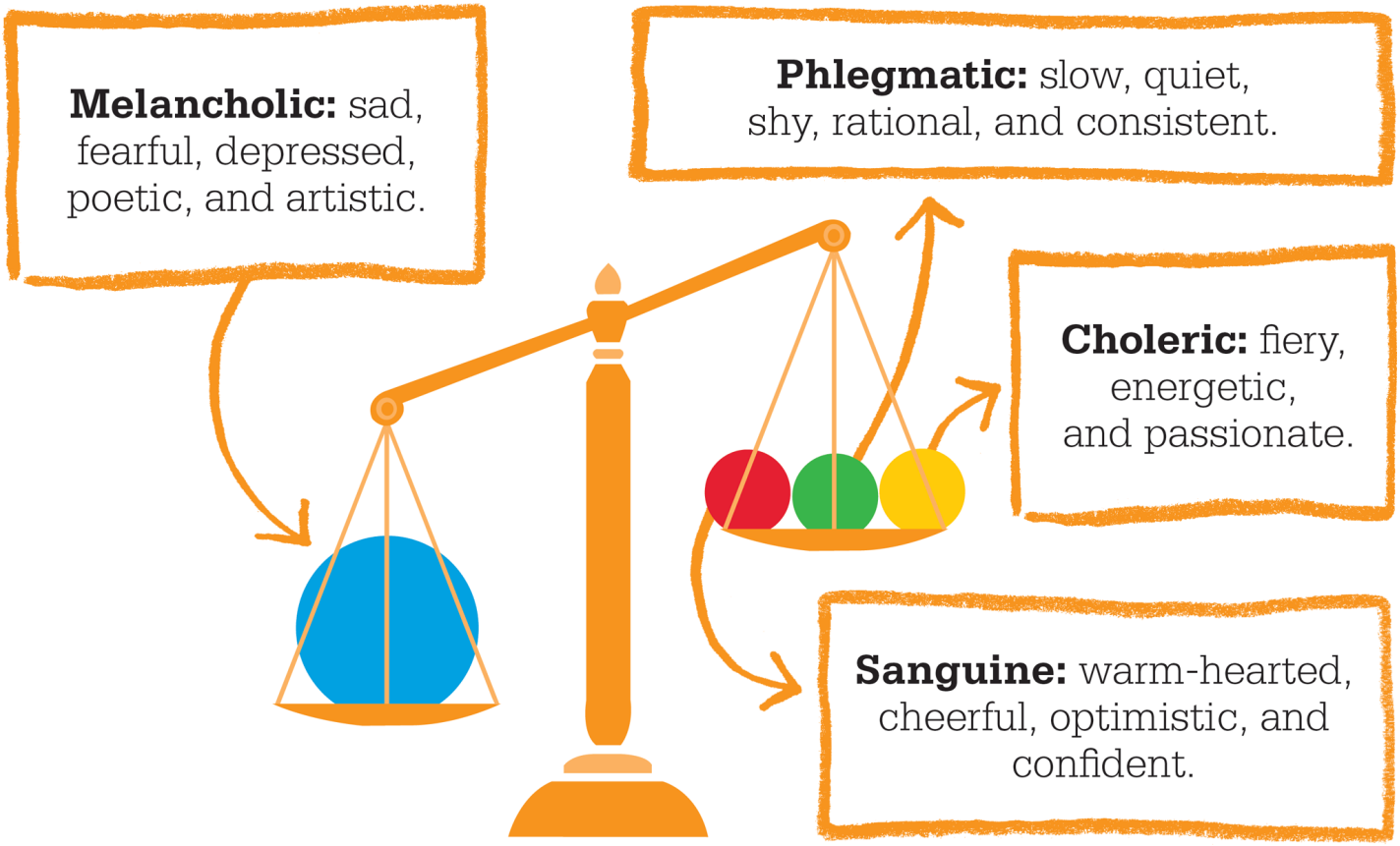
…so by **restoring the balance** of our humors a physician can cure our emotional and behavioral problems.

**Ketidakseimbangan dalam humor**

Menurut Galen, beberapa orang terlahir dengan kecenderungan temperamen tertentu. Namun, karena masalah temperamental disebabkan oleh ketidakseimbangan humor, ia mengklaim bisa disembuhkan dengan diet dan olahraga. Dalam kasus yang lebih ekstrim, pengobatan mungkin termasuk membersihkan dan mengeluarkan darah. Misalnya, seseorang yang bertindak egois terlalu optimis, dan memiliki terlalu banyak darah; Hal ini dapat diatasi dengan mengurangi daging, atau dengan membuat sayatan kecil pada pembuluh darah untuk mengeluarkan darah.

Doktrin Galen mendominasi pengobatan sampai Renaisans, ketika doktrin tersebut mulai menurun seiring dengan penelitian yang lebih baik. Pada tahun 1543, dokter Andreas Vesalius (1514-1564), yang berpraktik di Italia, menemukan lebih dari 200 kesalahan dalam deskripsi anatomi Galen, tetapi meskipun ide medis Galen didiskreditkan, ia kemudian mempengaruhi psikolog abad ke-20. Pada tahun 1947, Hans Eysenck menyimpulkan bahwa temperamen secara biologis didasarkan, dan mencatat bahwa dua ciri kepribadian yang dia identifikasi — neurotisme dan ekstraversi — menggemakan temperamen kuno.

Meskipun humorisme tidak lagi menjadi bagian dari psikologi, gagasan Galen bahwa banyak penyakit fisik dan mental yang saling berhubungan membentuk dasar dari beberapa terapi modern.




**Ketidakseimbangan dalam humor** menentukan tipe kepribadian serta kecenderungan terhadap penyakit tertentu.

## GALEN

Claudius Galenus, lebih dikenal sebagai “Galen dari Pergamon” (sekarang Bergama di Turki) adalah seorang dokter, ahli bedah, dan filsuf Romawi. Ayahnya, Aelius Nicon, adalah seorang arsitek Yunani kaya yang memberinya pendidikan dan kesempatan yang baik untuk bepergian. Galen menetap di Roma dan melayani kaisar, termasuk Marcus Aurelius, sebagai dokter utama. Dia belajar tentang perawatan trauma sambil merawat gladiator profesional, dan menulis lebih dari 500 buku tentang kedokteran. Dia percaya cara terbaik untuk belajar adalah dengan membedah hewan dan mempelajari anatomi. Namun, meskipun Galen menemukan banyak fungsi organ dalam, dia membuat kesalahan karena dia berasumsi bahwa tubuh hewan (seperti monyet dan babi) sama persis dengan manusia. Ada perdebatan tentang tanggal kematiannya,

### Pekerjaan kunci

**c.190 CE** *Temperamen*
**c.190 CE** *Fakultas Alam*
**c.190 CE** *Tiga Risalah tentang Sifat Ilmu Pengetahuan*

**Lihat juga: René Descartes • Gordon Allport • Hans J. Eysenck • Walter Mischel**

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Dualisme pikiran / tubuh**

SEBELUM
Filsuf Yunani **abad ke-4 SM** , Plato, mengklaim bahwa tubuh berasal dari dunia material, tetapi jiwa, atau pikiran, berasal dari dunia ide yang abadi.

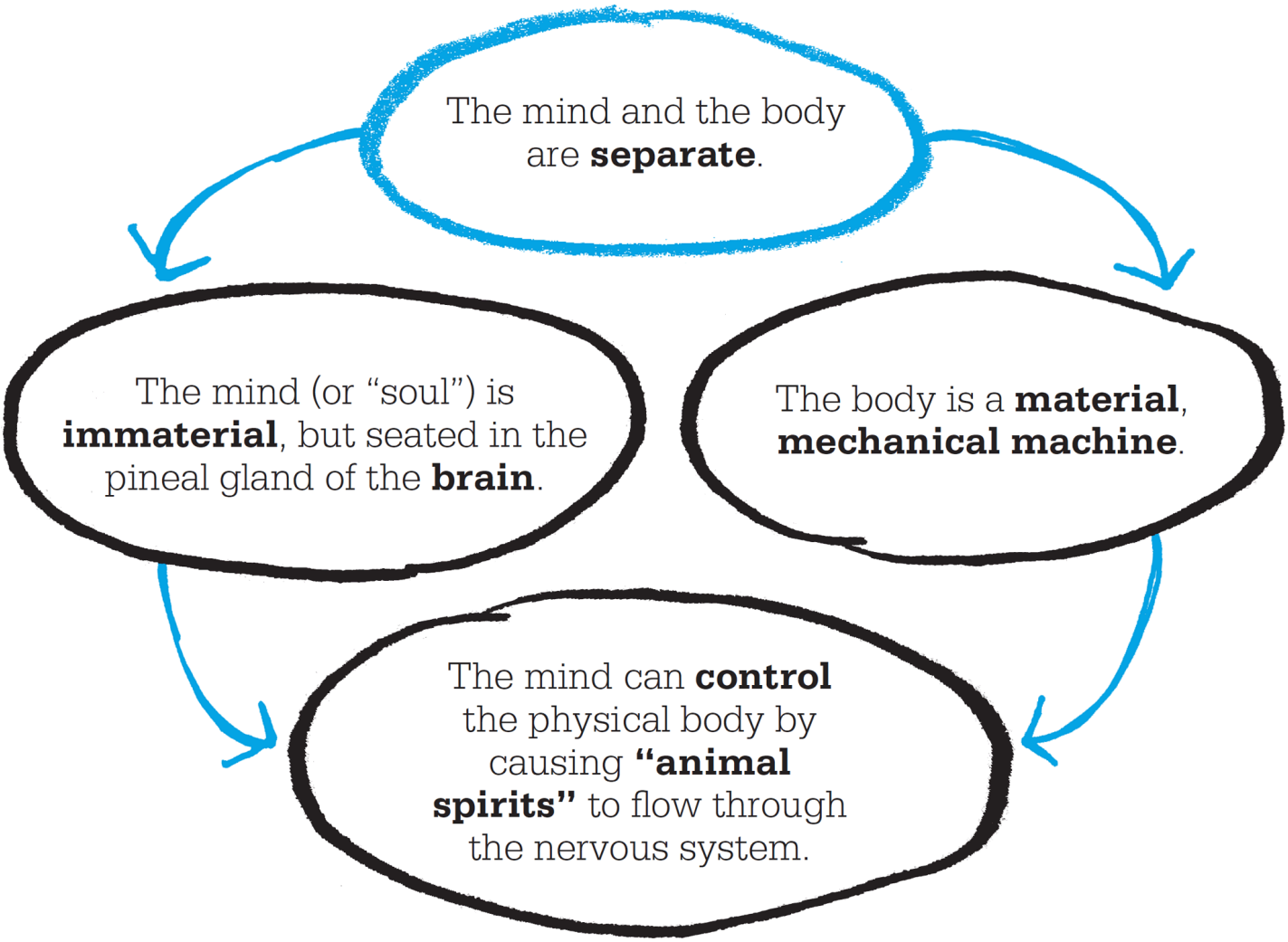
Filsuf Yunani **abad ke-4 SM** , Aristoteles, mengatakan bahwa jiwa dan tubuh tidak dapat dipisahkan: jiwa adalah aktualitas tubuh.

SETELAH
**1710** Dalam *A Treatise Concerning the Principles of Human Knowledge* , filsuf Anglo-Irlandia George Berkeley mengklaim bahwa tubuh hanyalah persepsi pikiran.

**1904** Dalam *Apakah Kesadaran Ada?* William James menegaskan bahwa kesadaran bukanlah entitas yang terpisah tetapi fungsi dari pengalaman tertentu.

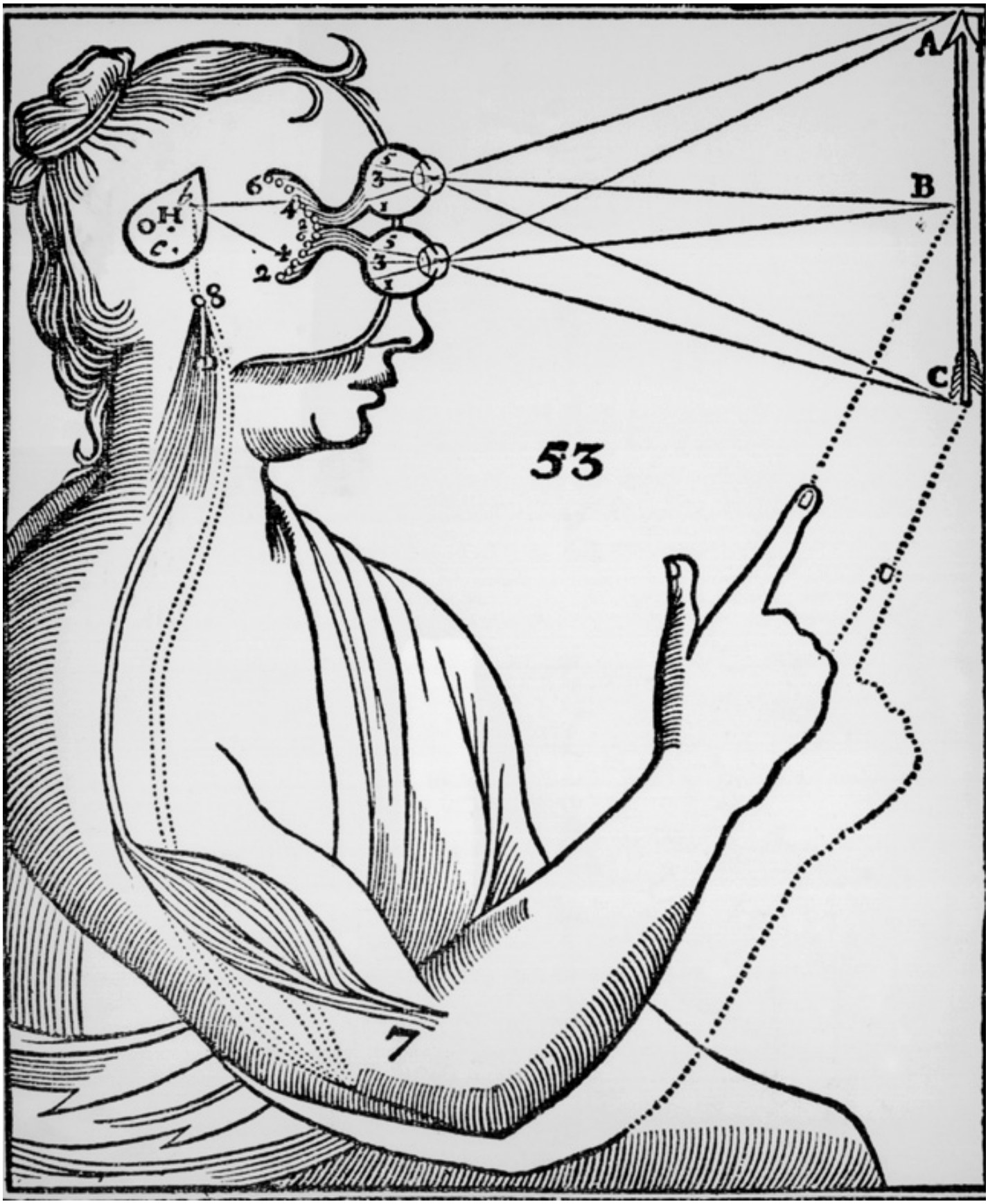
Gagasan bahwa pikiran dan tubuh terpisah dan berbeda berasal dari Plato dan Yunani kuno, tetapi filsuf abad ke-17 René Descartes yang pertama kali menjelaskan secara rinci hubungan pikiran-tubuh. Descartes menulis *De Homine*(“Man”), buku filosofis pertamanya, pada tahun 1633, di mana dia menggambarkan dualisme pikiran dan tubuh: pikiran non-material, atau “jiwa,” kata Descartes, duduk di kelenjar pineal otak yang sedang berpikir, sedangkan tubuh ibarat mesin yang bekerja oleh "roh binatang", atau cairan, yang mengalir melalui sistem saraf untuk menyebabkan gerakan. Ide ini telah dipopulerkan pada abad ke-2 oleh Galen, yang melekatkannya pada teorinya tentang humor; tetapi Descartes adalah orang pertama yang menggambarkannya secara rinci, dan menekankan pemisahan pikiran dan tubuh. Dalam sebuah surat kepada filsuf Prancis Marin Mersenne, Descartes menjelaskan bahwa kelenjar pineal adalah "pusat pikiran", dan karenanya harus menjadi rumah jiwa, "karena yang satu tidak dapat dipisahkan dari yang lain." Ini penting,

Descartes membayangkan pikiran dan tubuh berinteraksi melalui kesadaran akan roh binatang yang dikatakan mengalir melalui tubuh. Pikiran, atau jiwa, yang berada di kelenjar pineal, yang terletak jauh di dalam otak, dianggap kadang-kadang menjadi sadar akan roh-roh yang bergerak, yang kemudian menyebabkan sensasi kesadaran. Dengan cara ini, tubuh dapat mempengaruhi pikiran. Demikian juga, pikiran dapat mempengaruhi tubuh dengan menyebabkan aliran keluar roh binatang ke bagian tubuh tertentu, memulai tindakan.




**"Ada perbedaan besar antara pikiran dan tubuh."**

**René Descartes**




**Descartes mengilustrasikan kelenjar pineal** , satu organ di otak yang ditempatkan secara ideal untuk menyatukan pemandangan dan suara dari dua mata dan dua telinga menjadi satu kesan.

## Sebuah analogi untuk pikiran

Mengambil inspirasinya dari taman formal Prancis di Versailles, dengan sistem hidrolik mereka yang memasok air ke taman dan air mancurnya yang rumit, Descartes menggambarkan roh tubuh yang mengoperasikan saraf dan otot seperti kekuatan air, dan “dengan cara ini untuk menyebabkan gerakan di semua bagian. " Air mancur dikendalikan oleh seorang fountaineer, dan di sini Descartes menemukan analogi untuk

pikiran. Dia menjelaskan: “Ada jiwa yang bernalar dalam mesin ini; ia memiliki situs utamanya di otak, di mana ia seperti juru air yang harus berada di reservoir, di mana semua pipa mesin diperpanjang, ketika dia ingin memulai, menghentikan, atau dengan cara tertentu mengubah tindakan mereka. ”

Sementara para filsuf masih memperdebatkan apakah pikiran dan otak adalah entitas yang berbeda, kebanyakan psikolog menyamakan pikiran dengan cara kerja otak. Namun, dalam istilah praktis, perbedaan antara kesehatan mental dan fisik sangat kompleks: keduanya terkait erat ketika tekanan mental dikatakan menyebabkan penyakit fisik, atau ketika ketidakseimbangan kimiawi memengaruhi otak.

## RENÉ DESCARTES

René Descartes lahir di La Haye en Touraine (sekarang disebut Descartes), Prancis. Dia tertular TBC dari ibunya, yang meninggal beberapa hari setelah dia lahir, dan tetap lemah sepanjang hidupnya. Sejak usia delapan tahun, ia dididik di perguruan tinggi Yesuit La Flèche, Anjou, di mana ia memulai kebiasaan menghabiskan setiap pagi di tempat tidur, karena kesehatannya yang buruk, melakukan "meditasi sistematis" —tentang filsafat, sains, dan matematika . Dari 1612 hingga 1628, dia merenungkan, bepergian, dan menulis. Pada tahun 1649, ia diundang untuk mengajar Ratu Christina dari Swedia, tetapi tuntutan pagi harinya yang menuntut waktunya, ditambah dengan iklim yang keras, memperburuk kesehatannya; ia meninggal pada 11 Februari 1650. Secara resmi, penyebab kematiannya adalah pneumonia,

### Pekerjaan kunci

**1637** *Diskursus tentang Metode*
**1662** *De Homine* (ditulis 1633)
**1647** *Deskripsi Tubuh Manusia*
**1649** *Gairah Jiwa*

**Lihat juga: Galen • William James • Sigmund Freud**

**DORMEZ!**
**ABBE FARIA (1756–1819)**

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Hipnose**

SEBELUM
**1027** Filsuf dan tabib Persia Avicenna (Ibn Sina) menulis tentang trans dalam *The Book of Healing* .

**1779** Dokter Jerman Franz Mesmer menerbitkan *Memoar tentang Penemuan Magnetisme Hewan* .

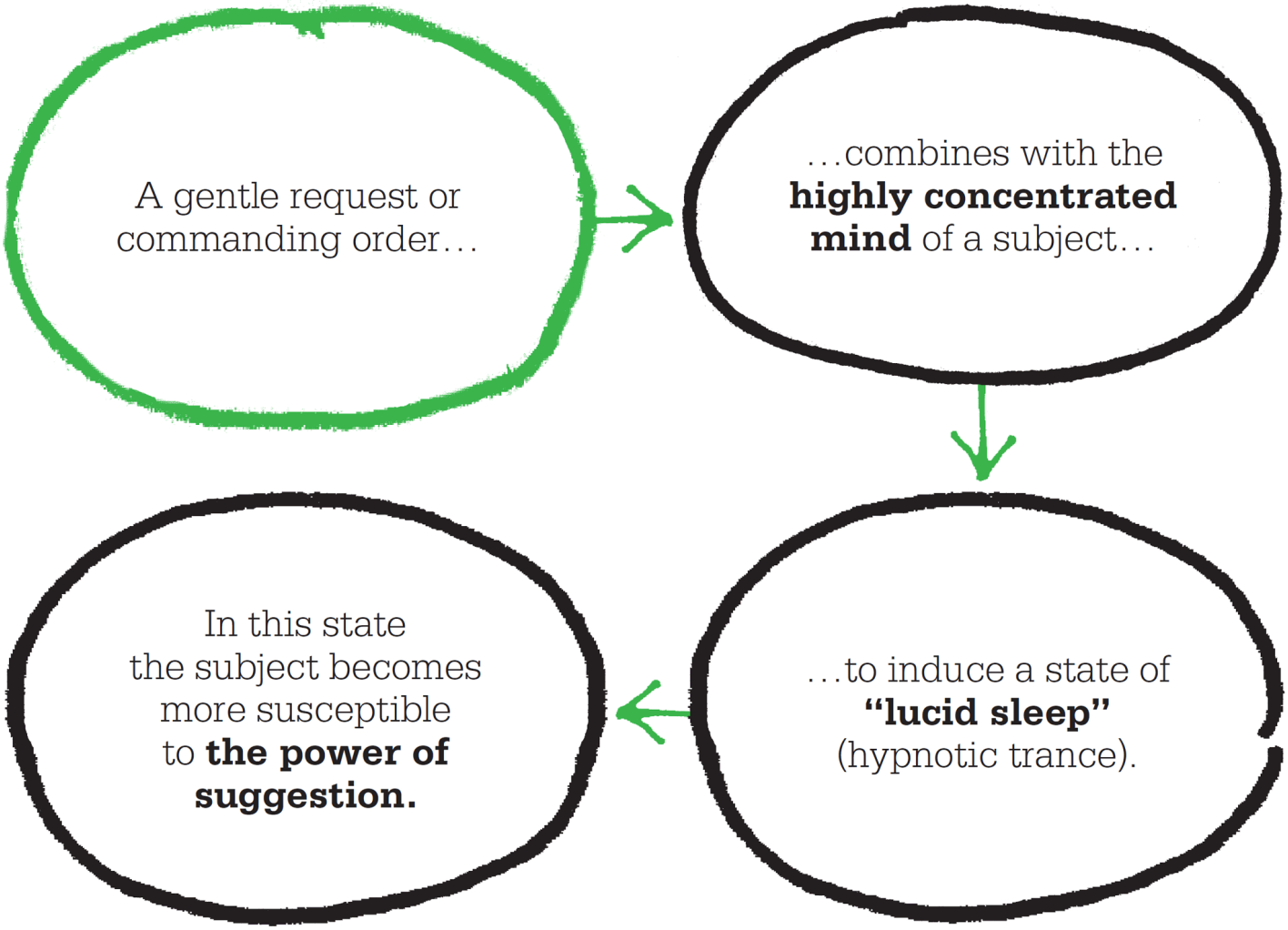
SETELAH
**1843** Ahli bedah Skotlandia James Braid menciptakan istilah "neuro-hipnotisme" dalam *Neurypnology* .

Psikolog Prancis tahun **1880-an** Emile Coué menemukan efek plasebo dan menerbitkan *Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion* .

**1880-an** Sigmund Freud menyelidiki hipnosis dan kekuatan nyata untuk mengendalikan gejala bawah sadar.

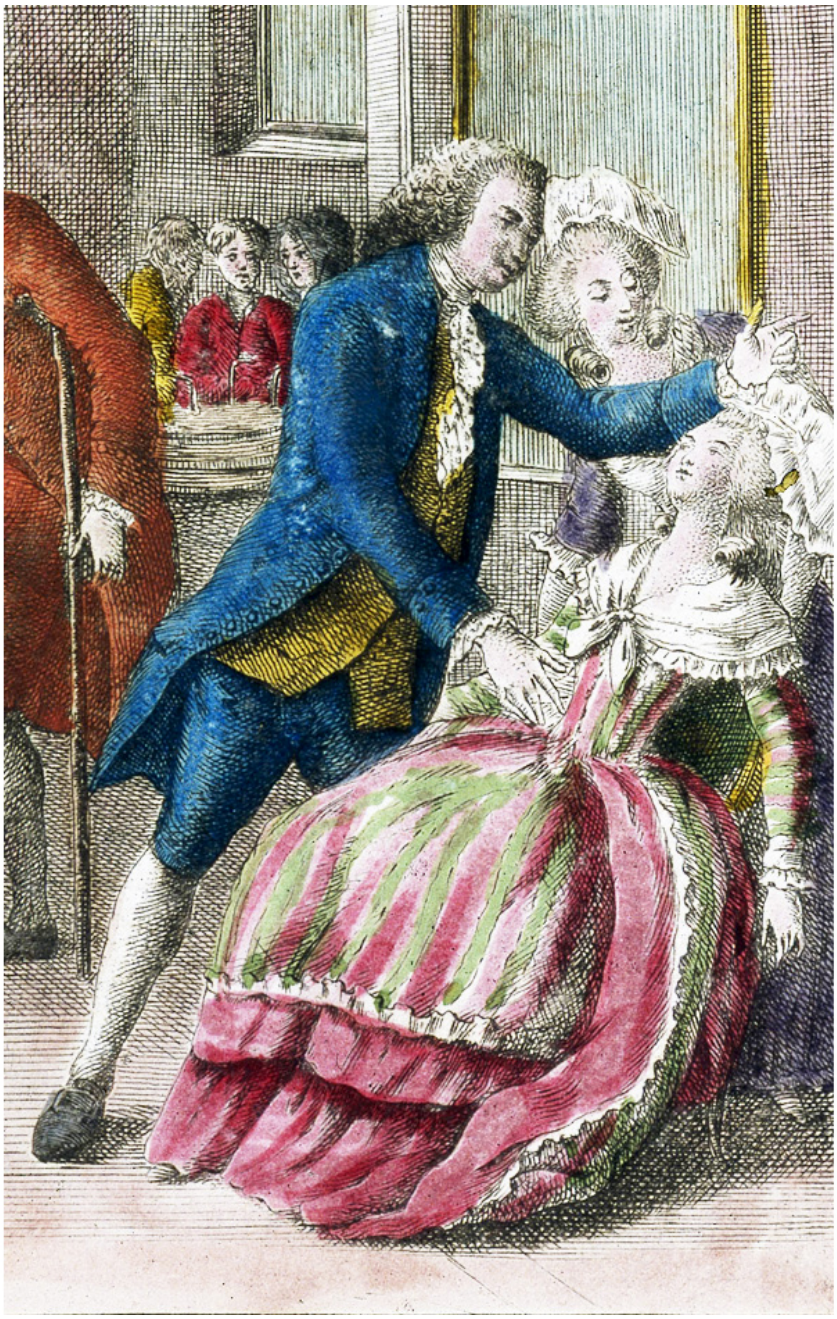
Praktik mendorong kondisi trans untuk mendorong penyembuhan bukanlah hal baru. Beberapa budaya kuno, termasuk Mesir dan Yunani, melihat tidak ada yang aneh tentang membawa sakit mereka ke "kuil tidur" sehingga mereka dapat disembuhkan, sementara dalam keadaan seperti tidur, dengan saran dari para pendeta yang terlatih secara khusus. Pada 1027, dokter Persia Avicenna mendokumentasikan karakteristik keadaan trance, tetapi penggunaannya sebagai terapi penyembuhan sebagian besar ditinggalkan sampai dokter Jerman Franz Mesmer mengenalkannya kembali pada abad ke-18. Perawatan Mesmer melibatkan manipulasi daya tarik alami tubuh, atau "binatang", melalui penggunaan magnet dan sugesti. Setelah "terpesona", atau "termagnetisasi", beberapa orang mengalami kejang, setelah itu mereka mengaku merasa lebih baik.

Beberapa tahun kemudian, Abbé Faria, seorang biarawan Portugis-Goa, mempelajari karya Mesmer dan menyimpulkan bahwa "sama sekali tidak masuk akal" untuk berpikir bahwa magnet adalah bagian penting dari proses tersebut. Kebenarannya bahkan lebih luar biasa: kekuatan untuk jatuh ke dalam kondisi trance atau "lucid sleep" terletak sepenuhnya pada individu yang bersangkutan. Tidak ada kekuatan khusus yang diperlukan, karena fenomena hanya bergantung pada kekuatan sugesti.




**"Tidak ada yang berasal dari magnetizer; semuanya berasal dari subjek dan terjadi dalam imajinasinya."**

**Abbé Faria**



**Franz Mesmer menyebabkan kesurupan** melalui penggunaan magnet, sering kali ke perut. Ini dikatakan membawa magnet "binatang" tubuh kembali ke keadaan harmonis.

# Tidur nyenyak

Faria melihat perannya sebagai "konsentrator", membantu subjeknya mendapatkan kondisi pikiran yang benar. Dalam *On The Cause of Lucid Sleep* , dia menjelaskan metodenya: “Setelah memilih subjek dengan bakat yang tepat, saya meminta mereka untuk bersantai di kursi, menutup mata, memusatkan perhatian, dan memikirkan tentang tidur. Saat mereka diam-diam menunggu instruksi lebih lanjut, saya dengan lembut atau *tegas* berkata: ' *Dormez* !' (Tidur!) Dan mereka tertidur nyenyak. "

Dari lucid sleep Faria istilah "hipnosis" diciptakan pada tahun 1843 oleh ahli bedah Skotlandia James Braid, dari bahasa Yunani *hypnos* , yang berarti "tidur" dan *osis yang*artinya "kondisi". Braid menyimpulkan bahwa hipnosis bukanlah jenis tidur tetapi konsentrasi pada satu ide, yang menghasilkan sugestibilitas yang tinggi. Setelah kematiannya, minat pada hipnosis sebagian besar memudar sampai ahli saraf Prancis Jean-Martin Charcot mulai menggunakan hipnotisme secara sistematis dalam pengobatan histeria traumatis. Hal ini membawa hipnosis menjadi perhatian Josef

Breuer dan Sigmund Freud, yang mempertanyakan dorongan di balik diri hipnosis, dan menemukan kekuatan alam bawah sadar.

## ABBÉ FARIA

Lahir di Goa Portugis, José Custódio de Faria adalah putra dari seorang ahli waris kaya, tetapi orang tuanya berpisah ketika dia berusia 15 tahun. Berbekal perkenalan ke istana Portugis, Faria dan ayahnya pergi ke Portugal di mana keduanya dilatih sebagai pendeta. Pada suatu kesempatan, Faria muda diminta oleh ratu untuk berkhotbah di kapel pribadinya. Selama khotbah, dia panik, tetapi ayahnya berbisik, "Mereka semua adalah orang-orang dari jerami — potong jerami!" Faria segera kehilangan rasa takutnya dan berkhotbah dengan lancar; dia kemudian bertanya-tanya bagaimana kalimat sederhana dapat dengan cepat mengubah keadaan pikirannya. Dia pindah ke Prancis, di mana dia memainkan peran penting dalam Revolusi Prancis dan menyempurnakan teknik sugesti dirinya saat dipenjara. Faria menjadi guru besar filsafat, tetapi pertunjukan teaternya yang mendemonstrasikan "tidur jernih" melemahkan reputasinya; ketika dia meninggal karena stroke pada tahun 1819, dia dimakamkan di sebuah kuburan tak bertanda di Montmartre, Paris.

### Pekerjaan kunci

**1819** *Tentang Penyebab Tidur Nyenyak*

**Lihat juga: Jean-Martin Charcot • Sigmund Freud • Carl Jung • Milton Erickson**

**CONCEPTS BECOME FORCES WHEN THEY RESIST ONE ANOTHER**

JOHANN FRIEDRICH HERBART (1776–1841)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Strukturalisme**

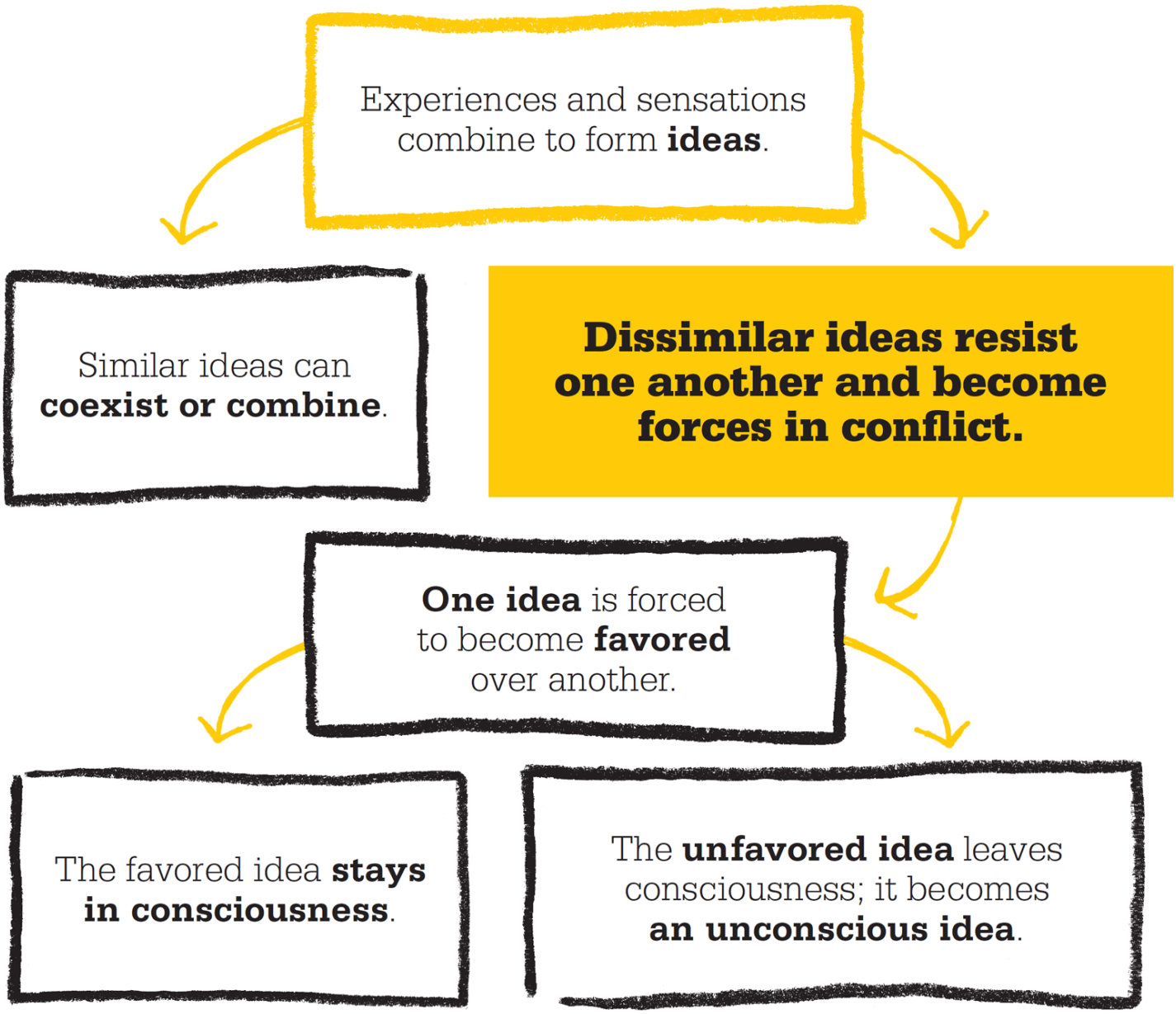
SEBELUM
**1704** Filsuf Jerman Gottfried Leibniz membahas *persepsi petites* (persepsi tanpa kesadaran) dalam karyanya *New Essays on Human Understanding* .

**1869** Filsuf Jerman Eduard von Hartmann menerbitkan buku *Filsafat Alam Bawah Sadar yang* banyak dibaca .

SETELAH
**1895** Sigmund Freud dan Josef Breuer menerbitkan *Studies on Hysteria* , memperkenalkan psikoanalisis dan teori alam bawah sadarnya.

**1912** Carl Jung menulis *The Psychology of the Unccious* , yang menyatakan bahwa semua orang memiliki ketidaksadaran kolektif yang spesifik secara budaya.

Johann Herbart adalah seorang filsuf Jerman yang ingin menyelidiki bagaimana pikiran bekerja — khususnya, bagaimana pikiran mengelola ide atau konsep. Mengingat bahwa kita masing-masing memiliki banyak sekali ide selama hidup kita, bagaimana kita tidak menjadi semakin bingung? Bagi Herbart, pikiran harus menggunakan semacam sistem untuk membedakan dan menyimpan gagasan. Dia juga ingin menjelaskan fakta bahwa meskipun gagasan ada selamanya (Herbart mengira gagasan itu tidak dapat dihancurkan), beberapa tampaknya ada di luar kesadaran kita. Filsuf Jerman abad ke-18 Gottfried Leibniz adalah orang pertama yang mengeksplorasi keberadaan ide di luar kesadaran, menyebutnya *mungil.*("Kecil"). Sebagai contoh, dia menunjukkan bahwa kita sering mengingat pernah merasakan sesuatu — seperti detail dalam sebuah adegan — meskipun kita tidak menyadarinya pada saat itu. Ini berarti bahwa kita memahami berbagai hal dan menyimpan ingatannya meskipun pada kenyataannya kita tidak menyadarinya.

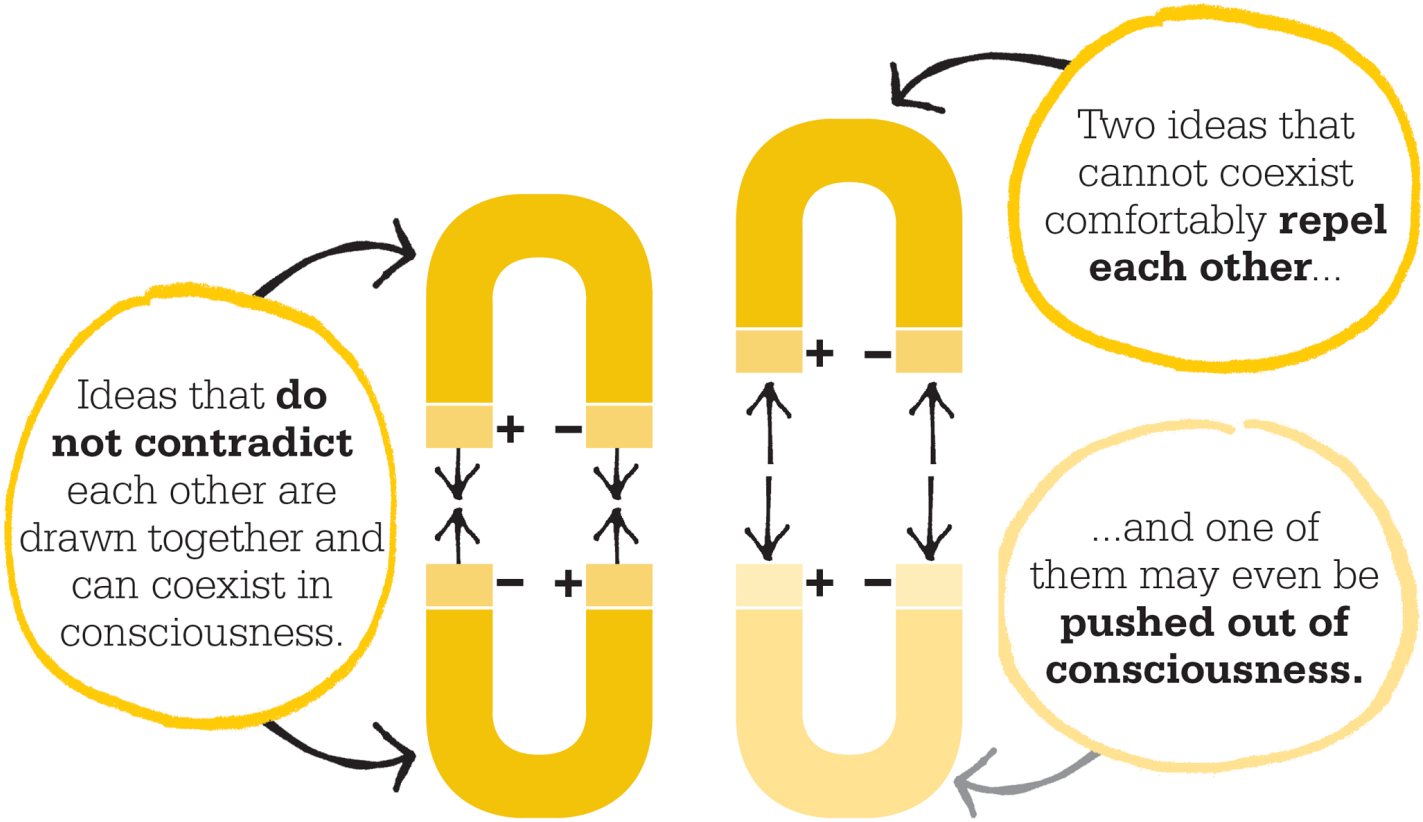



## Ide dinamis

Menurut Herbart, ide terbentuk sebagai gabungan informasi dari indera. Istilah yang dia gunakan untuk *ide— Vorsfellung*- Meliputi pikiran, gambaran mental, dan bahkan keadaan emosional. Ini membentuk seluruh isi pikiran, dan Herbart melihatnya bukan sebagai elemen statis tetapi dinamis, mampu bergerak dan berinteraksi satu sama lain. Ide, katanya, dapat menarik dan bergabung dengan ide atau perasaan lain, atau menolaknya, seperti magnet. Ide yang serupa, seperti warna dan nada, saling menarik dan bergabung membentuk ide yang lebih kompleks. Namun, jika dua ide tidak sama, mereka mungkin terus ada tanpa asosiasi. Hal ini menyebabkan mereka melemah seiring waktu, sehingga pada akhirnya tenggelam di bawah "ambang kesadaran". Jika dua ide secara langsung bertentangan satu sama lain, "perlawanan terjadi" dan "konsep menjadi kekuatan ketika mereka saling melawan. Mereka saling tolak dengan energi yang mendorong salah satu dari mereka melampaui kesadaran, ke tempat yang disebut Herbart sebagai "keadaan kecenderungan;" dan sekarang kita tahu sebagai "alam bawah sadar".

Herbart melihat alam bawah sadar hanya sebagai semacam tempat penyimpanan ide-ide yang lemah atau berlawanan. Dalam memposisikan kesadaran dua bagian, dipisahkan oleh ambang batas yang berbeda, dia mencoba menyampaikan solusi struktural untuk pengelolaan gagasan dalam pikiran yang sehat. Tetapi Sigmund Freud

melihatnya sebagai mekanisme yang jauh lebih kompleks dan mengungkapkan. Dia menggabungkan konsep Herbart dengan teori dorongan bawah sadarnya sendiri untuk membentuk dasar dari pendekatan terapeutik terpenting abad ke-20: psikoanalisis.




**Pikiran dan perasaan** mengandung energi, menurut Herbart, bertindak satu sama lain seperti magnet untuk menarik atau menolak ide yang disukai atau tidak disukai.

## JOHANN FRIEDRICH HERBART

Johann Herbart lahir di Oldenburg, Jerman. Dia dibimbing di rumah oleh ibunya sampai dia berusia 12 tahun, setelah itu dia bersekolah di sekolah setempat sebelum masuk Universitas Jena untuk belajar filsafat. Dia menghabiskan tiga tahun sebagai guru privat sebelum mendapatkan gelar doktor di Universitas Göttingen, di mana dia mengajar di bidang filsafat. Pada 1806, Napoleon mengalahkan Prusia, dan pada 1809, Herbart ditawari kursi filsafat Immanuel Kant di Königsberg, tempat raja Prusia dan istananya diasingkan. Saat bergerak dalam lingkaran aristokrat ini, Herbart bertemu dan menikahi Mary Drake, seorang wanita Inggris yang setengah usianya. Pada tahun 1833, ia kembali ke Universitas Göttingen, setelah berselisih dengan pemerintah Prusia, dan tetap di sana sebagai Profesor Filsafat sampai kematiannya karena stroke, pada usia 65 tahun.

### Pekerjaan kunci

**1808** *Filsafat Praktis Umum*
**1816** *Buku Teks dalam Psikologi*
**1824** *Psikologi sebagai Sains*

**Lihat juga: Wilhelm Wundt • Sigmund Freud • Carl Jung • Anna Freud • Leon Festinger**

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Eksistensialisme**

SEBELUM
**Abad ke-5 SM** Socrates menyatakan kunci kebahagiaan adalah menemukan "jati diri".

SETELAH
**1879** Wilhelm Wundt menggunakan analisis diri sebagai pendekatan untuk penelitian psikologis.

**1913** John B. Watson mencela analisis diri dalam psikologi, menyatakan bahwa "introspeksi bukanlah bagian penting dari metodenya."

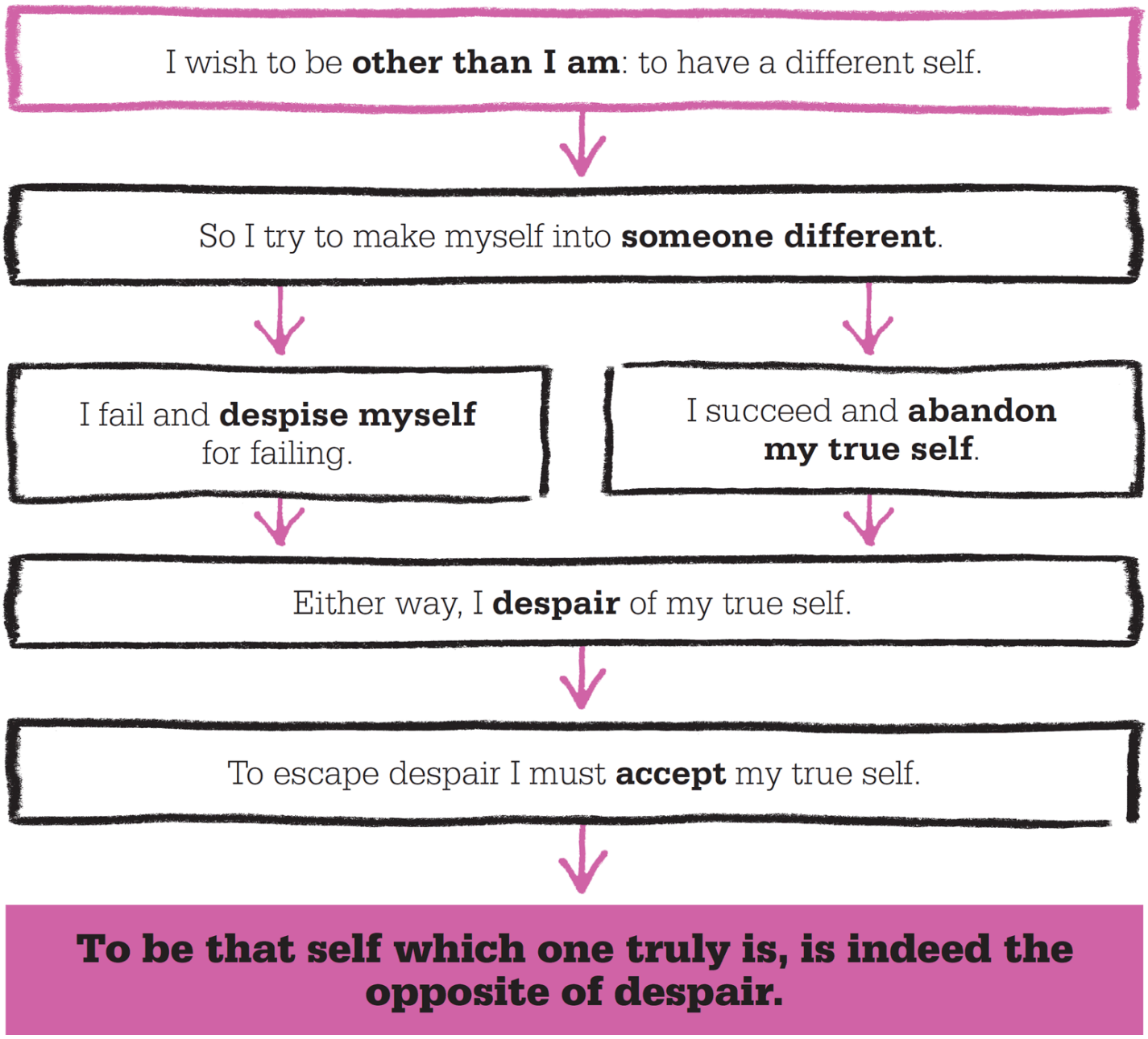
**1951** Carl Rogers menerbitkan *Client-centered Therapy* , dan pada 1961 *On Becoming a Person* .

**1960** RD Laing, *The Divided Self,* mendefinisikan kembali "kegilaan," menawarkan analisis eksistensial tentang konflik batin sebagai terapi.

**1996** Rollo May mendasarkan bukunya, *The Meaning of Anxiety* , pada *The Concept of Anxiety* karya Kierkegaard .

Pertanyaan mendasar, "Siapakah saya?" telah dipelajari sejak zaman Yunani kuno. Socrates (470–399 SM) percaya bahwa tujuan utama filsafat adalah untuk meningkatkan kebahagiaan melalui analisis dan pemahaman diri sendiri, yang terkenal mengatakan: "Kehidupan yang tidak diperiksa tidak layak untuk dijalani." Buku Søren Kierkegaard *The Sickness Unto Death* (1849) menawarkan analisis diri sebagai alat untuk memahami masalah "keputusasaan," yang dianggapnya bukan berasal dari depresi, melainkan dari keterasingan diri.

Kierkegaard menggambarkan beberapa tingkat keputusasaan. Yang terendah, dan paling umum, berasal dari ketidaktahuan: seseorang memiliki pemahaman yang salah tentang apa itu "diri", dan tidak menyadari keberadaan atau sifat potensi dirinya. Ketidaktahuan seperti itu mendekati kebahagiaan, dan sangat tidak penting sehingga Kierkegaard bahkan tidak yakin itu bisa dianggap sebagai keputusasaan. Keputusasaan yang nyata muncul, sarannya, dengan tumbuhnya kesadaran diri, dan tingkat keputusasaan yang lebih dalam berasal dari kesadaran diri yang akut, ditambah dengan ketidaksukaan yang mendalam terhadapnya. Ketika ada yang tidak beres, seperti gagal dalam ujian untuk memenuhi syarat sebagai dokter, seseorang mungkin tampak putus asa karena sesuatu yang hilang. Tetapi pada pemeriksaan lebih dekat, menurut Kierkegaard, menjadi jelas bahwa pria itu tidak benar-benar putus asa akan hal itu (gagal ujian) tetapi pada dirinya sendiri. Diri yang gagal mencapai tujuan menjadi tidak tertahankan. Pria itu ingin menjadi diri yang berbeda (seorang dokter), tetapi dia sekarang terjebak dengan diri yang gagal dan dalam keputusasaan.




## Meninggalkan jati diri

Kierkegaard mengambil contoh seorang pria yang ingin menjadi seorang kaisar, dan menunjukkan bahwa ironisnya, bahkan jika pria ini berhasil mencapai tujuannya, dia akan secara efektif meninggalkan dirinya yang dulu. Baik dalam keinginan maupun pencapaiannya, dia ingin "menyingkirkan" dirinya. Penyangkalan diri ini menyakitkan: keputusasaan membanjiri ketika seseorang ingin menghindari dirinya sendiri — ketika dia “tidak memiliki dirinya sendiri; dia bukan dirinya sendiri. "

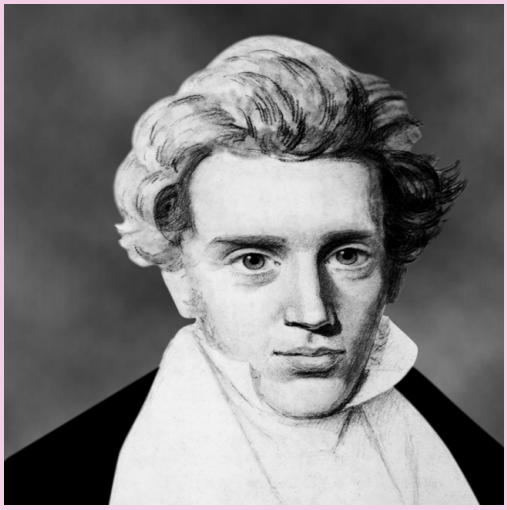
Namun, Kierkegaard memang menawarkan solusi. Dia menyimpulkan bahwa seorang pria dapat menemukan kedamaian dan keharmonisan batin dengan menemukan keberanian untuk menjadi dirinya yang sebenarnya, daripada ingin menjadi orang lain. “Keinginan untuk menjadi diri yang sejati, adalah kebalikan dari keputusasaan,” katanya. Dia percaya bahwa keputusasaan menguap ketika kita berhenti menyangkal siapa diri kita sebenarnya dan berusaha untuk mengungkap dan menerima sifat sejati kita.

Penekanan Kierkegaard pada tanggung jawab individu, dan kebutuhan untuk menemukan esensi dan tujuan hidup seseorang, sering dianggap sebagai awal dari filosofi eksistensialis. Ide-idenya mengarah langsung pada penggunaan terapi

eksistensial oleh RD Laing, dan telah memengaruhi terapi humanistik yang dipraktikkan oleh psikolog klinis seperti Carl Rogers.

Ambisi **Napoleon yang berlebihan** untuk kekuasaan, seperti yang digambarkan dalam lukisan dirinya sebagai seorang siswa, membuatnya kehilangan pandangan akan dirinya yang sebenarnya dan keterbatasan yang terlalu manusiawi, dan akhirnya putus asa.

## SØREN KIERKEGAARD



Søren Kierkegaard lahir dari keluarga Denmark yang makmur, dan dibesarkan sebagai seorang Lutheran yang ketat. Ia belajar teologi dan filsafat di Universitas Kopenhagen. Ketika dia mendapatkan warisan yang cukup besar, dia memutuskan untuk mengabdikan hidupnya pada filsafat, tetapi akhirnya ini membuatnya tidak puas. "Yang benar-benar perlu saya lakukan," katanya, "adalah menjelaskan apa yang harus saya lakukan, bukan apa yang harus saya ketahui." Pada tahun 1840, ia bertunangan dengan Regine Olsen, tetapi memutuskan pertunangan tersebut, mengatakan bahwa ia tidak cocok untuk menikah. Keadaan umumnya yang melankolis berdampak besar pada hidupnya. Seorang tokoh soliter, kegiatan rekreasi utamanya termasuk berjalan-jalan untuk mengobrol dengan orang asing, dan naik kereta panjang sendirian ke pedesaan.

Kierkegaard pingsan di jalan pada 2 Oktober 1855, dan meninggal pada 11 November di Rumah Sakit Friedrich, Kopenhagen.

### Pekerjaan kunci

**1843** *Takut dan Gemetar*
**1843** *Entah / Atau*
**1844** *Konsep Kecemasan*
**1849** *Penyakit Menuju Kematian*

**Lihat juga: Wilhelm Wundt • William James • Carl Rogers • Rollo May • RD Laing**

PERSONALITY IS COMPOSED OF NATURE AND NURTURE
FRANCIS GALTON (1822–1911)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Bio-psikologi**

SEBELUM
**1690** Filsuf Inggris John Locke mengusulkan bahwa pikiran setiap anak adalah tabula rasa, atau batu tulis kosong, dan karenanya kita semua dilahirkan sederajat.

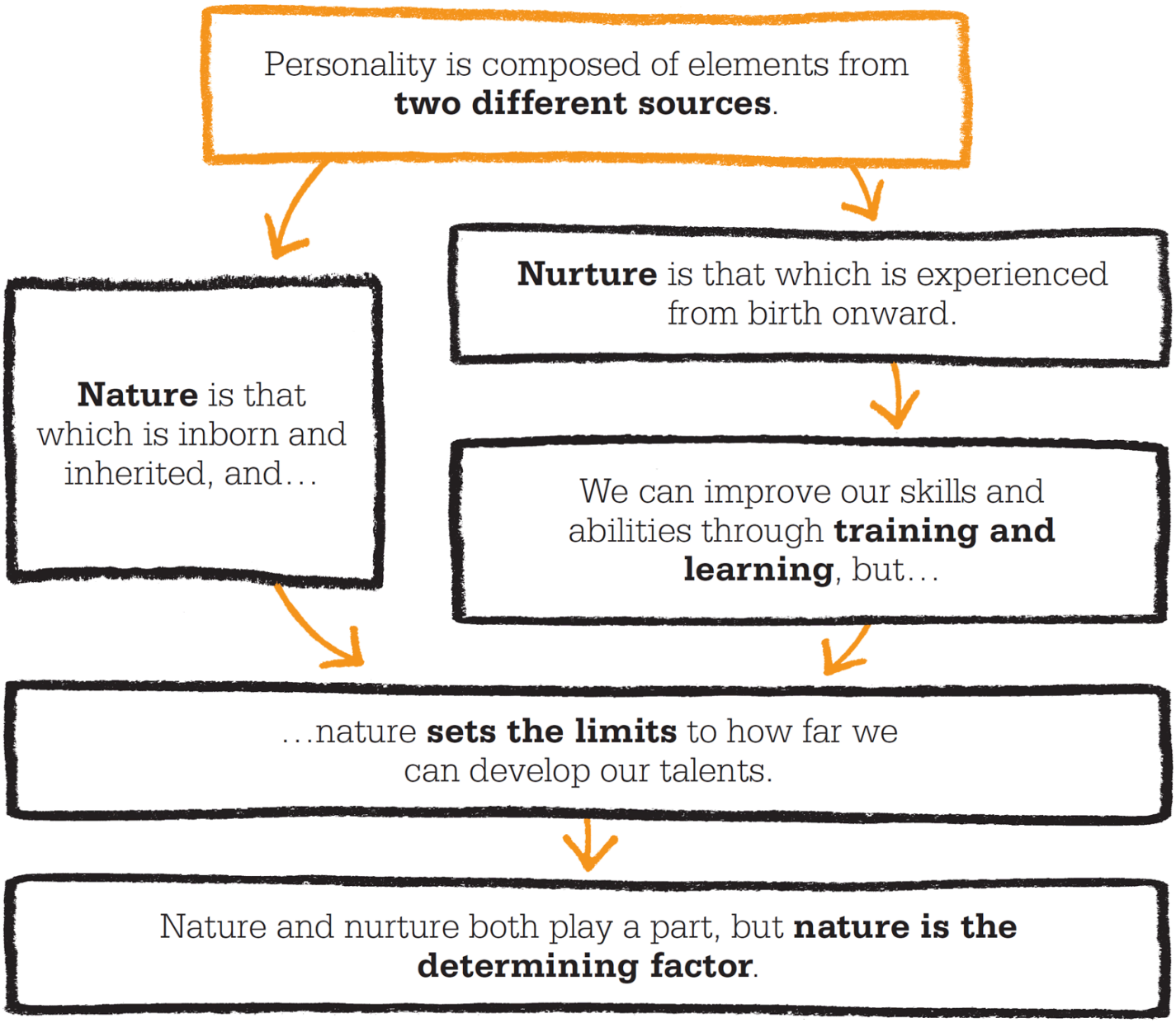
**1859** Ahli biologi Charles Darwin mengemukakan bahwa semua perkembangan manusia adalah hasil adaptasi terhadap lingkungan.

**1890** William James mengklaim bahwa orang secara genetik mewarisi kecenderungan individu, atau "naluri."

SETELAH
**1925** Behavioris John B. Watson mengatakan "tidak ada yang namanya warisan kapasitas, bakat, temperamen, atau kondisi mental."

**1940** Nazi Jerman berupaya menciptakan "ras Arya master" melalui egenetika.

Francis Galton menghitung banyak individu berbakat di antara kerabatnya, termasuk ahli biologi evolusi Charles Darwin. Jadi tidak mengherankan jika Galton tertarik pada sejauh mana kemampuan itu lahir atau dipelajari. Dia adalah orang pertama yang mengidentifikasi "nature" dan "nurture" sebagai dua pengaruh terpisah yang pengaruhnya dapat diukur dan dibandingkan, mempertahankan bahwa dua elemen ini saja yang bertanggung jawab untuk menentukan kepribadian. Pada tahun 1869 ia menggunakan silsilah keluarganya sendiri, serta orang "hakim, negarawan, komandan, ilmuwan, sastrawan ... peramal, pendayung, dan pegulat", untuk meneliti sifat-sifat yang diwariskan untuk bukunya *Hereditary Genius*. Seperti yang diperkirakan, dia menemukan lebih banyak individu yang sangat berbakat dalam keluarga tertentu dibandingkan dengan populasi umum. Namun, dia tidak dapat dengan aman mengaitkan ini dengan alam saja, karena ada juga manfaat yang diberikan dari tumbuh di lingkungan rumah yang istimewa. Galton sendiri dibesarkan dalam keluarga kaya dengan akses ke sumber daya pendidikan yang luar biasa baik.




**"Karakteristik melekat pada keluarga."**

**Francis Galton**

## Keseimbangan yang diperlukan

Galton mengusulkan sejumlah studi lain, termasuk survei besar pertama dengan kuesioner, yang dikirim ke anggota Royal Society untuk menanyakan tentang minat dan afiliasi mereka. Menerbitkan hasilnya dalam *Bahasa Inggris Men of Science* , dia mengklaim bahwa di mana alam dan pengasuhan dipaksa untuk bersaing, alam menang. Pengaruh eksternal dapat memberi kesan, katanya, tetapi tidak ada yang bisa "menghapus tanda yang lebih dalam dari karakter individu." Namun, ia menegaskan bahwa baik alam maupun pengasuhan adalah penting dalam membentuk kepribadian, karena bahkan anugerah alami tertinggi pun dapat "dihancurkan oleh pengasuhan yang cacat". Kecerdasan, katanya, diwariskan, tetapi harus dipupuk melalui pendidikan.

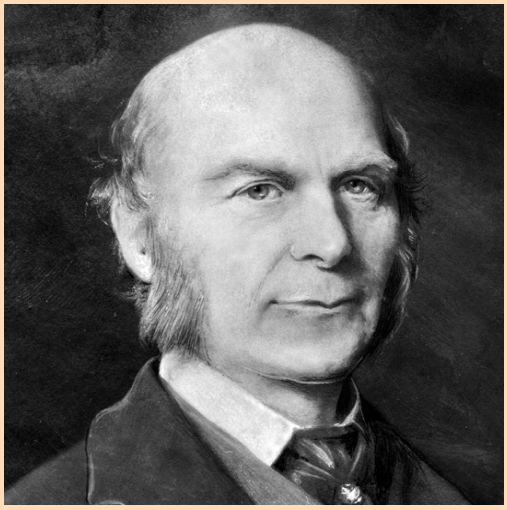
Pada tahun 1875, Galton melakukan penelitian terhadap 159 pasang anak kembar. Dia menemukan bahwa mereka tidak mengikuti distribusi kesamaan yang "normal" di antara saudara kandung, di mana mereka cukup mirip, tetapi selalu sangat mirip atau sangat berbeda. Yang benar-benar mengejutkannya adalah tingkat kesamaan tidak pernah

berubah seiring waktu. Dia telah mengantisipasi bahwa pengasuhan bersama akan mengurangi ketidaksamaan antara kembar saat mereka tumbuh dewasa, tetapi ternyata tidak demikian. Nurture sepertinya tidak memainkan peran sama sekali.

"Perdebatan tentang alam-memelihara" berlanjut hingga hari ini. Beberapa orang menyukai teori Galton, termasuk anggapannya — sekarang dikenal sebagai eugenika — bahwa orang dapat "dibesarkan" seperti kuda untuk mempromosikan karakteristik tertentu. Yang lain lebih suka percaya bahwa setiap bayi adalah tabula rasa, atau "batu tulis kosong", dan kita semua dilahirkan sederajat. Kebanyakan psikolog saat ini menyadari bahwa alam dan pengasuhan sama-sama sangat penting dalam perkembangan manusia, dan berinteraksi dengan cara yang kompleks.

**Studi Galton tentang anak kembar** mencari kemiripan dalam banyak hal, termasuk tinggi badan, berat badan, warna rambut dan mata, serta disposisi. Tulisan tangan adalah satu-satunya aspek di mana si kembar selalu berbeda.

## FRANCIS GALTON



Sir Francis Galton adalah seorang polimatik yang menulis secara produktif tentang banyak mata pelajaran, termasuk antropologi, kriminologi (pengklasifikasian sidik jari), geografi, meteorologi, biologi, dan psikologi. Lahir di Birmingham, Inggris, dari keluarga Quaker yang kaya, dia adalah seorang anak ajaib, mampu membaca sejak usia dua tahun. Dia belajar kedokteran di London dan Birmingham, kemudian matematika di Cambridge, tetapi studinya terhenti karena gangguan mental, diperburuk oleh kematian ayahnya pada tahun 1844.

Galton beralih ke bepergian dan menemukan. Pernikahannya pada tahun 1853 dengan Louisa Jane Butler berlangsung selama 43 tahun, tetapi tidak memiliki anak. Dia mengabdikan hidupnya untuk mengukur karakteristik fisik dan psikologis, merancang tes mental, dan menulis. Dia menerima banyak penghargaan dan kehormatan sebagai pengakuan atas berbagai prestasinya, termasuk beberapa gelar kehormatan dan gelar ksatria.

### Pekerjaan kunci

**1869** *Hereditary Genius*
**1874** *Ahli Ilmu Pengetahuan Inggris: Sifat dan Pemeliharaannya*
**1875** *Sejarah Kembar*

**Lihat juga:** **G. Stanley Hall** • **John B. Watson** • **Zing-Yang Kuo** • **Eleanor E. Maccoby** • **Raymond Cattell**

## THE LAWS OF HYSTERIA ARE UNIVERSAL

JEAN-MARTIN CHARCOT (1825–1893)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Ilmu neurologis**

SEBELUM
**1900 SM** Papirus Kahun Mesir menceritakan gangguan perilaku pada wanita yang disebabkan oleh "rahim yang mengembara".

**c. 400 SM,** Tabib Yunani Hippocrates menciptakan istilah "histeria" untuk penyakit wanita tertentu dalam bukunya, *On the Diseases of Women* .

**1662** Dokter Inggris Thomas Willis melakukan otopsi pada wanita yang "histeris", dan tidak menemukan tanda-tanda patologi rahim.

SETELAH
**1883** Alfred Binet bergabung dengan Charcot di Rumah Sakit Salpêtrière di Paris, dan kemudian menulis tentang penggunaan hipnotisme Charcot untuk mengobati histeria.

**1895** Sigmund Freud, mantan murid Charcot, menerbitkan *Studies on Hysteria* .

Dikenal sebagai pendiri neurologi modern, dokter Prancis Jean-Martin Charcot tertarik pada hubungan antara psikologi dan fisiologi. Selama tahun 1860-an dan 1870-an, ia mempelajari "histeria", istilah yang kemudian digunakan untuk menggambarkan perilaku emosional yang ekstrem pada wanita, yang dianggap disebabkan oleh masalah pada rahim ( *hystera* dalam bahasa Yunani). Gejala termasuk tertawa atau menangis yang berlebihan, gerakan tubuh yang liar dan kontraksi, pingsan, kelumpuhan, kejang, serta kebutaan dan ketulian sementara.

Dari mengamati ribuan kasus histeria di Rumah Sakit Salpêtrière di Paris, Charcot mendefinisikan "The Laws of Hysteria", percaya bahwa dia memahami penyakit itu sepenuhnya. Dia mengklaim bahwa histeria adalah kondisi yang diturunkan seumur hidup dan gejalanya dipicu oleh syok. Pada tahun 1882, Charcot menyatakan: “Dalam keadaan [histeris]… semuanya terungkap menurut aturan, yang selalu sama; berlaku untuk semua negara, untuk semua zaman, untuk semua ras, dan singkatnya, universal. " Charcot menyatakan bahwa kemiripan histeria dengan penyakit fisik memerlukan pencarian penyebab biologis, tetapi orang-orang sezamannya menolak gagasannya. Beberapa bahkan percaya bahwa "histeris" Charcot hanya memerankan perilaku yang disarankan Charcot kepada mereka. Tapi salah satu siswa Charcot, Sigmund Freud, yakin akan status histeria sebagai penyakit fisik, dan tergugah olehnya. Ini adalah penyakit pertama yang dijelaskan Freud dalam teorinya tentang psikoanalisis.

**Charcot memberi ceramah** tentang histeria di Rumah Sakit Salpêtrière di Paris. Dia percaya histeria selalu mengikuti fase yang teratur, terstruktur dengan jelas, dan dapat disembuhkan dengan hipnotisme.

## Lihat juga: Alfred Binet • Pierre Janet • Sigmund Freud

# A PECULIAR DESTRUCTION OF THE INTERNAL CONNECTIONS OF THE PSYCHE

EMIL KRAEPELIN (1856–1926)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikiatri medis**

SEBELUM
**c.50 SM** Penyair dan filsuf Romawi Lucretius menggunakan istilah "demensia" yang berarti "gila."

**1874** Wilhelm Wundt, guru Kraepelin, menerbitkan *Principles of Physiological Psychology* .

SETELAH
**1908** Psikiater Swiss Eugen Bleuler menciptakan istilah "skizofrenia", dari kata Yunani *skhizein (* membelah) dan *phren* (pikiran).

**1948** Otoritas Kesehatan Dunia (WHO) memasukkan klasifikasi penyakit mental Kraepelin dalam International Classification of Diseases (ICD).

**1950-an** Klorpromazin, obat antipsikotik pertama, digunakan untuk mengobati skizofrenia.

Dokter Jerman Emil Kraepelin percaya bahwa sebagian besar penyakit mental berasal dari biologis, dan dia sering dianggap sebagai pendiri psikiatri medis modern. Dalam *Textbook of Psychiatry* , yang diterbitkan pada tahun 1883, Kraepelin menawarkan klasifikasi penyakit mental yang terperinci, termasuk "demensia praekoks", yang berarti "demensia dini", untuk membedakannya dari demensia yang menyerang akhir, seperti Alzheimer.

# Skizofrenia

Pada tahun 1893, Kraepelin mendeskripsikan demensia praekoks, yang sekarang disebut skizofrenia, sebagai "serangkaian keadaan klinis yang dianggap umum sebagai penghancuran koneksi internal kepribadian psikis." Ia mengamati bahwa penyakit, yang ditandai dengan kebingungan dan perilaku antisosial, sering kali dimulai pada akhir masa remaja atau awal masa dewasa. Kraepelin kemudian membaginya menjadi empat subkategori. Yang pertama, demensia “sederhana”, ditandai dengan penurunan dan penarikan yang lambat. Kedua, paranoia, muncul pada pasien sebagai keadaan ketakutan dan penganiayaan; mereka melaporkan bahwa mereka "dimata-matai" atau "dibicarakan". Yang ketiga, hebefrenia, ditandai dengan ucapan yang tidak koheren, dan seringkali dengan reaksi dan perilaku emosional yang tidak tepat, seperti tertawa keras pada situasi yang menyedihkan. Kategori keempat, catatonia,

Klasifikasi Kraepelin masih menjadi dasar diagnosis skizofrenia. Selain itu, pemeriksaan postmortem menunjukkan adanya kelainan biokimia dan struktural otak, serta gangguan fungsi otak, pada penderita skizofrenia. Keyakinan Kraepelin bahwa sejumlah besar penyakit mental yang benar-benar berasal dari biologis memberikan pengaruh yang langgeng di bidang psikiatri, dan banyak gangguan mental masih dapat ditangani dengan pengobatan hingga saat ini.

**Lihat juga: Wilhelm Wundt • RD Laing**

# THE BEGINNINGS OF THE MENTAL LIFE DATE FROM THE BEGINNINGS OF LIFE

WILHELM WUNDT (1832–1920)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikologi eksperimental**

SEBELUM
Filsuf Yunani Kuno **abad ke-5** Aristoteles dan Plato menyatakan bahwa hewan memiliki tingkat kesadaran yang rendah dan jelas bukan manusia.

**1630-an** René Descartes mengatakan bahwa hewan adalah automata tanpa perasaan.

**1859** Ahli biologi Inggris Charles Darwin menghubungkan manusia dengan nenek moyang hewan.

SETELAH
**1949** Konrad Lorenz mengubah cara orang memandang hewan dengan menunjukkan kesamaan mereka dengan manusia di *Cincin Raja Sulaiman* .

**2001** Ahli zoologi Amerika Donald Griffin berpendapat dalam *Animal Minds* bahwa hewan memiliki perasaan akan masa depan, ingatan yang kompleks, dan mungkin kesadaran itu sendiri.

Gagasan bahwa hewan bukan manusia memiliki pikiran dan mampu melakukan beberapa bentuk pemikiran sudah ada sejak para filsuf Yunani kuno. Aristoteles percaya bahwa ada tiga jenis pikiran: tumbuhan, hewan, dan manusia. Pikiran tumbuhan hanya mementingkan nutrisi dan pertumbuhan. Pikiran hewani memiliki fungsi-fungsi ini, tetapi juga dapat mengalami sensasi, seperti rasa sakit, kesenangan, dan keinginan, serta memulai gerakan. Pikiran manusia dapat melakukan semua ini dan alasan; Aristoteles mengklaim bahwa hanya manusia yang memiliki kesadaran diri dan mampu kognisi tingkat tinggi. Kesamaan manusia dengan hewan adalah masalah kritis bagi para filsuf, terlebih lagi bagi psikolog. Pada abad ke-15, filsuf Prancis René Descartes mengklaim bahwa hewan tidak lebih dari mesin kompleks yang digerakkan oleh refleks. Jika Descartes benar, mengamati hewan tidak bisa memberi tahu kita apa pun tentang perilaku kita sendiri. Akan tetapi, ketika Charles Darwin menegaskan sekitar 200 tahun kemudian bahwa manusia terkait dengan hewan lain secara genetik, dan bahwa kesadaran bekerja dari makhluk-makhluk di ujung paling bawah skala evolusi ke diri kita sendiri, menjadi jelas bahwa eksperimen pada hewan mungkin mengungkapkan. Ini adalah posisi yang dipegang oleh dokter, filsuf, dan psikolog Jerman Wilhelm Wundt, yang menggambarkan kontinum kehidupan dari hewan terkecil hingga diri kita sendiri.

Dalam bukunya dan bahwa kesadaran bekerja dari makhluk-makhluk di ujung paling bawah dari skala evolusi ke diri kita sendiri, menjadi jelas bahwa eksperimen pada hewan mungkin mengungkap. Ini adalah posisi yang dipegang oleh dokter, filsuf, dan psikolog Jerman Wilhelm Wundt, yang menggambarkan kontinum kehidupan dari hewan terkecil hingga diri kita sendiri. Dalam bukunya dan bahwa kesadaran bekerja dari makhluk-makhluk di ujung paling bawah dari skala evolusi ke diri kita sendiri, menjadi jelas bahwa eksperimen pada hewan mungkin mengungkap. Ini adalah posisi yang dipegang oleh dokter, filsuf, dan psikolog Jerman Wilhelm Wundt, yang menggambarkan kontinum kehidupan dari hewan terkecil hingga diri kita sendiri. Dalam bukunya*Prinsip Psikologi Fisiologis* , ia menyatakan bahwa kesadaran adalah milik universal semua organisme hidup, dan telah ada sejak proses evolusi dimulai.

Bagi Wundt, definisi hidup termasuk memiliki semacam pikiran. Dia menyatakan: “Maka dari sudut pandang pengamatan, kita harus menganggapnya sebagai hipotesis yang sangat mungkin bahwa permulaan kehidupan mental berasal dari sejauh awal kehidupan pada umumnya. Pertanyaan tentang asal mula perkembangan mental dengan sendirinya menyelesaikan pertanyaan tentang asal mula kehidupan. " Wundt melanjutkan dengan mengatakan bahwa organisme sederhana seperti protozoa pun memiliki beberapa bentuk pikiran. Klaim terakhir ini mengejutkan hari ini, ketika hanya sedikit orang yang mengharapkan hewan bersel tunggal untuk menunjukkan bahkan kemampuan mental yang sederhana, tetapi bahkan lebih mengejutkan ketika pertama kali dinyatakan lebih dari 100 tahun yang lalu.

Wundt sangat ingin menguji teorinya, dan dia sering disebut "bapak psikologi eksperimental" karena dia mendirikan laboratorium formal psikologi eksperimental pertama di dunia di Universitas Leipzig, Jerman, pada tahun 1879. Dia ingin melakukan penelitian sistematis tentang pikiran dan perilaku manusia, awalnya dengan melakukan proses sensorik dasar melalui pemeriksaan yang cermat. Laboratoriumnya menginspirasi universitas lain di AS dan Eropa untuk mendirikan departemen psikologi, banyak di antaranya meniru laboratorium aslinya dan dipimpin oleh murid-murid seperti Edward Titchener dan James Cattell.

Consciousness is
**"inner experience."**

**Every living being** has
this inner experience.

Every living being must
**always have had**
this inner experience.

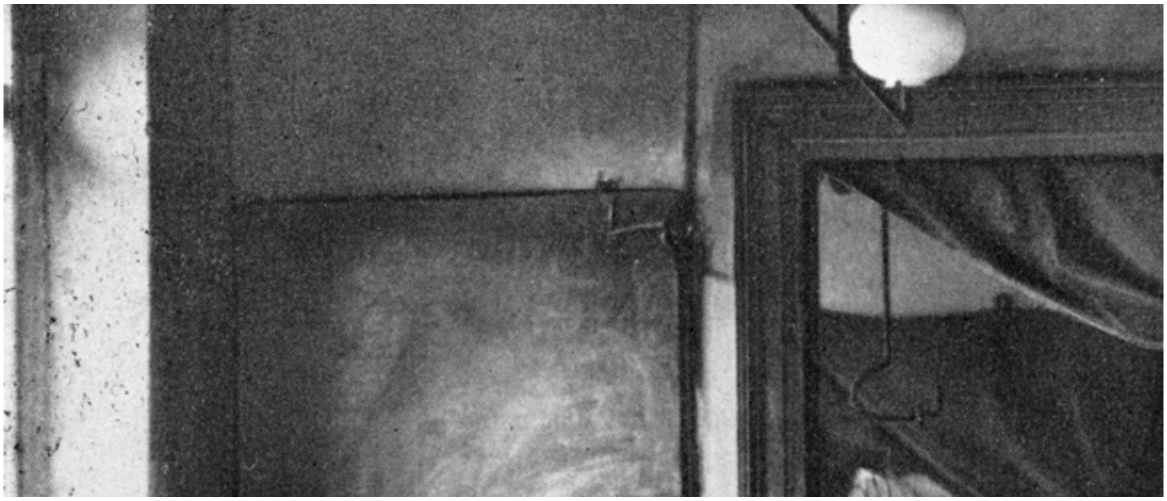
**The beginnings of the mental life date from the beginnings of life.**

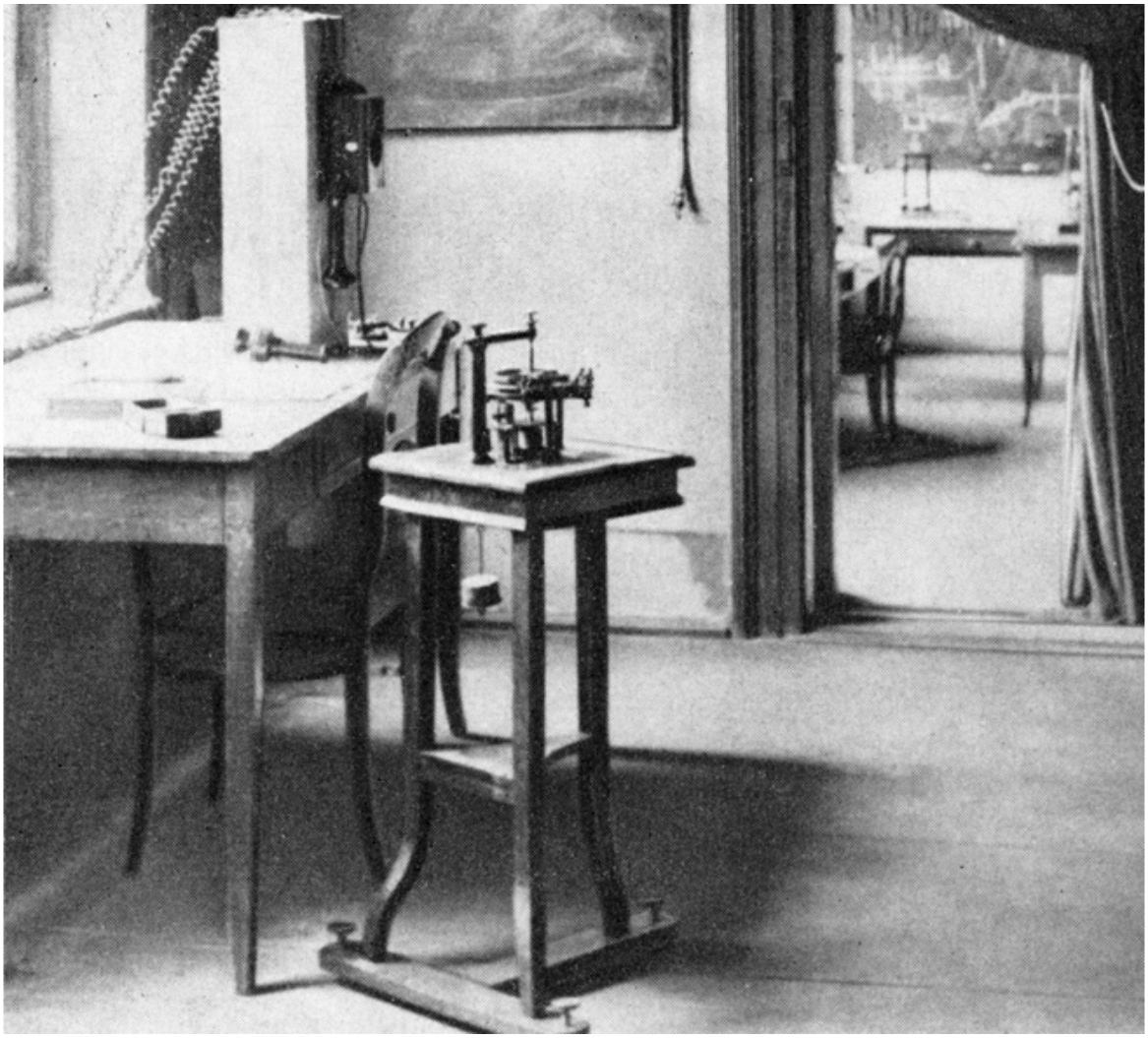
So all psychology
must begin with
**self-observation**...

...**recorded through experimentation**
designed to expose
involuntary reactions.

This yields
**quantitative data**
about consciousness.

Psychology is
the **scientific study**
of the mental life.





**Laboratorium Wundt** menetapkan gaya untuk departemen psikologi di seluruh dunia. Eksperimennya memindahkan psikologi dari domain filsafat ke sains.

# Mengamati perilaku

Wundt percaya bahwa "deskripsi yang tepat tentang kesadaran adalah satu-satunya tujuan psikologi eksperimental". Meskipun ia memahami kesadaran sebagai "pengalaman batin", ia hanya tertarik pada bentuk pengalaman yang "segera nyata" atau tampak. Hal ini akhirnya membawanya pada studi tentang perilaku, yang dapat dipelajari dan diukur dengan "pengamatan langsung."

Ada dua jenis observasi, menurut Wundt: eksternal dan internal. Pengamatan eksternal digunakan untuk merekam peristiwa yang terlihat di dunia luar, dan berguna dalam menilai hubungan seperti sebab dan akibat pada tubuh fisik — misalnya, dalam eksperimen stimulus dan respons. Jika serabut saraf pada katak mati diberi kejutan listrik kecil, otot penghubungnya berkedut, menyebabkan kaki bergerak. Fakta bahwa ini terjadi bahkan pada hewan yang sudah mati menggambarkan bahwa gerakan seperti itu dapat terjadi tanpa kesadaran. Pada makhluk hidup, tindakan tersebut menjadi dasar dari perilaku otomatis yang kita sebut “refleks”, seperti langsung menggerakkan tangan saat menyentuh sesuatu yang panas.

Jenis observasi kedua Wundt, disebut "introspeksi" atau "observasi diri", adalah observasi internal. Ini melibatkan memperhatikan dan merekam peristiwa internal seperti pikiran dan perasaan. Ini penting dalam penelitian karena memberikan informasi tentang bagaimana pikiran bekerja. Wundt tertarik pada hubungan antara dunia dalam dan dunia luar, yang tidak dilihatnya sebagai eksklusif satu sama lain, tetapi sebagai interaktif, menggambarkannya sebagai "fisik dan psikis". Ia mulai berkonsentrasi pada

studi sensasi manusia, seperti sensasi visual cahaya, karena ini adalah agen yang menghubungkan dunia fisik eksternal dan dunia mental internal.

Dalam satu percobaan, Wundt meminta individu untuk melaporkan sensasi mereka saat diperlihatkan sinyal cahaya — yang distandarisasi dengan warna tertentu dan tingkat kecerahan tertentu, dan bersinar untuk jangka waktu tertentu. Ini memastikan bahwa setiap peserta mengalami stimulus yang persis sama, memungkinkan tanggapan dari peserta yang berbeda untuk dibandingkan dan percobaan diulang di kemudian hari, jika diperlukan. Dengan bersikeras pada kemungkinan replikasi ini, Wundt menetapkan standar untuk semua eksperimen psikologis di masa depan.

Dalam eksperimen sensoriknya, Wundt mulai mengeksplorasi kesadaran manusia dengan cara yang terukur. Dia menolak untuk melihatnya sebagai pengalaman subyektif yang tidak dapat diketahui yang unik untuk setiap individu. Dalam eksperimen respons cahaya, dia secara khusus tertarik pada jumlah waktu antara seseorang yang menerima beberapa bentuk stimulus dan membuat reaksi sukarela terhadapnya (daripada yang tidak disengaja), dan dia menggunakan berbagai instrumen untuk mengukur respons ini dengan tepat. Dia juga tertarik untuk mendengar kesamaan yang dilaporkan partisipannya seperti halnya dia dalam perbedaan individu yang nyata.

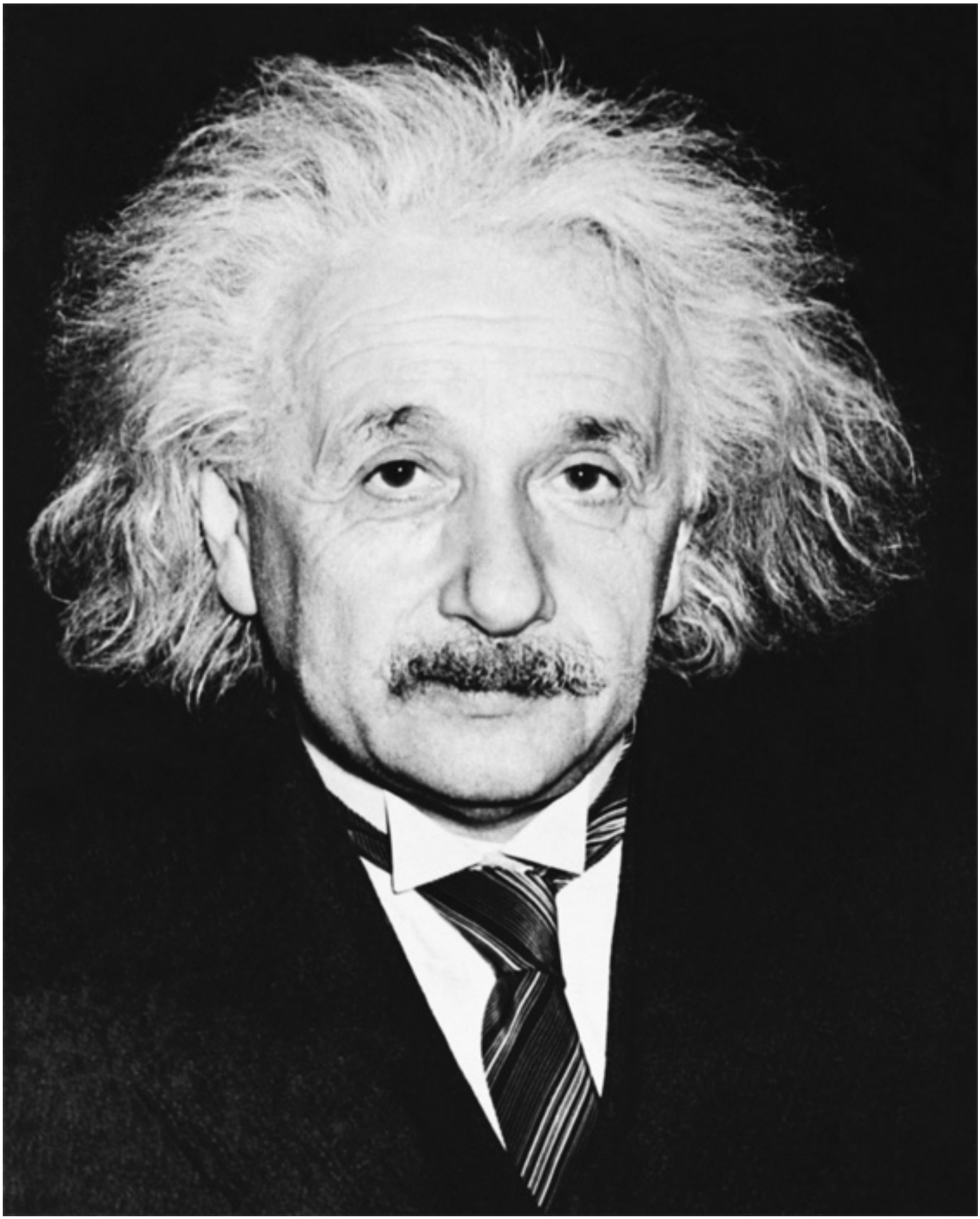
Sensasi murni, menurut Wundt, memiliki tiga komponen: kualitas, intensitas, dan "nada-perasaan." Misalnya, parfum tertentu mungkin memiliki bau manis (kualitas) yang berbeda tetapi samar (intensitas) dan enak untuk dicium (nada-nada), sementara tikus mati mungkin mengeluarkan mual (kualitas), kuat (intensitas) bau (nada-perasaan). Semua kesadaran berasal dari sensasi, katanya, tetapi ini tidak diinternalisasi sebagai data sensorik yang “murni”; sebaliknya, mereka dianggap telah dikumpulkan atau digabungkan menjadi representasi, seperti tikus mati. Wundt menyebut ini "gambar dari suatu objek atau proses di dunia luar." Jadi, misalnya, jika kita melihat wajah dengan ciri-ciri tertentu — bentuk mulut, warna mata, ukuran hidung, dan sebagainya — kita mungkin mengenali wajah itu sebagai orang yang kita kenal.

---

**"Deskripsi yang tepat tentang kesadaran adalah satu-satunya tujuan psikologi eksperimental."**

**Wilhelm Wundt**

---



**Sensasi kami memberikan detail** bentuk, ukuran, warna, bau, dan tekstur, tetapi saat ini diinternalisasi, kata Wundt, **sensasi** tersebut digabungkan menjadi representasi yang kompleks, seperti wajah.

## Kategori kesadaran

Berdasarkan eksperimen sensorisnya, Wundt mengklaim bahwa kesadaran terdiri dari tiga kategori utama tindakan — representasi, kemauan, dan perasaan — yang bersama-sama membentuk kesan aliran peristiwa yang kesatuan. Representasi dapat berupa "persepsi", jika merepresentasikan gambar dalam benak suatu objek yang dirasakan di

dunia luar (seperti pohon dalam penglihatan), atau "intuisi" jika merepresentasikan aktivitas subjektif (seperti mengingat pohon, atau membayangkan unicorn). Dia menamai proses di mana persepsi atau intuisi menjadi jelas dalam kesadaran "apersepsi." Jadi, misalnya, Anda mungkin merasakan suara keras tiba-tiba dan kemudian menyadari bahwa itu adalah tanda peringatan, artinya Anda akan ditabrak mobil jika Anda tidak segera menyingkir.

Kategori kesadaran yang rela dicirikan oleh cara intervensi di dunia luar; itu mengungkapkan kemauan kita, atau "kemauan", dari mengangkat lengan hingga memilih untuk memakai warna merah. Bentuk kesadaran ini berada di luar kendali atau pengukuran eksperimental. Namun, Wundt menemukan bahwa kategori ketiga dari kesadaran, perasaan, dapat diukur melalui laporan subjektif dari partisipan eksperimen, atau melalui pengukuran tingkat perilaku seperti ketegangan dan relaksasi atau kegembiraan.

## Psikologi budaya

Bagi Wundt, perkembangan psikologis seseorang tidak hanya ditentukan oleh sensasi tetapi juga oleh pengaruh sosial dan budaya yang kompleks, yang tidak dapat direplikasi atau dikendalikan dalam situasi eksperimental. Dia memasukkan agama, bahasa, mitos, sejarah, seni, hukum, dan adat istiadat di antara pengaruh-pengaruh ini, membahasnya dalam karya sepuluh volume, *Psikologi Budaya* , yang dia tulis selama 20 tahun terakhir hidupnya.

Wundt melihat bahasa sebagai bagian penting dari kontribusi budaya terhadap kesadaran. Setiap komunikasi verbal dimulai dengan "kesan umum", atau gagasan terpadu tentang sesuatu yang ingin kita katakan. Setelah "memahami" titik awal umum ini, kami kemudian memilih kata dan kalimat untuk mengungkapkannya. Saat berbicara, kami memantau keakuratan makna yang dimaksudkan. Kita mungkin berkata, “Tidak, itu tidak benar, maksud saya…,” dan kemudian memilih kata atau frase lain untuk mengekspresikan diri kita dengan lebih baik. Siapa pun yang mendengarkan harus memahami makna yang ingin disampaikan pembicara, tetapi kata-kata yang sebenarnya mungkin tidak sepenting kesan umum, terutama jika melibatkan emosi yang kuat. Sebagai bukti fakta bahwa kami menggunakan proses ini,

Kemampuan untuk menggunakan bahasa yang sebenarnya, sebagai lawan dari hanya bertukar tanda dan sinyal yang terbatas, saat ini dianggap oleh banyak psikolog sebagai perbedaan utama antara manusia dan dunia hewan lainnya. Mungkin ada beberapa pengecualian, termasuk primata bukan manusia seperti simpanse, tetapi bahasa umumnya dianggap sebagai kemampuan manusia yang sangat penting dalam kesadaran.

**"Dalam pembicaraan normal ... kemauan terus diarahkan untuk membawa jalannya ide dan gerakan artikulatoris ke dalam harmoni satu sama lain."**

**Wilhelm Wundt**

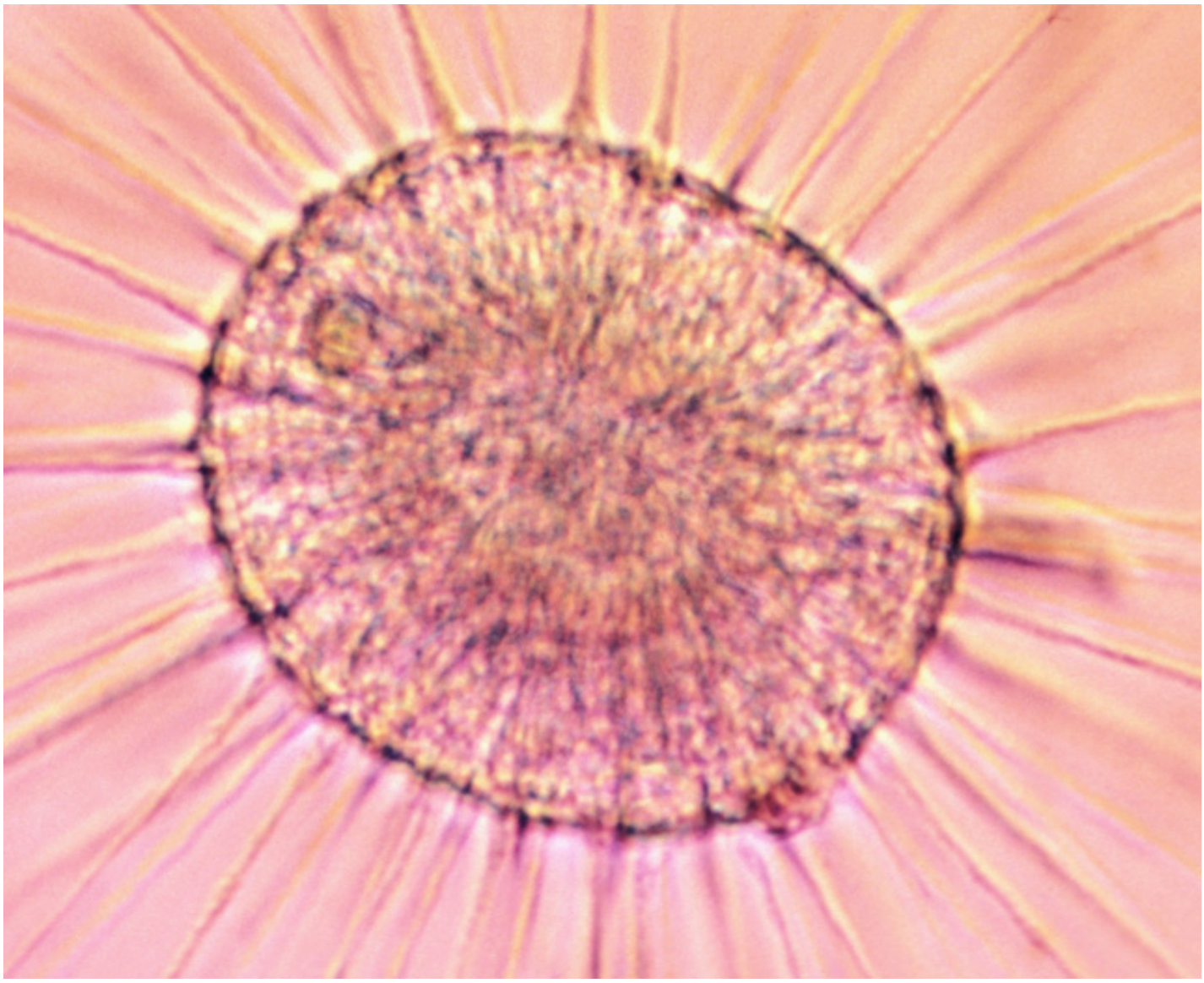
## Kesadaran dan spesies

Definisi kesadaran terus diperdebatkan, tetapi tidak berubah secara fundamental sejak Wundt. Tingkat kesadaran pada hewan belum terbentuk, dan hal ini mengarah pada pembentukan Kode Etik khusus untuk hewan percobaan, peternakan intensif, dan olahraga darah seperti berburu rubah dan adu banteng. Yang menjadi perhatian khusus

adalah apakah hewan mengalami ketidaknyamanan, ketakutan, dan rasa sakit dengan cara yang menyerupai bentuk yang kita rasakan sendiri. Pertanyaan mendasar tentang hewan mana yang memiliki kesadaran diri atau kesadaran masih belum terjawab, meskipun beberapa psikolog saat ini akan berasumsi, seperti yang dilakukan Wundt, bahwa itu berlaku bahkan untuk protozoa mikroskopis.

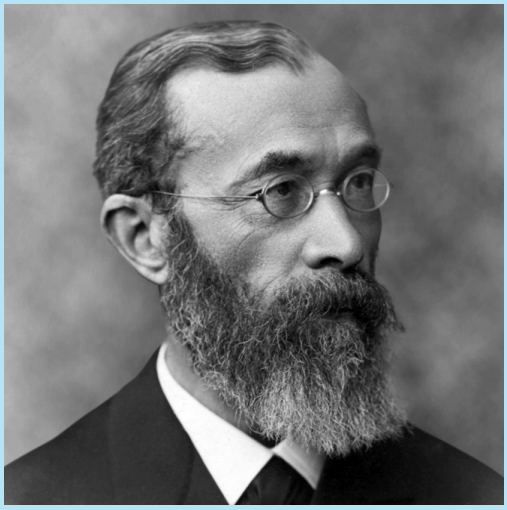
**"Awal dari diferensiasi fungsi mental dapat ditemukan bahkan di protozoa."**

**Wilhelm Wundt**



**Bahkan organisme bersel tunggal** memiliki beberapa bentuk kesadaran, menurut Wundt. Dia menyarankan kemampuan amuba untuk melahap makanan menunjukkan adanya kontinuitas proses mental.

## LUKA LIAR



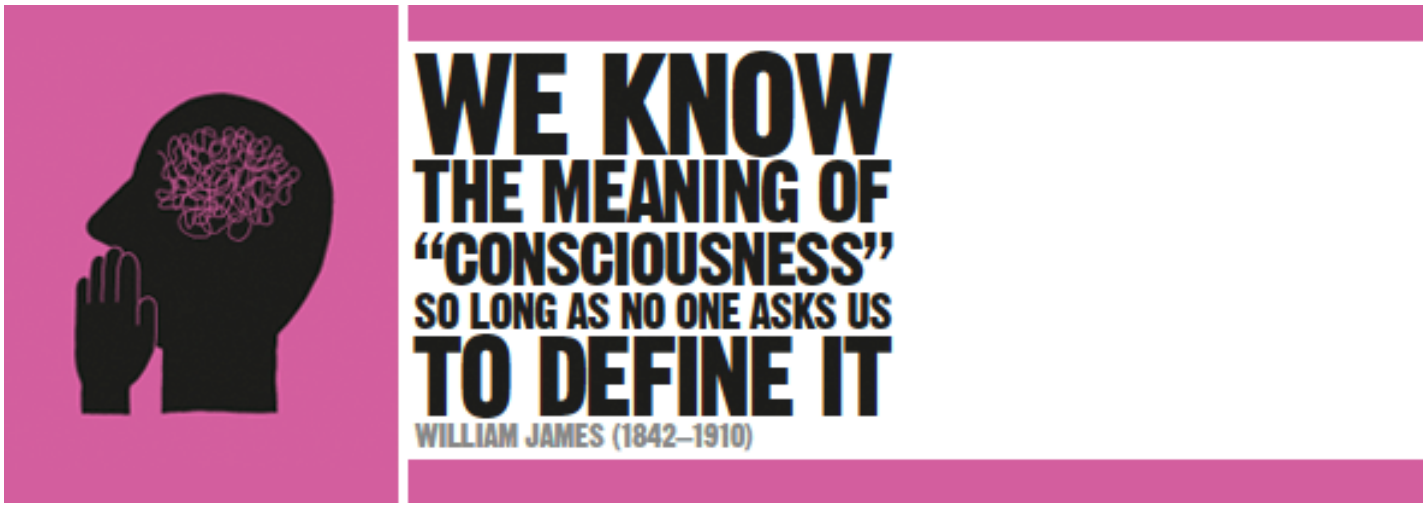
Lahir di Baden (sekarang Mannheim) Jerman, Wilhelm Wundt adalah anak keempat dalam sebuah keluarga dengan sejarah pencapaian intelektual yang panjang. Ayahnya adalah seorang pendeta Lutheran. Wundt muda hanya diberi sedikit waktu untuk bermain, karena ia didorong melalui rezim pendidikan yang ketat, menghadiri sekolah Katolik yang ketat sejak usia 13 tahun. Ia melanjutkan untuk belajar di universitas Berlin, Tübingen, dan Heidelberg, lulus dalam kedokteran pada tahun 1856.

Dua tahun kemudian, Wundt menjadi asisten dokter Hermann von Helmholtz, yang terkenal dengan karyanya tentang persepsi visual. Saat di Heidelberg, Wundt mulai mengajar mata kuliah psikologi eksperimental pertama di dunia, dan pada tahun 1879 membuka laboratorium psikologi pertama. Wundt menulis lebih dari 490 karya dan mungkin penulis ilmiah paling produktif di dunia.

### Pekerjaan kunci

**1863** *Ceramah tentang Pikiran Manusia dan Hewan*
**1896** *Garis Besar Psikologi*
**1873** *Prinsip Psikologi Fisiologis*

**Lihat juga: René Descartes • William James • Edward Thorndike • John B. Watson • BF Skinner**



## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Analisis kesadaran**

SEBELUM
**1641** René Descartes mendefinisikan kesadaran diri dalam istilah kemampuan untuk berpikir.

**1690** Filsuf dan dokter Inggris John Locke mendefinisikan kesadaran sebagai "persepsi tentang apa yang terlintas dalam pikiran seseorang."

**1781** Filsuf Jerman Immanuel Kant menyatakan bahwa peristiwa-peristiwa simultan dialami sebagai "kesatuan kesadaran."

SETELAH
**1923** Max Wertheimer dalam *Laws of Organisation in Perceptual Forms* menunjukkan bagaimana pikiran secara aktif menafsirkan gambar.

**1925** John B. Watson menolak kesadaran sebagai "bukan konsep yang pasti atau konsep yang dapat digunakan."

Istilah "kesadaran" umumnya digunakan untuk merujuk pada kesadaran individu tentang pikirannya sendiri, termasuk sensasi, perasaan, dan ingatan. Kita biasanya menerima begitu saja kesadaran ini, kecuali saat kita mengalami kesulitan — seperti mencoba melakukan sesuatu saat kita sangat lelah. Tetapi jika Anda memusatkan pikiran pada kesadaran Anda, Anda segera menjadi sadar bahwa pengalaman sadar Anda terus berubah. Saat membaca buku ini, misalnya, Anda mungkin teringat akan pengalaman masa lalu atau ketidaknyamanan saat ini yang mengganggu konsentrasi Anda; rencana untuk masa depan mungkin muncul secara spontan dalam pikiran. Berpikir tentang pengalaman sadar Anda membuat Anda menyadari betapa banyak pikiran Anda berubah, namun mereka tampaknya bersatu, menyatu dan berjalan lancar secara keseluruhan.

Psikolog Amerika William James membandingkan pengalaman kesadaran sehari-hari ini dengan aliran yang terus mengalir, meskipun ada gangguan dan perubahan arah yang aneh. Dia menyatakan: “Sebuah 'sungai' atau 'sungai' adalah metafora yang paling sering digunakan untuk menjelaskannya. Saat membicarakannya selanjutnya, mari kita menyebutnya aliran pikiran, kesadaran. ... ”

Deskripsi James yang terkenal tentang "arus ... kesadaran" adalah salah satu yang hampir semua orang dapat mengidentifikasi, karena kita semua mengalaminya. Namun, pada saat yang sama, James menunjukkan bahwa sangat sulit untuk benar-benar mendefinisikan: "Ketika saya mengatakan setiap pikiran adalah bagian dari kesadaran pribadi, 'kesadaran pribadi' adalah salah satu istilah yang dipertanyakan ... untuk memberikan penjelasan yang akurat tentang itu adalah tugas filosofis yang paling sulit. "

“Tugas filosofis yang paling sulit” ini memiliki sejarah yang panjang. Orang Yunani kuno membahas pikiran, tetapi tidak menggunakan istilah "kesadaran" atau padanannya. Namun, ada perdebatan apakah ada sesuatu yang terpisah dari tubuh itu. Pada abad keempat SM, Plato membuat perbedaan antara jiwa dan raga, tetapi Aristoteles berpendapat bahwa walaupun ada perbedaan, keduanya tidak dapat dipisahkan.

Consciousness seems to be a **stream of thoughts**.

These thoughts are **entirely separate** from each other…

Each thought follows **one after another**…

…and yet somehow they combine to give us a sense of **unified consciousness**.

This is because thoughts that enter our awareness at the same time form a **"pulse"** within the stream of consciousness.

These pulses jolt us from one conclusion (or **"resting place"**) to another...

...but **continue to stream onward**.

Our consciousness is

**We know the meaning of "consciousness" so**

**"Kesadaran… tidak tampak dengan sendirinya terpotong-potong… Tidak ada yang disatukan; ia mengalir."**

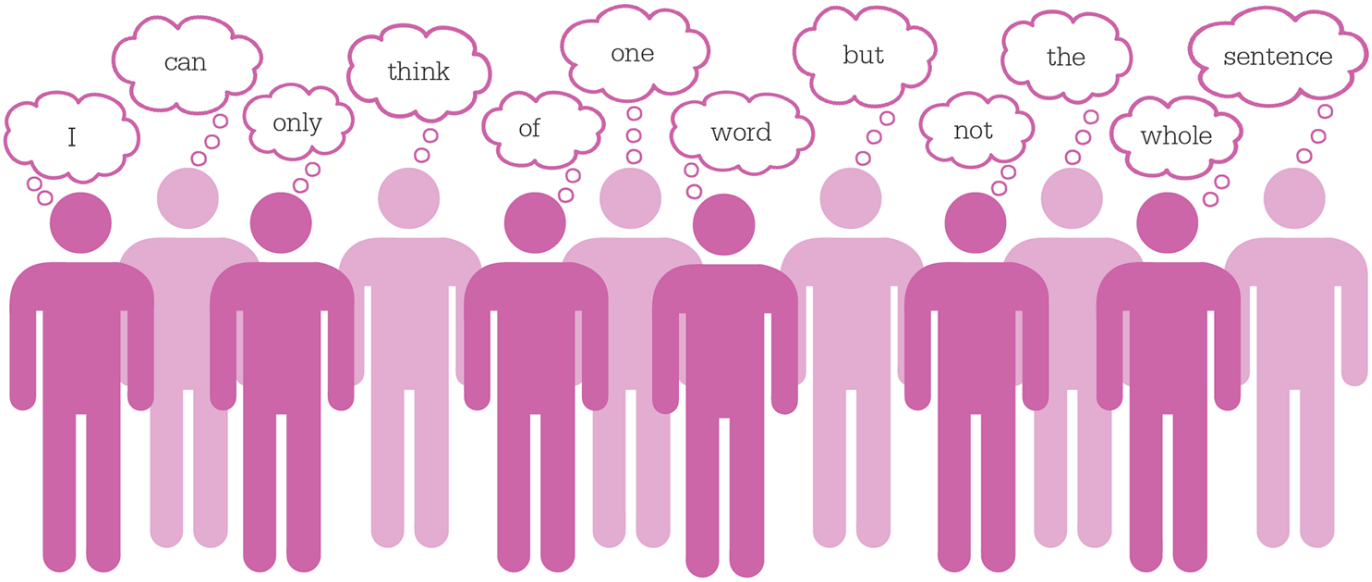
**William James**

# Definisi awal

René Descartes, in the mid-17th century, was one of the first philosophers to attempt to describe consciousness, proposing that it resides in an immaterial domain he called “the realm of thought,” in contrast to the physical domain of material things, which he called “the realm of extension.” However, the first person accredited with the modern concept of consciousness as an ongoing passage of individual perceptions is the 17th-century English philosopher John Locke. James was drawn to Locke’s idea of passing perceptions and also to the work of the 18th-century German philosopher Immanuel Kant. Kant was impressed by the way our experiences come together, noting that if we hear a noise and feel pain at the same time, we typically experience these as one event. He called this the “unity of consciousness,” a concept that influenced many later philosophers, including William James.

James merasa poin terpenting tentang kesadaran adalah bahwa ini bukanlah "sesuatu" tetapi sebuah proses — ini adalah apa yang dilakukan otak untuk "mengarahkan sistem saraf yang tumbuh terlalu kompleks untuk mengatur dirinya sendiri." Itu memungkinkan kita untuk merenungkan masa lalu, sekarang, dan masa depan, untuk merencanakan dan beradaptasi dengan keadaan dan memenuhi apa yang dia yakini sebagai tujuan utama kesadaran — untuk tetap hidup.

Tetapi James sulit membayangkan struktur kesadaran yang menyatu. Dia menyamakannya dengan sekelompok 12 pria: “Ambil selusin kata, ambil dua belas orang, dan masing-masing berikan satu kata. Kemudian berdirilah pria-pria itu dalam barisan atau kemacetan, dan biarkan masing-masing memikirkan kata-katanya dengan sungguh-sungguh; tidak akan ada kesadaran dari seluruh kalimat. " Jika kesadaran adalah aliran pemikiran yang berbeda, James berjuang untuk melihat bagaimana ini bergabung. Seperti yang dia katakan, “Gagasan *a* plus gagasan *b* tidak identik dengan gagasan *(a + b)* .” Dua pemikiran yang digabungkan tidak dapat dijadikan satu ide. Mereka lebih cenderung membentuk ide yang sama sekali baru. Misalnya, jika pikiran *a* adalah "sekarang jam sembilan," dan pikiran *b* adalah "kereta berangkat jam 9:02," pikir *c* - "Aku akan ketinggalan kereta!" - mungkin menyusul.




**Masalah kalimat 12 kata** digunakan oleh James untuk menggambarkan kesulitannya dalam memahami bagaimana kesadaran yang bersatu berasal dari pikiran yang terpisah. Jika setiap orang hanya mengetahui satu kata, bagaimana bisa ada kesadaran akan keseluruhan kalimat?

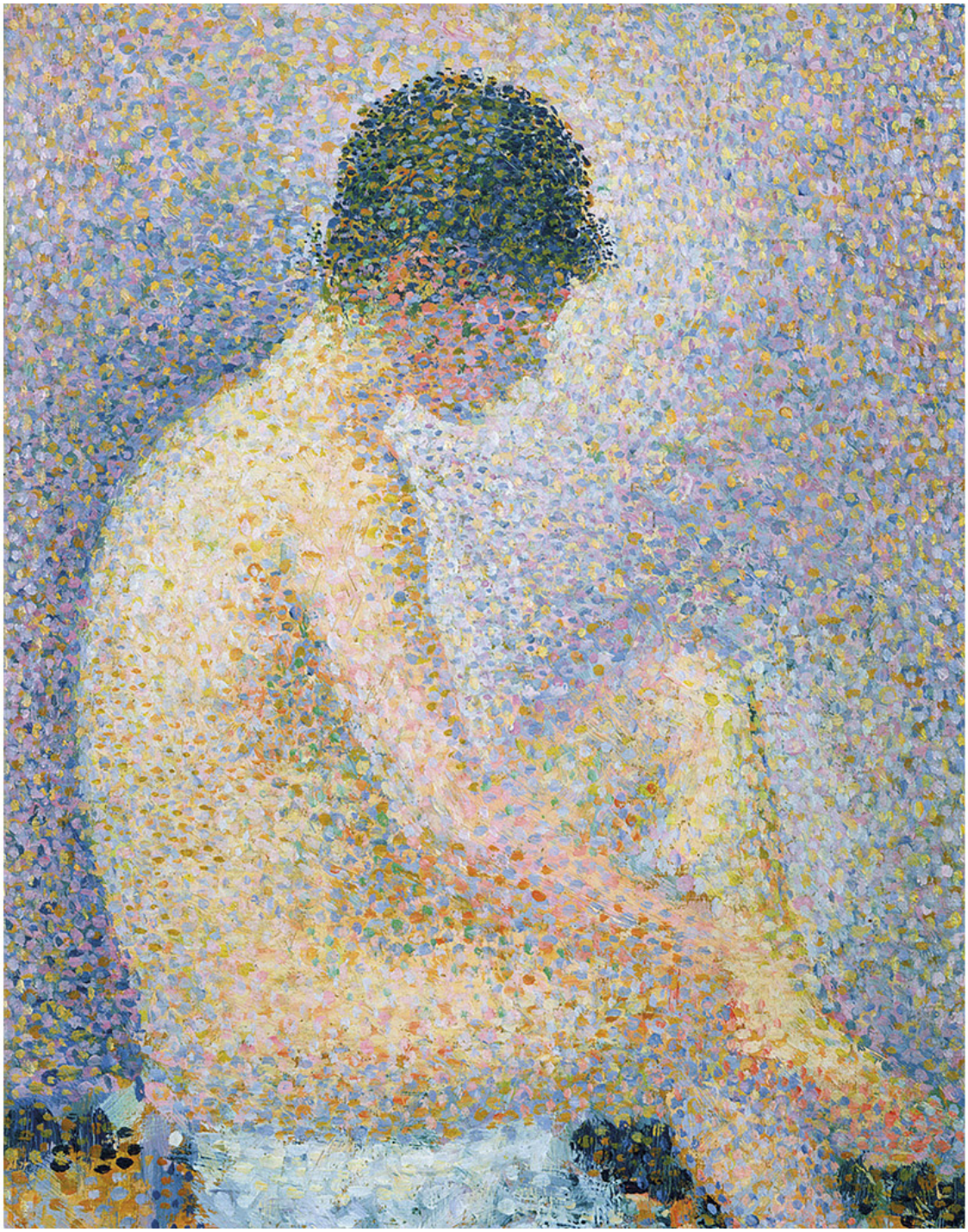
# Menggabungkan pikiran

James menyimpulkan bahwa cara paling sederhana untuk memahami bagaimana pikiran-pikiran dalam aliran kesadaran dapat bergabung menjadi masuk akal adalah dengan menganggap "bahwa hal-hal yang diketahui bersama-sama diketahui dalam satu denyut arus itu." Beberapa pikiran, atau sensasi, dia yakin, tidak terhindarkan terkait, seperti contoh Kant tentang mendengar suara dan merasakan sakit pada saat yang sama, karena pikiran apa pun yang memasuki kesadaran kita pada saat yang sama bergabung membentuk denyut, atau arus. , di dalam arus. Kita mungkin memiliki banyak arus yang mengalir melalui kesadaran kita, sebagian cepat dan sebagian lambat. James menyatakan bahwa bahkan ada titik peristirahatan, di mana kita berhenti sejenak untuk membentuk gambaran di benak kita, yang bisa dipegang dan direnungkan panjang lebar. Dia menyebut tempat peristirahatan itu sebagai “bagian-bagian penting, "Dan arus bergerak" bagian transitif ", yang mengklaim bahwa pemikiran kita terus-menerus dipindahkan dari satu bagian substantif ke bagian lain, didorong oleh bagian transitif, atau arus. Oleh karena itu, kita secara efektif “terbentur” dari satu kesimpulan ke kesimpulan lainnya oleh aliran pikiran yang konstan, yang tujuannya adalah untuk menarik kita ke depan dengan cara ini. Tidak ada kesimpulan akhir; kesadaran bukanlah suatu hal tetapi suatu proses, yang terus berkembang. Tidak ada kesimpulan akhir; kesadaran bukanlah suatu hal tetapi suatu proses, yang terus berkembang. Tidak ada kesimpulan akhir; kesadaran bukanlah suatu hal tetapi suatu proses, yang terus berkembang.

James juga menarik perhatian pada sifat kesadaran pribadi, menyatakan bahwa pikiran tidak ada secara independen dari seorang pemikir — itu adalah pikiran Anda atau milik saya. Masing-masing "dimiliki" oleh seseorang, dan tidak pernah "melihat langsung suatu pikiran dalam kesadaran pribadi selain dirinya sendiri". Dan pikiran-pikiran inilah yang “terhubung saat kita merasakannya terhubung” yang membentuk diri. Karena pikiran tidak dapat dipisahkan dari diri, James berkata bahwa menyelidiki diri ini harus menjadi titik awal psikologi. Psikolog eksperimental tidak setuju, karena "diri" tidak dapat ditawarkan untuk eksperimen, tetapi James berpikir itu cukup untuk bekerja

dengan pemahaman kita tentang diri yang melakukan hal-hal tertentu dan merasakan dengan cara tertentu. Dia menyebutnya sebagai "diri empiris",

> **"Tak seorang pun pernah memiliki sensasi sederhana dengan sendirinya: kesadaran ... adalah dari keragaman objek dan hubungan."**
>
> **William James**



**Titik-titik warna murni** membentuk karya ini oleh pelukis Perancis pasca-impresionis Georges Seurat. Namun otak kita menggabungkan elemen-elemen terpisah ini sehingga yang kita lihat adalah sosok manusia.

# Teori emosi

Pada tahap awal penelitiannya tentang kesadaran, James menyadari bahwa emosi memainkan peran penting dalam kehidupan kita sehari-hari, dan kemudian mengembangkan, bersama rekannya Carl Lange, teori tentang bagaimana emosi berhubungan dengan tindakan dan perilaku kita. Apa yang kemudian dikenal sebagai

James-Lange Theory of Emotion menyatakan bahwa emosi muncul dari persepsi pikiran sadar Anda tentang kondisi fisiologis Anda. Untuk menggambarkan teori ini, James menggunakan contoh melihat beruang, lalu melarikan diri. Anda tidak akan melihat beruang itu, merasa takut, dan kemudian melarikan diri karena ketakutan itu. Apa yang sebenarnya terjadi adalah Anda melihat beruang dan melarikan diri, dan perasaan takut yang disadari disebabkan oleh tindakan berlari. Ini bertentangan dengan apa yang mungkin dipikirkan kebanyakan orang, tetapi pandangan James adalah bahwa persepsi pikiran tentang efek fisik dari berlari — napas cepat, detak jantung meningkat, dan keringat berlebih — diterjemahkan ke dalam emosi ketakutan. Contoh lain, menurut teorinya, Anda merasa bahagia karena Anda sadar bahwa Anda tersenyum; Anda tidak merasa bahagia dulu, lalu tersenyum.

# Pragmatisme

Terkait dengan teori James tentang kesadaran adalah pendekatannya terhadap cara kita mempercayai sesuatu itu benar atau tidak. Dia menyatakan bahwa “kebenaran muncul dari fakta… tetapi… 'fakta' itu sendiri tidak benar; mereka begitu saja. Kebenaran adalah fungsi dari keyakinan yang dimulai dan berakhir di antara mereka. " Yakobus mendefinisikan "keyakinan yang benar" sebagai keyakinan yang dianggap berguna oleh orang percaya. Penekanan pada kegunaan keyakinan terletak di jantung tradisi filosofis pragmatisme Amerika, yang merupakan pusat pemikiran James.

Dalam perjalanan hidup kita, James mengklaim bahwa kita terus-menerus menguji "kebenaran" satu sama lain, dan keyakinan sadar kita terus berubah, karena "kebenaran lama" dimodifikasi, dan terkadang diganti dengan "kebenaran baru". Teori ini sangat relevan dengan cara semua penelitian ilmiah, termasuk psikologi, berkembang. James mengutip penemuan radium unsur radioaktif oleh Pierre dan Marie Curie pada tahun 1902 sebagai contoh. Dalam penyelidikan mereka, Curie menemukan bahwa radium tampaknya mengeluarkan energi dalam jumlah tak terbatas, yang "untuk sesaat tampak bertentangan dengan gagasan kami tentang seluruh tatanan alam." Namun, setelah mempertimbangkan secara sadar wahyu ini, mereka menyimpulkan bahwa “meskipun itu memperluas ide-ide lama energi kita, itu menyebabkan sedikit perubahan pada sifatnya. " Dalam hal ini, pengetahuan ilmiah Curie telah dipertanyakan dan dimodifikasi, tetapi kebenaran intinya tetap utuh.

---

**"Hanya ada satu kebenaran yang pasti tidak dapat dirusak ... kebenaran bahwa fenomena kesadaran saat ini ada."**

**William James**

---

Penelitian **Pierre dan Marie Curie** , seperti kebanyakan karya ilmiah, memodifikasi, daripada sepenuhnya bertentangan, teori sebelumnya. "Kebenaran" baru, klaim James, terus-menerus mengubah keyakinan dasar kita dengan cara yang sama.

# Pembelajaran lebih lanjut

Periode setelah kematian James menyaksikan kebangkitan gerakan behavioris, dan penurunan minat dalam kesadaran. Akibatnya, sedikit teori tentang subjek terjadi dari sekitar awal 1920-an hingga 1950-an. Satu pengecualian penting adalah gerakan Gestalt yang berbasis di Jerman, yang menekankan bahwa otak beroperasi secara holistik, dengan mempertimbangkan seluruh pengalaman sadar, bukan peristiwa yang terpisah — sama seperti ketika kita melihat gambar, kita tidak hanya melihat titik-titik yang terpisah, garis, dan bentuk, tetapi keseluruhan yang bermakna. Konsep ini berada di

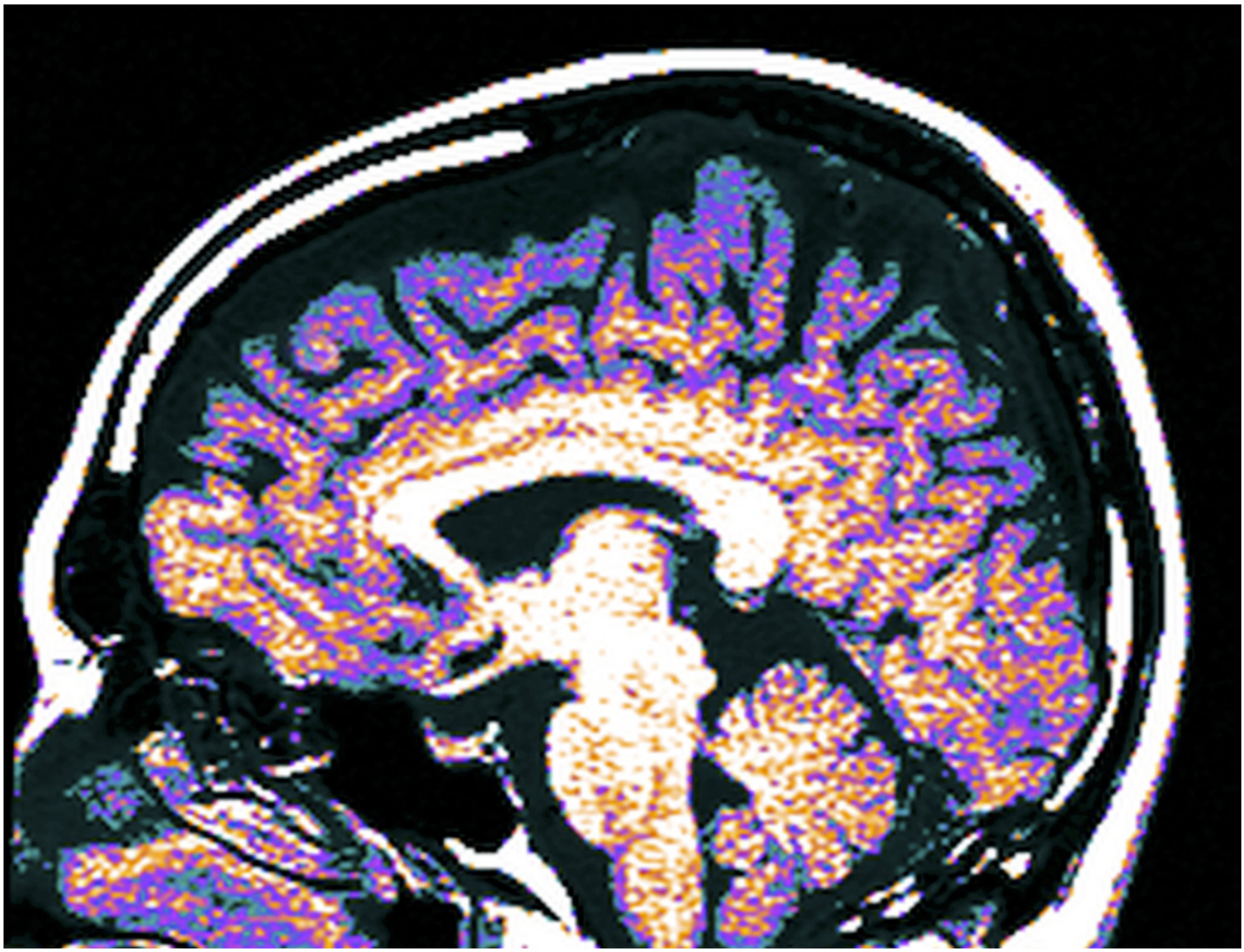
balik frasa Gestalt yang sekarang terkenal: "Keseluruhan lebih besar daripada jumlah bagiannya."

Sejak 1980-an, bagaimanapun, psikolog dan ahli saraf telah mengembangkan bidang penelitian baru yang disebut "studi kesadaran," yang berfokus pada dua bidang minat utama: isi kesadaran, seperti yang dilaporkan oleh orang-orang yang dianggap normal dan sehat; dan kesadaran orang-orang yang keadaan kesadarannya telah terganggu dalam beberapa hal. Kelompok terakhir mencakup kasus-kasus, seperti saat subjek berada dalam "keadaan vegetatif persisten" (PVS) —di mana pasien dalam keadaan koma terjaga dan bernapas secara mandiri, tetapi tampaknya kehilangan semua fungsi otak yang lebih tinggi. Tujuan dari kedua jalur penelitian ini adalah untuk mencoba menemukan cara menilai kesadaran seobyektif mungkin, dan untuk memahami mekanisme yang mendasarinya — baik fisik maupun psikologis.

Ilmu saraf modern telah menunjukkan bahwa ada mekanisme kesadaran. Pada tahun-tahun penutupan abad ke-20, ahli biologi molekuler dan ahli biofisika Inggris Francis Crick mengklaim bahwa kesadaran terkait dengan bagian tertentu dari otak — area korteks prefrontal, yang terlibat dalam proses berpikir seperti perencanaan, pemecahan masalah, dan kontrol perilaku.

Penelitian yang dilakukan oleh ahli saraf Kolombia Rodolfo Linas menghubungkan kesadaran dengan aktivitas talamus dalam hubungannya dengan korteks serebral. Talamus, struktur yang tertanam jauh di tengah otak, bertanggung jawab untuk mengatur getaran di dalam otak pada frekuensi tertentu; jika ritme yang teratur ini terganggu — oleh infeksi atau penyebab genetik — maka seseorang dapat mengalami gangguan neurologis, seperti epilepsi dan penyakit Parkinson, serta kondisi psikologis, seperti depresi.

Tetapi ketika sampai pada definisi kesadaran, upaya modern masih tetap samar dan sulit diterapkan. Misalnya, ahli saraf Amerika Antonio Damasio menyebut kesadaran sebagai "perasaan tentang apa yang terjadi", dan mendefinisikannya sebagai "kesadaran organisme tentang dirinya sendiri dan lingkungannya." Seperti yang disarankan William James, lebih dari 100 tahun sebelumnya, kesadaran sulit untuk didefinisikan.



**Pemindaian MRI otak** telah membantu mengidentifikasi struktur seperti talamus, yang terlihat di tengah pemindaian ini, yang tampaknya memiliki hubungan dengan kesadaran.

# Warisan abadi

Versi editan dari buku James tahun 1890, *The Principles of Psychology*, masih dicetak, dan idenya telah menjadi pengaruh besar bagi banyak psikolog, serta ilmuwan dan pemikir lainnya. Penerapan filosofi pragmatisnya pada fakta — tidak berkonsentrasi pada apa yang "benar" tetapi pada apa yang "berguna untuk dipercaya" —telah membantu psikologi beralih dari pertanyaan apakah pikiran dan tubuh terpisah atau tidak ke yang lebih berguna studi tentang proses mental, seperti perhatian, memori, penalaran, imajinasi, dan niat. James mengklaim bahwa pendekatannya membantu memindahkan filsuf dan psikolog "menjauh dari abstraksi, prinsip tetap, sistem tertutup, dan kemutlakan dan asal-usul yang berpura-pura, menuju fakta, tindakan, dan kekuasaan." Desakannya untuk fokus pada keutuhan peristiwa, termasuk efek lingkungan yang berbeda pada tindakan kita — berbeda dengan pendekatan strukturalis introspektif yang memecah pengalaman kita menjadi detail-detail kecil — juga telah membentuk pemahaman kita tentang perilaku. Sebelum James mulai mengajar subjek di Harvard pada tahun 1875, tidak ada kursus psikologi independen yang tersedia di universitas Amerika mana pun. Tetapi dalam 20 tahun, sekitar 24 perguruan tinggi dan universitas di AS telah mengakui psikologi sebagai disiplin akademis yang berbeda, dan menawarkan gelar dalam bidang tersebut. Tiga jurnal spesialis psikologi juga didirikan pada waktu itu, dan sebuah organisasi profesional — American Psychological Association — dibentuk. Pendekatan strukturalis untuk memecah pengalaman kita

menjadi detail-detail kecil — juga telah membentuk pemahaman kita tentang perilaku. Sebelum James mulai mengajar subjek di Harvard pada tahun 1875, tidak ada kursus psikologi independen yang tersedia di universitas Amerika mana pun. Tetapi dalam 20 tahun, sekitar 24 perguruan tinggi dan universitas di AS telah mengakui psikologi sebagai disiplin akademis yang berbeda, dan menawarkan gelar dalam bidang tersebut. Tiga jurnal spesialis psikologi juga didirikan pada waktu itu, dan sebuah organisasi profesional — American Psychological Association — dibentuk. Pendekatan strukturalis untuk memecah pengalaman kita menjadi detail-detail kecil — juga telah membentuk pemahaman kita tentang perilaku. Sebelum James mulai mengajar subjek di Harvard pada tahun 1875, tidak ada kursus psikologi independen yang tersedia di universitas Amerika mana pun. Tetapi dalam 20 tahun, sekitar 24 perguruan tinggi dan universitas di AS telah mengakui psikologi sebagai disiplin akademis yang berbeda, dan menawarkan gelar dalam bidang tersebut. Tiga jurnal spesialis psikologi juga didirikan pada waktu itu, dan sebuah organisasi profesional — American Psychological Association — dibentuk. sekitar 24 perguruan tinggi dan universitas di AS telah mengakui psikologi sebagai disiplin akademis yang berbeda, dan menawarkan gelar dalam bidang tersebut. Tiga jurnal spesialis psikologi juga didirikan pada waktu itu, dan sebuah organisasi profesional — American Psychological Association — dibentuk. sekitar 24 perguruan tinggi dan universitas di AS telah mengakui psikologi sebagai disiplin akademis yang berbeda, dan menawarkan gelar dalam bidang tersebut. Tiga jurnal spesialis psikologi juga didirikan pada waktu itu, dan sebuah organisasi profesional — American Psychological Association — dibentuk.

James memperkenalkan psikologi eksperimental ke Amerika, meskipun mengklaim "membenci karya eksperimental". Dia melakukannya karena dia menyadari bahwa itu adalah cara terbaik untuk membuktikan atau menyangkal teori. Namun dia tetap menghargai penggunaan introspeksi sebagai alat penemuan, terutama proses mental.

Pergeseran dalam persepsi psikologi dan perhatiannya dari yang dianggap, "subjek kecil yang menjijikkan" (dalam kata-kata James) menjadi disiplin yang sangat bermanfaat banyak disebabkan oleh karyanya. Pada tahun 1977, dalam pidatonya yang merayakan ulang tahun ke-75 pembentukan American Psychological Association, David Krech, yang saat itu menjadi Profesor Emeritus di bidang psikologi di University of California di Berkeley, menyebut James sebagai "bapak psikologi".

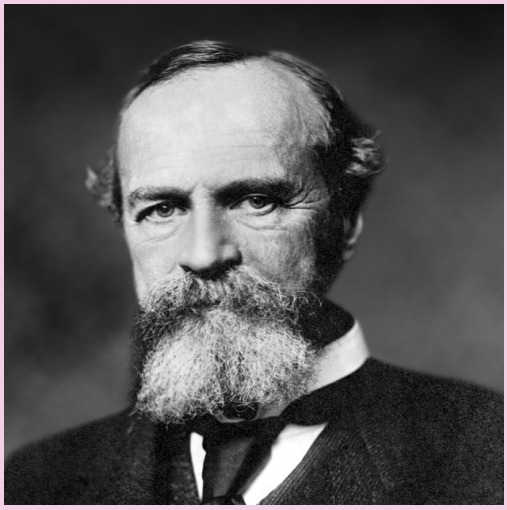
---

**"Semua kesadaran ini melebur satu sama lain seperti melarutkan pandangan. Sesungguhnya mereka hanyalah satu kesadaran yang berlarut-larut, satu aliran yang tidak terputus."**

**William James**

---

## WILLIAM JAMES



William James lahir pada tahun 1842 dari keluarga New York yang kaya dan berpengaruh, dan bepergian secara luas saat kecil, bersekolah di Eropa dan Amerika Serikat. James menunjukkan kemampuan artistik awal dan awalnya mengejar karir sebagai pelukis, tetapi minatnya yang semakin meningkat pada sains akhirnya membawanya untuk mendaftar di Universitas Harvard pada tahun 1861. Pada tahun 1864, ia pindah ke Harvard Medical School, meskipun studinya terganggu oleh pertarungan. penyakit fisik dan depresi. Ia akhirnya memenuhi syarat sebagai dokter pada tahun 1869, tetapi tidak pernah berpraktik kedokteran.

Pada tahun 1873, James kembali ke Harvard, di mana ia menjadi profesor filsafat dan psikologi. Dia mendirikan kursus psikologi eksperimental pertama di AS, memainkan peran kunci dalam menetapkan psikologi sebagai disiplin yang benar-benar ilmiah. Dia pensiun pada tahun 1907, dan meninggal dengan damai di rumahnya di New Hampshire pada tahun 1910.

### Pekerjaan kunci

**1890** *Prinsip Psikologi*
**1892** *Psikologi*
**1897** *Keinginan untuk Percaya*

**Lihat juga:** **René Descartes** • **Wilhelm Wundt** • **John B. Watson** • **Sigmund Freud** • **Fritz Perls** • **Wolfgang Köhler** • **Max Wertheimer**

**ADOLESCENCE IS A NEW BIRTH**

G. STANLEY HALL (1844–1924)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Perkembangan manusia**

SEBELUM
**1905** Sigmund Freud, dalam *Three Essays on the Theory of Sexuality* , menyatakan bahwa masa remaja adalah "tahap genital".

SETELAH
**1928** Antropolog Amerika Margaret Mead, dalam *Coming of Age in Samoa* , menyatakan bahwa masa remaja hanya diakui sebagai tahap perkembangan manusia yang berbeda dalam masyarakat Barat.

**1950** Erik Erikson, dalam *Childhood and Society* , mendeskripsikan masa remaja sebagai tahap "Identity vs. Role Confusion", yang menciptakan istilah "krisis identitas".

**1983** Di *Margaret Mead dan Samoa* , antropolog Selandia Baru Derek Freeman membantah klaim Mead bahwa remaja hanyalah konsep yang dibangun secara sosial.

Kata "adolescence" secara harfiah berarti "tumbuh" (dari bahasa Latin *adolescere* ). Secara teori, ini menggambarkan tahap yang berbeda antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, tetapi dalam praktiknya sering kali hanya mendefinisikan tahun-tahun "remaja". Di sebagian besar masyarakat Barat, gagasan remaja tidak diakui sampai abad ke-20; masa kanak-kanak berakhir dan masa dewasa dimulai pada usia tertentu — biasanya pada usia 18.

Psikolog dan pendidik perintis, G. Stanley Hall, dalam bukunya yang berjudul *Adolescence tahun* 1904 , adalah akademisi pertama yang mengeksplorasi subjek tersebut. Hall dipengaruhi oleh teori evolusi Darwin, percaya bahwa semua masa kanak-kanak, terutama yang berkaitan dengan perilaku dan perkembangan fisik awal, mencerminkan arah perubahan evolusioner, dan bahwa kita masing-masing berkembang sesuai dengan "catatan leluhur" kita.

Salah satu pengaruh utama di Hall adalah gerakan *Sturm und Drang* ("Badai dan Stres") abad ke-18 dari penulis dan musisi Jerman, yang mempromosikan kebebasan berekspresi total. Hall menyebut masa remaja sebagai "Sturm und Drang;" ia menganggapnya sebagai tahap pergolakan dan pemberontakan emosional, dengan perilaku mulai dari kemurungan yang diam hingga pengambilan risiko yang liar. Masa remaja, katanya, "sangat membutuhkan perasaan yang kuat dan sensasi baru ... monoton, rutinitas, dan detail tidak dapat ditoleransi." Kesadaran diri dan lingkungan sangat meningkat; segalanya terasa lebih tajam, dan sensasi dicari demi dirinya sendiri.

**"Masa remaja adalah saat impuls yang paling buruk dan terbaik dalam jiwa manusia berjuang melawan satu sama lain untuk kepemilikan."**

**G. Stanley Hall**

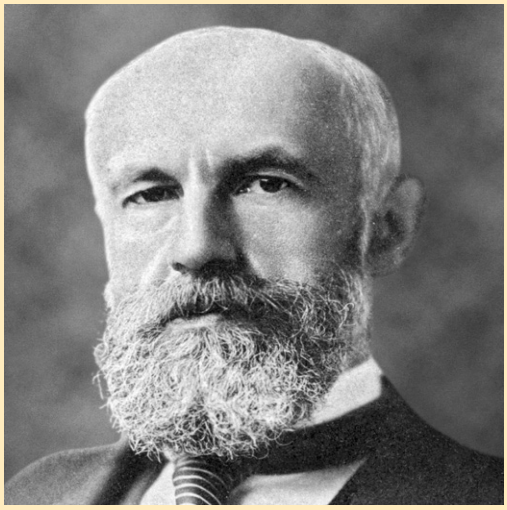
## Gema modern

Banyak temuan Hall digaungkan dalam penelitian hari ini. Hall percaya bahwa remaja sangat rentan terhadap depresi, dan menggambarkan "kurva keputusasaan" yang dimulai

pada usia 11 tahun, puncaknya pada usia 15 tahun, kemudian terus menurun hingga usia 23 tahun. Penelitian modern mengakui pola yang serupa. Penyebab depresi yang diidentifikasi Hall ternyata sangat familiar: kecurigaan tidak disukai dan memiliki kesalahan karakter yang tampaknya tidak dapat diatasi, dan "khayalan cinta tanpa harapan". Dia percaya kesadaran diri remaja mengarah pada kritik diri dan pencela diri sendiri dan orang lain. Pandangan ini mencerminkan penelitian selanjutnya, yang menyatakan bahwa keterampilan penalaran lanjutan remaja memungkinkan mereka untuk "membaca yang tersirat", sementara juga memperbesar kepekaan mereka terhadap situasi.

Tetapi Hall tidak sepenuhnya negatif tentang masa remaja. Seperti yang dia tulis di *Youth: Its Education, Resiment, and Hygiene* , “Masa remaja adalah kelahiran baru, karena sifat-sifat manusia yang lebih tinggi dan lebih utuh telah lahir.” Jadi, bagi Hall, masa remaja sebenarnya adalah permulaan penting dari sesuatu yang jauh lebih baik.

## G. Aula STANLEY



Lahir dari keluarga petani di Ashfield, Massachusetts, Granville Stanley Hall lulus dari Williams College, Massachusetts pada tahun 1867. Rencananya untuk bepergian digagalkan karena kurangnya dana, jadi dia mengikuti keinginan ibunya dan belajar teologi selama setahun di New York, sebelum pindah ke Jerman. Saat Hall kembali ke Amerika pada tahun 1870, ia belajar dengan William James selama empat tahun di Harvard, memperoleh gelar PhD psikologi pertama di AS. Dia kemudian kembali ke Jerman selama dua tahun untuk bekerja dengan Wilhelm Wundt di laboratorium Leipzig miliknya.

Pada tahun 1882, Hall menjadi profesor di Universitas Johns Hopkins, Baltimore, di mana dia mendirikan laboratorium AS pertama yang khusus untuk psikologi. Dia juga meluncurkan *American Journal of Psychology* pada tahun 1887, dan menjadi presiden pertama American Psychological Association pada tahun 1892.

### Pekerjaan kunci

**1904** *Remaja*
**1906** *Pemuda: Pendidikan, Resimen, dan Kebersihannya*
**1911** *Masalah Pendidikan*
**1922** *Senescence*

**Lihat juga:** **Francis Galton** • **Wilhelm Wundt** • **Sigmund Freud** • **Erik Erikson**

**24 HOURS AFTER LEARNING SOMETHING, WE FORGET TWO-THIRDS OF IT**

HERMANN EBBINGHAUS (1850–1909)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Studi memori**

SEBELUM
**Abad ke-5 SM** Orang Yunani kuno menggunakan "mnemonik" —teknik, seperti kata kunci atau rima, yang membantu ingatan.

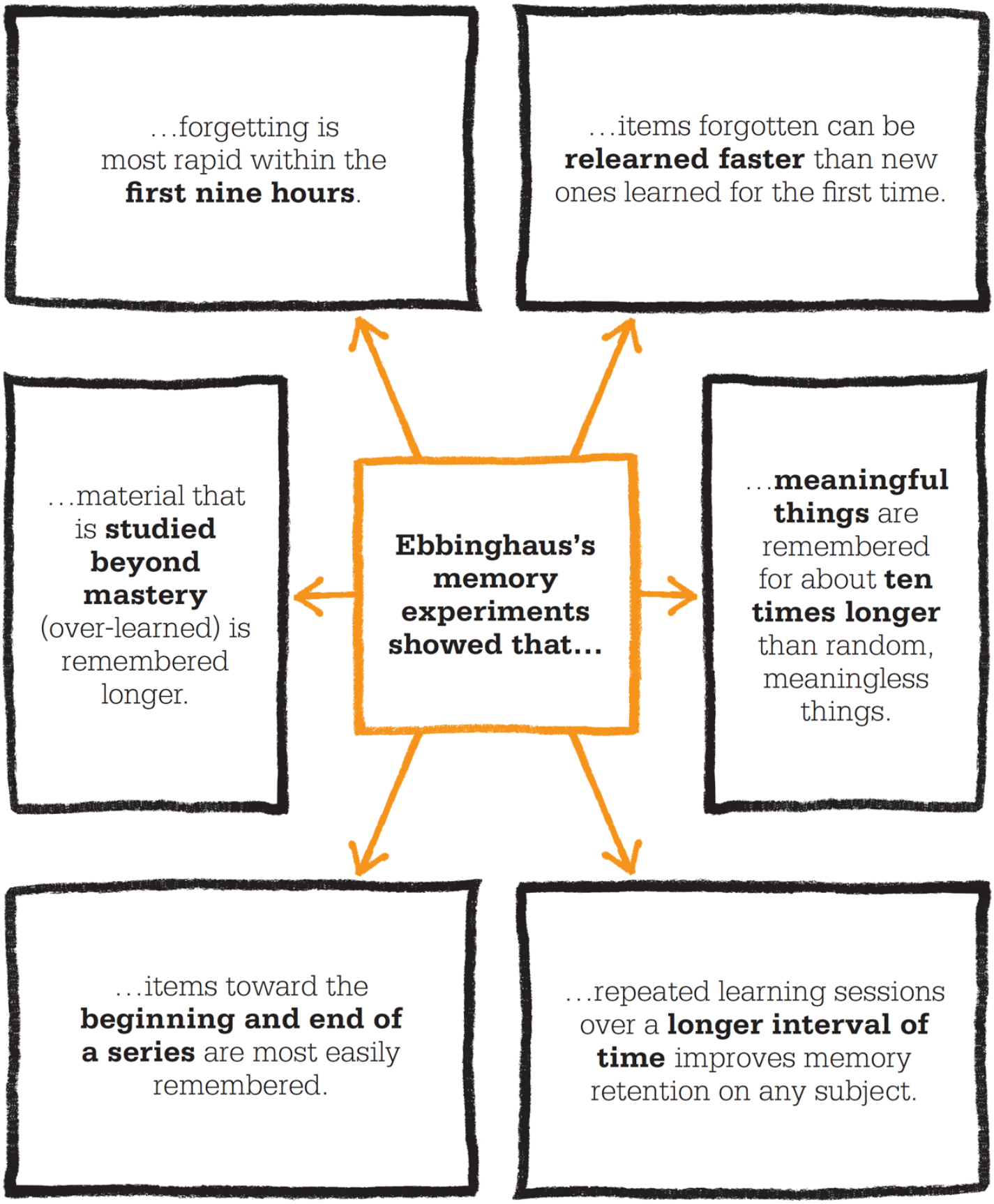
**1582** Filsuf Italia Giordano Bruno dalam *The Art of Memory* memberikan metode untuk menghafal, menggunakan diagram pengetahuan dan pengalaman.

SETELAH
**1932** Frederick Bartlett mengatakan bahwa setiap ingatan adalah perpaduan antara pengetahuan dan kesimpulan.

**1949** Donald Hebb, dalam *The Organisation of Behavior* , menjelaskan bagaimana hasil pembelajaran dari sel-sel otak yang dirangsang yang terhubung menjadi "kumpulan".

**1960** Psikolog AS Leo Postman menemukan bahwa pembelajaran baru dapat mengganggu pembelajaran sebelumnya, menyebabkan "gangguan retroaktif".

Pada tahun 1885, Hermann Ebbinghaus menjadi psikolog pertama yang mempelajari pembelajaran dan memori secara sistematis dengan melakukan eksperimen yang panjang dan melelahkan pada dirinya sendiri. Filsuf seperti John Locke dan David Hume berpendapat bahwa mengingat melibatkan asosiasi — menghubungkan benda atau gagasan dengan karakteristik bersama, seperti waktu, tempat, sebab, atau akibat. Ebbinghaus menguji efek asosiasi pada memori, merekam hasil secara matematis untuk melihat apakah memori mengikuti pola yang dapat diverifikasi.




## Eksperimen memori

Ebbinghaus mulai dengan menghafal daftar kata dan menguji berapa banyak yang bisa dia ingat. Untuk menghindari penggunaan asosiasi, ia kemudian membuat 2.300 "suku kata yang tidak masuk akal", ketiga huruf tersebut panjangnya dan menggunakan format kata standar konsonan — vokal — konsonan: misalnya, "ZUC" dan "QAX". Mengelompokkan ini ke dalam daftar, dia melihat setiap suku kata selama sepersekian detik, berhenti sebentar selama 15 detik sebelum memeriksa daftar lagi. Dia melakukan ini sampai dia bisa melafalkan rangkaian dengan benar dengan cepat. Dia menguji

panjang daftar yang berbeda dan interval belajar yang berbeda, mencatat kecepatan belajar dan melupakan.

Ebbinghaus menemukan bahwa dia dapat mengingat materi yang bermakna, seperti puisi, sepuluh kali lebih mudah daripada daftar omong kosongnya. Dia juga mencatat bahwa semakin banyak rangsangan (suku kata yang tidak masuk akal) diulang, semakin sedikit waktu yang dibutuhkan untuk mereproduksi informasi yang dihafalkan. Juga, beberapa pengulangan pertama terbukti paling efektif dalam menghafal daftar.

Ketika melihat hasilnya untuk bukti lupa, Ebbinghaus menemukan, tidak mengherankan, bahwa dia cenderung tidak terlalu cepat melupakan daftar yang paling sering dia hafalkan, dan mengingat itu paling baik dilakukan segera setelah belajar. Ebbinghaus juga menemukan pola yang tidak terduga dalam retensi memori. Ia menemukan bahwa biasanya ada kehilangan ingatan yang sangat cepat pada jam pertama, diikuti dengan kehilangan ingatan yang sedikit lebih lambat, sehingga setelah sembilan jam, sekitar 60 persen terlupakan. Setelah 24 jam, sekitar dua pertiga dari semua yang dihafal akan dilupakan. Plot pada grafik, ini menunjukkan "kurva melupakan" yang dimulai dengan penurunan tajam, diikuti oleh kemiringan dangkal.

Penelitian Ebbinghaus meluncurkan bidang penyelidikan baru, dan membantu menetapkan psikologi sebagai disiplin ilmu. Metodenya yang cermat tetap menjadi dasar dari semua eksperimen psikologis hingga hari ini.

**Mempelajari materi** dan memasukkannya ke dalam memori dalam waktu satu jam setelah mendengarnya, Ebbinghaus menunjukkan, berarti kita mengingatnya lebih lama dan dapat mengingatnya dengan lebih mudah.

## EBBINGHAUS HERMANN

Hermann Ebbinghaus lahir di Barmen, Jerman, dari keluarga pedagang Lutheran. Pada usia 17 tahun, ia mulai belajar filsafat di Universitas Bonn, tetapi karier akademisnya terganggu pada tahun 1870 oleh Perang Prancis-Prusia. Pada tahun 1873, ia menyelesaikan studinya dan pindah ke Berlin, kemudian melakukan perjalanan ke Prancis dan Inggris, di mana ia melakukan penelitian tentang kekuatan ingatannya sendiri, dimulai pada tahun 1879. Ia menerbitkan *Memori* pada tahun 1885, merinci penelitian "suku kata yang tidak masuk akal", dan di tahun yang sama menjadi profesor di Universitas Berlin, di mana dia mendirikan dua laboratorium psikologi dan mendirikan jurnal akademik. Ebbinghaus kemudian pindah ke Universitas Breslau, di mana dia juga mendirikan laboratorium, dan akhirnya ke Halle, di mana dia mengajar sampai kematiannya akibat pneumonia pada usia 59 tahun.

### Pekerjaan kunci

**1885** *Memori: Kontribusi untuk Psikologi Eksperimental*
**1897–1908** *Fundamentals of Psychology* (2 volume)
**1908** *Psikologi: Buku Teks Dasar*

**Lihat juga: Donald Hebb • Bluma Zeigarnik • George Armitage Miller • Endel Tulving • Gordon H. Bower • Daniel Schacter • Frederic Bartlett**

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Teori kecerdasan**

SEBELUM
**1859** naturalis Inggris Charles Darwin mengusulkan bahwa kecerdasan diturunkan dalam *On the Origin of Species* .

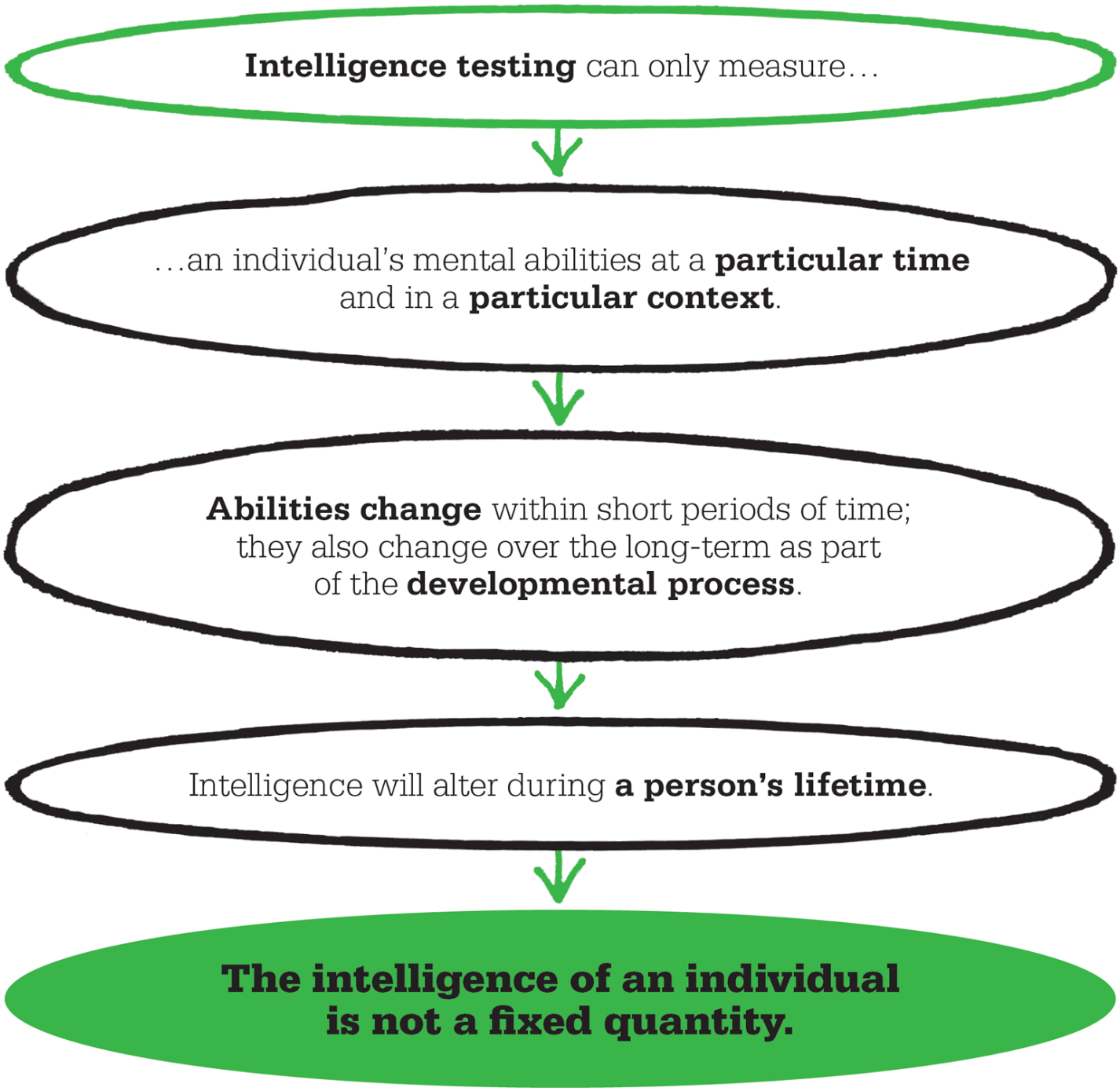
**Dari tahun 1879** Wilhelm Wundt menerapkan metode ilmiah untuk psikologi, mencari cara obyektif untuk mengukur kemampuan mental seperti kecerdasan.

**1890** Psikolog AS James Cattell merancang tes untuk mengukur perbedaan dalam kemampuan mental individu.

SETELAH
Psikolog pendidikan Inggris tahun **1920-an,** Cyril Burt, menyatakan bahwa kecerdasan terutama bersifat genetik.

**1940** Raymond Cattell mendefinisikan dua jenis kecerdasan: cair (bawaan) dan mengkristal (dibentuk oleh pengalaman).

Pada tahun 1859, Charles Darwin mengemukakan teorinya tentang evolusinya dalam *On the Origin of Species* , memberikan kerangka untuk perdebatan tentang apakah kecerdasan ditentukan oleh warisan genetik, atau dapat dimodifikasi oleh keadaan. Sepupunya, Francis Galton, melakukan tes pada kemampuan kognitif sekitar 9.000 orang di London pada awal 1880-an, dan menyimpulkan bahwa kecerdasan dasar telah ditetapkan sejak lahir. Sekitar waktu yang sama, Wilhelm Wundt mengajukan gagasan tentang kecerdasan kecerdasan (IQ), dan mencoba mengukurnya. Karya Wundt menginspirasi studi pengukuran kemampuan mental oleh psikolog Amerika James Cattell, dan juga menjadi dasar penelitian Alfred Binet tentang kecerdasan manusia.




## Daya tarik dengan pembelajaran

Binet mempelajari hukum dan ilmu alam sebelum psikologi menarik minatnya. Dia sebagian besar otodidak, meskipun bekerja dengan Jean-Martin Charcot di Rumah Sakit Salpêtrière Paris selama lebih dari tujuh tahun memberinya pemahaman yang kuat tentang prosedur eksperimental, dengan kebutuhan mereka akan ketepatan dan perencanaan yang cermat. Keinginannya untuk mempelajari kecerdasan manusia tumbuh dari ketertarikannya pada perkembangan kedua putrinya sendiri. Dia mencatat bahwa kecepatan dan kemudahan anak-anaknya dalam menyerap informasi baru bervariasi menurut seberapa banyak mereka memperhatikan. Konteks, dan kerangka berpikir anak, tampaknya sangat penting dalam pembelajaran.

Mendengar pengujian Francis Galton di London, Binet memutuskan untuk melakukan penelitian berskala besar tentang menilai perbedaan dalam kemampuan individu antara berbagai kelompok minat khusus, seperti ahli matematika, pecatur, penulis, dan seniman. Pada saat yang sama, dia melanjutkan studinya tentang kecerdasan fungsional anak-anak, dengan mencatat bahwa mereka menjadi mampu memiliki keterampilan

tertentu pada usia tertentu. Misalnya, anak-anak yang sangat muda tidak mampu berpikir abstrak — ini tampaknya menjadi ciri dari peningkatan tingkat kecerdasan yang secara langsung dikaitkan dengan usia.

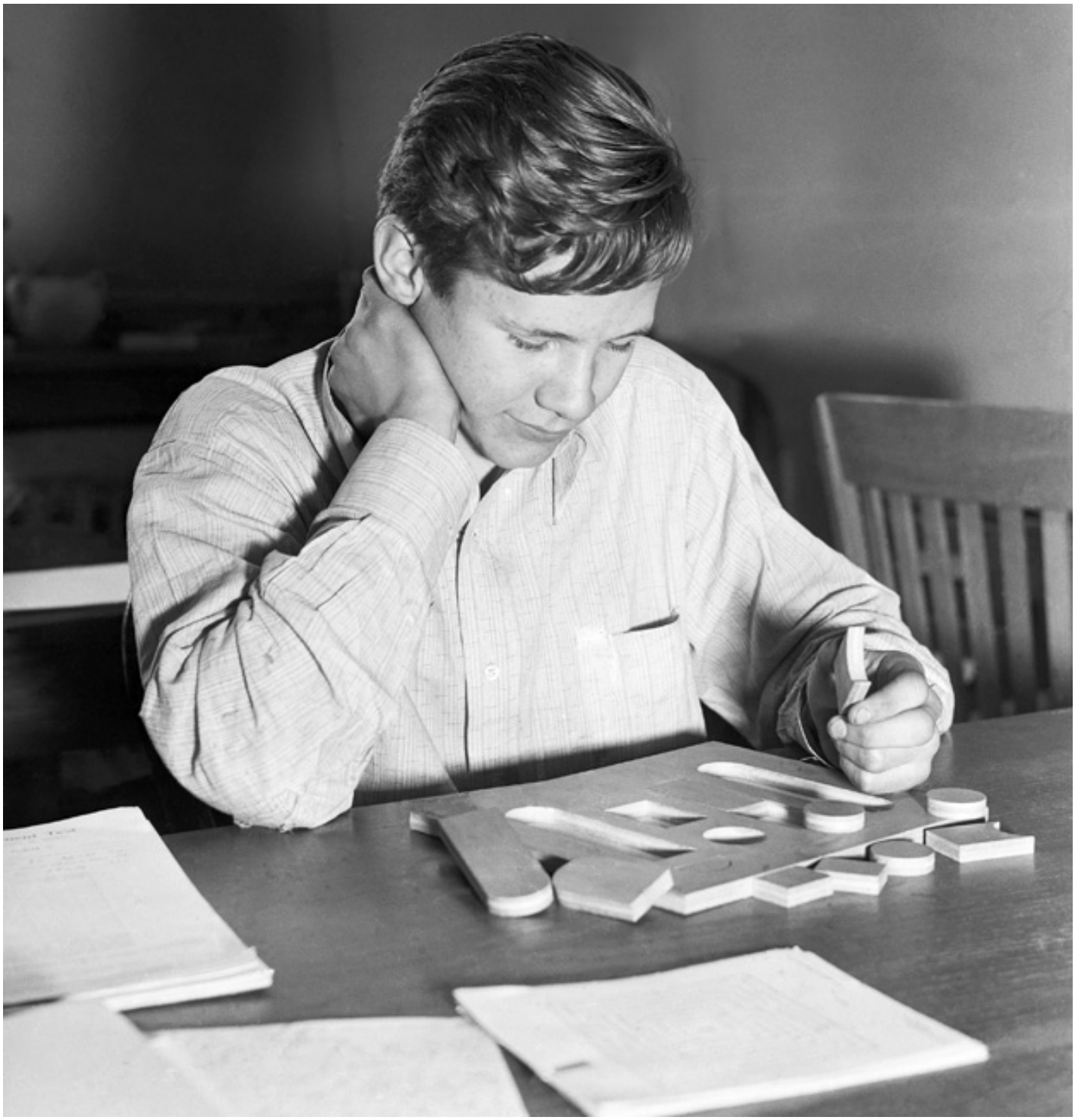
Pada tahun 1899, Binet diundang untuk bergabung dengan organisasi baru yang didedikasikan untuk penelitian pendidikan, La Société Libre pour L'Etude Psychologique de l'Enfant (The Free Society for the Psychological Study of the Child). Dalam waktu singkat, ia menjadi pemimpin kelompok, dan mulai menerbitkan artikel dan informasi yang berguna bagi para guru dan pejabat pendidikan. Sekitar waktu yang sama, menjadi wajib bagi semua anak di Prancis untuk bersekolah antara usia enam dan 12 tahun, dan Binet diminta untuk mempertimbangkan bagaimana mengembangkan tes yang akan mengidentifikasi anak-anak yang mungkin memiliki ketidakmampuan belajar, sehingga mereka dapat menerima sekolah yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Pada tahun 1904, pekerjaan ini menyebabkan Binet diminta untuk bergabung dengan komisi pemerintah untuk merancang metode menilai potensi belajar pada bayi.

---

**"Saya tidak mencoba membuat sketsa metode pengukuran ... tetapi hanya metode klasifikasi individu."**

**Alfred Binet**

---



**Mengambil tes kecerdasan** , yang sebagian besar masih didasarkan pada Skala Binet-Simon, telah menjadi cara yang hampir standar untuk memprediksi potensi anak untuk sukses di sekolah.

# Skala Binet — Simon

Binet bergabung dalam tugasnya oleh Théodore Simon, seorang ilmuwan peneliti di Laboratorium Psikologi Eksperimental Sorbonne, tempat Binet menjadi direkturnya sejak 1894. Itu menjadi awal dari kolaborasi yang panjang dan bermanfaat antara kedua ilmuwan.

Pada tahun 1905, Binet dan Simon telah membuat tes pertama mereka, berlabel "Metode Baru untuk Mendiagnosis Kebodohan, Ketidaksempurnaan, dan Status Bodoh". Segera setelah itu, mereka memperkenalkan versi revisi, untuk anak-anak berusia tiga sampai 13 tahun, yang disebut Skala Binet — Simon. Itu direvisi sekali lagi pada tahun 1908, dan sekali lagi pada tahun 1911.

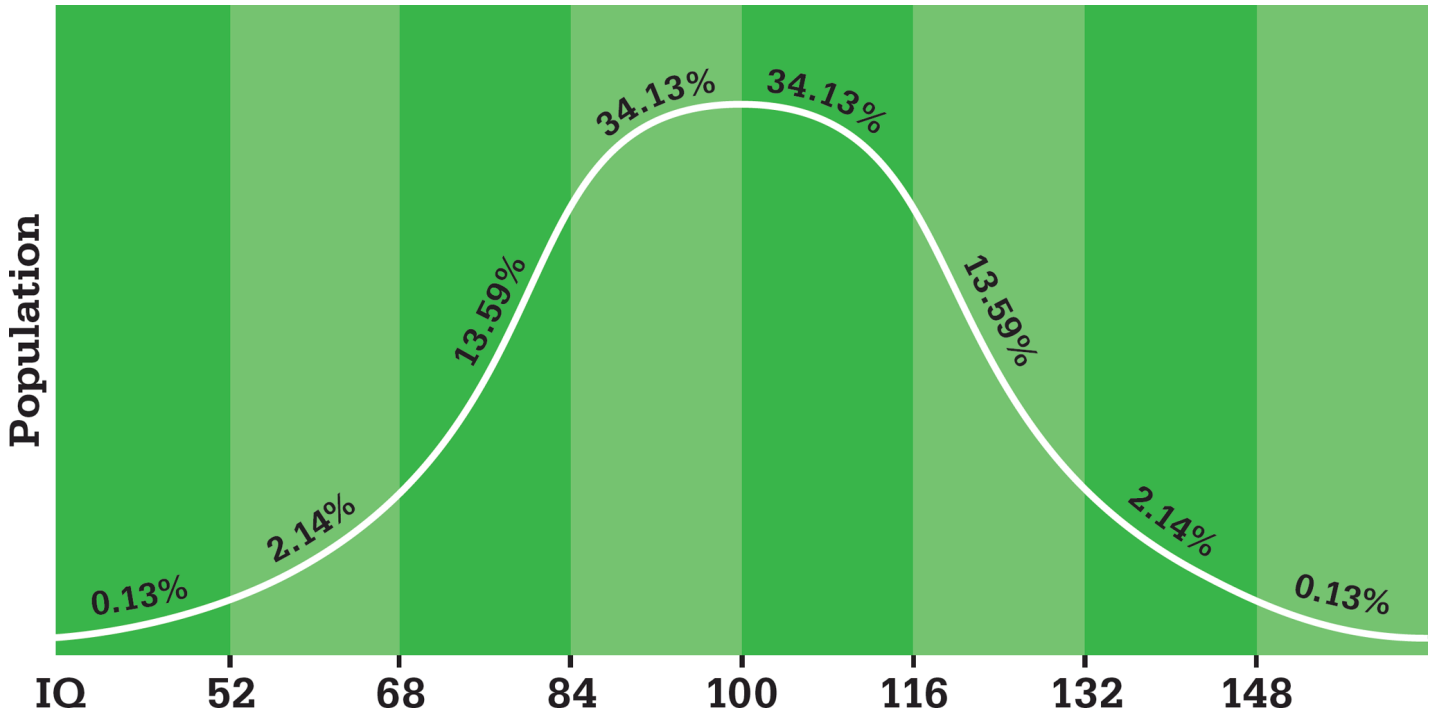
Berdasarkan tahun-tahun mereka mengamati anak-anak, Binet dan Simon mengumpulkan 30 tes untuk meningkatkan kesulitan, menggunakan berbagai tugas yang mencerminkan kemampuan rata-rata anak-anak pada usia yang berbeda. Tugas termudah termasuk mengikuti seberkas cahaya, atau terlibat dalam percakapan dasar dengan orang yang mengujinya. Tugas yang sedikit lebih sulit termasuk menunjuk ke berbagai bagian tubuh yang dinamai, mengulangi rangkaian dua digit, mengulangi kalimat sederhana, dan menentukan kata dasar seperti "rumah" atau "garpu". Dalam tes yang lebih sulit, anak-anak diminta untuk mendeskripsikan perbedaan antara pasangan objek serupa, mereproduksi gambar dari memori, dan menyusun kalimat di sekitar tiga kata yang diberikan. Tugas yang paling sulit termasuk mengulangi tujuh digit acak, menemukan tiga sajak untuk kata Prancis "obéisance;" dan menjawab pertanyaan seperti “Tetangga saya telah menerima pengunjung yang tidak biasa. Dia telah menerima seorang dokter, pengacara, dan kemudian seorang pendeta. Apa yang sedang terjadi? ”

Binet dan Simon menguji Skala mereka pada sampel dari 50 anak, dibagi rata antara lima kelompok umur. Anak-anak ini telah dipilih oleh guru sekolah mereka sebagai anak rata-rata untuk usia mereka, memberikan ukuran dasar normalitas yang dapat digunakan untuk mengukur anak dari semua kemampuan.

30 tugas Binet dan Simon, yang disusun berdasarkan tingkat kesulitan, harus dilaksanakan dalam kondisi yang dikontrol dengan cermat. Binet telah belajar dari pengamatan putrinya bahwa anak-anak mudah terganggu, dan tingkat perhatian mereka memainkan peran penting dalam kemampuan mereka untuk tampil. Dia melihat kecerdasan sebagai campuran dari kemampuan mental beraneka segi yang beroperasi dalam dunia nyata dengan keadaan yang selalu berubah, dan dikendalikan oleh penilaian praktis.

**"Ada dalam kecerdasan… sebuah agen fundamental, yang kekurangan atau perubahannya memiliki kepentingan terbesar dalam kehidupan praktis: itulah penilaian."**

**Alfred Binet**




**Tes Binet-Simon** menghasilkan angka IQ (intelligence quotient), yang mewakili tingkat kinerja secara keseluruhan. Ini dapat diplot pada grafik untuk mengungkapkan variasi IQ di seluruh kelompok atau populasi.

## Intelijen tidak tetap

Binet selalu berterus terang tentang batasan Skala Binet — Simon. Dia ingin menunjukkan bahwa skala hanya mengatur anak-anak dari kinerja tugas intelektual mereka dalam kaitannya dengan anak-anak lain pada usia yang sama. Tes tahun 1908 dan 1911 lebih menekankan pada tes untuk kelompok usia yang berbeda, dan inilah yang akhirnya mengarah pada konsep "usia mental."

Binet juga menekankan bahwa perkembangan mental berkembang dengan kecepatan yang berbeda dan dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Dia lebih suka memikirkan tesnya sebagai cara menilai tingkat mental pada titik waktu tertentu, karena ini memungkinkan tingkat individu berubah saat keadaan mereka berubah. Ini bertentangan dengan pandangan psikolog Inggris yang berpengaruh Charles Spearman, yang kemudian mengusulkan bahwa kecerdasan didasarkan pada faktor biologis saja.

Binet menyatakan bahwa "kecerdasan bukanlah kuantitas tetap," tetapi tumbuh seperti anak itu, dan bahwa meskipun ia telah menemukan cara untuk mengukurnya, tidak ada angka yang dapat memberikan ukuran akurat tentang kecerdasan seseorang. Gambaran yang lengkap, pikir Binet, hanya bisa dibentuk dari studi kasus pendamping. Pada akhirnya, Binet tidak percaya bahwa itu mungkin untuk mengukur kecerdasan intelektual seolah-olah itu panjang atau kapasitas; itu hanya mungkin untuk mengklasifikasikannya.

## Penggunaan dan penyalahgunaan

Pada tahun 1908, psikolog Amerika Henry H. Goddard melakukan perjalanan ke Eropa, di mana dia menemukan tes Binet-Simon. Dia menerjemahkannya, mendistribusikan sekitar 22.000 eksemplar di seluruh AS untuk digunakan untuk pengujian di sekolah. Sayangnya, meski Binet berhati-hati untuk tidak mengaitkan kecerdasan dengan faktor keturunan, Goddard mengira bahwa kecerdasan itu ditentukan secara genetik. Dia melihat Binet-Simon Scale sebagai cara untuk membasmi "orang-orang yang berpikiran lemah" untuk sterilisasi wajib.

Pada tahun 1916, psikolog Amerika lainnya, Lewis Terman, memodifikasi Skala Binet-Simon. Menggunakan hasil tes dari banyak sampel anak-anak Amerika, dia menamainya Stanford-Binet Scale. Itu tidak lagi digunakan semata-mata untuk mengidentifikasi anak-anak dengan kebutuhan khusus, tetapi untuk memilih mereka yang mungkin cocok untuk masuk ke pendidikan yang lebih kejuruan, atau berorientasi pekerjaan, secara efektif mengutuk mereka untuk pekerjaan kasar seumur hidup. Terman, seperti Goddard, percaya bahwa kecerdasan diwariskan dan tidak dapat diubah, jadi tidak ada pendidikan yang dapat mengubahnya.

Binet mungkin tidak menyadari penggunaan karyanya ini selama beberapa waktu. Dia adalah sosok yang terisolasi, yang jarang memperhatikan perkembangan profesional di luar lingkup langsungnya. Dia tidak pernah bepergian ke luar Prancis, di mana Binet-Simon Scale tidak diadopsi selama masa hidupnya, jadi dia tidak pernah dihadapkan pada modifikasi apapun dari karyanya. Ketika dia akhirnya menyadari "ide-ide asing dicangkokkan pada instrumennya", dia dengan keras mengutuk mereka yang dengan "pesimisme brutal" dan "vonis yang menyedihkan" mempromosikan konsep intelijen sebagai satu konstanta.

Konsep Binet tentang "Tes IQ" tetap menjadi dasar pengujian kecerdasan hari ini. Terlepas dari kekurangannya, itu telah menghasilkan penelitian yang telah memajukan

pengetahuan kita tentang kecerdasan manusia.

## BINET ALFRED

Alfred Binet lahir di Nice, Prancis, tetapi pindah ke Paris pada usia muda setelah orang tuanya berpisah. Ia memperoleh gelar sarjana hukum pada tahun 1878, kemudian belajar sains di Sorbonne, sebagai persiapan untuk mengambil jurusan kedokteran. Tapi Binet memutuskan bahwa minat sebenarnya terletak pada psikologi, dan meskipun sebagian besar otodidak, pada tahun 1883 ia ditawari jabatan di Rumah Sakit Salpêtrière Paris oleh Jean-Martin Charcot. Setelah menikah pada tahun berikutnya, dan kelahiran dua orang putri, ia mulai tertarik pada kecerdasan dan pembelajaran. Pada tahun 1891, Binet diangkat sebagai direktur asosiasi dari Laboratorium Psikologi Eksperimental Sorbonne, menjadi direktur pada tahun 1894.

Banyak penghargaan telah diberikan kepada Binet sejak kematiannya yang terlalu dini pada tahun 1911. Ini termasuk mengubah nama La Société Libre pour l'Etude Psychologique de l'Enfant menjadi La Société Alfred Binet pada tahun 1917.

### Pekerjaan kunci

**1903** *Studi Eksperimental Intelijen*
**1905** *Pikiran dan Otak*
**1911** *Metode Mengukur Perkembangan Kecerdasan*

**Lihat juga: Francis Galton • Jean-Martin Charcot • Wilhelm Wundt • Raymond Cattell**

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Ilmu neurologis**

SEBELUM
**1878** Jean-Martin Charcot dalam *Diseases of the Nervous System* menjelaskan gejala histeria, yang kemudian dianggap sebagai penyakit biologis yang berbeda.

SETELAH
**1895** Sigmund Freud mengemukakan bahwa disosiasi adalah salah satu mekanisme pertahanan pikiran.

**Ahli** saraf Amerika tahun **1900-an,** Morton Prince, menyatakan bahwa ada spektrum gangguan disosiatif.

**1913** naturalis Prancis JPF Deleuze menggambarkan disosiasi seperti pembentukan dua orang yang berbeda — satu dari mereka benar-benar bangun, dan yang lainnya dalam keadaan seperti trans.

**1977** Ernest R. Hilgard's *Divided Consciousness* membahas pemisahan kesadaran dengan hipnosis.

Antara sekitar tahun 1880 dan 1910, ada banyak minat dalam kondisi "disosiasi" — pisahan beberapa proses mental dari pikiran sadar seseorang, atau kepribadian normal sehari-hari. Disosiasi ringan, di mana dunia tampak "seperti mimpi" dan "tidak nyata", adalah hal biasa, dan memengaruhi kebanyakan orang pada suatu waktu atau lainnya. Hal ini sering disebabkan oleh penyakit, seperti flu, atau obat-obatan, termasuk alkohol, dan dapat menyebabkan hilangnya sebagian atau seluruh ingatan selama dan setelah periode disosiasi. Dalam kasus yang jarang terjadi yang kemudian disebut sebagai gangguan kepribadian ganda, seseorang tampaknya memiliki dua atau lebih kepribadian yang berbeda. Contoh ekstrim seperti itu sekarang diklasifikasikan sebagai "gangguan identitas disosiatif".

Filsuf dan dokter Perancis Pierre Janet dikreditkan sebagai orang pertama yang mempelajari dan menggambarkan disosiasi sebagai kondisi kejiwaan. Pada akhir 1880-an dan awal 1890-an, dia bekerja di rumah sakit Salpêtrière di Paris, tempat dia merawat pasien yang menderita "histeria". Ia menerbitkan studi kasus beberapa wanita yang menunjukkan gejala ekstrim. Seorang pasien bernama "Lucie", misalnya, biasanya akan tenang, tetapi kemudian tiba-tiba menjadi gelisah, menangis dan tampak ketakutan tanpa alasan yang jelas. Dia tampaknya memiliki tiga kepribadian yang berbeda, yang dinamai Janet "Lucie 1", "Lucie 2", dan "Lucie 3", dan akan berubah di antara mereka secara tidak terduga, terutama saat dihipnotis. Lucie 1 hanya memiliki ingatan "sendiri", seperti halnya Lucie 2, tetapi Lucie 3 dapat mengingat peristiwa yang berkaitan dengan ketiga kepribadian tersebut.

If someone shows

**physiological signs of terror** or distress for no apparent reason…

…they may be caused by a **subconscious idea**…

…that therapy reveals to be related to an **earlier traumatic incident**.

This may in severe cases lead to **dissociation**—the existence of two separate consciousnesses.

**"Orang-orang ini dianiaya oleh sesuatu, dan Anda harus menyelidikinya dengan cermat untuk sampai ke akarnya."**

**Pierre Janet**

## Trauma bawah sadar

Trauma masa kecil Lucie, Janet menyimpulkan, adalah penyebab disosiasinya. Seperti yang dia tulis di *Psychological Automatism* : “Memiliki tubuh dalam postur teror berarti merasakan emosi teror; dan jika postur ini ditentukan oleh gagasan bawah sadar, pasien akan memiliki emosi sendiri dalam kesadarannya tanpa mengetahui mengapa dia merasa seperti itu. " Saat terornya mulai menyebar, Lucie akan berkata, "Saya takut dan saya tidak tahu mengapa." “Alam bawah sadar,” kata Janet, “sedang mengalami mimpinya; ia melihat orang-orang di balik tirai, dan menempatkan tubuh dalam postur ketakutan. " Janet menambahkan bahwa dia percaya peristiwa traumatis dan stres dapat menyebabkan disosiasi pada siapa pun dengan kecenderungan itu.

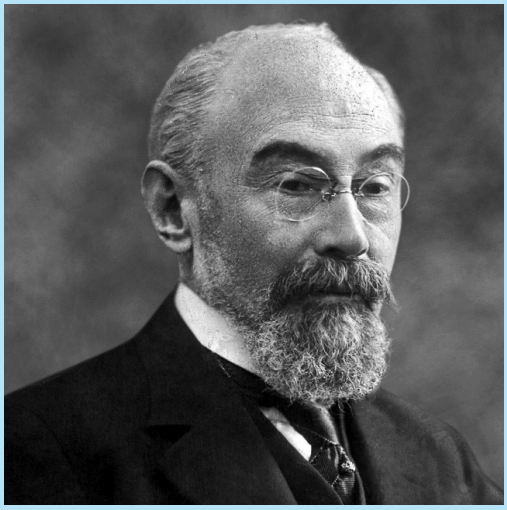
Janet menggambarkan bagian dari pikiran yang dia yakini berada di balik perilaku yang tidak biasa dan terganggu sebagai "alam bawah sadar". Tapi Sigmund Freud menganggap istilah ini terlalu kabur, dan malah menyebut sumber trauma mental pasiennya sebagai "ketidaksadaran". Freud juga mengembangkan gagasan Janet, yang menyatakan bahwa disosiasi adalah "mekanisme pertahanan" universal.

Pekerjaan Janet diabaikan selama beberapa dekade, karena penggunaan hipnotisme untuk menyelidiki dan mengobati penyakit mental didiskreditkan. Namun, sejak akhir

abad ke-20, kembali menarik minat para psikolog yang mempelajari gangguan disosiatif.

**Trauma masa kanak-kanak** mungkin tampak dilupakan, tetapi menurut Pierre Janet, **trauma** tersebut seringkali tetap berada di bagian "bawah sadar" dari pikiran, sehingga menimbulkan masalah mental di kemudian hari.

## PIERRE JANET



Pierre Janet lahir dalam keluarga kelas menengah yang berbudaya di Paris, Prancis. Sebagai seorang anak ia menyukai ilmu alam, dan mulai mengumpulkan dan membuat katalog tanaman. Paman filsufnya, Paul Janet, mendorongnya untuk belajar kedokteran dan filsafat, dan setelah menghadiri elit École Normale Supérieure di Paris, dia kemudian menerima gelar master dalam bidang filsafat dari Sorbonne. Berusia 22 tahun, Janet diangkat sebagai Profesor Filsafat di Lycée di Le Havre, di mana dia meluncurkan penelitiannya tentang keadaan yang diinduksi secara hipnotis. Dipengaruhi oleh Jean-Martin Charcot, Janet memperluas studinya dengan memasukkan "histeria," menjadi direktur laboratorium Charcot di Rumah Sakit Salpêtrière Paris pada tahun 1898. Ia juga mengajar di Sorbonne, dan diangkat menjadi Profesor Psikologi di College de France pada tahun 1902.

### Pekerjaan kunci

**1893** *Kondisi Mental Histeris*
**1902** *Neurosis*
**1907** *Gejala Utama Histeria*

**Lihat juga: Jean-Martin Charcot • Alfred Binet • Sigmund Freud • Thigpen & Cleckley • Ernest R. Hilgard**

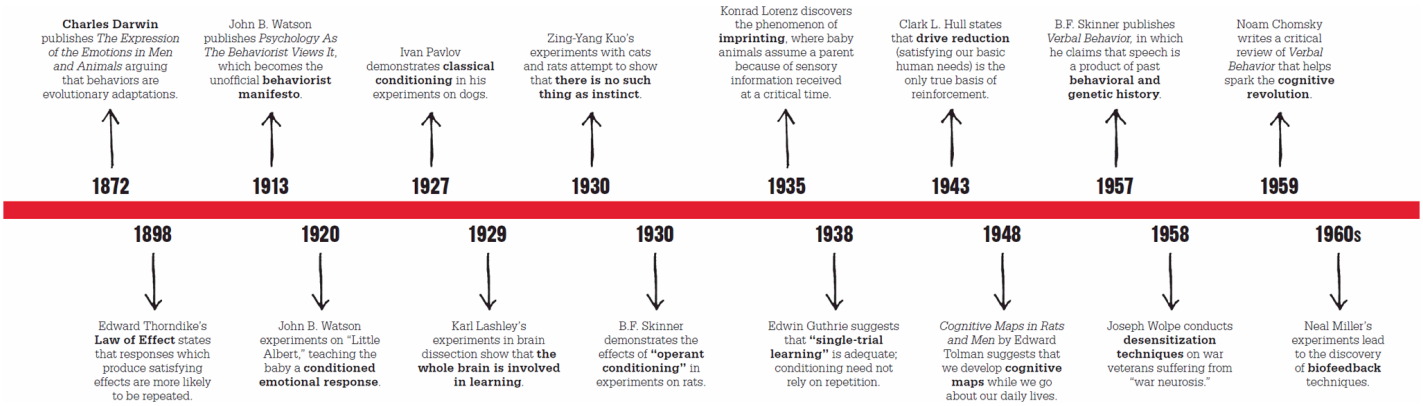
# BEHAVIORISM

# RESPONDING TO OUR ENVIRONMENT

# PENGANTAR

Pada tahun 1890-an, psikologi diterima sebagai subjek ilmiah yang terpisah dari asal-usul filosofisnya. Laboratorium dan departemen universitas telah didirikan di Eropa dan AS, dan generasi kedua psikolog muncul.

Di AS, psikolog yang ingin menempatkan disiplin baru pada suatu tujuan, pijakan ilmiah bereaksi terhadap pendekatan filosofis introspektif yang diambil oleh William James dan lainnya. Introspeksi, mereka merasa, menurut definisi subjektif, dan teori yang didasarkan padanya tidak dapat dibuktikan atau disangkal; jika psikologi harus diperlakukan sebagai ilmu, itu harus didasarkan pada fenomena yang dapat diamati dan diukur. Solusi mereka adalah mempelajari manifestasi cara kerja pikiran — perilaku — di bawah kondisi laboratorium yang dikontrol dengan ketat. Seperti yang dikatakan John B. Watson, psikologi adalah "divisi Ilmu Pengetahuan Alam yang mengambil perilaku manusia — perbuatan dan perkataan, baik yang dipelajari maupun yang tidak — sebagai pokok bahasannya." "Ahli perilaku" awal, termasuk Edward Thorndike, Edward Tolman, dan Edwin Guthrie,




# Tanggapan pengkondisian

Eksperimen behavioris dipengaruhi oleh eksperimen serupa yang dirancang oleh ahli fisiologi yang mempelajari proses fisik, dan itu adalah ahli fisiologi Rusia, Ivan Pavlov, yang tanpa disadari memberikan dasar untuk psikologi behavioris yang muncul. Dalam studinya yang sekarang terkenal tentang air liur pada anjing, Pavlov menggambarkan bagaimana seekor hewan merespons rangsangan dalam proses pengkondisian, dan memberi psikolog landasan untuk membangun gagasan sentral behaviorisme. Gagasan tentang pengkondisian, yang sering disebut sebagai psikologi "stimulus-respons" (S-R), membentuk bentuk behaviorisme yang akan diambil.

Pendekatan behavioris berkonsentrasi pada pengamatan tanggapan terhadap rangsangan eksternal, mengabaikan keadaan mental dan proses batin, yang dianggap tidak mungkin untuk diperiksa secara ilmiah dan karena itu tidak dapat dimasukkan dalam analisis perilaku apa pun. Pergeseran dari "pikiran" ke "perilaku" sebagai dasar studi psikologi adalah revolusioner, dan bahkan disertai dengan "manifesto behavioris" - makalah *Psikologi sebagai Pandangan Ahli Perilaku* , yang disampaikan pada tahun 1913 oleh Watson.

Di AS, yang memimpin bidang psikologi, behaviorisme menjadi pendekatan dominan selama 40 tahun berikutnya. Berkembang dari gagasan pengondisian Pavlov atau klasik datang pernyataan Watson bahwa rangsangan lingkungan saja yang membentuk perilaku; faktor bawaan atau warisan tidak terlibat. Generasi berikutnya termasuk "ahli perilaku radikal" BF Skinner, yang mengusulkan pemikiran ulang tentang stimulus - gagasan tanggapan dalam teorinya tentang "pengkondisian operan" - yang menyatakan bahwa perilaku dibentuk oleh konsekuensi, bukan oleh stimulus sebelumnya. Meskipun konsep tersebut mirip dengan gagasan yang diajukan oleh William James, namun secara radikal mengubah arah behaviorisme, dengan mempertimbangkan faktor genetik dan menjelaskan keadaan mental sebagai akibat (bukan sebagai penyebab) perilaku.

# Revolusi kognitif

Namun, pada pertengahan abad ke-20, para psikolog mempertanyakan pendekatan behavioris. Etologi, studi tentang perilaku hewan, menunjukkan pentingnya perilaku naluriah serta perilaku yang dipelajari — sebuah temuan yang tidak nyaman dengan gagasan pengkondisian yang ketat. Reaksi terhadap ide-ide Skinner juga memicu "revolusi kognitif", yang sekali lagi mengalihkan perhatian dari perilaku ke proses pikiran dan mental. Tokoh kunci saat ini adalah Edward Tolman, seorang behavioris yang teorinya tidak menepis pentingnya persepsi dan kognisi, karena minatnya pada psikologi Gestalt yang berbasis di Jerman. Kemajuan dalam ilmu saraf, dieksplorasi

oleh ahli perilaku lain, Karl Lashley, juga berperan dalam menggeser penekanan dari perilaku ke otak dan cara kerjanya.

Behaviorisme sekarang telah berjalan dengan sendirinya, dan digantikan oleh berbagai cabang psikologi kognitif. Namun, warisannya, terutama dalam membangun metodologi ilmiah untuk subjek tersebut, dan dalam menyediakan model yang dapat digunakan dalam eksperimen psikologis, bertahan lama. Terapi perilaku juga masih digunakan sampai sekarang, sebagai bagian penting dari terapi perilaku kognitif.

# THE SIGHT OF TASTY FOOD MAKES A HUNGRY MAN'S MOUTH WATER

IVAN PAVLOV (1849–1936)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Pengkondisian klasik**

SEBELUM
Dokter Arab **awal abad ke-12** Avenzoar (Ibn Zuhr) melakukan percobaan pada hewan untuk menguji prosedur pembedahan.

**1890** Dalam *Principles of Psychology* , William James menyatakan bahwa pada hewan, "perasaan telah melakukan satu langkah impulsif adalah bagian yang sangat diperlukan dari stimulus langkah berikutnya."

SETELAH
**1920** Eksperimen "Albert Kecil" John B. Watson mendemonstrasikan pengkondisian klasik pada manusia.

BF Skinner tahun **1930-an** menunjukkan bahwa tikus dapat "dikondisikan" untuk berperilaku dengan cara tertentu.

**1950-an** Psikoterapis menggunakan "pengkondisian" sebagai bagian dari terapi perilaku.

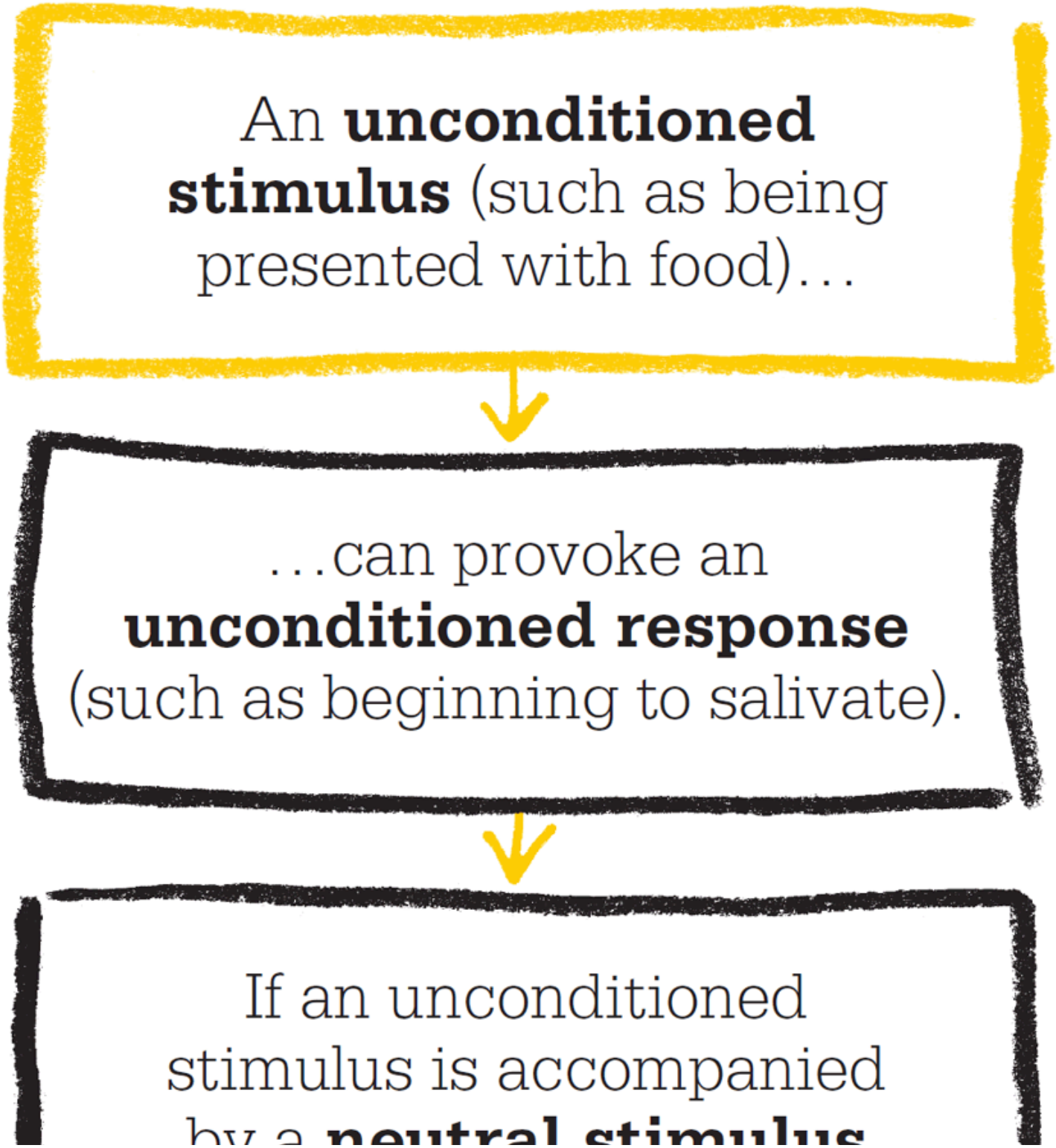
Banyak dari penemuan kunci yang dibuat ketika psikologi modern masih dalam tahap awal adalah hasil penelitian oleh para ilmuwan yang bekerja di bidang lain. Ivan Pavlov, seorang ahli fisiologi Rusia, adalah salah satu perintis paling terkenal ini, yang penyelidikannya tentang sekresi air liur selama pencernaan pada anjing membawanya ke beberapa kesimpulan yang tidak terduga.

Selama tahun 1890-an, Pavlov melakukan serangkaian eksperimen pada anjing, menggunakan berbagai perangkat yang ditanamkan melalui pembedahan untuk mengukur aliran air liur saat hewan-hewan ini diberi makan. Dia mencatat bahwa anjing mengeluarkan air liur tidak hanya saat mereka benar-benar makan, tetapi juga setiap kali mereka bisa mencium atau melihat makanan yang menggugah selera. Anjing-anjing itu

bahkan akan mengeluarkan air liur, untuk mengantisipasi makanan yang akan diproduksi, ketika mereka didekati oleh salah satu penjaganya.

Pengamatan Pavlov membawanya untuk menyelidiki hubungan antara berbagai rangsangan dan respons yang mereka hasilkan. Dalam satu percobaan, dia menyalakan metronom klik tepat sebelum menawarkan makanan kepada anjing, mengulangi proses ini sampai hewan selalu mengaitkan suara dengan makanan yang enak. "Pengkondisian" ini akhirnya mengakibatkan anjing mengeluarkan air liur hanya sebagai respons dari klik metronom.

Dalam eksperimen lebih lanjut, Pavlov mengganti metronom dengan bel atau bel, lampu yang berkedip, dan peluit dengan nada yang berbeda. Namun, terlepas dari sifat rangsangan yang digunakan, hasilnya selalu sama: begitu hubungan antara rangsangan netral (bel, bel, atau cahaya) dan makanan telah terbentuk, anjing akan merespons rangsangan tersebut dengan mengeluarkan air liur.



by a **neutral stimulus**
(such as a ringing bell)…

↓

…a **conditioned response**
begins to develop.

↓

After repeated episodes,
the **conditioned stimulus**
alone (the ringing bell)…

↓

…will **provoke** a
**conditioned response**
(beginning to salivate).

**"Fakta adalah udara sains. Tanpa mereka seorang ilmuwan tidak akan pernah bisa bangkit."**

**Ivan Pavlov**

**Anjing Pavlov** akan mengeluarkan air liur hanya saat melihat seseorang dengan jas lab putih. Mereka telah menjadi "terkondisi" untuk mengasosiasikan mantel dengan makan, karena siapa pun yang memberi mereka makan selalu mengenakannya.

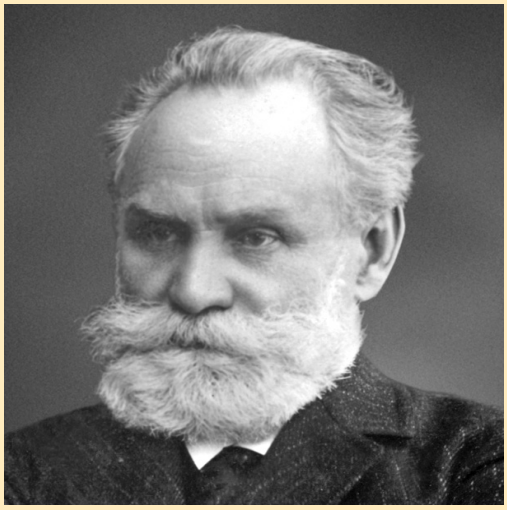
# Tanggapan terkondisi

Pavlov menyimpulkan bahwa makanan yang ditawarkan kepada anjing-anjing itu adalah "stimulus tanpa syarat" (AS), karena hal itu menyebabkan respons yang tidak dipelajari, atau "tidak terkondisi" (UR) —dalam hal ini, air liur. Klik metronom, bagaimanapun, hanya menjadi rangsangan air liur setelah hubungannya dengan makanan dipelajari. Pavlov kemudian menyebutnya sebagai "stimulus terkondisi" (CS). Air liur sebagai respons terhadap metronom juga dipelajari, begitu juga dengan "respons terkondisi" (CR).

Dalam eksperimen selanjutnya, Pavlov menunjukkan bahwa respons terkondisi dapat ditekan, atau "tidak dipelajari," jika stimulus terkondisi diberikan berulang kali tanpa diikuti oleh makanan. Dia juga mendemonstrasikan bahwa respons terkondisi dapat bersifat mental maupun fisik, dengan melakukan eksperimen di mana berbagai rangsangan dikaitkan dengan rasa sakit atau beberapa bentuk ancaman dan mulai menimbulkan respons terkondisi dari ketakutan atau kecemasan.

Prinsip dari apa yang sekarang dikenal sebagai pengkondisian klasik atau Pavlov, serta metode eksperimental Pavlov, menandai langkah terobosan dalam kemunculan psikologi sebagai disiplin yang benar-benar ilmiah, bukan filosofis. Karya Pavlov menjadi sangat berpengaruh, terutama pada psikolog behavioris AS, seperti John B. Watson dan BF Skinner.

## IVAN PAVLOV



Ivan Pavlov, putra tertua seorang pendeta desa di Ryazan, Rusia, pada awalnya ditakdirkan untuk mengikuti jejak ayahnya. Namun, ia segera meninggalkan pelatihannya di seminari lokal, pindah ke Universitas St. Petersburg untuk belajar ilmu alam. Setelah lulus pada tahun 1875, ia mendaftar di Akademi Bedah Medis, di mana ia memperoleh gelar doktor dan kemudian beasiswa. Pada tahun 1890, Pavlov menjadi profesor di Akademi Medis Militer, dan juga menjadi direktur departemen fisiologi di Institute of Experimental Medicine. Di sinilah ia melakukan penelitian terkenalnya tentang sekresi pencernaan anjing, yang membuatnya memenangkan Hadiah Nobel pada tahun 1904. Pavlov pensiun secara resmi pada tahun 1925, tetapi melanjutkan eksperimennya sampai kematiannya akibat pneumonia pada Februari 1936.

### Pekerjaan kunci

**1897** *Ceramah tentang Pekerjaan Kelenjar Pencernaan Utama*
**1928** *Kuliah tentang Refleks Terkondisi*
**1941** *Refleks Terkondisi dan Psikiatri*

**Lihat juga: William James • John B. Watson • BF Skinner • Stanley Schachter**

# PROFITLESS ACTS ARE STAMPED OUT

EDWARD THORNDIKE (1874–1949)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Koneksionisme**

SEBELUM
**1885** Dalam bukunya *On Memory* , Hermann Ebbinghaus mendeskripsikan “kurva lupa” —singkat di mana ingatan manusia memudar.

**1890-an** Ivan Pavlov menetapkan prinsip pengkondisian klasik.

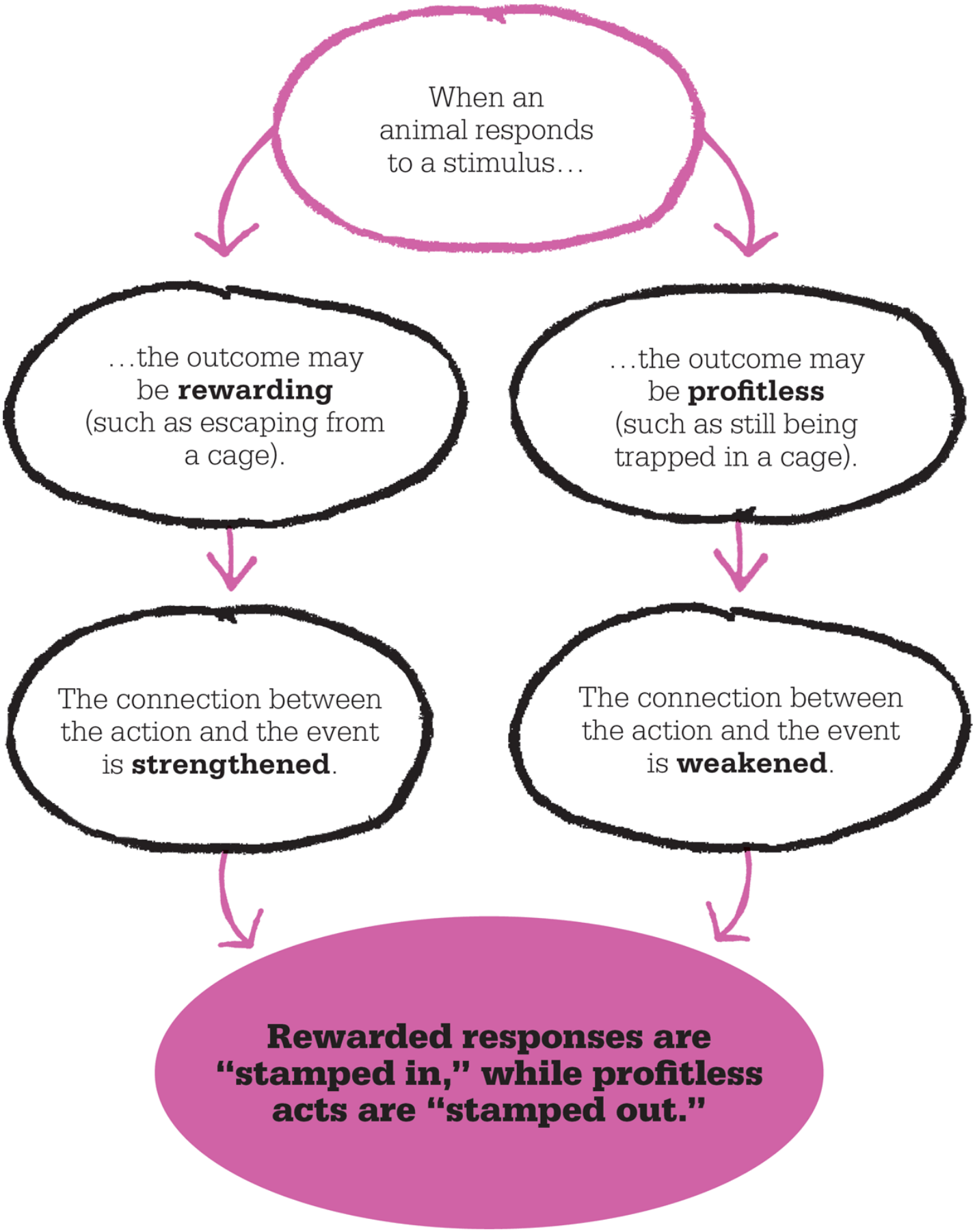
SETELAH
**1918** Eksperimen “Albert Kecil” John B. Watson menerapkan pengkondisian pada bayi manusia.

**1923** Psikolog Inggris Charles Spearman mengusulkan satu faktor umum — “faktor g” —dalam pengukuran kecerdasan manusia.

**1930-an** BF Skinner mengembangkan teori pengkondisian dari konsekuensi— "pengkondisian operan."

Pada saat yang sama ketika Pavlov melakukan eksperimennya pada anjing di Rusia, Edward Thorndike mulai meneliti perilaku hewan untuk tesis doktoralnya di AS. Dia mungkin psikolog "behavioris" sejati yang pertama, meskipun penelitiannya dilakukan jauh sebelum istilah itu diadopsi.

Psikologi ilmiah muncul sebagai bidang studi baru di universitas ketika Thorndike lulus pada tahun 1890-an, dan dia tertarik dengan prospek penerapan sains baru ini untuk minatnya dalam pendidikan dan pembelajaran. Niat asli Thorndike adalah untuk mempelajari pembelajaran pada manusia, tetapi ketika dia tidak dapat memperoleh subjek yang cocok untuk penelitiannya, dia mengalihkan perhatiannya ke hewan, dengan tujuan untuk memeriksa proses kecerdasan dan pembelajaran melalui observasi dalam serangkaian percobaan. Hasil Thorndike melangkah lebih jauh dari ini, bagaimanapun, meletakkan dasar-dasar psikologi behavioris.




**"Psikologi membantu mengukur kemungkinan bahwa suatu tujuan dapat dicapai."**

**Edward Thorndike**

# Lingkungan belajar

Studi pertama Thorndike adalah tentang anak ayam yang belajar menegosiasikan labirin yang dia rancang dan bangun khusus untuk eksperimennya. Ini kemudian menjadi ciri khas dari teknik eksperimental behavioris — penggunaan lingkungan yang dibuat khusus di mana subjek diberi rangsangan atau tugas tertentu, sekarang dikenal sebagai "pengkondisian instrumental" atau "pembelajaran instrumental". Saat penelitiannya berlanjut, Thorndike mengalihkan perhatiannya pada kucing, menciptakan "kotak teka-teki" untuk mengamati kemampuan mereka mempelajari mekanisme untuk melarikan diri.

Seekor kucing lapar dikunci di dalam kotak teka-teki, dan dengan menjelajahi lingkungannya akan menemukan berbagai perangkat, seperti lingkaran tali, atau cincin, atau tombol atau panel untuk ditekan, hanya satu yang akan dihubungkan ke kait yang akan membuka pintu kotak. Pada waktunya, kucing akan menemukan perangkat tersebut, yang memungkinkannya melarikan diri dan menerima hadiah berupa makanan. Proses ini diulangi dan dicatat berapa lama waktu yang dibutuhkan kucing untuk membuka kotak puzzle setiap kali; ini menunjukkan seberapa cepat hewan itu belajar tentang lingkungannya.

Percobaan dilakukan dengan menggunakan beberapa kucing yang berbeda, menempatkan masing-masing kucing dalam satu rangkaian kotak puzzle yang dibuka dengan perangkat yang berbeda. Apa yang diperhatikan Thorndike adalah bahwa meskipun semua kucing telah menemukan mekanisme melarikan diri melalui percobaan dan kesalahan dalam upaya pertama mereka, pada kesempatan berturut-turut jumlah percobaan dan kesalahan secara bertahap menurun saat kucing mengetahui tindakan mana yang akan sia-sia dan mana yang akan menyebabkan hadiah.

# Hukum Pengaruh

Sebagai hasil dari percobaan ini, Thorndike mengajukan Hukum Pengaruh, yang menyatakan bahwa tanggapan terhadap situasi yang menghasilkan hasil yang memuaskan lebih mungkin terjadi lagi di masa depan; dan sebaliknya, tanggapan terhadap situasi yang menghasilkan hasil yang tidak memuaskan cenderung tidak akan terjadi lagi. Ini adalah pernyataan formal pertama dari sebuah ide yang ada di balik semua psikologi behavioris, hubungan antara stimulus dan respons dan relevansinya dengan proses pembelajaran dan perilaku. Thorndike mengusulkan bahwa ketika koneksi dibuat antara stimulus (S) dan respons (R), koneksi saraf yang sesuai dibuat di otak. Dia menyebut merek pembelajaran SR sebagai "koneksionisme,

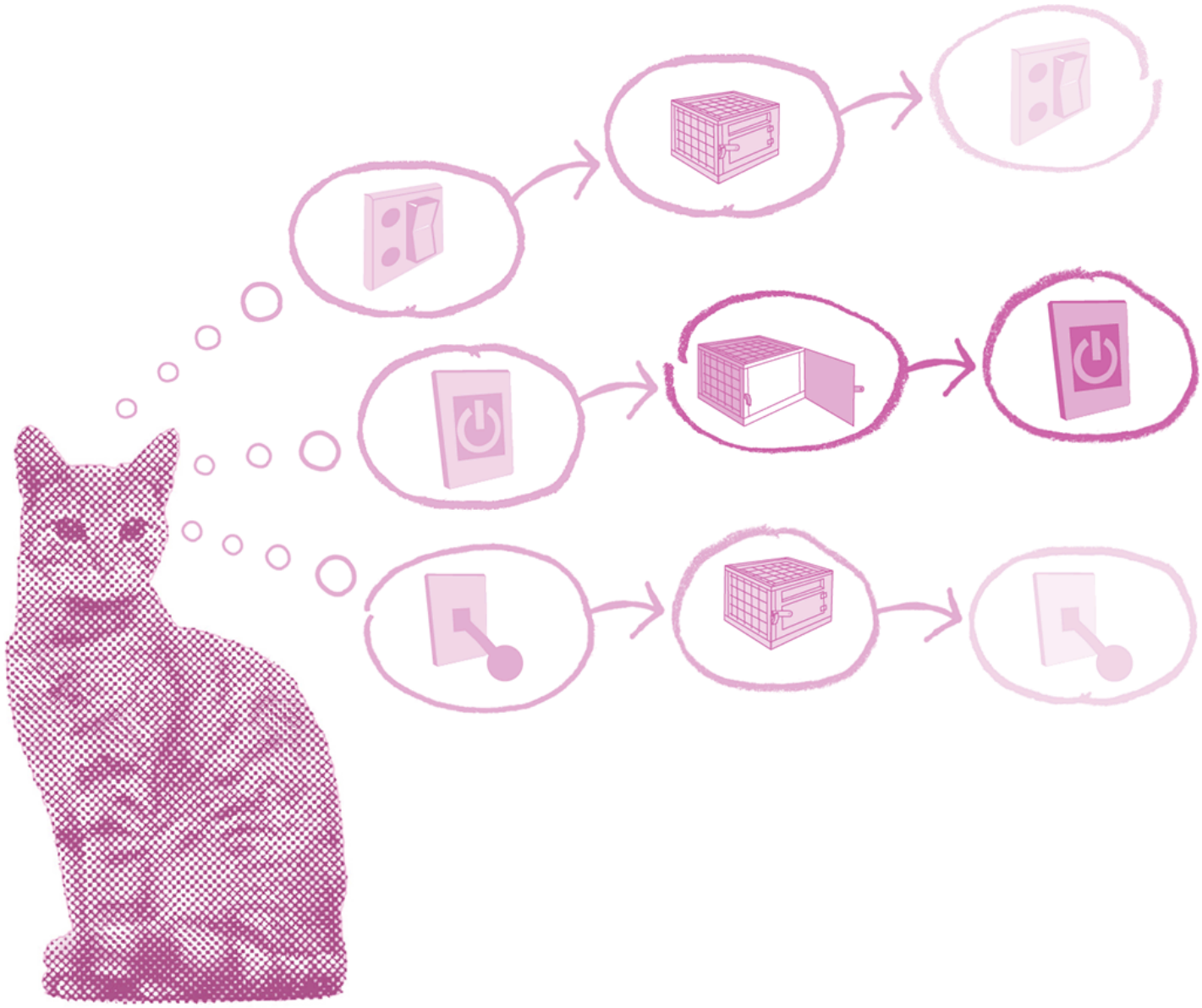
Apa yang diusulkan Thorndike adalah bahwa itu adalah hasil dari suatu tindakan yang menentukan seberapa kuat atau lemah koneksi stimulus-respons dicap; dalam kasus kotak teka-teki, apakah menarik tali atau mendorong panel mengakibatkan pelarian atau frustrasi. Dengan kata lain, ketika urutan stimulus-respons tertentu diikuti oleh keadaan yang memuaskan atau menyenangkan (seperti melarikan diri atau hadiah), respons tersebut cenderung menjadi "lebih erat terhubung dengan situasi, sehingga, ketika berulang, mereka akan lebih mungkin terulang. " Mereka menjadi "dicap" sebagai koneksi saraf. Ketika urutan stimulus-respons diikuti oleh keadaan yang menjengkelkan atau tidak menyenangkan (seperti pemenjaraan atau hukuman lanjutan), koneksi saraf antara situasi dan respons melemah,

Fokus pada hasil stimulus dan responsnya, dan gagasan bahwa hasil dapat bekerja kembali untuk memperkuat koneksi stimulus-respons, adalah contoh dari apa yang kemudian disebut teori pembelajaran penguatan. Penguatan, dan pentingnya hasil,

hampir diabaikan oleh psikolog pada generasi behavioris berikutnya, seperti John B. Watson, tetapi Law of Effect dengan cemerlang mengantisipasi karya BF Skinner dan teorinya tentang "pengkondisian operan".

Dalam penelitian selanjutnya, Thorndike menyempurnakan Hukum Pengaruh untuk memperhitungkan variabel lain, seperti penundaan antara respons dan penghargaan, efek pengulangan tugas, dan seberapa cepat tugas dilupakan saat tidak diulang. Dari sini, ia menurunkan Law of Exercise, yang menyatakan bahwa koneksi stimulus-respons yang diulang diperkuat, sedangkan yang tidak digunakan lagi menjadi lemah. Selain itu, laju penguatan atau pelemahan koneksi dapat bervariasi. Menurut Thorndike, "semakin besar kepuasan atau ketidaknyamanan, semakin besar penguatan atau pelemahan ikatan."

Menariknya, meskipun Thorndike mempelajari perilaku hewan menggunakan apa yang kemudian menjadi metode behavioris standar — dan menulis buku, *Animal Intelligence*(1911), yang kemudian menjadi klasik dari behaviorisme awal — dia menganggap dirinya sebagai psikolog pendidikan. Dia awalnya bermaksud untuk memeriksa kecerdasan hewan, bukan perilaku. Dia ingin menunjukkan, misalnya, bahwa hewan dipelajari dengan coba-coba sederhana daripada dengan menggunakan kemampuan pemahaman, sebuah gagasan yang lazim dalam psikologi pada saat itu: “Pertama-tama, sebagian besar buku tidak memberi kita psikologi, melainkan eulogi hewan. Semuanya tentang kecerdasan hewan, tidak pernah tentang kebodohan hewan, ”tulisnya. Fakta bahwa kucingnya di kotak teka-teki belajar secara bertahap, bukannya tiba-tiba mendapatkan wawasan tentang cara melarikan diri, membenarkan teorinya. Hewan-hewan itu dipaksa untuk belajar dengan coba-coba,



**Hukum Pengaruh** , yang dikemukakan oleh Thorndike, merupakan dasar dari semua psikologi behavioris. Dia mendemonstrasikan bahwa hewan belajar dengan menjalin hubungan antara tindakan dan hasil, mengingat hasil yang lebih positif dan melupakan hasil yang negatif.

## Kecerdasan manusia

Setelah penerbitan *Animal Intelligence* , Thorndike mengalihkan perhatiannya pada kecerdasan manusia. Menurutnya, kecerdasan paling dasar ditandai dengan stimulus sederhana dan asosiasi respons, yang menghasilkan koneksi saraf. Semakin cerdas seekor hewan, semakin mampu ia membuat hubungan seperti itu. Oleh karena itu, kecerdasan dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk membentuk ikatan saraf, yang tidak hanya bergantung pada faktor genetik, tetapi juga pada pengalaman.

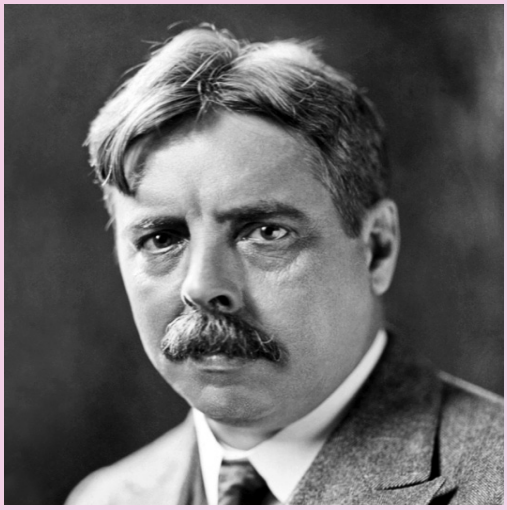
Untuk menemukan ukuran kecerdasan manusia, Thorndike merancang tes CAVD (Completion, Arithmetic, Vocabulary, dan Arahan) miliknya. Itu menjadi model untuk semua tes kecerdasan modern, dan kecerdasan mekanik yang dinilai (pemahaman tentang bagaimana sesuatu bekerja), serta kecerdasan abstrak (kemampuan kreatif) dan kecerdasan sosial (keterampilan interpersonal). Thorndike sangat tertarik pada bagaimana usia dapat memengaruhi pembelajaran, dan juga mengusulkan teori pembelajaran yang tetap menjadi inti psikologi pendidikan hingga hari ini, sebuah kontribusi yang mungkin diinginkan Thorndike lebih dari apa pun untuk diingat. Namun, karena pengaruhnya yang sangat besar pada gerakan behavioris itulah yang paling sering dipuji oleh Thorndike.

**"Kecerdasan, karakter, dan keterampilan yang dimiliki oleh setiap orang adalah produk dari kecenderungan asli tertentu dan pelatihan yang telah mereka terima."**

**Edward Thorndike**

**Pelajar dewasa** pernah dianggap kurang mampu mempertahankan informasi dibandingkan anak-anak. Thorndike menunjukkan bahwa satu-satunya perbedaan yang signifikan adalah dalam kecepatan belajar, bukan memori.

## EDWARD THORNDIKE



Putra seorang pendeta Metodis, Edward Thorndike lahir di Williamsburg, Massachusetts, AS, pada tahun 1874. Ia lulus dalam bidang sains dari Universitas Wesleyan pada tahun 1895, melanjutkan ke Harvard untuk belajar psikologi di bawah bimbingan William James. Pada tahun 1897, Thorndike pindah ke Universitas Columbia di New York City, di mana dia menyelesaikan tesis doktoralnya pada tahun 1898.

Ketertarikan Thorndike dalam psikologi pendidikan menyebabkan pos pengajar di College for Women of Case Western Reserve di Cleveland, Ohio, tetapi dia kembali ke Columbia hanya setahun kemudian, pada tahun 1899, mengajar di sana sampai pensiun pada tahun 1939. Pada tahun 1912, rekan-rekannya memilihnya sebagai Presiden American Psychological Association. Thorndike terus meneliti dan menulis sampai kematiannya, pada usia 74, di Montrose, New York.

### Pekerjaan kunci

**1905** *Unsur-unsur Psikologi*
**1910** *Kontribusi Psikologi Pendidikan*
**1911** *Kecerdasan Hewan*
**1927** *Pengukuran Kecerdasan*

**Lihat juga: Hermann Ebbinghaus • Ivan Pavlov • John B. Watson • Edward Tolman • BF Skinner • Donald Hebb • Hans Eysenck**

ANYONE
REGARDLESS OF THEIR NATURE
CAN BE TRAINED TO BE
ANYTHING
JOHN B. WATSON (1878–1958)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Behaviorisme klasik**

SEBELUM
**1890 - an** ahli biologi kelahiran Jerman Jacques Loeb (salah satu profesor Watson) menjelaskan perilaku hewan dalam istilah fisik-kimiawi murni.

**1890 - an** Prinsip pengkondisian klasik ditetapkan oleh Ivan Pavlov menggunakan eksperimen pada anjing.

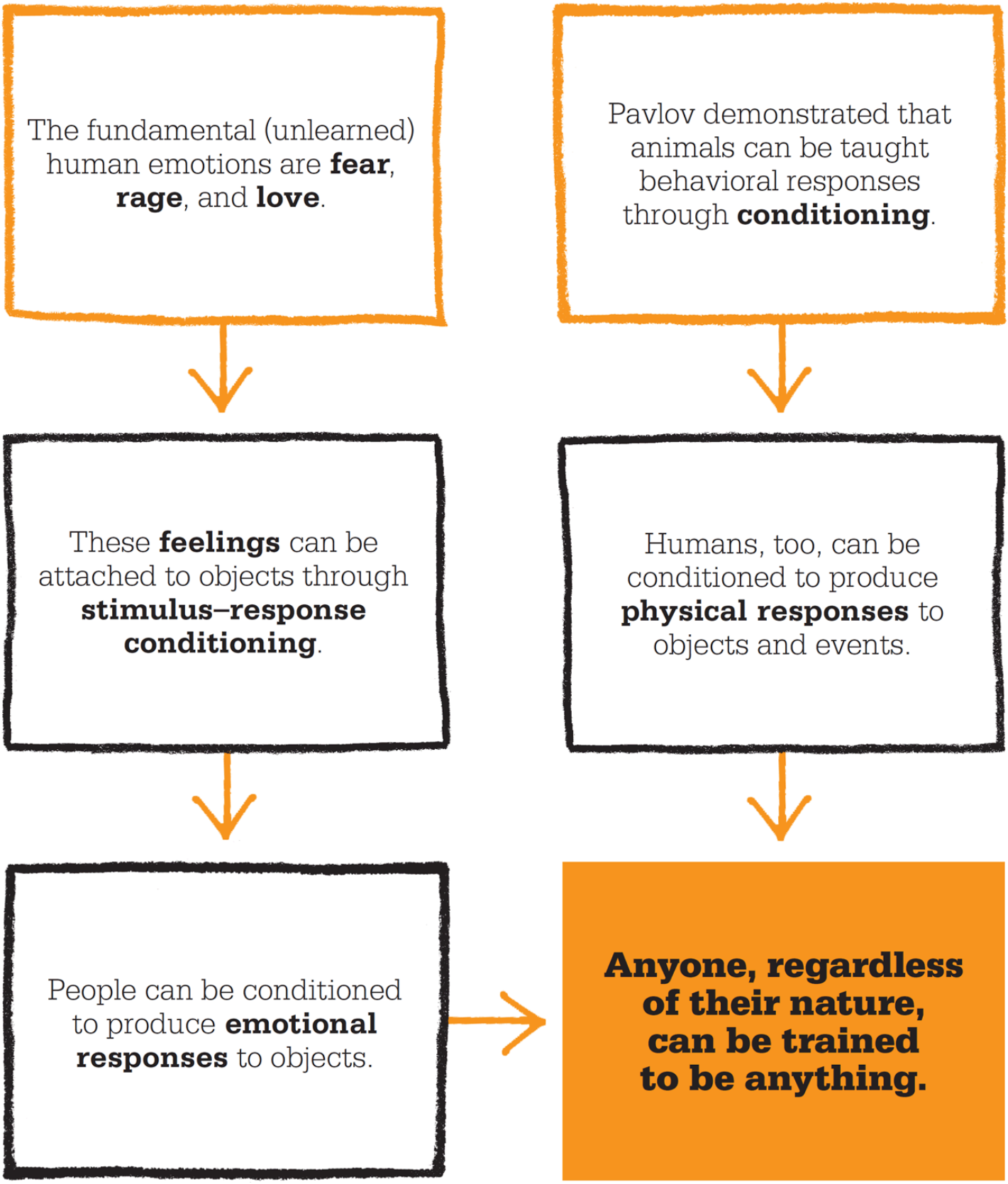
**1905** Edward Thorndike menunjukkan bahwa hewan belajar melalui pencapaian hasil yang sukses dari perilaku mereka.

SETELAH
**1932** Edward Tolman menambahkan kognisi ke dalam behaviorisme dalam teorinya tentang pembelajaran laten.

**1950-an,** psikolog kognitif fokus pada pemahaman proses mental yang ada di belakang dan menghasilkan perilaku manusia.

Pada awal abad ke-20, banyak psikolog menyimpulkan bahwa pikiran manusia tidak dapat dipelajari secara memadai melalui metode introspektif, dan menganjurkan peralihan ke studi pikiran melalui bukti perilaku dalam eksperimen laboratorium terkontrol.

John Watson bukanlah orang pertama yang mendukung pendekatan behavioris yang cermat ini, tetapi dia jelas yang paling mencolok. Dalam karier yang dipersingkat oleh perselingkuhan perkawinannya, ia menjadi salah satu psikolog paling berpengaruh dan kontroversial di abad ke-20. Melalui karyanya tentang stimulus — teori pembelajaran respons yang dipelopori oleh Thorndike, dia dianggap sebagai “bapak pendiri” behaviorisme, dan dia melakukan banyak hal untuk mempopulerkan penggunaan istilah tersebut. Ceramahnya pada tahun 1913, *Psikologi sebagai Pandangan* Ahli *Perilaku itu*, mengedepankan gagasan revolusioner bahwa "psikologi yang benar-benar ilmiah akan meninggalkan pembicaraan tentang keadaan mental ... dan alih-alih berfokus pada prediksi dan kontrol perilaku." Ceramah ini kemudian dikenal oleh para psikolog sebagai "manifesto behavioris". Sebelum penelitian Watson di Universitas Johns Hopkins, di Baltimore, Maryland, sebagian besar eksperimen tentang perilaku telah terkonsentrasi pada perilaku hewan, dengan hasil yang diekstrapolasi ke perilaku manusia. Watson sendiri mempelajari tikus dan monyet untuk gelar doktornya, tetapi (mungkin dipengaruhi oleh pengalamannya bekerja dengan militer selama Perang Dunia I) tertarik untuk melakukan eksperimen menggunakan subjek manusia. Dia ingin mempelajari model stimulus — respons dari pengkondisian klasik dan bagaimana penerapannya pada prediksi dan kontrol perilaku manusia.




**"Psikologi, menurut pandangan behavioris, adalah cabang eksperimental murni dari ilmu alam."**

**John B. Watson**

## Albert Kecil

Dengan asisten penelitiannya, Rosalie Rayner, Watson memulai serangkaian eksperimen yang melibatkan "Albert B", bayi berusia sembilan bulan yang dipilih dari rumah sakit anak-anak setempat. Tes tersebut dirancang untuk melihat apakah mungkin untuk mengajari bayi untuk takut pada binatang dengan berulang kali menyampaikannya pada

saat yang sama dengan suara yang keras dan menakutkan. Watson juga ingin mengetahui apakah ketakutan seperti itu akan berpindah ke hewan atau objek lain; dan berapa lama ketakutan ini akan bertahan. Saat ini, metodenya akan dianggap tidak etis dan bahkan kejam, tetapi pada saat itu metodenya dipandang sebagai perkembangan logis dan alami dari penelitian hewan sebelumnya.

Dalam "percobaan Albert Kecil" yang sekarang terkenal, Watson menempatkan bayi yang sehat tetapi "pada keseluruhan yang kaku dan tidak emosional" di atas kasur dan kemudian mengamati reaksinya ketika diperkenalkan dengan seekor anjing, tikus putih, kelinci, monyet, dan beberapa benda mati, termasuk topeng manusia dan kertas terbakar. Albert tidak menunjukkan rasa takut pada hewan atau benda ini dan bahkan mengulurkan tangan untuk menyentuhnya. Dengan cara ini, Watson menetapkan garis dasar untuk mengukur setiap perubahan dalam perilaku anak terhadap objek.

Pada kesempatan terpisah, ketika Albert sedang duduk di atas kasur, Watson memukul batang logam dengan palu untuk membuat suara keras tiba-tiba; tidak mengherankan, Albert menjadi ketakutan dan tertekan, hingga menangis. Watson sekarang memiliki stimulus tanpa syarat (suara keras) yang dia tahu menimbulkan respons ketakutan pada anak itu. Dengan memasangkan ini dengan pemandangan tikus, dia berhipotesis bahwa dia akan dapat mengkondisikan Albert kecil untuk menjadi takut pada binatang itu.

Ketika Albert berumur 11 bulan lebih, Watson melakukan percobaan. Tikus putih itu diletakkan di kasur bersama Albert, lalu Watson memukul palu di batang baja saat anak itu menyentuh tikus itu. Anak itu menangis. Prosedur ini diulangi tujuh kali selama dua sesi, dengan jarak satu minggu, setelah itu Albert menjadi tertekan segera setelah tikus itu dibawa ke dalam ruangan, bahkan ketika itu tidak disertai dengan kebisingan.

Dengan berulang kali memasangkan tikus dengan suara keras, Watson menerapkan jenis pengkondisian klasik yang sama seperti yang dilakukan Pavlov dalam eksperimennya dengan anjing. Respons alami anak itu terhadap kebisingan — ketakutan dan kesusahan — kini telah dikaitkan dengan tikus itu. Anak itu menjadi terkondisi untuk menanggapi tikus itu dengan ketakutan. Dalam hal pengkondisian klasik, tikus itu awalnya merupakan stimulus netral yang tidak menimbulkan respons tertentu; suara keras adalah "stimulus tak terkondisi" (AS) yang menimbulkan rasa takut "respons tak terkondisi" (UR). Setelah pengkondisian, tikus menjadi “stimulus terkondisi” (CS), memunculkan “respon terkondisi” (CR) ketakutan.

Namun, pengondisian ini tampaknya lebih dalam dari sekadar ketakutan terhadap tikus putih, dan tampaknya jauh dari sementara. Untuk menguji apakah ketakutan Albert telah "digeneralisasi", atau menyebar ke objek lain yang serupa, ia diperkenalkan kembali pada benda-benda berbulu putih — termasuk kelinci, anjing, dan mantel kulit domba — lima hari setelah pengondisian awal. Albert menunjukkan tanggapan tertekan dan ketakutan yang sama terhadap tikus itu.

Dalam eksperimen ini, Watson mendemonstrasikan bahwa emosi manusia rentan terhadap pengkondisian klasik. Ini adalah temuan baru, karena eksperimen stimulus-respons sebelumnya difokuskan pada pengujian pembelajaran perilaku fisik. Watson telah menemukan bahwa tidak hanya perilaku manusia yang dapat diprediksi — dengan rangsangan dan kondisi tertentu — tetapi juga dapat dikendalikan dan dimodifikasi. Pemeriksaan lebih lanjut atas reaksi Albert terhadap tikus, kelinci, dan anjing satu bulan kemudian menunjukkan bahwa efek dari pengkondisian ini bertahan lama, tetapi ini tidak dapat dibuktikan karena Albert segera dikeluarkan dari rumah sakit oleh ibunya.

Telah dikemukakan bahwa ini adalah tanda kesusahan ibu, tetapi menurut catatan Watson dan Rayner sendiri, itu terjadi pada tanggal yang telah diatur sebelumnya.

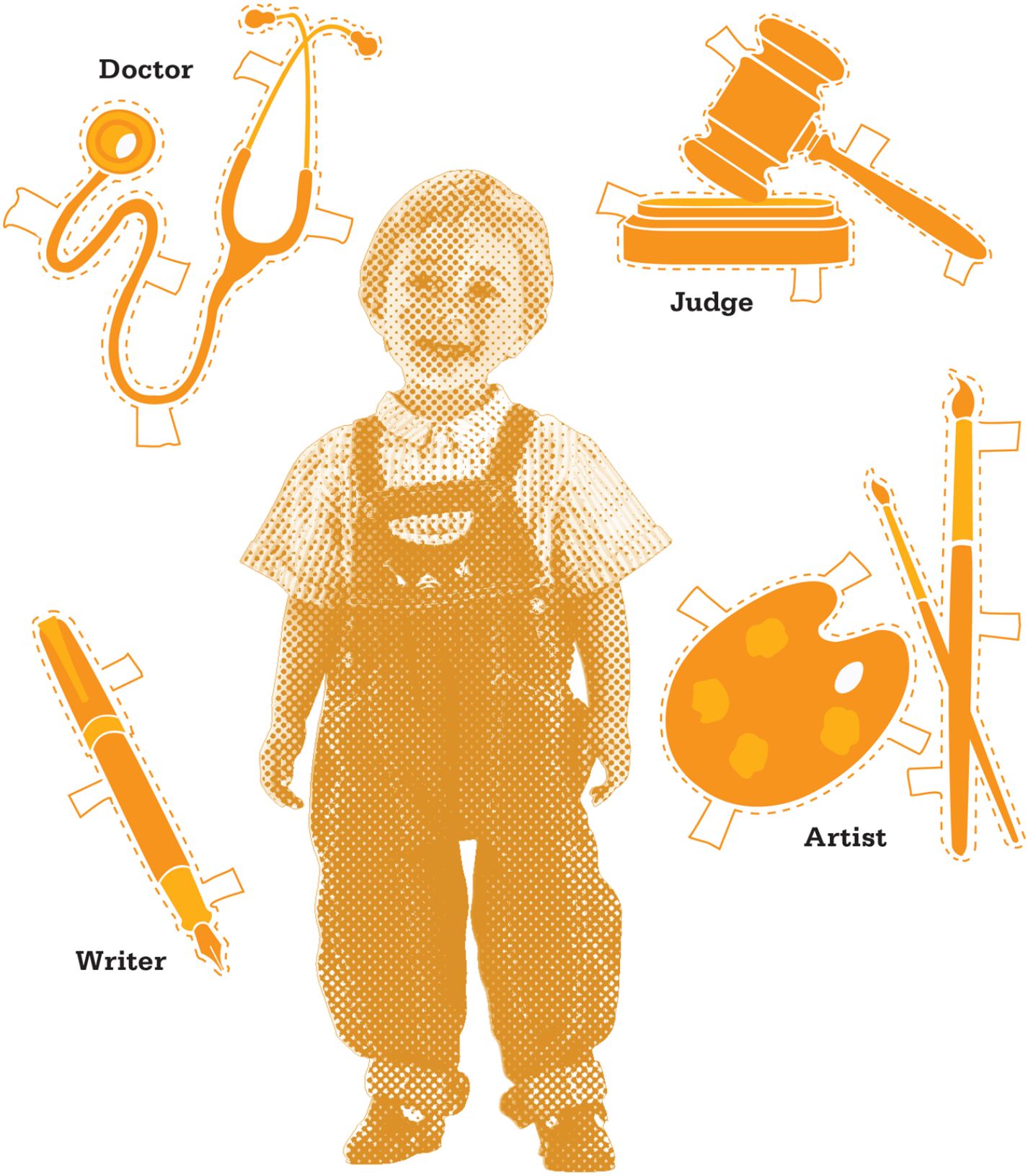
**"Saya tidak akan pernah puas sampai saya memiliki laboratorium tempat saya dapat membesarkan anak-anak… di bawah pengawasan konstan."**

**John B. Watson**

# Mudah ditempa

Karier Watson tiba-tiba berakhir tak lama setelah eksperimen Little Albert ketika ia terpaksa mengundurkan diri dari jabatan profesor di tengah skandal perselingkuhannya dengan peneliti, Rosalie Rayner. Terlepas dari ketidaklengkapan penelitiannya, Watson merasa dibenarkan dalam keyakinannya pada behaviorisme, dan lebih khusus lagi penerapan stimulus klasik — pengkondisian respons pada manusia. Mungkin karena dia dipaksa keluar dari dunia akademis (ke dalam periklanan, di mana dia sangat sukses) dia mengembangkan kecenderungan untuk melebih-lebihkan ruang lingkup temuannya, dan dengan bakat alami untuk publisitas diri terus menerbitkan buku-buku tentang subjek psikologi .

Tidak puas, misalnya, untuk mengklaim bahwa mungkin untuk mengkondisikan respons emosional, ia membual bahwa dengan prinsip yang sama dimungkinkan untuk mengontrol atau memodifikasi hampir semua aspek perilaku manusia, tidak peduli betapa rumitnya. Sama seperti Little Albert telah dikondisikan untuk takut pada objek berbulu putih tertentu yang bertentangan dengan kecenderungan alaminya, Watson percaya bahwa "Siapa pun, terlepas dari sifatnya, dapat dilatih untuk menjadi apa pun." Dia bahkan membual dalam bukunya *Behaviorisme tahun* 1924 : “Beri saya selusin bayi yang sehat, bugar, dan dunia khusus saya untuk dibesarkan dan saya akan menjamin untuk mengambil salah satu secara acak dan melatihnya untuk menjadi jenis spesialis apa pun yang dapat saya pilih — dokter, pengacara , artis, kepala pedagang, dan, ya, bahkan pengemis dan pencuri, terlepas dari bakat, kegemaran, kecenderungan, kemampuan, panggilan, dan ras leluhurnya. " Dalam debat “nature versus nurture”, Watson tegas berada di sisi nurture.




**Watson melihat anak itu** sebagai "batu tulis kosong". Dia mengklaim bahwa prinsip behavioris dapat digunakan untuk membentuk anak menjadi spesialis apa pun, dari seniman hingga dokter, terlepas dari sifatnya.

## Mengasuh tanpa emosi

Tidak dapat melanjutkan penelitian universitasnya, Watson mempopulerkan gagasannya tentang behaviorisme dengan mengalihkan perhatiannya ke bisnis pengasuhan anak. Di sinilah pandangannya terbukti paling berpengaruh secara publik, dan akhirnya paling kontroversial. Bisa ditebak, dia menganjurkan pendekatan behavioris yang ketat untuk membesarkan anak-anak, dan sepanjang 1920-an dan 30-an banyak bukunya tentang perawatan anak menjadi sangat populer. Dalam retrospeksi, mudah untuk melihat bahwa pendekatannya, berdasarkan pelepasan emosional yang ekstrim, paling-paling salah arah

dan berpotensi merusak, tetapi metodenya diadopsi oleh jutaan orang tua, termasuk Watson dan Rosalie Rayner sendiri.

Anak, menurut Watson, dibentuk oleh lingkungannya, dan lingkungan itu dikendalikan oleh orang tua. Intinya, dia melihat membesarkan anak sebagai latihan objektif dalam modifikasi perilaku, terutama emosi ketakutan, amarah, dan cinta. Mungkin bisa dimengerti, mengingat masa kecilnya yang tidak bahagia, dia menganggap kasih sayang sebagai perasaan sentimental, yang menyebabkan ketergantungan yang berlebihan pada anak pada orang tua. Tetapi dia juga menasihati untuk melawan ekstrim emosional yang berlawanan dan merupakan lawan dari hukuman fisik.

Penerapan stimulus Watson yang dipertanyakan — pengkondisian respons terhadap pengasuhan anak akhirnya menuai kritik. Generasi selanjutnya memandang pendekatan tersebut sebagai manipulatif dan tidak peduli, dengan penekanan pada efisiensi dan hasil daripada pada kesejahteraan anak. Kerusakan jangka panjang pada anak-anak yang dibesarkan menurut model behavioris Watson menjadi tampak hanya secara bertahap, tetapi signifikan. Popularitas buku-bukunya sebagai "Alkitab" pengasuhan anak berarti bahwa seluruh generasi dipengaruhi oleh apa yang sekarang dapat dilihat sebagai pengasuhan yang tidak berfungsi. Bahkan keluarga Watson sendiri menderita: Rosalie akhirnya melihat kelemahan dalam teori pengasuhan anak suaminya dan menulis artikel kritis untuk *Parents 'Magazine*berjudul "Aku adalah Ibu dari Anak-anak Behaviorist," dan cucu Watson, aktor Mariette Hartley, memberikan catatan tentang latar belakang keluarganya yang terganggu dalam buku otobiografinya *Breaking the Silence* .

Pendekatan alternatif untuk pengasuhan anak segera muncul, bahkan di antara para behavioris yang berkomitmen. Sambil menerima prinsip dasar pengondisian yang ditetapkan oleh Watson (terlepas dari etika eksperimen Little Albert yang meragukan), dan menggunakannya sebagai titik awal untuk "behaviorisme radikal" -nya sendiri, psikolog BF Skinner harus menerapkan behaviorisme pada bisnis pengasuhan anak. dengan cara yang jauh lebih jinak (jika eksentrik).

---

**"Watsonisme telah menjadi injil dan katekismus di kamar bayi dan ruang tamu Amerika."**

**Mortimer Adler**

---

**Watson menerapkan pemahamannya** tentang perilaku manusia pada periklanan di tahun 1920-an, menunjukkan bahwa orang dapat dipengaruhi untuk membeli produk melalui gambar mereka, bukan konten.

## JOHN B. WATSON

Lahir dari keluarga miskin di South Carolina, masa kecil John Broadus Watson tidak bahagia; ayahnya adalah seorang pecandu alkohol yang pergi ketika Watson berusia 13 tahun, dan ibunya adalah seorang religius yang taat. Watson menjadi remaja pemberontak dan kekerasan, tetapi merupakan seorang sarjana yang brilian, menghadiri Universitas Furman di dekatnya pada usia 16 tahun. Setelah mendapatkan gelar PhD dari Universitas Chicago, ia menjadi profesor di Universitas Johns Hopkins, di mana kuliahnya pada tahun 1913 dikenal sebagai "manifesto behavioris". Dia bekerja sebentar untuk militer selama Perang Dunia I, kemudian kembali ke Johns Hopkins. Terpaksa mengundurkan diri setelah berselingkuh dengan asisten penelitiannya, Rosalie Rayner, ia beralih ke karir di bidang periklanan sambil tetap menerbitkan buku-buku tentang psikologi. Setelah kematian Rayner pada tahun 1935 dalam usia 37 tahun, ia menjadi seorang pertapa.

### Pekerjaan kunci

**1913** *Psikologi sebagai Pandangan Ahli Perilaku itu*
**1920** *Reaksi Emosional Terkondisi* (dengan Rosalie Rayner)
**1924** *Behaviorisme*

**Lihat juga:** **Ivan Pavlov** • **Edward Thorndike** • **Edward Tolman** • **BF Skinner** • **Joseph Wolpe** • **Kenneth Clark** • **Albert Bandura**

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Behaviorisme kognitif ("bertujuan")**

SEBELUM
**1890-an** Eksperimen Ivan Pavlov dengan anjing menetapkan teori pengkondisian klasik.

**1920** John B. Watson melakukan eksperimen behavioris pada manusia, terutama "Little Albert."

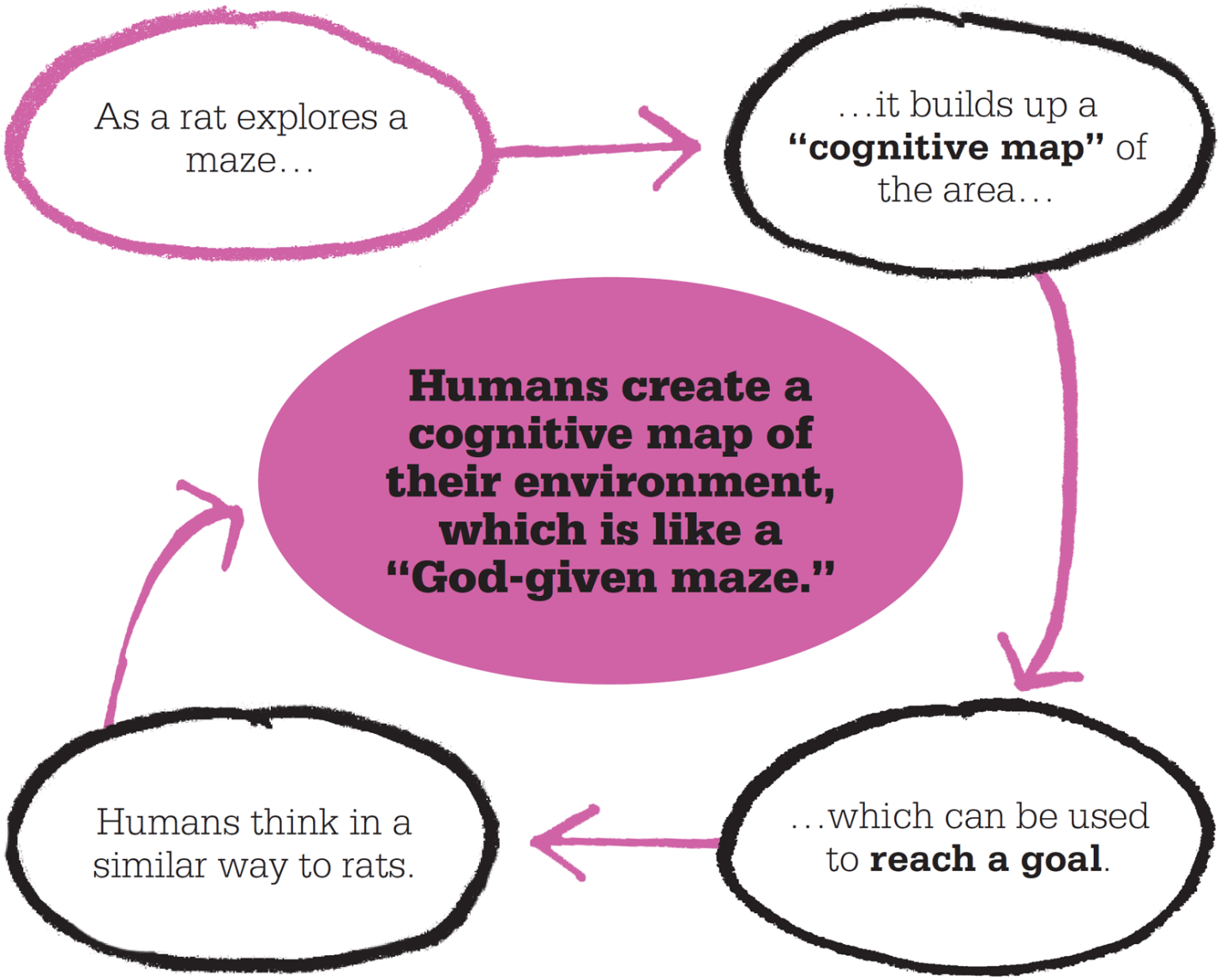
SETELAH
**1938** Penelitian BF Skinner tentang pengkondisian operan menggunakan merpati menggantikan tikus, dan menjadi lebih canggih.

**1950-an** Psikologi kognitif menggantikan behaviorisme sebagai gerakan dominan dalam psikologi.

**1980-an** terapi perilaku Joseph Wolpe dan terapi kognitif Aaron Beck bergabung ke dalam terapi perilaku kognitif.

Meskipun dianggap sebagai salah satu tokoh psikologi behavioris AS, Edward Tolman mengambil pendekatan yang sangat berbeda dari Thorndike dan Watson. Dia setuju dengan metodologi dasar behaviorisme — bahwa psikologi hanya dapat dipelajari dengan eksperimen ilmiah yang objektif — tetapi juga tertarik pada ide-ide tentang proses mental, termasuk persepsi, kognisi, dan motivasi, yang dia temui saat mempelajari psikologi Gestalt di Jerman. Dengan menjembatani dua pendekatan yang sebelumnya terpisah ini, dia mengembangkan teori baru tentang peran pengkondisian, dan menciptakan apa yang dia sebut "behaviorisme bertujuan", yang sekarang disebut behaviorisme kognitif. Tolman mempertanyakan premis dasar dari pembelajaran yang dikondisikan (bahwa perilaku dipelajari hanya dengan respons otomatis terhadap stimulus).

Dia merancang serangkaian eksperimen menggunakan tikus di labirin untuk menguji peran penguatan dalam pembelajaran. Membandingkan sekelompok tikus yang diberi hadiah makanan setiap hari karena berhasil menegosiasikan labirin, dengan kelompok lain yang hanya diberi imbalan setelah enam hari, dan kelompok ketiga diberi imbalan setelah dua hari, gagasan Tolman dikonfirmasi. Kelompok kedua dan ketiga membuat lebih sedikit kesalahan saat menjalankan labirin sehari setelah mereka diberi hadiah makanan, menunjukkan bahwa mereka sudah "tahu" jalan di sekitar labirin, setelah mempelajarinya sebelum menerima hadiah. Begitu hadiah ditawarkan, mereka dapat menggunakan "peta kognitif" yang telah mereka buat untuk menegosiasikan labirin lebih cepat.




**"Ada lebih dari satu jenis pembelajaran."**

**Edward Tolman**

## Pembelajaran laten

Tolman menyebut periode pembelajaran awal tikus, di mana tidak ada imbalan yang jelas, sebagai "pembelajaran laten". Dia percaya bahwa karena semua hewan, termasuk manusia, menjalani kehidupan sehari-hari, mereka membangun peta kognitif dunia di sekitar mereka — "labirin yang diberikan Tuhan" —yang dapat mereka terapkan untuk menemukan tujuan tertentu. Dia memberi contoh bagaimana kita mempelajari lokasi berbagai landmark dalam perjalanan kita sehari-hari, tetapi hanya menyadari apa yang telah kita pelajari ketika kita perlu mencari di suatu tempat di sepanjang rute. Eksperimen lebih lanjut menunjukkan bahwa tikus mempelajari rasa lokasi daripada hanya belokan yang diperlukan untuk mencapai tempat tertentu.

Dalam *Purposive Behavior in Animals and Men* , Tolman menguraikan teorinya tentang pembelajaran laten dan peta kognitif, menyatukan metodologi behaviorisme dengan psikologi Gestalt, dan memperkenalkan elemen kognisi.

**Peta kognitif** dari lingkungan kita berkembang dalam perjalanan hidup kita sehari-hari. Kita mungkin tidak menyadari hal ini sampai kita perlu menemukan tempat yang telah kita lewati tanpa kita sadari.

## EDWARD TOLMAN

Edward Chace Tolman lahir dalam keluarga kaya di West Newton, Massachusetts. Dia belajar di Massachusetts Institute of Technology, lulus di bidang elektrokimia pada tahun 1911, tetapi setelah membaca karya William James memilih gelar pascasarjana di Harvard dalam bidang filsafat dan psikologi. Saat belajar, dia pergi ke Jerman dan diperkenalkan dengan psikologi Gestalt. Setelah mendapatkan gelar doktor, dia mengajar di Universitas Northwestern, tetapi pandangan pasifisnya membuatnya kehilangan pekerjaan, dan dia pindah ke Universitas California di Berkeley. Di sinilah dia bereksperimen dengan tikus di labirin. Selama periode McCarthy, dia diancam dengan pemecatan karena tidak menandatangani sumpah kesetiaan yang menurutnya kebebasan akademiknya dibatasi. Kasus ini dibatalkan pada tahun 1955. Dia meninggal di Berkeley, pada usia 73 tahun, pada tahun 1959.

### Pekerjaan kunci

**1932** *Perilaku Tujuan pada Hewan dan Manusia*
**1942** *Berkendara Menuju Perang*
**1948** *Peta Kognitif pada Tikus dan Pria*

**Lihat juga:** **Ivan Pavlov** • **Edward Thorndike** • **John B. Watson** • **BF Skinner** • **Joseph Wolpe** • **Wolfgang Köhler** • **Daniel Kahneman**

**ONCE A RAT HAS VISITED OUR GRAIN SACK WE CAN PLAN ON ITS RETURN**
EDWIN GUTHRIE (1886–1959)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Teori belajar**

SEBELUM
**Tahun 1890-an** Ivan Pavlov menunjukkan "pengkondisian klasik" pada anjing.

**Tahun 1890-an** Edward Thorndike merancang “kotak teka-teki” untuk eksperimennya pada kucing.

**1920-an** Edward Tolman mempertanyakan peran penguatan dalam pengkondisian.

SETELAH
**1938** BF Skinner's *The Behavior of Organisms* menyajikan gagasan tentang pengkondisian operan, menekankan peran konsekuensi dalam perilaku.

**1940** Jean Piaget mengembangkan teori pembelajaran yang mengklaim bahwa anak-anak secara alami didorong untuk mengeksplorasi dan memperoleh pengetahuan.

**1977** *Teori Belajar Sosial* Albert Bandura menyatakan bahwa perilaku dipelajari dari mengamati dan meniru perilaku orang lain.

Pada 1920-an, ketika filsuf Amerika Edwin Guthrie mengalihkan perhatiannya ke psikologi, model pembelajaran stimulus-respons membentuk dasar dari hampir semua teori behavioris. Berasal dari ide Ivan Pavlov tentang "pengkondisian klasik," diklaim bahwa berulang kali mengekspos subjek pada kombinasi rangsangan tertentu (seperti diberi makanan dan membunyikan lonceng) pada akhirnya dapat memicu respons terkondisi (seperti mengeluarkan air liur saat bel dibunyikan).

Meskipun Guthrie adalah seorang behavioris yang ketat, dia tidak setuju bahwa pengkondisian membutuhkan penguatan agar berhasil. Dia percaya bahwa hubungan penuh antara stimulus dan respons spesifik dibuat dalam pasangan pertama mereka. Teori pembelajaran satu percobaan Guthrie didasarkan pada sebuah penelitian di mana dia mengamati kucing yang terperangkap dalam "kotak teka-teki". Kucing-kucing itu, setelah mereka menemukan mekanisme untuk melarikan diri, membuat hubungan antara pelarian dan tindakan mereka, yang kemudian akan mereka ulangi pada kesempatan berikutnya. Dengan cara yang sama, kata Guthrie, begitu tikus menemukan sumber makanan, ia tahu ke mana harus datang saat lapar.

Guthrie memperluas idenya menjadi teori “kedekatan”, yang menyatakan bahwa “kombinasi rangsangan, yang telah menyertai suatu gerakan, akan pada pengulangannya cenderung diikuti oleh gerakan itu.” Sebuah gerakan, bukan perilaku, dipelajari dari rangsangan — asosiasi respons. Gerakan terkait bergabung untuk membentuk suatu tindakan; pengulangan tidak memperkuat asosiasi tetapi mengarah pada pembentukan tindakan, yang bergabung membentuk perilaku.

**"Kami berharap satu pertengkaran mengubah sikap."**

**Edwin Guthrie**

**Lihat juga: Ivan Pavlov • Edward Thorndike • Edward Tolman • BF Skinner • Jean Piaget • Albert Bandura**

# NOTHING IS MORE NATURAL THAN FOR THE CAT TO "LOVE" THE RAT

ZING-YANG KUO (1898–1970)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Epigenetik perilaku**

SEBELUM
**1874** Francis Galton membahas kontroversi nature-nurture dalam *bahasa Inggris Men of Science: They Nature and Nurture* .

**1924** John B. Watson membuat "lusinan bayi" -nya yang terkenal menyombongkan diri bahwa siapa pun, terlepas dari sifat dasar mereka, dapat dilatih untuk menjadi apa pun.

SETELAH
**1938** BF Skinner dalam *The Behavior of Organisms* menjelaskan ide-ide radikalnya yang behavioris, mengklaim bahwa keadaan, bukan naluri, yang mengatur perilaku.

**1942** Edward Tolman menerbitkan *Drives Toward War* , yang meneliti apakah agresi dikondisikan atau naluriah.

**1966** Konrad Lorenz menerbitkan *Tentang Agresi* , menjelaskan perilaku agresif sebagai respons bawaan.

Pada 1920-an, ahli perilaku John B. Watson mengklaim bahwa bahkan perilaku bawaan dapat diubah dengan pengkondisian. Tapi psikolog Cina Zing-Yang Kuo yang mengambil ide behavioris secara ekstrim, menyangkal keberadaan naluri sebagai penjelasan untuk perilaku.

Kuo merasa bahwa naluri hanyalah cara yang nyaman bagi para psikolog untuk menjelaskan perilaku yang tidak sesuai dengan teori saat ini: "Penelitian perilaku kami di masa lalu mengarah ke arah yang salah, karena, alih-alih menemukan bagaimana kita dapat membangun alam menjadi hewan, kita telah mencoba menemukan alam pada hewan. " Eksperimen Kuo yang paling terkenal melibatkan membesarkan anak kucing — beberapa dibesarkan sejak lahir di kandang dengan tikus, yang lain diperkenalkan pada tikus pada tahap selanjutnya. Ia menemukan bahwa "jika anak kucing dibesarkan di kandang yang sama dengan tikus sejak ia masih sangat muda, ia, ketika dewasa, menjadi toleran terhadap tikus: tidak hanya ia tidak akan pernah menyerang tikus, tetapi ia mengadopsi tikus sebagai miliknya 'mate', bermain dengannya, dan bahkan menjadi terikat padanya. " Pekerjaan Kuo terpotong oleh peristiwa politik di China, yang memaksanya melarikan diri pertama ke AS, kemudian Hong Kong. Ide-idenya hanya dikenal di Barat ketika behaviorisme mulai berkurang dan psikologi kognitif sedang

naik daun. Namun, teorinya tentang perkembangan berkelanjutan tanpa mekanisme bawaan berpengaruh sebagai lawan dari psikologi berbasis naluri Konrad Lorenz.

**Hubungan yang harmonis** , Kuo membuktikan, bisa **terjalin** antara hewan yang secara tradisional dianggap sebagai musuh. Dia menyimpulkan bahwa tidak ada "mekanisme bawaan" yang mendorong mereka untuk bertarung.

**Lihat juga: Francis Galton • John B. Watson • Edward Tolman • Konrad Lorenz • BF Skinner**

# LEARNING IS JUST NOT POSSIBLE

KARL LASHLEY (1890–1958)

**DALAM KONTEKS**

PENDEKATAN
**Neuropsikologi**

SEBELUM
**1861** ahli anatomi Perancis Paul Broca menempatkan area otak yang bertanggung jawab untuk berbicara.

**1880-an** ahli patologi Spanyol dan ahli saraf Santiago Ramón y Cajal mengembangkan teori bahwa sistem saraf tubuh terdiri dari sel, yang kemudian disebut ahli anatomi Jerman Heinrich Waldeyer-Hartz sebagai "neuron".

SETELAH
**1949** Donald Hebb menjelaskan pembentukan rakitan sel dan urutan fase dalam proses pembelajaran asosiatif.

**Dari 1980** teknik pencitraan otak modern seperti CT, fMRI (pencitraan resonansi magnetik fungsional) dan PET (positron emission tomography) pemindaian memungkinkan ahli saraf untuk memetakan fungsi otak tertentu.

Ahli fisiologi Amerika yang menjadi psikolog Karl Lashley tertarik pada apa yang terjadi secara fisik di otak selama proses pembelajaran. Pavlov dan ahli perilaku lainnya telah menyarankan bahwa pengkondisian menyebabkan perubahan kimiawi atau listrik di otak, dan Lashley ingin menunjukkan dengan tepat apa itu.

Secara khusus, Lashley ingin menemukan jejak memori, atau "engram", tempat spesifik di otak yang bertanggung jawab atas memori. Seperti banyak ahli perilaku, dia menggunakan tikus di labirin sebagai dasar eksperimen pembelajaran. Pertama, tikus belajar menemukan jalan melalui labirin untuk mendapatkan hadiah makanan. Kemudian, Lashley melakukan operasi pada mereka untuk mengangkat bagian korteks serebral yang spesifik namun berbeda dari masing-masing bagian. Setelah itu, tikus diganti di labirin untuk menguji daya ingat dan kemampuan belajar mereka.

**"Tidak ada sel berlebih yang dapat disimpan sebagai tempat kenangan khusus."**

**Karl Lashley**

## Tidak ada tempat untuk kenangan

Apa yang ditemukan Lashley adalah tidak peduli bagian otak mana yang dia keluarkan, memori tikus tentang tugas itu tetap ada. Pembelajaran dan retensi tugas baru mereka terganggu, tetapi jumlah gangguan tersebut bergantung pada luasnya, bukan lokasi, kerusakannya. Dia sampai pada kesimpulan bahwa jejak ingatan tidak terlokalisasi di tempat tertentu, tetapi didistribusikan secara merata ke seluruh korteks serebral; setiap bagian otak sama pentingnya, atau ekuipotensial. Beberapa dekade kemudian, dia mengatakan bahwa eksperimennya telah membuatnya "terkadang merasa ... bahwa kesimpulan yang diperlukan adalah bahwa belajar itu tidak mungkin."

**Lihat juga: John B. Watson • Donald Hebb • George Armitage Miller • Daniel Schacter • Roger Brown**

# IMPRINTING CANNOT BE FORGOTTEN!

KONRAD LORENZ (1903–1989)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Etologi**

SEBELUM
**1859** Ahli biologi Inggris Charles Darwin menerbitkan *On the Origin of Species* , menjelaskan teori seleksi alam.

**1898** mentor Lorenz, ahli biologi Jerman Oskar Heinroth, memulai studinya tentang perilaku bebek dan angsa, dan menjelaskan fenomena pencetakan.

SETELAH
**1959** Percobaan oleh psikolog Jerman Eckhard Hess menunjukkan bahwa dalam pencetakan, apa yang dipelajari pertama kali paling diingat; sedangkan dalam pembelajaran asosiasi, pembelajaran terkini paling diingat.

**1969** John Bowlby berpendapat bahwa keterikatan bayi yang baru lahir dengan ibunya merupakan kecenderungan genetik.

Ahli zoologi dan dokter Austria Konrad Lorenz adalah salah satu bapak pendiri etologi — studi komparatif tentang perilaku hewan di lingkungan alam. Dia memulai pekerjaannya mengamati angsa dan bebek di rumah musim panas keluarganya di Altenberg, Austria. Dia memperhatikan bahwa burung muda dengan cepat membuat ikatan dengan induknya setelah menetas, tetapi juga bisa membentuk ikatan yang sama dengan induk angkat jika induknya tidak ada. Fenomena ini, yang oleh Lorenz disebut "pencetakan," telah diamati sebelumnya, tetapi dialah yang pertama mempelajarinya secara sistematis. Terkenal, dia bahkan membujuk angsa dan bebek muda untuk menerimanya (dengan menanamkan sepatu bot Wellington miliknya) sebagai orang tua angkat.

Apa yang membedakan penanaman dari pembelajaran, Lorenz menemukan, adalah bahwa hal itu terjadi hanya pada tahap tertentu dalam perkembangan hewan, yang disebutnya "periode kritis". Tidak seperti belajar, ini cepat, beroperasi secara independen dari perilaku, dan tampaknya tidak dapat diubah; pencetakan tidak bisa dilupakan.

Lorenz kemudian mengamati banyak perilaku naluriah terkait-tahapan lainnya, seperti perilaku pacaran, dan menggambarkannya sebagai "pola tindakan tetap". Ini tetap tidak aktif sampai dipicu oleh rangsangan tertentu pada periode kritis tertentu. Pola aksi tetap, dia menekankan, tidak dipelajari tetapi diprogram secara genetik, dan dengan demikian telah berkembang melalui proses seleksi alam.

**Lorenz menemukan bahwa angsa** dan burung lainnya mengikuti dan menjadi terikat pada benda bergerak pertama yang mereka temui setelah keluar dari telurnya — dalam hal ini, sepatu botnya.

## Lihat juga: Francis Galton • Ivan Pavlov • Edward Thorndike • Karl Lashley • John Bowlby

# BEHAVIOR IS SHAPED BY POSITIVE AND NEGATIVE REINFORCEMENT

B.F. SKINNER (1904–1990)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Behaviorisme radikal**

SEBELUM
**1890** William James menguraikan teori behaviorisme dalam *The Principles of Psychology* .

**1890-an** Ivan Pavlov mengembangkan konsep stimulus dan respons terkondisi.

**1924** John B. Watson meletakkan dasar bagi gerakan behavioris modern.

**1930 - an** Zing-Yang Kuo mengklaim bahwa perilaku terus menerus dimodifikasi sepanjang hidup, dan bahkan apa yang disebut perilaku bawaan dipengaruhi oleh "pengalaman" sebagai embrio.

SETELAH
**1950-an** Joseph Wolpe memelopori desensitisasi sistematis sebagai bagian dari terapi perilaku.

Teori pembelajaran sosial Albert Bandura tahun **1960-an** dipengaruhi oleh behaviorisme radikal.

Burrhus Frederic Skinner, lebih dikenal sebagai BF Skinner, mungkin adalah psikolog behavioris yang paling terkenal dan berpengaruh. Namun, dia bukan pelopor di bidang ini, tetapi mengembangkan gagasan pendahulunya, seperti Ivan Pavlov dan John B. Watson, dengan menundukkan teori behaviorisme ke penelitian eksperimental yang ketat untuk sampai pada pendirian kontroversialnya tentang “radikal behaviorisme."

Skinner terbukti menjadi pendukung ideal behaviorisme. Argumennya tidak hanya didasarkan pada hasil metodologi ilmiah yang cermat (sehingga bisa dibuktikan), tetapi eksperimennya cenderung melibatkan penggunaan alat-alat baru yang dianggap menarik

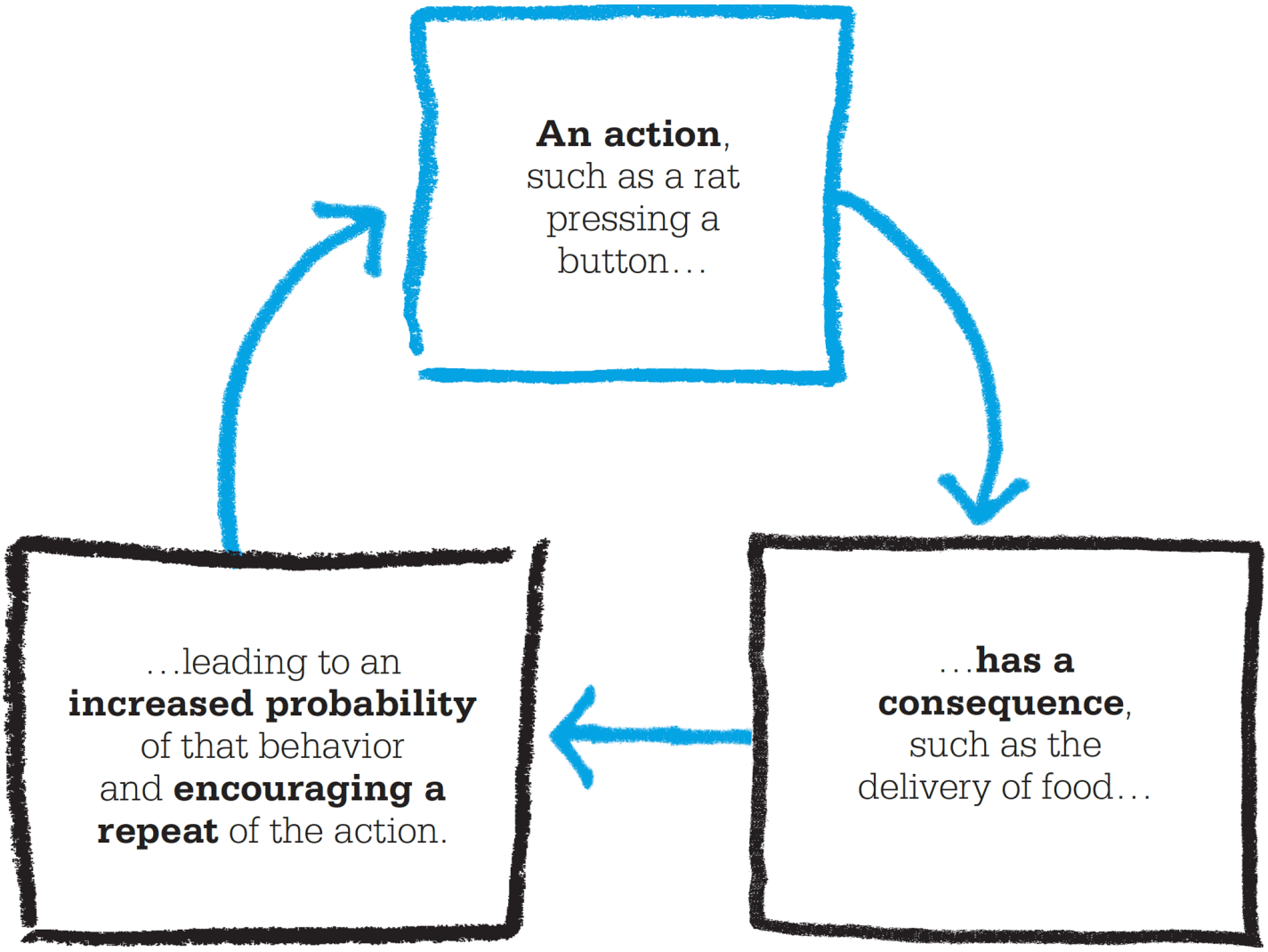
oleh masyarakat umum. Skinner adalah seorang "pria gadget" yang akrab dan seorang humas yang provokatif. Tetapi di balik citra pemain sandiwara adalah seorang ilmuwan yang serius, yang karyanya membantu untuk akhirnya memutuskan psikologi dari akar filosofis introspektif dan menetapkannya sebagai disiplin ilmiah dalam dirinya sendiri.

Skinner pernah memikirkan karir sebagai penulis, tetapi dia memiliki sedikit waktu untuk teori filosofis dari banyak psikolog awal. Karya-karya Pavlov dan Watson adalah pengaruh utamanya; dia melihat psikologi sebagai mengikuti tradisi ilmiah, dan segala sesuatu yang tidak dapat dilihat, diukur, dan diulangi dalam eksperimen yang terkontrol secara ketat tidak menarik baginya.

Oleh karena itu, proses murni dari pikiran berada di luar minat dan cakupan Skinner. Nyatanya, dia sampai pada kesimpulan bahwa mereka pasti sangat subyektif, dan sama sekali tidak ada secara terpisah dari tubuh. Menurut Skinner, cara melakukan penelitian psikologi adalah melalui perilaku yang dapat diamati, bukan melalui pikiran yang tidak dapat diamati.

Meskipun seorang behavioris yang ketat sejak awal karirnya, Skinner berbeda dari behavioris sebelumnya dalam interpretasinya tentang pengkondisian — khususnya, prinsip “pengkondisian klasik” seperti yang dijelaskan oleh Pavlov. Meskipun tidak setuju bahwa respons terkondisi dapat diperoleh dengan pelatihan berulang, Skinner merasa bahwa ini adalah kasus khusus, yang melibatkan pengenalan stimulus pengondisian yang disengaja dan artifisial.

Bagi Skinner, tampaknya konsekuensi dari suatu tindakan lebih penting dalam membentuk perilaku daripada rangsangan apa pun yang mendahului atau bertepatan dengannya. Dia menyimpulkan dari eksperimennya bahwa perilaku terutama dipelajari dari hasil tindakan. Seperti banyak wawasan hebat lainnya, ini mungkin tampak terbukti dengan sendirinya, tetapi ini menandai titik balik utama dalam psikologi behavioris.




**"Keberatan terhadap keadaan batin bukanlah karena mereka tidak ada, tetapi tidak relevan dalam analisis fungsional."**

**BF Skinner**

# Kotak Skinner

Saat bekerja sebagai peneliti di Harvard, Skinner melakukan serangkaian eksperimen pada tikus, menggunakan penemuan yang kemudian dikenal sebagai "Kotak Skinner". Seekor tikus ditempatkan di salah satu kotak ini, yang dilengkapi palang khusus di dalamnya. Setiap kali tikus menekan batang ini, itu disajikan dengan pelet makanan. Tingkat penekanan bar direkam secara otomatis. Awalnya, tikus mungkin tidak sengaja menekan palang, atau hanya karena penasaran, dan sebagai akibatnya menerima makanan. Seiring waktu, tikus mengetahui bahwa makanan muncul setiap kali batang ditekan, dan mulai menekannya dengan sengaja untuk diberi makan. Membandingkan hasil dari tikus yang diberi "penguatan positif" makanan untuk perilaku menekan batang dengan yang tidak, atau disajikan dengan makanan pada tingkat yang berbeda,

Skinner menyimpulkan bahwa hewan dikondisikan oleh respons yang mereka terima dari tindakan dan lingkungan mereka. Saat tikus menjelajahi dunia di sekitar mereka, beberapa tindakan mereka memiliki konsekuensi positif (Skinner berhati-hati untuk menghindari kata "reward" dengan konotasinya diberikan untuk perilaku "baik"), yang pada gilirannya mendorong mereka untuk mengulangi perilaku tersebut. . Dalam istilah Skinner, sebuah "organisme" beroperasi di lingkungannya, dan menemukan stimulus

(pelet makanan), yang memperkuat perilaku operannya (menekan bar). Untuk membedakan ini dari pengkondisian klasik, dia menciptakan istilah "pengkondisian operan;" Perbedaan utama adalah bahwa pengkondisian operan tidak bergantung pada stimulus sebelumnya, tetapi pada apa yang mengikuti sebagai konsekuensi dari jenis perilaku tertentu.

Dalam eksperimennya, Skinner mulai kekurangan pellet makanan, memaksanya untuk menjadwal ulang tingkat pemberiannya kepada tikus. Beberapa tikus sekarang menerima pelet makanan hanya setelah mereka menekan batang beberapa kali berulang kali, baik pada interval tetap atau secara acak. Hasil dari variasi ini memperkuat temuan asli Skinner, tetapi juga mengarah pada penemuan lebih lanjut: bahwa sementara stimulus penguat mengarah pada kemungkinan yang lebih besar dari suatu perilaku yang terjadi, jika stimulus penguat kemudian dihentikan, ada penurunan kemungkinan terjadinya perilaku. perilaku itu terjadi.

Skinner terus membuat eksperimennya semakin bervariasi dan canggih, termasuk perubahan jadwal untuk menentukan apakah tikus dapat membedakan dan merespons perbedaan dalam kecepatan pengiriman pelet makanan. Seperti yang dia duga, tikus beradaptasi dengan sangat cepat dengan jadwal baru.

---

**"Idealisme behaviorisme adalah untuk menghilangkan paksaan, untuk menerapkan kontrol dengan mengubah lingkungan."**

**BF Skinner**

---

**Kotak Skinner** adalah salah satu dari banyak perangkat cerdik yang diciptakan psikolog, memberinya kendali penuh atas lingkungan hewan yang perilakunya dia amati.

## Penguatan negatif

Dalam percobaan selanjutnya, lantai kotak Skinner masing-masing dilengkapi dengan jaringan listrik, yang akan memberikan tikus kejutan yang tidak menyenangkan setiap kali mereka diaktifkan. Ini memungkinkan untuk menyelidiki efek penguatan negatif

pada perilaku. Sekali lagi, sama seperti Skinner menghindari kata "reward", dia berhati-hati untuk tidak mendeskripsikan sengatan listrik sebagai "hukuman", perbedaan yang menjadi semakin penting saat dia memeriksa implikasi dari penelitiannya.

Penguatan negatif bukanlah konsep baru dalam psikologi. Sejak tahun 1890, William James telah menulis dalam *Principles of Psychology* : “Hewan, misalnya, membangkitkan pada seorang anak dorongan yang berlawanan dari rasa takut dan cumbuan. Tetapi jika seorang anak, dalam upaya pertamanya untuk menepuk seekor anjing, dibentak atau digigit, sehingga dorongan rasa takutnya terangsang dengan kuat, mungkin selama bertahun-tahun yang akan datang tidak ada anjing yang akan menggairahkan dalam dirinya dorongan untuk membelai lagi. ” Skinner harus memberikan bukti eksperimental untuk ide ini.

**Menang dalam perjudian** sering kali meningkatkan dorongan untuk mencoba lagi, sementara kalah mengurangi itu, sama seperti perubahan tingkat di mana tikus-tikus Skinner diberi makan membuat mereka mengubah perilaku mereka.

## Penguatan positif

Seperti yang diharapkan, Skinner menemukan bahwa setiap kali suatu perilaku mengakibatkan konsekuensi negatif dari sengatan listrik, ada penurunan perilaku tersebut. Dia kemudian mendesain ulang kotak Skinner yang digunakan dalam percobaan, sehingga tikus di dalamnya dapat mematikan jaringan listrik dengan menekan sebuah batang, yang memberikan bentuk penguatan positif yang timbul dari penghapusan stimulus negatif. Hasil yang mengikuti teori Skinner yang dikonfirmasi — jika suatu perilaku mengarah pada penghapusan stimulus negatif, perilaku itu meningkat.

Namun, hasil tersebut juga mengungkapkan perbedaan yang menarik antara perilaku yang dipelajari dengan penguatan positif dan perilaku yang ditimbulkan oleh rangsangan negatif. Tikus merespons lebih baik dan lebih cepat terhadap rangsangan positif (serta menghilangkan rangsangan negatif), daripada ketika perilaku mereka menghasilkan tanggapan negatif. Meskipun masih berhati-hati untuk menghindari gagasan "reward" dan "punishment", Skinner menyimpulkan bahwa perilaku dibentuk jauh lebih efisien oleh program penguatan positif. Faktanya, dia menjadi percaya bahwa penguatan negatif bahkan bisa menjadi kontraproduktif, dengan subjek terus mencari respons positif untuk perilaku tertentu, meskipun ini mengarah ke respons negatif di sebagian besar kasus.

Ini juga memiliki implikasi dalam berbagai bidang perilaku manusia; misalnya, dalam penggunaan tindakan disipliner untuk mengajar anak-anak. Jika anak laki-laki terus menerus dihukum karena sesuatu yang menurutnya menyenangkan, seperti mengupil, kemungkinan besar ia akan menghindarinya saat ada orang dewasa. Anak itu dapat mengubah perilakunya, tetapi hanya sejauh itu memungkinkannya untuk menghindari hukuman. Skinner sendiri percaya bahwa pada akhirnya semua bentuk hukuman tidak cocok untuk mengontrol perilaku anak.

**Penguatan positif** dapat merangsang pola perilaku tertentu, seperti yang ditunjukkan Skinner dengan menempatkan tikus di salah satu kotaknya yang dirancang khusus, dilengkapi dengan tuas atau palang. Butiran makanan muncul setiap kali hewan tersebut menekan palang, mendorongnya untuk melakukan tindakan ini berulang kali.

## Predisposisi genetik

"Pembentukan" perilaku oleh pengkondisian operan memiliki kesamaan yang mencolok dengan teori seleksi alam Charles Darwin — intinya, bahwa hanya organisme yang sesuai dengan susunan genetiknya untuk lingkungan tertentu yang akan bertahan untuk bereproduksi, memastikan "keberhasilan" spesies mereka. . Kemungkinan tikus berperilaku dengan cara yang akan menghasilkan stimulus penguat, yang memicu proses pengkondisian operan, tergantung pada tingkat keingintahuan dan kecerdasannya, yang keduanya ditentukan oleh susunan genetik. Kombinasi predisposisi dan pengondisian inilah yang membuat Skinner menyimpulkan bahwa "perilaku seseorang dikendalikan oleh sejarah genetik dan lingkungannya" —sebuah gagasan yang dia eksplorasi lebih lanjut dalam artikelnya *The Selection by Consequences*, ditulis untuk jurnal *Science* pada tahun 1981.

Pada tahun 1936, Skinner mengambil posisi di University of Minnesota, di mana dia terus menyempurnakan penelitian eksperimentalnya dalam pengkondisian operan dan untuk mengeksplorasi aplikasi praktis untuk idenya, kali ini menggunakan merpati sebagai pengganti tikus. Dengan merpati, Skinner menemukan bahwa dia dapat merancang eksperimen yang lebih halus. Dengan menggunakan apa yang dia gambarkan

sebagai "metode perkiraan yang berurutan", dia dapat memperoleh dan menyelidiki pola perilaku yang lebih kompleks.

Skinner memberi penguatan positif pada merpati untuk perilaku apa pun yang mirip dengan yang dia coba tunjukkan. Misalnya, jika dia mencoba melatih seekor merpati untuk terbang dalam lingkaran searah jarum jam, makanan akan diberikan untuk setiap gerakan yang dilakukan merpati itu ke kanan, betapapun kecilnya. Setelah perilaku ini ditetapkan, makanan hanya diberikan untuk penerbangan yang lebih jauh ke kanan, dan proses ini diulangi sampai merpati harus terbang melingkar penuh untuk menerima makanan.

Eksperimen **merpati Skinner** membuktikan bahwa penguatan positif diberi makan pada pencapaian tugas membantu mempercepat dan memperkuat pembelajaran pola perilaku baru.

# Program pengajaran

Penelitian Skinner membuatnya mempertanyakan metode pengajaran yang digunakan di sekolah. Pada tahun 1950-an, ketika anak-anaknya sendiri terlibat dalam pendidikan formal, siswa sering diberi tugas panjang yang melibatkan beberapa tahapan, dan biasanya harus menunggu sampai guru telah menilai pekerjaan yang dilakukan selama keseluruhan proyek sebelum mengetahui seberapa baik mereka melakukannya. . Pendekatan ini bertentangan dengan temuan Skinner tentang proses pembelajaran dan, menurutnya, menghambat kemajuan. Sebagai tanggapan, Skinner mengembangkan program pengajaran yang memberikan umpan balik tambahan pada setiap tahap proyek — sebuah proses yang kemudian dimasukkan ke dalam sejumlah sistem pendidikan. Dia juga menemukan "mesin pengajar" yang memberikan umpan balik yang mendorong siswa untuk jawaban yang benar yang diberikan pada setiap tahap dari rangkaian pertanyaan tes yang panjang, bukan hanya di akhir. Meskipun hanya mencapai persetujuan terbatas pada saat itu, prinsip-prinsip yang terkandung dalam mesin

pengajaran Skinner muncul kembali beberapa dekade kemudian dalam program komputer pendidikan mandiri.

Harus dikatakan bahwa banyak penemuan Skinner yang disalahpahami pada saat itu, dan memberinya reputasi sebagai orang yang eksentrik. "Kelembutan bayi" -nya, misalnya, dirancang sebagai alternatif buaian untuk menjaga bayi perempuannya dalam lingkungan yang terkendali, hangat, dan bebas angin. Namun, publik bingung dengan kotak Skinner, dan dijuluki "pewaris kondisioner" oleh pers, di tengah rumor bahwa Skinner sedang bereksperimen pada anak-anaknya sendiri. Namun demikian, tender bayi menarik publisitas, dan Skinner tidak pernah malu menjadi pusat perhatian.

**Pujian atau dorongan yang** diberikan pada interval yang sering selama kemajuan suatu pekerjaan, daripada satu hadiah besar di akhir, telah terbukti meningkatkan kecepatan belajar anak.

# Upaya perang

Eksperimen terkenal lainnya yang disebut "Project Pigeon" ditanggapi dengan skeptisisme dan beberapa cemoohan. Aplikasi praktis dari pekerjaan Skinner dengan merpati dimaksudkan sebagai kontribusi serius untuk upaya perang pada tahun 1944. Sistem panduan rudal belum ditemukan, jadi Skinner merancang kerucut hidung yang dapat dipasang pada bom dan dikendalikan oleh tiga merpati yang ditempatkan di dalamnya Itu. Burung-burung tersebut telah dilatih, menggunakan operant conditioning, untuk mematuk gambar target bom, yang diproyeksikan ke dalam kerucut hidung melalui lensa di bagian depan. Pecking ini mengendalikan jalur penerbangan rudal. Komite Riset Pertahanan Nasional membantu mendanai proyek tersebut, tetapi tidak pernah digunakan dalam pertempuran, karena dianggap terlalu eksentrik dan tidak praktis. Kecurigaannya adalah bahwa Skinner, dengan kecintaannya pada gadget, lebih tertarik pada penemuan daripada aplikasinya. Ketika ditanya apakah menurutnya melibatkan hewan dalam peperangan itu benar, dia menjawab bahwa menurutnya melibatkan manusia itu salah.

Di kemudian hari sebagai seorang akademisi di Harvard, Skinner juga memperluas implikasi dari temuannya dalam berbagai artikel dan buku. *Walden Two* (1948) menggambarkan masyarakat utopis berdasarkan perilaku yang dipelajari dengan pengkondisian operan. Visi buku tentang kontrol sosial yang dicapai dengan penguatan positif menyebabkan kontroversi, dan meskipun niatnya yang baik dikritik oleh banyak orang sebagai totaliter. Ini bukanlah reaksi yang mengherankan, mengingat iklim politik setelah Perang Dunia II.

## Behaviorisme radikal

Skinner tetap setia pada pendekatan behaviorisnya, menciptakan istilah "behaviorisme radikal" untuk cabang psikologi yang dia dukung. Meskipun dia tidak menyangkal adanya proses berpikir dan kondisi mental, dia percaya bahwa psikologi harus memperhatikan hanya dengan studi tentang respons fisik terhadap kondisi atau situasi yang ada.

Dalam bukunya, *Beyond Freedom and Dignity* , Skinner mengambil konsep pembentukan perilaku lebih jauh, menghidupkan kembali perdebatan filosofis antara kehendak bebas dan determinisme. Bagi Skinner yang berperilaku radikal, keinginan bebas adalah ilusi; seleksi dengan konsekuensi mengontrol semua perilaku kita, dan karenanya hidup kita. Upaya untuk melepaskan diri dari gagasan ini pasti akan gagal dan kacau. Seperti yang dia katakan: “Ketika Setan Milton jatuh dari surga, dia berakhir di neraka. Dan apa yang dia katakan untuk meyakinkan dirinya sendiri? "Di sini, setidaknya, kita akan bebas." Dan itu, menurut saya, adalah nasib kaum liberal kolot. Dia akan bebas, tapi dia akan menemukan dirinya di neraka. ”

Pandangan seperti ini membuatnya terkenal, dan mendorong beberapa kritik terberatnya. Secara khusus, penerapan gagasan behaviorisnya pada pembelajaran bahasa dalam *Perilaku Verbal* pada tahun 1957 mendapat ulasan pedas dari Noam Chomsky, yang sering disebut sebagai pencetus gerakan yang dikenal sebagai psikologi kognitif.

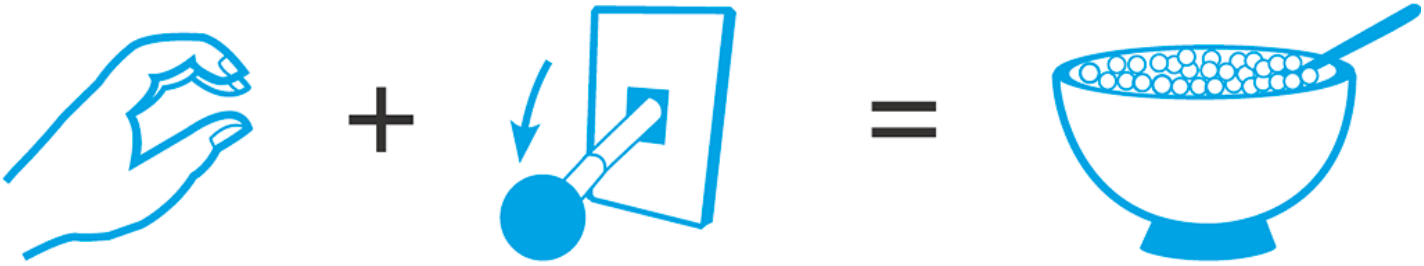
Beberapa kritik terhadap karya Skinner, bagaimanapun, telah didasarkan pada kesalahpahaman prinsip-prinsip pengkondisian operan. Behaviorisme radikal sering dikaitkan secara keliru dengan gerakan filosofis Eropa dari positivisme logis, yang berpendapat bahwa pernyataan atau gagasan hanya bermakna jika dapat diverifikasi oleh pengalaman aktual. Tetapi kenyataannya jauh lebih mirip dengan pragmatisme Amerika, yang mengukur pentingnya atau nilai tindakan sesuai dengan konsekuensinya. Ini juga telah disalahartikan sebagai menampilkan semua makhluk hidup sebagai subjek pasif dari pengkondisian, sedangkan untuk pengkondisian operan Skinner adalah proses dua arah, di mana organisme beroperasi pada lingkungannya dan lingkungan itu merespons, dengan konsekuensi yang sering membentuk perilaku masa depan.

Pada tahun 1960-an, fokus dalam psikologi beralih dari studi tentang perilaku ke studi tentang proses mental, dan untuk sementara waktu ide-ide Skinner didiskreditkan, atau setidaknya diabaikan. Namun, penilaian kembali behaviorisme segera menyusul, dan karyanya menemukan audiens yang apresiatif di banyak bidang psikologi terapan, terutama di antara para pendidik dan psikolog klinis — pendekatan terapi perilaku kognitif sangat dipengaruhi oleh idenya.

**"Skinner sangat menyukai gagasan bahwa tidak ada individu, tidak ada agen — hanya ada organisme."**

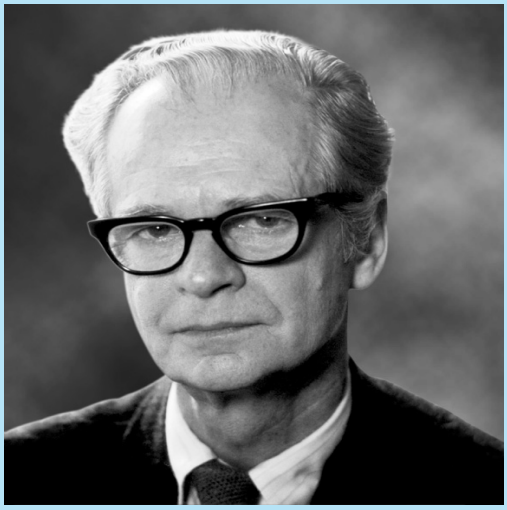
**Thomas Szasz**

**Pengondisian klasik** menciptakan respons perilaku otomatis terhadap rangsangan netral, seperti mengeluarkan air liur untuk mengharapkan makanan saat bel dibunyikan.



**Pengkondisian operator** menciptakan kemungkinan perilaku berulang yang lebih tinggi melalui penguatan positif, seperti melepaskan makanan dengan menarik tuas.

## BF SKINNER

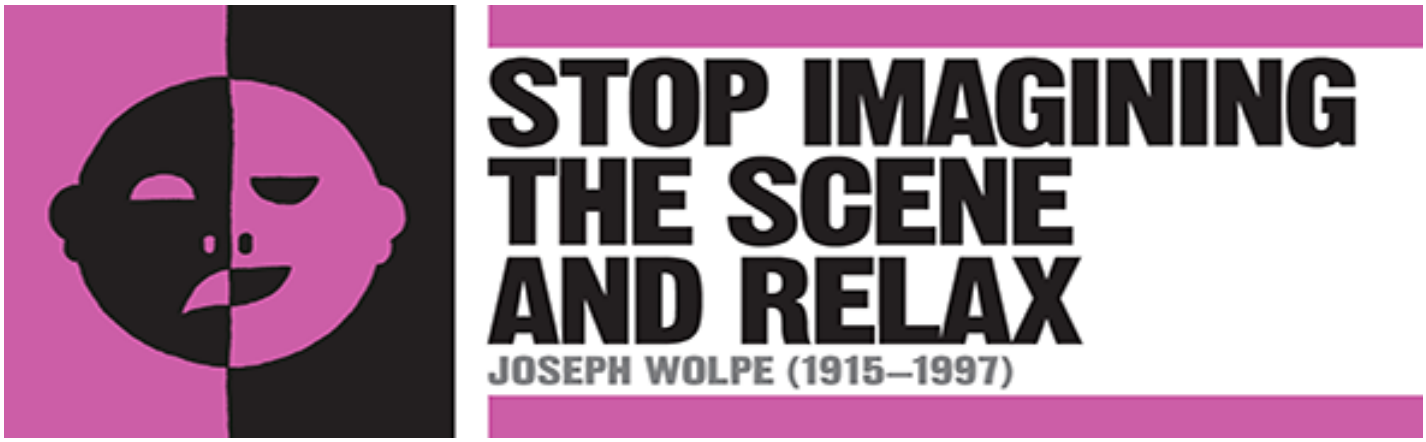


Burrhus Frederic Skinner lahir pada tahun 1904 di Susquehanna, Pennsylvania. Dia belajar bahasa Inggris di Hamilton College, New York, berniat menjadi penulis, tetapi segera menyadari bahwa kehidupan sastra bukan untuknya. Dipengaruhi oleh karya Ivan Pavlov dan John B. Watson, ia belajar psikologi di Harvard, memperoleh gelar doktor pada tahun 1931 dan menjadi rekan junior. Dia pindah ke Universitas Minnesota pada tahun 1936, dan dari tahun 1946 sampai 1947 menjalankan departemen psikologi di Universitas Indiana. Pada tahun 1948, Skinner kembali ke Harvard, di mana dia tinggal selama sisa hidupnya. Dia didiagnosis menderita leukemia pada 1980-an, tetapi terus bekerja, menyelesaikan sebuah artikel dari kuliah terakhirnya di hari kematiannya, 18 Agustus 1990.

### Pekerjaan kunci

**1938** *Perilaku Organisme: Analisis Eksperimental*
**1948** *Walden Dua*
**1953** *Sains dan Perilaku Manusia*
**1957** *Perilaku Verbal*
**1971** *Melampaui Kebebasan dan Martabat*

**Lihat juga:** **William James** • **Ivan Pavlov** • **John B. Watson** • **Zing-Yang Kuo** • **Joseph Wolpe** • **Albert Bandura** • **Noam Chomsky**



## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Penghambatan timbal balik**

SEBELUM
**1906** Ivan Pavlov menerbitkan studi pertama tentang teknik respons-stimulus, yang menunjukkan bahwa perilaku dapat dipelajari melalui pengkondisian.

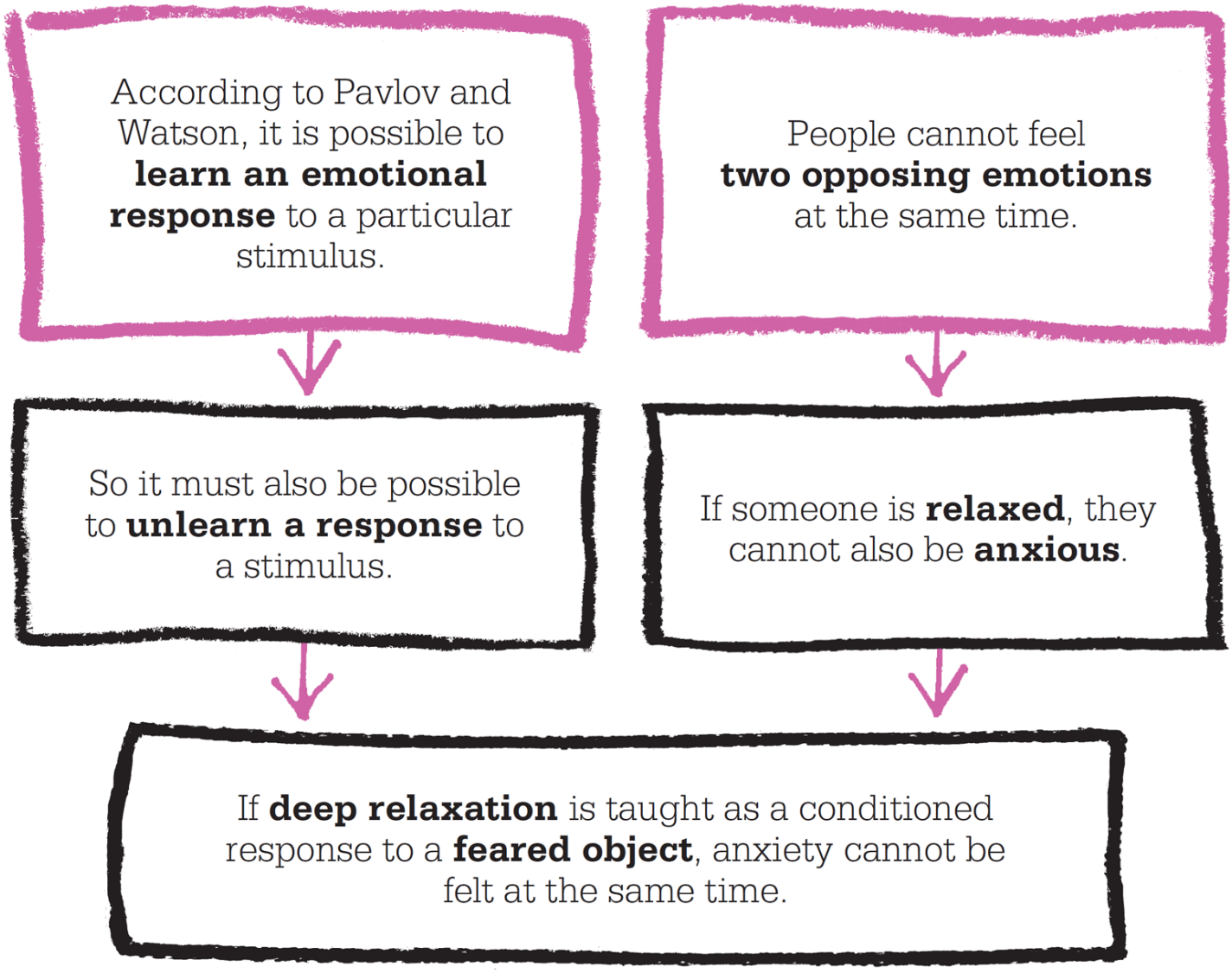
**1913** John B. Watson menerbitkan *Psychology as a Behaviorist Views It* , menetapkan prinsip dasar psikologi perilaku.

**1920** Eksperimen Albert Kecil John B. Watson menunjukkan bahwa emosi dapat dikondisikan secara klasik.

**1938** BF Skinner menerbitkan *The Behavior of Organisms* , mempresentasikan teorinya tentang bagaimana perilaku manusia berhubungan dengan biologi dan lingkungan.

SETELAH
**1961** Wolpe memperkenalkan konsep desensitisasi sistematis.

Untuk sebagian besar paruh pertama abad ke-20, psikoterapi didominasi oleh psikoanalisis Freudian, yang mengasumsikan bahwa kecemasan dihasilkan dari kekuatan-kekuatan yang saling bertentangan jauh di dalam jiwa. Konflik ini hanya dapat diatasi melalui analisis introspektif yang panjang dari pikiran sadar dan bawah sadar individu, termasuk pengalaman formatif mereka. Tetapi psikiater kelahiran Afrika Selatan Joseph Wolpe telah merawat tentara karena kecemasan yang disebabkan oleh gangguan stres pasca-trauma (kemudian dikenal sebagai "neurosis perang") selama Perang Dunia II, dan menemukan bahwa praktik psikoterapi ini tidak efektif dalam membantu pasiennya. Berbicara dengan orang-orang ini tentang pengalaman mereka tidak menghentikan kilas balik mereka ke trauma asli, juga tidak mengakhiri kecemasan mereka.




**"Perilaku tergantung pada jalur yang diambil oleh eksitasi saraf."**

**Joseph Wolpe**

## Ketakutan yang tidak dipelajari

Wolpe percaya bahwa pasti ada cara yang lebih sederhana dan lebih cepat daripada psikoanalisis untuk mengatasi masalah kecemasan yang mendalam. Dia menyadari pekerjaan behavioris seperti Ivan Pavlov dan John Watson, yang telah berhasil mengajari hewan dan anak-anak pola perilaku baru melalui pelatihan stimulus-respons, atau pengkondisian klasik. Mereka mampu membuat respons emosional yang sebelumnya tidak terasa terhadap suatu objek atau peristiwa menjadi otomatis. Wolpe beralasan bahwa jika perilaku dapat dipelajari dengan cara ini, itu juga bisa tidak dipelajari, dan dia mengusulkan untuk menemukan metode menggunakan ini untuk membantu para veteran perang yang terganggu.

Wolpe telah menemukan bahwa manusia tidak mampu mengalami dua keadaan emosi yang saling bertentangan pada saat yang bersamaan. Misalnya, tidak mungkin untuk merasakan kecemasan yang hebat dalam bentuk apa pun, ketika Anda merasa sangat rileks. Hal ini menginspirasinya untuk mengajari pasiennya teknik relaksasi otot dalam, yang kemudian dipasangkan dengan paparan simultan terhadap beberapa bentuk rangsangan yang memicu kecemasan — teknik yang kemudian dikenal sebagai penghambatan timbal balik.

Pasien Wolpe diminta membayangkan hal atau peristiwa yang menurut mereka mengganggu. Jika mereka mulai menjadi cemas, mereka akan didorong untuk "berhenti membayangkan adegan itu dan bersantai." Pendekatan ini secara bertahap memblokir perasaan takut pasien. Sama seperti pasien yang sebelumnya dikondisikan oleh pengalamannya untuk menjadi cemas ketika mengingat kenangan tertentu yang sangat mengerikan, dia sekarang menjadi terkondisi — dalam waktu yang sangat singkat — untuk memblokir respons kecemasannya, dengan memusatkan perhatian pada perasaan kontradiktif yang langsung menjadi benar-benar rileks. .

Penghambatan timbal balik Wolpe berhasil merekondisi otak dengan hanya berfokus pada gejala dan perilaku saat ini, tanpa analisis apa pun terhadap masa lalu pasien. Itu juga efektif dan membawa hasil yang cepat, dan mengarah pada banyak teknik baru yang penting di bidang terapi perilaku. Wolpe sendiri menggunakannya untuk mengembangkan program desensitisasi sistematis untuk menyembuhkan fobia, seperti takut pada tikus atau terbang, yang masih banyak digunakan.

**Fobia seperti rasa takut pada tikus** telah berhasil diobati dengan metode yang dikembangkan dari gagasan Wolpe tentang penghambatan timbal balik: memasangkan relaksasi mendalam dengan paparan objek yang ditakuti.

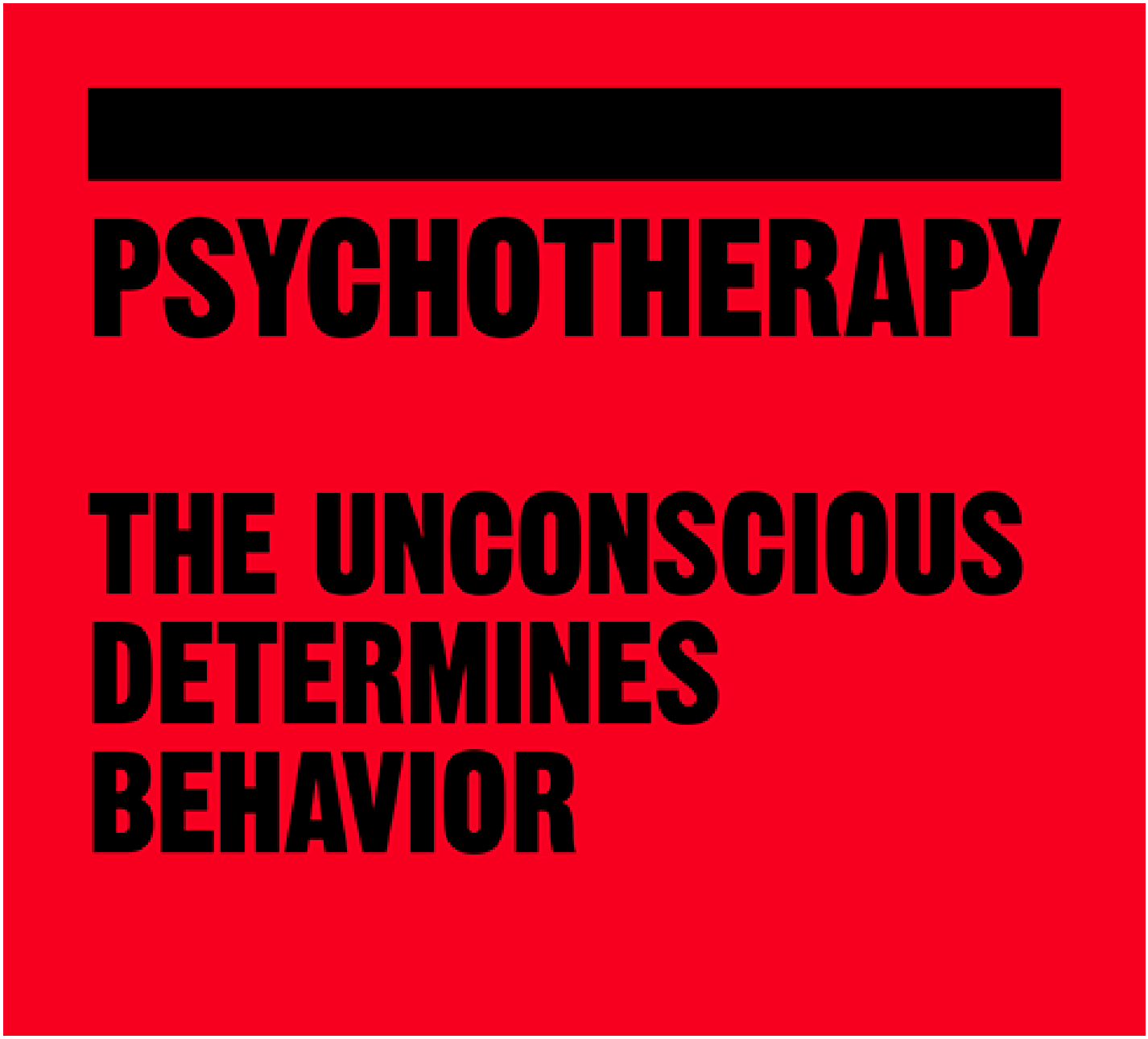
## JOSEPH WOLPE

Joseph Wolpe lahir di Johannesburg, Afrika Selatan. Dia belajar kedokteran di Universitas Witwatersrand, kemudian bertugas di Angkatan Darat Afrika Selatan, di mana dia merawat orang-orang karena "neurosis perang". Kembali ke universitas untuk mengembangkan teknik desensitisasi, dia diejek oleh lembaga psikoanalitik karena mencoba mengobati neurosis tanpa mengidentifikasi penyebabnya terlebih dahulu. Wolpe pindah ke AS pada tahun 1960, mengambil kewarganegaraan AS. Awalnya, dia mengajar di University of Virginia, kemudian menjadi profesor psikiatri di Temple University, Philadelphia, di mana dia mendirikan institut terapi perilaku yang dihormati. Terkenal sebagai guru yang brilian, Wolpe terus mengajar sampai dia meninggal karena kanker paru-paru pada usia 82 tahun.

### Pekerjaan kunci

**1958** *Psikoterapi oleh Reciprocal Inhibition*
**1969** *Praktek Terapi Perilaku*
**1988** *Hidup Tanpa Rasa Takut*

**Lihat juga:** **Ivan Pavlov** • **John B. Watson** • **BF Skinner** • **Aaron Beck** • **WHR Rivers**

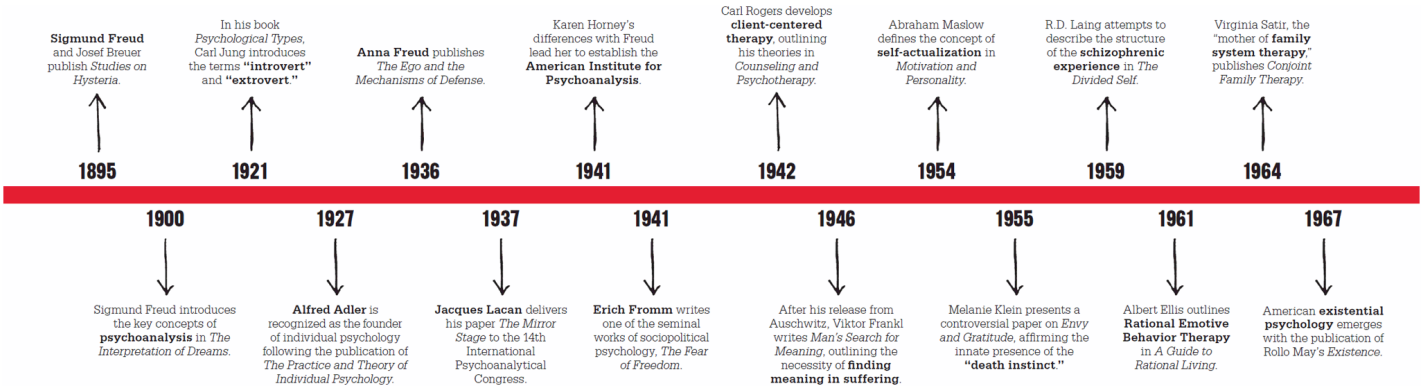


[redacted]

# PENGANTAR

Pada pergantian abad ke-20, behaviorisme menjadi pendekatan psikologi yang dominan di AS; Psikolog di Eropa, bagaimanapun, mengambil arah yang berbeda. Ini sebagian besar disebabkan oleh karya Sigmund Freud, yang teorinya berfokus pada psikopatologi dan pengobatan daripada studi tentang proses dan perilaku mental. Tidak seperti behaviorisme, ide-idenya didasarkan pada observasi dan sejarah kasus daripada bukti eksperimental.

Freud telah bekerja dengan ahli saraf Prancis Jean Martin Charcot, dan sangat dipengaruhi oleh penggunaan hipnosis untuk pengobatan histeria. Dari waktunya bersama Charcot, Freud menyadari pentingnya alam bawah sadar, area pemikiran bawah sadar yang dia rasakan adalah kunci dari perilaku kita. Freud percaya bahwa mengakses alam bawah sadar dengan berbicara kepada pasiennya akan membawa ingatan yang menyakitkan dan tersembunyi ke dalam kesadaran di mana pasien dapat memahaminya, dan dengan demikian mendapatkan kelegaan dari gejala mereka.




## Psikoterapi baru

Ide Freud menyebar ke seluruh Eropa dan AS. Dia menarik sebuah lingkaran di Vienna Psychoanalytic Society, termasuk Alfred Adler dan Carl Jung. Namun, kedua orang ini

menjadi tidak setuju dengan elemen teori Freud, kemudian mengembangkan pendekatan psikodinamik mereka sendiri yang berbeda berdasarkan dasar kerja Freud. Terapis terkenal Melanie Klein dan Karen Horney, dan bahkan putri Freud, Anna, juga memisahkan diri dari Freud. Terlepas dari perbedaan pendapat ini, bagaimanapun, ide dasar Freud dimodifikasi daripada ditolak oleh psikoanalis generasi berikutnya, dan teori selanjutnya menempatkan penekanan pada area yang berbeda. Erik Erikson, misalnya, mengambil pendekatan yang lebih sosial dan perkembangan, sedangkan Jung merumuskan gagasan ketidaksadaran kolektif.

Selama paruh pertama abad ke-20, psikoanalisis dalam berbagai bentuknya tetap menjadi alternatif utama untuk behaviorisme, dan tidak menghadapi tantangan serius sampai setelah Perang Dunia II. Pada tahun 1950-an, psikoterapi Freudian masih dipraktikkan oleh terapis, terutama di Prancis oleh Jacques Lacan dan para pengikutnya, tetapi terapi baru muncul yang berusaha membawa perubahan sejati dalam kehidupan pasien. Terapi Gestalt yang agak eklektik dikembangkan oleh Fritz dan Laura Perls dan Paul Goodman, sedangkan filosofi eksistensial menginspirasi psikolog seperti Viktor Frankl dan Erich Fromm, yang memberikan terapi agenda yang lebih sosiopolitik.

Yang terpenting, sekelompok psikolog yang tertarik untuk mengeksplorasi pendekatan yang lebih humanistik mengadakan serangkaian pertemuan di AS pada akhir 1950-an, menetapkan kerangka kerja untuk sebuah asosiasi yang dikenal sebagai "kekuatan ketiga," yang didedikasikan untuk mengeksplorasi tema-tema seperti aktualisasi diri, kreativitas, dan kebebasan pribadi. Pendirinya — termasuk Abraham Maslow, Carl Rogers, dan Rollo May — menekankan pentingnya kesehatan mental seperti halnya perawatan gangguan mental.

Mungkin ancaman paling signifikan terhadap psikoanalisis saat ini datang dari psikologi kognitif, yang mengkritik psikoanalisis karena kurangnya bukti obyektif — baik untuk teori atau kemanjurannya sebagai pengobatan. Sebaliknya, psikologi kognitif memberikan teori yang terbukti secara ilmiah dan, kemudian, praktik terapeutik yang efektif secara klinis.

## Psikoterapi kognitif

Psikolog kognitif menolak psikoanalisis sebagai tidak ilmiah dan teorinya tidak dapat dibuktikan. Salah satu konsep kunci dari analisis Freudian — ingatan yang tertekan — dipertanyakan oleh Paul Watzlawick, dan validitas semua bentuk ingatan terbukti tidak stabil oleh Elizabeth Loftus. Psikologi kognitif malah menawarkan psikoterapi berbasis bukti seperti Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Albert Ellis dan terapi kognitif Aaron Beck. Penekanan Freud pada perkembangan masa kanak-kanak dan sejarah pribadi mengilhami banyak perkembangan dan psikologi sosial, dan pada akhir abad ke-20 psikoterapis seperti Guy Corneau, Virginia Satir, dan Donald Winnicott mengalihkan perhatian mereka ke lingkungan keluarga; sementara yang lain, termasuk Timothy Leary dan Dorothy Rowe, berfokus pada tekanan sosial.

Meskipun gagasan asli Freud sering dipertanyakan selama bertahun-tahun, evolusi dari psikoanalisis Freudian ke terapi kognitif dan psikoterapi humanistik telah menyebabkan peningkatan besar dalam perawatan kesehatan mental, dan telah memberikan model untuk ketidaksadaran, dorongan, dan perilaku kita.

# THE UNCONSCIOUS IS THE TRUE PSYCHICAL REALITY

SIGMUND FREUD (1856–1939)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikoanalisa**

SEBELUM
**2500–600 SM** Veda Hindu menggambarkan kesadaran sebagai "bidang kesadaran yang abstrak, diam, dan sepenuhnya bersatu".

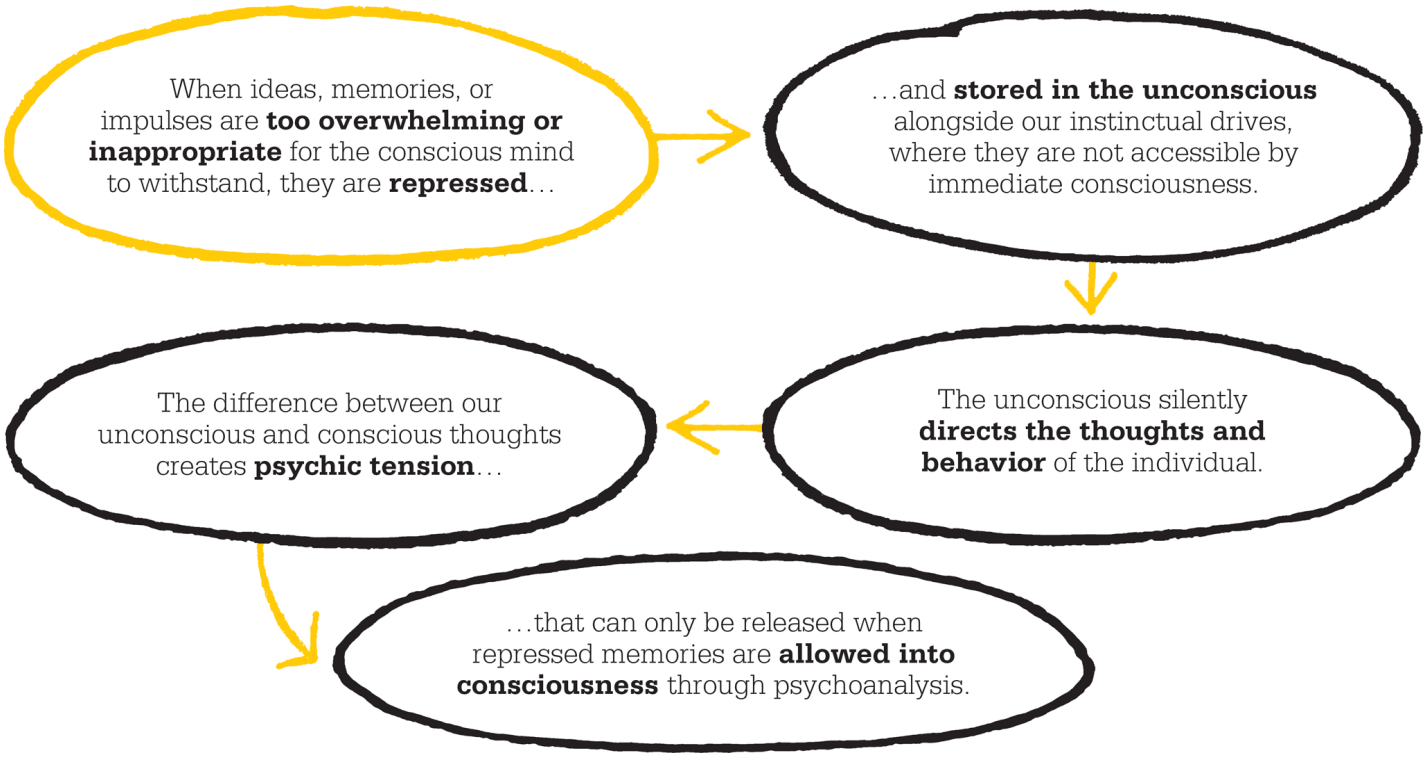
**1567** Dokter Swiss Paracelsus memberikan deskripsi medis pertama tentang alam bawah sadar.

**Ahli** saraf Prancis tahun **1880-an,** Jean-Martin Charcot, menggunakan hipnotisme untuk mengobati histeria dan kondisi mental abnormal lainnya.

SETELAH
**1913** John B. Watson mengkritik gagasan Freud tentang alam bawah sadar sebagai tidak ilmiah dan tidak dapat dibuktikan.

**1944** Carl Jung mengklaim bahwa kehadiran arketipe universal membuktikan keberadaan alam bawah sadar.

Pikiran bawah sadar adalah salah satu konsep paling menarik dalam psikologi. Tampaknya mengandung semua pengalaman kita tentang realitas, meskipun tampaknya di luar kesadaran atau kendali kita. Itu adalah tempat kita menyimpan semua ingatan, pikiran, dan perasaan kita. Gagasan tersebut memukau ahli saraf dan psikiater Austria, Sigmund Freud, yang ingin mengetahui apakah mungkin untuk menjelaskan hal-hal yang tampaknya berada di luar batasan psikologi pada saat itu. Mereka yang mulai memeriksa alam bawah sadar takut bahwa itu mungkin diisi dengan aktivitas psikis yang terlalu kuat, terlalu menakutkan, atau terlalu tidak bisa dipahami untuk pikiran sadar kita untuk dapat menggabungkannya. Karya Freud tentang subjek ini merintis. Dia menggambarkan struktur pikiran sebagai yang terbentuk dari kesadaran, ketidaksadaran,




# Hipnosis dan histeria

Perkenalan Freud ke dunia bawah sadar terjadi pada tahun 1885 ketika dia menemukan hasil kerja ahli saraf Prancis Jean-Martin Charcot, yang tampaknya berhasil merawat pasien untuk gejala penyakit mental menggunakan hipnosis. Pandangan Charcot adalah bahwa histeria adalah kelainan neurologis yang disebabkan oleh kelainan sistem saraf, dan gagasan ini memberikan kemungkinan baru yang penting untuk pengobatan. Freud kembali ke Wina, sangat ingin menggunakan pengetahuan baru ini, tetapi berjuang untuk menemukan teknik yang bisa diterapkan.

Dia kemudian bertemu dengan Joseph Breuer, seorang dokter yang dihormati, yang telah menemukan bahwa dia dapat sangat mengurangi keparahan salah satu gejala penyakit mental pasiennya hanya dengan memintanya untuk menggambarkan fantasi dan halusinasinya. Breuer mulai menggunakan hipnosis untuk memfasilitasi aksesnya ke ingatan akan peristiwa traumatis, dan setelah sesi hipnosis dua kali seminggu semua gejalanya telah berkurang. Breuer menyimpulkan bahwa gejalanya adalah hasil dari ingatan yang mengganggu yang terkubur dalam pikiran bawah sadarnya, dan bahwa menyuarakan pikiran membawa mereka ke kesadaran, membiarkan gejala itu menghilang. Ini adalah kasus Anna O, dan merupakan contoh psikoterapi intensif pertama sebagai pengobatan penyakit mental.

Breuer menjadi teman dan kolega Freud, dan bersama-sama keduanya mengembangkan dan mempopulerkan metode perawatan psikologis berdasarkan pada gagasan bahwa banyak bentuk penyakit mental (ketakutan irasional, kecemasan, histeria, kelumpuhan dan rasa sakit yang dibayangkan, dan beberapa jenis paranoia) adalah penyebabnya. hasil dari pengalaman traumatis yang pernah terjadi di masa lalu pasien dan sekarang tersembunyi dari kesadaran. Melalui teknik Freud dan Breuer, diuraikan dalam *Studies in Hysteria yang* diterbitkan bersama(1895), mereka mengklaim telah menemukan cara untuk melepaskan ingatan yang tertekan dari alam bawah sadar, memungkinkan pasien untuk secara sadar mengingat ingatan dan menghadapi pengalaman, baik secara emosional maupun intelektual. Prosesnya membebaskan emosi yang terperangkap, dan gejalanya menghilang. Breuer tidak setuju

dengan apa yang dia rasakan sebagai penekanan berlebihan Freud pada asal mula seksual dan isi neurosis (masalah yang disebabkan oleh konflik psikologis), dan keduanya berpisah; Freud untuk terus mengembangkan ide dan teknik psikoanalisis.

**Anna O** , sebenarnya Bertha Pappenheim, didiagnosis menderita kelumpuhan dan histeria. Dia berhasil dirawat, dengan apa yang dia gambarkan sebagai "penyembuhan berbicara," oleh dokter Josef Breuer.

## Pikiran kita sehari-hari

Sangat mudah untuk menerima begitu saja realitas kesadaran, dan secara naif percaya bahwa apa yang kita pikirkan, rasakan, ingat, dan alami membentuk keseluruhan pikiran

manusia. Tetapi Freud mengatakan bahwa keadaan kesadaran aktif — yaitu, pikiran operasional yang kita sadari secara langsung dalam pengalaman sehari-hari kita — hanyalah sebagian kecil dari total kekuatan psikologis yang bekerja dalam realitas psikis kita. Kesadaran ada di tingkat yang dangkal, di mana kita memiliki akses yang mudah dan langsung. Di bawah kesadaran terletak dimensi-dimensi kuat dari alam bawah sadar, gudang tempat keadaan dan perilaku kognitif aktif kita didikte. Kesadaran secara efektif adalah boneka di tangan alam bawah sadar. Pikiran sadar hanyalah permukaan dari alam psikis yang kompleks.

Karena alam bawah sadar mencakup segalanya, kata Freud, di dalamnya terkandung bidang-bidang yang lebih kecil dari kesadaran dan sebuah area yang disebut "prasadar". Segala sesuatu yang sadar — yang kita ketahui secara aktif — pada suatu waktu pernah tidak disadari sebelum naik ke kesadaran. Namun, tidak semuanya diketahui secara sadar; banyak dari apa yang tidak disadari tetap ada. Kenangan yang tidak ada dalam ingatan kerja kita sehari-hari, tetapi yang belum ditekan, berada di bagian dari pikiran sadar yang disebut Freud sebagai prasadar. Kami dapat membawa kenangan ini ke kesadaran setiap saat.

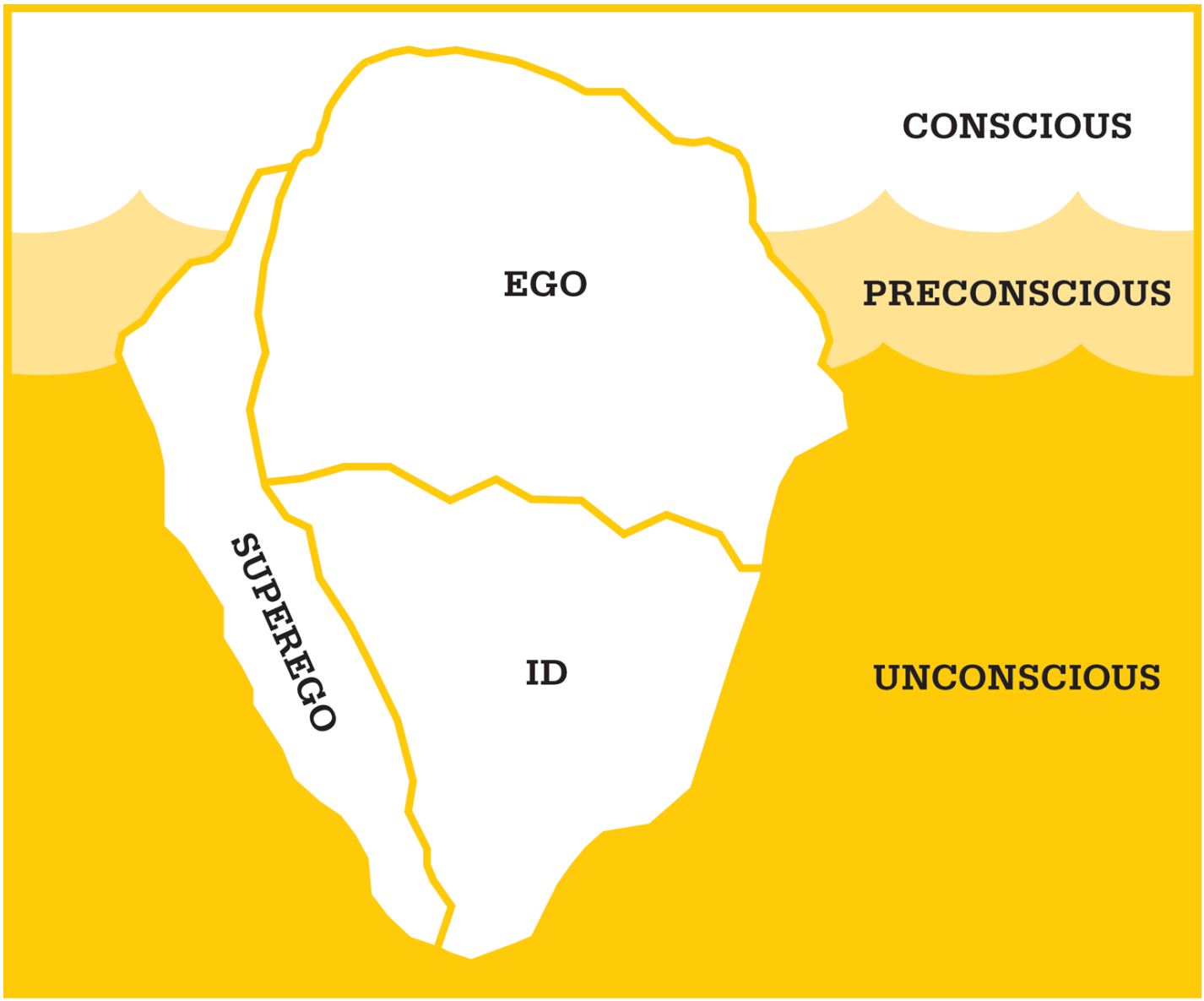
Pikiran bawah sadar bertindak sebagai wadah untuk ide atau ingatan yang terlalu kuat, terlalu menyakitkan, atau terlalu banyak untuk diproses oleh pikiran sadar. Freud percaya bahwa ketika ide atau ingatan tertentu (dan emosi yang terkait) mengancam untuk membanjiri jiwa, mereka dipisahkan dari ingatan yang dapat diakses oleh pikiran sadar, dan disimpan di alam bawah sadar.

---

**"Pikiran itu seperti gunung es; ia mengapung dengan sepertujuh bagian besarnya di atas air."**

**Sigmund Freud**

---




**Jiwa kita** , menurut Freud, menyerupai gunung es, dengan area drive primitif, id, yang tersembunyi di alam bawah sadar. Ego berurusan dengan pikiran sadar dan mengatur baik id maupun superego — suara kritis kita yang menilai.

## Pikiran dinamis

Freud juga dipengaruhi oleh ahli fisiologi Ernst Brücke, yang merupakan salah satu pendiri "fisiologi baru" abad ke-19, yang mencari penjelasan mekanistik untuk semua fenomena organik. Brücke menyatakan bahwa seperti setiap organisme hidup lainnya, manusia pada dasarnya adalah sistem energi, dan karenanya harus mematuhi Prinsip Konservasi Energi. Hukum ini menyatakan bahwa jumlah total energi dalam suatu sistem tetap konstan sepanjang waktu; ia tidak dapat dihancurkan, hanya dipindahkan atau diubah. Freud menerapkan pemikiran ini pada proses mental, menghasilkan gagasan tentang "energi psikis". Energi ini, katanya, dapat mengalami modifikasi, transmisi, dan konversi, tetapi tidak dapat dimusnahkan. Jadi jika kita memiliki pemikiran yang menurut pikiran sadar tidak dapat diterima, pikiran mengalihkannya dari pikiran sadar ke alam bawah sadar, dalam proses yang disebut Freud "represi." Kami mungkin menekan memori trauma masa kecil (seperti pelecehan atau menyaksikan kecelakaan), keinginan yang kami anggap tidak dapat diterima (mungkin untuk pasangan sahabat Anda), atau ide yang mengancam kesejahteraan atau cara hidup kita.

**"Seperti fisik, psikis tidak selalu dalam kenyataan seperti apa kelihatannya."**

**Sigmund Freud**

## Memotivasi drive

Alam bawah sadar juga merupakan tempat di mana dorongan biologis instingtual kita berada. Dorongan mengatur perilaku kita, mengarahkan kita ke pilihan yang menjanjikan untuk memenuhi kebutuhan dasar kita. Penggeraknya memastikan kelangsungan hidup kita: kebutuhan akan makanan dan air; keinginan seks untuk memastikan kelangsungan spesies kita; dan kebutuhan untuk menemukan kehangatan, tempat berlindung, dan persahabatan. Tetapi Freud mengklaim bahwa alam bawah sadar juga memiliki dorongan yang kontras, dorongan kematian, yang hadir sejak lahir. Dorongan ini merusak diri sendiri dan mendorong kita maju, meskipun saat kita melakukannya kita semakin mendekati kematian kita.

Dalam karya-karyanya selanjutnya, Freud menjauh dari gagasan bahwa pikiran disusun oleh kesadaran, ketidaksadaran, dan prasadar untuk mengusulkan struktur pengontrol baru: id, ego, dan superego. Id (terbentuk dari dorongan primitif) mematuhi Prinsip Kesenangan, yang mengatakan bahwa setiap keinginan yang diinginkan harus segera dipuaskan: ia menginginkan segalanya sekarang. Namun, bagian lain dari struktur mental, ego, mengakui Prinsip Realitas, yang mengatakan kita tidak dapat memiliki semua yang kita inginkan, tetapi harus memperhitungkan dunia tempat kita tinggal. Ego bernegosiasi dengan id, mencoba menemukan yang masuk akal cara untuk membantunya mendapatkan apa yang diinginkannya, tanpa mengakibatkan kerusakan atau konsekuensi mengerikan lainnya. Ego itu sendiri dikendalikan oleh superego — suara yang diinternalisasi dari orang tua dan kode moral masyarakat.

Faktanya, Freud mengusulkan, alam bawah sadar menyimpan sejumlah besar kekuatan yang saling bertentangan. Selain dorongan dari kekuatan hidup dan mati, itu mencakup intensitas ingatan dan emosi yang tertekan, serta kontradiksi yang melekat dalam pandangan kita tentang realitas sadar di samping realitas kita yang tertekan. Menurut Freud, konflik yang muncul dari kekuatan-kekuatan kontras tersebut adalah konflik psikologis yang mendasari penderitaan manusia. Apakah mengherankan bahwa manusia ada dalam keadaan gelisah, depresi, neurosis, dan bentuk ketidakpuasan lainnya?

**"Seseorang seharusnya tidak berusaha untuk menghilangkan kerumitannya, tetapi untuk menyesuaikannya dengan mereka; mereka secara sah yang mengarahkan perilakunya di dunia."**

**Sigmund Freud**

## Perawatan psikoanalitik

Karena alam bawah sadar tetap tidak dapat diakses, satu-satunya cara konflik dapat dikenali adalah melalui gejala yang ada di alam sadar. Penderitaan emosional, klaim Freud, adalah hasil dari konflik yang tidak disadari. Kita tidak dapat terus menerus melawan diri kita sendiri, melawan pemberontakan materi yang tertindas, dan melawan kekuatan maut, tanpa gejolak emosional.

Pendekatan unik Freud untuk pengobatan penyakit psikologis melibatkan bekerja dengan konflik yang ada di alam bawah sadar. Dia berusaha membebaskan pasien dari

ingatan yang tertekan dan dengan demikian mengurangi rasa sakit mental mereka. Pendekatannya terhadap pengobatan disebut psikoterapi psikoanalitik, atau psikoanalisis. Proses ini tidak mudah atau cepat. Psikoanalisis hanya dilakukan oleh terapis yang terlatih dalam pendekatan spesifik Freud, dan terapinya yang mendorong pasien untuk berbaring di sofa dan berbicara. Dari perawatan pertama Freud, psikoanalisis telah dipraktikkan dalam sesi yang terkadang bisa berlangsung berjam-jam, berlangsung beberapa kali per minggu, dan berlanjut selama bertahun-tahun.

Sementara pikiran bawah sadar tidak dapat diambil melalui introspeksi normal, alam bawah sadar dapat berkomunikasi dengan kesadaran dalam beberapa cara. Ini diam-diam berkomunikasi melalui preferensi kita, kerangka acuan di mana kita cenderung untuk memahami berbagai hal, dan simbol yang kita tarik atau ciptakan.

Selama analisis, analis bertindak sebagai mediator, mencoba membiarkan pikiran tak terucap atau perasaan tak tertahankan terungkap. Pesan yang muncul dari konflik antara sadar dan tidak sadar kemungkinan besar akan disamarkan, atau disandikan, dan tugas psikoanalis adalah menafsirkan pesan menggunakan alat psikoanalisis.

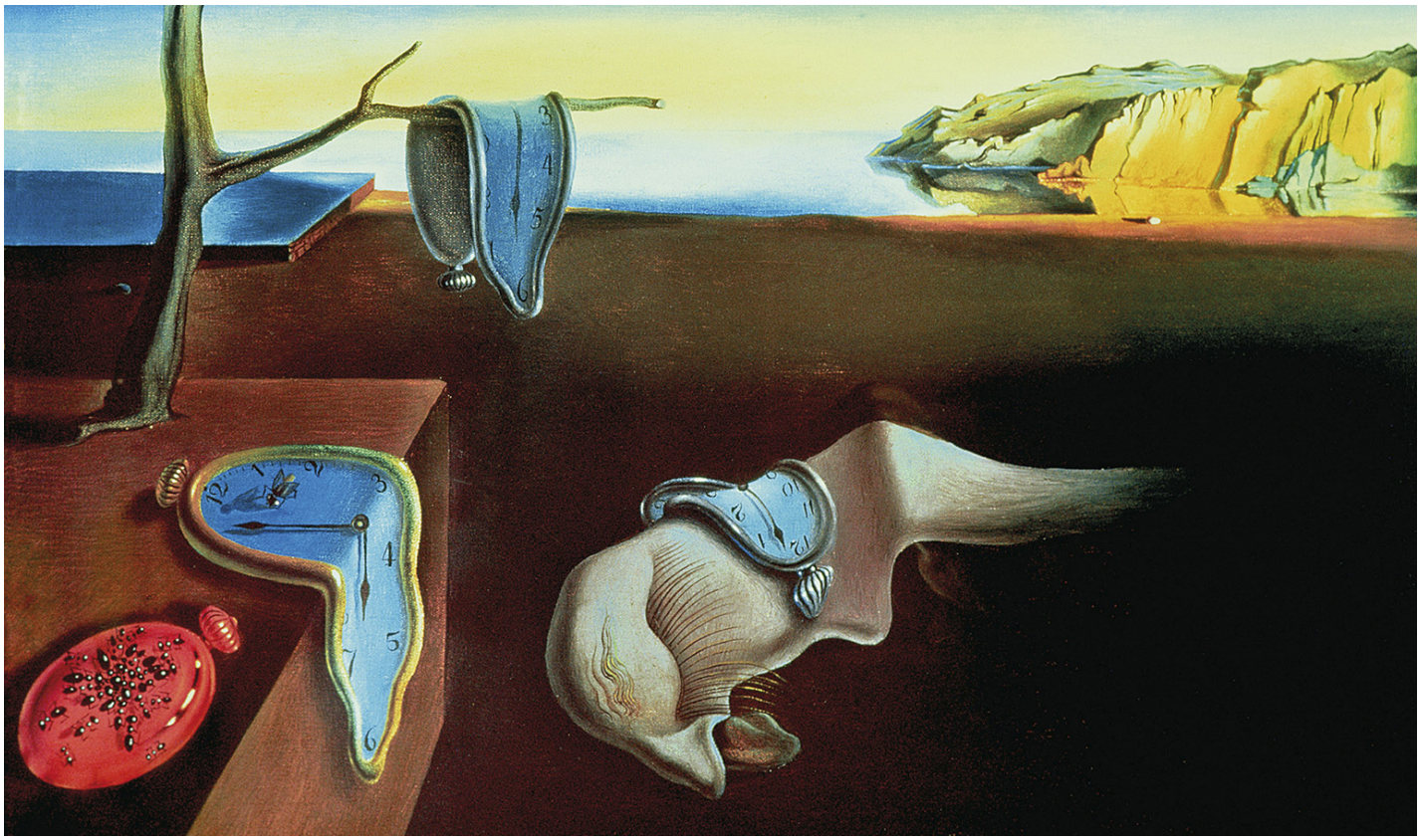
Ada beberapa teknik yang memungkinkan ketidaksadaran muncul. Salah satu yang pertama kali dibahas panjang lebar oleh Freud adalah analisis mimpi; dia terkenal mempelajari mimpinya sendiri dalam bukunya, *The Interpretation of Dreams*. Dia mengklaim bahwa setiap mimpi memberlakukan pemenuhan keinginan, dan semakin tidak menyenangkan keinginan itu bagi pikiran sadar kita, semakin tersembunyi atau terdistorsi keinginan itu dalam mimpi kita. Jadi alam bawah sadar, katanya, mengirimkan pesan ke pikiran sadar kita dalam kode. Misalnya, Freud membahas mimpi di mana si pemimpi telanjang — sumber utama dari mimpi-mimpi ini pada kebanyakan orang adalah kenangan dari masa kanak-kanak, ketika ketelanjangan tidak disukai dan tidak ada rasa malu. Dalam mimpi di mana si pemimpi merasa malu, orang lain dalam mimpi tersebut umumnya tampak tidak sadar, memberikan dukungan untuk interpretasi pemenuhan keinginan di mana si pemimpi ingin meninggalkan rasa malu dan batasan. Bahkan bangunan dan bangunan memiliki arti kode; tangga, poros tambang, pintu terkunci,

---

**"Penafsiran mimpi adalah jalan kerajaan menuju pengetahuan tentang aktivitas pikiran bawah sadar."**

**Sigmund Freud**

---



*The Persistence of Memory* (1931) **karya Salvador Dali** adalah visi surealis tentang berlalunya waktu, yang mengarah pada pembusukan dan kematian. Kualitasnya yang luar biasa menunjukkan proses analisis mimpi Freudian.

# Mengakses alam bawah sadar

Cara terkenal lainnya di mana alam bawah sadar mengungkapkan dirinya adalah melalui slip Freudian dan proses asosiasi bebas. Sebuah kesalahan Freudian adalah kesalahan verbal, atau "lidah tergelincir", dan dikatakan mengungkapkan keyakinan, pikiran, atau emosi yang tertekan. Ini adalah substitusi tak sengaja dari satu kata ke kata lain yang terdengar serupa tetapi secara tidak sengaja mengungkapkan sesuatu yang sebenarnya dirasakan orang tersebut. Misalnya, seorang pria mungkin berterima kasih kepada seorang wanita yang menurutnya menarik karena telah membuat " *payudara*makan malam selamanya, "slip mengungkapkan pikirannya yang sebenarnya. Freud menggunakan teknik asosiasi bebas (dikembangkan oleh Carl Jung), di mana pasien mendengar sebuah kata dan kemudian diundang untuk mengucapkan kata pertama yang muncul di benak mereka. Dia percaya bahwa proses ini memungkinkan ketidaksadaran menerobos karena pikiran kita menggunakan asosiasi otomatis, jadi pikiran "tersembunyi" disuarakan sebelum pikiran sadar memiliki kesempatan untuk menginterupsi.

Untuk membantu seseorang keluar dari keadaan tertekan dan mulai secara sadar menangani masalah nyata yang mempengaruhinya, Freud percaya bahwa perlu untuk mengakses perasaan yang tertekan. Misalnya, jika seorang pria merasa sulit untuk menghadapi orang lain, dia akan memilih untuk menekan perasaannya daripada menghadapi konfrontasinya. Namun, seiring waktu, emosi yang tertekan ini menumpuk dan mengungkapkan dirinya dengan cara lain. Kemarahan, kecemasan, depresi, penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol, atau gangguan makan bisa jadi merupakan hasil dari perjuangan untuk menangkis perasaan yang telah ditekan dan bukannya diatasi. Emosi yang tidak diproses, Freud menegaskan, terus-menerus mengancam untuk menerobos,

Analisis memungkinkan munculnya ingatan dan perasaan yang terperangkap, dan pasien sering kali terkejut merasakan emosi yang telah terkubur. Tidak jarang pasien menemukan diri mereka terharu karena masalah bertahun-tahun yang lalu yang mereka rasakan sudah lama "sembuh." Tanggapan ini menunjukkan bahwa peristiwa dan emosi tersebut masih hidup — masih menyimpan energi emosional — dan telah ditekan alih-alih ditangani. Dalam istilah Freudian, "katarsis" menggambarkan tindakan melepaskan dan merasakan emosi yang dalam yang terkait dengan ingatan yang tertekan. Jika peristiwa penting — seperti kematian orang tua — tidak sepenuhnya dialami saat itu karena terlalu membebani, kesulitan dan energi tetap ada, untuk dilepaskan pada momen katarsis.

**"Para penyair dan filsuf sebelum saya menemukan alam bawah sadar; yang saya temukan adalah metode ilmiah untuk mempelajarinya."**

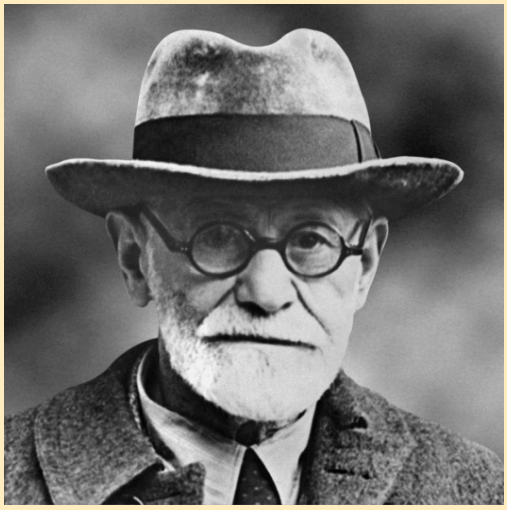
**Sigmund Freud**

## Sekolah psikoanalisis

Freud mendirikan Perhimpunan Psikoanalitik terkemuka di Wina, dari mana ia memberikan pengaruhnya yang kuat pada komunitas kesehatan mental pada saat itu, melatih orang lain dalam metodenya dan bertindak sebagai otoritas tentang praktik yang dapat diterima. Seiring waktu, murid-muridnya dan profesional lainnya memodifikasi idenya, akhirnya memecah Masyarakat menjadi tiga: Freudian (yang tetap setia pada pemikiran asli Freud), Kleinian (yang mengikuti ide Melanie Klein), dan Neo-Freudian (a kelompok kemudian yang memasukkan gagasan Freud ke dalam praktik mereka yang lebih luas). Psikoanalisis modern mencakup setidaknya 22 aliran pemikiran yang berbeda, meskipun gagasan Freud terus berpengaruh bagi semua praktisi kontemporer.

**Para pasien Freud** akan berbaring di sofa di ruang perawatannya saat mereka berbicara. Freud akan duduk di luar pandangan sementara dia mendengarkan petunjuk ke sumber konflik internal pasien.

## FREUD SIGMUND



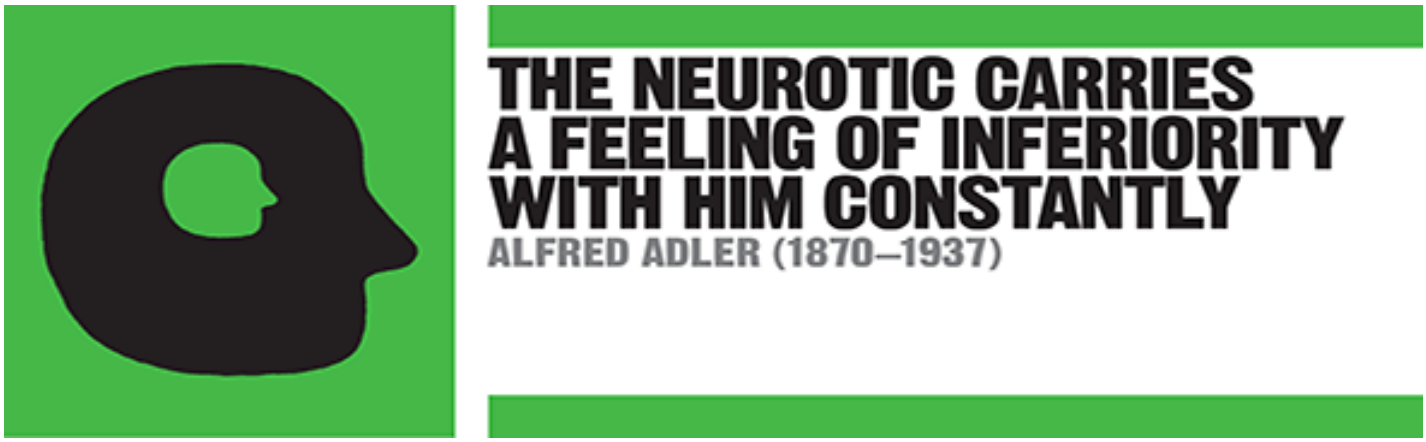
Lahir sebagai Sigismund Schlomo Freud di Freiberg, Moravia, Freud secara terbuka adalah anak kesayangan ibunya; dia memanggilnya "Golden Siggie". Ketika Freud berusia empat tahun, keluarganya pindah ke Wina dan Sigismund menjadi Sigmund. Sigmund menyelesaikan gelar kedokteran dan pada tahun 1886 ia membuka praktik medis yang berspesialisasi dalam neurologi, dan menikah dengan Martha Bernays. Akhirnya, ia mengembangkan "penyembuhan berbicara" yang menjadi pendekatan psikologis yang sama sekali baru: psikoanalisis.

Pada tahun 1908, Freud mendirikan Psychoanalytic Society, yang memastikan masa depan aliran pemikirannya. Selama Perang Dunia II, Nazi secara terbuka membakar karyanya, dan Freud pindah ke London. Dia meninggal karena bunuh diri, setelah menderita kanker mulut.

### Pekerjaan kunci

**1900** *The Interpretation of Dreams*
**1904** *Psikopatologi Kehidupan Sehari-hari*
**1905** *Tiga Esai tentang Teori Seksualitas*
**1930** *Peradaban dan Ketidakpuasannya*

**Lihat juga: Johann Friedrich Herbart • Karakter Jean-Martin • Carl Jung • Melanie Klein • Anna Freud • Jacques Lacan • Paul Watzlawick • Aaron Beck • Elizabeth Loftus**



## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikologi individu**

SEBELUM
**1896** William James mengatakan bahwa harga diri adalah tentang rasio "tujuan yang terpenuhi" dengan "tujuan yang tidak terpenuhi" dan dapat ditingkatkan dengan menurunkan ekspektasi serta melalui pencapaian.

**1902** Charles Horton Cooley mendeskripsikan "diri dari kaca yang tampak;" cara kita memandang diri sendiri didasarkan pada bagaimana kita membayangkan orang lain memandang kita.

SETELAH
**1943** Abraham Maslow mengatakan bahwa untuk merasa perlu dan baik tentang diri kita sendiri, kita membutuhkan prestasi serta rasa hormat dari orang lain.

Psikolog Inggris tahun **1960-an** Michael Argyle menyatakan bahwa perbandingan membentuk harga diri; kita merasa lebih baik ketika kita merasa lebih sukses daripada orang lain, dan lebih buruk ketika kita merasa kurang sukses daripada orang lain.

Pemikiran Freudian mendominasi psikoterapi di akhir abad ke-19, tetapi pendekatan Freud terbatas pada pengalamatan yang tidak disadari dan warisan dari masa lalu seseorang. Alfred Adler adalah psikoanalis pertama yang mengembangkan teori psikologis di luar sudut pandang Freudian, menunjukkan bahwa psikologi seseorang juga dipengaruhi oleh kekuatan saat ini dan yang disadari, dan bahwa pengaruh dunia sosial dan lingkungan sama pentingnya. Adler menemukan pendekatannya sendiri, psikologi individu, berdasarkan ide-ide ini.

Minat khusus Adler pada inferioritas dan efek positif dan negatif dari harga diri dimulai di awal karirnya, ketika dia bekerja dengan pasien yang memiliki cacat fisik. Melihat efek kecacatan terhadap prestasi dan rasa diri, dia menemukan perbedaan besar di antara pasiennya. Beberapa penyandang disabilitas mampu mencapai kesuksesan atletik tingkat tinggi, dan Adler mencatat bahwa dalam kepribadian ini, kecacatan berfungsi sebagai kekuatan motivasi yang kuat. Di sisi lain, dia menyaksikan pasien yang merasa dikalahkan oleh kecacatannya dan yang tidak berusaha memperbaiki situasi mereka. Adler menyadari bahwa perbedaannya terletak pada cara orang-orang ini memandang diri mereka sendiri: dengan kata lain, harga diri mereka.

Every child feels **inferior** because stronger, smarter people surround them.

Inferiority **motivates** them to try to do and achieve things.

In a **balanced psyche**, success relieves feelings of inferiority…

… and **confidence** develops.

In an **imbalanced psyche**, success doesn't relieve feelings of inferiority…

…and an **inferiority complex** develops.

**Seorang atlet paralimpik** mungkin didorong oleh keinginan yang kuat untuk mengatasi kecacatannya dan mencapai tingkat pencapaian fisik yang lebih tinggi. Adler menggambarkan sifat ini sebagai "kompensasi".

# Kompleks inferioritas

Menurut Adler, perasaan rendah diri merupakan pengalaman universal manusia yang berakar pada masa kanak-kanak. Anak-anak secara alami merasa rendah diri karena mereka terus-menerus dikelilingi oleh orang-orang yang lebih kuat dan lebih kuat dengan kemampuan yang lebih besar. Seorang anak pada umumnya berusaha meniru dan mencapai kemampuan yang lebih tua, dimotivasi oleh kekuatan di sekitarnya yang mendorongnya menuju perkembangan dan pencapaiannya sendiri.

Anak-anak dan orang dewasa dengan kepribadian yang sehat dan seimbang mendapatkan kepercayaan diri setiap kali mereka menyadari bahwa mereka mampu memenuhi tujuan eksternal. Perasaan rendah diri menghilang sampai tantangan berikutnya muncul dan diatasi; proses pertumbuhan psikis ini terus menerus. Namun, seorang individu dengan inferioritas fisik dapat mengembangkan perasaan inferioritas yang lebih umum — yang mengarah ke kepribadian yang tidak seimbang dan apa yang disebut Adler sebagai "kompleks inferioritas," di mana perasaan inferioritas tidak pernah lega.

Adler juga mengenali "kompleks superioritas" yang sama tidak seimbangnya, yang diwujudkan dalam kebutuhan terus-menerus untuk berjuang menuju tujuan. Ketika tercapai, tujuan-tujuan ini tidak menanamkan kepercayaan pada individu, tetapi hanya mendorongnya untuk terus mencari pengakuan dan pencapaian eksternal lebih jauh.

**"Menjadi manusia berarti merasa rendah diri."**

**Alfred Adler**

## ALFRED ADLER

Setelah hampir meninggal karena pneumonia pada usia lima tahun, Alfred Adler mengungkapkan keinginannya untuk menjadi seorang dokter. Tumbuh di Wina, dia melanjutkan untuk belajar kedokteran, bercabang ke oftalmologi sebelum akhirnya menetap dengan psikologi. Pada tahun 1897, ia menikah dengan Raissa Epstein, seorang intelektual dan aktivis sosial Rusia, dan mereka memiliki empat anak.

Adler adalah salah satu anggota asli dari Vienna Psychoanalytical Society yang berbasis di Freud dan yang pertama meninggalkannya, menyatakan bahwa individu dipengaruhi oleh faktor sosial serta dorongan tak sadar yang diidentifikasi Freud. Setelah perpecahan ini pada tahun 1911, Adler berkembang secara profesional, mendirikan sekolah psikoterapi sendiri dan mengembangkan banyak konsep psikologi yang menonjol. Dia meninggalkan Austria pada tahun 1932 menuju AS. Dia meninggal karena serangan jantung saat mengajar di Universitas Aberdeen, Skotlandia.

### Pekerjaan kunci

**1912** *Karakter Neurotik*
**1927** *Praktek dan Teori Psikologi Individu*
**1927** *Memahami Sifat Manusia*

**Lihat juga: Karen Horney • Eric Fromm • Abraham Maslow • Rollo May • Albert Ellis**

## THE COLLECTIVE UNCONSCIOUS IS MADE UP OF ARCHETYPES

CARL JUNG (1875–1961)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikoanalisa**

SEBELUM
**1899** Sigmund Freud mengeksplorasi sifat simbolisme bawah sadar dan mimpi dalam *The Interpretation of Dreams* .

**1903** Pierre Janet mengemukakan bahwa insiden traumatis menghasilkan keyakinan bermuatan emosional, yang memengaruhi emosi dan perilaku seseorang selama bertahun-tahun.

SETELAH
**1949** Sarjana Jung, Joseph Campbell, menerbitkan *Hero With a Thousand Faces* , merinci tema arketipe dalam literatur dari berbagai budaya yang berbeda sepanjang sejarah.

**1969** Psikolog Inggris John Bowlby menyatakan bahwa naluri manusia diekspresikan sebagai tindakan dan pemikiran berpola dalam pertukaran sosial.

Sigmund Freud memperkenalkan gagasan bahwa alih-alih dibimbing oleh kekuatan di luar diri kita, seperti Tuhan atau nasib, kita dimotivasi dan dikendalikan oleh cara kerja batin kita sendiri, khususnya, alam bawah sadar. Dia menyatakan bahwa pengalaman kita dipengaruhi oleh dorongan primal yang terkandung di alam bawah sadar. Anak didiknya, psikiater Swiss Carl Jung, mengambil ide ini lebih jauh, menyelidiki elemen-elemen yang membentuk alam bawah sadar dan cara kerjanya.

Jung terpesona dengan cara masyarakat di seluruh dunia memiliki kesamaan yang mencolok, meskipun secara budaya sangat berbeda. Mereka berbagi kesamaan luar biasa dalam mitos dan simbol mereka, dan telah melakukannya selama ribuan tahun. Dia berpikir bahwa ini pasti karena sesuatu yang lebih besar dari pengalaman individu manusia; simbol-simbol itu, dia memutuskan, harus ada sebagai bagian dari jiwa manusia.

Bagi Jung, keberadaan mitos bersama ini membuktikan bahwa bagian dari jiwa manusia mengandung ide-ide yang dipegang dalam struktur yang tak lekang oleh waktu, yang bertindak sebagai bentuk “memori kolektif”. Jung memperkenalkan gagasan bahwa satu bagian yang berbeda dan terpisah dari ketidaksadaran ada di dalam diri kita masing-masing, yang tidak didasarkan pada pengalaman individu kita sendiri — ini adalah "ketidaksadaran kolektif".

Mitos dan simbol yang umum ditemukan, bagi Jung, adalah bagian dari ketidaksadaran kolektif yang dibagikan secara universal. Dia percaya bahwa simbol ada sebagai bagian dari ingatan turun-temurun yang diwariskan dari generasi ke generasi, hanya sedikit berubah dalam atribut mereka di berbagai budaya dan periode waktu yang berbeda. Kenangan yang diwariskan ini muncul di dalam jiwa dalam bahasa simbol, yang disebut Jung "arketipe".

**Myths and symbols** are strikingly similar in cultures around the world and across the centuries.

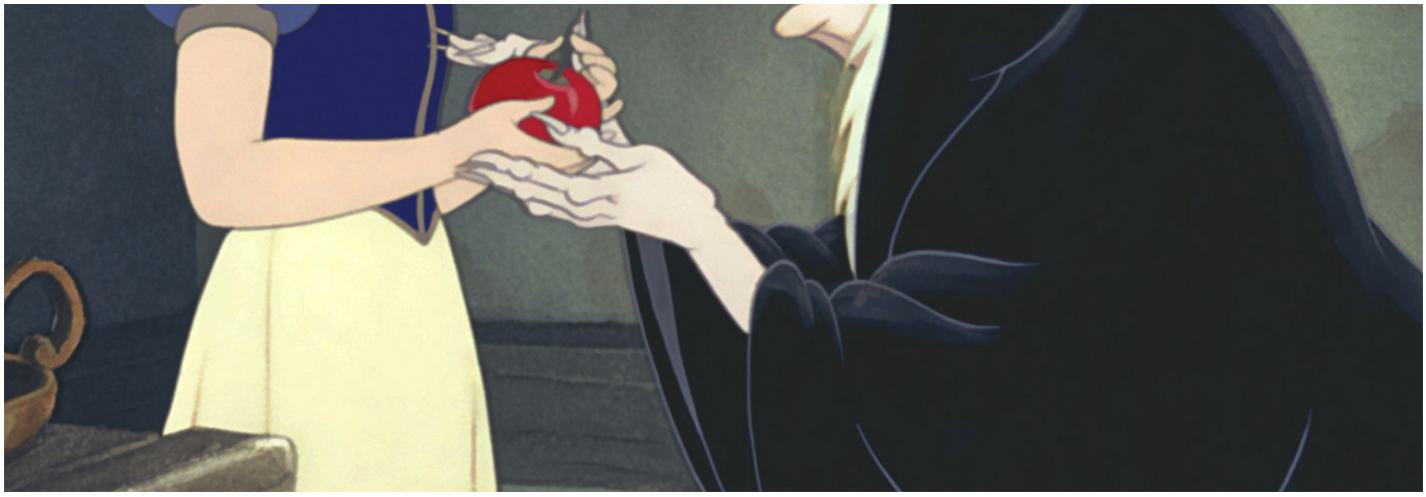
Therefore, they must be a result of the **knowledge and experiences we share** as a species.

**The memory** of this shared experience is held…

…in the **collective unconscious**, which is part of each and every person.

…in the form of **archetypes**—symbols that act as organizing forms for behavioral patterns.

Each of us is born with the innate tendency to use these archetypes to **understand the world**.



**Kisah Putri Salju** dapat ditemukan di seluruh dunia dengan sedikit variasi. Jung mengaitkan popularitas universal dongeng dan mitos dengan penggunaan karakter pola dasar mereka.

## Kenangan kuno

Jung percaya bahwa arketipe adalah lapisan ingatan yang diwariskan, dan merupakan keseluruhan dari pengalaman manusia. Kata Latin *archetypum* diterjemahkan sebagai "cetakan pertama," dan Jung percaya bahwa arketipe adalah kenangan dari pengalaman nenek moyang pertama kita. Mereka bertindak sebagai kerangka dalam jiwa yang kita gunakan secara tidak sadar untuk mengatur dan memahami pengalaman kita sendiri. Kita mungkin mengisi kesenjangan dengan detail dari kehidupan individu kita, tetapi substruktur yang sudah ada sebelumnya di alam bawah sadar inilah yang memungkinkan kita untuk memahami pengalaman kita.

Arketipe dapat dianggap sebagai pola emosional atau perilaku yang diturunkan. Mereka memungkinkan kita untuk mengenali serangkaian perilaku atau ekspresi emosional tertentu sebagai pola terpadu yang memiliki makna. Tampaknya kita melakukan ini secara naluriah, tetapi Jung mengatakan bahwa apa yang tampak sebagai naluri sebenarnya adalah penggunaan arketipe secara tidak sadar.

Jung menyarankan bahwa jiwa terdiri dari tiga komponen: ego, ketidaksadaran pribadi, dan ketidaksadaran kolektif. Ego, katanya, mewakili pikiran atau diri sadar, sedangkan ketidaksadaran pribadi berisi ingatan individu itu sendiri, termasuk yang telah ditekan. Ketidaksadaran kolektif adalah bagian dari jiwa yang menampung arketipe.

**"Ketidaksadaran pribadi bertumpu pada lapisan yang lebih dalam ... saya sebut ketidaksadaran kolektif."**
**Carl Jung**

## Pola dasar

Ada banyak arketipe, dan meskipun mereka dapat berbaur dan membentuk satu sama lain dalam budaya yang berbeda, masing-masing dari kita mengandung di dalam diri kita model dari setiap arketipe. Karena kita menggunakan bentuk-bentuk simbolik ini untuk memahami dunia dan pengalaman kita, bentuk-bentuk itu muncul dalam semua bentuk ekspresi manusia, seperti seni, sastra, dan drama.

Sifat dasar suatu arketipe sedemikian rupa sehingga kita dapat langsung mengenalinya dan mampu melekatkannya pada makna emosional yang spesifik. Arketipe dapat dikaitkan dengan berbagai jenis pola perilaku dan emosional, tetapi ada beberapa pola

dasar yang sangat mudah dikenali, seperti Orang Tua yang Bijaksana, Dewi, Madonna, Ibu Agung, dan Pahlawan.

Persona adalah salah satu pola dasar terpenting yang dijelaskan oleh Jung. Dia menyadari di awal hidupnya bahwa dia memiliki kecenderungan untuk berbagi hanya sebagian dari kepribadiannya dengan dunia luar. Dia juga mengenali sifat ini pada orang lain, dan mencatat bahwa manusia membagi kepribadian mereka menjadi beberapa komponen, secara selektif hanya berbagi komponen tertentu dari diri mereka sesuai dengan lingkungan dan situasi. Diri yang kita hadirkan kepada dunia — citra publik kita — adalah pola dasar, yang disebut Jung sebagai "Persona."

Jung percaya bahwa diri memiliki bagian maskulin dan feminin, dan dibentuk menjadi pria atau wanita sepenuhnya oleh masyarakat seperti halnya biologi. Ketika kita sepenuhnya menjadi laki-laki atau perempuan, kita mengabaikan setengah dari potensi kita, meskipun kita masih dapat mengakses bagian diri ini melalui pola dasar. Animus hadir sebagai komponen maskulin dari kepribadian wanita, dan Anima sebagai atribut feminin dari jiwa pria. Ini adalah "separuh lainnya", separuh yang diambil dari kita saat kita tumbuh menjadi perempuan atau laki-laki. Pola dasar ini membantu kita untuk memahami sifat dari lawan jenis, dan karena mengandung “simpanan dari semua kesan yang pernah dibuat” oleh laki-laki atau perempuan, sehingga mereka mencerminkan gagasan tradisional tentang maskulin dan feminin.

Animus direpresentasikan dalam budaya kita sebagai "manusia sejati"; dia adalah pria berotot, komandan tentara, ahli logika keren, dan penggoda romantis. Anima muncul sebagai peri kayu, perawan, penggoda. Dia bisa dekat dengan alam, intuitif, dan spontan. Dia muncul dalam lukisan dan cerita sebagai Eve, atau Helen of Troy, atau kepribadian seperti Marilyn Monroe, menyihir pria atau menghisap kehidupan dari mereka. Karena arketipe ini ada di alam bawah sadar kita, mereka dapat memengaruhi suasana hati dan reaksi kita, dan dapat memanifestasikan dirinya sebagai pernyataan kenabian (Anima) atau rasionalitas tak tertekuk (Animus).

Jung mendefinisikan satu arketipe sebagai representasi bagian dari diri kita yang tidak ingin kita lihat dunia. Dia menyebutnya Bayangan, dan itu adalah kebalikan dari Persona, mewakili semua rahasia atau pikiran kita yang tertekan dan aspek memalukan dari karakter kita. Itu muncul dalam Alkitab sebagai iblis, dan dalam literatur sebagai Mr. Hyde dari Dr Jekyll. Bayangan adalah sisi "buruk" dari diri kita yang kita proyeksikan kepada orang lain, namun tidak sepenuhnya negatif; itu mungkin mewakili aspek-aspek yang kita pilih untuk ditekan hanya karena mereka tidak dapat diterima dalam situasi tertentu.

Dari semua arketipe, yang paling penting adalah Jati Diri. Ini adalah pola dasar pengorganisasian yang berusaha menyelaraskan semua aspek lain menjadi satu kesatuan diri. Menurut Jung, tujuan nyata keberadaan manusia adalah untuk mencapai keadaan psikologis yang maju dan tercerahkan yang ia sebut sebagai "realisasi diri," dan jalan menuju ini terletak pada pola dasar Diri Sejati. Ketika disadari sepenuhnya, arketipe ini adalah sumber kebijaksanaan dan kebenaran, dan mampu menghubungkan diri dengan spiritual. Jung menekankan bahwa realisasi diri tidak terjadi secara otomatis, itu harus dicari secara sadar.

**Hawa adalah salah satu representasi** dari Anima, bagian perempuan dari ketidaksadaran pria. Jung berkata bahwa dia "penuh dengan jerat dan jebakan, agar pria itu jatuh ... dan hidup harus dijalani."

**Dr. Jekyll berubah** menjadi Tuan Hyde yang jahat dalam sebuah cerita oleh Robert Louis Stevenson yang mengeksplorasi gagasan tentang "diri yang lebih gelap," melalui karakter yang mewujudkan pola dasar Jung's Shadow.

## Pola dasar dalam mimpi

Pola dasar sangat penting dalam penafsiran mimpi. Jung percaya bahwa mimpi adalah dialog antara diri yang sadar dan yang abadi (ego dan ketidaksadaran kolektif), dan bahwa arketipe beroperasi sebagai simbol di dalam mimpi, memfasilitasi dialog.

Arketipe memiliki makna khusus dalam konteks mimpi. Misalnya, pola dasar The Wise Old Man or Woman mungkin diwakili dalam mimpi oleh pemimpin spiritual, orang tua, guru, atau dokter — ini menunjukkan mereka yang menawarkan bimbingan, arahan, dan kebijaksanaan. Bunda Agung, pola dasar yang mungkin muncul sebagai ibu atau nenek si pemimpi sendiri, mewakili pengasuh. Dia memberikan jaminan, kenyamanan, dan validasi. Anak Ilahi, pola dasar yang mewakili Diri Sejati Anda dalam bentuknya yang paling murni, melambangkan kepolosan atau kerentanan, akan muncul sebagai bayi atau anak dalam mimpi, menunjukkan keterbukaan atau potensi. Dan jangan sampai ego tumbuh terlalu besar, itu terus terkendali dengan munculnya Trickster, pola dasar main-main yang mengekspos kerentanan si pemimpi dan memainkan lelucon, mencegah individu dari menganggap dirinya dan keinginannya terlalu serius. The Trickster juga muncul sebagai dewa setengah Norse Loki, dewa Yunani Pan, dewa laba-laba Afrika Anansi, atau sekadar pesulap atau badut.

**"Semua ide paling kuat dalam sejarah kembali ke pola dasar."**

**Carl Jung**

## Menggunakan arketipe

Pola dasar ada dalam pikiran kita sebelum pikiran sadar, dan karena itu dapat memiliki dampak yang sangat kuat pada persepsi pengalaman kita. Apa pun yang secara sadar kita anggap sedang terjadi, apa yang kita pilih untuk dilihat — dan karena itu pengalaman — diatur oleh gagasan-gagasan yang terbentuk sebelumnya di dalam alam bawah sadar. Dengan cara ini, ketidaksadaran kolektif dan isinya mempengaruhi keadaan sadar. Menurut Jung, banyak dari apa yang umumnya kita kaitkan dengan pemikiran yang disengaja, beralasan, dan sadar sebenarnya sudah dibimbing oleh aktivitas bawah sadar, terutama bentuk pengorganisasian arketipe.

Selain gagasannya tentang ketidaksadaran kolektif dan arketipe, Jung adalah orang pertama yang mengeksplorasi praktik asosiasi kata, dan dia juga memperkenalkan konsep tipe kepribadian ekstrovert dan introvert. Ini pada akhirnya mengilhami tes kepribadian yang banyak digunakan seperti Myers-Briggs Type Indicator (MBTI).

Karya Jung sangat berpengaruh di bidang psikologi, antropologi, dan spiritualitas, dan arketipe-nya begitu luas sehingga dapat dengan mudah diidentifikasi dalam film, sastra, dan bentuk budaya lain yang berupaya menggambarkan karakter universal.

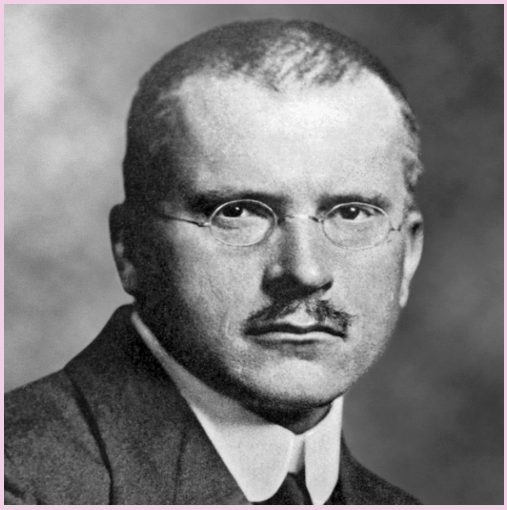
---

**"Dengan memahami alam bawah sadar kita membebaskan diri kita dari dominasinya."**

**Carl Jung**

---

## CARL JUNG



Carl Gustav Jung lahir di sebuah desa kecil di Swiss dari sebuah keluarga terpelajar dengan banyak keeksentrikan. Dia dekat dengan ibunya, meskipun ibunya menderita serangan depresi. Seorang ahli bahasa berbakat, Jung menguasai banyak bahasa Eropa serta beberapa bahasa kuno, termasuk bahasa Sansekerta. Dia menikahi Emma Rauschenbach pada tahun 1903 dan mereka memiliki lima anak.

Jung dilatih dalam psikiatri, tetapi setelah bertemu Sigmund Freud pada tahun 1907, ia menjadi seorang psikoanalis dan pewaris Freud. Namun, pasangan itu menjadi asing karena perbedaan teoretis dan tidak pernah bertemu lagi. Pada tahun-tahun setelah Perang Dunia I, Jung melakukan perjalanan secara luas melalui Afrika, Amerika, dan India, mempelajari penduduk asli dan mengambil bagian dalam ekspedisi antropologi dan arkeologi. Ia menjadi profesor di Universitas Zurich pada tahun 1935, tetapi berhenti mengajar untuk berkonsentrasi pada penelitian.

### Pekerjaan kunci

**1912** *Simbol Transformasi*
**1934** *Arketipe dan Kesadaran Kolektif*
**1945** *Tentang Sifat Mimpi*

**Lihat juga: Pierre Janet • Sigmund Freud • Jaques Lacan • Steven Pinker**

**THE STRUGGLE BETWEEN THE LIFE AND DEATH INSTINCTS PERSISTS THROUGHOUT LIFE**

MELANIE KLEIN (1882–1960)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikoanalisa**

SEBELUM
**1818** Filsuf Jerman Arthur Schopenhauer menyatakan bahwa keberadaan didorong oleh keinginan untuk hidup, yang terus-menerus ditentang oleh dorongan kematian yang sama kuatnya.

**1910** Psikoanalis Wilhelm Stekel menyatakan bahwa penindasan sosial terhadap naluri seksual dibarengi dengan tumbuhnya naluri kematian.

**1932** Sigmund Freud mengklaim bahwa dorongan paling dasar untuk kepuasan sebenarnya adalah perjuangan menuju kematian.

SETELAH
Psikolog Amerika **2002** Julie K. Norem memperkenalkan gagasan "pesimisme defensif," yang menyatakan bahwa menjadi pesimis sebenarnya bisa lebih mempersiapkan orang untuk menghadapi tuntutan dan tekanan kehidupan modern.

Tema kekuatan yang berlawanan selalu membuat penasaran para penulis, filsuf, dan ilmuwan. Sastra, agama, dan seni dipenuhi dengan dongeng tentang baik dan jahat, tentang kawan dan lawan. Fisika Newtonian menyatakan bahwa stabilitas atau keseimbangan dicapai melalui satu gaya yang dilawan oleh gaya yang sama dan berlawanan. Kekuatan yang berlawanan seperti itu tampaknya menjadi bagian penting dari keberadaan, dan mungkin yang paling kuat di antaranya adalah dorongan naluriah yang kita miliki untuk hidup dan mati.

Sigmund Freud mengatakan bahwa untuk menghindari kehancuran oleh naluri kematian kita sendiri, kita menggunakan naluri hidup (libido) narsistik atau egois kita untuk memaksa naluri kematian keluar, mengarahkannya ke objek lain. Melanie Klein memperluas ini, mengatakan bahwa meskipun kita mengarahkan kekuatan kematian ke luar, kita masih merasakan bahaya dihancurkan oleh "naluri agresi ini;" kami mengakui tugas besar "memobilisasi libido" untuk melawannya. Hidup dengan kekuatan yang berlawanan ini merupakan konflik psikologis yang melekat yang merupakan pusat pengalaman manusia. Klein menyatakan bahwa kecenderungan kita menuju pertumbuhan dan penciptaan — dari prokreasi hingga kreativitas — dipaksa untuk terus menerus melawan kekuatan yang sama kuat dan destruktifnya, dan bahwa ketegangan psikis yang terus-menerus ini mendasari semua penderitaan.

Klein juga menyatakan bahwa ketegangan psikis ini menjelaskan kecenderungan bawaan kita terhadap agresi dan kekerasan. Ini menciptakan pergulatan terkait antara cinta dan benci, hadir bahkan pada bayi yang baru lahir. Pertarungan terus-menerus antara naluri hidup dan mati kita — antara kesenangan dan rasa sakit, pembaruan dan kehancuran — menghasilkan kebingungan dalam jiwa kita. Kemarahan atau perasaan "buruk" kemudian dapat diarahkan ke setiap situasi, apakah itu baik atau buruk.

The human unconscious contains…

…the **life instinct**, which drives us toward growth and creation.

…the **death instinct**, which drives us toward destruction and disintegration.

Life itself is the striving against a drive toward death.

This creates a constant **psychic tension** in which…

**…the struggle between the life and death instincts persists throughout life.**

**Kekuatan drama** terletak pada refleksi emosi dan perasaan yang sebenarnya. Drama-drama hebat, seperti *Romeo dan Juliet* karya Shakespeare , tidak hanya menunjukkan kekuatan cinta yang menguatkan hidup, tetapi juga aspek-aspeknya yang mematikan dan beracun.

# Konflik konstan

Klein percaya bahwa kita tidak pernah melepaskan dorongan primitif ini. Kami mempertahankannya sepanjang hidup, tidak pernah mencapai keadaan yang aman dan dewasa, tetapi hidup dengan ketidaksadaran yang membara dengan "fantasi primitif" tentang kekerasan. Mengingat pengaruh yang meresap dari konflik psikis seperti itu, Klein berpikir bahwa gagasan tradisional tentang kebahagiaan tidak mungkin dicapai, dan bahwa hidup adalah tentang menemukan cara untuk mentolerir konflik; ini bukan tentang mencapai nirwana.

Karena keadaan toleransi ini adalah yang terbaik yang bisa kita harapkan, Klein merasa tidak mengherankan bahwa hidup tidak sesuai dengan keinginan atau keyakinan orang, yang mengakibatkan depresi dan kekecewaan. Pengalaman manusia, bagi Klein, pasti dipenuhi dengan kecemasan, rasa sakit, kehilangan, dan kehancuran. Oleh karena itu, orang harus belajar untuk bekerja dalam kondisi ekstrim kehidupan dan kematian.

## MELANIE KLEIN

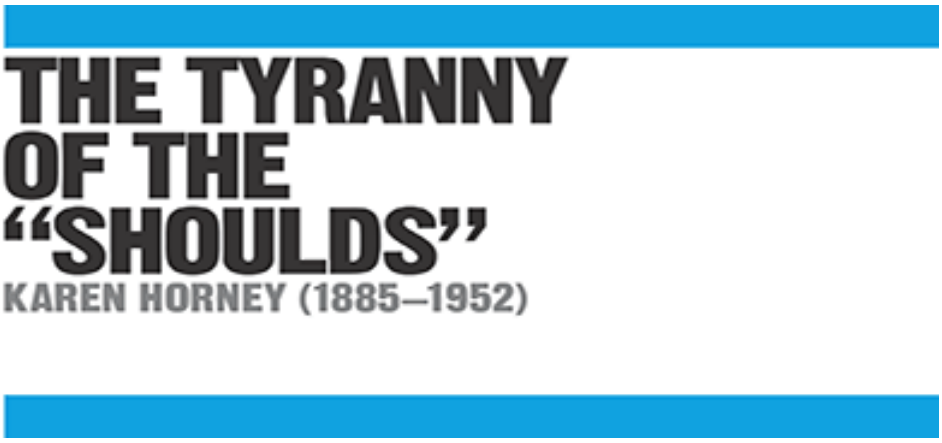
Salah satu dari empat bersaudara, Melanie Klein lahir di Austria. Orangtuanya, yang kemudian bercerai, bersikap dingin dan tidak sayang. Pada usia 17, ia bertunangan dengan Arthur Klein, seorang ahli kimia industri, mengesampingkan rencananya untuk belajar kedokteran.

Klein memutuskan untuk menjadi seorang psikoanalis setelah membaca buku Sigmund Freud pada tahun 1910. Dia sendiri menderita depresi, dan dihantui oleh kematian: kakak perempuannya yang disayang meninggal ketika Klein berusia empat tahun; kakak laki-lakinya meninggal karena diduga bunuh diri; dan putranya tewas dalam kecelakaan pendakian pada tahun 1933. Meskipun Klein tidak memiliki kualifikasi akademis formal, dia memiliki pengaruh besar dalam bidang psikoanalisis, dan sangat dihormati karena pekerjaannya dengan anak-anak, dan untuk penggunaan permainannya sebagai suatu bentuk terapi.

### Pekerjaan kunci

**1932** *Psikoanalisis Anak*
**1935** *Kontribusi untuk The Psychogenesis of Manic Depressive States*
**1961** *Analisis Narasi Anak*

**Lihat juga: Sigmund Freud • Anna Freud • Jacques Lacan**



## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikoanalisa**

SEBELUM
**1889** Dalam *L'Automatism Psychologique* , Pierre Janet menjelaskan "pemisahan," di mana kepribadian bercabang menjadi bagian yang berbeda dan terpisah.

SETELAH
**1950-an** Melanie Klein mengatakan bahwa orang memisahkan bagian dari kepribadian mereka untuk mengatasi perasaan-perasaan yang bertentangan dan tidak terkendali.

Psikoanalis Austria tahun **1970-an** Heinz Kohut mengklaim bahwa ketika kebutuhan seorang anak tidak terpenuhi, sebuah diri yang terfragmentasi muncul, yang terdiri dari diri narsistik dan diri yang muluk.

**1970-an** Albert Ellis mengembangkan Terapi Perilaku Emosi Rasional untuk membebaskan orang dari "keharusan" yang diinternalisasi.

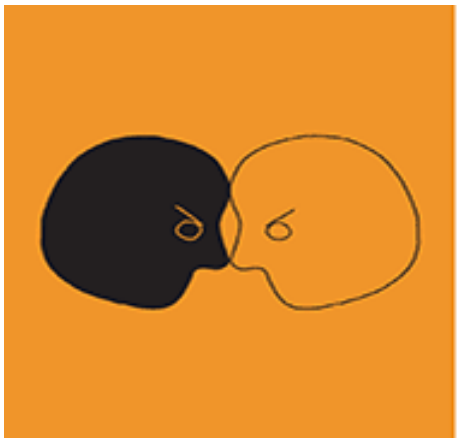
Lingkungan sosial — dari keluarga hingga sekolah, tempat kerja, dan masyarakat luas — mengembangkan “norma” budaya yang dianut oleh kepercayaan tertentu. Psikoanalis kelahiran Jerman, Karen Horney, mengatakan bahwa lingkungan sosial yang tidak sehat atau "beracun" cenderung menciptakan sistem kepercayaan yang tidak sehat pada individu, menghalangi orang untuk menyadari potensi tertinggi mereka.

Horney mengatakan bahwa penting untuk mengenali ketika kita tidak beroperasi dari keyakinan yang ditentukan sendiri, tetapi dari yang diinternalisasi dari lingkungan beracun. Ini berperan sebagai pesan yang diinternalisasi, terutama dalam bentuk "harus", seperti "Saya harus diakui dan kuat" atau "Saya harus kurus." Dia mengajari pasiennya untuk menyadari dua pengaruh dalam jiwa mereka: "diri sejati" dengan keinginan otentik, dan "diri ideal" yang berusaha untuk memenuhi semua tuntutan "keharusan". Diri ideal mengisi pikiran dengan ide-ide yang tidak realistis dan tidak sesuai dengan perjalanan diri sejati, dan menghasilkan umpan balik negatif berdasarkan “kegagalan” diri sejati untuk mencapai harapan diri ideal. Hal ini mengarah pada perkembangan ketiga, diri yang tidak bahagia — "diri yang dibenci".

Horney mengatakan "keharusan" adalah dasar dari "tawar-menawar dengan takdir"; jika kita mematuhinya, kita percaya kita dapat secara ajaib mengendalikan realitas eksternal, meskipun pada kenyataannya hal itu menyebabkan ketidakbahagiaan dan neurosis yang mendalam. Pandangan Horney sangat relevan dalam lingkungan sosialnya sendiri, Jerman awal abad ke-20, yang sangat condong ke arah kesesuaian.

**"Lupakan tentang makhluk tercela Anda benar-benar *adalah* , ini adalah bagaimana Anda *harus* ."**
**Karen Horney**

**Lihat juga: Pierre Janet • Sigmund Freud • Melanie Klein • Carl Rogers • Abraham Maslow • Albert Ellis**



# THE SUPEREGO BECOMES CLEAR ONLY WHEN IT CONFRONTS THE EGO WITH HOSTILITY

ANNA FREUD (1895–1982)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikoanalisa**

SEBELUM
**1920** Sigmund Freud pertama kali menggunakan konsep ego, id, dan superego dalam esainya *Beyond the Pleasure Principle* .

SETELAH
**1950-an** Melanie Klein tidak setuju bahwa pengaruh orang tua yang sebenarnya terlibat dalam pembentukan superego.

**1961** Eric Berne menyajikan gagasan bahwa kita mempertahankan status ego anak, dewasa, dan orang tua sepanjang hidup kita, dan mengatakan bahwa ini dapat dieksplorasi melalui analisis.

**1976** Psikolog Amerika Jane Loevinger mengatakan bahwa ego berkembang secara bertahap sepanjang hidup seseorang, sebagai hasil dari interaksi antara diri dalam dan lingkungan luar.

Menurut Alkitab, Adam dan Hawa di Taman Eden adalah pembuat keputusan, dihadapkan pada pilihan antara pencobaan dan kebenaran. Dalam model struktural jiwa, Sigmund Freud menggambarkan model serupa di dalam alam bawah sadar manusia, mengusulkan aparatus psikis dari tiga bagian: id, superego, dan ego.

Id, seperti ular licik, membisikkan kepada kita untuk melakukan apa yang terasa enak. Itu sepenuhnya didorong oleh keinginan, mencari kesenangan dan pemenuhan dorongan dasar (seperti makanan, kenyamanan, kehangatan, dan seks). Superego, seperti kehadiran yang benar, memanggil kita untuk mengikuti jalan yang lebih tinggi. Itu memaksakan nilai-nilai orang tua dan sosial dan memberi tahu kita apa yang harus dan tidak boleh kita lakukan. Terakhir, ego — seperti orang dewasa yang mengambil keputusan — mengendalikan impuls dan membentuk penilaian tentang bagaimana bertindak; itu adalah moderator, ditangguhkan antara id dan superego.

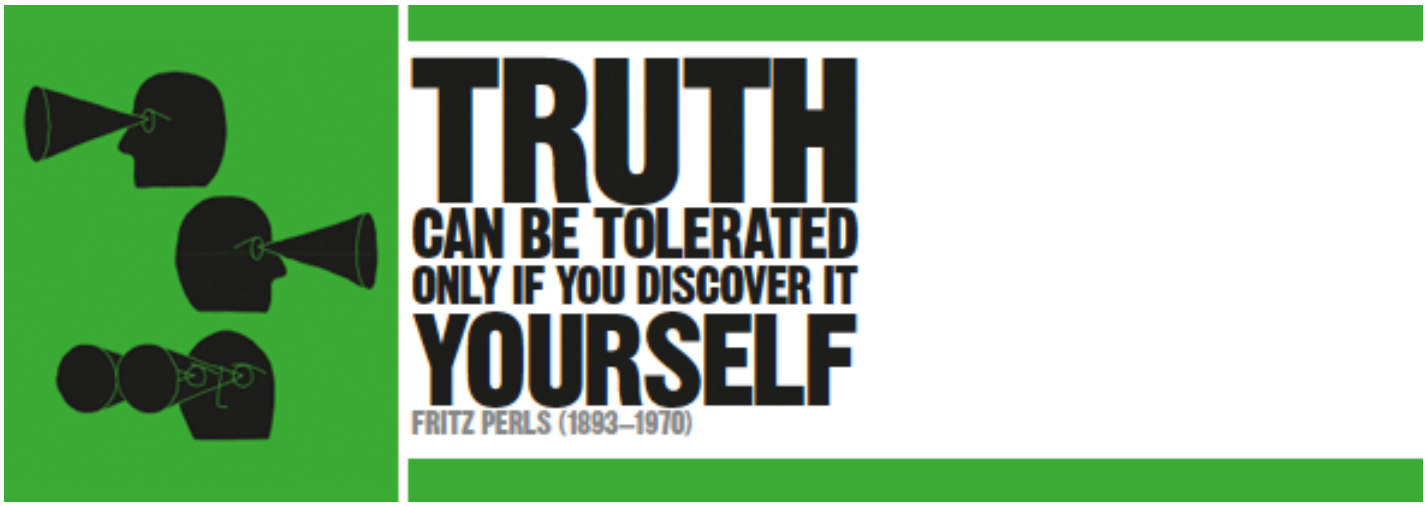
Psikoanalis Austria, Anna Freud, mengembangkan ide-ide ayahnya, menarik perhatian pada pembentukan superego dan efeknya pada ego. Ego memperhitungkan realitas dunia, dan juga secara bersamaan terlibat dengan id dan diturunkan ke posisi inferior oleh superego. Superego berbicara melalui bahasa rasa bersalah dan malu, seperti sejenis orang tua kritis yang diinternalisasi. Kita mendengar superego saat kita mencaci diri sendiri karena berpikir atau bertindak dengan cara tertentu; superego

menjadi jelas (atau "berbicara") hanya jika hal itu menghadapkan ego dengan permusuhan.

## Mekanisme pertahanan ego

Suara kritis dari superego mengarah pada kecemasan, dan inilah saat, menurut Anna Freud, kita memainkan pertahanan ego. Ini adalah banyak sekali metode yang digunakan pikiran untuk mencegah kecemasan menjadi berlebihan. Freud menggambarkan banyak mekanisme pertahanan kreatif yang kami terapkan, dari humor dan sublimasi hingga penolakan dan perpindahan. Teorinya tentang pertahanan egonya adalah untuk membuktikan lapisan pemikiran yang kaya dalam terapi humanis abad ke-20.

**Lihat juga: Sigmund Freud • Melanie Klein • Eric Berne**




### DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Terapi Gestalt**

SEBELUM
**Tahun 1920-an,** Carl Jung mengatakan bahwa orang perlu terhubung dengan batin mereka.

**1943** Max Wertheimer menjelaskan ide Gestalt tentang "pemikiran produktif", yang berbeda untuk menggunakan wawasan pribadi.

**1950** Dalam *Neurosis dan Pertumbuhan Manusia* , Karen Horney mengidentifikasi kebutuhan untuk menolak "keharusan" yang dikenakan oleh orang lain.

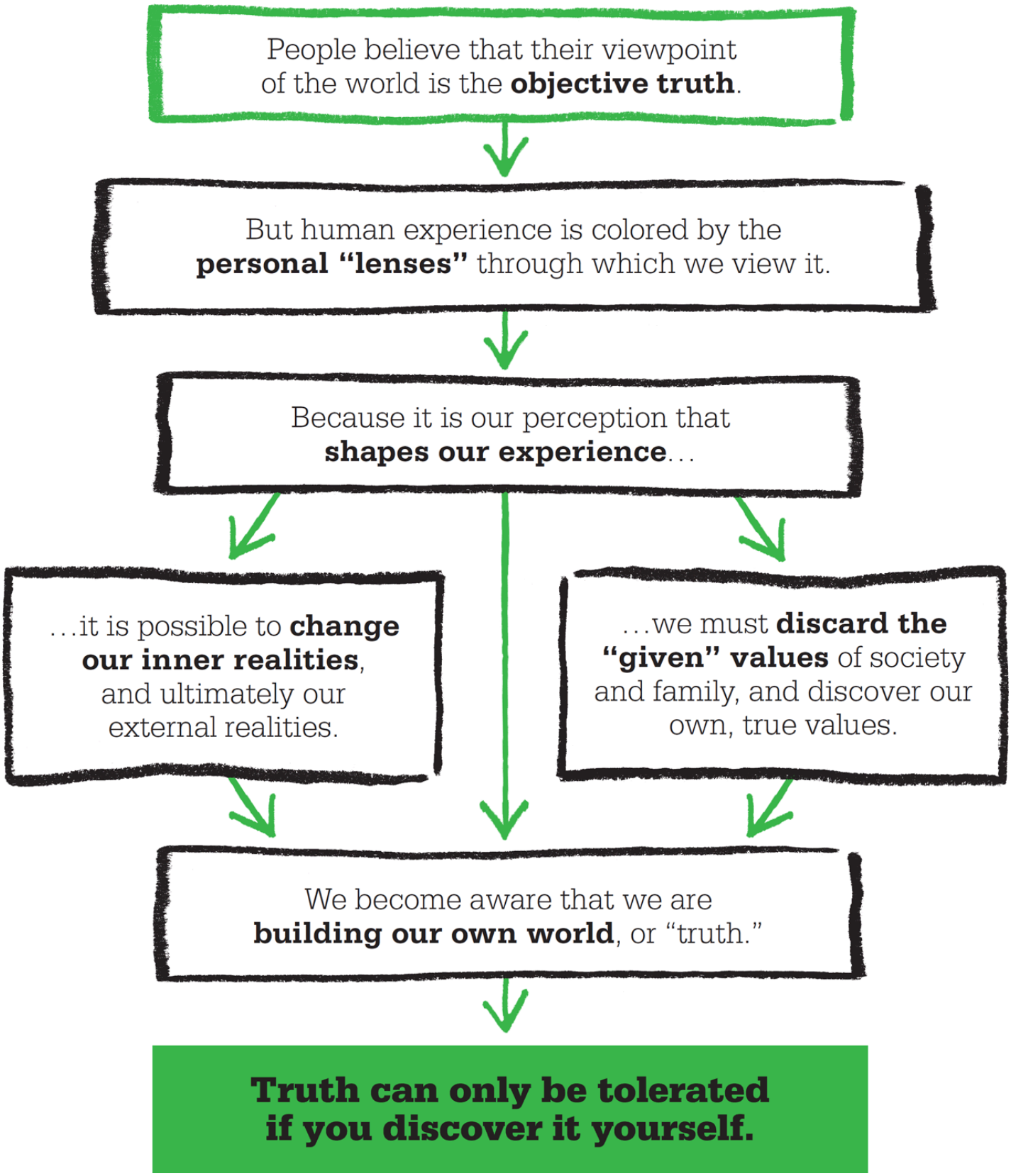
SETELAH
**1961** Carl Rogers mengatakan bahwa klien, bukan terapis, yang tahu apa bentuk dan arah terapi yang harus diambil.

**1973** Penulis swadaya Amerika Richard Bandler, salah satu pendiri Neurolinguistic Programming (NLP), menggunakan banyak teknik terapi Gestalt dalam terapi barunya.

Pada abad ke-18, filsuf Jerman Immanuel Kant merevolusi pemikiran kita tentang dunia dengan menunjukkan bahwa kita tidak pernah benar-benar mengetahui apa yang “di luar sana” di luar diri kita, karena pengetahuan kita terbatas pada batasan pikiran dan indera

kita. Kita tidak tahu bagaimana hal-hal itu "dalam dirinya sendiri", tetapi hanya saat kita mengalaminya. Pandangan ini membentuk dasar dari terapi Gestalt, yang mengatakan bahwa sangat penting untuk diingat bahwa kompleksitas pengalaman manusia — dengan tragedi dan trauma, inspirasi dan hasratnya, serta kemungkinan yang hampir tak terbatas — diberi kode oleh individu “ lensa ”yang kami gunakan untuk melihatnya. Kami tidak secara otomatis menyerap semua suara, perasaan, dan gambar dunia; kami memindai dan memilih hanya beberapa.

Fritz Perls, salah satu pendiri terapi Gestalt, menunjukkan bahwa ini berarti perasaan realitas pribadi kita diciptakan melalui persepsi kita; melalui cara kita melihat pengalaman kita, bukan peristiwa itu sendiri. Namun, mudah untuk melupakan ini, atau bahkan gagal untuk mengenalinya. Dia mengatakan bahwa kita cenderung salah mengira sudut pandang kita tentang dunia sebagai kebenaran yang absolut dan objektif, daripada mengakui peran persepsi dan pengaruhnya dalam menciptakan perspektif kita, bersama dengan semua ide, tindakan, dan keyakinan yang berasal darinya. Bagi Perls, satu-satunya kebenaran yang dapat dimiliki seseorang adalah kebenaran pribadinya sendiri.



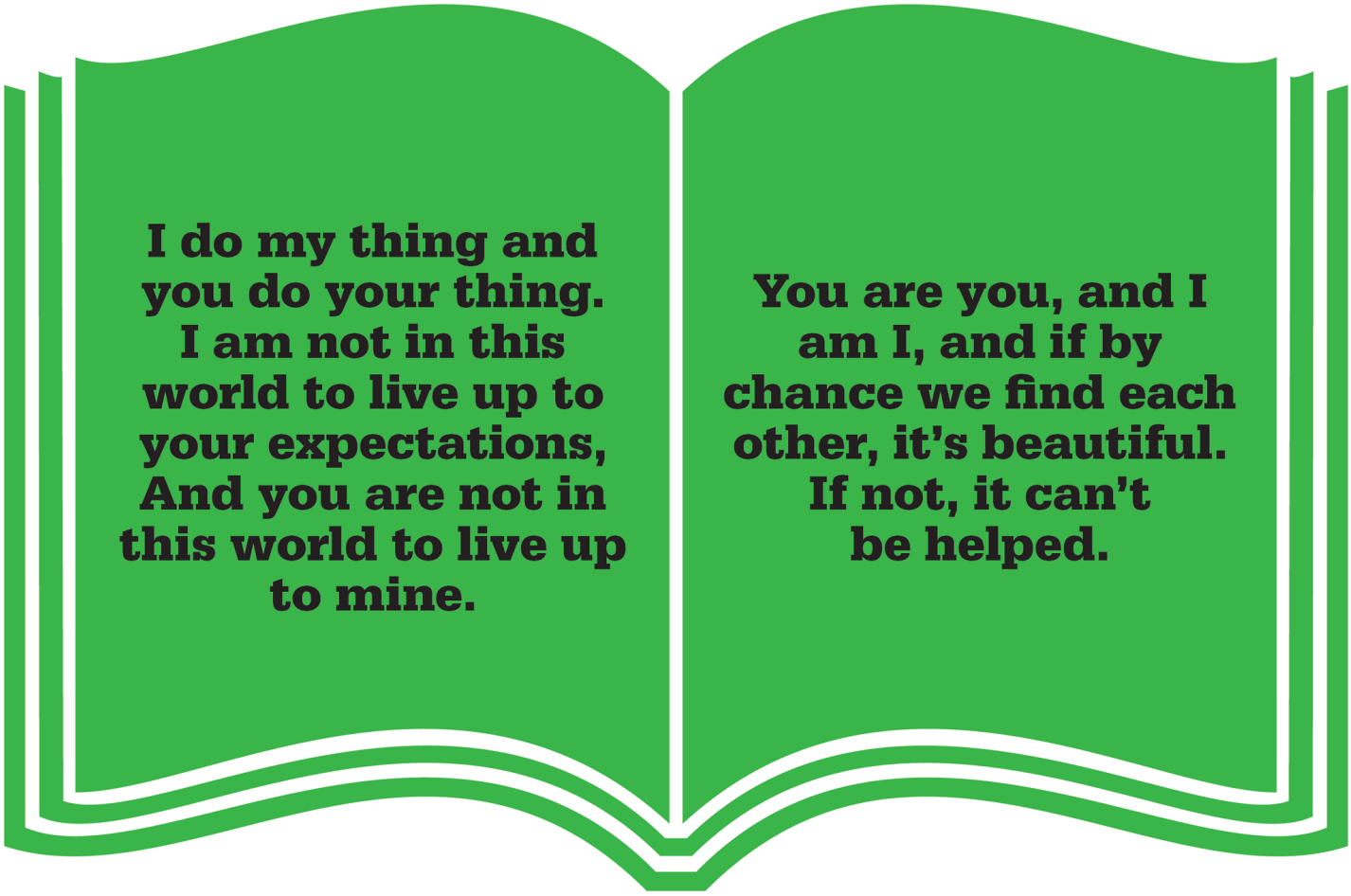

**"Belajar adalah penemuan bahwa sesuatu itu mungkin."**

**Fritz Perls**

# Menerima tanggung jawab

Perls mengembangkan teorinya pada tahun 1940-an, ketika pandangan psikoanalisis yang dominan adalah bahwa pikiran manusia dapat direduksi menjadi serangkaian dorongan biologis yang mencari pemenuhan. Pendekatan ini terlalu kaku, terstruktur, disederhanakan, dan digeneralisasikan untuk Perls; itu tidak memungkinkan untuk

pengalaman individu, yang sangat penting bagi Perls. Analisnya juga tidak memungkinkan pasien mereka untuk mengenali dan bertanggung jawab atas penciptaan pengalaman mereka. Model psikoanalisis beroperasi pada pemahaman bahwa pasien berada pada belas kasihan dari konflik bawah sadar mereka sampai seorang analis masuk untuk menyelamatkan mereka dari dorongan bawah sadar mereka. Perls, di sisi lain, merasa penting bagi orang untuk memahami kekuatan peran mereka sendiri dalam penciptaan. Dia ingin membuat kita sadar bahwa kita bisa mengubah realitas kita, dan sebenarnya bertanggung jawab untuk melakukannya. Tidak ada orang lain yang bisa melakukannya untuk kita. Begitu kita menyadari bahwa persepsi adalah tulang punggung realitas, kita masing-masing dipaksa untuk bertanggung jawab atas kehidupan yang kita ciptakan dan cara kita memilih untuk memandang dunia.




**Doa Gestalt** ditulis oleh Fritz Perls untuk merangkum terapi Gestalt. Itu menekankan pentingnya hidup sesuai dengan kebutuhan kita sendiri, dan tidak mencari kepuasan melalui orang lain.

## Mengakui kekuatan

Teori Gestalt menggunakan prinsip pengalaman individu, persepsi, dan tanggung jawab — baik untuk pikiran dan perasaan seseorang — untuk mendorong pertumbuhan pribadi dengan membangun rasa pengendalian internal. Perls menegaskan bahwa kita dapat belajar mengontrol pengalaman batin kita, terlepas dari lingkungan eksternal kita. Begitu kita memahami bahwa persepsi kita membentuk pengalaman kita, kita dapat melihat bagaimana peran yang kita mainkan dan tindakan yang kita lakukan adalah alat, yang kemudian dapat kita gunakan secara sadar untuk mengubah kenyataan. Kontrol atas lingkungan psikis batin kita sendiri memberi kita kekuatan melalui dua lapisan pilihan: dalam cara menafsirkan lingkungan, dan bagaimana bereaksi terhadapnya. Pepatah, "tidak ada yang bisa membuat Anda marah selain diri Anda sendiri," dengan sempurna mencontohkan filosofi ini,

Dalam terapi Gestalt, seseorang dipaksa untuk mengambil tanggung jawab langsung atas bagaimana dia bertindak dan bereaksi, terlepas dari apa yang tampaknya terjadi. Perls mengacu pada kemampuan untuk menjaga stabilitas emosi ini tanpa memandang lingkungan sebagai "homeostasis", menggunakan istilah biologis yang biasanya digunakan untuk menggambarkan pemeliharaan lingkungan fisik yang stabil di dalam tubuh. Ini menyiratkan keseimbangan yang baik dari banyak sistem, dan inilah cara terapi Gestalt memandang pikiran. Ini mencari cara untuk menyeimbangkan pikiran melalui banyak pikiran, perasaan, dan persepsi yang membentuk seluruh pengalaman manusia. Ini memandang seseorang secara holistik dan menempatkan fokusnya dengan kuat pada keseluruhan, bukan bagiannya.

Perls melihat tugasnya sebagai membantu pasiennya untuk menumbuhkan kesadaran akan kekuatan persepsi mereka, dan bagaimana mereka membentuk realitas (atau apa yang kami gambarkan sebagai "realitas"). Dengan cara ini, pasiennya dapat mengontrol pembentukan lanskap interior mereka. Dalam mengambil tanggung jawab atas rasa realitas yang mereka rasakan, mereka dapat menciptakan realitas yang mereka inginkan.

Perls membantu pasiennya mencapai hal ini dengan mengajari mereka proses integral dari terapi Gestalt. Proses pertama dan terpenting adalah belajar menumbuhkan kesadaran dan memfokuskan kesadaran itu pada perasaan saat ini. Hal ini memungkinkan individu untuk secara langsung mengalami perasaannya dan realitas yang dirasakan pada saat ini. Kemampuan untuk "berada di sini sekarang" sangat penting untuk proses Gestalt; ini adalah kesadaran emosional yang akut, dan salah satu yang membentuk dasar untuk memahami bagaimana kita masing-masing menciptakan dan bereaksi terhadap lingkungan kita sendiri. Ini juga menawarkan jalur untuk mempelajari bagaimana mengubah cara kita mengalami diri kita sendiri dan lingkungan kita.

Sebagai alat untuk pertumbuhan pribadi, kemampuan untuk berhubungan dengan perasaan otentik — pikiran dan emosi sejati — lebih penting bagi Perls daripada penjelasan psikologis atau umpan balik analitik dari bentuk terapi lain. "Mengapa" di balik perilaku tidak begitu penting bagi Perls; yang penting adalah "bagaimana" dan "apa". Mendevaluasi kebutuhan untuk mencari tahu "mengapa" dan pergeseran tanggung jawab atas makna dari analis ke pasien membawa serta perubahan besar dalam hierarki terapis-pasien. Dimana pendekatan sebelumnya dalam terapi umumnya melibatkan terapis yang memanipulasi pasien menuju tujuan terapeutik, pendekatan Gestalt ditandai dengan hubungan empati yang hangat antara terapis dan pasien, yang bekerja sama sebagai mitra menuju tujuan. Terapis itu dinamis tetapi tidak memimpin pasien; pendekatan Gestalt dari Perls nantinya akan membentuk dasar dari pendekatan humanistik, berpusat pada orang Carl Rogers.

---

**"Lepaskan pikiranmu dan sadarlah."**

**Fritz Perls**

---

# Penyangkalan takdir

Komponen lain dalam metode Gestalt melibatkan penggunaan bahasa. Salah satu alat penting yang diberikan pasien untuk meningkatkan kesadaran diri adalah instruksi untuk memperhatikan dan mengubah penggunaan kata "I" dalam pembicaraan. Perls mengatakan bahwa untuk mengambil tanggung jawab atas realitas kita, kita harus

mengenali bagaimana kita menggunakan bahasa untuk memberikan ilusi bahwa kita tidak memiliki kendali jika tidak demikian. Dengan hanya mengulang kalimat "Saya tidak bisa melakukan itu" menjadi "Saya tidak akan melakukannya," menjadi jelas bahwa saya membuat pilihan. Ini juga membantu membangun kepemilikan perasaan; emosi muncul dan menjadi milik saya; Saya tidak bisa menyalahkan seseorang atau sesuatu yang lain atas perasaan saya.

Contoh lain dari perubahan bahasa termasuk mengganti kata "harus" dengan "ingin", mengubah, misalnya, "Saya harus pergi sekarang" menjadi "Saya ingin pergi sekarang." Ini juga bertindak untuk mengungkapkan elemen pilihan. Saat kita belajar untuk mengambil tanggung jawab atas pengalaman kita, kata Perls, kita mengembangkan diri sejati yang bebas dari pengaruh masyarakat. Kami juga mengalami pemberdayaan diri karena kami menyadari bahwa kami tidak bergantung pada hal-hal yang "terjadi begitu saja". Perasaan viktimisasi menghilang begitu kita memahami bahwa apa yang kita terima untuk diri kita sendiri dalam hidup kita — apa yang kita rasakan dan alami secara selektif — adalah sebuah pilihan; kita bukannya tidak berdaya.

Dengan tanggung jawab pribadi ini muncul kewajiban untuk menolak mengalami peristiwa, hubungan, atau keadaan yang kita tahu salah untuk diri sejati kita. Teori Gestalt juga meminta kita untuk melihat lebih dekat pada apa yang kita pilih untuk diterima di antara norma-norma masyarakat kita. Kami mungkin telah bertindak di bawah asumsi kebenaran mereka begitu lama sehingga kami secara otomatis menerimanya. Perls berkata bahwa kita perlu mengadopsi keyakinan yang paling menginspirasi dan mengembangkan diri sejati kita. Kemampuan untuk menulis aturan pribadi kita sendiri, menentukan pendapat, filosofi, keinginan, dan minat kita sendiri adalah yang terpenting. Saat kita meningkatkan kesadaran kita tentang akuntabilitas diri, kemandirian, dan wawasan diri, kita memahami bahwa kita sedang membangun dunia kita sendiri, atau kebenaran. Kehidupan yang kita jalani menjadi lebih mudah untuk ditanggung,

**Budaya hippie tahun 1960-an** sejalan dengan gagasan Gestalt untuk menemukan diri sendiri, tetapi Perls memperingatkan terhadap "penjaja kegembiraan instan" dan "yang disebut jalan pembebasan sensorik yang mudah."

## Kemungkinan keintiman

Penekanan terapi Gestalt pada "berada di masa kini" dan menemukan jalannya sendiri dan ide-idenya sangat cocok dengan revolusi kontra-budaya dunia Barat tahun 1960-an. Tetapi fokus pada individualisme ini dilihat oleh beberapa psikolog dan analis sebagai kelemahan dalam terapi, terutama oleh mereka yang memandang manusia sebagai, di atas segalanya, makhluk sosial. Mereka mengklaim bahwa kehidupan yang dijalani dengan prinsip Gestalt akan mengecualikan kemungkinan keintiman dengan orang lain, dan bahwa itu terlalu berfokus pada individu dengan mengorbankan komunitas. Sebagai tanggapan, pendukung terapi Gestalt mengklaim bahwa tanpa pengembangan diri yang otentik, tidak mungkin mengembangkan hubungan otentik dengan orang lain.

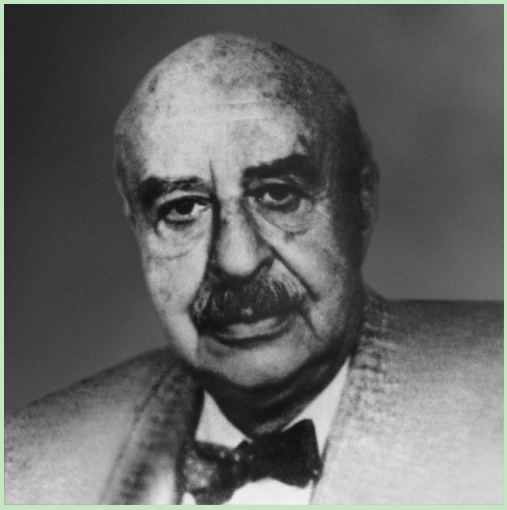
Pada tahun 1964, Perls menjadi dosen tetap di Esalen Institute di California, menjadi pengaruh yang bertahan lama di pusat pengembangan spiritual dan psikologis yang terkenal ini. Setelah ledakan popularitas di tahun 1970-an, terapi Gestalt tidak lagi disukai, tetapi prinsipnya diterima di akar bentuk terapi lain. Gestalt saat ini dikenal sebagai salah satu dari banyak pendekatan "standar" untuk terapi.

**"Jika Anda membutuhkan dorongan, pujian, tepukan dari semua orang, maka Anda menjadikan semua orang sebagai hakim Anda."**

**Fritz Perls**

**Seperti Buddhisme, terapi Gestalt** mendorong pengembangan kesadaran penuh dan penerimaan perubahan sebagai hal yang tak terhindarkan. Perls menyebut perubahan sebagai "studi tentang penyesuaian kreatif".

## FRITZ PERLS



Frederick “Fritz” Salomon Perls lahir di Berlin pada akhir abad ke-19. Ia belajar kedokteran, dan setelah beberapa waktu menjadi tentara Jerman selama Perang Dunia I, lulus sebagai dokter. Dia kemudian dilatih sebagai psikiater, dan setelah menikah dengan psikolog Laura Posner pada tahun 1930, beremigrasi ke Afrika Selatan, di mana dia dan Laura mendirikan sebuah institut psikoanalitik. Karena kecewa dengan pendekatan psikoanalitik yang terlalu intelektual, mereka pindah ke New York City pada akhir 1940-an dan tenggelam dalam budaya pemikiran progresif yang berkembang pesat. Pada akhir 1960-an, mereka berpisah, dan Perls pindah ke California, di mana dia terus mengubah lanskap psikoterapi. Dia meninggalkan AS untuk memulai pusat terapi di Kanada pada tahun 1969,

### Pekerjaan kunci

**1946** *Ego Kelaparan dan Agresi*
**1969** *Terapi Gestalt Verbatim*
**1973** *Pendekatan Gestalt dan Saksi Mata untuk Terapi*

**Lihat juga: Søren Kierkegaard • Carl Jung • Karen Horney • Erich Fromm • Carl Rogers • Abraham Maslow • Roger Shepard • Jon Kabat-Zinn • Max Wertheimer**

IT IS NOTORIOUSLY INADEQUATE TO TAKE AN ADOPTED CHILD INTO ONE’S HOME AND LOVE HIM

DONALD WINNICOTT (1896–1971)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikoanalisa**

SEBELUM
Sigmund Freud tahun **1900-an** menyatakan bahwa konflik neurotik (dan superego) muncul dalam periode Oedipal — antara usia tiga dan enam tahun.

**1930-an** Melanie Klein mengklaim bahwa bentuk primitif dari superego berkembang selama tahun pertama kehidupan, dan bahwa cinta dan benci terkait secara inheren.

SETELAH
**1947** Psikolog dan terapis bermain Virginia Axline mengembangkan delapan prinsip terapi bermainnya, yang meliputi: "Terimalah anak apa adanya."

**1979** Psikoanalis Swiss Alice Miller berkata dalam *The Drama of the Gifted Child* bahwa kita didorong untuk "mengembangkan seni untuk tidak mengalami perasaan".

Banyak orang percaya bahwa jika seorang anak menderita asuhan yang kurang dalam cinta dan dukungan, dia akan dapat menetap dan berkembang dengan keluarga baru yang menyediakan apa yang dibutuhkan. Namun, sementara stabilitas dan penerimaan membantu memberikan landasan di mana seorang anak dapat tumbuh dan menemukan keadaan yang sehat, kualitas-kualitas ini hanya membentuk satu bagian dari apa yang dibutuhkan.

Sebagai dokter anak pertama di Inggris yang berlatih sebagai psikoanalis, Donald Winnicott memiliki wawasan unik tentang hubungan ibu-bayi dan proses perkembangan anak. Dia sangat dipengaruhi oleh Sigmund Freud tetapi juga oleh tulisan Melanie Klein, terutama mengenai perasaan bawah sadar ibu atau pengasuh bayi. Winnicott memulai karirnya dengan bekerja dengan anak-anak yang terlantar akibat Perang Dunia II dan dia meneliti kesulitan yang dihadapi oleh anak-anak yang mencoba beradaptasi dengan rumah baru.

Seperti yang dicatat oleh Winnicott dalam makalahnya, *Hate in the Countertransference* : "Sangat tidak memadai untuk membawa anak angkat ke rumah seseorang dan mencintainya." Padahal, orang tua harus bisa membawa anak angkat ke rumahnya dan bisa bertoleransi dengan membencinya. Winnicott menyatakan bahwa seorang anak dapat percaya bahwa dia dicintai hanya setelah dibenci; ia menekankan bahwa peran yang dimainkan oleh "toleransi terhadap kebencian" dalam penyembuhan tidak dapat diremehkan.

Winnicott menjelaskan bahwa ketika seorang anak telah kehilangan pengasuhan orang tua yang tepat, dan kemudian diberikan kesempatan ini dalam lingkungan keluarga yang sehat, seperti dengan keluarga angkat atau angkat, anak tersebut mulai mengembangkan harapan bawah sadar. Tapi ketakutan dikaitkan dengan harapan ini. Ketika seorang anak sangat kecewa di masa lalu, bahkan dengan kebutuhan emosional atau fisik dasar yang tidak terpenuhi, pertahanan muncul. Ini adalah kekuatan bawah sadar yang melindungi anak dari harapan yang mungkin mengarah pada kekecewaan. Bagian pertahanan itu, kata Winnicott, menjelaskan adanya kebencian. Anak itu akan "bertingkah" dalam ledakan kemarahan terhadap sosok orang tua baru, mengungkapkan kebencian dan, pada

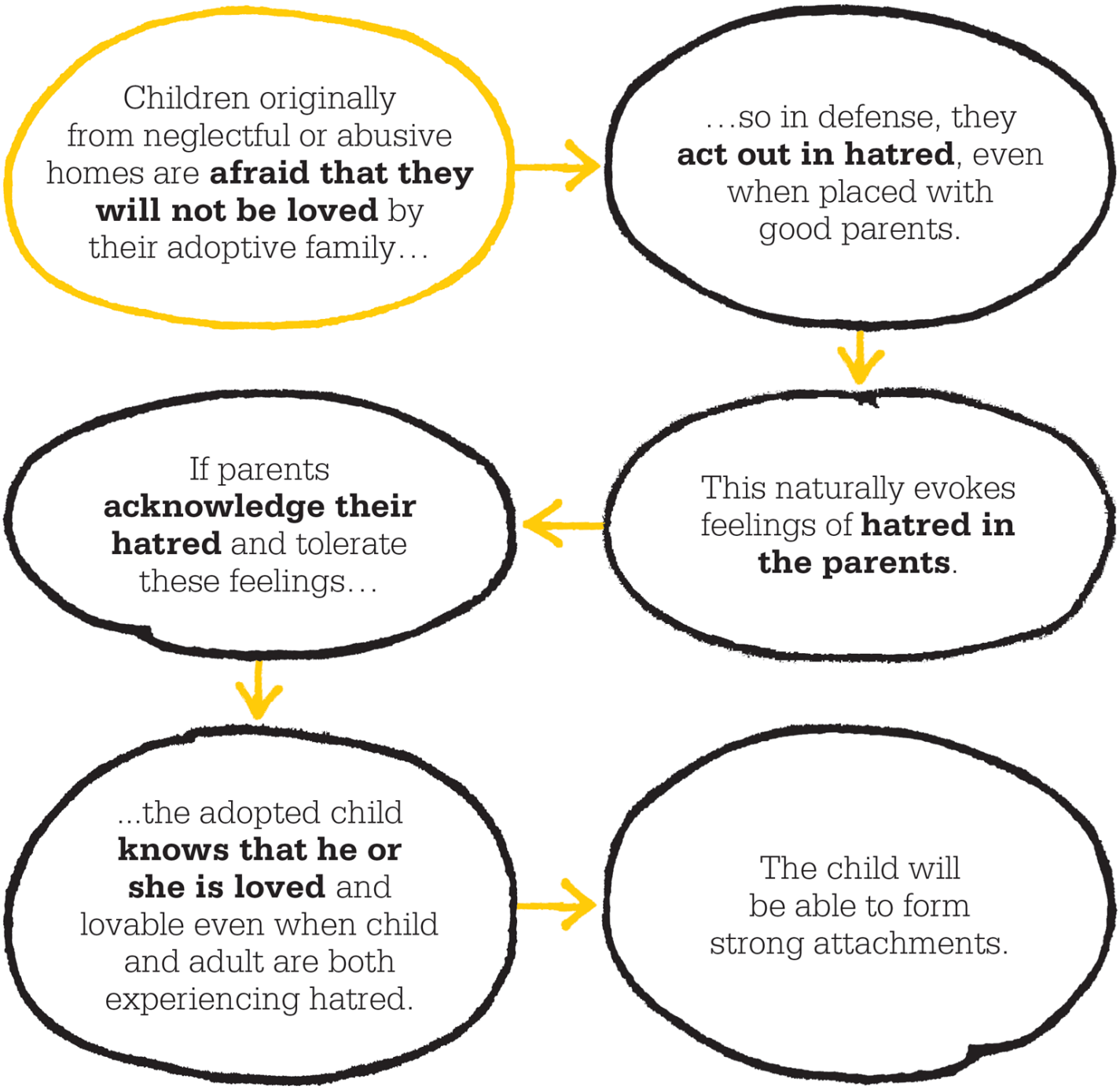
gilirannya, memunculkan kebencian dari pengasuh. Dia menyebut perilaku tersebut sebagai "kecenderungan antisosial."

Menurut Winnicott, untuk seorang anak yang telah menderita, kebutuhan untuk membenci dan dibenci lebih dalam daripada kebutuhan untuk memberontak, dan pentingnya pengasuh untuk menoleransi kebencian merupakan faktor penting dalam penyembuhan anak tersebut. Winnicott mengatakan bahwa anak itu harus diizinkan untuk mengungkapkan kebencian, dan orang tua harus dapat mentolerir kebencian anak itu dan juga kebencian mereka sendiri.

Gagasan itu mungkin mengejutkan, dan orang-orang mungkin bergumul dengan gagasan bahwa mereka merasakan kebencian meningkat di dalam diri mereka. Mereka mungkin merasa bersalah, karena anak tersebut telah melalui kesulitan seperti itu. Namun anak secara aktif berperilaku penuh kebencian terhadap orang tua, memproyeksikan pengalaman masa lalu yang diabaikan dan diabaikan ke dalam kenyataan saat ini.

Anak dari keluarga broken home atau tanpa orang tua, Winnicott berkata, “menghabiskan waktunya tanpa sadar mencari orang tuanya” dan perasaan dari hubungan masa lalu dipindahkan ke orang dewasa lainnya. Anak itu telah menginternalisasi kebencian, dan melihatnya bahkan ketika kebencian itu sudah tidak ada lagi. Dalam situasi barunya, anak perlu melihat apa yang terjadi saat kebencian merebak. Winnicott menjelaskan: "Apa yang terjadi adalah bahwa setelah beberapa saat, seorang anak yang diadopsi mendapatkan harapan, dan kemudian dia mulai menguji lingkungan yang dia temukan, dan mencari bukti kemampuan walinya untuk membenci secara objektif."

Ada banyak cara bagi seorang anak untuk mengungkapkan kebencian dan membuktikan bahwa dirinya memang tidak layak untuk dicintai. Ketidakberdayaan ini adalah pesan yang disampaikan oleh pengalaman orangtua yang negatif sebelumnya. Dari sudut pandang anak, ia berusaha melindungi dirinya dari risiko harus merasakan cinta atau dicintai karena potensi kekecewaan yang menyertai keadaan itu.




**"Tampaknya seorang anak angkat bisa percaya dicintai hanya setelah mencapai kebencian."**

**Donald Winnicott**

**“Kecenderungan antisosial”** pada anak-anak adalah cara mereka mengekspresikan kecemasan tentang dunia mereka, menguji pengasuh mereka yang harus terus memberikan rumah yang suportif dan penuh perhatian.

## Berurusan dengan kebencian

Emosi yang ditimbulkan oleh kebencian anak pada orang tua, serta pada guru anak dan figur otoritas lainnya, sangat nyata. Winnicott percaya bahwa penting bagi orang dewasa untuk mengakui perasaan ini, daripada menyangkalnya, yang mungkin tampak lebih mudah. Mereka juga perlu memahami bahwa kebencian anak itu tidak bersifat pribadi; anak itu mengungkapkan kecemasannya tentang situasi tidak bahagia sebelumnya dengan orang yang sekarang ada.

Apa yang dilakukan figur otoritas dengan kebencian mereka sendiri, tentu saja, sangat penting. Keyakinan anak bahwa dia "buruk" dan tidak layak untuk dicintai tidak boleh diperkuat oleh tanggapan dari orang dewasa; orang dewasa harus mentolerir perasaan benci dan menyadari bahwa perasaan ini adalah bagian dari hubungan. Inilah satu-satunya cara agar anak merasa aman dan mampu membentuk keterikatan.

Tidak peduli seberapa mencintai lingkungan baru, itu tidak menghapus masa lalu untuk anak; masih akan ada perasaan sisa sebagai akibat dari pengalaman masa lalu mereka. Winnicott tidak melihat jalan pintas menuju resolusi. Anak berharap bahwa perasaan benci orang dewasa akan mengarah pada penolakan, karena itulah yang terjadi sebelumnya; ketika kebencian tidak mengarah pada penolakan dan malah ditoleransi, kebencian itu bisa mulai menghilang.

**Meskipun merasakan** perasaan negatif yang tidak disadari dan alami yang diprovokasi oleh anak, orang tua harus menyediakan lingkungan yang “menahan” anak, membuatnya merasa aman.

## Kebencian yang sehat

Bahkan dalam keluarga yang sehat secara psikologis dengan anak-anak yang belum terlantar, Winnicott percaya bahwa kebencian yang tidak disadari adalah bagian yang alami dan penting dari pengalaman menjadi orang tua dan berbicara tentang "membenci dengan tepat". Melanie Klein telah menyarankan bahwa seorang bayi merasakan kebencian terhadap ibunya, tetapi Winnicott berpendapat bahwa ini didahului oleh ibu yang membenci bayinya — dan bahkan sebelum ini, ada cinta primitif atau "kejam" yang luar biasa. Keberadaan bayi menempatkan tuntutan yang sangat besar pada ibu secara psikologis dan fisik dan ini menimbulkan perasaan benci pada ibu. Daftar 18 alasan Winnicott mengapa ibu membenci bayinya meliputi: kehamilan dan kelahiran telah membahayakan hidupnya; bahwa bayi itu mengganggu kehidupan pribadinya; bahwa bayi menyakitinya saat menyusui, bahkan menggigitnya; dan bahwa bayi itu “memperlakukan dia sebagai sampah, seorang hamba yang tidak dibayar, seorang budak”. Terlepas dari semua ini, dia juga mencintainya, "ekskresi dan segalanya", kata Winnicott, dengan cinta primitif yang sangat kuat, dan harus belajar bagaimana mentolerir membenci bayinya tanpa bertindak apa pun. Jika dia tidak bisa membenci dengan tepat, klaimnya, dia mengalihkan perasaan benci terhadap dirinya sendiri, dengan cara yang masokis dan tidak sehat.

## Hubungan terapeutik

Winnicott juga menggunakan hubungan antara orang tua dan anak sebagai analogi hubungan terapeutik antara terapis dan klien. Perasaan yang muncul pada terapis selama analisis adalah bagian dari fenomena yang dikenal sebagai "kontratransferensi". Perasaan yang timbul pada klien selama terapi — biasanya perasaan tentang orang tua atau saudara kandung — ditransfer ke terapis. Dalam makalahnya, Winnicott menggambarkan bagaimana sebagai bagian dari analisis, terapis merasa benci terhadap

klien, meskipun kebencian ini ditimbulkan oleh pasien sebagai bagian penting dari pengujian yang dapat ditanggung oleh terapis. Pasien perlu mengetahui bahwa terapisnya kuat dan cukup dapat diandalkan untuk menahan serangan gencar ini.

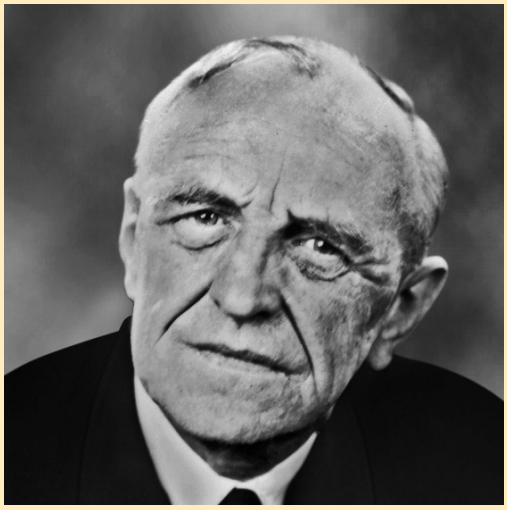
## Pendekatan yang realistis

Meskipun beberapa ide Winnicott mungkin tampak mengejutkan, dia yakin kita harus realistis dalam membesarkan anak, menghindari sentimentalitas demi kejujuran. Hal ini memungkinkan kita sebagai anak-anak, dan kemudian sebagai orang dewasa, untuk mengakui dan menghadapi perasaan negatif yang alami dan tidak dapat dihindari. Winnicott adalah seorang realis dan pragmatis; ia menolak untuk percaya pada gagasan mitis tentang "keluarga yang sempurna" atau di dunia di mana beberapa kata baik menghapus semua kengerian yang mungkin mendahuluinya. Dia lebih suka melihat lingkungan nyata dan keadaan mental dari pengalaman kita, dan meminta kita untuk melakukan hal yang sama, dengan kejujuran yang berani. Ide-idenya tidak cocok dengan satu mazhab pemikiran, meskipun mereka sangat berpengaruh, dan terus berdampak pada pekerjaan sosial, pendidikan, psikologi perkembangan,

**"Sentimentalitas dalam diri seorang ibu sama sekali tidak baik dari sudut pandang bayi."**

**Donald Winnicott**

## DONALD WINNICOTT



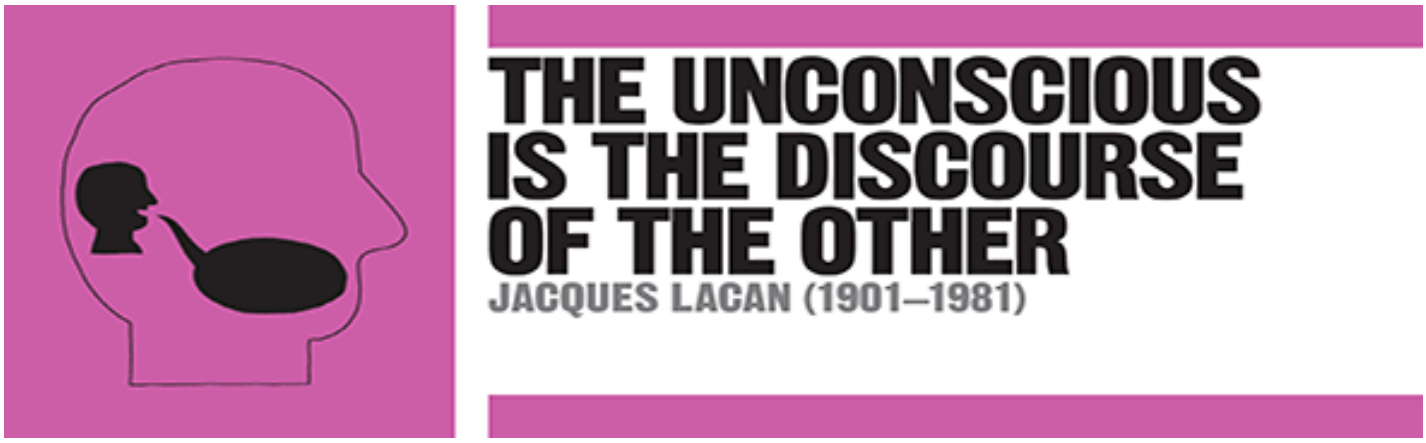
Dokter anak dan psikoanalis Inggris Donald Woods Winnicott adalah anak bungsu dan satu-satunya putra yang lahir dari keluarga terkemuka dan makmur yang tinggal di Plymouth, Inggris. Ayahnya, Sir John Frederick Winnicott, memberikan pengaruh yang membesarkan hati, meskipun ibunya menderita depresi. Winnicott pertama kali dilatih sebagai dokter dan dokter anak, menyelesaikan pelatihan psikoanalitik kemudian, pada tahun 1930-an.

Winnicott menikah dua kali, bertemu istri keduanya Clare Britton, seorang pekerja sosial psikiatris, saat bekerja dengan anak-anak yang terganggu yang telah dievakuasi selama Perang Dunia II. Dia terus bekerja sebagai dokter anak selama lebih dari 40 tahun dan ini memberikan ide-idenya perspektif yang unik. Dia dua kali menjabat sebagai presiden British Psychoanalytical Society, dan berusaha memperluas pengetahuan publik melalui banyak ceramah dan siarannya.

### Pekerjaan kunci

**1947** *Kebencian di Kontra Transferensi*
**1951** *Objek Transisi dan Fenomena Transisi*
**1960** *Theory of the Parent — Infant Relationship*

**Lihat juga: Sigmund Freud • Melanie Klein • Virginia Satir • John Bowlby**



## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikoanalisa**

SEBELUM
**1807** Filsuf Jerman Georg Hegel menyatakan bahwa kesadaran diri bergantung pada kehadiran Yang Lain.

**1818** Filsuf Jerman Arthur Schopenhauer mengklaim bahwa tidak ada objek tanpa subjek yang mengamatinya, dan persepsi objek dibatasi oleh visi dan pengalaman pribadi.

**1890** William James dalam *The Principles of Psychology* membedakan antara diri sebagai yang mengetahui, atau "Aku," dan diri sebagai yang diketahui, atau "aku".

SETELAH
**1943** Filsuf Prancis Jean-Paul Sartre menyatakan bahwa persepsi kita tentang dunia di sekitar kita, atau Yang Lain, berubah ketika orang lain muncul; kita menyerap konsepnya tentang Yang Lain ke dalam konsep kita sendiri.

Psikoanalis menjelaskan ketidaksadaran sebagai tempat di mana semua ingatan yang ingin kita singkirkan disimpan, dan tidak dapat diambil kembali secara sadar. Alam bawah sadar terkadang berbicara kepada diri yang sadar dengan cara yang terbatas: Carl Jung percaya bahwa ketidaksadaran menampilkan dirinya kepada diri yang bangun melalui mimpi, simbol, dan dalam bahasa arketipe, sementara Freud melihatnya sebagai mengekspresikan dirinya melalui perilaku motivasi dan “slip yang tidak disengaja” lidah. " Satu hal yang disetujui oleh berbagai aliran psikoanalisis adalah bahwa alam bawah sadar memiliki gambaran yang lebih besar daripada yang dipertahankan oleh diri sadar. Namun, bagi psikiater Prancis Jacques Lacan, bahasa alam bawah sadar bukanlah bahasa diri, tetapi bahasa "Yang Lain".

**The Other** is everything that lies beyond the boundaries of ourselves.

We **define and redefine ourselves** through the existence of the Other.

We understand the world through the **language** (discourse) of the Other.

We also use that language for our innermost **thoughts**.

**The unconscious is the discourse of the Other.**

## Perasaan diri

Kita dengan mudah menerima begitu saja gagasan tentang diri — bahwa masing-masing dari kita ada sebagai makhluk individu yang terpisah, yang memandang dunia melalui mata kita sendiri, akrab dengan batas-batas yang memisahkan kita dari orang lain dan dari dunia di sekitar kita, dan mengasumsikan keterpisahan dalam berpikir dan cara kita berinteraksi dengan lingkungan kita. Tetapi bagaimana jika tidak ada apa pun di luar sana yang dapat kita kenali sebagai terpisah dari diri kita sendiri? Kita kemudian tidak akan dapat mengkonseptualisasikan perasaan diri kita, karena tidak akan ada makhluk yang digambarkan untuk dipikirkan. Satu-satunya cara yang kita miliki untuk menentukan bahwa sebagai individu kita berbeda dari dunia di sekitar kita adalah kemampuan kita untuk mengenali keterpisahan diri kita dari lingkungan kita, atau dari Yang Lain, yang memungkinkan kita untuk menjadi subjek “I.

Bagi Lacan, Yang Lain adalah keanehan mutlak yang berada di luar diri; itu adalah lingkungan tempat kita dilahirkan, dan yang harus kita "terjemahkan" atau pahami, untuk bertahan hidup dan berkembang. Seorang bayi harus belajar merangkai sensasi ke dalam konsep dan kategori untuk berfungsi di dunia, dan dia melakukan ini dengan secara bertahap memperoleh kesadaran dan pemahaman tentang serangkaian penanda — tanda atau kode. Tetapi penanda ini hanya dapat datang kepada kita dari dunia luar yang berada di luar diri, oleh karena itu penanda tersebut pasti dibentuk dari bahasa — atau yang lebih disukai Lacan sebagai “wacana” - Yang Lain.

Kita hanya bisa berpikir atau mengekspresikan ide dan emosi kita melalui bahasa, dan satu-satunya bahasa yang kita miliki, menurut Lacan, adalah bahasa Yang Lain. Oleh karena itu, sensasi dan gambaran yang diterjemahkan ke dalam pikiran bawah sadar kita harus dibangun dari bahasa Yang Lain ini, atau, seperti yang dikatakan Lacan, "ketidaksadaran adalah wacana Yang Lain." Ide ini memiliki pengaruh luas pada praktik psikoanalisis, yang mengarah ke interpretasi yang lebih obyektif dan terbuka dari alam bawah sadar.

**"Aku selalu di bidang Yang Lain."**

**Jacques Lacan**

**Perasaan diri** kita dibentuk oleh kesadaran kita tentang "Yang Lain", atau dunia di luar diri kita sendiri. Bagaimanapun, Lacan menyatakan, itu adalah bahasa Yang Lain yang membentuk pemikiran kita yang terdalam.

## JACQUES LACAN

Jacques Marie Émile Lacan lahir di Paris, tempat ia menempuh pendidikan di College Stanislas. Dia melanjutkan studi kedokteran, dengan spesialisasi psikiatri. Lacan tetap berada di Paris yang diduduki selama Perang Dunia II, bekerja di rumah sakit militer Val-de-Grâce.

Setelah perang, psikoanalisis menjadi alat kunci dalam karya Lacan. Namun, dia dikeluarkan oleh Asosiasi Psikoanalitik Internasional pada tahun 1953, setelah bertengkar karena penggunaan sesi terapi yang lebih pendek "menyimpang". Lacan kemudian mendirikan La Société Française de Psychanalytique.

Tulisan Lacan meluas ke filsafat, seni, sastra, dan linguistik, dan dia memberikan seminar mingguan yang dihadiri oleh pemikir terkemuka seperti Roland Barthes dan Claude Lévi-Strauss. Seorang Freudian yang tajam, Lacan membentuk École Freudienne de Paris pada tahun 1963, dan École de la Cause Freudienne pada tahun 1981.

### Pekerjaan kunci

**1966** *Écrits*
**1968** *Bahasa Diri*
**1954–80** *The Seminars* (27 volume)

**Lihat juga: William James • Sigmund Freud • Carl Jung • Donald Hebb**

MAN'S MAIN TASK IS TO GIVE BIRTH TO HIMSELF

ERICH FROMM (1900–1980)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikoanalisis humanistik**

SEBELUM
**1258–121** Mistikus Sufi Rumi mengatakan bahwa kerinduan jiwa manusia berasal dari keterpisahan dari sumbernya.

**1950-an** Rollo May mengatakan bahwa "agama yang benar" terdiri dari menghadapi tantangan hidup dengan tujuan dan makna, melalui menerima tanggung jawab dan membuat pilihan.

SETELAH
**1950** Karen Horney mengatakan bahwa diri yang neurotik terbagi antara diri yang diidealkan dan yang nyata.

**1960-an** Abraham Maslow mendefinisikan kreativitas dan pemikiran orang lain sebagai karakteristik orang yang mengaktualisasikan diri.

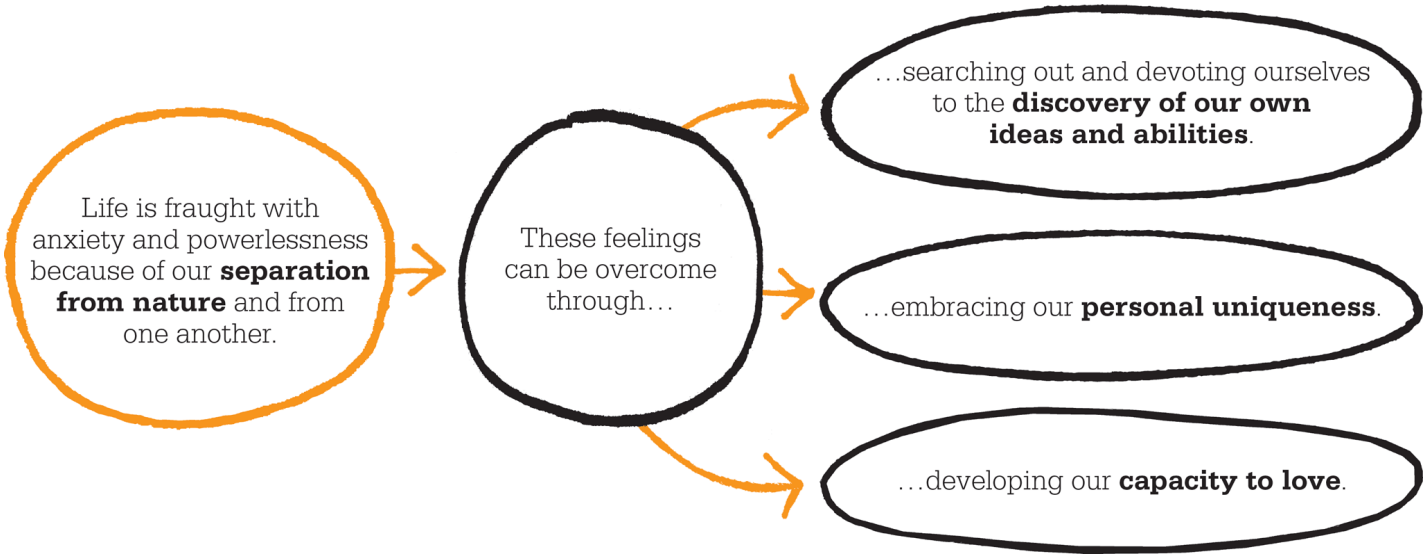
Fritz Perls tahun **1970-an** berkata bahwa kita harus menemukan diri kita sendiri untuk mencapai aktualisasi diri.

Kemampuan untuk menemukan makna dalam hidup kita adalah ciri khas umat manusia. Menurut psikoanalis Jerman-Amerika Erich Fromm, ini juga menentukan apakah kita mengikuti jalan kegembiraan dan kepuasan atau menapaki jalan ketidakpuasan dan perselisihan. Fromm percaya bahwa meskipun hidup secara inheren menyakitkan, kita dapat membuatnya tertahankan dengan memberinya makna, dengan mengejar dan membangun diri yang otentik. Tujuan akhir dari kehidupan manusia adalah untuk mengembangkan apa yang Fromm gambarkan sebagai "manusia berkualitas paling berharga yang dianugerahi — cinta hidup".

Hidup secara inheren penuh dengan frustrasi emosional, menurut Fromm, karena manusia hidup dalam kondisi perjuangan. Dia terus-menerus berusaha menyeimbangkan sifat individualnya — keberadaannya sebagai makhluk yang terpisah — dengan kebutuhannya akan koneksi. Ada bagian dari diri manusia yang hanya tahu bagaimana ada dalam satu negara dengan orang lain; ia hidup menyatu dengan alam dan menyatu dengan orang lain. Namun kita melihat diri kita terpisah dari alam, dan terisolasi satu sama lain. Lebih buruk lagi, kita memiliki kapasitas unik untuk merenungkan fakta keterpisahan ini dan memikirkan tentang keterasingan kita. Manusia, dikaruniai akal, hidup sadar akan dirinya sendiri.

Fromm mengemukakan bahwa pemisahan kita dari alam bermula dari pertumbuhan kecerdasan, yang membuat kita sadar akan keterpisahan kita. Ini adalah kemampuan kita untuk bernalar dan berhubungan yang memungkinkan kita melampaui alam. Ini memberikan kemampuan untuk hidup produktif dan memberi kita superioritas intelektual, tetapi juga membuat kita menyadari bahwa kita ada sendirian di dunia ini. Akal sehat membuat kita sadar akan kematian kita sendiri dan kematian orang yang kita kasihi. Pemahaman ini menciptakan sumber ketegangan kronis dan kesepian tak tertahankan yang selalu kita coba atasi; Keadaan bawaan manusia adalah salah satu kecemasan dan keputusasaan. Tetapi ada harapan, Fromm menegaskan, karena manusia dapat mengatasi rasa keterasingan dan keterasingannya dengan menemukan tujuannya.

Namun, saat kita berusaha untuk menjadi individu yang bebas dan unik, kita masih merasakan kebutuhan untuk bersatu dengan orang lain, dan dalam mencoba menyeimbangkan kebutuhan ini kita mungkin mencari kenyamanan untuk menyesuaikan diri dengan kelompok atau otoritas. Ini adalah pendekatan yang salah arah, kata Fromm; sangat penting untuk menemukan perasaan mandiri seseorang, dan pandangan pribadi serta sistem nilai seseorang, daripada mengikuti norma konvensional atau otoriter. Jika kita mencoba untuk menyerahkan tanggung jawab atas pilihan kita kepada orang lain atau institusi, kita menjadi terasing dari diri kita sendiri, ketika tujuan hidup kita adalah untuk mendefinisikan diri kita sendiri melalui merangkul keunikan pribadi kita, menemukan ide dan kemampuan kita sendiri, dan merangkul apa yang membedakan masing-masing. kami dari orang lain. Tugas utama manusia adalah melahirkan dirinya sendiri. Dengan melakukan itu,




**"Tampaknya tidak ada yang lebih sulit untuk ditanggung oleh rata-rata pria selain perasaan tidak diidentifikasi dengan kelompok yang lebih besar."**

**Erich Fromm**

**Kreativitas seniman** mendorong mereka untuk menafsirkan dunia di sekitar mereka dengan cara baru. Seniman paling terkenal di dunia pada dasarnya selalu nonkonformis.

# Kreativitas dan cinta

Paradoksnya, Fromm percaya bahwa satu-satunya cara kita dapat menemukan rasa keutuhan yang kita cari adalah melalui penemuan individualitas kita.

Kita dapat mencapai ini dengan mengikuti ide dan hasrat kita sendiri, dan melalui tujuan kreatif, karena "kreativitas membutuhkan keberanian untuk melepaskan kepastian."

Salah satu cara kritis yang digunakan manusia untuk membebaskan dirinya dari keterasingan adalah melalui kemampuannya untuk mencintai. Konsep cinta Fromm sangat berbeda dari pemahaman populer tentang kata tersebut. Bagi Fromm, cinta bukanlah emosi, juga tidak bergantung pada penemuan objek untuk dicintai. Ini adalah kapasitas kreatif interpersonal yang harus dikembangkan secara aktif sebagai bagian dari kepribadiannya. Dia berkata "itu adalah sikap, pentahbisan karakter yang menentukan keterkaitan orang tersebut dengan seluruh dunia."

Dalam hal cinta pribadi terhadap orang lain, Fromm mengatakan bahwa prinsip utamanya adalah kepedulian, tanggung jawab, rasa hormat, dan pengetahuan — pengetahuan objektif tentang apa yang benar-benar diinginkan dan dibutuhkan orang lain. Cinta hanya mungkin dengan menghormati keterpisahan dan keunikan diri kita sendiri dan orang lain; secara paradoks, inilah cara kita mengembangkan kemampuan untuk menciptakan keterhubungan. Cinta menuntut rasa hormat yang tinggi terhadap orang lain sebagai individu, dan itu didasarkan pada otonomi, bukan campuran

kepribadian. Dalam keinginan besar kita untuk terhubung dan bersatu, kita mencoba untuk mencintai tetapi hubungan kita sering kali mengakibatkan ketidakseimbangan yang tidak menyenangkan. Kami pikir kami mencintai, tetapi pada kenyataannya kami mungkin mencari bentuk lain dari kesesuaian. Kita mengatakan "Aku mencintaimu" padahal yang kita maksud adalah "Aku melihatku di dalam kamu", "Aku akan menjadi kamu, "Atau" Aku akan memilikimu. " Dalam mencintai, kita mencoba kehilangan keunikan kita, atau mencurinya dari orang lain. Kerinduan kita untuk eksis “sebagai satu” membuat kita ingin melihat diri kita tercermin pada orang lain, yang pada gilirannya menuntun kita untuk memaksakan sifat kita sendiri secara artifisial kepada orang lain.

Satu-satunya cara untuk mencintai, kata Fromm, adalah mencintai dengan bebas, memberi orang lain individualitas penuh mereka; untuk menghormati perbedaan pendapat, preferensi, dan sistem kepercayaan orang lain. Cinta tidak ditemukan dengan menyesuaikan satu orang ke dalam cetakan orang lain, dan ini bukanlah masalah menemukan "pasangan" yang sempurna. Itu, katanya, "persatuan dengan seseorang, atau sesuatu, di luar diri sendiri, di bawah kondisi mempertahankan keterpisahan dan integritas diri sendiri."

Banyak orang menghabiskan banyak waktu dan uang untuk mencoba mengembangkan diri yang mereka rasa paling layak untuk diterima, dan kemungkinan besar akan menghasilkan cinta atau keinginan. Ini sia-sia, karena hanya orang yang memiliki kesadaran diri yang kuat, dan dapat berdiri kokoh dalam pemahamannya sendiri tentang dunia, yang mampu memberi dengan bebas kepada orang lain dan mencintai dengan cara yang otentik. Mereka yang cenderung mengarahkan dirinya sendiri untuk menerima cinta daripada mencintai akan gagal; mereka juga akan berusaha untuk membangun hubungan menerima dengan cara lain, selalu ingin diberikan hal-hal — materi atau non-materi — daripada memberi. Orang-orang ini percaya bahwa sumber dari semua hal baik ada di luar diri mereka, dan mereka terus-menerus merasa perlu untuk memperolehnya, meskipun ini tidak membawa kelegaan.

**"'Kenali dirimu' adalah salah satu perintah dasar yang mengarah pada kekuatan dan kebahagiaan manusia."**

**Erich Fromm**

# Jenis kepribadian

Fromm mengidentifikasi beberapa tipe kepribadian yang dia sebut "tidak produktif", karena mereka memungkinkan orang untuk menghindari tanggung jawab yang sebenarnya atas tindakan mereka dan mencegah pertumbuhan pribadi yang produktif. Masing-masing dari empat tipe nonproduktif utama — reseptif, eksploitatif, menimbun, dan pemasaran — memiliki sisi positif dan negatif. Tipe kelima, nekrofil, selalu negatif, dan tipe keenam — kepribadian produktif — adalah ideal Fromm. Pada kenyataannya, kepribadian kita umumnya diambil dari campuran empat tipe utama.

Seseorang dengan orientasi "reseptif" dikatakan hidup secara pasif dalam status quo, menerima banyak yang diserahkan kepadanya. Orang-orang ini mengikuti daripada memimpin; mereka melakukan sesuatu pada mereka. Secara ekstrem, ini adalah sikap korban, tetapi di sisi positif, kaya akan pengabdian dan penerimaan. Fromm membandingkan tipe ini dengan petani dan pekerja migran dalam sejarah.

Orientasi "eksploitatif" tumbuh subur saat mengambil dari orang lain; orang-orang yang eksploitatif mengambil apa yang mereka butuhkan alih-alih menghasilkan atau menciptakan. Namun, mereka menunjukkan kepercayaan diri yang ekstrim dan inisiatif yang kuat. Tipe ini dicirikan oleh aristokrasi sejarah yang mengambil kekuasaan dan kekayaan dari penduduk asli untuk melapisi kantongnya sendiri.

"Penimbun" selalu mencari teman di tempat tinggi dan bahkan memberi peringkat kepada orang yang dicintai dalam hal nilainya, melihat mereka sebagai sesuatu yang dimiliki. Haus kekuasaan dan tidak murah hati, paling banter mereka pragmatis dan ekonomis. Secara historis, ini adalah kelas menengah, atau borjuasi, yang meningkat dalam jumlah besar selama depresi ekonomi.

Jenis terakhir yang terakhir adalah orientasi "pemasaran". Orang-orang ini terobsesi dengan citra dan dengan cara berhasil mengiklankan dan menjual diri mereka sendiri. Setiap pilihan dievaluasi dalam hal status yang tercermin, dari pakaian, mobil, dan liburan yang mereka beli hingga pernikahan menjadi keluarga yang "tepat". Paling buruk, mereka oportunistik, tidak bijaksana, dan dangkal; paling-paling, mereka sangat termotivasi, memiliki tujuan, dan energik. Tipe ini paling mewakili masyarakat modern, dalam keserakahan dan kesadaran dirinya yang terus tumbuh.

Tipe kepribadian yang paling negatif — nekrofil — hanya ingin menghancurkan. Sangat takut akan sifat kehidupan yang tidak teratur dan tidak terkendali, tipe necrophilous suka berbicara tentang penyakit dan kematian, dan terobsesi dengan kebutuhan untuk memaksakan "hukum dan ketertiban." Mereka lebih menyukai benda mekanis daripada orang lain. Dalam jumlah sedang, orang-orang ini adalah orang-orang yang pesimis dan penentang yang kacamatanya selalu setengah kosong, tidak pernah setengah penuh.

Tipe kepribadian terakhir Fromm, orientasi produktif, dengan tulus mencari dan menemukan solusi yang sah untuk hidup melalui fleksibilitas, pembelajaran, dan keramahan. Bertujuan untuk "menjadi satu" dengan dunia dan melarikan diri dari kesepian karena keterpisahan, orang-orang yang produktif menanggapi dunia dengan rasionalitas dan pikiran terbuka, bersedia mengubah keyakinan mereka dalam terang bukti baru. Orang yang produktif dapat benar-benar mencintai orang lain apa adanya, bukan sebagai piala atau pelindung dari dunia. Fromm menyebut orang pemberani ini sebagai "pria tanpa topeng."

Karya Fromm memiliki perspektif yang unik, mengacu pada psikologi, sosiologi, dan pemikiran politik, terutama tulisan-tulisan Karl Marx. Tulisannya, yang ditujukan untuk audiens arus utama, lebih memengaruhi masyarakat umum daripada akademisi — terutama karena desakannya pada kebebasan berpikir. Dia tetap diakui sebagai kontributor utama psikologi humanistik.

## The Four Nonproductive Personality Types

**Receptive types** have no choice but to accept their roles, and never fight for change or betterment.

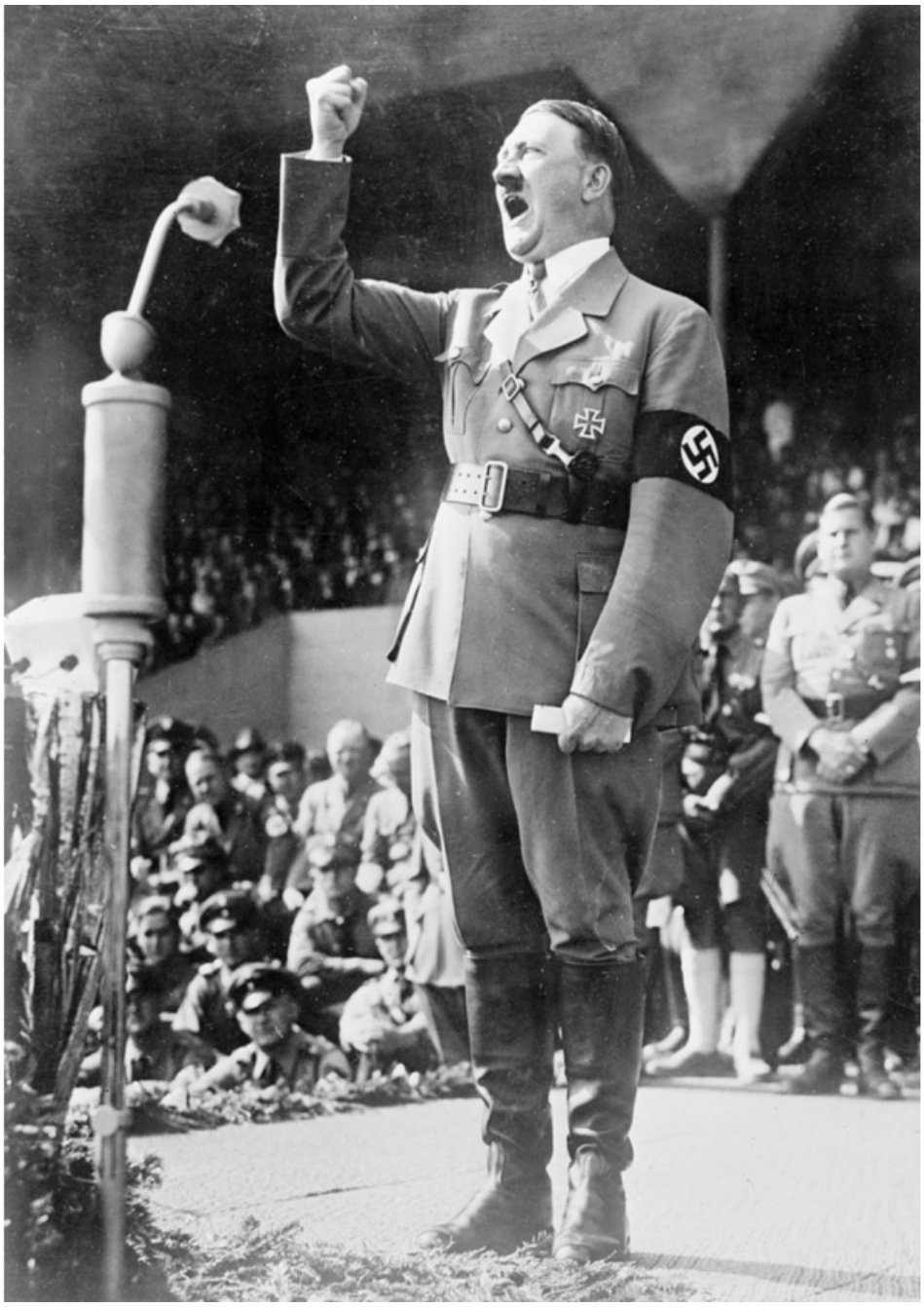
**Exploitative types** are aggressive and self-centered, and typically engage in acts of coercion and plagiarism.

**Hoarding types** fight to retain what they have, and are always seeking to acquire more.

**Marketing types** "sell" everything, especially their own image.

**"Hidup memiliki dinamisme batinnya sendiri; ia cenderung tumbuh, diekspresikan, dijalani."**

**Erich Fromm**



**Ketertarikan Hitler pada kematian** dan kehancuran menandai dia sebagai contoh tipe kepribadian Fromm yang nekrofil, yang terobsesi dengan kontrol dan penerapan ketertiban.

## ERICH FROMM

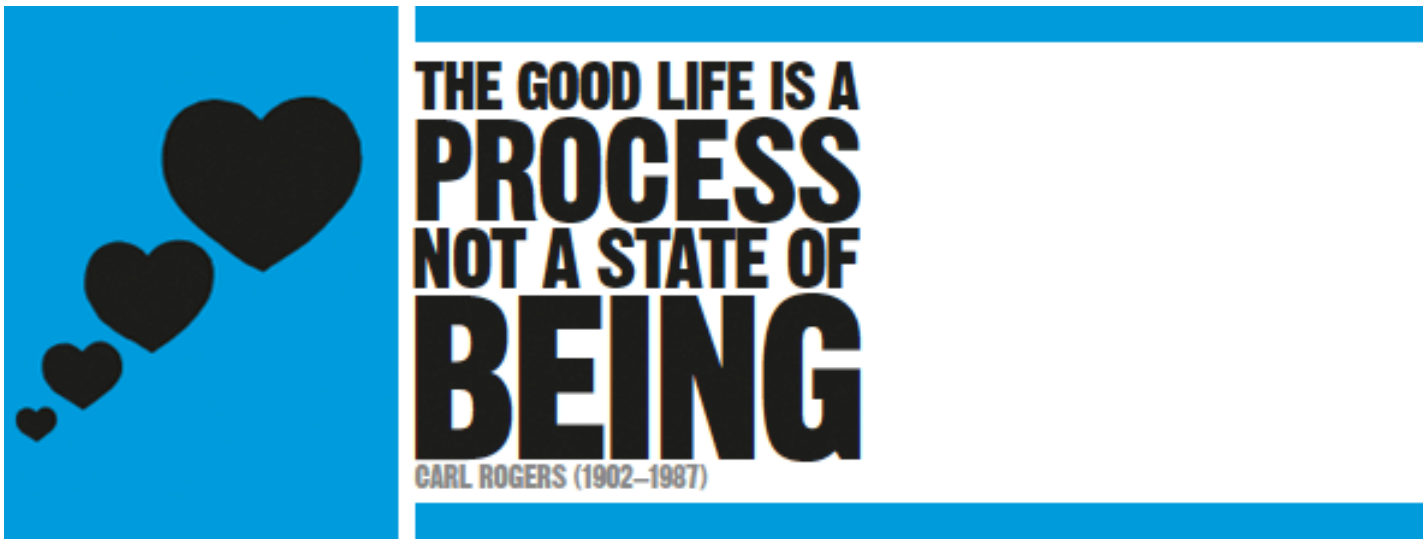
Erich Fromm adalah satu-satunya anak dari orang tua Yahudi ortodoksnya, dan dibesarkan di Frankfurt am Main, Jerman. Seorang pria muda yang bijaksana, dia awalnya dipengaruhi oleh studi Talmud, tetapi kemudian beralih ke Karl Marx dan teori sosialis, bersama dengan psikoanalisis Freud. Didorong oleh kebutuhan untuk memahami permusuhan yang dia saksikan selama Perang Dunia I, dia belajar yurisprudensi, kemudian sosiologi (ke tingkat PhD), sebelum pelatihan dalam psikoanalisis. Setelah Nazi mengambil alih kekuasaan di Jerman pada tahun 1933, Fromm pindah ke Swiss dan kemudian New York, di mana ia mendirikan praktik psikoanalitik dan mengajar di Universitas Columbia.

Fromm menikah tiga kali dan memiliki hubungan gelap dengan Karen Horney selama tahun 1930-an. Pada 1951, ia meninggalkan AS untuk mengajar di Meksiko, kembali 11 tahun kemudian untuk menjadi profesor psikiatri di Universitas New York. Dia meninggal di Swiss pada usia 79 tahun.

### Pekerjaan kunci

**1941** *Ketakutan akan Kebebasan*
**1947** *Manusia untuk Dirinya Sendiri*
**1956** *Seni Mencintai*

**Lihat juga: Alfred Adler • Karen Horney • Fritz Perls • Carl Rogers • Abraham Maslow • Rollo May**



## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Terapi yang berpusat pada orang**

SEBELUM
Psikoanalis Austria tahun **1920-an** Otto Rank mengusulkan bahwa pemisahan dari pikiran, emosi, dan perilaku yang ketinggalan jaman sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan psikologis.

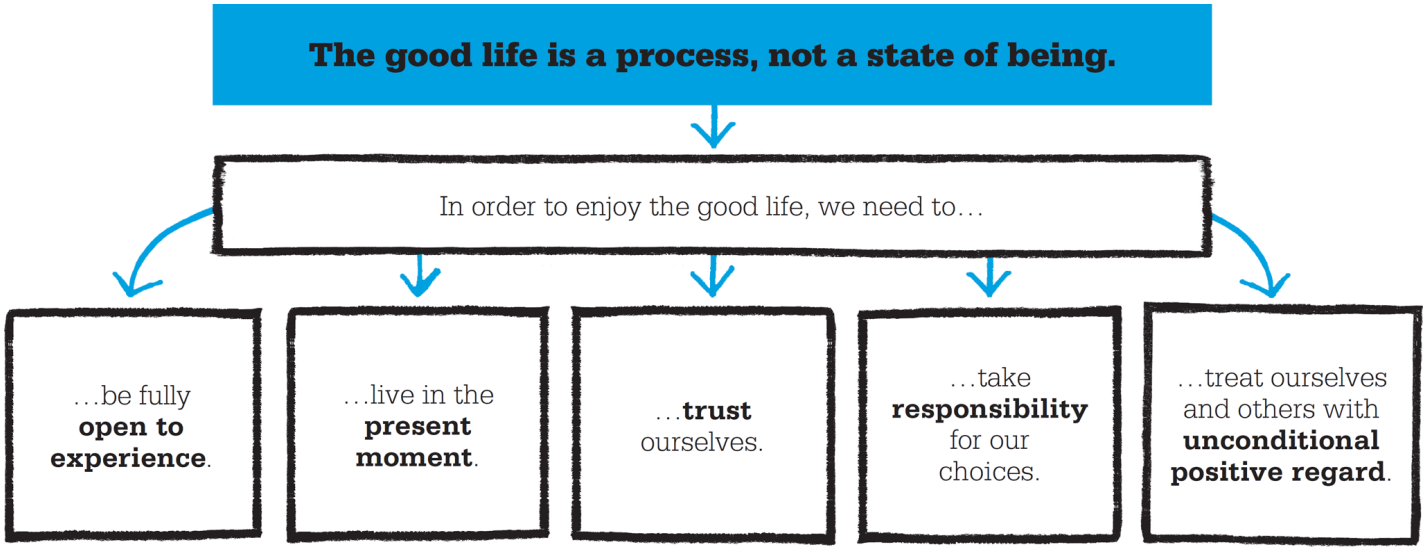
Abraham Maslow tahun **1950-an** mengatakan bahwa orang tidak boleh dipandang sebagai kumpulan gejala tetapi pertama dan terutama sebagai manusia.

SETELAH
**1960-an** Fritz Perls mempopulerkan konsep eksternalisasi ekspektasi orang lain untuk menemukan jati diri seseorang.

**2004** Psikolog humanistik Amerika Clark Moustakas mengeksplorasi komponen kehidupan manusia yang unik: harapan, cinta, diri, kreativitas, individualitas, dan keberadaan.

Selama abad ke-19 dan awal abad ke-20, sebagian besar pendekatan pengobatan psikologis didasarkan pada gagasan bahwa penyakit mental adalah penyakit patologis tetap yang perlu disembuhkan. Teori psikoanalitik populer, misalnya, mendefinisikan orang yang berjuang dengan kesehatan mental mereka sebagai "neurotik". Penyakit mental dilihat dari sudut pandang negatif dan sebagian besar praktik dan teori psikologis saat itu menawarkan definisi yang ketat dengan penjelasan terstruktur tentang penyebab yang mendasari penyakit mental, dan metode tetap untuk menyembuhkannya.

Psikolog Amerika, Carl Rogers, mengambil jalan yang jauh lebih esoterik menuju kesehatan mental, dan dengan demikian memperluas pendekatan psikoterapi selamanya. Dia merasa bahwa filosofi waktu itu terlalu terstruktur dan kaku untuk menjelaskan sesuatu yang dinamis seperti pengalaman manusia, dan bahwa kemanusiaan terlalu beragam untuk dimasukkan ke dalam kategori-kategori yang digambarkan.



**"Manusia subyektif memiliki nilai penting ... bahwa tidak peduli bagaimana dia dapat diberi label dan dievaluasi, dia adalah manusia pertama-tama."**

**Carl Rogers**

# Mencapai kesehatan mental

Rogers mengambil pandangan bahwa tidak masuk akal untuk melihat kesejahteraan mental sebagai kondisi tertentu yang tetap; kesehatan mental yang baik bukanlah sesuatu yang dicapai secara tiba-tiba pada akhir serangkaian langkah. Juga tidak tercapai karena keadaan ketegangan neurotik seseorang yang sebelumnya telah dikurangi oleh kepuasan dorongan dan impuls biologis, seperti yang ditegaskan oleh para psikoanalis. Itu juga tidak dibudidayakan dengan mengikuti program khusus yang dirancang untuk mengembangkan dan mempertahankan keadaan homeostasis batin yang tidak dapat ditembus, atau keseimbangan, mengurangi efek kekacauan eksternal dunia pada diri, seperti yang direkomendasikan oleh para behavioris.

Rogers tidak percaya bahwa ada orang yang berada dalam keadaan cacat yang perlu diperbaiki untuk memberi mereka keadaan yang lebih baik, lebih memilih untuk melihat pengalaman manusia, dan pikiran dan lingkungan kita, sebagai hidup dan berkembang. Dia berbicara tentang "proses berkelanjutan dari pengalaman organisme" —melihat kehidupan sebagai sesuatu yang instan dan berkelanjutan; hidup ada dalam pengalaman setiap saat.

Bagi Rogers, konsep diri yang sehat bukanlah identitas yang tetap tetapi entitas yang cair dan berubah, terbuka untuk kemungkinan. Rogers menganut definisi pengalaman manusia sehat yang otentik, tidak ditentukan, dan mengalir bebas, dengan kemungkinan tak terbatas. Manusia tidak melalui jalan yang tujuannya adalah untuk "disesuaikan" atau "diaktualisasikan", seperti yang disarankan oleh sesama psikolog humanistik Abraham Maslow. Memang, tujuan keberadaan bukanlah tentang mencapai tujuan apa pun, klaim Rogers, karena keberadaan bukanlah perjalanan menuju titik akhir dan lebih merupakan proses pertumbuhan dan penemuan yang berkelanjutan yang tidak berhenti sampai kita mati.

**"Apa yang akan saya lakukan di saat berikutnya, dan apa yang akan saya lakukan, tumbuh di saat ini, dan tidak dapat diprediksi."**

**Carl Rogers**

# Menjalani "kehidupan yang baik"

Rogers menggunakan frasa menjalani "kehidupan yang baik", untuk merujuk pada berbagai karakteristik, sikap, dan perilaku yang ditampilkan oleh orang-orang yang telah merangkul dasar-dasar pendekatannya — orang-orang yang "sepenuhnya berada dalam arus kehidupan." Salah satu unsur penting adalah kemampuan untuk tetap hadir sepenuhnya pada saat ini. Karena diri dan kepribadian muncul dari pengalaman, sangatlah penting untuk tetap terbuka sepenuhnya terhadap kemungkinan yang ditawarkan setiap saat, dan membiarkan pengalaman membentuk diri. Individu hidup dalam lingkungan yang terus berubah, namun seringkali dan terlalu mudah, orang menyangkal ketidakstabilan ini dan sebaliknya menciptakan konstruksi tentang bagaimana mereka berpikir segala sesuatu seharusnya. Mereka kemudian mencoba

untuk membentuk diri mereka sendiri dan ide mereka tentang realitas agar sesuai dengan konstruksi yang telah mereka buat.

Prasangka kita tentang bagaimana dunia ini seharusnya, dan peran kita sendiri di dalamnya, menentukan batas dunia kita dan mengurangi kemampuan kita untuk tetap hadir dan terbuka untuk mengalami. Dalam menjalani kehidupan yang baik dan tetap terbuka pada pengalaman, Rogers percaya kita mengadopsi cara hidup yang mencegah kita merasa terjebak dan terjebak. Tujuannya, seperti yang dilihat Rogers, adalah agar pengalaman menjadi titik awal untuk pembentukan kepribadian kita, daripada mencoba menyesuaikan pengalaman kita dengan gagasan yang terbentuk sebelumnya tentang perasaan diri kita. Jika kita berpegang pada gagasan kita tentang bagaimana sesuatu seharusnya, daripada menerima apa adanya, kita cenderung menganggap kebutuhan kita sebagai "tidak sesuai" atau tidak sesuai dengan apa yang tersedia.

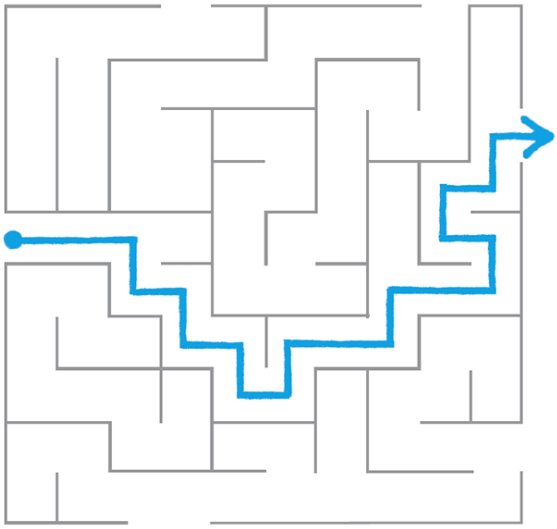
Ketika dunia tidak “melakukan apa yang kita inginkan,” dan kita merasa tidak mampu mengubah ide-ide kita, konflik muncul dalam bentuk sikap defensif. Rogers menjelaskan sikap defensif sebagai kecenderungan untuk secara tidak sadar menerapkan strategi untuk mencegah stimulus yang mengganggu memasuki kesadaran. Kami menyangkal (memblokir) atau mendistorsi (menafsirkan ulang) apa yang sebenarnya terjadi, pada dasarnya menolak untuk menerima kenyataan untuk tetap dengan ide-ide kami yang telah terbentuk sebelumnya. Dengan melakukan itu, kita menyangkal diri kita sendiri berbagai potensi reaksi, perasaan, dan ide, dan kita menolak berbagai pilihan sebagai salah atau tidak pantas. Perasaan dan pikiran defensif yang muncul dalam diri kita ketika realitas bertentangan dengan prasangka kita menciptakan interpretasi pengalaman artifisial yang terbatas.

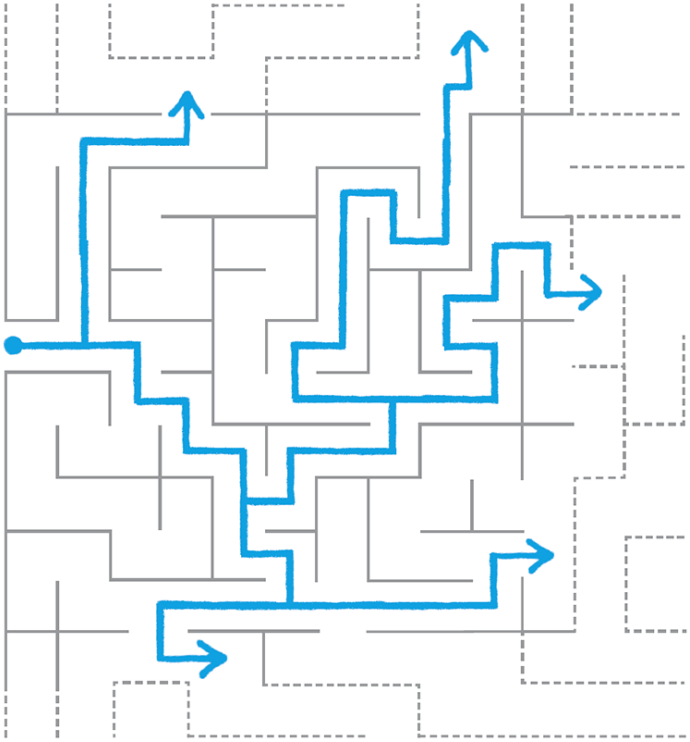
---

**"Diri dan kepribadian muncul dari pengalaman, alih-alih pengalaman diterjemahkan… agar sesuai dengan struktur diri yang terbentuk sebelumnya."**

**Carl Rogers**

---





**Tidak seperti labirin** dengan hanya satu rute menyeberang, Rogers menegaskan bahwa hidup penuh dengan kemungkinan dan menawarkan banyak rute — tetapi individu sering kali tidak dapat atau tidak mau melihatnya. Untuk mengalami "kehidupan yang baik", kita harus tetap fleksibel dan terbuka terhadap apa yang dibawa kehidupan, dengan mengalaminya sepenuhnya saat demi saat.

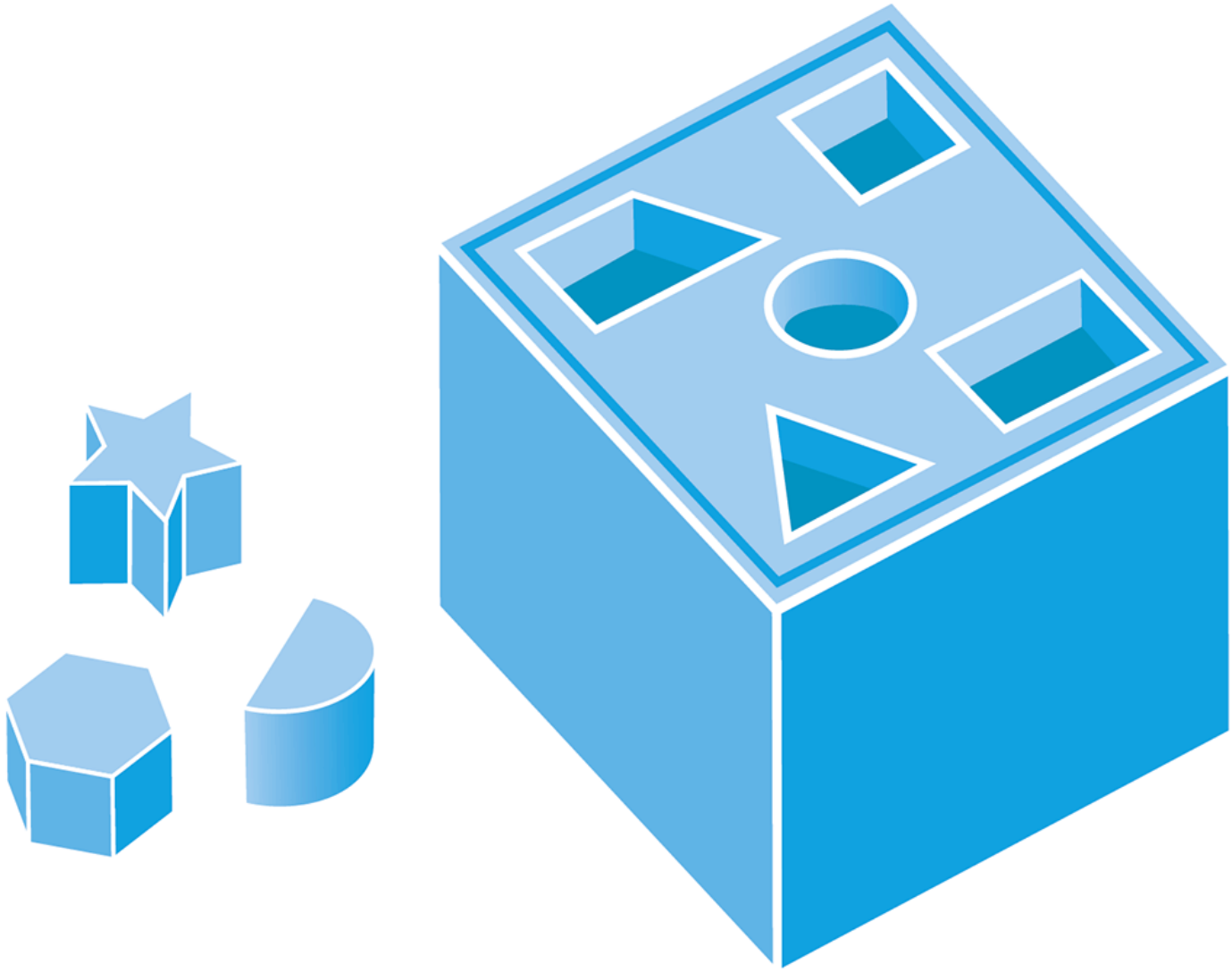
**Menghabiskan waktu bekerja** di negara berkembang dapat menjadi cara yang bermanfaat untuk membuka diri terhadap pengalaman baru, menantang gagasan tetap tentang dunia, dan mencari tahu lebih banyak tentang diri kita sendiri.

## Berbagai macam emosi

Dengan mengikuti berbagai emosi kita, Rogers berpendapat, kita membiarkan diri kita mengalami pengalaman yang lebih dalam dan lebih kaya di setiap bagian hidup kita. Kita mungkin berpikir kita dapat secara selektif memblokir emosi, dan meredam perasaan gelisah atau tidak nyaman, tetapi ketika kita menekan sebagian emosi kita, kita mau tidak mau mengecilkan volume semua emosi kita, menolak akses diri kita ke seluruh sifat kita. Sebaliknya, jika kita membiarkan diri kita lebih nyaman dengan emosi kita, termasuk emosi yang kita anggap negatif, aliran perasaan positif muncul lebih kuat; seolah-olah dengan membiarkan diri kita merasakan sakit, kita membiarkan pengalaman sukacita yang lebih intens.

Dengan selalu tetap terbuka terhadap segala sesuatu yang terjadi, Rogers mengatakan bahwa kita membiarkan kemampuan penuh kita berfungsi, dan pada gilirannya kita bisa mendapatkan kepuasan terbesar dari pengalaman kita. Kami belum meningkatkan pertahanan kami untuk mematikan bagian mana pun dari diri kami, jadi kami dapat mengalami semuanya sepenuhnya. Begitu kita lepas dari kebiasaan pikiran, kita bisa membiarkan diri kita melambung. Alih-alih mengatur pengalaman kami agar sesuai dengan gagasan kami tentang dunia, kami "menemukan struktur *dalam* pengalaman".

Keterbukaan ini bukan untuk orang yang lemah hati, Rogers menyatakan; itu membutuhkan tingkat keberanian di pihak individu. Kita tidak perlu takut pada perasaan apa pun, katanya — kita hanya perlu membiarkan kognisi dan pengalaman mengalir sepenuhnya. Dengan akses sejati ke rangkaian pengalaman pemrosesan yang lebih lengkap, kita masing-masing lebih mampu menemukan jalur yang benar-benar sesuai dengan diri-sejati kita — inilah individu yang berfungsi penuh yang didorong oleh Rogers kepada kita. Kami selalu berkembang, dan Rogers menekankan bahwa arah pergerakan orang — ketika ada kebebasan untuk bergerak ke segala arah — biasanya adalah arah yang paling cocok untuk mereka, dan itulah yang paling cocok untuk mereka.



**Pandangan tetap** tentang dunia sering kali mengarah pada ketidakbahagiaan; kita bisa merasa seperti “pasak persegi dalam lubang bundar”, terus menerus frustrasi karena hidup kita tidak seperti yang kita harapkan. Rogers mendorong kita untuk meninggalkan ide-ide yang telah terbentuk sebelumnya dan melihat dunia sebagaimana adanya.

## Penerimaan tanpa syarat

Berbeda dengan pandangan banyak pendahulunya di bidang psikoterapi, Rogers percaya bahwa orang pada intinya sehat dan baik; dan kesejahteraan mental dan emosional adalah perkembangan alami dari sifat manusia. Keyakinan ini adalah dasar dari pendekatan yang menganggap pasien dalam sudut pandang yang sepenuhnya positif, penerimaan mutlak dan tanpa syarat. Rogers meminta agar pasiennya belajar melakukan hal yang sama untuk diri mereka sendiri dan orang lain. Perspektif ini, yang didasarkan pada welas asih dan pengakuan akan potensi setiap individu, yang terkenal disebut "hal positif tanpa syarat". Rogers percaya bahwa semua orang, bukan hanya pasiennya, perlu melihat diri mereka sendiri dengan cara ini, serta orang-orang di sekitar mereka dan lingkungan mereka.

Penerimaan diri tanpa syarat dan penerimaan tanpa syarat dari orang lain adalah penting, dan ketika kekurangan ini, orang gagal untuk tetap terbuka terhadap pengalaman. Rogers berpendapat bahwa banyak dari kita memiliki kondisi khusus yang sangat kuat, keras, yang harus dipenuhi sebelum kita memberikan persetujuan atau penerimaan. Kami juga mendasarkan harga diri dan menghargai orang lain pada prestasi atau penampilan, daripada menerima orang apa adanya.

Orang tua mungkin secara tidak sengaja mengajari anak-anak bahwa mereka layak mendapatkan kasih sayang hanya jika persyaratan tertentu dipenuhi, menawarkan penghargaan dan pujian saat mereka makan sayuran atau mendapat nilai A dalam bidang fisika, tetapi gagal untuk mencintai mereka secara terbuka hanya untuk diri mereka sendiri. Rogers menyebut persyaratan ini "kondisi nilai", percaya bahwa kecenderungan umat manusia untuk menuntut agar orang dan benda sesuai dengan harapan kita yang sewenang-wenang benar-benar merugikan kita semua.

Prestasi harus dihormati, katanya, tetapi keduanya terpisah dan sekunder dari penerimaan, yang merupakan kebutuhan dasar manusia, dan tidak harus "diperoleh" melalui perbuatan atau tindakan. Rogers mengatakan bahwa nilai seorang individu secara inheren diberikan hanya oleh keajaiban keberadaan. Penerimaan tidak boleh dianggap bersyarat; Hal positif tanpa syarat adalah kunci bagaimana kita semua bisa menjalani "kehidupan yang baik".

Ketika orang menjadi lebih menerima diri mereka sendiri, mereka juga menjadi lebih sabar dengan diri mereka sendiri. Penerimaan meringankan tekanan untuk melakukan, melihat, dan memperoleh, yang terbentuk ketika kita hidup dengan gagasan yang salah bahwa kegiatan ini menentukan nilai kita. Kita dapat mulai menyadari bahwa kita masing-masing adalah pekerjaan yang terus berkembang; bahwa kita sedang dalam proses perubahan, seperti yang dikatakan Rogers dalam karya utamanya, *On Becoming A Person* —kita semua berada dalam "keadaan menjadi" yang konstan. Ironisnya, dengan penerimaan diri yang lebih besar, dan dengan tekanan tidak sehat yang lebih sedikit serta kritik terus-menerus, kita sebenarnya bisa menjadi jauh lebih produktif.

---

**"Tidak ada ide orang lain, dan tidak ada ide saya sendiri, yang seotorit pengalaman saya."**

**Carl Rogers**

---

**Cinta yang bergantung** pada tindakan atau situasi — misalnya, pada pencapaian nilai A di sekolah atau makan makanan yang tepat — dapat membuat anak merasa tidak berharga dan tidak diterima.

# Mempercayai diri sendiri

Menjalani "kehidupan yang baik", seperti yang dilihat Rogers, adalah belajar memercayai diri sendiri. Ketika seorang individu bergerak menuju keterbukaan, dia menemukan bahwa dia secara bersamaan membuat kemajuan dalam kemampuannya untuk mempercayai dirinya sendiri dan nalurinya, dan mulai lebih nyaman bersandar pada kemampuan pengambilan keputusannya. Dengan tidak perlu menekan bagian mana pun dari dirinya, dia memiliki kemampuan yang lebih besar untuk mendengarkan semua bagian dirinya. Ini memberinya akses ke berbagai perspektif dan perasaan, dan pada gilirannya dia lebih mampu mengevaluasi pilihan yang akan benar-benar menyadari potensinya. Ia mampu melihat dengan lebih jelas arah apa yang ingin diambil oleh dirinya yang sejati, dan dapat membuat pilihan yang benar-benar sesuai dengan kebutuhannya. Tidak lagi bergantung pada apa yang dia pikir harus dia lakukan, atau dari apa yang masyarakat atau orang tua mungkin telah mengkondisikan dia untuk berpikir dia inginkan, dia dapat dengan lebih mudah ada pada saat ini dan benar-benar menyadari apa yang sebenarnya dia inginkan. Dan sekarang dia bisa mempercayai dirinya sendiri, "bukan karena dia sempurna, tapi karena dia bisa sepenuhnya terbuka terhadap konsekuensi dari setiap tindakannya dan memperbaikinya jika terbukti kurang memuaskan," jelas Rogers.

Dalam menjalani "kehidupan yang baik" kita juga memiliki perasaan memiliki hidup kita dan bertanggung jawab untuk diri kita sendiri — ini adalah prinsip lain dari filosofi Rogers dan berasal dari sudut pandang eksistensial. Apa yang kita pilih untuk dipikirkan atau dilakukan tergantung pada kita; tidak ada sisa kekesalan ketika kita telah benar-benar mengidentifikasi untuk diri kita sendiri apa yang kita inginkan dan butuhkan, dan mengambil langkah-langkah untuk membuatnya. Pada saat yang sama, ada akuntabilitas

yang lebih besar dan kecenderungan yang meningkat untuk benar-benar berinvestasi dalam hidup kita. Tidak jarang mendengar tentang seorang dokter yang membenci kedokteran tetapi melakukan praktik karena orang tuanya mengatakan bahwa menjadi dokter adalah cara untuk mendapatkan rasa hormat dan persetujuan — baik dari mereka maupun dari masyarakat. Sebaliknya,

Cara orang memengaruhi keinginan kita dan cara kita mendefinisikan diri sendiri bisa sangat rumit. Kebencian bisa terkubur jauh di dalam diri kita ketika kita bertindak sesuai dengan keinginan orang lain daripada keinginan kita sendiri. Jika tindakan kita bebas dari pengaruh eksternal, kita merasa lebih otentik, lebih kuat dalam mengontrol pembuatan takdir kita sendiri, dan lebih puas dengan hasilnya.

**Mengajar anak** mengendarai sepeda membutuhkan dorongan dan dukungan tetapi pada akhirnya anak harus berani dan percaya diri. Rogers menyamakan terapi yang berpusat pada orang dengan proses ini.

## Pendekatan yang berpusat pada orang

Filsafat Rogers menjadi landasan pendekatan baru yang disebut psikologi humanistik, yang ia dirikan pada 1950-an bersama Abraham Maslow dan Rollo May. Itu didasarkan pada pandangan positif tentang kemanusiaan sebagai dasarnya sehat dan mampu tumbuh dan menyadari potensinya. Pendekatan ini berbeda dengan terapi psikologis utama lainnya saat itu — psikoanalisis dan behaviorisme — keduanya berfokus pada patologi individu dan cara memperbaikinya.

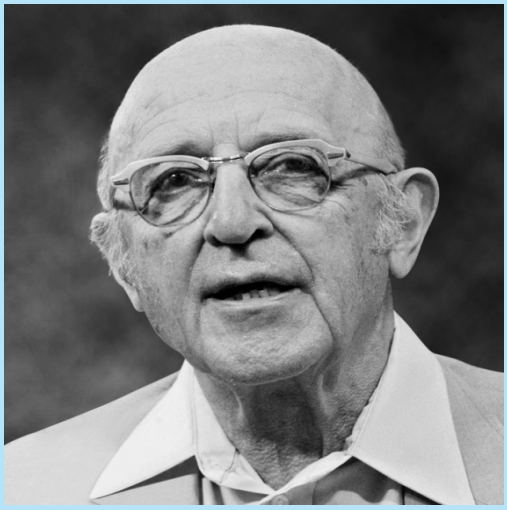
Rogers awalnya menyebut pendekatannya "berpusat pada klien," dan kemudian mengubahnya menjadi "berpusat pada orang," dan sejak itu sangat berpengaruh dalam pendidikan, pengasuhan anak, bisnis, dan bidang lain serta dalam pekerjaan klinis. Dalam terapi person-centerd, yang digambarkan Rogers sebagai "terapi non-direktif," terapis mengambil peran sebagai fasilitator yang membantu klien menemukan jawabannya sendiri, berdasarkan keyakinan bahwa klien mengetahui dirinya sendiri dengan baik. Dalam terapi person-centerd, klien mengidentifikasi masalahnya dan arah terapi yang harus diambil. Misalnya, klien mungkin tidak ingin fokus pada masa kanak-kanaknya melainkan menangani masalah yang dia hadapi di tempat kerja dan terapis dapat membantunya menemukan peran seperti apa yang benar-benar ingin dia ambil. Rogers menggambarkan proses tersebut sebagai "mendukung, tidak rekonstruktif; " klien tidak boleh mengandalkan terapis untuk mendapatkan dukungan, melainkan perlu belajar bagaimana menjadi cukup sadar diri dan percaya diri agar mandiri dan mampu menjalani "kehidupan yang baik".

**"Proses kehidupan yang baik… berarti meluncurkan diri sendiri sepenuhnya ke dalam arus kehidupan."**
**Carl Rogers**

## Warisan Rogers

Rogers adalah salah satu psikoterapis paling berpengaruh di abad ke-20, dan terapi non-direktif yang berpusat pada klien menandai titik balik dalam perkembangan psikoterapi. Dia berperan penting dalam filosofi pertemuan-kelompok tahun 1960-an, yang mendorong komunikasi terbuka antar individu. Dia bertanggung jawab atas penyebaran konseling profesional ke berbagai bidang seperti pendidikan dan pekerjaan sosial, dan merupakan pelopor dalam upaya untuk menyelesaikan konflik internasional melalui komunikasi yang lebih efektif.

## CARL ROGERS



Carl Rogers lahir di Oak Park, Illinois, dari keluarga Protestan yang ketat, dan tampaknya hanya memiliki sedikit teman di luar keluarga sebelum kuliah. Awalnya, Rogers mengambil jurusan pertanian, tetapi setelah menikah dengan kekasih masa kecilnya, Helen Elliott, pada tahun 1924, ia mendaftar di seminari teologi, sebelum mengundurkan diri untuk melanjutkan kuliah di bidang psikologi. Rogers bekerja di universitas Ohio, Chicago, dan Wisconsin, mengembangkan terapi yang berpusat pada klien berdasarkan psikologi humanistik. Dia juga menghabiskan waktu dengan United Service Organisations (USO), menawarkan terapi kepada personel militer yang kembali selama Perang Dunia II. Pada tahun 1964, dia dianugerahi "Humanist of the Year" oleh American Humanist Association, dan mengabdikan sepuluh tahun terakhir hidupnya untuk bekerja demi perdamaian dunia.

### Pekerjaan kunci

**1942** *Konseling dan Psikoterapi*
**1951** *Terapi yang berpusat pada klien*
**1961** *Tentang Menjadi Seseorang*

**Lihat juga: Fritz Perls • Erich Fromm • Abraham Maslow • Rollo May • Dorothy Rowe • Martin Seligman**

**DALAM KONTEKS**

PENDEKATAN
**Psikologi humanistik**

SEBELUM
**1920-an** Alfred Adler mengklaim hanya ada satu kekuatan pendorong di balik semua perilaku dan pengalaman kita: perjuangan untuk kesempurnaan.

**1935** Henry Murray mengembangkan Tes Apersepsi Tematik, yang mengukur kepribadian dan motivasi.

SETELAH
**1950-an** Kurt Goldstein mendefinisikan aktualisasi diri sebagai kecenderungan untuk mengaktualisasikan, sebanyak mungkin, kapasitas individu organisme, dan menyatakan bahwa dorongan untuk mengaktualisasikan diri adalah satu-satunya dorongan yang menentukan kehidupan individu.

**1974** Fritz Perls mengatakan bahwa setiap makhluk hidup "hanya memiliki satu tujuan bawaan — untuk mengaktualisasikan dirinya apa adanya".

Sepanjang sejarah yang tercatat, pertanyaan telah diajukan tentang mengapa kita ada di sini, dan apa tujuan hidup kita. Yang mendasari pertanyaan-pertanyaan ini adalah kebutuhan untuk mengidentifikasi apa yang akan membuat kita benar-benar puas, dan kebingungan tentang bagaimana menemukannya. Psikoanalis akan mengklaim bahwa pemenuhan dorongan biologis bawaan mengarah pada kepuasan, dan ahli perilaku akan menggambarkan pentingnya memenuhi kebutuhan fisiologis dengan makanan, tidur, dan seks, tetapi gelombang baru pemikiran psikoterapi di awal hingga pertengahan abad ke-20 percaya bahwa jalan menuju pemenuhan batin jauh lebih kompleks.

Salah satu pendukung utama pendekatan baru terhadap masalah ini adalah Abraham Maslow, seorang psikoterapis yang dianggap sebagai salah satu pendiri gerakan humanis dalam psikologi. Dia meneliti pengalaman manusia dengan melihat hal-hal yang paling penting bagi kita: cinta, harapan, iman, spiritualitas, individualitas, dan keberadaan. Salah satu aspek paling krusial dari teorinya adalah bahwa untuk mencapai keadaan kesadaran yang paling berkembang dan menyadari potensi terbesar, seseorang harus menemukan tujuan hidupnya yang sebenarnya dan mengejarnya. Maslow mengacu pada keadaan akhir ini sebagai aktualisasi diri.

## Menuju aktualisasi diri

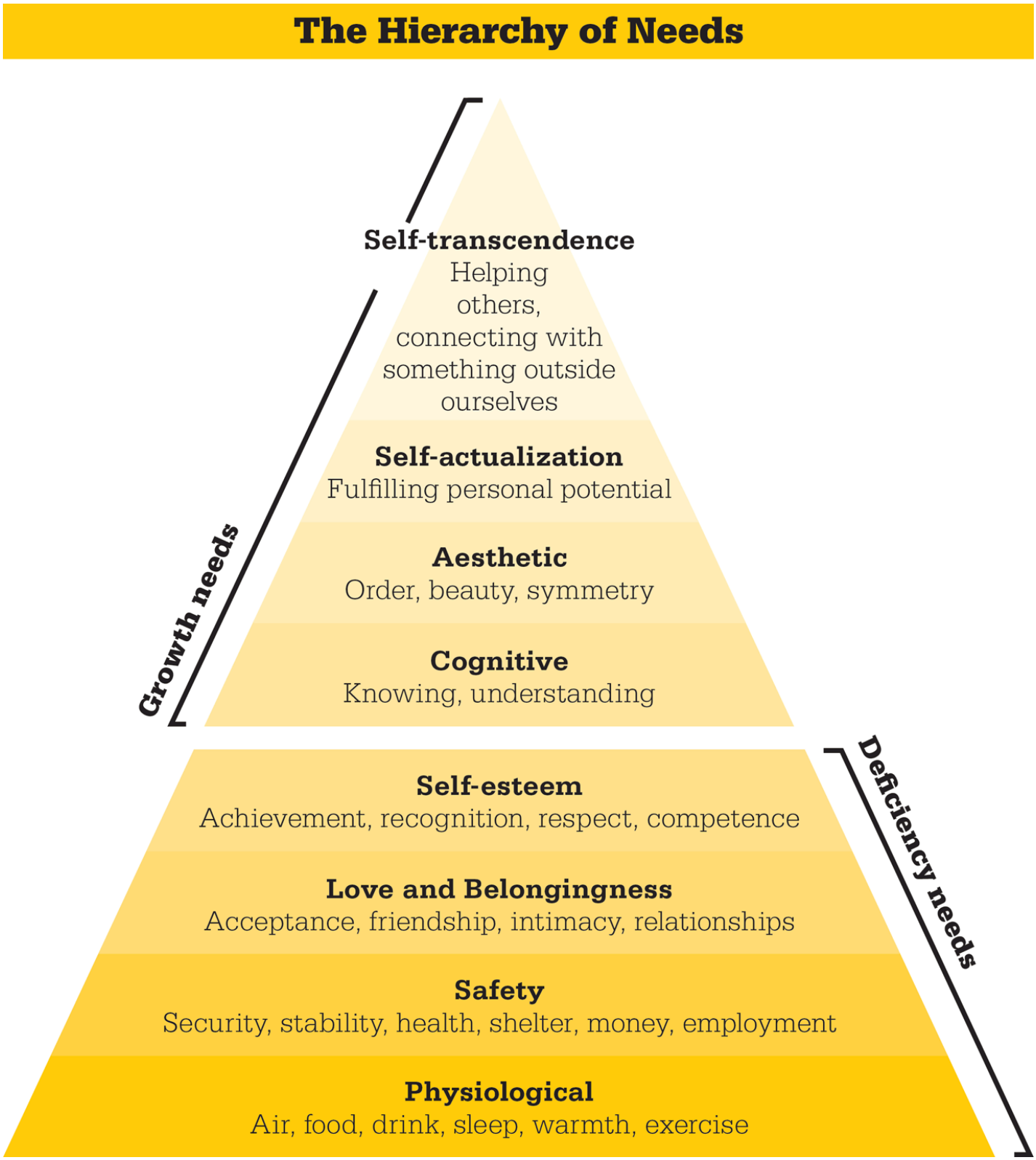
Maslow membuat rencana yang sangat terstruktur untuk menjelaskan jalur motivasi manusia, mendefinisikan langkah-langkah yang harus diikuti manusia saat mereka bergerak menuju aktualisasi diri. Hierarki Kebutuhannya yang terkenal, yang sering digambarkan sebagai piramida, memposisikan kebutuhan paling dasar di dasar dan masing-masing persyaratan penting lainnya untuk kehidupan yang terpenuhi dalam kelompok di atas.

Hirarki Maslow dibagi menjadi dua bagian yang berbeda: pada awalnya adalah empat tahap yang membentuk "kebutuhan kekurangan" dan semua ini harus dipenuhi sebelum seseorang dapat mencapai kepuasan intelektual yang lebih besar melalui "kebutuhan pertumbuhan". Kebutuhan kekurangan itu sederhana dan mendasar; mereka termasuk

kebutuhan fisiologis (seperti makanan, air, dan tidur), kebutuhan akan keamanan (untuk aman dan keluar dari bahaya), kebutuhan cinta dan kepemilikan (kebutuhan kita untuk dekat dan diterima oleh orang lain), dan harga diri persyaratan (kebutuhan kita untuk mencapai dalam hidup kita dan diakui).

Di tingkat yang lebih tinggi, kebutuhan pertumbuhan adalah kognitif (kebutuhan untuk mengetahui dan memahami), estetika (keinginan untuk keteraturan dan keindahan), dan terakhir, dua persyaratan yang menentukan tujuan hidup, dan mengarah pada pemenuhan spiritual dan psikologis yang intens: aktualisasi diri dan transendensi diri. Aktualisasi diri adalah keinginan untuk pemenuhan diri, dan transendensi diri adalah kebutuhan untuk bergerak melampaui diri, dan terhubung dengan sesuatu yang lebih tinggi dari diri kita sendiri — seperti Tuhan — atau untuk membantu orang lain menyadari potensi mereka.

Maslow juga mengusulkan bahwa kita masing-masing memiliki tujuan individu yang sesuai dengan kita secara unik, dan bagian dari jalan menuju pemenuhan adalah untuk mengidentifikasi dan mengejar tujuan itu. Jika seseorang tidak melakukan apa yang paling cocok untuk mereka lakukan dalam hidup, tidak masalah jika semua kebutuhan mereka terpenuhi, dia akan terus-menerus gelisah dan tidak puas. Masing-masing dari kita harus menemukan potensi kita, dan mencari pengalaman yang memungkinkan kita untuk memenuhinya— “Betapa bisa menjadi manusia, dia harus menjadi,” kata Maslow.




**Hirarki kebutuhan Maslow** mencantumkan kualitas yang dia amati pada individu-individu sukses yang bertujuan tinggi tetapi tetap membumi.

## ABRAHAM MASLOW

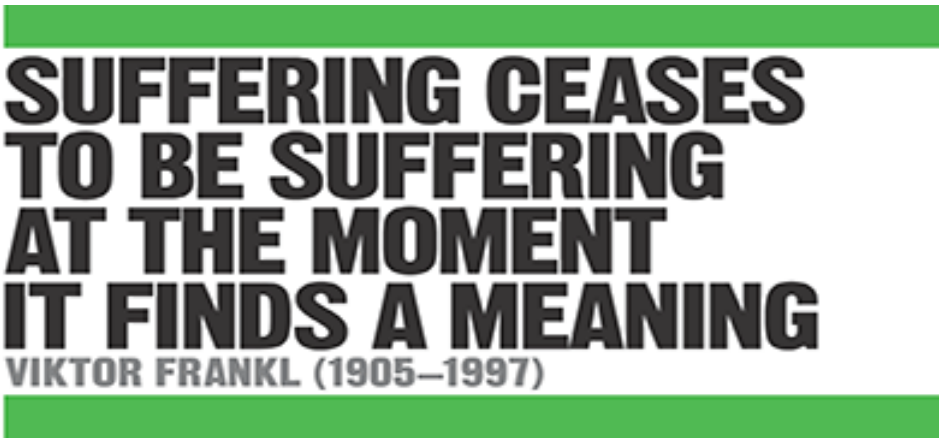
Abraham Maslow lahir sebagai anak tertua dari tujuh bersaudara di Brooklyn, New York. Orang tuanya adalah imigran Yahudi yang telah meninggalkan Rusia menuju AS untuk melarikan diri dari situasi politik yang kacau di sana. Mereka memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap Maslow, dan memaksanya untuk belajar hukum — dominasi orang tua yang berlanjut hingga tahun 1928 ketika Maslow memutuskan untuk mengendalikan hidupnya dan sebagai gantinya mengejar psikologi. Pada tahun yang sama ia tidak mematuhi orang tuanya dengan menikahi sepupunya, Bertha Goodman, yang dengannya ia memiliki dua anak.

Maslow pindah ke University of Wisconsin dan bekerja di bawah Harry Harlow, psikolog perilaku yang terkenal karena karyanya dengan primata. Kemudian, di Universitas Columbia, Maslow menemukan seorang mentor di psikoanalis dan mantan kolega Freud, Alfred Adler.

### Pekerjaan kunci

**1943** *Teori Motivasi Manusia*
**1954** *Motivasi dan Kepribadian*
**1962** *Menuju Psikologi Keberadaan*

**Lihat juga: Alfred Adler • Erich Fromm • Carl Rogers • Rollo May • Martin Seligman**



## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Logoterapi**

SEBELUM
**600–500 SM** Di India, Buddha Gautama mengajarkan bahwa penderitaan disebabkan oleh keinginan, dan dapat diredakan dengan melepaskan keinginan.

**458 SM** Dramawan Yunani Kuno Aeschylus mengeksplorasi gagasan bahwa "kebijaksanaan datang sendiri melalui penderitaan."

SETELAH
Filsuf eksistensialis Prancis tahun **1950-an** , seperti Jean-Paul Sartre, mengatakan bahwa hidup kita tidak memiliki tujuan yang diberikan Tuhan; kita harus menemukannya sendiri.

**2003** Martin Seligman mengatakan "kehidupan yang utuh" mencakup kesenangan, keterlibatan (aliran), dan makna.

Psikolog AS **2007** Dan Gilbert menjelaskan bahwa orang tidak bahagia karena cara mereka berpikir tentang kebahagiaan.

Psikiater Wina, Viktor Frankl, sudah mulai mengkhususkan diri dalam pencegahan bunuh diri dan pengobatan depresi ketika, pada tahun 1942, dia dan istri, saudara laki-laki, dan orang tuanya dibawa ke kamp konsentrasi. Dia menghabiskan tiga tahun di sana dan mengalami banyak kengerian dan kerugian sebelum muncul sebagai satu-satunya yang selamat dari kelompok itu. Dalam bukunya *Man's Search for Meaning (*1946), ditulis setelah pengalaman-pengalaman ini, Frankl menjelaskan bahwa manusia memiliki dua kekuatan psikologis yang memungkinkan kita menanggung situasi yang menyakitkan dan mungkin menghancurkan dan untuk bergerak maju; ini adalah kapasitas untuk mengambil keputusan, dan kebebasan bersikap. Frankl menekankan bahwa kita tidak bergantung pada lingkungan atau peristiwa kita, karena kita mendikte bagaimana kita membiarkannya membentuk kita. Bahkan penderitaan dapat dilihat secara berbeda, tergantung pada interpretasi kita terhadap peristiwa.

Frankl mengutip kasus salah satu pasiennya yang menderita karena merindukan istrinya yang telah meninggal. Frankl bertanya bagaimana jadinya jika pasien meninggal lebih dulu, dan dia menjawab bahwa istrinya akan merasa sangat sulit. Frankl menunjukkan bahwa pasien telah menyelamatkannya dari kesedihan ini, tetapi sekarang dia sendiri yang harus menderita. Dalam memberi makna pada penderitaan itu menjadi tertahankan; "Penderitaan berhenti menjadi penderitaan pada saat ia menemukan maknanya."

Makna adalah sesuatu yang kita "temukan daripada ciptakan," menurut Frankl, dan kita harus menemukannya sendiri. Kita menemukannya melalui hidup, dan secara khusus melalui cinta, menciptakan sesuatu, dan cara kita memilih untuk melihat sesuatu.

**"Seorang pria yang tidak memiliki apa-apa di dunia ini mungkin masih tahu kebahagiaan."**

**Viktor Frankl**

**Lihat juga:** **Rollo May** • **Boris Cyrulnik** • **Martin Seligman**

# ONE DOES NOT BECOME FULLY HUMAN PAINLESSLY

ROLLO MAY (1909–1994)

**DALAM KONTEKS**

PENDEKATAN
**Psikoterapi eksistensial**

SEBELUM
**1841** Søren Kierkegaard mengklaim bahwa orang-orang salah menafsirkan ideologi Kristen dan menyalahgunakan sains untuk secara salah membela diri dari kecemasan yang melekat pada keberadaan.

**1942** Dokter Swiss Ludwig Binswanger menggabungkan filosofi eksistensial dengan psikoterapi dalam *Bentuk Dasarnya dan Realisasi "Berada dalam Dunia"*.

**1942** Carl Rogers, pelopor psikologi humanistik, menerbitkan *Konseling dan Psikoterapi* .

SETELAH
**1980** Irvin Yalom membahas dalam *Psikoterapi Eksistensial* empat perhatian utama kehidupan: kematian, kebebasan, isolasi eksistensial, dan ketidakberartian.

Pada pertengahan abad ke-19, filsuf seperti Martin Heidegger, Frederick Nietzsche, dan Søren Kierkegaard menantang dogma sosial dan menuntut agar orang memperluas cara berpikir mereka untuk memasukkan pemahaman yang lebih lengkap tentang pengalaman manusia, dalam sebuah gerakan yang sekarang dikenal sebagai eksistensialisme. Gagasan tentang kehendak bebas, tanggung jawab pribadi, dan bagaimana kita menafsirkan pengalaman kita semuanya menarik bagi para eksistensialis, yang ingin bertanya apa artinya, pada dasarnya, keberadaan manusia.

*The Meaning of Anxiety* (1950) *dari* Psikolog Rollo May membawa pendekatan filosofis yang berpusat pada manusia ini ke dalam psikologi untuk pertama kalinya, dan May sering disebut sebagai bapak psikologi eksistensial.

## Pendekatan eksistensial

Mungkin memandang hidup sebagai spektrum pengalaman manusia, termasuk penderitaan sebagai bagian kehidupan normal, bukan sebagai tanda patologi. Terbukti dengan sendirinya bahwa sebagai manusia, kita cenderung mencari pengalaman yang membuat kita merasa nyaman. Kami menikmati lingkungan yang kami kenal, dan menyukai pengalaman yang menjaga indra mental dan fisik dalam keadaan seimbang dan santai. Kecenderungan ini, bagaimanapun, membawa kita untuk menilai dan

melabeli pengalaman sebagai "baik" atau "buruk," tergantung hanya pada tingkat kesenangan atau ketidaknyamanan yang mungkin mereka bawa. May mengatakan bahwa dengan melakukan itu, kita merugikan diri kita sendiri, karena kita berjuang melawan proses yang mengarah pada pertumbuhan dan perkembangan yang luar biasa jika kita dapat menerimanya sebagai bagian alami dari kehidupan.

May mengusulkan pendekatan hidup yang menggemakan pemikiran Buddhis, di mana kita menerima semua bentuk pengalaman secara setara, daripada menghindari atau menyangkal mereka yang kita anggap tidak nyaman atau tidak menyenangkan. Kita juga perlu menerima perasaan "negatif" kita, daripada menghindari atau menekannya. Penderitaan dan kesedihan bukanlah masalah patologis yang harus “diperbaiki,” katanya; mereka adalah bagian alami dan esensial dalam menjalani kehidupan manusia, dan juga penting karena mengarah pada pertumbuhan psikologis.

**Lihat juga: Søren Kierkegaard • Alfred Adler • Carl Rogers • Abraham Maslow • Viktor Frankl • Boris Cyrulnik**

# RATIONAL BELIEFS CREATE HEALTHY EMOTIONAL CONSEQUENCES

ALBERT ELLIS (1913–2007)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Terapi Perilaku Emosional Rasional**

SEBELUM
**1927** Alfred Adler mengatakan bahwa perilaku seseorang muncul dari idenya.

**1940 - an** Peran persepsi dalam menciptakan realitas dipopulerkan oleh gerakan Terapi Gestalt.

**1950** Karen Horney menyarankan agar kita melarikan diri dari "tirani keharusan".

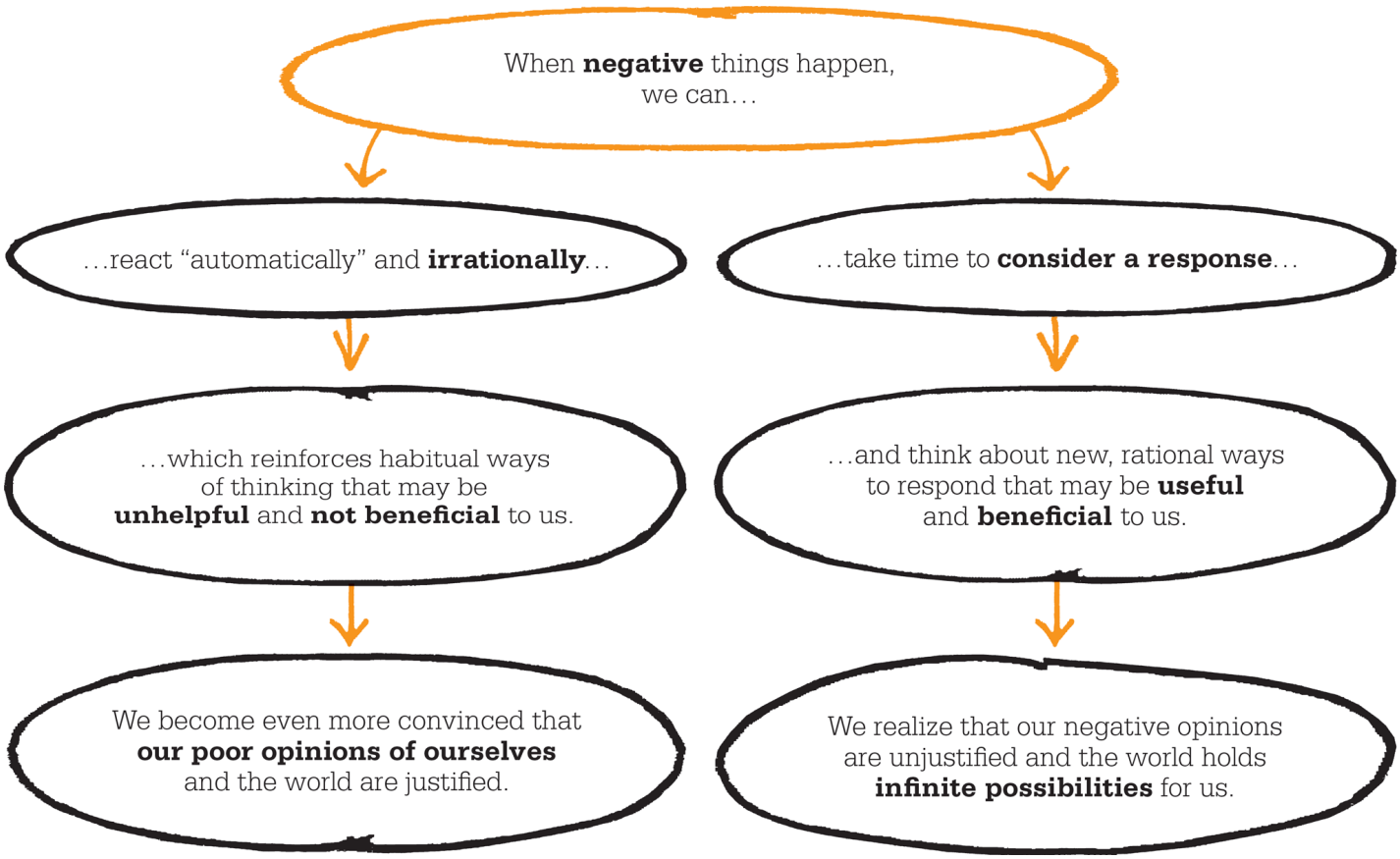
SETELAH
**1960-an** Aaron Beck mengatakan bahwa depresi adalah hasil dari pandangan negatif yang tidak realistis tentang dunia.

**1980** Psikiater Amerika David Burns memberi label pada distorsi kognitif seperti: Jumping to Conclusions, All or Nothing Thinking, Always Being Right, Over Generalizing, and Catastrophizing.

Epictetus, seorang filsuf Yunani kuno, menyatakan pada tahun 80 M, bahwa "manusia diganggu bukan oleh peristiwa, tetapi oleh pandangan yang mereka ambil tentang peristiwa itu." Prinsip ini merupakan dasar dari Rational Emotive Behavior Therapy

(REBT), yang dirancang oleh Dr. Albert Ellis pada tahun 1955, yang menegaskan bahwa pengalaman tidak menyebabkan reaksi emosional tertentu; melainkan sistem kepercayaan individu yang menghasilkan reaksi.

Berlatih sebagai psikoanalis pada tahun 1940-an dan 50-an, Ellis mulai menyadari bahwa sementara banyak pasiennya memperoleh wawasan tentang diri mereka sendiri dan masa kecil mereka, sayangnya gejala mereka tetap ada. Tampaknya ketika satu masalah terselesaikan, pasien akan menempatkan masalah lain pada tempatnya. Masalahnya, Ellis memutuskan, terletak pada cara orang itu berpikir (kognisi mereka), dan itu membutuhkan lebih dari sekedar wawasan untuk mengubahnya.




## Pemikiran irasional

Ellis mulai menggambarkan cara kerjanya sebagai Terapi Rasional karena dia percaya bahwa sebagian besar masalah emosional yang sudah berlangsung lama hampir selalu disebabkan oleh pemikiran yang tidak rasional. Salah satu cara paling umum di mana irasionalitas terjadi, katanya, adalah kecenderungan untuk menarik kesimpulan ekstrem, terutama kesimpulan negatif, tentang peristiwa. Misalnya, jika seorang pria yang merupakan pemikir irasional kehilangan pekerjaannya, baginya itu bukan hanya malapetaka, tetapi juga *buruk* . Dia percaya bahwa dia tidak berharga karena dia dipecat, dan bahwa dia tidak akan pernah mendapatkan pekerjaan lain. Ellis menggambarkan keyakinan irasional sebagai tidak logis, ekstrim, merusak, dan menyabotase diri karena menyebabkan konsekuensi emosional yang tidak sehat.

Pemikiran rasional menciptakan efek sebaliknya. Ellis mendefinisikan pemikiran rasional sebagai membantu diri sendiri. Ini didasarkan pada toleransi dan kemampuan untuk menanggung kesusahan tanpa mengambil kesimpulan negatif yang dahsyat, dan berakar pada keyakinan pada potensi manusia yang positif. Ini bukan untuk mengatakan bahwa seseorang menutup mata terhadap faktor-faktor negatif demi kepercayaan yang naif dan positif — pemikiran rasional memang mengakui perasaan sedih, bersalah, dan

frustrasi yang masuk akal. Pemikir rasional mungkin kehilangan pekerjaannya; bahkan mungkin salahnya karena dia kehilangan pekerjaan, tetapi dia tahu dia bukannya tidak berharga. Dia mungkin marah pada dirinya sendiri, tetapi dia tahu bahwa secara rasional ada kemungkinan pekerjaan lain. Pemikiran rasional seimbang dan selalu memberikan ruang untuk optimisme dan kemungkinan;

Gagasan Ellis tentang pemikiran irasional dipengaruhi oleh gagasan Karen Horney tentang “tirani yang seharusnya” —suatu keasyikan dengan gagasan bahwa sesuatu harus (secara ajaib) berbeda dari apa adanya. Perjuangan untuk mendamaikan pikiran-pikiran ini dengan kenyataan adalah perjuangan yang menyakitkan dan tidak ada habisnya. Pemikiran rasional, di sisi lain, berfokus pada penerimaan; ia mempertahankan pengertian yang seimbang bahwa kadang-kadang hal-hal terjadi yang kita tidak suka, tetapi itu adalah bagian dari kehidupan.

**"Orang dan hal-hal tidak membuat kita kesal. Sebaliknya, kita mengecewakan diri kita sendiri dengan percaya bahwa mereka bisa membuat kita kesal."**

**Albert Ellis**

## Tanggapan terkondisi

Kita menjadi begitu terbiasa dengan tanggapan kita terhadap orang dan peristiwa sehingga tampak hampir otomatis; reaksi kita menjadi terkait erat dengan peristiwa itu sendiri. Namun, Ellis bertujuan untuk mengajar orang untuk mengenali bagaimana suatu peristiwa dapat berkontribusi pada perasaan, tetapi tidak secara langsung menyebabkan perasaan itu. Respons emosional kita bergantung pada makna yang kita berikan pada apa yang terjadi, yang pada gilirannya diatur oleh pemikiran rasional atau irasional.

Sesuai dengan namanya, Rational Emotive Behavior Therapy meneliti baik respon emosional (proses kognitif) dan perilaku. Hubungan antara kedua aliran ini dalam dua arah: adalah mungkin untuk mengubah pemikiran Anda dengan mengubah perilaku Anda, dan untuk mengubah perilaku Anda dengan mengubah pemikiran Anda. Ellis menyarankan bahwa cara untuk mengubah pemikiran seseorang melibatkan kemampuan untuk mengenali dan kemudian membantah keyakinan irasional, menantangnya dengan pemikiran rasional.

## Keyakinan yang menantang

Selama REBT, seorang individu diminta untuk mempertimbangkan apakah mereka memiliki beberapa keyakinan utama tentang diri mereka sendiri dan posisi mereka dalam hidup karena ini berkontribusi pada tanggapan irasional. Proses ini dikenal sebagai "sengketa". Misalnya, beberapa orang memegang keyakinan bahwa "Saya adalah satu-satunya orang yang benar-benar dapat diandalkan yang saya kenal" atau "Saya ditakdirkan untuk selalu sendirian di dunia ini." Dalam terapi, individu didorong untuk menelusuri riwayat pribadinya untuk menemukan rasionalisasi sistem kepercayaan ini. Seseorang yang telah melalui putusnya beberapa hubungan mungkin memiliki khayalan bahwa itu adalah "takdir untuk menyendiri" atau bahwa mereka entah bagaimana "tidak dapat dicintai." REBT mendorong orang untuk membiarkan rasa sakit kehilangan atau kesepian, dan secara logis mengevaluasi faktor-faktor yang menyebabkan kehilangan;

Salah satu kesulitan yang melekat dalam pemikiran irasional adalah bahwa ia cenderung mengabadikan dirinya sendiri, karena dalam berpikir, misalnya, "tidak ada hal baik yang pernah terjadi pada saya", ada sedikit atau tidak ada motivasi untuk mencari peluang di mana hal-hal baik mungkin terjadi. Pemikir irasional melihat kemungkinan memiliki pengalaman yang baik sangat tidak mungkin sehingga dia menyerah untuk mencarinya. Itu juga membuatnya buta terhadap hal-hal baik yang terjadi. Banyak orang mengungkapkan keyakinan yang mengabadikan diri: "Ya, saya telah mencoba, dan *saya tahu* bahwa hal-hal baik tidak pernah terjadi," yang merasionalisasi dan memperkuat sistem keyakinan mereka.

Pemikiran irasional adalah "hitam dan putih"; ia menghentikan seseorang untuk mengenali spektrum penuh dari kemungkinan pengalaman. Jika sistem kepercayaan yang salah membuat kita selalu menafsirkan situasi secara negatif, maka itu mencegah kemungkinan pengalaman positif alternatif. Meskipun sering kali tampak bahwa "melihat adalah mempercayai", kenyataannya adalah apa yang kita yakini adalah apa yang kita lihat.

---

**"Tahun-tahun terbaik dalam hidup Anda adalah saat Anda memutuskan masalah Anda adalah milik Anda sendiri ... Anda menyadari bahwa Anda mengendalikan takdir Anda sendiri."**

**Albert Ellis**

---

**Jika seseorang** tidak beruntung dalam cinta, mereka mungkin merasa sedih dan ditolak. Namun, ada perbedaan antara merasakan emosi ini dan membiarkannya menjadi sistem kepercayaan.

## Teori konstruktivis

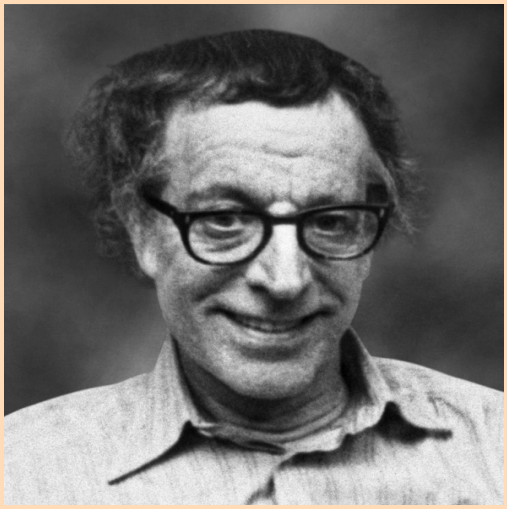
REBT adalah teori konstruktivis, yang menyatakan bahwa meskipun preferensi kita dipengaruhi oleh pendidikan dan budaya kita, kita membangun keyakinan dan realitas kita sendiri. Sebagai terapi, ia mencoba untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan orang yang tidak fleksibel dan absolut; dan membantu mereka melihat bagaimana mereka memilih untuk "mengganggu diri mereka sendiri", seperti yang dikatakan Ellis. Ini menyarankan bagaimana memikirkan dan memilih jalur yang lebih sehat; dan bagaimana menginternalisasi dan membiasakan keyakinan baru yang lebih bermanfaat. Dalam melakukannya, terapis menjadi usang — begitu klien memahami gagasan menjadi sadar diri dalam pengambilan keputusan, dan memilih dengan sengaja (dan seringkali berbeda), terapis tidak lagi diperlukan.

**REBT mengidentifikasi** pola pemikiran irasional yang mengarah pada keyakinan yang tidak sehat dan mengakar, dan menjelaskan bagaimana menantangnya.

## Terapi aktif

Teori Albert Ellis menantang metodologi psikoanalisis yang bergerak lambat dan menciptakan bentuk pertama dari terapi perilaku kognitif, sebuah pendekatan yang populer saat ini. Dia adalah seorang terapis aktif dan direktif dan menggantikan psikoanalisis pasif jangka panjang, dia menempatkan pekerjaan dan kekuasaan tepat di tangan klien — pendekatan yang menggambarkan Carl Rogers. Dia juga menekankan bahwa berteori saja tidak cukup— "Anda harus mendukungnya dengan aksi, aksi, aksi," katanya. REBT menjadi salah satu terapi paling populer di tahun 1970-an dan 80-an, dan sangat berpengaruh pada karya Aaron Beck, yang menggambarkan Ellis sebagai "penjelajah, revolusioner, terapis, ahli teori, dan guru."

## ALBERT ELLIS



Albert Ellis lahir di Pittsburgh, Pennsylvania. Ayahnya sering pergi untuk urusan bisnis dan ibunya menderita penyakit bipolar; Ellis sering mengasuh ketiga adiknya. Ellis memulai karir di bisnis dan kemudian menjadi seorang penulis, sebelum tulisannya tentang seksualitas membawanya untuk mulai belajar psikologi klinis di Columbia University pada tahun 1942. Awalnya, Ellis mempraktikkan psikoanalisis dan dipengaruhi oleh Sigmund Freud, Albert Adler, dan Erich Fromm. Namun, Terapi Rasionalnya memisahkan diri dari teori psikoanalitik dan dianggap telah menyebabkan pergeseran ke arah terapi perilaku kognitif. Dia dikenal sebagai salah satu psikolog paling berpengaruh di AS. Dia menulis lebih dari 70 buku, terus menulis dan mengajar sampai kematiannya pada usia 93 tahun.

### Pekerjaan kunci

**1957** *Bagaimana Hidup dengan Neurotik*
**1961** *Panduan untuk Hidup Rasional*
**1962** *Alasan dan Emosi dalam Psikoterapi*
**1998** *Penuaan Optimal*

**Lihat juga: Alfred Adler • Karen Horney • Erich Fromm • Carl Rogers • Aaron Beck • Martin Seligman**

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Terapi keluarga**

SEBELUM
**1942** Carl Rogers menerbitkan *Konseling dan Psikoterapi* , menekankan peran rasa hormat dan pendekatan yang tidak menghakimi dalam perawatan kesehatan mental.

SETELAH
**1953** Psikiater AS Harry Stack Sullivan menerbitkan *The Interpersonal Theory of Psychiatry* , yang menyatakan bahwa manusia adalah produk dari lingkungannya.

**1965** Psikiater kelahiran Argentina Salvador Minuchin menjadikan terapi keluarga terkenal di Klinik Bimbingan Anak Philadelphia.

**1980** Psikiater Italia Mara Selvini Palazzoli dan rekan-rekannya menerbitkan artikel tentang pendekatan "sistem Milan" mereka terhadap terapi keluarga.

Peran yang diambil seseorang dalam "keluarga asal" mereka (keluarga tempat mereka dibesarkan) cenderung menjadi benih dari mana orang dewasa akan tumbuh. Psikolog Amerika Virginia Satir menyadari pentingnya peran keluarga asli dalam membentuk kepribadian, dan melihat perbedaan antara keluarga yang sehat dan berfungsi dengan keluarga yang tidak berfungsi. Dia sangat tertarik pada peran yang cenderung diadopsi orang untuk mengimbangi ketika dinamika yang sehat di antara anggota keluarga kurang.

Kehidupan keluarga yang sehat melibatkan penampilan kasih sayang yang terbuka dan timbal balik, dan ekspresi rasa hormat dan cinta yang positif satu sama lain. Lebih dari terapis sebelumnya, Satir menekankan kekuatan yang dimiliki oleh hubungan yang penuh kasih dan memelihara dalam mengembangkan jiwa yang dapat disesuaikan dengan baik.

We **learn to react** in certain ways to the members of our family.

These reactions **shape a role** that we adopt, especially when under stress.

This role may **overwhelm our authentic self** and be taken with us into adulthood.

**The family is the "factory" where people are made.**

**"Dengan mengetahui cara menyembuhkan keluarga, saya tahu cara menyembuhkan dunia."**

**Virginia Satir**

## Bermain peran

Ketika anggota keluarga tidak memiliki kemampuan untuk mengekspresikan emosi dan kasih sayang secara terbuka, Satir menyarankan bahwa "peran" kepribadian cenderung muncul di tempat identitas otentik. Dia mencatat lima peran umum yang kemungkinan besar diadopsi oleh setiap anggota keluarga, terutama pada saat stres. Ini adalah: anggota keluarga yang terus menerus mencari-cari kesalahan dan mengkritik ("si pelaku"); intelektual yang tidak penyayang ("komputer"); orang yang mengobarkan banyak hal untuk mengalihkan fokus dari masalah emosional ("pengganggu"); pemohon maaf orang-orang ("tempat"); dan komunikator yang terbuka, jujur, dan langsung ("penyamaratakan").

Hanya penyamaratakan yang mempertahankan posisi yang sehat dan kongruen, dengan perasaan batin mereka yang cocok dengan komunikasi mereka dengan anggota keluarga lainnya. Yang lain mengadopsi berbagai peran mereka karena harga diri yang rendah membuat mereka takut untuk menunjukkan atau membagikan perasaan mereka yang sebenarnya. Plasator takut akan ketidaksetujuan; orang yang bersalah menyerang orang lain untuk menyembunyikan perasaan tidak berharga; komputer mengandalkan kecerdasan mereka untuk menghentikan mereka mengakui perasaan mereka; dan pengalih perhatian — seringkali yang termuda dalam keluarga — percaya bahwa mereka hanya akan dicintai jika mereka terlihat manis dan tidak berbahaya.

Peran-peran yang diadopsi ini memungkinkan keluarga berfungsi, tetapi mereka dapat membanjiri kemampuan setiap individu untuk menjadi dirinya yang sejati. Satir percaya bahwa untuk mengesampingkan identitas palsu ini, baik sebagai anak-anak maupun sebagai orang dewasa, kita harus menerima harga diri sebagai hak kesulungan. Hanya dengan demikian mungkin untuk mulai bergerak menuju keberadaan yang benar-benar memuaskan. Ini dimulai dengan komitmen untuk komunikasi yang lugas, terbuka, dan jujur.

Kebutuhan akan hubungan dasar, positif, dan emosional terletak pada akar karya perintis Satir. Dia percaya bahwa cinta dan penerimaan adalah kekuatan penyembuhan paling ampuh untuk setiap keluarga yang disfungsional. Dengan membina hubungan

yang dekat dan penuh kasih dengan pasiennya, dia meniru dinamika yang dia dorong untuk mereka adopsi.

**The Five Family Roles**

Distractor Computer Leveler Blamer Placator

**Lima peran kepribadian yang berbeda** , menurut Satir, biasanya dimainkan oleh individu anggota keluarga untuk menutupi masalah emosional yang sulit.

## VIRGINIA SATIR

Virginia Satir lahir di sebuah peternakan di Wisconsin, dan dikatakan telah memutuskan dia ingin menjadi "detektif orang tua orang" pada usia enam tahun. Kehilangan pendengarannya selama dua tahun karena suatu penyakit membantunya menjadi sangat jeli dalam komunikasi nonverbal, dan memberinya wawasan sensitif tentang perilaku manusia. Ayahnya adalah seorang pecandu alkohol, dan dia sangat sadar akan dinamika pengasuhan, menyalahkan, dan kesenangan yang terjadi di sekitarnya selama masa kecilnya sendiri.

Satir dilatih sebagai seorang guru, tetapi ketertarikannya pada masalah harga diri pada anak-anak membawanya untuk mengambil gelar master dalam pekerjaan sosial. Dia mendirikan program pelatihan terapi keluarga formal pertama di AS dan "Model Satir" masih sangat berpengaruh dalam psikologi pribadi dan organisasi.

### Pekerjaan kunci

**1964** *Terapi Keluarga Gabungan*
**1972** *Pembuatan Manusia*

**Lihat juga: Carl Rogers • Lev Vygotsky • Bruno Bettelheim**

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikologi eksperimental**

SEBELUM
**1890-an** William James mengatakan bahwa diri memiliki empat lapisan: biologis, material, sosial, dan spiritual.

**1956** Abraham Maslow menekankan pentingnya "pengalaman puncak" dalam perjalanan menuju aktualisasi diri.

SETELAH
Psikiater Inggris tahun **1960-an** Humphry Osmond menciptakan istilah "psikedelik" untuk menggambarkan efek emosional dari obat-obatan LSD dan mescaline.

**1962** Dalam "Eksperimen Jumat Agung", psikiater dan teolog AS Walter Pahnke menguji apakah obat-obatan psikedelik dapat memperdalam pengalaman religius.

**1972** Psikolog AS Robert E. Ornstein berpendapat dalam *The Psychology of Consciousness* bahwa hanya pengalaman pribadi yang dapat membuka alam bawah sadar.

Timothy Leary adalah seorang psikolog Amerika yang menjadi tokoh ikon budaya tandingan tahun 1960-an, yang mungkin menciptakan slogan yang paling banyak digunakan terkait dengan era itu: "Turn On, Tune In, Drop Out."

Namun, urutan Leary ingin kita melakukan tiga hal ini sedikit berbeda. Dia merasa bahwa masyarakat tercemar oleh politik, dan terdiri dari komunitas generik yang steril yang tidak memungkinkan kedalaman makna yang dibutuhkan oleh individu sejati. Hal pertama yang dia pikir harus kita lakukan adalah "Putus Sekolah", yang dia maksudkan adalah kita harus melepaskan diri kita dari keterikatan buatan dan menjadi mandiri dalam pikiran dan perbuatan. Sayangnya, "Drop Out" telah disalahartikan sebagai mendesak orang untuk menghentikan produktivitas, yang tidak pernah dia maksudkan.

Selanjutnya, Leary memberitahu kita untuk "Nyalakan," atau menyelidiki ketidaksadaran kita, dan "menemukan sakramen yang mengembalikan Anda ke bait suci Tuhan, tubuh Anda sendiri." Ini adalah perintah untuk menjelajahi lapisan realitas yang lebih dalam, serta berbagai tingkat pengalaman dan kesadaran. Narkoba adalah salah satu cara untuk melakukan ini, dan Leary, seorang profesor Harvard, mulai bereksperimen dengan obat halusinogen LSD.

Untuk "Tune In," Leary meminta kita untuk kembali ke masyarakat dengan visi baru, mencari pola perilaku baru yang mencerminkan transformasi kita, dan untuk mengajari orang lain cara baru kita ditemukan.

**Gerakan psikedelik** tahun 1960-an sangat dipengaruhi oleh seruan Leary untuk menciptakan masyarakat yang lebih baik dan lebih memuaskan dengan menjelajahi alam bawah sadar untuk mengungkap emosi dan kebutuhan kita yang sebenarnya.

## Lihat juga: William James • Abraham Maslow

# INSIGHT MAY CAUSE BLINDNESS

PAUL WATZLAWICK (1921–2007)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Terapi singkat**

SEBELUM
**1880-an** Terapi psikodinamik, juga dikenal sebagai terapi berorientasi wawasan, muncul. Ini berfokus pada proses bawah sadar seperti yang terwujud dalam perilaku seseorang saat ini.

**1938** BF Skinner memperkenalkan behaviorisme "radikal", yang tidak menerima bahwa pemikiran, persepsi, atau jenis aktivitas emosional lain yang tidak dapat diamati dapat memicu pola perilaku tertentu.

SETELAH
**1958** Psikiater Amerika Leopold Bellak mendirikan klinik terapi singkat, di mana terapi dibatasi maksimal lima sesi.

**1974** Psikoterapis AS Jay Haley menerbitkan *Uncommon Therapy* , menjelaskan teknik terapi singkat Milton Erickson.

Psikoterapi sering kali sangat bergantung pada pasien untuk mendapatkan pemahaman tentang diri mereka sendiri, riwayat mereka, dan perilaku mereka. Ini didasarkan pada keyakinan bahwa untuk melawan rasa sakit emosional dan mengubah perilaku, kita perlu memahami di mana pola emosi kita berakar. Psikolog Austria-Amerika Paul Watzlawick menggambarkan proses ini sebagai "wawasan". Misalnya, seorang pria yang berduka untuk waktu yang sangat lama setelah pasangannya meninggalkan dia mungkin akan menyadari bahwa dia memiliki masalah yang mendalam dengan pengabaian, karena ibunya meninggalkannya ketika dia masih kecil. Tetapi sejumlah terapis telah menyimpulkan bahwa wawasan mungkin tidak diperlukan untuk melawan rasa sakit emosional, dan beberapa, termasuk Watzlawick, telah mengklaim bahwa itu dapat membuat pasien menjadi lebih buruk.

Watzlawick terkenal menyatakan dia tidak dapat memikirkan satu kasus pun di mana seseorang berubah sebagai hasil dari pemahaman yang mendalam tentang diri. Keyakinan bahwa memahami peristiwa masa lalu membantu menjelaskan masalah saat ini didasarkan pada pandangan "linier" tentang sebab dan akibat. Watzlawick tertarik pada gagasan kausalitas melingkar dari perilaku manusia, yang menunjukkan orang cenderung kembali ke tindakan yang sama berulang kali.

Wawasan, menurut Watzlawick, bahkan dapat menyebabkan kebutaan, baik terhadap masalah yang sebenarnya maupun potensi solusinya. Dia mendukung pendekatan terapi singkat, yang menargetkan dan menangani masalah tertentu secara lebih langsung untuk mencapai hasil yang lebih cepat. Tetapi ia juga merasa bahwa agar terapi apa pun berhasil, ia harus menawarkan pasien hubungan yang mendukung.

**"Siapa saja bisa *menjadi* bahagia, tapi untuk *membuat* diri kebutuhan bahagia untuk dipelajari."**

**Paul Watzlawick**

**Lihat juga: BF Skinner • Elizabeth Loftus • Milton Erickson**

**MADNESS NEED NOT BE ALL BREAKDOWN IT MAY ALSO BE BREAK-THROUGH**

R.D. LAING (1927–1989)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Anti-psikiatri**

SEBELUM
**1908** Psikiater Swiss Eugen Bleuler menciptakan istilah "skizofrenia" untuk merujuk pada pemisahan fungsi mental.

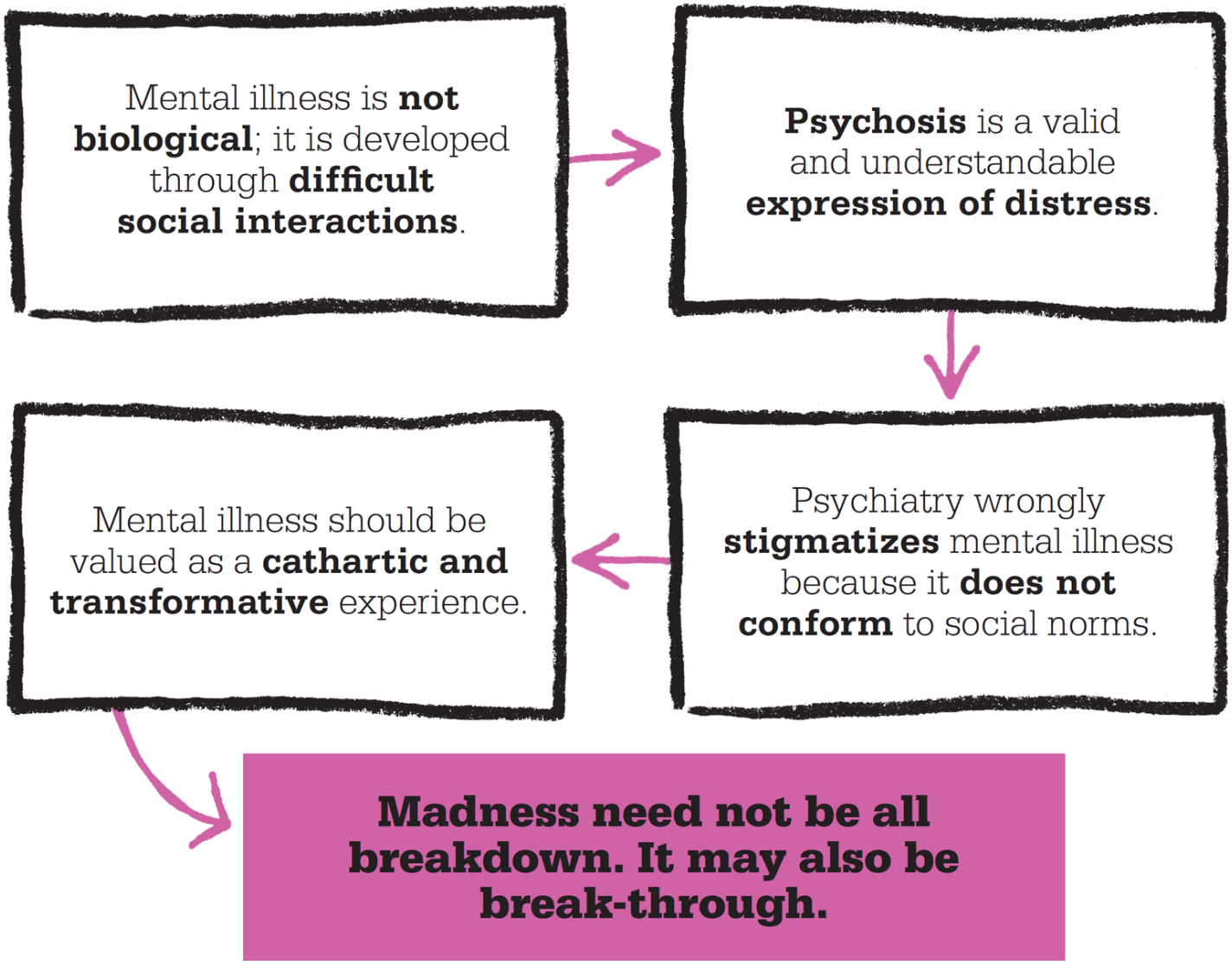
**1911** Sigmund Freud mengemukakan bahwa skizofrenia murni bersifat psikologis, meskipun tidak dapat ditangani dengan psikoanalisis.

**1943** Filsuf Prancis Jean-Paul Sartre memperkenalkan perbedaan antara diri sejati dan diri palsu.

**1956** Gregory Bateson, ilmuwan sosial Inggris, mendefinisikan "ikatan ganda" sebagai dilema yang menyusahkan secara emosional di mana semua resolusi potensial mengarah pada konsekuensi negatif.

SETELAH
**1978** CT scan otak mengungkapkan perbedaan fisik antara penderita skizofrenia kronis dan non-skizofrenia.

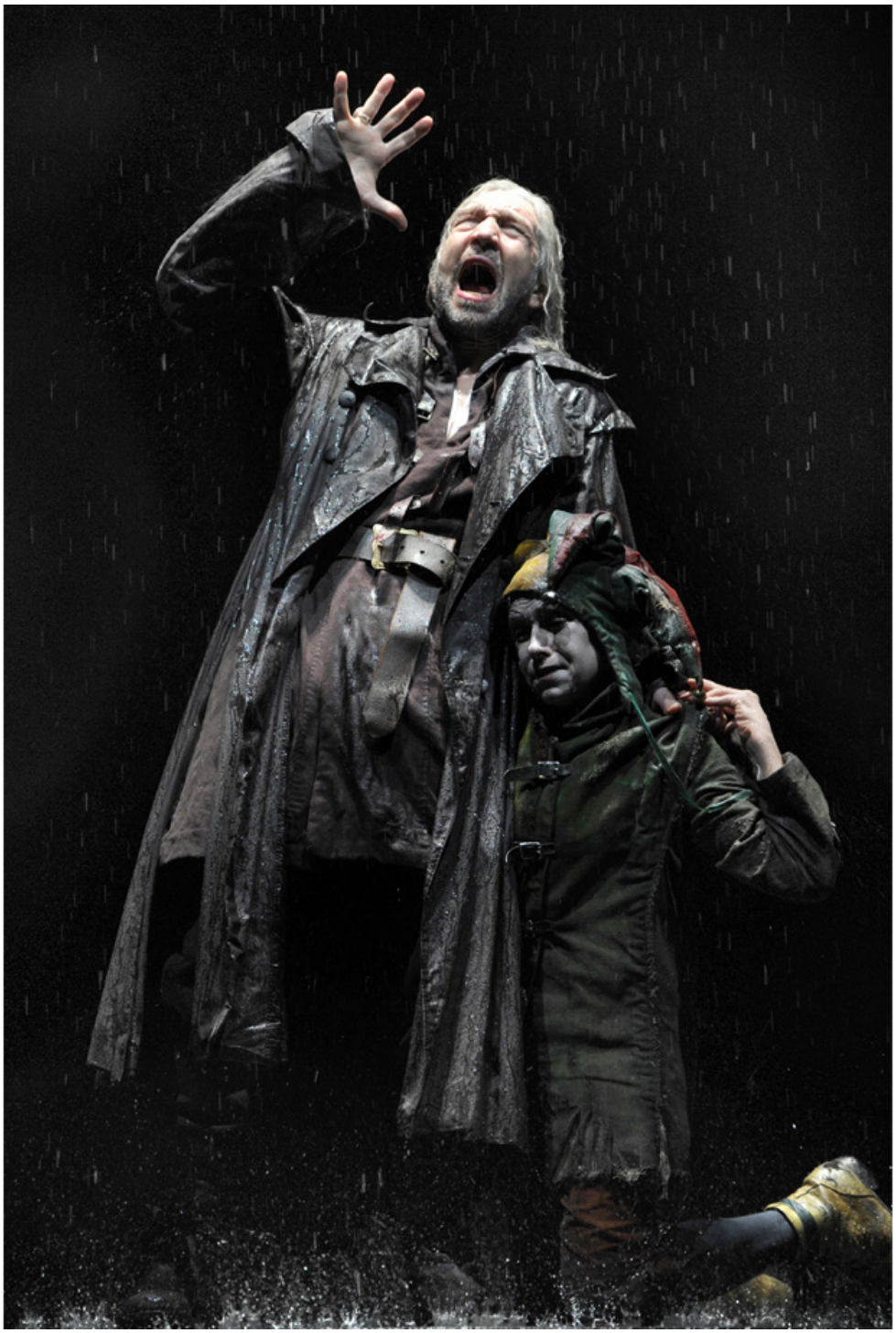
Pada akhir abad ke-19, gagasan bahwa penyakit mental berbeda derajatnya — bukan jenisnya — dari penderitaan psikologis orang normal mulai diterima. Sigmund Freud mengemukakan bahwa neurosis dan normalitas adalah bagian dari skala yang sama, dan siapa pun dapat menyerah pada gangguan mental dalam keadaan yang mengerikan. Dari konteks inilah RD Laing muncul sebagai ikon unggulan dari tren budaya baru.




## Biologi dan perilaku

Seperti Freud, Laing menantang nilai-nilai fundamental psikiatri, menolak fokusnya pada penyakit mental sebagai fenomena biologis dan menyoroti pentingnya pengaruh sosial, budaya, dan keluarga yang membentuk pengalaman pribadi. Meskipun dia tidak pernah menyangkal kenyataan suram penyakit mental, pandangannya sangat kontras dengan dasar medis dan praktik psikiatri yang diterima.

Pekerjaan Laing mempertanyakan validitas diagnosis psikiatri dengan alasan bahwa proses diagnosis gangguan mental yang diterima tidak mengikuti model medis tradisional. Dokter melakukan pemeriksaan dan tes untuk mendiagnosis penyakit fisik, sedangkan diagnosis kejiwaan didasarkan pada perilaku. Menurut Laing, ada juga masalah inheren dalam mendiagnosis penyakit mental berdasarkan perilaku, tetapi mengobatinya secara biologis dengan obat-obatan. Jika diagnosis didasarkan pada perilaku, pengobatan juga harus dilakukan. Ia berpendapat bahwa obat-obatan juga menghambat kemampuan berpikir, dan akibatnya mengganggu proses alami pemulihan yang sebenarnya.



**King Lear karya Shakespeare** adalah contoh ikonik dari seorang pria yang gila karena keadaan yang sulit. Dalam pandangan Laing, kegilaan Lear adalah upaya untuk kembali ke keadaan alaminya yang sehat.

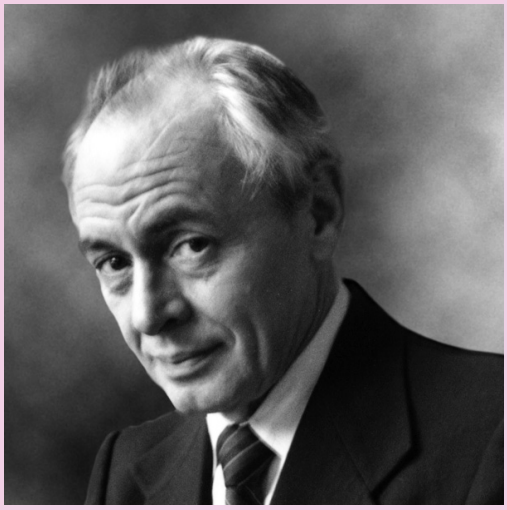
## Pendekatan skizofrenia

Karya utama Laing berpusat pada pemahaman dan pengobatan skizofrenia — gangguan mental serius yang ditandai dengan gangguan parah pada fungsi psikologis — dan menjelaskannya kepada orang biasa. Skizofrenia, katanya, tidak diturunkan, tetapi merupakan reaksi yang dapat dimengerti terhadap situasi yang tidak dapat ditinggali. Dia menerapkan teori "ikatan ganda" dari ilmuwan sosial Gregory Bateson, di mana seseorang dimasukkan ke dalam situasi di mana dia menghadapi ekspektasi yang bertentangan, dan setiap tindakan mengarah pada konsekuensi negatif, yang mengakibatkan tekanan mental yang ekstrem.

## Penyakit sebagai terobosan

Laing sangat revolusioner dalam memandang perilaku abnormal dan kebingungan bicara penderita skizofrenia sebagai ekspresi kesusahan yang valid. Baginya, episode psikotik mewakili upaya untuk mengkomunikasikan kekhawatiran, dan harus dilihat sebagai pengalaman katarsis dan transformatif yang dapat mengarah pada wawasan pribadi yang penting. Laing menerima bahwa ungkapan-ungkapan ini sulit dipahami, tetapi ia menjelaskan bahwa ini semata-mata karena dibungkus dalam bahasa simbolisme pribadi, yang hanya bermakna dari dalam. Psikoterapi bebas obat Laing mencoba memahami simbolisme pasien dengan mendengarkan dengan semangat penuh perhatian dan empati. Ini didasarkan pada keyakinan bahwa orang sehat dalam keadaan alami mereka, dan yang disebut penyakit mental adalah upaya untuk kembali ke keadaan itu.

## RD LAING



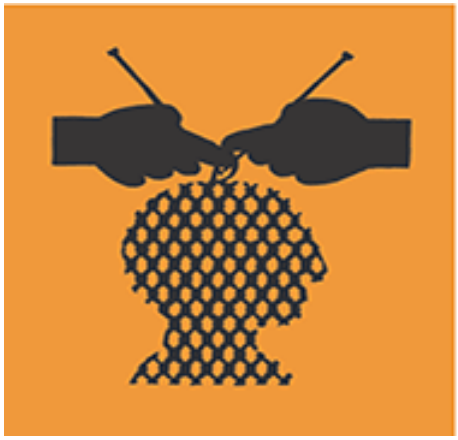
Ronald David Laing lahir di Glasgow, Skotlandia. Setelah belajar kedokteran di Universitas Glasgow, ia menjadi psikiater di Angkatan Darat Inggris, mengembangkan minat untuk menangani orang-orang yang mengalami gangguan mental. Ia kemudian berlatih di Tavistock Clinic, London, Inggris. Pada tahun 1965, Laing dan sekelompok rekannya mendirikan Asosiasi Philadelphia dan memulai proyek psikiatri radikal di Kingsley Hall, London, tempat pasien dan terapis tinggal bersama.

Perilaku Laing yang tidak menentu dan kesibukan spiritual di kemudian hari menyebabkan penurunan reputasinya. Karena dia tidak dapat mengembangkan alternatif yang bisa diterapkan untuk perawatan medis konvensional, ide-idenya tidak diterima secara umum oleh lembaga psikiatri. Namun kontribusinya pada gerakan anti-psikiatri, khususnya dalam terapi keluarga, memiliki dampak yang bertahan lama. Dia meninggal karena serangan jantung pada tahun 1989.

### Pekerjaan kunci

**1960** *Diri yang Terbagi*
**1961** *Diri dan Orang Lain*
**1964** *Sanity, Madness dan Keluarga*
**1967** *Politik Pengalaman*

**Lihat juga: Emil Kraepelin • Sigmund Freud • David Rosenhan**



OUR HISTORY DOES NOT DETERMINE OUR DESTINY

BORIS CYRULNIK (1937–)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikologi positif**

SEBELUM
**1920-an** Freud mengatakan bahwa trauma awal berdampak negatif pada otak bayi dan dapat menimpa faktor ketahanan genetik, sosial, atau psikologis.

**1955–95** Sebuah studi longitudinal oleh psikolog Emmy Werner yang mengikuti anak-anak yang mengalami trauma hingga dewasa menunjukkan bahwa sepertiga dari populasi cenderung ke arah ketahanan.

**1988** John Bowlby meminta studi tentang ketahanan.

SETELAH
**2007** Pemerintah Inggris memulai Program Ketahanan Inggris di sekolah-sekolah.

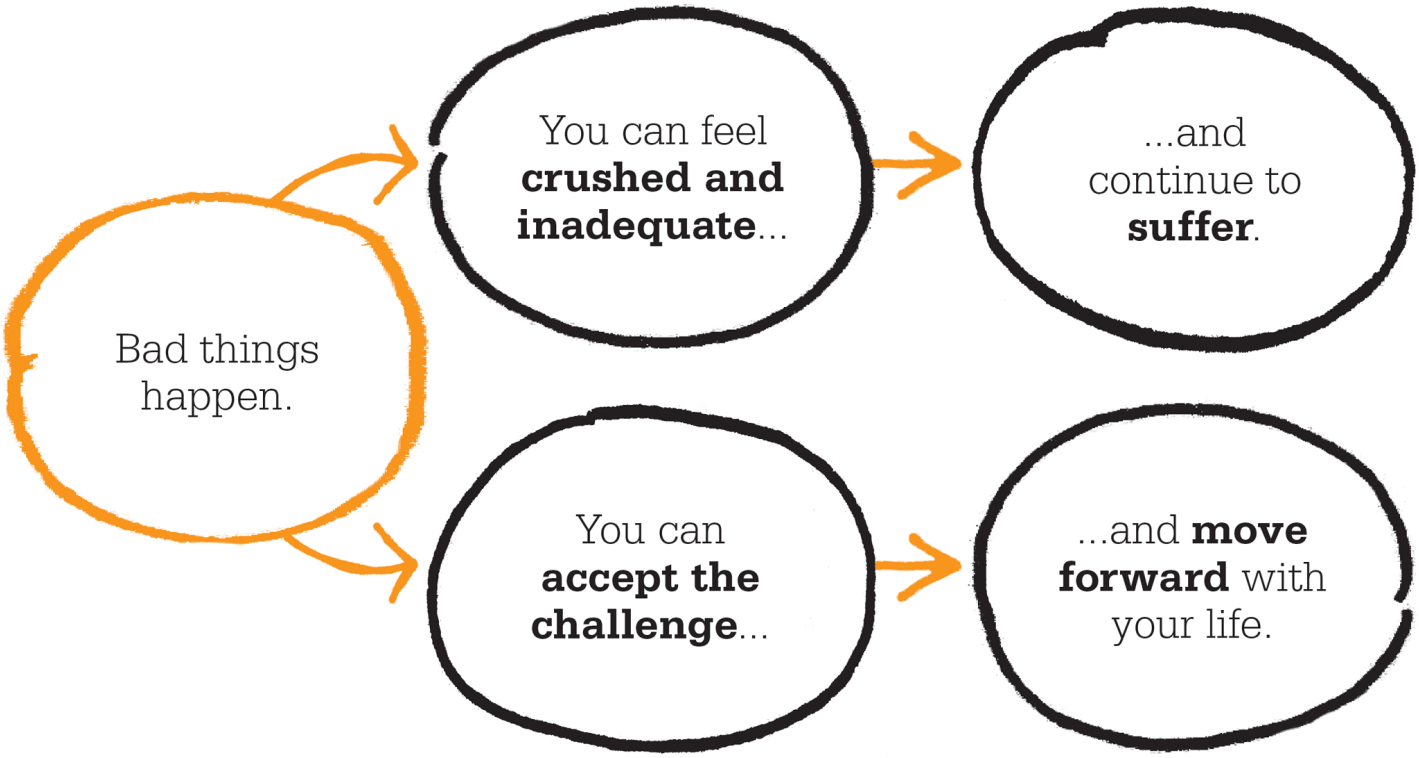
**2012** American Psychological Association membentuk gugus tugas tentang ketahanan psikologis.

Saat tragedi melanda, beberapa orang sangat terpukul. Tidak dapat memanggil mekanisme koping mereka, mereka jatuh ke dalam depresi berat atau putus asa, terkadang kehilangan harapan dan bahkan keinginan untuk melanjutkan. Mereka mungkin sepenuhnya disibukkan dengan bencana dan menderita mimpi buruk, kilas balik, dan serangan kecemasan. Namun, orang lain bereaksi berbeda. Mereka tampaknya tidak hanya mengelola naik turun normal dalam hidup mereka, tetapi juga potensi kerugian dan trauma yang luar biasa. Alih-alih menjadi depresi dan tidak mampu mengatasinya, entah bagaimana mereka mampu menghadapi keadaan yang menyakitkan dan melanjutkan hidup.

Boris Cyrulnik tertarik dengan perbedaan reaksi ini. Untuk mencari tahu mengapa beberapa orang sangat terpengaruh, sementara yang lain tampaknya bisa "bangkit kembali", dia telah mengabdikan karirnya untuk mempelajari ketahanan psikologis.

Ketahanan bukanlah kualitas yang melekat dalam diri seseorang, Cyrulnik menemukan, tetapi kualitas yang dibangun melalui proses alami. Dia mengatakan bahwa "sendirian, seorang anak tidak memiliki ketahanan ... itu adalah interaksi, hubungan." Kami membangun ketahanan dari mengembangkan hubungan. Kami terus menerus "merajut" diri kami sendiri dari orang-orang dan situasi yang kami hadapi, melalui kata-kata yang kami tukarkan dan perasaan yang muncul. Kita mungkin merasa bahwa jika satu “jahitan” dijatuhkan, hidup kita akan terurai. Faktanya, "jika hanya satu tusukan yang bertahan, kita bisa mulai dari awal lagi."

Emosi dan humor positif adalah faktor kunci dalam ketahanan. Penelitian Cyrulnik telah menunjukkan bahwa orang yang lebih mampu menghadapi kesulitan atau trauma hidup dapat menemukan makna dalam kesulitan, melihatnya sebagai pengalaman yang berguna dan mencerahkan, dan bahkan menemukan cara untuk tertawa. Orang yang ulet selalu dapat melihat bagaimana hal-hal menjadi lebih baik di masa depan, bahkan jika saat ini menyakitkan.




**"Ketahanan adalah kemampuan seseorang untuk tumbuh dalam menghadapi masalah yang mengerikan."**

**Boris Cyrulnik**

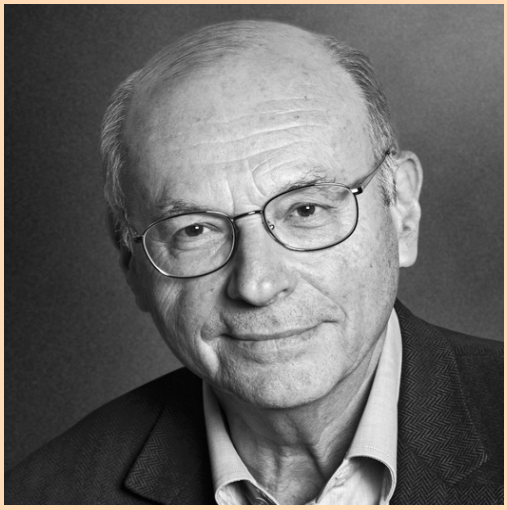
**Setelah bencana seperti tsunami, para** psikolog menyaksikan terbentuknya komunitas yang tangguh, yang ditandai dengan tekad warga untuk mengatasi kesulitan.

# Memenuhi tantangan

Sebelumnya ada anggapan bahwa orang yang menunjukkan lebih banyak ketahanan sebenarnya kurang emosional, tetapi Cyrulnik percaya bahwa rasa sakit untuk orang yang tangguh tidak kurang dari pada orang lain; ini adalah masalah bagaimana mereka memilih untuk menggunakannya. Rasa sakit itu mungkin terus berlanjut, bahkan selama seumur hidup, tetapi bagi orang-orang ini hal itu menimbulkan tantangan yang mereka putuskan untuk ditemui. Tantangannya adalah mengatasi apa yang telah terjadi, menemukan kekuatan dalam pengalaman alih-alih membiarkannya mengalahkan mereka, dan menggunakan kekuatan itu untuk bergerak maju dengan menantang. Dengan dukungan yang tepat, anak-anak secara khusus mampu untuk sembuh total dari trauma. Cyrulnik telah menunjukkan bahwa otak manusia dapat ditempa dan akan pulih jika dibiarkan. Otak anak yang mengalami trauma menunjukkan penyusutan ventrikel dan korteks,

Cyrulnik menekankan pentingnya untuk tidak memberi label pada anak-anak yang mengalami trauma, dengan demikian mengesampingkan mereka ke masa depan yang tampaknya tanpa harapan. Trauma terdiri dari cedera dan representasi cedera itu. Menahan interpretasi orang dewasa yang memalukan tentang peristiwa bisa menjadi pengalaman yang paling traumatis. Label, katanya, bisa lebih merusak dan memberatkan daripada pengalaman.

## BORIS CYRULNIK



Boris Cyrulnik lahir dari orang tua Yahudi di Bordeaux, Prancis, tak lama sebelum pecahnya Perang Dunia II. Pada tahun 1944, ketika rezim Vichy menguasai Prancis selatan yang tidak berpenghuni dengan pengaturan dengan Jerman, rumahnya digerebek dan orang tuanya dibawa ke kamp konsentrasi Auschwitz. Orang tuanya telah menempatkannya dengan keluarga angkat untuk keselamatan, tetapi dalam beberapa hari mereka menyerahkannya kepada pihak berwenang untuk mendapatkan hadiah kecil. Dia melarikan diri sambil menunggu dipindahkan ke kamp konsentrasi dan bekerja di pertanian sampai usia sepuluh tahun, ketika dia dirawat. Dia dibesarkan di Prancis, tanpa kerabat. Sebagian besar otodidak, Cyrulnik akhirnya belajar kedokteran di Universitas Paris. Menyadari dia ingin mengevaluasi kembali hidupnya sendiri, dia mulai belajar psikoanalisis dan kemudian neuropsikiatri.

### Pekerjaan kunci

**1992** *Fajar Makna*
**2004** *Bisikan Hantu*
*Ketahanan* **2009**

**Lihat juga: Sigmund Freud • John Bowlby • Charlotte Bühler • George Kelly • Jerome Kagan**

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Teori konstruksi pribadi**

SEBELUM
**1940** Terapi Gestalt didirikan, memperkenalkan gagasan bahwa persepsi memengaruhi makna.

**1955** George Kelly menerbitkan *The Psychology of Personal Constructs* , menguraikan teori bahwa setiap orang memiliki sekumpulan konstruksi (keyakinan) tentang dunia dan orang-orang di dalamnya.

**1960** Psikolog dan ahli statistik Max Hamilton membuat Hamilton Depression Rating Scale (HAM-D), alat yang digunakan untuk mengukur depresi klinis.

SETELAH
**1980** Psikolog Melvin Lerner menerbitkan *The Belief in a Just World: A Fundamental Delusion* , menjelaskan bagaimana kita secara keliru percaya bahwa orang mendapatkan apa yang pantas mereka dapatkan.

Jika orang berhenti menyalahkan diri sendiri atas hal-hal yang telah terjadi dalam hidup mereka, tingkat depresi akan menurun secara dramatis. Premis ini menjadi fondasi keberhasilan Dorothy Rowe dalam menangani masalah tersebut.

Pada umumnya kita dibesarkan untuk percaya bahwa dunia adalah tempat yang adil dan rasional; bahwa jika kita baik, hal baik akan terjadi pada kita. Tetapi jika segala sesuatunya berjalan dengan baik ketika kita baik, apa yang dikatakan tentang kita ketika ada yang salah? Keyakinan kita pada "Dunia yang Adil" —di mana yang baik dihargai dan yang buruk dihukum — membuat kita menyalahkan diri sendiri atas hal-hal buruk yang menimpa kita.

Saat kita dirugikan atau disakiti, ada kecenderungan untuk bertanya, "Mengapa ini terjadi pada saya?" Orang-orang melihat ke belakang untuk melihat apa yang mereka lakukan yang menyebabkan situasi tersebut, bahkan dalam kasus bencana alam. Menyalahkan diri sendiri, rasa bersalah, ketidakberdayaan, dan rasa malu muncul secara tidak rasional ketika hal-hal buruk terjadi, dan ini dapat menyebabkan depresi.

Rowe menjelaskan bahwa kami menciptakan dan memilih keyakinan kami. Begitu kita memahami ini, kita bisa melepaskan gagasan tentang Dunia Adil dan berpikir lebih rasional tentang pengalaman negatif. Kita mungkin menderita karena pola asuh yang buruk, kehilangan pekerjaan, atau bahkan tornado yang menghancurkan, tetapi hal-hal ini tidak terjadi karena kita ditakdirkan untuk mengalami kemalangan, dan kita juga tidak pantas diperlakukan dengan buruk. Untuk pulih dari kemunduran ini, kita perlu berhenti mempersonalisasi peristiwa, mulai eksternalisasi, dan menyadari bahwa terkadang hal buruk terjadi begitu saja.

**"Untuk mengubah kesedihan alami menjadi depresi, yang harus Anda lakukan adalah menyalahkan diri sendiri atas bencana yang menimpa Anda."**

**Dorothy Rowe**

**Lihat juga: Fritz Perls • Carl Rogers • Albert Ellis • Melvin Lerner • George Kelly**

# FATHERS ARE SUBJECT TO A RULE OF SILENCE

GUY CORNEAU (1951–)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikologi maskulin**

SEBELUM
Analis Freudian tahun **1900-an** menggambarkan kompleks Oedipus, yang menyatakan bahwa anak laki-laki secara alami merasa kompetitif dengan ayah mereka.

Psikoanalis Prancis tahun **1950-an,** Jacques Lacan, berpendapat bahwa sang putra memandang ayah sebagai perwujudan hukum.

SETELAH
**1991** Dalam *Iron John: A Book About Men* , penulis Amerika Robert Bly mengatakan bahwa para ayah gagal memberikan kepada putra mereka apa yang mereka butuhkan untuk menjadi pria, dan menyarankan bahwa mereka perlu membangunkan kembali "Manusia Liar" di dalam diri.

Penulis Amerika tahun **1990-an** Douglas Gillette dan Robert L. Moore menerbitkan lima buku yang mengeksplorasi arketipe Jung dan jiwa laki-laki.

Sebelum analis Prancis-Kanada Guy Corneau menerbitkan *Absent Fathers, Lost Sons* pada tahun 1991, psikologi hanya memberikan sedikit perhatian pada komunikasi emosional antara pria. Buku Corneau meneliti kesulitan percakapan intim antara generasi laki-laki. Dia menceritakan usahanya untuk membuat hubungan emosional dengan ayahnya sendiri: menjangkau, mencari persetujuan, tetapi hanya menerima diam.

**Komunikasi** antara ayah dan anak seringkali diwarnai dengan keheningan. Sementara anak laki-laki merindukan pengakuan dan persetujuan dari ayah mereka, para ayah enggan memberikan persetujuan ini secara cuma-cuma.

## Persetujuan pemotongan

Corneau menyadari bahwa rangkaian peristiwa ini merupakan pola yang lazim pada pria, yang seringkali tidak dapat menghujani putra mereka dengan pujian, kasih sayang, atau pengakuan yang diinginkan oleh keturunan mereka. Ketika putranya mengalami keheningan ini, dia mungkin berusaha lebih keras untuk mengesankan, atau dia mungkin menarik diri, tetapi keheningan tersebut tetap tertanam dalam pikirannya, menurut Corneau. Fenomena ini mungkin berasal dari interaksi kompetitif ego laki-laki; seorang pria yang menghujani putranya dengan pujian entah bagaimana akan membahayakan kekuatannya sendiri, membuatnya kurang berharga. Dari sudut pandang anak laki-laki, jika persetujuan diberikan terlalu mudah, tanpa tingkat pemotongan tertentu, maka ayahnya tidak lagi layak untuk dibuat terkesan. Tampaknya di sebagian besar bentuk masyarakat ada kepercayaan bahwa laki-laki tidak bisa menjadi kuat dan terbuka.

Corneau mengatakan bahwa perilaku ini merugikan laki-laki. Mereka tidak diberi kesempatan untuk mengungkapkan kasih sayang kepada anak laki-laki mereka — dan anak laki-laki dipaksa untuk pergi tanpa kasih sayang itu.

**Lihat juga: Sigmund Freud • Carl Jung • Jacques Lacan**

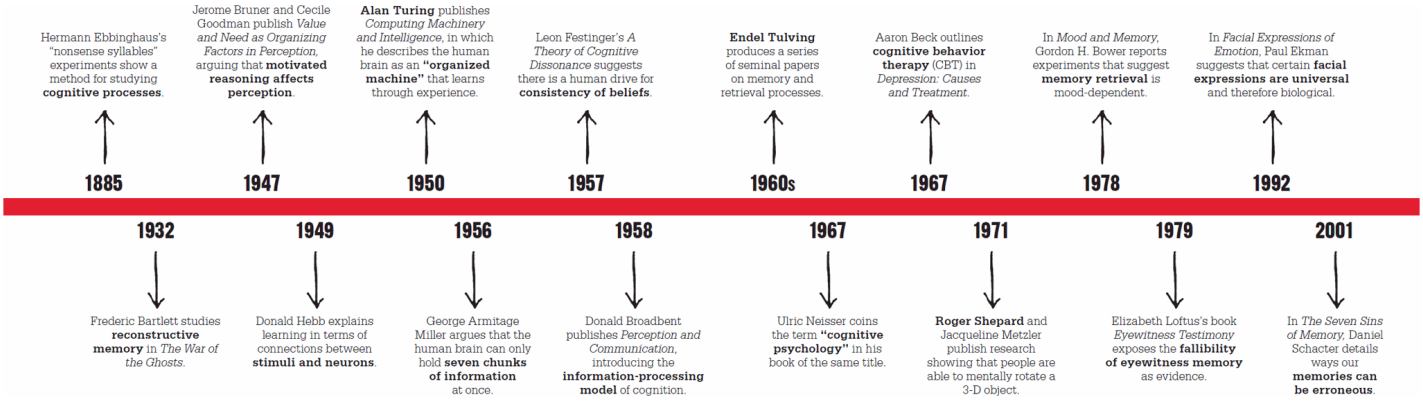
# COGNITIVE PSYCHOLOGY

# THE CALCULATING BRAIN

## PENGANTAR

Paruh pertama abad ke-20 didominasi oleh dua alur pemikiran dalam psikologi: behaviorisme (yang berkonsentrasi pada teori pembelajaran) dan psikoanalisis (yang berfokus pada ketidaksadaran dan perkembangan pada anak usia dini). Proses mental yang menyibukkan psikolog di abad sebelumnya, seperti persepsi, kesadaran, dan memori, sebagian besar telah diabaikan.

Ada beberapa pengecualian yang tak terhindarkan. Psikolog Frederic Bartlett dari Inggris dan Bluma Zeigarnik dari Rusia sama-sama mempelajari proses ingatan pada 1920-an dan 30-an, mengantisipasi karya psikolog kognitif kemudian. Di Jerman, karya Wolfgang Köhler tentang pemecahan masalah dan pengambilan keputusan mengacu pada psikologi Gestalt — sebuah aliran pemikiran Jerman yang berkonsentrasi pada persepsi dan organisasi perseptual — dan juga pendahulu psikologi kognitif.




# Revolusi kognitif

Apa yang akhirnya mengubah keseimbangan dari minat pada perilaku ke studi tentang proses mental datang dari luar psikologi. Perbaikan dalam komunikasi dan teknologi komputer, dan kemungkinan yang dibuka oleh kecerdasan buatan — kemudian bidang yang berkembang berkat kemajuan yang dibuat selama Perang Dunia II — mengarah pada cara berpikir baru tentang otak: sebagai pemroses informasi. Proses mental, yang disebut sebagai "proses kognitif" atau "kognisi," yang tidak akan atau tidak dapat diperiksa oleh behaviorisme, sekarang memiliki model untuk dikerjakan oleh psikolog. Pada saat yang sama, kemajuan dalam ilmu saraf menghasilkan pemahaman yang lebih baik tentang fungsi otak dan sistem saraf. Ini memungkinkan para psikolog, terutama Donald Hebb, untuk memeriksa proses mental secara langsung,

Salah satu orang pertama yang menerapkan analogi pemrosesan informasi untuk psikologi adalah seorang mahasiswa Frederic Bartlett di Cambridge, Donald Broadbent, yang telah terinspirasi oleh karya ilmuwan komputer Alan Turing dan pakar komunikasi Colin Cherry pada tahun 1940-an dan 50-an. Tetapi titik balik datang di AS, di mana behaviorisme mulai dikritik karena keterbatasannya, yang mengarah pada apa yang disebut "revolusi kognitif" pada akhir 1950-an. Di garda depan pergeseran pendekatan yang dramatis ini adalah orang Amerika George Armitage Miller dan Jerome Bruner, yang pada tahun 1960 ikut mendirikan Pusat Kajian Kognitif di Universitas Harvard.

# Arah baru

Pekerjaan terobosan Miller dan Bruner menyebabkan perubahan arah fundamental dalam psikologi. Area yang selama ini diabaikan oleh para behavioris, seperti memori, persepsi, dan emosi, menjadi fokus utama. Sementara Bruner memasukkan konsep kognisi ke dalam teori pembelajaran dan psikologi perkembangan yang ada, penerapan Miller dari model pemrosesan informasi ke memori membuka bidang tersebut, menjadikan memori area studi penting bagi psikolog kognitif, termasuk Endel Tulving, Elizabeth Loftus, Daniel Schacter, dan Gordon H. Bower. Ada juga penilaian ulang terhadap psikologi Gestalt: Roger Shepard memeriksa ulang gagasan tentang persepsi, dan karya Wolfgang Köhler tentang pemecahan masalah dan pengambilan keputusan muncul kembali dalam teori Daniel Kahneman dan Amos Tversky. Dan,

Tapi bukan hanya teori behavioris yang terbalik; Teori psikoanalitik Freud dan para pengikutnya juga dikritik karena tidak ilmiah. Aaron Beck menemukan bahwa psikologi kognitif dapat memberikan terapi yang lebih efektif — dan itu lebih dapat diterima untuk pemeriksaan yang obyektif. Terapi kognitif yang ia anjurkan, yang kemudian menggabungkan elemen terapi perilaku dan teknik meditasi, segera menjadi pengobatan standar untuk gangguan seperti depresi dan kecemasan, dan mengarah pada gerakan psikologi positif yang menganjurkan kesejahteraan mental daripada hanya mengobati penyakit mental.

Pada awal abad ke-21, psikologi kognitif masih menjadi pendekatan yang dominan untuk subjek tersebut, dan telah berpengaruh pada ilmu saraf, pendidikan, dan ekonomi. Ia bahkan telah mempengaruhi debat nature-nurture; Berdasarkan penemuan mutakhir dalam genetika dan ilmu saraf, psikolog evolusioner seperti Steven Pinker berpendapat bahwa pikiran dan tindakan kita ditentukan oleh susunan otak kita, dan bahwa mereka seperti karakteristik yang diwariskan lainnya: tunduk pada hukum alam. pilihan.

# INSTINCT IS A DYNAMIC PATTERN

WOLFGANG KOHLER (1887–1967)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikologi Gestalt**

SEBELUM
**1890** Filsuf Austria Christian von Ehrenfels memperkenalkan konsep Gestalt dalam bukunya, *On the Qualities of Form* .

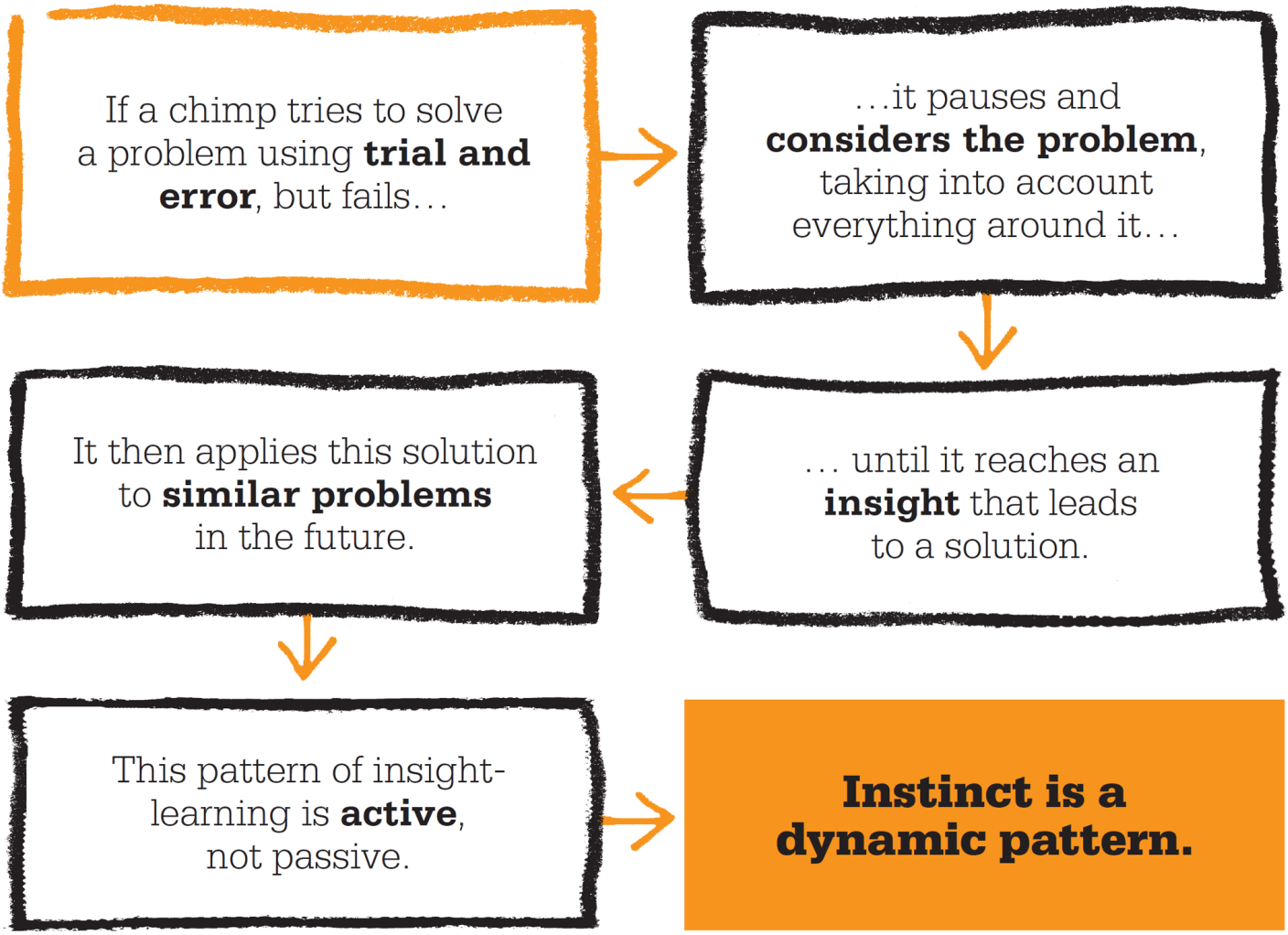
**1912** Max Wertheimer menerbitkan *Studi Eksperimental Persepsi Gerakan* , tengara dalam psikologi Gestalt.

SETELAH
**1920-an** Edward Tolman menyatukan ide-ide dari Gestalt dan psikologi behavioris dalam behaviorisme bertujuan (sekarang kognitif behaviorisme).

**1935** *Psikologi Berpikir Produktif* oleh Karl Duncker — seorang psikolog Gestalt Jerman — menjelaskan eksperimen dalam pemecahan masalah dan restrukturisasi mental.

Pada akhir abad ke-19, sekelompok psikolog Jerman yang tidak setuju dengan aliran pemikiran yang ada mengembangkan pendekatan baru, ilmiah, dan sangat holistik, yang mereka sebut Gestalt. Wolfgang Köhler, yang mendirikan gerakan baru bersama Max Wertheimer dan Kurt Koffka, menjelaskan bahwa kata tersebut berarti "pola" dan, jika diterapkan pada teori mereka, "terorganisir secara utuh". Psikologi Gestalt (jangan

disamakan dengan terapi Gestalt, perkembangan selanjutnya) mengambil ide bahwa konsep seperti persepsi, pembelajaran, dan kognisi harus dianggap sebagai keseluruhan, bukan dipelajari dengan menyelidiki berbagai bagiannya.




**"Wawasan memiliki tampilan solusi lengkap dengan mengacu pada seluruh tata letak lapangan."**
**Wolfgang Köhler**

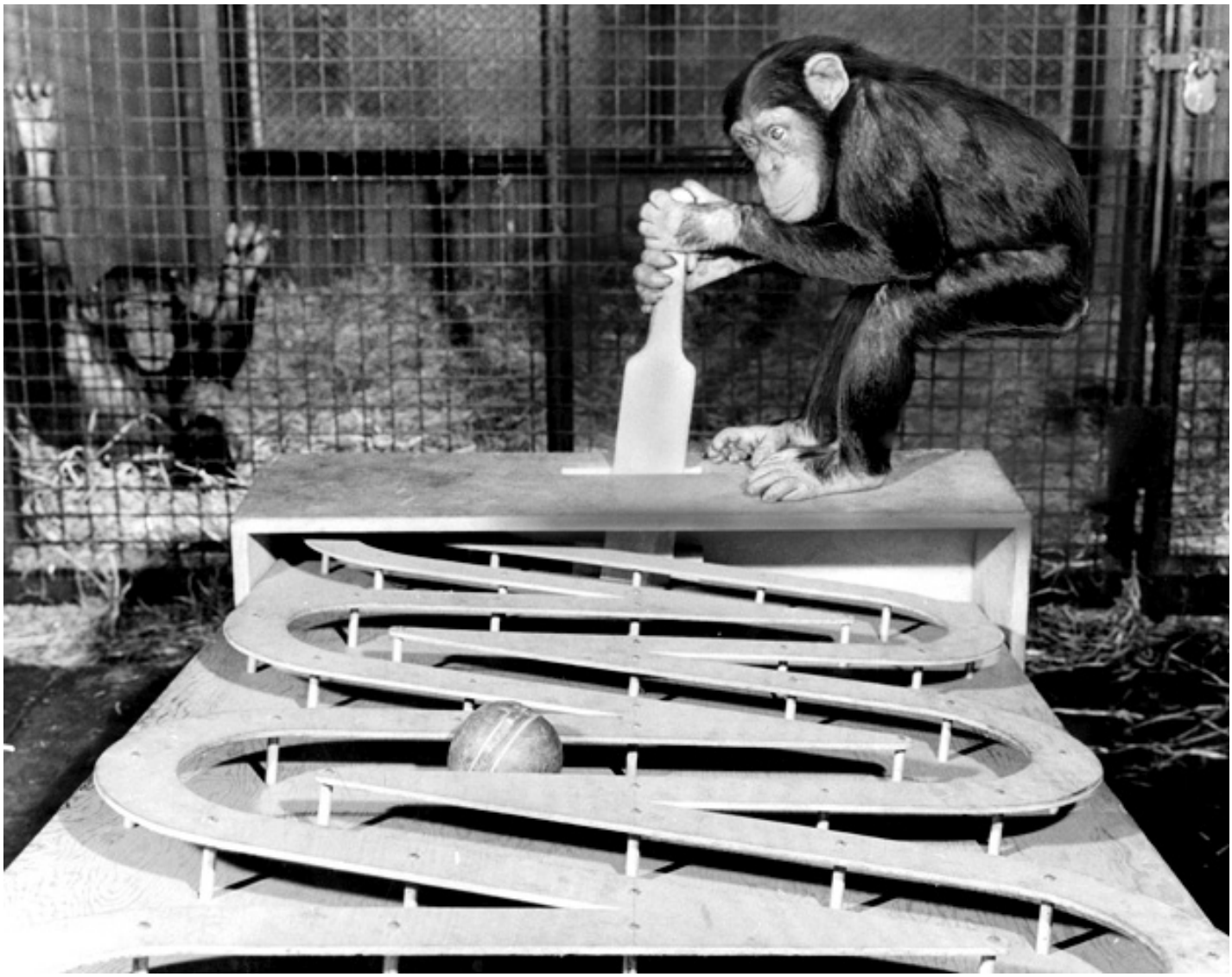
Köhler menganggap cabang dominan psikologi, behaviorisme, terlalu simplistik dan mengabaikan sifat dinamis dari persepsi. Pavlov dan Thorndike menyatakan bahwa hewan belajar melalui trial and error melalui stimulus sederhana — pengkondisian respons, tetapi Köhler percaya bahwa mereka mampu memperoleh wawasan dan kecerdasan. Dia mampu mengujinya ketika menjadi direktur pusat penelitian antropoid di Tenerife dari 1913-2020, di mana dia mempelajari simpanse yang menangani sejumlah tugas pemecahan masalah.

## Pembelajaran yang berwawasan

Apa yang diamati Köhler menegaskan keyakinannya, dan juga menunjukkan bahwa pemecahan masalah dan pembelajaran dapat dijelaskan dalam istilah Gestalt. Ketika dihadapkan pada masalah, seperti bagaimana meraih makanan di tempat yang tidak dapat diakses, simpanse merasa frustrasi dalam upaya awal mereka, tetapi kemudian akan berhenti dan tampaknya memperhatikan situasi tersebut sebelum mencoba beberapa jenis solusi. Ini sering kali melibatkan penggunaan alat — seperti tongkat atau peti yang tergeletak di sekitar area bermain mereka — untuk meraih makanan. Ketika kemudian dihadapkan pada masalah yang sama, mereka langsung menerapkan solusi

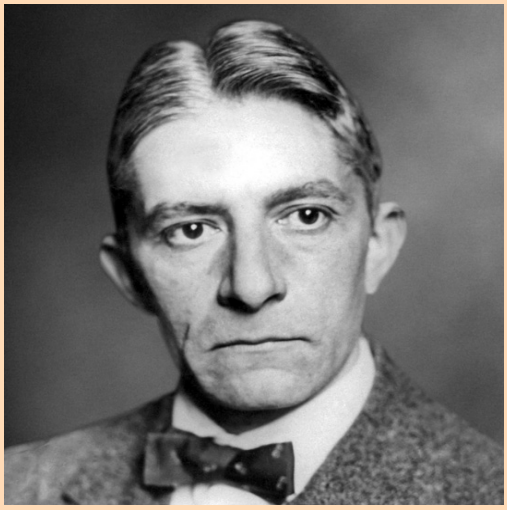
yang sama. Köhler menyimpulkan bahwa perilaku simpanse menunjukkan proses coba-coba kognitif daripada proses yang sebenarnya; mereka memecahkan masalah dalam pikiran mereka terlebih dahulu, dan hanya setelah wawasan (momen "aha") mencoba solusi mereka. Hal ini bertentangan dengan pandangan behavioris bahwa pembelajaran dikondisikan oleh respons terhadap rangsangan, dan diperkuat oleh penghargaan. Simpanse belajar dengan memahami masalahnya, bukan dengan menerima hadiah.

Ini adalah demonstrasi model dinamis perilaku Köhler, yang melibatkan organisasi dalam persepsi, daripada pembelajaran pasif melalui respons terhadap penghargaan. Pola (Gestalt) belajar melalui wawasan — kegagalan, jeda, persepsi, wawasan, dan usaha — adalah pola yang aktif; tetapi hal ini belum tentu terlihat bagi seseorang yang mengamati upaya terpisah simpanse untuk memecahkan masalah, terutama karena tidak mungkin melihat organisasi persepsi dalam pikiran simpanse. Apa yang kita sebut naluri, respons yang tampaknya otomatis untuk memecahkan masalah, dipengaruhi oleh proses pembelajaran wawasan ini, dan dengan sendirinya merupakan pola yang aktif dan dinamis.



**Köhler mempelajari simpanse yang** memecahkan masalah terkait tugas. Dia menyadari bahwa mereka dapat secara aktif memahami beberapa kemungkinan solusi sebelum menemukan jawabannya melalui momen pemahaman.

## WOLFGANG KÖHLER



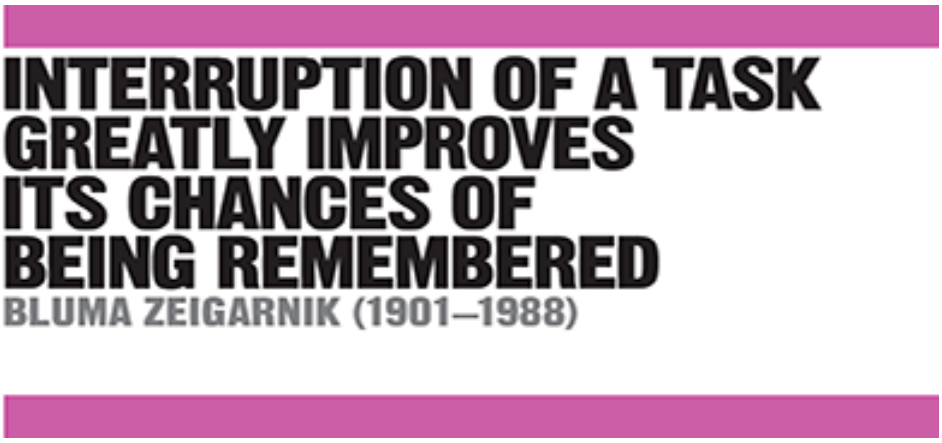
Wolfgang Köhler lahir di Estonia, tetapi keluarganya kembali ke negara asalnya, Jerman segera setelah kelahirannya. Ia belajar di berbagai perguruan tinggi sebelum menyelesaikan gelar PhD di Berlin. Pada tahun 1909, dia dan Kurt Koffka bekerja dengan Max Wertheimer di Akademi Frankfurt dalam eksperimen persepsinya; ini membentuk dasar psikologi Gestalt.

Pada tahun 1913, Köhler menjadi direktur stasiun penelitian Akademi Ilmu Pengetahuan Prusia di Tenerife, di mana ia terdampar pada awal Perang Dunia I, menetap di sana hingga tahun 1920. Sekembalinya ke Berlin, ia menjabat sebagai direktur Institut Psikologi hingga 1935 , ketika dia beremigrasi ke AS untuk melarikan diri dari rezim Nazi. Dia mengajar di beberapa perguruan tinggi AS, dan terpilih sebagai presiden Asosiasi Psikologi Amerika pada tahun 1959. Ulric Neisser menggambarkannya sebagai "pemikir yang benar-benar kreatif serta orang yang bermartabat dan terhormat".

### Pekerjaan kunci

**1917** *Mentalitas Kera*
**1929** *Psikologi Gestalt*
**1938** *Tempat Nilai di Dunia Fakta*

**Lihat juga: Ivan Pavlov • Edward Thorndike • Edward Tolman • Max Wertheimer**



## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Studi memori**

SEBELUM
**1885** Hermann Ebbinghaus menerbitkan buku perintisnya, *Memory: A Contribution to Experimental Psychology* .

**1890** William James dalam *The Principles of Psychology* membuat perbedaan antara ingatan primer (jangka pendek) dan sekunder (jangka panjang).

SETELAH
**1956** George Armitage Miller, *The Magical Number Seven, Plus or Minus Two* menghidupkan kembali minat dalam studi memori.

**1966** Jerome Bruner menekankan pentingnya pengorganisasian dan kategorisasi dalam proses pembelajaran.

**1972** Endel Tulving membedakan antara memori episodik (peristiwa tertentu) dan memori semantik (informasi faktual yang tidak terkait dengan peristiwa atau situasi).

Saat mencari gelar doktornya di Berlin, psikolog Rusia Bluma Zeigarnik diberitahu oleh profesornya, Kurt Lewin, bahwa dia telah memperhatikan bahwa pelayan dapat mengingat rincian pesanan yang masih belum dibayar lebih baik daripada rincian pesanan yang telah mereka selesaikan. Hal ini membuat Zeigarnik bertanya-tanya apakah tugas yang belum selesai memiliki status yang berbeda dalam memori, dan diingat lebih baik, daripada tugas yang sudah selesai. Dia merancang sebuah eksperimen di mana peserta diberi teka-teki atau tugas sederhana untuk dikerjakan. Mereka terganggu selama sekitar setengah tugas ini. Kemudian, ketika ditanya seberapa baik mereka dapat mengingat kegiatan, menjadi jelas bahwa mereka dua kali lebih mungkin untuk mengingat rincian tugas yang terputus, apakah akhirnya selesai atau tidak. Zeigarnik beralasan bahwa ini mungkin karena tugas yang kurang ditutup,

Fenomena ini, yang kemudian dikenal sebagai "efek Zeigarnik", memiliki implikasi penting. Zeigarnik mengusulkan agar para siswa, terutama anak-anak, lebih banyak belajar jika mereka sering istirahat selama belajar. Tetapi sedikit perhatian diambil dari ide-idenya sampai ingatan sekali lagi menjadi subjek kunci untuk penelitian di tahun 1950-an. Sejak saat itu, teori Zeigarnik telah diterima sebagai langkah besar dalam memahami memori, dan telah menemukan penerapan praktis tidak hanya dalam pendidikan tetapi juga dalam periklanan dan media.

**“Efek Zeigarnik”** dapat ditunjukkan oleh fakta bahwa pelayan lebih cenderung mengingat detail pesanan yang belum dibayar, daripada yang telah diselesaikan.

**Lihat juga: Hermann Ebbinghaus • Jerome Bruner • George Armitage Miller • Endel Tulving • Daniel Schacter**

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Neuropsikologi**

SEBELUM
**1890** William James mengemukakan teori tentang jaringan saraf di otak.

**1911** Hukum Pengaruh Edward Thorndike mengusulkan bahwa hubungan antara stimulus dan respon "dicap," menciptakan hubungan saraf, atau asosiasi.

**1917** Penelitian Wolfgang Köhler tentang simpanse menunjukkan bahwa belajar dengan wawasan lebih tahan lama daripada belajar dengan mencoba-coba.

**1929** Karl Lashley menerbitkan *Brain Mechanisms and Intelligence* .

SETELAH
**Tahun 1970-an** George Armitage Miller menciptakan istilah "ilmu saraf kognitif".

**1980-an** Ahli saraf merancang teknik pencitraan, memungkinkan mereka untuk memetakan fungsi otak.

Pada 1920-an, sejumlah psikolog beralih ke ilmu saraf untuk mendapatkan jawaban atas pertanyaan tentang pembelajaran dan ingatan. Terkemuka di antara mereka adalah Karl Lashley, yang memimpin dalam memeriksa peran yang dimainkan oleh koneksi saraf, tetapi muridnya, psikolog Kanada Donald Hebb, yang merumuskan teori untuk menjelaskan apa yang sebenarnya terjadi selama proses pembelajaran asosiatif.

Hebb berpendapat bahwa sel-sel saraf menjadi terkait ketika mereka aktif secara bersamaan dan berulang; sinapsis, atau tautan, yang menghubungkannya menjadi lebih kuat. Pengalaman berulang mengarah pada pembentukan "kumpulan sel", atau kelompok neuron yang terhubung, di otak — sebuah teori yang sering disimpulkan sebagai "sel yang bekerja bersama, menyatu." Serupa dengan itu, kumpulan sel yang terpisah juga bisa menjadi terkait, membentuk "urutan fase", yang kita kenali sebagai proses berpikir.

Proses asosiatif ini, menurut Hebb, sangat terlihat dalam pembelajaran masa kanak-kanak, ketika rakitan sel baru dan urutan fase sedang dibentuk. Dalam bukunya, *The Organization of Behavior*(1949), ia mencontohkan bayi mendengar langkah kaki yang merangsang sejumlah neuron di otaknya; jika pengalaman itu terulang, sebuah rakitan sel terbentuk. Selanjutnya, “ketika bayi mendengar langkah kaki… sekelompok orang bersemangat; sementara ini masih aktif, dia melihat sebuah wajah dan merasakan tangan-tangan mengangkatnya, yang menggairahkan rakitan lain — sehingga 'rakitan langkah kaki' menjadi terhubung dengan 'rakitan wajah' dan dengan 'rakitan yang diambil'. Setelah ini terjadi, ketika bayi hanya mendengar langkah kaki, ketiga kelompok itu bersemangat. " Namun, pada orang dewasa, pembelajaran cenderung melibatkan penataan ulang rakitan sel dan urutan fase yang ada, daripada pembentukan yang baru.

Teori perakitan sel Hebb adalah landasan ilmu saraf modern, dan penjelasannya tentang pembelajaran saraf, yang kemudian dikenal sebagai pembelajaran Hebbian, tetap menjadi model yang diterima.

**Lihat juga:** **Edward Thorndike** • **Karl Lashley** • **Wolfgang Köhler** • **George Armitage Miller** • **Daniel Schacter**

# KNOWING IS A PROCESS NOT A PRODUCT

JEROME BRUNER (1915–)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Perkembangan kognitif**

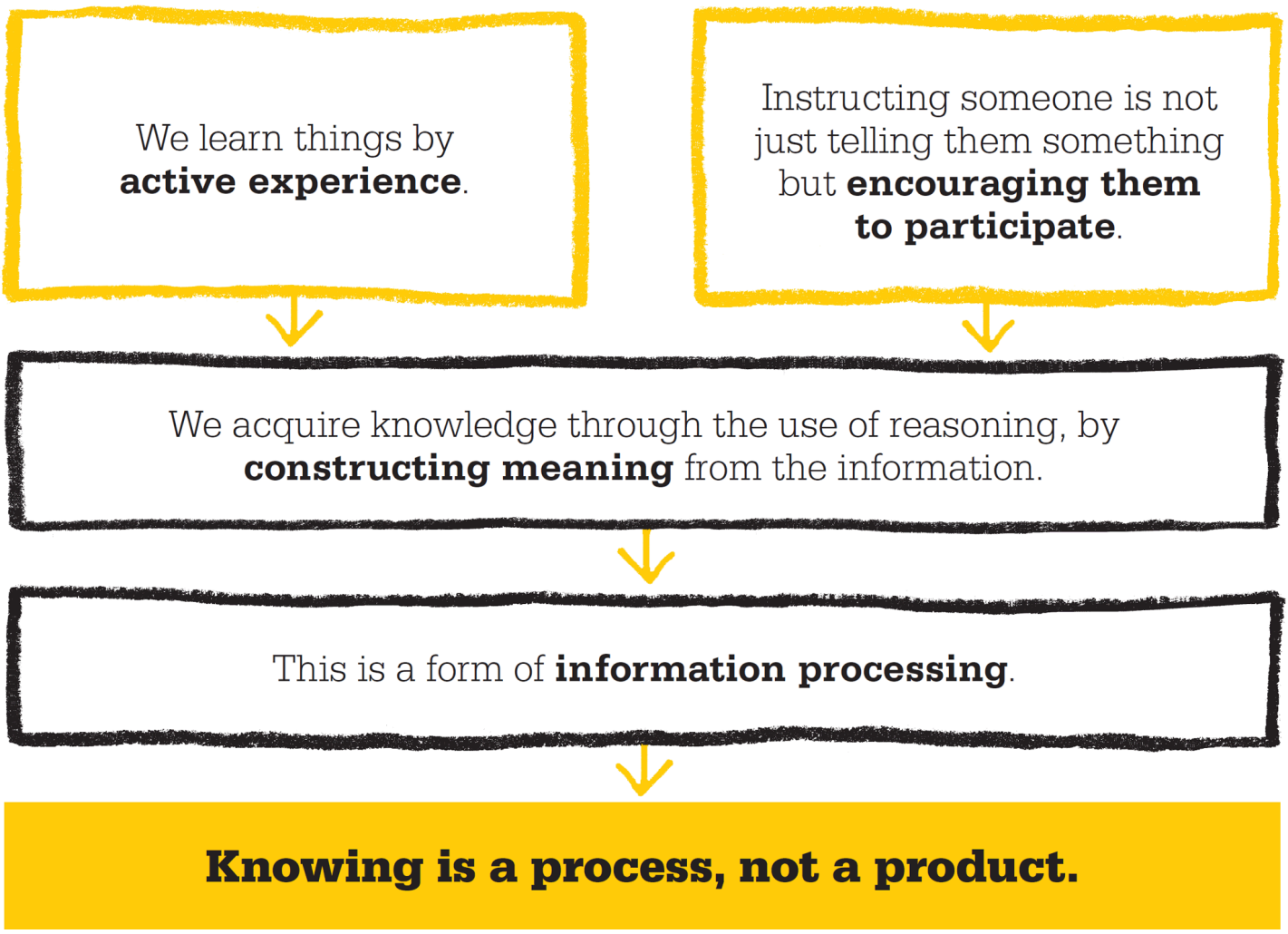
SEBELUM
**1920-an** Lev Vygotsky mengembangkan teorinya bahwa perkembangan kognitif adalah proses sosial dan budaya.

**1952** Jean Piaget menerbitkan teori perkembangannya dalam bukunya, *The Origins of Intelligence in Children* .

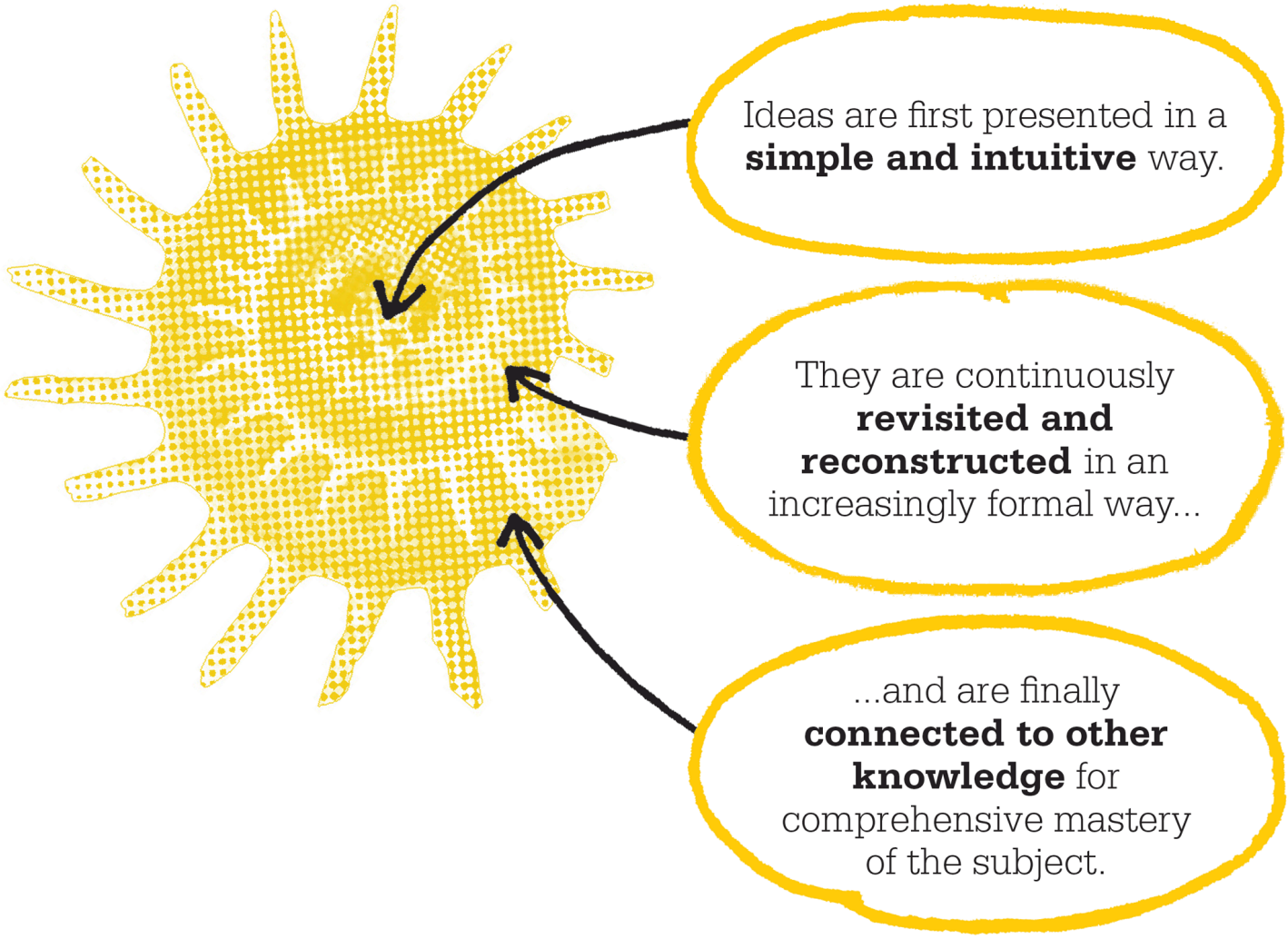
SETELAH
**1960 - an** Program pengajaran "Man: A Course of Study (MACOS)," berdasarkan teori Bruner, diadopsi di sekolah-sekolah di AS, Inggris, dan Australia.

**1977** Albert Bandura menerbitkan *Teori Pembelajaran Sosial* , yang melihat perkembangan melalui campuran aspek perilaku dan kognitif.

Bidang psikologi perkembangan didominasi hampir sepanjang abad ke-20 oleh Jean Piaget, yang menjelaskan bagaimana pemikiran seorang anak berkembang dan menjadi dewasa secara bertahap, sebagai hasil dari keingintahuan alami untuk menjelajahi lingkungan. Teori Lev Vygotsky, yang muncul dalam bahasa Inggris tak lama setelah Piaget, juga mengklaim bahwa seorang anak menemukan makna melalui pengalaman, tetapi memperluas arti kata "pengalaman" untuk mencakup pengalaman budaya dan sosial. Anak-anak, katanya, belajar terutama melalui interaksi dengan orang lain.




Pada titik ini di tahun 1960-an, "revolusi kognitif" mendapatkan momentumnya; proses mental semakin dijelaskan dengan analogi otak sebagai "pemroses informasi". Jerome Bruner adalah tokoh kunci dalam pendekatan baru ini, setelah sebelumnya mempelajari cara kebutuhan dan motivasi kita memengaruhi persepsi — dan menyimpulkan bahwa kita melihat apa yang perlu kita lihat. Dia menjadi tertarik pada bagaimana kognisi berkembang, dan mulai mempelajari proses kognitif pada anak-anak.




**Kurikulum spiral** akan bekerja paling baik di sekolah, saran Bruner. Ini melibatkan peninjauan kembali ide-ide secara konstan, membangun secara bertahap sampai anak mencapai tingkat pemahaman yang tinggi.

## Pikiran sebagai prosesor

Bruner memulai penyelidikannya dengan menerapkan model kognitif pada gagasan Piaget dan Vygotsky, menggeser penekanan dalam studi perkembangan kognitif dari konstruksi makna ke pemrosesan informasi: cara kita memperoleh dan menyimpan pengetahuan. Seperti Piaget, dia percaya bahwa memperoleh pengetahuan adalah proses pengalaman; tetapi seperti Vygotsky, melihat ini sebagai pekerjaan sosial, bukan pekerjaan tersendiri. Dia berpendapat bahwa pembelajaran tidak dapat dilakukan tanpa bantuan: beberapa bentuk instruksi penting untuk perkembangan anak, tetapi “untuk mengajar seseorang… bukanlah masalah membuat dia melakukan hasil ke dalam pikirannya. Sebaliknya, itu untuk mengajarinya berpartisipasi dalam proses. " Ketika kita memperoleh pengetahuan, kita perlu berpartisipasi aktif dan bernalar, daripada secara pasif menyerap informasi, karena inilah yang memberi makna pada ilmu. Dalam istilah psikologi kognitif, penalaran dipandang sebagai "memproses informasi," sehingga perolehan pengetahuan harus dilihat sebagai proses, bukan produk atau hasil akhir. Kami membutuhkan dorongan dan bimbingan dalam proses itu, dan bagi Bruner, itulah peran seorang guru.

Dalam *The Process of Education* (1960), Bruner memaparkan gagasan bahwa anak harus menjadi peserta aktif dalam proses pendidikan. Buku itu menjadi teks penting, mengubah kebijakan pendidikan di AS pada tingkat pemerintah dan guru sekolah.

## JEROME BRUNER

Putra seorang imigran Polandia di New York City, Jerome Seymour Bruner lahir buta, tetapi penglihatannya kembali setelah operasi katarak pada usia dua tahun. Ayahnya meninggal karena kanker ketika Bruner berusia 12 tahun, dan ibunya yang berduka sering berpindah-pindah keluarga selama tahun-tahun sekolah berikutnya. Dia belajar psikologi di Duke University, kemudian di Harvard, di mana dia memperoleh gelar PhD pada tahun 1941 bersama Gordon Allport dan Karl Lashley.

Bruner bertugas di Kantor Kajian Strategis Angkatan Darat AS (unit intelijen) selama Perang Dunia II, kemudian kembali ke Harvard, di mana dia bekerja sama dengan Leo Postman dan George Armitage Miller. Pada tahun 1960, ia mendirikan Pusat Kajian Kognitif dengan Miller di Harvard, tetap sampai ditutup pada tahun 1972. Ia menghabiskan sepuluh tahun berikutnya mengajar di Universitas Oxford di Inggris, sebelum kembali ke AS. Bruner terus mengajar sampai usia sembilan puluhan.

### Pekerjaan kunci

**1960** *Proses Pendidikan*
**1966** *Studi dalam Pertumbuhan Kognitif*
**1990** *Kisah Makna*

**Lihat juga: Jean Piaget • Lev Vygotsky • Albert Bandura**

## DALAM KONTEKS

CABANG
**Psikologi kognitif**

PENDEKATAN
**Teori belajar**

SEBELUM
**1933** Psikolog Gestalt Kurt Lewin meninggalkan Berlin School of Experimental Psychology dan beremigrasi ke AS.

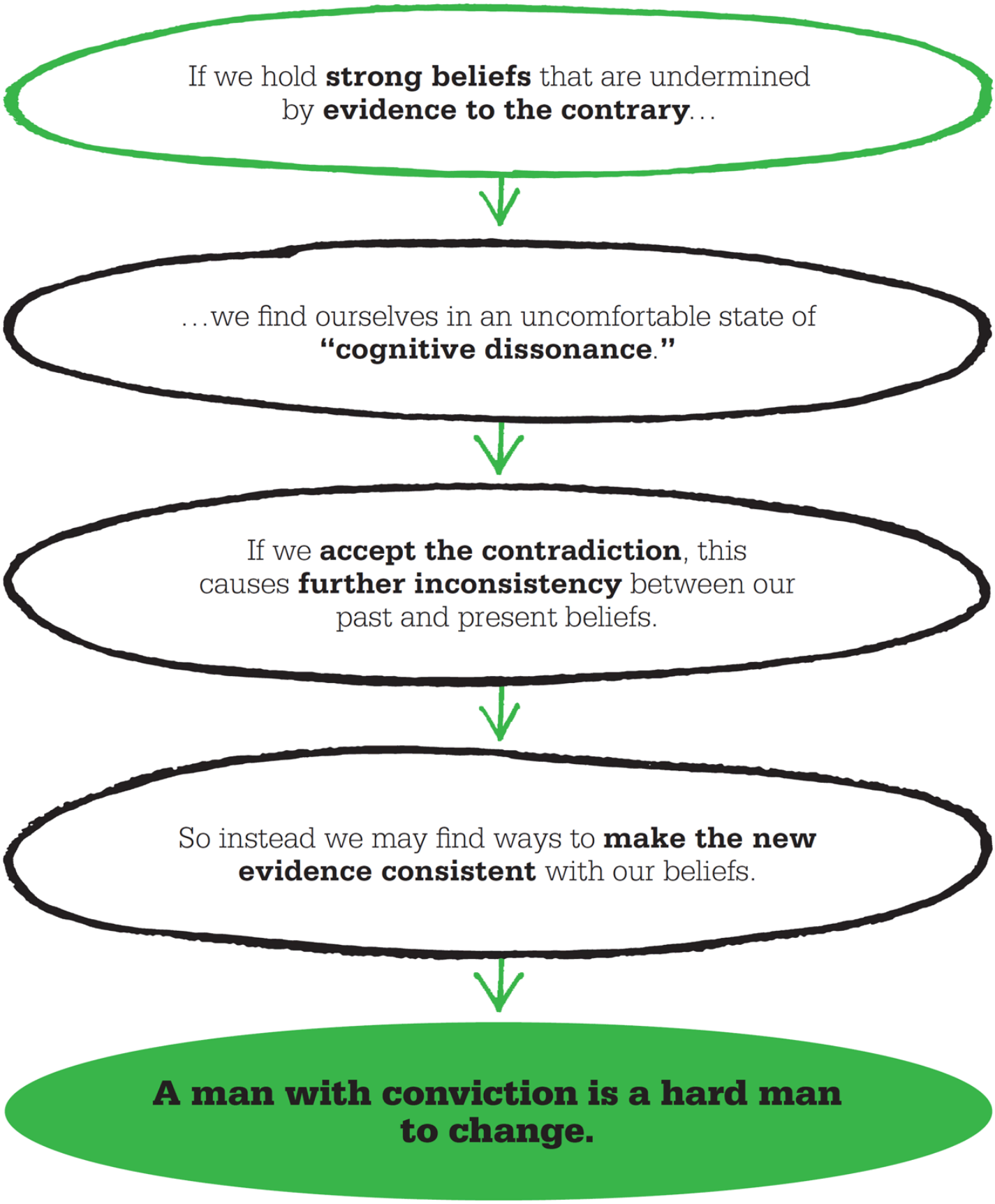
SETELAH
**1963** Stanley Milgram menerbitkan eksperimennya tentang kesediaan untuk mematuhi figur otoritas, bahkan ketika perintah bertentangan dengan hati nurani seseorang.

**1971** Studi penjara Stanford dari Philip Zimbardo menunjukkan bagaimana orang beradaptasi dengan peran yang diberikan kepada mereka.

**1972** Psikolog sosial AS Daryl Bem mengusulkan teori persepsi diri alternatif tentang perubahan sikap.

**1980** Elliot Aronson membela teori Festinger, melakukan eksperimen ke dalam ritus inisiasi.

Pada akhir Perang Dunia II, psikologi sosial telah menjadi bidang penelitian yang penting, yang dipelopori di AS oleh Kurt Lewin, pendiri Pusat Penelitian untuk Dinamika Kelompok di Institut Teknologi Massachusetts pada tahun 1945.




Salah satu staf di tengah adalah salah satu mantan murid Lewin, Leon Festinger. Awalnya tertarik dengan karya Lewin dalam psikologi Gestalt, ia kemudian tertarik pada psikologi sosial. Dalam penelitiannya, Festinger mengamati bahwa orang terus berusaha menertibkan dunia mereka, dan bagian penting dari keteraturan itu adalah konsistensi. Untuk mencapai hal ini, mereka mengembangkan rutinitas dan kebiasaan, seperti menetapkan waktu makan yang teratur dan memilih kursi favorit dalam perjalanan ke kantor setiap hari. Ketika rutinitas ini terganggu, orang merasa sangat tidak nyaman. Ia menemukan, hal yang sama juga berlaku tentang pola pikir atau kepercayaan kebiasaan. Jika pendapat yang sangat kuat bertemu dengan bukti yang kontradiktif, hal itu

menciptakan inkonsistensi internal yang tidak nyaman; Festinger menyebut ini “disonansi kognitif.

## Keyakinan yang tak tergoyahkan

Setelah membaca laporan di surat kabar lokal pada tahun 1954, Festinger melihat kesempatan untuk mempelajari reaksi terhadap disonansi kognitif semacam itu. Sebuah aliran sesat mengaku telah menerima pesan dari alien yang memperingatkan akan adanya banjir yang akan mengakhiri dunia pada 21 Desember; hanya orang beriman sejati yang akan diselamatkan dengan piring terbang. Festinger dan beberapa koleganya di University of Minnesota mendapatkan akses ke grup, mewawancarai mereka sebelum tanggal apokaliptik yang ditentukan dan lagi setelahnya, ketika peristiwa gagal terjadi.

Studi Oak Park yang sekarang terkenal dari kelompok ini, ditulis oleh Festinger, Henry Riecken, dan Stanley Schachter dalam *When Prophecy Fails*, menggambarkan reaksi anggota sekte. Di mana akal sehat mungkin mengarahkan kita untuk mengharapkan bahwa kegagalan prediksi mereka dan akibat disonansi kognitif akan menyebabkan anggota sekte meninggalkan keyakinan mereka, yang terjadi sebaliknya. Saat hari perhitungan semakin dekat, "pesan" lain datang, menyatakan bahwa, karena dedikasi kelompok, dunia harus diselamatkan. Anggota sekte menjadi lebih percaya lagi. Festinger telah mengantisipasi ini; menerima bukti yang kontradiktif akan membentuk disonansi yang lebih besar antara keyakinan masa lalu dan penyangkalan saat ini, katanya. Efek ini bertambah jika banyak (reputasi, pekerjaan, dan uang) telah diinvestasikan dalam kepercayaan asli.

Festinger menyimpulkan bahwa disonansi kognitif, atau setidaknya menghindarinya, membuat orang yang memiliki keyakinan kuat tidak mungkin mengubah pendapatnya saat menghadapi kontradiksi; dia kebal terhadap bukti dan argumen rasional. Seperti yang dijelaskan Festinger: “Katakan padanya Anda tidak setuju dan dia berbalik. Tunjukkan padanya fakta atau angka dan dia mempertanyakan sumber Anda. Ajak logika dan dia gagal mengerti maksudmu. "

## LEON FESTINGER

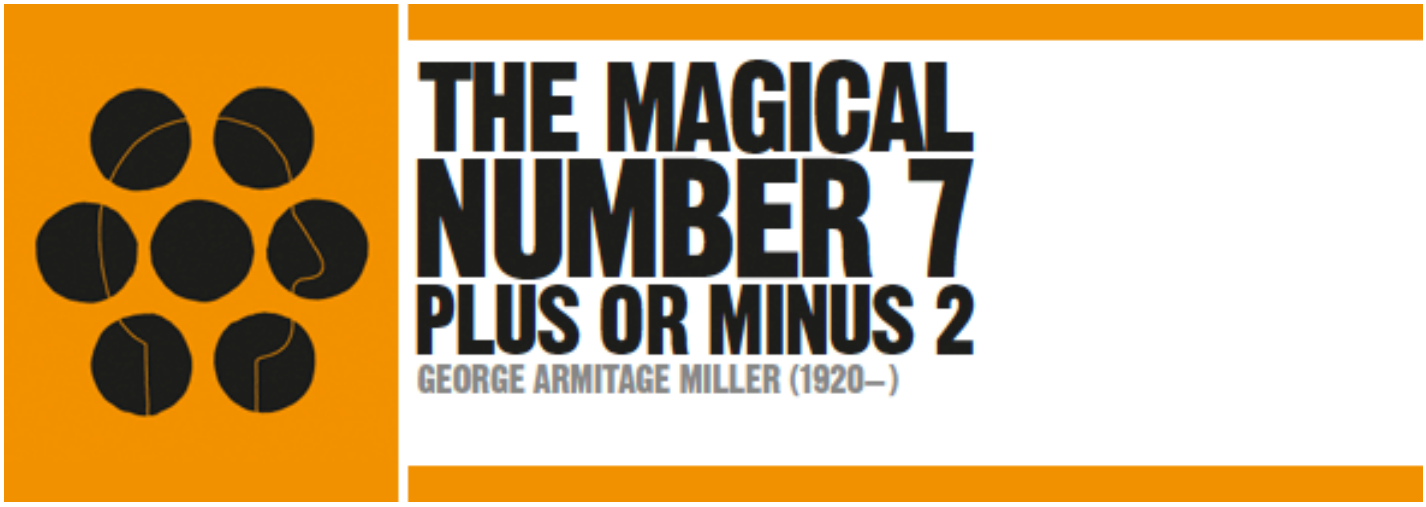
Leon Festinger lahir di Brooklyn, New York, dari keluarga imigran Rusia. Dia lulus dari City College of New York pada tahun 1939, kemudian belajar di University of Iowa di bawah Kurt Lewin, menyelesaikan gelar PhD dalam Psikologi Anak pada tahun 1942. Setelah menghabiskan tahun-tahun terakhir Perang Dunia II dalam pelatihan militer, dia bergabung kembali dengan Lewin pada tahun 1945 di Pusat Penelitian untuk Dinamika Grup di Massachusetts Institute of Technology (MIT).

Selama pengangkatannya sebagai profesor di University of Minnesota, Festinger membuat studi Oak Park yang terkenal tentang sebuah kultus yang memprediksi akhir dunia. Dia pindah ke Universitas Stanford pada 1955, melanjutkan pekerjaannya di psikologi sosial, tetapi pada 1960-an dia beralih ke penelitian tentang persepsi. Dia kemudian fokus pada sejarah dan arkeologi di Sekolah Baru untuk Penelitian Sosial di New York. Dia meninggal karena kanker hati pada usia 69 tahun.

### Pekerjaan kunci

**1956** *Ketika Nubuat Gagal*
**1957** *Teori Disonansi Kognitif*
**1983** *Warisan Manusia*

**Lihat juga:** **Kurt Lewin** • **Solomon Asch** • **Elliot Aronson** • **Stanley Milgram** • **Philip Zimbardo** • **Stanley Schachter**



## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Studi memori**

SEBELUM
**1885** Hermann Ebbinghaus menerbitkan buku perintisnya *Memory: A Contribution to Experimental Psychology* .

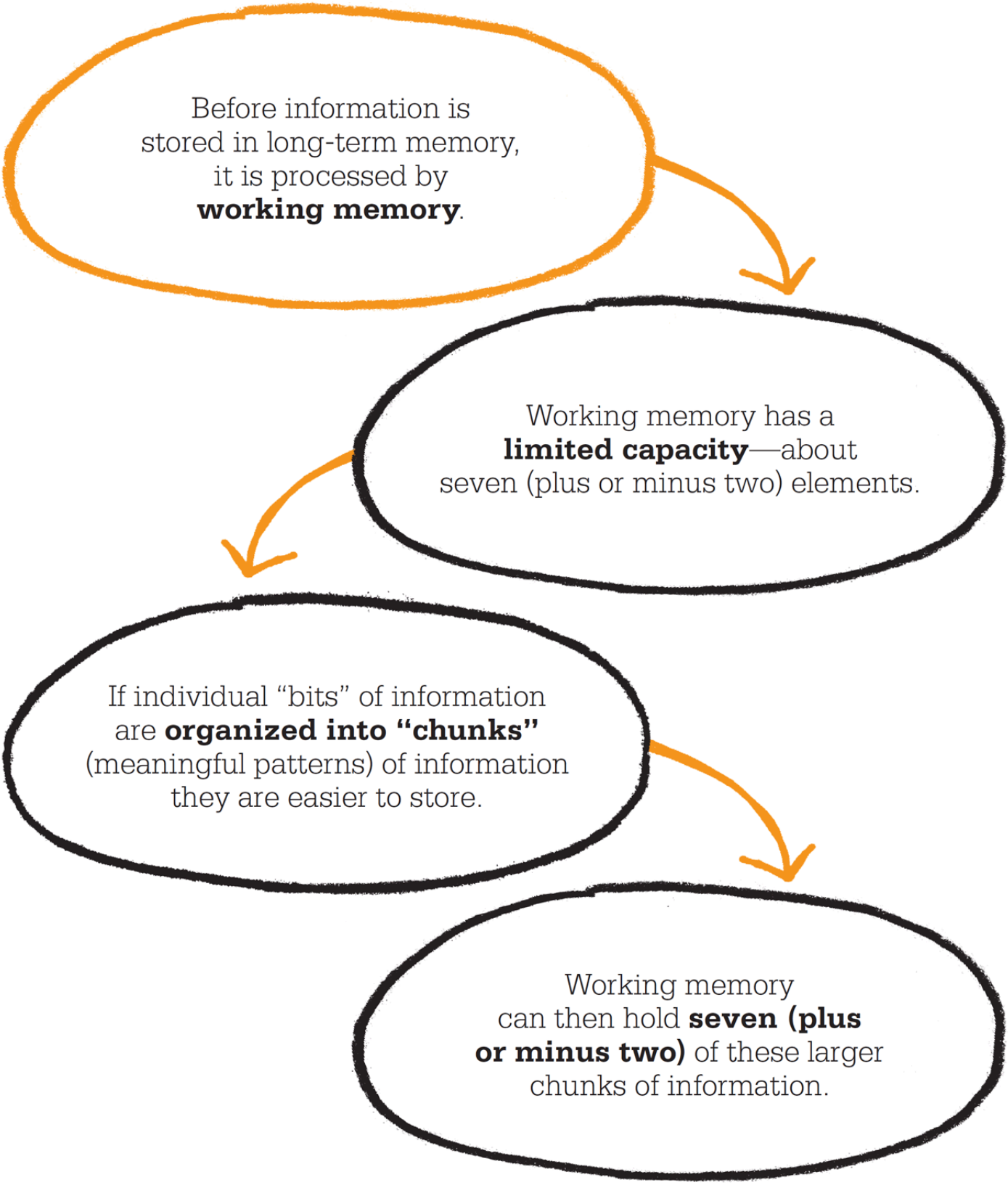
**1890** William James membuat perbedaan antara ingatan primer (jangka pendek) dan sekunder (jangka panjang) dalam *The Principles of Psychology* .

**1950** Tes matematikawan Alan Turing menunjukkan bahwa komputer dapat dianggap sebagai mesin berpikir.

SETELAH
**1972** Endel Tulving membuat perbedaan antara memori semantik dan episodik.

**2001** Daniel Schacter mengusulkan daftar berbagai cara yang kita salah ingat dalam *The Seven Sins of Memory* .

George Armitage Miller pernah mengeluh: “Masalah saya adalah saya telah dianiaya oleh bilangan bulat. Selama tujuh tahun nomor ini telah mengikuti saya berkeliling. " Maka dimulailah artikelnya yang sekarang terkenal *The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on our Capacity for Processing Information* . Dia melanjutkan: “Ada… beberapa pola yang mengatur penampilannya. Entah benar-benar ada sesuatu yang tidak biasa tentang jumlahnya atau saya menderita delusi penganiayaan. " Terlepas dari sifat aneh dari judul dan pendahuluannya, Miller memiliki niat yang serius, dan artikel tersebut akan menjadi tengara psikologi kognitif dan studi tentang memori kerja (kemampuan untuk mengingat dan menggunakan potongan informasi untuk waktu yang terbatas) .




**"Kegigihan di mana angka ini mengganggu saya jauh lebih dari sekadar kecelakaan acak."**

**George Armitage Miller**

Makalah Miller diterbitkan dalam *The Psychological Review* pada tahun 1956, ketika behaviorisme digantikan oleh psikologi kognitif baru. Pendekatan baru ini — yang dianut dengan sepenuh hati oleh Miller — berfokus pada studi tentang proses mental, seperti ingatan dan perhatian. Pada saat yang sama, kemajuan dalam ilmu komputer telah membawa gagasan kecerdasan buatan lebih dekat ke kenyataan, dan sementara ahli matematika, seperti Alan Turing, membandingkan pemrosesan komputer dengan otak

manusia, psikolog kognitif terlibat dalam hal sebaliknya: mereka melihat ke komputer sebagai model yang mungkin untuk menjelaskan cara kerja otak manusia. Proses mental dijelaskan dalam istilah pemrosesan informasi.

> **"Proses menghafal mungkin hanya pembentukan bongkahan ... sampai ada bongkahan yang cukup sehingga kita bisa mengingat semua item."**
>
> **George Armitage Miller**

Minat utama Miller adalah di bidang psikolinguistik, yang berasal dari karyanya selama Perang Dunia II tentang persepsi bicara, yang menjadi dasar untuk tesis doktoralnya. Hal ini membuatnya tertarik pada bidang komunikasi yang berkembang, yang pada gilirannya memperkenalkannya pada teori informasi. Dia sangat terinspirasi oleh Claude Shannon, seorang tokoh komunikasi terkemuka, yang sedang menyelidiki cara efektif untuk mengubah pesan menjadi sinyal elektronik. Model komunikasi Shannon, yang melibatkan penerjemahan ide ke dalam kode yang terdiri dari “bit”, mendukung semua komunikasi digital. Miller terinspirasi untuk melihat proses mental dengan cara yang sama, dan untuk menetapkan aturan dasar untuk bidang psikolinguistik modern dalam bukunya tahun 1951, *Bahasa dan Komunikasi.*.

> **"Jenis pengodean ulang linguistik yang dilakukan orang-orang bagi saya tampaknya menjadi sumber kehidupan dari proses berpikir."**
>
> **George Armitage Miller**

# Tujuh kategori

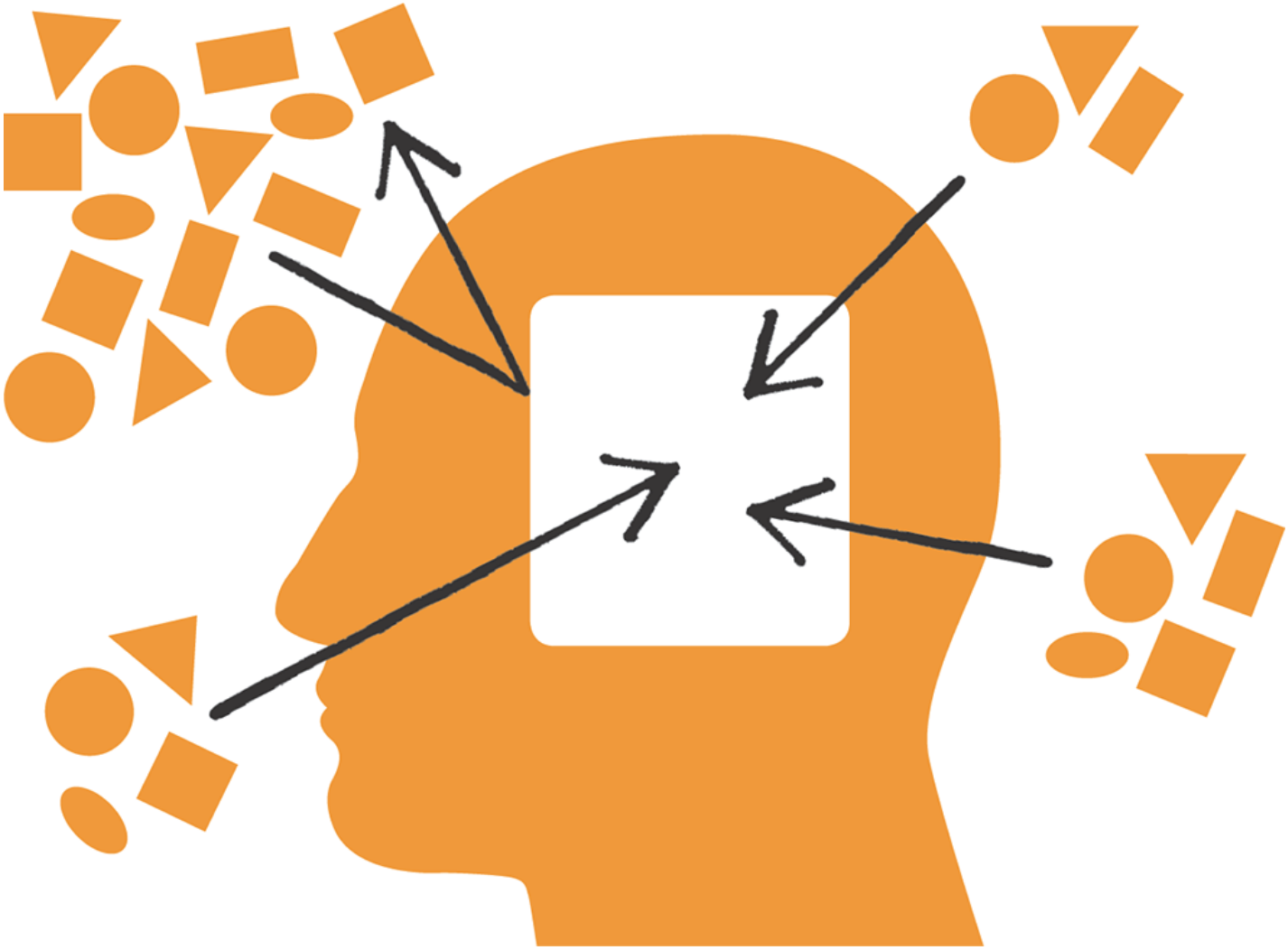
Miller mengambil metode Shannon untuk mengukur informasi dan idenya tentang "kapasitas saluran" (jumlah informasi yang dapat diproses oleh sistem) dan menerapkannya pada model memori jangka pendek sebagai pemroses informasi. Ini adalah saat dia mulai "dianiaya" oleh pengulangan dan kemungkinan signifikansi dari angka tujuh; "Terkadang sedikit lebih besar dan terkadang sedikit lebih kecil dari biasanya, tetapi tidak pernah berubah terlalu banyak sehingga tidak dapat dikenali."

Contoh pertama dari angka "ajaib" berasal dari eksperimen untuk menentukan rentang penilaian absolut — seberapa akurat kita dapat membedakan sejumlah rangsangan yang berbeda. Dalam satu percobaan yang dikutip dalam makalah Miller, fisikawan dan spesialis akustik Irwin Pollack memainkan sejumlah nada musik yang berbeda kepada peserta, yang kemudian diminta untuk memberikan nomor pada setiap nada. Saat hingga sekitar tujuh nada berbeda dimainkan, subjek tidak mengalami kesulitan dalam menentukan angka secara akurat untuk masing-masing nada, tetapi di atas tujuh (memberi atau menerima satu atau dua), hasilnya memburuk secara dramatis.

Dalam eksperimen lain, oleh Kaufman, Lord, *dkk* , pada tahun 1949, para peneliti mem-flash berbagai titik berwarna ke layar di depan peserta. Jika ada kurang dari tujuh titik, peserta dapat memberi nomor secara akurat; Bila jumlahnya lebih dari tujuh, peserta hanya bisa memperkirakan jumlah titik. Hal ini menunjukkan bahwa rentang perhatian dibatasi sekitar enam, dan menyebabkan Miller bertanya-tanya apakah proses dasar yang sama mungkin terlibat baik dalam rentang penilaian absolut maupun rentang perhatian.

Nada dan titik dalam eksperimen ini adalah apa yang disebut Miller sebagai "rangsangan tak berdimensi" (objek yang berbeda satu sama lain hanya dalam satu hal); tetapi yang menarik bagi Miller adalah jumlah informasi dalam ucapan dan bahasa yang dapat kami proses secara efektif, dan item seperti kata-kata adalah "rangsangan multidimensi". Dia melihat studi selanjutnya oleh Pollack di mana nada sederhana digantikan oleh nada yang bervariasi dalam enam cara (seperti nada, durasi, volume, dan lokasi). Anehnya, meskipun jumlah informasi yang tampak lebih besar, hasilnya masih menunjuk ke batas diferensial tujuh, plus atau minus dua. Perbedaannya adalah semakin banyak variabel yang ditambahkan, akurasi sedikit menurun. Miller mengklaim hal ini memungkinkan kita untuk membuat “penilaian yang relatif kasar atas beberapa hal secara bersamaan.

Miller melihat pikiran manusia sebagai sistem komunikasi: saat informasi masukan meningkat, jumlah yang dikirim ke otak juga meningkat pada awalnya, sebelum mendatar pada "kapasitas saluran" individu. Miller kemudian membawa gagasan tentang kapasitas saluran ini selangkah lebih maju, menerapkannya pada model memori jangka pendek. William James pertama kali mengajukan gagasan tentang ingatan jangka pendek, dan gagasan itu telah lama diterima sebagai bagian dari model otak sebagai pemroses informasi, yang muncul di antara masukan sensorik informasi dan ingatan jangka panjang. Hermann Ebbinghaus dan Wilhelm Wundt bahkan telah menyarankan bahwa ingatan jangka pendek memiliki kapasitas terbatas pada sekitar tujuh item (tujuh, lagi).



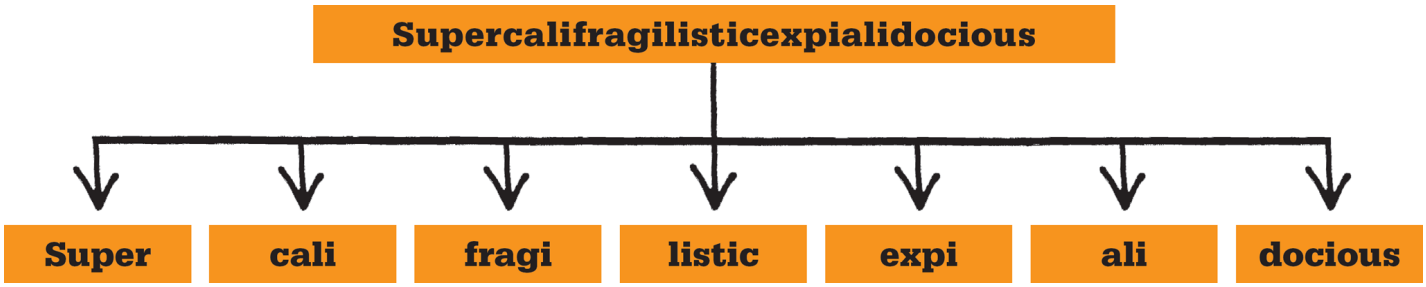
**Eksperimen dalam rentang perhatian** menyajikan pola titik-titik acak yang muncul di layar kepada peserta selama sepersekian detik. Peserta langsung mengenali jumlahnya jika jumlahnya kurang dari tujuh.

# Bit dan potongan

Dalam hal kemampuan kita untuk memproses informasi, jika memori kerja dibatasi pada sekitar tujuh elemen, ada potensi hambatan yang membatasi jumlah yang dapat dimasukkan ke dalam memori jangka panjang. Tetapi Miller menyatakan bahwa korespondensi itu lebih dari sekadar angka tujuh, tidak peduli betapa ajaibnya itu muncul. Stimulus multidimensi dari eksperimen sebelumnya dapat dilihat sebagai terdiri dari beberapa "bit" informasi terkait, tetapi diperlakukan sebagai satu item. Miller percaya bahwa dengan prinsip yang sama, memori kerja mengatur "bit" informasi menjadi "potongan," untuk mengatasi hambatan informasi yang disebabkan oleh rentang terbatas penilaian absolut dan memori jangka pendek. Namun, potongan bukan hanya pengelompokan acak, tetapi pengkodean bit ke dalam unit yang bermakna; sebagai contoh, sebuah string yang terdiri dari 21 huruf mewakili 21 bit informasi, tetapi jika ini dapat dipecah menjadi urutan kata tiga huruf, itu menjadi tujuh bagian. Pembagian bergantung pada kemampuan kita untuk menemukan pola dan hubungan dalam bit informasi. Bagi seseorang yang tidak berbicara bahasa yang sama, tujuh kata itu mungkin tidak ada artinya, dan tidak akan merupakan tujuh bagian, tetapi 21 bit.

Teori Miller didukung oleh eksperimen sebelumnya oleh psikolog lain. Pada tahun 1954, Sidney Smith melakukan eksperimen dalam menghafal urutan digit biner — rangkaian angka satu dan nol yang tidak berarti bagi siapa pun yang tidak terbiasa dengan sistem biner. Smith memecah seri menjadi beberapa bagian, awalnya menjadi pasangan angka, dan kemudian dalam kelompok tiga, empat, dan lima, dan kemudian "mengode ulang" mereka dengan menerjemahkan potongan biner menjadi angka desimal: 01 menjadi 1, 10 menjadi 2, dan seterusnya. Dia menemukan bahwa dengan menggunakan sistem ini dimungkinkan untuk menghafal dan secara akurat mereproduksi string 40 digit atau lebih, selama jumlah potongan terbatas pada rentang memori kerja.

Sebagai bantuan untuk menghafal sejumlah besar informasi, chunking dan pengodean ulang adalah keuntungan yang jelas, tetapi ini lebih dari sekadar trik mnemonik. Miller menunjukkan bahwa bentuk pengodean ulang ini adalah "senjata yang sangat ampuh untuk meningkatkan jumlah informasi yang dapat kami tangani". Ini secara efektif meregangkan kemacetan informasi.




**Teori chunking Miller** mengatakan bahwa dengan membangun atau memecah aliran panjang angka atau huruf menjadi potongan-potongan yang mudah diingat, kita meningkatkan jumlah informasi yang dapat kita simpan dalam memori kerja.

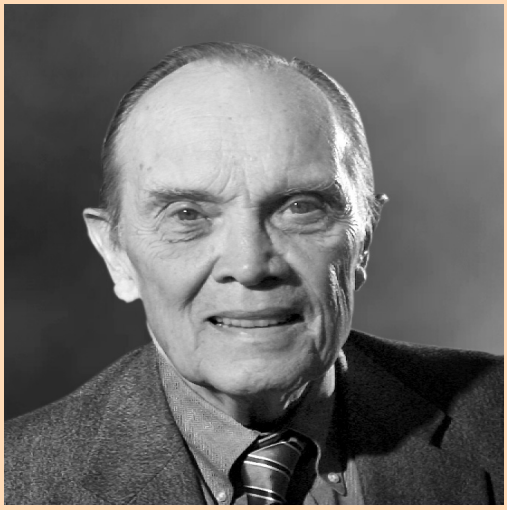
**Kode biner** adalah cara pengodean ulang informasi menjadi paket yang lebih padat (melalui aritmatika multibase). Miller mengklaim proses pemotongan kami beroperasi dengan cara yang sama.

# Studi tentang memori

Miller sendiri menjauh dari subjek ingatan dalam penelitiannya nanti, tetapi teorinya mendorong orang lain untuk menelitinya secara lebih rinci. Donald Broadbent berpendapat bahwa angka sebenarnya untuk memori kerja mungkin kurang dari tujuh, dan ini kemudian dikonfirmasi dalam eksperimen oleh Nelson Cowan, yang menemukan sekitar empat bongkahan, tergantung pada panjang dan kompleksitas bongkahan tersebut, dan usia subjek.

Dalam kesimpulan makalahnya, Miller meremehkan pentingnya angka yang awalnya mendorongnya. Dia menyimpulkan dengan mengatakan: "Mungkin ada sesuatu yang dalam dan mendalam di balik semua tujuh ini ... tapi saya curiga itu hanya kebetulan Pythagoras yang merusak."

## GEORGE ARMITAGE MILLER



George Armitage Miller lahir di Charleston, Virginia Barat. Setelah lulus dari Universitas Alabama pada tahun 1941 dengan gelar MA dalam bidang patologi wicara, ia memperoleh gelar PhD di Harvard dalam bidang psikologi, bekerja di Laboratorium Psikoakustik Stanley Smith Stevens, bersama Jerome Bruner dan Gordon Allport. Selama Perang Dunia II, laboratorium tersebut diminta untuk membantu tugas-tugas militer seperti pengacau radio.

Pada tahun 1951, Miller meninggalkan Harvard menuju Massachusetts Institute of Technology (MIT), kemudian kembali ke Harvard pada tahun 1955, di mana ia bekerja sama dengan Noam Chomsky. Pada tahun 1960, ia menjadi salah satu pendiri Pusat Studi Kognitif Harvard. Dia kemudian bekerja sebagai profesor psikologi di Universitas Rockefeller, New York, dan Universitas Princeton. Pada tahun 1991, dia dianugerahi National Medal of Science.

### Pekerjaan kunci

**1951** *Bahasa dan Komunikasi*
**1956** *Magical Number Tujuh, Plus atau Minus Dua*
*Rencana* **1960** *dan Struktur Perilaku* (bersama Eugene Galanter dan Karl Pribram)

**Lihat juga:** **Hermann Ebbinghaus** • **Bluma Zeigarnik** • **Donald Broadbent** • **Endel Tulving** • **Gordon H. Bower** • **Daniel Schacter** • **Noam Chomsky** • **Frederic Bartlett**

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Terapi kognitif**

SEBELUM
**1890** Sigmund Freud mengusulkan pendekatan analitik untuk psikoterapi.

**1940-an dan 1950-an** Fritz Perls, bersama Laura Perls dan Paul Goodman, mengembangkan terapi Gestalt — pendekatan kognitif untuk psikoterapi.

**1955** Albert Ellis memperkenalkan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), melanggar tradisi analisis.

SETELAH
**1975** Martin Seligman mendefinisikan "ketidakberdayaan yang dipelajari" dalam *Ketidakberdayaan: Pada Depresi, Perkembangan, dan Kematian* .

**1980 - an** Perpaduan ide-ide Beck dan terapi perilaku Joseph Wolpe memunculkan terapi perilaku kognitif baru.

Setelah psikologi ditetapkan sebagai bidang studi yang berbeda, sekitar pergantian abad ke-20, dua sekolah utama, atau pendekatan, muncul. Ini adalah psikologi eksperimental, yang didominasi oleh behaviorisme yang berasal dari eksperimen Ivan Pavlov, dan yang dengan antusias diperjuangkan di AS; dan psikologi klinis, yang sebagian besar didasarkan pada pendekatan psikoanalisis Sigmund Freud dan para pengikutnya. Keduanya memiliki sedikit kesamaan. Behavioris menolak pendekatan introspektif dan filosofis dari psikolog sebelumnya, dan berusaha untuk menempatkan subjek pada pijakan yang lebih ilmiah dan berbasis bukti. Para psikoanalis mengeksplorasi introspeksi itu, dengan teori, bukan bukti, untuk mendukung kasus mereka.

**Psychoanalytic therapy** places an emphasis on delving into the patient's **unconscious** to solve current disorders.

**Cognitive therapy** places an emphasis on examining people's **perceptions** of their experiences.

The evidence for the success of psychoanalytic therapy is based on **personal accounts** rather than facts or research.

There is **strong empirical evidence** for the success of cognitive therapy.

The key to **effective treatment** lies not in the unconscious, but in the examination of **how a disorder manifests itself** in a patient's perceptions.

**There's more to the surface than meets the eye.**

## Revolusi kognitif

Pada pertengahan abad ke-20, kedua pendekatan psikologi diuji secara kritis. Tetapi meskipun behaviorisme telah diambil alih oleh psikologi kognitif dalam karya eksperimental, lingkup klinis tidak menawarkan alternatif untuk model psikoanalisis. Psikoterapi telah berkembang menjadi banyak bentuk, tetapi ide dasar psikoanalisis dan eksplorasi alam bawah sadar adalah umum bagi mereka semua. Beberapa psikolog mulai mempertanyakan validitas terapi jenis ini, dan Aaron Beck termasuk di antara mereka.

**"Saya menyimpulkan bahwa psikoanalisis adalah terapi berdasarkan keyakinan."**

**Aaron Beck**

Ketika Beck memenuhi syarat sebagai psikiater pada tahun 1953, psikologi eksperimental difokuskan pada studi tentang proses mental — itu adalah awal dari "revolusi kognitif." Namun, pendekatan praktis dari psikolog kognitif tetap sama dengan pendekatan behavioris. Bahkan, mereka seringkali lebih teliti dalam membangun bukti

untuk teori mereka. Beck tidak terkecuali dalam hal ini. Dia telah melatih dan mempraktikkan psikoanalisis, tetapi menjadi skeptis terhadap keefektifannya sebagai terapi. Dia tidak dapat menemukan studi yang dapat diandalkan tentang tingkat keberhasilan psikoanalisis — hanya bukti anekdot dari laporan kasus. Berdasarkan pengalamannya, hanya sebagian kecil pasien yang menunjukkan peningkatan dalam analisis, dan kesepakatan umum di antara terapis adalah bahwa beberapa menjadi lebih baik, beberapa menjadi lebih buruk,

Yang menjadi perhatian khusus adalah resistensi dari banyak psikoanalis terhadap pemeriksaan ilmiah yang obyektif. Dibandingkan dengan psikologi eksperimental, atau dengan kedokteran, psikoanalisis tampaknya sebagian besar didasarkan pada keyakinan, dengan hasil yang sangat berbeda antara praktisi individu. Reputasi seringkali hanya didasarkan pada karisma seorang analis tertentu. Beck menyimpulkan bahwa "mistik psikoanalitik luar biasa ... Ini sedikit mirip dengan gerakan evangelis." Banyak psikoanalisis menganggap kritik terhadap teori mereka sebagai serangan pribadi, dan Beck segera menemukan bahwa setiap pertanyaan tentang validitas psikoanalisis kemungkinan besar akan dilawan dengan kecaman universal. Pada satu waktu, dia ditolak untuk menjadi anggota American Psychoanalytic Institute dengan alasan bahwa "keinginannya untuk melakukan studi ilmiah mengisyaratkan bahwa dia telah dianalisis secara tidak benar." Mereka yang menemukan kesalahan dengan ide analisis melakukannya, beberapa analis berpendapat, karena analisis diri mereka sendiri tidak memadai.

Beck curiga terhadap sirkularitas argumen ini, dan hubungannya dengan kepribadian terapis itu sendiri. Ditambah dengan pengalaman pribadinya sebagai seorang psikoanalis yang berpraktik, ini membuatnya memeriksa secara menyeluruh setiap aspek terapi, mencari cara-cara untuk memperbaikinya. Dia melakukan serangkaian eksperimen yang dirancang untuk mengevaluasi dasar dan pengobatan depresi, salah satu alasan paling umum untuk mencari psikoterapi, dan menemukan bahwa jauh dari membenarkan gagasan bahwa kondisi ini dapat diobati dengan pemeriksaan emosi dan dorongan yang tidak disadari, hasil menunjukkan interpretasi yang sangat berbeda.

# Mengubah persepsi

Dalam menggambarkan depresi mereka, pasien Beck sering mengungkapkan gagasan negatif tentang diri mereka sendiri, masa depan mereka, dan masyarakat secara umum, yang datang kepada mereka tanpa sadar. "Pikiran otomatis" ini, demikian Beck menyebutnya, menuntunnya untuk menyimpulkan bahwa cara pasien memandang pengalaman mereka — kognisi mereka — bukan hanya gejala depresi mereka, tetapi juga kunci untuk menemukan terapi yang efektif. Ide ini, yang datang kepadanya pada tahun 1960-an, bersamaan dengan perkembangan dalam psikologi eksperimental, yang telah membentuk dominasi psikologi kognitif dengan mempelajari proses mental seperti persepsi.

Ketika Beck menerapkan model kognitif pada pengobatan, dia menemukan bahwa membantu pasiennya untuk mengenali dan mengevaluasi seberapa realistis atau terdistorsi persepsi mereka adalah langkah pertama dalam mengatasi depresi. Ini bertentangan dengan psikoanalisis konvensional, yang mencari dan memeriksa dorongan, emosi, dan tekanan yang mendasarinya. "Terapi kognitif" Beck melihat ini sebagai tidak perlu atau bahkan kontraproduktif. Persepsi pasien dapat dilihat dari nilai

nominalnya karena, seperti yang sering dia ungkapkan, "ada lebih banyak hal yang muncul ke permukaan daripada yang terlihat".

**"Dengan mengoreksi keyakinan yang salah, kita dapat menurunkan reaksi yang berlebihan."**

**Aaron Beck**

Apa yang dimaksud Beck dengan ini adalah bahwa manifestasi langsung dari depresi — “pikiran otomatis” negatif — memberikan semua informasi yang dibutuhkan untuk terapi. Jika pikiran ini diperiksa dan dibandingkan dengan pandangan objektif dan rasional dari situasi yang sama, pasien dapat mengenali bagaimana persepsinya terdistorsi. Misalnya, pasien yang ditawari promosi di tempat kerja mungkin mengungkapkan pikiran negatif seperti "Saya akan menganggap pekerjaan baru terlalu sulit, dan gagal," sebuah persepsi tentang situasi yang mengarah pada kecemasan dan ketidakbahagiaan. Cara yang lebih rasional dalam memandang promosi adalah melihatnya sebagai hadiah, atau bahkan tantangan. Bukan situasi yang menyebabkan depresi, tetapi persepsi pasien tentang itu. Terapi kognitif dapat membantunya untuk mengenali betapa menyimpang itu,

**Cermin yang mendistorsi** menciptakan pemandangan dunia yang tampak menakutkan dan jelek. Demikian pula, depresi cenderung memberikan sudut pandang negatif terhadap kehidupan, membuat penderitanya merasa lebih putus asa.

## Bukti empiris

Terapi kognitif Beck berhasil. untuk sejumlah besar pasiennya. Terlebih lagi, dia mampu menunjukkan bahwa itu berhasil, saat dia menerapkan metode ilmiah untuk memastikan bahwa dia memiliki bukti empiris untuk temuannya. Dia merancang penilaian khusus untuk pasiennya, sehingga dia dapat memantau kemajuan mereka dengan cermat. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa terapi kognitif membuat pasiennya merasa lebih baik, dan lebih cepat merasa lebih baik, daripada kasus di bawah psikoanalisis tradisional. Desakan Beck untuk memberikan bukti untuk setiap klaim yang dia buat untuk terapinya membukanya untuk pengawasan yang obyektif. Di atas segalanya, dia sangat ingin menghindari status seperti guru dari banyak psikoanalis yang sukses, dan sangat bersusah payah untuk menunjukkan bahwa terapi yang berhasil, dan bukan terapisnya.

Beck bukan satu-satunya, atau bahkan yang pertama, psikolog yang menganggap psikoanalisis tradisional tidak memuaskan, tetapi penggunaan model kognitifnya inovatif. Dia telah dipengaruhi dalam reaksinya terhadap psikoanalisis oleh karya Albert Ellis, yang telah mengembangkan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) pada pertengahan 1950-an, dan dia tidak diragukan lagi menyadari pekerjaan behavioris di tempat lain di dunia, termasuk Warga Afrika Selatan Joseph Wolpe dan Arnold A. Lazarus. Meskipun berbeda dalam pendekatan, terapi mereka berbagi metodologi ilmiah menyeluruh dengan Beck dan penolakan terhadap pentingnya penyebab tak sadar dari gangguan mental dan emosional.

---

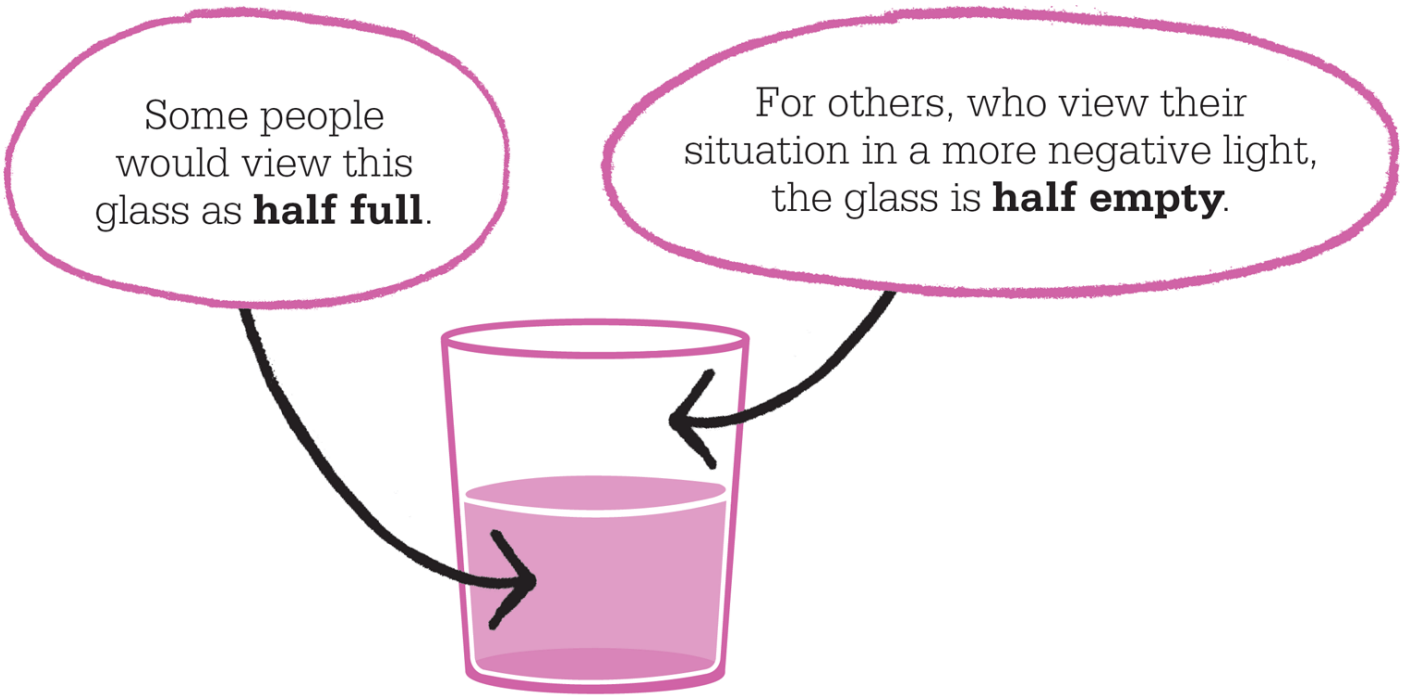
**"Jangan percaya padaku, uji aku."**

**Aaron Beck**

---

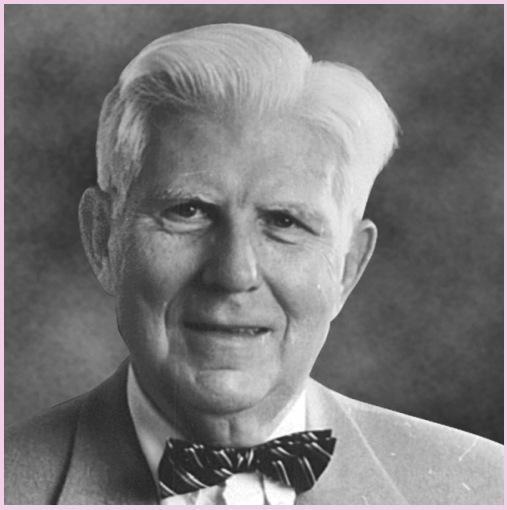
Begitu keberhasilan terapi kognitif telah ditetapkan, terapi itu semakin sering digunakan untuk mengobati depresi, dan kemudian Beck menemukan bahwa terapi itu juga dapat membantu untuk kondisi lain, seperti gangguan kepribadian dan bahkan skizofrenia. Selalu terbuka terhadap ide-ide baru — asalkan bisa dibuktikan bahwa ide itu efektif — Beck juga memasukkan elemen terapi perilaku ke dalam perawatannya, seperti yang dilakukan banyak psikoterapis lain di tahun 1980-an. Hal ini menghasilkan berbagai bentuk terapi perilaku kognitif yang digunakan oleh psikolog saat ini.

Karya perintis Beck menandai titik balik untuk psikoterapi, dan pengaruhnya sangat besar. Selain membawa pendekatan kognitif ke dalam psikologi klinis, Beck juga melakukan penelitian ilmiah, mengungkap kelemahan psikoanalisis. Dalam prosesnya, ia memperkenalkan beberapa metode untuk menilai sifat dan tingkat keparahan depresi yang masih digunakan: Beck Depression Inventory (BDI), Beck Hopelessness Scale, Beck Scale for Suicidal Ideation (BSS), dan Beck Anxiety Inventory ( BAI).




**Bagaimana orang menilai** situasi yang sama berbeda dengan temperamennya. Terapi kognitif Beck dapat membantu pasien mempertanyakan persepsi mereka, yang mengarah ke pandangan yang lebih positif.

## AARON BECK



Lahir di Providence, Rhode Island, Aaron Temkin Beck adalah putra imigran Yahudi Rusia. Atletis dan ramah saat masih kecil, ia menjadi jauh lebih rajin dan mawas diri setelah menderita penyakit serius pada usia delapan tahun. Dia juga takut akan semua hal medis dan, bertekad untuk mengatasinya, memutuskan untuk berlatih sebagai dokter, lulus dari Yale pada tahun 1946. Beck kemudian bekerja di Rumah Sakit Rhode Island, sebelum memenuhi syarat sebagai psikiater pada tahun 1953. Kecewa dengan pendekatan psikoanalitik untuk psikologi klinis, dia memulai terapi kognitif dan kemudian mendirikan Institut Beck untuk Terapi dan Penelitian Kognitif di Philadelphia, sekarang dijalankan oleh putrinya, Dr. Judith Beck.

### Pekerjaan kunci

**1972** *Depresi: Penyebab dan Pengobatan*
**1975** *Terapi Kognitif dan Gangguan Emosional*
**1980** *Depresi: Klinis, Eksperimental, dan Teoretis*
**1999** *Prisoners of Hate: The Cognitive Basis of Anger, Hostility, and Violence*

**Lihat juga: Joseph Wolpe • Sigmund Freud • Fritz Perls • Albert Ellis • Martin Seligman • Paul Salkovskis**

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Teori perhatian**

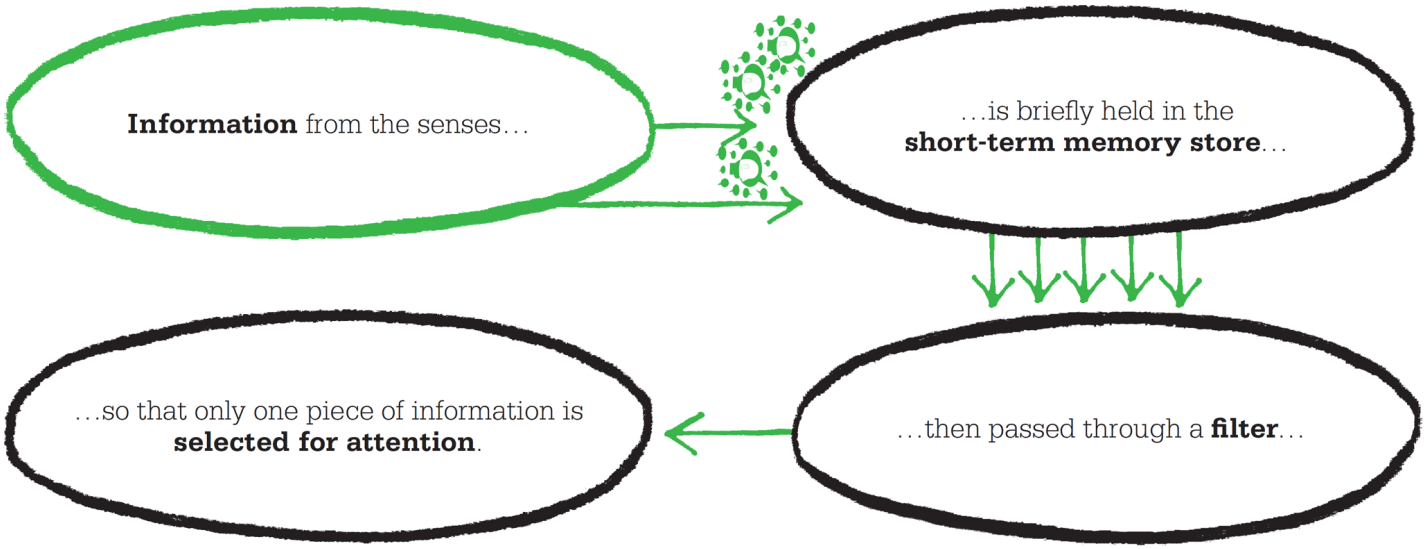
SEBELUM
**1640-an** René Descartes berkata tubuh manusia adalah sejenis mesin dengan pikiran, atau jiwa.

**1940-an** Psikolog Inggris dan direktur APU Kenneth Craik menyiapkan diagram alir yang membandingkan pemrosesan informasi manusia dan buatan.

SETELAH
**1959** Studi George Armitage Miller menunjukkan bahwa ingatan jangka pendek dapat menyimpan maksimal tujuh informasi.

**1964** Psikolog Inggris Anne Treisman mengemukakan bahwa informasi yang kurang penting tidak dihilangkan pada tahap filter tetapi dilemahkan (seperti mengecilkan volume) sehingga masih dapat "dibayangi" oleh pikiran.

Di Inggris sebelum Perang Dunia II, psikologi sebagai disiplin akademis tertinggal di belakang Eropa dan AS. Psikolog Inggris cenderung mengikuti jejak aliran pemikiran behavioris dan psikoterapi yang telah berkembang di tempat lain. Di beberapa departemen psikologi universitas yang ada, pendekatannya mengikuti ilmu alam: penekanannya adalah pada aplikasi praktis daripada spekulasi teoritis.




Dalam lingkungan akademis yang tidak menjanjikan inilah Donald Broadbent, yang kemudian menjadi salah satu psikolog kognitif awal yang paling berpengaruh, menemukan dirinya ketika dia meninggalkan Royal Air Force setelah perang dan memutuskan untuk belajar psikologi. Namun, pendekatan praktis terbukti ideal bagi Broadbent, yang mampu memanfaatkan pengalaman masa perangnya dengan sempurna sebagai insinyur dan pilot aeronautika.

**"Pikiran kita dapat dipahami sebagai radio yang menerima banyak saluran sekaligus."**

**Donald Broadbent**

**Sebuah pesawat Perang Dunia II** menggabungkan tampilan data informasional yang mempesona; Broadbent tertarik untuk mengetahui bagaimana pilot memprioritaskan informasi dan perubahan desain apa yang akan membantu hal ini.

## Psikologi praktis

Broadbent telah mendaftar di RAF ketika dia berusia 17 tahun, dan dia dikirim ke AS sebagai bagian dari pelatihannya. Di sini dia pertama kali menyadari psikologi dan jenis masalah yang dialaminya, yang membuatnya melihat beberapa masalah yang dihadapi oleh pilot dengan cara yang berbeda. Dia pikir masalah ini mungkin memiliki penyebab dan jawaban psikologis, bukan hanya masalah mekanis, jadi setelah meninggalkan RAF, dia pergi ke Universitas Cambridge untuk belajar psikologi.

> **"Salah satu dari dua suara dipilih untuk ditanggapi tanpa mengacu pada kebenarannya, dan yang lainnya diabaikan."**
>
> **Donald Broadbent**

Mentor Broadbent di Cambridge, Frederic Bartlett, memiliki semangat yang sama: ilmuwan yang cermat, dan profesor psikologi eksperimental pertama di Inggris. Bartlett percaya bahwa penemuan teoretis yang paling penting sering kali dibuat ketika mencoba menemukan solusi untuk masalah praktis. Ide ini menarik bagi Broadbent, dan mendorongnya untuk terus bekerja di bawah Bartlett di Unit Psikologi Terapan (APU) yang baru setelah dibuka pada tahun 1944. Selama waktunya di sana Broadbent melakukan pekerjaannya yang paling inovatif. Dia memilih untuk mengabaikan pendekatan behavioris yang saat itu dominan untuk psikologi dan untuk berkonsentrasi pada masalah praktis yang dia temui saat dia di RAF. Misalnya, pilot terkadang bingung dengan kontrol yang tampak serupa; di beberapa pesawat, tuas untuk menarik roda sama dengan yang digunakan untuk menarik penutup, dan keduanya ditempatkan bersama di

bawah jok; hal ini menyebabkan seringnya terjadi kecelakaan. Broadbent berpendapat bahwa insiden ini dapat dihindari jika kapasitas dan keterbatasan pilot dipertimbangkan selama proses desain, daripada muncul ke permukaan pada titik penggunaan.

**"Ujian teori psikologis, serta pembenaran moralnya, terletak pada penerapannya pada pertimbangan praktis yang konkret."**

**Donald Broadbent**

Broadbent tertarik menggunakan psikologi tidak hanya untuk merancang peralatan yang lebih baik, tetapi juga untuk mencapai pemahaman yang lebih baik tentang apa yang memengaruhi kemampuan pilot. Mereka jelas harus menghadapi sejumlah besar informasi yang masuk, dan kemudian harus memilih data relevan yang mereka butuhkan untuk membuat keputusan yang baik. Menurutnya, sering terjadi kesalahan ketika terlalu banyak sumber informasi yang masuk.

Broadbent dipengaruhi dalam pemikirannya tentang bagaimana kami memproses informasi dengan produk lain dari penelitian masa perang: pengembangan komputer dan gagasan "kecerdasan buatan." Direktur pertama APU, Kenneth Craik, telah meninggalkan unit manuskrip dan diagram alir penting yang membandingkan pemrosesan informasi manusia dan buatan, yang dipelajari dengan jelas oleh Broadbent.

**Psikologinya ditujukan untuk masyarakat dan masalahnya, bukan hanya untuk penghuni menara gading.**

**Fergus Craik dan Alan Baddely**

Pada saat yang sama, pemecah kode seperti ahli matematika Alan Turing telah menangani gagasan tentang pemrosesan informasi, dan pada periode pascaperang dia menerapkannya pada gagasan tentang "mesin pemikir". Perbandingan mesin dengan cara kerja otak adalah analogi yang kuat, tetapi Broadbent-lah yang membalikkan gagasan itu, menganggap otak manusia sebagai sejenis mesin pengolah informasi. Ini, pada dasarnya, yang membedakan psikologi kognitif dari behaviorisme: ini adalah studi tentang proses mental, bukan manifestasinya dalam perilaku.

Untuk mempelajari cara kerja perhatian kita, Broadbent perlu merancang eksperimen yang akan mendukung firasatnya. Latar belakangnya di bidang teknik berarti bahwa dia tidak akan puas sampai dia memiliki bukti yang menjadi dasar teori, dan dia juga ingin penelitian itu memiliki aplikasi praktis. APU didedikasikan untuk psikologi terapan, yang bagi Broadbent tidak hanya merujuk pada aplikasi terapeutik, tetapi juga aplikasi yang bermanfaat bagi masyarakat secara keseluruhan; dia selalu sangat sadar bahwa penelitiannya didanai publik.

## Satu suara pada satu waktu

Salah satu eksperimen terpenting Broadbent ditunjukkan oleh pengalamannya dengan pengendalian lalu lintas udara. Awak darat sering kali harus berurusan dengan beberapa aliran informasi yang masuk secara bersamaan, dikirim dari pesawat yang tiba dan berangkat, yang diteruskan ke operator melalui radio dan diterima melalui headphone. Pengawas lalu lintas udara kemudian harus membuat keputusan cepat berdasarkan informasi itu, dan Broadbent telah memperhatikan bahwa mereka hanya dapat menangani satu pesan secara efektif pada satu waktu. Yang menarik baginya adalah

proses mental yang harus dilakukan agar mereka dapat memilih pesan terpenting dari berbagai sumber informasi yang masuk. Dia merasa pasti ada semacam mekanisme di otak yang memproses informasi dan membuat seleksi itu.

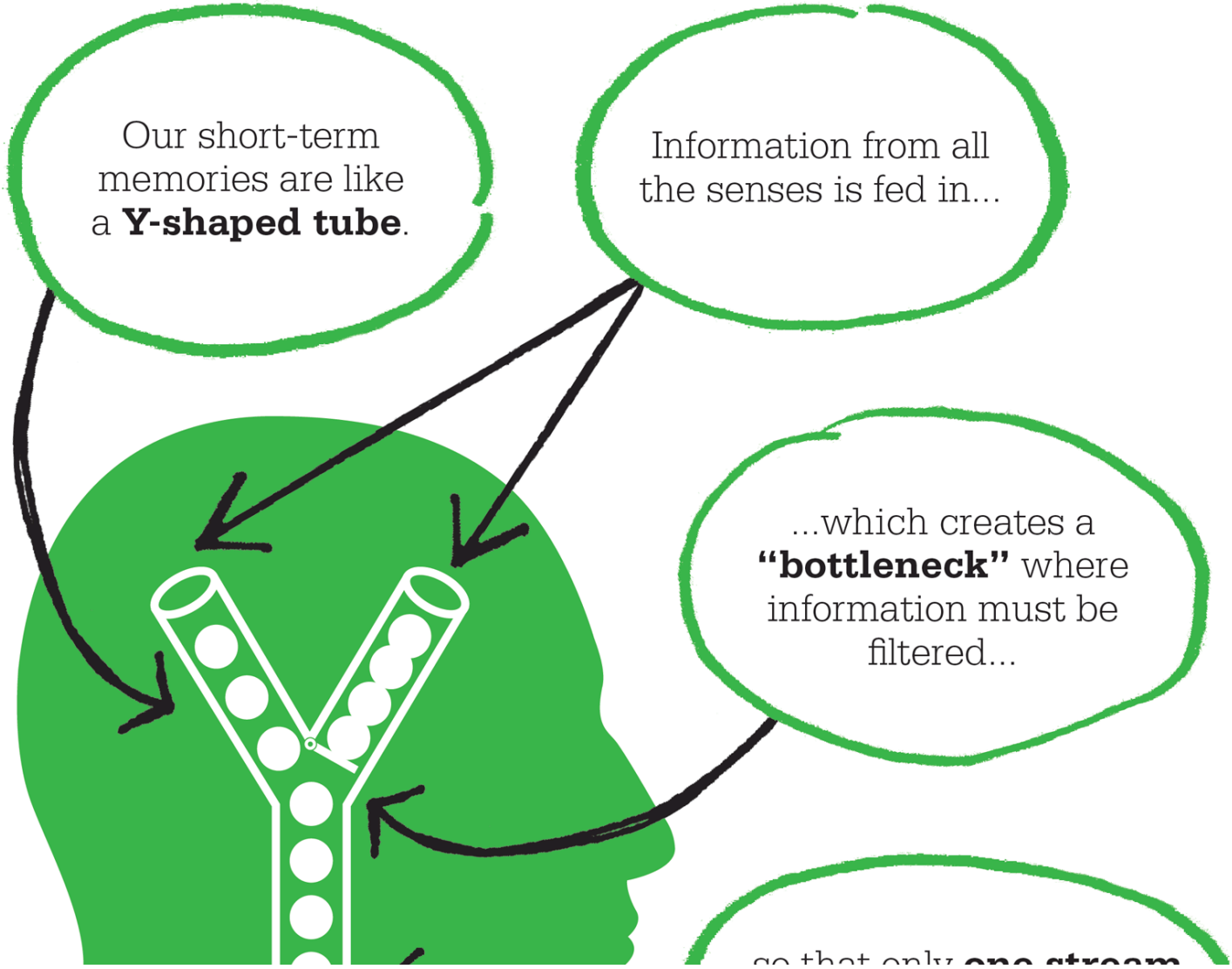
Eksperimen yang dirancang Broadbent, sekarang dikenal sebagai eksperimen mendengarkan dikotik, adalah salah satu yang pertama di bidang perhatian selektif — proses yang digunakan otak kita untuk "menyaring" informasi yang tidak relevan dari banyak data yang kita terima melalui indra kita semua waktu. Mengikuti model kontrol lalu lintas udara, ia memilih untuk menyajikan informasi aural (berbasis suara) melalui headphone kepada subjek eksperimennya. Sistem ini disiapkan agar dia dapat menyampaikan dua aliran informasi yang berbeda pada saat yang sama — satu ke telinga kiri dan satu ke kanan — dan kemudian menguji subjek tentang retensi informasi tersebut.

Seperti yang diduga Broadbent, subjek tidak dapat mereproduksi semua informasi dari kedua saluran input. Perasaannya bahwa kita hanya dapat mendengarkan satu suara sekaligus telah dikonfirmasi, tetapi masih ada pertanyaan tentang bagaimana subjek telah memilih untuk menyimpan beberapa informasi yang masuk dan secara efektif mengabaikan sisanya.

Berpikir kembali ke pelatihan awalnya sebagai seorang insinyur, Broadbent menyarankan model mekanis untuk menjelaskan apa yang dia rasakan terjadi di otak. Dia percaya bahwa ketika ada banyak sumber masukan, mereka mungkin mencapai "kemacetan" jika otak tidak dapat melanjutkan untuk memproses semua informasi yang masuk; Pada titik ini, harus ada semacam “filter” yang memungkinkan hanya melalui satu saluran input. Analogi yang dia gunakan untuk menjelaskan hal ini biasanya praktis: dia menggambarkan tabung berbentuk Y, di mana dua aliran bola ping pong disalurkan. Di persimpangan dua cabang tabung, ada penutup yang berfungsi untuk memblokir satu aliran bola atau lainnya; ini memungkinkan bola dari saluran yang tidak diblokir masuk ke batang tabung.

Namun, masih ada pertanyaan: pada tahap apa filter ini mulai beroperasi? Dalam serangkaian eksperimen yang merupakan variasi dari tugas mendengarkan dikotik aslinya, Broadbent menetapkan bahwa informasi diterima oleh indra dan kemudian diteruskan secara keseluruhan ke beberapa jenis penyimpanan, yang disebutnya penyimpanan memori jangka pendek. Pada tahap inilah, dia yakin, pemfilteran terjadi. Penjelasannya tentang bagaimana dan kapan informasi dipilih untuk perhatian dikenal sebagai "Model Filter Broadbent," dan itu menunjukkan pendekatan yang sama sekali baru untuk psikologi eksperimental, tidak hanya dalam menggabungkan teori dengan praktik, tetapi juga dalam mempertimbangkan cara kerja dari otak sebagai bentuk pengolahan informasi.

**Pengatur lalu lintas udara** harus berurusan dengan banyak sinyal simultan. Dengan menciptakan kembali masalah ini dalam eksperimen mendengarkan, Broadbent dapat mengidentifikasi proses perhatian.

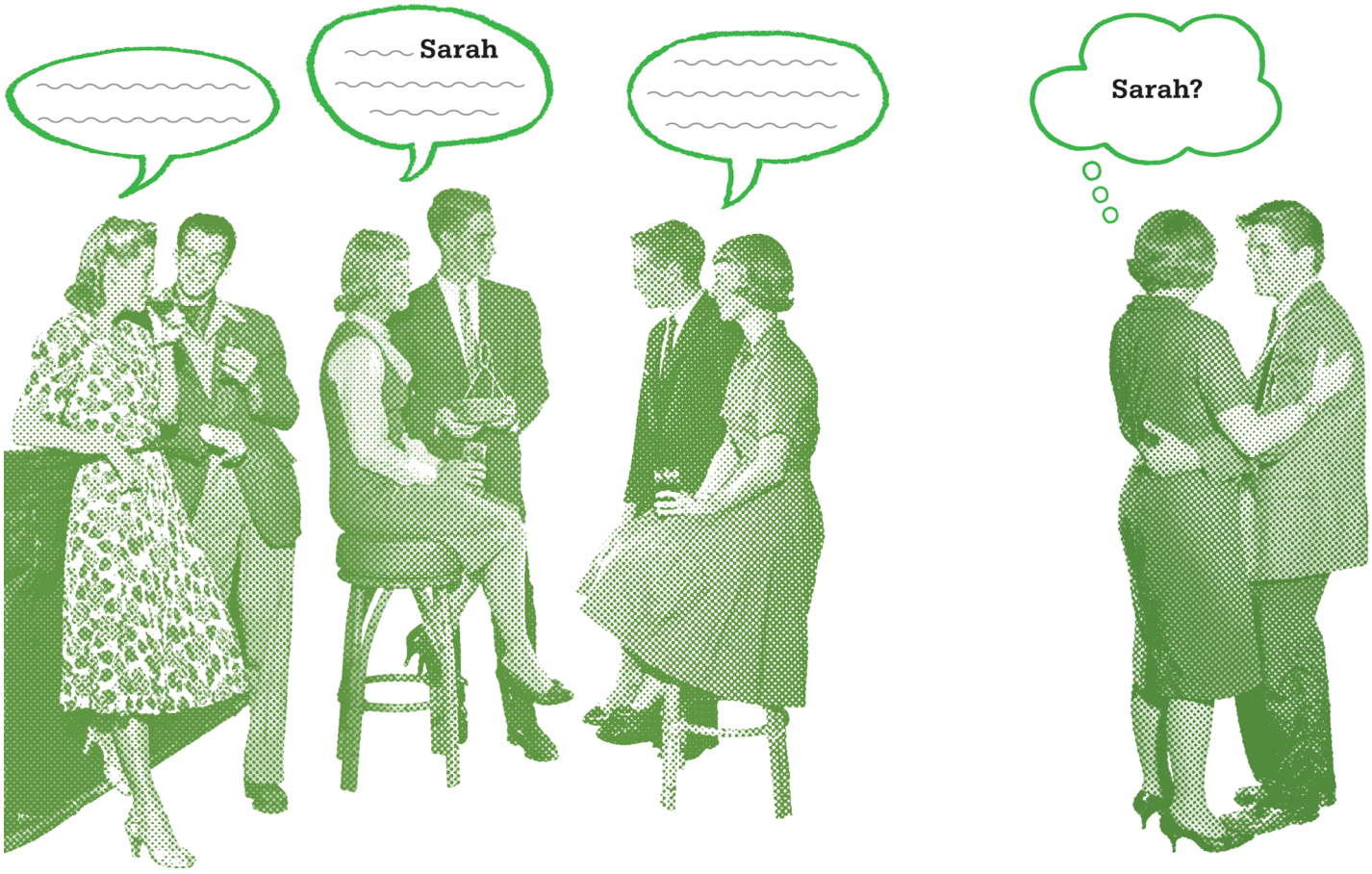


# Masalah pesta koktail

Broadbent bukanlah satu-satunya orang yang menangani masalah perhatian selektif. Ilmuwan Inggris lainnya, Colin Cherry, juga menyelidiki masalah ini selama tahun 1950-an. Bekerja dalam komunikasi dan bukan psikologi, Cherry mengajukan apa yang dia sebut "masalah pesta koktail": bagaimana, di pesta di mana banyak orang berbicara, kita memilih percakapan mana yang perlu diperhatikan, dan mana yang harus diabaikan? Dan bagaimana mungkin mengalihkan perhatian kita yang terfokus pada percakapan "A" dengan percakapan "B" atau "C"?

Untuk membantu menjawab pertanyaan ini, Broadbent mengalihkan perhatiannya ke sifat filter dalam modelnya. Tepatnya informasi apa yang disaringnya, dan apa yang dibiarkan masuk? Mengikuti proses lain dari percobaan yang ketat, ia menemukan bahwa pemilihan dilakukan bukan pada konten informasi (apa yang dikatakan), tetapi pada karakteristik fisik dari pesan apa pun, seperti kejelasan atau nada suara. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun informasi disimpan, meskipun sangat singkat, dalam memori jangka pendek, hanya setelah penyaringan informasi tersebut diproses untuk mendapatkan makna dan benar-benar dipahami. Temuan ini memiliki implikasi penting ketika diterapkan pada pengendalian lalu lintas udara, misalnya, di mana keputusan dapat dibuat atas informasi yang mungkin tidak relevan atau tidak akurat,

Broadbent dan Cherry bekerja sama dalam banyak eksperimen mendengarkan dikotik untuk menguji proses penyaringan. Mereka menyadari bahwa penyaringan juga dipengaruhi oleh ekspektasi. Dalam satu percobaan, peserta diminta untuk mendengarkan rangkaian angka yang berbeda yang disajikan secara bersamaan di setiap telinga. Dalam beberapa kasus, mereka diinstruksikan kepada telinga mana (saluran informasi) yang akan mereka tanyakan terlebih dahulu; di tempat lain tidak ada instruksi yang diberikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika orang tahu telinga mana yang menerima aliran informasi, mereka akan ditanyai terlebih dahulu, mereka mengalihkan perhatian ke telinga itu, dan informasi yang masuk ke telinga lainnya tidak selalu diambil secara akurat dari ingatan. Dalam semua kasus, informasi yang dipilih atau diminta untuk diingat pertama kali oleh orang-orang tampaknya diproses lebih akurat daripada materi selanjutnya; diperkirakan ini mungkin karena bagian informasi yang hilang dari penyimpanan memori jangka pendek sebelum peserta mencoba untuk mengambilnya kembali. Pada tahun 1957, Broadbent menulis: "Kita hanya dapat mendengarkan satu suara sekaligus, dan kata pertama yang kita dengar adalah yang paling diingat."




**Orang-orang di pesta koktail** mungkin mendengarkan satu percakapan, tetapi kemudian menyadari (dan mengalihkan perhatian ke) percakapan lain, jika percakapan itu menyertakan informasi pribadi yang penting.

# Memodifikasi model

Pada tahun 1958, Broadbent menerbitkan hasil penelitiannya dalam sebuah buku, *Persepsi dan Komunikasi* , yang secara efektif menguraikan kerangka kerja untuk mempelajari perhatian, pemahaman, dan memori. Waktunya penting, karena bertepatan dengan perbedaan pendapat tentang pentingnya behaviorisme di AS, dan buku itu perlahan-lahan menjadi salah satu landmark dalam perkembangan psikologi kognitif baru. Hasilnya, Broadbent diakui, oleh rekan-rekannya jika bukan publik, sebagai psikolog besar pertama yang diproduksi Inggris, dan diberi penghargaan pada tahun yang sama dengan ditunjuk sebagai direktur APU untuk menggantikan Bartlett.

Tidak seorang pun yang bisa berpuas diri, bagaimanapun, Broadbent melihat penunjukan barunya sebagai kesempatan untuk melanjutkan pekerjaannya pada perhatian, memperluas ruang lingkup penelitiannya dan menyempurnakan teori. Dari titik awal model filternya, ia kembali ke masalah pesta koktail, dan khususnya satu fenomena yang diidentifikasi Cherry mengenai sifat informasi yang dipilih untuk diperhatikan. Ketika percakapan yang tidak disengaja mencakup informasi yang memiliki makna khusus bagi seseorang — seperti nama pribadi — perhatian dialihkan ke percakapan itu, dan menjauh dari percakapan yang sebelumnya diperhatikan.

Eksperimen mendengarkan dikotik lebih lanjut di APU menghasilkan temuan Cherry: perhatian disaring oleh karakteristik fisik tetapi juga oleh makna, menggunakan umpan balik dari penyimpanan memori, pengalaman sebelumnya, dan harapan. Bunyi sirene, misalnya, akan mengalihkan perhatian pada aliran suara itu. Ini menunjukkan bahwa informasi dengan cara tertentu dipahami sebelum dipilih untuk diperhatikan.

Broadbent menyadari bahwa model filternya perlu dimodifikasi, tetapi dia senang daripada kecewa karena harus melakukan perubahan. Sebagai seorang ilmuwan, dia

merasa bahwa semua teori ilmiah bersifat sementara, berasal dari bukti yang ada pada saat itu, dan sangat rentan terhadap perubahan dalam terang bukti baru; begitulah kemajuan ilmu pengetahuan.

Pekerjaan APU berpusat di sekitar penelitian Broadbent, tetapi ini memungkinkan rentang aplikasi yang terus meluas. Broadbent bekerja tanpa lelah untuk memastikan bahwa karyanya berguna secara praktis, memeriksa efek kebisingan, panas, dan stres pada perhatian di lingkungan kerja, dan dia terus-menerus meninjau ide-idenya saat dia bekerja. Dalam prosesnya, dia mendapatkan dukungan pemerintah untuk ide-idenya, dan rasa hormat dari banyak industri yang praktiknya diperbaiki oleh karyanya. Hal ini menyebabkan lebih banyak penelitian ke dalam bidang-bidang seperti perbedaan perhatian antara individu, dan penyimpangan perhatian dan penyebabnya. Dalam setiap kasus, hasil eksperimennya mengarah pada penyempurnaan teorinya. Pada tahun 1971, dia menerbitkan buku kedua, *Decision and Stress*, yang merinci versi diperpanjang dari teori filternya. Seperti pendahulunya, buku ini menjadi buku teks psikologi kognitif klasik.

**Proses industri yang kompleks** dapat diubah dalam efisiensi, pikir Broadbent, melalui penerapan psikologi. Dia berkomitmen untuk menghasilkan penelitian yang benar-benar berguna.

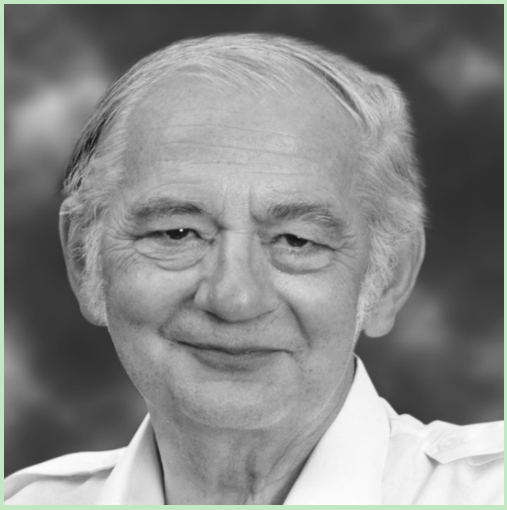
## Pendekatan kognitif

Buku Broadbent tidak menjangkau masyarakat umum, tetapi banyak dibaca oleh ilmuwan dari disiplin ilmu lain. Perbandingan cara kerja otak manusia dengan mesin elektronik menjadi semakin relevan seiring dengan meningkatnya minat dalam komputasi. Modelnya tentang berbagai tahapan pemrosesan informasi manusia —

akuisisi, penyimpanan, pengambilan, dan penggunaan — menggemakan pekerjaan pada kecerdasan buatan pada saat itu.

Broadbent berperan penting dalam mendirikan Joint Council Initiative on Cognitive Science dan Human-Computer Interaction, yang membantu membentuk perkembangan ilmu kognitif. Karyanya juga menetapkan psikologi terapan sebagai pendekatan penting untuk pemecahan masalah, meningkatkan dampaknya jauh melampaui batas laboratorium. Seorang tokoh kunci dalam pendirian psikologi kognitif, penelitiannya tentang perhatian meletakkan dasar bagi bidang penyelidikan baru yang terus menghasilkan hasil yang kaya hingga hari ini.

## DONALD BROADBENT



Lahir di Birmingham, Inggris, Donald Broadbent menganggap dirinya orang Wales, karena ia menghabiskan masa remajanya di Wales setelah orang tuanya bercerai. Dia memenangkan beasiswa ke Winchester College yang bergengsi, kemudian bergabung dengan Royal Air Force pada usia 17 tahun, di mana dia berlatih sebagai pilot dan belajar teknik penerbangan.

Setelah meninggalkan RAF pada tahun 1947, ia belajar psikologi di bawah Frederic Bartlett di Cambridge, kemudian bergabung dengan Unit Psikologi Terapan (APU) yang baru didirikan, menjadi direkturnya pada tahun 1958. Menikah dua kali, ia adalah seorang pria pemalu, terkenal dermawan yang "coretan puritan" membuatnya percaya bahwa pekerjaannya adalah hak istimewa dan harus selalu berguna. Pada tahun 1974, dia dianugerahi CBE dan diangkat sebagai sesama dari Wolfson College, Oxford, di mana dia tinggal sampai pensiun pada tahun 1991. Dia meninggal dua tahun kemudian karena serangan jantung pada usia 66.

### Pekerjaan kunci

**1958** *Persepsi dan Komunikasi*
**1971** *Keputusan dan Stres*
**1993** *Simulasi Kecerdasan Manusia*

**Lihat juga:** **René Descartes** • **George Armitage Miller** • **Daniel Schacter** • **Frederic Bartlett**

## TIME'S ARROW IS BENT INTO A LOOP

ENDEL TULVING (1927–)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Studi memori**

SEBELUM
**1878** Hermann Ebbinghaus melakukan studi ilmiah pertama tentang ingatan manusia.

**1927** Bluma Zeigarnik menjelaskan bagaimana tugas yang terputus lebih diingat daripada yang tidak terputus.

**1960-an** Jerome Bruner menekankan pentingnya pengorganisasian dan kategorisasi dalam proses pembelajaran.

SETELAH
**1979** Elizabeth Loftus melihat distorsi ingatan dalam bukunya *Eyewitness Testimony* .

**1981** Gordon H. Bower membuat hubungan antara peristiwa dan emosi dalam ingatan.

**2001** Daniel Schacter menerbitkan *The Seven Sins of Memory* : *How the Mind Forgets and Remembers* .

Memori adalah salah satu bidang studi pertama bagi psikolog di abad ke-19, karena terkait erat dengan konsep kesadaran, yang telah membentuk jembatan antara filsafat dan psikologi. Hermann Ebbinghaus secara khusus mencurahkan sebagian besar penelitiannya untuk studi ilmiah tentang memori dan pembelajaran, tetapi generasi psikolog berikutnya mengalihkan perhatian mereka ke studi behavioris tentang pembelajaran, dan "pengkondisian" menggantikan memori sebagai fokus penelitian. Terlepas dari beberapa studi terpisah, terutama oleh Bluma Zeigarnik dan Frederic Bartlett pada 1920-an dan 30-an, memori sebagian besar diabaikan sebagai topik sampai "revolusi kognitif" terjadi setelah Perang Dunia II. Psikolog kognitif mulai mengeksplorasi ide otak sebagai pemroses informasi,

**Episodic memory** is made up of events and experiences that are stored in long-term memory.

It is distinct from **semantic memory**, which is our long-term memory store for facts and knowledge.

Memories of our experiences are **associated with particular times and places** and can be triggered by these cues.

Associated **sensory cues** such as a particular song or scent can also help us recall seemingly complete memories of past events.

Only humans can **"travel back in time"** to reflect on their experiences in this way…

**…as if time's arrow is bent into a loop.**

Pada saat Endel Tulving menyelesaikan doktornya pada tahun 1957, ingatan sekali lagi menjadi bidang utama studi. Terpaksa meninggalkan studi persepsi visual karena kurangnya fasilitas, Tulving mengalihkan perhatiannya ke ingatan. Defisit pendanaan juga membentuk pendekatannya terhadap subjek tersebut, merancang eksperimen yang menggunakan tidak lebih dari pena, kertas, dan persediaan kartu indeks.

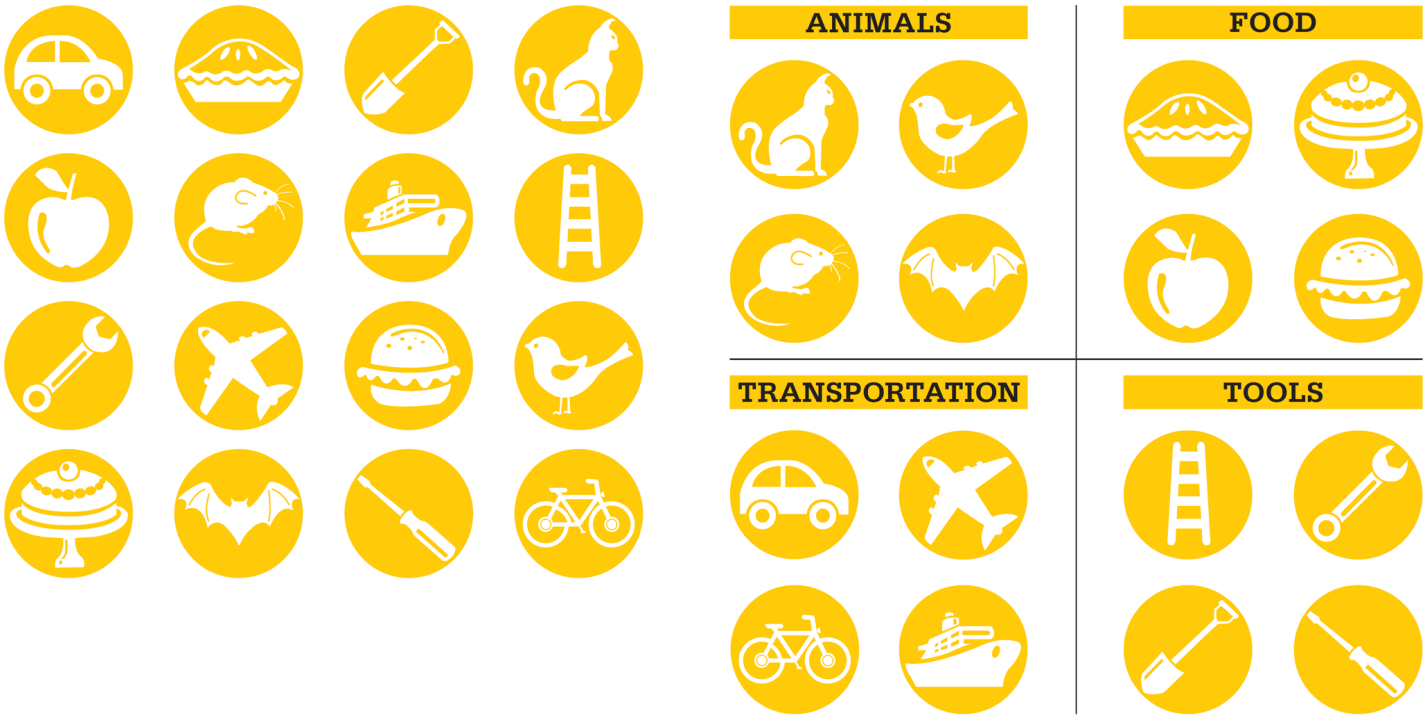
**"Mengaitkan apa yang kita ketahui tentang perilaku ingatan dengan struktur saraf yang mendasarinya sama sekali tidak jelas. Itu ilmu nyata."**

**Endel Tulving**

# Metode penarikan kembali

Belajar tentang subjek tersebut sambil melanjutkan, Tulving bekerja dengan cara yang agak tidak ortodoks, yang kadang-kadang membuatnya mendapat kritik dari rekan-rekannya, dan membuat penerbitan hasilnya sulit. Namun, naluri mavericknya mengarah pada beberapa penelitian yang benar-benar inovatif. Satu dirancang dengan tergesa-gesa, *ad hoc*Demonstrasi di depan kelas siswa pada awal 1960-an adalah untuk memberinya model untuk banyak eksperimen selanjutnya. Dia membacakan daftar acak 20 kata sehari-hari kepada siswa, dan kemudian meminta mereka untuk menuliskan sebanyak yang mereka bisa ingat, dalam urutan apapun. Seperti yang diharapkannya, kebanyakan dari mereka berhasil mengingat sekitar setengah dari daftar. Dia kemudian bertanya kepada mereka tentang kata-kata yang tidak mereka ingat, memberikan petunjuk seperti "Bukankah ada warna di daftar?", Setelah itu siswa sering kali dapat memberikan jawaban yang benar.

Tulving mengembangkan serangkaian eksperimen pada metode "mengingat kembali" ini, di mana ia memperhatikan bahwa orang cenderung mengelompokkan kata-kata menjadi kategori yang bermakna; semakin baik mereka mengatur informasi, semakin baik mereka dapat mengingatnya. Subjeknya juga mampu mengingat sebuah kata ketika diberi isyarat dalam bentuk kategori (seperti "hewan") di mana mereka secara mental mengajukan kata itu. Tulving menyimpulkan bahwa meskipun semua kata yang dihafal dari daftar sebenarnya tersedia untuk diingat, kata-kata yang disusun berdasarkan subjek lebih mudah diakses oleh ingatan, terutama ketika isyarat yang tepat diberikan.




**Dalam percobaan mengingat gratis di Tulving** , orang diminta untuk mengingat kata sebanyak mungkin dari daftar acak. Kata-kata yang "terlupakan" sering kali diingat menggunakan isyarat kategori. Mereka disimpan dalam memori tetapi untuk sementara tidak dapat diakses.

# Jenis memori

Ketika para psikolog sebelumnya berkonsentrasi pada proses penyimpanan informasi, dan kegagalan proses itu, Tulving membuat perbedaan antara dua proses yang berbeda — penyimpanan dan pengambilan informasi — dan menunjukkan bagaimana keduanya terhubung.

Dalam proses penelitiannya, Tulving dikejutkan oleh fakta bahwa tampaknya ada jenis ingatan yang berbeda. Perbedaan antara ingatan jangka panjang dan ingatan jangka pendek sudah ditentukan, tetapi Tulving merasa ada lebih dari satu jenis ingatan jangka panjang. Dia melihat perbedaan antara ingatan yang berbasis pengetahuan (fakta dan data), dan ingatan yang berbasis pengalaman (peristiwa dan percakapan). Dia mengusulkan pembagian memori jangka panjang menjadi dua jenis berbeda: memori semantik, penyimpanan fakta; dan memori episodik, tempat penyimpanan sejarah dan peristiwa pribadi kita.

Eksperimen Tulving telah mendemonstrasikan bahwa pengaturan informasi semantik, seperti daftar kata, membantu ingatan yang efisien, dan hal yang sama juga berlaku untuk memori episodik. Tetapi di mana ingatan semantik diatur ke dalam kategori materi pelajaran yang bermakna, ingatan episodik diatur berdasarkan hubungan dengan waktu atau keadaan tertentu di mana mereka awalnya disimpan. Misalnya, percakapan tertentu mungkin terjadi selama makan malam ulang tahun, dan ingatan tentang apa yang dikatakan akan disimpan terkait dengan acara itu. Sama seperti kategori "kota" yang mungkin memberikan isyarat pengambilan untuk memori semantik "Beijing," penyebutan "ulang tahun ke-40" mungkin bertindak sebagai isyarat untuk mendapatkan kembali apa yang telah dikatakan selama makan malam itu. Semakin kuat ingatan otobiografi ini dikaitkan dengan waktu dan keadaan kemunculannya, semakin besar kemungkinan aksesibilitasnya. "Memori flashbulb", yang disimpan saat peristiwa yang sangat berkesan — seperti serangan teroris 9/11 — terjadi, adalah contoh ekstrem dari ini.

Tulving mendeskripsikan ingatan dari ingatan episodik sebagai “perjalanan waktu mental”, melibatkan kita dalam meninjau kembali masa lalu untuk mengakses ingatan. Dalam karyanya nanti, dia menunjukkan bahwa memori episodik unik dalam menampilkan perasaan subjektif tentang waktu. Khusus bagi manusia, ini tidak hanya melibatkan kesadaran tentang apa yang telah terjadi, tetapi juga tentang apa yang mungkin terjadi. Kemampuan unik ini memungkinkan kita untuk merefleksikan hidup kita, mengkhawatirkan kejadian di masa depan, dan membuat rencana. Inilah yang memungkinkan umat manusia untuk “memanfaatkan sepenuhnya kesadarannya akan keberadaannya yang berkelanjutan pada waktunya” dan telah memungkinkan kita untuk mengubah alam menjadi salah satu dari banyak peradaban dan budaya. Melalui fasilitas ini, "panah waktu dibengkokkan".

**"Mengingat adalah perjalanan waktu mental."**

**Endel Tulving**

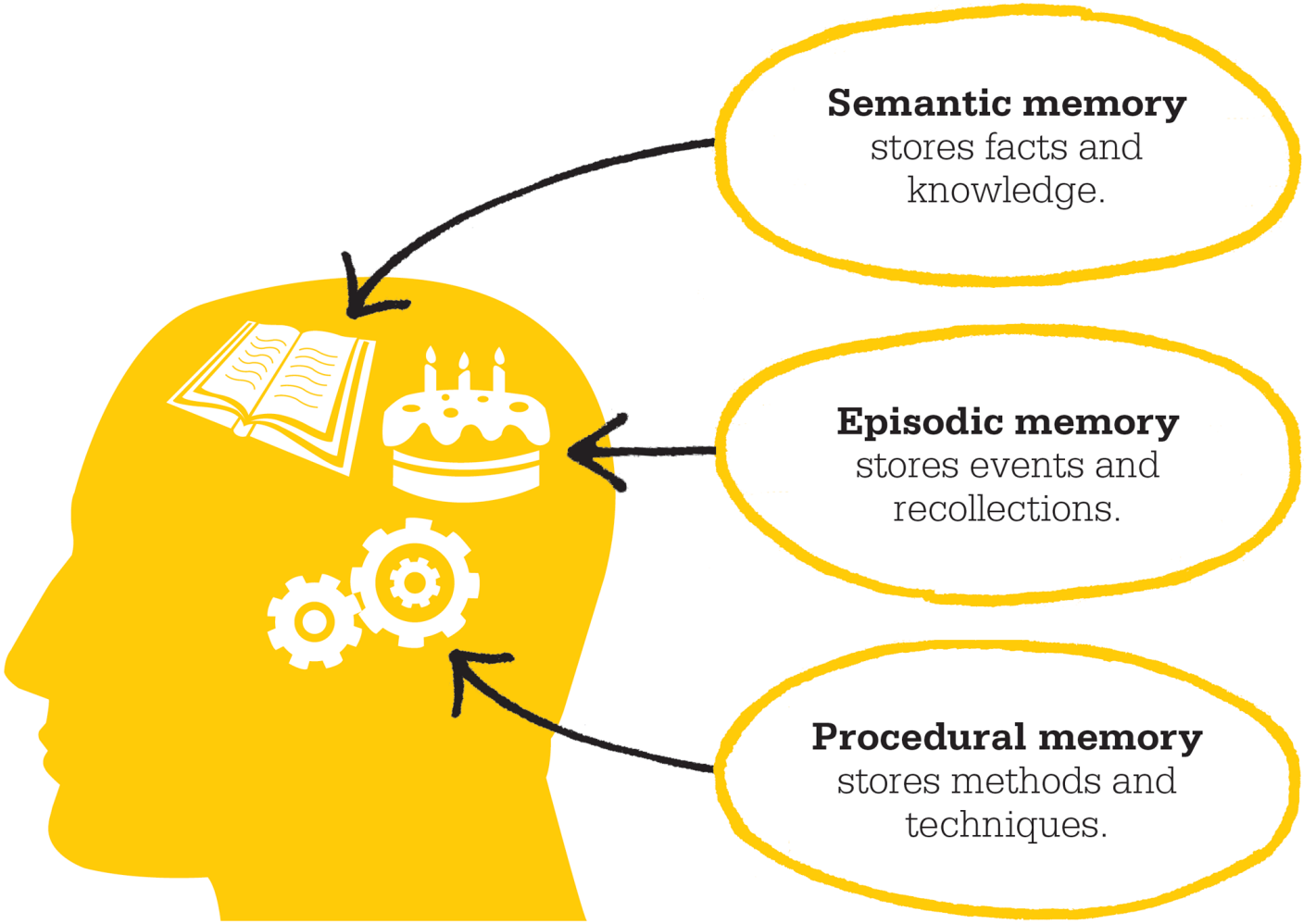
# Informasi pengkodean

Tulving menyadari bahwa pengorganisasian adalah kunci untuk mengingat yang efisien baik untuk memori semantik maupun episodik, dan bahwa otak entah bagaimana mengatur informasi sehingga fakta dan peristiwa spesifik "tertutup" dengan item terkait. Mengingat informasi spesifik kemudian menjadi lebih mudah dengan mengarahkan ke lubang kecil yang sesuai — otak "tahu ke mana harus mencari" untuk memori yang diinginkannya dan dapat mempersempit pencarian. Implikasinya, dia percaya, adalah bahwa otak mengkodekan setiap memori untuk disimpan dalam memori jangka panjang, sehingga ingatan tertentu dapat ditemukan untuk ingatan dengan isyarat pengambilan

yang lebih umum. Isyarat yang mendorong memori episodik biasanya bersifat sensoris. Suara tertentu, seperti musik, atau aroma dapat memicu ingatan yang utuh.

Teori Tulvings tentang "prinsip kekhususan pengkodean" terutama dapat diterapkan pada memori episodik. Kenangan peristiwa masa lalu tertentu dikodekan sesuai dengan waktu kemunculannya, bersama dengan ingatan lain pada waktu yang sama. Dia menemukan bahwa isyarat paling efektif untuk mengambil memori episodik tertentu adalah yang paling tumpang tindih dengannya, karena ini disimpan bersama dengan memori yang akan diambil. Isyarat pengambilan diperlukan untuk mengakses memori episodik, tetapi tidak selalu cukup, karena terkadang hubungan tidak cukup dekat untuk memungkinkan terjadinya ingatan, meskipun informasi disimpan dan tersedia dalam memori jangka panjang.

Tidak seperti teori memori sebelumnya, prinsip pengkodean Tulving membuat perbedaan antara memori yang tersedia dan yang dapat diakses. Ketika seseorang tidak dapat mengingat sepotong informasi, itu tidak berarti bahwa itu "dilupakan" dalam arti telah memudar atau menghilang begitu saja dari ingatan jangka panjang; itu mungkin masih disimpan, dan oleh karena itu tersedia — masalahnya adalah salah satu pengambilan.




**Jenis memori** yang berbeda secara fisik berbeda, menurut Tulving, karena masing-masing berperilaku dan berfungsi dengan cara yang sangat berbeda.

## Memindai memori

Penelitian Tulving tentang penyimpanan dan pengambilan ingatan membuka area baru untuk studi psikologis. Publikasi temuannya pada tahun 1970-an bertepatan dengan tekad baru oleh banyak psikolog kognitif untuk menemukan konfirmasi teori mereka

dalam ilmu saraf, menggunakan teknik pencitraan otak yang baru saja tersedia. Dalam hubungannya dengan ahli saraf, Tulving mampu memetakan area otak yang aktif selama pengkodean dan pengambilan memori, dan menetapkan bahwa memori episodik dikaitkan dengan lobus temporal medial dan, khususnya, hipokampus.

Sebagian karena pendekatannya yang tidak ortodoks dan tidak terdidik, Tulving membuat wawasan inovatif yang terbukti menginspirasi psikolog lain, termasuk beberapa mantan muridnya seperti Daniel Schacter. Fokus Tulving pada penyimpanan dan pengambilan memberikan cara berpikir baru tentang memori, tetapi mungkin perbedaannya antara memori semantik dan episodik itulah yang merupakan kontribusi terobosannya. Ini memungkinkan psikolog berikutnya untuk meningkatkan kompleksitas model untuk memasukkan konsep-konsep seperti memori prosedural (mengingat bagaimana melakukan sesuatu), dan perbedaan antara memori eksplisit (yang secara sadar kita sadari) dan memori implisit (yang tidak kita sadari. kesadaran, tapi tetap saja terus mempengaruhi kita).

**Peristiwa emosional seperti pernikahan** memunculkan ingatan episodik. Ini disimpan sedemikian rupa sehingga orang yang mengingat menghidupkan kembali peristiwa tersebut, dalam bentuk "perjalanan waktu."

## ENDEL TULVING

Terlahir sebagai putra seorang hakim di Tartu, Estonia, Endel Tulving dididik di sekolah swasta untuk anak laki-laki, dan meskipun menjadi murid teladan, dia lebih tertarik pada olahraga daripada mata pelajaran akademis. Ketika Rusia menginvasi pada tahun 1944, dia dan saudaranya melarikan diri ke Jerman untuk menyelesaikan studi mereka dan tidak bertemu orang tua mereka lagi sampai setelah kematian Stalin 9 tahun kemudian. Setelah Perang Dunia II, Tulving bekerja sebagai penerjemah untuk tentara Amerika dan sempat mengikuti sekolah kedokteran sebelum beremigrasi ke Kanada pada tahun 1949. Ia diterima sebagai mahasiswa di Universitas Toronto, di mana ia lulus dalam psikologi pada tahun 1953, dan mengambil gelar MA. gelar pada tahun 1954. Dia kemudian pindah ke Harvard di mana dia mendapatkan gelar PhD untuk tesisnya tentang persepsi visual. Pada tahun 1956, Tulving kembali ke Universitas Toronto,

### Pekerjaan kunci

**1972** *Organisasi Memori*
**1983** *Elemen Memori Episodik*
**1999** *Memori, Kesadaran, dan Otak*

**Lihat juga:** **Hermann Ebbinghaus** • **Bluma Zeigarnik** • **George Armitage Miller** • **Gordon H. Bower** • **Elizabeth Loftus** • **Daniel Schacter** • **Roger Brown** • **Frederic Bartlett**

## PERCEPTION IS EXTERNALLY GUIDED HALLUCINATION

ROGER N. SHEPARD (1929–)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Persepsi**

SEBELUM
**1637** René Descartes dalam risalahnya *Discourse on the Method* menyatakan bahwa meskipun indra kita dapat ditipu, kita berpikir tentang makhluk dengan pengetahuan bawaan.

**1920-an** ahli teori Gestalt mempelajari persepsi visual, menemukan bahwa orang cenderung melihat objek yang terdiri dari bagian komposit sebagai satu kesatuan yang utuh.

**1958** Buku Donald Broadbent *Perception and Communication* memperkenalkan pendekatan kognitif yang benar-benar pada psikologi persepsi.

SETELAH
**1986** Psikolog eksperimental Amerika Michael Kubovy menerbitkan *The Psychology of Perspective and Renaissance Art* .

Bagaimana pikiran memanfaatkan informasi yang dikumpulkan dari dunia luar telah menjadi perhatian utama para filsuf dan psikolog sepanjang sejarah. Persisnya bagaimana kita menggunakan informasi yang diperoleh melalui indera kita? Pada awal 1970-an, psikolog kognitif dan matematika Roger Shepard mengajukan teori baru tentang bagaimana otak memproses "data indra".

Shepard berpendapat bahwa otak kita tidak hanya memproses data indra, tetapi juga membuat kesimpulan darinya, berdasarkan model internal dunia fisik di mana kita dapat memvisualisasikan objek dalam tiga dimensi. Eksperimen yang dia gunakan untuk membuktikan ini, di mana subjek mencoba untuk memastikan apakah dua tabel — masing-masing diambil dari sudut yang berbeda — adalah sama, menunjukkan bahwa kami mampu melakukan apa yang disebut Shepard "rotasi mental:" mengubah salah satu tabel ke dalam mata pikiran kita untuk perbandingan.

Shepard menggunakan serangkaian ilusi optik (dan aural) untuk menunjukkan bahwa otak kita menafsirkan data indra menggunakan pengetahuan dunia luar dan visualisasi mental. Persepsi, kata Shepard, adalah "halusinasi yang dipandu secara eksternal", dan dia menggambarkan proses bermimpi dan halusinasi sebagai "persepsi yang disimulasikan secara internal".

Penelitian Shepard memperkenalkan teknik revolusioner untuk mengidentifikasi struktur tersembunyi dari representasi dan proses mental. Karyanya dalam persepsi visual dan pendengaran, pencitraan mental, dan representasi telah mempengaruhi generasi psikolog.

**Ilusi optik** menciptakan kebingungan pada pengamat, menunjukkan bahwa kita tidak hanya mengamati, tetapi juga mencoba menyesuaikan data sensorik dengan apa yang sudah kita pahami di mata pikiran.

**Lihat juga: René Descartes • Wolfgang Köhler • Jerome Bruner • Donald Broadbent • Max Wertheimer**

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Teori prospek**

SEBELUM
**1738** Matematikawan Belanda-Swiss Daniel Bernoulli mengajukan hipotesis utilitas yang diharapkan untuk menjelaskan preferensi pengambilan keputusan dalam situasi yang melibatkan risiko.

**1917** Wolfgang Köhler menerbitkan *The Mentality of Apes* — studinya tentang pemecahan masalah pada simpanse.

**1940** Studi Edward Tolman tentang perilaku hewan membuka bidang penelitian baru ke dalam motivasi dan pengambilan keputusan.

SETELAH
**1980** Ekonom AS Richard Thaler menerbitkan makalah pertama tentang subjek ekonomi perilaku: *Menuju Teori Positif Pilihan Konsumen* .

Sampai baru-baru ini, persepsi kita tentang risiko dan cara kita membuat keputusan dianggap lebih sebagai masalah probabilitas dan statistik daripada psikologi. Namun, psikologi kognitif, dengan penekanannya pada proses mental, membawa konsep persepsi dan penilaian ke bidang pemecahan masalah, dengan beberapa hasil yang mengejutkan.

Daniel Kahneman dari Israel-Amerika, bersama Amos Tversky, memeriksa kembali teori-teori tentang bagaimana kita membuat keputusan ketika dihadapkan pada ketidakpastian, dalam *Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases* (1974). Mereka menemukan bahwa kepercayaan umum bahwa orang membuat keputusan berdasarkan statistik dan probabilitas tidak benar dalam praktiknya. Sebaliknya, orang mendasarkan keputusan mereka pada "aturan praktis" —pada contoh khusus atau sampel kecil. Akibatnya, penilaian sering kali bisa salah, karena didasarkan pada informasi yang muncul dengan mudah di benak, daripada yang memiliki probabilitas aktual.

**"Setelah mengamati jangka panjang warna merah di roda roulette, kebanyakan orang secara keliru percaya bahwa warna hitam sekarang jatuh tempo."**

**Daniel Kahneman & Amos Tversky**

Kahneman dan Tversky melihat metode pemecahan masalah berbasis pengalaman ini memiliki pola: kita cenderung melebih-lebihkan kemungkinan hal-hal dengan probabilitas rendah (seperti kecelakaan pesawat), dan meremehkan mereka yang memiliki probabilitas lebih tinggi (seperti menabrak saat mengemudi dalam keadaan mabuk ).

Temuan ini membentuk dasar teori prospek Kahneman dan Tversky, yang diusulkan pada 1979, dan mengarah ke bidang kolaboratif psikologi yang dikenal sebagai ekonomi perilaku.

**Lihat juga: Edward Tolman • Wolfgang Köhler**

# EVENTS AND EMOTION ARE STORED IN MEMORY TOGETHER

GORDON H. BOWER (1932– )

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Studi memori**

SEBELUM
**1927** Bluma Zeigarnik menjelaskan "efek Zeigarnik" dari tugas yang terputus agar diingat lebih baik daripada tugas yang tidak terputus.

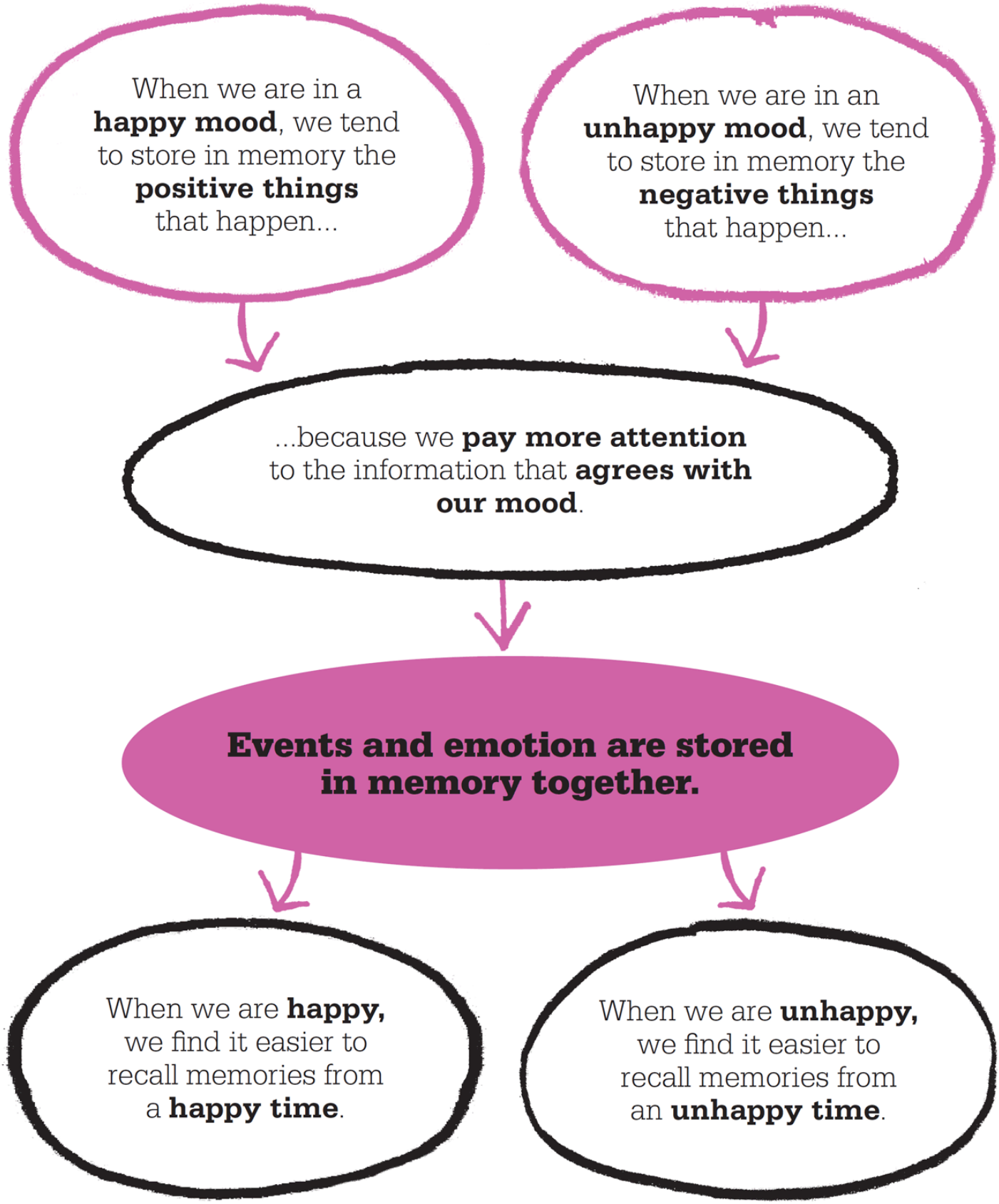
**1956** George Armitage Miller *The Magical Number 7, Plus or Minus 2* menyediakan model kognitif untuk penyimpanan dalam memori jangka pendek.

**1972** Endel Tulving membuat perbedaan antara memori semantik dan episodik.

SETELAH
**1977** Roger Brown menciptakan istilah "flashbulb memory" untuk memori otobiografi yang berhubungan dengan peristiwa yang sangat emosional.

**2001** Daniel Schacter menerbitkan *The Seven Sins of Memory* , yang mengkategorikan bagaimana ingatan bisa gagal.

Pada 1950-an, minat dalam studi memori bangkit kembali. Model memori jangka pendek dan panjang yang semakin canggih dikembangkan, untuk menjelaskan bagaimana informasi dipilih, diatur, disimpan, dan diambil. Cara-cara di mana ingatan bisa dilupakan atau diubah juga diidentifikasi.




## Memori dan suasana hati

Pada tahun 1970-an, fokus dalam teori pembelajaran dan memori telah berpindah untuk menyelidiki mengapa beberapa memori disimpan dengan lebih baik atau lebih mudah diambil daripada yang lain. Salah satu psikolog terkemuka di bidangnya, Gordon H. Bower, telah memperhatikan bahwa emosi tampaknya berdampak pada ingatan. Bower melakukan penelitian di mana orang-orang mempelajari daftar kata-kata dalam suasana hati yang berbeda, dan kemudian harus mengingatnya, lagi ketika dalam berbagai keadaan emosional. Dia menemukan apa yang disebutnya "pengambilan yang bergantung pada suasana hati": apa pun yang telah dipelajari seseorang saat tidak

bahagia lebih mudah untuk diingat saat mereka kembali tidak bahagia. Bower menyimpulkan bahwa kita membentuk hubungan antara keadaan emosi kita dan apa yang terjadi di sekitar kita, dan emosi serta informasi disimpan dalam memori bersama.

**"Orang yang bahagia selama pengalaman awal mempelajari peristiwa bahagia dengan lebih baik; orang yang marah mempelajari peristiwa yang memicu kemarahan dengan lebih baik."**

**Gordon H. Bower**

Bower juga menemukan bahwa emosi berperan dalam jenis informasi yang disimpan otak. Ketika kita bahagia, dia mengamati bahwa kita cenderung memperhatikan — dan karena itu mengingat — hal-hal positif; ketika kita sedih, hal-hal negatif menarik perhatian kita dan lebih mudah diingat. Misalnya, Bower menemukan bahwa orang yang tidak bahagia mengingat detail cerita sedih lebih baik daripada mereka yang bahagia saat membacanya. Dia menyebutnya "pemrosesan kongruen suasana hati," dan menyimpulkan bahwa ingatan episodik — peristiwa, bukan hanya kata atau fakta — secara khusus terkait dengan emosi. Peristiwa dan emosi disimpan bersama, dan kita paling mengingat peristiwa yang sesuai dengan suasana hati kita, baik saat terjadi, maupun saat mengingatnya.

Penemuan Bower membawanya untuk mempelajari orang-orang dalam berbagai keadaan emosional, secara retrospektif mengamati interaksi rekaman video mereka dengan orang lain. Memori dan penilaian perilaku masa lalu bervariasi dengan suasana hati saat ini. Penelitian ini membantu Bower untuk menyempurnakan ide-idenya tentang emosi dan ingatan, dan mengilhami pemeriksaan psikologis lebih lanjut tentang peran yang dimainkan emosi dalam hidup kita.

**Liburan idilis** , menurut Bower, lebih mudah diingat saat kita sedang dalam mood bahagia. Kenangan buruk perjalanan kemungkinan besar akan dilupakan, atau hanya diingat saat kita tidak bahagia.

## GORDON H. BOWER

Gordon H. Bower dibesarkan di Scio, Ohio. Di sekolah menengah, dia lebih tertarik pada bisbol dan bermain jazz daripada belajar, sampai seorang guru memperkenalkannya pada karya Sigmund Freud. Dia melanjutkan untuk lulus dalam psikologi di Case Western Reserve University, Cleveland, beralih ke Yale untuk gelar PhD dalam teori pembelajaran, yang dia selesaikan pada tahun 1959.

Dari Yale, Bower pindah ke departemen psikologi yang diakui secara internasional di Universitas Stanford, California, di mana dia mengajar sampai pensiun pada tahun 2005. Penelitiannya di sana membantu mengembangkan bidang ilmu kognitif, dan pada tahun 2005 Bower dianugerahi US National Medal of Sains atas kontribusinya pada psikologi kognitif dan matematika.

### Pekerjaan kunci

**1966, 1975** *Theories of Learning* (dengan Ernest Hilgard)
**1981** *Mood dan Memori*
**1991** *Psikologi Pembelajaran dan Motivasi* (Volume 27)

**Lihat juga: Bluma Zeigarnik • George Armitage Miller • Endel Tulving • Paul Ekman • Daniel Schacter • Roger Brown**

# EMOTIONS ARE A RUNAWAY TRAIN

PAUL EKMAN (1934–)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikologi emosi**

SEBELUM
**1960 - an** Studi tentang komunitas suku yang terisolasi oleh antropolog Amerika Margaret Mead menunjukkan bahwa ekspresi wajah adalah budaya tertentu.

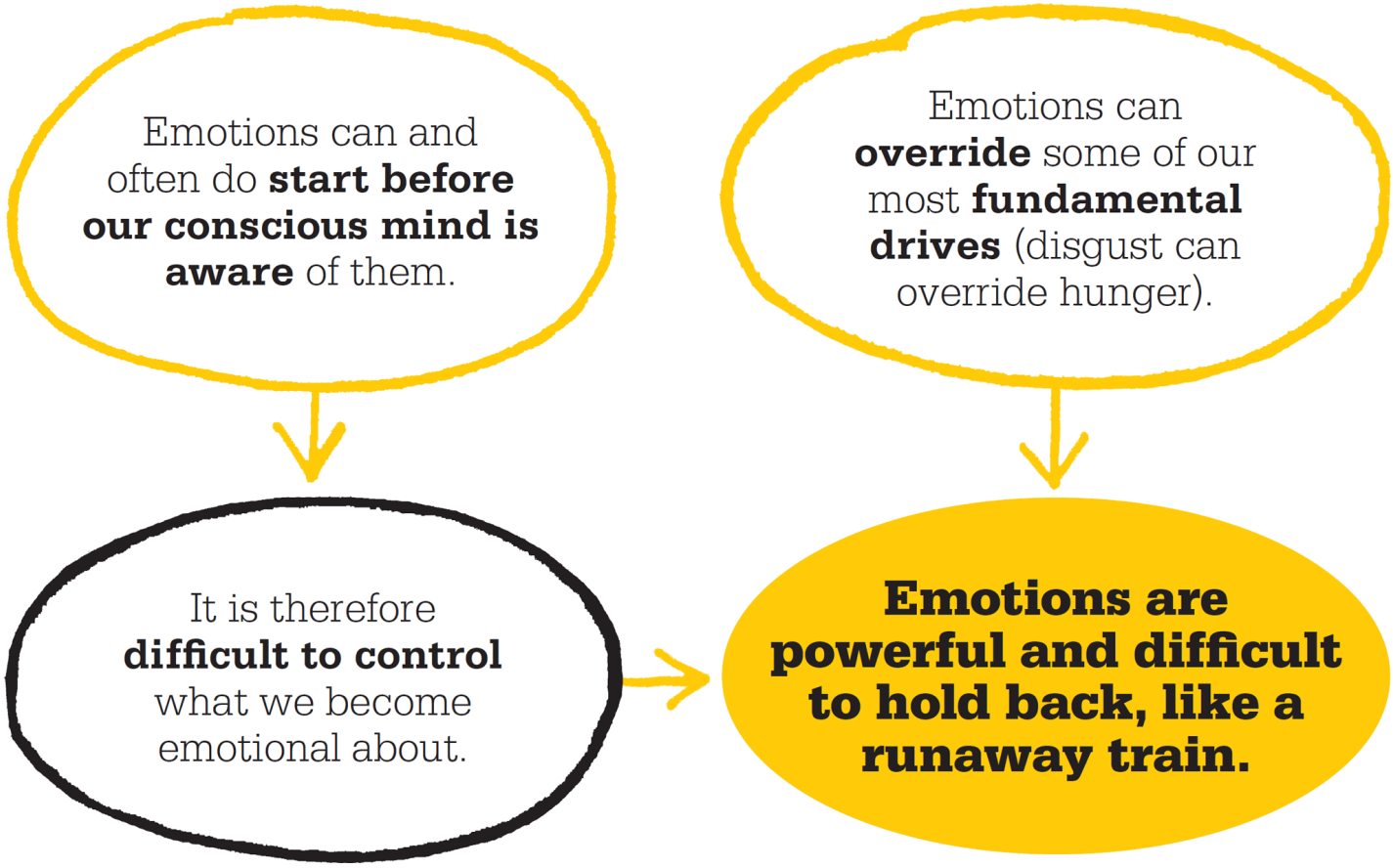
Psikolog Amerika **1960-an** Silvan Tomkins (mentor Ekman) mengajukan Teori Pengaruh Emosi, berbeda dari dorongan Freudian dasar tentang seks, ketakutan, dan keinginan untuk hidup.

Gordon H. Bower tahun **1970-an** mengungkap dan menjelaskan hubungan antara keadaan emosi dan ingatan.

SETELAH
**2000 - an** Temuan pekerjaan Ekman tentang ekspresi wajah dan penipuan dimasukkan ke dalam prosedur keamanan yang digunakan oleh sistem transportasi umum.

Emosi, dan lebih khusus lagi gangguan emosional, memainkan peran besar dalam psikoterapi sejak awal, tetapi mereka lebih dipandang sebagai gejala yang harus dirawat daripada sebagai sesuatu yang harus diperiksa dengan sendirinya. Salah satu orang pertama yang menyadari bahwa emosi layak mendapat perhatian sebanyak proses berpikir, dorongan, dan perilaku adalah Paul Ekman, yang datang ke subjek melalui penelitiannya tentang perilaku nonverbal dan ekspresi wajah.

Ketika Ekman memulai penelitiannya pada tahun 1970-an, diasumsikan bahwa kita belajar mengekspresikan emosi secara fisik sesuai dengan seperangkat konvensi sosial, yang berbeda dari budaya ke budaya. Ekman melakukan perjalanan secara luas ke seluruh penjuru dunia, pertama memotret orang-orang di "negara maju", seperti Jepang dan Brasil, dan kemudian orang-orang di tempat-tempat terpencil tanpa akses ke radio atau televisi, seperti hutan Papua Nugini. Dia menemukan orang-orang suku dapat menafsirkan ekspresi wajah serta siapa pun di negara yang lebih sadar global, yang menunjukkan bahwa ekspresi wajah adalah produk universal evolusi manusia.




## Emosi dasar

Ekman datang dengan enam emosi dasar — amarah, jijik, ketakutan, kebahagiaan, kesedihan, dan keterkejutan — dan karena keberadaannya di mana-mana, menyimpulkan bahwa emosi itu pasti penting untuk perbaikan psikologis kita. Dia mencatat bahwa ekspresi wajah yang terkait dengan emosi ini tidak disengaja — kita bereaksi secara otomatis terhadap hal-hal yang memicu respons emosional ini — dan bahwa reaksi ini sering terjadi sebelum pikiran sadar kita memiliki waktu untuk mencatat penyebab emosi tersebut. Ekman menyimpulkan tidak hanya bahwa wajah kita dapat mengungkapkan keadaan emosi batin kita, tetapi bahwa emosi yang bertanggung jawab atas ekspresi tidak sadar ini lebih kuat daripada yang diperkirakan para psikolog sebelumnya.

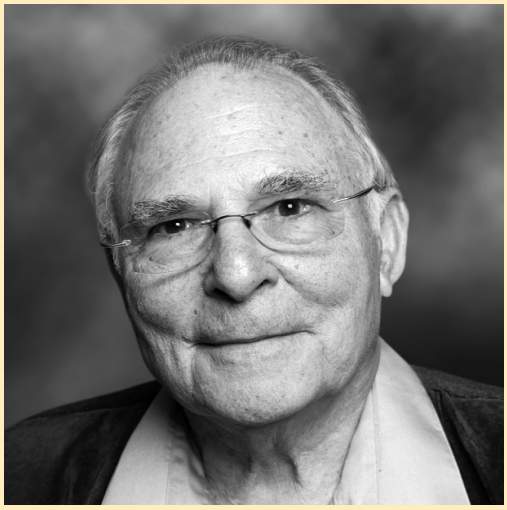
Dalam *Emotions Revealed* , Ekman menyatakan bahwa emosi bisa lebih kuat daripada dorongan Freudian tentang seks, kelaparan, dan bahkan keinginan untuk hidup. Misalnya, rasa malu atau takut bisa mengesampingkan libido, mencegah kehidupan seks yang memuaskan. Ketidakbahagiaan yang ekstrim dapat mengalahkan keinginan untuk hidup. Kekuatan "rangkaian emosi" dari emosi meyakinkan Ekman bahwa pemahaman yang lebih baik tentang emosi akan membantu mengatasi beberapa gangguan mental. Kita mungkin tidak dapat mengendalikan emosi kita, tetapi kita mungkin dapat membuat perubahan pada hal-hal yang memicunya dan perilaku yang ditimbulkannya.

Sejalan dengan karyanya tentang emosi, Ekman memelopori penelitian tentang penipuan dan cara kami mencoba menyembunyikan perasaan kami. Dia mengidentifikasi tanda-tanda kecil, yang disebutnya "ekspresi mikro", yang dapat dideteksi ketika seseorang secara sadar atau tidak sadar menyembunyikan sesuatu. Ini terbukti berguna dalam menyusun langkah-langkah keamanan untuk melawan terorisme.

**The Six Basic Emotions**

Anger | Disgust | Fear | Happiness | Sadness | Surprise

## PAUL EKMAN



Paul Ekman lahir dan menghabiskan masa kecilnya di Newark, New Jersey. Saat pecahnya Perang Dunia II, keluarganya pindah ke barat ke Washington, lalu Oregon, dan akhirnya California Selatan. Pada usia 15 tahun, Ekman mengambil tempat di Universitas Chicago, di mana dia menjadi tertarik pada Freud dan psikoterapi, dan melanjutkan studi doktornya dalam psikologi klinis di Universitas Adelphi, New York. Setelah bekerja sebentar untuk Angkatan Darat AS, dia pindah ke Universitas California, San Francisco (UCSF), di mana dia memulai penelitiannya tentang perilaku nonverbal dan ekspresi wajah. Karya ini mengarah pada studinya tentang penyembunyian emosi dalam ekspresi wajah, yang pada gilirannya membawa Ekman jauh ke dalam bidang psikologi emosi yang saat itu belum dijelajahi.

### Pekerjaan kunci

**1985** *Menceritakan Kebohongan*
**2003** *Emosi Terungkap*
**2008** *Kesadaran Emosional*

**Lihat juga:** **William James** • **Sigmund Freud** • **Gordon H. Bower** • **Nico Frijda** • **Charlotte Bühler** • **René Diatkine** • **Stanley Schachter**

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikologi positif**

SEBELUM
**1943** Abraham Maslow, *A Theory of Human Motivation* meletakkan dasar bagi psikologi humanistik.

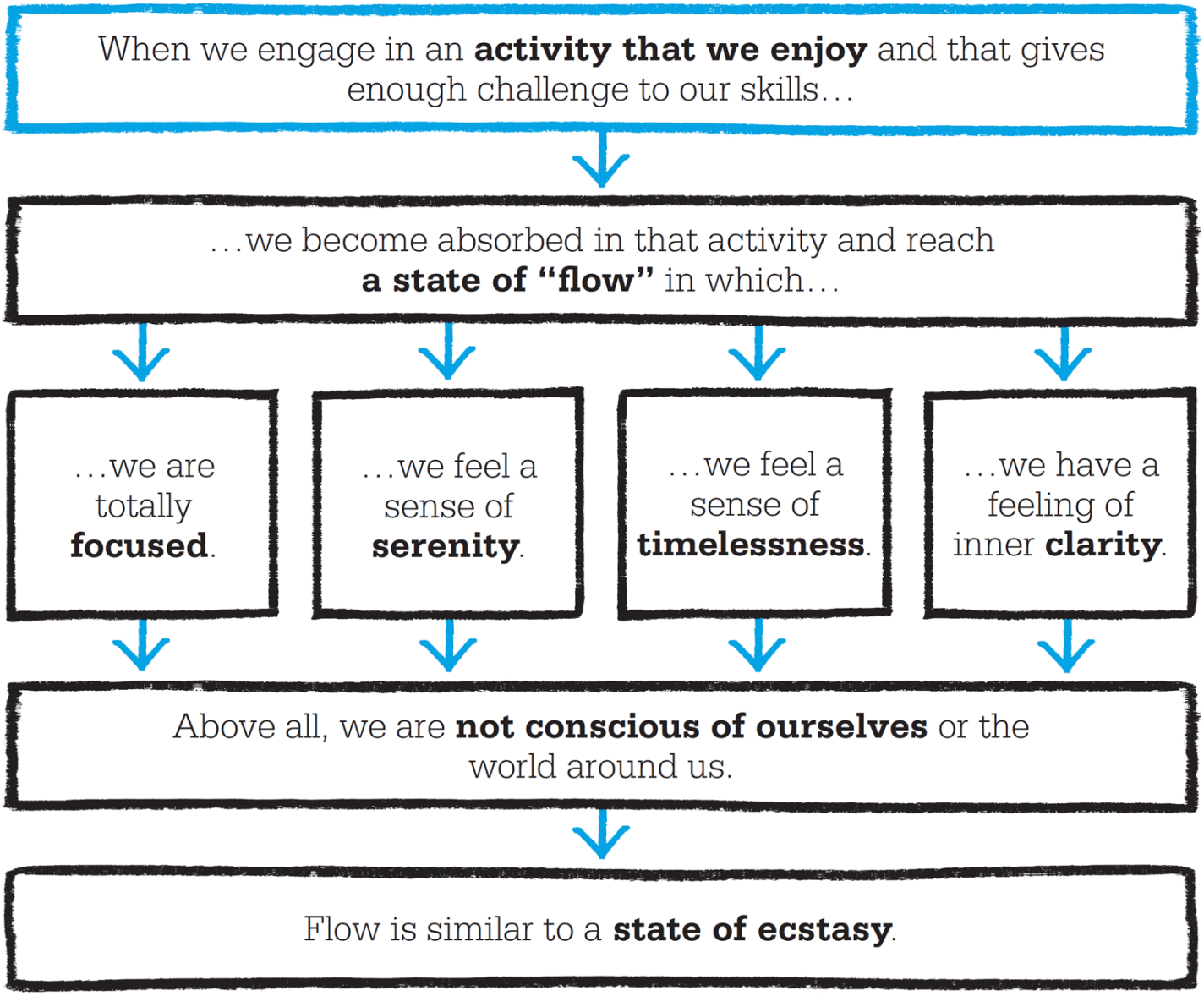
**1951** Carl Rogers menerbitkan *Client-Centered Therapy* , pendekatan humanistik terhadap psikoterapi.

**1960-an** Aaron Beck memperkenalkan terapi kognitif sebagai alternatif psikoanalisis.

**1990-an** Martin Seligman beralih dari "ketidakberdayaan yang dipelajari" dan depresi menjadi "psikologi positif."

SETELAH
**1997** Csíkszentmihályi mengerjakan Proyek GoodWork bersama William Damon dan Howard Gardner, menerbitkan *Good Work: When Excellence and Ethics Meet* and *Good Business: Leadership, Flow* , *and the Making of Meaning* pada tahun 2002.

Selama “revolusi kognitif,” ada gerakan yang berkembang dalam psikologi klinis dari melihat pasien hanya dalam kaitannya dengan gangguan mereka, menuju pendekatan humanistik yang lebih holistik. Psikolog seperti Erich Fromm, Abraham Maslow, dan Carl Rogers mulai memikirkan tentang apa yang membentuk kehidupan yang baik dan bahagia, daripada sekadar meringankan penderitaan depresi dan kecemasan. Dari sinilah tumbuh gerakan "psikologi positif", yang berkonsentrasi pada menemukan cara untuk mencapai kehidupan yang baik dan bahagia ini.




Inti dari psikologi baru adalah konsep "aliran", yang dirancang oleh Mihály Csíkszentmihályi pada tahun 1970-an, dan dijelaskan secara lengkap dalam bukunya *Flow: The Psychology of Optimal Experience*pada tahun 1990. Idenya datang dari wawancara dengan orang-orang yang tampaknya mendapatkan banyak hal dalam kehidupan, baik dalam pekerjaan atau kegiatan santai mereka — tidak hanya para profesional kreatif seperti artis dan musisi, tetapi orang-orang dari semua lapisan masyarakat, termasuk ahli bedah dan para pemimpin bisnis, dan mereka yang menemukan kepuasan dalam pencarian seperti olahraga dan permainan. Csíkszentmihályi menemukan bahwa semua orang ini menggambarkan sensasi yang sama ketika mereka benar-benar terlibat dalam aktivitas yang mereka sukai dan dapat mereka lakukan dengan baik. Mereka semua melaporkan mencapai keadaan pikiran tanpa perasaan diri, di mana hal-hal datang kepada mereka secara otomatis — perasaan "mengalir". Ini dimulai, katanya, dengan "penyempitan perhatian pada tujuan yang ditentukan dengan jelas. Kami merasa terlibat, terkonsentrasi, terserap. Kami tahu apa yang harus dilakukan, dan kami segera mendapat umpan balik tentang seberapa baik kami melakukannya. " Seorang musisi langsung tahu apakah nada yang dia mainkan terdengar sebagaimana mestinya; seorang petenis tahu bahwa bola yang dipukulnya akan mencapai tujuannya.

**Seorang musisi jazz yang baik** akan mengalami kondisi yang hampir seperti trancel saat dia bermain. Dikelilingi oleh perasaan gembira "mengalir", ia menjadi benar-benar terserap oleh musik dan penampilannya.

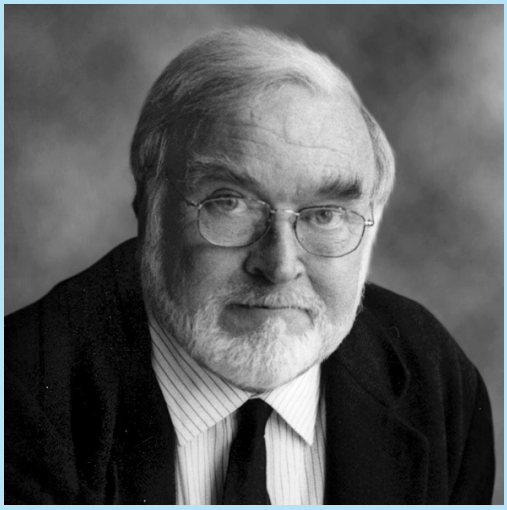
# Keadaan ekstasi

Orang yang mengalami aliran juga menggambarkan perasaan keabadian, kejernihan, dan ketenangan, yang membuat Csíkszentmihályi menyamakannya dengan keadaan ekstasi (dalam arti yang sebenarnya, dari bahasa Yunani *ekstasis* , yang berarti "berada di luar diri sendiri"). Bagian utama dari kenikmatan mengalir adalah perasaan berada di luar realitas sehari-hari, benar-benar terpisah dari kepedulian dan kekhawatiran kehidupan biasa. Flow, menurut Csíkszentmihályi, adalah kunci untuk kenikmatan optimal dari setiap aktivitas, dan akibatnya untuk kehidupan yang memuaskan.

Tapi bagaimana aliran bisa dicapai? Csíkszentmihályi mempelajari kasus orang yang secara teratur mencapai keadaan "gembira" ini, dan menyadari bahwa hal itu selalu terjadi ketika tantangan suatu kegiatan cocok dengan keterampilan seseorang; tugas itu bisa dilakukan, tetapi juga memperluas kemampuan mereka dan menuntut konsentrasi total. Hanya keseimbangan kemampuan dan kesulitan yang masuk akal yang dapat menyebabkan aliran. Jika keterampilan seseorang tidak sesuai dengan tugasnya, ini menyebabkan kecemasan, dan jika tugas itu terlalu mudah dilakukan, itu menyebabkan kebosanan atau sikap apatis.

Konsep aliran Csíkszentmihályi dengan penuh semangat diambil oleh pendukung psikologi positif lainnya, dan menjadi bagian integral dari pendekatan baru yang optimis ini. Csíkszentmihályi sendiri melihat aliran sebagai elemen vital dalam segala jenis aktivitas, dan menganggapnya sangat penting dalam membuat pekerjaan lebih bermanfaat dan bermakna.

## MIHÁLY CSÍKSZENTMIHÁLYI



Mihály Csíkszentmihályi lahir di Fiume, Italia (sekarang Rijeka, Kroasia), di mana ayahnya ditempatkan sebagai diplomat Hongaria. Keluarganya menjadi orang buangan di Roma ketika Hongaria diambil alih oleh Komunis pada tahun 1948.

Saat remaja, Csíkszentmihályi menghadiri ceramah yang diberikan oleh Carl Jung di Swiss, yang menginspirasinya untuk belajar psikologi. Sebuah beasiswa membawanya ke Universitas Chicago; Ia lulus pada tahun 1959, dan memperoleh gelar PhD pada tahun 1965. Saat masih menjadi mahasiswa, ia menikah dengan penulis Isabella Selenga, dan pada tahun 1968 menjadi warga negara AS. Csíkszentmihályi tetap di Universitas Chicago, mengajar dan mengembangkan ide-idenya tentang "aliran", dari 1969 hingga 2000, ketika dia diangkat sebagai Profesor Psikologi dan Manajemen di Claremont Graduate University, California.

### Pekerjaan kunci

**1975** *Melampaui Kebosanan dan Kecemasan*
*Aliran* **1990** *: Psikologi Pengalaman Optimal*
**1994** *Diri yang Berkembang*
**1996** *Kreativitas*

**Lihat juga: Erich Fromm • Carl Rogers • Abraham Maslow • Aaron Beck • Martin Seligman • Jon Kabat-Zinn**

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikologi positif**

SEBELUM
**1950-an** Carl Rogers mengembangkan konsep dan praktik terapi "client-centerd".

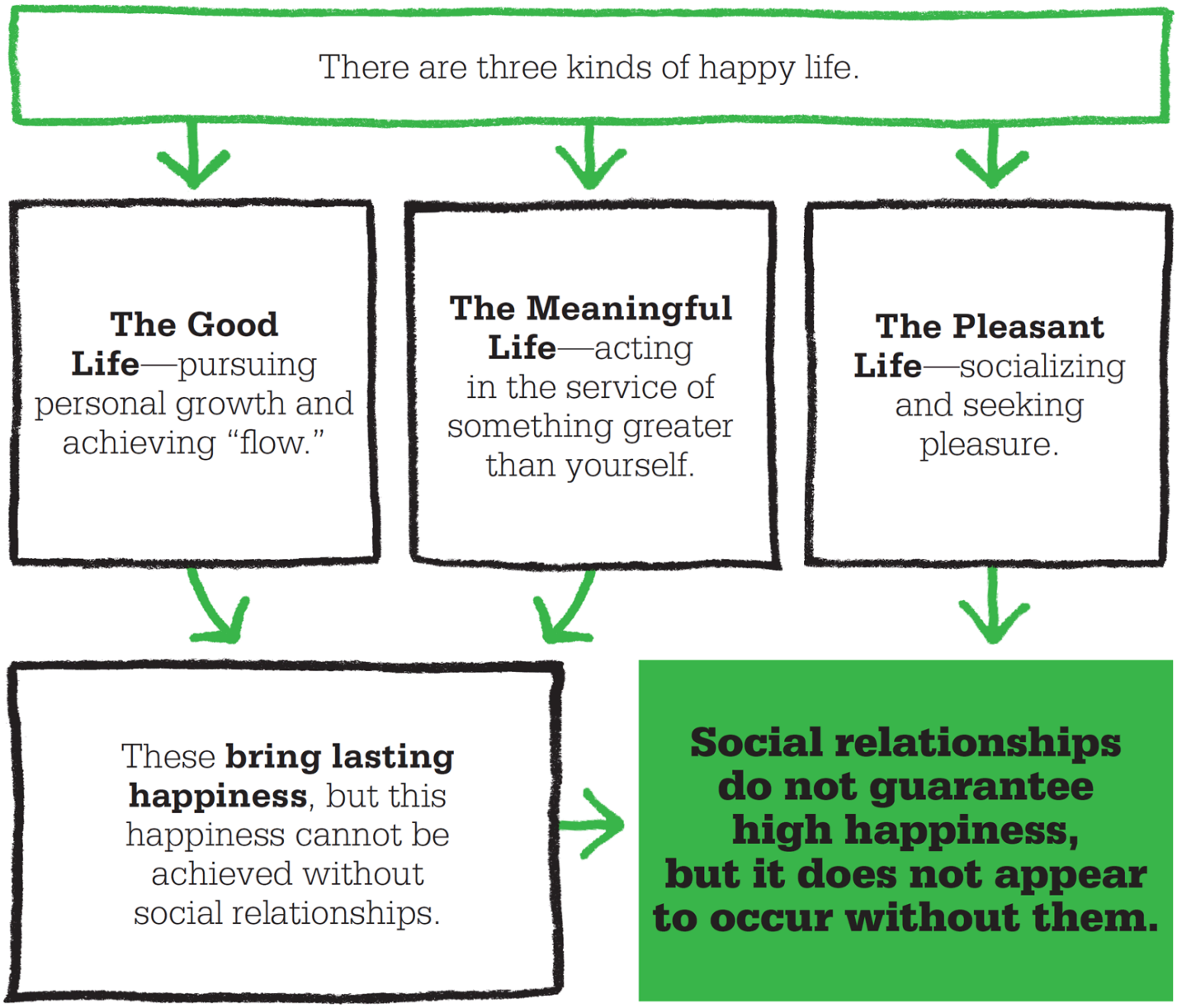
**1954** Abraham Maslow menggunakan istilah “psikologi positif” untuk pertama kalinya, dalam bukunya *Motivation and Personality* .

**1960-an** Aaron Beck mengungkap kelemahan terapi psikoanalisis tradisional, dan mengusulkan terapi kognitif.

SETELAH
**1990** Mihály Csíkszentmihályi menerbitkan *Flow: The Psychology of Optimal Experience* , berdasarkan penelitiannya tentang hubungan antara aktivitas yang bermakna, menarik, dan kebahagiaan.

**1994** Jon Kabat-Zinn's *Wherever You Go* , *There You Are* memperkenalkan gagasan "meditasi kesadaran" untuk mengatasi stres, kecemasan, rasa sakit, dan penyakit.

Sementara psikologi eksperimental setelah Perang Dunia II menjadi sangat peduli dengan proses kognitif otak, psikologi klinis terus meneliti cara-cara untuk mengobati gangguan seperti depresi dan kecemasan. Terapi kognitif baru sebagian besar masih terfokus pada meringankan kondisi yang tidak bahagia daripada menciptakan dan mempromosikan kondisi yang lebih bahagia. Martin Seligman, yang teorinya tentang "ketidakberdayaan yang dipelajari" (spiral dari sikap pesimis dalam penyakit seperti depresi) telah menyebabkan pengobatan yang lebih berhasil di tahun 1980-an, percaya bahwa apa yang ditawarkan psikologi itu baik, tetapi bisa menawarkan lebih banyak. Ia merasa bahwa terapi harus “memperhatikan kekuatan seperti halnya kelemahan; tertarik untuk membangun hal-hal terbaik dalam hidup seperti memperbaiki yang terburuk. ” Setelah mempelajari filsafat,*eudaemonia* - "hidup bahagia". Seperti para leluhur filosofisnya, Seligman menemukan bahwa ini bukanlah masalah meringankan atau menghilangkan hal-hal yang membuat kita tidak bahagia, tetapi mendorong hal-hal yang mungkin membuat kita bahagia — dan pertama-tama dia harus menemukan apa adanya.




**"Hubungan sosial yang baik, seperti makanan dan termoregulasi, secara universal penting untuk suasana hati manusia."**

**Martin Seligman**

## Hidup "bahagia"

Seligman memperhatikan bahwa orang yang sangat bahagia dan puas cenderung bergaul dengan orang lain, dan menikmati kebersamaan. Mereka tampaknya menjalani apa yang disebutnya "kehidupan yang menyenangkan", salah satu dari tiga jenis kehidupan "bahagia" yang ia identifikasi, yang lainnya adalah "kehidupan yang baik" dan "kehidupan yang bermakna". Kehidupan yang menyenangkan, atau mencari kesenangan sebanyak mungkin, tampaknya membawa kebahagiaan, meskipun Seligman menganggap ini seringkali berumur pendek. Yang kurang jelas, kehidupan yang baik, atau berhasil terlibat dalam hubungan, pekerjaan, dan permainan, memberikan kebahagiaan yang lebih dalam, lebih langgeng. Demikian pula, kehidupan yang bermakna, atau bertindak untuk melayani orang lain atau sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri, menghasilkan kepuasan dan kepuasan yang besar.

Seligman juga mengamati bahwa gaya hidup yang baik dan bermakna melibatkan aktivitas yang oleh rekannya Mihály Csíkszentmihályi digambarkan sebagai

menghasilkan "aliran", atau keterlibatan mental yang dalam. Kehidupan yang menyenangkan jelas tidak melibatkan "flow", tetapi Seligman menemukan bahwa semua "orang yang sangat bahagia" yang dia pelajari juga sangat ramah, dan menjalin hubungan. Dia menyimpulkan bahwa "hubungan sosial tidak menjamin kebahagiaan yang tinggi, tetapi tampaknya tidak terjadi tanpa mereka." Kehidupan yang baik dan bermakna dapat membawa *eudaemonia* , tetapi memiliki kehidupan yang menyenangkan juga akan meningkatkan kebahagiaan apa pun yang Anda raih.

**Menikmati acara sosial** dan **berteman** dengan orang lain mungkin tidak menawarkan kepuasan intelektual atau emosional yang dalam, tetapi Seligman mengamati bahwa itu adalah bagian penting dari menjadi benar-benar bahagia.

## MARTIN SELIGMAN

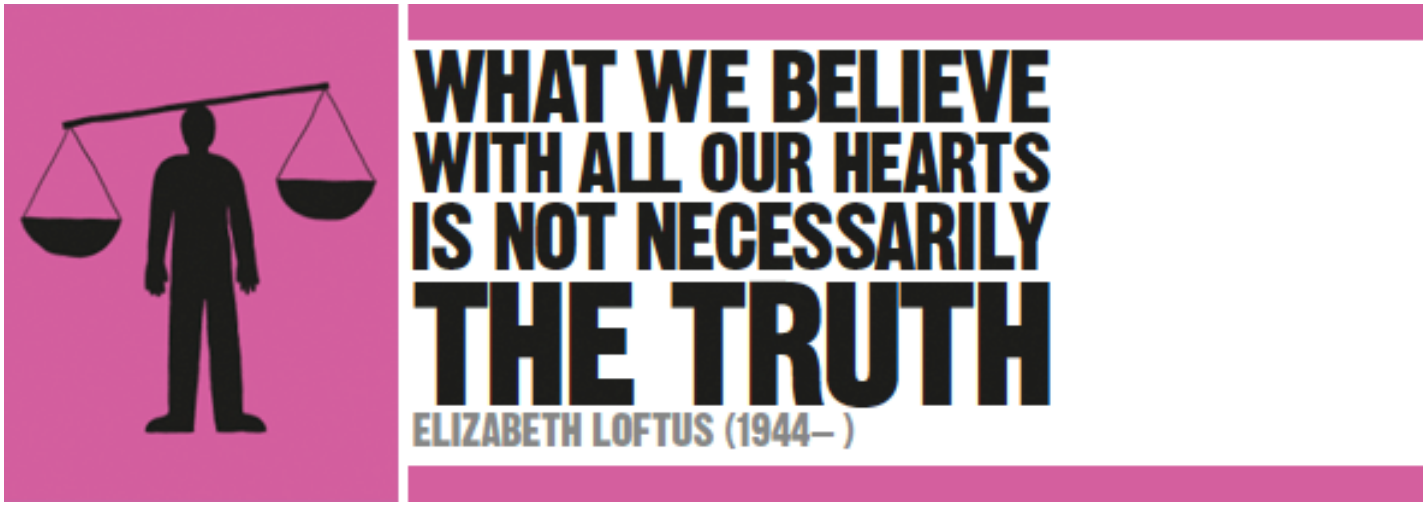
Lahir di Albany, New York, Martin Seligman meraih gelar pertamanya dalam bidang filsafat di Universitas Princeton pada tahun 1964. Ia kemudian mengalihkan perhatiannya ke psikologi, memperoleh gelar doktor dari Universitas Pennsylvania pada tahun 1967. Ia mengajar di Universitas Cornell, New York, untuk tiga tahun, sebelum kembali pada tahun 1970 ke Pennsylvania, di mana dia menjadi Profesor Psikologi sejak tahun 1976.

Penelitian Seligman tentang depresi selama tahun 1970-an menghasilkan teori "ketidakberdayaan yang dipelajari", dan metode untuk melawan pesimisme yang meresap yang terkait dengannya. Tetapi setelah insiden dengan putrinya yang menyoroti negativitas bawaannya sendiri, dia diyakinkan bahwa berfokus pada kekuatan positif, daripada kelemahan negatif, adalah kunci kebahagiaan. Dianggap sebagai salah satu bapak pendiri psikologi positif modern, Seligman menghasut Pusat Psikologi Positif di Universitas Pennsylvania.

### Pekerjaan kunci

**1975** *Ketidakberdayaan*
**1991** *Belajar Optimisme*
**2002** *Authentic Happiness*

**Lihat juga: Erich Fromm • Carl Rogers • Abraham Maslow • Aaron Beck • Mihály Csíkszentmihályi • Jon Kabat-Zinn**



## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Penyimpanan**

SEBELUM
**1896** Sigmund Freud mengusulkan gagasan tentang ingatan yang tertekan.

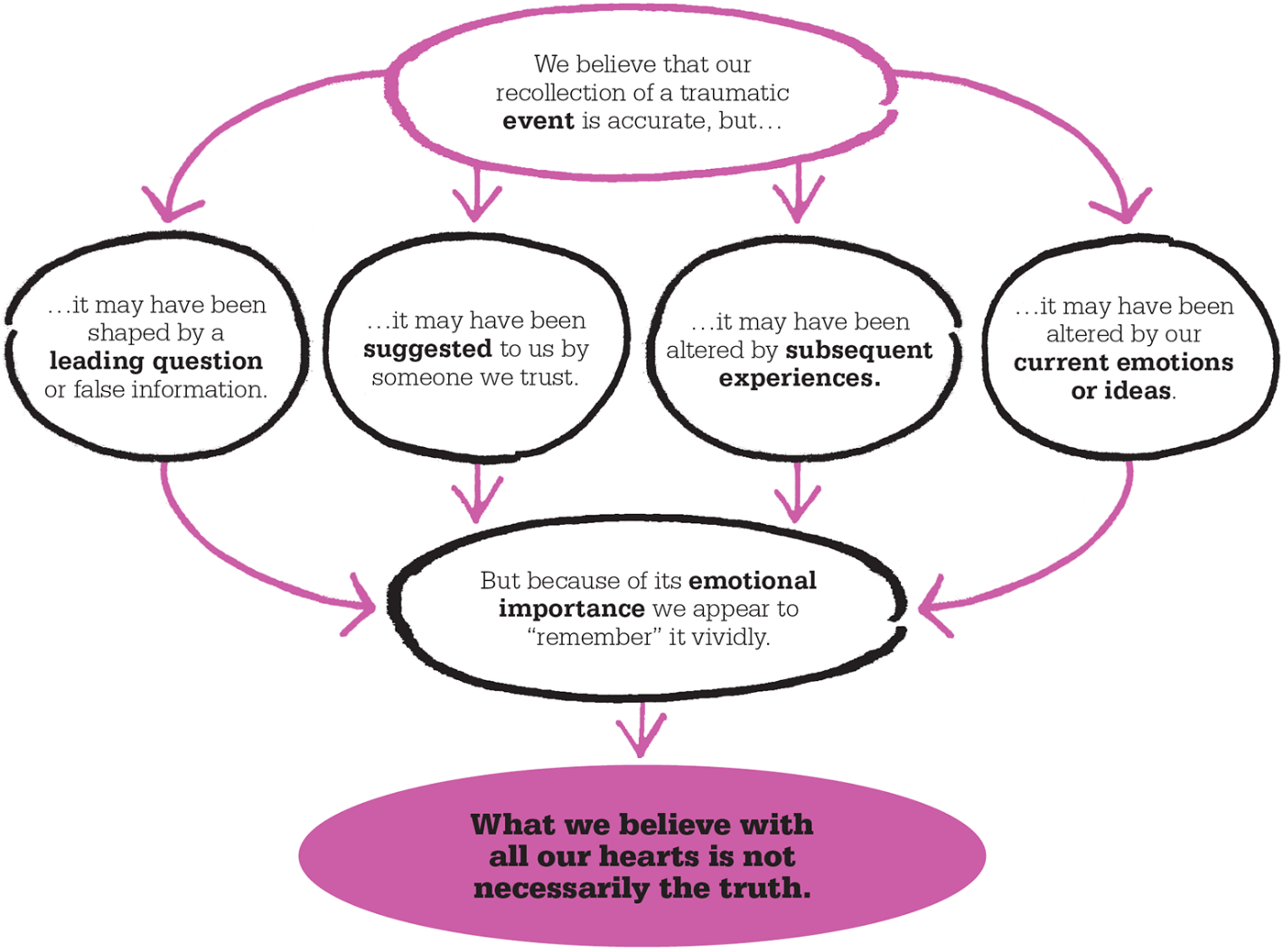
**1932** Frederic Bartlett mengklaim bahwa ingatan tunduk pada elaborasi, kelalaian, dan distorsi dalam *Mengingat* .

**1947** Gordon Allport dan Leo Postman melakukan eksperimen yang mendemonstrasikan berbagai jenis kesalahan pelaporan yang tidak disengaja.

SETELAH
**1988** Buku self-help untuk penyintas pelecehan seksual, *The Courage to Heal* , oleh Ellen Bass dan Laura Davis, berpengaruh dalam mempopulerkan terapi memori yang pulih pada tahun 1990-an.

**2001** Dalam *Seven Sins of Memory* , Daniel Schacter menjelaskan tujuh cara berbeda di mana ingatan kita dapat mengalami kerusakan.

Menjelang akhir abad ke-19, Sigmund Freud mengklaim bahwa pikiran memiliki cara untuk mempertahankan diri terhadap pikiran dan impuls yang tidak dapat diterima atau menyakitkan, dengan menggunakan mekanisme bawah sadar yang disebutnya "represi" untuk menyembunyikannya dari kesadaran. Freud kemudian mengubah pemikirannya menjadi teori yang lebih umum tentang keinginan dan emosi yang ditekan. Namun, gagasan bahwa ingatan akan peristiwa traumatis dapat ditekan dan disimpan melampaui ingatan sadar diterima oleh banyak psikolog.




Munculnya berbagai bentuk psikoterapi di abad ke-20 memusatkan perhatian pada represi, dan kemungkinan mendapatkan kembali ingatan yang tertekan menjadi sangat terkait dengan psikoanalisis sehingga bahkan drama Hollywood pun mulai mengeksplorasi kaitan tersebut. Memori secara umum juga merupakan subjek yang populer di kalangan psikolog eksperimental, terutama karena behaviorisme mulai berkurang setelah Perang Dunia II, dan "revolusi kognitif" menyarankan model baru tentang bagaimana otak memproses informasi menjadi memori. Pada saat Elizabeth Loftus memulai studinya, ingatan jangka panjang khususnya merupakan bidang yang menarik untuk penelitian, dan ingatan yang tertekan dan pulih akan menjadi topik hangat, karena sejumlah kasus pelecehan anak yang terkenal sampai ke pengadilan di 1980-an.

**"Mengingat manusia tidak bekerja seperti perekam kaset video atau kamera film."**

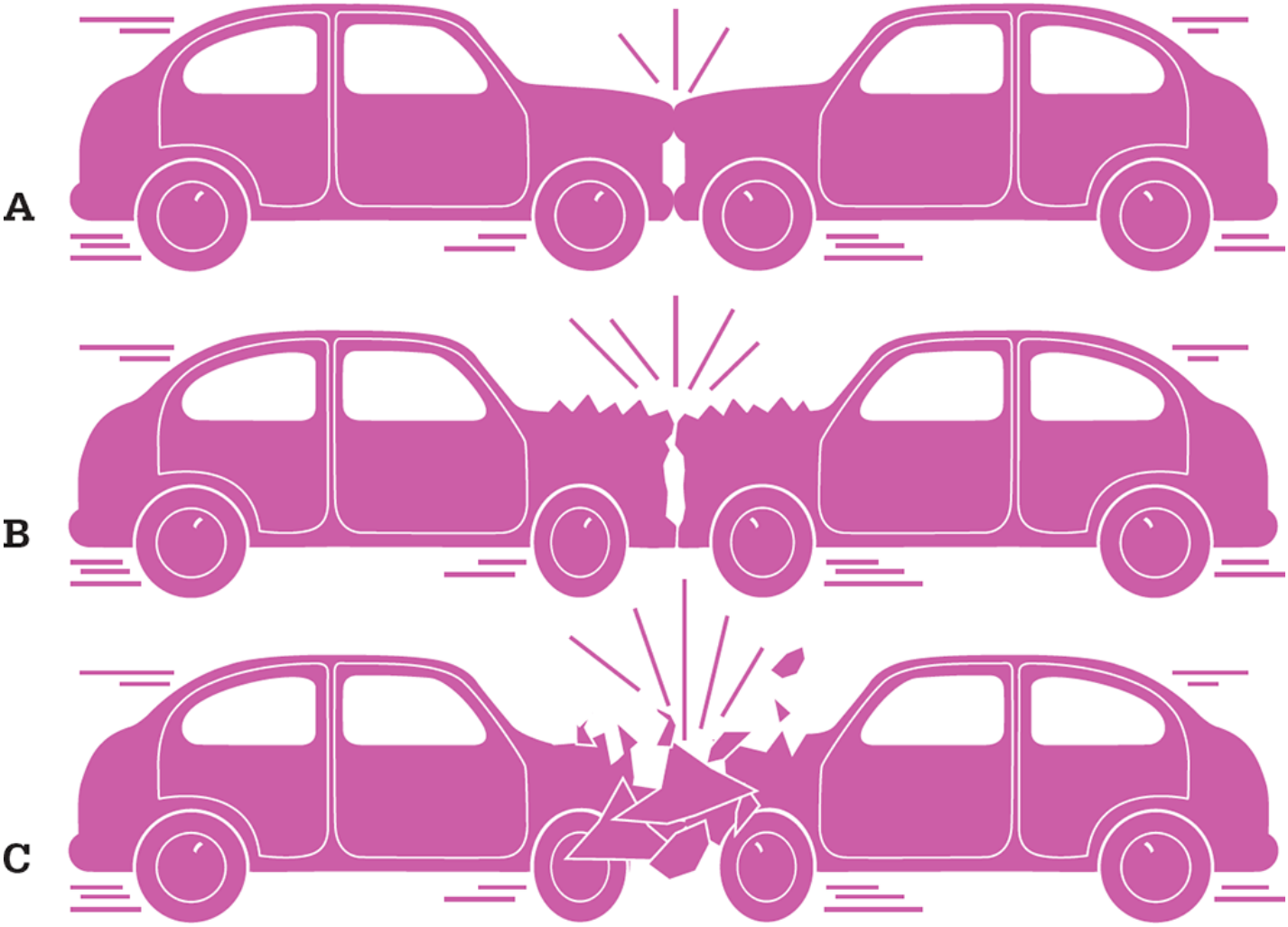
**Elizabeth Loftus**

## Memori yang disarankan

Selama penelitiannya, Loftus menjadi skeptis tentang gagasan untuk memulihkan ingatan yang tertekan. Penelitian sebelumnya oleh Frederic Bartlett, Gordon Allport, dan Leo Postman telah menunjukkan bahwa bahkan dalam kerja normal otak manusia, kemampuan kita untuk mengambil informasi dari ingatan bisa jadi tidak dapat diandalkan; Loftus percaya bahwa hal ini juga harus benar untuk mengingat peristiwa-

peristiwa yang begitu traumatis sehingga mereka tertekan — mungkin lebih dari itu, mengingat sifat peristiwa yang emosional.

Loftus memulai penelitiannya tentang falibilitas ingatan pada awal tahun 1970-an, dengan serangkaian eksperimen sederhana yang dirancang untuk menguji kebenaran kesaksian saksi mata. Peserta diperlihatkan klip film kecelakaan lalu lintas dan kemudian ditanyai tentang apa yang telah mereka lihat. Loftus menemukan bahwa pengungkapan pertanyaan memiliki pengaruh signifikan terhadap cara orang melaporkan peristiwa. Misalnya, ketika diminta untuk memperkirakan kecepatan mobil yang terlibat, jawabannya sangat bervariasi, tergantung pada apakah penanya menggunakan kata-kata “menabrak”, “bertabrakan,” atau “menabrak” untuk menggambarkan tabrakan. Mereka juga ditanyai apakah ada pecahan kaca setelah kecelakaan itu, dan jawabannya kembali berkorelasi dengan kata-kata pada pertanyaan kecepatan. Dalam versi percobaan yang lebih baru,




**Dalam eksperimen tahun 1974** , Loftus menunjukkan kepada sekelompok orang sebuah film tentang mobil yang bertabrakan, lalu menanyakan kepada mereka seberapa cepat mobil tersebut "menabrak", "bertabrakan", atau "menabrak" satu sama lain. Pilihan kata kerjanya menentukan perkiraan kecepatan mobil mereka.

# Implikasi legal

Menjadi jelas bagi Loftus bahwa ingatan dapat didistorsi oleh saran dan pertanyaan yang mengarahkan, yang dibuat setelah peristiwa tersebut. Informasi yang salah dapat "ditanamkan" ke dalam ingatan seorang pengamat. Judul bukunya tahun 1979 yang menjelaskan eksperimennya, *Kesaksian Saksi Mata* , menunjukkan bahwa Loftus sangat menyadari implikasi dari "efek misinformasi" ini, tidak hanya untuk teori psikologis tentang ingatan, tetapi juga untuk proses hukum. Mengantisipasi kontroversi yang akan

datang, dia menulis bahwa "bukti identifikasi saksi mata yang tidak dapat diandalkan merupakan salah satu masalah paling serius dalam administrasi peradilan pidana dan proses pengadilan perdata."

**"Dalam kehidupan nyata, juga dalam eksperimen, orang bisa percaya hal-hal yang tidak pernah benar-benar terjadi."**

**Elizabeth Loftus**

## Sindrom memori salah

Loftus segera menjadi semakin terlibat dalam psikologi forensik, sebagai saksi ahli dalam serentetan kasus pelecehan anak pada 1980-an. Apa yang dia sadari kemudian adalah bahwa ingatan tidak hanya dapat didistorsi oleh saran berikutnya dan detail yang salah yang disebabkan oleh informasi yang salah, tetapi bahkan mungkin sepenuhnya salah. Di antara banyak kasus di mana dia terlibat, kasus George Franklin dengan sempurna menggambarkan berbagai aspek dari apa yang kemudian dikenal sebagai "sindrom memori palsu". Franklin dihukum pada tahun 1990 atas pembunuhan seorang anak yang berteman baik dengan putrinya, Eileen. Kesaksian saksi matanya, 20 tahun setelah pembunuhan itu, sangat penting untuk keyakinannya. Loftus menemukan banyak ketidaksesuaian dalam bukti Eileen, dan membuktikan ingatannya salah dan tidak dapat diandalkan dalam beberapa hal,

Pada tahun 1995, hukuman tersebut dibatalkan karena pengadilan telah kehilangan "bukti penting": fakta bahwa Eileen telah "memulihkan" ingatan selama hipnoterapi. Loftus percaya bahwa ingatan Eileen saat melihat ayahnya melakukan pembunuhan itu dipercaya dengan tulus, tetapi salah, dan telah berkembang karena Eileen telah menyaksikan ayahnya melakukan tindakan kejam lainnya, dan "satu gambar brutal tumpang tindih dengan yang lain". Loftus berhasil berargumen di pengadilan bahwa kombinasi sugesti selama hipnosis, kenangan menakutkan yang ada, dan amarah dan kesedihan Eileen telah menciptakan "ingatan yang tertekan" yang sepenuhnya palsu.

Kasus Paul Ingram (yang tidak melibatkan Loftus) juga menunjukkan kemungkinan menanamkan memori palsu. Ditangkap pada tahun 1988 karena melakukan pelecehan seksual terhadap putrinya, Ingram awalnya membantah tuduhan tersebut, tetapi setelah beberapa bulan diinterogasi mengaku kepada mereka bersama dengan sejumlah kasus pemerkosaan dan bahkan pembunuhan. Seorang psikolog yang terlibat dalam kasus ini, Richard Ofshe, menjadi curiga dan menyarankan kepada Ingram bahwa dia bersalah atas pelanggaran seksual lain — tetapi kali ini, pelanggaran itu terbukti dibuat-buat. Ingram kembali awalnya membantah tuduhan tersebut, tetapi kemudian membuat pengakuan rinci.

## Hilang di mall

Namun, bukti implantasi ingatan palsu masih bersifat anekdot, dan jauh dari konklusif; Loftus mendapat kritik keras atas apa yang kemudian dianggap sebagai opini kontroversial. Jadi dia memutuskan untuk mengumpulkan bukti yang tak terbantahkan melalui eksperimen yang bertujuan untuk menanamkan ingatan palsu dengan sengaja. Ini adalah eksperimen "Lost in the Mall" tahun 1995 miliknya.

Loftus mempersembahkan kepada masing-masing peserta empat cerita dari masa kecil mereka sendiri yang tampaknya diingat dan diberikan oleh anggota keluarga peserta.

Nyatanya, hanya tiga dari empat cerita yang benar; yang keempat, tentang tersesat di pusat perbelanjaan, dibuat untuk percobaan. Detail yang masuk akal, seperti deskripsi mal, dibuat bekerja sama dengan kerabat. Diwawancarai tentang cerita-cerita ini satu minggu kemudian dan kemudian lagi dua minggu kemudian, para peserta diminta untuk menilai seberapa baik mereka mengingat peristiwa dalam empat cerita tersebut. Pada kedua wawancara tersebut, 25% peserta mengaku memiliki ingatan tentang insiden mal. Setelah percobaan, peserta ditanyai dan diberi tahu bahwa salah satu cerita itu salah — apakah mereka tahu yang mana? Dari 24 peserta, 19 benar memilih mal sebagai memori palsu; tetapi lima peserta telah tumbuh dengan tulus percaya pada ingatan palsu tentang peristiwa traumatis ringan.

---

**"Apakah Anda bersumpah untuk mengatakan yang sebenarnya, seluruh kebenaran, atau apa pun yang menurut Anda Anda ingat?"**

**Elizabeth Loftus**

---

Loftus telah memberikan wawasan tentang bagaimana ingatan palsu bisa terbentuk dalam kehidupan sehari-hari yang nyata. Untuk alasan etis, Loftus tidak dapat merancang eksperimen untuk menguji apakah ingatan palsu yang benar-benar traumatis (seperti pelecehan anak) akan diingat dengan lebih jelas dan dipercaya dengan tulus, tetapi dia menyarankan bahwa itu akan terjadi, dengan cara yang sama seperti mimpi yang lebih mengganggu. lebih jelas diingat dan bahkan disalahartikan sebagai kenyataan. Ide inilah yang mendorongnya untuk berkata, "apa yang kita percayai dengan segenap hati kita belum tentu kebenaran."

Namun, pada tahun 1986, psikolog John Yuille dan Judith Cutshall berhasil melakukan penelitian tentang ingatan setelah situasi traumatis. Mereka menemukan bahwa saksi dari insiden penembakan senjata memiliki ingatan yang sangat akurat, bahkan enam bulan setelah kejadian, dan menolak upaya para peneliti untuk mengubah ingatan mereka melalui pertanyaan yang menyesatkan.

## Terapi yang dipertanyakan

Loftus menunjukkan bahwa temuannya tidak menyangkal bahwa kejahatan seperti pelecehan mungkin telah terjadi, juga tidak dapat membuktikan bahwa ingatan yang direpresi tidak ada; dia hanya menekankan tidak dapat diandalkannya ingatan yang dipulihkan, dan bersikeras bahwa pengadilan harus mencari bukti di luar ini. Karyanya juga mempertanyakan validitas berbagai metode yang digunakan untuk memulihkan memori, termasuk teknik psikoterapi seperti regresi, kerja mimpi, dan hipnosis. Akibatnya, hal itu meningkatkan kemungkinan bahwa memori palsu dapat ditanamkan selama proses terapi dengan sugesti, dan pada 1990-an beberapa pasien AS yang mengaku sebagai korban "sindrom memori palsu" berhasil menggugat terapis mereka. Tidak mengherankan, Serangan nyata terhadap gagasan ingatan yang tertekan ini mendapat reaksi negatif dari beberapa psikoterapis, dan perpecahan opini di antara psikolog yang bekerja di bidang ingatan. Reaksi dari dunia hukum juga terbagi, tetapi setelah histeria seputar serangkaian skandal pelecehan anak pada 1990-an mereda, pedoman yang menggabungkan teori Loftus tentang keandalan kesaksian saksi mata diadopsi oleh banyak sistem hukum.

Hari ini, Loftus diakui sebagai otoritas tentang masalah ingatan palsu. Teorinya telah diterima oleh psikologi arus utama dan telah menginspirasi penelitian lebih lanjut

tentang falibilitas ingatan secara umum, terutama oleh Daniel Schacter dalam bukunya, *The Seven Sins of Memory* .

**Terlepas dari tidak dapat diandalkannya** kesaksian saksi mata, Loftus menemukan bahwa juri cenderung memberikan bobot lebih daripada bentuk bukti lain ketika mencapai putusan.

## ELIZABETH LOFTUS

Lahir sebagai Elizabeth Fishman di Los Angeles pada tahun 1944, Loftus menerima gelar pertamanya di University of California dengan tujuan menjadi guru matematika sekolah menengah. Saat di UCLA, dia memulai kelas psikologi, dan pada tahun 1970 menerima gelar PhD di bidang psikologi di Stanford University. Di sinilah dia pertama kali tertarik pada subjek ingatan jangka panjang, dan bertemu dan menikah dengan sesama mahasiswa psikologi Geoffrey Loftus, yang kemudian dia cerai. Dia mengajar di Universitas Washington, Seattle, selama 29 tahun, menjadi profesor psikologi dan asisten profesor hukum. Dia diangkat sebagai profesor terkemuka di University of California pada tahun 2002, dan merupakan wanita dengan peringkat tertinggi dalam peringkat psikolog terpenting abad ke-20 yang dihitung secara ilmiah.

### Pekerjaan kunci

**1979** *Kesaksian Saksi Mata*
**1991** *Saksi untuk Pembelaan* (dengan Katherine Ketcham)
**1994** *The Myth of Repressed Memory* (dengan Katherine Ketcham)

**Lihat juga: Sigmund Freud • Bluma Zeigarnik • George Armitage Miller • Endel Tulving • Gordon H. Bower • Daniel Schacter • Roger Brown • Frederic Bartlett**

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Studi memori**

SEBELUM
**1885** Hermann Ebbinghaus menjelaskan "kurva lupa" dalam *Memori* .

**1932** Frederic Bartlett mendaftar tujuh cara di mana sebuah cerita dapat salah diingat dalam bukunya *Remembering* .

**1956** George Armitage Miller menerbitkan makalahnya *The Magical Number Seven, Plus or Minus Two* .

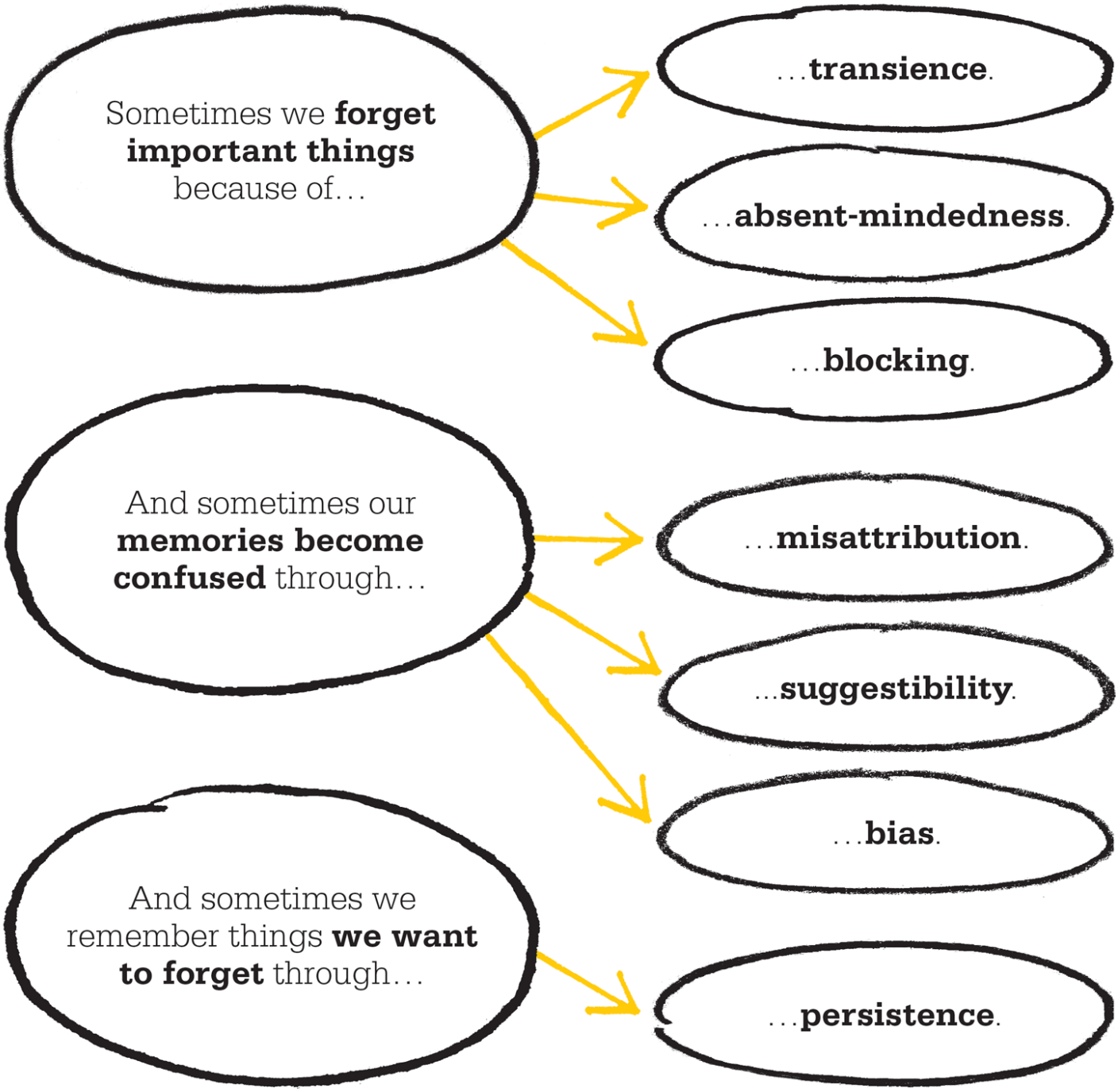
**1972** Endel Tulving membuat perbedaan antara memori semantik dan episodik.

SETELAH
**1995** Elizabeth Loftus mempelajari memori retroaktif dalam *The Formation of False Memories* .

**2005** Psikolog AS Susan Clancy mempelajari ingatan yang jelas tentang penculikan alien.

Melupakan, menurut Daniel Schacter, adalah fungsi penting dari ingatan manusia, yang memungkinkannya bekerja secara efisien. Beberapa pengalaman yang kita alami dan informasi yang kita pelajari mungkin perlu diingat, tetapi banyak yang tidak relevan dan akan memakan "ruang penyimpanan" yang berharga dalam memori kita, begitu juga "dihapus", menggunakan analogi dengan komputer yang sering dibuat dalam psikologi kognitif.

## The Seven Sins of Memory




**"Kami tidak ingin ada kenangan yang akan menyimpan setiap pengalaman. Kami akan kewalahan dengan hal-hal sepele yang tidak berguna."**

**Daniel Schacter**

Namun terkadang, proses seleksi gagal. Apa yang seharusnya ditandai sebagai informasi yang berguna dan disimpan untuk penggunaan di masa mendatang akan dihapus dari memori dan karena itu dilupakan; atau — sebaliknya — informasi sepele atau tidak diinginkan yang seharusnya dihapus disimpan dalam memori kita.

Penyimpanan bukan satu-satunya area memori yang berfungsi dengan potensi masalah. Proses pengambilan dapat menyebabkan kebingungan informasi, memberi kami ingatan yang menyimpang. Schacter mendaftar tujuh cara di mana ingatan bisa mengecewakan kita: kefanaan, ketidakhadiran pikiran, pemblokiran, kesalahan atribusi, sugestibilitas,

bias, dan ketekunan. Dalam referensi ke Tujuh Dosa Mematikan, dan dengan anggukan ke "nomor tujuh ajaib" George Armitage Miller, dia menyebut ini "tujuh dosa ingatan." Tiga Schacter pertama menyebut “dosa kelalaian,” atau melupakan, dan empat terakhir adalah “dosa perbuatan,” atau mengingat. Setiap dosa dapat menyebabkan jenis kesalahan tertentu dalam mengingat informasi.

Yang pertama dari dosa, kefanaan, melibatkan kemerosotan ingatan, terutama ingatan episodik (ingatan peristiwa), seiring waktu. Hal ini disebabkan oleh dua faktor: kita dapat mengingat lebih banyak peristiwa baru-baru ini daripada peristiwa di masa lampau; dan setiap kali kita mengingat peristiwa itu (mengambil kembali ingatannya), itu diproses ulang di otak, mengubahnya sedikit.

Ketidakpedulian, dosa yang memanifestasikan dirinya dalam kunci yang salah letak dan janji yang terlewat, bukanlah kesalahan ingatan tetapi karena pemilihan untuk penyimpanan. Kadang-kadang kita kurang memperhatikan pada saat kita melakukan sesuatu (seperti ketika kita meletakkan kunci), sehingga informasi diperlakukan oleh otak sebagai hal yang sepele dan tidak disimpan untuk digunakan nanti. Berbeda dengan ini adalah dosa pemblokiran, di mana memori yang tersimpan tidak dapat diambil kembali, seringkali karena memori lain menghalangi jalannya. Contohnya adalah sindrom “ujung lidah”, di mana kita hampir — tetapi tidak sepenuhnya — menangkap sebuah kata dari ingatan yang kita kenal dengan baik.

# Dosa komisi

"Dosa pengabdian" sedikit lebih kompleks, tetapi tidak kalah umum. Dalam kesalahan atribusi, informasi ditarik dengan benar, tetapi sumber informasi tersebut salah ingat. Pengaruhnya serupa dengan sugestibilitas, di mana ingatan dipengaruhi oleh cara ingatan itu diingat, misalnya, dalam menanggapi pertanyaan yang mengarahkan. Dosa bias juga melibatkan distorsi ingatan: inilah saat pendapat dan perasaan seseorang pada saat mengingat suatu peristiwa mewarnai ingatannya.

Akhirnya, dosa ketekunan adalah contoh ingatan yang bekerja terlalu baik. Ini terjadi ketika informasi yang mengganggu atau menjengkelkan yang telah disimpan dalam memori menjadi terus-menerus diingat, dari rasa malu kecil hingga kenangan yang sangat menyedihkan.

Namun, dosa bukanlah kekurangan, tegas Schacter, tetapi biaya yang kami bayarkan untuk sistem kompleks yang bekerja sangat baik di sebagian besar waktu.

## DANIEL SCHACTER

Daniel Schacter lahir di New York pada tahun 1952. Sebuah kursus sekolah menengah memicu minatnya pada psikologi, yang kemudian dia pelajari di University of North Carolina. Setelah lulus, dia bekerja selama dua tahun di laboratorium persepsi dan memori di Rumah Sakit Veteran Durham, mengamati dan menguji pasien dengan gangguan memori organik. Dia kemudian memulai studi pascasarjana di Universitas Toronto, Kanada, di bawah pengawasan Endel Tulving, yang karyanya tentang memori episodik versus memori semantik menyebabkan perdebatan yang hidup pada saat itu. Pada tahun 1981, ia mendirikan unit untuk gangguan memori di Toronto, bersama Tulving dan Morris Moscovitch. Sepuluh tahun kemudian, ia menjadi Profesor Psikologi di Harvard, tempat ia mendirikan Laboratorium Memori Schacter.

### Pekerjaan kunci

**1982** *Orang Asing Dibalik Engram*
**1996** *Mencari Memori*
**2001** *Tujuh Dosa Memori*

**Lihat juga: Hermann Ebbinghaus • Bluma Zeigarnik • George Armitage Miller • Endel Tulving • Gordon H. Bower • Elizabeth Loftus • Frederic Bartlett**

# ONE IS NOT ONE'S THOUGHTS

JON KABAT-ZINN (1944–)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Meditasi kesadaran**

SEBELUM
**c. 500 SM** Siddhartha Gautama (Sang Buddha) memasukkan perhatian benar sebagai langkah ketujuh dari Jalan Berunsur Delapan untuk mengakhiri penderitaan.

Biksu Buddha Vietnam tahun **1960-an,** Thich Nhat Hanh, mempopulerkan meditasi kesadaran di AS.

SETELAH
**1990s** Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) dikembangkan oleh Zindel Segal, Mark Williams, dan John Teasdale untuk pengobatan depresi, dan didasarkan pada MBSR Kabat-Zinn.

**1993** Dialectical Behavior Therapy menggunakan perhatian penuh tanpa meditasi bagi orang-orang yang terlalu terganggu untuk mencapai keadaan pikiran yang diperlukan.

Setelah Perang Dunia II, ada peningkatan minat dalam filsafat Timur di seluruh Eropa dan AS, membawa gagasan seperti meditasi ke dalam budaya arus utama. Manfaat medis dari meditasi menarik minat ahli biologi dan psikolog Amerika Jon Kabat-Zinn, yang kemudian memelopori pendekatan yang dikenal sebagai Pengurangan Stres Berbasis Perhatian (Mindfulness-Based Stress Reduction / MBSR), yang mengintegrasikan meditasi ke dalam kerangka terapi kognitif.

**Meditasi Buddhis** telah mendorong praktik kewaspadaan selama lebih dari 2.000 tahun, tetapi manfaat kesehatan mental dan fisiknya belum teruji secara klinis dan terbukti hingga awal 1990-an.

## Mempraktikkan kesadaran

Inti dari pendekatan Kabat-Zinn adalah "perhatian". Dalam bentuk meditasi ini, tujuannya adalah untuk mengamati pikiran dan proses mental (serta proses tubuh atau fisik) dengan cara yang terlepas, putus asa dan tidak menghakimi; “Untuk tinggal di

dalam tubuh, dan untuk melihat apa yang terjadi dalam pikiran, tidak belajar untuk menolak atau mengejar sesuatu, tetapi hanya membiarkan dan melepaskannya.”

Dalam meditasi kesadaran, kita belajar untuk mengamati proses berpikir dengan tenang, tanpa mengidentifikasi dengannya, dan menyadari bahwa pikiran kita memiliki kehidupannya sendiri. Pikiran tentang kegagalan, misalnya, dipandang hanya sebagai peristiwa dalam pikiran, bukan sebagai batu loncatan untuk menyimpulkan "Saya seorang yang gagal". Dengan latihan kita bisa belajar untuk melihat pikiran dan tubuh sebagai satu hal: "keutuhan". Masing-masing dari kita lebih dari sekadar tubuh, kata Kabat-Zinn, dan lebih dari sekadar pikiran yang ada di benak kita.

**Lihat juga: Joseph Wolpe • Fritz Perls • Erich Fromm • Aaron Beck • Neal Miller • John D. Teasdale**

## THE FEAR IS THAT BIOLOGY WILL DEBUNK ALL THAT WE HOLD SACRED

STEVEN PINKER (1954– )

### DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikologi evolusioner**

SEBELUM
**1859** Ahli biologi Charles Darwin mengatakan bahwa emosi, persepsi, dan kognisi adalah adaptasi evolusioner.

**1960-an** Noam Chomsky mengklaim bahwa kapasitas bahasa adalah kemampuan bawaan.

**1969** John Bowlby berpendapat bahwa keterikatan bayi yang baru lahir dengan ibunya telah diprogram secara genetik.

**1976** Dalam *The Selfish Gene* , ahli biologi Inggris Richard Dawkins menyatakan bahwa kecenderungan perilaku berkembang melalui interaksi dengan orang lain dalam jangka waktu yang lama.

SETELAH
**2000** Dalam *The Mating Mind* , psikolog evolusi Amerika Geoffrey Miller mengatakan bahwa kecerdasan manusia dibentuk oleh seleksi seksual.

Perdebatan tentang seberapa banyak perilaku kita adalah bawaan (bawaan) dan seberapa banyak yang dapat dikaitkan dengan lingkungan kita sudah ada sejak ribuan tahun yang lalu. Beberapa psikolog kognitif telah menyatakan bahwa kita tidak hanya mewarisi karakteristik psikologis tertentu, mereka juga tunduk pada jenis seleksi alam yang sama

seperti karakteristik fisik kita. Mereka menunjukkan bahwa pikiran adalah produk otak, dan otak dibentuk oleh genetika.

Bidang baru psikologi evolusioner ini telah mendapat tentangan yang kuat, tetapi salah satu juaranya adalah psikolog Kanada Steven Pinker, yang telah mengidentifikasi empat ketakutan yang ada di balik keengganan kita untuk menerima psikologi evolusioner meskipun ada bukti empiris. Ketakutan pertama adalah salah satu ketidaksetaraan: jika pikiran adalah "batu tulis kosong" saat kita dilahirkan, kita semua dilahirkan sederajat. Tetapi jika kita mewarisi ciri-ciri mental, beberapa orang memiliki keuntungan alami. Ketakutan kedua adalah bahwa jika ketidaksempurnaan tertentu adalah bawaan, mereka tidak rentan terhadap perubahan, sehingga reformasi sosial untuk membantu yang kurang beruntung akan sia-sia. Ketakutan ketiga adalah bahwa jika perilaku kita ditentukan oleh gen, kita dapat melepaskan tanggung jawab atas pelanggaran kita, dan menyalahkan mereka atas susunan genetik kita. Ketakutan terakhir, kata Pinker, adalah yang paling mendasar.

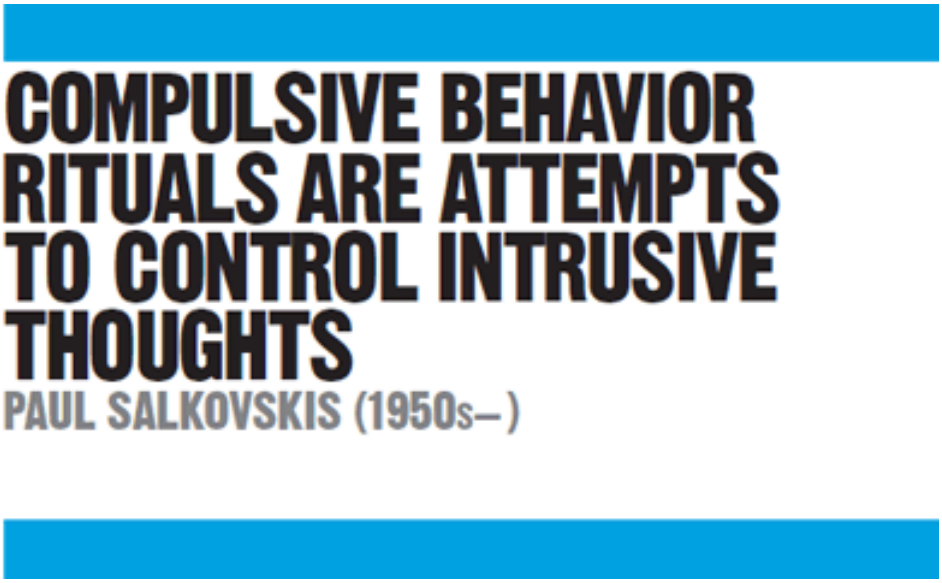
---

**"The Blank Slate ... berjanji untuk membuat rasisme, seksisme, dan prasangka kelas secara faktual tidak dapat dipertahankan."**

**Steven Pinker**

---

**Lihat juga: Francis Galton • Konrad Lorenz • Roger Brown • John Bowlby • Noam Chomsky**



## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Terapi perilaku kognitif**

SEBELUM
**1950-an** Joseph Wolpe menerapkan gagasan behavioris ke psikologi klinis dalam teknik seperti desensitisasi sistematis.

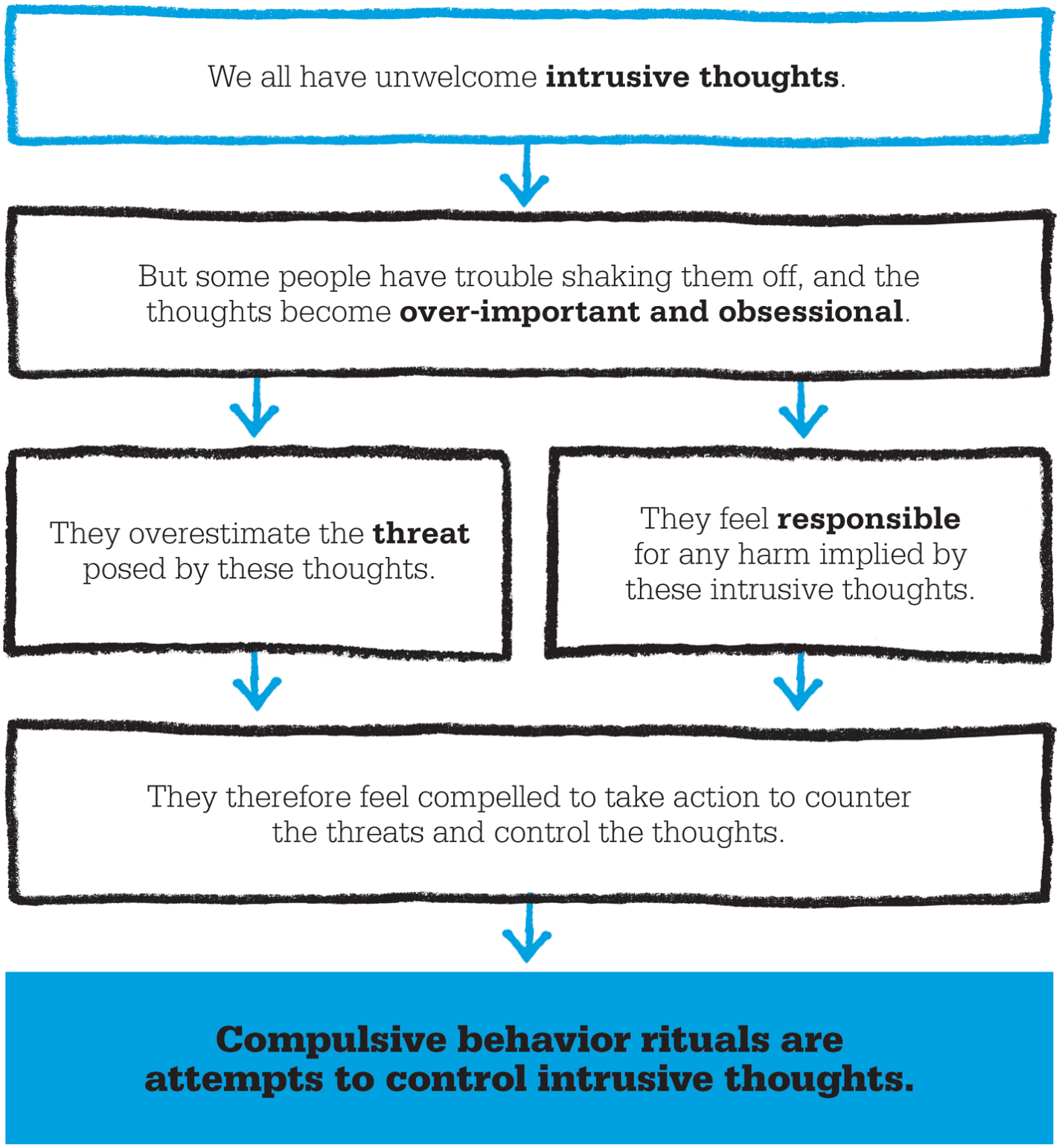
**1952** Ahli teori perilaku dan kepribadian Hans J. Eysenck menimbulkan kontroversi dengan klaim bahwa psikoterapi tidak memiliki efek menguntungkan.

**1955** Albert Ellis menawarkan alternatif psikoterapi tradisional dengan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

**1960-an** Aaron Beck mempertanyakan apakah terapi psikoanalitik efektif; dia melanjutkan untuk mengembangkan terapi kognitif.

SETELAH
**2000-an** Terapi perilaku kognitif menjadi pengobatan standar untuk kecemasan, serangan panik, dan gangguan lainnya.

Paruh kedua abad ke-20 melihat perubahan besar dalam psikologi klinis. Psikoanalisis dipandang oleh banyak psikolog sebagai kurang ilmiah, dan pada 1960-an diganti sebagai pengobatan untuk beberapa gangguan oleh terapi behavioris, atau terapi kognitif baru yang dikembangkan oleh Aaron Beck. Kombinasi dari pendekatan ini, di bawah payung istilah terapi perilaku kognitif (CBT), berkembang pada 1980-an, dirintis di Inggris oleh Paul Salkovskis. CBT, ia temukan, sangat berhasil dalam mengobati gangguan obsesif-kompulsif (OCD); di mana psikoanalisis gagal menemukan akar penyebab gangguan dalam represi atau trauma masa lalu, Salkovskis menjelaskan masalah dalam istilah psikologi kognitif, dan menawarkan perawatan kognitif dan perilaku.




## Pikiran obsesif

Salkovskis berpendapat bahwa gangguan obsesif-kompulsif memiliki dasar dalam jenis pikiran yang tidak diinginkan dan mengganggu yang kita semua miliki dari waktu ke waktu — gagasan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi, atau bahwa kita akan menderita atau menyebabkan kemalangan yang mengerikan. Sering kali, kita dapat menyingkirkan pikiran-pikiran ini dari benak kita dan melanjutkan hidup, tetapi kadang-kadang pikiran itu lebih sulit untuk dilepaskan. Pada skala yang paling ekstrem, pikiran menjadi obsesif dan membawa serta perasaan takut dan tanggung jawab. Orang yang cenderung memiliki pikiran obsesif semacam ini merasa sulit untuk membuat penilaian rasional tentang kepentingan mereka, dan melebih-lebihkan tidak hanya risiko bahaya, tetapi juga jumlah kendali yang mereka miliki untuk mencegahnya. Pikiran obsesif untuk menangkap dan menularkan penyakit mematikan, misalnya, dapat mengakibatkan

pembersihan kompulsif atau pencucian tangan. Ada juga perasaan tanggung jawab untuk bertindak, bahkan jika tindakan itu tidak proporsional dengan risikonya. Tindakan kompulsif yang dihasilkan dapat menjadi pola perilaku ritual, yang dilakukan berulang kali dalam upaya untuk mendapatkan kendali atas ancaman yang dirasakan.

Terapi perilaku kognitif menggabungkan teknik kognitif dan perilaku untuk mengatasi penyebab dan gejala OCD dengan efek yang besar. Pertama, pasien dibantu melalui terapi kognitif untuk mengenali pikiran obsesif apa adanya, membuat penilaian risiko yang lebih rasional dan, yang terpenting, seberapa besar tanggung jawab yang dia miliki untuk mengambil tindakan pencegahan. Pendekatan kognitif ini membantu mengurangi tekanan. Di samping itu, teknik terapi perilaku, seperti desensitisasi (paparan bertahap terhadap ancaman yang dirasakan) membantu pasien untuk mengontrol perilaku kompulsifnya. Salkovskis menggunakan teknik CBT untuk berhasil mengatasi kecemasan, serangan panik, dan fobia.

**Aktivitas kompulsif** seperti mencuci tangan berulang kali mungkin merupakan upaya untuk mengendalikan pikiran yang mengganggu. Lady Macbeth dari Shakespeare didorong oleh rasa bersalah untuk terus mencuci tangannya.

## PAUL SALKOVSKIS

Lulus dari Institute of Psychiatry, London pada 1979, Paul Salkovskis mengambil posisi di University of Oxford pada 1985 untuk meneliti gangguan panik. Minatnya dalam penerapan teori kognitif pada gangguan kecemasan menyebabkan dia diangkat sebagai Senior Fellow dan kemudian sebagai Profesor Psikologi Kognitif.

Saat di Oxford, penekanan karyanya beralih ke pengobatan gangguan obsesif-kompulsif menggunakan terapi perilaku kognitif. Pada tahun 2000, ia menjadi Profesor Psikologi Klinis dan Sains Terapan di Institut Psikiatri, dan Direktur Klinis di Pusat Gangguan Kecemasan dan Trauma. Sejak 2010, Salkovskis telah berbasis di Universitas Bath, di mana ia mendirikan pusat penelitian dan perawatan CBT spesialis.

### Pekerjaan kunci

**1998** *Gangguan Panik*
**1999** *Memahami dan Mengobati Gangguan Obsesif-Kompulsif*
**2000** *Menyebabkan Bahaya dan Membiarkan Bahaya* (dengan A. Wroe)

**Lihat juga: Joseph Wolpe • Fritz Perls • Albert Ellis • Aaron Beck**

# SOCIAL PSYCHOLOGY

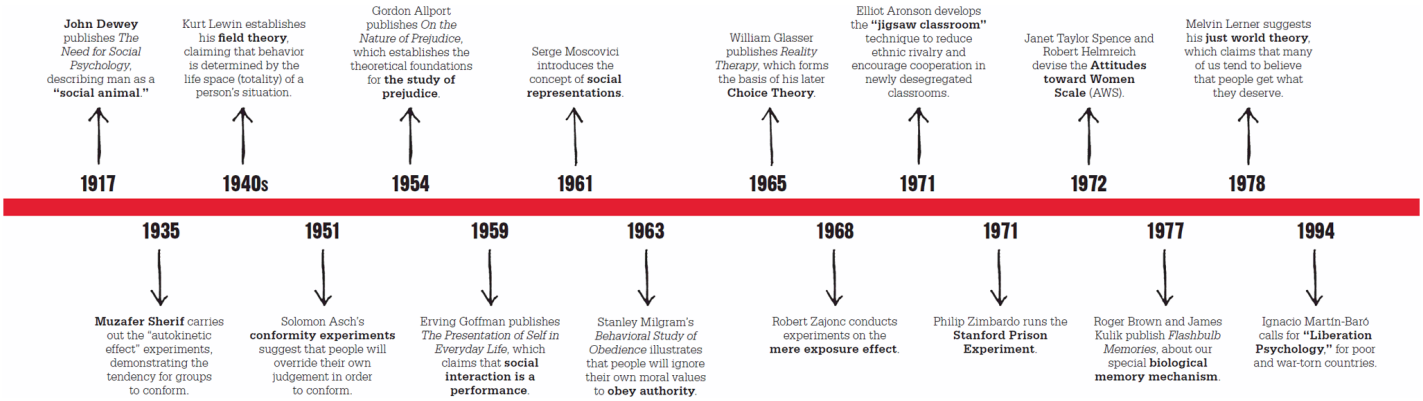
# BEING IN A WORLD OF OTHERS

[redacted]

# PENGANTAR

Ketika psikologi menjadi mapan sebagai disiplin ilmu, ruang lingkupnya pada awalnya terbatas pada pemeriksaan pikiran dan cara kerjanya, sebelum diperluas untuk mencakup studi tentang perilaku. Untuk sebagian besar paruh pertama abad ke-20, ini berarti penekanannya sangat banyak pada studi tentang pikiran dan perilaku individu dan tanggapan mereka terhadap lingkungan mereka, meskipun menjadi semakin jelas bagi beberapa psikolog bahwa "lingkungan" mencakup yang lain orang-orang.

Bidang psikologi sosial muncul pada tahun 1930-an, ketika para psikolog mulai mengeksplorasi interaksi individu dalam kelompok dan masyarakat secara keseluruhan. Mereka meneliti pengaruh organisasi sosial pada individu, dan bagaimana struktur sosial dipengaruhi oleh psikologi anggota individu mereka. Psikolog sosial, begitu mereka dipanggil, juga mempelajari hubungan antara individu dalam kelompok ini dan antara kelompok yang berbeda. Ini memperkenalkan serangkaian topik baru untuk psikologi, termasuk dinamika kelompok, sikap, dan prasangka, serta konflik sosial, konformitas, kepatuhan, dan perubahan sosial.




# Lingkungan sosial

Di antara orang pertama yang melakukan studi sistematis tentang psikologi kelompok sosial adalah orang Jerman — orang Amerika Kurt Lewin, yang dianggap sebagai "bapak psikologi sosial". Lewin mengambil pandangan baru pada pendekatan behavioris dominan, meneliti bagaimana perilaku dihasilkan dari interaksi antara individu dan lingkungannya, serta sifat lingkungan itu. Dalam studinya tentang kelompok-kelompok kecil, dia meletakkan dasar-dasar untuk pemeriksaan selanjutnya tentang dinamika kelompok dan bagaimana kelompok dan anggotanya membawa perubahan.

Behaviorisme tidak lagi disukai setelah Perang Dunia II, dan gagasan Lewin tentang pengaruh lingkungan sosial memberikan alternatif yang dengan antusias diambil oleh generasi berikutnya. Konsep “atribusi” —cara kita melihat dan menafsirkan perilaku orang lain — menjadi area penelitian khusus, dan dari situ muncul teori kesesuaian dan norma budaya seperti yang dimiliki Solomon Asch. Teori Erving Goffman yang paling terkenal — bahwa kita memerankan perilaku tertentu agar sesuai dengan kesan yang ingin kita berikan kepada orang lain — juga muncul dari penekanan baru ini pada pentingnya interaksi sosial.

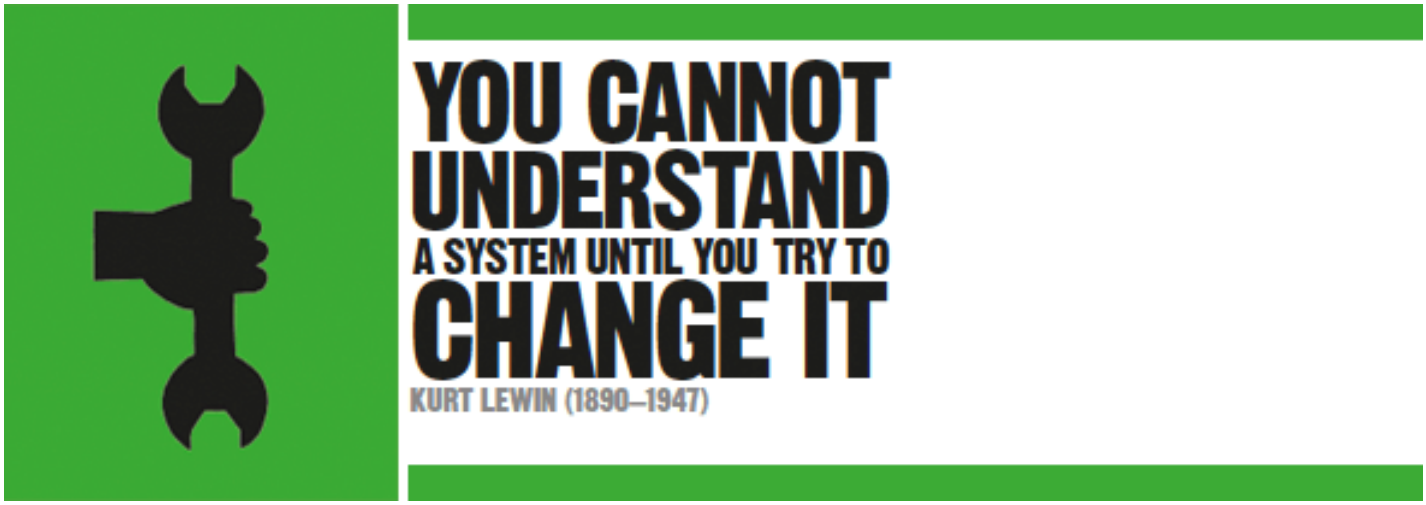
Penelitian di tahun 1960-an menjelaskan aspek perilaku yang lebih gelap; Melvin Lerner menunjukkan bagaimana para korban terkadang disalahkan atas apa yang terjadi pada mereka, dan Elliot Aronson menjelaskan bahwa perilaku yang tampaknya menyimpang bisa jadi merupakan hasil dari keadaan, bukan kegilaan. Lebih kontroversial, terutama pada saat kekejaman Perang Dunia II masih segar di benak orang, eksperimen oleh Stanley Milgram dan Philip Zimbardo menunjukkan seberapa jauh kebutuhan untuk mematuhi dan menyesuaikan diri memengaruhi perilaku kita.

# Menerapkan psikologi

Munculnya psikologi kognitif membawa pengaruh baru pada psikologi sosial. Efek dari proses kognitif seperti memori dan emosi disorot oleh Roger Brown dan Robert Zajonc, dan temuan ini dieksploitasi secara luas oleh media massa dan iklan, yang mulai memainkan peran yang semakin penting dalam masyarakat modern. Media massa dan periklanan pada gilirannya memiliki efek yang berkembang pada struktur sosial, mendorong teori konstruktivisme sosial oleh psikolog seperti Serge Moscovici.

Akibatnya, psikologi sosial dengan cepat menjadi lebih dapat diterapkan pada banyak situasi berbeda. Ini telah memengaruhi bidang psikologi lainnya — khususnya psikoterapi, melalui "terapi realitas" William Glasser. Ini juga berdampak pada disiplin ilmu lain, termasuk sosiologi, antropologi, dan bahkan politik dan ekonomi. Pada tahun 1960-an, gerakan hak-hak sipil dan feminisme mulai bangkit, keduanya menantang status quo. Masalah seputar prasangka, norma budaya, dan kepercayaan mengemuka,

dan karya psikolog sosial seperti Janet Taylor Spence melakukan banyak hal untuk mengubah sikap terhadap wanita, sementara yang lain menggunakan proses transformasi sosial Lewin untuk membawa perubahan organisasi. Teori dan model yang dipelopori oleh psikolog sosial sekarang digunakan oleh bisnis, industri,




## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Teori medan**

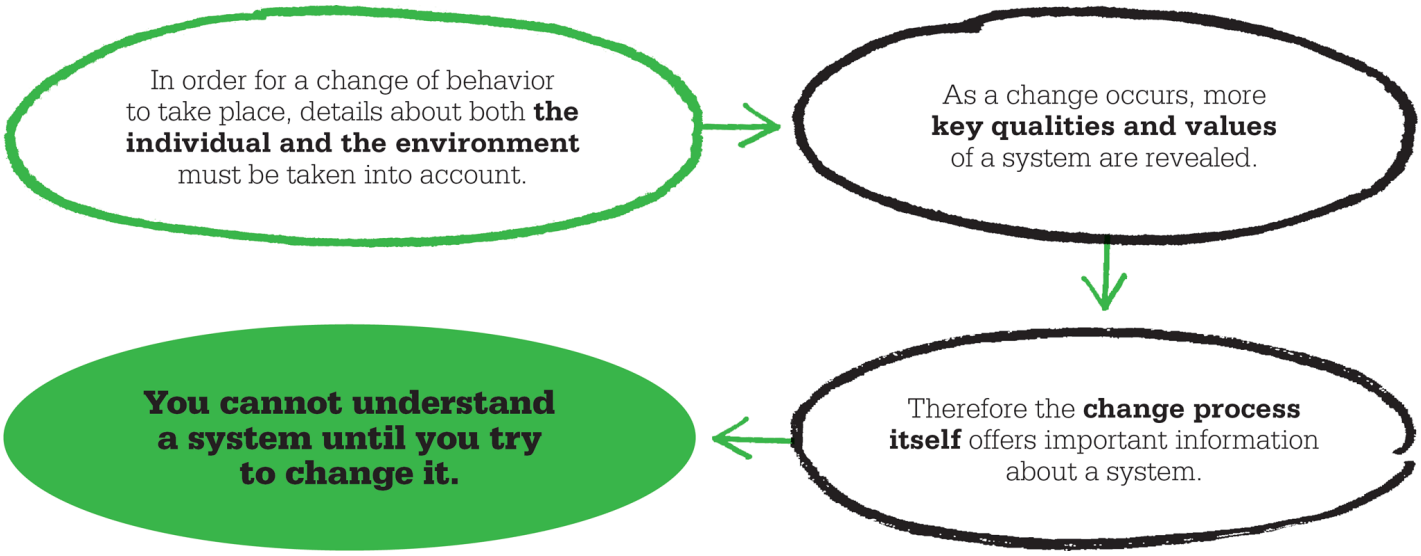
SEBELUM
**Awal 1900-an** Sigmund Freud dan psikoterapis lain berpendapat bahwa perilaku manusia adalah hasil dari pengalaman masa lalu.

**1910s** Wolfgang Köhler, di antara psikolog Gestalt lainnya, berpendapat bahwa orang harus dipahami secara holistik, sesuai dengan semua elemen dan interaksinya dengan lingkungan sekitarnya.

SETELAH
**1958** Dalam *The Dynamics of Planned Change* , Ronald Lippitt, Jeanne Watson, dan Bruce Westley membuat teori perubahan tujuh langkah yang berfokus pada peran agen perubahan daripada evolusi perubahan itu sendiri.

Para behavioris percaya bahwa perilaku ditentukan oleh lingkungan sendiri, tetapi pada tahun 1920-an Kurt Lewin membuat klaim bahwa perilaku adalah hasil dari individu dan lingkungan. Gagasan revolusionernya berkembang dan berkembang menjadi studi tentang dinamika kelompok yang sangat berharga bagi organisasi saat ini.

Dalam penyelidikannya tentang perilaku manusia, Lewin mengembangkan teori lapangan, yang mengeksplorasi kekuatan dan faktor yang mempengaruhi situasi tertentu. "Bidang" Lewin mengacu pada lingkungan psikologis individu atau kelompok kolektif pada titik waktu tertentu, dan dia mengidentifikasi dua kekuatan berlawanan yang ada di bidang tertentu: kekuatan yang membantu, yang mendorong orang untuk mencapai tujuan mereka, dan kekuatan yang menghalangi, yang menghambat pergerakan menuju tujuan tersebut.




**"Seseorang yang telah belajar untuk melihat seberapa besar nasibnya sendiri bergantung pada nasib seluruh kelompoknya akan sangat ingin mengambil alih tanggung jawab yang adil untuk kesejahteraannya."**

**Kurt Lewin**

# Model perubahan Lewin

Teori lapangan memberikan dasar untuk model perubahan Lewin, yang menawarkan panduan yang tak ternilai untuk transformasi yang sukses, baik untuk individu maupun organisasi. Model tersebut menunjukkan bahwa untuk melaksanakan proses perubahan dengan sukses, seseorang atau pemimpin organisasi harus memperhitungkan berbagai pengaruh yang berperan baik dalam pikiran individu maupun dalam lingkungannya.

Dalam menjelaskan model perubahannya, Lewin menekankan bahwa seluruh situasi, termasuk semua detail pribadi dan lingkungan yang relevan, harus diperhitungkan, karena fokus pada fakta yang terisolasi dapat mengarah pada persepsi yang miring tentang keadaan. Anda tidak hanya harus memiliki pemahaman yang menyeluruh dan holistik tentang suatu situasi untuk mengubahnya, tetapi pemahaman itu sebenarnya semakin dalam selama proses perubahan, dan oleh karena itu "Anda tidak dapat memahami sistem sampai Anda mencoba mengubahnya."

Model Lewin menggambarkan proses tiga langkah untuk mencapai transformasi pribadi atau organisasi. Tahap pertama — yang dia sebut "tidak membekukan" — mencakup persiapan dengan mengakui bahwa perubahan itu perlu, dan membongkar kepercayaan dan praktik lama. Perubahan terjadi pada tahap kedua, dan sering kali disertai dengan kebingungan dan kesusahan saat pola pikir atau sistem lama rusak. Tahap ketiga dan terakhir, "pembekuan," terjadi ketika pola pikir baru mengkristal dan disertai rasa nyaman dan stabilitas dalam kerangka baru. Prosesnya sulit karena melibatkan ketidaktahuan yang menyakitkan, kesulitan belajar kembali, dan penataan kembali pikiran, perasaan, sikap, dan persepsi.

**"Kita semua membutuhkan satu sama lain. Jenis saling ketergantungan ini merupakan tantangan terbesar bagi kedewasaan fungsi individu dan kelompok."**

**Kurt Lewin**

**Perubahan organisasi yang sukses** dihasilkan dengan membuat diagnosis unik dari orang-orang dan kekuatan situasional yang terlibat, dan memahami interaksi di antara mereka.

# Keyakinan yang tidak membeku

Tahap unfreezing mungkin merupakan tahap proses yang paling kompleks, karena orang secara alami cenderung menolak perubahan pada pola pikir dan rutinitas mereka yang sudah mapan. Itu membutuhkan persiapan yang cermat; banyak upaya perubahan dalam organisasi gagal hanya karena karyawan tidak cukup siap, membuat mereka lebih tahan terhadap perubahan dan kecil kemungkinannya untuk berfungsi secara efektif di bawah sistem baru. Persiapan mungkin termasuk menciptakan visi yang menarik untuk perubahan yang dapat dilakukan oleh karyawan, mengkomunikasikannya secara efektif, mengembangkan rasa urgensi dan kebutuhan untuk perubahan, memberikan dukungan kepada karyawan, dan memungkinkan mereka untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses.

Pada tingkat individu, orang mungkin bereaksi terhadap tahap ini secara defensif, tidak ingin meninggalkan zona nyaman mereka dan menjalani tantangan untuk mempelajari keterampilan baru atau menerima seperangkat keyakinan baru. Perlawanan alami ini dapat diatasi jika individu dibantu untuk menerima bahwa perubahan itu perlu, valid, dan akan mengarah pada hasil terbaik, dan jika dukungan diberikan untuk menimbulkan perasaan aman psikologis.

Lewin mendemonstrasikan efek positif dari menciptakan lingkungan keamanan psikologis selama tahap pembekuan (dan memungkinkan partisipasi aktif dalam proses perubahan) dalam upayanya meyakinkan ibu rumah tangga Amerika untuk menyajikan organ hewan sebagai makanan di rumah selama Perang Dunia II. Secara historis, jeroan hanya dimakan oleh keluarga berpenghasilan rendah, tetapi pemerintah Amerika ingin memastikan bahwa makanan bergizi tidak akan terbuang percuma selama masa

kekurangan makanan, terutama karena ginjal, hati, dan hati semuanya adalah makanan berprotein tinggi. Departemen Pertanian AS meminta Lewin membantu meyakinkan ibu rumah tangga untuk memasukkan daging ini ke dalam makanan keluarga mereka. Selama wawancara dengan ibu rumah tangga, Lewin menyadari bahwa ada kekuatan yang membantu dan menghalangi. Kekuatan yang membantu, atau insentif, untuk mengubah pandangan ibu rumah tangga tentang daging organ adalah nilai gizinya yang tinggi. Kekuatan yang menghalangi, atau penghalang, untuk berubah berpusat di sekitar pandangan perempuan bahwa daging itu tidak pantas untuk mereka dan keluarga mereka, dan pada tingkat yang lebih rendah, bahwa daging itu tidak enak.

Lewin mengadakan penelitian dengan menggunakan dua kelompok ibu rumah tangga untuk mencari cara terbaik untuk memulai perubahan. Kelompok pertama diberi tahu berulang kali bahwa makan jeroan bermanfaat bagi mereka, sementara kelompok lain mengikuti diskusi kelompok kecil yang berfokus pada bagaimana mengatasi masalah kekurangan pangan jika perempuan seperti mereka dapat diyakinkan untuk mengikuti program pemanfaatan. potongan daging sekunder seperti hati, ginjal, dan hati. Ketika sekitar sepertiga dari wanita yang berpartisipasi dalam kelompok diskusi kemudian menyajikan jeroan untuk makan malam, Lewin menyimpulkan bahwa meningkatkan tingkat keterlibatan orang juga meningkatkan kemungkinan untuk mengubah sikap dan perilaku mereka. Memberi ceramah pada kelompok pertama terbukti tidak efektif, tetapi dalam kelompok diskusi dia telah menciptakan lingkungan di mana perempuan merasa cukup aman secara psikologis untuk mengungkapkan keprihatinan dan pendapat mereka. Dengan mengeksplorasi keyakinan mereka serta realitas kekurangan makanan, dia membantu mereka mengubah pendapat tentang daging mana yang bisa dimakan dan membimbing mereka menuju keyakinan baru: bahwa jeroan dapat dibeli dan disajikan di rumah.

---

**"Belajar akan lebih efektif jika merupakan proses aktif daripada proses pasif."**

**Kurt Lewin**

---

**Selama Perang Dunia II** , ibu rumah tangga didorong untuk mengubah banyak kepercayaan mereka, dari jenis makanan dan pakaian yang dapat diterima hingga kemampuan mereka untuk melakukan "pekerjaan laki-laki."

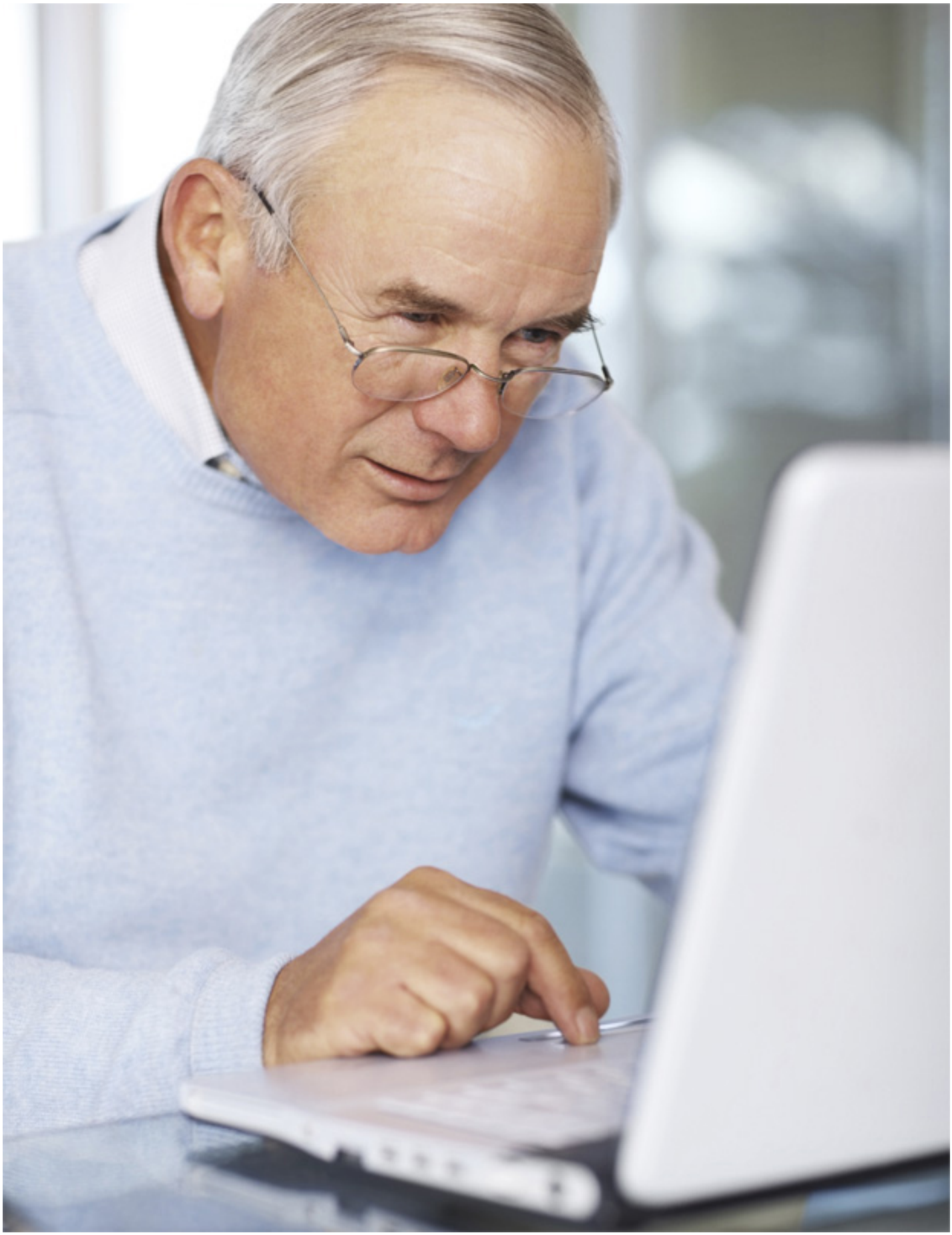
## Melakukan perubahan

Selama tahap kedua Lewin — proses perubahan yang sebenarnya — orang dihadapkan pada tugas yang menakutkan dan membingungkan dalam mengimplementasikan sistem baru. Mereka harus melepaskan rutinitas dan praktik yang sudah biasa dan menguasai keterampilan baru (yang dengan sendirinya dapat membangkitkan perasaan tidak pasti atau ketakutan akan kegagalan). Dalam sebuah organisasi, sistem baru akan ditentukan oleh kepemimpinan, dan sering kali berkaitan dengan teknologi, struktur, prosedur, atau budaya. Penting pada tahap ini untuk memberikan dukungan yang cukup bagi karyawan dan memastikan penghapusan hambatan.

Pada tingkat perubahan pribadi, orang tidak dapat diberikan sistem kepercayaan baru, tetapi harus menemukan dan menerimanya untuk dirinya sendiri. Ketika kepercayaan lama terbukti salah atau tidak efektif, secara alamiah kita cenderung untuk mengganti sistem nilai lama dengan yang baru, mengisi kekosongan yang tidak nyaman yang ditinggalkan oleh proses pembekuan. Kami melakukan ini dalam kombinasi cara: mengandalkan perasaan naluriah kami, mempelajari model peran, dan melihat secara

lebih umum pada beragam informasi yang tersedia. Kami berharap dengan cara ini kami dapat membuka informasi baru yang akan menyelesaikan masalah. Setelah wawasan ini tercapai, kami telah menerima dan menetapkan pola pikir baru.

Dalam kasus ibu rumah tangga Amerika selama Perang Dunia II, Lewin memberi para wanita informasi baru dengan mendidik mereka tentang rasa yang enak dan nilai gizi jeroan (dengan demikian menggantikan keyakinan lama mereka bahwa itu adalah daging yang lebih rendah), dan meyakinkan mereka realitas kekurangan makanan di masa perang, sama sekali tidak ada rasa malu untuk menyajikannya kepada keluarga mereka (dengan demikian menggantikan keyakinan mereka sebelum perang bahwa mereka akan dipandang sebagai bawahan sosial untuk memakannya).



**Belajar menggunakan teknologi baru** menggantikan yang lama menjadi lebih mudah dengan peningkatan kekuatan pendorong — seperti kemampuan untuk menghubungi teman dan keluarga di seluruh dunia, secara instan dan murah.

## Tahap pembekuan

Setelah perubahan diterapkan dalam organisasi, itu harus menjadi bagian dari budaya perusahaan (atau "dibekukan") agar berhasil dalam jangka panjang. Proses, praktik, dan

perilaku baru yang diadopsi selama transisi harus menjadi rutinitas. Manajemen dapat membantu memastikan perubahan menjadi lebih mapan dengan mempublikasikan cara-cara di mana perubahan telah menguntungkan perusahaan, dan dengan memelihara perasaan positif terhadap perubahan di antara karyawan, mungkin dengan memberikan penghargaan karena menerapkan keterampilan atau proses baru. Misalnya, pada 1990-an, Continental Airlines dipaksa bangkrut. Untuk bertahan dalam bisnis, manajemen menerapkan perubahan besar: mereka mengalihkan fokus perusahaan dari menghemat biaya menjadi mengeluarkan produk berkualitas yang memenuhi standar pelanggan yang tinggi. Mereka memutuskan untuk memberi penghargaan kepada karyawan karena mengadopsi kebijakan dan praktik baru (untuk memastikan kepatuhan terhadap prioritas baru) dengan menawarkan bonus $ 65 jika Departemen Perhubungan AS menilai perusahaan tersebut di antara lima maskapai penerbangan teratas. Penggunaan model perubahan Lewin menandai evolusi Continental dari maskapai dengan kinerja paling buruk menjadi Airline of the Year.

Pada tingkat individu, tahap pembekuan menandai waktu ketika keyakinan dan praktik baru diuji melalui trial and error; ini memperkuat perubahan atau memulai siklus perubahan baru. Misalnya, setelah seminggu memberikan jeroan kepada keluarganya, seorang ibu rumah tangga masa perang mungkin menilai apakah keluarganya tampaknya menikmati daging, apakah mereka tampak sehat, dan apakah keluarga lain tampaknya menilai dia secara positif atau negatif berdasarkan pilihan makanannya. Jika jawaban atas pertanyaan tersebut positif, dia akan terus menyajikan jeroan pada jam makan malam. Namun, jika anak-anaknya tampak tidak sesehat saat makan ayam atau steak, atau jika wanita lain mengkritik pilihan dagingnya, dia mungkin memutuskan untuk meninggalkan jeroan dan mencari cara lain untuk memberi makan keluarganya,

Karya eksperimental perintis Lewin ke dalam sistem sosial telah membuatnya dikenal luas sebagai pendiri psikologi sosial. Dia adalah psikolog pertama yang mempelajari "dinamika kelompok" dan pengembangan organisasi secara metodis. Dia menerapkan ilmu sosial yang ketat untuk menghasilkan transformasi sosial yang berguna, dan karyanya telah berpengaruh di bidang psikologi eksperimental dan sosial.

---

**"Tidak ada yang sepraktis teori yang baik."**

**Kurt Lewin**

---

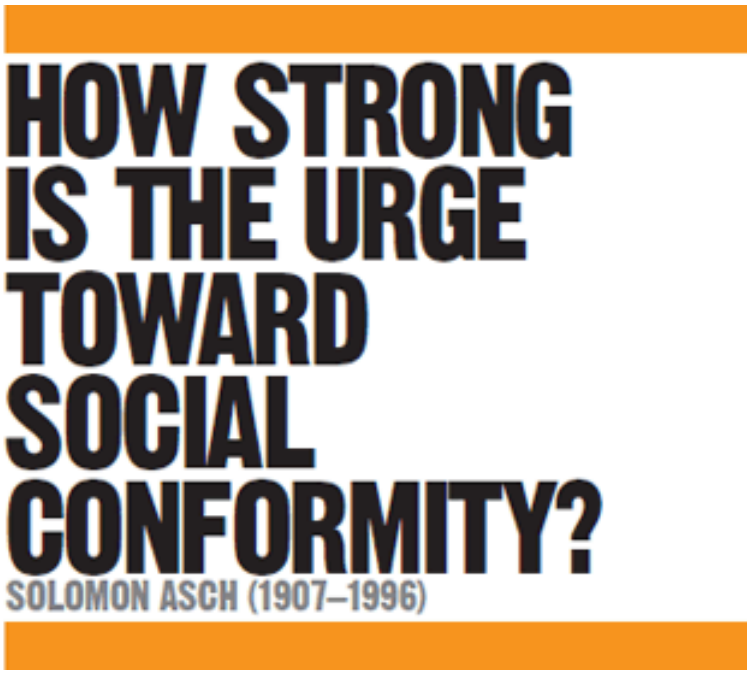
## KURT LEWIN

Psikolog Jerman-Amerika Kurt Lewin lahir pada tahun 1890 dari sebuah keluarga Yahudi kelas menengah di Mogilno, Polandia (kemudian Prusia). Pada tahun 1905, keluarganya pindah ke Berlin, di mana dia belajar kedokteran di Universitas Freiburg sebelum pindah ke Universitas Munich untuk belajar biologi. Selama Perang Dunia I, ia bertugas di tentara Jerman, tetapi kembali ke Berlin untuk menyelesaikan PhD setelah terluka. Dia bekerja di Institut Psikologi, Berlin, dari 1921 hingga 1933, ketika pembatasan pada populasi Yahudi memaksanya untuk mengundurkan diri dan mencari perlindungan di AS. Dia mulai bekerja di Cornell University, kemudian pindah ke University of Iowa di mana dia menjadi profesor. Pada tahun 1944, ia menjadi direktur Center for Group Dynamics di Massachusetts Institute of Technology,

### Pekerjaan kunci

**1935** *Teori Kepribadian Dinamis*
**1948** *Menyelesaikan Konflik Sosial*
**1951** *Teori Lapangan dalam Ilmu Sosial*

**Lihat juga: Sigmund Freud • Wolfgang Köhler • Leon Festinger • Max Wertheimer • Elton Mayo**



## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Konformisme**

SEBELUM
**1880-an** Hippolyte Bernheim, seorang dokter Prancis, menggunakan hipnosis untuk mendemonstrasikan konsep "sugestibilitas".

**1935** Eksperimen konformisme Muzafer Sherif menuntun Asch untuk mengembangkan Paradigma Asch.

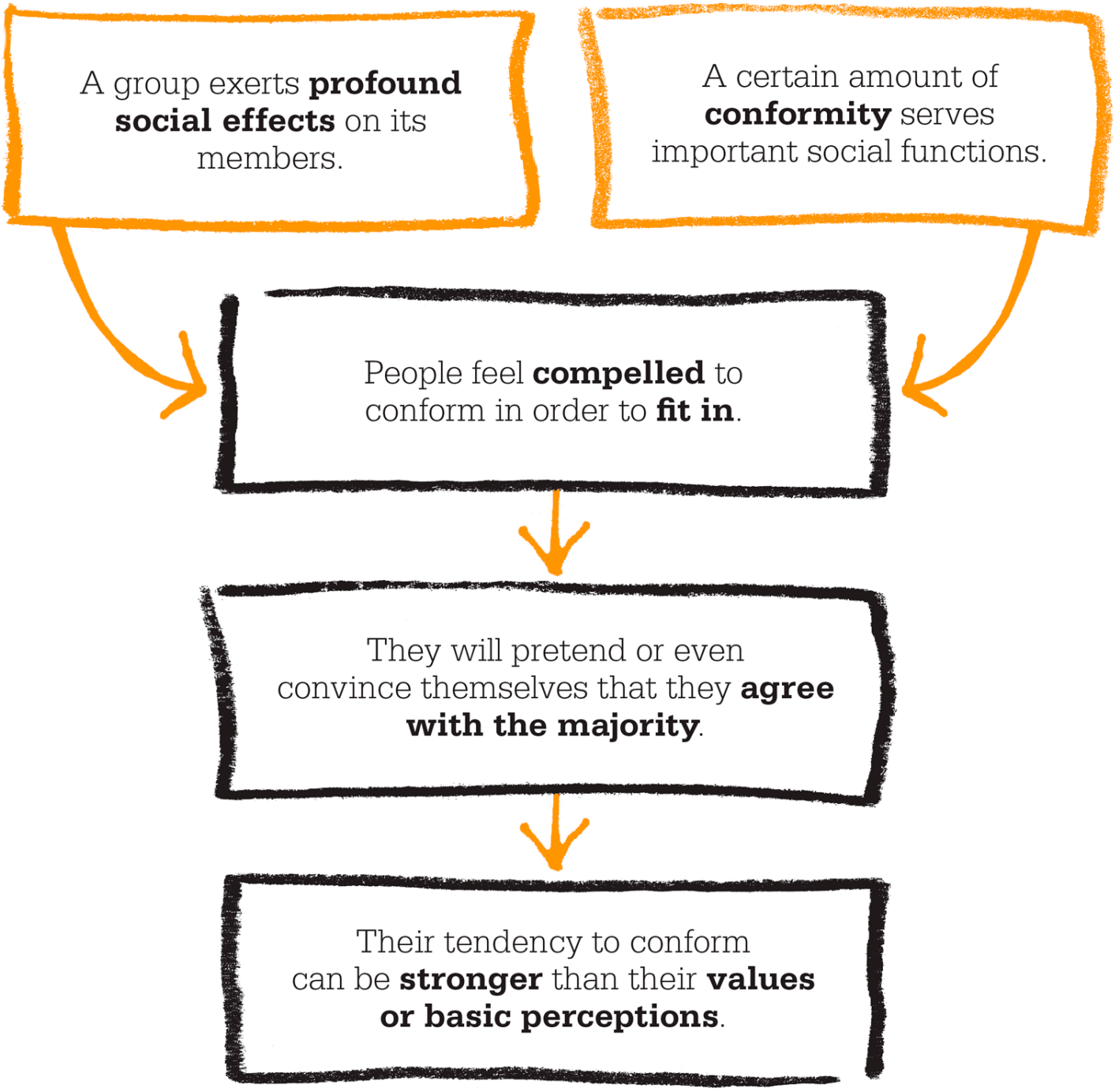
SETELAH
**1963** Eksperimen kepatuhan Stanley Milgram menunjukkan bahwa orang menyesuaikan diri dengan figur otoritas meskipun mengalami konflik moral.

**1976** Serge Moscovici berpendapat bahwa minoritas yang konsisten bisa berpengaruh.

**1979** Knud S. Larsen, seorang psikolog Denmark, menunjukkan bahwa kesesuaian mungkin terkait dengan iklim budaya.

Psikolog sosial Solomon Asch menantang gagasan kita tentang diri kita sendiri sebagai makhluk otonom ketika dia membuat eksperimen untuk menunjukkan dorongan kita untuk menyesuaikan diri. Eksperimennya yang terkenal menunjukkan bahwa ketika orang dihadapkan pada opini mayoritas, kecenderungan untuk menyesuaikan diri mungkin lebih kuat daripada komitmen mereka terhadap apa yang mereka anggap benar. Dia merinci temuannya dalam makalah 1955 *Opinions and Social Pressure* , yang juga membahas pengaruh sosial yang membentuk keyakinan, penilaian, dan praktik seseorang. Asch ingin menyelidiki efek tekanan kelompok pada pengambilan keputusan individu, dan bagaimana dan sejauh mana sikap orang dipengaruhi oleh kekuatan sosial di sekitar mereka.

Psikolog Turki Muzafer Sherif mulai menjawab pertanyaan serupa pada tahun 1935, menggunakan ilusi visual yang disebut efek autokinetik, di mana titik cahaya stasioner yang terlihat di ruangan gelap tampak bergerak. Dia memberi tahu subjek studinya bahwa dia akan memindahkan lampu dan bertanya kepada mereka seberapa jauh menurut mereka cahaya itu telah bergeser. Diuji dalam kelompok, perkiraan peserta disatukan menjadi norma kelompok, mengungkapkan bahwa mereka menggunakan perkiraan orang lain sebagai kerangka acuan dalam situasi yang ambigu. Meskipun Sherif percaya bahwa dia telah mendemonstrasikan prinsip-prinsip kesesuaian, Asch berpendapat bahwa — karena tidak ada jawaban yang benar atau salah untuk tugas tersebut — tidak ada kesimpulan pasti yang dapat ditarik. Kesesuaian, dia percaya, hanya dapat diukur dari kecenderungan individu untuk setuju dengan anggota kelompok yang dengan suara bulat memberikan jawaban yang salah pada tugas yang memiliki solusi yang tidak ambigu. Tugas perseptual sederhana yang kemudian dikenal sebagai Asch Paradigm dirancang untuk menawarkan hal ini.




**"Semua subjek yang menghasilkan meremehkan frekuensi yang mereka sesuaikan."**

**Solomon Asch**

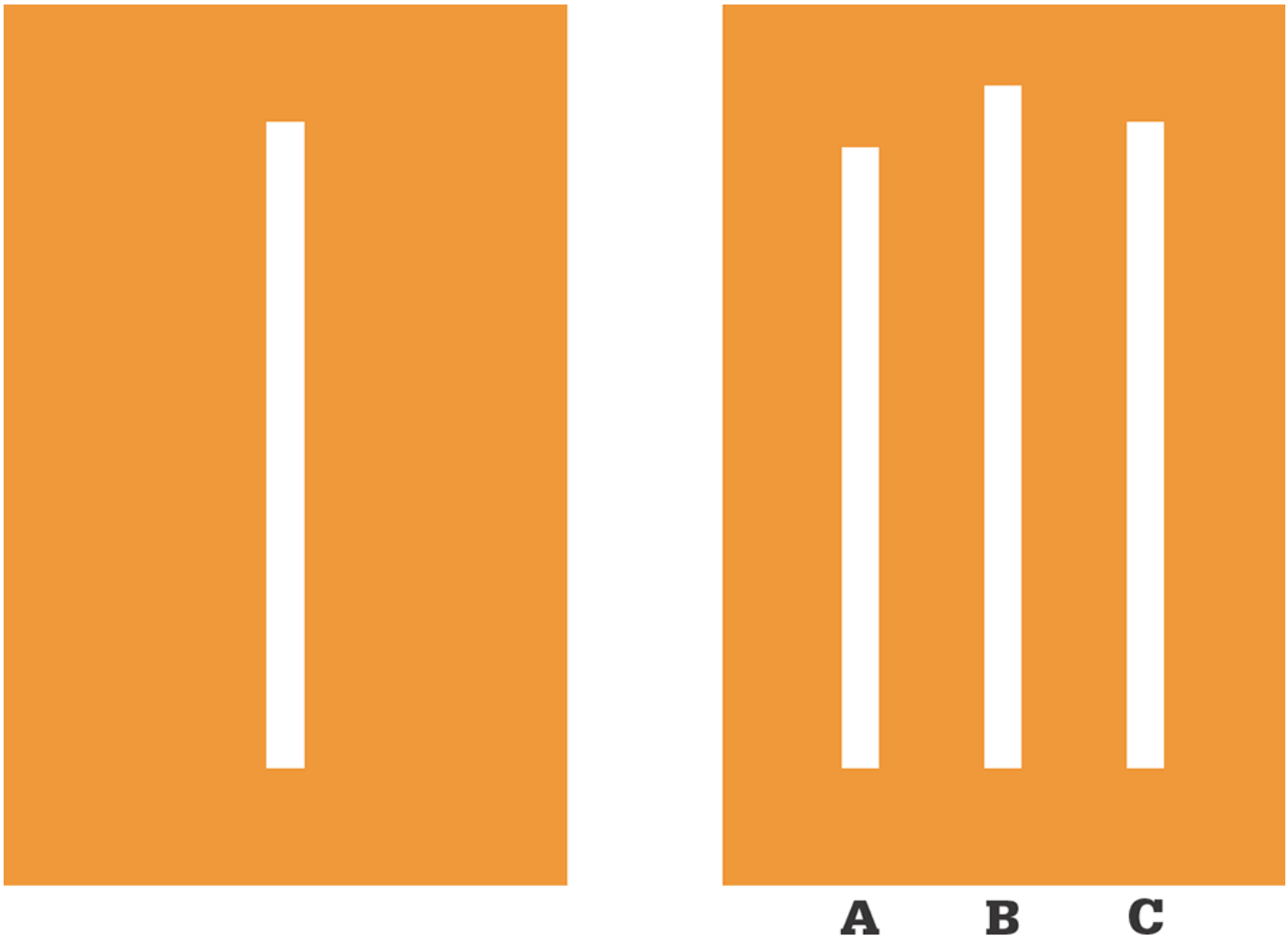
# Paradigma Asch

Eksperimen dilakukan dengan 123 subjek laki-laki, yang masing-masing dimasukkan secara individual ke dalam kelompok yang terdiri dari lima sampai tujuh "konfederasi" (orang-orang yang mengetahui tujuan sebenarnya dari eksperimen tetapi diperkenalkan sebagai sesama peserta). Kelompok tersebut diperlihatkan satu kartu dengan garis di atasnya, diikuti oleh kartu lain dengan tiga garis berlabel A, B, dan C, dan ditanya yang mana dari ketiga garis itu yang panjangnya sama dengan garis pada kartu pertama.

Ruangan itu selalu diatur sedemikian rupa sehingga subjek akan memberikan jawaban terakhir atau kedua dari belakang. Selama 18 percobaan, sekutu diinstruksikan untuk memberikan jawaban yang benar untuk enam percobaan pertama, tapi kemudian

memberikan jawaban yang identik tapi salah untuk 12 percobaan berikutnya, untuk menguji apakah subjek akan menjawab dengan benar atau tidak atau apakah dia akan cocok menanggapi pertanyaan para konfederasi ketika semua memberikan jawaban — salah — yang sama. Awalnya, Asch mengira bahwa hanya sedikit dari subjek yang akan memenuhi jawaban dari sekutu. Bagaimanapun, tugasnya sederhana dan jawabannya jelas; selama studi percontohan di mana tidak ada tekanan untuk menyerah pada kelompok yang salah, hanya tiga kesalahan yang dibuat dari total 720 percobaan. Hasil studi sebenarnya mengejutkan. Ketika dikelilingi oleh sekelompok orang yang semuanya memberikan jawaban salah yang sama, subjek memberikan jawaban yang salah pada hampir sepertiga (32 persen) pertanyaan; 75 persen dari mereka memberikan jawaban yang salah untuk setidaknya satu pertanyaan. Satu orang memenuhi kelompok dengan memberikan jawaban yang salah pada 11 dari 12 percobaan. Karena tugasnya sederhana dan tidak ambigu, angka-angka ini menunjukkan tingkat kesesuaian yang tinggi oleh subjek. Namun, tidak ada satu peserta yang sesuai pada semua uji kritis, dan 13 dari 50 peserta (26 persen) tidak pernah sesuai. Satu orang memenuhi kelompok dengan memberikan jawaban yang salah pada 11 dari 12 percobaan. Karena tugasnya sederhana dan tidak ambigu, angka-angka ini menunjukkan tingkat kesesuaian yang tinggi oleh subjek. Namun, tidak ada satu peserta yang sesuai pada semua uji kritis, dan 13 dari 50 peserta (26 persen) tidak pernah sesuai. Satu orang memenuhi kelompok dengan memberikan jawaban yang salah pada 11 dari 12 percobaan. Karena tugasnya sederhana dan tidak ambigu, angka-angka ini menunjukkan tingkat kesesuaian yang tinggi oleh subjek. Namun, tidak ada satu peserta yang sesuai pada semua uji kritis, dan 13 dari 50 peserta (26 persen) tidak pernah sesuai.

Hasilnya membuktikan bahwa subjek itu sendiri sangat konsisten. Mereka yang memisahkan diri dari pendapat kelompok dan memberikan jawaban independen tidak menyerah kepada mayoritas bahkan melalui banyak cobaan, sementara mereka yang memilih untuk mematuhi mayoritas tampaknya tidak dapat mematahkan pola ini.




**Dalam eksperimen Asch Paradigm** , partisipan diberikan tes visual. Mereka harus memutuskan yang mana dari tiga baris pada kartu kedua yang sama panjangnya dengan yang ada pada kartu pertama. Setiap pertanyaan disebut "percobaan" dan semuanya ada 18 percobaan.

# Penjelasan

Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang hasilnya, Asch mewawancarai subjeknya untuk mencari tahu mengapa mereka memberikan jawaban yang salah. Beberapa mengatakan mereka ingin mengikuti apa yang mereka yakini sebagai keinginan pelaku eksperimen dan tidak mengganggu keseluruhan eksperimen. Beberapa benar-benar bertanya-tanya apakah mereka mungkin menderita ketegangan mata atau duduk dengan sudut yang menyesatkan. Beberapa menyangkal bahwa mereka sadar telah memberikan jawaban yang salah. Akhirnya, beberapa mengaku mengetahui jawaban mereka salah, menambahkan bahwa mereka tidak ingin menonjol atau tampak berbeda dan bodoh: mereka ingin menyesuaikan diri. Asch juga berbicara kepada subjek yang telah mempertahankan jawaban yang benar dan independen, dan menemukan bahwa mereka tidak responsif terhadap mayoritas,

Asch melakukan variasi pada percobaan untuk menguji apa perbedaan ukuran kelompok mayoritas terhadap tingkat kesesuaian. Dia menemukan bahwa hanya satu sekutu yang hampir tidak memiliki pengaruh pada kesesuaian subjek, dua hanya memiliki pengaruh kecil, tetapi tiga atau lebih mendorong kecenderungan yang relatif stabil untuk menyesuaikan diri. Kebulatan suara dalam tanggapan para konfederasi merupakan faktor yang lebih kuat; tetapi bahkan jika hanya satu konfederasi yang menawarkan jawaban alternatif, subjek lebih cenderung memberikan tanggapan yang independen (dan benar). Penemuan ini menyoroti kekuatan bahkan dari minoritas yang

sangat kecil yang tidak setuju. Lebih jauh, Asch menemukan bahwa jika dia mengizinkan peserta untuk memberikan jawaban mereka secara pribadi, dengan menuliskannya di selembar kertas, kesesuaian terasa menurun,

## Norma budaya

Beberapa psikolog berhipotesis bahwa temuan Asch mencerminkan iklim budaya Amerika tahun 1950-an selama McCarthyisme, ketika perbedaan pendapat dipandang sebagai anti-Amerika dan orang-orang dipenjara karena pendapat mereka. Studi selanjutnya menemukan variasi dalam tingkat kesesuaian. Misalnya, sebuah penelitian yang dilakukan pada awal 1970-an (masa pemikiran liberal dan progresif di AS) menemukan tingkat kesesuaian yang jauh lebih rendah. Namun, sebuah penelitian di akhir tahun 1970-an menunjukkan tingkat pengembalian yang lebih tinggi.

Tingkat kesesuaian untuk budaya di seluruh dunia juga berbeda. Peneliti menemukan bahwa budaya individualis seperti AS, Inggris, dan negara-negara Eropa Barat lainnya, di mana pilihan pribadi dan pencapaian individu dihargai tinggi, menunjukkan tingkat kesesuaian yang lebih rendah daripada budaya kolektivis seperti Jepang, Fiji, dan negara-negara Afrika, di mana kelompok itu termasuk sangat dihargai.

Psikolog telah mengkritik metode Asch dengan alasan bahwa ia berfokus pada versi perilaku kelompok yang tidak menampilkan banyak interaksi antara peserta, atau bahwa ia lebih fokus pada individu dalam suatu kelompok daripada pada dinamika kelompok. Yang lain bertanya-tanya apakah dia melebih-lebihkan kekuatan mayoritas untuk mempengaruhi minoritas. Serge Moscovici, khususnya, tidak setuju dengan analisis Asch dan berpendapat bahwa minoritas aktif dapat mempengaruhi mayoritas dan membawa perubahan. Moscovici terinspirasi untuk mengembangkan studinya sendiri untuk menunjukkan bagaimana minoritas yang konsisten dapat mempengaruhi pemikiran mayoritas.

Meskipun Asch mengakui bahwa kehidupan sosial memerlukan beberapa konsensus, ia juga menekankan bahwa hal ini paling produktif ketika setiap individu menyumbangkan wawasan dan pengalaman independennya. Konsensus tidak boleh muncul karena ketakutan atau kesesuaian; Fakta bahwa ia menemukan kecenderungan untuk menyesuaikan diri sangat kuat bahkan di kalangan orang-orang cerdas menimbulkan pertanyaan tentang nilai-nilai sosial dan kualitas pendidikan.

Kesimpulan Asch mencatat kekuatan (dan bahaya) pengaruh sosial untuk membentuk keyakinan dan perilaku seseorang. Jika sesuatu menjadi normal untuk suatu kelompok, tekanan sosial akan memastikan kesesuaian. Terinspirasi oleh teori Asch, eksperimen Stanley Milgram tentang kepatuhan menunjukkan bahwa orang biasa mampu melakukan kekejaman ketika berada di bawah tekanan untuk menyesuaikan diri.

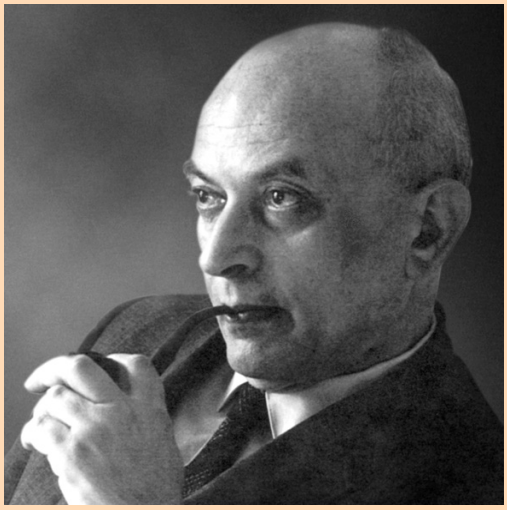
Namun, mayoritas peserta studi Asch, bahkan mereka yang telah menyesuaikan diri, menyatakan bahwa mereka menghargai kebebasan pikiran, membuatnya optimis tentang kemanusiaan.

**Senator AS Joseph McCarthy** meluncurkan perburuan penyihir Komunis selama tahun 1950-an, menimbulkan lingkungan ketakutan dan tingkat kesesuaian politik dan sosial yang tinggi.

**"Seorang anggota suku kanibal menerima kanibalisme sebagai sesuatu yang pantas dan pantas."**

**Solomon Asch**

## ASCH SOLOMON



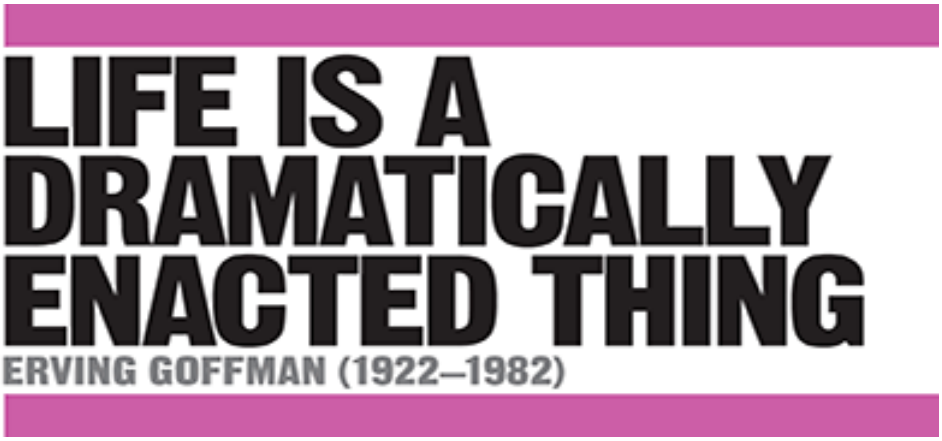
Solomon Elliott Asch adalah pelopor di bidang psikologi sosial. Ia dilahirkan dalam sebuah keluarga Yahudi di Warsawa (saat itu bagian dari Kekaisaran Rusia) pada tahun 1907. Pada usia 13 tahun ia beremigrasi ke AS dan belajar psikologi. Dia menerima gelar PhD pada tahun 1932 dari Universitas Columbia, di mana dia dipengaruhi oleh Max Wertheimer.

Asch menjadi profesor di Swarthmore College pada tahun 1947, dan bekerja erat dengan Wolfgang Köhler. Dia menjabat posisi kunjungan di Massachussets Institute of Technology (MIT) dan Harvard, di mana dia mengawasi gelar Ph.D. Stanley Milgram, sebelum pindah ke University of Pennsylvania. Banyak penghargaannya termasuk Distinguished Scientific Contribution Award dari American Psychological Association. Dia meninggal pada usia 88 tahun.

### Pekerjaan kunci

**1951** *Pengaruh Tekanan Kelompok Atas Modifikasi dan Distorsi Keputusan*
**1952** *Psikologi Sosial*
**1955** *Opini dan Tekanan Sosial*
**1956** *Studi Kemerdekaan dan Kesesuaian*

**Lihat juga: Serge Moscovici • Stanley Milgram • Philip Zimbardo • Max Wertheimer • Muzafer Sherif**



## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Manajemen tayangan**

SEBELUM
**1890** William James pertama kali membuat perbedaan antara diri pribadi sebagai subjek ("saya") dan diri sebagai objek publik ("saya").

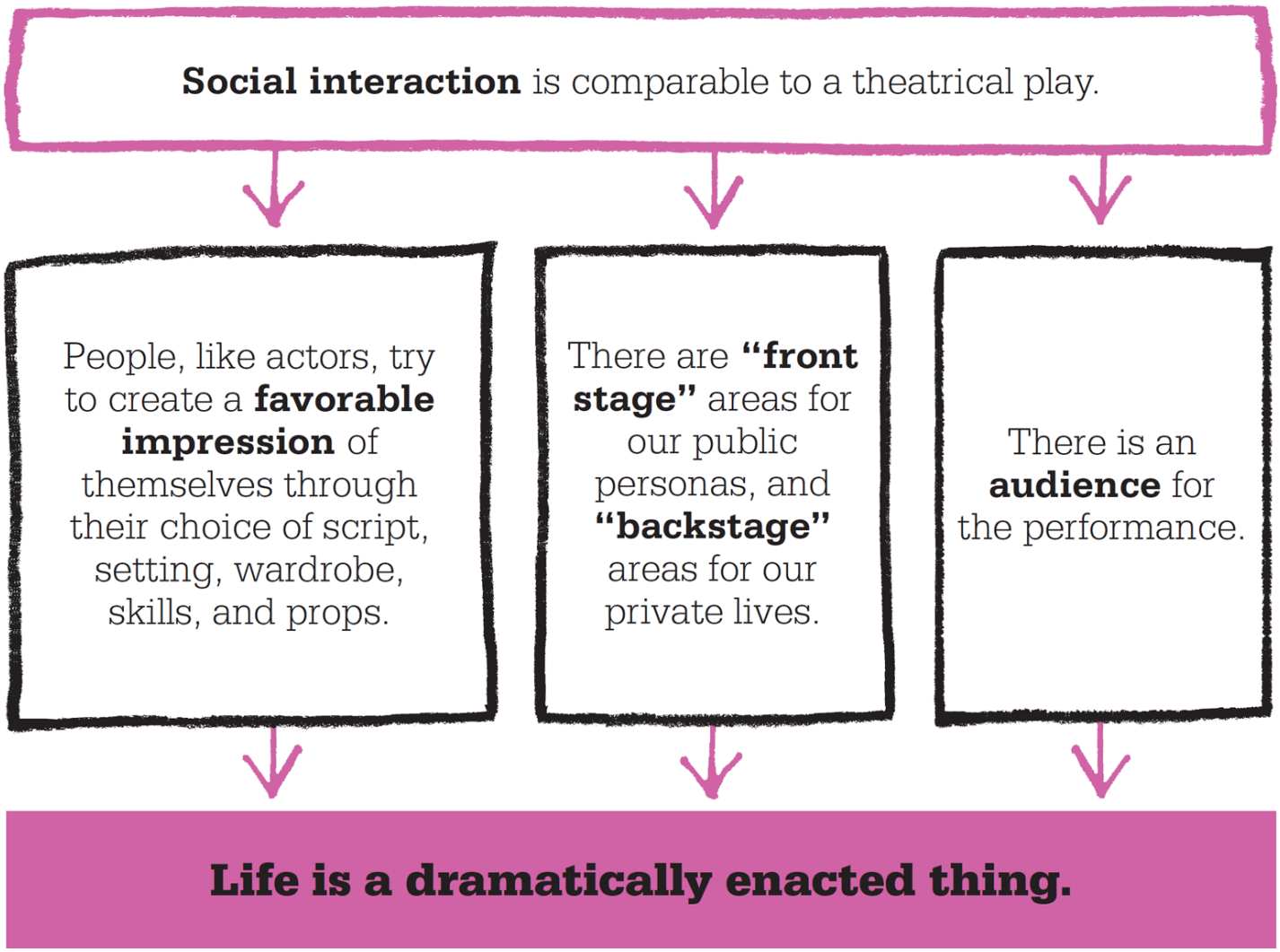
**1902** Sosiolog Amerika Charles Cooley mengemukakan teori diri sendiri, yang menyatakan bahwa diri tercermin dalam reaksi orang lain.

SETELAH
**1990** Psikolog AS Mark Leary dan Robin Kowalski mendefinisikan tiga cara di mana manajemen kesan dapat meningkatkan kesejahteraan: rasa memiliki, peningkatan diri, dan pemahaman diri.

**1995** Psikolog Sarah Hampson berpendapat bahwa perilaku kita berubah sesuai dengan siapa kita, dan orang yang berbeda memunculkan berbagai aspek kepribadian kita.

Dibuat oleh Erving Goffman, manajemen kesan adalah teori yang berhubungan dengan bagaimana kita menciptakan, memelihara, dan meningkatkan identitas sosial kita. Aspek mendasar dari interaksi sosial, kata Goffman, adalah bahwa kita mencoba — baik secara sadar maupun tidak sadar — untuk memanipulasi dan mengontrol cara orang lain memandang kita. Setiap kali kita berinteraksi dengan orang lain, kita menampilkan citra diri kita di depan umum. Dalam beberapa kasus, kami mungkin mencoba memengaruhi orang tertentu (seperti pewawancara kerja); dalam situasi lain, kita mungkin hanya berusaha mempertahankan citra diri yang baik. Dalam bukunya tahun 1959, *The Presentation of Self in Everyday Life*, Goffman menggambarkan kesejajaran antara manajemen kesan dan teater, yang menunjukkan bagaimana cara kita menampilkan diri kita di dunia nyata mirip dengan penampilan para aktor drama di atas panggung. Setiap interaksi sosial didorong untuk memiliki efek tertentu pada penonton seperti halnya terhadap ekspresi diri yang jujur.

Faktanya, menurut teori Goffman, kepribadian adalah gabungan dari berbagai peran yang dimainkan seseorang dalam hidupnya. Ini menyiratkan bahwa jati diri bukanlah fenomena pribadi atau internal, melainkan efek dramatis dari cara seseorang menampilkan dirinya di depan umum. “Hidup adalah hal yang dilakukan secara dramatis,” kata Goffman: menciptakan kesan yang sukses membutuhkan pengaturan yang tepat, alat peraga, pakaian, keterampilan, dan pemahaman bersama tentang apa yang disebut berada di atas panggung (di ruang publik) versus di belakang panggung (secara pribadi, lingkungan pribadi).




## Keterampilan kinerja

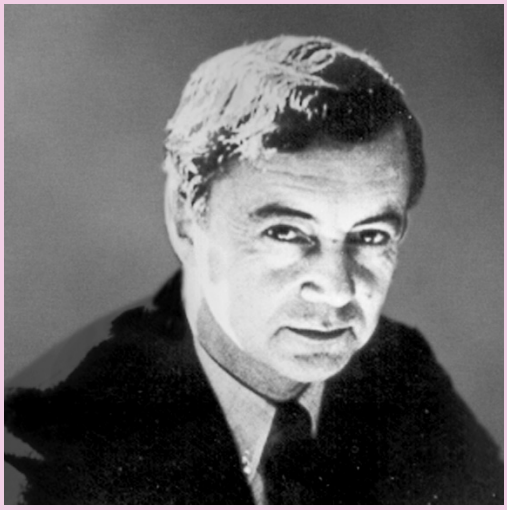
Goffman percaya bahwa dalam kehidupan nyata, setiap orang memiliki kemampuan untuk memilih panggung, properti, dan kostum mereka sendiri untuk ditampilkan kepada penonton. Tujuan utama dari aktor sosial dan aktor di atas panggung adalah untuk menjaga rasa koherensi melalui interaksi dengan aktor lain. Ini hanya dapat dicapai ketika semua orang setuju pada "definisi situasi," dan pada karakteristik, harapan, dan batasan dari kinerja atau interaksi tertentu, memberi isyarat satu sama lain tentang cara yang tepat untuk bereaksi dan menyesuaikan dengan lingkungan sosial.

Agar selaras, orang harus menyetujui identitas pribadi mereka, konteks sosial, dan ekspektasi kolektif dari perilaku dalam konteks itu. Misalnya, selebritas yang menghadiri pesta elit secara implisit setuju untuk memahami bahwa mereka adalah "selebritas di pesta elit"; masing-masing akan menerima peran mereka yang ditentukan dalam situasi itu dan mendorong aktor dan pengamat lain (atau anggota audiens) untuk menerima definisi ini. Namun, jika definisi tertentu dari situasi tersebut didiskreditkan — misalnya, jika makanan di pesta ternyata tidak lebih istimewa dari pizza, atau ada noncelebrities yang juga hadir — ada kecenderungan orang berpura-pura tidak ada yang berubah,

Goffman sendiri dikatakan menikmati pengujian batas-batas aturan yang membentuk pertemuan di restoran, ruang kuliah, dan lini bioskop.

**Staf hotel** berada "di depan panggung" ketika mereka berinteraksi dengan publik. Perilaku mereka dapat berubah, menjadi kurang formal, saat mereka tidak bertugas di "belakang panggung".

## ERVING GOFFMAN

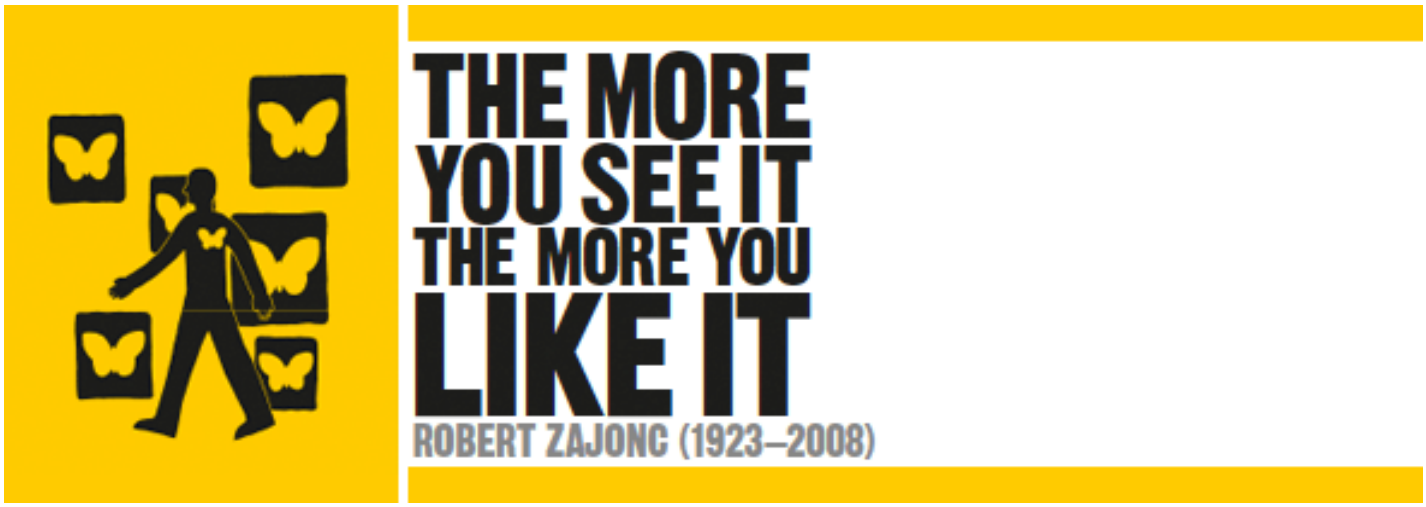


Erving Goffman, seorang sosiolog dan penulis Kanada, lahir di Mannville, Alberta. Nenek moyangnya adalah orang Yahudi Ukraina yang beremigrasi ke Kanada. Goffman memperoleh gelar sarjana dalam bidang sosiologi dan antropologi di Universitas Toronto, kemudian memperoleh gelar master dan PhD dalam bidang sosiologi di Universitas Chicago. Pada tahun 1962, ia diangkat menjadi profesor penuh di Universitas California, dan pada tahun 1969 telah menerbitkan tujuh buku penting. Tragedi terjadi pada tahun 1964 ketika istri pertamanya bunuh diri; Goffman menulis tentang pengalaman ini dalam makalahnya tahun 1969, *The Insanity of Place* . Pada tahun 1981, dia menikah lagi, dan pada tahun 1982 — meskipun dipandang sebagai seorang maverick — menjadi presiden American Sociological Association. Dia meninggal karena kanker perut hanya beberapa bulan kemudian.

### Pekerjaan kunci

**1959** *Presentasi Diri dalam Kehidupan Sehari-hari*
**1961** *Suaka*
**1971** *Hubungan di Depan Umum*
**1974** *Analisis Bingkai*

**Lihat juga: William James • William Glasser • Stanley Milgram • David C. McClelland • Walter Mischel**



## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Keakraban**

SEBELUM
**1876** Psikolog eksperimental Jerman, Gustav Fechner, menyarankan keakraban meningkatkan perasaan positif terhadap objek seni, tetapi "kejenuhan" mengarah pada keengganan.

**1910** Edward B. Titchener mendokumentasikan efek eksposur belaka, menggambarkannya sebagai "pancaran kehangatan" yang dialami orang-orang di hadapan hal-hal yang sudah dikenal.

SETELAH
**1971** Psikolog TT Faw dan D. Pien menemukan bahwa orang dewasa dan anak-anak lebih menyukai gambar garis dan pola yang tidak biasa daripada yang sudah dikenal.

**1989** Robert Bornstein menemukan bahwa efek eksposur yang paling kuat adalah ketika rangsangan asing disajikan secara singkat.

Sampai pertengahan abad ke-20, ilmuwan sosial cenderung mendasarkan penjelasan mereka tentang perilaku manusia pada faktor lingkungan. Namun, psikolog kelahiran Polandia Robert Zajonc percaya bahwa untuk mengembangkan pemahaman yang lebih lengkap, perlu juga diperhitungkan fungsi-fungsi pikiran. Minat utama Zajonc adalah pada hubungan antara perasaan dan pikiran — perpotongan emosi dan kognisi — dan dia mengabdikan sebagian besar kariernya untuk mengeksplorasi faktor mana yang memiliki pengaruh lebih kuat pada perilaku. Untuk tujuan ini, dia melakukan percobaan mani pada tahun 1968 yang mengarah pada penemuannya tentang "efek eksposur belaka", yang bisa dibilang kontribusinya yang paling terkenal di bidang psikologi sosial.

Repeated exposure to a stimulus breeds **familiarity** with it.

Familiarity brings about an **attitude change** toward the stimulus …

…taking the form of **preference**, **or affection**.

This preference is emotional and forms on a **subconscious level** before a person is even aware of it.

**The more you see it, the more you like it.**

**"Kebaruan biasanya dikaitkan dengan ketidakpastian dan konflik — keadaan yang lebih mungkin menghasilkan pengaruh negatif daripada positif."**

**Robert Zajonc**

## Eksperimen keakraban

Eksposur belaka, Zajonc menjelaskan, hanya merujuk pada suatu kondisi di mana stimulus yang diberikan dapat diakses oleh persepsi subjek, baik secara sadar maupun tidak sadar. Efek dari pemaparan belaka telah didokumentasikan sebelumnya oleh psikolog Edward B. Titchener yang, pada tahun 1910, menggambarkan "pancaran

kehangatan" dan perasaan keintiman yang dialami seseorang di hadapan sesuatu yang akrab. Namun, hipotesis Titchener ditolak pada saat itu, dan idenya memudar menjadi relatif tidak jelas.

Ketertarikan Zajonc terhadap efek tersebut dipicu oleh artikel surat kabar yang menggambarkan eksperimen aneh yang terjadi di Oregon State University pada tahun 1967. Artikel tersebut menyatakan bahwa seorang "siswa misterius" telah menghadiri kelas selama dua bulan, dibungkus dalam tas hitam. Profesor, Charles Goetzinger, mengetahui identitas orang di dalam, tetapi tidak ada siswa yang tahu siapa orang itu. Goetzinger kemudian mengamati kelas untuk mengukur reaksi mereka dari waktu ke waktu. Awalnya, para siswa memperlakukan tas hitam itu dengan permusuhan, tapi ini melunak seiring waktu dan mereka akhirnya ramah dan bahkan protektif terhadap orang yang ada di dalam tas. Goetzinger mencatat bahwa sikap siswa secara bertahap "berubah dari permusuhan menuju kantong hitam menjadi rasa ingin tahu dan akhirnya menjadi persahabatan."

Makalah inovatif Zajonc, Attitudinal *Effects of Mere Exposure* , diterbitkan dalam *The Journal of Personality and Social Psychology.*pada tahun 1968. Makalah Zajonc menjelaskan serangkaian eksperimen di mana ia menunjukkan kepada peserta serangkaian gambar acak — bentuk geometris, simbol Cina, lukisan, dan gambar wajah — yang melintas di depan mereka begitu cepat sehingga mereka tidak dapat membedakan yang mana ditampilkan berulang kali. Ketika subjek ditanya gambar mana yang mereka sukai, mereka secara konsisten memilih gambar yang paling sering mereka ekspos, meskipun mereka tidak secara sadar menyadari fakta ini. Apa yang tampaknya ditemukan Zajonc adalah bahwa keakraban membawa perubahan sikap, menumbuhkan kasih sayang atau beberapa bentuk preferensi untuk stimulus yang sudah dikenal. Ini meningkat dengan keterpaparan: semakin besar jumlah keterpaparan Anda terhadap sesuatu, semakin besar perasaan Anda terhadapnya. Untuk membuatnya lebih sederhana,

Para peneliti yang mempelajari fenomena eksposur sejak percobaan Zajonc telah menemukan bahwa dimungkinkan untuk menciptakan kembali efek ini menggunakan suara daripada gambar. Pada tahun 1974, psikolog sosial DW Rajecki menggunakan telur ayam yang subur sebagai subjek tes, memainkan nada dengan frekuensi yang berbeda ke kelompok telur yang berbeda sebelum menetas, dan kemudian memainkan nada tersebut pada kedua kelompok anak ayam lagi setelah menetas. Tanpa kecuali, anak ayam lebih menyukai nada yang telah dimainkan sebelum lahir.

**Eksperimen Zajonc tahun 1968** menguji efek pemaparan belaka dengan menunjukkan slide simbol kepada orang-orang dengan tingkat pengulangan yang tidak merata; semakin sering seseorang melihat sebuah simbol, semakin mereka mengaku menyukainya.

# Preferensi tidak rasional

Temuan Zajonc menunjukkan bahwa preferensi untuk hal-hal yang sudah dikenal ini murni didasarkan pada riwayat pemaparannya, dan tidak dipengaruhi oleh keyakinan atau sikap pribadi yang diungkapkan seseorang. Ini berlaku bahkan ketika eksposur hanya terjadi pada tingkat subliminal, ketika subjek sama sekali tidak menyadari bahwa mereka sedang disajikan dengan stimulus. Penemuan ini mengarah pada klaim Zajonc bahwa "preferensi tidak memerlukan kesimpulan," yang berarti bahwa perasaan penuh kasih sayang tidak didasarkan pada penilaian yang masuk akal. Ini bertentangan dengan apa yang kebanyakan dari kita bayangkan akan terjadi.

Dalam sebuah makalah berjudul *Feeling and Thinking*, yang ditulis pada tahun 1980, Zajonc berpendapat bahwa perasaan dan pikiran sebenarnya sangat independen satu sama lain. Perasaan tidak hanya mendahului pikiran selama respons kompleks seseorang terhadap stimulus, tetapi sebenarnya merupakan penentu paling kuat dari sikap dan keputusan seseorang. Makalah ini diperdebatkan secara luas, dan membantu membawa studi emosi kembali ke garis depan psikologi Barat, sebagian karena teori tersebut mengandung implikasi penting untuk studi tentang proses pengambilan keputusan. Ini menunjukkan bahwa, bertentangan dengan apa yang mungkin kita yakini, bukanlah alasan dan logika yang memandu keputusan kita; pada kenyataannya, kita membuat keputusan yang cepat, naluriah, berdasarkan emosi bahkan sebelum kita sempat mempertimbangkan pilihan itu secara kognitif — kita membuat penilaian tanpa informasi. Jika ini benar,

Zajonc menyimpulkan bahwa "pengaruh selalu hadir sebagai pendamping pemikiran, sedangkan kebalikannya tidak berlaku untuk kognisi". Kita tidak pernah bisa memikirkan sesuatu tanpa perasaan terikat; seperti yang dikatakan Zajonc, kita tidak hanya melihat "sebuah rumah", kita melihat "rumah yang bagus" atau "rumah yang megah". Setiap persepsi yang kita miliki mengandung beberapa pengaruh, atau perasaan. Keunggulan pengaruh atas kognisi juga terlihat dalam ingatan, katanya, seperti yang dicatat oleh Frederick Bartlett dalam bukunya, *Remembering* : “Ketika suatu subjek diminta untuk diingat, seringkali hal pertama yang muncul adalah sesuatu dari sifat sikap. ”

# Ketertarikan antarpribadi

Dampak dari efek eksposur melampaui batas-batas laboratorium, dan keluar ke area ketertarikan antarpribadi. Dalam konteks ini, fenomena tersebut disebut sebagai "efek propinquity", cara kita cenderung menjalin persahabatan atau hubungan romantis dengan orang yang sering kita temui. Satu penjelasan untuk ini berfokus pada evolusi: ketika hewan terpapar pada sesuatu untuk pertama kalinya, mereka sering merespons dengan ketakutan dan agresi, tetapi paparan berulang — saat hewan menyadari bahwa ancaman yang dirasakan tidak terwujud — menyebabkan pengurangan respons negatif . Zajonc mengeksplorasi gagasan ini lebih jauh dengan subjek manusia, menemukan bahwa orang membentuk sikap yang sangat negatif terhadap sekelompok imajiner orang yang tidak dikenal, mengaitkan kualitas yang tidak menyenangkan kepada mereka tanpa alasan yang jelas selain fakta bahwa mereka adalah orang asing. Namun, seperti halnya bentuk dan simbol, pemaparan berulang kali terbukti meningkatkan kepercayaan dan kasih sayang.

Penjelasan lain untuk efek propinquity berfokus pada banyak faktor yang terlibat dalam ketertarikan antarpribadi, yang meliputi keakraban, kesamaan sikap, ketertarikan fisik, dan kasih sayang timbal balik. Interaksi yang sering di antara orang-orang tidak hanya meningkatkan tingkat keakraban, tetapi juga meningkatkan kesan kesamaan, sehingga menumbuhkan perasaan positif dan akhirnya ketertarikan.

---

**"Bentuk pengalaman yang kami sebut" perasaan "menyertai semua kognisi."**

**Robert Zajonc**

---

# Eksposur dan iklan

Periklanan adalah arena lain di mana efek eksposur memainkan peran penting, meskipun gambaran di sini kurang jelas. Penelitian tampaknya menunjukkan bahwa eksposur yang berulang pada merek atau nama perusahaan akan meningkatkan penjualan, tetapi asumsi ini jelas terlalu sederhana, karena tidak memperhitungkan kemungkinan efek lain dari eksposur yang sering.

Satu studi menggunakan iklan spanduk untuk menguji efek keterpaparan belaka pada mahasiswa usia kuliah. Subjek disajikan dengan artikel untuk dibaca di layar komputer sementara iklan spanduk ditampilkan di sepanjang bagian atas layar. Hasilnya menunjukkan bahwa mereka yang lebih sering terpapar iklan banner memang menilai iklan tersebut lebih baik daripada mereka yang jarang melihatnya atau tidak sama sekali. Namun, studi lain menemukan bahwa keakraban dengan nama merek dapat menciptakan sikap ambivalen. Ini mungkin karena orang-orang memiliki asosiasi yang baik dan buruk dengan perusahaan yang sudah dikenal, dan semua asosiasi ini sering muncul dalam pikiran, yang mengarah pada ambivalensi yang lebih besar. Akibatnya, tidak jelas apakah keakraban semata, yang diciptakan melalui iklan berulang, baik untuk penjualan.

**Pemaparan berulang terhadap suatu merek** dapat menciptakan rasa suka, bahkan ketika **merek** tersebut disajikan tanpa informasi faktual dan tidak memerlukan pengambilan keputusan dari orang yang melihatnya.

**"Industri periklanan selalu dikaitkan dengan eksposur potensi periklanan yang luar biasa."**

**Robert Zajonc**

## Wajah yang familiar

Zajonc menemukan bahwa eksposur tidak hanya memengaruhi perasaan seseorang tentang seseorang, tetapi bahkan dapat mengubah cara pandang seseorang seiring waktu. Bersama sekelompok rekannya, dia melakukan penelitian untuk mengetahui apakah wajah pasangan tampak lebih mirip setelah 25 tahun bersama. Mereka membandingkan foto pasangan yang diambil selama tahun pertama pernikahan mereka dengan foto yang diambil 25 tahun kemudian, dan menemukan bahwa pasangan terlihat lebih mirip setelah bertahun-tahun bersama. Setelah mengesampingkan beberapa penjelasan potensial lainnya, para peneliti memutuskan bahwa empati adalah penyebab yang paling mungkin. Waktu telah meningkatkan empati pasangan satu sama lain, dan karena emosi manusia dikomunikasikan melalui ekspresi wajah, mereka mungkin mulai meniru ekspresi satu sama lain dalam proses berempati,

Dikenal karena luasnya karyanya pada proses dasar perilaku sosial, Zajonc membantu menciptakan bidang psikologi sosial modern. Dia menggunakan karyanya pada pemikiran dan perasaan untuk mengeksplorasi isu-isu seperti rasisme, genosida, dan

terorisme, berharap bahwa penelitian pada akhirnya dapat membantu mencegah perang dan penderitaan manusia.

**Pasangan tumbuh menjadi mirip satu sama lain** dari waktu ke waktu karena mereka mengekspresikan empati melalui refleksi ekspresi wajah satu sama lain; ini mengarah pada pembentukan garis wajah yang serupa.

## ROBERT ZAJONC

Robert Zajonc lahir di Lodz, Polandia. Ketika dia berusia 16 tahun, keluarganya melarikan diri ke Warsawa selama invasi Nazi ke Polandia. Dua minggu kemudian, gedung mereka dibom dan kedua orang tuanya tewas. Dia menghabiskan enam bulan untuk memulihkan diri di rumah sakit, setelah itu dia ditangkap oleh tentara Nazi dan dikirim ke kamp kerja paksa Jerman. Dia melarikan diri dengan dua tahanan lainnya dan berjalan sejauh 200 mil (320km) ke Prancis hanya untuk ditangkap kembali dan dipenjarakan lagi. Dia keluar untuk terakhir kalinya dan pergi ke Inggris.

Setelah Perang Dunia II, Zajonc pindah ke AS, di mana ia membuktikan dirinya sebagai psikolog terkemuka, memperoleh gelar psikologi hingga tingkat PhD di Universitas Michigan. Dia bekerja di sana sampai pensiun pada tahun 1994, ketika dia menjadi profesor emeritus di Universitas Stanford. Zajonc meninggal karena kanker pankreas pada usia 85 tahun.

### Pekerjaan kunci

**1968** *Pengaruh Sikap Paparan Sekadar*
**1975** *Urutan Kelahiran dan Perkembangan Intelektual*
**1980** *Feeling and Thinking*

**Lihat juga: Leon Festinger • Edward B. Titchener • Stanley Schachter**

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Studi gender**

SEBELUM
**1961** Albert Bandura mengembangkan teori pembelajaran sosial, yang menyatakan bahwa anak laki-laki dan perempuan berperilaku berbeda karena mereka diperlakukan berbeda.

**1970** Robert Helmreich dan Elliot Aronson menerbitkan sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa pria menganggap pria yang kompeten lebih disukai daripada pria yang tidak kompeten.

SETELAH
**1992** Psikolog AS Alice Eagly menemukan bahwa wanita dinilai lebih negatif ketika mereka menunjukkan kepemimpinan dengan cara yang secara tradisional maskulin.

**2003** Simon Baron-Cohen menunjukkan bahwa otak perempuan sebagian besar tertanam untuk empati, sedangkan otak laki-laki tertanam untuk sistem pemahaman.

Sampai gerakan pembebasan perempuan terjadi pada tahun 1970-an, penelitian Janet Taylor Spence difokuskan terutama pada kecemasan. Namun, setelah membaca studi yang dilakukan oleh dua rekannya tentang bagaimana kompetensi pada pria berkorelasi dengan kesukaan, psikolog Amerika tersebut beralih ke masalah yang berkaitan dengan gender. Melihat bahwa penelitian tersebut tidak mempertimbangkan jenis kelamin perempuan, dia memutuskan untuk melakukan penelitian serupa yang berfokus sepenuhnya pada perempuan. Makalah *yang* dihasilkan— *Siapa yang menyukai wanita yang kompeten?* —Diterbitkan pada tahun 1972.

Bekerja dengan Robert Helmreich, Taylor Spence berangkat untuk menguji apakah pria dan wanita lebih menyukai wanita yang kompeten daripada wanita yang tidak kompeten. Kedua psikolog tersebut menduga bahwa hanya orang yang percaya pada kesetaraan seksual yang lebih menyukai kompetensi. Untuk menguji hipotesis mereka, mereka merancang Skala Sikap Terhadap Perempuan, yang menilai sikap terhadap peran dan hak perempuan dengan mengajukan pertanyaan tentang pendidikan, pernikahan, kehidupan profesional, kebiasaan, kepemimpinan intelektual, dan kebebasan sosial dan ekonomi. Hasilnya mengejutkan. Bertentangan dengan ekspektasi para peneliti, subjek tidak hanya lebih menyukai wanita yang lebih kompeten daripada wanita yang kurang kompeten, tetapi bahkan memberikan peringkat tertinggi kepada wanita yang kompeten dalam cara stereotip maskulin.

Studi penting ini berhasil meluncurkan penelitian gender sebagai subkategori dalam bidang psikologi sosial.

**"Bahkan subjek konservatif kami ... menilai tertinggi wanita yang kompeten dalam bidang stereotip maskulin."**

**Janet Taylor Spence**

**Lihat juga: Sigmund Freud • Guy Corneau • Eleanor E. Maccoby • Albert Bandura • Simon Baron-Cohen**

# FLASHBULB MEMORIES ARE FIRED BY EVENTS OF HIGH EMOTIONALITY

ROGER BROWN (1925–1997)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Studi memori**

SEBELUM
**1890** William James membuat perbedaan antara ingatan jangka pendek (primer) dan ingatan jangka panjang (sekunder).

**1932** Studi Frederic Bartlett menunjukkan bahwa ingatan rekolektif bukan hanya masalah pengambilan; itu adalah rekonstruksi aktif dari peristiwa masa lalu.

SETELAH
**1982** Psikolog AS, Ulric Neisser, berpendapat bahwa memori flashbulb tidak menggunakan mekanisme khusus dan bisa jadi tidak akurat karena beberapa "latihan" setelah kejadian.

**1987** Dalam *Autobiographical Memory* , psikolog Amerika David Rubin menyarankan agar kita mengingat peristiwa penting yang mendefinisikan kita sebagai manusia.

Pada akhir 1970-an, profesor Universitas Harvard Roger Brown ikut menulis makalah berjudul *Flashbulb Memories* yang menjadi studi klasik tentang fenomena ingatan. Brown dan koleganya, James Kulik, menciptakan istilah ini untuk merujuk pada jenis memori otobiografi khusus di mana orang memberikan penjelasan yang sangat rinci dan jelas tentang momen yang tepat ketika mereka mempelajari suatu peristiwa dengan nilai kejutan yang tinggi.

Makalah ini berpendapat bahwa peristiwa penting secara budaya dan pribadi, seperti penembakan JF Kennedy atau Martin Luther King, memicu pengoperasian mekanisme memori biologis khusus ("sekarang dicetak") yang membuat rekaman permanen peristiwa dan keadaan di mana kita pertama kali menyadarinya. Hampir seperti foto flash, kita bisa membayangkan di mana kita berada, dengan siapa kita, dan apa yang kita lakukan saat mendengar berita yang mengejutkan — seperti hancurnya menara kembar pada 9/11. Brown dan Kulik mengklaim ingatan ini hidup, akurat, dan abadi. Namun, peneliti seperti Ulric Neisser telah menentang teori mekanisme khusus, menunjukkan bahwa daya tahan ingatan berasal dari fakta bahwa ingatan tersebut dipikirkan (atau dilatih) berulang kali setelah kejadian,

**Pembunuhan** Presiden John F. Kennedy pada tahun 1963 sangat mengejutkan dan signifikan secara budaya. Brown mengklaim peristiwa semacam ini menyebabkan terbentuknya ingatan "flashbulb".

**Lihat juga: William James • Jerome Bruner • Endel Tulving • Frederic Bartlett • Ulric Neisser**

# THE GOAL IS NOT TO ADVANCE KNOWLEDGE, BUT TO BE IN THE KNOW

SERGE MOSCOVICI (1925–)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Konstruktivisme sosial**

SEBELUM
**1807** Filsuf Jerman Georg Hegel mengatakan bahwa gagasan dan nilai kita dibentuk oleh *zeitgeist* , atau semangat zaman, yang terus berubah melalui rekonsiliasi pandangan yang berlawanan.

**1927** Fisikawan Jerman Werner Heisenberg "Prinsip Ketidakpastian" mengungkapkan bahwa pengamat mempengaruhi pengamatan.

**1973** Psikolog Amerika Kenneth Gergen menulis *Psikologi Sosial sebagai Sejarah* , yang menandai munculnya konstruktivisme sosial.

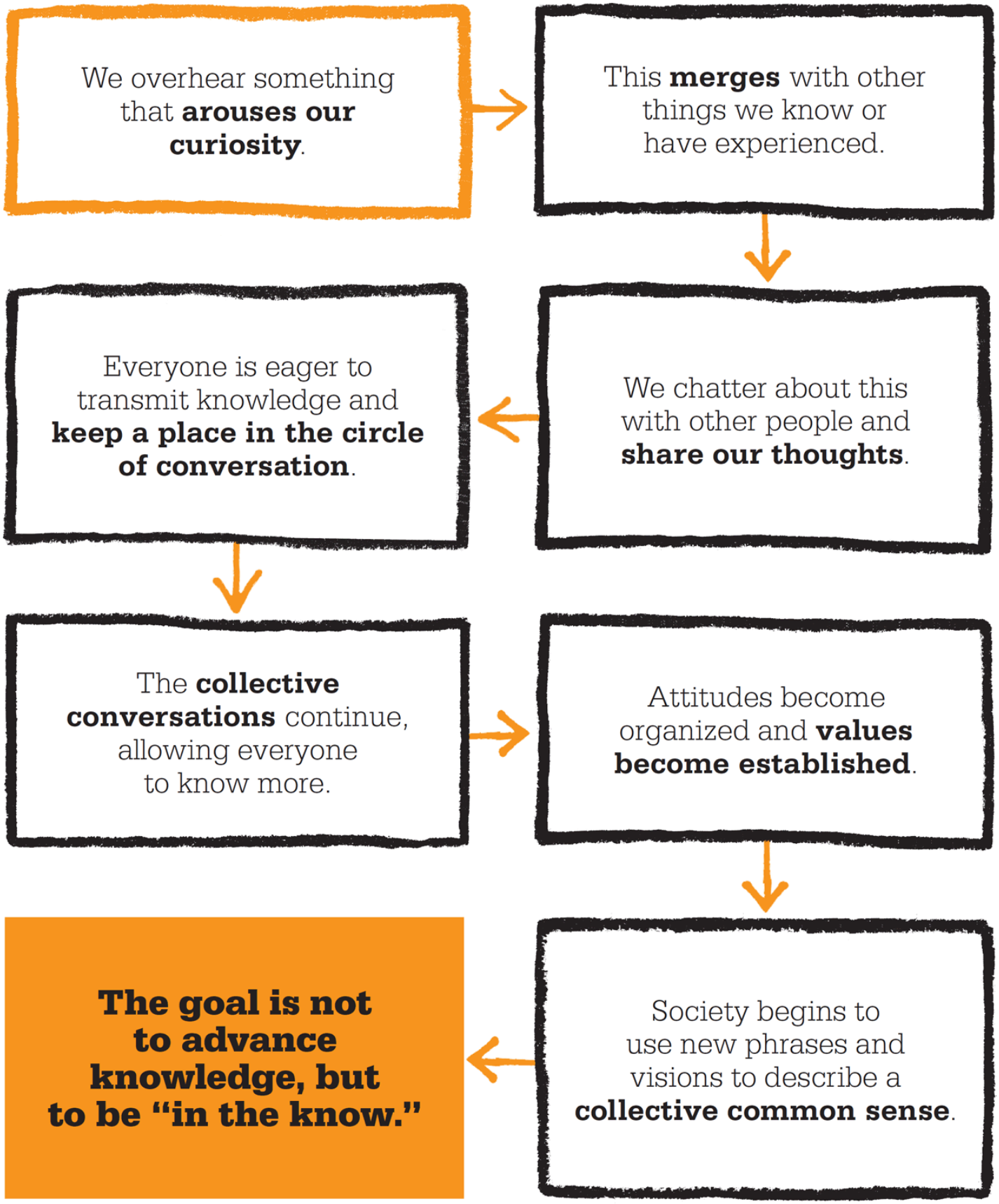
SETELAH
**1978** Dalam zona teori perkembangan proksimalnya, Lev Vygotsky mengemukakan gagasan bahwa belajar pada dasarnya adalah aktivitas yang dimediasi secara sosial.

Pada akhir 1960-an, beberapa psikolog sosial, yang dikenal sebagai konstruktivis sosial, berpendapat bahwa suara orang biasa telah hilang dari penelitian psikologis. Perhatiannya adalah bahwa individu secara keliru digambarkan hanya sebagai memahami dunia sosial mereka daripada benar-benar membangunnya. Untuk melawan tren yang mengkhawatirkan ini, psikolog sosial Serge Moscovici melakukan penelitian yang menjadi studi klasik tentang cara orang menyerap ide dan memahami dunia mereka.

Dalam studinya, *Psychoanalysis: its image and its public* , diterbitkan di Prancis pada tahun 1961, Moscovici mengeksplorasi keyakinan bahwa semua pemikiran dan pemahaman didasarkan pada cara kerja "representasi sosial." Inilah banyak konsep, pernyataan, dan penjelasan yang dibuat dalam proses interaksi dan komunikasi sehari-hari di antara orang-orang. Mereka memungkinkan kita untuk mengorientasikan diri kita sendiri dalam dunia sosial dan material kita dan memberi kita sarana untuk berkomunikasi dalam suatu komunitas. Mereka, pada dasarnya, adalah “akal sehat” kolektif — versi realitas bersama — yang dibangun melalui media massa, sains, agama, dan interaksi antar kelompok sosial.

Untuk menguji teorinya, Moscovici melihat bagaimana konsep teori psikoanalitik telah diserap di Perancis sejak Perang Dunia II. Dia mempelajari publikasi pasar massal dan melakukan wawancara, mencari bukti jenis informasi yang telah beredar di sekitar

kesadaran kolektif. Dia menemukan bahwa teori psikoanalitik telah menetes baik dalam bentuk "budaya tinggi" dan sebagai akal sehat populer: orang memikirkan dan mendiskusikan konsep psikoanalitik yang kompleks dengan cara yang tampaknya cukup normal, tetapi secara keseluruhan mereka menggunakan versi yang disederhanakan.



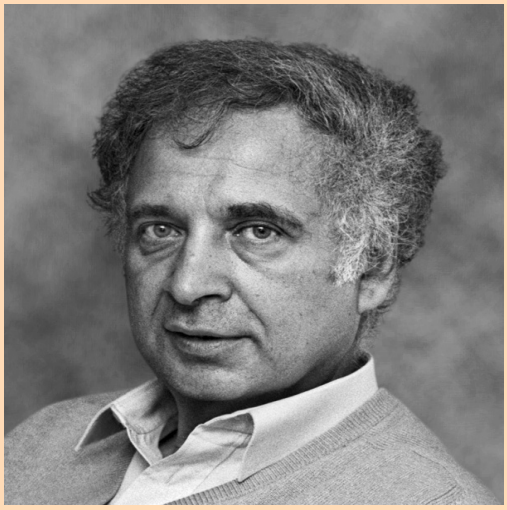

## Membentuk akal sehat

Penerjemahan konsep yang sulit ke dalam bahasa yang dapat diakses dan lebih mudah ditularkan tidak menjadi masalah, kata Moscovici, karena "tujuannya bukan untuk memajukan pengetahuan, tetapi untuk mengetahui;" untuk menjadi peserta aktif dalam

sirkuit kolektif. Proses ini memungkinkan yang asing menjadi akrab, dan membuka jalan bagi sains menjadi akal sehat. Dengan cara ini, representasi sosial memberikan kerangka kerja bagi sekelompok orang untuk memahami dunia. Mereka juga memengaruhi cara orang memperlakukan satu sama lain dalam masyarakat. Setiap kali ada perdebatan tentang masalah sosial yang kontroversial — seperti apakah boleh bagi kaum homoseksual untuk mengadopsi anak — dampak dan pentingnya representasi sosial menjadi jelas.

Moscovici menegaskan bahwa representasi sosial adalah bentuk pengetahuan asli dalam hak mereka sendiri, bukan versi informasi tingkat tinggi yang diencerkan. Faktanya, dia menjelaskan bahwa pemikiran sehari-hari ini (daripada versi ilmiah yang lebih abstrak) adalah penting, karena “representasi bersama ada untuk membangun dan membangun 'realitas' bersama, akal sehat yang menjadi 'normal'. ”

## SERGE MOSCOVICI



Terlahir sebagai Srul Hersh Moskovitch dari sebuah keluarga Yahudi di Braila, Rumania, Serge Moscovici bersekolah di Bukares, tetapi dikeluarkan karena undang-undang anti-Semit. Setelah selamat dari pogrom kekerasan tahun 1941, di mana ratusan orang Yahudi disiksa dan dibunuh, dia dan ayahnya terus berpindah-pindah ke seluruh negeri. Dia belajar bahasa Prancis selama Perang Dunia II, dan ikut mendirikan jurnal seni, *Da*, yang dilarang karena undang-undang sensor. Pada tahun 1947, dia meninggalkan Rumania dan melakukan perjalanan melalui kamp "orang terlantar" sampai dia mencapai Prancis setahun kemudian. Pada tahun 1949, ia memperoleh gelar di bidang psikologi, kemudian gelar PhD di bawah pengawasan Daniel Lagache, dengan dukungan dana pengungsi. Dia ikut mendirikan Laboratorium Psikologi Sosial Eropa pada tahun 1965, dan sebagai profesor psikologi telah mengajar di universitas bergengsi di seluruh AS dan Eropa.

### Pekerjaan kunci

**1961** *Psikoanalisis*
**1976** *Pengaruh Sosial dan Perubahan Sosial*
**1981** *The Age of the Crowd*

**Lihat juga: Friedrich Herbart • Kurt Lewin • Solomon Asch • Lev Vygotsky**

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Teori Pilihan**

SEBELUM
**c. 350 SM** Filsuf Yunani Aristoteles mengatakan bahwa kita didorong oleh tiga hal: nafsu makan, kemarahan, dan *boulesis* , keinginan rasional untuk apa yang bermanfaat.

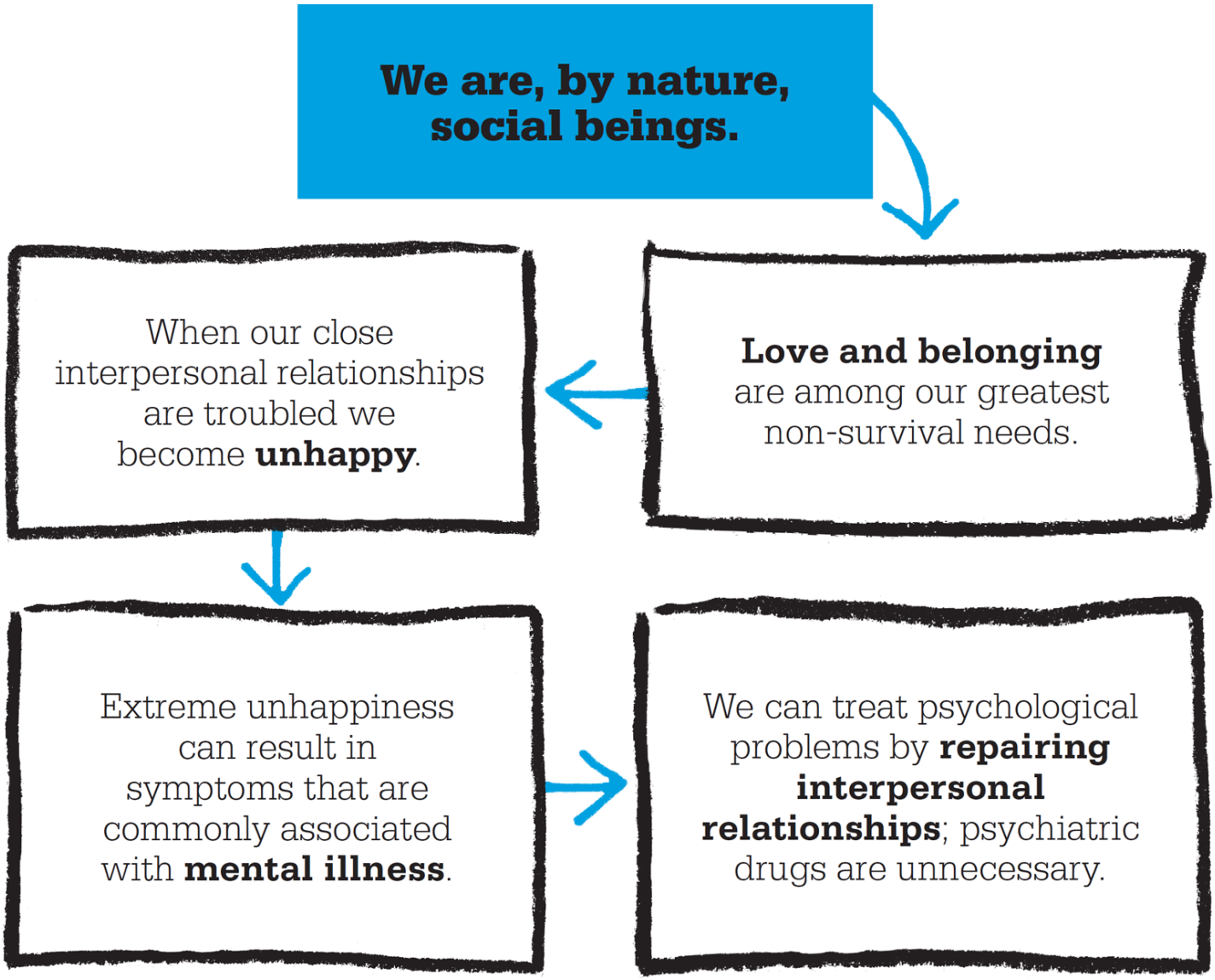
**1943** Clark L. Hull mengatakan bahwa semua perilaku manusia berasal dari empat dorongan utama: lapar, haus, seks, dan menghindari rasa sakit.

**1973** Ilmuwan AS William T. Powers mengembangkan teori kendali perseptual (PCT), yang menyatakan bahwa perilaku kita adalah cara kita mengendalikan persepsi kita agar tetap mendekati tingkat referensi yang ditetapkan secara internal.

SETELAH
**2000** Psikiater AS Peter Breggin menerbitkan *Reclaiming* Our *Children* , mengkritik penggunaan obat-obatan psikiatri sebagai "obat" untuk anak-anak bermasalah.

William Glasser secara terbuka menolak psikiatri konvensional dan penggunaan obat-obatan, mengklaim bahwa sebagian besar masalah mental dan psikologis yang dialami orang sebenarnya berada pada spektrum pengalaman manusia yang sehat, dan dapat diperbaiki melalui perubahan perilaku. Ide-idenya berfokus pada pencapaian kebahagiaan dan kepuasan yang lebih besar melalui pilihan pribadi, tanggung jawab, dan transformasi.

Pada tahun 1965, ia mengembangkan Terapi Realitas, sebuah pendekatan kognitif-perilaku, pemecahan masalah untuk pengobatan yang mendorong klien untuk mencari apa yang sebenarnya mereka inginkan pada saat ini, dan untuk menilai apakah perilaku yang mereka pilih membawa mereka lebih dekat atau tidak. atau lebih jauh dari pencapaian tujuan mereka.




**"Meningkatkan hubungan kita berarti meningkatkan kesehatan mental kita."**

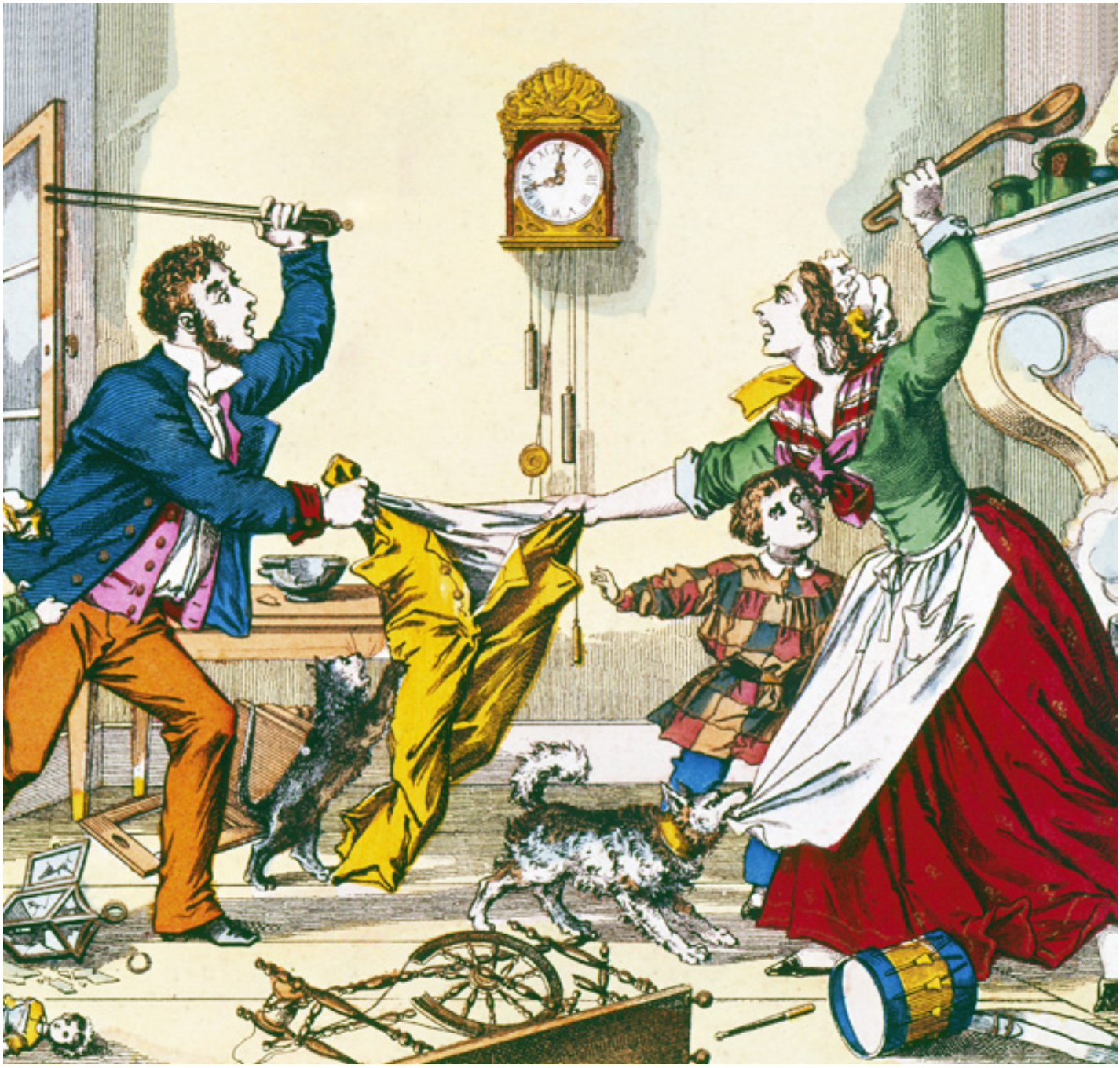
**William Glasser**

# Teori Pilihan

Selama beberapa dekade mempraktikkan Terapi Realitas, Glasser menyadari bahwa seluruh pendekatannya didasarkan pada gagasan orang-orang yang secara aktif mengidentifikasi apa yang ingin mereka lakukan agar dapat dipenuhi, dan ini membawanya untuk mengembangkan Teori Pilihan. Teori ini menyatakan bahwa kita semua termotivasi untuk bertindak dengan cara yang meningkatkan kesenangan dan mengurangi rasa sakit — kita ingin berpikir dan berperilaku dengan cara yang akan membuat kita merasa lebih baik. Semua kesenangan dan rasa sakit, katanya, berasal dari upaya kita untuk memenuhi lima kebutuhan yang dikodekan secara genetik: kelangsungan hidup, cinta dan kepemilikan, kekuasaan, kebebasan, dan kesenangan. Setiap perilaku yang memuaskan salah satunya adalah menyenangkan, dan setiap yang gagal melakukannya adalah sumber rasa sakit, dan pada akhirnya, jelasnya, hanya melalui hubungan manusia kita dapat memenuhi kebutuhan ini. Saat kita berjuang untuk bertahan hidup, bantuan orang lain membuat kita merasa baik; untuk merasakan cinta dan kepemilikan, kita membutuhkan setidaknya satu hubungan yang baik; untuk merasakan kekuatan kita yang paling kecil sekalipun, kita membutuhkan seseorang untuk mendengarkan apa yang kita katakan; untuk merasa bebas, kita harus merasa

bebas dari kendali orang lain; dan meskipun mungkin untuk bersenang-senang sendiri, itu jauh lebih mudah dengan orang lain. Karena alasan ini, dia berpendapat, "kita pada dasarnya adalah makhluk sosial."

Glasser menekankan bahwa masalah psikologis yang bertahan lama biasanya disebabkan oleh masalah dalam hubungan pribadi kita (daripada menandakan kelainan biokimia di otak), dan kesusahan dapat diatasi dengan memperbaiki hubungan ini tanpa bantuan obat psikiatri. Dia menunjuk pada kebutuhan dasar manusia akan kekuasaan, yang kita coba penuhi dengan mencoba mengendalikan orang lain. Faktanya, satu-satunya hal yang dapat kita kendalikan adalah cara kita berperilaku dan berpikir; kita tidak bisa mengendalikan orang lain. Mencoba, katanya, menunjukkan kurangnya rasa hormat terhadap orang lain dan menyebabkan ketidakbahagiaan. Teori Pilihan adalah psikologi pengendalian diri yang dirancang untuk melawan kecenderungan ini dan untuk membantu kita menemukan kebahagiaan dalam hubungan kita.



**Perselisihan antarpribadi** dengan orang-orang yang dekat dengan kita mengarah pada perpecahan dan kebencian yang menghasilkan gejala penyakit mental; Masalah-masalah ini sebenarnya adalah konsekuensi logis dari hubungan yang bermasalah.

## GLASSER WILLIAM

William Glasser lahir di Cleveland, Ohio, pada tahun 1925. Awalnya dilatih sebagai insinyur kimia, ia menghadiri sekolah kedokteran di Cleveland dan dilatih dalam psikiatri di Los Angeles. Ia mulai berpraktik pada tahun 1957. Melalui tulisan tentang teori kendali perseptual (PCT) oleh William T. Powers, Glasser diperkenalkan untuk sistem teori kendali. Pada tahun 1967, Glasser mendirikan Institute for Reality Therapy di California (kemudian berganti nama menjadi William Glasser Institute), yang melatih siswa dalam Teori Pilihan. Pendekatannya diajarkan di lebih dari 28 negara, dan dia telah menulis tentang penyakit mental, konseling, dan cara meningkatkan sekolah. Dia adalah penerima banyak penghargaan, termasuk "A Legend in Counseling Award" dan gelar Master Therapist oleh American Psychiatric Association.

### Pekerjaan kunci

**1965** *Terapi Realitas*
**1969** *Sekolah Tanpa Kegagalan*
*Teori Pilihan* **1998**
*Peringatan* **2003** *: Psikiatri Bisa Berbahaya bagi Kesehatan Mental Anda*

**Lihat juga: Emil Kraepelin • Sigmund Freud • David Rosenhan • Clark L. Hull**

**WE BELIEVE PEOPLE GET WHAT THEY DESERVE**
MELVIN LERNER (1929–)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Teori atribusi**

SEBELUM
**1958** Psikolog Austria Fritz Heider menyelidiki proses atribusi, atau bagaimana orang menilai faktor yang mempengaruhi suatu situasi.

**1965** Psikolog Amerika Edward E. Jones dan Keith Davis berpendapat bahwa tujuan atribusi adalah untuk menemukan bagaimana perilaku dan niat mengungkapkan sifat dasar seseorang.

SETELAH
**1971** Sosiolog AS William J. Ryan menciptakan ungkapan '"menyalahkan korban," yang mengungkapkan bagaimana istilah itu digunakan untuk membenarkan rasisme dan ketidakadilan sosial.

**1975** Psikolog Amerika Zick Rubin dan Letitia Peplau menemukan bahwa orang-orang yang percaya pada "Dunia Adil" cenderung lebih otoriter, lebih religius, dan lebih mengagumi institusi sosial dan politik yang ada.

Orang merasa paling nyaman ketika mereka memiliki rasa kendali atas hidup mereka. Kita perlu percaya bahwa kita hidup di dunia di mana yang baik dihargai dan yang buruk dihukum, dan ini berkontribusi secara signifikan pada perasaan kita bahwa hal itu mungkin untuk memprediksi, membimbing, dan pada akhirnya mengendalikan peristiwa. "Hipotesis Dunia Adil" ini adalah kecenderungan untuk percaya bahwa "orang mendapatkan apa yang pantas mereka dapatkan". Tetapi, menurut Melvin Lerner, ini adalah kesalahpahaman yang berbahaya yang menempatkan kepentingan yang tidak semestinya pada ciri-ciri yang seharusnya dari orang-orang yang terlibat daripada fakta sebenarnya dari suatu situasi. Jika seseorang menderita atau dihukum, kami merasa lebih mudah untuk percaya bahwa orang itu pasti telah melakukan sesuatu untuk mendapatkan perlakuan seperti itu. Teori Dunia Adil menjadi rasionalisasi yang menghibur dari peristiwa yang tampaknya tidak dapat dijelaskan, dan menghentikan dunia agar tidak terlihat kacau atau acak. Hal ini juga memungkinkan orang untuk percaya bahwa selama mereka "baik", hanya hal-hal "baik" yang akan terjadi pada mereka, menghasilkan rasa aman dan kendali yang salah.

Dalam bukunya, *The Belief in a Just World* , Lerner berpendapat bahwa kita meminta anak-anak untuk "menjadi baik" dan berjanji kepada mereka bahwa sebagai imbalan untuk secara efektif mengesampingkan dorongan dan keinginan alami mereka, mereka akan diberi penghargaan di masa depan. Agar kontrak ini terpenuhi, kita harus hidup di dunia yang adil; dan dengan demikian anak-anak tumbuh menjadi orang dewasa dengan keyakinan yang kokoh pada tempatnya.

**"Orang perlu percaya bahwa mereka hidup di Dunia yang Adil."**

**Melvin Lerner**

## Menyalahkan korban

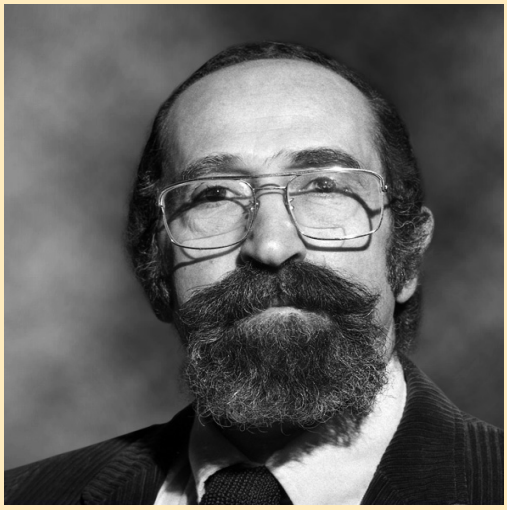
Dalam sebuah studi tahun 1965, Lerner menemukan bahwa siswa yang diberi tahu bahwa seorang siswa telah memenangkan lotre merasionalkan acara ini dengan percaya bahwa pemenangnya pasti bekerja lebih keras daripada teman-temannya. Tampaknya keyakinan pada Dunia Adil memungkinkan orang menyesuaikan fakta-fakta dari suatu situasi. Hal ini dapat sangat merusak jika diterapkan pada cara kita memandang korban kejahatan atau pelecehan. Dalam kasus pemerkosaan, misalnya, sering disarankan bahwa korban perempuan "memintanya" karena dia mengenakan rok pendek atau genit, sehingga secara efektif membebaskan pelaku dari tanggung jawab dan menempatkannya di tangan korban. Dengan menyalahkan korban, pihak luar juga melindungi rasa amannya sendiri.

Namun, Lerner menekankan bahwa keyakinan pada Dunia yang Adil tidak selalu mengarah pada menyalahkan korban. Keluguan, daya tarik, status, dan tingkat kemiripan korban dengan orang yang menilai mereka dapat memengaruhi apakah orang dianggap bertanggung jawab atas kemalangan mereka atau tidak.

Hipotesis Lerner menjadi dasar penelitian penting tentang keadilan sosial. Ini juga memicu perdebatan tentang efek dari pendekatan Dunia Adil terhadap kehidupan. Apakah itu membantu orang menghadapi kesulitan? Sebaliknya, hal itu justru dapat menstimulasi perasaan bahwa setiap kesalahan, betapapun kecil atau tidak disengaja, mengarah pada bencana — keyakinan yang menurut psikolog Australia Dorothy Rowe dapat meningkatkan kerentanan terhadap depresi.

**Tunawisma** , seperti banyak masalah sosial lainnya, jauh lebih mudah ditoleransi, atau diabaikan, jika Anda yakin bahwa orang pada akhirnya bertanggung jawab atas kemalangan mereka sendiri.

## MELVIN LERNER



Seorang pelopor studi psikologi keadilan, Melvin Lerner belajar psikologi sosial di New York University, menerima gelar doktor pada tahun 1957. Dia kemudian pindah ke Universitas Stanford, California, di mana dia belajar untuk pasca-doktor dalam psikologi klinis.

Dari tahun 1970 hingga 1994, Lerner mengajar psikologi sosial di Universitas Waterloo di Kanada. Ia juga mengajar di sejumlah universitas di AS dan Eropa, termasuk Universitas California, Universitas Washington, dan universitas Utrecht dan Leiden di Belanda.

Lerner adalah editor jurnal *Social Justice Research* , dan pada 2008 dianugerahi Lifetime Achievement Award oleh International Society for Justice Research. Dia adalah seorang peneliti tamu di Florida Atlantic University.

### Pekerjaan kunci

**1980** *Kepercayaan dalam Dunia yang Adil: Delusi Fundamental*
**1981** *Motif Keadilan dalam Perilaku Sosial: Beradaptasi dengan Masa Kelangkaan dan Perubahan*
**1996** *Kekhawatiran Terkini tentang Keadilan Sosial*

**Lihat juga: Dorothy Rowe • Elizabeth Loftus**

**PEOPLE WHO DO CRAZY THINGS ARE NOT NECESSARILY CRAZY**
ELLIOT ARONSON (1932–)

## DALAM KONTEKS

CABANG
**Psikologi sosial**

PENDEKATAN
**Perubahan sikap**

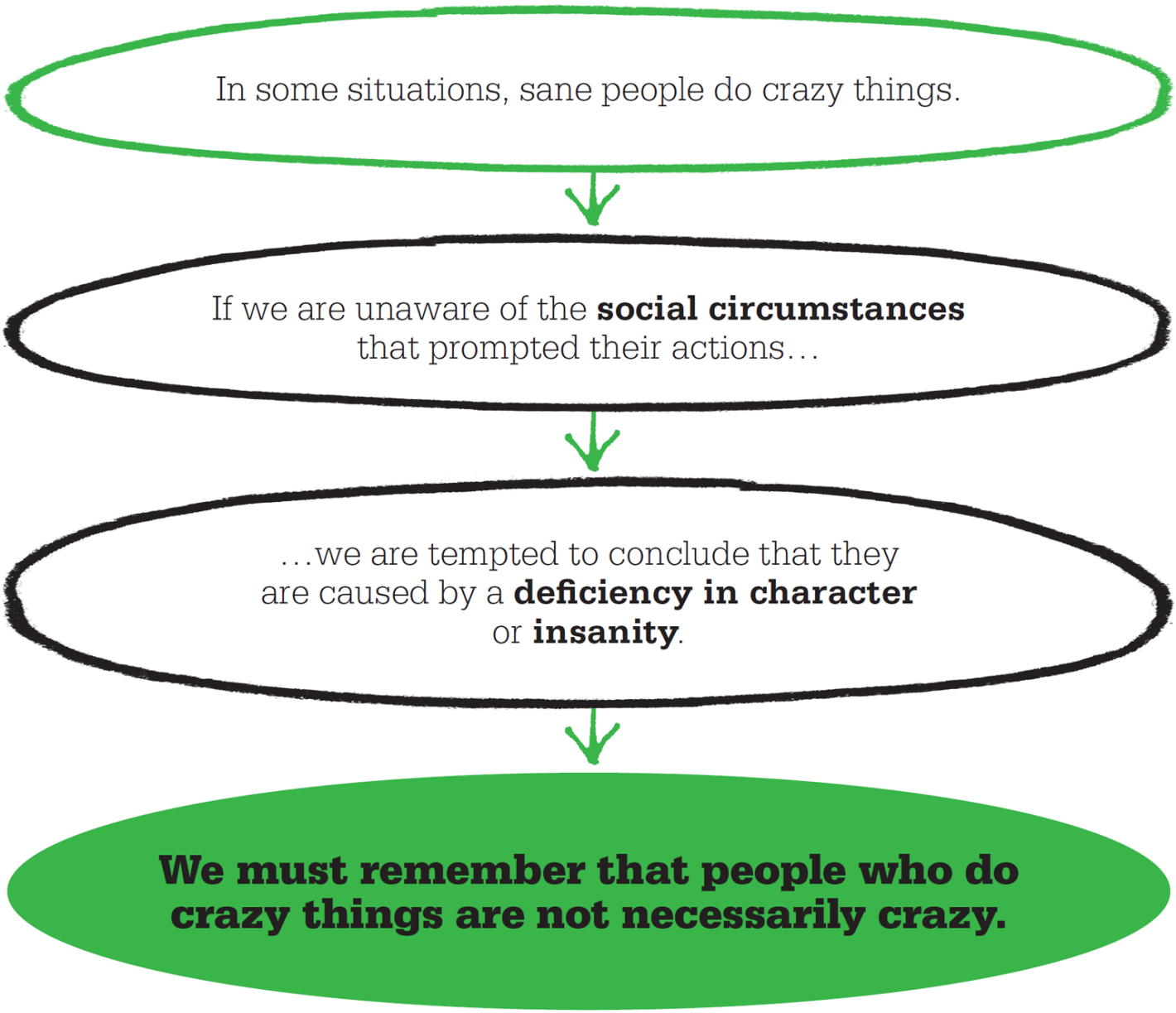
SEBELUM
**1956** Psikolog sosial Leon Festinger menyatakan teorinya tentang disonansi kognitif, yang menyatakan bahwa memiliki kepercayaan yang tidak konsisten menyebabkan ketegangan psikologis yang tidak nyaman.

**1968** Pembantaian warga sipil My Lai di Vietnam terjadi, mungkin karena tentara AS melakukan dehumanisasi terhadap korban untuk mengurangi disonansi kognitif.

SETELAH
**1978** Elliot Aronson merancang metode pembelajaran Jigsaw, yang melibatkan pembelajaran kelompok kecil yang saling bergantung, untuk mengurangi prasangka dan kekerasan di sekolah.

**1980-an** Psikolog berpendapat bahwa eksperimen disonansi mungkin tidak mencerminkan perubahan sikap nyata, tetapi keinginan untuk tampak konsisten dan karenanya dapat diterima secara sosial.

Dalam bukunya tahun 1972, *The Social Animal* , Elliot Aronson mengemukakan “Hukum Pertama Aronson:” orang yang melakukan hal-hal gila belum tentu gila. "Hal-hal gila" yang dimaksudnya mencakup tindakan kekerasan, kekejaman, atau prasangka yang dalam — tindakan yang sangat ekstrim sehingga tampaknya mencerminkan ketidakseimbangan psikologis di pihak pelakunya. Aronson, bagaimanapun, berpendapat bahwa meskipun orang psikotik pasti ada, bahkan orang yang secara umum sehat secara psikologis dapat didorong ke perilaku manusia yang ekstrim sehingga mereka tampak gila. Oleh karena itu, penting bahwa, sebelum mendiagnosis orang sebagai psikotik, psikolog sosial melakukan segala upaya untuk memahami situasi yang dihadapi orang dan tekanan yang bekerja pada mereka ketika perilaku abnormal itu terjadi.




**"Beberapa variabel situasional dapat menggerakkan sebagian besar orang dewasa 'normal' untuk berperilaku dengan cara yang sangat tidak menarik."**

**Elliot Aronson**

# Disonansi kognitif

Untuk mengilustrasikan maksudnya, Aronson mengutip sebuah insiden yang terjadi di Kent State University, Ohio, pada tahun 1970 di mana anggota Pengawal Nasional Ohio menembak dan membunuh empat siswa tidak bersenjata, melukai sembilan lainnya. Beberapa dari siswa ini telah memprotes invasi Amerika ke Kamboja, tetapi yang lain hanya melintasi kampus. Alasan penembakan tetap ambigu, tetapi fakta bahwa hal itu secara tragis tidak perlu jelas. Namun, setelah kejadian itu, seorang guru sekolah Ohio (dan juga anggota Garda Nasional) menegaskan bahwa para siswanya pantas untuk mati, dan desas-desus menyebar dengan cepat bahwa gadis-gadis yang terbunuh itu hamil, menderita sifilis, atau kotor. Aronson berpendapat bahwa rumor ini, meskipun salah, tidak mencerminkan kepercayaan pikiran psikotik,

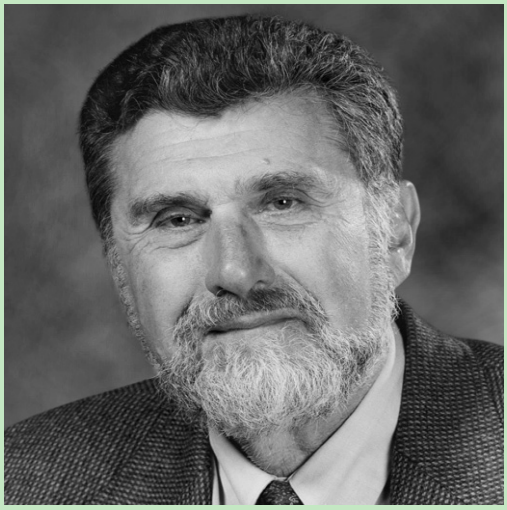
Konflik yang dirasakan oleh orang-orang ini dikenal sebagai "disonansi kognitif", perasaan tidak menyenangkan yang dialami ketika dua atau lebih keyakinan seseorang tidak konsisten. Untuk mengurangi disonansi ini, orang mengubah sikap, keyakinan, dan

tindakan mereka, bahkan jika ini melibatkan pembenaran atau penyangkalan kekejaman terhadap orang lain. Ini, klaim Aronson, yang terjadi setelah pembantaian Kent. Penduduk kota ingin percaya pada kebaikan Pengawal Nasional mereka, dan ini berarti percaya bahwa korban mereka pantas untuk mati. Gagasan bahwa yang dibunuh adalah ceroboh dan kotor menghibur orang-orang, meredakan konflik emosional karena percaya bahwa siswa yang tidak bersalah dibunuh dengan sia-sia.

Aronson mengklaim bahwa siapa pun dapat berperilaku seperti ini dalam keadaan yang sama. Dengan memahami alasan mengapa orang membenarkan atau menolak penggunaan kekejaman, kita mungkin lebih baik ditempatkan untuk menengahi atau mencegahnya dalam konteks sosial yang lebih luas, seperti perang atau prasangka sosial.

**Penembakan Kent State University** , di mana empat mahasiswanya ditembak mati oleh Garda Nasional, menyebabkan warga kota yang mengalami konflik emosional merendahkan para korban.

## ELLIOT ARONSON



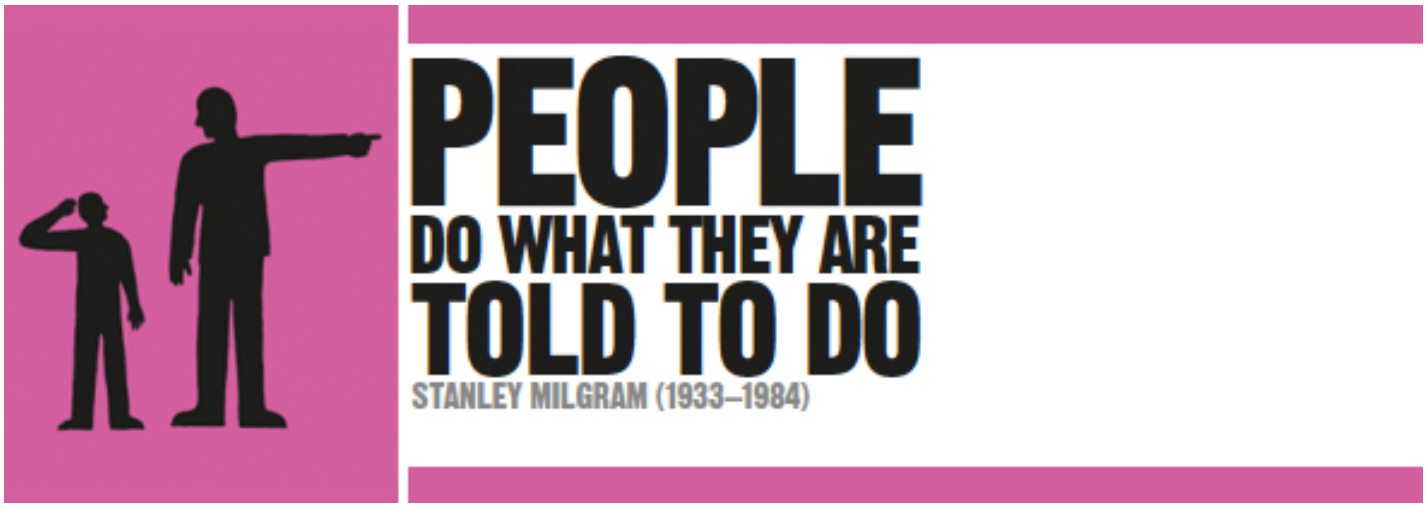
Elliot Aronson dibesarkan di Massachusetts, selama Depresi Hebat. Dia memenangkan beasiswa untuk kuliah di Universitas Brandeis, di mana dia memperoleh gelar sarjana, sebelum menyelesaikan gelar master di Universitas Wesleyan dan gelar PhD di Universitas Stanford. Ia telah menjadi profesor di beberapa universitas, termasuk Harvard dan Stanford.

Sepanjang karirnya, Aronson telah mencoba menggunakan hasil penelitiannya untuk memperbaiki kondisi manusia dan mengurangi prasangka. Sebagai pengakuan atas karyanya, ia dianugerahi William James Award dan Gordon Allport Prize, dan termasuk dalam daftar 100 psikolog paling berpengaruh di abad ke-20, yang diterbitkan oleh *Review of General Psychology* . Dia adalah satu-satunya orang yang memenangkan ketiga penghargaan yang ditawarkan oleh American Psychological Association: untuk penulisan, pengajaran, dan penelitian.

### Pekerjaan kunci

**1972** *Hewan Sosial*
**1978** *Ruang Kelas Jigsaw*
**2007** *Kesalahan Dilakukan (tapi tidak oleh saya)*

**Lihat juga: Leon Festinger • Solomon Asch • Melvin Lerner • Stanley Milgram • Philip Zimbardo**



## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN

**Konformisme**

SEBELUM

**1939–45** Selama Perang Dunia II, sekitar enam juta orang Yahudi secara sistematis dibunuh atas perintah Nazi Jerman.

**1950** Solomon Asch mendemonstrasikan kekuatan tekanan sosial untuk membuat orang menyesuaikan diri dalam eksperimen garis tugasnya.

Penjahat perang Nazi tahun **1961,** Adolf Eichmann, diadili, dan mengklaim bahwa dia hanya "mengikuti perintah".

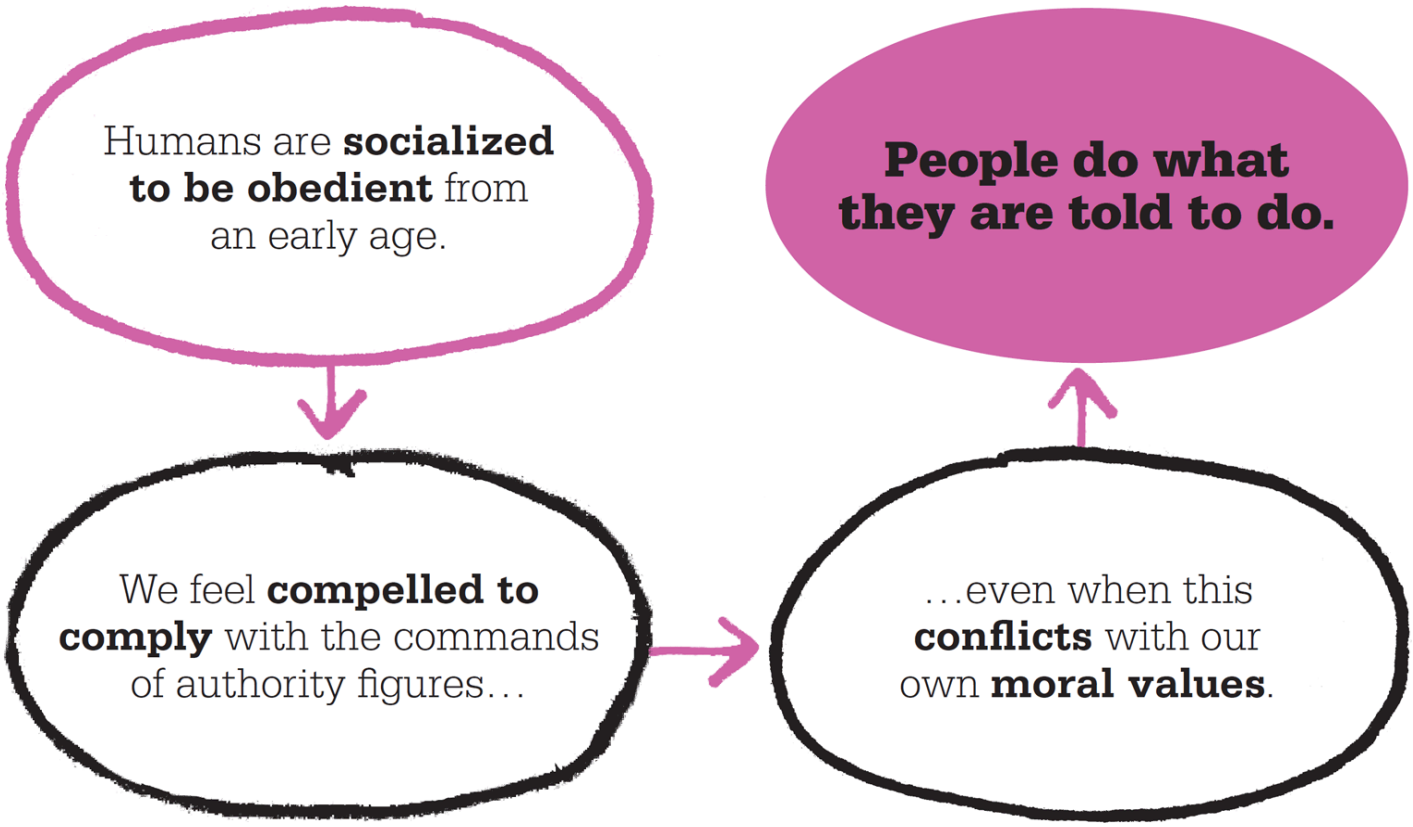
SETELAH

**1971** Philip Zimbardo melakukan eksperimen penjara, yang menunjukkan bahwa dalam situasi tertentu, jika tidak, orang baik dapat melakukan perbuatan jahat.

**1989** Psikolog Amerika Herbert Kelman dan VL Hamilton menyatakan bahwa anggota suatu kelompok mematuhi otoritas ketika mereka menerima legitimasinya.

Psikolog sosial Stanley Milgram secara dramatis mengubah pemahaman kita tentang ketaatan manusia ketika dia menerbitkan *Behavioral Study of Obedience* pada tahun 1963. Makalah ini berisi hasil dari sebuah eksperimen yang tampaknya menunjukkan bahwa mayoritas orang mampu menyebabkan kerugian yang ekstrim pada orang lain ketika disuruh melakukannya. oleh sosok otoritas. Ini juga menyebabkan orang mempertanyakan batasan etika dari eksperimen psikologis.

Milgram menjadi tertarik secara khusus untuk mempelajari kepatuhan selama persidangan penjahat perang Nazi Jerman, Adolf Eichmann. Pandangan umum adalah bahwa ada sesuatu yang secara inheren berbeda tentang orang Jerman abad ke-20; Pada 1950-an, psikolog seperti Theodor Adorno menyatakan bahwa orang Jerman memiliki karakteristik kepribadian tertentu yang membuat mereka secara khusus rentan untuk melakukan kekejaman Holocaust. Eichmann, bagaimanapun, mengklaim dia baru saja "mengikuti perintah," jadi Milgram berangkat untuk menyelidiki apakah ini benar — akankah orang biasa mengesampingkan apa yang dia tahu benar atau salah hanya karena dia diperintahkan untuk melakukannya? Studinya kemudian menunjukkan aspek penting dari hubungan antara otoritas dan kepatuhan,




**"Eksperimen kepatuhan yang paling terkenal dan kontroversial."**

**Richard Gross**

## Kekuatan grup

Milgram percaya bahwa situasi Perang Dunia II dan keterpaksaan untuk mematuhi — bukan watak Jerman — yang memungkinkan kekejaman Nazi. Dia menyatakan bahwa perilaku tersebut adalah akibat langsung dari situasi tersebut, dan siapa pun dari kita mungkin berperilaku identik dalam konteks yang sama. Pada akhir 1950-an, Milgram telah bekerja secara ekstensif dengan Solomon Asch pada studi kesesuaiannya dan telah menyaksikan orang-orang setuju dengan keputusan suatu kelompok, bahkan ketika mereka tahu keputusan ini salah. Eksperimen menunjukkan bahwa orang siap untuk melakukan atau mengatakan hal-hal yang bertentangan dengan realitas mereka sendiri. Apakah mereka juga akan membiarkan penilaian moral mereka dipengaruhi oleh otoritas suatu kelompok atau bahkan satu sosok?

## Eksperimen Milgram

Milgram berangkat untuk menguji apakah orang yang biasanya baik hati dan menyenangkan dapat dibuat untuk bertindak melawan nilai-nilai moral mereka sendiri dalam pengaturan di mana semacam otoritas memegang kendali. Dia merancang penyelidikan tentang seberapa patuh orang-orang "biasa" yang terpilih ketika mereka diberitahu oleh figur yang berwenang untuk menyetrum orang lain. Percobaan berlangsung di laboratorium di Universitas Yale pada tahun 1961, di mana Milgram adalah seorang profesor psikologi. Para peserta direkrut melalui iklan surat kabar, dan total 40 pria dipilih dari berbagai jenis pekerjaan, termasuk guru, pekerja pos, insinyur, buruh, dan penjual. Mereka masing-masing dibayar $ 4,50 untuk partisipasi mereka; uang itu diberikan kepada mereka begitu mereka tiba di laboratorium,

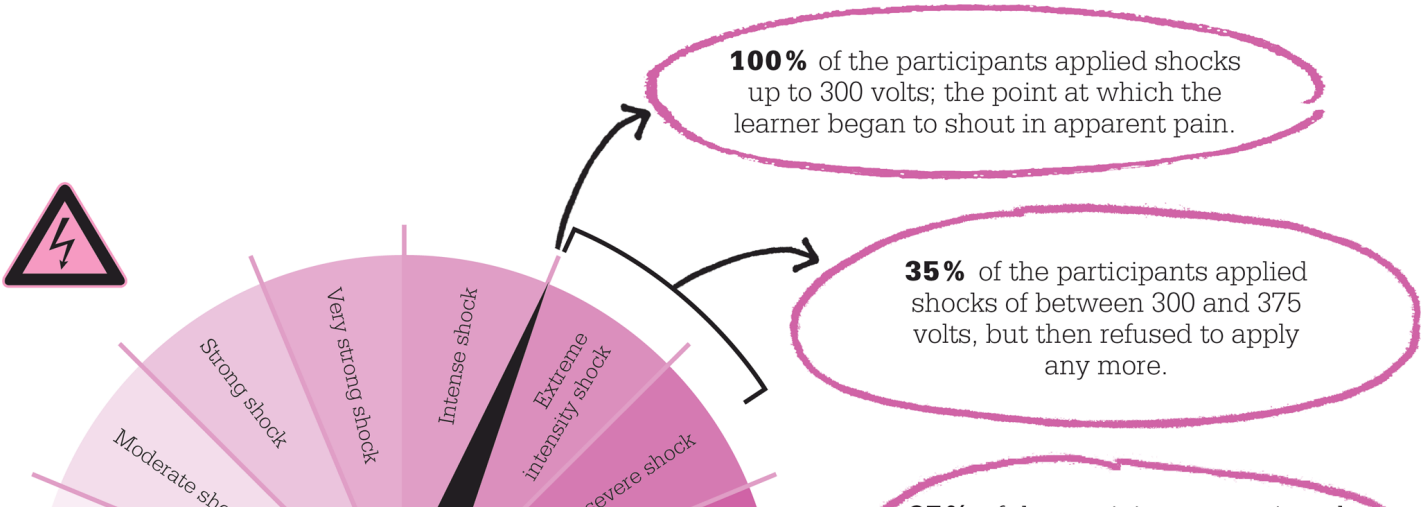
Di laboratorium, Milgram telah menciptakan generator kejut listrik palsu (tapi sangat mengesankan dan tampak realistis). Ini memiliki 30 sakelar yang ditandai dengan peningkatan 15 volt dengan label yang menunjukkan intensitas rentang tingkat guncangan yang berbeda, dari "guncangan ringan" di satu ujung, hingga "guncangan intensitas ekstrem", "bahaya: guncangan parah", dan terakhir, satu hanya ditandai "XXX", di sisi lainnya.

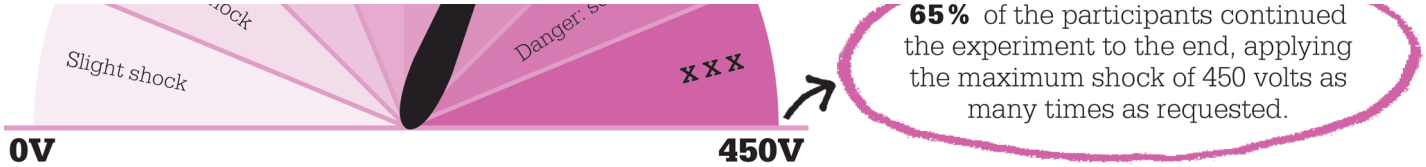
Peran eksperimen atau "ilmuwan" dimainkan oleh seorang guru biologi yang memperkenalkan dirinya kepada peserta sebagai Jack Williams. Untuk memberikan kesan otoritas, dia mengenakan mantel teknisi laboratorium abu-abu dan mempertahankan sikap tegas dan tanpa emosi selama setiap percobaan.

Para peserta diberi tahu bahwa penelitian tersebut bertujuan untuk menyelidiki efek hukuman pada pembelajaran. Mereka diberitahu bahwa dari dua sukarelawan, satu akan menjadi pelajar dan yang lainnya menjadi guru. Faktanya, salah satu dari dua “sukarelawan” dalam setiap kasus bukanlah peserta tetapi antek: dia adalah seorang akuntan yang disukai bernama Mr. Wallace, yang telah dilatih untuk berperan sebagai korban. Ketika Mr. Wallace dan peserta asli menggambar kertas dari topi untuk menentukan peran mana yang akan mereka mainkan, pengundian itu selalu dicurangi sehingga Mr. Wallace mengambil peran "pelajar" dalam setiap kesempatan. Dalam pandangan penuh peserta, "pelajar" (Mr. Wallace) diikat ke sebuah "kursi listrik" dengan elektroda terpasang di pergelangan tangannya; peserta diberitahu bahwa elektroda ini dipasang ke generator kejut yang terletak di ruangan sebelah. Peserta mendengar "ilmuwan" memberi tahu "pelajar" (Mr Wallace) bahwa "meskipun guncangan bisa sangat menyakitkan, tidak ada kerusakan permanen." Untuk membuat situasi tampak lebih otentik, ilmuwan kemudian menghubungkan peserta dan memberinya kejutan sampel sebesar 45 volt — yang sebenarnya merupakan satu-satunya kekuatan kejut yang dapat dihasilkan generator.

Pada tahap ini, peserta dipindahkan ke ruangan yang berisi generator kejut dan diminta untuk berperan sebagai “guru”. Dia diminta untuk membacakan serangkaian pasangan kata (seperti "gadis biru," "hari yang menyenangkan") dengan lantang untuk dihafal oleh pelajar. Setelah ini dia harus membacakan serangkaian kata tunggal; tugas pelajar adalah mengingat kata pasangan dalam setiap kasus dan menunjukkan jawabannya dengan menekan tombol yang menerangi lampu pada generator kejut. Jika jawaban pelajar benar, pertanyaan dilanjutkan; Jika jawabannya salah, peserta diinstruksikan untuk memberi tahu pelajar jawaban yang benar, mengumumkan tingkat kejutan yang akan diterimanya, dan menekan tombol untuk mengatur kejutan tersebut. Peserta diinstruksikan untuk meningkatkan level shock sebesar 15 volt (dengan kata lain,

**Dipasang secara meyakinkan** , Tuan Wallace berpura-pura menjadi sukarelawan yang tidak bersalah. Teriakannya gagal mencegah 65 persen peserta memberikan sengatan listrik palsu tingkat tinggi.






**Generator kejut Milgram memberikan** hasil yang sama sekali tidak terduga. Sebuah tim yang terdiri dari 40 psikiater memperkirakan bahwa kurang dari 5 persen peserta akan memberikan kejutan listrik setinggi 300 volt; Faktanya, setiap peserta naik ke level ini.

# Menerapkan guncangan

Sebagai bagian dari percobaan, pelajar (Mr. Wallace) telah diberi pengarahan untuk menjawab salah sekitar satu pertanyaan dalam setiap empat, untuk memastikan bahwa peserta akan diminta untuk mulai menerapkan kejutan listrik. Selama percobaan, pelajar akan menggebrak dinding setelah tegangan mencapai 300, dan berteriak: “Saya benar-benar menolak untuk menjawab lagi! Keluarkan aku dari sini! Anda tidak bisa menahan saya di sini! Keluarkan aku!" Saat tingkat kejutan meningkat, pelajar akan berteriak lebih panik, dan kemudian berhenti membuat suara sama sekali; pertanyaan akan dihadapi hanya dengan keheningan yang menakutkan. Peserta diminta untuk memperlakukan pertanyaan yang tidak terjawab sebagai pertanyaan yang dijawab dengan tidak benar dan menerapkan level tegangan kejut berikutnya. Jika dia menyatakan keraguannya untuk melanjutkan percobaan, dia menerima dorongan lisan dari "ilmuwan" untuk mendorongnya, dari permintaan sederhana untuk melanjutkan, hingga akhirnya diberi tahu bahwa dia tidak punya pilihan selain melanjutkan. Jika dia menolak untuk patuh setelah dorongan terakhir, eksperimen itu dihentikan.

Sebelum percobaan, Milgram telah menanyakan beberapa kelompok orang yang berbeda, termasuk anggota masyarakat biasa serta psikolog dan psikiater, seberapa jauh menurut mereka peserta akan pergi ketika diminta untuk memberikan kejutan listrik. Kebanyakan orang mengira peserta akan berhenti pada tingkat yang menyebabkan rasa sakit, dan psikiater memperkirakan bahwa, paling banyak, satu dari 1.000 akan terus mengalami tingkat syok tertinggi. Yang mengherankan, ketika percobaan berlangsung, Milgram menemukan bahwa ke-40 peserta mematuhi perintah untuk memberikan kejutan listrik hingga 300 volt. Hanya lima orang yang menolak untuk melanjutkan pada saat ini; 65 persen dari peserta mematuhi instruksi dari "ilmuwan" sampai akhir, mematuhi perintah untuk memberikan kejutan ke tingkat atas 450 volt.

Ketidaknyamanan mereka saat melakukan hal itu sering terlihat: banyak yang menunjukkan tanda-tanda kesusahan, ketegangan, dan kegugupan yang parah selama percobaan berlangsung. Mereka tergagap, gemetar, berkeringat, mengerang, tertawa gugup, dan tiga orang mengalami serangan hebat. Dalam setiap contoh percobaan, peserta berhenti dan mempertanyakannya di beberapa titik; beberapa bahkan menawarkan untuk mengembalikan uang yang telah mereka bayarkan di awal. Wawancara setelah eksperimen menegaskan bahwa, dengan hanya beberapa pengecualian, peserta telah sepenuhnya yakin bahwa "eksperimen pembelajaran" itu nyata.

Semua peserta diberi penjelasan lengkap sehingga mereka memahami apa yang sebenarnya terjadi, dan mereka diberi serangkaian pertanyaan untuk menguji bahwa mereka tidak dirugikan secara emosional oleh pengalaman itu. Para peserta juga dipertemukan kembali dengan "pelajar" (Mr. Wallace) sehingga mereka dapat melihat bahwa tidak ada kejutan yang sebenarnya telah diberikan.

**"Dengan keteraturan yang mematikan, orang-orang yang baik terlihat menyerah di bawah tuntutan otoritas dan melakukan tindakan yang tidak berperasaan dan berat."**

**Stanley Milgram**

# Merasa berkewajiban untuk patuh

Milgram mencatat beberapa ciri percobaan yang mungkin berkontribusi pada tingkat kepatuhan yang tinggi; misalnya, fakta bahwa hal itu terjadi di Universitas Yale yang bergengsi memberinya kredibilitas. Selain itu, peserta percaya bahwa penelitian tersebut dirancang untuk memajukan pengetahuan, dan mereka yakin bahwa guncangan itu menyakitkan tetapi tidak berbahaya. Dibayar mungkin telah meningkatkan rasa kewajiban mereka, seperti halnya fakta bahwa mereka secara sukarela mengambil bagian. Untuk menguji penjelasan ini, Milgram menjalankan banyak variasi dalam penelitian, tetapi mengubah konteks hanya berdampak kecil pada hasil.

Milgram ingin melihat apakah kecenderungan untuk menaati figur otoritas dapat menjadi faktor utama dalam menentukan perilaku, bahkan dalam keadaan yang ekstrim. Jelas dari reaksi dan tanggapan para peserta bahwa mematuhi "ilmuwan" telah melanggar rasa moralitas mereka sendiri dan secara negatif mempengaruhi mereka baik secara fisik maupun emosional, tetapi tekanan untuk mematuhi terlalu kuat untuk ditentang dalam banyak kasus.

Rasa ketaatan ini, menurut Milgram, berasal dari kenyataan bahwa masyarakat disosialisasikan sejak usia sangat muda (oleh orang tua dan guru) untuk patuh dan mengikuti perintah — terutama aturan yang ditetapkan oleh figur otoritas. Seperti yang dikatakan Milgram, "kepatuhan adalah sebagai elemen dasar dalam struktur kehidupan sosial yang dapat ditunjukkan oleh seseorang ... ia melayani banyak fungsi produktif." Namun, kebijakan kamp kematian yang tidak manusiawi dalam Perang Dunia II "hanya dapat dilakukan dalam skala besar jika sejumlah besar orang mematuhi perintah". Eksperimennya dengan jelas menunjukkan bahwa orang yang biasanya tidak berbahaya menjadi mampu melakukan tindakan kejam ketika situasi menekan mereka untuk melakukannya.

Dalam mendeskripsikan hasilnya, Milgram juga berpaling pada teori konformisme, yang menyatakan bahwa ketika seseorang tidak memiliki kemampuan atau keahlian untuk mengambil keputusan, dia akan melihat ke kelompok untuk memutuskan bagaimana berperilaku. Kesesuaian dapat membatasi dan mendistorsi respons individu terhadap suatu situasi, dan tampaknya menghasilkan penyebaran tanggung jawab — yang menurut Milgram sangat penting untuk memahami kekejaman yang dilakukan oleh Nazi. Akan tetapi, konflik antara hati nurani seseorang dan otoritas eksternal menimbulkan tekanan internal yang sangat besar, dan Milgram merasa bahwa hal ini menyebabkan tekanan ekstrim yang dialami oleh para partisipan dalam studinya.

**Pada 1960-an, Universitas Yale** dikenal oleh masyarakat umum sebagai **universitas** yang sangat bergengsi; otoritasnya mungkin tampak tidak perlu dipertanyakan lagi bagi para peserta studi Milgram.

# Masalah etika

Ada banyak masalah etika yang terkait dengan studi Milgram. Ketika pertama kali diterbitkan, kontroversi yang terjadi begitu besar sehingga American Psychological Association mencabut keanggotaannya selama setahun penuh. Namun, akhirnya dipulihkan, dan buku Milgram tahun 1974, *Obedience to Authority* menerima Penghargaan Psikologi Sosial tahunan.

Perhatian utama adalah bahwa peserta dalam eksperimen tersebut secara eksplisit tertipu, baik tentang sifat studi maupun tentang realitas sengatan listrik. Pembelaan Milgram adalah bahwa dia tidak dapat memperoleh hasil yang realistis tanpa melakukan penipuan, dan semua peserta diberi pengarahan setelah percobaan. Pengetahuan diri, menurutnya, adalah aset yang berharga, terlepas dari ketidaknyamanan yang mungkin dirasakan peserta ketika dipaksa untuk menghadapi kenyataan bahwa mereka berperilaku dengan cara yang sebelumnya tidak terpikirkan.

Namun, banyak psikolog tetap gelisah, dan penelitian ini pada akhirnya sangat penting dalam pengembangan standar etika eksperimen psikologis. Ini membantu untuk mendefinisikan prinsip-prinsip penting seperti menghindari penipuan yang disengaja pada peserta, dan kebutuhan untuk melindungi peserta eksperimen dari penderitaan emosional.

**"Orang biasa, hanya melakukan pekerjaan mereka, dan tanpa permusuhan tertentu dari mereka, dapat menjadi agen dalam proses destruktif yang mengerikan."**

**Stanley Milgram**

## Validitas lintas budaya

Kritik lain terhadap studi Milgram adalah bahwa dia menggunakan sampel yang tidak representatif: pria Amerika tidak selalu mencerminkan populasi umum. Meski begitu, Milgram dapat menyimpulkan bahwa ketaatan bukanlah fitur khusus yang ditemukan dalam pikiran orang Jerman abad ke-20, tetapi sesuatu yang lebih universal. Sejumlah replikasi lintas budaya dari eksperimen asli telah menunjukkan konsistensi yang sangat tinggi dalam hasil di dalam masyarakat, tetapi sedikit perbedaan antara satu negara dan negara lain. Misalnya, di sebagian besar Amerika Utara dan Eropa, hasilnya sangat mirip dengan yang ditemukan dalam eksperimen asli Milgram, dengan persentase kepatuhan yang sangat tinggi. Studi Asia, bagaimanapun, menunjukkan tingkat kepatuhan yang lebih tinggi (di Asia Timur dan negara-negara Muslim pada khususnya),

**Tentara Amerika di Vietnam** melaporkan bahwa perilaku mereka menjadi tidak dapat diterima secara bertahap — seperti halnya dengan generator kejut — sampai mereka mendapati diri mereka membunuh orang tak berdosa.

> **"Ketaatan pada otoritas bukanlah ciri budaya Jerman, tetapi ciri perilaku manusia yang tampaknya universal."**
>
> **Stanley Milgram**

## Penyiksaan virtual

Pada tahun 2006, psikolog Mel Slater berangkat untuk melihat apa efeknya jika peserta secara eksplisit disadarkan bahwa situasinya tidak nyata. Replikasinya menggunakan

simulasi komputer dari peserta didik dan proses kejutan, sehingga peserta yang memberikan kejutan sepenuhnya menyadari bahwa peserta didik dihasilkan oleh komputer. Eksperimen dijalankan dua kali: pertama dengan pembelajar virtual hanya berkomunikasi melalui teks, dan kemudian dengan model yang dibuat komputer terlihat di layar. Mereka yang hanya memiliki kontak teks dengan pelajar memiliki sedikit kesulitan dalam mengelola guncangan; tetapi ketika pembelajar virtual terlihat, peserta bertindak persis seperti yang mereka lakukan dalam eksperimen asli Milgram.

## Masyarakat menuntut kepatuhan

Gagasan tentang masyarakat bertumpu pada pemahaman bahwa individu dipersiapkan untuk melepaskan beberapa otonomi pribadi dan melihat orang lain yang memiliki otoritas dan status sosial yang lebih tinggi untuk membuat keputusan dalam skala yang lebih besar atau dari perspektif yang lebih tinggi dan lebih luas. Bahkan masyarakat yang paling demokratis pun memerlukan keputusan dari otoritas yang diakui dan sah untuk didahulukan daripada pengaturan diri individu, dalam mengejar kebaikan kolektif yang lebih besar. Agar masyarakat mana pun berfungsi, rakyatnya harus setuju untuk mematuhi aturannya. Legitimasi, tentu saja, adalah kuncinya, dan ada banyak contoh sejarah tentang orang-orang yang menggunakan otoritas mereka untuk membujuk orang lain agar melakukan kejahatan terhadap kemanusiaan.

Yang tak kalah pentingnya, Milgram menunjukkan bahwa "bukan tipe orang seperti itu, melainkan situasi di mana dia menemukan dirinya yang menentukan bagaimana dia akan bertindak." Alih-alih memeriksa kepribadian untuk menjelaskan kejahatan, katanya, kita harus memeriksa konteks, atau situasinya.

Penelitian Milgram sangat dikritik pada saat itu, paling tidak karena lukisan itu melukiskan potret sifat manusia yang tidak menarik dan mengerikan. Lebih mudah untuk percaya bahwa ada perbedaan mendasar antara Nazi dan umat manusia lainnya daripada menerima bahwa dalam situasi tertentu, banyak dari kita mampu melakukan tindakan kekerasan yang luar biasa. Milgram menyoroti realitas gelap tentang kekuasaan dan konsekuensi dari kecenderungan kita untuk mematuhi figur otoritas, dan dengan melakukan itu, dia secara bersamaan membebaskan dan menjadikan kita semua penjahat.

**Perilaku Nazi** selama Perang Dunia II telah dikaitkan dengan prevalensi "kepribadian otoriter" dalam populasi; ini dipertanyakan oleh eksperimen Milgram.

**"Di masa perang, seorang tentara tidak bertanya apakah baik atau buruk mengebom sebuah dusun."**

**Stanley Milgram**

## STANLEY MILGRAM

Stanley Milgram lahir pada tahun 1933 dari sebuah keluarga Yahudi di New York City. Orang tuanya yang Hongaria mengelola toko roti di Bronx, dan dia bersekolah di James Monroe High School bersama Philip Zimbardo.

Seorang yang berprestasi akademik tinggi dan pemimpin di antara rekan-rekannya, Milgram awalnya belajar ilmu politik, tetapi kemudian menerima gelar PhD di bidang psikologi dari Harvard pada tahun 1960 di bawah Gordon Allport. Setelah bekerja dengan Solomon Asch pada studi konformitas di Harvard, dia menjadi asisten profesor di Yale, tempat dia melakukan eksperimen kepatuhan. Pada tahun 1961, dia menikah dengan Alexandra Menkin, dengan siapa dia memiliki dua anak. Pada tahun 1963, dia kembali ke Harvard, tetapi ditolak masa jabatannya karena kontroversi seputar eksperimennya, jadi dia pindah ke Universitas Kota New York, di mana dia mengajar sampai kematiannya pada usia 51 tahun.

### Pekerjaan kunci

**1963** *Studi Perilaku tentang Kepatuhan*
**1967** *Masalah Dunia Kecil*
**1974** *Kepatuhan pada Otoritas: Pandangan Eksperimental*

**Lihat juga: Solomon Asch • Serge Moscovici • Philip Zimbardo • Walter Mischel**

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Kesesuaian**

SEBELUM
**1935** Muzafer Sherif mendemonstrasikan bagaimana kelompok dengan cepat mengembangkan "norma sosial" dalam eksperimen efek autokinetiknya.

**1940-an** Kurt Lewin menunjukkan bagaimana perilaku orang berubah saat situasi mereka diubah.

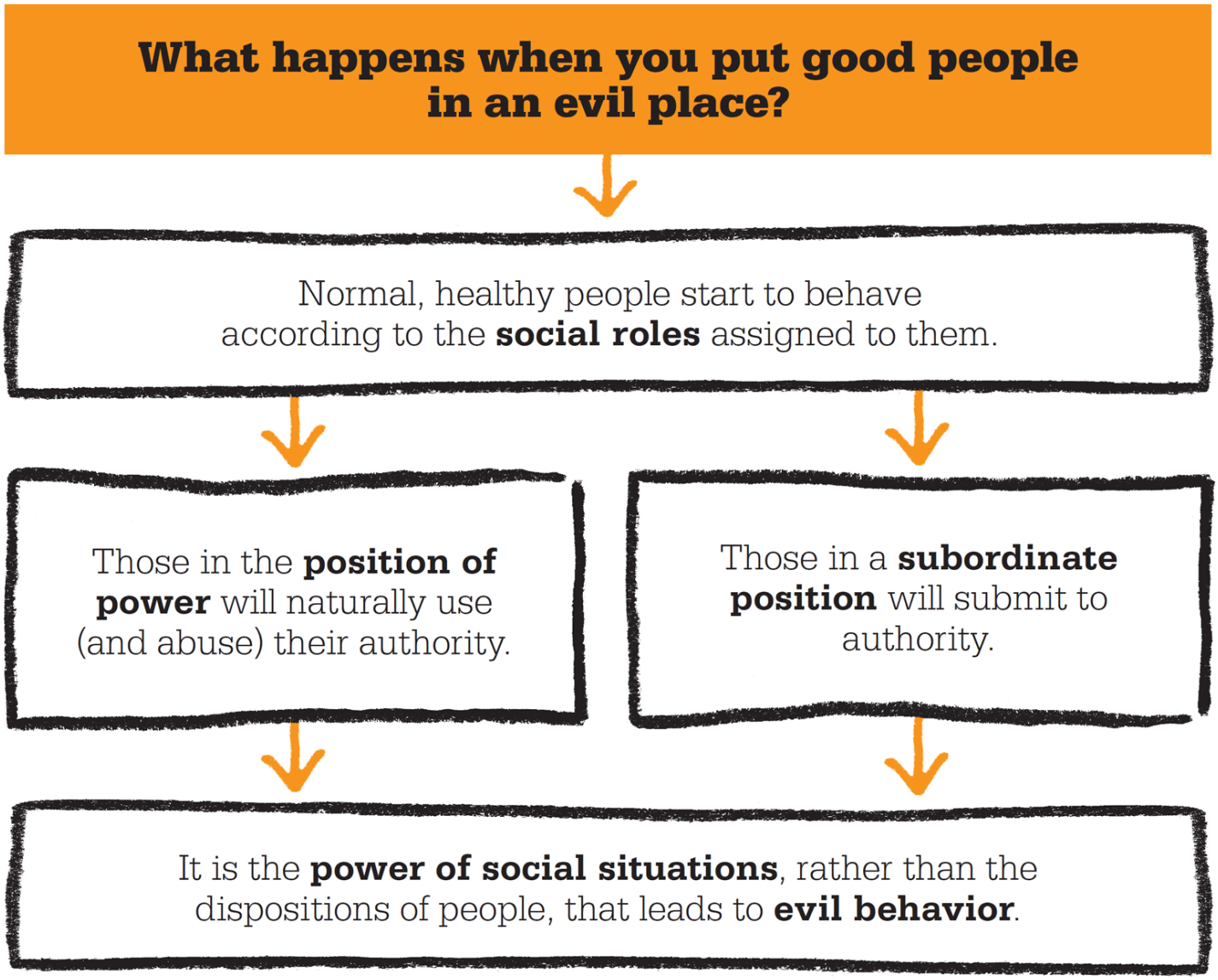
**1963** Stanley Milgram melakukan studi kepatuhannya, yang menunjukkan bahwa orang akan mematuhi otoritas meskipun itu berarti melakukan tindakan yang kejam.

SETELAH
**2002** Psikolog Inggris Steven Reicher dan Alex Haslam memperluas penelitian Zimbardo untuk mengeksplorasi perilaku kelompok yang positif daripada negatif.

**2004** Zimbardo membela seorang mantan penjaga penjara Abu Ghraib di pengadilan, dengan alasan bahwa keadaan tersebut menyebabkan perilaku kejam penjaga itu.

Studi ketaatan yang mengejutkan dari Stanley Milgram mengungkapkan bahwa orang akan mematuhi figur otoritas bahkan jika ini memerlukan tindakan yang bertentangan dengan keyakinan moral mereka sendiri. Setelahnya, Philip Zimbardo mulai mencari tahu bagaimana orang-orang akan berperilaku jika mereka ditempatkan pada posisi otoritas dengan kekuasaan tanpa hambatan. Apakah mereka akan dengan sukarela menggunakan (atau menyalahgunakan) kekuatan yang diberikan kepada mereka? Pada tahun 1971 dia melakukan percobaan Penjara Stanford yang sekarang terkenal, menggunakan 24 mahasiswa Amerika kelas menengah yang telah menjalani tes untuk membuktikan bahwa mereka sehat secara mental.

Di balik koin, para siswa secara acak diberi peran sebagai "penjaga" atau "tahanan," dan pada suatu Minggu pagi tak lama kemudian, para tahanan ditangkap di rumah mereka, dipesan di kantor polisi yang sebenarnya, kemudian dipindahkan ke ruang bawah tanah dari departemen psikologi Universitas Stanford, yang telah diubah menjadi penjara tiruan.




**"Studi kami ... mengungkapkan kekuatan sosial, kekuatan institusional untuk membuat orang baik terlibat dalam perbuatan jahat."**

**Philip Zimbardo**

## Lingkungan penjara

Untuk membuat pengalaman psikologis senyata mungkin, para narapidana ditelanjangi, digeledah, digeledah, dan diberi seragam serta tempat tidur pada saat mereka tiba. Untuk meningkatkan rasa anonimitas dan dehumanisasi, mereka hanya dipanggil dengan nomor yang diberikan, dan masing-masing memiliki rantai yang dipasang di salah satu pergelangan kaki sebagai pengingat akan kurangnya kebebasan.

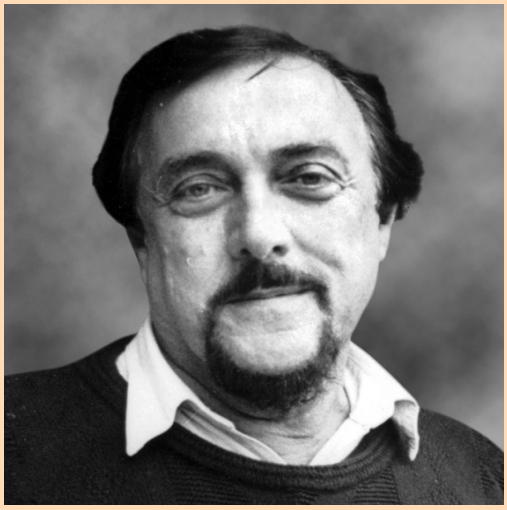
Para penjaga mengenakan seragam dan kacamata hitam bergaya militer (untuk membuat kontak mata tidak mungkin dilakukan), dan membawa kunci, peluit, borgol, dan pentungan. Mereka bertugas 24 jam sehari, dan diberi kendali penuh atas para tahanan, dengan izin untuk menggunakan taktik apa pun yang mereka anggap sesuai untuk menjaga ketertiban. Yang mengherankan para peneliti, lingkungan dengan cepat menjadi begitu mengancam para partisipan sehingga penelitian tersebut harus diakhiri hanya dalam enam hari. Setiap penjaga menjadi kasar dan otoriter; para tahanan tidak diberi makan atau tempat tidur, berkerudung, dirantai, dan dipaksa membersihkan mangkuk toilet dengan tangan mereka. Saat kebosanan meningkat, mereka

menggunakan para narapidana sebagai mainan mereka, membuat mereka ikut serta dalam permainan yang merendahkan martabat. Hanya dalam waktu 36 jam, seorang narapidana harus dibebaskan karena tangisan yang tidak terkendali, kemarahan, dan depresi berat. Ketika narapidana lain menunjukkan gejala kesusahan yang parah, Zimbardo menyadari situasinya telah menjadi berbahaya dan mengakhiri eksperimen tersebut.

Eksperimen Zimbardo menunjukkan bahwa orang baik dapat dibujuk untuk berperilaku jahat dengan menyelami "situasi total" yang tampaknya memiliki ideologi yang melegitimasi serta aturan dan peran yang disetujui. Implikasinya sangat luas, seperti yang dijelaskan Zimbardo: "Setiap perbuatan yang pernah dilakukan manusia, betapapun mengerikannya, mungkin dilakukan oleh siapa pun di antara kita — di bawah tekanan situasional yang benar atau salah."

**Para "tahanan"** memberontak melawan "para penjaga", tetapi taktik para penjaga menjadi lebih agresif. Mereka mulai membagi narapidana menjadi beberapa kelompok, memberikan beberapa hadiah dan hukuman lainnya.

## PHILIP ZIMBARDO



Philip Zimbardo lahir di New York City pada tahun 1933 dari keluarga Sisilia-Amerika, dan merupakan teman sekelas Stanley Milgram di Sekolah Menengah James Monroe di Bronx. Dia melanjutkan untuk mendapatkan gelar BA dari Brooklyn College, New York, dan gelar PhD dari Yale. Dia mengajar di beberapa universitas sebelum pindah ke Stanford pada tahun 1968, di mana dia masih menjadi profesor psikologi.

Pada tahun 2000, Zimbardo menyatakan bahwa dia setuju dengan George Armitage Miller bahwa inilah saatnya untuk "memberikan psikologi kepada publik," dan kariernya telah mencerminkan gagasan ini. Pada 1980-an ia mempresentasikan serial TV populer tentang "menemukan psikologi." The American Psychological Foundation memberinya penghargaan untuk Distinguished Lifetime Contributions to General Psychology pada tahun 2000, dan dua tahun kemudian dia terpilih sebagai presiden American Psychological Association.

### Pekerjaan kunci

**1972** *Eksperimen Penjara Stanford*
**2007** *Efek Lucifer*
**2008** *Paradoks Waktu*
**2010** *Psikologi dan Kehidupan*

**Lihat juga: John B. Watson • Zing-Yang Kuo • Kurt Lewin • Elliot Aronson • Stanley Milgram • Muzafer Sherif**

**TRAUMA MUST BE UNDERSTOOD IN TERMS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE INDIVIDUAL AND SOCIETY**

IGNACIO MARTIN-BARO (1942–1989)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikologi pembebasan**

SEBELUM
**1965** Psikologi komunitas, disiplin baru yang menyelidiki hubungan antara individu dan komunitas, muncul dari diskusi di Konferensi Swampscott, Massachusetts.

**1970 - an** Krisis atas relevansi psikologi sosial, studi tentang hubungan antara kondisi sosial, emosi, dan perilaku, meletus di Inggris, Amerika Utara, dan paling parah di Amerika Latin.

SETELAH
**1988** Institut Kesehatan Mental dan Hak Asasi Manusia Amerika Latin didirikan.

**1997** Psikolog AS Isaac Prilleltensky dan Dennis Fox menerbitkan *Psikologi Kritis* , menyoroti bagaimana psikologi tradisional dapat membantu mempertahankan ketidakadilan dan penindasan sosial.

Ignacio Martín-Baró membuat klaimnya bahwa "trauma harus dipahami dalam kaitannya dengan hubungan antara individu dan masyarakat" setelah menyaksikan secara langsung ketidakadilan sosial dan kekerasan yang mewabah di El Salvador pada 1980-an. Menolak gagasan tentang pendekatan universal yang tidak memihak terhadap psikologi, ia menyadari bahwa psikolog harus mempertimbangkan konteks historis dan kondisi sosial orang-orang yang mereka pelajari. Dia percaya bahwa sementara beberapa masalah kesehatan mental mencerminkan reaksi abnormal terhadap keadaan normal yang wajar, masalah khusus untuk kelompok tertindas dan dieksploitasi cenderung mencerminkan reaksi normal dan dapat dimengerti secara sempurna terhadap keadaan abnormal. Martín-Baró memutuskan bahwa psikolog perlu lebih sadar tentang bagaimana hidup dalam konteks yang sulit memengaruhi kesehatan mental, dan bahwa mereka harus membantu masyarakat yang sedang dipelajari untuk mengatasi sejarah penindasannya. Pada pertengahan 1980-an, ia meluncurkan cabang psikologi pembebasan, yang berkomitmen untuk meningkatkan kehidupan semua orang yang terpinggirkan dan tertindas.

Psikolog pembebasan mengklaim bahwa psikologi tradisional memiliki banyak kekurangan. Seringkali gagal menawarkan solusi praktis untuk masalah sosial; banyak dari prinsip-prinsipnya dikembangkan dari pengaturan buatan di negara-negara kaya, sehingga tidak mungkin diterjemahkan ke dalam situasi yang berbeda; ia cenderung mengabaikan kualitas moral manusia, seperti harapan, keberanian, dan komitmen; dan tujuan utamanya tampaknya untuk memaksimalkan kesenangan, daripada mempertimbangkan bagaimana membangkitkan dan mendorong keinginan akan keadilan atau kebebasan.

Because it aims to be **impartial and universal**, mainstream psychology does not address the way specific contexts and environments shape mental health.

But to understand and treat mental disorders, a psychologist should understand the **sociopolitical environment** of his subjects and patients.

**Trauma must be understood in terms of the relationship between the individual and society.**

**"Tantangannya adalah membangun orang baru dalam masyarakat baru."**

**Ignacio Martín-Baró**

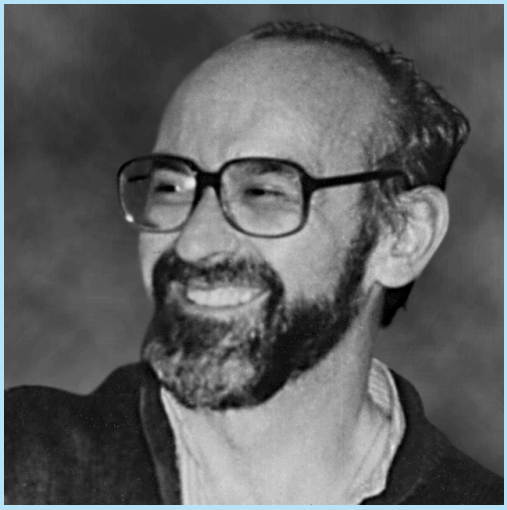
## Masyarakat yang mengalami trauma

Koleksinya *Writings for a Liberation Psychology*, diterbitkan secara anumerta pada tahun 1994, menangkap beberapa dekade kekhawatiran Martín-Baró. Ini membahas penggunaan psikologi sebagai instrumen perang dan manipulasi politik, peran agama dalam perang psikologis, dan dampak trauma dan kekerasan pada kesehatan mental. Martín-Baró mempelajari daerah-daerah di mana ekonomi yang bergantung dan ketidaksetaraan yang parah telah menyebabkan kemiskinan dan pengucilan sosial yang tiada henti. Dia meneliti dampak psikologis dari perang saudara dan penindasan di El Salvador, kediktatoran di Argentina dan Chili, dan kemiskinan di Puerto Rico, Venezuela, Brasil, dan Kosta Rika. Masing-masing melibatkan keadaan yang berbeda, yang mempengaruhi penduduk lokal dengan cara yang unik.

Martín-Baró berfokus pada Amerika Tengah, tetapi ide-idenya relevan di mana pun gejolak sosial dan politik mengganggu kehidupan sehari-hari. Perspektifnya yang manusiawi dan bersemangat menarik hubungan penting antara kesehatan mental dan

perjuangan melawan ketidakadilan, dan upaya untuk menemukan cara baru untuk menangani masalah psikologis terkait dengan lebih efektif.

## IGNACIO MARTÍN-BARÓ



Ignacio Martín-Baró lahir di Valladolid, Spanyol. Pada tahun 1959, dia bergabung dengan ordo Jesuit, dan dikirim ke Amerika Selatan. Di sana, ia belajar di Universitas Katolik di Quito, Ekuador, dan di Universitas Javeriana di Bogotà, Kolombia. Pada tahun 1966, Martín-Baró, sekarang seorang imam Yesuit, dikirim ke El Salvador. Dia melanjutkan studinya di University of Central America di San Salvador, mendapatkan lisensi di bidang psikologi pada tahun 1975. Dia kemudian mendapatkan gelar PhD dalam bidang psikologi sosial dari University of Chicago, sebelum kembali ke University of Central America dan akhirnya menjadi kepala universitas. departemen psikologi. Martín-Baró secara terbuka mengkritik para penguasa El Salvador, dan pada 1986 mendirikan Institut Opini Publik Universitas.

### Pekerjaan kunci

**1983** *Aksi dan Ideologi*
**1989** *Sistem, Grup dan Kekuasaan*
**1994** *Writings for a Liberation Psychology*

**Lihat juga: Lev Vygotsky • Jerome Kagan**

# DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

# FROM INFANT TO ADULT

# PENGANTAR

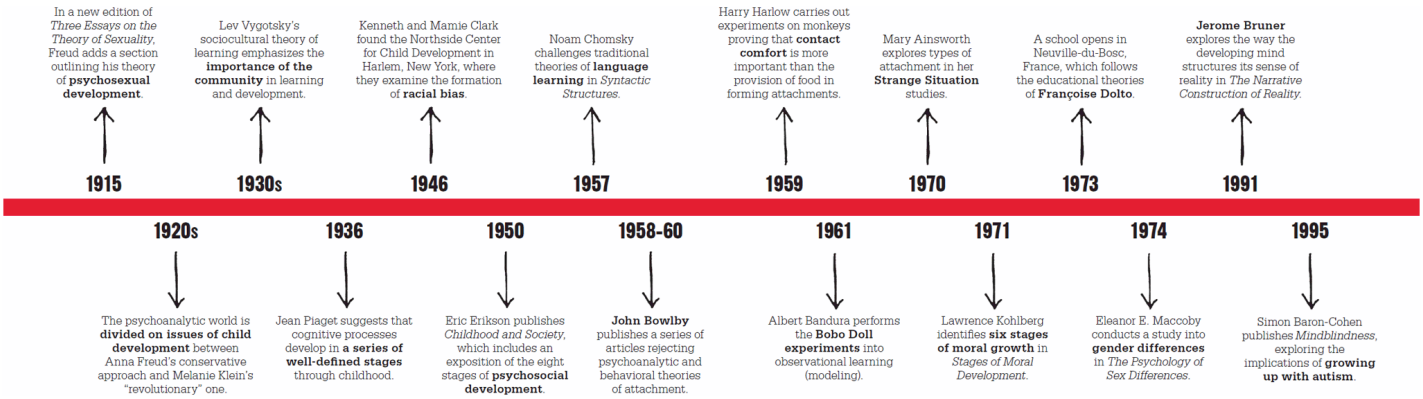
Pada awal abad ke-20, dua pendekatan utama dalam psikologi meneliti perkembangan psikologis manusia dari masa kanak-kanak hingga dewasa: teori psikoanalitik Freud menjelaskan perkembangan psikoseksual pada anak-anak, dan behaviorisme menjelaskan mekanisme proses pembelajaran. Namun, studi tentang perkembangan itu sendiri — perubahan psikologis, emosional, dan persepsi yang terjadi selama seumur hidup — tidak berkembang sampai tahun 1930-an, ketika Jean Piaget membalikkan pemikiran konvensional dengan gagasan bahwa seorang anak bukan sekadar "miniatur orang dewasa" yang memperoleh keuntungan. pengetahuan saat tubuhnya matang, tetapi pada saat yang sama juga mengalami perubahan psikologis yang radikal.

Piaget mengajukan beberapa pertanyaan mendasar: apakah kita memperoleh pengetahuan secara bertahap atau dalam tahapan yang berbeda; apakah kemampuan tertentu adalah bawaan atau dipelajari; dan bagaimana lingkungan mempengaruhi pembangunan. Teori perkembangan kognitifnya menyarankan bahwa pertumbuhan seorang anak menjadi dewasa dibagi menjadi beberapa tahap perkembangan, dan dalam setiap tahap anak belajar dengan melakukan daripada dengan instruksi. Ide Piaget menyiapkan panggung untuk bidang baru psikologi perkembangan dan membentuk kurikulum sekolah hingga saat ini.

Teori perkembangan lainnya segera muncul. Meskipun secara luas setuju dengan temuan Piaget, Lev Vygotsky berpendapat bahwa penting bagi seorang anak untuk memiliki bimbingan orang dewasa pada berbagai tahap dalam pembelajarannya, dan juga menekankan pentingnya lingkungan sosial dan budaya anak. Erik Erikson juga

membangun ide-ide Piaget, mengidentifikasi delapan tahap perkembangan psikososial, termasuk “krisis identitas” remaja; sementara Lawrence Kohlberg muncul dengan enam tahap perkembangan moral dalam studinya.

Dengan "revolusi kognitif" yang mengikuti Perang Dunia II, psikolog seperti Albert Bandura melihat masalah perkembangan lagi, kali ini dalam terang model kognitif pemrosesan informasi. Bandura mempertahankan elemen baik dari tahap perkembangan Piaget maupun konstruktivisme sosial Vygotsky dalam teori pembelajaran sosialnya. Psikologi kognitif juga membawa ide-ide baru tentang belajar, terutama penguasaan bahasa, dan saran Noam Chomsky bahwa ini adalah kemampuan bawaan yang sekali lagi membuka perdebatan alam versus pengasuhan.




# Teori keterikatan

Sementara banyak psikologi perkembangan memperhatikan dirinya sendiri dengan proses pembelajaran, bidang minat yang berkembang muncul dari penelitian yang dilakukan oleh psikoanalis dan psikiater Inggris John Bowlby. Studi tentang anak-anak yang telah dipisahkan dari keluarga mereka selama Perang Dunia II mengarah pada perumusan teori keterikatan, yang berhubungan dengan cara kita membangun dan memelihara hubungan dengan keluarga dan teman, menempatkan kepentingan khusus pada keterikatan yang dibuat oleh bayi pada orang yang merawat mereka; Bowlby melihat ini sebagai dorongan alami untuk bertahan hidup. Ide dasar teori keterikatan diperkuat oleh eksperimen yang dilakukan oleh psikolog Harry Harlow di AS, yang menunjukkan efek isolasi dan pemisahan ibu pada bayi. Eksperimennya menunjukkan bahwa untuk membangun perkembangan kognitif dan sosial yang sehat, bayi membutuhkan pendampingan dan perawatan. Penelitian selanjutnya oleh Mary Ainsworth dibangun di atas temuan ini, menambahkan konsep "basis aman" dari mana seorang bayi dapat menjelajahi dunia. Bruno Bettelheim mengembangkan teori perkembangan masa kanak-kanaknya sendiri yang lebih kontroversial dari dasar teori keterikatan, menolak pentingnya keluarga tradisional setelah studinya tentang anak-anak yang dibesarkan secara komunal di kibbutzim. Pada tahun 1960-an, isu-isu sosial seperti gerakan hak-hak sipil dan feminisme mempengaruhi pemikiran baik dalam psikologi sosial maupun psikologi perkembangan. Bagaimana prasangka kita diperoleh, dan pada tahap perkembangan apa, menjadi bidang yang diminati oleh Kenneth dan Mamie Clark dari Afrika-Amerika, yang mendasarkan penelitian mereka pada studi perkembangan anak di Harlem, New York; sementara Eleanor Maccoby meneliti perbedaan perkembangan antar jenis kelamin — yang pertama dari banyak eksplorasi serupa di bidang baru studi gender.

Psikologi perkembangan saat ini sedang mengeksplorasi penyebab dan pengobatan autisme dan kesulitan belajar. Dan, dengan populasi yang menua yang terus bertambah,

psikologi juga mencari masalah yang kita hadapi saat kita memasuki usia tua.

THE GOAL OF EDUCATION IS TO CREATE MEN AND WOMEN WHO ARE CAPABLE OF DOING NEW THINGS

JEAN PIAGET (1896–1980)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Epistemologi genetik**

SEBELUM
**1693** Filsuf Inggris John Locke's *Some Thoughts Concerning Education* menyatakan bahwa pikiran anak adalah tabula rasa, atau batu tulis kosong.

Filsuf Jerman tahun **1780-an** , Immanuel Kant, memperkenalkan konsep skema dan menyatakan bahwa moralitas berkembang secara independen dari figur otoritas melalui interaksi dengan teman sebaya.

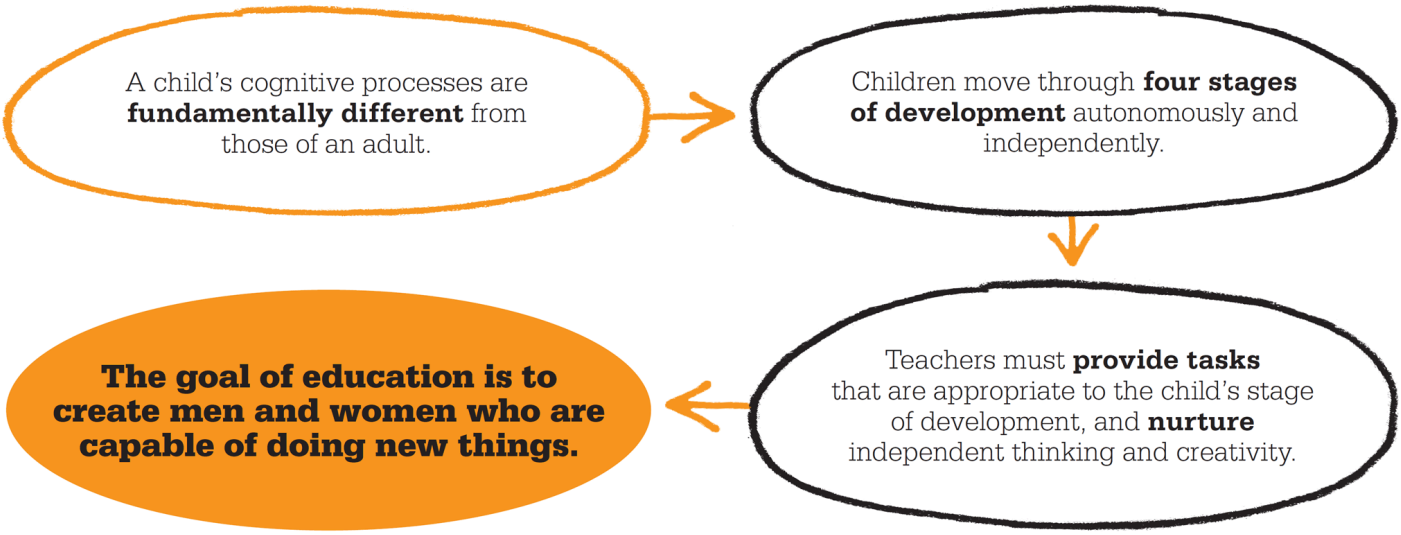
SETELAH
**1907** Pendidik Italia Dr. Maria Montessori membuka sekolah Montessori pertama, yang mendorong kemandirian dan penghormatan terhadap tahap perkembangan alami.

**1970-an-80-an** Banyak sistem pendidikan Barat memasukkan pendekatan pembelajaran yang lebih berpusat pada anak.

Di suatu tempat di antara akarnya sebagai ahli biologi muda dewasa sebelum waktunya dan ketertarikannya pada epistemologi, Jean Piaget mengukir ceruknya sendiri dalam disiplin yang disebutnya epistemologi genetik, studi tentang bagaimana kecerdasan berubah saat anak-anak tumbuh. Piaget tidak tertarik untuk membandingkan tingkat kecerdasan antara anak-anak dari berbagai usia (perubahan kognitif kuantitatif); minatnya terletak pada perkembangan alami keterampilan mental dari waktu ke waktu (perubahan kognitif kualitatif). Studi kuantitatif memungkinkan perbandingan numerik, tetapi Piaget ingin mengeksplorasi perbedaan dalam jenis, pengalaman, dan kualitas pembelajaran anak-anak, yang membutuhkan penelitian "kualitatif". Memisahkan dari model behavioris yang lazim, yang telah menghubungkan perkembangan anak sepenuhnya dengan faktor lingkungan,

Piaget percaya bahwa anak-anak adalah pembelajar yang aktif dan otonom, menggunakan indra mereka untuk berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka saat mereka bergerak melalui tahap perkembangan. Dia juga percaya bahwa sangat penting untuk mengasuh dan membimbing anak-anak dalam perjalanan ini, memberi mereka kebebasan untuk bereksperimen dan mengeksplorasi sendiri, dengan cara yang sangat individual, coba-coba. Oleh karena itu, tugas seorang guru yang baik adalah mendukung

anak-anak dalam perjalanannya melalui tahapan ini, terus mendorong kreativitas dan imajinasi mereka, karena “tujuan pendidikan adalah untuk menciptakan pria dan wanita yang mampu melakukan hal-hal baru.”




**"Pendidikan, bagi kebanyakan orang, berarti berusaha membimbing anak menyerupai orang dewasa pada umumnya di masyarakatnya."**

**Jean Piaget**

## Belajar aktif

Salah satu tema yang melingkupi teori Piaget tentang perkembangan intelektual adalah konsep belajar sebagai proses pribadi yang aktif. Sejak bayi hingga masa kanak-kanak, katanya, pembelajaran muncul dari keinginan alami seorang anak untuk merasakan, mengeksplorasi, bergerak, dan kemudian menguasai. Untuk alasan ini Piaget memiliki banyak keraguan tentang gagasan pengujian standar, di mana anak-anak menjalani tes yang telah diformat sebelumnya yang memiliki jawaban "benar" untuk memberikan ukuran kecerdasan kuantitatif. Saat mengerjakan tes kecerdasan standar untuk Alfred Binet di awal 1920-an, dia menjadi kurang tertarik pada kemampuan seorang anak untuk menghasilkan jawaban yang benar daripada pada jawaban yang sebenarnya. Penjelasan mereka mengungkapkan bahwa asumsi anak-anak tentang cara kerja dunia sangat berbeda dengan asumsi orang dewasa.

## Pikiran yang berkembang

Sejak abad ke-17, gagasan bahwa seorang anak secara efektif adalah miniatur orang dewasa telah berpengaruh. Filsuf empiris pada masa itu menyatakan bahwa otak anak bekerja persis seperti orang dewasa, tetapi memiliki asosiasi yang lebih sedikit. Kelompok pemikir lain, para nativis psikologis, menyatakan bahwa konsep tertentu — seperti gagasan waktu, ruang, dan angka — adalah bawaan, atau "terprogram" ke dalam otak, sehingga bayi dilahirkan dengan kemampuan untuk memanfaatkan mereka. Saran Piaget bahwa proses mental anak-anak — dari masa bayi hingga remaja — secara fundamental berbeda dengan orang dewasa adalah penyimpangan yang radikal dan kontroversial dari pandangan ini.

Piaget sendiri menyatakan bahwa sangat penting untuk memahami pembentukan dan evolusi kecerdasan selama masa kanak-kanak, karena inilah satu-satunya cara agar kita dapat mencapai pemahaman penuh atas pengetahuan manusia. Penggunaan teknik

wawancara psikoterapi untuk meminta anak-anak menjelaskan jawaban mereka terinspirasi, dan itu menjadi alat penting dalam semua penelitiannya. Daripada mengikuti daftar pertanyaan yang telah ditentukan sebelumnya dan tidak bersifat pribadi, metode fleksibel ini memungkinkan jawaban anak untuk menentukan pertanyaan berikutnya. Dengan mengikuti alur pemikiran anak tersebut, Piaget percaya bahwa dia dapat lebih memahami proses yang mendasari pemikiran tersebut. Penolakannya terhadap gagasan kecerdasan kuantitatif atau terukur menyebabkan beberapa teori terobosan perkembangan kognitif masa kanak-kanak.

**Anak-anak bukanlah orang dewasa mini** yang belum tahu sebanyak orang dewasa; sebaliknya, mereka melihat dunia secara berbeda dan berinteraksi dengannya dengan cara yang sepenuhnya berbeda.

## Mengembangkan kecerdasan

Piaget awalnya percaya bahwa faktor sosial, seperti bahasa dan kontak dengan anggota keluarga dan teman sebaya, paling berpengaruh pada perkembangan intelektual anak. Namun, saat mempelajari bayi, dia menyadari bahwa bagi mereka bahasa kurang

penting dan aktivitas mereka sendiri adalah yang terpenting. Dalam beberapa hari pertama kehidupan, bayi memiliki gerakan tubuh yang terbatas — terutama menangis dan menyusu — meskipun mereka dengan cepat mulai menambahkan tindakan baru, seperti meraih mainan. Jadi Piaget menyimpulkan bahwa tindakan, daripada interaksi sosial, adalah sumber pemikiran pada tahap ini.

Penemuan ini merupakan bagian dari teorinya bahwa setiap anak melewati berbagai tahap perkembangan kognitif, dan bahwa tahapan-tahapan ini berbeda dalam kualitas dan hierarkis. Seorang anak hanya maju ke tahap berikutnya setelah benar-benar menyelesaikan tahap saat ini. Dalam studi dan observasi, Piaget menentukan bahwa semua anak melewati tahapan dalam urutan yang sama, tanpa melewatkan satu pun atau mundur ke tahapan sebelumnya. Ini bukanlah proses yang dapat dilakukan dengan terburu-buru, dan meskipun anak-anak umumnya cenderung melalui tahap yang sama pada usia yang kira-kira sama, setiap anak memiliki kecepatan perkembangannya sendiri-sendiri.

Empat tahap yang didefinisikan oleh Piaget mewakili tingkat dalam perkembangan kecerdasan dan, dengan demikian, mereka memberikan daftar "skema" yang digunakan anak-anak pada saat tertentu dalam perkembangan mereka. Skema adalah representasi dalam benak dari sekumpulan ide, persepsi, dan tindakan yang menyediakan struktur mental untuk membantu kita mengatur pengalaman masa lalu, dan mempersiapkan kita untuk pengalaman masa depan. Selama masa bayi dan anak usia dini, skema bisa sesederhana "makanan yang bisa saya makan". Namun, saat anak-anak tumbuh, skema mereka menjadi lebih kompleks, menawarkan pemahaman tentang apa yang dimaksud dengan "dapur", "sahabat", atau "pemerintahan demokratis". Perilaku cerdas, menurut Piaget, terdiri dari kumpulan skema yang terus bertambah.

---

**"Pengetahuan ... adalah sistem transformasi yang secara progresif menjadi memadai."**

**Jean Piaget**

---

# Empat tahap pengembangan

Tahap pertama Piaget disebut tahap sensorimotor, dan ini berlangsung selama dua tahun pertama kehidupan seorang anak. Selama periode ini, bayi belajar tentang dunia terutama melalui indera mereka (sensori-) dan melalui tindakan atau gerakan fisik (motorik). Anak-anak pada tahap ini bersifat egosentris, mampu melihat dunia hanya dari sudut pandang mereka sendiri. Pada awal tahap ini, bayi melatih refleks tanpa pemahaman atau niat; nantinya mereka dapat memperluas dan mengoordinasikan refleks dengan objek. Kemudian mereka mulai mengoordinasikan indera mereka dengan cara yang mengantisipasi peristiwa; misalnya, mereka dapat membayangkan objek yang tidak ada dan menemukan yang tersembunyi. Mereka mulai bereksperimen dan menetapkan tujuan dalam penggunaan objek, dan memikirkan masalah sebelum bertindak.

Ketika anak bergerak menuju pengembangan kesadaran diri, mereka sekarang memiliki alat pemikiran representasional dan dapat mulai mengembangkan dan menggunakan gambar, simbol, dan bahasa internal. Ini merupakan tahap kedua, atau pra-operasional, ketika seorang anak sangat tertarik pada tampilan atau penampilan sesuatu. Mereka akan mendemonstrasikan keterampilan seperti menyusun objek dalam urutan logis (menurut ketinggian, misalnya), atau membandingkan dua objek (seperti

balok) melalui atribut bersama, dengan fokus pada satu kualitas persepsi (seperti ukuran atau warna) pada satu waktu. Dari tahun ke dua sampai empat, anak berpikir secara absolut (seperti "besar" atau "terbesar"); dari empat sampai tujuh, mereka mulai menggunakan istilah relatif (seperti "lebih besar" atau "lebih berat").

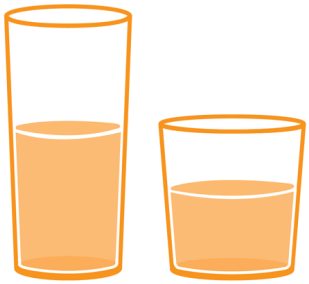
Tahap ketiga adalah tahap operasional konkret, dan ini adalah saat seorang anak menjadi mampu melakukan operasi logis, tetapi hanya di hadapan objek (konkret) yang sebenarnya. Anak itu sekarang mulai memahami konsep konservasi, memahami bahwa kuantitas suatu benda tetap sama meskipun pengaturan fisiknya berubah. Mereka menyadari bahwa jika Anda menuangkan cairan dari gelas yang pendek dan lebar ke gelas yang tinggi dan tipis, jumlah cairannya tetap sama meskipun tingginya berbeda. Anak-anak juga dapat memahami bahwa objek dapat disortir menurut banyak kualitas secara bersamaan — kelereng bisa besar, hijau, atau bening. Sedikit kurang egosentris sekarang, anak-anak mulai memasukkan lebih banyak relativitas ke dalam sudut pandang mereka.

Selama tahap keempat — tahap operasional formal — anak-anak mulai memanipulasi gagasan (bukan sekadar objek) dan mampu bernalar murni atas dasar pernyataan verbal. Mereka tidak perlu lagi mengacu pada objek konkret, dan dapat mengikuti argumen. Mereka mulai berpikir secara hipotetis, dan kapasitas baru untuk berimajinasi ini, serta kemampuan mereka untuk mendiskusikan ide-ide abstrak, mengungkapkan bahwa mereka sekarang telah menjadi kurang egosentris.

**The Four Stages of Development**

**1** At the **sensorimotor** stage, babies learn about the world through touch and their other senses.

**2** Children begin to arrange objects logically during the **pre-operational** stage.



**3** During the **concrete operational** stage, children learn that quantities can take different forms.

**4** Verbal reasoning and hypothetical thinking develop in the **formal operational** stage.

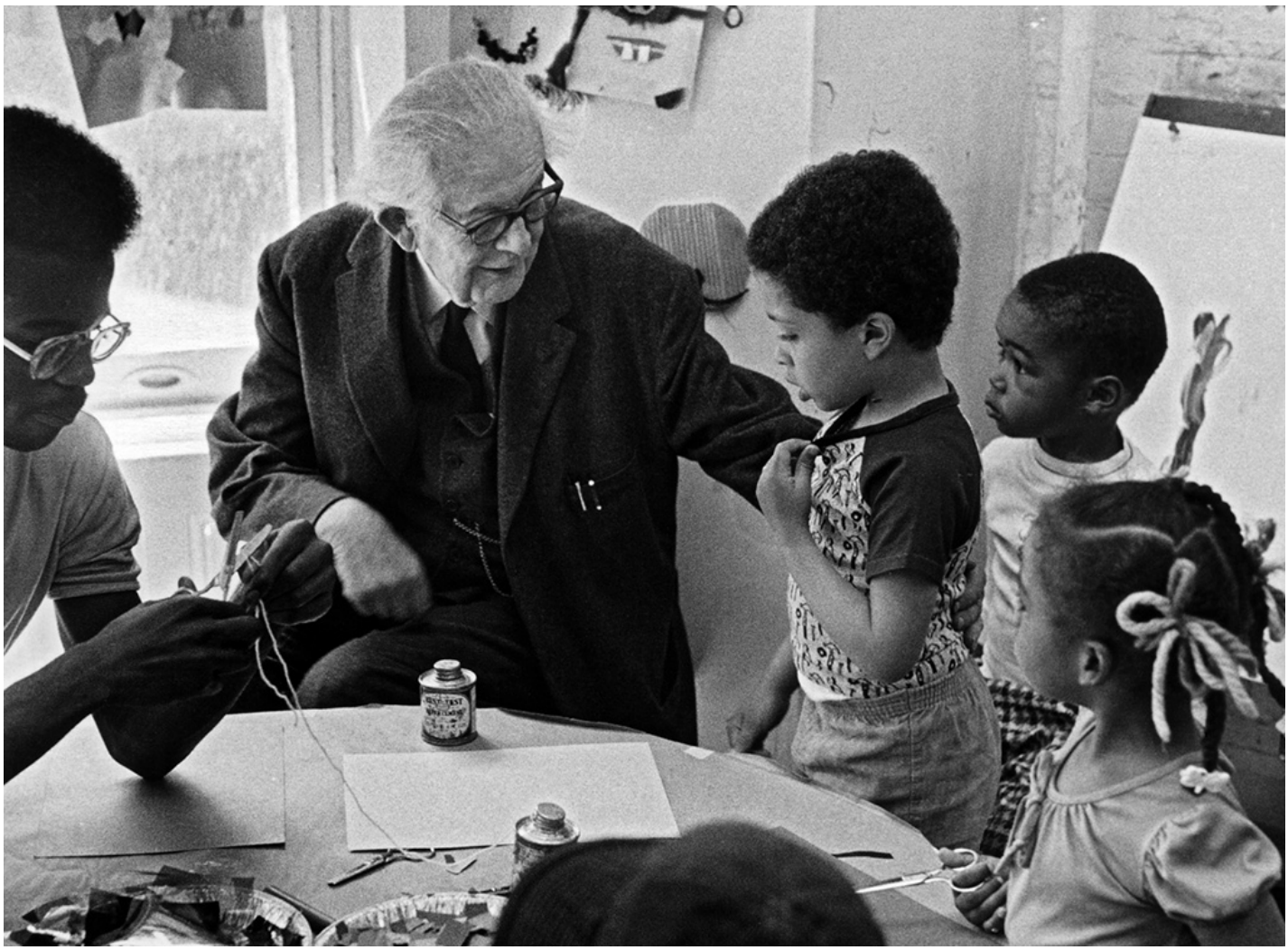
# Mencapai keseimbangan

Selain mendefinisikan empat tahapan, Piaget mengidentifikasi beberapa aspek fundamental dari proses perkembangan yang diperlukan melalui setiap tahapan; asimilasi, akomodasi, dan keseimbangan. Asimilasi adalah proses dimana kami memasukkan informasi baru ke dalam skema yang ada. Akomodasi diperlukan ketika, dalam proses asimilasi, kami menemukan bahwa kami perlu memodifikasi pengetahuan atau keterampilan yang ada. Seorang anak yang berhasil mengasimilasi sebagian besar atau semua pengalaman baru dikatakan berada dalam keadaan seimbang. Namun, jika skema yang ada tidak memadai untuk mengatasi situasi baru dengan sukses, maka anak tersebut berada dalam kondisi disekuilibrium kognitif, dan skema perlu dikembangkan untuk mengakomodasi informasi yang diperlukan. Intinya,

# Dampak pada pendidikan

Karya Piaget mengilhami transformasi sistem pendidikan Eropa dan AS selama tahun 1970-an dan 80-an, membawa pendekatan yang lebih berpusat pada anak untuk mengajar, dalam teori dan praktik. Daripada mencoba mengajar anak untuk berpikir dan berperilaku seperti orang dewasa, pendidik didorong untuk melihat pekerjaan mereka sebagai kesempatan untuk melibatkan anak-anak dalam cara berpikir baru dan individu. Piaget percaya bahwa pendidikan harus menginspirasi orang untuk menciptakan, menemukan, dan berinovasi, dan secara aktif mencegah mereka untuk menyesuaikan atau mengikuti pedoman yang ditetapkan dengan mengorbankan imajinasi. Jika proses belajar alami — sejak masa bayi dan seterusnya — bersifat individual, aktif, dan eksploratif, maka sistem pendidikan yang memandu perkembangan intelektual formal anak-anak juga harus ada.

Aspek penting lainnya dari pendidikan yang berpusat pada anak adalah kesadaran akan konsep "kesiapan", yang melibatkan penetapan batasan pada pembelajaran berdasarkan tahap perkembangan anak. Salah satu kontribusi Piaget yang paling abadi di bidang pendidikan, terutama yang berkaitan dengan matematika dan sains, adalah pengakuan bahwa guru perlu menyadari dan menghormati kapasitas individu anak untuk menghadapi pengalaman baru atau untuk mengambil informasi segar. Tugas yang ditetapkan oleh guru harus mencerminkan, dan juga diadaptasi setepat mungkin dengan, tingkat dan kemampuan kognitif individu siswa. Piaget percaya bahwa anak-anak belajar dari menjadi aktif daripada dari observasi pasif, dan guru harus beradaptasi dengan ini.



**Pendidik seharusnya tidak memaksakan** cara tertentu dalam melakukan atau memahami sesuatu, Piaget (gambar kiri) menegaskan, tetapi memelihara proses belajar alami anak-anak.

**"Intelijen adalah apa yang Anda gunakan ketika Anda tidak tahu apa yang harus dilakukan."**

**Jean Piaget**

# Pendidikan moral

Terkait dengan perkembangan intelektual, Piaget percaya bahwa anak-anak juga berkembang secara moral secara bertahap dan, sebagian besar, secara mandiri. Pertumbuhan moral yang nyata bukanlah produk dari pengajaran orang dewasa, tetapi didasarkan pada pengamatan seorang anak terhadap dunia. Piaget memandang interaksi teman sebaya sangat penting untuk perkembangan moral anak-anak. Teman sebaya, bukan orang tua atau figur otoritas lainnya, dipandang penting untuk pertumbuhan moral, menyediakan sumber kunci untuk memahami konsep-konsep seperti timbal balik, kesetaraan, dan keadilan. Akibatnya, Piaget dengan giat mempromosikan interaksi teman di dalam kelas sebagai bagian integral dari pengalaman belajar.

Peran guru di kelas yang berpusat pada anak Piaget, oleh karena itu, hampir menjadi salah satu mentor dan enabler daripada sebagai instruktur standar. Guru perlu menilai dengan cermat tingkat perkembangan kognitif setiap siswa saat ini dan kemudian menetapkan tugas yang secara intrinsik memotivasi. Menariknya, guru juga harus menciptakan ketidakseimbangan kognitif pada siswa mereka untuk membantu mereka maju ke tahap perkembangan berikutnya, sehingga memberikan kesempatan belajar yang sejati. Mereka harus fokus pada proses pembelajaran, daripada pencapaian hasil akhir, dengan mendorong siswa mereka untuk mengajukan lebih banyak pertanyaan, bereksperimen, dan mengeksplorasi, bahkan jika itu berarti membuat beberapa kesalahan di sepanjang jalan. Diatas segalanya,

**Anak-anak di sekolah Montessori ini** menghidupkan ide-ide Piaget. Mereka didorong untuk membangun pembelajaran mereka sendiri dengan kegiatan langsung dan banyak diskusi dengan teman sebaya.

**"Anak-anak memiliki pemahaman yang nyata hanya tentang apa yang mereka ciptakan sendiri."**

**Jean Piaget**

# Kritik terhadap karya Piaget

Terlepas dari popularitas dan pengaruh luas karyanya di bidang psikologi perkembangan, pendidikan, moralitas, evolusi, filsafat, dan bahkan kecerdasan buatan,

gagasan Piaget tidak diterima tanpa pengawasan dan kritik. Seperti semua teori yang sangat berpengaruh, eksplorasi dan penelitian bertahun-tahun telah mengungkap masalah dan kelemahannya. Gagasan Piaget tentang egosentrisme, misalnya, telah dipertanyakan. Studi oleh psikolog AS Susan Gelman pada 1979 menunjukkan bahwa anak usia empat tahun mampu menyesuaikan penjelasan mereka tentang sesuatu untuk memperjelasnya bagi orang yang ditutup matanya, dan akan menggunakan bentuk ucapan yang lebih sederhana saat berbicara dengan anak yang lebih kecil,

Penggambaran Piaget tentang anak-anak sebagai yang paling mandiri dan otonom dalam konstruksi pengetahuan dan pemahaman mereka tentang dunia fisik juga menemui beberapa penolakan, karena tampaknya mengabaikan kontribusi penting yang dibuat orang lain terhadap perkembangan kognitif anak. Pekerjaan psikolog perintis Lev Vygotsky berfokus pada pembuktian bahwa pengetahuan dan pemikiran pada dasarnya bersifat sosial, dan menyangkal asumsi Piaget bahwa seorang anak sebenarnya bukan bagian dari keseluruhan sosial. Teorinya menyatakan bahwa perkembangan manusia ada pada tiga tingkat: budaya dan interpersonal serta individu, dan perhatian utamanya adalah pada dua tingkat pertama.

Bidang eksplorasi lainnya adalah asumsi universalitas tahap-tahap perkembangan yang diidentifikasi oleh Piaget. Meskipun dia tidak memiliki bukti kuat untuk mendukung asumsi ini pada saat itu, penyelidikan lintas budaya yang lebih baru mengenai tahap sensorimotor (termasuk satu studi yang dilakukan oleh Pierre Dasen pada tahun 1994) menunjukkan bahwa sub-tahap yang disarankan oleh Piaget memang universal, meskipun lingkungan dan faktor budaya tampaknya mempengaruhi kecepatan pencapaian tahapan ini, dan seberapa cepat tahapan tersebut diselesaikan.

Karya Piaget tidak diragukan lagi membuka jalan bagi banyak bidang penyelidikan baru tentang sifat perkembangan anak dan perkembangan kognitif manusia. Dia menciptakan konteks di mana banyak penelitian terbentuk pada abad ke-20 dan ke-21, dan secara mendasar mengubah sifat pendidikan di dunia Barat.

**Anak - anak Aborigin Australia yang** berusia antara delapan dan 14 tahun, dan tinggal di bagian terpencil Australia tengah, ditemukan oleh Pierre Dasen melalui tahapan yang diidentifikasi oleh Piaget.

**"Struktur dalam, proses kognitif dasar, memang universal."**

**Pierre Dasen**

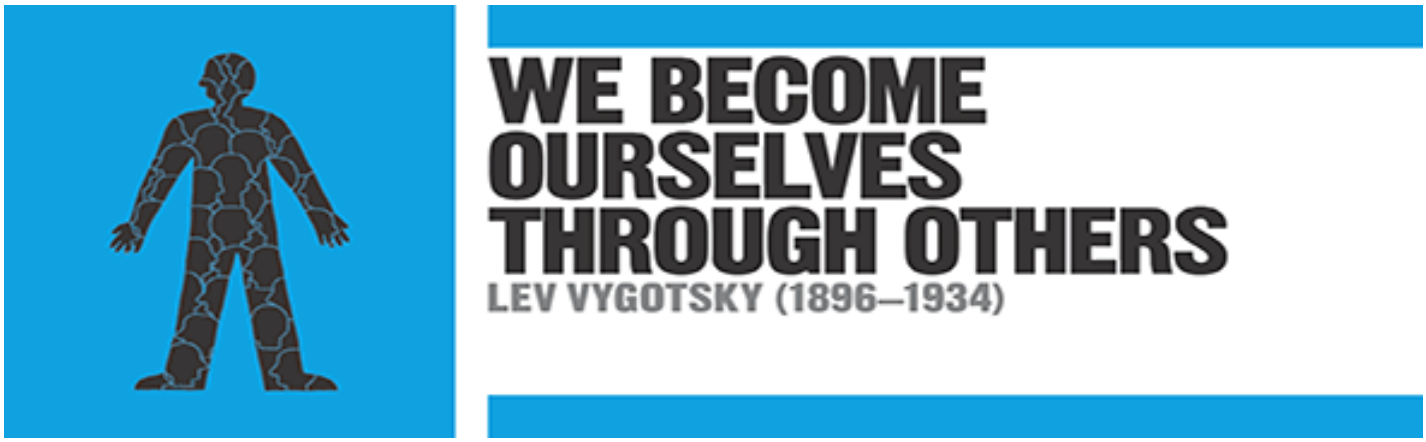
## JEAN PIAGET

Lahir di Neuchâtel, Swiss, Jean Piaget tumbuh dengan ketertarikan yang tak terpuaskan pada alam, dan pada usia 11 tahun ia menulis makalah ilmiah pertamanya. Ia belajar ilmu alam dan memperoleh gelar PhD dari Universitas Neuchâtel pada usia 22 tahun. Minatnya beralih ke psikoanalisis dan ia mengembangkan teori epistemologi genetik di Prancis. Pada tahun 1921, ia menjadi direktur Institut Jean-Jacques Rousseau di Jenewa. Dia menikahi Valentine Châtenay dan mereka memiliki tiga anak, yang menjadi subjek dari banyak pengamatan Piaget tentang perkembangan kognitif. Pada tahun 1955, ia mendirikan Pusat Internasional untuk Epistemologi Genetik dan menjadi direkturnya sampai kematiannya pada tahun 1980. Ia dianugerahi penghargaan dan gelar kehormatan di seluruh dunia.

### Pekerjaan kunci

**1932** *Penghakiman Moral Anak*
**1947** *The Psychology of Intelligence*
**1952** *The Origins of Intelligence in Children*
**1962** *Psikologi Anak*

**Lihat juga: Alfred Binet • Jerome Bruner • Lev Vygotsky • Erik Erikson • Françoise Dolto • Lawrence Kohlberg • Jerome Kagan**



## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Konstruktivisme sosial**

SEBELUM
**1860-an** Francis Galton memicu perdebatan tentang apakah alam (kemampuan bawaan) atau pengasuhan (pengasuhan) memiliki pengaruh paling besar terhadap kepribadian.

SETELAH
**1952** Jean Piaget berpendapat bahwa kemampuan menyerap dan memproses informasi berkembang melalui interaksi antara bakat bawaan anak dan lingkungannya.

**1966** Jerome Bruner menyarankan bahwa mata pelajaran apa pun dapat diajarkan secara efektif kepada seorang anak pada tahap perkembangan apa pun.

**1990** Psikolog pendidikan Amerika Robert Slavin merancang Divisi Prestasi Tim Mahasiswa (STAD) untuk mempromosikan pembelajaran yang lebih kolaboratif, dan menurunkan pendekatan pendidikan yang kompetitif, pemenang-pecundang.

Bagi psikolog Rusia Lev Vygotsky, keterampilan yang dibutuhkan untuk bernalar, memahami, dan mengingat semuanya berasal dari pengalaman seorang anak dengan orang tua, guru, dan teman sebaya. Vygotsky melihat perkembangan manusia terjadi pada tiga tingkatan — budaya, antarpribadi, dan individu. Dia fokus pada tingkat budaya dan interpersonal, percaya bahwa pengalaman paling formatif kita adalah sosial; "Kita menjadi diri kita sendiri melalui orang lain."

Vygotsky percaya bahwa anak-anak menyerap akumulasi kebijaksanaan, nilai, dan pengetahuan teknis dari generasi sebelumnya melalui interaksi dengan pengasuhnya, dan menggunakan “alat” ini untuk belajar bagaimana berperilaku secara efektif di dunia. Tetapi hanya melalui interaksi sosial anak-anak dapat mengalami dan menginternalisasi alat budaya ini. Bahkan kemampuan kita untuk berpikir dan bernalar pada tingkat individu berasal dari aktivitas sosial dalam proses perkembangan kita yang mendorong kemampuan kognitif bawaan kita.

Teori Vygotsky memengaruhi pendekatan untuk belajar dan mengajar. Dia percaya bahwa guru harus memainkan peran instruktif, terus-menerus membimbing dan mengasuh murid-murid mereka untuk meningkatkan rentang perhatian, konsentrasi, dan keterampilan belajar, dan dengan demikian membangun kompetensi mereka. Ide ini memiliki efek yang nyata pada pendidikan, terutama di akhir abad ke-20, merangsang pergeseran dari pengajaran yang berpusat pada anak ke pengajaran yang berpusat pada kurikulum, dan ke penggunaan yang lebih besar dari pembelajaran kolaboratif.

**"Semua fungsi psikologis yang lebih tinggi adalah hubungan yang terinternalisasi dari jenis sosial."**

**Lev Vygotsky**

**Lihat juga: Francis Galton • Jerome Bruner • Jean Piaget**

# A CHILD IS NOT BEHOLDEN TO ANY PARTICULAR PARENT

BRUNO BETTELHEIM (1903–1990)

**DALAM KONTEKS**

PENDEKATAN
**Sistem pengasuhan anak**

SEBELUM
**1945** psikoanalis Amerika René Spitz melaporkan efek bencana membesarkan anak-anak di institusi.

**1951** John Bowlby menyimpulkan bahwa seorang bayi membutuhkan hubungan yang intim dan berkelanjutan dengan ibunya.

**1958** Antropolog AS Melford Spiro menulis *Children of the Kibbutz* , menyindir bahwa metode pengasuhan anak Barat, dengan fokus pada ibu sebagai pengasuh utama, bekerja paling baik di semua budaya.

SETELAH
**1973** Psikiater Amerika Charles M. Johnston dan Robert Deisher berpendapat bahwa membesarkan anak secara komunal memberikan keuntungan yang ditawarkan oleh beberapa keluarga inti.

Saat menjalankan sebuah pusat di mana anak-anak yang terganggu dibesarkan dengan sukses oleh pengasuh profesional, Bruno Bettelheim mulai mempertanyakan asumsi umum bahwa pengasuhan terbaik melibatkan hubungan dekat ibu-anak. Dia bertanya-tanya apakah dunia Barat mungkin memiliki sesuatu untuk dipelajari dari sistem pengasuhan anak komunal, seperti yang digunakan pada kibbutz Israel.

Pada tahun 1964, Bettelheim menghabiskan tujuh minggu di sebuah kibbutz, tempat anak-anak dirawat di rumah khusus, jauh dari rumah keluarga mereka. Dalam bukunya *The Children of the Dream tahun* 1967 , ia menyatakan bahwa "seorang anak kibbutz tidak terikat pada orang tua tertentu," dan meskipun ia mengamati bahwa hal ini menyebabkan lebih sedikit hubungan satu-ke-satu, hal itu mendorong banyak persahabatan yang kurang intim dan kehidupan sosial yang aktif.

## Orang dewasa yang sukses

Sebelum studinya, Bettelheim telah meramalkan bahwa kibbutz akan menghasilkan orang dewasa biasa-biasa saja yang memiliki sedikit pengaruh budaya pada masyarakat. Sebaliknya, ia menemukan bahwa kibbutznik sering kali menjadi orang dewasa yang ulung. Faktanya, anak-anak yang dipelajari Bettelheim dilacak pada tahun 1990-an oleh

seorang jurnalis, yang menemukan bahwa persentase yang tinggi sekarang adalah para profesional yang sukses.

Bettelheim menyimpulkan bahwa pendekatan komunal kibbutz sukses besar. Dengan mempublikasikan temuannya, dia berharap dapat meningkatkan sistem pengasuhan anak di AS.

**Anak-anak Kibbutz** , menurut Bettelheim, sering kali mengembangkan ikatan yang lebih dekat satu sama lain dibandingkan dengan orang dewasa. Kemampuan untuk berhubungan baik dengan teman sebaya ini dapat menjelaskan kesuksesan profesional mereka sebagai orang dewasa.

**Lihat juga: Virginia Satir • John Bowlby**

# ANYTHING THAT GROWS HAS A GROUND PLAN

ERIK ERIKSON (1902–1994)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Perkembangan psikososial**

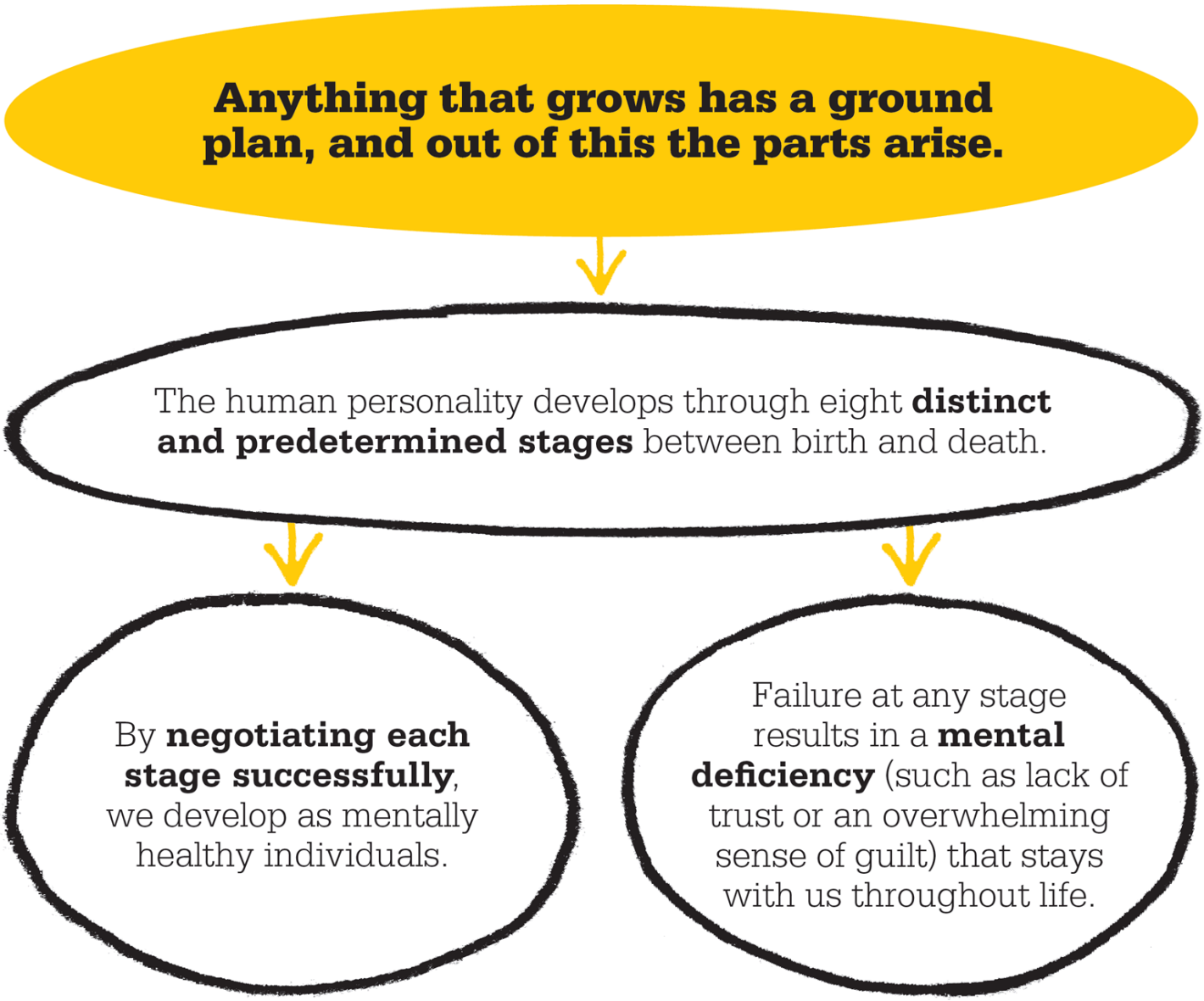
SEBELUM
**1905** Sigmund Freud mengembangkan teorinya tentang perkembangan psikoseksual, yang menyatakan bahwa ada lima tahap yang dilalui seorang anak menuju kematangan seksual.

**1930-an** Jean Piaget mengusulkan teori perkembangan kognitif berbasis tahap.

SETELAH
**1980** Membangun karya Erikson, psikolog Amerika James Marcia mengeksplorasi pembentukan identitas di masa remaja.

**1996** Dalam buku larisnya, *New Passages* , penulis Amerika Gail Sheehy mencatat bahwa orang dewasa memperpanjang masa remaja mereka hingga usia 30-an, mendorong kembali semua tahap kedewasaan Erikson sekitar sepuluh tahun.

Erik Erikson memahami perkembangan manusia dalam kaitannya dengan prinsip epigenetik, yang menyatakan bahwa setiap organisme dilahirkan dengan tujuan tertentu dan perkembangannya yang berhasil menghasilkan pemenuhan tujuan tersebut. Dalam kata-kata Erikson sendiri, "apa pun yang tumbuh memiliki rencana dasar, dan dari sini bagian-bagiannya muncul." Dia mengusulkan bahwa kepribadian manusia terungkap dan berkembang dalam delapan tahap yang telah ditentukan. Menurut Erikson, pertumbuhan ini melibatkan interaksi yang konstan antara faktor keturunan dan pengaruh lingkungan.




**"Harapan adalah kebajikan paling awal dan paling penting yang melekat dalam keadaan hidup."**

**Erik Erikson**

## Delapan tahap

Tahap pertama, yang berlangsung selama tahun pertama seorang bayi, adalah "kepercayaan versus ketidakpercayaan." Jika kebutuhan bayi terpenuhi dengan buruk atau tidak konsisten, perasaan tidak percaya berkembang yang dapat muncul kembali dalam hubungan di kemudian hari. Tahap kedua, “otonomi versus rasa malu dan keraguan,” berlangsung dari 18 bulan hingga 2 tahun. Ini adalah saat anak belajar untuk mengeksplorasi, tetapi juga untuk pertama kalinya harus menghadapi perasaan malu dan ragu sebagai akibat dari kegagalan kecil atau teguran orang tua. Tekad yang sehat berkembang sebagai hasil dari belajar menegosiasikan kesuksesan dan kegagalan.

Tahap tiga, dari tiga sampai enam tahun, menghadirkan krisis "inisiatif versus rasa bersalah". Ini adalah saat anak-anak belajar untuk bertindak secara kreatif dan menyenangkan, tetapi juga dengan tujuan. Saat mereka berinteraksi dengan orang lain, mereka menemukan bahwa tindakan mereka dapat berdampak buruk pada orang lain. Hukuman berat pada tahap ini dapat menimbulkan perasaan bersalah yang melumpuhkan.

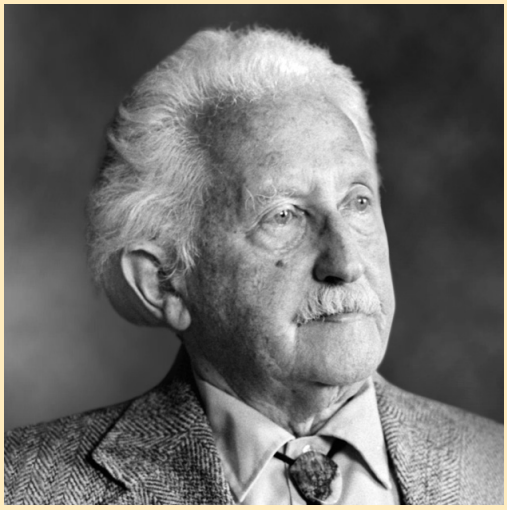
Dari usia 6 hingga 12 tahun, anak-anak fokus pada pendidikan dan pembelajaran keterampilan sosial. Tahap keempat ini dikenal sebagai "industri versus inferioritas," dan memberikan perasaan kompeten, meskipun penekanan berlebihan pada pekerjaan dapat membuat anak-anak secara keliru menyamakan harga diri dengan produktivitas. Dari sini kita memasuki masa remaja dan tahap kelima dari "identitas-ego versus kebingungan peran." Ini adalah saat kita mengembangkan pengertian yang koheren tentang siapa kita, melalui pertimbangan masa lalu, sekarang, dan masa depan kita. Ketika berhasil dinegosiasikan, tahap ini memastikan rasa diri yang bersatu, tetapi masalah di sini dapat mengarah pada “krisis identitas” —sebuah istilah yang diciptakan oleh Erikson.

Selama tahap keenam dari "keintiman versus isolasi," antara usia 18 dan 30 tahun, kita membangun hubungan dekat dan mengalami cinta. Tahap kedua dari belakang, "generativitas versus stagnasi," dari 35 hingga 60, melihat kita bekerja atas nama generasi mendatang, atau berkontribusi kepada masyarakat melalui aktivitas budaya atau aktivisme sosial.

Tahap terakhir, "integritas ego versus keputusasaan," dimulai pada usia sekitar 60 tahun. Ini terjadi ketika orang merefleksikan kehidupan mereka, menjadi puas dan damai dengan usia tua mereka, atau putus asa atas disintegrasi fisik dan realitas kematian . Negosiasi yang berhasil dari tahap ini menghasilkan pencapaian kebijaksanaan.

**Erikson berkata bahwa di masa tua** kita, kita mencapai rasa kelengkapan dan "keutuhan pribadi" dalam proporsi langsung dengan tingkat keberhasilan kita menegosiasikan tahap-tahap sebelumnya.

## ERIK ERIKSON



Erik Erikson lahir di Frankfurt, Jerman, sebagai hasil dari perselingkuhan. Dia diberi nama belakang suami ibunya, tidak pernah mengenal ayah kandungnya, dan ibunya menikah lagi ketika dia berumur tiga tahun. Tak heran, Erikson selalu bergelut dengan masalah identitas. Dia didorong untuk belajar kedokteran, tetapi memberontak dan belajar seni, berkeliling Italia di masa mudanya sebagai "seniman pengembara." Dia kemudian menderita apa yang dia sebut sebagai "krisis identitas yang diperburuk" dan pergi ke Wina, di mana dia mengajar seni di sekolah yang dijalankan dengan prinsip-prinsip psikoanalitik. Merangkul sepenuhnya ini, dia kemudian dilatih sebagai psikoanalis di bawah Anna Freud. Pada tahun 1933, dia menikahi Joan Serson dan mereka beremigrasi ke Boston, di mana dia menjadi psikoanalis anak pertama di kota itu. Dia kemudian mengajar di Harvard, Yale, dan Berkeley.

### Pekerjaan kunci

**1950** *Childhood and Society*
**1964** *Wawasan dan Tanggung Jawab*
**1968** *Identitas: Pemuda dan Krisis*

**Lihat juga: G. Stanley Hall • Sigmund Freud • Kurt Lewin • Jean Piaget • Lawrence Kohlberg**

EARLY EMOTIONAL BONDS ARE AN INTEGRAL PART OF HUMAN NATURE

JOHN BOWLBY (1907–1990)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Teori keterikatan**

SEBELUM
**1926** Sigmund Freud menyajikan teori psikoanalitik "cinta lemari," yang menyatakan bahwa bayi menjadi terikat pada pengasuh karena mereka memenuhi kebutuhan fisiologis.

**1935** Penelitian Konrad Lorenz menunjukkan bahwa nonmanusia membentuk ikatan yang kuat dengan benda bergerak pertama yang mereka temui.

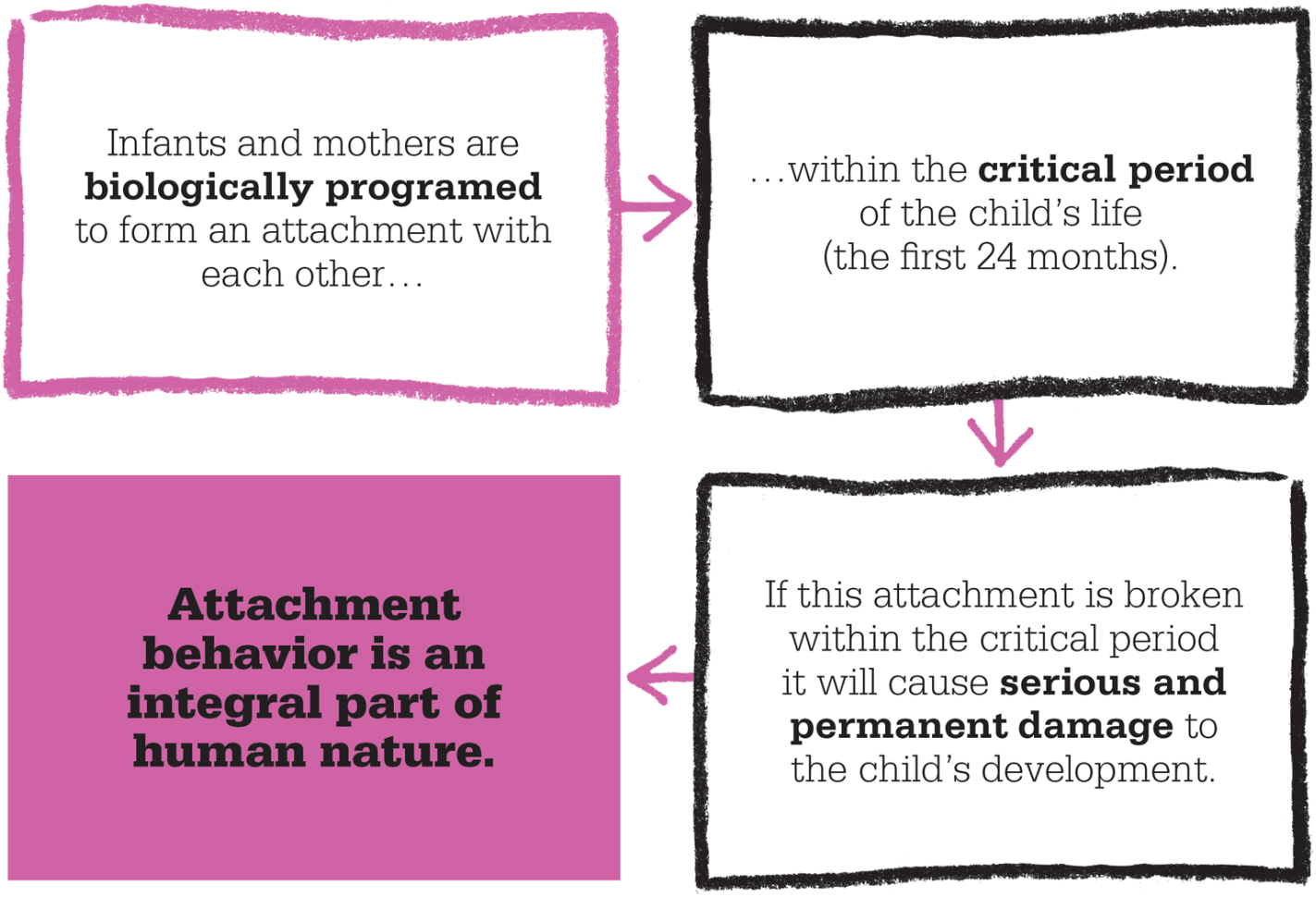
SETELAH
**1959** Karya Harry Harlow mendemonstrasikan bahwa monyet kera yang terpisah dari ibunya saat masih bayi mengembangkan masalah sosial dan emosional.

**1978** Michael Rutter menunjukkan bahwa anak-anak dapat menjadi sangat terikat pada berbagai figur keterikatan (seperti ayah, saudara, teman sebaya, dan benda mati).

Pada 1950-an, teori yang berlaku tentang bagaimana bayi membentuk keterikatan didasarkan pada konsep psikoanalisis "cinta lemari". Ini menunjukkan bahwa bayi membentuk ikatan dengan orang yang memenuhi kebutuhan fisiologisnya, seperti menyusu. Pada saat yang sama, studi hewan di Konrad Lorenz menyarankan bahwa hewan terikat dengan objek bergerak pertama yang mereka temui, yang biasanya adalah induk.

Dengan latar belakang inilah John Bowlby mengambil perspektif evolusioner yang jelas tentang keterikatan awal. Dia berargumen bahwa karena bayi yang baru lahir sama sekali tidak berdaya, mereka secara genetik diprogram untuk membentuk ikatan dengan ibu mereka untuk memastikan kelangsungan hidup mereka. Para ibu, dia yakin, juga diprogram secara genetik untuk terikat dengan bayi mereka, merasakan kebutuhan untuk menjaga mereka tetap dekat. Setiap kondisi yang mengancam untuk memisahkan ibu dan anak mengaktifkan perilaku keterikatan naluriah dan perasaan tidak aman dan takut.

Ide-ide ini membentuk dasar teori Bowlby, yang dikembangkan untuk menjelaskan makna seumur hidup dari ikatan ibu-bayi serta kesulitan psikologis yang diderita anak-anak jika ikatan ini rusak atau putus seluruhnya.




**"Cinta ibu pada masa bayi sama pentingnya untuk kesehatan mental seperti vitamin dan protein untuk kesehatan fisik."**

**John Bowlby**

## Hanya ibu

Salah satu aspek paling kontroversial dari teori Bowlby adalah bahwa bayi selalu terikat pada wanita, bukan pria. Sosok perempuan ini mungkin bukan ibu kandung, tetapi ia pasti mewakili sosok ibu. Istilah yang dia berikan untuk kecenderungan melekat pada wanita ini adalah "monotropi," dan dia menekankan bahwa, meskipun seorang bayi mungkin memiliki lebih dari satu sosok keterikatan, keterikatannya pada sosok ibu hanya berbeda dari dan lebih signifikan daripada yang lain. kemelekatan yang akan dia bentuk sepanjang hidupnya. Baik bayi maupun ibunya berperilaku sedemikian rupa untuk mengamankan keterikatan ini. Seorang bayi, misalnya, melakukan isapan, pelukan, melihat, tersenyum, dan menangis untuk membentuk dan mengontrol perilaku pengasuhnya, dan pengasuh akan peka dan responsif terhadap kebutuhan bayi.

Bowlby percaya bahwa ikatan ini begitu mendalam sehingga jika gagal terjadi, atau rusak dalam beberapa tahun pertama kehidupan, anak tersebut akan terus menderita konsekuensi negatif yang serius di kemudian hari. Dia juga berpendapat bahwa ada masa kritis di mana seorang ibu dan bayi harus mengembangkan keterikatan yang aman: ini harus terjadi selama tahun pertama, atau paling tidak sebelum anak berusia dua tahun. Bowlby berpikir bahwa setiap upaya untuk menjadi ibu di atas usia tiga tahun tidak akan berguna, dan anak itu akan mengalami dampak dari kekurangan ibu.

**"Perilaku keterikatan diadakan untuk mencirikan manusia dari buaian sampai liang kubur."**

**John Bowlby**

# Kekurangan ibu

Pada tahun 1950, Bowlby ditugaskan oleh Organisasi Kesehatan Dunia untuk mempelajari anak-anak yang menderita kekurangan ibu selama Perang Dunia II karena evakuasi atau menjadi tunawisma. Dia juga diminta untuk menyelidiki efek dibesarkan di pembibitan perumahan dan institusi besar lainnya (seperti panti asuhan). Hasil dari pekerjaan awal ini adalah laporan Bowlby tahun 1951, *Perawatan Ibu dan Kesehatan Mental* , di mana ia mengamati bahwa anak-anak yang kehilangan perawatan ibu untuk periode waktu yang lama selama masa kanak-kanak awal menderita beberapa derajat keterbelakangan intelektual, sosial, atau emosional di kemudian hari.

Lima tahun kemudian Bowlby memulai penelitian kedua, kali ini menyelidiki anak-anak yang menghabiskan lima bulan hingga dua tahun di sanatorium tuberkulosis (yang tidak menawarkan pengasuhan pengganti) ketika mereka berusia kurang dari empat tahun. Anak-anak — yang berusia 7 hingga 13 tahun pada saat penelitian — lebih kasar dalam bermain, menunjukkan lebih sedikit inisiatif dan lebih bersemangat, dan kurang kompetitif dibandingkan mereka dengan pendidikan yang lebih tradisional.

Dalam kasus ekstrim, Bowlby menemukan bahwa kekurangan ibu bahkan dapat mengakibatkan "psikopati tanpa kasih sayang," suatu kondisi klinis di mana orang tidak dapat merawat orang lain secara mendalam sehingga tidak membentuk hubungan interpersonal yang berarti. Mereka yang mengidapnya menunjukkan insiden kenakalan remaja yang lebih tinggi dan perilaku antisosial tanpa tanda-tanda penyesalan, karena mereka tidak dapat mengalami perasaan bersalah. Dalam studi Bowlby tahun 1944 tentang pencuri remaja, dia menemukan bahwa banyak penjahat muda telah dipisahkan dari ibu mereka selama lebih dari enam bulan sebelum mereka berusia lima tahun, dan di antaranya, 14 telah mengembangkan kondisi psikopati tanpa kasih sayang.

Alasan mengapa keterikatan utama dan aman ini begitu penting, kata Bowlby, adalah karena hal itu penting untuk pengembangan model atau kerangka kerja batin, yang digunakan anak untuk memahami dirinya sendiri, orang lain, dan dunia. Model kerja batin ini memandu pikiran, perasaan, dan harapan seseorang dalam semua hubungan pribadinya, bahkan hingga dewasa. Karena keterikatan primer berfungsi sebagai prototipe untuk semua hubungan di masa depan, kualitas keterikatan akan menentukan apakah seorang anak tumbuh untuk mempercayai orang lain, memandang dirinya berharga, dan merasa percaya diri dalam masyarakat. Model kerja ini tahan terhadap perubahan; begitu terbentuk, mereka menentukan bagaimana orang berperilaku dan jenis ikatan yang akan mereka bentuk dengan anak-anak mereka sendiri.

**Bowlby memperkirakan bahwa anak-anak yang dievakuasi** akan menderita masalah keterikatan jangka panjang sebagai akibat dari pemisahan paksa dari ibu mereka; studi selanjutnya menemukan hal ini menjadi kasusnya.

# Peran ayah

Teori keterikatan Bowlby telah dikritik karena melebih-lebihkan pentingnya hubungan ibu-anak dan meremehkan kontribusi ayah. Bowlby melihat ayah tidak memiliki signifikansi emosional langsung bagi bayinya, hanya berkontribusi secara tidak langsung dengan mendukung ibu secara finansial dan emosional. Dasar evolusi teori Bowlby menunjukkan bahwa wanita secara alami cenderung menjadi orang tua, dengan naluri keibuan bawaan yang membimbing mereka melalui proses mengasuh anak, sedangkan pria secara alami lebih cocok untuk menjadi penyedia.

Namun, psikolog Inggris Rudolph Schaffer — yang bekerja di bawah Bowlby di Tavistock Clinic di London — menemukan bahwa ada variasi budaya yang cukup besar dalam hal keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak. Semakin banyak ayah yang mengambil peran sebagai orang tua utama, yang menunjukkan bahwa peran sebagai orang tua adalah konsekuensi dari konvensi sosial daripada biologi.

Pandangan Bowlby menyiratkan bahwa pria pasti akan menjadi orang tua yang inferior, tetapi penelitian oleh Schaffer dan psikolog Amerika Ross Parke menunjukkan bahwa pria sama-sama mampu memberikan kehangatan dan kepekaan kepada bayi mereka. Mereka juga menemukan bahwa hasil perkembangan anak tidak ditentukan oleh jenis kelamin orang tua, melainkan oleh kekuatan dan kualitas ikatan yang dibangun. Dalam studi lebih lanjut, Schaffer dan psikolog Peggy Emerson menemukan bahwa bayi dan anak kecil menunjukkan berbagai perilaku keterikatan terhadap banyak orang selain ibu mereka, dan bahwa banyak keterikatan sebenarnya bisa menjadi aturan daripada pengecualian.

Penemuan selanjutnya ini sangat penting bagi wanita yang bekerja, karena implikasi dari teori Bowlby adalah bahwa wanita tidak boleh bekerja setelah mereka menjadi ibu;

mereka harus tinggal bersama anak, memenuhi peran sebagai pengasuh utama yang esensial. Selama beberapa dekade setelah teori Bowlby dikemukakan, generasi wanita pekerja dibebani dengan rasa bersalah, tetapi banyak penelitian sejak saat itu mempertanyakan aspek teori Bowlby ini. Misalnya, pada tahun 1970-an, psikolog Thomas Weisner dan Ronald Gallimore menunjukkan bahwa ibu adalah pengasuh eksklusif hanya di sebagian kecil masyarakat manusia, dan tidak jarang sekelompok orang (termasuk kerabat dan teman) berbagi tanggung jawab untuk membesarkan anak. .

**"Pengamatan langsung terhadap pria dalam peran sebagai ayah telah menunjukkan bahwa mereka memiliki kehangatan dan kepekaan yang sama dengan wanita."**

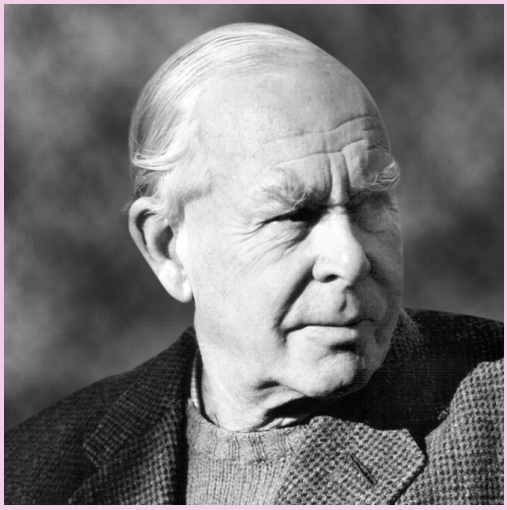
**H. Rudolph Schaffer**

## Pekerjaan inovatif

Terlepas dari banyak kritik dan revisi yang diprovokasi, karya Bowlby tetap menjadi catatan keterikatan manusia yang paling komprehensif dan berpengaruh hingga saat ini, dan mengarah pada eksperimen inovatif Harry Harlow dan Mary Ainsworth. Psikolog telah menggunakan premis dasar Bowlby untuk mempelajari lebih dalam pola keterikatan masa kanak-kanak, dan untuk mengembangkan teori keterikatan orang dewasa dengan mengeksplorasi bagaimana ikatan antara orang tua dan anak dapat mempengaruhi ikatan masa depan antara pasangan dan pasangan romantis. Teori Bowlby juga memiliki banyak efek menguntungkan pada berbagai aspek pengasuhan anak, seperti peningkatan pengasuhan institusional dan meningkatnya preferensi untuk mengasuh sebagai alternatif.

**Bowlby menyatakan bahwa** pusat **penitipan** anak tidak cocok untuk perawatan bayi, karena kekurangan ibu menyebabkan kenakalan remaja; ini menciptakan dilema nyata bagi para ibu yang bekerja.

## JOHN BOWLBY



John Bowlby adalah anak keempat dari enam bersaudara yang lahir dari keluarga kelas menengah atas yang berbasis di London. Dia dibesarkan terutama oleh para pengasuh dan dikirim ke sekolah asrama pada usia tujuh tahun. Pengalaman ini membuatnya sangat bersimpati pada kesulitan keterikatan yang dihadapi oleh anak-anak kecil. Dia belajar psikologi di Trinity College, Cambridge, kemudian menghabiskan beberapa waktu untuk mengajar anak-anak nakal. Ia kemudian memperoleh gelar kedokteran dan memenuhi syarat sebagai psikoanalis.

Selama Perang Dunia II, Bowlby bertugas di Korps Medis Angkatan Darat Kerajaan dan pada tahun 1938 menikah dengan Ursula Longstaff, dengan siapa ia memiliki empat anak. Setelah perang, ia menjadi direktur Klinik Tavistock, di mana ia tinggal sampai pensiun. Pada tahun 1950 dia melakukan studi besar untuk Organisasi Kesehatan Dunia. Dia meninggal di rumah musim panasnya di Pulau Skye di Skotlandia, pada usia 83.

### Pekerjaan kunci

**1951** *Perawatan Ibu dan Kesehatan Mental (Laporan WHO)*
**1959** *Separation Anxiety*
**1969, 1973, 1980** *Attachment and Loss* (tiga volume)

**Lihat juga: Konrad Lorenz • Sigmund Freud • Melanie Klein • Anna Freud • Kurt Lewin • Lev Vygotsky • Bruno Bettelheim • Harry Harlow • Mary Ainsworth • Michael Rutter**

**CONTACT COMFORT IS OVERWHELMINGLY IMPORTANT**
HARRY HARLOW (1905–1981)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Teori keterikatan**

SEBELUM
**1926** Teori psikoanalitik Sigmund Freud tentang "cinta lemari" menunjukkan bahwa seorang bayi menjadi terikat pada pengasuh karena orang itu adalah sumber makanan.

**1935** Konrad Lorenz menyatakan bahwa nonmanusia membentuk ikatan yang kuat dengan benda bergerak pertama yang mereka temui — seringkali ibu.

**1951** John Bowlby menyatakan bahwa ibu manusia dan bayi secara genetik diprogram untuk membentuk ikatan yang kuat dan unik.

SETELAH
**1964** Psikolog Inggris Rudolf Schaffer dan Peggy Emerson menunjukkan bahwa bayi terikat pada orang yang tidak melakukan tugas makan dan mengasuh.

**1978** Michael Rutter memperlihatkan bahwa anak-anak terikat dengan berbagai bentuk keterikatan, termasuk benda mati.

Banyak psikolog berpendapat bahwa bayi menjadi terikat pada pengasuhnya hanya karena orang tersebut memenuhi kebutuhannya akan makanan. John Bowlby menantang ide "lemari cinta" ini secara teoritis, tetapi Harry Harlow berusaha membuktikannya.

Harlow mengambil bayi monyet kera dari induknya, menempatkannya di kandang dengan “ibu” pengganti —satu yang terbuat dari kawat dengan botol susu terpasang; yang lainnya terbuat dari kain terry yang lembut dan menggemaskan, tetapi tanpa botol. Jika teori “cupboard love” benar, bayi monyet akan tetap tinggal bersama induk yang memberi makan. Namun pada kenyataannya, mereka menghabiskan sebagian besar waktu mereka dengan ibu kain, menggunakan dia sebagai alas yang aman, dan menempel padanya untuk keselamatan saat benda-benda menakutkan ditempatkan di dalam kandang. Tes selanjutnya, di mana ibu kain juga mampu mengayun dan menyediakan makanan, menunjukkan keterikatan ini bahkan lebih kuat. Oleh karena itu, Harlow menyarankan bahwa fungsi utama menyusui bahkan mungkin untuk memastikan kontak tubuh dengan ibu.

Pekerjaan Harlow sangat penting, karena nasihat kontemporer dari para psikolog dan dokter telah memperingatkan orang tua agar tidak mengayunkan atau mengambil anak yang menangis. Hasil eksperimennya begitu meyakinkan sehingga mereka mengubah pendekatan pengasuhan di dunia Barat.

**Bayi monyet kera** dalam percobaan Harlow membentuk keterikatan yang kuat pada "ibu" pengganti mereka yang suka diemong, kain, meskipun dia tidak mampu memberikan makanan apapun.

**Lihat juga: Konrad Lorenz • Sigmund Freud • Abraham Maslow • John Bowlby • Mary Ainsworth • Michael Rutter**

# WE PREPARE CHILDREN FOR A LIFE ABOUT WHOSE COURSE WE KNOW NOTHING

FRANCOISE DOLTO (1908–1988)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikoanalisa**

SEBELUM
**1924** Sigmund Freud berteori tentang kecemasan pengebirian yang dihadapi anak-anak, yang menurut Dolto adalah faktor dalam citra bawah sadar kita tentang tubuh kita sendiri.

**1969** Jacques Lacan menyelidiki "keanehan", yang menjadi inti dari karya Dolto yang berfokus pada kekhasan individu.

SETELAH
**1973** Sebuah sekolah yang didasarkan pada teori Dolto dibuka di La Neuville-du-Bosc, Prancis, yang menekankan pada kesejahteraan dan aktivitas non-wajib.

**1978** La Maison Verte, sebuah pusat penitipan anak berdasarkan ide-ide Dolto, dibuka di Paris, dengan tujuan membantu orang tua dan anak-anak untuk meminimalkan efek buruk dari perpisahan.

Setelah masa kecilnya yang sulit, dokter dan psikoanalis Prancis Françoise Dolto memutuskan bahwa pekerjaannya harus membantu anak-anak menemukan dan melepaskan keinginan mereka, percaya bahwa pelepasan ini akan mencegah neurosis. Ia merasa bahwa beberapa penyakit yang biasa dialami oleh anak-anak pada kenyataannya adalah cerminan dari kurangnya hubungan antara orang tua dan keturunannya. Orang dewasa, menurut pengamatannya, sering kali tampak tidak dapat memahami anak-anak, meskipun mereka sendiri pernah menjadi anak-anak.

**"Sudah terlambat untuk membuat perbedaan dengan orang dewasa; pekerjaan harus dilakukan dengan anak-anak."**

**Françoise Dolto**

## Perspektif unik

Dolto percaya bahwa setiap anak memiliki perspektif yang unik, yang berusaha dibungkam oleh pendidikan tradisional. Dia mengutuk setiap sistem moralitas atau pendidikan yang berusaha untuk mengontrol anak-anak melalui ketaatan atau peniruan, dan tidak puas dengan teknik yang digunakan, baik di sekolah maupun di rumah, untuk mengantisipasi masa depan seorang anak ketika masa depan itu pada dasarnya tidak

dapat diketahui. Anak-anak, katanya, berbeda dari orang dewasa yang mengajar mereka, hanya karena mereka pasti memiliki pengalaman yang tidak dapat dimiliki oleh generasi yang lebih tua ketika mereka seusia itu.

Bagi Dolto, tujuan pendidikan adalah memberikan kebebasan kepada setiap anak untuk mengeksplorasi kecenderungan pribadinya. Orang dewasa, dia percaya, harus menjadi panutan, menawarkan contoh daripada mencoba untuk memberikan metode. Peran pendidik, kata Dolto, adalah untuk mengajari anak-anak bagaimana memimpin diri mereka sendiri.

**Lihat juga: Sigmund Freud • Alfred Adler • Jacques Lacan • Daniel Lagache**

# A SENSITIVE MOTHER CREATES A SECURE ATTACHMENT

MARY AINSWORTH (1913–1999)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Teori keterikatan**

SEBELUM
**1950** John Bowlby menekankan pentingnya ikatan ibu-anak.

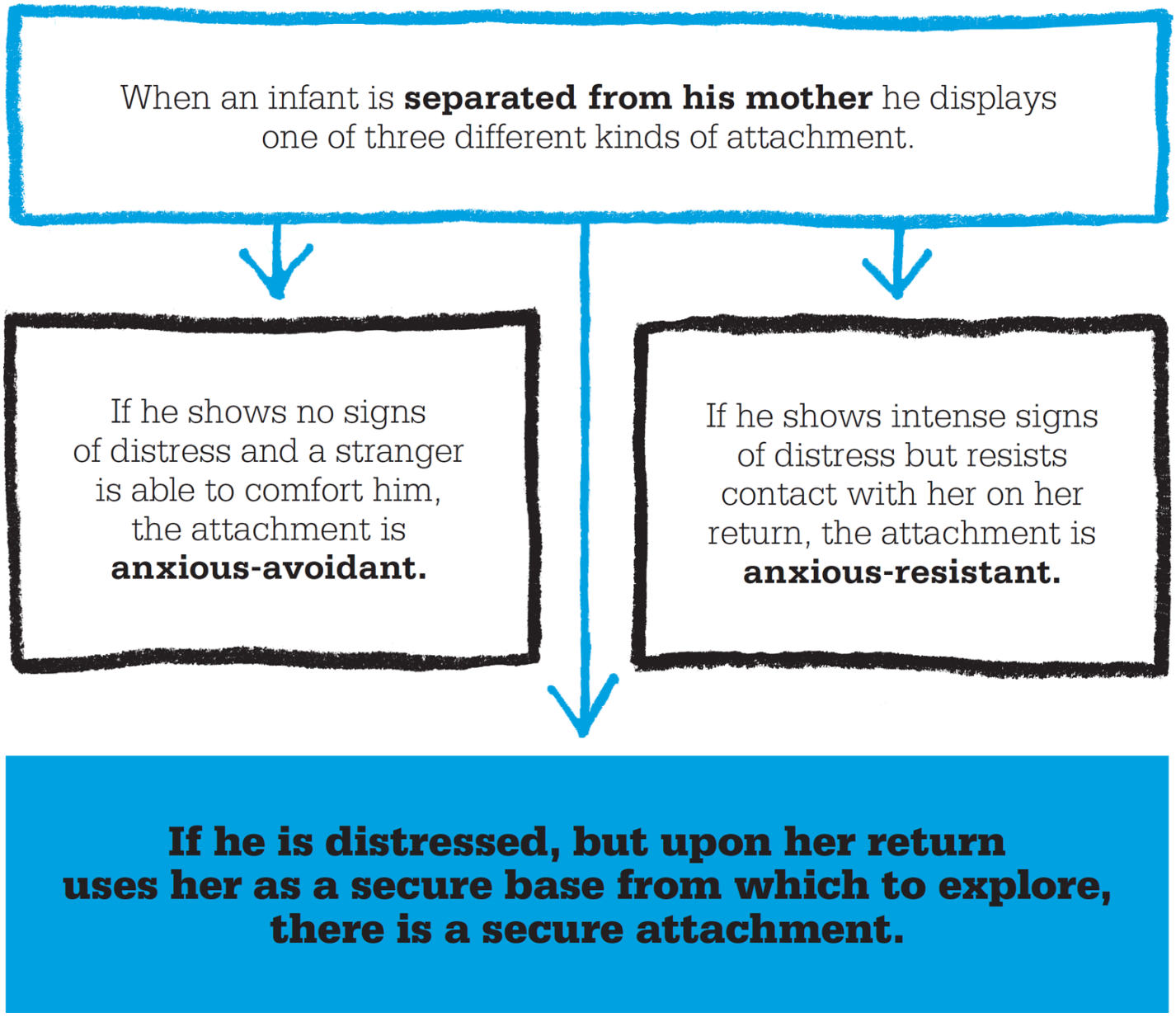
**1959** Penelitian Harry Harlow dengan bayi monyet kera menunjukkan bahwa mereka menggunakan gambar lampiran sebagai dasar yang aman untuk menjelajahi lingkungan mereka.

SETELAH
**1980** Psikolog Amerika Brian E. Vaughn menunjukkan bahwa bentuk keterikatan dapat berubah, sesuai dengan variasi dalam keadaan keluarga.

**1990** Psikolog Amerika Mary Main mengidentifikasi tipe keterikatan keempat pada anak-anak kecil— “tidak teratur” —untuk menggambarkan seorang bayi yang takut pada lingkungan dan sosok keterikatan.

Pada awal 1950-an, Mary Ainsworth, bekerja sama dengan ahli teori keterikatan John Bowlby, mengembangkan minat khusus dalam hubungan antara ibu dan bayi. Pada tahun 1969, ia bereksperimen dengan prosedur yang kemudian dikenal sebagai "Situasi Aneh", yang mempelajari bagaimana bayi menyeimbangkan kebutuhan mereka akan keterikatan dan eksplorasi di bawah berbagai tingkat stres. Dalam setiap percobaan, Ainsworth menempatkan seorang ibu dan bayinya yang berusia satu tahun di sebuah ruangan dengan mainan untuk dimainkan oleh bayinya, dan mengamati interaksi mereka sebelum dan setelah pengenalan orang asing ke dalam ruangan. “Situasi” termasuk saat ibu meninggalkan bayinya sendirian dengan orang asing, lalu kembali ke kamar.

Ainsworth menemukan bahwa informasi terpenting tentang ikatan ibu-anak diperoleh bukan dari reaksi bayi saat ibu meninggalkan ruangan, melainkan dari reaksi bayi saat ia kembali. Dia menyarankan bahwa reaksi bayi setelah bertemu kembali dengan ibunya menunjukkan tiga pola atau tipe keterikatan yang berbeda.




**"Perilaku lampiran diaktifkan dengan kuat dalam situasi saat gambar lampiran tidak dapat diakses."**
**Mary Ainsworth**

## Jenis lampiran

Sekitar 70 persen bayi dalam penelitian Ainsworth "terikat dengan aman". Bayi-bayi ini menggunakan ibu mereka "sebagai pangkalan yang aman untuk menjelajah." Mereka tertekan ketika dia meninggalkan ruangan, tetapi bermain dengan gembira, bahkan di hadapan orang asing, selama ibunya ada di tangan jika diperlukan.

Bayi yang tampak acuh tak acuh pada ibunya, dan hampir tidak terpengaruh ketika dia meninggalkan ruangan, Ainsworth mengklasifikasikannya sebagai "penghindar cemas". Mereka dengan mudah dihibur oleh orang asing seperti oleh ibunya. Sekitar 15 persen bayi termasuk dalam kelompok ini.

Sebanyak 15 persen lagi, yang digambarkan sebagai "tahan cemas", waspada terhadap orang asing itu, bahkan dengan kehadiran ibu. Mereka menjadi sangat tertekan ketika ibunya meninggalkan ruangan, tetapi juga marah dan menolak kontak saat dia kembali.

Ainsworth menyatakan bahwa kepekaan seorang ibu sangat menentukan jenis keterikatan. Seorang ibu yang sensitif, katanya, memahami kebutuhan anaknya dan menanggapi mereka dengan tepat, menciptakan keterikatan yang aman.

# Kritik

Kritik terhadap karya Ainsworth menyatakan bahwa jenis keterikatan tidak selalu permanen, dan bahwa bayi tidak cocok dengan satu jenis. Perbedaan budaya juga telah dicatat. Sebuah studi tahun 1990 di Jepang menemukan persentase bayi yang resistan terhadap kecemasan yang sangat tinggi, yang mungkin disebabkan oleh bayi Jepang yang kurang terbiasa berpisah dari ibunya dibandingkan bayi AS. Namun, Situasi Aneh dianggap sebagai salah satu studi terpenting dalam penelitian keterikatan, dan masih direplikasi secara luas hingga saat ini.

**Para ibu dalam** budaya **non-Barat** sering kali menjaga bayi mereka tetap dekat dengan mereka. Kebiasaan seperti ini dapat memengaruhi timbulnya jenis keterikatan yang berbeda dalam komunitas.

## MARY AINSWORTH

Mary Ainsworth lahir di Glendale, Ohio, AS, pindah ke Kanada pada usia lima tahun. Ia memperoleh gelar doktor di bidang psikologi dari Universitas Toronto pada tahun 1939, dan mengajar di sana sebentar sebelum bergabung dengan Korps Tentara Wanita Kanada pada tahun 1942. Setelah Perang Dunia II, ia kembali ke Universitas Toronto, menikahi mahasiswa pascasarjana Leonard Ainsworth pada tahun 1950 dan pindah ke London, tempat Mary bekerja dengan John Bowlby di Klinik Tavistock. Pada tahun 1954, pasangan itu pindah ke Uganda, tempat Leonard menerima sebuah jabatan, dan Mary menggunakan kesempatan itu untuk mempelajari ikatan ibu-anak dalam masyarakat kesukuan. Sekembalinya ke AS pada tahun 1956, ia melanjutkan karir akademisnya, akhirnya menjadi profesor di Universitas Virginia pada tahun 1975.

### Pekerjaan kunci

**1967** *Bayi di Uganda*
**1971** *Kepatuhan Bayi dan Perilaku Ibu*
**1978** *Pola Lampiran*

**Lihat juga: Sigmund Freud • John Bowlby • Harry Harlow • Jerome Kagan • Michael Rutter**

**WHO TEACHES A CHILD TO HATE AND FEAR A MEMBER OF ANOTHER RACE?**
KENNETH CLARK (1914–2005)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Sikap ras**

SEBELUM
**1929** penulis kelahiran Jerman dan pekerja sosial Bruno Lasker menerbitkan *Race Attitudes in Children* , menyiapkan metode untuk studi psikologis pandangan anak-anak tentang ras.

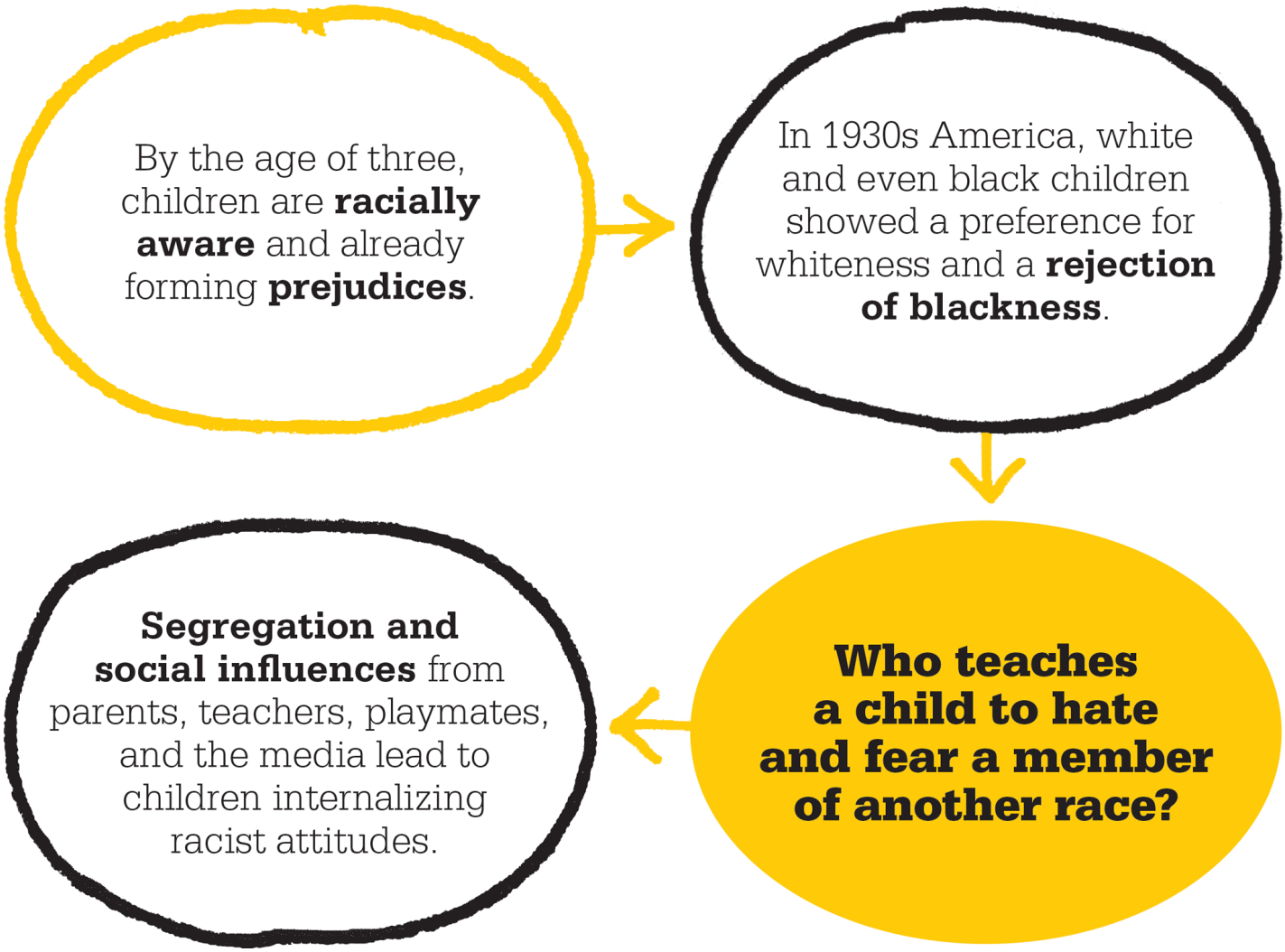
**Awal tahun 1930-an,** psikolog Kanada Otto Klineberg bekerja dengan pengacara yang memperjuangkan gaji yang sama bagi guru sekolah umum kulit hitam.

SETELAH
**1954** Mahkamah Agung AS menetapkan bahwa pemisahan rasial di sekolah adalah inkonstitusional, dalam sidang *Brown v. Board of Education of Topeka* .

**1978** Elliot Aronson merancang "metode jigsaw" dalam mengajar — di mana kelompok siswa dari berbagai ras bekerja secara saling bergantung — untuk membantu mengurangi prasangka rasial di ruang kelas terintegrasi.

Selama akhir tahun 1930-an, Kenneth Clark dan istrinya, Mamie Phipps Clark, mempelajari efek psikologis dari segregasi pada anak sekolah Afrika-Amerika, terutama pada citra diri mereka. Mereka merancang "tes boneka" yang akan menunjukkan kesadaran anak-anak tentang perbedaan ras dan sikap mendasar mereka tentang ras. Bekerja dengan anak-anak berusia antara tiga dan tujuh tahun, mereka menggunakan empat boneka, masing-masing identik dalam penampilan kecuali warna kulit mereka, yang berkisar dari warna putih hingga coklat tua. Anak-anak menunjukkan kesadaran ras yang tak terbantahkan dengan mengidentifikasi boneka secara tepat berdasarkan warna kulit mereka, serta mengidentifikasi diri mereka dalam istilah ras dengan memilih boneka yang paling mirip dengan mereka.

Untuk mengeksplorasi sikap anak-anak tentang ras, keluarga Clark meminta masing-masing dari mereka untuk menunjukkan boneka yang paling mereka sukai atau paling ingin mereka mainkan; boneka yang warnanya bagus; dan boneka yang terlihat buruk. Sayangnya, anak-anak kulit hitam menunjukkan preferensi yang jelas terhadap boneka putih dan penolakan terhadap boneka hitam, yang dapat diartikan sebagai penolakan diri secara tidak langsung. Yakin bahwa ini mencerminkan kecenderungan anak-anak untuk menyerap prasangka rasial yang ada di masyarakat dan kemudian mengalihkan kebencian ini ke dalam, keluarga Clark mengajukan pertanyaan yang sangat penting: "Siapa yang mengajari seorang anak untuk membenci dan takut pada anggota ras lain?"




**"Pemisahan adalah cara masyarakat memberi tahu sekelompok manusia bahwa mereka lebih rendah."**
**Kenneth Clark**

## Menularkan prasangka

Keluarga Clark berusaha memahami pengaruh yang membentuk prasangka di Amerika, dan memutuskan bahwa ketika anak-anak belajar untuk mengevaluasi perbedaan ras, menurut standar masyarakat, mereka diminta untuk mengidentifikasi dengan kelompok tertentu, dan setiap kelompok ras memiliki status tersirat dalam hirarki. Anak-anak muda kulit hitam lebih suka boneka putih menunjukkan bahwa mereka sadar masyarakat Amerika lebih menyukai orang kulit putih, dan telah menginternalisasi ini. Anak-anak semuda tiga tahun telah menunjukkan sikap yang sama dengan orang dewasa di komunitas mereka.

Clarks menyimpulkan bahwa sikap ini ditentukan oleh campuran pengaruh, termasuk orang tua, guru, teman, televisi, film, dan komik. Meskipun sangat jarang orang tua dengan sengaja mengajari anak-anak mereka untuk membenci kelompok ras lain, banyak yang secara halus dan tidak sadar mewariskan sikap sosial yang dominan. Beberapa orang tua kulit putih, misalnya, mungkin melarang anak mereka bermain dengan teman kulit hitam mereka, secara implisit mengajar mereka untuk takut dan menghindari anak kulit hitam.

Ringkasan penelitian Clark tahun 1950 menegaskan bahwa segregasi merusak kepribadian anak-anak kulit putih dan kulit hitam. Kesaksian ahli dalam kasus

pengadilan yang terkait dengan kasus *Brown v. Dewan Pendidikan Topeka* tahun 1954 , yang menetapkan bahwa segregasi rasial tidak konstitusional di sekolah umum, berkontribusi langsung pada desegregasi sekolah dan Gerakan Hak Sipil di Amerika.

**Eksperimen boneka Clark** pada akhir 1930-an dan awal 1940-an menunjukkan bahwa anak-anak kulit hitam di sekolah-sekolah yang terpisah sering kali lebih menyukai boneka-boneka putih, sebuah tanda bahwa mereka telah menyerap prasangka-prasangka yang berlaku.

## KENNETH CLARK

Kenneth Clark lahir di Zona Terusan Panama, tetapi pindah ke Harlem, New York, ketika dia berusia lima tahun. Setelah ibunya menolak untuk menerima keputusan bahwa putranya akan dibatasi untuk perdagangan atau sekolah kejuruan, Clark terdaftar di sekolah menengah. Dia kemudian mendapatkan gelar master dalam bidang psikologi dari Howard University, Washington DC, di mana dia bertemu dengan istrinya. Pasangan ini melakukan penelitian bersama, menjadi pria dan wanita Afrika-Amerika pertama yang menerima gelar PhD dalam bidang psikologi dari Columbia University di New York City. Mereka juga mendirikan pusat perkembangan anak dan kesempatan remaja di Harlem.

Clark juga orang Afrika-Amerika pertama yang memegang jabatan guru tetap di City University of New York, dan menjabat sebagai presiden American Psychological Association.

### Pekerjaan kunci

**1947** *Identifikasi dan Preferensi Rasial pada Anak Negro*
**1955** *Prasangka dan Anak Anda*
**1965** *Ghetto Gelap*
**1974** *Pathos of Power*

**Lihat juga: Elliot Aronson • Muzafer Sherif**

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikologi feminis**

SEBELUM
**Awal abad ke-20** Penelitian pertama tentang perbedaan jenis kelamin oleh psikolog wanita.

**1970-an** Studi tentang jenis kelamin cenderung menekankan perbedaan antara pria dan wanita.

SETELAH
**1980-an** Studi menunjukkan perbedaan struktural antara otak pria dan wanita.

**1993** Anne Fausto-Sterling mengklaim kelulusan biologis ada antara "pria" dan "wanita", sehingga kita dapat mengidentifikasi lima jenis kelamin yang berbeda di sepanjang spektrum.

**2003** Simon Baron-Cohen berpendapat bahwa otak wanita sebagian besar terprogram untuk empati, dan otak pria untuk memahami sistem.

Munculnya psikolog feminis selama tahun 1970-an membangkitkan kembali minat dalam studi tentang perbedaan jenis kelamin, yang telah memudar selama kebangkitan behaviorisme. Perhatian feminis menjadi semakin penting bagi psikolog AS Eleanor Maccoby. Frustrasi oleh kecenderungan literatur psikologis untuk melaporkan temuan penelitian yang menekankan perbedaan antara pria dan wanita daripada persamaan, Maccoby, dengan siswa Carol Jacklin, meninjau lebih dari 1.600 studi tentang perbedaan gender. Mereka mempublikasikan temuan mereka di *The Psychology of Sex Differences*(1974) dengan tujuan untuk menunjukkan bahwa apa yang paling mempertimbangkan perbedaan esensial antara jenis kelamin sebenarnya adalah mitos, dan banyak stereotip gender yang tidak benar. Meskipun beberapa temuan telah menunjukkan bahwa anak laki-laki lebih agresif dan lebih mahir dalam matematika dan penalaran spasial daripada anak perempuan, dan anak perempuan memiliki kemampuan verbal yang superior, penelitian selanjutnya mengungkapkan bahwa perbedaan ini dapat diabaikan atau lebih kompleks daripada yang terlihat pada awalnya.

Satu perbedaan yang konsisten dan tidak dapat disangkal adalah bahwa "anak perempuan mendapat nilai lebih baik daripada anak laki-laki" di sekolah. Maccoby menemukan ini sangat menarik, terutama mengingat bahwa anak perempuan tidak memperoleh nilai tes bakat yang lebih tinggi ketika semua bidang materi pelajaran ditinjau. Lebih lanjut, penelitian sebelumnya tentang motivasi berprestasi tampaknya menyarankan bahwa anak laki-laki harus mengungguli teman perempuan mereka. Laki-laki bisa dibilang lebih berorientasi pada pencapaian demi pencapaiannya sendiri daripada anak perempuan, menunjukkan keterlibatan tugas yang lebih besar, dan perilaku yang lebih eksploratif; wanita terutama tertarik pada prestasi yang berkaitan dengan hubungan antarpribadi — mengerahkan upaya untuk menyenangkan orang lain, dan menunjukkan rasa percaya diri yang rendah sehubungan dengan banyak tugas.

**"Perkembangan intelektual pada anak perempuan dipupuk dengan sikap tegas dan aktif mereka."**
**Eleanor E. Maccoby**

## Stereotip yang menantang

Maccoby secara sistematis menentang asumsi ini, dengan menunjuk pada fakta bahwa anak perempuan berprestasi akademis lebih tinggi daripada anak laki-laki, menunjukkan minat yang lebih besar pada keterampilan yang berhubungan dengan sekolah sejak usia dini, dan kecil kemungkinannya untuk putus sekolah sebelum menyelesaikan sekolah menengah. Maccoby menyimpulkan bahwa nilai mereka yang lebih baik jelas mencerminkan kombinasi dari upaya yang lebih besar, minat yang lebih besar, dan kebiasaan kerja yang lebih baik daripada rekan laki-laki mereka. Apapun perbedaan yang ada antara anak laki-laki dan perempuan dalam hal motivasi berprestasi tidak mencerminkan motivasi yang berhubungan dengan sekolah. Motivasi ini terbukti signifikan sepanjang kehidupan anak perempuan, karena prestasi di sekolah juga relevan dengan prestasi kerja.

Perdebatan yang sedang berlangsung tentang perbedaan jenis kelamin yang melekat terkait dengan pertanyaan politik umum tentang bagaimana masyarakat harus diorganisir, dan peran yang secara "alami" diisi oleh laki-laki dan perempuan. Dengan menunjukkan bahwa literatur psikologis cenderung menerbitkan hasil yang menunjukkan perbedaan jenis kelamin, sementara mengabaikan hasil yang menunjukkan kesetaraan, Maccoby telah berjuang melawan penugasan pria dan wanita pada profesi stereotip.

**Anak perempuan menunjukkan respons yang lebih besar** terhadap harapan guru dan lebih bersedia untuk bekerja, menurut penelitian Maccoby, yang membuat mereka cenderung berprestasi lebih baik di sekolah daripada anak laki-laki.

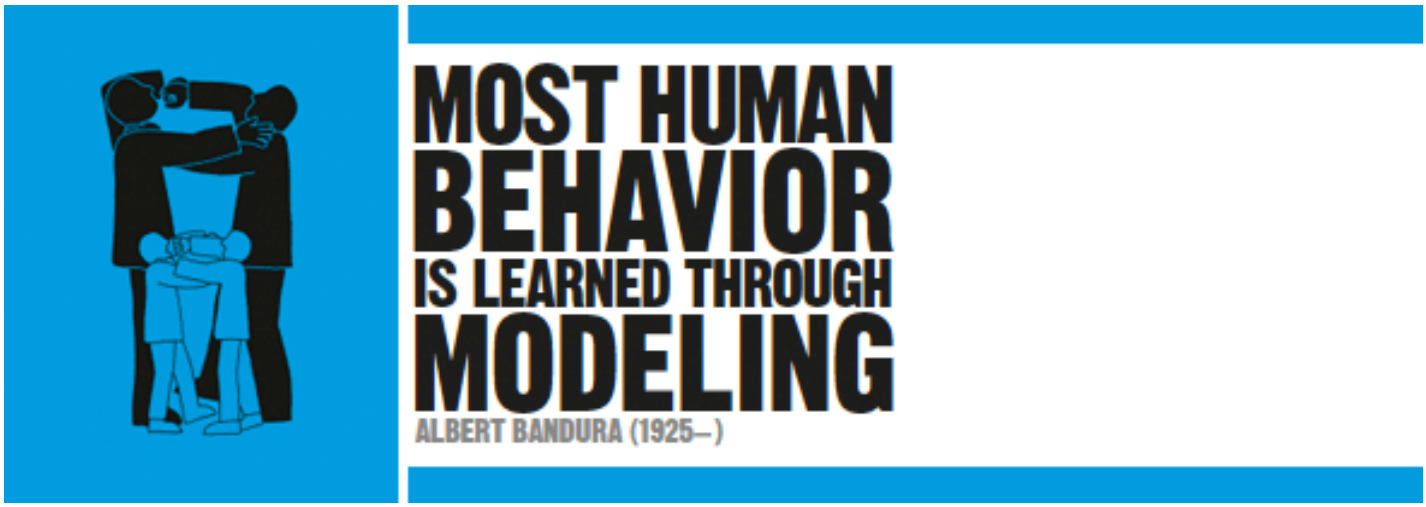
## ELEANOR E. MACCOBY

Lahir di Tacoma, Washington, Eleanor Maccoby (née Emmons) memperoleh gelar sarjana dari University of Washington dan MA dan PhD dalam psikologi eksperimental dari University of Michigan. Pada 1940-an, dia bekerja di Departemen Pertanian, dan kemudian di Universitas Harvard, mengawasi penelitian tentang praktik membesarkan anak. Menyadari bahwa bias gender menahannya, dia pindah ke Universitas Stanford, di mana dia menjadi wanita pertama yang menjabat sebagai Ketua Departemen Psikologi. Maccoby kemudian menerima Lifetime Achievement Award dari American Psychology Foundation dan The American Psychological Association memperkenalkan penghargaan atas namanya. Pekerjaan Maccoby untuk menghilangkan prasangka stereotip dianggap mendasar untuk memahami sosialisasi anak-anak dan perbedaan gender.

### Pekerjaan kunci

**1966** *Perkembangan Perbedaan Jenis Kelamin*
**1974** *Psikologi Perbedaan Jenis Kelamin*
**1996** *Remaja setelah Perceraian*

**Lihat juga: Janet Taylor Spence • Simon Baron-Cohen**



## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Teori pembelajaran sosial**

SEBELUM
**1938** BF Skinner mengusulkan gagasan behavioris tentang pengkondisian operan, yang mengeksplorasi penguatan positif dan negatif dalam pembelajaran.

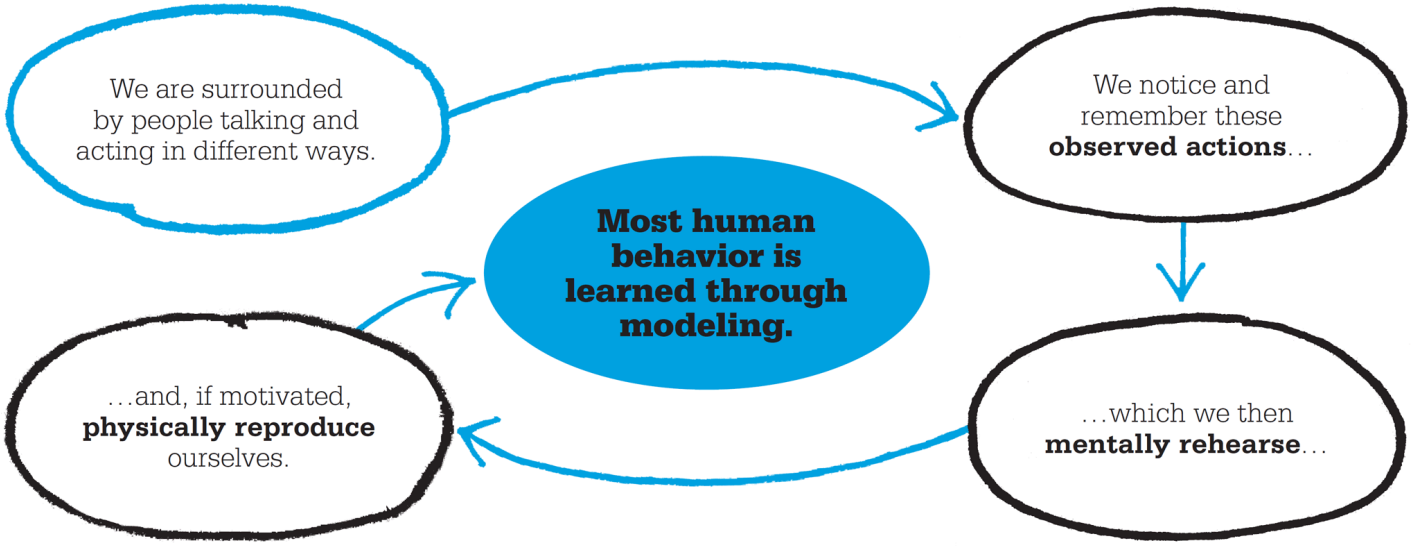
**1939** Psikolog AS John Dollard berpendapat bahwa agresi selalu merupakan konsekuensi dari frustrasi, dan frustrasi selalu mengarah pada agresi.

SETELAH
**1966** Psikolog Amerika Leonard Berkowitz menyatakan bahwa isyarat lingkungan, seperti yang terkait dengan perilaku agresif, harus ada agar agresi mengikuti amarah.

**1977** Psikolog AS Robert A. Baron mengemukakan bahwa eksperimen Bandura menyiratkan bahwa kekerasan di media berkontribusi pada kekerasan dalam masyarakat.

Pada 1940-an dan 1950-an, pembelajaran dipahami terutama dalam istilah behavioris, dengan teori pengkondisian operan BF Skinner — di mana pembelajaran sepenuhnya ditentukan oleh ganjaran dan hukuman — mendominasi lapangan. Dari konteks ini muncullah minat Albert Bandura untuk mempelajari agresi masa kanak-kanak — area yang menurutnya terlalu rumit untuk dijelaskan dalam istilah pengkondisian operan — sebagai perilaku yang dipelajari.

Hipotesis Bandura adalah bahwa anak-anak belajar agresi dengan mengamati dan meniru tindakan kekerasan orang dewasa — terutama anggota keluarga. Dia percaya bahwa kunci dari masalah ini terletak di persimpangan antara pengkondisian operan Skinner dan teori identifikasi psikoanalitik Freud, yang mengeksplorasi bagaimana orang mengasimilasi karakteristik orang lain ke dalam kepribadian mereka sendiri. Karya Bandura memuncak dalam eksperimen boneka Bobo-nya yang terkenal, dan risalahnya yang sangat berpengaruh pada tahun 1977, *Teori Pembelajaran Sosial* .




# Teori pembelajaran sosial

Keyakinan Bandura bahwa orang belajar bukan melalui penguatan (ganjaran dan hukuman), tetapi dengan mengamati orang lain, merupakan inti dari teori pembelajaran

sosial. Teori ini menyarankan bahwa belajar dicapai dengan latihan mental dan kemudian meniru tindakan orang lain yang diamati, yang berfungsi sebagai model perilaku yang sesuai atau dapat diterima. Bandura berpendapat bahwa "sebagian besar perilaku manusia dipelajari melalui pemodelan."

Bandura mencatat empat kondisi yang diperlukan seseorang agar berhasil menjadi model perilaku orang lain: perhatian, retensi, reproduksi, dan motivasi. Pembelajaran mengharuskan pelajar untuk memperhatikan perilaku di tempat pertama, bahwa dia mengingat apa yang dia lihat atau dengar, bahwa dia benar-benar mampu mereproduksi perilaku secara fisik, dan bahwa dia memiliki motif atau alasan yang baik untuk mereproduksinya, seperti sebagai harapan pahala.

Meskipun konsep penghargaan adalah bagian dari teori pembelajaran sosialnya, perpindahan Bandura dari behaviorisme terbukti dalam ide radikal anti-behaviorisnya tentang hubungan antara lingkungan seseorang dan perilakunya. Menurut behaviorisme, keadaan lingkungan sepenuhnya menentukan perilaku, tetapi Bandura percaya pada "determinisme timbal balik" —suatu gagasan bahwa seseorang mempengaruhi lingkungan seperti halnya lingkungan mempengaruhinya. Bandura memahami kepribadian sebagai interaksi antara tiga komponen berbeda: lingkungan, perilaku, dan proses psikologis (kemampuan untuk menggunakan bahasa dan menghibur gambar dalam pikiran). Semua komponen ini relevan dengan studi agresi masa kanak-kanak, yang, menurut Bandura, dipelajari dengan menonton dan menjadi model orang dewasa.

**"Perilaku sebagian menciptakan lingkungan, dan lingkungan yang dihasilkan, pada gilirannya, memengaruhi perilaku."**

**Albert Bandura**

## Eksperimen boneka bobo

Sudut pandang pembelajaran sosial Bandura menjadi dasar eksperimen boneka Bobo 1961 tentang agresi masa kanak-kanak, yang berusaha menjelaskan bagaimana perilaku agresif berkembang, apa yang memprovokasi orang untuk melakukan tindakan agresif, dan apa yang menentukan apakah mereka akan terus berperilaku agresif. Dengan membuktikan bahwa seorang anak akan meniru perilaku seorang panutan orang dewasa, percobaan menunjukkan kekuatan contoh agresi di masyarakat.

Untuk percobaan, 36 anak laki-laki dan 36 perempuan, semuanya berusia antara tiga dan enam tahun, direkrut dari sekolah pembibitan setempat. Mereka dibagi menjadi tiga kelompok yang terdiri dari 24 kelompok, masing-masing terdiri dari 12 laki-laki dan 12 perempuan. Kelompok pertama adalah kelompok kontrol (yang tidak melihat model peran orang dewasa); kelompok kedua dihadapkan pada perilaku agresif pemodelan dewasa terhadap boneka bobo tiup; kelompok ketiga dihadapkan pada model dewasa pasif. Semua anak dalam eksperimen tersebut diuji secara individu untuk memastikan bahwa mereka tidak akan terpengaruh oleh teman sebayanya.

Dalam percobaan pada kelompok kedua, setiap anak menyaksikan orang dewasa melakukan tindakan agresif secara fisik dan verbal terhadap boneka tersebut. Orang dewasa itu memukul mainan Bobo yang besar dengan palu, melemparkannya ke udara, menendangnya, melemparkannya ke lantai, dan memukulinya. Ketika setiap anak kemudian ditinggalkan sendirian di sebuah ruangan mainan yang berisi boneka Bobo, dia banyak meniru tindakan agresif yang dilakukan oleh model dewasa, bahkan

menciptakan tindakan kekerasan baru terhadap boneka tersebut. Anak-anak dalam kelompok ini juga umumnya kurang terhambat dibandingkan dengan kelompok lain, menunjukkan peningkatan ketertarikan pada senjata meskipun fakta bahwa bermain dengan senjata tidak dimodelkan.

Sebaliknya, anak-anak yang berada dalam kelompok kontrol atau yang dihadapkan pada model dewasa pasif jarang menunjukkan segala jenis agresi fisik atau verbal. Meskipun Bandura mempertimbangkan kemungkinan bahwa mengamati tindakan agresif hanya melemahkan hambatan yang mungkin dimiliki anak-anak tentang berperilaku kekerasan, fakta bahwa mereka sering meniru perilaku yang baru saja mereka lihat menunjukkan bahwa pembelajaran observasional sedang berlangsung.

**Anak-anak menyerang boneka Bobo** dalam percobaan Bandura tahun 1961 tentang perilaku agresif. Dalam beberapa kasus, subjek menemukan cara baru untuk menyerang boneka dengan menggunakan mainan lain di ruangan itu.

# Kekerasan di media

Penelitian Bandura telah memunculkan banyak pertanyaan penting seputar maraknya kekerasan di media. Jika orang asing yang melakukan tindakan agresif dapat menjadi model agresi bagi anak-anak, Anda mungkin berpendapat bahwa program televisi juga dapat dianggap sebagai sumber model perilaku. Film dan acara televisi modern menyertakan kekerasan grafis, yang sering diekspresikan sebagai bentuk perilaku yang dapat diterima (atau paling tidak diharapkan), yang mungkin cenderung ditiru oleh anak-anak yang sering terpapar media. Ide ini telah diperdebatkan dengan hangat. Banyak penelitian menunjukkan bahwa film dan acara televisi kekerasan tidak meningkatkan

kecenderungan anak terhadap kekerasan. Beberapa penelitian bahkan menunjukkan bahwa paparan kekerasan justru dapat menurunkan jumlah agresi pada anak.

Psikolog lain menganggap televisi sebagai bentuk pendidikan, dan percaya bahwa, karena karakter sering kali menjadi panutan bagi anak-anak, mereka harus menjadi model yang positif untuk membantu mengurangi tingkat kekerasan umum yang terjadi di masyarakat.

Meskipun Bandura sendiri tidak percaya pada efek Catharsis dari melihat perilaku agresif, dia berhati-hati untuk mencatat bahwa ada perbedaan antara pembelajaran dan kinerja. Anak-anak, pikirnya, pasti dapat mempelajari perilaku agresif dari melihatnya, tetapi pengetahuan tentang tindakan kekerasan tidak serta-merta menghasilkan tindakan tersebut sendiri. Dia memperingatkan agar tidak mengasumsikan hubungan yang lebih langsung dan kausal antara kekerasan di media dan agresi dunia nyata.

Para ahli teori pembelajaran sosial menerima bahwa kognisi berperan dalam pemodelan, dan bahwa faktor kognitif memediasi proses antara melihat kekerasan dan benar-benar menirunya. Misalnya, persepsi dan interpretasi tentang kekerasan di TV, dan seberapa realistis program tersebut, keduanya merupakan variabel intervensi yang penting. Bandura juga memandang bahwa pengalaman lingkungan merupakan pengaruh lain dalam pembelajaran sosial agresi pada anak. Tidak mengherankan, orang yang tinggal di lingkungan dengan tingkat kejahatan tinggi lebih cenderung melakukan tindakan kekerasan dibandingkan mereka yang tinggal di daerah dengan tingkat kejahatan rendah.

**Kekerasan dalam permainan komputer** , dan di media secara umum, telah dikutip sebagai sumber potensial dari pemodelan perilaku, meskipun pandangan ini belum didukung secara kuat oleh penelitian.

**"Pemodelan agresif hampir tidak katarsis."**

**Albert Bandura**

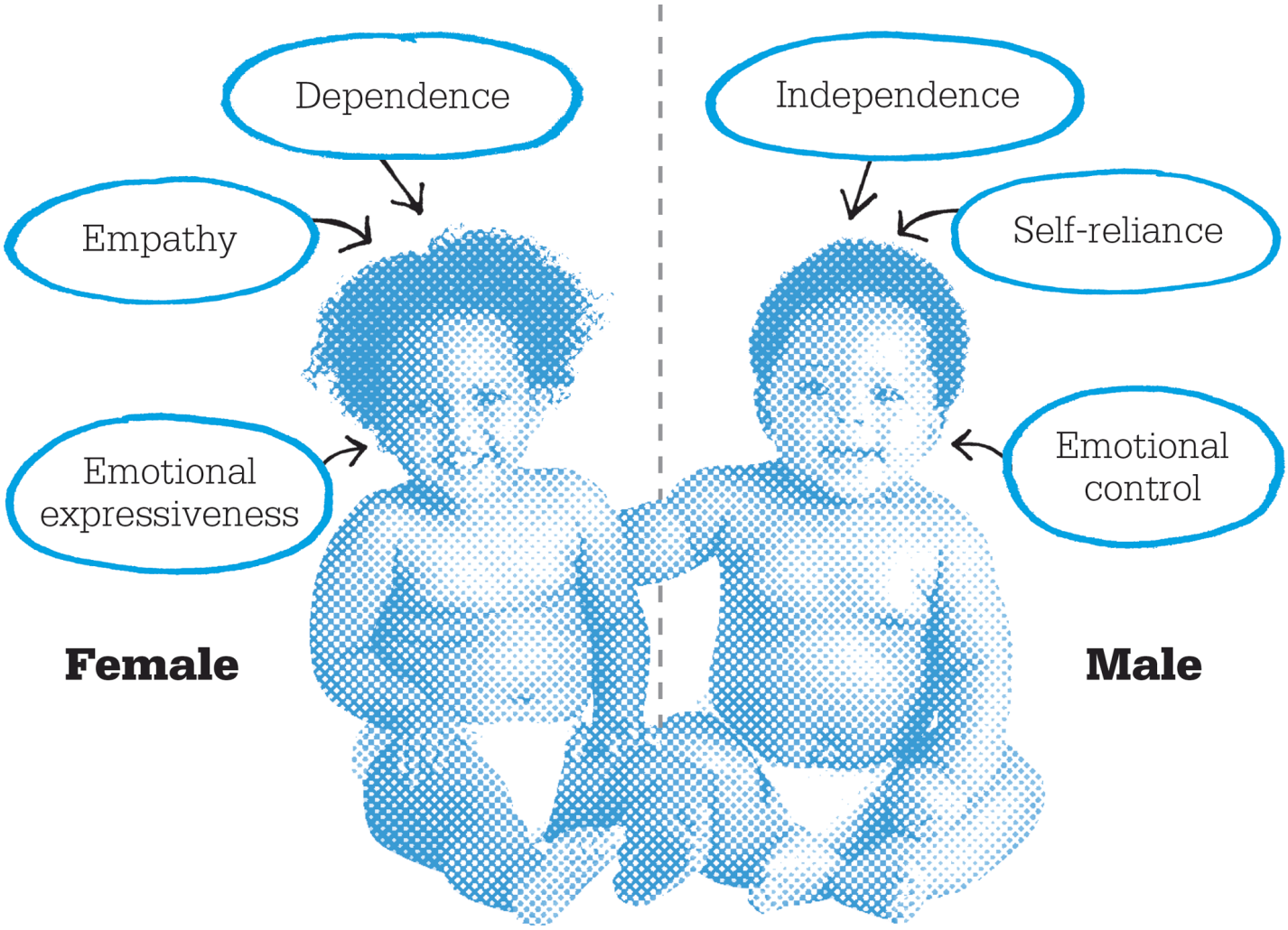
# Perkembangan gender

Teori pembelajaran sosial yang mendasari penelitian Bandura tentang agresi masa kanak-kanak memiliki implikasi penting bagi pemahaman kita tentang perkembangan identitas gender. Menurut teori perkembangan gender, salah satu alasan mengapa anak laki-laki dan perempuan cenderung menunjukkan perbedaan dalam perilaku mereka adalah karena mereka diperlakukan berbeda oleh orang tua mereka (serta orang dewasa dan teman sebaya lainnya). Telah terbukti bahwa orang tanpa sadar menyesuaikan perilakunya terhadap anak-anak sejak lahir agar sesuai dengan harapan peran gender mereka sendiri; hal ini mendorong anak untuk berperilaku sesuai dengan apa yang dianggap norma gender.

Menurut temuan Bandura, anak-anak juga belajar berperilaku melalui pembelajaran penguatan dan observasi. Dengan meniru perilaku orang lain, anak sangat mungkin menerima penguatan positif untuk jenis perilaku yang dianggap paling sesuai dengan jenis kelaminnya. Mereka juga akan dilarang secara langsung atau halus untuk berperilaku yang tidak sesuai dengan jenis kelamin.

Meskipun ada beberapa kritik terhadap karya Bandura (sering berpusat pada apakah idenya benar-benar teori perkembangan kognitif), temuan dan teorinya masih dikutip dan diperdebatkan setengah abad kemudian, yang mencerminkan luasnya dan ruang lingkup pengaruhnya. Kontribusi terobosannya menjangkau banyak bidang psikologi, termasuk teori kognitif sosial, teori kepribadian, dan bahkan praktik terapeutik. Ide-idenya juga berfungsi sebagai jembatan antara teori pembelajaran behavioris sebelumnya dan teori pembelajaran kognitif berikutnya.

Fokus Bandura pada proses seperti perhatian, ingatan, dan motivasi menandai penyimpangan dari mempelajari hanya variabel-variabel yang dapat diamati dan diukur (satu-satunya perhatian para behavioris) dan sebaliknya melihat ke ranah mental — pikiran — untuk informasi tentang bagaimana orang-orang belajar. Karena alasan ini, Bandura dianggap oleh banyak rekannya sebagai salah satu psikolog paling terkemuka dan berpengaruh sepanjang masa.




**Perilaku yang dipandang pantas** untuk **jenis kelamin** pada anak-anak, seperti kemandirian (pada laki-laki) atau empati (pada perempuan), sering kali diperkuat secara positif oleh ekspektasi orang dewasa, juga oleh peniruan anak-anak terhadap orang dewasa dan teman sebaya.

## ALBERT BANDURA

Albert Bandura lahir dari orang tua Polandia di kota kecil Mundare di Alberta, Kanada. Dia lulus dari University of British Columbia, melanjutkan untuk mengambil gelar master dan doktornya di University of Iowa, di mana minatnya dalam mempelajari teori berkembang. Pada tahun 1953, dia mengambil posisi mengajar di Universitas Stanford, California, di mana dia adalah seorang profesor emeritus.

Salah satu psikolog paling terkemuka dan berpengaruh di dunia, Bandura telah menerima banyak penghargaan, termasuk Thorndike Award untuk Distinguished Contributions of Psychology to Education (1999), dan Lifetime Achievement Award dari Association for the Advancement of Behavior Therapy (2001). Dia juga memiliki lebih dari 16 gelar kehormatan, dan pada tahun 1974 terpilih sebagai presiden American Psychological Association.

### Pekerjaan kunci

**1973** *Agresi: Analisis Pembelajaran Sosial*
**1977** *Teori Belajar Sosial*
**1986** *Landasan Sosial dari Pemikiran dan Tindakan: Teori Kognitif Sosial*

**Lihat juga: Konrad Lorenz • BF Skinner • Sigmund Freud • Lev Vygotsky**

# MORALITY DEVELOPS IN SIX STAGES

LAWRENCE KOHLBERG (1927–1987)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Pengembangan moral**

SEBELUM
**1923** Sigmund Freud menawarkan penjelasan psikoanalitik tentang perkembangan moral.

**1932** Jean Piaget berpendapat bahwa moralitas berkembang dari dua jenis penalaran: satu tunduk pada aturan orang lain, dan yang lain tunduk pada aturan orang lain.

SETELAH
**1977** Psikolog pendidikan Amerika William Damon mengemukakan bahwa anak-anak dapat mempertimbangkan kebutuhan orang lain, lebih awal dari yang dikatakan Kohlberg.

**1982** Psikolog Amerika Nancy Eisenberg berpendapat bahwa untuk memahami perkembangan moral anak, kita harus memeriksa penalaran mereka ketika dihadapkan pada konflik antara kebutuhan mereka sendiri dan kebutuhan orang lain.

Lawrence Kohlberg percaya bahwa moralitas berkembang secara bertahap sepanjang masa kanak-kanak dan remaja. Pada tahun 1956, ia memulai penelitian yang melibatkan 72 anak laki-laki antara usia 10 dan 16 tahun. Ia memberikan dilema moral kepada anak laki-laki yang mengharuskan mereka memilih di antara dua alternatif, yang tidak satu pun dapat dianggap sepenuhnya dapat diterima, dan mencatat tanggapan mereka. Salah satu contoh adalah apakah benar atau salah bagi seorang pria yang tidak punya uang untuk mencuri obat-obatan yang sangat dibutuhkan istrinya yang sakit. Kohlberg menindaklanjuti 58 anak laki-laki, menguji mereka setiap tiga tahun selama 20 tahun, untuk mengamati bagaimana kecenderungan moral mereka berubah seiring bertambahnya usia. Berdasarkan jawaban yang diberikan oleh subjeknya, Kohlberg mengidentifikasi enam tahap perkembangan moral, yang mencakup tiga tingkat penalaran moral: prekonvensional, konvensional,

**Morality develops in six stages** throughout childhood, adolescence, and adulthood.

In the **two preconventional stages**, moral behavior is determined by the concepts of punishment, reward, and reciprocity.

In the **two conventional stages**, moral behavior is consistent with doing what others believe to be right, upholding laws, and maintaining social order.

In the **two postconventional stages**, the individual is the ultimate judge of moral behavior, based on his own conscience and universal moral principles rather than social norms.

**"Pemikiran moral dapat dianggap sebagian untuk menghasilkan datanya sendiri seiring berjalannya waktu."**

**Lawrence Kohlberg**

# Membangun penalaran moral

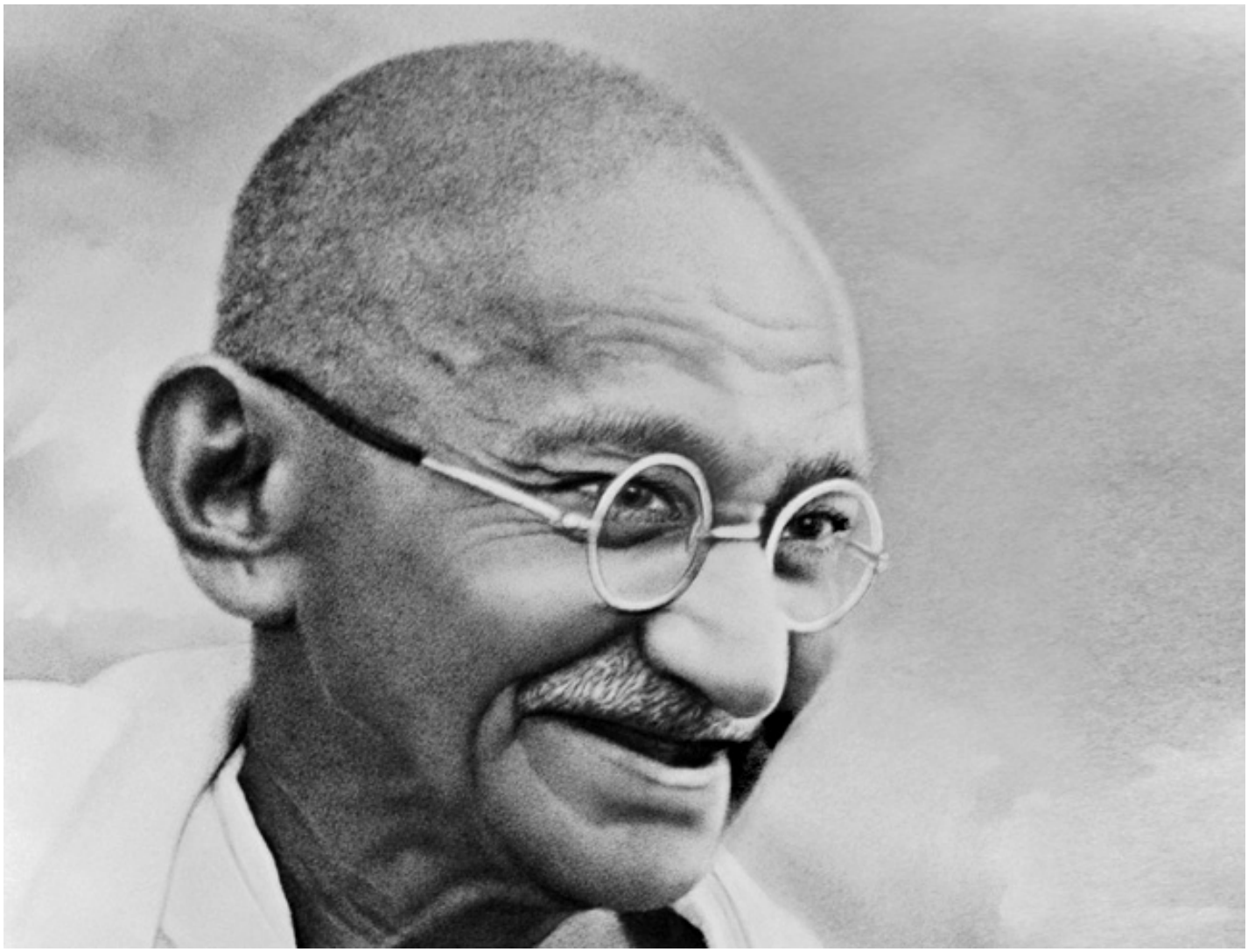
Tingkat penalaran moral prekonvensional, yang berkembang selama sembilan tahun pertama kehidupan kita, menganggap peraturan sebagai tetap dan absolut. Pada tahap pertama dari dua tahapnya (tahap ketaatan dan hukuman), kami menentukan apakah tindakan itu benar atau salah dengan apakah tindakan itu mengarah pada hukuman atau tidak. Pada tahap kedua (tahap individualisme dan pertukaran), benar dan salah ditentukan oleh apa yang membawa ganjaran. Keinginan dan kebutuhan orang lain memang penting, tetapi hanya dalam arti timbal balik— "Kamu garuk punggungku dan aku akan garuk punggungmu." Moralitas pada tingkat ini diatur oleh konsekuensi.

Tingkat kedua dari penalaran moral dimulai pada masa remaja, dan berlanjut hingga awal masa dewasa. Ini melihat kita mulai mempertimbangkan niat di balik perilaku, bukan hanya konsekuensinya. Tahap pertamanya, yang sering disebut tahap "anak yang baik — gadis yang baik", adalah ketika kita mulai mengklasifikasikan perilaku moral, apakah itu akan membantu atau menyenangkan. Menjadi terlihat baik menjadi tujuan. Pada tahap kedua (tahap hukum dan ketertiban), kita mulai menyamakan "menjadi baik"

dengan menghormati otoritas dan menaati hukum, percaya bahwa ini melindungi dan menopang masyarakat.

Tingkat perkembangan moral yang ketiga adalah ketika kita bergerak melampaui konformitas sederhana, tetapi Kohlberg menyarankan bahwa hanya sekitar 10–15 persen dari kita yang pernah mencapai tingkat ini. Pada tahap pertama (tahap kontrak sosial dan hak individu), kami masih menghormati otoritas, tetapi ada pengakuan yang berkembang bahwa hak individu dapat menggantikan hukum yang merusak atau membatasi. Kami menyadari bahwa kehidupan manusia lebih suci dari sekedar mengikuti aturan. Tahap keenam dan terakhir (tahap prinsip-prinsip etika universal) adalah ketika hati nurani kita menjadi hakim tertinggi, dan kita berkomitmen pada hak yang sama dan rasa hormat untuk semua. Kita bahkan mungkin menggunakan pembangkangan sipil atas nama prinsip universal, seperti keadilan.

Teori enam tahap Kohlberg dianggap radikal, karena menyatakan bahwa moralitas tidak dipaksakan pada anak-anak (seperti yang dikatakan psikoanalis), juga bukan tentang menghindari perasaan buruk (seperti yang dipikirkan para behavioris). Kohlberg percaya bahwa anak-anak mengembangkan kode moral dan kesadaran akan rasa hormat, empati, dan cinta melalui interaksi dengan orang lain.



**Mahatma Gandhi** termasuk di antara sedikit orang yang mencapai tahap akhir perkembangan moral yang dijelaskan oleh Kohlberg. Sepanjang kehidupan dewasanya, dia merasa berkewajiban untuk mengabaikan hukum yang tidak adil dan menindas.

## HUKUM KOHLBERG

Anak bungsu dari empat bersaudara, Lawrence Kohlberg lahir di Bronxville, New York. Setelah menyelesaikan sekolah menengah pada akhir Perang Dunia II, ia menjadi seorang pelaut, dan membantu menyelundupkan pengungsi Yahudi ke Palestina.

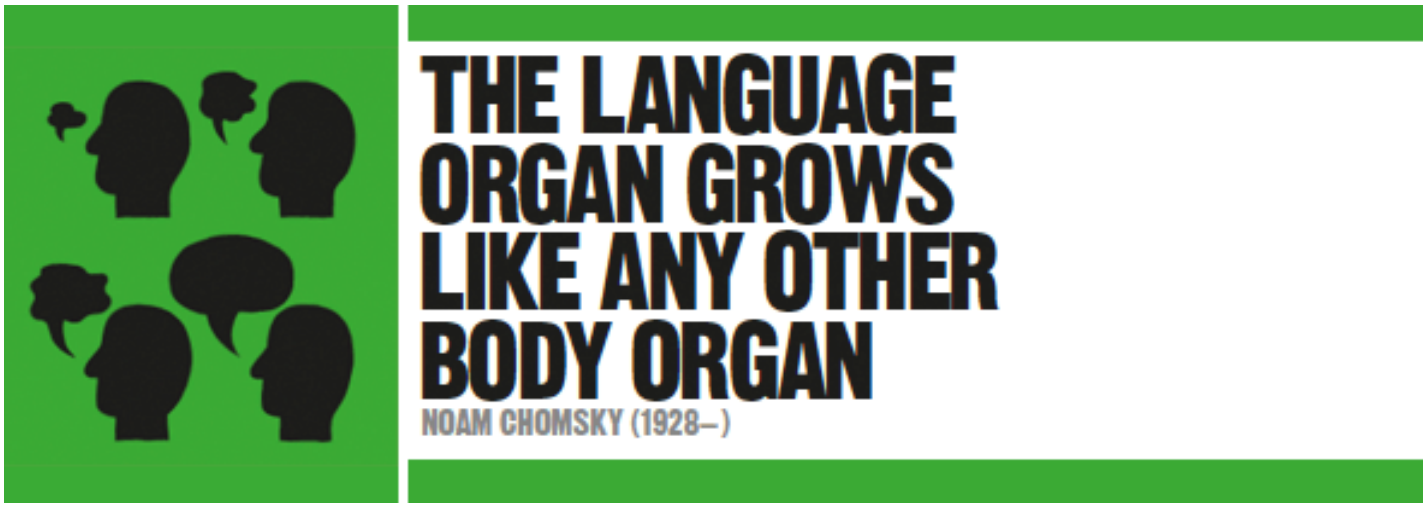
Pada tahun 1948, Kohlberg mendaftar di Universitas Chicago, di mana dia menyelesaikan gelar sarjananya hanya dalam satu tahun, dan melanjutkan penelitian dan pengajar, memperoleh gelar doktor pada tahun 1958. Dia juga mengajar di Universitas Yale, dan akhirnya Harvard.

Saat berada di Belize pada tahun 1971, Kohlberg tertular infeksi parasit yang membuatnya berjuang melawan rasa sakit dan depresi yang terus-menerus. Pada 19 Januari 1987, setelah meminta untuk meninggalkan sesi pengobatan, dia bunuh diri, dilaporkan dengan berjalan ke perairan es di Samudra Atlantik.

### Pekerjaan kunci

**1969** *Panggung dan Urutan*
**1976** *Tahapan Moral dan Moralization*
**1981** *Filsafat Perkembangan Moral*

**Lihat juga: Sigmund Freud • Jean Piaget • Albert Bandura**



## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Nativisme**

SEBELUM
**1958** BF Skinner menggunakan pengkondisian operan untuk menjelaskan perkembangan bahasa, dengan alasan bahwa anak-anak mempelajari kata dan frasa melalui penguatan.

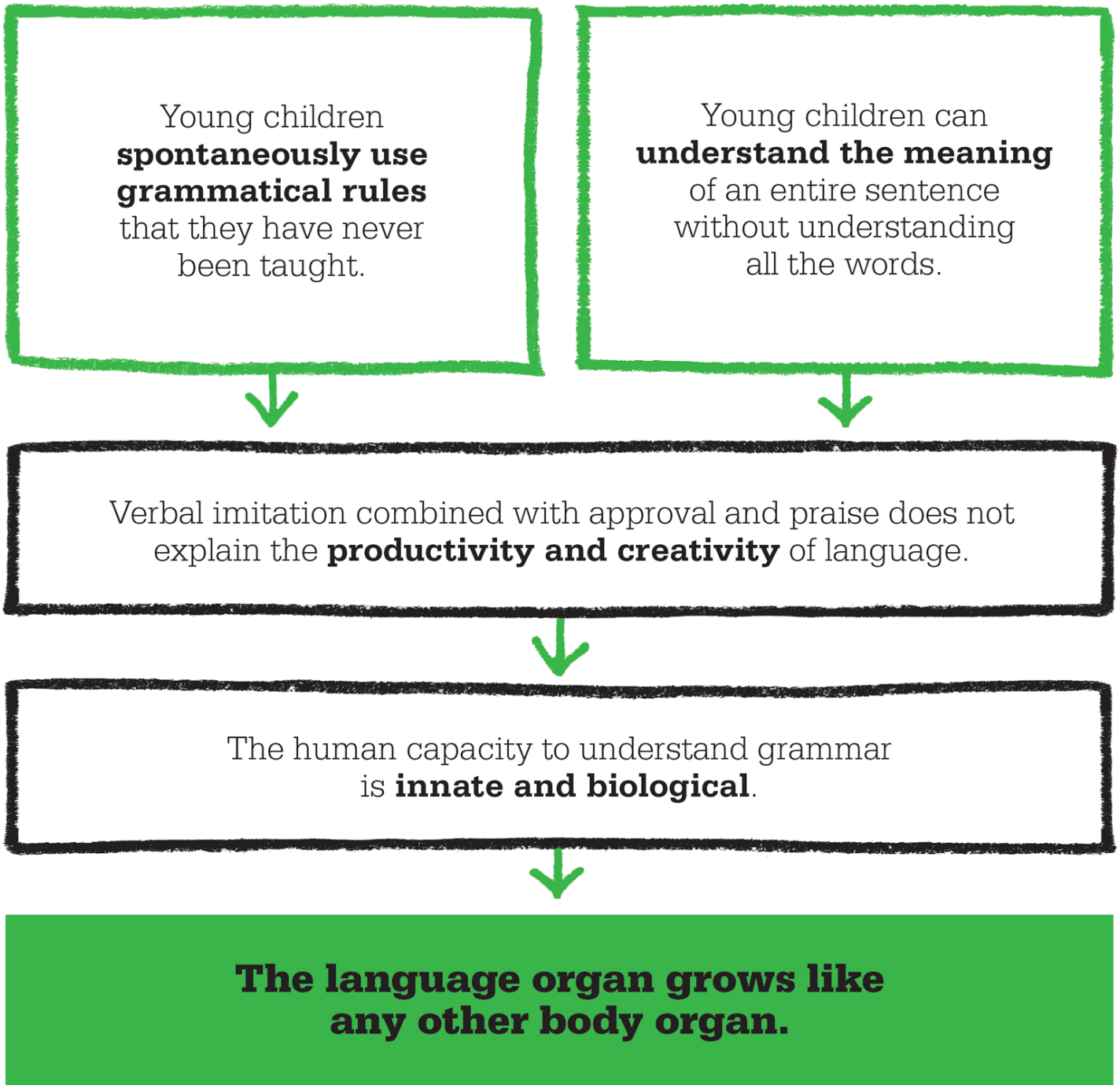
**1977** Albert Bandura berpendapat bahwa anak-anak dapat meniru bentuk kalimat umum, dan mengisinya dengan kata-kata tertentu.

SETELAH
**1994** Steven Pinker berpendapat bahwa bahasa adalah naluri dari program bawaan yang terprogram di otak, yang muncul karena adaptif untuk kelangsungan hidup manusia.

**2003** Psikolog Stan Kuczaj dan Heather Hill menyatakan bahwa orang tua menawarkan contoh kalimat gramatikal yang lebih baik kepada anak-anak daripada yang disarankan Chomsky.

Di pertengahan abad ke-20, teori pembelajaran seperti yang dijelaskan oleh BF Skinner dan Albert Bandura mendominasi konsepsi psikolog tentang perkembangan bahasa. Para behavioris ini percaya bahwa bahasa — seperti semua kemampuan manusia lainnya — adalah hasil langsung dari masukan dan pembelajaran lingkungan, yang dikembangkan melalui teknik penguatan dan penghargaan di jantung pengkondisian operan. Skinner mencatat bahwa ketika anak-anak meniru bunyi verbal, dan membentuk kata-kata yang benar, mereka segera menerima penguatan dan persetujuan dari orang tua mereka, yang memotivasi mereka untuk terus mempelajari kata dan frasa baru. Bandura memperluas konsep peniruan, dengan memperhatikan bahwa anak-anak meniru tidak hanya kata dan bunyi tertentu, tetapi juga bentuk dan struktur kalimat secara umum, seolah-olah mengisi templat dengan kata-kata tertentu.

Ahli bahasa Noam Chomsky, bagaimanapun, tidak percaya bahwa pengkondisian operan secara memadai menjelaskan produktivitas, kreativitas, dan inovasi bahasa. Tampaknya juga tidak cukup untuk menjelaskan penggunaan aturan tata bahasa secara spontan oleh anak-anak yang belum pernah mereka dengar atau pelajari, serta kemampuan mereka untuk memahami arti dari keseluruhan kalimat tanpa harus memahami arti dari setiap kata. Bagi Chomsky, kemampuan ini ada pada manusia — dia menyatakan bahwa "organ bahasa tumbuh seperti organ tubuh lainnya", menyamakannya dengan fitur lain yang diperoleh melalui faktor keturunan.




## Nativisme

Chomsky berpendapat bahwa, meskipun lingkungan anak menyediakan konten bahasa, tata bahasa itu sendiri adalah kapasitas manusia yang tertanam dan ditentukan secara biologis. Untuk mengilustrasikan maksudnya, dia mengacu pada aspek lain dari perkembangan manusia yang kita terima sebagai hasil keturunan yang tak terelakkan. Masa pubertas, misalnya, merupakan aspek pertumbuhan manusia yang ibarat "pertumbuhan" organ bahasa. Kami berasumsi tanpa ragu bahwa ini adalah tonggak yang ditentukan secara genetik, dan meskipun detail spesifik permulaannya bergantung pada beberapa pengaruh lingkungan yang bervariasi, proses fundamentalnya sama di seluruh spesies manusia. Kami menerima begitu saja bahwa ini adalah hasil dari pemrograman biologis dasar. Pertumbuhan bahasa, Chomsky menekankan,

Konsep bahwa bahasa adalah bagian dari proses pertumbuhan kita penting karena menyoroti keyakinan Chomsky bahwa ini bukanlah konsekuensi dari pembelajaran. Dia mengadopsi perspektif nativis, dengan fokus pada kontribusi yang diwariskan pada perilaku dan meminimalkan pentingnya masukan lingkungan. Namun, ia yakin bahwa lingkungan berperan dalam menentukan arah spesifik pertumbuhan bahasa, sejauh organ

bahasa individu berkembang sesuai dengan pengalaman awal. Misalnya, karena Chomsky dibesarkan di Philadelphia, Pennsylvania, dia menyerap pengetahuan tentang dialek Inggris tertentu dan struktur organ bahasanya disesuaikan dengan itu. Proses yang sama terjadi untuk semua orang, baik mereka dibesarkan di Paris, Tokyo, atau London.

**"Bahasa adalah proses penciptaan gratis."**

**Noam Chomsky**

## Tata bahasa universal

Tapi di manakah bukti bahwa penguasaan bahasa adalah bawaan lahir daripada dipelajari? Menurut Chomsky, bukti paling meyakinkan untuk klaim ini adalah bahwa ada aspek tata bahasa yang begitu intuitif dan jelas sehingga tidak perlu didiskusikan atau dipelajari agar dapat dipahami (karena itu mereka adalah bagian dari warisan biologis kita). Misalnya, ada konstruksi tertentu dalam bahasa Inggris yang mengizinkan penghapusan kata ganti, dan yang lainnya tidak. Perbedaan antara keduanya tidak kentara, namun bahkan pada usia enam tahun, anak-anak penutur asli bahasa Inggris akan menggunakan konstruksi tersebut dengan sempurna. Ini menyiratkan bahwa aspek-aspek tertentu dari tata bahasa dipahami tanpa memerlukan instruksi apa pun, dan oleh karena itu pengetahuan itu bersifat bawaan.

Chomsky mengklaim bahwa "tata bahasa universal" ditemukan di seluruh dunia, dengan modifikasi sesuai dengan bahasa asli masyarakat. Ini adalah mekanisme yang telah ditentukan yang bertindak sebagai dasar untuk penguasaan bahasa apa pun. Dia berpendapat bahwa ini ditunjukkan dengan cara semua anak sama-sama dapat mempelajari bahasa apa pun yang mereka pelajari. Dia mengatakan bahwa seperangkat fitur linguistik yang umum dibangun ke dalam organ bahasa melalui faktor keturunan, dan itu mencakup elemen tata bahasa, makna, dan ucapan. Itulah yang memungkinkan kita berbicara dan mempelajari bahasa manusia, dan mungkin membuat kita tidak mungkin mempelajari bahasa apa pun yang melanggar prinsip-prinsip ini.

**"Kami dirancang untuk mempelajari bahasa berdasarkan seperangkat prinsip umum, yang dapat kami sebut tata bahasa universal."**

**Noam Chomsky**

## Perangkat bahasa

Chomsky mengusulkan nama untuk organ bahasa bawaan kita: Perangkat Akuisisi Bahasa (LAD). Ia mendasarkan klaimnya atas keberadaannya pada tiga hal: fakta bahwa anak-anak dilahirkan dengan kemampuan untuk merumuskan dan memahami semua jenis kalimat meskipun tidak pernah mendengar atau mempelajarinya; bahwa setiap bahasa manusia tampaknya memiliki elemen universal tertentu; dan bahwa beberapa prinsip tata bahasa diperoleh oleh individu tanpa memandang budaya atau kecerdasan mereka. Ada juga bukti pendukung lainnya, termasuk fakta bahwa organ vokal manusia, alat bantu pernapasan, sistem pendengaran, dan otak semuanya dikhususkan untuk komunikasi lisan. Chomsky berpendapat bahwa, Mengingat frekuensi di mana anak-anak dihadapkan pada pidato yang tidak tata bahasa dan tidak lengkap yang diucapkan oleh orang tua mereka dan orang dewasa lainnya, hanya beberapa jenis LAD yang dapat

menjelaskan fakta bahwa anak-anak tampaknya memiliki pengetahuan tentang aturan tata bahasa. Akhirnya, penelitian tentang anak-anak tunarungu memberikan bukti lebih lanjut untuk seorang LAD, yang mengungkapkan kemunculan “bahasa isyarat” yang tidak terpelajar yang berbagi prinsip-prinsip dasar bahasa lisan.

**Anak-anak tunarungu berkomunikasi** menggunakan “bahasa isyarat,” yang memiliki karakteristik yang sama dengan bahasa lisan, menunjukkan bahwa pengetahuan tata bahasa dan sintaks adalah bawaan.

# Evaluasi

Ilmuwan kognitif Steven Pinker setuju bahwa bahasa adalah naluri yang berasal dari program bawaan yang terprogram di otak manusia, tetapi mengatakan bahwa ia muncul melalui evolusi dan karena itu adaptif, membantu nenek moyang kita untuk bertahan hidup. Chomsky tidak setuju dengan Pinker tentang bagaimana bahasa berkembang, dengan alasan bahwa bahasa mewakili modul mental yang berbeda yang unik untuk manusia dan sepenuhnya independen dari kemampuan kognitif umum.

Ahli bahasa Jean Aitchison juga setuju dengan klaim Chomsky bahwa anak-anak terprogram dengan pengetahuan tentang aturan linguistik, tetapi pandangannya adalah bahwa anak-anak memiliki kemampuan pemecahan masalah bawaan yang memungkinkan mereka untuk memproses data linguistik (dan bentuk data lainnya) . Chomsky berpendapat, bagaimanapun, bahwa kemampuan bahasa bawaan manusia ada

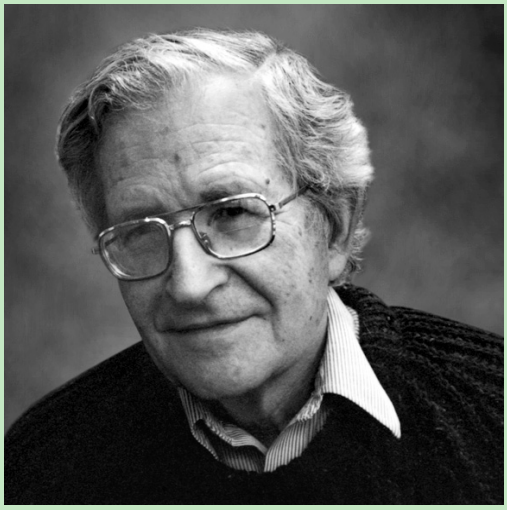
secara independen dari kemampuan lain, dan karena pikiran dibangun dari organ-organ mental yang mirip dengan tubuh, bahasa dapat dengan mudah diisolasi dari kemampuan mental lainnya.

Kritik juga datang dari Robin Chapman, pakar gangguan komunikatif, yang berpendapat bahwa studi perkembangan bahasa juga harus dipahami dalam konteks interaksi sosial anak. Dia mencatat bahwa struktur bahasa diperoleh sedikit demi sedikit selama beberapa tahun, dan bahwa ada variasi yang luas dalam seberapa cepat anak-anak mendapatkannya, menunjukkan bahwa lingkungan sosial juga bisa menjadi faktor. Ada juga sedikit keraguan seputar asumsi Chomsky bahwa bahasa itu unik bagi manusia. Data dari penelitian dengan simpanse dan gorila menunjukkan bahwa perbedaan antara bahasa kera dan manusia lebih bersifat kuantitatif daripada kualitatif, yang menimbulkan pertanyaan tentang bagaimana bahasa spesifik spesies sebenarnya.

Karya Chomsky sangat berpengaruh di bidang linguistik, psikologi, filsafat, dan bahkan matematika. Meskipun gagasan bahwa anak-anak cenderung belajar bahasa diterima secara luas, klaimnya bahwa anak-anak memiliki pengetahuan bawaan tentang bahasa yang tidak terlalu dipengaruhi oleh orang tua mereka sangat kontroversial. Dia telah secara luas dianggap sebagai nativis paling ekstrim dalam sejarah psikologi, dan meskipun sumber biologis untuk perkembangan bahasa secara luas dianggap lebih mendekati kebenaran daripada yang melibatkan pengkondisian operan, masih tidak mungkin untuk menawarkan gambaran lengkap. Karya Chomsky telah menyebabkan munculnya pandangan yang lebih terintegrasi, yang tidak diragukan lagi akan mengarah pada penelitian dan pemahaman baru.

**Studi tentang bagaimana simpanse** berkomunikasi satu sama lain menunjukkan bahwa bahasa mereka rumit, meskipun tampaknya memiliki konten dan variasi yang lebih sedikit daripada bahasa manusia.

## NOAM CHOMSKY



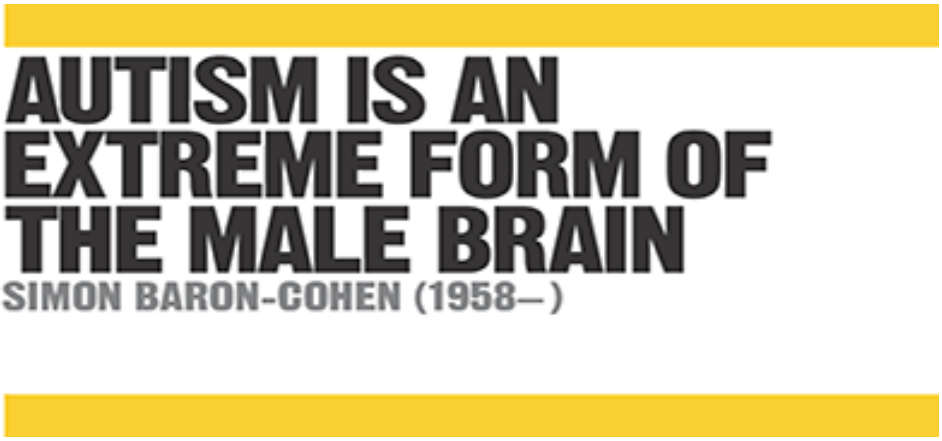
Ahli bahasa, filsuf, ilmuwan kognitif, dan aktivis sosial Noam Chomsky lahir di Pennsylvania dari orang tua Yahudi. Dia belajar filsafat dan linguistik di University of Pennsylvania, di mana dia memperoleh gelar sarjana, master, dan doktoral. Chomsky bergabung dengan Institut Teknologi Massachusetts pada tahun 1955, menjadi Profesor Institut pada tahun 1976.

Chomsky secara luas dikenal sebagai salah satu bapak linguistik modern, tetapi dia juga seorang pembangkang politik dan anarkis. Kritiknya terhadap kebijakan luar negeri AS telah membuatnya menjadi sosok yang sangat kontroversial. Dia telah memenangkan beberapa gelar kehormatan serta menjadi penerima Penghargaan Kontribusi Ilmiah Istimewa, Penghargaan Dorothy Eldridge Peacemaker Award, dan Penghargaan Orwell. Dia menikah dengan ahli bahasa Carol Schatz selama 59 tahun sampai kematiannya pada tahun 2008.

### Pekerjaan kunci

**1957** *Struktur Sintaksis*
**1965** *Linguistik Cartesian*
**1968** *Bahasa dan Pikiran*

**Lihat juga: BF Skinner • Jerome Bruner • Steven Pinker • Jean Piaget • Albert Bandura**



## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Teori pikiran**

SEBELUM
**1943** Psikiater Amerika Leo Kanner mengidentifikasi autisme, menunjukkan bahwa itu adalah hasil dari pengasuhan yang dingin dan tidak emosional.

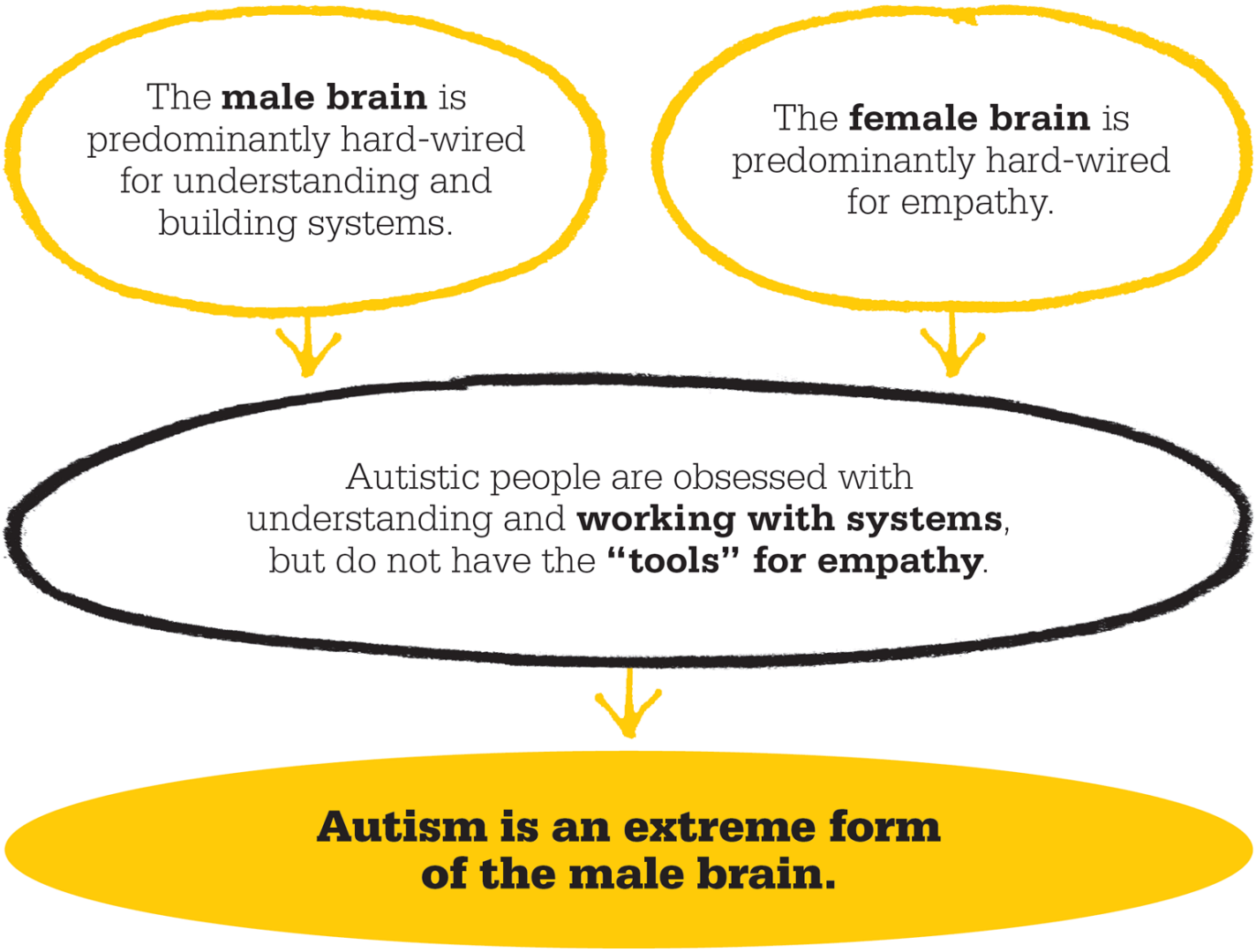
**1944** Dokter anak Austria Hans Asperger menggambarkan autisme sebagai "varian ekstrim dari kecerdasan pria."

**1979** Psikiater Inggris Lorna Wing dan Judith Gould menemukan bahwa ada spektrum yang luas dari gangguan autistik.

SETELAH
**1989** Psikolog kelahiran Jerman, Uta Frith, menyatakan bahwa individu autis cenderung memperhatikan detail, daripada aspek situasi yang lebih luas.

**1997** Psikolog Inggris Peter Mitchell berargumen bahwa "teori pikiran" Baron-Cohen gagal menjelaskan ingatan dan kemampuan luar biasa di area tertentu yang dimiliki beberapa orang autis.

Autisme adalah kelainan yang memengaruhi perkembangan normal otak dalam keterampilan sosial dan komunikasi. Anak autis sering kali bereaksi terhadap dunia di sekitarnya dengan cara yang tampak aneh bagi orang lain. Mereka mungkin memiliki keterampilan komunikasi yang buruk, dan interaksi sosial dengan anak autis cenderung menantang, sebagian karena banyak dari mereka gagal berbicara, dan sebagian lagi karena banyak yang menunjukkan sedikit minat pada orang lain. Mayoritas anak autis adalah laki-laki, dan sebagian besar tetap mengalami gangguan selama masa dewasa. Berbagai penjelasan tentang autisme telah ditawarkan. Salah satu teori terbaru dan berpengaruh adalah hipotesis "teori pikiran" Simon Baron-Cohen, yang, jika didukung oleh pengamatannya tentang perbedaan jenis kelamin di otak, menunjukkan bahwa "autisme adalah bentuk ekstrem otak pria".




## Jenis otak

Pada tahun 2003, Baron-Cohen mengembangkan teori empati-sistematisasi otak "perempuan" dan "laki-laki", yang menetapkan "tipe otak" tertentu kepada setiap orang, tanpa memandang jenis kelamin, tergantung pada kemampuan untuk berempati atau sistematis. Penelitiannya menunjukkan bahwa otak wanita sebagian besar terprogram untuk empati, dengan wanita biasanya menunjukkan lebih banyak simpati kepada orang lain, dan kepekaan yang lebih besar terhadap ekspresi wajah dan komunikasi non-verbal. Sebaliknya, otak pria tampaknya diarahkan untuk memahami dan membangun sistem; sebagian besar tertarik pada cara kerja sesuatu, serta struktur, dan organisasinya. Oleh karena itu seringkali lebih baik pada tugas-tugas yang membutuhkan keterampilan decoding, seperti membaca peta.

Namun, ini tidak berarti bahwa ada pemisahan gender yang rapi. Eksperimen Baron-Cohen menunjukkan bahwa sekitar 17 persen pria tampaknya memiliki "otak yang berempati", dan 17 persen wanita memiliki "otak yang sistematis", sementara banyak orang memiliki otak "seimbang" dengan kemampuan yang sama.

**Anak autis** terkadang menunjukkan bakat luar biasa dalam bidang tertentu, terutama yang menuntut pengamatan tajam terhadap detail halus, seperti matematika, menggambar, dan melukis.

> **"Orang dengan otak perempuan yang ekstrim akan menjadi 'buta sistem'."**
>
> **Simon Baron-Cohen**

# Teori pikiran

Baron-Cohen percaya bahwa orang autis tidak memiliki "teori pikiran" —kemampuan untuk menafsirkan emosi dan tindakan orang lain dengan sukses — sehingga tidak dapat menilai keadaan pikiran atau niat orang lain. Selain itu, mereka sering memiliki minat obsesif yang berpusat pada beberapa bentuk sistem, seperti keasyikan yang intens dengan sakelar lampu. Mereka fokus pada detail kecil dalam sistem, mengerjakan aturan mendasar yang mengaturnya, atau fokus pada topik tertentu, mempelajari segala sesuatu tentangnya dengan sangat akurat. Campuran dari sedikit atau tanpa empati dan obsesi dengan sistem, bersama dengan tingkat autisme yang lebih tinggi pada pria, membuat Baron-Cohen menyimpulkan bahwa orang autis memiliki otak "pria" yang ekstrem.

Autisme adalah salah satu gangguan kejiwaan paling parah pada anak-anak, dan gagasan Baron-Cohen telah membantu memperdalam pemahaman tentang kondisi tersebut, meningkatkan kesadaran, dan membuat pengobatan lebih efektif.

## SIMON BARON-COHEN

Lahir di London, Simon Baron-Cohen memenuhi syarat sebagai psikolog klinis di London University's Institute of Psychiatry, dan meraih gelar PhD di University College, London.

Pada tahun 1995, ia menjadi rekan dalam psikologi eksperimental di Trinity College, Cambridge, dan saat ini menjadi Profesor Psikopatologi Perkembangan universitas dan direktur Pusat Penelitian Autisme, di mana karyanya melibatkan penyelidikan cara-cara mengobati autisme, serta penelitian tentang kemungkinan penyebabnya. .

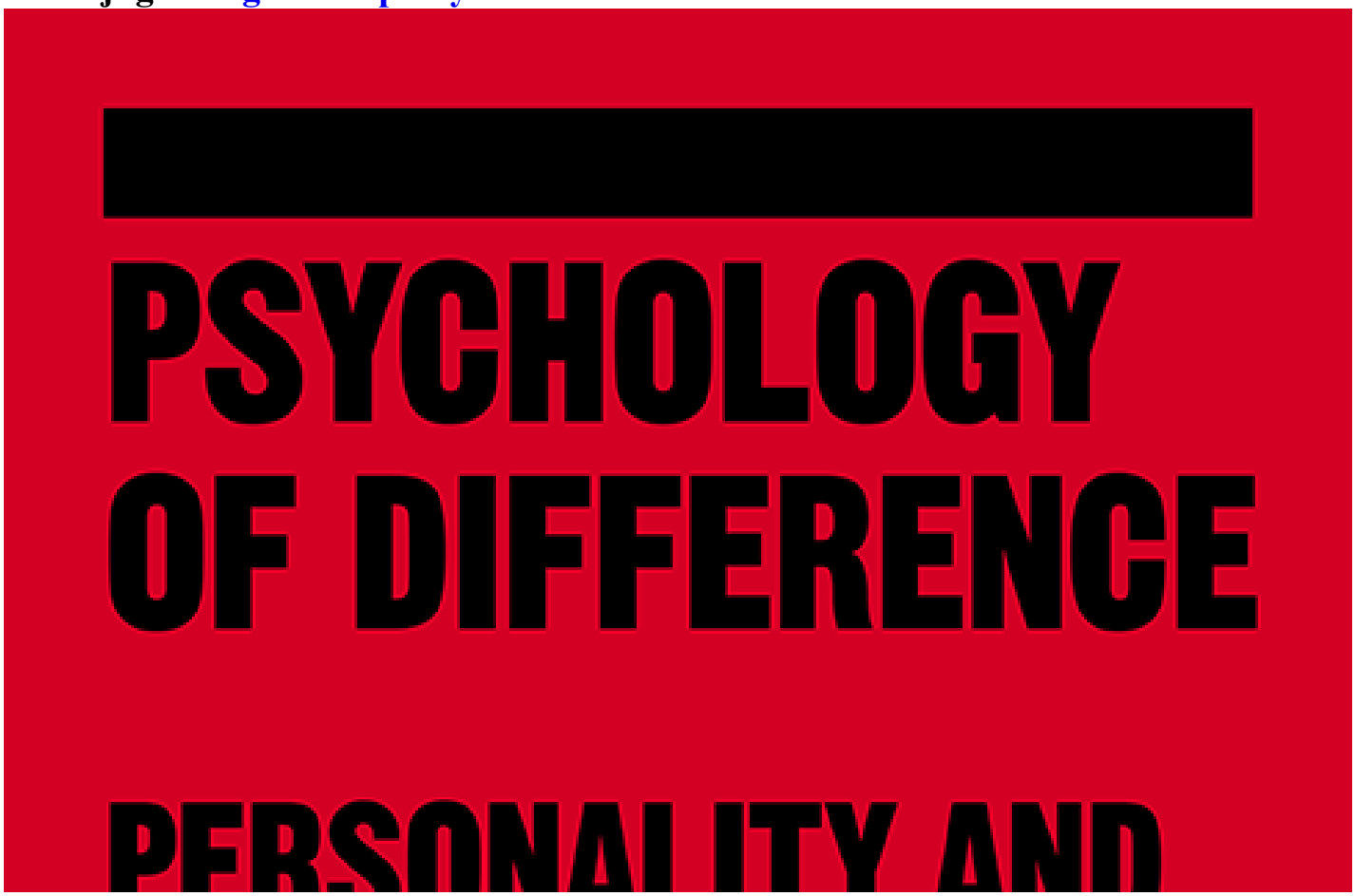
Banyak penghargaannya termasuk President's Award dan Spearman Medal dari British Psychological Society, ditambah Boyd McCandless Award dari American Psychological Association.

Dari 2009 hingga 2011, Baron-Cohen menjabat sebagai wakil presiden dari International Society of Autism Research, dan juga wakil presiden dari National Autistic Society (Inggris).

### Pekerjaan kunci

**1993** *Autisme: Fakta*
**1995** *Kebutaan pikiran*
**1999** *Mengajar Anak Autisme Membaca Pikiran*
**2003** *Perbedaan Penting*

**Lihat juga: Roger W. Sperry • Heinz Heckhausen • Michael Rutter**



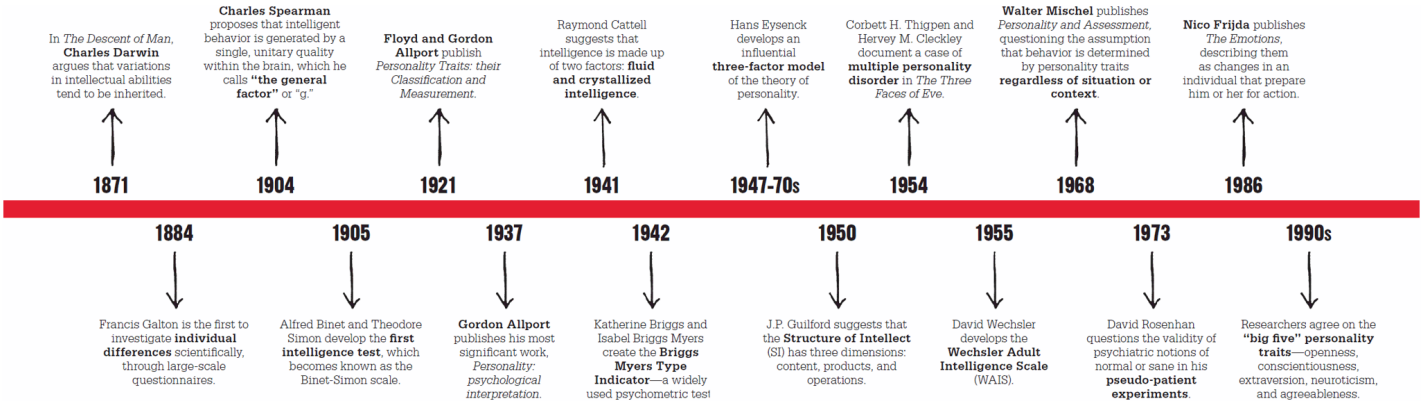
# PERSONALITY AND INTELLIGENCE

[redacted]

# PENGANTAR

Psikologi teoretis sebagian besar berkaitan dengan mengidentifikasi dan memeriksa aspek-aspek pikiran dan perilaku yang umum bagi kita semua, namun filsuf, dan kemudian ilmuwan, selalu mengakui bahwa ada perbedaan dalam susunan psikologis kita yang menjadikan kita individu. Beberapa filsuf awal menjelaskan perbedaan kepribadian menggunakan gagasan empat humor atau temperamen, tetapi baru pada abad ke-20 ada studi ilmiah yang benar-benar ilmiah tentang kepribadian.

Behavioris, seperti yang diharapkan, melihat kepribadian sebagai produk dari pengkondisian, dan teori psikoanalitik menggambarkan kepribadian sebagai efek dari pengalaman masa lalu pada alam bawah sadar — tetapi penjelasan ini dihasilkan dari penelitian teori yang lebih umum daripada studi tentang kepribadian itu sendiri. Psikolog pertama yang secara sistematis mendekati subjek adalah Gordon Allport, yang merasa bahwa gagasan tentang kepribadian yang ada tidak memadai. Sebagai salah satu pelopor dari apa yang sekarang disebut “teori sifat”, dia mengidentifikasi sejumlah ciri kepribadian yang berbeda, yang dia sarankan untuk menunjukkan diri mereka dalam tiga tingkat berbeda dalam kombinasi yang unik untuk setiap orang. Gagasan tentang sifat menjadi pusat psikologi kepribadian dan, mengikuti pekerjaan Allport, menjadi bidang studi baru yang utama.




# Ciri-ciri kepribadian

Cara-cara baru dalam menganalisis sifat, seperti metode analisis faktor Raymond Cattell, yang mengidentifikasi 16 faktor kepribadian, mengarah pada penyempurnaan teori Allport: mengurangi jumlah sifat yang digabungkan untuk membentuk kepribadian individu. Ciri-ciri introversi dan ekstraversi yang menonjol adalah umum pada sebagian besar model ini, dan perbedaan di antara mereka dianggap menjadi faktor utama dalam menentukan kepribadian. Mereka dimasukkan ke dalam model tiga faktor Hans Eysenck, dengan ciri-ciri dasar ekstraversi — introversi, neurotisme, dan psikotisme.

Salah satu asumsi yang dipertanyakan adalah apakah ciri-ciri kepribadian akan menghasilkan perilaku yang konsisten. Penelitian yang dilakukan oleh Walter Mischel menunjukkan bahwa situasi yang berbeda menghasilkan perilaku yang berbeda, dan menyarankan bahwa ciri-ciri kepribadian harus dipertimbangkan dalam konteks persepsi dan reaksi individu terhadap berbagai keadaan. Tidak hanya kepribadian yang ternyata kurang konsisten dari yang diasumsikan, tetapi dalam beberapa kasus ada kemungkinan seseorang memiliki lebih dari satu kepribadian yang berbeda. Dalam kasus yang dibuat terkenal oleh sebuah buku dan film, *The Three Faces of Eve* , psikiater Corbett H. Thigpen dan Hervey M. Cleckley menggambarkan gangguan kepribadian ganda, yang sekarang disebut gangguan identitas disosiatif.

# Faktor kecerdasan

Faktor lain yang membedakan kita sebagai individu adalah kecerdasan. Ini telah dipelajari sejak masa awal psikologi, tetapi terbukti sulit untuk didefinisikan atau diukur. Studi juga seringkali kontroversial; Sejak masa Darwin dan Galton, kecerdasan diasumsikan sebagai karakteristik yang diwariskan (dan membawa serta konotasi stereotip rasial dan egenetika) daripada yang dipengaruhi oleh lingkungan. Masalah alam versus pengasuhan dalam menentukan kecerdasan menjadi kuncinya, dengan psikolog termasuk Raymond Cattell dan Hans Eysenck mempertahankan sudut pandang herediter, dan yang lainnya berpendapat bahwa kecerdasan tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan, tetapi cara pengujiannya juga bias budaya, memberikan hasil yang menyimpang. .

Pada awal abad ke-20, psikolog Inggris Charles Spearman telah meletakkan dasar untuk studi ilmiah yang lebih obyektif tentang kecerdasan dengan menggunakan teknik statistik untuk menguji dan mengukur kecerdasan. Dia mengidentifikasi satu faktor, "faktor g", yang berkorelasi dengan semua kemampuan mental yang membentuk kecerdasan umum. Gagasan tentang ukuran kecerdasan tunggal ini ditantang oleh JP Guilford, yang percaya bahwa kecerdasan terdiri dari sejumlah kemampuan yang

berbeda, sebuah gagasan yang mengarah pada teori kecerdasan cair dan kristal Raymond Cattell — dua tingkat penalaran dan pemikiran kritis.

Penelitian tentang area lain dari perbedaan psikologis termasuk emosi dan ekspresi wajah, yang dipelopori oleh Paul Ekman dan Nico Frijda, dan gangguan psikologis, tetapi eksperimen David Rosenhan menunjukkan bahwa tidak mudah untuk membedakan "normal" dari "abnormal". Perbedaan individu tampaknya menjadi poin pada spektrum, daripada divisi yang dengan mudah diberi label - menyoroti kompleksitas dan keragaman psikologi manusia.

## NAME AS MANY USES AS YOU CAN THINK OF FOR A TOOTHPICK

J.P. GUILFORD (1897–1987)

### DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikometri kecerdasan**

SEBELUM
Wilhelm Wundt **abad ke-19** , Gustav Fechner, dan Francis Galton mengklaim bahwa perbedaan individu dalam kemampuan kognitif orang dapat diukur secara empiris.

**1904** Psikolog Inggris Charles Spearman mengklaim kecerdasan dapat diringkas dalam satu angka.

**1938** Psikolog Inggris LL Thurstone mengidentifikasi tujuh faktor independen yang membentuk “kemampuan utama” atau kecerdasan seseorang.

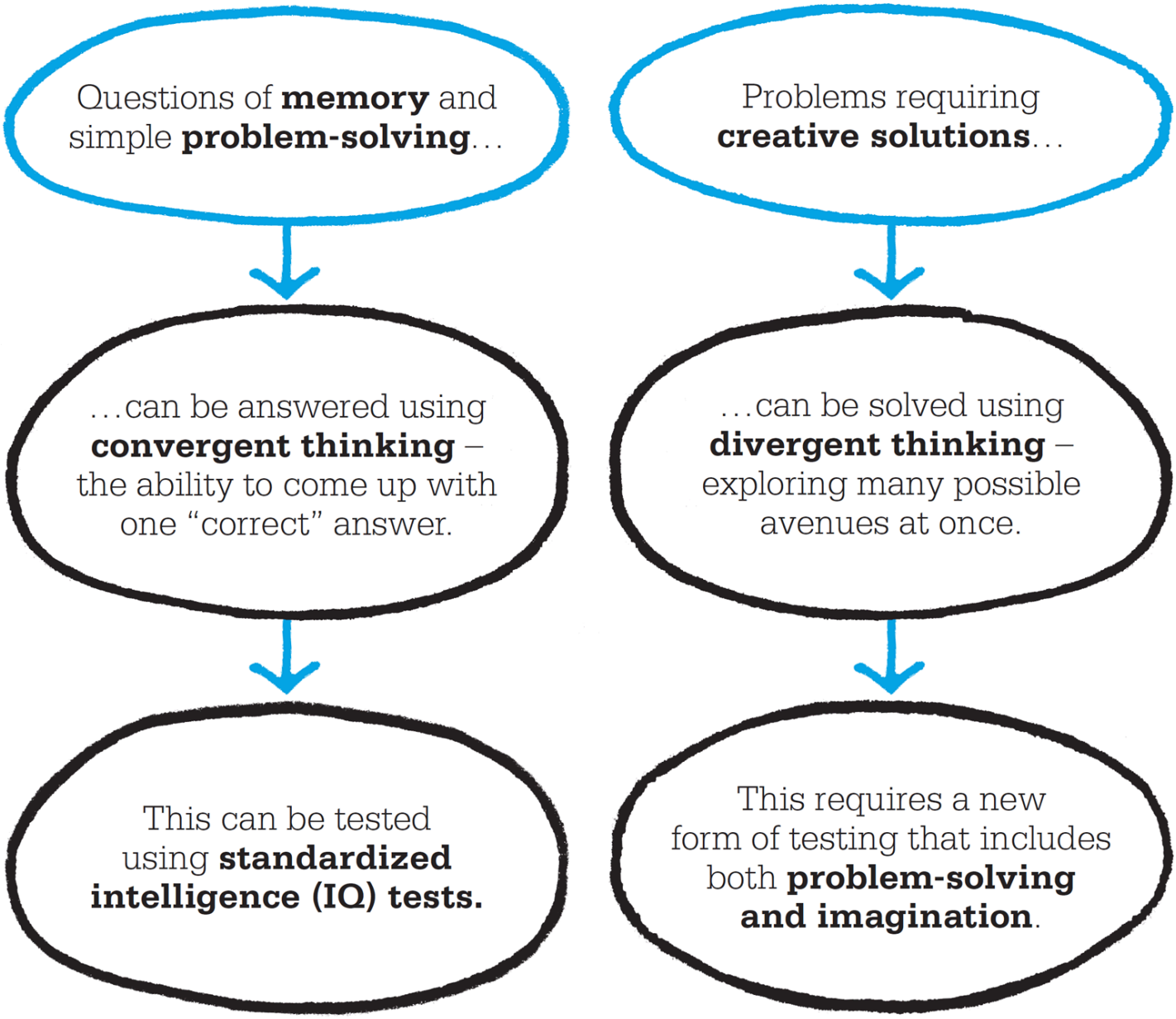
SETELAH
**1969** Philip E. Vernon memperkirakan bahwa 60 persen kecerdasan adalah bawaan sejak lahir.

**1974** Psikolog AS Ellis Paul Torrance membuat tes kreativitasnya sendiri, yang paling banyak digunakan saat ini.

Meskipun kecerdasan, dan apa yang membentuk kecerdasan, telah dibahas sejak zaman Yunani kuno, metode sistematis pertama untuk mengukur kecerdasan tidak dikembangkan sampai tahun 1905, ketika psikolog Prancis Alfred Binet diminta untuk mengidentifikasi anak-anak yang mungkin mendapat manfaat dari bantuan pendidikan. Bersama dengan peneliti Theodore Simon, ia menciptakan "Binet-Simon Scale", yang menggunakan memori, perhatian, dan tugas-tugas pemecahan masalah untuk mengukur dan menghasilkan angka, atau "kecerdasan," yang merangkum kemampuan intelektual. Rata-rata intelligence quotient (IQ) ditetapkan untuk kenyamanan 100, memungkinkan psikolog untuk mengkategorikan orang dalam kaitannya dengan skor ini. Dalam

praktiknya, sekitar 95 persen dari populasi umum mendapat skor antara 70 dan 130, dan skor 0,5 persen teratas di atas 145, tingkat "jenius".

Meskipun skala masih digunakan untuk sebagian besar tes IQ saat ini, psikolog AS JP Guilford percaya bahwa skala tersebut memiliki kelemahan mendasar. Tes kecerdasan standar, katanya, mengabaikan kreativitas dan menganggap bahwa ada "kecerdasan umum" yang dapat diwakili oleh skor IQ.




## Mengukur kreativitas

Menurut definisi, kreativitas berarti ada lebih dari satu jawaban untuk setiap masalah. Ini membutuhkan jenis pemikiran yang berbeda, yang Guilford sebut "divergen", karena ia bergerak ke arah yang berbeda dan menghasilkan banyak solusi untuk suatu masalah. Sebaliknya, tes IQ tradisional membutuhkan pemikiran yang berakhir dengan satu jawaban: pemikiran "konvergen".

Guilford berpendapat bahwa kreativitas dapat diukur — hal ini ditunjukkan dengan jumlah arah yang dilalui pikiran seseorang. Dia merancang sejumlah tes untuk mengukur pemikiran divergen, termasuk "Tes Penggunaan Alternatif" tahun 1967, yang meminta peserta untuk menulis sebanyak mungkin kegunaan yang mereka pikirkan untuk: (a) tusuk gigi, (b) batu bata, dan (c ) sebuah klip kertas. Dalam "Tes Konsekuensi," subjek diminta untuk membayangkan semua hal yang mungkin terjadi

jika semua undang-undang nasional dan lokal tiba-tiba dihapuskan. Guilford memberi nilai jawaban pada tingkat empat komponen utama: orisinalitas, kelancaran, fleksibilitas, dan elaborasi.

Guilford mengklaim bahwa kecerdasan tidak hanya terdiri dari satu "faktor umum", tetapi dari tiga kelompok aktivitas yang berbeda. "Operasi" adalah proses intelektual yang kami gunakan; ada enam jenis ini, termasuk memori, kognisi, dan evaluasi. "Konten" adalah jenis informasi atau data yang terlibat — ada lima di antaranya, termasuk konten visual dan auditori. "Produk" adalah hasil dari penerapan operasi ke konten, seperti kelas atau relasi, dan ada enam di antaranya. Banyaknya cara kita menggabungkan dan menggunakan jenis-jenis yang berbeda ini berarti bahwa mungkin ada sesuatu hingga 180 (6 × 5 × 6) jenis kecerdasan — lebih dari 100 di antaranya telah diverifikasi.

Kompleksitas teori Guilford dan masalah dengan pengujian berarti bahwa tesnya lebih jarang digunakan daripada tes IQ standar, tetapi karyanya telah memengaruhi penelitian tentang kecerdasan dan kreativitas.

**Pikiran kreatif bahkan melihat tusuk gigi** berpotensi memiliki ratusan kegunaan. "Tes Penggunaan Alternatif" Guilford menilai kemampuan orang untuk memikirkan banyak alternatif orisinal dan sangat beragam.

**"Orang yang mampu menghasilkan banyak ide per unit waktu ... memiliki peluang lebih besar untuk memiliki ide yang signifikan."**

**JP Guilford**

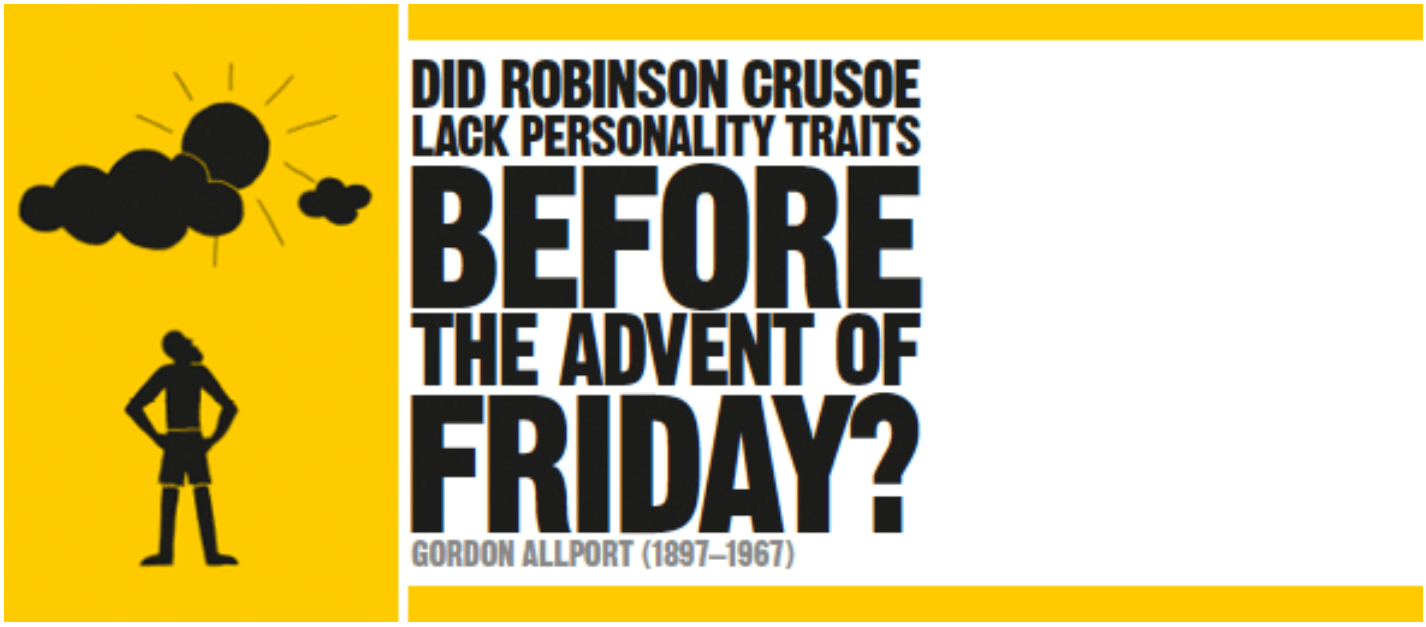
## JP GUILFORD

Joy Paul Guilford lahir di sebuah peternakan di Nebraska. Selalu sangat cerdas, dia adalah pidato perpisahan di kelas sekolah menengahnya. Gelar sarjananya di bidang psikologi terputus oleh mantra di ketentaraan sebagai seorang pribadi, tetapi dia melanjutkan untuk mendapatkan gelar PhD dari Cornell University. Pada tahun 1928, ia kembali ke Nebraska sebagai profesor madya, kemudian mengambil posisi di University of Southern California (USC) pada tahun 1940, tetap di sana — terlepas dari penugasan singkat selama Perang Dunia II — hingga pensiun pada tahun 1967. Dijelaskan sebagai a Pria keluarga yang setia dengan integritas dan kemurahan hati yang luar biasa, rasa malunya membuatnya mendapat julukan "hantu abu-abu" selama dia menjadi tentara. Seorang peneliti yang berpengaruh dan produktif, Guilford menghasilkan lebih dari 25 buku, 30 tes, dan 300 artikel.

### Pekerjaan kunci

**1936** *Metode Psikometri*
**1967** *Sifat Kecerdasan Manusia*

**Lihat juga: Alfred Binet • Raymond Cattell • Hans J. Eysenck • William Stern • David Wechsler**



## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Teori sifat**

SEBELUM
**Abad ke-2 SM** Galen mengklasifikasikan temperamen manusia menurut empat humor.

**1890** Dalam *Principles of Psychology* , William James membuat upaya awal untuk mendefinisikan diri sebagai yang memiliki "aku" (diri yang mengetahui) dan "aku" (diri yang mengalami).

SETELAH
**1946** Raymond Cattell mengembangkan kuesioner 16PF (Personality Factors), berdasarkan hipotesis leksikal Allport dan Odbert.

**Tahun 1970-an** Hans J. Eysenck membuat kuesioner kepribadian PEN (Psychoticism, Extraversion, Neurotisicm).

**1993** Psikolog Amerika Dan P. McAdam mendemonstrasikan metode idiografik dalam bukunya *The Stories We Live By* .

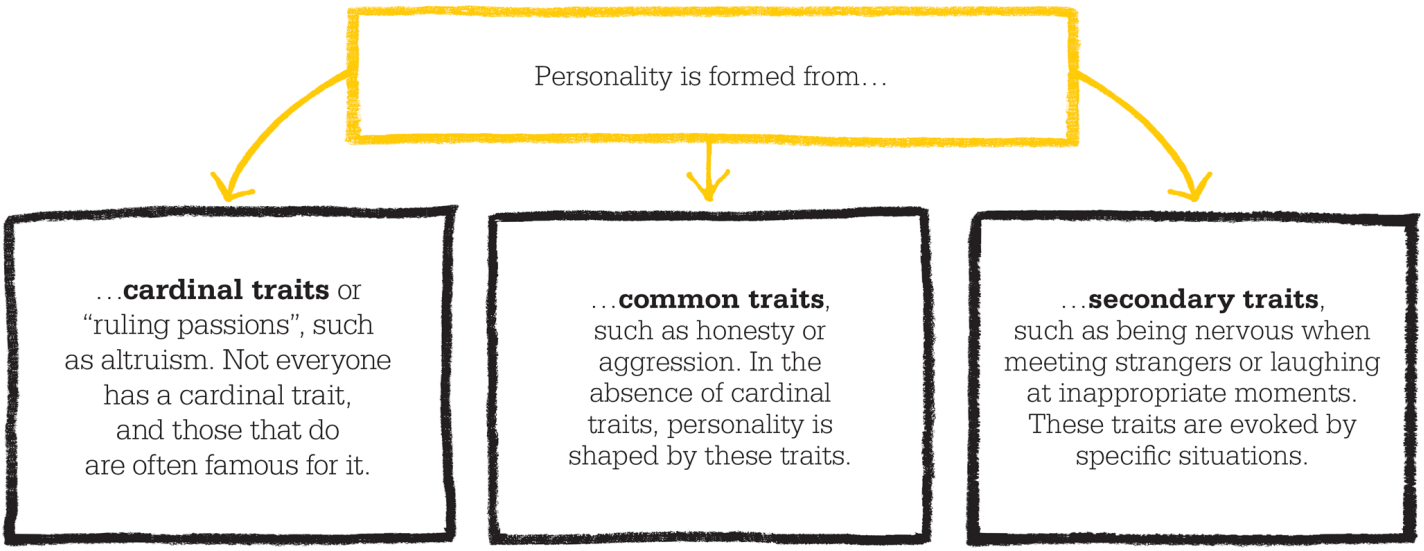
Gordon Allport kadang-kadang disebut sebagai salah satu bapak pendiri psikologi kepribadian, karena dia adalah psikolog pertama di zaman modern yang memulai studi kepribadian yang berdedikasi. Sejak karya awal tentang empat temperamen oleh Hippocrates (sekitar 400 SM) dan Galen (sekitar 150 M), tampaknya tidak ada upaya untuk mengklasifikasikan kepribadian secara mendetail. Pada abad ke-19, kepribadian hampir tidak disebutkan dalam psikologi, meskipun ada banyak diskusi tentang diri, atau "ego".

Pada awal abad ke-20, dua aliran utama psikologi — psikoanalisis dan behaviorisme — memiliki pendekatan yang berlawanan. Keduanya adalah sekolah yang sangat berkembang dan berpengaruh yang tetap kuat (sekaligus kontroversial) hingga hari ini. Behaviorisme, yang hanya tertarik pada bagaimana kita memperoleh (atau mempelajari) perilaku kita, tidak ada hubungannya dengan kepribadian; sementara psikoanalisis menawarkan pendekatan yang mendalam, memperdebatkan adanya ketidaksadaran yang tidak dapat diketahui yang mengontrol kepribadian tetapi hanya mengungkapkan dirinya secara fraksional dan tidak sengaja dengan menyelipkan lidah dan dalam simbol mimpi.

Psikolog Amerika, Gordon Allport, memiliki masalah mendasar dengan kedua pendekatan ini. Dia berpikir bahwa behaviorisme salah dengan mengabaikan “orang” yang melakukan pembelajaran, karena setiap orang adalah unik dan persepsi mereka adalah bagian dari proses. Dia juga menganggap psikoanalisis tidak memadai untuk menjelaskan kepribadian dan perilaku karena terlalu mementingkan masa lalu seseorang, mengabaikan konteks dan motivasi mereka saat ini. Pandangannya ditegaskan ketika, sebagai lulusan perguruan tinggi muda, dia mengunjungi Sigmund Freud di Wina. Pada pertemuan pertama, untuk berbasa-basi, Allport memberi tahu Freud tentang seorang bocah lelaki yang dia temui di kereta dalam perjalanan, yang takut menjadi kotor dan menolak duduk di dekat siapa pun yang kotor, terlepas dari dorongan ibunya. Mungkin, Allport menyarankan, Anak itu telah mempelajari fobia tanah ini dari ibunya, seorang wanita yang rapi dan agak mendominasi. Freud kemudian

bertanya, "Dan apakah anak kecil itu Anda?" Pengurangan Freud atas pengamatan kecil Allport ini menjadi beberapa episode tak sadar dari masa kanak-kanaknya sendiri, bagi Allport, tampak meremehkan semua motivasi dan niatnya saat ini. Sepanjang karyanya, Allport lebih menekankan masa kini daripada masa lalu, meskipun di kemudian hari ia lebih memperhatikan psikoanalisis sebagai pelengkap metode lain.

Allport menganjurkan pendekatan untuk mempelajari pembelajaran manusia dan kepribadian yang beralasan, eklektik, dan berpikiran terbuka secara konseptual. Dia mengambil sebagian dari apa yang dia yakini dari pendekatan yang berlaku, tetapi keyakinan utamanya adalah bahwa keunikan setiap individu dan kepribadiannya sebagian besar — tetapi tidak secara eksklusif — ditempa dalam hubungan antarmanusia.




**"Orang-orang ... sibuk menjalani hidup mereka ke masa depan, sedangkan psikologi, sebagian besar, sibuk menelusuri mereka ke masa lalu."**

**Gordon Allport**

## Teori kepribadian

Ide kepribadian Allport adalah campuran kompleks dari sifat-sifat, hubungan antarmanusia, konteks saat ini, dan motivasi. Dia mengidentifikasi dua pendekatan yang sangat berbeda untuk mempelajari kepribadian — metode nomothetic dan idiografik — keduanya telah dirancang oleh filsuf Jerman Wilhelm Windelband dan Wilhelm Dilthey, tetapi pertama kali dipraktikkan oleh tutor universitas Allport, William Stern. Metode pertama, nomothetic, bertujuan untuk menjadi seobyektif dan seilmiah mungkin, dan itu dicontohkan dalam studi tentang kecerdasan manusia. Ini melibatkan perolehan hasil tes dari banyak orang, tentang ciri-ciri kepribadian seperti ekstraversi dan introversi. Hasil dapat diserahkan ke analisis yang canggih, menghasilkan sejumlah kesimpulan umum, seperti persentase orang yang ekstravert atau introvert, atau variasi yang terkait dengan usia, jenis kelamin, atau geografi. Namun, metode ini tidak bertujuan untuk mengomentari ciri-ciri di tingkat individu dengan cara apa pun; ini berfokus pada komentar komparatif dan kesimpulan tentang sifat tertentu, daripada orang tertentu. Ini adalah metode yang digunakan ahli perilaku BF Skinner untuk mengamati perilaku tikus.

Metode kedua, idiografik, berlawanan langsung dengan metode nomothetic; Ia mempelajari satu individu secara luas dan mendalam, dengan mempertimbangkan biografi mereka, ciri-ciri kepribadian mereka, dan hubungan mereka, serta bagaimana mereka dilihat dan dialami oleh orang lain. Metode ini lebih dekat dengan metode psikoanalitik dengan fokus pada satu orang, satu kehidupan.

Allport mengatakan bahwa meskipun metode nomothetic adalah cara untuk mendeskripsikan ciri-ciri, ia memiliki sedikit kekuatan penjelas; sedangkan metode idiografik, meskipun tidak dapat menarik kesimpulan umum, dapat menjelaskan satu orang secara mendetail. Dia menggunakan kedua metode tersebut, meskipun karyanya secara umum tidak dikenal karena fokusnya pada penelitian empiris; dia lebih dari seorang ahli teori, hampir seorang filsuf. Namun makalah pertamanya, *Personality Traits: They Classification and Measurement* , yang ditulis bersama saudaranya Floyd, adalah contoh yang sangat baik dari metode nomothetic. Salah satu karya besar terakhirnya, analisis Jenny Masterson, adalah contoh metode idiografik yang luar biasa rinci.

**"Jenis ada bukan pada manusia atau di alam, melainkan di mata pengamat."**

**Gordon Allport**

# Hipotesis leksikal

Dalam studi pertamanya, Allport dan saudaranya melaporkan penelitian mereka tentang ciri-ciri kepribadian. Mereka meminta peserta untuk mengisi kuesioner kepribadian, dan meminta tiga orang yang mengenal mereka dengan baik untuk mengisinya juga; ini mencerminkan pandangan Allport bersaudara bahwa kepribadian ditempa dalam hubungan dengan orang lain. Mereka menyimpulkan dari hasil mereka bahwa ada kasus untuk mengidentifikasi ciri-ciri, dan untuk mencoba mengukurnya. Mereka juga percaya bahwa mereka telah membuktikan kemungkinan mengembangkan instrumen yang lengkap dan sensitif untuk pengukuran kepribadian.

Pada tahun 1936, Allport dan koleganya HS Odbert mengusulkan bahwa perbedaan individu yang paling menonjol dan relevan secara sosial dalam kehidupan masyarakat pada akhirnya diekspresikan melalui bahasa; dan semakin penting perbedaannya, semakin besar kemungkinannya untuk diungkapkan sebagai satu kata. Ide ini dikenal sebagai hipotesis leksikal. Kedua peneliti melanjutkan untuk mempelajari kamus bahasa Inggris paling komprehensif yang tersedia pada saat itu, untuk menemukan 18.000 kata yang menggambarkan kepribadian. Mereka mempersempitnya menjadi 4.500 kata sifat yang mereka anggap sebagai ciri kepribadian yang dapat diamati dan stabil.

**Hipotesis leksikal Allport dan Odbert** bertumpu pada gagasan bahwa perbedaan kepribadian yang paling penting dan relevan dicerminkan oleh bahasa; mereka mengidentifikasi 18.000 kata yang menggambarkan kepribadian dalam bahasa Inggris.

**"Seorang pria bisa dikatakan memiliki sifat; tapi dia tidak bisa dikatakan memiliki tipe."**

**Gordon Allport**

# Ciri-ciri kardinal

Berdasarkan analisis lebih lanjut dari studi leksikal, Allport mendefinisikan tiga kategori ciri yang berbeda: kardinal, umum, dan sekunder. Ciri-ciri utama adalah ciri-ciri yang fundamental bagi seseorang, mengatur seluruh pendekatan mereka terhadap kehidupan. Tidak semua orang memiliki ciri utama, menurut Allport, tetapi jika demikian, mereka bahkan mungkin terkenal karenanya; sebenarnya beberapa orang begitu terkenal dengan mereka sehingga nama mereka menjadi buah bibir untuk sifat itu, memberi kita istilah-istilah seperti Byronic, Calvinistic, dan Machiavellian. Pada skala yang tidak terlalu ikonik, ciri utama seseorang mungkin sesuatu seperti "ketakutan akan komunisme," di mana hal ini begitu sentral dan penting bagi seseorang yang memandu dan menyatukan kehidupan mereka baik secara sadar maupun tidak; hampir setiap tindakan dapat dilacak pengaruhnya.

Di tahun-tahun terakhirnya, Allport menganggap ciri-ciri utama seseorang berkontribusi pada *proprium* : dorongan esensial, kebutuhan inti, dan keinginan seseorang. Konsep ini melampaui gagasan temperamen, dan lebih mirip dengan tujuan

panduan yang akan selalu menekan ekspresi. Sebagai contoh *proprium*, Allport memberi seorang penjelajah kutub Norwegia Roald Amundsen, yang memiliki satu hasrat dominan sejak usia 15: dia ingin menjadi seorang penjelajah kutub. Hambatan terhadap ambisinya tampaknya tidak dapat diatasi, dan godaan untuk melepaskan mimpinya sangat besar, tetapi usaha yang "pantas" tetap ada, dan meskipun dia menyambut setiap keberhasilan, itu hanya meningkatkan tingkat aspirasinya. Setelah mengarungi Northwest Passage, Amundsen memulai proyek yang membawa kesuksesannya mencapai Kutub Selatan. Kemudian, setelah bertahun-tahun perencanaan dan keputusasaan, dia terbang melintasi Kutub Utara. Komitmennya tidak pernah goyah, dan dia akhirnya mati saat mencoba menyelamatkan nyawa seorang penjelajah yang kurang berpengalaman.

## Sifat yang kurang mendasar

Berbeda dengan ciri utama, ciri umum adalah ciri umum, seperti kejujuran, yang ditemukan pada kebanyakan orang. Ini adalah blok bangunan yang membentuk perilaku kita, tetapi mereka kurang fundamental daripada ciri utama. Ciri-ciri umum, kata Allport, berkembang sebagian besar sebagai respons terhadap pengaruh orang tua, dan merupakan hasil dari pengasuhan. Mereka dibagi di antara banyak orang dalam suatu budaya tetapi dalam derajat yang berbeda-beda; agresivitas, misalnya, adalah sifat umum yang bervariasi dalam derajat. Menurut Allport, kebanyakan dari kita memiliki kepribadian yang terdiri dari lima hingga sepuluh sifat ini pada tingkat di mana mereka telah menjadi "karakteristik luar biasa" kita.

Seiring waktu, ciri-ciri umum dapat mencapai “otonomi fungsional,” yang oleh Allport berarti bahwa meskipun kita mulai melakukan sesuatu karena satu alasan, kita dapat terus melakukannya untuk alasan lain. Ini karena motif kita saat ini tidak terus menerus bergantung pada masa lalu. Kita mungkin mulai belajar menggambar, misalnya, untuk bersaing dalam popularitas dengan anak lain di kelas, tetapi akhirnya menjadi lebih tertarik untuk menyempurnakan kerajinan itu demi dirinya sendiri. Artinya cara kita berpikir dan bertindak saat ini hanya dipengaruhi secara tidak langsung oleh masa lalu kita. Otonomi fungsional juga dianggap menjelaskan tindakan dan pikiran obsesif dan kompulsif: mereka mungkin merupakan manifestasi dari sifat otonom fungsional, di mana seseorang tidak tahu mengapa dia melakukan sesuatu, tetapi tidak dapat menahan diri untuk melakukannya.

Kategori sifat ketiga Allport, yang dikenal sebagai sifat sekunder, memberikan pengaruh yang jauh lebih sedikit pada kita daripada sifat utama atau umum. Mereka hanya terlihat dalam keadaan tertentu, karena ditentukan oleh konteks atau situasi. Misalnya, kita mungkin mengatakan seseorang "dia menjadi sangat marah saat digelitik" atau "dia menjadi gugup saat penerbangan." Ciri-ciri ini mengungkapkan preferensi atau sikap yang terbuka untuk berubah. Dengan tidak adanya orang lain, ciri-ciri sekunder mungkin ada tetapi tidak terlihat. Ditambah dengan ciri-ciri umum dan utama, mereka memberikan gambaran lengkap tentang kompleksitas manusia.

**"Setiap teori yang menganggap kepribadian sebagai stabil, tetap, atau tidak berubah adalah salah."**

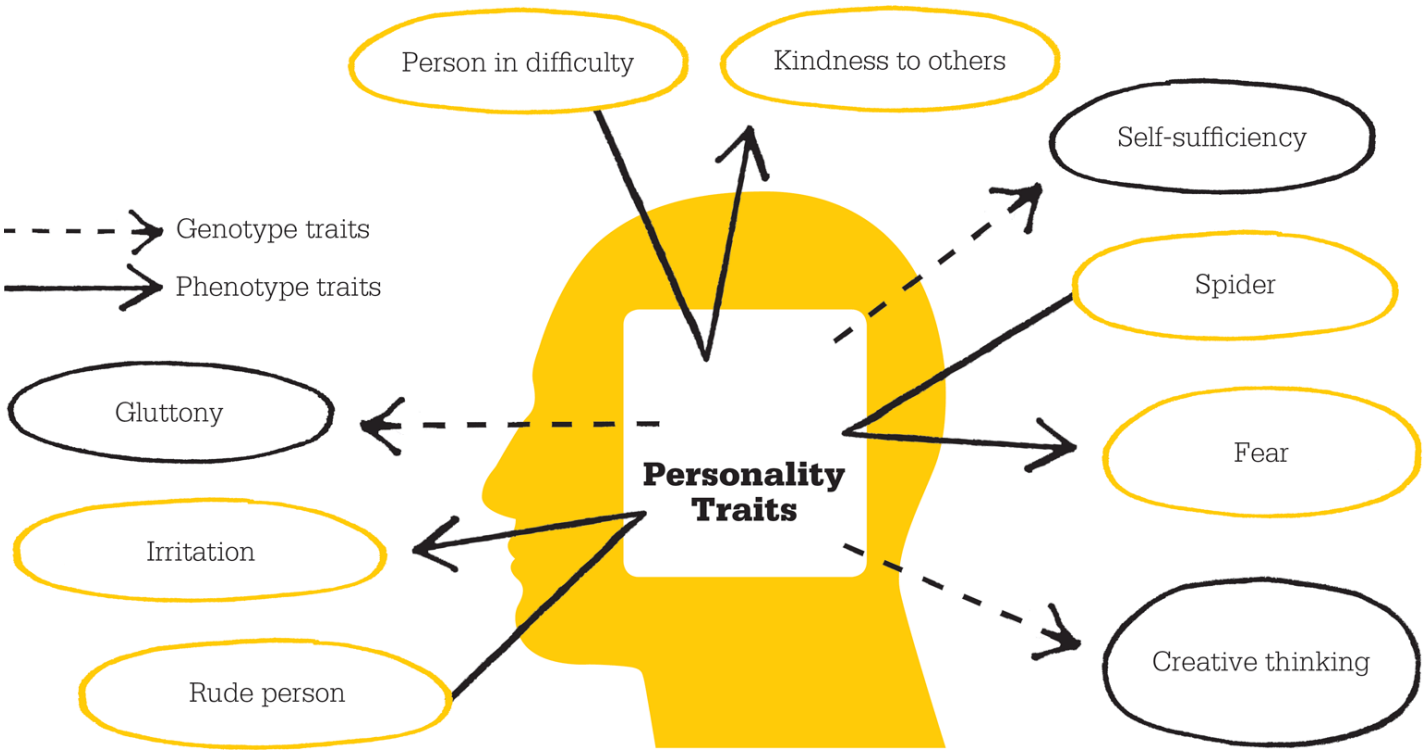
**Gordon Allport**

## Sifat dan perilaku

Allport tertarik pada bagaimana ciri-ciri ditempa dalam diri seseorang, dan hubungannya dengan perilaku. Dia menyarankan bahwa kombinasi kekuatan internal dan eksternal memengaruhi cara kita berperilaku. Kekuatan internal tertentu, yang dia sebut "genotipe," mengatur bagaimana kita menyimpan informasi dan menggunakannya untuk berinteraksi dengan dunia luar. Pada saat yang sama, kekuatan eksternal, yang dia namakan "fenotipe," menentukan cara individu menerima lingkungannya dan bagaimana mereka membiarkan orang lain memengaruhi perilaku mereka. Kedua kekuatan ini, katanya, memberikan landasan bagi penciptaan ciri-ciri individu.

Menerapkan ide-ide ini pada kisah Robinson Crusoe, Allport melihat bahwa, sebelum pertemuannya dengan Friday, genotipe Crusoe, atau sumber daya batin, bersama dengan beberapa aspek fenotipe, membantunya bertahan hidup sendirian di pulau terpencil. Dia memiliki ketahanan untuk mengatasi keputusasaan awalnya, dan mengambil senjata, peralatan, dan perbekalan lainnya dari kapal sebelum tenggelam. Dia membangun kompleks berpagar di sekitar gua, dan menyimpan kalender. Dia berburu, menanam jagung dan padi, dan belajar membuat gerabah dan memelihara kambing, dan dia juga mengadopsi burung beo. Dia membaca Alkitab dan menjadi religius. Kegiatan ini mendemonstrasikan ekspresi sifat genotip Crusoe dan perilaku yang dihasilkan.

Namun, hanya dengan kedatangan Friday aspek lain dari perilaku fenotipiknya dapat menemukan ekspresi: dia membantu Friday melarikan diri dari para penculiknya; dia menamainya; dia memiliki kesabaran dan ketekunan untuk mengajarinya berbicara bahasa Inggris, dan kemampuan untuk mengubahnya menjadi Kristen. Sementara Crusoe selalu memiliki ciri-ciri kepribadian ini, mereka tetap tidak terekspresikan di pulau itu sampai dia menjalin hubungan dengan Friday. Idenya mirip dengan teka-teki filosofis terkenal: jika sebatang pohon tumbang di hutan, dan tidak ada orang di sana, apakah ia mengeluarkan suara? Bagi Allport, ciri-ciri membuat perilaku konsisten; mereka selalu ada, bahkan jika tidak ada orang di sekitar untuk membangkitkan mereka atau menyaksikan mereka beraksi.




**Ciri - ciri genotipe** bersifat internal, tetapi ciri-ciri fenotipe bersifat eksternal — sifat-sifat tersebut membutuhkan rangsangan dari dunia luar untuk mewujudkannya.

**Robinson Crusoe** , Allport menyimpulkan, pasti selalu memiliki banyak ciri kepribadian yang khas, tetapi beberapa hanya ditemukan oleh keadaan baru setelah dia karam dan bertemu hari Jumat.

# Sebuah studi idiografik

Setelah publikasi *Personality: A Psychological Interpretation*pada tahun 1937, Allport mengalihkan perhatiannya pada topik agama, prasangka, dan etika. Tetapi pada tahun

1965 ia kembali ke subjek kepribadian dengan melakukan studi idiografik tentang ciri-ciri kepribadian Jenny Masterson, yang hidup dari tahun 1868 hingga 1937. Selama 11 tahun terakhir hidupnya, Jenny menulis 300 surat pribadi kepada pasangan yang sudah menikah. dia ramah. Allport menggunakan surat-surat ini untuk analisisnya, meminta 36 orang untuk mengkarakterisasi ciri-ciri kepribadian Jenny dari surat-suratnya. Delapan "kelompok" sifat yang mencakup 198 sifat individu relatif mudah diidentifikasi, dengan persetujuan luas dari semua orang yang menilai dokumen tersebut. Ciri-ciri ini adalah: suka bertengkar — curiga; egois; independen — otonom; dramatis — intens; estetika — artistik; agresif; sinis — tidak sehat;

Namun, Allport menyimpulkan bahwa analisis sifat Jenny ini agak tidak meyakinkan, sehingga ia menggunakan sejumlah kerangka kerja lain, termasuk analisis Freudian dan Adlerian. Dibantu oleh muridnya Jeffrey Paige dan Alfred Baldwin, dia juga menerapkan “analisis isi” pada materi. Ini adalah bentuk baru dari analisis terkomputerisasi, di mana komputer diprogram untuk menghitung berapa kali kata atau frasa muncul yang terkait dengan topik atau emosi tertentu. Allport sangat terkesan dengan metode baru ini karena potensinya untuk menganalisis data idiografik, menegaskan keyakinannya bahwa pendekatan idiografik dapat mengidentifikasi seluk-beluk karakter individu yang tidak dapat diungkapkan oleh kuesioner sifat saja.

Pada tahun 1966, Allport menerbitkan sebuah makalah berjudul *Traits Revisited yang* menyarankan bahwa tujuan dari studi kepribadian tidak boleh menjadi analisis mikro dari ciri-ciri individu, tetapi studi tentang organisasi psikis dari keseluruhan orang. Dia menyatakan bahwa tulisan-tulisan awalnya tentang ciri-ciri ditulis di zaman kepolosan psikologis, meskipun ia mempertahankan keyakinannya bahwa ciri-ciri adalah titik awal yang masuk akal untuk menggambarkan kepribadian.

**"Kepribadian adalah hal yang terlalu rumit untuk diikat dalam jaket lurus konseptual."**

**Gordon Allport**

# Pengaruh Allport

Karya Allport menjadi dasar dari banyak aliran pemikiran kontemporer, meskipun dia jarang dikreditkan secara langsung. Sebagian besar pengujian kepribadian modern berasal dari karya Raymond Cattell dan Hans Eysenck, dan kedua psikolog ini mengacu pada studi leksikal Allport. "16 Personality Factor Questionnaire" dari Cattell, yang masih digunakan oleh para psikolog sampai sekarang, menggunakan 16 ciri yang diidentifikasi oleh Cattell melalui analisis komputer terhadap 4.500 kata sifat asli dari Allport dan Odbert.

Psikologi humanistik, yang menjadi dasar dari sebagian besar konseling dan praktik terapeutik, juga sangat bergantung pada ide-ide Allport, terutama metode idiografiknya dan tekanan pada keunikan setiap orang. Peningkatan fokus pada hubungan praktisi-klien sebagai kendaraan untuk ekspresi dan pengembangan kepribadian berakar pada pernyataan Allport bahwa kepribadian sebagian besar merupakan fungsi dari hubungan.

Allport juga salah satu orang pertama yang menunjukkan bahwa bahkan teori psikologis yang mencoba mengeksplorasi pengalaman positif manusia didasarkan "sebagian besar pada perilaku orang yang sakit dan cemas atau pada tingkah laku tikus yang tertawan dan putus asa." Dia bertanya-tanya mengapa tidak ada teori yang

didasarkan pada studi tentang manusia yang sehat, dan mereka yang berusaha untuk membuat hidup layak dijalani. Dia menunjukkan bahwa kebanyakan studi adalah tentang penjahat, bukan tentang pelanggar hukum; ketakutan, bukan keberanian; dan fokus pada kebutaan manusia, bukan pada penglihatan mereka. Sekolah psikologi positif yang sedang berkembang, dipimpin oleh Martin Seligman, telah mengambil ide ini dan bertujuan untuk mengembangkan psikologi ilmiah tentang pengalaman positif.

Pada 1955, ketika Allport menulis *Becoming* , pemikirannya berkembang lebih jauh; dia sekarang melihat usaha manusia menuju tingkat kesadaran dan realisasi yang lebih tinggi sebagai motif kepribadian yang sebenarnya. Gagasan bahwa "menjadi" adalah tujuan akhir manusia juga dikembangkan oleh psikolog Carl Rogers dan kemudian Abraham Maslow, yang menamainya "aktualisasi diri". Meskipun karya Allport lebih jarang dikutip daripada tokoh-tokoh terkenal lainnya, ia memiliki pengaruh yang dalam dan bertahan lama di bidang psikologi.

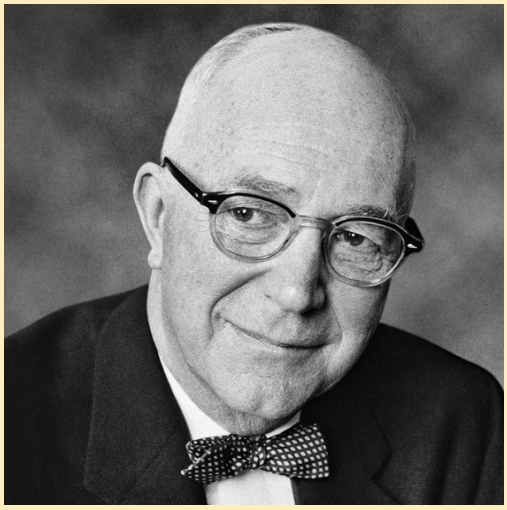
---

**"Allport mendesak para psikolog untuk mempelajari ciri-ciri kepribadian dan menyerahkan karakter pada bidang filsafat."**

**Martin Seligman**

---

## GORDON ALLPORT



Gordon Willard Allport lahir di Montezuma, Indiana pada tahun 1897. Anak bungsu dari empat bersaudara, Allport pemalu dan rajin belajar sejak kecil, tetapi saat remaja ia menjadi editor surat kabar sekolah dan menjalankan bisnis percetakannya sendiri.

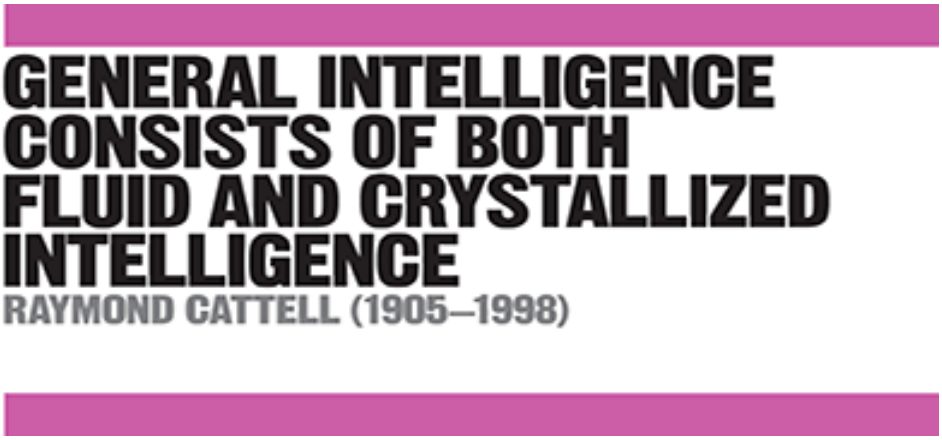
Selama Perang Dunia I, Allport menjalankan tugas militer, sebelum memenangkan beasiswa ke Universitas Harvard untuk belajar filsafat dan ekonomi. Setelah lulus pada tahun 1919, ia mengajar selama satu tahun di Turki, kemudian kembali ke Harvard, di mana ia memperoleh gelar doktor di bidang psikologi pada tahun 1922. Ia juga belajar di Sekolah Gestalt di Jerman, dan di Universitas Cambridge di Inggris.

Pada tahun 1924, Allport kembali ke Harvard untuk mengajar mata kuliah pertama dalam studi kepribadian di AS. Selain empat tahun di Darmouth College, dia tetap di Harvard sampai kematiannya akibat kanker paru-paru, pada usia 70, pada tahun 1967.

### Pekerjaan kunci

**1937** *Kepribadian: Sebuah Interpretasi Psikologis*
**1954** *The Nature of Prejudice*
**1955** *Menjadi*
**1961** *Pola dan Pertumbuhan Kepribadian*

**Lihat juga:** **Galen** • **William James** • **Sigmund Freud** • **Carl Rogers** • **Abraham Maslow** • **Martin Seligman** • **Paul Salkovskis** • **Raymond Cattell** • **Hans J. Eysenck** • **William Stern**



## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Teori kecerdasan**

SEBELUM
**Tahun 1900-an** Alfred Binet mengklaim kecerdasan dapat diukur, dan memperkenalkan istilah "kecerdasan kecerdasan" (IQ).

**1904** Charles Spearman mengidentifikasi "g" sebagai properti yang mendasari kecerdasan.

**1931** Dalam *The Measurement of Intelligence* , Edward Thorndike mengatakan bahwa ada tiga atau empat jenis kecerdasan utama.

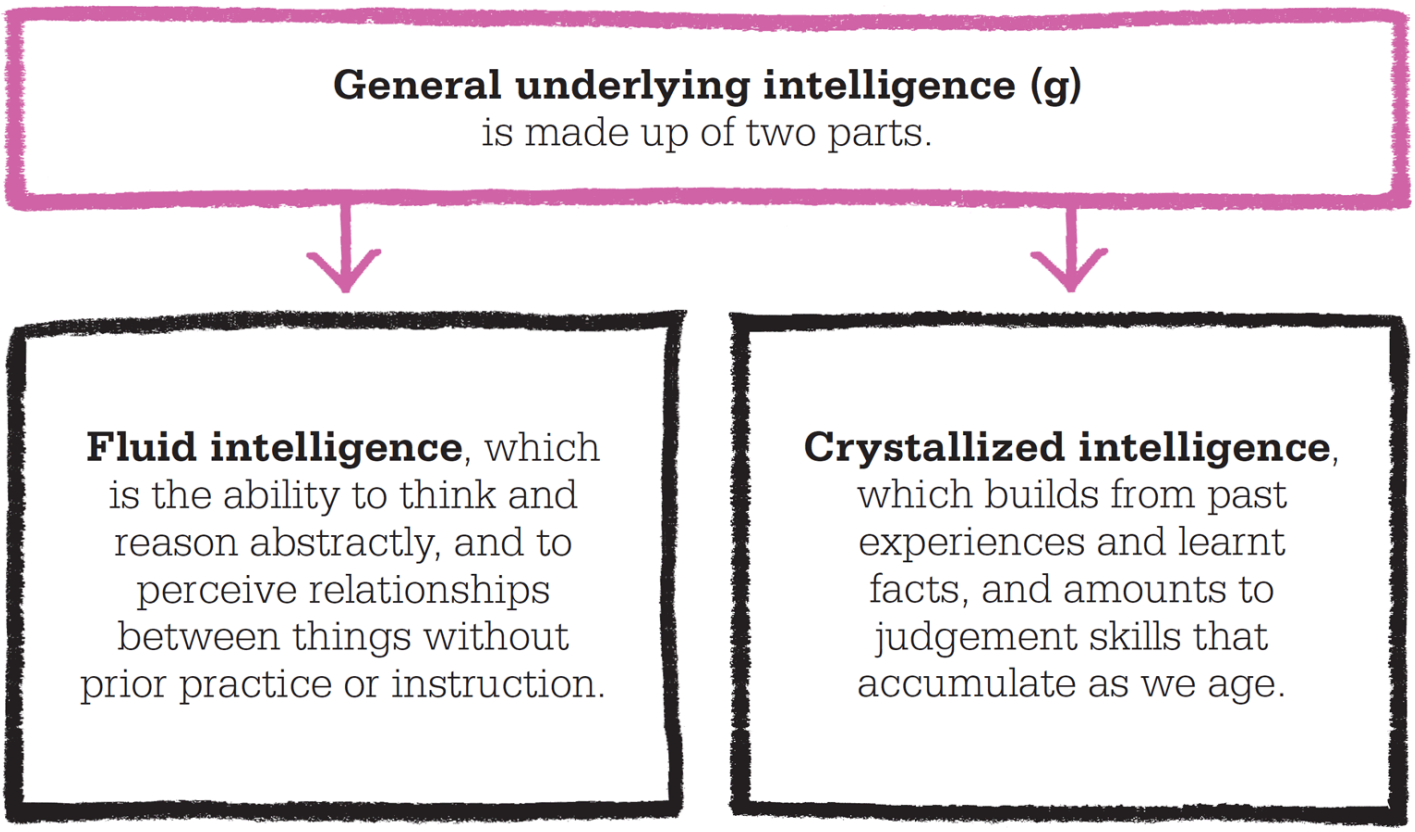
SETELAH
**1950** JP Guilford mengklaim bahwa ada sekitar 150 jenis kemampuan intelektual.

**1989** Psikolog AS John B. Carroll mengusulkan model kecerdasan psikometri tiga lapisan, yang terdiri dari kemampuan sempit, kemampuan luas, dan faktor "g" Charles Spearman.

Raymond Cattell, yang dianggap sebagai salah satu dari lusinan psikolog paling terkemuka di abad ke-20, memberikan kontribusi besar pada studi tentang kecerdasan, motivasi, dan kepribadian manusia. Minatnya pada kecerdasan dipicu di awal karirnya ketika dia menjadi murid Charles Spearman, psikolog Inggris yang mendefinisikan “g” —suatu faktor tunggal, kecerdasan umum yang berfungsi sebagai dasar untuk semua pembelajaran.

Pada tahun 1941, Cattell mengembangkan konsep ini lebih jauh, dengan mendefinisikan dua jenis kecerdasan berbeda yang membentuk kecerdasan cair dan kristalisasi “g:”. Kecerdasan fluida adalah serangkaian kemampuan berpikir atau bernalar yang dapat diterapkan pada masalah atau "konten" apa pun. Kadang-kadang digambarkan sebagai kecerdasan yang kita gunakan ketika kita belum tahu bagaimana melakukan sesuatu, kecerdasan itu berperan secara otomatis dalam proses seperti pemecahan masalah dan pengenalan pola, dan dianggap terkait erat dengan kapasitas memori kerja.

Cattell menyarankan kecerdasan fluida diwariskan secara genetik, yang mungkin menjelaskan perbedaan individu. Itu berkembang ke puncak di masa dewasa muda, kemudian terus menurun, mungkin karena perubahan terkait usia di otak. Cedera otak dapat memengaruhi kecerdasan cairan, yang menunjukkan bahwa sebagian besar bersifat fisiologis.

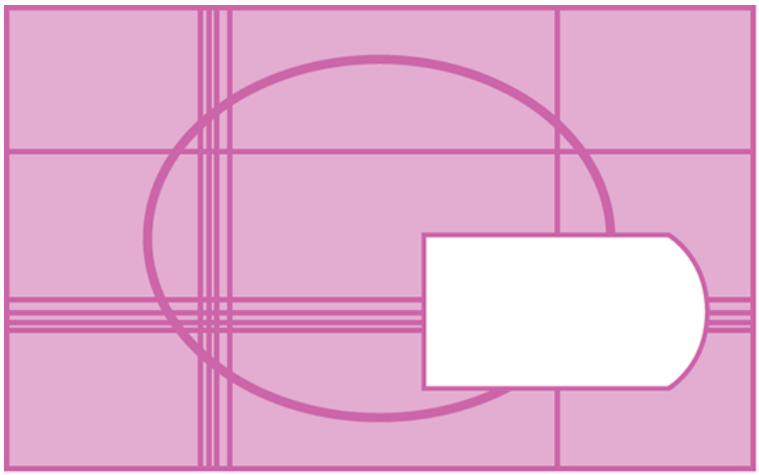


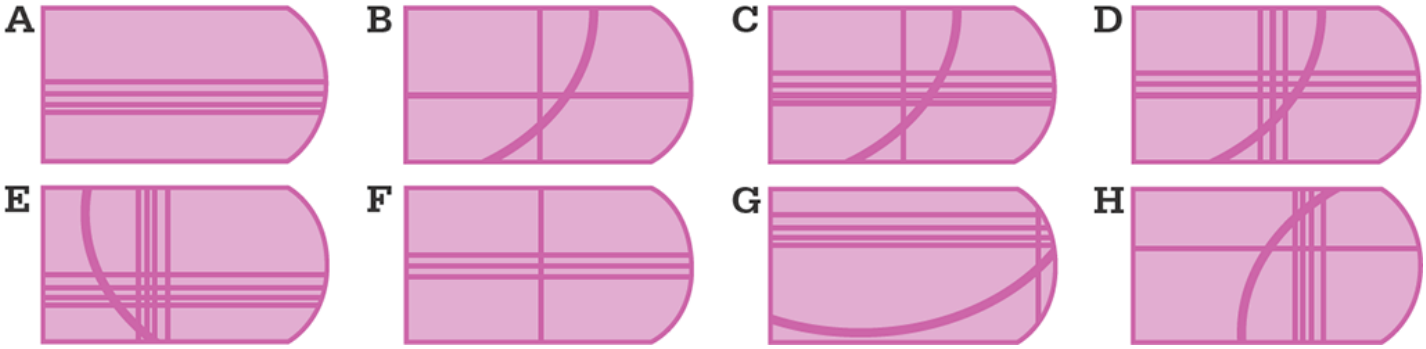

# Kecerdasan terkristalisasi

Saat kita menggunakan fluid intelligence untuk memecahkan masalah, kita mulai mengembangkan simpanan pengetahuan dan hipotesis kerja tentang dunia di sekitar kita. Penyimpanan pengetahuan ini adalah kecerdasan terkristalisasi kita, yang dijelaskan oleh Cattell sebagai "seperangkat keterampilan menghakimi" yang diperoleh dari menginvestasikan kecerdasan cair dalam aktivitas budaya. Perbedaan besar dalam pengalaman belajar terjadi karena faktor-faktor seperti kelas sosial, usia, kebangsaan, dan jaman sejarah.

Kecerdasan terkristalisasi mencakup keterampilan seperti pemahaman verbal dan fasilitas numerik, karena kemampuan tersebut mengandalkan pengetahuan yang sudah diperoleh — seperti aturan tata bahasa atau penjumlahan, pengurangan, dan konsep matematika lainnya. Bentuk kecerdasan ini meningkat secara bertahap sepanjang hidup dan tetap relatif stabil sampai kita berusia sekitar 65 tahun, ketika kecerdasan itu mulai menurun.

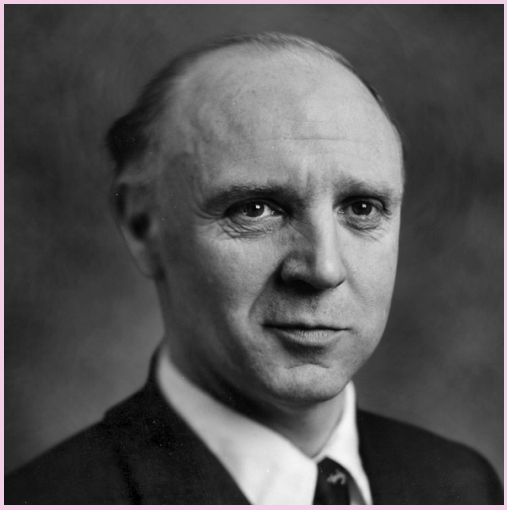
Cattell melihat kecerdasan cair dan kristalisasi sebagai sesuatu yang tidak bergantung satu sama lain, tetapi alasan bahwa memiliki kecerdasan fluida yang lebih tinggi dapat mengarah pada perkembangan kecerdasan terkristalisasi yang lebih luas dan lebih cepat, tergantung pada faktor-faktor yang berkaitan dengan kepribadian dan minat. Memperhatikan bahwa tes IQ standar cenderung menilai kombinasi kecerdasan cair dan kristal, Cattell mengembangkan tes untuk menilai kecerdasan fluida dalam isolasi. Tes kecerdasan budaya-adilnya, yang menggunakan pertanyaan nonverbal pilihan ganda berdasarkan bentuk dan pola, tidak memerlukan pembelajaran sebelumnya dari peserta dan dapat digunakan untuk menguji anak-anak dan orang dewasa dari budaya apa pun.






**Tes kecerdasan budaya-adil** pertama kali disajikan oleh Cattell pada tahun 1940. **Tes** ini mengukur kecerdasan fluida melalui masalah yang berhubungan dengan pola yang membutuhkan kemampuan penalaran tetapi tidak ada pembelajaran atau pengetahuan sebelumnya untuk dipecahkan.

## RAYMOND CATTELL

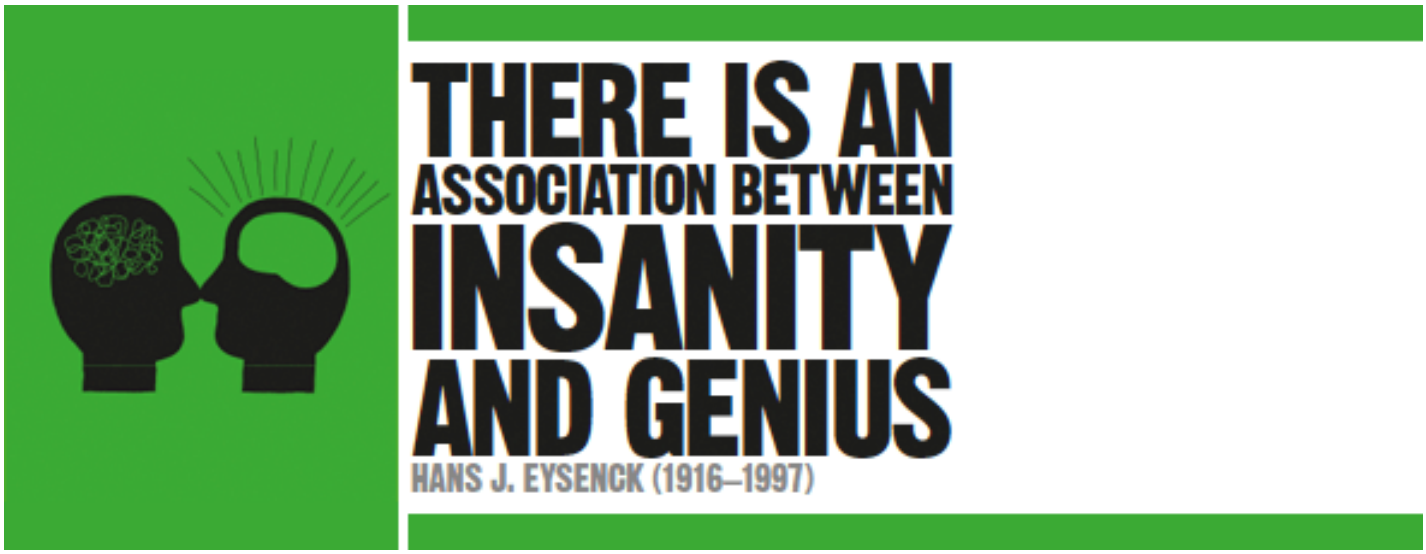


Lahir di Staffordshire, Inggris, Raymond Bernard Cattell meraih gelar sarjana kimia pada tahun 1924 sebelum beralih ke psikologi dan menerima gelar doktor pada tahun 1929. Setelah mengajar di London dan universitas Exeter, ia menjalankan Klinik Bimbingan Anak Leicester selama lima tahun sebelum pindah ke AS pada tahun 1937. Dia tinggal dan mengajar di sana sampai tahun 1973, memegang jabatan di universitas Clark dan Harvard, dan Universitas Illinois. Cattell menikah tiga kali dan pindah ke Honolulu sebagai profesor di Universitas Hawaii, menghabiskan sisa hidupnya di sana. Pada tahun 1997, American Psychological Association menghormatinya dengan Lifetime Achievement Award. Namun, idenya bahwa negara harus menjaga kecerdasan yang diwariskan yang tinggi melalui egenetika membuat penghargaan ini menjadi kontroversial, dan menyebabkan serangan kritis. Cattell membela diri dan menolak penghargaan tersebut, tetapi meninggal karena gagal jantung pada tahun berikutnya.

### Pekerjaan kunci

**1971** *Kemampuan*
**1987** *Intelijen*

**Lihat juga:** **Alfred Binet** • **JP Guilford** • **Hans Eysenck** • **William Stern** • **David Wechsler**



## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Kepribadian**

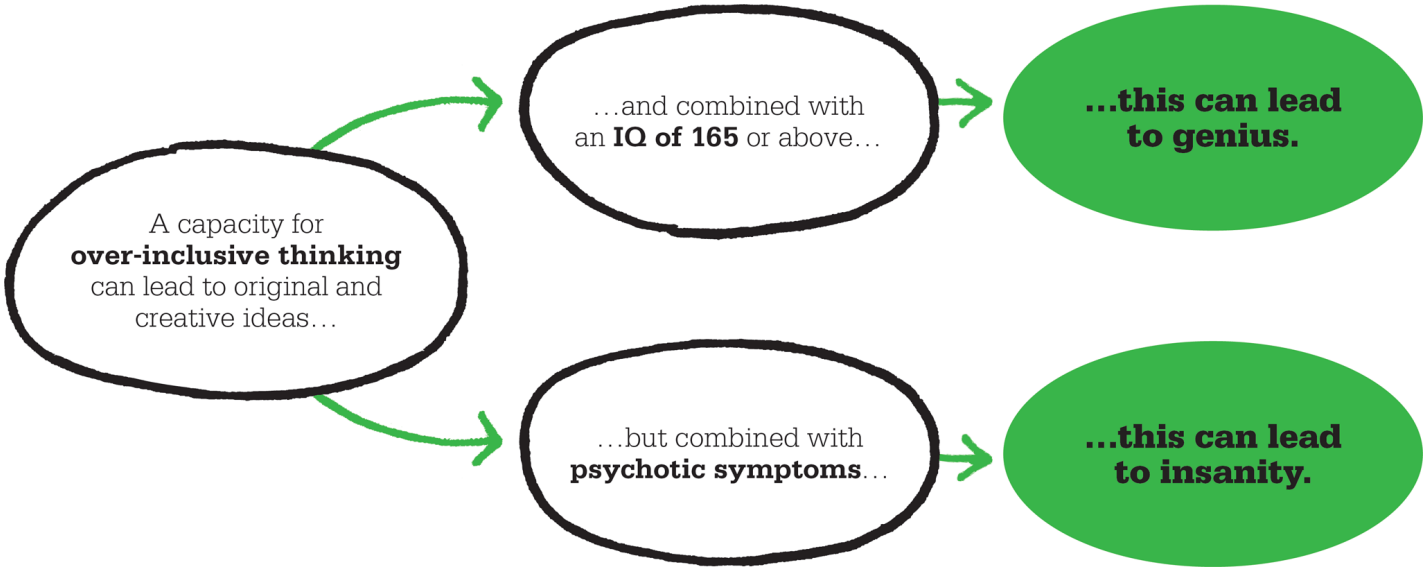
SEBELUM
**1926** Psikolog Amerika Catharine Cox menguji kecerdasan dan kepribadian 300 orang jenius dan menemukan IQ rata-rata adalah 165+; karakteristik utamanya adalah ketekunan dan motivasi yang luar biasa.

**1956** JP Guilford mengembangkan konsep pemikiran divergen untuk membahas kreativitas.

SETELAH
**2009** Dalam *Genius 101: Creators, Leaders, and Prodigies* , psikolog Amerika Dean Keith Simonton berpendapat bahwa jenius adalah hasil dari gen yang baik dan lingkungan yang baik.

**2009** Psikolog Swedia Anders Ericsson menghubungkan kinerja ahli dengan 10.000 jam latihan.

Diskusi tentang jenius telah didominasi untuk sebagian besar sejarahnya oleh debat alam versus pengasuhan: apakah seorang jenius lahir atau dibuat? Sebelum awal 1900-an, gagasan tentang kejeniusan sebagian besar didasarkan pada kisah orang-orang yang dianggap jenius, seperti Leonardo da Vinci dan Beethoven. Sejak masa Aristoteles, kejeniusan dan kegilaan kreatif dipandang terkait, dan keduanya dianggap sebagian besar bersifat genetik. Pada tahun 1904, *A Study of British Genius dari* psikolog Inggris Havelock Ellis, melaporkan studi terkontrol dari pasien psikotik dan orang-orang kreatif untuk membangun hubungan antara keduanya. Tujuh puluh tahun kemudian psikolog Jerman Hans Eysenck meninjau bukti awal dan menyimpulkan bahwa bukan psikosis (kegilaan total) yang terkait dengan kejeniusan, tetapi psikotisme, yang ia definisikan sebagai disposisi yang mendasari untuk mengembangkan gejala psikotik.




**"Ada dasar genetik umum untuk potensi besar dalam kreativitas dan penyimpangan psikologis."**

**Hans J. Eysenck**

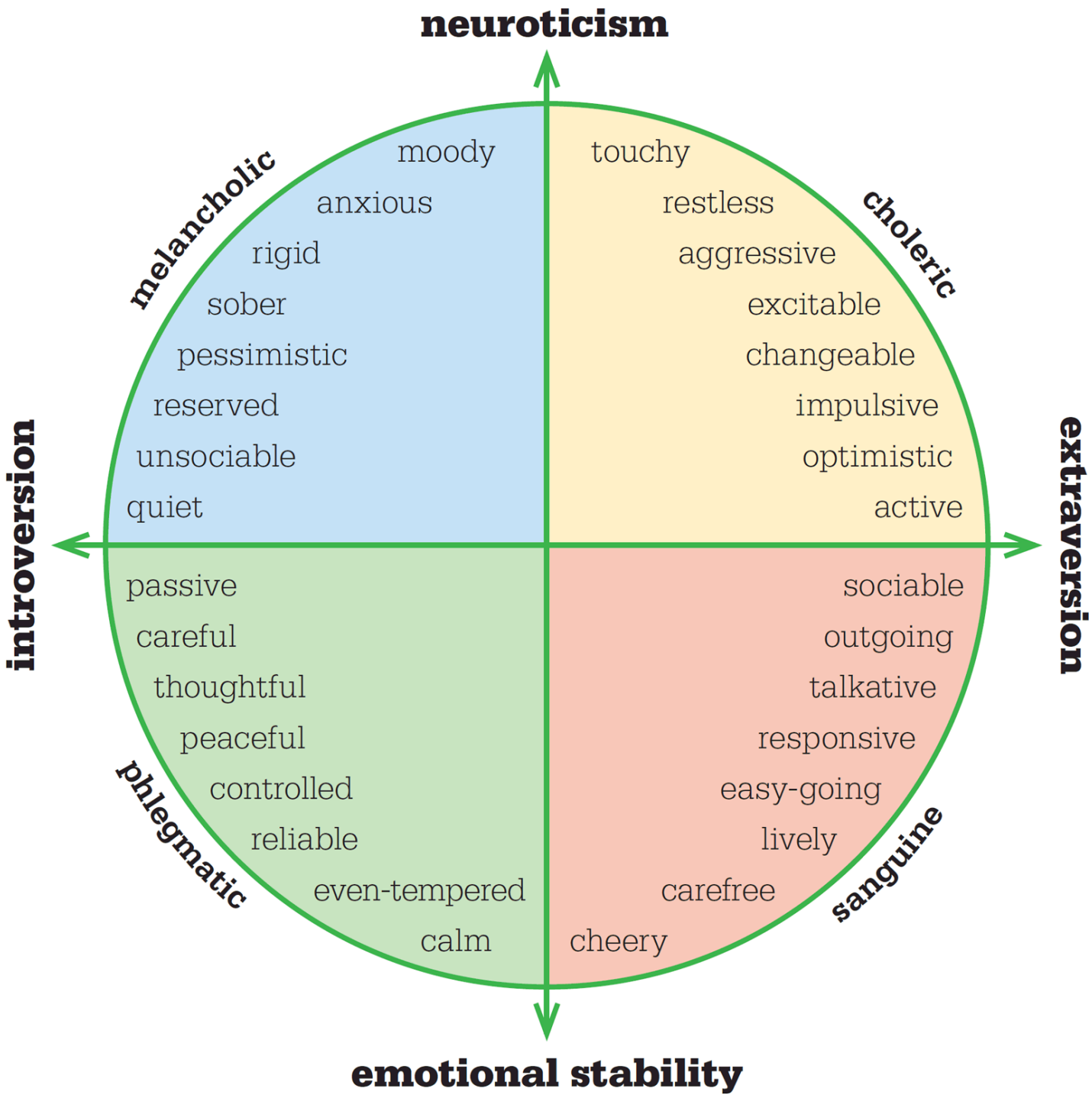
# Temperamen dan biologi

Banyak psikolog telah mendefinisikan dan mengukur ciri-ciri kepribadian, tetapi minat Eysenck terfokus pada temperamen manusia daripada karakteristik rinci yang membentuk pribadi seutuhnya. Dia adalah seorang ahli biologi, dan seperti orang lain sebelumnya, terutama dokter Yunani kuno Hippocrates dan Galen, dia percaya bahwa faktor fisiologis bertanggung jawab atas temperamen. Hippocrates berpendapat bahwa tipe kepribadian muncul dari kelebihan atau kekurangan cairan tubuh tertentu, yang dikenal sebagai humor. Galen memperluas ide ini untuk menyarankan ada empat jenis temperamen: optimis, mudah tersinggung, apatis, dan melankolis. Dia menyatakan bahwa orang yang optimis memiliki darah berlebih, dan ceria serta optimis. Mereka yang temperamennya mudah tersinggung, yang berasal dari empedu yang berlimpah, cepat dan pemarah. Individu apatis, dengan terlalu banyak dahak, lambat, malas, dan kusam. Melankolis, yang menderita empedu hitam, sedih, pesimis, dan depresi.

Pendekatan biologis Galen menarik bagi Eysenck, yang menganggap temperamen ditentukan secara fisiologis dan genetik. Dia mengusulkan ukuran dua dimensi, atau "faktor-faktor super" kepribadian, yang mencakup semua sifat rinci: Neuroticism dan Extraversion — Introversi, yang kemudian dipetakannya terhadap empat temperamen Galen.

# Skala Eysenck

"Neuroticism" adalah nama Eysenck untuk dimensi kepribadian yang berkisar dari tenang dan stabil secara emosional pada satu ekstrim, hingga gugup dan mudah marah pada ekstrim lainnya. Dia menyatakan bahwa neurotik (di ujung spektrum yang kurang stabil) memiliki ambang aktivasi yang rendah dalam hal memicu sistem saraf simpatis, yang merupakan bagian otak yang mengaktifkan respons "lawan atau lari". Orang dengan sistem yang lebih responsif ini hiperaktif dalam hal ini, jadi mereka merespons bahkan ancaman kecil seolah-olah mereka sangat berbahaya, mengalami peningkatan tekanan darah dan detak jantung, berkeringat, dan sebagainya. Mereka juga lebih mungkin menderita berbagai gangguan neurotik. Namun, Eysenck tidak menyarankan bahwa orang-orang yang mendapat skor di ujung saraf dari dimensi ini dalam praktiknya pasti neurotik, hanya saja mereka lebih mungkin mengembangkan berbagai gangguan saraf. Dimensi kedua temperamen Eysenck adalah "Extraversion — Introversion". Dia menggunakan istilah-istilah ini sangat sering ketika kita menggunakannya untuk menggambarkan orang-orang di sekitar kita: ekstravert itu ramah dan banyak bicara, sementara introvert pemalu dan pendiam. Eysenck mengklaim bahwa variasi dalam aktivitas otak menjelaskan perbedaannya: introvert secara kronis sangat terangsang dan gelisah, sementara ekstravert secara kronis kurang terangsang dan bosan; jadi otak harus bangun sendiri dengan mencari kesenangan lebih lanjut dengan orang lain (ekstravert) atau menenangkan dirinya sendiri dengan mencari kedamaian dan kesendirian (introvert).



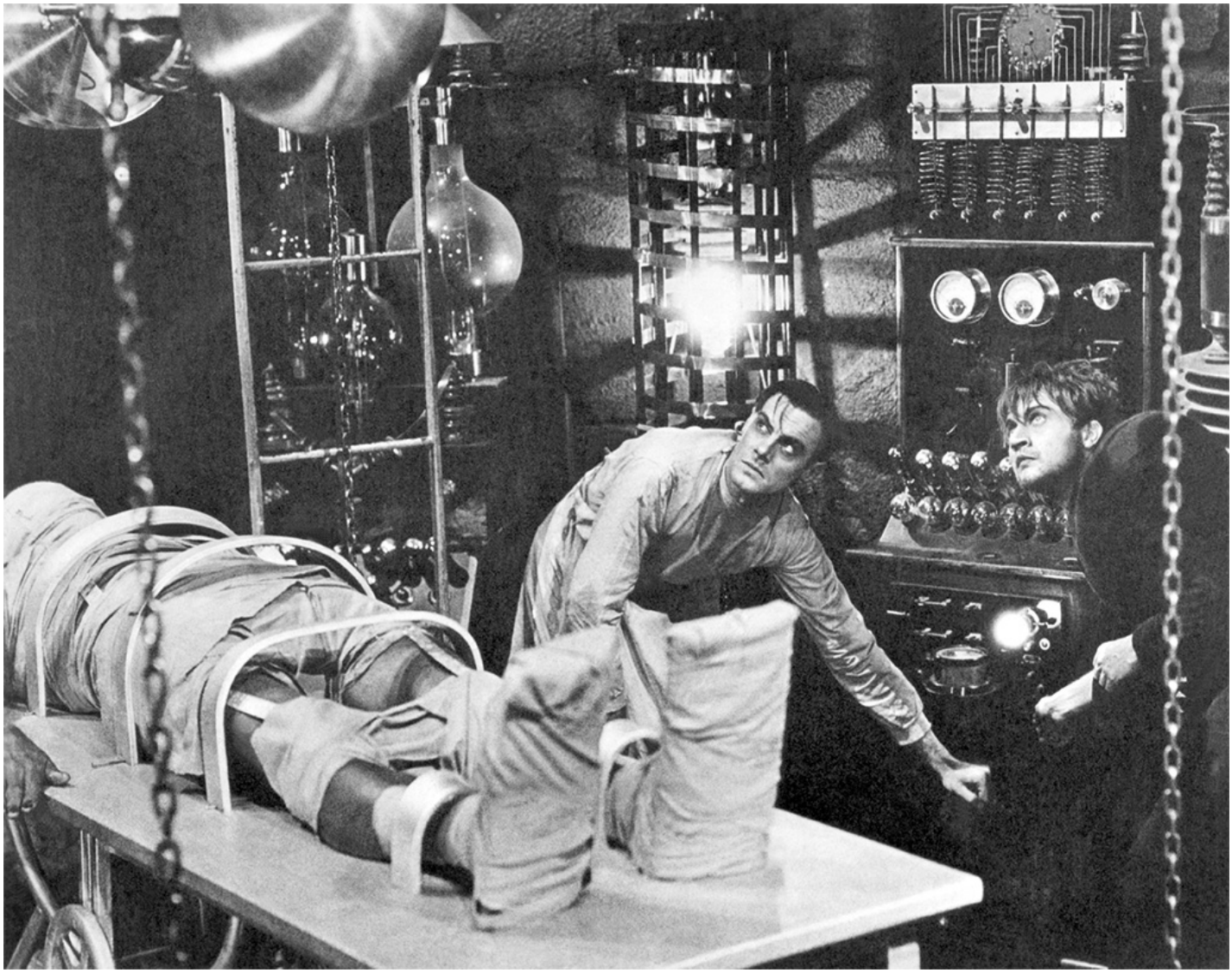

**Model kepribadian Eysenck** memberikan paradigma menyeluruh untuk mendefinisikan temperamen. Setiap superfaktor (Extraversion dan Neuroticism) terdiri dari kebiasaan tingkat rendah, seperti "hidup". Kedua superfaktor membagi kebiasaan menjadi empat jenis yang mencerminkan empat temperamen Galen.

## Psikotisme

Eysenck menguji idenya pada sekelompok besar orang, tetapi menyadari ada beberapa bagian dari masyarakat yang dia lewatkan; jadi dia mengambil studinya ke institusi mental. Melalui karya ini, dia mengidentifikasi dimensi ketiga dari temperamen, yang dia beri label "psikotisme," sebuah istilah yang sebagian besar telah menggantikan kata "kegilaan" dalam penggunaan umum. Dalam teori kepribadian, ini cukup menyimpang: sebagian besar ahli teori kepribadian berusaha untuk mendefinisikan dan mengukur kepribadian normal (waras). Namun, Eysenck mengatakan bahwa, seperti halnya dimensi neurotisme, psikotisme berkisar pada skala; tesnya mencari kemunculan ciri-ciri kepribadian yang biasa ditemukan di antara psikotik.

Eysenck menemukan bahwa sejumlah ciri kepribadian berhubungan satu sama lain untuk menghasilkan psikotisme; mereka yang mendapat skor tinggi pada skala ini

biasanya agresif, egosentris, impersonal, impulsif, antisosial, tidak empatik, kreatif, dan berpikiran keras. Skor yang tinggi pada skala tidak berarti seseorang psikotik, dan tidak dapat dipungkiri bahwa mereka akan menjadi demikian; mereka hanya berbagi karakteristik dengan pasien psikotik. Dalam studi terkontrol, seperti yang dilakukan oleh psikolog Norwegia Dan Olweus dan rekan-rekannya pada tahun 1980, unsur agresif psikotisme telah dikaitkan secara biologis dengan peningkatan kadar testosteron.



**Profesor Frankenstein** menciptakan monster dalam novel Mary Shelley, dan menunjukkan gejala psikotik klasik: kecerobohan, mengabaikan konvensi, dan ketangguhan pikiran.

**"Introvert dicirikan oleh tingkat aktivitas yang lebih tinggi daripada ekstravert dan karenanya secara kronis lebih terangsang secara kortikal daripada ekstravert."**

**Hans J. Eysenck**

# Mempelajari jenius

Definisi psikologis yang jelas tentang kreativitas terbukti licin, tetapi ada kesepakatan luas bahwa hal itu melibatkan orisinalitas dan kebaruan, dan didasarkan pada aspek kemampuan intelektual dan kepribadian. Dalam makalahnya, *Kreativitas dan Kepribadian: Saran untuk Teori* , Eysenck bertujuan untuk menjelaskan sifat kreativitas dan hubungannya dengan kecerdasan, kepribadian, dan kejeniusan.

Kejeniusan dianggap sebagai bentuk kreativitas tertinggi, dan itu bertumpu pada kecerdasan yang sangat tinggi: skor IQ minimal 165 dianggap sebagai prasyarat.

Namun, IQ tinggi saja tidak cukup. Komponen kecerdasan lain yang relevan adalah proses pencarian mental yang kita gunakan untuk menemukan solusi, dengan menyatukan berbagai ide dari ingatan untuk membentuk jawaban baru atas masalah. Pemindaian mental ini dipandu oleh ide-ide yang relevan: ide dan pengalaman masa lalu apa yang saya miliki yang relevan dengan masalah ini? Masing-masing dari kita melakukan ini secara berbeda, dan ini adalah kemampuan yang tidak bergantung pada IQ kita. Kemampuan berjalan dalam skala, mulai dari gagasan yang luas dan inklusif tentang apa yang relevan (melihat terlalu banyak hal sebagai kemungkinan potensial), ke yang terlalu sempit (melihat sedikit kemungkinan); di tengah terdapat pengertian yang lebih konvensional tentang apa yang mungkin berlaku untuk masalah apa pun yang dihadapi.

Pemikiran yang terlalu inklusif dapat diukur dengan tes asosiasi kata, yang menganalisis dua fitur: jumlah respons terhadap kata tertentu, dan orisinalitas respons. Misalnya, saat disajikan dengan kata "kaki", mereka yang memiliki rentang respons sempit kemungkinan besar akan merespons dengan kata "sepatu"; Rentang pemikiran inklusif yang sedikit lebih luas mungkin berisi kata "tangan" atau "jari kaki", sementara orang yang terlalu inklusif mungkin menghasilkan kata-kata seperti "prajurit" atau "sakit." Tes semacam ini memungkinkan untuk mengukur kreativitas masyarakat.

Elemen pemikiran yang terlalu inklusif inilah yang ditunjukkan oleh Eysenck sebagai fitur umum dari psikotisme dan kreativitas. Ketika pemikiran yang terlalu inklusif dan IQ tinggi hadir bersamaan, maka akan dihasilkan kreativitas jenius, karena kombinasi tersebut menghasilkan ide-ide kreatif dan orisinal. Inilah karakteristik kognitif yang menjadi dasar kreativitas. Ketika pemikiran yang terlalu inklusif dan gejala psikotik muncul bersamaan, psikosis, dalam berbagai tingkatan, dapat terjadi.

**Jenius kreatif** , seperti seniman Vincent van Gogh, menunjukkan ciri-ciri dari dimensi psikotisme Eysenck, terutama pemikiran yang terlalu inklusif, kemandirian, dan ketidaksesuaian.

# Kreativitas dan kepribadian

Eysenck meyakini bahwa kreativitas merupakan ciri kepribadian yang memberikan potensi pencapaian kreatif, namun realisasi potensi tersebut terletak pada ciri karakter psikotisme (dengan tidak adanya psikosis). Dorongan untuk menerjemahkan sifat kreativitas menjadi prestasi, misalnya dengan menciptakan karya seni, bersumber dari aspek temperamen psikotik, khususnya gaya berpikir yang terlalu inklusif. Eysenck tidak menyarankan hubungan sebab akibat antara kejeniusan dan kegilaan; sementara kedua hal itu memiliki kesamaan — pemikiran yang terlalu inklusif — ini digabungkan dengan ciri-ciri kejeniusan atau kegilaan lainnya untuk memberikan hasil yang sangat berbeda.

Penelitian tentang kreativitas menghadapi sejumlah tantangan sulit: beberapa peneliti mengklaim bahwa kreativitas hanya dapat dinilai dari apa yang dihasilkannya. Eysenck merasa tidak mampu untuk mengajukan teori kreativitas yang berkembang sepenuhnya,

hanya saran untuk satu. Saat dia berkata, "Saya menghubungkan beberapa teori kabur." Karyanya berkisar di banyak bidang, meskipun dia terkenal karena penjelajahannya ke dalam kepribadian dan kecerdasan. Model PEN (Psychoticism, Extraversion, Neuroticism) miliknya sangat berpengaruh, dan bertindak sebagai dasar untuk banyak penelitian selanjutnya tentang ciri-ciri kepribadian.

---

**"Psikotisme tanpa adanya psikosis ... adalah elemen penting dalam menerjemahkan sifat kreativitas (orisinalitas) dari potensi menjadi pencapaian aktual."**

**Hans J. Eysenck**

---

## HANS J. EYSENCK

Hans Jurgen Eysenck lahir di Berlin, Jerman, dari orang tua artistik; ibunya adalah seorang aktris film terkenal, dan ayahnya yang beragama Katolik, Eduard, adalah seorang pemain panggung. Orang tuanya berpisah segera setelah kelahirannya, dan dia dibesarkan oleh nenek dari pihak ibu. Pada 1934 dia menemukan bahwa dia hanya bisa belajar di Universitas Berlin jika dia bergabung dengan partai Nazi, jadi dia pergi ke Inggris untuk belajar psikologi di University College London.

Ia menikah pada tahun 1938 dan setelah nyaris melarikan diri dari penahanan sebagai warga negara Jerman selama Perang Dunia II, ia menyelesaikan gelar PhD, dan bekerja sebagai psikolog di rumah sakit darurat. Dia kemudian mendirikan dan kemudian mengepalai Institut Psikiatri di Universitas London. Eysenck menikah lagi pada tahun 1950, dan menjadi warga negara Inggris pada tahun 1955. Ia didiagnosis dengan tumor otak pada tahun 1996 dan meninggal di rumah sakit London pada tahun 1997.

### Pekerjaan kunci

**1967** *Dasar Biologis Kepribadian*
**1976** *Psikotisme sebagai Dimensi Kepribadian*
**1983** *Akar Kreativitas*

**Lihat juga: Galen • Francis Galton • JP Guilford • Gordon Allport • Raymond Cattell • Walter Mischel • David Rosenhan**

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Butuh teori**

SEBELUM
**1938** Psikolog Amerika Henry Murray mengembangkan teorinya tentang bagaimana kepribadian dibentuk oleh kebutuhan psikogenik.

**1943** Abraham Maslow, *A Theory of Human Motivation,* menyajikan hierarki kebutuhannya.

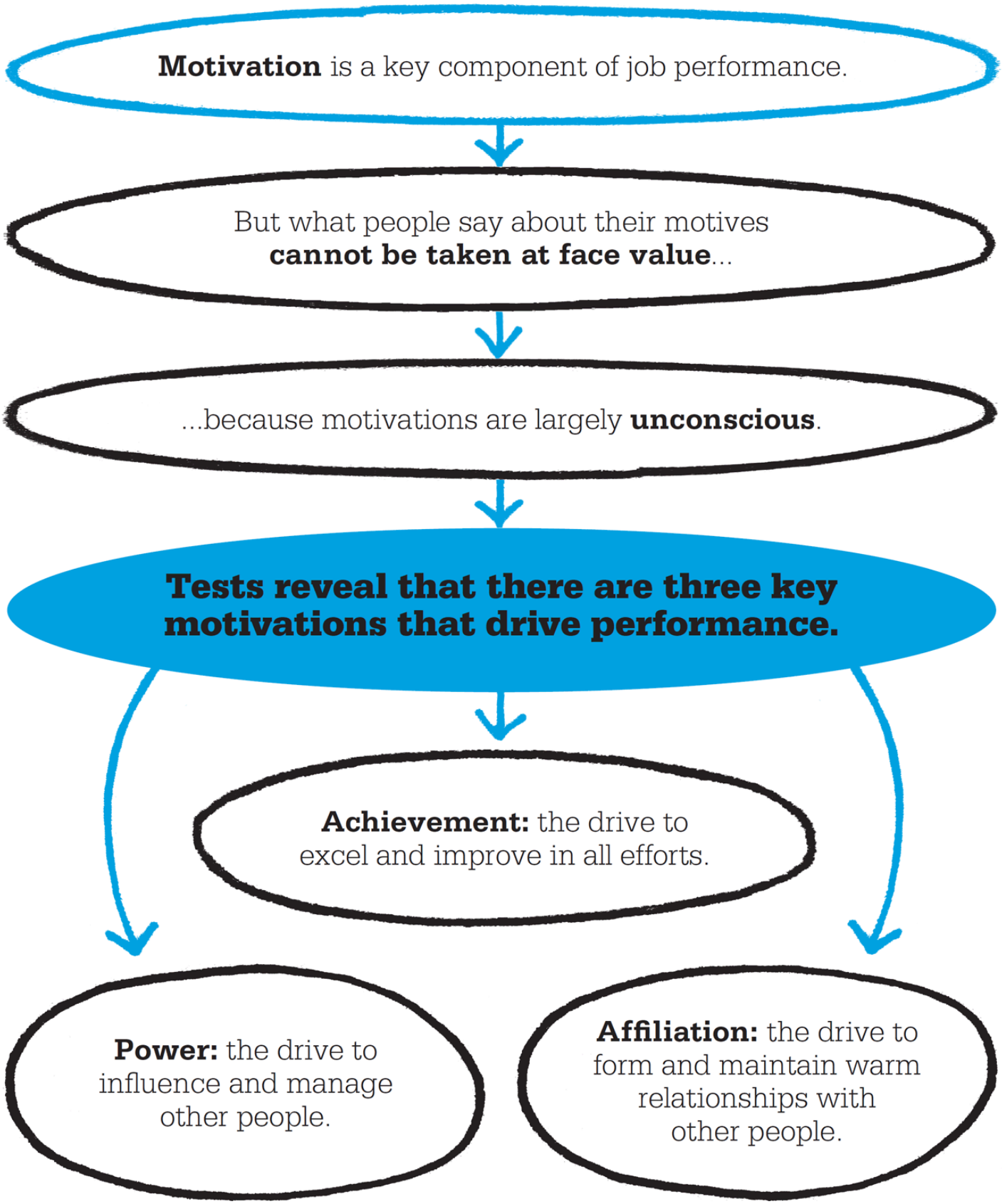
**1959** Dalam *Motivation to Work* , psikolog AS Frederick Herzberg menyatakan bahwa prestasi, bukan uang, yang memotivasi orang.

SETELAH
**1990** Dalam *Arus: Psikologi Pengalaman Optimal* , Mihály Csíkszentmihályi membahas motivasi untuk berprestasi.

**2002** Martin Seligman mengeksplorasi motivasi sebagai ekspresi kekuatan karakter.

**2004** Dalam *Kepemimpinan yang Mendapat Hasil* , psikolog AS Daniel Goleman menerapkan gagasan McClelland pada kepemimpinan dalam bisnis.

Pada 1960-an dan 70-an, keputusan untuk mempekerjakan seseorang atau tidak biasanya didasarkan pada prestasi pendidikan, dan hasil tes kepribadian dan IQ. David C. McClelland, bagaimanapun, menyarankan bahwa motivasi orang adalah prediktor terbaik dari kesuksesan di tempat kerja. Melalui penelitian ekstensif, dia mengidentifikasi tiga motivasi utama yang dia yakini bertanggung jawab atas kinerja pekerjaan: kebutuhan akan kekuasaan, untuk pencapaian, dan untuk afiliasi. Sementara setiap orang memiliki ketiga motivasi tersebut, dia menyatakan bahwa satu motivasi akan menjadi dominan, membentuk kinerja seseorang di tempat kerja.




## Tiga kebutuhan utama

McClelland melihat kebutuhan akan kekuasaan, atau untuk memiliki kendali atas orang lain, sebagai motivasi terpenting bagi seorang manajer atau pemimpin yang baik. Tetapi ini hanya berlaku selama kebutuhan akan kekuasaan atas nama perusahaan atau organisasi. Seseorang dengan dorongan kuat untuk kekuatan pribadi dapat menjadi pemain tim yang buruk.

Pekerjaan berkualitas tinggi, pikir McClelland, berasal dari kebutuhan akan pencapaian, yang oleh karena itu merupakan prediktor kesuksesan pekerjaan yang jauh lebih akurat daripada kecerdasan. Dorongan untuk mencapai, dia percaya, adalah apa

yang memberi orang keunggulan kompetitif, membantu mereka mencapai tujuan baru dan meningkatkan.

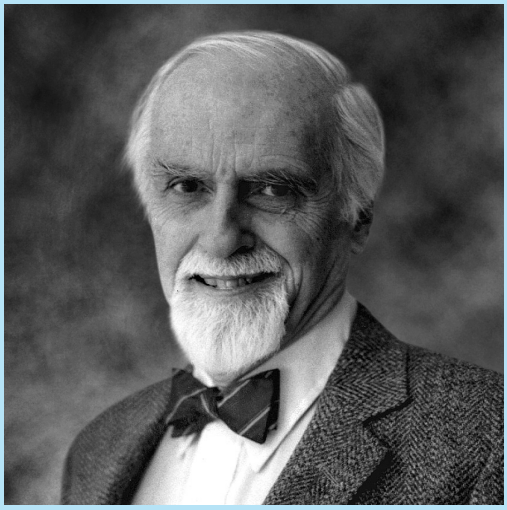
Terakhir, McClelland mengklaim bahwa kebutuhan akan afiliasi — memiliki hubungan yang baik dengan orang lain — membantu orang untuk bekerja dengan baik dalam tim. Dia juga mencatat bahwa orang-orang dengan kebutuhan nyata untuk berafiliasi tidak mungkin menjadi manajer yang sukses.

McClelland menunjukkan bahwa motivasi berasal dari ciri-ciri kepribadian yang tertanam dalam di alam bawah sadar. Kami tidak sepenuhnya menyadari motivasi kami sendiri, katanya, jadi apa yang mungkin kami katakan tentang motif kami dalam wawancara kerja atau kuesioner laporan diri tidak boleh diambil begitu saja. Dia menganjurkan menggunakan Tes Apersepsi Tematik (TAT), yang dirancang oleh psikolog Henry Murray dan Christiana Morgan pada tahun 1930-an sebagai cara untuk mengungkapkan aspek-aspek alam bawah sadar. Jarang digunakan dalam lingkungan bisnis, tes ini menyajikan serangkaian gambar kepada subjek, yang kemudian diminta untuk mengembangkan cerita berdasarkan gambar tersebut. Asumsinya adalah bahwa cerita akan menjadi proyeksi dari kemampuan dan motivasi yang mendasari subjek.

Ide McClelland merevolusi rekrutmen bisnis, dan meskipun metode intensifnya dalam menilai pelamar kerja telah kehilangan popularitasnya, prinsip-prinsip dasarnya tetap bertahan. Motivasi sekarang dipandang penting untuk kinerja di tempat kerja.

**Tes Apersepsi Tematik** dipromosikan oleh McClelland sebagai cara menilai kandidat pekerjaan. Bercerita berdasarkan serangkaian gambar dianggap dapat mengungkap motif orang yang sebenarnya.

## DAVID C. MCCLELLAND



David Clarence McClelland lahir di Mount Vernon, New York. Setelah lulus dari Wesleyan University, Connecticut, dan memperoleh gelar MA di University of Missouri, dia pindah ke Yale, di mana dia menyelesaikan PhD di bidang psikologi eksperimental pada tahun 1941. Dia mengajar sebentar di beberapa universitas, sebelum menerima posisi di Harvard pada tahun 1956. McClelland tinggal di sana selama 30 tahun, menjadi Ketua Departemen Hubungan Sosial.

Pada tahun 1963, McClelland mendirikan konsultan manajemen bisnis, menerapkan teorinya untuk membantu eksekutif perusahaan dalam penilaian dan pelatihan staf. Pada tahun 1987, Universitas Boston menjadikannya Profesor Riset Psikologi yang Terhormat, posisi yang dia pegang hingga kematiannya pada usia 80 tahun.

### Pekerjaan kunci

**1953** *Motif Prestasi*
**1961** *The Achieving Society*
**1973** *Menguji Kompetensi Bukan untuk Intelijen*
**1987** *Motivasi Manusia*
**1998** *Mengidentifikasi Kompetensi dengan Wawancara Peristiwa-Perilaku*

**Lihat juga: Abraham Maslow • Mihály Csíkszentmihályi • Martin Seligman**

**EMOTION IS AN ESSENTIALLY UNCONSCIOUS PROCESS**

NICO FRIJDA (1927–)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Psikologi emosi**

SEBELUM
**1872** Ahli biologi Charles Darwin menerbitkan studi ilmiah pertama tentang emosi manusia dalam *The Expression of the Emotions in Man and Animals* .

**Akhir 1800-an** William James dan ahli fisiologi Denmark, Carl Lange, mengusulkan teori emosi James-Lange: bahwa emosi adalah hasil dari perubahan tubuh, dan bukan penyebabnya.

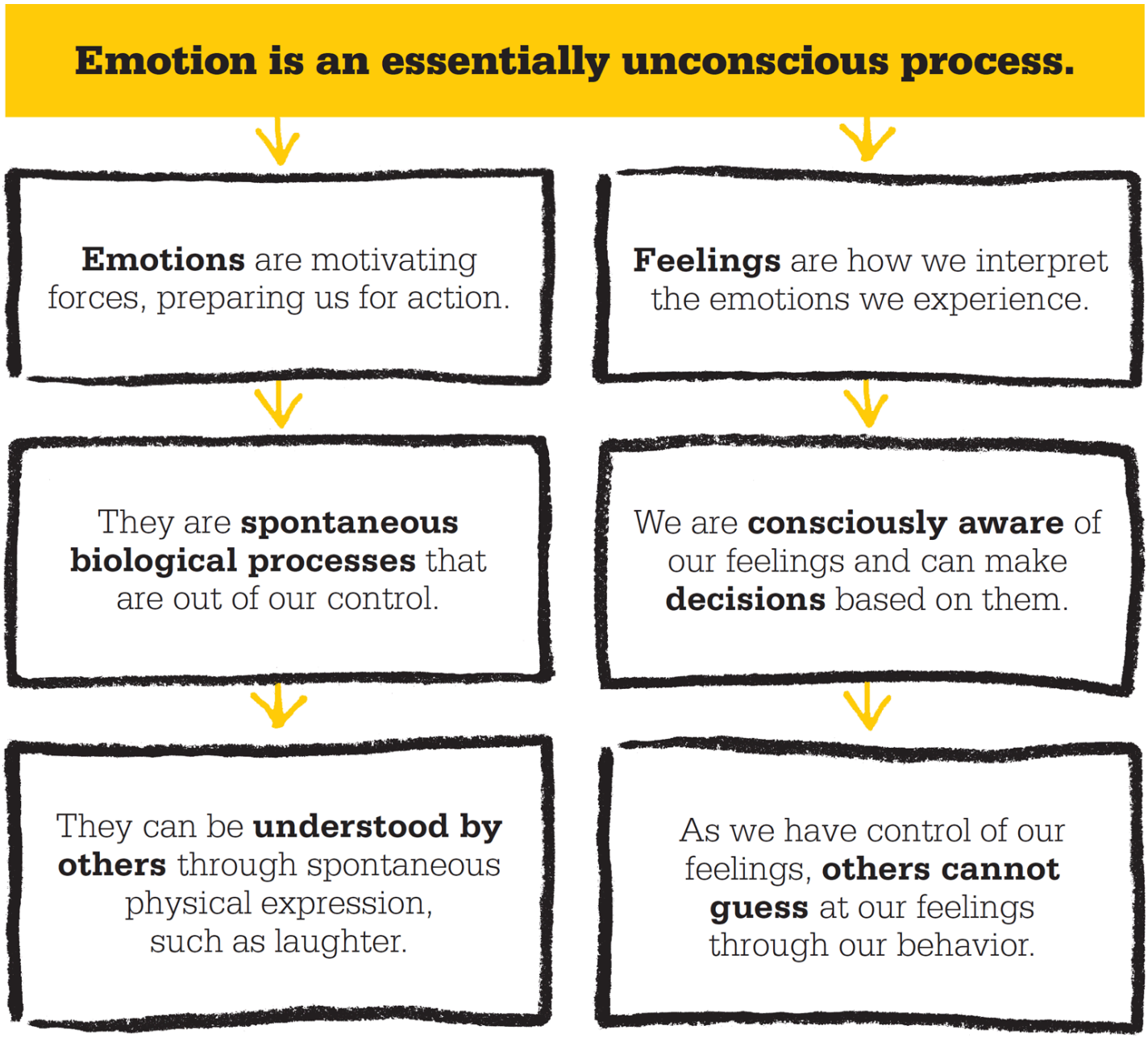
**1929** Ahli fisiologi Walter Cannon dan Philip Bard mengatakan kita mengalami gairah fisiologis dan emosi pada saat yang sama, dalam teori Bard-Cannon.

SETELAH
**1991** Dalam *Emosi dan Adaptasi* , psikolog Richard Lazarus mengatakan bahwa pikiran harus mendahului emosi atau gairah fisiologis.

Emosi dan perasaan kita istimewa; mereka tampaknya murni subjektif, dan mistisisme yang mengelilinginya mungkin menjelaskan mengapa psikologi emosi berkembang begitu lambat. Namun selama 30 tahun terakhir, situasi ini telah berubah, karena temuan ilmiah tentang "situs" emosi telah memunculkan minat baru. Psikolog evolusioner juga mengajukan pertanyaan. Apa tujuan emosi? Bagaimana mereka membantu kita bertahan dan berkembang?

Buku terobosan Nico Frijda, *The Laws of Emotion* , mengeksplorasi substansi dan aturan emosi. Dia melihat mereka sebagai terletak di persimpangan proses biologis dan kognitif: beberapa, seperti ketakutan, secara biologis melekat atau bawaan, dan emosi dasar ini adalah emosi yang kita bagi dengan hewan lain. Yang lain muncul dalam diri kita sebagai respons terhadap pikiran, jadi jelas berbasis kognisi. Mereka bahkan mungkin — seperti dalam kasus kemarahan atau penghinaan — dibentuk oleh budaya.

Frijda membuat perbedaan yang jelas antara emosi dan perasaan. Emosi berada di luar kendali kita; mereka secara spontan muncul dan mengingatkan kita akan kehadiran mereka melalui sensasi fisik, seperti pengetatan di usus saat kita merasa takut. Untuk alasan ini dia mengatakan bahwa "emosi pada dasarnya adalah proses yang tidak disadari." Perasaan, di sisi lain, adalah interpretasi kita tentang emosi apa pun yang kita alami, dan memiliki elemen yang lebih disadari. Saat kita merasakan sesuatu, kita mampu memikirkan dan mengambil keputusan tentangnya. Kita tidak tiba-tiba dibajak oleh perasaan kita seperti halnya emosi kita.




## Aksi dan pikiran

Frijda menunjukkan bahwa emosi dan perasaan juga ditampilkan secara berbeda. Emosi mempersiapkan kita untuk bertindak; dalam situasi yang menimbulkan rasa takut, mereka memotivasi kekuatan yang mempersiapkan tubuh untuk melarikan diri atau berdiri dan bertarung. Orang lain mampu memahami, atau setidaknya menebak, emosi kita dari perilaku kita. Perasaan, bagaimanapun, mungkin atau mungkin tidak konsisten dengan perilaku, karena kita dapat memilih untuk berperilaku dengan cara menyembunyikannya.

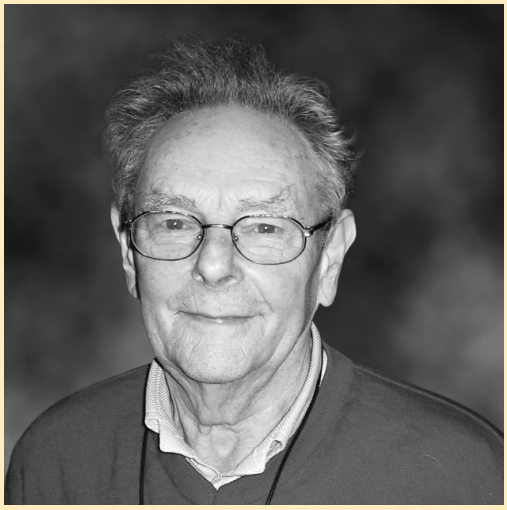
Frijda melihat emosi dasar sebagai kesempatan untuk kesadaran diri yang lebih besar. Mereka menyertai gairah biologis yang membuat kita menyadarinya dan menjadi lebih sadar akan perasaan kita. Ini memungkinkan kita untuk memfaktorkannya ke dalam pilihan yang kita buat, dan dengan refleksi yang jujur, untuk memperdalam kesadaran diri. Tetapi Frijda membatasi emosi dasar pada kemarahan, kegembiraan, rasa malu, sedih, dan ketakutan. Yang lainnya, seperti kecemburuan dan rasa bersalah, tidak memiliki keharusan biologis yang sama.

Dalam mendefinisikan dan menjelaskan seperangkat hukum yang sangat spesifik di mana emosi bekerja, Frijda menunjukkan bahwa emosi muncul, bertambah, dan

menyusut dengan cara yang dapat diprediksi. Nalar menafsirkannya seperti barometer, untuk memastikan kesehatan mental kita. "Emosional kita dan diri yang masuk akal tidak terkotak-kotak," kata Frijda, "sebaliknya, mereka terhubung lebih dari yang terlihat."

**Emosi, seperti ketakutan** , kata Frijda, selalu "tentang sesuatu". Mereka adalah tanggapan spontan terhadap keadaan yang berubah, dan mengungkapkan banyak hal tentang hubungan kita dengan lingkungan kita.

## NICO FRIJDA



Nico Henri Frijda lahir di Amsterdam dari keluarga akademis Yahudi, dan hidup bersembunyi saat kecil untuk menghindari penganiayaan terhadap orang Yahudi selama Perang Dunia II. Dia belajar psikologi di Gemeente Universiteit, Amsterdam, di mana dia dianugerahi gelar PhD pada tahun 1956 untuk tesisnya *Memahami Ekspresi Wajah* . Dia menghubungkan minat awalnya pada emosi dengan jatuh cinta, sebagai seorang siswa, dengan "seorang gadis yang sangat ekspresif."

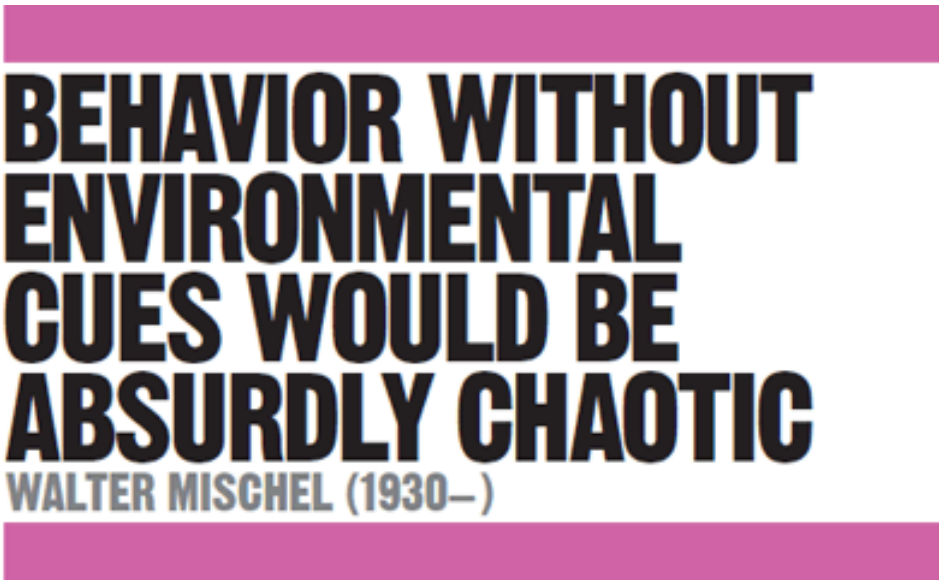
Dari 1952 hingga 1955 Frijda bekerja sebagai psikolog klinis di Pusat Neurosis Angkatan Darat Belanda, sebelum kembali ke penelitian dan pengajaran. Selama 10 tahun berikutnya dia menjadi asisten profesor di Universitas Amsterdam, kemudian profesor dalam psikologi eksperimental dan teori.

Frijda telah menyelenggarakan pos kunjungan di universitas-universitas di seluruh Eropa, termasuk Paris, Italia, Jerman, dan Spanyol. Dia tinggal bersama istri keduanya di Amsterdam.

### Pekerjaan kunci

**1986** *Emosi*
**2006** *Hukum Emosi*
*Peraturan Emosi* **2011** *dan Kehendak Bebas*

**Lihat juga: William James • Albert Ellis • Gordon H. Bower • Charlotte Bühler • René Diatkine • Stanley Schachter**



## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Teori kepribadian**

SEBELUM
**c. 400 SM,** Tabib Yunani Kuno, Hippocrates, menyatakan bahwa kepribadian bergantung pada tingkat keempat humor dalam tubuh.

**1946** Raymond Cattell mulai mengembangkan model kepribadian 16 faktornya.

**1961** Psikolog Amerika Ernest Tupes dan Raymond Christal mengusulkan model faktor kepribadian "Lima Besar" yang pertama.

SETELAH
**1975** Kuesioner Kepribadian Hans J. Eysenck mengidentifikasi dua dimensi kepribadian yang independen dan berbasis biologis.

**1980** Psikolog AS Robert Hogan, Joyce Hogan, dan Rodney Warrenfeltz mengembangkan tes kepribadian yang komprehensif berdasarkan model kepribadian "Lima Besar".

Hingga akhir 1960-an, kepribadian paling sering digambarkan sebagai serangkaian ciri perilaku individu yang diwariskan secara genetik. Psikolog bekerja untuk mendefinisikan dan mengukur sifat-sifat ini, karena ini dianggap penting untuk memahami dan memprediksi perilaku seseorang dengan andal. Raymond Cattell mengidentifikasi 16 ciri kepribadian yang berbeda; Hans J. Eysenck menyarankan hanya ada tiga atau empat. Pada tahun 1961, Ernest Tupes dan Raymond Christal mengusulkan bahwa ada lima ciri kepribadian utama ("Lima Besar"): keterbukaan, kesadaran, ekstraversi, keramahan, dan neurotisme atau stabilitas emosional. Kemudian, pada tahun 1968, Walter Mischel mengejutkan dunia teori kepribadian ketika ia memproklamasikannya dalam *Personality and Assessment* bahwa tes kepribadian klasik hampir tidak berguna. Dia telah meninjau sejumlah studi yang mencoba untuk memprediksi perilaku dari skor tes kepribadian, dan menemukan mereka akurat hanya 9 persen dari waktu.

How can **behavior** be **predicted?**

Looking at **personality traits alone** gives us very few cues…

…we also need to consider **external factors** and context.

The dynamic interaction between a **person** and the **situation** he finds himself in is the best predictor of behavior.

**Menahan godaan** , daripada menyerah pada kepuasan jangka pendek, sering kali menunjukkan kapasitas untuk pencapaian yang lebih besar dalam hidup, seperti yang diungkapkan oleh studi Mischel tentang perilaku pada anak-anak.

# Faktor eksternal

Mischel menarik perhatian pada peran yang dimainkan oleh faktor-faktor eksternal, seperti konteks, dalam menentukan perilaku, percaya bahwa perlu untuk melihat interaksi dinamis dari orang-orang dan situasi yang mereka hadapi. Bayangkan betapa absurdnya jika perilaku orang muncul untuk tidak bergantung pada faktor eksternal. Dia mengusulkan bahwa analisis perilaku seseorang, dalam situasi yang berbeda, diamati pada banyak kesempatan, akan memberikan petunjuk untuk pola perilaku yang akan mengungkapkan ciri khas kepribadian, sebagai lawan dari daftar sifat. Interpretasi individu dari suatu situasi juga dipertimbangkan.

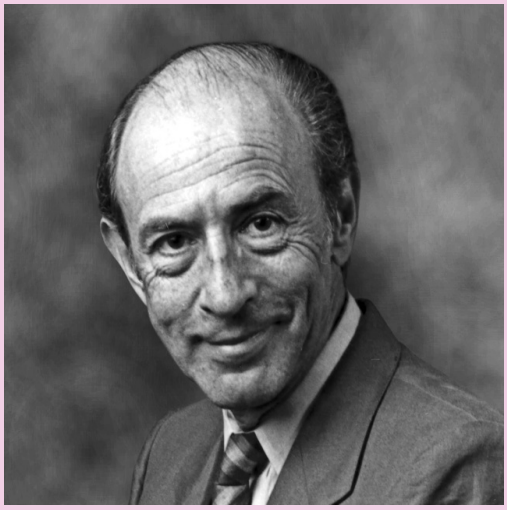
Kemudian, Mischel mengeksplorasi kebiasaan berpikir, yang mungkin bertahan dari waktu ke waktu dan di berbagai situasi. Dalam eksperimen marshmallownya yang terkenal, yang bertujuan untuk menguji kemauan, anak-anak berusia empat tahun diberikan satu marshmallow dan diberi tahu bahwa mereka bisa memakannya segera, atau menunggu 20 menit dan kemudian mendapat dua. Beberapa anak bisa menunggu, yang lainnya tidak. Mischel memantau kemajuan setiap anak hingga remaja, dan melaporkan bahwa mereka yang telah menahan godaan lebih baik menyesuaikan diri secara psikologis dan lebih dapat diandalkan; mereka berprestasi lebih baik di sekolah, lebih kompeten secara sosial, dan memiliki harga diri yang lebih tinggi. Kemampuan untuk menunda kepuasan tampaknya menjadi prediktor yang lebih baik untuk kesuksesan masa depan daripada sifat yang diukur sebelumnya.

Karya Mischel menyebabkan pergeseran dalam studi tentang kepribadian — dari bagaimana kepribadian memprediksi perilaku menjadi bagaimana perilaku mengungkapkan kepribadian. Itu juga mengubah cara profil kepribadian digunakan dalam menilai kandidat pekerjaan. Tes yang dulunya dianggap sebagai dasar yang akurat untuk perekrutan staf sekarang dilihat sebagai panduan, untuk ditafsirkan dalam konteks situasi yang mungkin muncul dalam melakukan pekerjaan.

**"Apa tes kepribadian yang benar-benar memberi tahu kita tentang seseorang?"**

**Walter Mischel**

## WALTER MISCHEL



Walter Mischel lahir di Austria, tetapi beremigrasi bersama keluarganya ke AS pada tahun 1938. Ia dibesarkan di Brooklyn, New York, menerima gelar PhD dalam bidang psikologi klinis dari Ohio State University pada tahun 1956. Ia kemudian melanjutkan untuk mengajar di Universitas Colorado, Harvard, dan Stanford, pindah pada tahun 1983 ke Universitas Columbia di New York City, di mana dia adalah Profesor Humane Letters Robert Johnston Niven.

Banyak penghargaan telah diberikan di Mischel. Ini termasuk Distinguished Scientific Contribution Award serta Distinguished Scientist Award dari American Psychological Association, dan Grawemeyer Award bergengsi di bidang psikologi pada tahun 2011. Mischel juga seorang seniman yang produktif dan berbakat.

### Pekerjaan kunci

**1968** *Kepribadian dan Penilaian*
**1973** *Apakah Informasi Tentang Individu Lebih Penting Daripada Informasi Tentang Situasi?*
**2003** *Pengantar Kepribadian*

**Lihat juga: Galen • Gordon Allport • Raymond Cattell • Hans J. Eysenck**

**WE CANNOT DISTINGUISH THE SANE FROM THE INSANE IN PSYCHIATRIC HOSPITALS**
DAVID ROSENHAN (1932–)

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Anti-psikiatri**

SEBELUM
**1960** Dalam *The Divided Self: An Existential Study in Sanity and Madness* , RD Laing menekankan keluarga sebagai sumber penyakit mental.

**1961** Psikolog E. Zigler dan L. Phillips menunjukkan tumpang tindih yang besar dalam gejala berbagai kategori gangguan kejiwaan.

**1961** Psikiater Hungaria-Amerika Thomas Szasz menerbitkan *The Myth of Mental Illness yang* kontroversial .

**1967** Psikiater Inggris David Cooper mendefinisikan gerakan anti-psikiatri dalam *Psikiatri dan Anti-Psikiatri* .

SETELAH
**2008** Thomas Szasz menerbitkan *Psychiatry* : *The Science of Lies* .

Selama tahun 1960-an, psikiatri menghadapi tantangan vokal terhadap keyakinan fundamentalnya oleh sejumlah pakar yang dikenal sebagai "anti-psikiater". Kelompok psikiater, psikolog, dan pekerja kesejahteraan informal ini mengklaim bahwa psikiatri adalah model medis kesehatan mental, namun tidak ada gejala fisik, dan sistem pengobatannya sebagian besar mengabaikan kebutuhan dan perilaku pasien.

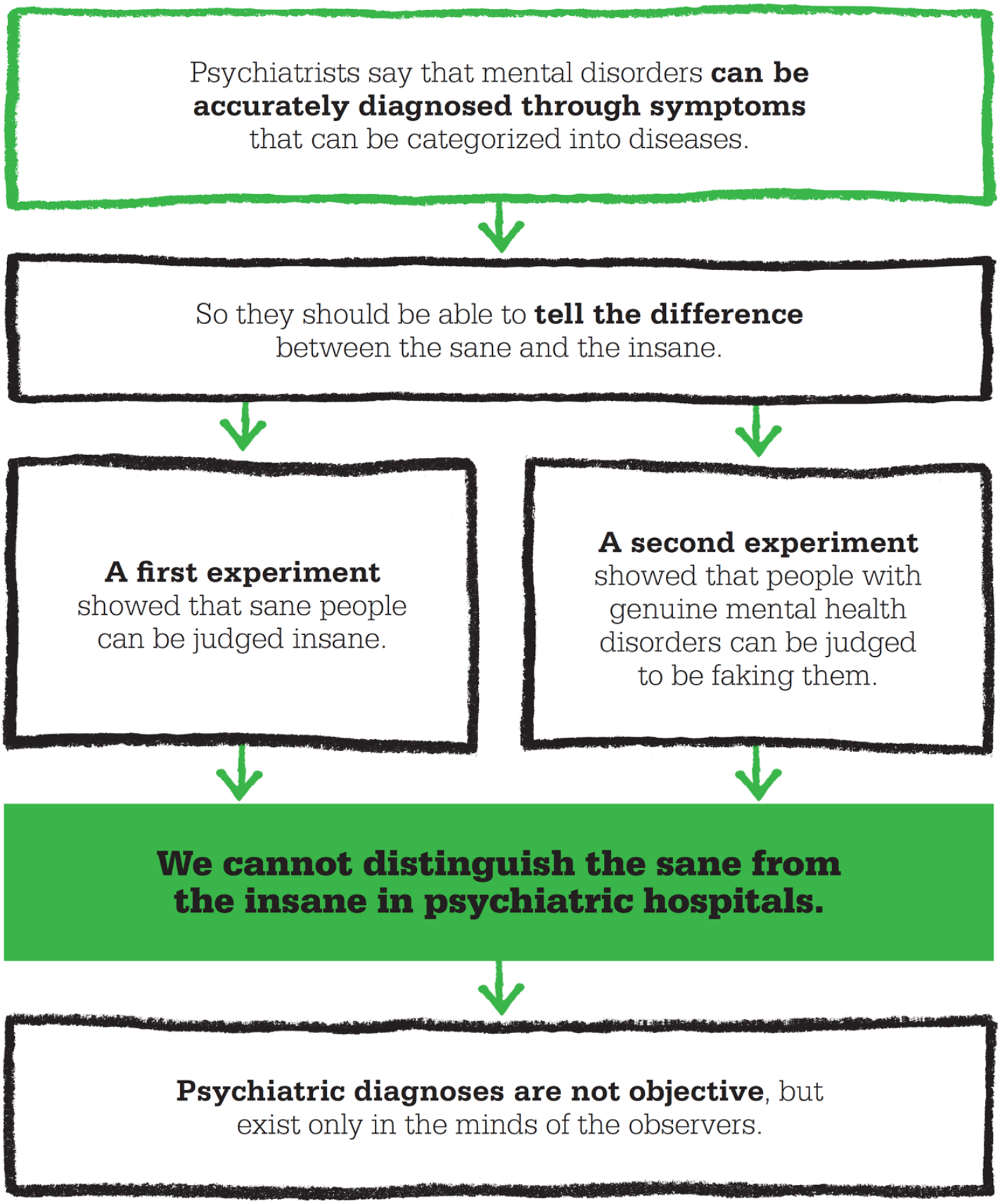
Pada tahun 1973, David Rosenhan melakukan studi lapangan di AS yang mengeksplorasi validitas diagnosis psikiatri dan menghasilkan kesimpulan dramatis bahwa kita tidak dapat membedakan orang waras dari orang gila di rumah sakit jiwa.

Pada bagian pertama penelitian, Rosenhan mengumpulkan delapan orang waras (termasuk dirinya sendiri), terdiri dari perempuan dan laki-laki dari berbagai pekerjaan dan usia, dan menunjuk mereka sebagai pasien palsu. Mereka diberi pengarahan untuk mencoba dirawat sebagai pasien di rumah sakit jiwa yang berbeda di lima negara bagian AS, pertama dengan menelepon rumah sakit untuk meminta janji. Kemudian, di kantor penerimaan, mereka mengeluh mendengar suara asing di kepala mereka, yang tidak jelas tetapi menggunakan kata-kata seperti "kosong" dan "gedebuk". Ini menunjukkan perasaan eksistensial yang tidak berguna. Mereka diperintahkan untuk memberikan nama dan pekerjaan palsu, tetapi sebaliknya sejarah pribadi yang benar.

Akibatnya, semua pasien semu dirawat di rumah sakit dengan diagnosis skizofrenia, meski tidak menunjukkan gejala gangguan tersebut. Rawat inap rumah sakit mereka berlangsung rata-rata selama 19 hari, selama waktu itu mereka berperilaku normal sepenuhnya. Mereka menyimpan jurnal pengalaman mereka, secara diam-diam pada awalnya tetapi kemudian secara terbuka, karena hal itu tidak pernah dipertanyakan. Mendemonstrasikan bagaimana perilaku normal dapat diartikan sebagai bukti dari kondisi kejiwaan, Rosenhan menemukan bahwa komentar umum dalam catatan medis mereka adalah "pasien terlibat dalam perilaku menulis".

Para "pasien" sendiri menggambarkan pengalaman mereka di rumah sakit sebagai salah satu depersonalisasi dan ketidakberdayaan. Catatan mereka menunjukkan bahwa rata-rata waktu harian yang mereka habiskan dengan staf medis kurang dari tujuh menit. Meskipun mereka tidak terdeteksi oleh staf rumah sakit, pasien lain mempertanyakan

kewarasan mereka, terkadang dengan sangat bersemangat: “Kamu tidak gila. Anda seorang jurnalis yang memeriksa rumah sakit. ”



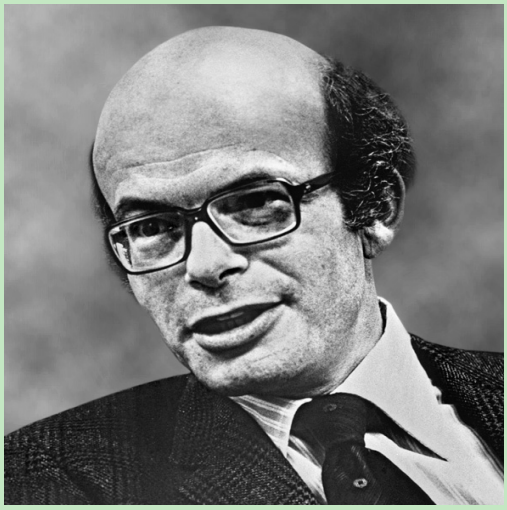

## Menilai orang yang tidak waras

Pada bagian kedua dari studi Rosenhan, dia secara tidak benar memberi tahu staf di rumah sakit pengajaran dan penelitian (yang mengetahui studi pertama) bahwa selama tiga bulan ke depan, satu atau lebih pasien palsu akan mencoba untuk dirawat di rumah sakit, dan mereka diminta untuk menilai setiap pasien baru berdasarkan kemungkinan mereka menjadi pasien semu. Dari 193 penerimaan baru yang asli, 41 dinilai sebagai

tersangka oleh setidaknya satu anggota staf, dan 23 ditandai sebagai kemungkinan pasien palsu oleh setidaknya satu psikiater.

Pekerjaan Rosenhan menimbulkan ledakan kontroversi, dan menyebabkan banyak institusi mengambil langkah untuk meningkatkan perawatan pasien mereka.

## DAVID ROSENHAN



David Rosenhan lahir di AS pada tahun 1932. Setelah memperoleh gelar BA dalam bidang psikologi dari Yeshiva College, New York City, ia pindah ke Universitas Columbia kota itu untuk belajar untuk MA dan PhD. Dia mengkhususkan diri dalam psikologi klinis dan sosial, dan menjadi ahli dalam taktik pengadilan hukum dan pengambilan keputusan. Dari 1957 hingga 1970, dia mengajar di Swarthmore College, Princeton University, dan Haverford College, kemudian pindah ke Stanford, di mana dia mengajar selama hampir 30 tahun. Dia terus bekerja di Stanford sebagai profesor emeritus psikologi dan hukum. Dia adalah rekan dari Asosiasi Amerika untuk Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan merupakan rekan tamu di Universitas Oxford. Dia mendirikan Trial Analysis Group dan telah lama menjadi pendukung utama hak-hak hukum pasien kesehatan mental.

### Pekerjaan kunci

**1968** *Foundations of Abnormal Psychology* (dengan Perry London)
**1973** *Tentang Menjadi Waras di Tempat-Tempat Gila*
**1997** *Abnormalitas* (dengan Martin Seligman dan Lisa Butler)

**Lihat juga: Emil Kraepelin • RD Laing • Leon Festinger • Solomon Asch • Erving Goffman • Elliot Aronson • Thigpen & Cleckley**

## DALAM KONTEKS

PENDEKATAN
**Gangguan mental**

SEBELUM
**1880-an** Pierre Janet mendeskripsikan GKG sebagai berbagai kondisi kesadaran dan menciptakan istilah "disosiasi".

**1887** Ahli bedah Perancis Eugene Azam mendokumentasikan kepribadian ganda Felida X.

**1906** Dokter AS Mortin Prince melaporkan kasus Christine Beauchamp dalam *The Dissociation of Personality* .

SETELAH
Psikiater AS tahun **1970-an** Cornelia Wilbur melaporkan kasus Sybil Isabel Dorsett dan secara definitif mengaitkan GKG dengan pelecehan anak.

**1980** American Psychiatric Association menerbitkan edisi ketiga *Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental* , yang melegitimasi MPD.

**1994** MPD diubah namanya menjadi Dissociative Identity Disorder.

Gangguan kepribadian ganda (GKG, yang kemudian dikenal sebagai gangguan identitas disosiatif) adalah suatu kondisi mental di mana kepribadian seseorang muncul sebagai dua atau lebih identitas yang berbeda. MPD pertama kali dilaporkan pada tahun 1791 oleh Eberhardt Gmelin; selama 150 tahun berikutnya, 100 kasus klinis didokumentasikan. Diyakini bahwa kondisi tersebut muncul dari pelecehan masa kanak-kanak, dan dapat disembuhkan dengan mengintegrasikan kembali sub-kepribadian ke dalam kepribadian utama.

Salah satu kasus gangguan kepribadian ganda yang paling terkenal adalah kasus Eve White. Eve dirujuk ke Thigpen dan Cleckley pada tahun 1952, menderita sakit kepala parah dan sesekali pingsan. Dia adalah seorang wanita muda yang rapi, agak sopan, berusia 25, menikah, dengan seorang putri berusia empat tahun. Eve akan tetap menjalani perawatan selama 14 bulan.

Eve menjelaskan kepada dokter sebuah episode yang mengganggu: dia telah membeli beberapa pakaian mewah yang tidak mampu dia beli, namun tidak memiliki ingatan tentang pembelian tersebut. Saat dia menceritakan ini, sikapnya mulai berubah. Dia tampak bingung, lalu garis wajahnya berubah. Matanya membelalak, dan dia tersenyum provokatif. Dia berbicara dengan nada cerah, nada genit, meminta sebatang rokok, meskipun Eve tidak merokok.

Ini adalah "Eve Black", kepribadian terpisah yang begitu berbeda sehingga dia bahkan menderita alergi kulit terhadap nilon yang tidak dialami Eve White. Eve White tidak menyadari Eve Black, sedangkan yang terakhir sepenuhnya menyadari yang pertama, dan penuh cemoohan untuknya: "Dia benar-benar bodoh…."

**"'Saat aku keluar dan mabuk,' kata Eve Black, ' *dia* bangun karena mabuk.'"**

**Thigpen & Cleckley**

# Kepribadian yang berbeda

Kedua kepribadian tersebut menjalani tes psikologis ekstensif. Eve White memiliki IQ sedikit lebih tinggi daripada Eve Black; keduanya masuk dalam kategori "cerah, normal". Dinamika kepribadian dieksplorasi menggunakan tes Rorschach (di mana subjek melaporkan persepsi mereka tentang bercak tinta). Ada perbedaan dramatis: Eve Black menunjukkan kecenderungan histeris yang dominan, dan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Eve White menunjukkan "penyempitan, kecemasan, dan sifat obsesif kompulsif" dan ketidakmampuan untuk mengatasi permusuhannya.

Kondisi Eve diyakini akibat pelecehan masa kanak-kanak, sehingga upaya dilakukan untuk kembali ke masa kanak-kanaknya, menggunakan hipnosis untuk memprovokasi munculnya Eve Black. Akhirnya, sebuah usaha dilakukan untuk memanggil kedua kepribadian sekaligus; Eve kesurupan. Dia terbangun sebagai kepribadian ketiga: ini adalah Jane, wajah ketiga Hawa — karakter yang lebih mampu dan menarik daripada Eve White. Dia sepertinya menggabungkan aset kedua Hawa, tanpa kelemahan mereka. Meskipun Eve tidak menyadari keberadaan Jane, dia menyadari mereka berdua.

Jane tampaknya merupakan kompromi yang seimbang antara dua Hawa, dan dia diasuh sebagai kepribadian dengan pemahaman terbaik tentang dinamika kompleks dari tiga kepribadian: kedua Eves diintegrasikan ke dalam karakternya.

Kasus GKG yang parah seperti Eve jarang terjadi, tetapi sekarang diperkirakan bahwa kasus yang kurang menonjol lebih sering terjadi. Dokumentasi yang cermat dari studi kasus yang mendalam seperti Eve telah menghasilkan protokol diagnostik dan pengobatan yang membuat GKG sangat dapat diobati.

**Kisah Eve** dipopulerkan dalam sebuah buku dan film, *The Three Faces of Eve* , yang menangkap imajinasi publik dan menjadikan kasus Eve sebagai contoh paling terkenal dari Multiple Personality Disorder.

## KORBET H. THIGPEN & HERVEY M. CLECKLEY

**Corbett H. Thigpen** lahir di Macon, Georgia. AMERIKA SERIKAT. Minat masa kecilnya pada sihir amatir bertahan sepanjang hidupnya, dan dia dilantik ke dalam Hall of Fame Asosiasi Penyihir Tenggara. Thigpen lulus dari Mercer University pada tahun 1942, dan dari Medical College of Georgia pada tahun 1945. Ia bertugas di Angkatan Darat AS selama Perang Dunia II, kemudian pada tahun 1948 ia memulai karir terhormatnya sebagai psikiater dalam praktik pribadi dengan Hervey M. Cleckley. Selama dua dekade, pasangan itu mengajar di departemen psikiatri dan neurologi di Medical College of Georgia. Thigpen dikenal sebagai "profesor yang menerima tepuk tangan meriah setelah setiap kuliah." Dia pensiun pada tahun 1987.

**Hervey M. Cleckley** lahir di Augusta, Georgia. Pada tahun 1924, dia lulus dari Universitas Georgia, di mana dia juga seorang olahragawan yang rajin. Dia memenangkan beasiswa Rhodes ke Universitas Oxford, lulus pada tahun 1926. Dia menghabiskan seluruh karirnya di Sekolah Kedokteran Georgia, dalam berbagai posisi, termasuk sebagai ketua pendiri Departemen Psikiatri dan Perilaku Kesehatan. Pada tahun 1941, ia menulis *The Mask of Sanity* , sebuah studi penting tentang psikopat.

### Pekerjaan kunci

**1941** *Topeng* Sanitas (Cleckley)
**1957** *Tiga Wajah Hawa* (Thigpen & Cleckley)

**Lihat juga: Pierre Janet • Timothy Leary • Milton Erickson**

# DIRECTORY

# DIREKTORI

Penyelidikan terhadap cara kerja pikiran dimulai dari peradaban paling awal, meskipun sebagian besar bersifat filosofis, daripada ilmiah dalam pengertian modern. Hanya dengan kemajuan besar dalam ilmu biologi di paruh kedua abad ke-19, analisis yang benar-benar ilmiah dari proses mental kita menjadi mungkin — memunculkan psikologi sebagai bidang studi yang berbeda. Ide dan penemuan dari beberapa peneliti utama di bidang ini telah diteliti dalam buku ini, tetapi banyak lagi yang telah berkontribusi pada pertumbuhan psikologi sebagai ilmu yang dihormati. Dari strukturalis hingga behavioris, dari psikoanalis hingga terapis kognitif, orang-orang yang dibahas di bawah ini semuanya telah membantu memperdalam pemahaman kita tentang keunikan kita sebagai manusia.

## JOHN DEWEY

**1859–1952**

John Dewey dari Amerika sangat mempengaruhi perkembangan ilmu pengetahuan dan filsafat pemikiran manusia pada paruh pertama abad ke-20. Meskipun pada dasarnya adalah seorang psikolog behavioris, penerapan filosofi pragmatisme pada masyarakat berdampak besar pada pemikiran dan praktik pendidikan di AS.

**Lihat juga William James • G. Stanley Hall**

## WHR RIVERS

**1864–1922**

William Halse Rivers Rivers adalah seorang ahli bedah, ahli saraf, dan psikiater Inggris yang mengkhususkan diri dalam hubungan antara pikiran dan tubuh. Dia menerbitkan beberapa makalah kunci tentang kondisi neurologis, termasuk histeria. Ia terkenal karena karyanya tentang "shell shock" (gangguan stres pasca-trauma), dan juga dianggap sebagai salah satu pendiri antropologi medis. Metode analisis lintas budaya Sungai yang digunakan dalam ekspedisi ke Kepulauan Pasifik Selat Torres meletakkan dasar untuk studi lapangan di masa mendatang.

**Lihat juga: Wilhelm Wundt • Hermann Ebbinghaus • Sigmund Freud**

## EDWARD B. TITCHENER

**1867–1927**

Orang Inggris Edward Bradford Titchener mempelajari psikologi eksperimental, pertama di Oxford dan kemudian di Jerman di bawah bimbingan Wilhelm Wundt. Ia pindah ke AS pada tahun 1892, di mana ia dikenal sebagai pendiri Psikologi Struktural, yang memecah pengalaman kemanusiaan dan menyusunnya menjadi struktur unsur. Karena Psikologi Struktural didasarkan pada introspeksi, ini bertentangan dengan behaviorisme, yang semakin populer. Pada 1920-an, Titchener cukup terisolasi dalam keyakinannya, meskipun dia masih dikagumi secara luas. Dia menulis beberapa buku teks tentang psikologi termasuk: *An Outline of Psychology* (1896), *Experimental Psychology* (1901–1905), dan *A Textbook of Psychology* (1910).

**Lihat juga: Wilhelm Wundt • William James • JP Guilford • Edwin Boring**

## WILLIAM STERN

**1871–1938**

William Stern kelahiran Jerman adalah tokoh terkemuka dalam pembentukan psikologi perkembangan. Buku pertamanya, *Psychology of Early Childhood* (1914), didasarkan pada pengamatan ketiga anaknya sendiri selama 18 tahun. Metodenya— “psikologi personalistik” —meneliti jalur perkembangan individu, menggabungkan psikologi terapan, diferensial, genetik, dan umum. Seorang pelopor dalam psikologi forensik, dia adalah orang pertama yang menggunakan pendekatan nomothetic-idiographic. Stern paling dikenang karena karyanya pada tes intelligence quotient (IQ) untuk menghitung kecerdasan anak. Skor satu angka diberikan dengan membagi "usia mental" peserta tes dengan "usia kronologis" dan dikalikan dengan 100.

**Lihat juga: Alfred Binet • Jean Piaget**

## CHARLES SAMUEL MYERS

**1873–1946**

Di Universitas Cambridge, Myers mempelajari psikologi eksperimental di bawah WHR Rivers, dan pada tahun 1912 dia mendirikan Laboratorium Psikologi Eksperimental Cambridge. Selama Perang Dunia I, dia memperlakukan tentara untuk "kejutan peluru" (istilah yang dia temukan). Setelah perang, dia adalah tokoh kunci dalam perkembangan psikologi kerja. Buku-bukunya termasuk *Mind and Work* (1920), *Industrial Psychology in Great Britain* (1926), dan *In the Realm of Mind* (1937).

**Lihat juga: Kurt Lewin • Solomon Asch • Raymond Cattell • WRH Rivers**

## MAX WERTHEIMER

**1880–1943**

Bersama dengan Kurt Koffka dan Wolfgang Köhler, psikolog Ceko Max Wertheimer mendirikan Gestalt psychology di AS pada tahun 1930-an. Gestalt dibangun di atas teori organisasi perseptual yang ada. Menjauh dari molekularisme Wundt, Wertheimer menganjurkan studi keseluruhan, yang terkenal dengan mengatakan "keseluruhan lebih dari jumlah bagian-bagiannya." Dia juga merancang Pragnanz, gagasan bahwa pikiran memproses informasi visual menjadi bentuk simetri dan bentuk yang paling sederhana.

**Lihat juga: Abraham Maslow • Solomon Asch**

## ELTON MAYO

**1880–1949**

Pada tahun 1930-an, saat Profesor Manajemen Industri di Harvard, Elton Mayo dari Australia melakukan Eksperimen Hawthorne yang inovatif. Menggunakan disiplin ilmu yang diambil dari psikologi, fisiologi, dan antropologi, ia memeriksa selama periode lima tahun produktivitas dan moral enam pekerja perempuan saat ia membuat perubahan pada kondisi kerja mereka. Hasil yang paling mengejutkan adalah cara para pekerja menanggapi penelitian itu sendiri. Efek Hawthorne, seperti yang sekarang dikenal, adalah perubahan perilaku manusia yang terjadi ketika orang tahu bahwa mereka sedang

dipelajari. Penemuan ini memiliki dampak abadi pada etika dan hubungan industri, dan metode penelitian dalam ilmu sosial.

**Lihat juga: Sigmund Freud • Carl Jung**

## HERMANN RORSCHACH

**1884–1922**

Sebagai anak sekolah Swiss, Rorschach dipanggil Klek (Inkblot), karena dia selalu menggambar. Dia kemudian merancang tes noda tinta, di mana tanggapan terhadap noda tertentu dapat mengungkapkan gangguan emosi, karakter, dan pikiran. Dia meninggal, pada usia 37 tahun, setahun setelah "tes interpretasi bentuk" -nya *Psychodiagnostics* (1921) diterbitkan. Orang lain kemudian mengembangkan tes tersebut, tetapi ini memunculkan empat metode berbeda, masing-masing memiliki cacat. Pada tahun 1993, John Exner dari Amerika menyatukan mereka semua dalam Sistem Komprehensif — salah satu eksperimen psikoanalisis yang paling bertahan lama.

**Lihat juga: Alfred Binet • Sigmund Freud • Carl Jung**

## CLARK L. HULL

**1884–1952**

Studi awal American Clark Leonard Hull termasuk psikometri dan hipnosis. Dia menerbitkan *Aptitude Testing* (1929) dan *Hypnosis and Sugestibility* (1933). Diinformasikan oleh pendekatan behavioris obyektifnya, Hull's *Mathematico-Deductive Theory of Rote Learning* (1940) mengukur semua perilaku (termasuk hewan) dengan persamaan matematika tunggal. Dia mengembangkan teori dalam *Principles of Behavior* (1943), yang meneliti efek penguatan pada koneksi stimulus-respons. Teori Perilaku Globalnya adalah salah satu sistem standar penelitian psikologis pada saat itu.

**Lihat juga: Jean-Martin Charcot • Alfred Binet • Ivan Pavlov • Edward Thorndike**

## EDWIN MEMBOSANKAN

**1886–1968**

Salah satu tokoh terpenting dalam psikologi eksperimental, Boring berspesialisasi dalam sistem sensorik dan persepsi manusia. Interpretasinya tentang gambar wanita tua / pelayan muda WE Hill yang dapat dibalik membuatnya dikenal sebagai Gambar yang Membosankan. Di Harvard pada 1920-an, Boring memindahkan departemen psikologi dari psikiatri, mengubahnya menjadi sekolah ilmiah yang ketat yang menyatukan strukturalisme dan behaviorisme. Buku pertamanya, *A History of Experimental Psychology* (1929), diikuti oleh *Sensation and Perception in the History of Experimental Psychology* (1942).

**Lihat juga: Wilhelm Wundt • Edward B. Titchener**

## BARTLET FREDERIK

**1886–1969**

Frederic Bartlett adalah Profesor Psikologi Eksperimental pertama Universitas Cambridge (1931–51). Dia dikenal karena eksperimen ingatannya di mana para peserta

diminta untuk membaca cerita mitos yang tidak dikenal yang disusun oleh Bartlett (seperti The War of the Ghosts) sebelum menceritakannya kembali. Banyak detail tambahan yang tidak ada dalam cerita aslinya, atau mengubah makna agar sesuai dengan budaya spesifik mereka sendiri. Bartlett menyimpulkan bahwa mereka tidak mengingat tetapi merekonstruksi teksnya.

**Lihat juga: Endel Tulving • Gordon H. Bower • WHR Rivers**

## CHARLOTTE BUHLER

**1893–1974**

Bühler kelahiran Jerman mendirikan Institut Psikologi Wina pada tahun 1922 bersama suaminya, Karl. Studinya tentang kepribadian masa kanak-kanak dan perkembangan kognitif diperluas untuk mencakup perkembangan manusia sepanjang hidup. Dari pada tiga tahap kehidupan Jung, ia mengusulkan empat: kelahiran — 15; 16–25; 26–45; dan 46–65. Bühler menemukan hubungan antara emosi orang dewasa dan anak usia dini. Her World Test adalah perangkat terapi yang menggunakan serangkaian miniatur bernomor untuk mengungkapkan dunia emosi batin seorang anak. Setelah menerbitkan *From Birth to Maturity* (1935) dan *From Childhood to Old Age* (1938), ia pindah ke AS. Pada 1960-an, Bühler membantu mengembangkan psikologi humanistik.

**Lihat juga: Carl Rogers • Abraham Maslow • Viktor Frankl • Gordon Allport**

## DAVID WECHSLER

**1896–1981**

Selama Perang Dunia I, Wechsler, seorang Amerika kelahiran Rumania, bekerja sebagai psikolog tentara bersama Edward Thorndike dan Charles Spearman, mengelola Tes Alfa Angkatan Darat untuk intelijen kelompok. Dia kemudian mengembangkan tes Binet, menambahkan penalaran nonverbal. Wechsler percaya bahwa kecerdasan tidak hanya terletak pada kemampuan untuk berpikir secara rasional, tetapi juga pada kemampuan untuk bertindak dengan sengaja dan untuk menangani lingkungan secara efektif. Pada tahun 1939, Skala Intelijen Wechsler-Bellevue diterbitkan, diikuti satu dekade kemudian oleh Skala Intelijen Wechsler untuk Anak-anak (1949). Skala Kecerdasan Dewasa Wechsler (1955) masih merupakan tes kecerdasan yang paling banyak digunakan.

**Lihat juga: Francis Galton • Alfred Binet • David C. McClelland**

## NANCY BAYLEY

**1899–1994**

Nancy Bayley, seorang psikolog perkembangan anak Amerika yang terkemuka, mengkhususkan diri dalam pengukuran perkembangan motorik dan intelektual. Untuk gelar doktornya, ia mengukur ketakutan pada anak-anak dengan menganalisis sistem saraf simpatik melalui tingkat kelembapan di kelenjar keringat. Nya *Bayley Scales of Mental dan Pengembangan motor* (1969) tetap ukuran standar di seluruh dunia dari perkembangan mental dan fisik pada bayi dari satu sampai 42 bulan.

**Lihat juga: Edwin Guthrie • Simon Baron-Cohen**

## MILTON ERICKSON

**1901–1980**

Pengamatan trial-and-error hipnosis kelahiran Nevada selama bertahun-tahun membuatnya menjadi otoritas dunia tentang hipnosis dan trans. Dia terkenal dengan Jabat Tangan Ericksonian yang menyebabkan trans dengan mengacaukan pikiran dengan momen "kehampaan perilaku" karena aliran jabat tangan terputus. Dianggap sebagai pendiri pengobatan hipnoterapi, Erickson juga berpengaruh besar pada pertumbuhan terapi keluarga, terapi berfokus pada solusi, terapi sistemik, dan sejumlah pengobatan terapi singkat, termasuk NLP (pemrograman neuro-linguistik).

**Lihat juga: BF Skinner • Stanley Milgram**

## ALEXANDER LURIA

**1902–1977**

Lahir di Kazan, Rusia, Luria belajar di Institut Psikologi Moskow. Karyanya pada waktu reaksi dan proses berpikir menghasilkan "metode motorik gabungan" dan mesin pendeteksi kebohongan yang pertama. Dia kemudian pergi ke sekolah kedokteran dan berspesialisasi dalam neurologi. Menyeimbangkan fisik dan mental, ia membuat terobosan dalam kerusakan otak, kehilangan ingatan, persepsi, dan afasia (gangguan bahasa). Kisah-kisah yang dia ceritakan dalam buku-buku seperti *The Man with a Shattered World: The History of a Brain Wound* (1972) membantu mempopulerkan neurologi.

**Lihat juga: Sigmund Freud • BF Skinner • Noam Chomsky**

## DANIEL LAGACHE

**1903–1972**

Orang Prancis Daniel Lagache terinspirasi untuk mempelajari psikologi eksperimental, psikopatologi, dan fenomenologi oleh dosen Georges Dumas. Seorang ahli forensik dan kriminologi, buku kunci Lagache termasuk *Jealousy* (1947) dan *Pathological Mourning* (1956). Setelah dikeluarkan dari Asosiasi Psikoanalisis Internasional pada tahun 1953 karena kritiknya terhadap otoritarianisme medis Sacha Nacht, dia mendirikan Perkumpulan Psikoanalisis Prancis yang memisahkan diri bersama Jacques Lacan. Seorang ahli teori Freudian, Lagache juga memainkan peran penting dalam mempromosikan psikoanalisis di kalangan masyarakat umum, terutama dengan menghubungkannya dengan pengalaman klinis.

**Lihat juga: Jacques Lacan**

## ERNEST R. HILGARD

**1904–2001**

Pada 1950-an, Ernest Ropiequet “Jack” Hilgard berkolaborasi dalam studi hipnosis perintis di Universitas Stanford dengan istrinya Josephine dan, pada tahun 1957, mereka mendirikan Laboratorium Penelitian Hipnosis. Di sana, bersama André Muller Weitzenhoffer, ia mengembangkan *Skala Kerentanan Hipnotis Stanford* (1959). Teori neodisosiasinya yang kontroversial dan “efek pengamat tersembunyi” (1977) —yang

menegaskan bahwa di bawah hipnotis beberapa keadaan kesadaran subsistem diatur oleh sistem kendali eksekutif — telah bertahan dalam ujian waktu. Buku teksnya *Conditioning and Learning* (dengan DG Marquis, 1940) dan *Introduction to Psychology* (1953) masih dipelajari.

**Lihat juga: Ivan Pavlov • Leon Festinger • Eleanor E. Maccoby**

## GEORGE KELLY

**1905–1967**

Kelly memberikan kontribusi penting pada psikologi kepribadian melalui *The Psychology of Personal Constructs* (1955). Ide humanistiknya menunjukkan bahwa individu membuat kepribadian mereka sendiri melalui penilaian kognitif atas peristiwa. Dari teori ini muncullah “tes perbendaharaan konstruk peran,” yang digunakan untuk meneliti dan mendiagnosis sifat kepribadian. Dinilai dalam psikologi kognitif dan konseling, juga digunakan dalam perilaku organisasi dan studi pendidikan.

**Lihat juga: Johann Friedrich Herbart • Carl Rogers • Ulric Neisser**

## MUZAFER SHERIF

**1906–1988**

Dibesarkan di Turki, Sherif memperoleh gelar PhD di AS di Columbia, dengan disertasi tentang bagaimana faktor sosial dapat memengaruhi persepsi. Diterbitkan sebagai *The Psychology of Social Norms* (1936), ini dikenal sebagai eksperimen "efek autokinetik". Salah satu warisan Sherif adalah menggabungkan metode eksperimental yang berhasil di laboratorium dan lapangan. Dia bekerja dengan istrinya, Carolyn Wood Sherif, terutama di Eksperimen Gua Perampok (1954). Dalam hal ini, sejumlah anak pekemah dibagi menjadi dua kelompok. Menyamar sebagai petugas kebersihan, Sherif mengamati asal-usul prasangka, konflik, dan stereotip dalam kelompok sosial. Teori Konflik Realistis yang dihasilkannya masih mendukung pemahaman kita tentang perilaku kelompok. Bersama Carl Havland, dia juga mengembangkan teori Social Judgment (1961).

**Lihat juga: Soloman Asch • Philip Zimbardo**

## NEAL MILLER

**1909–2002**

Psikolog Amerika Miller adalah seorang peneliti di Wina di bawah bimbingan Anna Freud dan Heinz Hartman. Setelah membaca *The Cerebral Cortex and the Internal Organs* (1954) karya KM Bykov , Miller berangkat untuk membuktikan bahwa organ dalam dan fungsinya juga dapat dimanipulasi sesuka hati. Penemuannya mengarah pada teknik pengobatan Biofeedback, yang bertujuan untuk memperbaiki kondisi pasien dengan melatih mereka untuk merespon sinyal dari tubuh mereka sendiri.

**Lihat juga: Anna Freud • Albert Bandura**

## ERIC BERNE

**1910–1970**

Berne, seorang psikiater dan psikoanalis Kanada, mengembangkan teori analisis transaksional, yang menempatkan komunikasi verbal di pusat psikoterapi. Kata-kata dari pembicara pertama, Agen, disebut Stimulus Transaksi; jawaban dari Termohon adalah Tanggapan Transaksi. Setiap kepribadian dibagi menjadi alter-ego: anak, dewasa, dan orang tua; setiap stimulus dan respons dipandang memainkan salah satu dari "bagian" ini. Pertukaran dipelajari sebagai analisis transaksional "Saya melakukan sesuatu kepada Anda, dan Anda melakukan sesuatu kembali". -Nya *Bermain Games People* (1964) menyarankan bahwa pola “permainan”, atau perilaku, antara individu dapat menunjukkan perasaan atau emosi yang tersembunyi.

**Lihat juga: Erik Erikson • David C. McClelland**

## ROGER W. SPERRY

**1913–1994**

Pemisahan korpus kalosum yang berhasil dilakukan oleh ahli saraf Amerika Serikat, Sperry — kumpulan serabut saraf yang mentransfer sinyal antara belahan otak kiri dan kanan — menyebabkan terobosan dramatis dalam pengobatan jenis epilepsi tertentu. Pada tahun 1981, bersama David Hubel dan Torsten Wiesel, dia dianugerahi Penghargaan Nobel untuk Fisiologi dan Kedokteran untuk karyanya pada teori otak terbelah, yang menunjukkan bahwa belahan kiri dan kanan memiliki spesialisasi yang terpisah.

**Lihat juga: William James • Simon Baron-Cohen**

## SERGE LEBOVICI

**1915–2000**

Lebovici adalah seorang Freudian Prancis yang mengkhususkan diri pada perkembangan remaja, anak, dan bayi, terutama proses ikatan antara bayi dan ibu. Dia dikreditkan dengan memperkenalkan psikoanalisis anak ke Prancis. Banyak bukunya termasuk *Psikoanalisis di Perancis* (1980) dan *International Annals of Adolescent Psychiatry* (1988).

**Lihat juga: Sigmund Freud • Anna Freud**

## MILTON ROKEACH

**1918–1988**

Rokeach, seorang psikolog sosial Polandia-Amerika, mempelajari bagaimana keyakinan agama memengaruhi nilai dan sikap. Dia melihat nilai sebagai motivasi inti dan transformasi mental dari kebutuhan psikologis dasar. Teorinya tentang dogmatisme meneliti karakteristik kognitif dari pikiran tertutup dan pikiran terbuka ( *The Open and Closed Mind* , 1960). Skala Dogmatisme Rokeach, cara bebas ideologi dan konten untuk mengukur pikiran tertutup, masih digunakan, dan Survei Nilai Rokeach dipandang sebagai salah satu cara paling efektif untuk mengukur keyakinan dan nilai dalam kelompok tertentu. Dalam *The Great American Values Test* , Rokeach *et al* . mengukur perubahan pendapat untuk membuktikan bahwa televisi dapat mengubah nilai-nilai masyarakat.

**Lihat juga: Leon Festinger • Solomon Asch • Albert Bandura**

## RENE DIATKINE

**1918–1997**

Diatkine, seorang psikoanalis dan psikiater Prancis, merupakan pusat perkembangan psikiatri dinamis. Dia menekankan emosi dan proses pemikiran yang mendasarinya, daripada perilaku yang dapat diamati. Diatkine juga sangat aktif dalam mengembangkan kesehatan mental institusional, membantu mendirikan *The Association De Santé Mentale* pada tahun 1958. Bukunya tentang primal fantasies, *Precocious Psychoanalysis* (dengan Janine Simon, 1972), adalah salah satu karyanya yang paling abadi.

**Lihat juga: Anna Freud • Jacques Lacan**

## PAUL MEEHL

**1920–2003**

Karya Paul Meehl dari Amerika memiliki dampak yang bertahan lama pada kesehatan mental dan metodologi penelitian. Dalam *Prediksi Klinis versus Statistik: Analisis Teoritis dan Review of the Evidence* (1954), ia berpendapat bahwa statistik perilaku lebih baik diperiksa dengan menggunakan metode rumus matematika daripada analisis klinis. Pada tahun 1962, ia menemukan kaitan genetik dengan skizofrenia, yang hingga saat itu dikaitkan dengan pola asuh yang buruk. Kajiannya tentang determinisme dan kehendak bebas yang berfokus pada ketidakpastian kuantum diterbitkan sebagai *The Determinism-Freedom and Mind-Body Problems* (dengan Herbert Feigl, 1974)

**Lihat juga: BF Skinner • David Rosenhan**

## HAROLD H. KELLEY

**1921–2003**

Psikolog sosial Amerika Kelley memperoleh gelar PhD di bawah Kurt Lewin di Massachusetts Institute of Technology. Karya besar pertamanya, *Communication and Persuasion* (dengan Hovland & Janis, 1953), membagi komunikasi menjadi tiga bagian: "who;" “Mengatakan apa;” dan "kepada siapa". Ide ini diadopsi secara luas, dan mengubah cara orang-orang seperti politisi menampilkan diri mereka sendiri. Pada tahun 1953, dia mulai bekerja dengan John Thibaut. Bersama-sama mereka menulis *The Social Psychology of Groups* (1959), diikuti oleh *Interpersonal Relations: A Theory of Interdependence* (1978).

**Lihat juga: Leon Festinger • Kurt Lewin • Noam Chomsky**

## SCHACHTER STANLEY

**1922–1997**

Schachter yang lahir di New York terkenal karena teori emosi dua faktor (Teori Schachter-Singer), yang dikembangkan bersama Jerome Singer. Pasangan tersebut menunjukkan bahwa sensasi fisik terkait dengan emosi — misalnya, cara orang mengalami peningkatan detak jantung dan ketegangan otot sebelum merasa takut — dan bahwa kognisi dipengaruhi oleh keadaan fisiologis individu.

**Lihat juga: William James • Leon Festinger**

## HEINZ HECKHAUSEN

**1926–1988**

Psikolog Jerman Heinz Heckhausen adalah ahli psikologi motivasi dunia. Dia menyelesaikan disertasi postdoctoral tentang harapan dan ketakutan akan kesuksesan dan kegagalan, dan pekerjaan awalnya pada pengembangan motivasi masa kanak-kanak mengarah pada Model Motivasi Kognitif Tingkat Lanjut (Heckhausen & Rheinberg, 1980). Bukunya *Motivation and Action* (1980), yang ditulis bersama putri psikolognya, Jutta, memiliki pengaruh yang langgeng.

**Lihat juga: Zing-Yang Kuo • Albert Bandura • Simon Baron-Cohen**

## ANDRE GREEN

**1927—**

André Green, seorang psikoanalis Prancis kelahiran Mesir, mengembangkan minat dalam teori komunikasi dan sibernetika saat magang untuk Jacques Lacan pada 1950-an. Dia kemudian menjadi kritikus keras Lacan yang, katanya, terlalu menekankan pada bentuk simbolis dan struktural, yang membatalkan klaim Freudnya. Pada akhir 1960-an, Green kembali ke akar analisis Freud dengan eksplorasi negatifnya. Hal ini paling elegan diungkapkan dalam makalahnya, *The Dead Mother* (1980), di mana ibu secara psikologis sudah mati bagi anaknya, tetapi, karena dia masih di sana, membingungkan dan membuatnya takut.

**Lihat juga: Sigmund Freud • Donald Winnicott • Jacques Lacan • Françoise Dolto**

## ULRIC NEISSER

**1928—**

Buku paling terkenal oleh German-American Neisser adalah *Cognitive Psychology* (1967), yang menguraikan pendekatan psikologis yang berfokus pada proses mental. Dia kemudian mengkritik psikologi kognitif, merasa bahwa perkembangannya telah mengabaikan peran persepsi. Spesialisasinya adalah ingatan, dan pada tahun 1995 dia memimpin gugus tugas Asosiasi Psikologi Amerika "Intelijen, Diketahui dan Tidak Diketahui," yang meneliti teori pengujian kecerdasan. Makalahnya diterbitkan sebagai buku *The Rising Curve: Long-Term Gains in IQ and Related Measures* (1998).

**Lihat juga: George Armitage Miller • Donald Broadbent**

## JEROME KAGAN

**1929—**

Kagan, seorang tokoh Amerika terkemuka dalam psikologi perkembangan, percaya bahwa fisiologi lebih berpengaruh pada karakteristik psikologis daripada lingkungan. Karyanya tentang aspek biologis perkembangan masa kanak-kanak — ketakutan dan efek yang diungkapkan rasa takut pada kesadaran diri, moralitas, ingatan, dan simbolisme — meletakkan dasar untuk penelitian tentang fisiologi temperamen. Karyanya memengaruhi studi tentang perilaku di bidang yang jauh melampaui psikologi, termasuk kejahatan, pendidikan, sosiologi, dan politik.

**Lihat juga: Sigmund Freud • Jean Piaget**

## MICHAEL RUTTER

**1933—**

Psikiater Inggris Michael Rutter telah mengubah pemahaman kita tentang masalah perkembangan anak dan masalah perilaku. Dalam *Maternal Deprivation Reassessed* (1972), dia menolak teori keterikatan selektif John Bowlby, menunjukkan bahwa keterikatan ganda di masa kanak-kanak adalah normal. Penelitian selanjutnya mengungkapkan pemisahan antara perampasan (kehilangan sesuatu) dan kekurangan (tidak pernah memiliki sesuatu), dan menghubungkan perilaku antisosial dengan perselisihan keluarga daripada kekurangan ibu.

**Lihat juga: John Bowlby • Simon Baron-Cohen**

## FRIEDEMANN SCHULZ VON THUN

**1944—**

Psikolog Jerman Friedemann Schulz von Thun terkenal dengan Model Komunikasinya, yang diterbitkan dalam tiga jilid *To Talk With Each Other* (1981, 1989, 1998). Von Thun mengatakan ada empat tingkat komunikasi di setiap bagian percakapan: berbicara secara faktual; membuat pernyataan tentang diri kita sendiri; mengomentari hubungan kita dengan orang lain; atau meminta orang lain untuk melakukan sesuatu. Dia mengatakan bahwa ketika orang berbicara dan mendengarkan pada tingkat yang berbeda, kesalahpahaman terjadi.

**Lihat juga: BF Skinner • Kurt Lewin**

## JOHN D. TEASDALE

**1944—**

Psikolog Inggris Teasdale menyelidiki pendekatan kognitif terhadap depresi. Bersama Zindel Segal dan Mark Williams, ia mengembangkan teknik yang disebut Terapi Kognitif Berbasis Perhatian (MBCT). Ini menggabungkan terapi kognitif dengan kesadaran dan teknik meditasi Timur, meminta pasien dengan depresi berat berulang untuk terlibat dengan pikiran negatif secara sengaja, bukan secara otomatis, dan untuk mengamatinya dari perspektif yang lebih terpisah.

**Lihat juga: Gordon H. Bower • Aaron Beck**

# GLOSARIUM

**Metode anekdotal** Penggunaan laporan observasi (seringkali tidak ilmiah) sebagai data penelitian.

**Arketipe** Dalam teori Carl Jung, pola atau kerangka yang diwariskan dalam **ketidaksadaran kolektif** yang bertindak untuk mengatur pengalaman kita. Arketipe sering ditampilkan dalam mitos dan narasi.

**Asosiasi** *i)* Penjelasan filosofis untuk pembentukan pengetahuan, yang menyatakan bahwa itu hasil dari keterkaitan atau asosiasi ide-ide sederhana untuk membentuk ide-ide yang kompleks. *ii)* Hubungan antara dua proses psikologis, yang terbentuk sebagai hasil dari pasangan mereka dalam pengalaman masa lalu.

**Associationism** Suatu pendekatan yang menyatakan bahwa hubungan saraf bawaan atau yang diperoleh mengikat rangsangan dan respons bersama-sama, menghasilkan pola perilaku yang berbeda.

**Attachment** Hubungan yang penting secara emosional di mana satu individu mencari kedekatan dan mendapatkan keamanan dari kehadiran orang lain, terutama bayi dengan figur orang tua.

**Perhatian** Istilah kolektif untuk proses yang digunakan dalam persepsi terfokus dan selektif.

**Autisme** Istilah informal untuk gangguan spektrum autistik (ASD) —kelompok disfungsi mental yang ditandai dengan penyerapan diri yang ekstrim dan kurangnya empati, aktivitas motorik yang berulang, dan gangguan bahasa dan keterampilan konseptual.

**Modifikasi perilaku** Penggunaan teknik perubahan perilaku yang telah terbukti untuk mengontrol atau memodifikasi perilaku individu atau kelompok.

**Behaviorisme** Pendekatan psikologis yang menekankan bahwa hanya perilaku yang dapat diamati yang harus membentuk objek studi, karena hal ini dapat disaksikan, dijelaskan, dan diukur dalam istilah obyektif.

**Ciri-ciri utama** Dalam teori Gordon Allport, enam atau lebih ciri kepribadian utama yang digunakan untuk mendeskripsikan seseorang, seperti "pemalu" atau "baik hati". Ini adalah "blok bangunan" kepribadian.

**Pengkondisian klasik** Suatu jenis pembelajaran di mana stimulus netral memperoleh kapasitas untuk memicu respons tertentu dengan dipasangkan dengan stimulus tanpa syarat.

**Kognitif Berkaitan** dengan proses mental, seperti persepsi, ingatan, atau pemikiran.

**Disonansi kognitif** Ketidakkonsistenan antara keyakinan atau perasaan, yang mengarah pada keadaan ketegangan.

**Psikologi kognitif** Pendekatan psikologis yang berfokus pada proses mental yang terlibat dalam pembelajaran dan pengetahuan, dan bagaimana pikiran secara aktif mengatur pengalaman.

**Gaya kognitif** Cara kebiasaan yang digunakan seseorang untuk memproses informasi.

**Ketidaksadaran kolektif** Dalam teori Carl Jung, tingkat terdalam dari jiwa, yang mengandung disposisi psikis yang diwariskan melalui **pola dasar** .

**Respon terkondisi (CR)** Respon tertentu yang ditimbulkan oleh stimulus awalnya netral yang telah dipasangkan dengan **stimulus tak terkondisi** , yang secara alami memprovokasi respon tersebut.

**Stimulus terkondisi (CS)** Dalam pengkondisian klasik, rangsangan yang datang untuk memperoleh respon tertentu (terkondisi) berdasarkan telah dipasangkan dengan **stimulus tak bersyarat** .

Kedekatan **Kemunculan** dekat dari dua ide atau peristiwa. Ini dianggap perlu untuk **pergaulan** .

**Kelompok kontrol** Peserta dalam percobaan yang tidak terpapar manipulasi peneliti selama percobaan.

**Korelasi** Istilah statistik untuk kecenderungan dua set data atau variabel untuk bervariasi dengan cara yang sama dalam satu set keadaan tertentu. Ini sering disalahartikan sebagai sebab akibat.

**Kecerdasan** terkristalisasi Keterampilan yang dikumpulkan, kemampuan kognitif, dan strategi yang diperoleh melalui penggunaan kecerdasan fluida. Dikatakan meningkat seiring bertambahnya usia.

**Mekanisme pertahanan** Dalam teori psikoanalitik, reaksi mental yang terjadi dapat menangkal kecemasan dengan cara yang tidak disadari.

**Desensitize** Sebuah proses melemahkan respon yang kuat terhadap suatu peristiwa atau sesuatu dengan paparan berulang terhadap stimulus tersebut.

**Depresi** Suatu gangguan mood yang ditandai dengan perasaan putus asa dan harga diri yang rendah, disertai dengan sikap apatis dan kehilangan kesenangan. Dalam kasus yang ekstrim, depresi dapat mengganggu fungsi normal dan dapat menyebabkan pikiran untuk bunuh diri.

**Determinisme** Doktrin bahwa semua peristiwa, tindakan, dan pilihan ditentukan oleh peristiwa masa lalu atau penyebab yang ada sebelumnya.

**Mendengarkan dikotik** Mendengarkan dua pesan berbeda yang disajikan secara bersamaan, satu untuk masing-masing telinga.

**Ego** Istilah psikoanalitik untuk salah satu dari tiga elemen persona manusia (lihat juga **id** , **superego** ); ego adalah aspek rasional kepribadian yang berhubungan dengan dunia luar dan persyaratannya, dan bertanggung jawab untuk mengendalikan naluri.

**Empirisme** Pendekatan filosofis dan psikologis yang memberikan atribusi dari semua pengetahuan ke pengalaman.

**Encoding** Pemrosesan informasi sensorik ke dalam memori.

**Etologi** Studi ilmiah tentang perilaku hewan dalam kondisi alam.

**Extraversion** Tipe kepribadian yang memfokuskan energi terutama ke dunia luar dan orang lain (lihat juga **introversi** ).

**Kepunahan** *i)* Penghapusan sesuatu, terutama spesies. *ii)* Melemahnya kekuatan respon dalam pembelajaran terkondisi, karena kurangnya penguatan.

**False memory** Memori atau pseudomemory yang dipulihkan dari suatu peristiwa yang tidak terjadi. Itu dianggap muncul melalui sugesti.

**Terapi keluarga** Istilah umum yang menunjukkan terapi yang merawat seluruh keluarga, bukan satu orang, dengan asumsi bahwa masalahnya terletak pada hubungan timbal balik dalam sistem keluarga.

**Teori medan** model perilaku manusia Kurt Lewin, yang menggunakan konsep medan gaya untuk menjelaskan “ruang hidup” atau medan pengaruh sosial di sekitar individu.

**Kecerdasan fluida** Kemampuan untuk menangani masalah yang sama sekali baru. Dikatakan menurun seiring bertambahnya usia.

**Asosiasi bebas** Suatu teknik yang digunakan dalam psikoterapi, di mana pasien mengatakan hal pertama yang terlintas dalam pikirannya setelah kata tertentu.

**Slip Freudian** Suatu tindakan atau kata yang mirip tetapi berbeda dengan yang dimaksudkan secara sadar, dan mencerminkan motif atau kecemasan yang tidak disadari.

**Fungsionalisme** Pendekatan psikologis yang berkaitan dengan penyelidikan fungsi adaptif pikiran dalam hubungannya dengan lingkungannya.

**Kesalahan atribusi fundamental** Kecenderungan untuk menjelaskan perilaku orang lain dengan mengacu pada ciri-ciri kepribadian daripada faktor situasional eksternal.

**Kecerdasan umum ("g")** Seperti yang didefinisikan oleh Charles Spearman, faktor umum kecerdasan atau kemampuan ditentukan melalui korelasi skor pada berbagai tes mental; Spearman melihatnya sebagai pengukuran energi mental, tetapi yang lain melihatnya sebagai kemampuan penalaran abstrak individu.

**Psikologi Gestalt** Pendekatan psikologis holistik yang menekankan peran "keseluruhan" yang terorganisir, sebagai lawan dari bagian-bagiannya, dalam proses mental seperti persepsi.

**Psikologi humanistik** Pendekatan psikologis yang menekankan pada pentingnya kehendak bebas dan **aktualisasi diri** dalam menentukan kesehatan mental yang baik.

**Hipnosis** Induksi sementara, keadaan sugestibilitas tinggi yang seperti trans.

**Hipotesis** Prediksi atau pernyataan yang diuji untuk verifikasi atau sanggahan dengan eksperimen.

**Id** Istilah psikoanalisis untuk salah satu dari tiga elemen persona manusia (lihat juga **ego** , **superego** ); id adalah sumber energi psikis dan berhubungan dengan naluri.

**Perbedaan individu** Semua karakteristik psikologis yang rentan terhadap variasi antar individu, seperti kepribadian atau kecerdasan.

**Kompleks inferioritas** Suatu kondisi, yang disarankan oleh Adlerian (setelah pendiri Alfred Adler) psikoanalisis yang dikatakan berkembang ketika seseorang tidak dapat menghadapi perasaan inferioritas yang nyata atau yang dibayangkan dan menjadi berperang atau menarik diri.

**Pencetakan** Dalam etologi, sistem bawaan dari pembelajaran cepat yang terjadi pada hewan segera setelah kelahiran; ini biasanya melibatkan pengembangan keterikatan pada individu atau objek tertentu.

**Bawaan** bawaan atau hadir dalam organisme sejak lahir; itu mungkin atau mungkin tidak diwariskan secara genetik.

**Naluri** Dorongan atau kecenderungan alami. Dalam psikoanalisis, ini adalah kekuatan dinamis yang memotivasi kepribadian dan perilaku.

**Pengondisian instrumental** Suatu bentuk pengondisian di mana hewan berperan penting dalam hasil dari suatu peristiwa; contoh dari jenis pengondisian ini adalah negosiasi hewan dalam labirin.

**Intelligence quotient (IQ)** Indeks kecerdasan yang memungkinkan individu dialokasikan tingkat kecerdasan komparatif. Pertama kali disarankan oleh William Stern, ini dihitung dengan membagi usia mental individu dengan usia kronologis mereka, dan kemudian dikalikan dengan 100.

**Introspeksi** Metode psikologis tertua; itu terdiri dari pengamatan diri: "melihat (speksi) ke dalam (intro)" pikiran sendiri untuk memeriksa dan melaporkan keadaan batinnya sendiri.

**Introversi** Tipe kepribadian yang memfokuskan energi terutama pada pikiran dan perasaan internalnya sendiri (lihat juga **ekstraversi** ).

**Hanya perbedaan yang terlihat Perbedaan** terkecil yang dapat dideteksi oleh seseorang di antara dua rangsangan fisik.

**Hukum Pengaruh** Diusulkan oleh Edward Thorndike, ini adalah prinsip bahwa, di mana beberapa tanggapan terhadap suatu peristiwa dimungkinkan, tanggapan yang mengarah pada penghargaan cenderung menjadi lebih terkait erat dengan peristiwa tersebut, sedangkan tanggapan yang mengarah pada hukuman menjadi lebih lemah terkait.

**Materialisme** Doktrin yang memandang hanya alam fisik sebagai nyata, dan melihat fenomena mental sebagai dapat dijelaskan melalui istilah fisik.

**Usia mental Usia** di mana anak-anak dengan kemampuan rata-rata dapat melakukan tugas-tugas tertentu, seperti yang ditunjukkan oleh tingkat kinerja dalam tes standar.

**Masalah pikiran-tubuh Masalah** pendefinisian interaksi peristiwa mental dan fisik, pertama kali dikemukakan oleh René Descartes.

**Penguatan Negatif** Dalam **pengkondisian** instrumental atau **operan** , penguatan respons melalui penghilangan stimulus negatif.

**Neuron** Suatu jenis sel saraf yang terlibat dalam transmisi pesan (sebagai impuls saraf) antara berbagai bagian otak.

**Neuropsikologi** Subdisiplin psikologi dan neurologi yang berkaitan dengan struktur dan fungsi otak, dan mempelajari efek gangguan otak pada perilaku dan kognisi.

**Suku kata yang tidak masuk akal Suku kata** dari tiga huruf yang tidak membentuk kata-kata yang dikenali. Mereka pertama kali digunakan secara eksperimental oleh Hermann Ebbinghaus dalam studi pembelajaran dan memori.

**Kompleks Oedipus** Menurut teori psikoanalitik, suatu keadaan perkembangan yang muncul sekitar usia lima tahun, di mana seorang anak laki-laki mengalami keinginan tak sadar untuk ibunya dan keinginan untuk menggantikan atau menghancurkan ayahnya.

**Pengondisian operan** Suatu bentuk pengondisian di mana hasil bergantung pada hewan yang beroperasi di lingkungannya, seperti menekan tuas untuk mendapatkan makanan.

**Kepribadian** Ciri dan karakteristik mental dan perilaku seseorang yang stabil dan bertahan lama, yang mendorongnya untuk berperilaku relatif konsisten dari waktu ke waktu.

**Fenomenologi** Pendekatan pengetahuan berdasarkan pengalaman langsung saat terjadi, tanpa ada upaya untuk mengkategorikannya melalui prakonsepsi, asumsi, atau interpretasi.

**Fobia** Suatu gangguan kecemasan, ditandai dengan rasa takut yang intens dan biasanya tidak rasional.

**Penguatan positif** Konsep kunci dalam behaviorisme, ini adalah proses meningkatkan probabilitas respons dengan segera mengikuti respons yang diperlukan dengan hadiah atau stimulus positif.

**Pragmatisme** Doktrin yang melihat ide sebagai aturan untuk bertindak; validitas ide diukur dengan konsekuensi praktisnya.

**Psikoanalisis** Sigmund Freud sekumpulan teori dan metode terapeutik, yang mengeksplorasi proses bawah sadar yang mempengaruhi perilaku manusia.

**Psikofisika** Studi ilmiah tentang hubungan antara proses mental dan fisik.

**Tahapan psikoseksual** Dalam teori psikoanalitik, tahapan perkembangan masa kanak-kanak, berpusat pada zona tubuh yang melaluinya kesenangan diturunkan.

**Psikoterapi** Istilah kolektif untuk semua perawatan terapeutik yang menggunakan cara psikologis daripada fisik atau fisiologis.

Teori **behaviorisme tujuan** Edward Tolman, yang mengatakan semua perilaku diarahkan ke suatu tujuan akhir.

**Prinsip realitas** Seperangkat aturan, dalam psikoanalisis, yang mengatur ego dan memperhitungkan dunia nyata dan tuntutannya.

**Refleks** Reaksi otomatis terhadap rangsangan.

**Penguatan** Dalam pengkondisian klasik, prosedur yang meningkatkan kemungkinan respons.

**Replikasi** Pengulangan penelitian atau percobaan dalam semua detail yang mengarah pada hasil yang sama. Replikasi penting untuk menetapkan validitas temuan.

**Represi** Dalam teori psikoanalitik, mekanisme pertahanan ego yang mendorong pikiran, ingatan, impuls, atau keinginan yang tidak dapat diterima melampaui kesadaran. Anna Freud juga menyebutnya "melupakan motivasi".

**Retrieval** Memulihkan informasi yang disimpan dalam memori melalui proses pencarian dan pencarian.

**Skizofrenia** Sekelompok gangguan mental parah (awalnya dikenal sebagai demensia praekoks) yang menyebabkan gangguan di berbagai area fungsi. Ini ditandai dengan gangguan pikiran yang ditandai, emosi datar atau tidak pantas, dan penglihatan yang menyimpang tentang realitas.

**Aktualisasi diri** Perkembangan penuh potensi seseorang dan realisasi potensi seseorang. Menurut Abraham Maslow, inilah kebutuhan manusia yang paling maju.

**Shaping** Dalam behaviorisme, pembentukan perilaku adalah prosedur memberikan penguatan positif untuk perkiraan berturut-turut dari respons atau standar yang diinginkan.

**Pembelajaran sosial** Teori pembelajaran yang didasarkan pada pengamatan perilaku orang lain dan konsekuensi dari perilaku tersebut. Albert Bandura adalah pendukung utama teori ini.

**Stimulus** Objek, peristiwa, situasi, atau faktor apa pun di lingkungan yang dapat dideteksi dan ditanggapi oleh seseorang.

**Arus kesadaran** Penjelasan William James tentang kesadaran sebagai proses pemikiran yang terus mengalir.

**Strukturalisme** Pendekatan psikologis yang menyelidiki struktur pikiran.

**Superego** Dalam psikoanalisis, istilah untuk porsi jiwa yang berasal dari menginternalisasi nilai-nilai dan standar orang tua dan masyarakat. Itu diatur oleh batasan moral.

**Teori** sifat Pandangan bahwa perbedaan individu sangat bergantung pada atribut karakter yang mendasari (sifat) yang pada dasarnya tetap konsisten sepanjang waktu dan konteks.

**Transferensi** Dalam psikoanalisis, kecenderungan pasien untuk mentransfer reaksi emosional dari hubungan masa lalu (terutama orang tua) ke terapis.

**Trial and error learning** Sebuah teori pembelajaran yang awalnya dikemukakan oleh Edward Thorndike yang mengklaim pembelajaran terjadi melalui kinerja beberapa respon, dengan pengulangan yang menghasilkan hasil yang diinginkan.

**Hal positif tanpa syarat** Dalam terapi Carl Rogers yang berpusat pada klien, penerimaan mutlak seseorang semata-mata karena dia adalah manusia.

**Respon tak terkondisi** Dalam **pengkondisian klasik** , **respon** refleksif (tak terkondisi, alami) dihasilkan sebagai respon terhadap rangsangan tertentu (misalnya menggerakkan tungkai menjauh dari rangsangan yang menyakitkan).

**Stimulus tak terkondisi** Dalam **pengkondisian klasik** , rangsangan yang memunculkan respons refleksif (tak terkondisi, alami).

**Bawah Sadar** Dalam psikoanalisis, bagian dari jiwa yang tidak bisa diakses oleh pikiran sadar.

**Validitas** Sejauh mana tes mengukur apa yang seharusnya diukur.

**Efek Zeigarnik** Kecenderungan untuk mengingat tugas yang belum selesai atau belum selesai lebih mudah daripada tugas yang sudah selesai.

# KONTRIBUTOR

## CATHERINE COLLIN

Seorang psikolog klinis, konsultan kami Catherine Collin adalah Associate Professor (Dosen Senior dalam Terapi Psikologi) di University of Plymouth di Inggris. Minat Catherine terletak pada perawatan kesehatan mental utama dan terapi perilaku kognitif.

## NIGEL BENSON

Seorang dosen filsafat dan psikologi, Nigel Benson telah menulis beberapa buku laris tentang subjek psikologi, termasuk *Psikologi untuk Pemula* dan *Memperkenalkan Psikiatri* .

## JOANNAH GINSBURG

Seorang psikolog dan jurnalis klinis, Joannah Ginsburg bekerja di pusat perawatan komunitas di New York City, Boston, Philadelphia, dan Dallas, dan secara teratur berkontribusi pada publikasi psikologi. Dia adalah penulis bersama *Buku Ini memiliki Masalah: Petualangan dalam Psikologi Populer* .

## VOULA GRAND

Sebagai psikolog bisnis, Voula Grand menjadi konsultan bagi perusahaan internasional tentang kepemimpinan dan kinerja eksekutif. Novel pertamanya adalah *Honor's Shadow* . Dia saat ini sedang menulis sekuelnya, *Honor's Ghost* .

## MERRIN LAZYAN

Seorang penulis, editor, dan penyanyi klasik, Merrin Lazyan belajar psikologi di Universitas Harvard dan telah mengerjakan beberapa buku fiksi dan nonfiksi, yang mencakup berbagai topik.

# MARCUS WEEKS

Seorang penulis dan musisi, Marcus Weeks belajar filsafat dan bekerja sebagai guru sebelum memulai karir sebagai penulis. Dia telah berkontribusi pada banyak buku tentang seni dan ilmu populer.

# UCAPAN TERIMA KASIH

Dorling Kindersley ingin berterima kasih kepada Shriya Parameswaran, Neha Sharma, Payal Rosalind Malik, Gadi Farfour, Helen Spencer, Steve Woosnam-Savage, dan Paul Drislane untuk bantuan desain; Steve Setford untuk bantuan editorial; dan Stephanie Chilman untuk menyusun Direktori.

**London, New York, Melbourne, Munich, dan Delhi**

**Editor Seni Proyek** - Amy Orsborne

**Editor Senior** - Sam Atkinson, Sarah Tomley

**Editor** - Cecile Landau, Scarlett O'Hara

**Editor AS** - Rebecca G. Warren

**Managing Art Editor** - Karen Self

**Editor Pelaksana** - Esther Ripley, Camilla Hallinan

**Direktur Seni** - Phil Ormerod

**Associate Publishing Director** - Liz Wheeler

**Direktur Penerbitan** - Jonathan Metcalf

**Ilustrasi** - James Graham

**Peneliti Gambar** - Myriam Megharbi

**Editor Produksi** - Tony Phipps

**Pengontrol Produksi** - Angela Graef

- **Tim Penerbitan Digital DK**

**Produser Digital Senior** - Miguel Cunha

**Kepala Media Digital, Delhi** - Manjari Hooda

**Manajer Editorial Senior** - Lakshmi Rao

**Editor** - Srishti Malasi

**Manajer Teknis** - Gaurav Gupta

**Insinyur Perangkat Lunak** - Punkaj Vaid

**Manajer Desain Digital** - Nain Rawat

**Desainer Digital Senior** - Susant Pati

**Asisten Operasi** - Tauhid Nasir

- **DK Delhi**

**Editor Seni Proyek** - Shruti Soharia Singh

**Editor Seni Senior** - Chhaya Sajwan

**Managing Art Editor** - Arunesh Talapatra

**Editor Senior** - Monica Saigal

**Tim Editorial** - Sreshtha Bhattacharya, Gaurav Joshi

**Manajer Produksi** - Pankaj Sharma

**Manajer DTP / CTS** - Balwant Singh

**Desainer DTP** - Arvind Kumar, Rajesh Singh Adhikari

**Operator DTP** - Vishal Bhatia

styling oleh - **DESAIN STUDIO8**

Edisi Amerika Pertama 2012

Diterbitkan di Amerika Serikat oleh DK Publishing 375 Hudson Street New York, New Yor
10014

2 4 6 8 10 9 7 5 3 1001 - 181320 - Feb / 2012

Hak Cipta © 2012 Dorling Kindersley Limited

Seluruh hak cipta.

Tanpa membatasi hak di bawah hak cipta yang dicadangkan di atas, tidak ada bagian da
publikasi ini yang boleh direproduksi, disimpan dalam atau dimasukkan ke dalam sisten
pengambilan, atau dikirim, dalam bentuk apa pun atau dengan cara apa pun (elektronik
mekanis, fotokopi, rekaman, atau lainnya) , tanpa izin tertulis sebelumnya dari pemilik h
cipta dan penerbit buku ini di atas.

Diterbitkan di Inggris Raya oleh Dorling Kindersley Limited.

Catatan katalog untuk buku ini tersedia dari Library of Congress.

ISBN: 9780756689704

Edisi digital ini diterbitkan 2015 - ISBN: 9781465439291

**Temukan lebih lanjut di** www.dk.com