

PSIKOLOGI TERAPAN



PENULIS :

- Reza Fahlevi
- Diah Widiawati Retnoningtias
- Syatria Adymas Pranajaya
- Sri Wahyuning Astuti
- Izura Rochma
- I Rai Hardika
- Hifizah Nur



PSIKOLOGI TERAPAN

**Reza Fahlevi
Diah Widiawati Retnoningtias
Syatria Adymas Pranajaya
Sri Wahyuning Astuti
Izura Rochma
I Rai Hardika
Hifizah Nur**



GET PRESS INDONESIA

PSIKOLOGI TERAPAN

Penulis :

Reza Fahlevi
Diah Widiawati Retnoningtias
Syatria Adymas Pranajaya
Sri Wahyuning Astuti
Izura Rochma
I Rai Hardika
Hifizah Nur

ISBN : 978-623-125-046-9

Editor : Dr. Neila Sulung, S.Pd., Ns., M.Kes.

Penyunting : Mila Sari., S.ST., M.Si

Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka Trianisa, S.Pd

Penerbit : GET PRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi :

Jln. Palarik Air Pacah No 26 Kel. Air Pacah
Kec. Koto Tangah Kota Padang Sumatera Barat
Website : www.getpress.co.id
Email : adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, Februari 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dalam segala kesempatan. Sholawat beriring salam dan doa kita sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis telah menyelesaikan Buku Psikologi Terapan ini.

Buku ini membahas Pengantar Psikologi Terapan, Konseling, Psikologi Pendidikan, Psikologi Forensik, Psikologi Sosial Terapan, Psikologi dan Kualitas Hidup, Psikologi Keluarga.

Proses penulisan buku ini berhasil diselesaikan atas kerjasama tim penulis. Demi kualitas yang lebih baik dan kepuasan para pembaca, saran dan masukan yang membangun dari pembaca sangat kami harapkan.

Penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian buku ini. Terutama pihak yang telah membantu terbitnya buku ini dan telah mempercayakan mendorong, dan menginisiasi terbitnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi masyarakat Indonesia.

Padang, Februari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	v
BAB 1 PENGANTAR PSIKOLOGI TERAPAN.....	1
1.1 Pendahuluan.....	1
1.2 Psikologi Terapan	5
1.3 Memahami Psikologi Terapan.....	8
1.4 Sub bidang dalam Psikologi	9
DAFTAR PUSTAKA	17
BAB 2 KONSELING.....	19
2.1 Pendahuluan.....	19
2.2 Definisi dan Tujuan Konseling	19
2.3 Asas Konseling dan Karakteristik Konselor	21
2.4 Pendekatan dalam Konseling	23
2.5 Teknik Dasar Konseling	24
2.5.1 Listening Skills	24
2.5.2 Empathic Responding.....	27
2.5.3 Prompting dan Probing	30
2.5.4 Self Challenge.....	35
2.6 Penutup	37
DAFTAR PUSTAKA	38
BAB 3 PSIKOLOGI PENDIDIKAN	39
3.1 Pendahuluan.....	39
3.2 Klaim Sejarah dan Tokoh Psikologi Pendidikan Di Dunia	43
3.2.1 Klaim Sejarah dan Tokoh Psikologi Pendidikan Pada Masa Pemikiran Yunani Kuno.....	43
3.2.2 Klaim Sejarah dan Tokoh Psikologi Pendidikan Di Benua Eropa.....	45
3.2.3 Klaim Sejarah dan Tokoh Psikologi Pendidikan Di Benua Amerika	51
3.3 Manfaat Psikologi Pendidikan.....	56
3.4 Cakupan Psikologi Pendidikan	58
3.5 Metode-Metode dalam Penelitian Psikologi Pendidikan.....	60

3.6 Kesimpulan	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
BAB 4 PSIKOLOGI FORENSIK	69
4.1 Pendahuluan	69
4.2 Perkembangan Psikologi Forensik.....	70
4.3 Sejarah Psikologi Forensik.....	73
4.4 Klien Psikologi Forensik.....	74
4.5 Seleksi Petugas Kepolisian	76
4.6 Pelatihan Polisi	79
4.7 Evaluasi Efektifitas aktifitas Polisi	82
4.8 Profiling Kriminal	83
4.8.1 Pengertian Pemprofilan Kriminal.....	83
4.8.2 Jenis Pemprofilan Kriminal	83
DAFTAR PUSTAKA.....	89
BAB 5 PSIKOLOGI SOSIAL TERAPAN	91
5.1 Pendahuluan	91
5.2 Teori-Teori Sosial	92
5.2.1 Teori Psikologi Sosial (Behavioristik)	93
5.2.2 Teori Psikologi Sosial (Belajar Sosial)	94
5.2.3 Teori Psikologi Sosial (Gestalt & Kognitif).....	94
5.2.4 Teori Psikologi Sosial (Lapangan)	95
5.2.5 Teori)Psikologi Sosial) (Pertukaran)Sosial).....	96
5.2.6 Teori Psikologi Sosial (Interaksionisme Simbolik).....	97
5.2.7 Teori Psikologi Sosial (Etnometodologi).....	97
5.2.8 Teori Psikologi Sosial (Peran)	98
5.3 Bidang Psikologi Sosial	100
5.3.1 Psikologi Sosial Memfokuskan pada Perilaku Individu	100
5.3.2 Psikologi Sosial Mencoba Memahami Penyebab dari Perilaku Sosial dan Pemikiran Sosial.....	100
5.3.3 Penggunaan Perspektif Keragaman Budaya : Mempertimbangkan Secara Penuh Keberagaman Sosial	101
5.3.4 Meningkatnya Perhatian pada Pentingnya Peran Faktor Biologis dan Perspektif Evolusi	101
5.3.5 Metode Penelitian Psikologi Sosial.....	102

5.3.6 Intepretasi Hasil Penelitian	102
5.3.7 Peranan Teori dalam Psikologi Sosial	102
5.3.8 Pencarian Pengetahuan dan Hak-Hak Individu ..	102
DAFTAR PUSTAKA	104
BAB 6 PSIKOLOGI DAN KUALITAS HIDUP	105
6.1 Pendahuluan	105
6.2 Konsep filosofis	106
6.3 Penutup	119
DAFTAR PUSTAKA	120
BAB 7 PSIKOLOGI KELUARGA	127
7.1 Pendahuluan	127
7.2 Definisi Keluarga	127
7.3 Tema-tema yang dibahas dalam psikologi keluarga ..	128
7.3.1 Hubungan yang terbangun dalam keluarga.....	128
7.3.2 Keberfungsian keluarga	132
7.3.3 Cinta dan komitmen dalam pernikahan	134
7.3.4 Parenting	139
7.3.5 KDRT	143
7.3.6 Resiliensi keluarga	146
DAFTAR PUSTAKA	149
BIODATA PENULIS	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Perkembangan disiplin ilmu sosial (USA) .	2
Gambar 1.2. Perkembangan pendidikan master psikologi (USA)	3
Gambar 2.1. Ringkasan tujuan umum dan khusus dari konseling	20
Gambar 3.1. Pengertian Psikologi Pendidikan	39
Gambar 3.2. Psikologi Pendidikan	40
Gambar 3.3. Keilmuan Psikologi Pendidikan	42
Gambar 3.4. Tokoh Pemikir Yunani Kuno	44
Gambar 3.5. Tokoh Psikologi Pendidikan Di Eropa	46
Gambar 3.6. Tokoh Psikologi Pendidikan Di Eropa	50
Gambar 3.7. Tokoh Psikologi Pendidikan Di Amerika....	51
Gambar 3.8. Manfaat Psikologi Pendidikan	56
Gambar 3.9. Cakupan Psikologi Pendidikan.....	59
Gambar 3.10. Metode Riset Psikologi Pendidikan	61

BAB 1

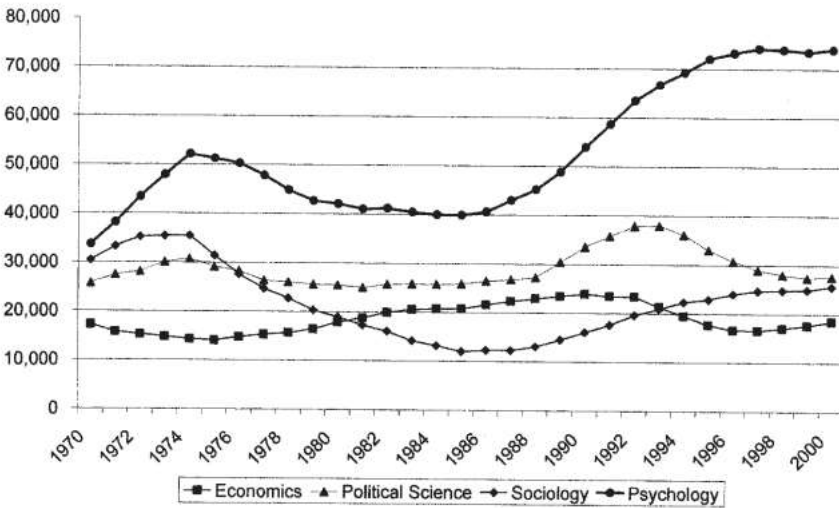
PENGANTAR PSIKOLOGI TERAPAN

Oleh Reza Fahlevi

1.1 Pendahuluan

Perubahan besar sedang terjadi di seluruh dunia pada era baru pesatnya kemajuan teknologi informasi dan globalisasi. Kebutuhan akan teori dan penerapan ilmu-ilmu sosial berbasis penelitian semakin besar, dan kemungkinan akan semakin besar seiring dengan berkembangnya abad ke-21. Setidaknya di permukaan, penerapan disiplin ilmu sosial psikologi tampaknya jauh melampaui ilmu-ilmu sosial lainnya dalam hal pertumbuhan dan dampaknya terhadap kesejahteraan manusia dan perbaikan sosial. Buku ini akan membawa Anda ke bawah permukaan untuk menemukan cara-cara penting pertumbuhan psikologi seiring dengan semakin matangnya disiplin dan profesi.

Psikologi telah sangat berhasil menarik generasi ilmuwan sosial ke dalam disiplin ilmu psikologi terapan. Pertumbuhan minat terhadap psikologi selama tiga dekade terakhir paling mencolok ketika kita membandingkan psikologi dengan disiplin ilmu sosial lainnya yaitu sosiologi, ilmu politik, dan ekonomi. Gambar 1.1 menunjukkan jumlah gelar sarjana yang diberikan pada tahun 1970 hingga 2000 berdasarkan disiplin ilmu. Meskipun ada fluktuasi selama periode 30 tahun ini, pada tahun 2000 disiplin ilmu psikologi lain memberikan jumlah gelar sarjana yang sama seperti pada tahun 1970.



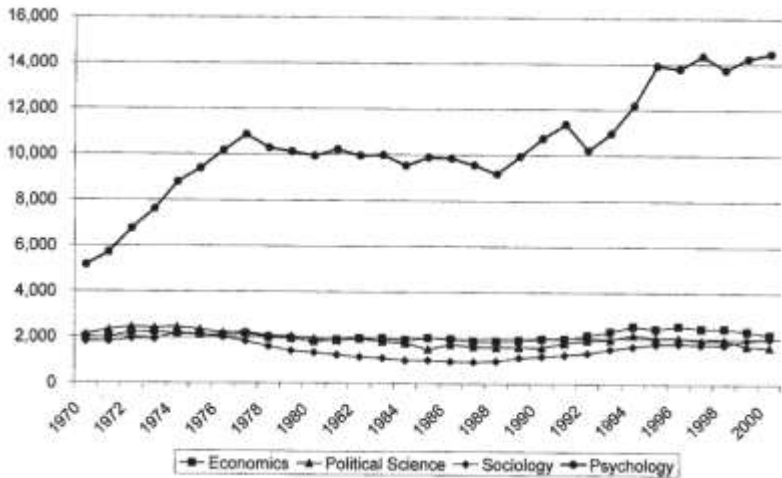
Gambar 1.1. Perkembangan disiplin ilmu sosial (USA)

Sumber: Donaldson, Berger, dan Pezdek (2006)

Pertumbuhan psikologi sebagai jurusan sarjana sangat mencolok. Berbeda sekali dengan disiplin ilmu sosial lainnya, jumlah gelar sarjana yang diberikan dalam bidang psikologi meningkat lebih dari dua kali lipat, dari 33.679 pada tahun 1970 menjadi 74.060 pada tahun 2000 (Departemen Pendidikan AS, 2005). Selain itu, data terbaru yang tersedia menunjukkan terdapat 76.671 gelar sarjana yang diberikan dalam bidang psikologi pada tahun 2002, jumlah terbesar yang pernah ada, sementara disiplin ilmu sejenisnya tetap stabil. Pertumbuhan ini merupakan pencapaian luar biasa bagi disiplin ilmu psikologi, dan ini memberikan peluang besar bagi disiplin ilmu tersebut. Setiap tahun dalam dekade terakhir telah menghasilkan 70.000 atau lebih lulusan perguruan tinggi baru dengan gelar psikologi di Amerika Serikat saja.

Keberhasilan psikologi bahkan lebih luar biasa jika kita mempertimbangkan pendidikan pascasarjana di bidang psikologi. Sekali lagi, disiplin-disiplin ilmu psikologi tidak lebih dari bertahan selama 30 tahun terakhir, dengan hanya sedikit fluktuasi. Sebaliknya, Gambar 1.2 menunjukkan bahwa jumlah gelar master setiap tahun di bidang psikologi meningkat hampir

tiga kali lipat, meningkat dari 5.158 pada tahun 1970 menjadi 14.465 pada tahun 2000. Pada tahun 2002, jumlah ini meningkat menjadi 14.888 (UAS. Department of Education, 2005).



Gambar 1.2. Perkembangan pendidikan master psikologi (USA)
 Sumber: Donaldson, Berger, dan Pezdek (2006)

Di manakah lulusan psikologi baru ini mendapatkan pekerjaan? Apakah stereotip lama yang mengatakan bahwa pendidikan psikologi tidak praktis dan biasanya mengarah pada pekerjaan bergaji rendah dan jalur karier yang hanya terbatas pada profesi konselor, psikolog dan sumber daya manusia? Apakah gelar di bidang psikologi membatasi individu untuk bekerja dalam pekerjaan dan lingkungan konseling dan layanan kesehatan mental? Apakah psikolog atau ilmuwan psikologi tingkat magister/master dan doktoral dari lulusan pascasarjana yang dilatih di bidang penelitian hanya mengajar, menulis, dan melakukan penelitian? Bab-bab dalam buku ini memberikan bukti kuat bahwa stereotip-stereotip psikologi lama ini sudah ketinggalan zaman dan sangat tidak akurat. Anda akan membaca tentang berbagai cara jurusan psikologi menerapkan pendidikan mereka.

Salah satu fokus khususnya adalah mengidentifikasi dan menggambarkan peluang karir yang bermanfaat dan menguntungkan secara pribadi yang melibatkan penerapan ilmu psikologi. Sekitar 60.000 lulusan psikologi baru, atau sekitar 80% dari mereka yang memperoleh gelar sarjana psikologi di Amerika Serikat, memasuki dunia kerja setiap tahunnya (Fennell, 2002). Hanya 25% dari lulusan baru ini melaporkan bahwa mereka bekerja di bidang psikologi atau bidang yang berkaitan erat. Fakta ini menunjukkan bahwa setiap tahun sekitar 45.000 lulusan psikologi baru menerapkan pendidikan dan keterampilan mereka di berbagai bidang pekerjaan di luar pekerjaan yang biasanya dikaitkan dengan psikologi:

1. 41% di organisasi nirlaba
2. 18% di pemerintahan federal
3. 11% di organisasi nirlaba
4. 10% di pemerintah negara bagian dan lokal
5. 7% di universitas
6. 13% di organisasi pendidikan lainnya (Fennell, 2002).

Ada juga kecenderungan menuju karir yang lebih beragam dengan menerapkan ilmu psikologi di tingkat pascasarjana. Meskipun benar bahwa mayoritas (60%) psikolog tingkat PhD dilatih dan bekerja di bidang layanan kesehatan mental seperti klinis, konseling, dan psikologi sekolah, lebih banyak lagi dari 40% lainnya yang dilatih di bidang penelitian. (misalnya, sosial, kepribadian, perkembangan, organisasi) memilih karir di lingkungan terapan daripada posisi sebagai pengajar di universitas (Fennell, 2002). Misalnya, pada tahun 1970 hanya 30% atau sekitar 600 psikolog penelitian tingkat PhD baru yang dilaporkan bekerja di luar universitas dalam posisi terapan. Pada tahun 2000, jumlah ini membengkak menjadi lebih dari 2.100 karena sekitar 50% PhD baru di bidang psikologi penelitian memperoleh posisi terapan dibandingkan sebagai pengajar/pendidik.

Singkatnya, seiring dengan berkembangnya psikologi sebagai suatu disiplin ilmu dan profesi selama tiga dekade terakhir, jauh melampaui disiplin ilmu lain yang terdekat dengan kita, lulusan yang dilatih dalam bidang psikologi telah

menemukan peluang untuk menerapkan keterampilan mereka dalam banyak cara baru menuju perbaikan masyarakat dan kesejahteraan manusia.

1.2 Psikologi Terapan

Bidang psikologi telah berkembang dan berubah secara nyata selama generasi terakhir. Bidang ini sekarang berada dalam posisi untuk menikmati aliran mahasiswa sarjana yang bersemangat untuk mengembangkan karir di mana mereka dapat menggunakan pelatihan mereka dan mengikuti minat mereka di bidang psikologi. Pertumbuhan luar biasa dalam psikologi terapan, khususnya di bidang terapan bisnis, pemerintahan, hukum, kesehatan, pencegahan, perubahan sosial, dan pendidikan, menandakan perubahan penting dalam peran psikologi dalam masyarakat. Asosiasi psikolog profesional yang paling terkemuka telah memperhatikan perubahan ini, dan sekarang mencurahkan banyak waktu dan sumber daya untuk mengembangkan lebih lanjut psikologi terapan.

Asosiasi psikolog internasional tertua, Asosiasi Internasional Psikologi Terapan (IAAP) terus berkembang dan kini memiliki lebih dari 1.500 anggota yang berasal dari lebih dari 80 negara. IAAP terus menjadi pemimpin global dalam mensponsori acara dan kegiatan untuk memenuhi misinya dalam mempromosikan ilmu pengetahuan dan praktik psikologi terapan, dan memfasilitasi interaksi dan komunikasi tentang psikologi terapan di seluruh dunia (lihat <http://www.iaapsy.org>). Selain itu, organisasi profesional psikologis telah mengembangkan inisiatif utama yang bertujuan untuk meningkatkan profil dan dampak psikologi ilmiah dalam masyarakat. Misalnya, Inisiatif Modal Manusia dan Dekade Perilaku adalah dua inisiatif penting yang menggambarkan energi dan nilai baru yang telah ditempatkan pada penerapan psikologi untuk meningkatkan kesejahteraan dan prestasi manusia dalam masyarakat (*American Psychological Association, 2005c; American Psychological Society, 2004*).

Pada tahun 1990, *American Psychological Society* (APS) mengadakan *Behavioral Science Summit* dengan perwakilan dari 65 asosiasi ilmu psikologi, sebuah kelompok yang akhirnya berkembang hingga mencakup lebih dari 100 organisasi. Organisasi-organisasi ini dengan suara bulat mendukung pengembangan agenda penelitian nasional yang akan membantu pembuat kebijakan menetapkan prioritas pendanaan untuk psikologi dan ilmu-ilmu terkait. Hasilnya adalah '*The Human Capital Initiative*', yang menguraikan enam bidang yang menjadi perhatian luas dimana ilmu psikologi dapat memberikan kontribusi besar:

1. Produktivitas di tempat kerja
2. Sekolah dan literasi
3. Masyarakat yang menua
4. Penyalahgunaan narkoba dan alkohol
5. Kesehatan
6. Dan Kekerasan

Masing-masing bidang ini menghadirkan permasalahan yang pada dasarnya merupakan permasalahan perilaku manusia. Inisiatif Sumber Daya Manusia memiliki tujuan untuk mengoordinasikan upaya penerapan ilmu sosial untuk mengatasi masalah mendasar yang melampaui batas-batas ini. Premisnya adalah bahwa untuk mencapai tujuan memaksimalkan potensi manusia, kita perlu mengetahui secara ilmiah bagaimana manusia berinteraksi dengan lingkungannya dan satu sama lain, bagaimana kita belajar, mengingat, dan mengekspresikan diri kita sebagai individu dan kelompok, dan kita perlu mengetahui dan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi dan mengubah perilaku ini.

Upaya ini telah memotivasi agenda penelitian dasar dan pendanaan kebijakan, dan telah mendukung penerapan ilmu psikologi di luar universitas. Baru-baru ini, tahun 2000–2010 ditetapkan sebagai Dekade Perilaku. Hampir semua organisasi yang sama ditambah banyak organisasi internasional berpartisipasi dalam usaha ini. Dekade Perilaku adalah inisiatif multidisiplin untuk memfokuskan bakat, energi, dan kreativitas ilmu perilaku dan sosial dalam menghadapi banyak tantangan

masyarakat yang paling signifikan. Ilmuwan perilaku dan sosial didorong untuk mengemukakan hasil penelitian mereka untuk membantu memberikan informasi kepada masyarakat dan proses kebijakan publik mengenai lima tema utama Dekade ini:

1. Meningkatkan kesehatan
2. Meningkatkan keamanan
3. Meningkatkan pendidikan
4. Meningkatkan kesejahteraan
5. Mempromosikan demokrasi

Tujuan dari inisiatif ini adalah untuk mendidik masyarakat tentang pentingnya dan relevansi penelitian ilmu perilaku dan ilmu sosial, untuk menerjemahkan temuan penelitian ke dalam kebijakan publik, untuk menghasilkan pengetahuan baru yang relevan dengan permasalahan saat ini, dan untuk merekrut generasi sarjana berikutnya ke dalam penelitian perilaku dan ilmu sosial (APA, 2005).

Dalam beberapa tahun terakhir, *American Psychological Association* (APA) dan *American Psychological Society* (APS) juga telah mengembangkan kegiatan dan inisiatif untuk membantu siswa memahami beragam peluang yang kini ada dalam psikologi (APA, 2005; Romero, 2003). APA secara teratur menampilkan artikel dan informasi tentang pelatihan pascasarjana psikologi terapan di tingkat master dan doctoral di situs Web mereka (APA, 2005).

Siswa yang mempertimbangkan karir di bidang psikologi terapan sering melaporkan bahwa sangat sulit untuk mengidentifikasi dan memahami karir spesifik dan peluang kerja yang ada dalam psikologi terapan. Lagi pula, tidak seperti kebanyakan profesi, hanya ada sedikit iklan pekerjaan dengan judul yang jelas "Mencari Psikolog Ilmiah Terapan." APA baru-baru ini terlibat dalam sebuah proyek untuk membantu mengatasi masalah ini. Proyek Karir Menarik dalam Psikologi untuk Psikolog Ilmiah Non Akademik dimulai dengan pertanyaan berikut:

"Benar atau salah? Satu-satunya pilihan karir bagi seorang psikolog yang terlatih secara ilmiah

adalah posisi pengajar/pendidik di perguruan tinggi atau universitas. Jawabannya sangat Salah!"

Dalam proyek ini, anggota proyek APA telah menghasilkan seri Karir Menarik dalam Psikologi untuk menggambarkan berbagai keahlian dan keahlian yang dimiliki oleh psikolog yang terlatih secara ilmiah yang juga sangat dihargai oleh pemberi kerja di luar akademisi (APA, 2005). "Jalur karir non-tradisional yang diwakili oleh kisah sukses pribadi ini menggambarkan berbagai jenis kontribusi unik yang dibuat oleh psikolog ilmiah di berbagai lingkungan pekerjaan" (APA, 2005).

Claremont Graduate University (CGU) baru saja menyelesaikan sebuah proyek sejalan dengan hal ini untuk lebih spesifik lagi mengenai jabatan dan organisasi yang mempekerjakan lulusan yang dilatih khusus untuk karir yang menerapkan ilmu psikologi (lihat <http://www.cgu.edu/pages/675.asp>). CGU adalah dikenal sebagai salah satu lembaga pionir dengan pengalaman lebih dari tiga dekade dalam menyediakan program pascasarjana psikologi terapan di berbagai domain (misalnya, sosial, organisasi, kognitif, perkembangan, sumber daya manusia, dan evaluasi program). Proyek Alumni Claremont melibatkan identifikasi halaman Web alumni untuk menentukan jabatan dan perusahaan mereka saat ini. Sekali lagi, tujuan proyek ini adalah untuk memberikan contoh spesifik tentang kemungkinan pekerjaan dan karier bagi mereka yang terlatih dalam psikologi terapan.

1.3 Memahami Psikologi Terapan

Tren dan perkembangan yang dijelaskan sebelumnya menentukan konteks peristiwa utama. Tujuan dari proyek dan volume ini adalah untuk mendengar langsung dari beberapa individu yang bertanggung jawab untuk memajukan psikologi ilmiah dan mendorong pertumbuhannya, untuk mempelajari pandangan mereka tentang kemajuan dan janji penggunaan psikologi ilmiah untuk meningkatkan kesejahteraan manusia dan perbaikan sosial sepanjang abad ke-21.

Untuk mencapai tujuan ini, berbagai psikolog ke Claremont berpartisipasi dalam simposium tentang “Kebangkitan Psikologi Terapan: Karir yang Menghargai dan Perbatasan Baru untuk Meningkatkan Kondisi Manusia.” Simposium Stauffer ke-2 tentang Psikologi Terapan di Claremont Graduate University sukses besar, dengan lebih dari 465 peserta berkumpul pada hari yang indah di California Selatan di Teater Garrison yang baru direnovasi. Tamu dari San Diego ke Seattle dan dari Santa Barbara hingga New York datang untuk mendengar tentang bagaimana ilmu psikologi kini digunakan untuk memperbaiki banyak aspek masyarakat Amerika, serta untuk mencegah penyebaran HIV dan masalah sosial lainnya di banyak negara belahan dunia lain. Peserta belajar tentang pekerjaan klasik dan mutakhir di berbagai bidang seperti pemrograman berbasis efikasi diri melalui media massa, promosi kesehatan dan pencegahan penyakit, keseimbangan kerja dan keluarga, hukum dan psikologi, pengembangan karier dan organisasi, ilmu pembelajaran dan pendidikan, anak perkembangan dan pola asuh, kesenjangan ras dan etnis dalam kesehatan mental, dan kekuatan ekspektasi di ruang kelas, klinik, perusahaan, dan ruang sidang. Berbagai hal yang bermanfaat dan mengasyikkan peluang karir baru bagi mereka yang memiliki gelar sarjana, magister, atau doktor di bidang psikologi juga dipresentasikan dan didiskusikan dalam psikologi terapan.

1.4 Sub bidang dalam Psikologi

Sebagaimana dibahas di atas, ada banyak cabang psikologi yang dikategorikan dalam cabang dasar dan terapan. Banyak penulis menggunakan istilah cabang dan bidang secara bergantian. Bidang atau cabang tampaknya merupakan istilah yang lebih luas yang mencakup aspek dasar dan terapan, sedangkan bidang menyiratkan bidang tertentu, di mana keahliannya atau pengetahuan khusus diperlukan untuk memecahkan masalah. Namun, beberapa penulis menggunakan istilah bidang secara luas, misalnya bidang psikologi memiliki banyak sub bidang. Yang lain menggunakan istilah divisi dan

sub-divisi psikologi. Perbedaan yang jelas tidak terlihat jelas. Oleh karena itu, istilah-istilah ini digunakan secara bergantian.

Subbidang psikologi telah memperluas cakupan psikologi di berbagai disiplin ilmu dan bidang lainnya. Oleh karena itu, implikasi psikologi menyebabkan munculnya beberapa subbidang lainnya. Ini berlaku untuk berbagai bidang seperti lapangan kerja, industri, pendidikan, dan pengembangan kepribadian. Hal ini juga menyebabkan munculnya subbidang yang mempelajari dan menilai masalah mental dan emosional individu. Oleh karena itu, ruang lingkup psikologi dapat dibahas dalam sub-bidang berikut:

1. Biopsikologi

Cabang ini membahas dasar biologis dari perilaku. Hubungan erat antara psikologi dan ilmu biologi cukup jelas. Semua perilaku terjadi melalui proses tubuh. Otak memainkan peran yang sangat penting dalam mengkoordinasikan dan mengatur fungsi berbagai organ tubuh. Faktanya, ini adalah pusat dari segala bentuk perilaku yang kompleks. Genetika, cabang biologi yang mempelajari sifat pewarisan sifat-sifat yang berbeda, juga merupakan disiplin ilmu yang penting dari sudut pandang psikologi. Selama bertahun-tahun, para ahli genetika telah melakukan penelitian penting yang mengungkap peran faktor keturunan dalam menentukan perilaku. Hal ini terutama terjadi pada kasus perilaku abnormal seperti neurosis, keterbelakangan mental, psikosis, dll. Studi tentang peran keturunan juga menunjukkan pentingnya gen dalam menentukan tingkat kecerdasan. Dalam beberapa tahun terakhir, peran faktor kimia khususnya hormon, yang disekresikan oleh kelenjar endokrin telah terbukti memainkan peranan penting dalam perilaku. Perilaku emosional, temperamen, dll. sangat penting. Sejauh ini, dipengaruhi oleh hormon kelenjar endokrin.

2. Psikologi kognitif

Psikologi kognitif berkaitan dengan kemampuan pemrosesan informasi manusia. Psikolog di bidang ini mencoba mempelajari semua aspek kognisi seperti ingatan,

pemikiran, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, bahasa, penalaran dan sebagainya.

3. Psikologi Budaya

Cabang ini mempelajari bagaimana budaya, subkultur, dan keanggotaan kelompok etnis mempengaruhi perilaku. Para psikolog ini melakukan penelitian lintas budaya dan membandingkan perilaku orang-orang dari budaya berbeda di berbagai negara.

4. Psikologi Eksperimental

Bidang ini menyelidiki semua aspek proses psikologis seperti persepsi, pembelajaran, dan motivasi. Metode penelitian utama yang digunakan dalam bidang ini berkaitan dengan eksperimen terkontrol. Morgan dkk. (1986) menyebutkan bahwa metode eksperimen juga digunakan oleh para psikolog selain eksperimental. Misalnya, psikolog sosial mungkin melakukan eksperimen untuk menentukan dampak dari berbagai tekanan kelompok dan pengaruhnya terhadap perilaku seseorang. Jadi, terlepas dari namanya, bukanlah metode yang membedakan psikologi eksperimental dari sub-bidang lainnya. Sebaliknya, psikologi eksperimental dibedakan berdasarkan apa yang dipelajarinya proses dasar pembelajaran, dan ingatan, pemikiran, sensasi dan persepsi, motivasi, emosi, dan dasar perilaku fisiologis atau biologis dalam keadaan tertentu.

5. Psikologi sosial

Bidang psikologi sosial membantu dalam menyelidiki perilaku sosial manusia, termasuk sikap, konformitas, persuasi, prasangka, persahabatan, agresi, tolong menolong dan lain sebagainya. Ini menekankan pada semua aspek perilaku sosial seperti bagaimana kita berpikir dan berinteraksi dengan orang lain, bagaimana kita mempengaruhi dan dipengaruhi oleh orang lain. Misalnya, psikolog sosial mempelajari bagaimana kita memandang orang lain dan bagaimana persepsi tersebut mempengaruhi

sikap dan perilaku kita terhadap mereka dalam masyarakat. Bidang ini berkembang berkat kontribusi gabungan para sosiolog dan psikolog sosial dan minat penelitian mereka yang tumpang tindih. Namun, fokus mereka berbeda dalam arti bahwa meskipun fokus utama perhatian pada lembaga-lembaga sosial, fokus kedua biasanya pada individu.

Psikolog sosial bekerja pada sisi terapan bidang ini, telah mengembangkan dan menstandarkan teknik untuk mengukur sikap dan pendapat individu dalam konteks masyarakat. Penelitian survei bidang ini merenungkan opini politik, sikap konsumen, dan sikap terkait isu-isu sosial penting yang memberikan dampak penting informasi kepada politisi, eksekutif bisnis, dan pemimpin masyarakat yang mendapat manfaat dari hal ini, saat mengambil keputusan.

6. Psikologi Klinis

Bidang ini menekankan pada diagnosis, penyebab, dan pengobatan gangguan psikologis yang parah dan masalah emosional. Kebingungan antara bidang psikologi klinis dan psikiatri terjadi karena psikolog klinis dan psikiater memberikan psikoterapi. Dan keduanya biasanya bekerja sama di banyak rumah sakit/klinik. Itulah sebabnya banyak orang bingung mengenai perbedaan keduanya. Ya, mereka termasuk dalam dua kelompok profesional yang berbeda dan berbeda dalam latar belakang pendidikan serta cara diagnosis dan pengobatan. Psikiater adalah dokter. Setelah menyelesaikan studi kedokteran, mereka mengambil gelar *Doctor of Medicine* (M.D.) di bidang psikiatri dan berspesialisasi dalam pengobatan gangguan jiwa (Sp.KJ), sedangkan psikolog klinis memiliki gelar master M.A/M.Sc dan/atau doktor (*Doctor of Philosophy* [Ph.D] atau *Doctor of Psychology* [Psy.D]) di bidang psikologi klinis. Karena perbedaan pendidikan ini, psikolog klinis yang tidak memiliki pelatihan medis, tidak dapat meresepkan obat untuk mengatasi gangguan perilaku. Psikolog klinis melakukan penelitian untuk mengetahui cara yang lebih baik untuk mendiagnosis, mengobati, dan mencegah

gangguan psikologis. Mereka juga sangat bergantung pada tes standar untuk mengidentifikasi penyebab gangguan ini. Mereka menggunakan psikoterapi, yang merupakan pelatihan yang didapatkan untuk pengobatan gangguan mental. Namun psikolog klinis tidak berwenang meresepkan obat untuk mengatasi gangguan perilaku, karena mereka tidak memiliki pelatihan medis.

7. Psikologi Komunitas

Bidang ini berlaku untuk kesehatan mental masyarakat luas melalui penelitian, pencegahan, pendidikan, dan konsultasi. Psikolog komunitas menerapkan prinsip, ide, dan sudut pandang psikologis untuk membantu memecahkan masalah sosial dan membantu individu dalam beradaptasi dengan pekerjaan dan kehidupan kelompoknya. Beberapa psikolog komunitas pada dasarnya adalah psikolog klinis dan mereka secara khusus mengatur program untuk menjangkau orang-orang di komunitas, yang memiliki masalah perilaku atau yang mungkin memiliki masalah tersebut. Para psikolog ini tidak hanya menangani masalah kesehatan mental anggota masyarakat tetapi juga berupaya untuk meningkatkan kesehatan mental mereka serta kesehatan mental orang-orang. Psikolog komunitas lainnya lebih peduli dengan membawa ide-ide dari ilmu perilaku untuk mengatasi masalah-masalah komunitas. Mereka mungkin disebut sebagai psikolog komunitas atau masalah sosial. Permusuhan antar kelompok masyarakat, hubungan buruk antara polisi dan masyarakat anggota, atau kesusahan karena kurangnya kesempatan kerja, misalnya, mungkin merupakan masalah yang dapat ditangani oleh psikolog komunitas masalah sosial. Psikolog semacam itu juga sering kali bekerja untuk mendorong kelompok tertentu agar berpartisipasi dalam pengambilan keputusan di masyarakat, untuk memberikan informasi psikologis tentang praktik pengasuhan anak yang efektif dan meningkatkan kesehatan, atau untuk memberi nasihat kepada sistem sekolah tentang bagaimana membuat

kurikulum mereka memenuhi kebutuhan anggota masyarakat.

8. Psikologi Konsumen

Bidang ini terlibat dalam penelitian yang berkaitan dengan pengemasan, periklanan, metode pemasaran, dan karakteristik konsumen. Bidang ini merupakan cabang dari psikologi sosial.

9. Psikologi konseling

Cabang ini berkaitan dengan membantu orang/individu dengan masalah pribadi termasuk hubungan interpersonal, pilihan karir, masalah emosional ringan atau masalah perilaku seperti makan berlebihan, lambat belajar atau kurang konsentrasi. Psikolog konseling (Konselor) membantu individu yang mempunyai masalah spesifik seperti bagaimana merencanakan karir, bagaimana mengembangkan keterampilan interpersonal yang lebih efektif (misalnya keterampilan komunikasi). Saat ini, ada ahli seperti konselor pernikahan, konselor keluarga, konselor sekolah, dll.

10. Psikologi Pendidikan

Disiplin ini berkaitan dengan dinamika kelas, gaya mengajar, dan pembelajaran; itu mengembangkan tes pendidikan dan mengevaluasi program pendidikan. Menyelidiki semua aspek proses pendidikan mulai dari desain kurikulum, teknik pengajaran, hingga ketidakmampuan belajar. Cabang ini membahas masalah yang lebih luas dalam meningkatkan efisiensi pembelajaran di sekolah dengan menerapkan pengetahuan psikologis tentang pembelajaran dan motivasi ke dalam kurikulum. Sub-bidang khusus lainnya yang disebut Psikologi Sekolah dapat dimasukkan dalam psikologi pendidikan.

11. Ergonomi

Ini adalah disiplin ilmu yang menghubungkan teknologi rekayasa dengan perilaku manusia. Ini berkaitan dengan

proses merancang dan mengelola lingkungan, produk, atau sistem tempat kerja untuk kenyamanan dan kinerja optimal karyawan dan individu.

12. Psikologi Industri/Organisasi

Menyelidiki seluruh aspek perilaku dalam lingkungan kerja mulai dari seleksi dan rekrutmen karyawan, penilaian kinerja, motivasi kerja dan kepemimpinan. Penerapan psikologi yang pertama pada permasalahan industri dan organisasi adalah seleksi dan rekrutmen karyawan dengan menggunakan tes kecerdasan dan bakat.

Saat ini sejumlah perusahaan menggunakan versi modern dari tes tersebut dalam program perekrutan dan seleksi karyawan. Spesialis di bidang ini juga menerapkan psikologi pada masalah yang berkaitan dengan manajemen dan pelatihan karyawan, kepemimpinan dan pengawasan, komunikasi, motivasi, konflik antar dan intra-kelompok dalam organisasi. Mereka mengatur program pelatihan di tempat kerja untuk meningkatkan lingkungan kerja dan hubungan manusia dalam organisasi dan lingkungan kerja. Psikolog ini kadang-kadang disebut psikolog personalia.

13. Psikologi forensik

Ini adalah bidang yang merupakan perpaduan atau kombinasi psikologi dan hukum. Hal ini melibatkan penilaian psikologis individu (biasanya dicurigai melakukan tindakan ilegal atau kejahatan). Psikolog forensik terlibat dalam berbagai lingkungan seperti sekolah yang melakukan penilaian ancaman, penjara atau ruang sidang sebagai saksi ahli. Mereka terampil secara profesional dalam analisis perilaku, evolusi, dan penilaian. Meskipun mereka mendapat pelatihan di bidang hukum dan psikologi kriminal, mereka juga harus dilatih di bidang psikologi klinis. Mereka perlu memiliki pengalaman dalam penilaian klinis, wawancara, penulisan laporan, dan keterampilan komunikasi verbal yang kuat.

14.Psikologi Militer

Cabang psikologi ini mengacu pada studi penerapan teori-teori psikologis untuk memahami serta memprediksi perilaku kekuatan militer di dalam negeri maupun di luar negeri. Penerapan alat psikologis dapat membantu angkatan bersenjata untuk berkembang lebih baik dalam situasi penuh tekanan. Disiplin ini juga membahas penerapan teori dan prinsip psikologis untuk menghadapi kekuatan musuh. Hal ini juga mencerminkan bagaimana menjaga keseimbangan kehidupan kerja.

15.Psikologi Lingkungan

Disiplin ini bertujuan untuk meneliti dan memecahkan masalah lingkungan untuk meningkatkan kondisi kehidupan yang lebih baik bagi manusia dan kesejahteraan mereka. Ini berkaitan dengan interaksi manusia dengan lingkungan.

16.Psikologi Olahraga

Psikologi olahraga adalah studi tentang pengaruh psikologi pada olahraga, kinerja atletik, olahraga, dan aktivitas fisik. Ini berkaitan dengan berbagai aspek yang dapat meningkatkan tingkat motivasi, kinerja dan semangat tim di antara atlet dan pelatih profesional. Hal ini juga mencerminkan relevansi keterlibatan dalam olahraga dan olah raga dengan mengacu pada kesejahteraan positif individu.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. 2005a. Non-academic careers for scientific psychologists: Graduate program in applied psychology. Retrieved March 8, 2005, from <http://www.apa.org/science/nonacad-grad.html>
- American Psychological Association. 2005b. Non-academic careers for scientific psychologists: Interesting careers in psychology. Retrieved March 8, 2005, from http://www.apa.org/science/nonacad_careers.html
- American Psychological Association. 2005c. Psychological science agenda. Retrieved March 8, 2005, from <http://www.apa.org/science/psa/psacover.html>
- American Psychological Society. 2004. Why study psychology?, *Observer*, 17(4), 31–35.
- Donaldson, S. I., Berger, D. E., & Pezdek, K. (Eds.). 2012. *Applied psychology: New frontiers and rewarding careers*. Psychology Press.
- Fennell, K. 2002. Where are new psychologists going? Employment, debt, and salary data. Pre- sentation at the Annual Convention of the Midwestern Psychological Association, Chicago, Illinois.
- Morgan, C. T., King, R. A., Weisz, J. R. & Schopler, J. 1986. *Introduction to Psychology (7th edition)*. New Delhi: Tata McGraw-Hill.
- Romero, V. L. 2003. The changing image of psychology: The rise of applied psychology, *Observer*, 16(7), 27–30.

BAB 2

KONSELING

Oleh Diah Widiawati Retnoningtias

2.1 Pendahuluan

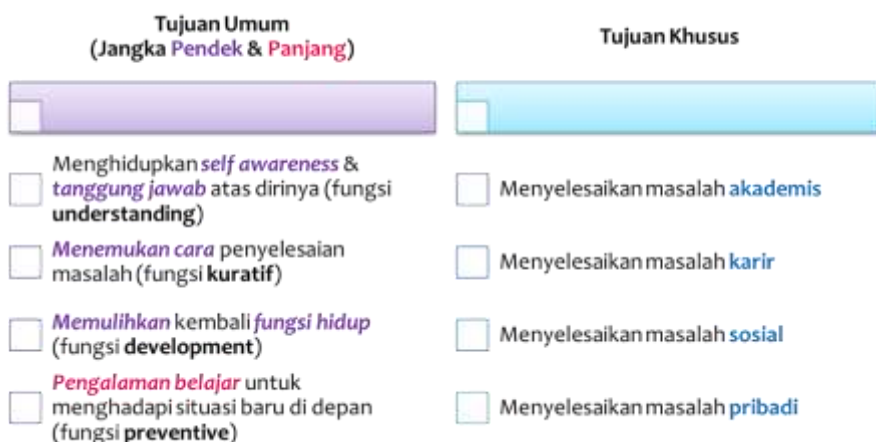
Melakukan konseling merupakan salah satu keterampilan yang diperlukan oleh individu yang menggeluti bidang psikologi, khususnya seorang psikolog. Sebelum melakukan konseling, tentu saja seorang psikolog perlu memahami konsep dasar konseling dan teknik dasar konseling. Berbekal pemahaman akan hal ini dapat membantu seorang psikolog nantinya dalam menjalankan kegiatan konseling dengan lebih tepat. Oleh karena itu, tulisan pada bagian ini diarahkan untuk memaparkan mengenai konsep dasar konseling dan berbagai teknik dasar konseling yang dapat digunakan. Harapannya, tulisan ini dapat memberikan manfaat praktis bagi individu yang bekerja dalam bidang konseling.

2.2 Definisi dan Tujuan Konseling

Konseling memiliki berbagai definisi. Konsensus terbaru menyebutkan dua definisi konseling (Kaplan et al., 2014). Pertama, konseling merupakan kegiatan yang melibatkan hubungan profesional yang dirancang untuk membantu individu, keluarga, dan kelompok menuju kesehatan mental, kesejahteraan, pendidikan, dan tujuan karir. Berdasarkan definisi ini, kegiatan konseling dapat ditujukan untuk individu maupun kelompok. Selain itu, konseling dapat menangani permasalahan klinis, pendidikan, karir, dan pribadi. Kedua, konseling adalah hubungan profesional yang memberdayakan beragam individu, keluarga, dan kelompok untuk mencapai kesehatan mental, kesejahteraan, pendidikan, dan tujuan karir. Kata kunci pada definisi ini adalah memberdayakan. Pada definisi pertama, dijelaskan bahwa konseling merupakan kegiatan yang menekankan peran aktif konselor terhadap

kesejahteraan konseli. Pada definisi kedua ini, bukan hanya konselor yang berperan aktif dalam proses konseling, namun konseli turut serta berperan aktif atau berdaya dalam mencapai kesejahteraan dirinya. Dengan demikian, kedua definisi tersebut menegaskan bahwa konseling merupakan interaksi dua arah, dari konselor dan konseli, untuk mencapai kesejahteraan konseli.

Konseling memiliki dua tujuan, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus (Hartono & Soedarmadji, 2013). Tujuan umum mencakup jangka pendek dan jangka panjang. Tujuan umum, baik jangka pendek dan jangka panjang meliputi empat tujuan, yaitu: Pertama, Fungsi *understanding*, membantu konseli menghidupkan *self awareness* dan tanggung jawab konseli atas dirinya; Kedua, Fungsi *curative*, membantu konseli menemukan cara penyelesaian masalah; Ketiga, Fungsi *development*, membantu konseli memulihkan fungsi hidupnya dalam berbagai aspek kehidupan; dan Keempat, Fungsi *preventive*, tujuan jangka panjang dari konseling adalah sebagai pengalaman belajar bagi konseli untuk menghadapi situasi baru di masa depan. Sementara, tujuan khusus dari konseling mencakup penyelesaian masalah dalam bidang akademis, karir, sosial, dan pribadi dari konseli. Tujuan umum dan khusus dari konseling tersaji di Gambar 2.1.



Gambar 2.1. Ringkasan tujuan umum dan khusus dari konseling

2.3 Asas Konseling dan Karakteristik Konselor

Sebuah proses konseling yang ideal perlu dilakukan dengan memperhatikan dan mendasarkan pada asas-asas yang benar. Asas-asas ini mencakup (Hartono & Soedarmadji, 2013):

1. Kerahasiaan atau *confidential*. Pada asas ini, seorang konselor perlu menjaga rahasia seluruh informasi yang berkaitan dengan konseli. Asas ini perlu ditegakkan agar muncul rasa percaya konseli terhadap konselor, yang pada akhirnya akan membantu keberhasilan proses konseling secara keseluruhan.
2. Kesukarelaan. Asas ini berlaku dua arah. Pada sisi konseli, konseli dapat meminta layanan konseling kepada konselor tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Pada sisi konselor, konselor dapat memberikan layanan konseling kepada konseli dengan kesediaan dan kesadaran dirinya.
3. Keterbukaan. Pada asas ini, konseli dapat terbuka mengungkapkan permasalahannya dengan jujur, sehingga konselor dapat membantu dengan upaya maksimal.
4. Kekinian. Pada asas ini, konseling dilakukan dengan fokus pembahasan masalah yang terjadi saat ini.
5. Kemandirian. Asas ini menekankan pada kemampuan konseli menghadapi masalahnya secara mandiri kelak, dan bukan selalu tergantung pada orang lain.
6. Kegiatan. Asas ini dimaksudkan agar konseli berusaha aktif untuk melakukan kegiatan yang diperlukan dalam proses konseling. Misalnya, konseli yang ingin lepas dari ketergantungan akan rokok, maka perlu berusaha untuk mengurangi kebiasaan merokok secara bertahap, sesuai kesepakatan konseli dan konselor dalam proses konseling.
7. Kedinamisan. Asas ini merujuk kepada adanya perubahan dalam diri konseli ke arah yang baik atau positif. Asas ini dapat tercapai jika ada upaya aktif dari konseli untuk mengalami perubahan.
8. Keahlian. Asas ini tegas menjelaskan bahwa konseling hanya dapat dilakukan oleh individu yang memiliki keterampilan dan kompetensi di bidang konseling.

9. Alih tangan. Asas ini menekankan pentingnya kesadaran diri konselor akan kemampuan dalam menangani permasalahan konseli. Berbagai permasalahan yang dihadapi konseli, mungkin tidak dapat ditangani semua oleh konselor karena keterbatasan kemampuan. Pada situasi seperti itu, konselor perlu melakukan alih tangan kepada pihak lain yang lebih kompeten. Misalnya, saat psikolog industri organisasi mendapat konseli dengan kondisi bipolar yang di luar kewenangannya, maka sudah seharusnya dialihtanggankan ke psikolog klinis.

Berbagai asas yang tertera di atas ini dapat diwujudkan oleh konselor yang memiliki profesionalitas. Konselor profesional memiliki empat karakteristik (Hartono & Soedarmadji, 2013), yang meliputi:

1. Karakteristik kepribadian. Karakteristik ini mencakup iman dan takwa yang terwujud dalam perilaku sehari-hari, memiliki pandangan positif pada pertumbuhan manusia, menghargai harkat dan martabat manusia, berperilaku sesuai norma yang ada, berintegritas, memiliki kematangan emosi, mengenal identitas diri sendiri, mampu mengapresiasi diri, memiliki orientasi pada kehidupan, terbuka dan berani pada hal-hal yang baru.
2. Karakteristik pengetahuan. Karakteristik ini mencakup kemampuan memahami ilmu psikologi (tahap perkembangan manusia, dinamika kepribadian, motif dasar tingkah laku, perilaku normal dan abnormal); kemampuan memahami ilmu konseling dan pendekatan yang digunakan dalam konseling; serta kemampuan memahami ilmu pendidikan, secara khusus memahami adanya kesamaan antara proses konseling dengan proses belajar.
3. Karakteristik keterampilan. Karakteristik ini mencakup kemampuan menciptakan hubungan baik (hangat, simpatik, empatik, tulus, jujur, terbuka, toleran); serta keterampilan melakukan konseling dengan teknik dasar konseling.
4. Karakteristik pengalaman. Karakteristik ini mencakup pengalaman konselor dalam melakukan konseling di tengah masyarakat, baik yang berbayar maupun yang tidak berbayar.

Empat karakteristik tersebut perlu dimiliki dan dipenuhi oleh konselor untuk mencapai proses dan hasil konseling yang baik. Oleh karena itu, konselor perlu memperbaiki diri terus menerus, memperkuat ilmu agama agar pelaksanaan konseling berjalan sesuai kaidah agama, dan memunculkan kepercayaan publik terhadap diri konselor (Astutik, 2018).

2.4 Pendekatan dalam Konseling

Dalam proses konseling, penyelesaian masalah akan dilakukan berdasarkan pendekatan atau perspektif atau paradigma yang ada dalam konseling. Pendekatan atau perspektif atau paradigma yang ada dalam konseling mencakup empat pendekatan (Hartono & Soedarmadji, 2013) (Mappiare, 2010), yaitu:

1. Pendekatan Behavior. Pendekatan ini memiliki asumsi bahwa perilaku manusia dibentuk oleh lingkungan. Lingkungan yang positif akan membentuk perilaku adaptif, sementara lingkungan negatif membentuk perilaku maladaptif. Oleh karena itu, tujuan konseling berdasarkan pendekatan ini adalah mengubah perilaku dengan prinsip belajar, menghilangkan perilaku maladaptif, dan menggantinya dengan perilaku adaptif.
2. Pendekatan Kognitif. Pendekatan ini memiliki asumsi bahwa perilaku dan emosi manusia dipengaruhi oleh keyakinan mengenai diri sendiri, orang lain, dan peristiwa yang ada. Keyakinan tersebut dapat berupa keyakinan rasional atau keyakinan irasional. Oleh karena itu, tujuan konseling berdasarkan pendekatan ini adalah mengkonfrontasi keyakinan irasional yang ada pada konseli, dan mengganti keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional.
3. Pendekatan Psikoanalisa. Pendekatan ini memiliki asumsi bahwa perilaku manusia didorong oleh motivasi tidak sadar, insting agresi dan seksual. Pendekatan psikoanalisa juga meyakini bahwa individu yang sehat memiliki ego matang dan tidak cemas, sementara individu yang tidak sehat memiliki ego yang cemas. Oleh karena itu, tujuan konseling berdasarkan pendekatan ini adalah agar konseli menemukan

kesadaran diri dan kontrol diri, memperkuat ego konseli dengan menumbuhkan pengetahuan akan diri, serta melakukan mekanisme pertahanan diri yang wajar. Senada dengan hal itu, konseling dengan pendekatan psikoanalisis ditujukan untuk menolong konseli lebih percaya diri dalam mengeksplorasi kemampuan dirinya (Habsy et al., 2023).

4. Pendekatan Humanistik. Pendekatan ini memiliki asumsi bahwa pada dasarnya manusia memiliki sifat dasar baik dan bertanggung jawab menentukan sesuatu bagi kehidupannya. Oleh karena itu, tujuan konseling berdasarkan pendekatan ini adalah agar konseli mampu mengaktualisasikan dirinya dan menjadi manusia yang berfungsi secara penuh.

2.5 Teknik Dasar Konseling

2.5.1 Listening Skills

Modal pertama bagi seorang konselor untuk melakukan konseling adalah kemampuan dan kemauan untuk mendengarkan. Sebagai individu yang dianugerahi sepasang telinga, sewajarnya seorang konselor mampu untuk mendengarkan. Faktanya, mendengarkan secara aktif seringkali gagal untuk dilakukan. Kegagalan mendengarkan secara aktif dapat terjadi karena empat hal (Egan, 2014), yaitu:

1. *Non listening*, dapat terjadi ketika pikiran seorang konselor berkelana ke berbagai hal pada saat mendengarkan cerita konseli. Misalnya, teringat rencana liburan akhir tahun, sedang mengalami peristiwa tidak menyenangkan dalam dirinya, atau karena hal lain. Hal ini menyebabkan terlewatnya detail cerita atau permasalahan penting dari konseli.
2. *Partial listening*, terjadi ketika seorang konselor hanya mengambil sebagian cerita yang mungkin bukan bagian penting dari cerita konseli. Hal ini berdampak pada ketidaktepatan konselor dalam mengidentifikasi permasalahan atau perasaan konseli. Konseli yang menyadari hal ini akan berhenti bercerita karena merasa tidak didengarkan oleh konselor.

3. *Tape-recorder listening*, terjadi ketika konselor mengulang cerita konseli seperti alat perekam saja, dan bukan memahami inti cerita konseli. Hal ini menunjukkan bahwa konselor gagal untuk mendengarkan dan gagal untuk hadir secara sepenuhnya pada cerita konseli. Hal penting yang dibutuhkan konseli bukan hanya kehadiran fisik konselor saja, tetapi juga kehadiran konselor secara psikologis, sosial, dan emosional.
4. *Rehearsing*, terjadi ketika konselor mulai memikirkan cara untuk menanggapi atau merespon konseli. Saat hal ini terjadi, maka sesungguhnya konselor berhenti mendengarkan cerita konseli. Seorang konselor akan melakukan konseling secara efektif ketika mendengarkan cerita konseli dengan penuh perhatian, fokus pada inti cerita yang disampaikan konseli, tidak bimbang atau bingung dalam merespon konseli, dan tidak memerlukan latihan untuk menanggapi konseli.

Senada dengan pendapat Egan di atas, ketidakmampuan mendengar dengan efektif dapat disebabkan oleh empat faktor (Aminah, 2018), yaitu:

1. Adanya dugaan pikiran mengenai konseli, yang menyebabkan ketidakmampuan konselor mendengarkan permasalahan konseli secara utuh. Misalnya, konselor yang menangani kasus korban pelecehan seksual akan menduga bahwa korban tersebut merupakan perempuan yang menggunakan pakaian terbuka, menggoda, dsb. Hal ini akan menyebabkan konselor tidak fokus mendengarkan permasalahan dari sudut pandang korban, sehingga tidak memiliki pemahaman yang utuh atas permasalahan tersebut.
2. Adanya tendensi mengantisipasi hal yang disampaikan konseli. Dengan perkataan lain, konselor sudah mempersiapkan berbagai kemungkinan mengenai hal yang akan disampaikan konseli selanjutnya. Hal ini menyebabkan konselor fokus pada antisipasi mengenai hal yang disampaikan konseli, namun tidak fokus mendengarkan cerita konseli dengan cermat. Misalnya, konseli perempuan menceritakan permasalahan kekerasan dalam rumah tangga. Konselor dengan kecenderungan mengantisipasi, akan

- memikirkan kemungkinan bahwa konseli akan melaporkan ke aparat hukum, meminta untuk berpisah dari suaminya, atau berdiam diri karena tidak berani melawan.
3. Adanya kecenderungan memiliki pendapat pribadi. Artinya, konselor sudah memiliki opini pribadi berdasarkan perspektif atau pengalaman konselor sebelumnya. Hal ini dapat memengaruhi kemampuan konselor dalam memahami permasalahan atau harapan dari konseli. Misalnya, saat konseli menceritakan pengalaman dikhianati teman pada konselor yang memiliki masalah serupa sebelumnya. Konselor yang bereaksi secara emosional saat mendengar permasalahan konseli, akan cenderung berpendapat sesuai pengalaman konselor sebelumnya, yang mungkin saja bukan pendapat yang tepat atau objektif.
 4. Adanya lingkungan yang tidak mendukung. Misalnya, suara bising, suhu ruangan yang tidak nyaman, ruangan yang tidak dilengkapi dengan tempat duduk yang nyaman, pencahayaan ruangan yang tidak tepat, atau kondisi fisik dan psikis konselor yang tidak baik pada saat konseling.

Salah satu faktor yang mendukung keberhasilan proses konseling adalah keterampilan mendengarkan secara aktif dan akurat. Pada dasarnya, setiap konseli ingin didengarkan, dihargai, dan dipahami. Oleh karena itu, tugas konselor adalah mendengarkan dengan aktif, supaya konseli merasa didengarkan, dihargai, dipahami, dan dapat menceritakan permasalahannya dengan baik. Mendengarkan secara aktif bukan hanya sekedar mendengar secara verbal, yaitu menerima dan memproses informasi yang ada. Mendengarkan secara aktif juga berkaitan dengan non verbal atau melalui bahasa tubuh yang ditampilkan konselor. Oleh karena itu, keterampilan mendengarkan tersebut dapat terlihat dari keterampilan non verbal yang dimunculkan konselor (Egan, 2013). Lima keterampilan non verbal itu disingkat menjadi SOLER, yaitu:

1. *Squarely*. Keterampilan non verbal pertama adalah posisi tubuh dan wajah konselor berhadapan dengan konseli. Hal ini menunjukkan ketertarikan dan kesiapan mendengar dari konselor kepada konseli.

2. *Open posture*. Keterampilan non verbal kedua adalah postur tubuh konselor terbuka terhadap konseli. Misalnya, konselor tidak menyilangkan kaki, melipat tangan di dada, melakukan aktivitas lain seperti memegang telepon genggam, memainkan pena atau benda lain. Postur tubuh terbuka menunjukkan sikap terbuka konselor terhadap konseli.
3. *Lean toward the other*. Keterampilan non verbal ketiga merujuk kepada fleksibilitas atau respon tubuh konselor yang dapat meningkatkan kualitas komunikasi dengan konseli. Misalnya, konselor mencondongkan diri pada konseli tanpa melanggar batas ruang diri konseli. Hal ini dapat membantu konseli untuk merasa dipahami, didengarkan, dan pada akhirnya memunculkan keterbukaan dalam diri konseli.
4. *Eye contact*. Keterampilan non verbal keempat yang perlu dilakukan konselor adalah menjaga kontak mata dengan konseli. Mempertahankan kontak mata merupakan cara konselor menunjukkan ketertarikan dan perhatian akan cerita yang disampaikan konseli. Di sisi lain, kontak mata tidak perlu dilakukan secara terus menerus, agar konseli tidak merasa terintimidasi.
5. *Relaxed*. Keterampilan non verbal kelima yang perlu diupayakan konselor adalah menciptakan kondisi rileks atau tenang dalam dirinya. Misalnya, tidak gelisah atau tidak terburu-buru dalam proses konseling. Konselor yang tenang dapat membantu konseli juga merasa tenang menceritakan permasalahan pribadinya dalam proses konseling. Sebaliknya, konselor yang tidak tenang dapat menyebabkan konseli merasa cemas, berpikir bahwa konselor tidak tertarik dengan ceritanya, atau konseli berpikir bahwa ada hal yang salah dalam dirinya.

2.5.2 Empathic Responding

Keberhasilan seorang konselor dalam melakukan proses konseling bukan hanya terletak pada keterampilan mendengarkan saja. Keberhasilan dalam proses konseling juga terletak pada kemampuan konselor memberi respon setelah

konseli menyampaikan permasalahannya. Salah satu respon yang dapat dimunculkan konselor adalah sikap empati. Empati didefinisikan sebagai kemampuan memahami perasaan orang lain dan merasakan emosi yang disebabkan oleh stimulus emosional dari orang lain (Cuff et al., 2016). Berdasarkan definisi ini, empati berkaitan dengan aspek kognitif dan afektif dalam diri seseorang. Dalam konteks konseling, sikap empati merupakan kepribadian dasar konselor yang perlu terus dilatihkan agar dapat peka dan memahami perasaan konseli (Amalia, 2019). Adanya sikap empati ini dapat menjaga dan mempertahankan hubungan yang baik antara konselor dan konseli.

Dalam melatih empati, ada tujuh hal yang dapat diperhatikan oleh konselor. Tujuh hal tersebut dapat disingkat dengan akronim EMPATHY (Riess & Kraft-Todd, 2014), yang mencakup:

1. *Eye contact*, kontak mata merupakan bagian penting yang perlu diusahakan oleh konselor terhadap konseli, karena kontak mata merupakan upaya untuk menjalin relasi dengan orang lain.
2. *Muscles of facial expression*, ekspresi wajah merupakan komponen komunikasi non verbal yang memengaruhi kesejahteraan konseli. Oleh karena itu, seorang konselor perlu berusaha menampilkan ekspresi wajah yang menenangkan, meneduhkan, bersahabat, dan penuh empati terhadap konseli. Di sisi lain, konselor juga perlu membaca ekspresi wajah yang muncul pada konseli, misalnya ekspresi wajah takut, marah, sedih, dan sebagainya.
3. *Posture*, sikap merupakan sinyal kuat dari emosi positif maupun negatif. Seorang konselor perlu menunjukkan sikap saling menghargai, saling terbuka, dan penuh empati dengan konseli. Sebaliknya, seorang konselor perlu menghindari sikap dominan yang pada akhirnya dapat menekan konseli dan menghambat proses konseling.
4. *Affect*, kondisi emosi konseli merupakan satu hal yang tidak boleh luput dari pengamatan konselor. Konselor akan mendapatkan pemahaman yang memadai saat memperhatikan kondisi emosi konseli. Selain

memperhatikan, untuk melatih empati, konselor juga dapat bertanya langsung atau merefleksikan perasaan yang sedang dirasakan konseli. Berikut ini adalah contoh refleksi perasaan.

Konselee : “Teman saya banyak di luar sana. Mereka semua tahu cerita tentang saya. Tapi di kelas ini beda. Saya lebih banyak diam, ga ada yang tahu apa yang saya pikirkan, rasakan, dan ga ada yang tahu tentang diri saya sesungguhnya”.

Konselor : “Tampaknya anda belum aman dan nyaman ya di kelas ini”.

Konselee : “Sebenarnya tidak masalah mereka menikah dalam agama apa, yang penting dalam 1 agama.... Mereka beda agama dan suku. Saya berharapnya pacar anak saya ikut ke iman keluarga saya”.

Konselor : “Saya menangkap kegelisahan dalam diri anda....jauh di lubuk hati yang terdalam, anda berharap mereka akan menikah dalam iman yang anda yakini ya”.

5. *Tone of voice*, nada suara dapat menentukan keberhasilan sebuah komunikasi dan relasi yang ada. Dalam proses konseling, seorang konselor perlu menggunakan nada suara yang lembut, penuh kehangatan, dan empatik saat berbicara dengan konseli.
6. *Hearing the whole patient*, keseluruhan permasalahan konseli akan dapat dipahami dengan mengamati bahasa verbal dan non verbal konseli. Oleh sebab itu, seorang konselor tidak bisa hanya fokus di satu aspek saja, melainkan fokus pada kedua aspek. Saat mendengarkan isi permasalahan konseli, konselor perlu juga memperhatikan bahasa non verbal konseli. Saat bahasa verbal dan non verbal konseli tidak selaras, maka konselor dapat melakukan konfrontasi secara hati-hati. Tujuan konfrontasi adalah konselor terampil merespon pernyataan dan

perilaku konselee yang tidak selaras. Berikut adalah contoh konfrontasi.

Konselee : “Saya sudah ikhlas setelah mama meninggalkan kami. Saya masih bisa hidup tanpa mama.....tapi....kalau melihat adik-adik, saya sedih kenapa mama meninggalkan kami” (suara meninggi, air mata jatuh, kepalan tangan kuat).

Konselor : “Anda katakan bahwa anda baik-baik saja, tetapi anda terlihat belum baik-baik saja ya”.

7. *Your response*, respon konselor terhadap pernyataan konseli perlu dilakukan secara hati-hati, bijaksana, dan penuh empati. Respon yang penuh dengan kehati-hatian, bijaksana, dan empatik ini dapat menghindarkan munculnya masalah baru dalam diri konseli. Misalnya saat menghadapi konseli remaja dengan permasalahan putus cinta, konselor dewasa yang sudah melewati masa remaja, mungkin akan cenderung menganggap permasalahan tersebut merupakan masalah sepele. Dalam situasi tersebut, konselor tetap perlu memberikan respon yang menenangkan dan empatik. Sebaliknya, konselor perlu menghindari pemberian respon yang tidak empatik. Misalnya,

Respon empatik

Konselor : “tidak mudah ya mengalami situasi ini...saya paham rasa sakit hati yang kamu rasakan saat ini”

Respon tidak empatik

Konselor : “ya ampun, itu hanya masalah putus cinta, tenang aja nanti pasti dapat pengganti yang lebih baik”.

2.5.3 Prompting dan Probing

Dalam paparan di atas mengenai empati, jelas tergambar bahwa dalam proses konseling, konselor perlu merespon konseli dengan empati, khususnya ketika menghadapi

konseli yang mampu menceritakannya permasalahannya dengan lugas. Hal berbeda terjadi saat konselor menghadapi konseli yang kurang mampu menceritakan permasalahannya secara spontan. Dalam situasi ini, konselor perlu mendorong konseli untuk lebih lugas menceritakan permasalahannya. Cara yang dapat dilakukan konselor adalah dengan menggunakan *prompting* dan *probing*, agar konseli dapat merasa bebas berbicara atau menceritakan permasalahannya.

Prompting adalah sebuah intervensi singkat secara verbal dan nonverbal yang bertujuan agar konseli dapat berbicara lebih lanjut dan konseli mengetahui bahwa konselor ada bersama dengan konseli (Egan, 2014). *Prompting* dapat muncul dalam dua bentuk, yaitu:

1. Dorongan non verbal. Dorongan non verbal berupa gerakan tubuh konselor yang condong ke depan, anggukan kepala, atau gerakan mata.
2. Dorongan verbal. Dorongan verbal dapat berupa tanggapan seperti “hhmm”, “ya”, “saya mengerti”, “ooh”, “ok”, “aah”, “tentu”, “terus...”, “lalu...”.

Di bawah ini merupakan salah satu contoh *prompting*. *Prompting* ini dilakukan sebagai usaha konselor agar konsellee selalu terlibat dalam pembicaraan dan membuka dirinya.

Konseli : “Saya kehilangan semua, orangtua saya...(menangis)”
Konselor : “Ya, lalu...”
Konseli : “Orangtua saya.... Ayah saya selingkuh...(menangis selama 30 detik) Ibu saya...ibu saya... (menangis semakin keras selama 60 detik)”
Konselor : “Ya...ibu anda?”

Probing dilakukan untuk membantu konseli mengeksplorasi, mengklarifikasi, atau mendefinisikan masalah lebih dalam lagi, sehingga permasalahan konseli menjadi lebih jelas (Egan, 2014). *Probing* memiliki tiga bentuk, yaitu:

1. *Statements. Probing* dalam bentuk pernyataan dilakukan untuk menunjukkan perlunya kejelasan permasalahan lebih lanjut. Misalnya,

Konseli : "Jadi gini, ayah saya kurang perhatian, ga pernah nanya apapun tentang saya. Saya paham, mungkin dia banyak kerjaan. Jadi gapapa. Trus teman kuliah saya ga mau temenan sama saya, gatau kenapa. Tapi gapapa, mungkin karena kondisi saya begini. Trus dosen kayaknya suka sama saya, tapi, dosen malah cuek gitu sama saya. Saya bingung, banyak banget masalahnya. Saya harus gimana ya?".

Konselor : "Sepertinya saya masih bingung dengan apa yang anda ceritakan baru saja. Anda bercerita banyak sekali ya saat ini...ok, saya coba paparkan, apa yang baru saja anda katakan. Saya mulai dari".

2. *Requests. Probing* dapat juga dilakukan dalam bentuk permintaan langsung agar konselor mendapat informasi lebih jelas. Di bawah ini adalah contoh cerita konseli mengenai anak remajanya.

Konseli : "Duuh, anak saya ini benar-benar nakal sekarang. Gatau kenapa sekarang bisa nakal gini, padahal dulu ga pernah loh"

Konselor : "Tolong ceritakan lebih jelas pada saya mengenai perilaku nakal yang ibu maksudkan tadi?"

Konselor : "Coba ibu jelaskan, bagaimana perilaku anak ibu saat dahulu"

3. *Questions. Probing* berbentuk pertanyaan adalah jenis *probing* yang sering dan umum untuk dilakukan. Di bawah ini adalah contoh *probing* dalam bentuk pertanyaan.

Konselee : "Aduh, saya bingung... Mama pinginnya saya

kuliah jurusan hukum. Tapi papa pinginnya saya kuliah jurusan kedokteran. Siapa ya yang harus saya ikuti?"

Konselor : "Siapa di antara mereka yang selalu mengambil keputusan penting dalam keluargamu?"

Konselor : "Kalau dari kamu sendiri, sejujurnya bidang jurusan apa yang menarik minatmu?"

Pertanyaan dalam *probing*, perlu memperhatikan tiga hal, yaitu:

1. Bertanya satu pertanyaan dalam satu waktu. Banyak pertanyaan yang diajukan dalam waktu bersamaan, pada umumnya akan membuat konseli menjadi bingung dan cenderung mengabaikan pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan berdiam diri.
2. Gunakan pertanyaan terbuka. Pertanyaan terbuka biasanya diawali dengan bagaimana, apa, atau siapa. Misalnya,

Konselee : "hmm... mungkin bunuh diri ini cara terbaik untuk mengatasi masalah saya"

Konselor : "Lalu, bagaimana kondisi ayah anda ya, jika anda bunuh diri?"

Konselee : "Saya tidak menyukai teman saya itu....perbuatannya tidak pantas"

Konselor : "Tadi anda menyebutkan perbuatan tidak pantas. Tolong anda perjelas, apa yang anda maksud Dengan perbuatan tidak pantas itu?"

Konselee : "Perempuan itu merusak hubungan saya dengan teman saya, merusak hubungan saya dengan keluarga saya. Saya heran ada ya orang seperti perempuan macam itu"

Konselor : "Sejak tadi anda menyebut perempuan itu. Tolong perjelas, siapakah yang anda maksud dengan perempuan itu?"

3. Hindari menggunakan pertanyaan yang dimulai dengan mengapa. Pada dasarnya pertanyaan yang dimulai dengan kata mengapa itu baik digunakan untuk mengeksplorasi

permasalahan konseli. Di sisi lain, konselor perlu hati-hati dan bijaksana menggunakan pertanyaan mengapa, karena pertanyaan tersebut cenderung membuat konseli menjadi defensif. Misalnya,

Konselor : “Mengapa kamu yang selalu menuntut pacarmu untuk perhatiin kamu? Mengapa bukan kamu yang coba pahami bahwa dia mungkin sibuk?”.

3.5.4 *Summarizing*

Summarizing merupakan kemampuan konselor untuk merangkum semua pembicaraan yang disampaikan konseli, serta kemampuan konselor membantu konseli merangkum inti permasalahan dalam sesi konseling. Adanya keterampilan ini akan membantu konseli untuk menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara bertahap, meningkatkan kualitas diskusi, mempertajam atau memperjelas fokus pada saat konseling. *Summarizing* dapat digunakan dalam tiga kesempatan (Egan, 2014), yaitu:

1. Pada awal sesi baru. *Summarizing* dilakukan dengan tujuan agar konseli mengetahui bahwa konselor mendengarkan cerita konseli di sesi sebelumnya, dan membantu konseli untuk menambah atau melanjutkan ceritanya. Berikut adalah contoh *summarizing*.

Konselor : “Pada sesi sebelumnya, kita sudah berdiskusi. Ada baiknya kita menyimpulkan dahulu, supaya hasil diskusi menjadi jelas. Dari beberapa hal yang sudah kita diskusikan, kita sampai pada dua hal. Pertama, anda ikhlas jika tidak dapat berpacaran dengannya lagi; Kedua, namun anda berharap jika berpapasan dengannya, anda ingin dia menyapa dan tidak membuang muka, seperti yang dilakukannya selama ini. Benarkah demikian?”

2. Pada saat sesi konseling mengalami stagnasi. Stagnasi disebabkan karena konselor membiarkan konseli menceritakan hal sama secara berulang, tanpa membantu konseli untuk fokus pada tujuan atau cara menyelesaikan

masalah. *Summarizing* dilakukan agar konseli menyadari permasalahannya, fokus pada tujuan, dan cara penyelesaian masalah. Berikut merupakan contoh *summarizing*.

Konselor : “Baik, hari ini anda sudah menceritakan banyak hal kepada saya, tentang ayah anda yang kurang memperhatikan anda, tentang teman-teman anda yang mengucilkan anda, tentang kuliah anda dan tentang hubungan anda dengan dosen. Namun, saya menangkap bahwa anda belum menemukan masalah sesungguhnya itu apa, dan cara pemecahannya seperti apa. Benarkah demikian?”

3. Pada saat konseli membutuhkan perspektif baru. *Summarizing* dilakukan dengan tujuan agar konseli melihat permasalahan dengan cara pandang atau pemahaman yang baru. Berikut adalah contoh *summarizing*.

Konselor : “Berdasarkan cerita anda, saya pikir, tidak benar jika anda dikucilkan oleh semua orang. Cobalah ingat kembali berapa banyak sahabat yang masih setia mendengarkan anda. Tidak benar juga jika tidak ada gunanya anda hidup. Lihatlah tiga anak anda yang masih butuh dirawat...lihat juga murid anda yang masih butuh dibimbing. Satu kesalahan yang membuat anda dikucilkan oleh beberapa orang, itu tidak berarti hidup anda sia-sia.”

Konselor : “Dari cerita anda ini, saya pikir anda sama-sama menghormati papa mama. Anda menjenguk papa, itu tidak berarti anda tidak menghormati mama. Anda mendengar saran mama, itu tidak berarti anda tidak menghormati papa. Apapun yang anda pilih itu baik.”

2.3.4 Self Challenge

Pada bagian akhir sesi konseling, konselor perlu mengarahkan konseli untuk membuat perubahan dalam dirinya, karena perubahan merupakan tanggung jawab konseli dalam

kehidupannya. Ada beberapa area perubahan yang dapat disasar (Egan, 2014), yaitu:

1. *Self defeating mindset*. Pola pikir ini merujuk kepada asumsi, sikap, atau keyakinan yang belum teruji kebenarannya mengenai diri sendiri, orang lain, atau peristiwa yang terjadi. Misalnya, “saya bodoh karena gagal dalam ujian”, “karena kesalahan orang itu, saya tidak akan mempercayainya lagi”, “jika gagal dalam lomba karate ini, saya pasti akan gagal juga dalam lomba taekwondo”. Pola pikir yang belum teruji kebenarannya ini perlu diubah agar tidak mengarah pada perilaku tidak tepat.
2. *Self limiting internal behavior*. Perilaku internal ini merujuk pada perilaku melamun, merenung, membayangkan, atau menetapkan standar akan suatu hal. Saat perilaku internal ini membatasi atau merugikan diri konseli, maka perlu diganti dengan perilaku yang lebih tepat dan kreatif.
3. *Self defeating expressions of feelings and emotions*. Ekspresi emosi ini merujuk pada memendam emosi atau ekspresi emosi yang destruktif. Ekspresi emosi ini perlu diubah agar konseli dapat menyadari dan meregulasi emosi dengan baik.
4. *Dysfunctional external behavior*. Perilaku ini merujuk pada berdiam diri tidak melakukan sesuatu, gagal membuat keputusan, agresif, sombong, arogan, atau merendahkan orang lain. Perilaku ini perlu diubah agar konseli dapat bersikap proaktif dan asertif, sehingga tidak merugikan diri sendiri.
5. *Distorted understanding of the world*. Konseli perlu memahami dunia sekitarnya agar dapat menyadari dan mengantisipasi dampak negatif yang mungkin muncul dalam kehidupannya.
6. *Discrepancies*. Kesenjangan ini merujuk pada lima hal, yaitu: (1) perbedaan pikiran dan perasaan konseli. Misalnya, A berpikir akan memaafkan kesalahan temannya, namun ternyata A belum sepenuhnya ikhlas memaafkan temannya; (2) perbedaan perkataan dan perilaku konseli. Misalnya, B berjanji akan berhenti merokok, namun masih tetap merokok; (3) perbedaan pandangan diri sendiri dan orang lain mengenai diri konseli. Misalnya, C menilai dirinya tidak

kompeten dalam belajar bahasa asing, namun guru nya menilai bahwa C mampu mengembangkan kemampuan bahasa asing; (4) perbedaan antara tujuan dan pencapaian konseli. Misalnya, D ingin sukses dalam karir, namun belum ada peningkatan karir saat ini; (5) perbedaan nilai diri dan perilaku aktual konseli. Misalnya, pada dasarnya E memiliki nilai kejujuran yang ditanamkan dalam dirinya, namun pada saat ujian E tetap berlaku curang. Berbagai kesenjangan yang ada ini perlu diatasi agar konseli terhindar dari munculnya perilaku tidak tepat atau gangguan psikologis yang lebih berat di kemudian hari.

2.6 Penutup

Bagian pertama dari bab ini adalah pendahuluan mengenai ide tulisan pada bab ini. Bagian kedua adalah mengenai definisi dan tujuan konseling. Bagian ketiga menjelaskan mengenai asas-asas dalam proses konseling, serta empat karakteristik yang perlu dimiliki konselor, meliputi karakteristik kepribadian, pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman. Bagian keempat membahas mengenai empat pendekatan dalam konseling, yang mencakup pendekatan behavior, kognitif, psikoanalisa, dan humanistik. Bagian kelima memaparkan mengenai teknik dasar dalam konseling yang perlu dimiliki atau dilakukan oleh konselor, mencakup *active listening*, *empathic responding*, *prompting* dan *probing*, *summarizing*, dan *self challenge*. Tulisan ini diharapkan memiliki manfaat praktis pada individu yang bekerja di bidang konseling, seperti psikolog atau konselor. Selain itu, tulisan ini juga diharapkan memiliki manfaat praktis bagi akademisi di bidang psikologi yang mengampu mata kuliah terkait konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. 2019. Empati sebagai dasar kepribadian konselor. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 1(1), 56–58. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v1i1.350>
- Aminah, S. 2018. Pentingnya mengembangkan ketrampilan mendengarkan efektif dalam konseling. *Jurnal Educatio, Jurnal Pendidikan Indoensia*, 4(2), 108–114. <https://doi.org/10.29210/120182203>
- Astutik, S. 2018. Konseling konseptual: Sebuah tinjauan filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(2), 135–142. <https://doi.org/10.30653/001.201822.42>
- Cuff, B. M. P., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. 2016. Empathy: A review of the concept. *Emotion Review*, 8(2), 144–153. <https://doi.org/10.1177/1754073914558466>
- Egan, G. 2013. *21 The communication skills of therapeutic dialogue*. Routledge.
- Egan, G. 2014. *The skilled helper: A problem-management and opportunity-development approach to helping* (10th ed). Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Habsy, B. A., Mufidha, N., Shelomita, C., & Muckorobin, M. I. 2023. Filsafat dasar dalam konseling psikoanalisis: Studi literatur. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(2), 189–199. <https://doi.org/10.30653/001.202372.266>
- Hartono, & Soedarmadji, B. 2013. *Psikologi konseling* (Edisi revisi). Kencana Prenada Media Group.
- Kaplan, D. M., Tarvydas, V. M., & Gladding, S. T. 2014. 20/20: A Vision for the Future of Counseling: The New Consensus Definition of Counseling. *Journal of Counseling & Development*, 92(3), 366–372. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00164.x>
- Mappiare, A. 2010. *Pengantar konseling dan psikoterapi* (Edisi kedua). Rajawali Press.
- Riess, H., & Kraft-Todd, G. 2014. E.M.P.A.T.H.Y.: A tool to enhance nonverbal communication between clinicians and their patients. *Academic Medicine*, 89(8), 1108–1112. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000000287>

BAB 3

PSIKOLOGI PENDIDIKAN

Oleh Syatria Adymas Pranajaya

3.1 Pendahuluan

Psikologi Pendidikan merupakan bidang ilmu yang mempelajari terkait bagaimana manusia belajar dalam konteks pendidikan, efektivitas intervensi pendidikan, proses psikologis dalam proses mengajar, serta pengembangan sosial, emosional, dan kognitif peserta didik (Jaenudin & Sahroni, 2021). Sebagai bagian dari psikologi terapan, Psikologi Pendidikan memanfaatkan pengetahuan dan metode dari berbagai cabang psikologi (Uyun & Warsah, 2021) untuk memahami dan memperbaiki pendidikan.



Gambar 3.1. Pengertian Psikologi Pendidikan

Sumber: <http://bit.ly/apaitupsipend>

Khazanah psikologi pendidikan sendiri muncul dalam kancan ilmu pengetahuan untuk memberikan kontribusi perbaikan serta peningkatan kualitas pada dunia pendidikan. Psikologi pendidikan merupakan salah satu disiplin ilmu psikologi -bahkan ada diyakini sebagai subdisiplin tersendiri-yang bertujuan untuk melakukan kajian dan penelitian dalam prinsip-prinsip psikologi guna menghasilkan suatu gagasan

yang dapat digunakan dalam praktik belajar mengajar (Pranajaya et al., 2023; Susilawati, 2021).



Gambar 3.2. Psikologi Pendidikan
Sumber: <http://tinyurl.com/44d5eyru>

Dalam hal lingkup psikologi pendidikan seperti penerapan proses belajar mengajar, kurikulum, budaya pendidikan, layanan konseling, dan evaluasi. Menurut Muhibin Syah (2003) psikologi pendidikan ialah suatu disiplin dari ilmu psikologi yang mengkaji masalah psikologis di dalam dunia pendidikan. Psikologi pendidikan sendiri menurut penulis merupakan cabang psikologi yang berupaya memahami dan menerangkan perilaku serta suatu proses mental individu yang berinteraksi pada proses belajar-mengajar yaitu pendidik dan peserta didik.

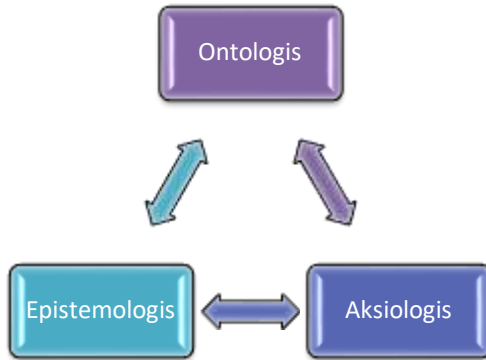
Psikologi terapan ini yakni psikologi pendidikan, secara lebih umum ditujukan untuk meningkatkan proses belajar dan kegiatan pendidikan dengan mempertimbangkan respons kejiwaan dan tingkah laku peserta didik. (Rosmayati et al., 2020). Psikologi pendidikan tentunya sejalan dengan psikologi anak yang mengarahkan bahkan membantu orang tua, pendidik maupun guru, praktisi pendidikan dan profesional dalam pendidikan untuk memahami cara terbaik untuk mendukung

dan mengembangkan anak-anak secara positif dan tepat sasaran (Irmayanti et al., 2023).

Pendidikan diselenggarakan dengan prinsip memberi keteladanan, membangun motivasi, serta mengembangkan kreativitas peserta didik dalam proses belajar-mengajar (Depdiknas, 2003; Pranajaya et al., 2022). Keadaan dari sistem pembelajaran, cara pengajaran, dan tentunya peserta didik di setiap daerah dan wilayah tidaklah sama persis dari berbagai aspek-aspeknya. Kebiasaan peserta didik ketika berada di lingkungan keluarga maupun di lingkungan pendidikan terkadang juga memiliki perbedaan (Maulida & Adymas Pranajaya, 2018), sehingga perlunya psikologi pendidikan sebagai ilmu pengetahuan yang khusus mempelajari fenomena-fenomena tersebut.

Psikologi pendidikan tentunya telah memenuhi kriteria keilmuan agar dapat diklasifikasikan sebagai suatu ilmu pengetahuan, seperti pada landasan ontologis, epistemologis, serta aksiologis:

1. Landasan Ontologis: Adapun obyek dari psikologi pendidikan merupakan perilaku-perilaku suatu individu yang terlibat secara tidak langsung maupun langsung terhadap dunia pendidikan (Nurhayati, 2016; Putra et al., 2021), misalnya para pendidik, peserta didik, pengelola ataupun pemangku kebijakan pendidikan, operator maupun administrator pendidikan, orang tua dari peserta didik, serta masyarakat.
2. Landasan Epistemologis: Konsep-konsep, teori-teori, dalil-dalil, serta prinsip-prinsip dari psikologi pendidikan (Nurhayati, 2016; Nuryupa & Wahidah, 2024) yang dihasilkan melalui suatu metodis dan sistematis dari berbagai studi cross sectional maupun studi longitudinal, baik secara pendekatan kuantitatif, kualitatif, bahkan *mixed method*.
3. Landasan Aksiologis: Psikologi pendidikan memiliki manfaat yang berhubungan dengan pencapaian efektivitas dan efisiensi dari proses pendidikan (Putra et al., 2021).



Gambar 3.3. Keilmuan Psikologi Pendidikan

Adapun ruang lingkup yang menjadi dasar pembeda dari psikologi pendidikan dengan keilmuan psikologi lainnya yakni seperti yang penulis kutip dari Sumadi Suryabrata, antara lain pengetahuan seorang pendidik yang komprehensif demi memberikan pengajaran pada peserta didiknya (Surawan, 2020). Proses belajar-mengajar mempengaruhi pengetahuan (kognitif) peserta didik yang awalnya tidak faham bahkan tidak tahu terkait suatu materi dan kemudian diberikan *transfer of knowledge* sehingga menjadi tahu serta dapat memahaminya.

Psikologi pendidikan mengkaji terkait belajar, pertumbuhan, dan kematangan seorang individu, serta penerapan prinsip-prinsip ilmiah terhadap reaksi manusia. Tujuan dari pendidikan ini adalah untuk mempengaruhi proses mengajar dan belajar. Psikologi pendidikan juga memiliki manfaat untuk memperbaiki pengaruh dan kualitas anak didik. Menurut Barlow (1985), psikologi pendidikan adalah bidang ilmu yang didasarkan pada penelitian-penelitian psikologis yang menawarkan berbagai sumber untuk membantu proses belajar-mengajar yang efektif (Ismi et al., 2021).

Tujuan utama buku ini adalah untuk memberikan pembaca pemahaman tentang klaim sejarah, para tokoh, manfaat, cakupan, serta metode riset dari Psikologi Pendidikan. Penulis berharap bahwa para pembaca akan mendapati buku ini sebagai buku yang informatif serta bermanfaat dalam aktifitas

pendidik, peneliti, pengelola, praktisi, bahkan *decision makers* pendidikan.

3.2 Klaim Sejarah dan Tokoh Psikologi Pendidikan Di Dunia

Hingga sampai saat ini, penelitian yang fokus terhadap cikal bakal lahirnya keilmuan psikologi pendidikan yang komprehensif terus dibahas, hal ini disinyalir bahwa penelitian tentang klaim sejarah dari psikologi pendidikan masih memiliki ragam berbeda antar ilmuan dari negara satu dengan negara lainnya (Supriyanto, 2017). Karya-karya tulis yang menerangkan sejarah psikologi biasanya membahas psikologi secara umum, hal tersebut dapat membingungkan dalam mengidentifikasi jenis psikologi tertentu yang ingin diketahui pembaca. Sehingga buku Psikologi Terapan ini menjadi salah satu solusinya.

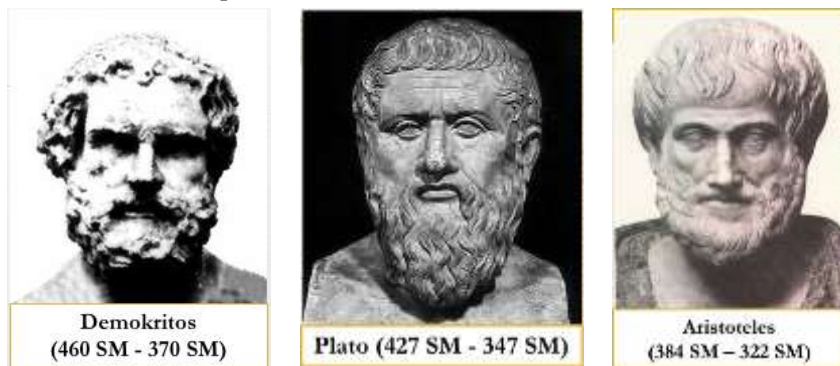
Beberapa ahli, seperti Edwin Garrigues Boring dan Gardner Murphy pada tahun 1929 dan Cyril Burt pada tahun 1957, diklaim sejarah pernah memberikan uraian kesejarahan khusus tentang psikologi pendidikan, tetapi hal tersebut hanya terbatas pada psikologi pendidikan yang berkembang di wilayah Inggris (Supriyanto, 2017).

Secara ilmiah, bahwa catatan mereka tentang psikologi pendidikan tersebut tidak dapat digunakan sebagai satu-satunya referensi untuk mengklaim sejarah psikologi pendidikan secara menyeluruh, karena tidak hanya terbatas pada wilayah tertentu saja yakni di Inggris, tetapi juga karena waktu yang telah berlalu lama tanpa adanya kesepakatan atas kritik ilmiah tentang keakuratan karya-karya sejarah tersebut.

3.2.1 Klaim Sejarah dan Tokoh Psikologi Pendidikan Pada Masa Pemikiran Yunani Kuno

Perlu difahami bahwa psikologi pada dasarnya telah digunakan secara tidak langsung dalam pendidikan sejak lama, bahkan di klaim dari masa Yunani Kuno meskipun masih pemikiran secara filsafat belum berlabelkan psikologi pendidikan namun usaha-usaha yang mengarah kepada

pembahasan psikologi pendidikan sebagai fondasi awal pemikiran, hal tersebut terindikasi dari pendapat para tokoh Yunani Kuno seperti:



Gambar 3.4. Tokoh Pemikir Yunani Kuno
Sumber: <http://tinyurl.com/tokohpsipend>

1. **Democritus.** Ia adalah filsuf Yunani yang memberikan penekanan bahwa lingkungan serta suasana rumah memiliki andil yang signifikan terhadap perkembangan kepribadian seseorang, yang membedakan bagaimana seseorang berperilaku. Suatu lingkungan harus dikondisikan agar tetap aman dan nyaman untuk tempat anak belajar dan berkembang. Pada abad ke 5 SM, Democritus memaparkan terkait manfaat dari tindakan sekolah dan bagaimana lingkungan rumah mempengaruhi keberhasilan belajar dari individu (Masduki et al., 2020).
2. **Plato dan Aristoteles.** Pada abad ke-4 SM, mereka mengembangkan sistem pendidikan yang berdasarkan pada prinsip psikologi (Rahman et al., 2023), dan melakukan diskusi tentang topik-topik yang kemudian hari dikenal dalam ranah psikologi pendidikan seperti jenis-jenis pendidikan yang disesuaikan dengan dasar perbedaan-perbedaan dari peserta didik, pelatihan jasmani serta pengembangan keterampilan psikomotorik peserta didik, bentuk karakter-karakter yang baik, keterbatasan dari pendidikan moral, efek dari seni, puisi, musik dan lainnya pada perkembangan peserta didik, peran-peran para pendidik, hubungan pendidik dengan peserta didik, alat

peraga dan metoda mengajar, jenis-jenis kegiatan belajar, prinsip-prinsip dalam belajar, afeksi dalam belajar, belajar mandiri terlepas dari pendidik (Laka et al., 2023; Mudjiran, 2021).

Aristoteles sendiri merupakan tokoh yang mengembangkan ide tentang psikologi daya yang memiliki tiga komponen dalam jiwa manusia, yakni *cognitive* (penalaran/ /cipta), *affective* (perasaan/rasa), dan *conative* (kehendak/karsa). Ketiga komponen ini saling bergantung antara satu dengan yang lain (Mudjiran, 2021).

Seperti yang disebutkan sebelumnya, walaupun istilah psikologi pendidikan tersebut belum berlabelkan pada saat itu, namun seiring perkembangan sains yang terus-menerus, hingga muncul dan berkembang menjadi disiplin ilmu baru yang akhirnya dikenal sebagai psikologi pendidikan.

3.2.2 Klaim Sejarah dan Tokoh Psikologi Pendidikan Di Benua Eropa

Seiring berjalannya waktu, upaya-upaya yang bersifat semi-ilmiah dipelopori oleh para pendidik, seperti John Amos Comenius (1592-1671), Jean Jaques Rousseau (1712-1778), Johann Heinrich Pestalozzi (1746-1872), Johann Friedrich Herbart (1776-1841), dan Fridrich Frobel (1782-1852). Mereka sering dijuluki sebagai pendidik yang mempsikologikan pendidikan, dimana mereka mencoba menyempurnakan pendidikan dengan menggunakan materi yang sesuai dengan usia dan metode terhadap materi yang diajarkan, dengan mempertimbangkan usia dan kemampuan peserta didik (Restian, 2020).



John Amos Comenius
(1592-1671)



Jean Jaques Rousseau
(1712-1778)



Johann Friedrich Herbart
(1592-1671)



Fridrich Frobel
(1782-1852)



Herman Ebbinghaus
(1850-1909)

Gambar 3.5. Tokoh Psikologi Pendidikan Di Eropa

Sumber: <http://tinyurl.com/tokohpsipend>

1. John Amos Comenius (1592-1671). Ia dikenal sebagai seorang ahli pendidikan dari Ceko, dan Bapak Pendidikan Modern. Ia orang pertama yang diklaim melakukan penelitian terhadap anak-anak. J. A. Comenius mengatakan bahwa anak-anak merupakan individu yang sedang berkembang, sehingga anak jangan dianggap sebagai miniatur dari orang dewasa. Suatu pembelajaran semestinya harus menarik perhatian dari anak, sehingga orang tua maupun pendidik perlu menggunakan alat peraga dalam proses belajar mengajar, agar anak secara langsung dapat mengamati, serta mengalami, dan sekaligus menyelidiki pada psoses tersebut (Laka et al., 2023).
2. Jean Jaques Rousseau (1712-1778). Ia merupakan pemikir dari Perancis dan seorang Naturalis, yang mendasarkan ide-

- ide pendidikan pada prinsip-prinsip perkembangan manusia. Ia juga berpendapat bahwa pada hakekatnya anak adalah baik. Selaku seorang Naturalis, Rousseau mengatakan “*segala-galanya baik ketika datang dari tangan Sang Pencipta, segala-galanya memburuk dalam tangan manusia.*” Selain itu juga ungkapan lainnya seperti “campur tangan orang tua/orang dewasa terhadap perkembangan anak dapat menimbulkan masalah jika hal itu tidak dilakukan dengan hati-hati. Selanjutnya ia memberikan himbuan agar para pendidik hendaklah memaksimalkan dirinya dengan pengetahuan mengenai kejiwaan peserta didik (Darmawan, 2016).
3. Johann Heinrich Pestalozzi (1746-1872). Ia merupakan seorang pendidik dari Swiss. Pestalozzi berupaya meningkatkan pendidikan di masyarakat dengan cara focus mengutamakan pendidikan bagi anak-anak. Ia menghimbau agar pendidikan untuk anak disesuaikan dengan perkembangan jiwa anak. Pestalozzi pun menghimbau agar proses belajar-mengajar berdasarkan pada pengalaman, dengan dimulai pada ranah paling mudah, kemudian berangsur keranah yang lebih sulit, dan seterusnya. Dengan upayanya itu, Pestalozzi membuat pola tujuan pendidikannya, yang ia susun menggunakan bahasa psikologi pendidikan, karena ia menyakini bahwa tujuan dari pendidikan itu adalah untuk menghasilkan perkembangan anak yang seimbang secara fisik dan mental.
 4. Johann Friedrich Herbart (1776-1841). Ia juga berasal dari Jerman yang diklaim telah membuat pola rangkaian bagaimana cara penyampaian pembelajaran, dari persiapan penyampaian, penyajian bahan, asosiasi, generalisasi, dan aplikasi pembelajaran. Penulis mengutip salah satu pandangannya yang berkaitan terhadap pendidikan, yaitu: ... *regard history the most potent to study in developing child character, next to it the classes* (David, 1972). Menurutnya mata pelajaran yang paling ampuh dalam mengembangkan karakter anak adalah pelajaran sejarah. Pelajaran selanjutnya untuk anak-anak ialah ilmu-ilmu alam,

kemudian pelajaran pada bidang ilmu-ilmu yang formal seperti CALISTUNG (membaca, menulis, dan berhitung).

5. Fridrich Frobel (1782-1852). Sebagai pendidik dari Jerman. Ia mendirikan Taman Kanak-Kanak (*Kinder Garten*) dengan keyakinan bahwa taman kanak-kanak adalah wadah untuk anak-anak bermain bersama, bernyanyi bersama, melatih daya cipta bersama, serta melakukan kerajinan tangan dengan Bersama-sama. Ia juga berpendapat bahwa tujuan pendidikan adalah terbentuknya kepribadian dengan pengembangan diri, aktivitas diri, dan kerja sama sosial melalui slogan “belajar sambil bekerja” (Restian, 2020; Rizqi et al., 2022).

Tentu saja terkait upaya-upaya yang telah mereka hasilkan serta sumbangsih yang telah disejarahkan adalah sesuai pada zamannya, yang berarti psikologi masih belum berkembang menjadi ilmu pengetahuan yang independent, bahkan masih terus berkembang untuk mendapatkan pengakuan sebagai suatu ilmu pengetahuan yang otonom.

David (1972) menyampaikan terkait para ahli sebagian besarnya yang mengklaim bahwa Johan Friedrich Herbart lah yang merupakan Bapak dari psikologi pendidikan dengan berbagai indikatornya. Selain Herbart sebagai filsuf, ia juga sebagai pengarang yang terkenal, ia lahir pada 4 Mei 1776 di Oldenburg, Jerman. Herbert mengajar filsafat di Gottingen pada usia 29 tahun. Adapun puncak karirnya pada tahun 1809 di saat Herbert dilantik sebagai Ketua Jurusan Filsafat di Konisberg hingga 1833 (Mudjiran, 2021).

Pada tahun 1820-an, penisbatan nama Herbart sebagai suatu penghormatan kepadanya menjadi salah satu nama aliran dalam psikologi yang disebut dengan Herbartianisme (Supriyanto, 2017). Konsep *apperceptive mass* yang merupakan sebuah istilah untuk proses belajar atau pemahaman tentang sesuatu hal, sesuai dengan bagaimana seorang individu memiliki ide-ide baru yang ia terima dengan pengetahuan yang telah dimilikinya. Ini merupakan konsep utama dalam pemikiran aliran Herbartianisme. Konsep tersebut hingga kini masih digunakan dalam pengajaran, yaitu yang lebih dikenal di

Indonesia dengan istilah apersepsi sebagai salah satu tahapan dalam proses belajar-mengajar. Herbert meninggal dunia di Gottingen di tanggal 14 Agustus 1841.

Menurut Rebert (1988), aliran pemikiran Herbartianisme adalah pendahulu pemikiran psikoanalisis Freud dan sangat berpengaruh terhadap pemikiran psikologi eksperimental Wundt (Mustoip, 2023). Ia juga diklaim sebagai pencipta konsep pendidikan gaya baru, yang masih berpengaruh hingga saat ini. Adapun karya tulisannya berupa buku dengan judul *Pedagogics* (ilmu mengajar) merupakan karya Herbart yang dikenal monumental. Karya besar lainnya yang berkaitan dengan psikologi pendidikan, yakni “Penerapan psikologi untuk ilmu pendidikan (*Application of Psichology to the Science of Education*)” (Magdalena, 2021; Supriyanto, 2017).

Pada masa selanjutnya, di Benua Eropa sendiri khususnya di Inggris, psikologi pendidikan tidaklah redup begitu saja oleh perkembangan keilmuan lainnya, yang lebih diminati seperti psikologi pengajaran dan didaksologi. Hal ini terbukti dengan masih eksisnya terbitan-terbitan *British Journal of Educational Psychology* sebagai jurnal psikologi pendidikan bertaraf Internasional di Inggris (Supriyanto, 2017).

Akhir abad ke-19, kemajuan dari penelitian-penelitian bidang psikologi pendidikan secara ilmiah semakin diminati, misalkan seorang Herman Ebbinghaus (1850-1909) mengkaji aspek daya ingatan dalam kaitannya dengan pendidikan di Eropa. Penelitian Ebbinghaus ini menghasilkan teori kurve daya ingatan, yang menyatakan bahwa kemampuan untuk mengingat sejumlah objek secara bertahap menurun (berkurang), akan tetapi tidaklah hilang secara langsung. (Lantara & Nusran, 2019).



Gambar 3.6. Tokoh Psikologi Pendidikan Di Eropa
Sumber: <http://tinyurl.com/tokohpsipend>

Selanjutnya, Pemerintah Prancis pada awal Abad 20 berpendapat bahwa penting untuk mengetahui tentang bagaimana prestasi belajar peserta didik yang menurun. Sehingga timbul pertanyaan, apakah keberhasilan belajar hanya bergantung pada rajin dan malasnya peserta didik atau terdapat faktor kejiwaan/mental yang ikut berperan. Maka, ditunjuklah Alfred Binet (1857-1911), seorang ahli psikologi, dan Theodore Simon (1873-1961) untuk membantu memecahkan yang dianggap masalah dalam pendidikan di Perancis tersebut, dengan membuat serangkaian instrumen tes untuk mengukur intelegensi peserta didik (Restian, 2020).

Tes inteligensi Binet-Simon yang sangat terkenal ini kemudian digunakan secara luas bahkan di Amerika Serikat. Tes ini telah beberapa kali direvisi demi penyesuaian instrumen tes tersebut terhadap masyarakat di Amerika Serikat. Stern, Terman, dan Merrill adalah beberapa ahli yang berkontribusi pada revisi tersebut (Restian, 2020; Rohmah, 2011). Selain itu, laboratorium yang dibangun oleh Wundt di Leipzig-Jerman juga pada akhirnya tidak hanya diperuntukkan dalam penelitian psikologi umum saja, namun juga sangat berperan dalam penelitian-penelitian psikologi pendidikan.

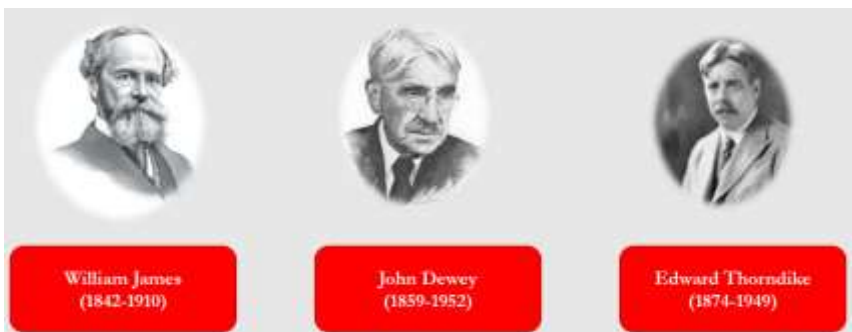
Melihat begitu masifnya pengembangan psikologi di Jerman, sehingga menarik simpatik banyak orang Amerika untuk belajar dari Wundt di Leipzig. Hingga mereka membawa dan mengembangkan psikologi, termasuk dalam hal ini psikologi pendidikan, di negara mereka yakni Amerika Serikat.

Psikologi pendidikan pun akhirnya semakin diminati dengan para pakar terkenalnya seperti Charles H. Judd, E. L. Thorndike, dan B. F. Skinner. Para pakar ini memiliki kontribusi yang sangat besar pada pendidikan di Amerika Serikat. Khususnya Thorndike, yang dianggap sebagai Bapak Psikologi Pendidikan di Amerika Serikat (Restian, 2020).

Hal lain yang mengindikasikan bahwa psikologi pendidikan semakin merebak adalah dengan penelitian dari Perry London. Ia seorang psikolog sekaligus pakar psikiatri di Amerika Serikat yang telah melakukan penelitian tentang penggunaan jasa psikologi di negaranya tersebut. Adapun hasil penelitiannya mengungkapkan jumlah orang yang mempergunakan jasa psikologi di beberapa bidang sebagai berikut: 25% adalah pendidik; 25% adalah ahli psikologi klinis dan konsultan; 16% adalah peneliti psikologi sendiri; dan 34% tersebar di antara bidang atau pakar lainnya (Rizqi et al., 2022).

3.2.3 Klaim Sejarah dan Tokoh Psikologi Pendidikan Di Benua Amerika

Pada perkembangan selanjutnya, psikologi pendidikan lebih pesat di Amerika Serikat sampai ke beberapa belahan dunia pendidikan hingga ke Indonesia, meskipun seperti yang telah dibahas di awal psikologi pendidikan bisa diklaim berawal dari Eropa menurut sejarahnya.



Gambar 3.7. Tokoh Psikologi Pendidikan Di Amerika

Sumber: <http://tinyurl.com/tokohpsipend>

Di Benua Amerika sendiri, beberapa ahli psikologi pada akhir abad ke-19 telah diklaim memprakarsai psikologi pendidikan yakni William James, John Dewey, dan E. L. Thorndike. Merekalah tokoh-tokoh yang disebutkan pada buku psikologi pendidikan yang ditulis oleh John W. Santrock sebagai pioner dalam keilmuan psikologi pendidikan di Amerika (Putri et al., 2023).

1. William James (1842-1910). Ia seorang filsuf sekaligus psikolog Amerika yang dikenal sebagai salah satu pendiri Mazhab Pragmatisme. Ia lahir pada tahun 1842 di New York. Selain menempuh pendidikan kedokteran pada Universitas Harvard, James juga mengambil pendidikan psikologi di Perancis dan Jerman. Setelah itu, ia melanjutkan untuk mengajar psikologi, fisiologi, anatomi, dan filsafat di Universitas Havard hingga tahun 1907. Dalam tahun 1890, ia mempublikasikan buku perdananya, *Principles of Psychology*, dan James kemudian memberikan beberapa kuliah dengan tema "Berbicara kepada Pendidik" pada universitas tersebut. James membahas bagaimana psikologi dapat digunakan untuk mengajar anak-anak. James memiliki pendapat bahwa eksperimen psikologi laboratorium tidak menunjukkan metode pengajaran yang tepat untuk anak-anak. James menekankan pentingnya mengamati belajar-mengajar di ruang kelas. Ia menyarankan pelajaran diajarkan setingkat lebih tinggi berdasarkan pengetahuan dan pemahaman anak (Uyun & Warsah, 2021).
2. John Dewey (1859-1952). Ia adalah figur utama kedua yang berkontribusi pada bidang psikologi pendidikan sehingga dapat terus berkembang. Ia lahir di Burlington di tahun 1859. Setelah lulus studi dari Baltimore, Dewey diakui sebagai guru besar filsafat yang mengajar di beberapa universitas pada masa itu. Pada tahun 1894. Ia memprakarsai laboratorium psikologi pendidikan pertama di Universitas Chicago Amerika Serikat. Dewey memiliki 40 buku dan lebih dari 700-an artikel yang ia tulis selama kariernya. Ide utama Dewey tentang perspektif anak adalah bahwa anak pertama dan terpenting adalah pembelajar yang aktif. Kedua pendidikan seharusnya berkonsentrasi

pada anak secara keseluruhan dan membantu anak beradaptasi dengan lingkungannya. Dewey berpendapat bahwa anak-anak harus diajarkan cara berpikir dan beradaptasi dengan dunia luar selain mendapatkan pendidikan akademik. Ia secara khusus mengatakan bahwa anak-anak harus belajar bagaimana memecahkan masalah dengan cara yang selektif. Ketiga, ide Dewey adalah bahwa setiap anak berhak atas pendidikan yang layak. Menurut Santrock dan Halonen (2008), cita-cita demokratis ini belum muncul pada pertengahan abad 19 karena hanya sebagian kecil anak, terutama anak-anak dari keluarga kaya, yang menerima pendidikan.

3. Edward Lee Thorndike (1874-1949). Ia seorang psikolog Amerika Serikat yang mendidikasikan sebagian besar karirnya di Teachers College, Columbia University. Thorndike diberikan amanah sebagai Presiden Asosiasi Psikologi Amerika di tahun 1912, dan ia adalah anggota 20 Psikologi Pendidikan Dewan Psikologi Corporation. Thorndike memberi banyak perhatian pada pengukuran dan penilaian dasar-dasar belajar secara ilmiah dan perbaikannya. Ia sangat menekankan bahwa tugas sekolah yang terpenting dalam mendidik anak adalah mengarahkan pada keahlian penalaran peserta didik. Thorndike sangat piawai melakukan studi belajar serta mengajar secara ilmiah (Uyun & Warsah, 2021; Santrock & Halonen, 2008).

Seperti yang ditunjukkan oleh Galton, Stanley Hill, dan Ebbinghaus, psikologi pendidikan telah berkembang dengan cepat dalam bidang ilmu psikologi. Mereka telah mempublikasikan hasil penelitian mereka dalam bidang yang berbeda yang mencakup berbagai aspek perilaku, seperti studi genetika oleh Galton, observasi dan studi eksperimental terkait ingatan manusia oleh Ebbinghaus, studi psikologi fungsional pada tahun 1890 oleh William James, serta studi perbedaan individu dan tes psikis oleh Cattell.

Sejak awal abad 20, perkembangan studi tentang psikologi pendidikan terus berlanjut, seperti Teori Kondisional Klasik yang dirumuskan oleh Pavlov, Teori S-R (*Trial and Error*)

yang disusun oleh E.L. Thorndike, Teori Belajar Operan (*Reinforcement*) yang diciptakan oleh B.F. Skinner, dan Teori Belajar *Insight* atau Teori Belajar Kognitif yang dicetuskan oleh Kohler (Putri et al., 2023).

Psikologi pendidikan menjadi disiplin ilmu yang semakin berkembang dan tersebar luas di zaman modern. Hingga, semakin banyak ahli pendidikan dan psikologi yang ingin mempertahankan eksistensinya di dunia pendidikan. Hal ini juga terbukti dengan adanya fakultas psikologi dan program pendidikan di perpustakaan tinggi terkenal di dunia yang menawarkan jurusan, program studi, dan spesialisasi dalam psikologi dengan fasilitas pembelajaran kontemporer. Namun, di negara kita perlu adanya perhatian khusus terkait eksistensi jurusan psikologi pendidikan yang lebih cenderung digabungkan dengan bimbingan dan penyuluhan (BP) baik pada fakultas-fakultas pendidikan tinggi negeri maupun swasta.

Semakin banyak cabang psikologi dan aliran pemikiran psikologi yang berkontribusi pada penelitian psikologi pendidikan juga merupakan bukti bahwa psikologi pendidikan telah berkembang. Psikologi pendidikan dipengaruhi oleh berbagai aliran dan cabang psikologi yang berkembang. Yang paling terkenal di antaranya ialah:

1. Aliran humanisme dengan tokoh utamanya Jean Jaques Rousseau (1712-1778), Abraham Maslow (1908-1970), dan Carl Rogers (1902-1987).
2. Aliran behaviorisme dengan tokoh utamanya John Broadus Watson (1878-1958), Edward Lee Thorndike (1874-1949), dan Burrhus Frederic Skinner (1904-1990).
3. Aliran kognitif dengan tokoh utamanya Jean Piaget (1896-1980), Jerome Bruner (1915-2016), dan David Ausubel (1918-2008).

Menurut Bridges (2006), penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat dan dipublikasikan dalam jurnal penelitian internasional selama sekitar sepuluh tahun terakhir telah memiliki dampak signifikan terhadap psikologi pendidikan. Pernyataan tersebut tidaklah mendeskreditkan penelitian yang dilakukan di seluruh Eropa, Australia, dan negara maju atau

berkembang lainnya yang tentunya juga masing-masing memiliki kontribusi tertentu.

Penelitian-penelitian tersebut sangat penting dalam upaya kontribusi pada pengembangan ilmu terapan psikologi pendidikan khususnya di Amerika Serikat (Nelson, 2001). Buku "*A Century of Contributions*" sebagai salah satu referensi dari psikologi pendidikan merupakan bagian bukti dari pengaruh para tokoh keserjanaan Amerika dalam perkembangan penelitian-penelitian yang terkait tentang psikologi pendidikan (Zimmerman & Schunk, 2014). Pada setiap bab-nya menampilkan biografi sarjana terkemuka yang memiliki pengaruh besar terhadap bidang psikologi pendidikan. Para sarjana ini dipilih oleh komite yang terdiri dari delapan psikolog pendidikan terkemuka di dunia saat itu (Holliman, 2013). Komite tersebut memilih tokoh biografi:

1. William James (1842–1910).
2. Alfred Binet (1857–1911).
3. John Dewey (1859–1952).
4. Charles Spearman (1863–1945).
5. Maria Montessori (1870–1952).
6. Edward L. Thorndike (1874–1949).
7. Lewis Terman (1877–1956).
8. Lev Semenovich Vygotsky (1896–1934).
9. Jean Piaget (1896–1980).
10. Burrhus Frederic Skinner (1904–1990).
11. Benjamin Bloom (1913–1999).
12. Jerome Bruner (1915–2016).
13. Lee Cronbach (1916–2001).
14. Herbert Simon (1916–2001).
15. Robert Gagné (1916–2002).
16. Nathaniel Gage (1917–2008).
17. Albert Bandura (1925–2021).
18. Ann Brown (1943–1999).

3.3 Manfaat Psikologi Pendidikan

Setiap ilmu pasti memiliki kegunaan dan manfaat. Psikologi pendidikan juga jelas menguntungkan. Manfaat psikologi ini telah dijelaskan oleh beberapa tokoh. Lindgren, sebagaimana yang dikutip oleh Muhibin Syah (2003), yang mengatakan bahwa salah satu manfaat psikologi pendidikan ialah demi membantu calon pendidik dan pendidik untuk memperoleh penguasaan yang lebih baik tentang pendidikan serta proses-prosesnya. Inisiatif-inisitaif seperti yang telah dibahas, dapat mendorong proses pendidikan ke arah yang lebih egaliter, di mana setiap individu diberi kesempatan yang sama untuk belajar, mengalami langsung, dan terus berkembang, tanpa memandang latar belakang atau keadaan mereka (Pranajaya, 2023).

Pendapat Chaplin (1972) menekankan bahwa psikologi pendidikan membantu memecahkan masalah pendidikan melalui metode yang dibuat secara sistematis. Hal tersebut dapat dilihat pada kalimatnya yaitu “...*the application formalized methods for solving these problems*” (Supriyanto, 2017).



Gambar 3.8. Manfaat Psikologi Pendidikan

Sumber: <https://bit.ly/manfaatPP>

Adapun kegiatan pendidikan yang banyak menggunakan prinsip-prinsip psikologis paling tidak ada 10 kegiatan (Habibullah, 2020), yakni:

1. Kegiatan seleksi penerimaan peserta didik baru,
2. Kegiatan perencanaan pendidikan,
3. Kegiatan penyusunan kurikulum,
4. Kegiatan penelitian pendidikan,
5. Kegiatan administrasi pendidikan,
6. Kegiatan pemilihan materi pelajaran,
7. Kegiatan interaksi mengajar-belajar,
8. Kegiatan pelayanan bimbingan dan penyuluhan,
9. Kegiatan metodologi mengajar,
10. Kegiatan pengukuran dan evaluasi.

Pada ranah penerapan kegiatan-kegiatan tersebut, perlu adanya figur-figur pendidik yang kompeten (Muhibin Syah, 2003). Maka, dapat difahami pada lingkup pendidik maupun bagi calon pendidik, dimana manfaat dari diterapkannya psikologi pendidikan dalam pendidikan dapat dibedakan dalam dua aspek (Putri et al., 2023), yakni:

1. Untuk menelaah situasi pada Proses Pembelajaran. Psikologi pendidikan menjadi fasilitas bagi pendidik dan calon pendidik dalam meningkatkan kompetensi peserta didik pada berbagai konteks, seperti:
 - a. Pendidik dapat memahami setiap perbedaan yang muncul di kelas. Psikologi pendidikan dapat mengarahkan pendidik dan calon pendidik dalam memahami perbedaan karakteristik peserta didik.
 - b. Pendidik harus memiliki kompetensi dalam menciptakan lingkungan kelas yang aman, nyaman, serta kondusif sehingga kegiatan belajar berlangsung secara lancar sesuai target. Selain itu, pendidik harus menguasai dasar-dasar kegiatan belajar demi mencapai target belajar yang jauh lebih baik.
 - c. Perkembangan peserta didik menentukan strategi dan pendekatan pengajaran. Psikologi pendidikan dapat mengarahkan pendidik dalam memastikan keterampilan kepemimpinan dan metode pembelajaran

yang tepat. Ini juga dapat menghubungkannya ke gaya dan jenis pembelajaran, karakteristik individu, dan tingkat perkembangan peserta didik.

- d. Pendidik harus memiliki kemampuan untuk memainkan peran yang beragam dalam lingkungan belajar yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi peserta didik. Pendidik tidak hanya bertindak sebagai pendidik tetapi juga sebagai pengarah dan pembimbing. Dalam hal ini, psikologi pendidikan dapat memberikan arahan dan bimbingan kepada pendidik dalam menyesuaikan materi pelajaran bagi peserta didik di berbagai tingkatan usia.
 - e. Pendidik juga harus mengambil bagian dalam kegiatan penilaian atau evaluasi. Kegiatan-kegiatan tersebut bermanfaat untuk menilai dan mengukur tingkat kognitif dan hasil belajar peserta didik. Psikologi pendidikan dapat membantu pendidik menilai peserta didik dengan asas keadilan.
2. Untuk implementasi dasar-dasar kegiatan proses belajar-mengajar. Implementasi dasar-dasar kegiatan proses belajar-mengajar yang dimaksud dalam hal ini ialah:
- a. Menentukan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai berdasarkan tingkah laku peserta didik setelah kegiatan proses belajar-mengajar selesai.
 - b. Menggunakan media belajar dengan tepat.
 - c. Membuat jadwal berdasarkan kondisi psikologis peserta didik (Asmara & Nindianti, 2019).

3.4 Cakupan Psikologi Pendidikan

Psikologi pendidikan adalah bidang psikologi yang membahas, mempelajari, dan meneliti ranah tingkah laku manusia yang terlibat pada proses pendidikan. Hal ini termasuk tingkah laku peserta didik, tingkah laku pendidik, dan interaksi dua arah pendidik bersama peserta didik. Psikologi pendidikan berfokus pada peserta didik tanpa mengabaikan masalah psikologi pendidik. Pendidikan pada dasarnya adalah layanan yang diberikan khusus kepada peserta didik (Restian, 2020).

Oleh karena itu, topik utama penelitian tentang psikologi pendidikan mencakup tidak hanya teori-teori tentang psikologi pendidikan sebagai disiplin ilmu, tetapi juga berbagai aspek psikologis peserta didik, terutama yang berkaitan dengan proses mengajar dan belajar. Secara umum, para ahli membagi subjek psikologi pendidikan menjadi tiga kategori (Puspitasari, 2016), yaitu:

1. Pokok bahasan tentang "belajar", yang mencakup teori, prinsip, dan karakteristik perilaku belajar peserta didik, dan sebagainya.
2. Pokok bahasan tentang "proses belajar", yang merupakan tahapan tindakan dan fenomena yang terjadi selama kegiatan proses belajar-mengajar peserta didik.
3. Pokok bahasan tentang "situasi belajar", yang merupakan suasana dan kondisi lingkungan yang terkait dengan kegiatan belajar peserta didik, baik fisik maupun nonfisik.



Gambar 3.9. Cakupan Psikologi Pendidikan

Sumber: <http://tinyurl.com/cakupanPP>

Pada sisi lain, Samuel Smith seperti yang telah dikutip Supriyanto (2017) telah menentukan 16 topik terkait cakupan dari psikologi pendidikan, yakni:

1. *The science of educational psychology* (Pengetahuan mengenai psikologi pendidikan).
2. *Heredity* (Karakteristik pembawaan dari lahir).
3. *Physical structure* (Lingkungan yang bersifat fisik).

4. *Growth* (Perkembangan peserta didik).
5. *Behavior process* (Proses-proses tingkah laku).
6. *Nature and scope of learning* (Hakikat dan ruang lingkup belajar).
7. *Factors that condition learning* (Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi belajar).
8. *Laws and theories of learning* (Hukum-hukum dan teori-teori belajar).
9. *Measurement: basic principle and definitions* (Pengukuran: prinsip-prinsip dasar dan batasan-batasan pengukuran/evaluasi).
10. *Transfer of learning: subject matters* (Transfer belajar, meliputi mata pelajaran).
11. *Practical aspect of measurement* (Sudut pandang praktis terkait pengukuran).
12. *Element of statistics* (Ilmu statistik dasar).
13. *Mental hygiene* (Kesehatan rohani).
14. *Character education* (Pendidikan karakter).
15. *Psychology of secondary school subjects* (Pengetahuan psikologi tentang mata pelajaran sekolah menengah).
16. *Psychology of elementary school subject* (Pengetahuan psikologi tentang mata pelajaran sekolah dasar).

3.5 Metode-Metode dalam Penelitian Psikologi Pendidikan

Metode dari Bahasa Yunani yaitu *methodos* yang berarti cara atau jalan (Lahir et al., 2017). Secara ilmiah, metode mengenai cara kerja, yakni cara kerja dalam memahami objek sasaran ilmu yang dimaksud (Azis, 2019). Secara umum, psikologi berikhtiar untuk mempelajari diri manusia tidak sebagai objek murni, namun meneliti manusia dalam kemanusiaannya, mempelajari manusia selaku subjek aktif yang memiliki sifat-sifat khas (Anggraeni, 2020). Baik psikologi dan dalam hal ini psikologi pendidikan yang meliputi banyak metode. Adapun diantaranya adalah:



Gambar 3.10. Metode Riset Psikologi Pendidikan

Sumber: <http://tinyurl.com/metoderisetPP>

1. Metode Eksperimental.

Dalam psikologi, istilah "eksperimen" atau "percobaan" dapat diartikan sebagai pengamatan yang cermat terhadap gejala mental yang ditimbulkan secara sengaja. Ini bertujuan untuk menguji hipotesis peneliti tentang bagaimana seseorang atau suatu kelompok bertindak dalam situasi dan kondisi tertentu. Oleh karena itu, tujuan dari teknik eksperimen adalah untuk mengidentifikasi karakteristik umum dari gejala kejiwaan, seperti ingatan, pikiran, kemauan, perasaan, dan lainnya (Shalahuddin, 1990).

2. Metode Studi Kasus.

Dokter atau ahli psikologi klinis biasanya menggunakan metode ini dalam pengobatan pasien. Rekaman, ingatan, dan laporan keluarga membantu ahli psikologi menggambarkan masa lalu subjek. Dalam psikologi, studi kasus adalah penjelasan dan interpretasi suatu peristiwa penting dalam hidup seseorang. Dalam hal ini tidak harus berkaitan dengan seseorang yang berperilaku menyimpang atau keadaan yang tidak biasa / tidak wajar, namun ini juga bisa

berkaitan dengan seseorang individu atau kelompok yang mengatasi masalahnya di tempat kerjanya.

3. Metode Survei.

Survei bertujuan untuk mengumpulkan banyak variabel tentang banyak orang dengan menggunakan metode wawancara. (Vredembregt, 1981). Ada beberapa argumen yang dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Individu ialah satuan dari suatu penelitian, data dikumpulkan melalui individu sehingga peneliti dapat membuat kesimpulan terkait dengan suatu kelompok masyarakat melalui generalisasi.
- b. Dalam metode survei, ada banyak variabel yang dikumpulkan, mulai dari latar belakang responden (seperti agama, jenis kelamin, dan lainnya), suatu pandangan dan sikap mereka, lingkungan sosial mereka, dan karakteristik demografis individu.
- c. Alat pengukur yang digunakan adalah wawancara yang terdiri dari daftar pertanyaan dalam bentuk kuisiner yang terstruktur.

Pada dasarnya, ada dua jenis survei yakni sensus dan sampel (Sumargo, 2020). Sensus melibatkan seluruh populasi yang ada, sedangkan sampel melibatkan sebagian kecil populasi yang representatif. Selain bermanfaat bagi politikus dan pengiklan, survei juga bermanfaat bagi ahli psikologi, terutama mereka yang menyelidiki topik seperti dampak lingkungan keluarga pada kemampuan membaca atau berbagai metode untuk mendisiplinkan anak-anak dari berbagai etnis.

4. Metode Korelational.

Metode korelasional digunakan untuk melihat bagaimana berbagai variabel berinteraksi satu sama lain. Dengan kata lain, metode ini meneliti bagaimana variasi pada suatu faktor berkorelasi dengan variasi pada variasi atau lebih dari satu faktor lainnya berdasarkan koefisien korelasi (Usman, 2009).

5. Metode Introspeksi.

Merupakan metode penelitian yang melibatkan pengamatan diri sendiri, yaitu mengamati kondisi mental seseorang

secara berkala. Kelompok yang dikenal sebagai strukturaklisme (seperti Wilhem Wundt) dalam psikologi menggunakan metode ini dan mengembangkannya. Psikologi adalah bidang yang menyelidiki apa yang terjadi di luar kesadaran seseorang. Mereka berpendapat bahwa introspeksi dapat digunakan untuk mengetahui proses mental seseorang, termasuk pikiran, perasaan, dan motivasi (Parnawi, 2019). Di sini, orang melihat proses mental, menganalisis, dan kemudian melaporkan perasaannya.

3.6 Kesimpulan

Psikologi Pendidikan merupakan bidang yang mempelajari bagaimana manusia belajar dalam konteks pendidikan, efektivitas intervensi pendidikan, proses psikologis dalam proses mengajar, serta pengembangan sosial, emosional, dan kognitif peserta didik. Sebagai bagian dari psikologi terapan, Psikologi Pendidikan memanfaatkan pengetahuan dan metode dari berbagai cabang psikologi untuk memahami dan memperbaiki pendidikan.

Khazanah psikologi pendidikan sendiri muncul dalam kancan ilmu pengetahuan untuk memberikan kontribusi perbaikan serta peningkatan kualitas pada dunia pendidikan. Dalam hal ini seperti implementasi proses belajar-mengajar, kurikulum, budaya pendidikan, layanan konseling, dan evaluasi. Psikologi pendidikan sendiri menurut penulis merupakan cabang psikologi yang berupaya memahami tingkah laku serta proses mental seseorang yang saling berinteraksi dan berkomunikasi dalam proses pembelajaran yaitu pendidik dan peserta didik. Psikologi pendidikan tentunya telah memenuhi kriteria keilmuan agar dapat diklasifikasikan sebagai suatu ilmu pengetahuan, seperti pada landasan ontologis, epistemologis, dan aksiologis.

Buku ini adalah untuk memberikan pembaca pemahaman tentang klaim sejarah, para tokoh, manfaat, cakupan, serta metode riset dari Psikologi Pendidikan. Penulis berharap bahwa para pembaca akan mendapati buku ini sebagai buku yang

informatif serta bermanfaat dalam aktifitas pendidik, peneliti, pengelola, praktisi, bahkan *decision makers* pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, A. (2020). Menegaskan Manusia Sebagai Objek dan Subjek Ilmu Pendidikan. *Pelita Bangsa Pelestari Pancasila*, 15(1), 60–74.
- Asmara, Y., & Nindianti, D. S. (2019). Urgensi Manajemen Kelas untuk mencapai tujuan pembelajaran. *Sindang: Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Kajian Sejarah*, 1(1), 12–24.
- Azis, R. (2019). Hakikat dan Prinsip Metode Pembelajaran PAI. *Inspiratif Pendidikan*, 8(2), 292–300.
- Barlow, D. L. (1985). Educational psychology: The teaching-learning process. (*No Title*).
- Bridges, D. (2006). The disciplines and discipline of educational research. *Journal of Philosophy of Education*, 40(2), 259–272.
- Darmawan, I. P. A. (2016). Pendidikan 'Back To Nature': Pemikiran Jean Jacques Rousseau Tentang Pendidikan. *Satya Widya*, 32(1), 11–18.
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional*.
- Habibullah, N. (2020). PSIKOLOGI MANAJEMEN DALAM PENDIDIKAN. *Aktualita: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 10(2), 25–38.
- Holliman, A. J. (2013). *The Routledge international companion to educational psychology*. Routledge.
- Irmayanti, N., Pranajaya, S. A., Lodo, R. Y., Haluti, F., Hariyani, F., Ningsih, D. R., Fatsena, R. A., & Uce, L. (2023). *Psikologi Anak*. Global Eksekutif Teknologi.
- Ismi, S. F., Ramadhanti, Z. N., & Setiabudi, D. I. (2021). Peran Psikologi Pendidik Dalam Proses Belajar Mengajar Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 1(2), 15–20.
- Jaenudin, U., & Sahroni, D. (2021). *Psikologi Pendidikan*. CV. Pustaka Setia.
- Lahir, S., Ma'ruf, M. H., & Tho'in, M. (2017). Peningkatan prestasi belajar melalui model pembelajaran yang tepat pada sekolah dasar sampai perguruan tinggi. *Jurnal Ilmiah*

Edunomika, 1(01).

- Laka, L., Ed, C., Setiawan, A., Azizah, A., Kelly, E., Aulia, L. A.-A., Kholifah, N., Amin, A., Astrella, N. B., & Chusnah, P. A. (2023). *PSIKOLOGI PENDIDIKAN*.
- Lantara, D., & Nusran, M. (2019). *Dunia Industri: Perspektif Psikologi Tenaga Kerja*. Nas Media Pustaka.
- Magdalena, I. (2021). *Psikologi Pendidikan Sekolah Dasar*. books.google.com.
https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=lSEZEA AAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=psikologi+anak+adalah&ots=TLibUafrQ1&sig=OqfhMsGioB_rT5YvupWZoqA9DR0
- Masduki, Y., Burlian, K., & Yuslimi, M. P. (2020). *Psikologi pendidikan dan pembelajaran*. UAD Press.
- Maulida, N. C., & Adymas Pranajaya, S. (2018). Pengentasan Degradasi Minat Belajar Pada Siswa Remaja. *Tarbiyah Wa Ta'lim: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, Vol. 5(No. 1), 7–16.
<https://doi.org/10.21093/twt.v5i1.2421>
- Mudjiran, M. S. (2021). *Psikologi Pendidikan: Penerapan Prinsip-Prinsip Psikologi Dalam Pembelajaran*. Prenada Media.
- Muhibin Syah, M. E. (2003). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Raja Grafinda Persada.
- Mustoip, S. (2023). *Psikologi Pendidikan*.
- Nelson, R. R. (2001). Observations on the post-Bayh-Dole rise of patenting at American universities. *Journal of Technology Transfer*, 26(1–2), 13.
- Nurhayati, T. (2016). Pembelajaran psikologi pendidikan di Madrasah Ibtidaiyah. *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 3(1).
- Nuryupa, N., & Wahidah, W. (2024). Pembelajaran Psikologi Pendidikan di Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 799–808.
- Parnawi, A. (2019). *Psikologi belajar*. Deepublish.
- Pranajaya, S. A. (2023). BAB 2 PERUBAHAN ABAD 21. *KARAKTERISTIK PESERTA DIDIK ABAD 21*, 17.
- Pranajaya, S. A., Rijal, M. K., Ramadan, W., Azhar, A., Rijal, M. K., & Ramadan, W. (2022). The Distinction of Merdeka Curriculum in Madrasah through Differentiated

- Instruction and P5-PPRA. *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan*, 5(2), 463–478.
- Pranajaya, S. A., Walidin, W., & Salami, S. (2023). Islamic Educational Psychology : Urgency and Distinction In The Islamic Religious Education Doctoral Program at UIN Ar-Raniry. *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan*, 6(1), 71–84.
- Puspitasari, E. (2016). Profesionalisme Guru Dalam Mengenal Perkembangan Siswa Sebagai Subjek Belajar. *Eduexos Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 4(2).
- Putra, R., Trifiriani, M., & Yani, Y. I. (2021). Urgensi Psikologi dalam Pendidikan. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 3(1), 59–70.
- Putri, K. S., Khairani, D. A., Abdurrahim, A., & Nasution, F. (2023). Sejarah Singkat Psikologi Pendidikan. *Jurnal Dirosah Islamiyah*, 5(2), 472–479.
- Rahman, E. Y., Kaseger, M. R., & Mewengkang, R. (2023). *Manajemen pendidikan*. Mafy Media Literasi Indonesia.
- Restian, A. (2020). *Psikologi Pendidikan Teori Dan Aplikasi* (Vol. 2). UMMPress.
- Rizqi, M., Suwandi, M. A., Adriana, N. P., Puspadewi, E., Amseke, F. V., Farisandy, E. D., Djerubu, D., Syahrul, M., Zahra, S. F., & Ihsan, I. R. (2022). *Psikologi Pendidikan*. Pradina Pustaka.
- Rohmah, U. (2011). Tes intelegensi dan pemanfaatannya dalam dunia pendidikan. *Cendekia: Jurnal Kependidikan Dan Kemasyarakatan*, 9(1), 125–139.
- Rosmayati, S., Latifah, E. D., & Maulana, A. (2020). *PSIKOLOGI PENDIDIKAN (LANDASAN UNTUK PENGEMBANGAN STRATEGI PEMBELAJARAN)*.
- Santrock, J. W., & Halonen, J. S. (2008). *Your guide to college success: Strategies for achieving your goals*. Cengage Learning.
- Shalahuddin, M. (1990). Pengantar psikologi pendidikan. *Surabaya: Bina Ilmu*.
- Sumargo, B. (2020). *Teknik sampling*. Unj press.
- Supriyanto, D. (2017). Sejarah Singkat Psikologi Pendidikan. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 4(2), 229–238.

- Surawan, S. (2020). *Dinamika Dalam Belajar (Sebuah Kajian Psikologi Pendidikan)*. K-Media.
- Susilawati, N. (2021). Merdeka Belajar dan Kampus Merdeka Dalam Pandangan Filsafat Pendidikan Humanisme. *Jurnal Sikola: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(3), 203–219.
- Usman, H. (2009). *Metodologi penelitian sosial*.
- Uyun, M., & Warsah, I. (2021). *Psikologi pendidikan*. Deepublish.
- Vredenburg, J. (1981). *Metode dan teknik penelitian masyarakat*. PT. Gramedia, Jakarta.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2014). *Educational psychology: A century of contributions: A Project of Division 15 (educational Psychology) of the American Psychological Society*. Routledge.

BAB 4

PSIKOLOGI FORENSIK

Oleh Sri Wahyuning Astuti

4.1 Pendahuluan

Solomon dalam bukunya *Forensic Psychology* menjelaskan, istilah forensik psikologi telah mengambil lompatan kuantum dalam kesadaran nasional beberapa dekade terakhir. Namun, di benak sebagian besar anggota masyarakat (terutama setelah acara televisi seperti *Criminal Minds*) istilah tersebut membangkitkan sesuatu yang khusus: seorang psikolog klinis yang berusaha memahami sifat kejahatan atau kriminal tertentu untuk menyelesaikan kejahatan, atau untuk memberi kesaksian sebagai ahli tentang kejahatan itu setelah dipecahkan. Tapi apa itu psikologi forensik? Sebagai awal Definisi, buku ini mengemukakan bahwa psikologi forensik didefinisikan secara luas sebagai "aplikasi penelitian psikologis, metode, teori, dan praktik apapun terhadap tugas yang dihadapi oleh sistem hukum (Fulero & Wrightsman, 2005)

Baru-baru ini, Hess (2006) mengajukan tiga bagian fungsional definisi psikologi forensik dengan menjelaskan tiga cara yang melibatkan psikologi dan hukum:

psikologi dalam hukum, psikologi oleh hukum (yaitu, peraturan dan undang-undang yang mengatur praktik), dan psikologi hukum. Teks ini berfokus terutama psikologi dalam hukum dan psikologi hukum. Dengan demikian, subjek yang tepat untuk psikologi forensik, Keahlian dapat mencakup kegiatan yang bervariasi sebagai evaluasi psikologis klinis pada anak tahanan atau kasus kriminal, dan psikologi social konsultasi pemilihan juri atau publikasi efek praperadilan.. Profesi Psikolog forensik bisa ditemukan melakukan penelitian, bekerja dengan aparat penegak hukum, sebagai saksi ahli, memberikan masukan kepada legislator tentang kebijakan publik, dan pada umumnya melakukan hal-hal yang orang mungkin tidak harapkan (Hess, 2006)

4.2 Perkembangan Psikologi Forensik

Bidang psikologi forensik telah berkembang dengan pesat dalam beberapa tahun terakhir. Psikolog dan profesional kesehatan mental lainnya merasa terpanggil untuk menggunakan keahliannya dalam berbagai proses hukum. “pendampingan” dalam proses hukum ini sejalan dengan literatur ilmu psikologi. Dalam Prosesnya psikolog forensik akan melakukan penilaian dari beberapa dimensi fungsi psikologis, membuat kesimpulan tentang perilaku masa lalu dan prediksi tentang perilaku masa depan, memberikan rekomendasi intervensi, dan dalam beberapa kasus memberikan pengobatan.

Inti Alasan untuk keterlibatan psikolog di ruang sidang adalah bahwa hukum memiliki fokus pada kajian perilaku manusia dan psikologi dianggap memiliki pengalaman dalam bidang ini (perilaku manusia).

Tiga Kegiatan Krusial psikolog forensik menurut Münsterberg (Psikolog forensik amerika) di ruang sidang yakni:

1. Mendemonstrasikan kekeliruan memori, termasuk perkiraan waktu yang berlebihan, kelalaian informasi penting, dan kesalahan lainnya.
2. Penerbitan Saksi Saksi
3. Memberikan kesaksian sebagai saksi ahli di Pengadilan

Untuk mengetahui konsep dasar psikologi forensik lebih dulu dijelaskan pengertian psikologi dan forensik.

Psikologi menurut Morgan dkk adalah ilmu pengetahuan ilmiah yang berjalan secara sistematis dengan mendasarkan data empiris (Morgan, C. T., & King, 1996)

Forensik berasal dari bahasa Yunani, yaitu firensis yang memiliki arti debat atau perdebatan. Ilmu ini digunakan untuk membantu penegakan keadilan dalam penerapannya.

Seorang ilmuwan forensik pertama-tama adalah seorang ilmuwan. Ketika pengetahuan seorang ilmuwan digunakan untuk membantu pengacara, juri, dan hakim memahami hasil tes ilmiah, maka ilmuwan tersebut menjadi ilmuwan forensik. Karena pekerjaan ilmuwan forensik dimaksudkan untuk digunakan di pengadilan dan karena bukti ilmiah bisa sangat

kuat, ilmuwan forensik harus akurat, metodis, terperinci, dan yang terpenting, tidak bias.

Ilmu forensik adalah penerapan ilmu pengetahuan (seperti fisika, kimia, biologi, ilmu komputer, dan teknik) pada masalah hukum. Dalam kasus-kasus kriminal, para ilmuwan forensik sering kali terlibat dalam pencarian dan pemeriksaan jejak fisik yang mungkin berguna untuk menetapkan atau mengecualikan hubungan antara seseorang yang dicurigai melakukan kejahatan dan tempat kejadian perkara atau korban. Bukti DNA telah menjadi alat yang semakin kuat untuk memecahkan kejahatan kekerasan dan kejahatan properti, seperti pembunuhan, pelecehan seksual, dan perampokan.

Ilmu forensik mengacu pada bidang upaya yang dapat digunakan dalam peradilan dan diterima oleh pengadilan dan komunitas ilmiah umum untuk masyarakat ilmiah umum untuk memisahkan kebenaran dari ketidakbenaran. American Academy of American Academy of Forensic Sciences, kelompok forensik terbesar di dunia dengan keanggotaan lebih dari 5300 ilmuwan forensik, mengakui 10 bidang forensik upaya: kriminalistik, ilmu teknik, umum, yurisprudensi, odontologi, patologi/biologi, psikiatri dan ilmu perilaku, dokumen yang dipertanyakan, toksikologi, dan antropologi fisik. (Lehman, 2012)

Sementara itu Wijaya (2002) menyatakan forensik adalah ilmu dari bidang manapun untuk tujuan hukum, dan digunakan untuk pengadilan hukum.

Definisi ini berbeda jika dilihat dari kedokteran. Selama ini secara konteks keilmuan forensik umumnya disamakan dengan kriminal, dan saat ditambahkan dengan kata psikologi maka masalah yang dibahas adalah peranan psikologi dalam hukum dan kriminalitas.

The committee on Ethical Guidelines for forensic Psychology mendefinisikan psikologi forensik sebagai semua bentuk layanan psikologi yang dilakukan dalam hukum.

Weiner dan Hess (Phares, 1992) menjelaskan psikologi forensik dalam sistem hubungan, psikologi melakukan pengembangan pengetahuan spesifik tentang isu hukum, serta melakukan riset pada permasalahan hukum yang melibatkan

proses psikologi. Dengan demikian psikologi forensik adalah penerapan metode, teori-teori, dan konsep psikologi dalam sistem legal.

Menurut Baron dan Byrne (2004) psikologi forensik adalah penelitian dan teori psikologi yang berkaitan dengan efek-efek dari faktor kognitif, afektif, dan perilaku terhadap proses hukum (A. Baron, R., & Byrne, 2004)

Hukum dan nilai

Hukum adalah ciptaan manusia yang berkembang dari perlu menyelesaikan perselisihan pendapat. Dalam pengertian itu, hukum mencerminkan nilai, dan nilai adalah konsep dasar psikologis. (Darley, Fulero, Haney, & Tyler, 2002; Finkel, Fulero, Haugaard, Levine, & Small, 2001). Nilai dapat didefinisikan sebagai standar dalam membuat keputusan, dan dengan demikian hukum diciptakan, diubah, atau dibuang karena masyarakat sudah menetapkan standar untuk apa perilaku yang dapat diterima dan tidak dapat diterima (Fulero & Wrightsman, 2005)

Nilai-nilai masyarakat bisa berubah, mengarah pada undang-undang baru dan interpretasi baru tentang undang-undang yang ada. Sebagai contoh, Selama bertahun-tahun masyarakat melihat ke arah lain Saat seorang pria yang sudah menikah memaksa istrinya untuk melakukan hubungan seksual, maka kondisi itu disebut melanggar hukum, karena pemaksaan dilakukan terhadap istri.

Setiap disiplin mendekati generasi pengetahuan dan standar pengambilan keputusan dengan cara yang berbeda. Seorang pengacara dan ilmuwan sosial akan sering melihat peristiwa yang sama melalui perspektif yang berbeda, karena pelatihan khusus mereka.

Hakim dapat menggunakan prosedur dan konsep yang berbeda dari psikologi dalam membentuk opini mereka. Namun tidak berarti bahwa hakim yang benar dan psikolog yang salah atau sebaliknya. Mereka hanya berbeda cara pandang.

Beberapa pengacara mengandalkan psikolog untuk membantu merencanakan taktik peradilan yang efektif, dan banyak pengadilan sekarang menerima psikolog sebagai saksi ahli di berbagai bidang, namun banyak hambatan dalam

penerapannya diantaranya hambatan nilai psikologi itu sendiri maupun nilai hukum.

4.3 Sejarah Psikologi Forensik

Selama hukum pidana berusaha untuk mengatur Perilaku manusia, pengadilan menghadapi tantangan untuk berurusan dengan pelaku kejahatan yang memiliki gangguan mental. Cesare Lombroso, orang Italia (1836-1909) dianggap bapak modern kriminologi, karena ia berusaha untuk memahami penyebab kejahatan dari perspektif biologis. Pengamatan pertama dilakukan di pengadilan remaja di Illinois pada tahun 1899. seorang dokter William Healy memulai sebuah program untuk mempelajari penyebab kejahatan remaja. Sebagai psikolog ia mengambil spesialisasi dalam diagnosis dan pengobatan kenakalan remaja. Pada akhir 1800-an dan awal 1900-an berkembang teori dari Sigmund Freud tentang kepribadian, dan tulisan-tulisan Freud juga menyebut tentang psikopatologi yang menjadi penyebab perilaku kejahatan. Dalam pidato di tahun 1906 kepada sekelompok hakim, Freud mengusulkan, bahwa Psikologi bisa berguna bagi bidang mereka (Irwin A. Horowitz, Thomas E. Willging, 1998)

Contoh pekerjaan yang dilakukan psikolog forensik:

1. Melakukan evaluasi terhadap kesehatan mental terdakwa sehingga dapat menjelaskan motif dibalik keahatannya atau apakah terdakwa bersalah berdasarkan apa yang diketahui tentang sejarah perilakunya, yang kemudian akan menentukan pemvonisan
2. Melakukan pengobatan terhadap terpidana yang terjerat dalam penggunaan obat-obatan terlarang dan kasus kecanduan
3. Membantu anak-anak dalam dugaan kasus pelecehan untuk memproses dan mengkomunikasikan pengalaman mereka dengan jujur dan akurat, hingga mempersiapkan mereka untuk bersaksi didepan pengadilan
4. Mempelajari perilaku kriminal, misalnya dengan mewawancara atau melakukan tes psikologi pada perilaku kriminal. Orang-orang terdekatnya dan korban-korbannya.

5. Mempelajari TKP dan mengevaluasi bukti tertinggal (atau ketiadaan bukti) untuk mengembangkan profil kejahatan dan mempersempit daftar tersangka
6. Menjadi penasihat dalam menyeleksi dewan juri dalam pengadilan beserta aparat kepolisian.
7. Menjadi Saksi ahli (expert witness) dalam kasus pidana
8. Menasehati legislator tentang kebijakan publik
9. Melatih hakim dan pengacara mengenai kasus-kasus yang berhubungan dengan psikologi forensik
10. Bertindak sebagai konsultan pengadilan
11. Threat assesment, memprediksi orang yang berpotensi melakukan tindakan kriminal.

Evaluasi merupakan tanggung Jawab utama bagi psikologi forensik yang berlatar belakang psikologi klinis. Misalnya, neuropsikologi memeriksa apakah ada kerusakan pada hemisfer kanan otak perilaku kriminal, yang sangat berpengaruh pada Judgement dan kontrol impuls.

Penilaian atau evaluasi karakteristik nonneuropsikologis juga merupakan tugas dari psikologi forensik. Hal tersebut untuk mengetahui sampai tingkat apakah seorang perilaku kriminal dapat digolongkan psikopatik karena akan berdampak pada pemvonisan, apakah terdakwa dinyatakan tidak dapat diadili atau menerima keringanan hukuman karena kegilaan sementara. Ciri-ciri psikopati yaitu, kurangnya rasa bersalah dan penyesalan, tindakan impulsif, pembohongan kompulsif dan manipulatif, dan adanya keinginan yang berkelanjutan untuk melanggar peraturan-peraturan sosial.

4.4 Klien Psikologi Forensik

Peran psikolog forensik, dalam hukum, diantaranya di dunia kepolisian, peradilan hingga persidangan.

Namun pertanyaan mendasar kemudian muncul, apa sesungguhnya kontribusi psikologi forensik di dalam dunia kepolisian. Selain itu siapa sesungguhnya klien dari psikologi forensik juga membutuhkan jawaban serius. Saat psikolog forensik berusaha untuk mengaplikasikan ilmu psikologi ke

dalam sistem keadilan kriminal kepada siapa mereka bertanggung jawab?

Seorang psikolog forensik biasanya disewa oleh kepolisian sebagai konsultan walaupun terkadang juga sebagai staf, tetapi psikolog forensik juga memiliki tanggung jawab etis untuk menanggapi kekhawatiran masyarakat tentang petugas kepolisian.

Seleksi petugas Kepolisian

Peran Psikologi forensik dalam kepolisian ini sebetulnya diawali dari harapan masyarakat terhadap aparat kepolisian. Masyarakat menurut Fulero & Wrightsman (2009), mengharapkan adanya rasa hormat dan tidak berprasangka. Sebelumnya Hasil penelitian dari Komisi Christopher terhadap Departemen Kepolisian Los Angeles menunukan bahwa terlalu banyak petugas kepolisian yang memandang masyarakat dengan rasa benci, dan terlalu banyak petugas yang bersikap kasar dan tidak menghormati masyarakat yang dilayaninya (Fulero & Wrightsman, 2005)

Selain itu, masyarakat juga menginginkan polisi berlaku adil, dengan tidak secara sembarangan mencurigai seseorang hanya dengan penilaian ras dan jenis kelamin. Lalu apa yang bisa dilakukan masyarakat? Meski tidak bisa secara langsung terlibat. Namun masyarakat bisa melakukannya melalui tangan seorang psikolog. Psikolog dalam hal ini dapat terlibat dalam proses seleksi anggota kepolisian. Masyarakat juga dapat membentuk panitia seleksi dalam melakukan pemeriksaan latar belakang calon petugas kepolisian. Dengan ini diharapkan agar orang-orang yang memiliki sejarah tindak kekerasan namun tidak sampai tingkat melanggar hukum tidak lolos dalam seleksi calon petugas kepolisian.

Cara ini juga sudah dilakukan di Indonesia, dalam perekrutan pejabat negara atau pejabat publik, biasanya panitia seleksi memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk melaporkan nama-nama calon pejabat yang dinyatakan lulus seleksi administrasi. Bila nantinya terbukti calon pejabat terindikasi melakukan pelanggaran, maka pencalonannya dapat dibatalkan.

Keresahan selanjutnya yang dirasakan masyarakat adalah korupsi yang dilakukan petugas kepolisian. Korupsi atau sejenisnya biasanya berupa penerimaan suap dan transaksi kasus untuk kelangsungan penyelesaian serta penyidikan. Kecenderungan untuk melanggar aturan yang dimiliki oleh seseorang akan meningkatkan resiko korupsi saat ia menjadi petugas kepolisian.

Budaya suap biasanya muncul karena adanya predisposisi antara petugas kepolisian dengan penegak hukum, adanya anggapan bahwa segala sesuatu bisa dilakukan dan bisa didapat dengan tindakan, meskipun ada norma yang menaunginya.

Institusi Kepolisian

Klien kedua bagi psikolog forensik adalah institusi kepolisian. Psikolog dapat membantu kepolisian dan agen penegak hukum lainnya dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan penting sebagai berikut:

1. Apa yang harus dimasukkan ke dalam program pelatihan untuk polisi baru? Apakah kesuksesan dalam pelatihan dapat memprediksikan efektifitas seseorang sebagai polisi?
2. Adakah cara untuk mencegah burnout pada petugas kepolisian? Apakah ada cara yang efektif untuk mengatasi tekanan dalam pekerjaan polisi?
3. Bila dilakukan strategi berbeda dalam memerangi kejahatan Bagaimana efektifitasnya? Apakah patroli polisi dapat menguranginya?
4. Jawaban dari pertanyaan diatas, bisa jadi ada persinggungan antara psikolog dan intitusi kepolisian.

4.5 Seleksi Petugas Kepolisian

While Lewis Terman dan L.L Thustone memelopori penggunaan tes psikologi untuk mengkalsifikasi pelamar polisi di awal tahun 1900 an, namun kondisi ini tidak lama hingga administrasi bantuan penegak hukum memperoleh bantuan dana di tahun 1967. Di tahun ini psikolog secara serius menangani seleksi petugas kepolisian.

Apa sebetulnya yang menjadi tujuan dari program seleksi penegak hukum ini? Untuk pimpinan polisi cara ini bisa dilakukan untuk menyaring pelamar dan menemukan kandidat yang diinginkan. Untuk kedepannya psikolog dapat mengusulkan bahwa sudah seharusnya mengurangi segala sesuatu yang buruk. Sebagai contoh bagaimana karakter ideal penegak hukum dan bagaimana pengukuran terbaiknya.

Banyaknya jumlah peminat untuk menjadi siswa akademi kepolisian (akpol) menempatkan seleksi sebagai hal urgent yang harus dijalani. Selain ujian masuk yang bersifat kognitif, sederet persyaratan harus dipenuhi oleh calon siswa akpol,. Di Amerika Serikat, proses seleksi meliputi:

1. Seleksi administratif berupa transkrip akademis, laporan pajak, pengalaman kerja
2. Pemeriksaan latar belakang dan rekaman sidik jari
3. Wawancara dengan tetangga, anggota keluarga, teman dan atasan
4. Pemeriksaan fisik awal
5. Biasanya meliputi pemeriksaan hati atau liver, tekanan darah, masalah punggung, pendengaran dan penglihatan. Kandidat yang akan lolos seharusnya memiliki fisik yang fit.
6. Pemeriksaan psikologis (Biasanya dalam waktu 4 jam)
7. Wawancara dengan psikolog klinis
8. Pemeriksaan fisik lengkap

Biasanya proses itu memerlukan waktu hingga 5, 5 bulan. Dari catatan sebanyak 1500 calon kandidat 10% nya keluar karena tidak lolos atau tidak kuat dalam menjalani proses seleksi (Fulero & Wrightsman, 2005)

Alat untuk Seleksi Psikologis

1. Wawancara

Wawancara telah menjadi bagian penting dari seleksi. Bila dulu wawancara digunakan untuk mengevaluasi apakah seorang calon siswa akpol memiliki abnormalitas dalam perilakunya, saat ini wawancara lebih difokuskan untuk mengetahui tentang kematangan sosial, stabilitas, dan keterampilan interpersonal.

Namun, sebagai alat seleksi, wawancara memiliki kelemahan karena tujuan awal dari sebuah wawancara adalah untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang diri seseorang, bukan untuk melakukan prediksi perilaku di masa yang akan datang. Masalah yang lain juga muncul dari tidak adanya standarisasi bentuk wawancara. Psikolog dan psikiater masih belum mencapai kata sepakat mengenai standarisasi wawancara. Sebagian yang mendukung adanya standarisasi wawancara menyatakan bahwa wawancara yang terstruktur akan selalu mencakup isu-isu yang relevan dalam kriteria pekerjaan dan dapat ditarik sebuah perbandingan antar calon siswa.

Sementara sebagian yang lain yang setuju dengan tidak adanya wawancara yang terstandar justru akan mengakomodir pewawancara untuk mendapatkan informasi yang mendalam dari calon siswa. Akan tetapi semua sepakat bahwa wawancara harus dilakukan dalam suasana yang adil dan bebas dari isu rasial.

2. Tes Psikologi

- a. *Minnesota Multiphasic Personality Inventory* (MMPI)
- b. *California Psychological Inventory* (CPI)
- c. Tes Situasional

Alat tes lain yang biasanya digunakan untuk proses seleksi polisi adalah IPI (*Invalid personality Inventory*) di kembangkan secara spesifik dan tujuan terbatas: untuk mengukur kesesuaian kepribadian dan pola perilaku dari calon pendegak hukum.

Instrumen terdiri dari 310 item, benar salah, memiliki 26 skala (25 skala asli dan 1 skala validitas) didesain untuk mengukur, diantara beberapa perilaku, termasuk absen, masalah keterlambatan, kesulitan interpersonal, perilaku anti sosial, dan penggunaan alkohol dan obat-obatan. Sub skala IPI juga mengukur kecurigaan, kecemasan, dan karakter rigid atau dingin. Tes ini bisanya berdurasi 45 menit untuk menyelesaikannya.

Perbedaan dari tes lain dengan IPI adalah bahwa IPI dikembangkan dengan tujuan singkat dari pertanyaan langsung

kepada penegak hukum dan menyimpan perilaku yang nampak, serta mencocokkannya dengan statistik indikator kepribadian

4.6 Pelatihan Polisi

Psikolog yang berperan sebagai konsultan di kepolisian biasanya menangani hal-hal sebagai berikut:

1. Survey mengenai isu sensitif (seperti penembakan penjahat)
2. Pengembangan pelatihan untuk meningkatkan kemampuan petugas (misalnya teknik wawancara anak)
3. Memberikan konsultasi dalam kasus-kasus sulit
4. Memberikan konseling kepada petugas tertentu

Tugas utama psikolog yang bekerja dengan polisi adalah untuk mendengarkan dan mempelajari. Psikolog harus mampu memahami budaya yang berkembang di dalam kepolisian dengan mengajukan pertanyaan dibandingkan hanya sekedar mengamati dan mengambil kesimpulan. Petugas kepolisian akan lebih menghargai dan bersikap terbuka kepada psikolog yang mau membuka diri untuk mengetahui budaya yang ada di kepolisian dan mau meluangkan diri untuk berbincang-bincang dengan mereka. Hal ini akan sangat membantu mengurangi kecurigaan dan rasa benci yang mungkin muncul pada petugas kepolisian terhadap psikolog.

Jenis-jenis Program Pelatihan

1. *On-the-Job Training*

- a. *Wellness Training*: untuk membantu petugas kepolisian memperbaiki gaya hidupnya dengan cara mempelajari perilaku dan ide baru yang mengarah ke hidup yang lebih sehat.

Pelatihan ini didasarkan pada konsep manajemen stress dan karena tingkat stress pada petugas kepolisian cukup tinggi, tidak sedikit petugas kepolisian yang akhirnya menjadi pengguna Narkotika, Alkohol, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA). Selain itu, tingkat stress yang cukup tinggi pada petugas

kepolisian juga menjadi salah satu penyebab hubungan yang kurang baik dengan pasangan. Pelatihan ini ditujukan juga untuk menyiapkan petugas kepolisian dalam menghadapi tragedi yang kemungkinan terjadi selama karir mereka (seperti kematian pasangan kerja, penembakan tersangka, dsb)

Di Indonesia peran ini mulai dijalankan, diantaranya dengan melakukan olah raga rutin bersama. Polisi yang memiliki berat badan berlebih diharuskan menurunkan berat badan berlebih diharuskan mengikuti latihan untuk mencapai berat badan Ideal. Dari segi psikis, polisi sudah mulai rutin melakukan siraman rohani atau ibadah bersama untuk menyeimbangkan kehidupan psikis mereka.

Informational & Skill Training. Tipe pelatihan semacam ini membantu petugas kepolisian dalam mengerjakan pekerjaan mereka. Pelatihan-pelatihan, seperti menangani penderita penyakit mental, peningkatan kesadaran lintas-budaya, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan bekerja dengan korban kekerasan seksual dan perkosaan, akan lebih efektif jika diberikan oleh seorang psikolog.

- b. *Organizational Training.* Tujuan dari pelatihan organisasi adalah untuk meningkatkan fungsi organisasi secara keseluruhan, dan pelatihan semacam ini berguna untuk petugas kepolisian yang berada pada posisi pengawas atau manajemen.

2. *Specialized Training*

- a. *Penanganan Kekerasan Dalam Rumah Tangga.*
Penanganan kasus KDRT oleh Kepolisian ditangani oleh Unit Pelayanan Perempuan dan Anak (UPPA). Unit ini adalah kelanjutan dari Ruang Pelayanan Khusus (RPK) yang dibentuk sejak 1999. Pembentukan ini adalah bagian dari inisiatif yang muncul secara mandiri oleh Derap Warapsari, organisasi yang didirikan oleh mantan Polwan.

Perjalanan untuk mendapatkan sebuah pengakuan secara institusional ini dilakukan selama 8 tahun. Sebagai upaya untuk pemberian pelayanan kepada masyarakat dengan lebih baik khususnya perempuan korban KDRT. Saat ini RPK atau UPPA menjadi unit tersendiri dalam struktur kepolisian berdasarkan Peraturan Kapolri No 10/2007.

Pemberian pelayanan oleh UPPA dilakukan dengan kolaborasi antara lembaga pemerintah (lokal) dan organisasi perempuan, serta rumah sakit. Petugas UPPA dilatih secara khusus agar memiliki sensitifitas yang tinggi terhadap gender. Bentuk layanan yang diberikan berupa pemberian konseling, pendampingan pemeriksaan medis, serta adanya saluran khusus untuk pengaduan berupa call center. Tidak hanya itu, layanan juga memberikan fasilitas rumah aman.

b. **Negosiasi dengan Teroris dan Situasi Penyanderaan.**

Polisi membedakan empat tipe dasar dari penyandera: aktivis politik atau teroris, penjahat, penderita gangguan mental, narapidana. Situasi penyanderaan paling sering terjadi saat pelaku kejahatan terjebak saat sedang melakukan kejahatan, sedangkan teroris politis adalah penyandera yang paling sulit untuk diajak bernegosiasi karena mereka biasanya sudah memiliki agenda tersendiri. Namun, Maher (1977) menganggap penderita gangguan mental sebagai penyandera yang paling berbahaya karena tindakan mereka sering tidak terduga. Selain memberikan pelatihan tentang penanganan kasus penyanderaan, psikolog juga dapat berperan sebagai konsultan dalam bernegosiasi dengan penyandera.

Di Indonesia penanganan kasus terorisme dipercayakan kepada densus 88. Namun sejauh ini kinerja densus banyak mendapatkan kritikan karena menggunakan pendekatan represif. Untuk kedepannya diharapkan peran psikolog forensik dapat melakukan pelatihan atau training agar pendekatan terhadap pelaku teror

maupun terduga teror atau bahkan keluarganya tidak menggunakan pendekatan represif.

4.7 Evaluasi Efektifitas aktifitas Polisi

Biasanya, setelah petugas kepolisian terlibat dalam suatu insiden yang mengakibatkan kematian rekan kerja atau terluka saat menjalankan tugas, atau bahkan terpaksa terlibat dalam tembak-menembak yang menewaskan penjahat, petugas kepolisian dapat menunjukkan reaksi emosi yang mengakibatkan atasannya terpaksa meminta evaluasi kesiapan untuk kembali bekerja. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan evaluasi ini adalah:

1. Evaluasi dilakukan oleh psikolog atau psikiater yang memiliki ijin praktek
2. Evaluator harus memiliki pemahaman tentang evaluasi di lingkungan kepolisian
3. Evaluasi sebisa mungkin tidak dilakukan oleh psikolog atau psikiater yang menyediakan layanannya sebagai konsultan di departemen yang sama
4. Isu kerahasiaan harus dibuat sejeles mungkin sebelum proses evaluasi dan petugas yang menjalani evaluasi harus menandatangani surat persetujuan.
5. Evaluasi harus terdiri dari setidaknya satu kali wawancara dengan petugas tersebut, batere tes, wawancara dengan atasan, anggota keluarga, dan rekan kerja, serta review sejarah evaluasi psikologis dan medis.

Evaluator harus menyerahkan hasil tertulis tentang temuan selama proses evaluasi beserta rekomendasi.

Untuk selanjutnya, hasil rekomendasi diberikan kepada atasan masing-masing petugas kepolisian. Namun keputusan akhir terkait nasib “petugas kepolisian” yang dilakukan evaluasi ini tergantung pada keputusan atasan masing-masing.

4.8 Profiling Kriminal

4.8.1 Pengertian Pemprofilan Kriminal

Pemprofilan kriminal (*criminal profiling*) merupakan pekerjaan menyimpulkan perincian ciri-ciri fisik (tinggi badan, cacat rupa, dan sebagainya), demografis (usia, jenis kelamin, latar belakang etnis, dan sebagainya) dan keprilakuan (kepribadian, termasuk motivasi, gaya hidup, fantasi, proses seleksi korban serta perilaku sebelum dan prediksi perilaku sesudah tindak kejahatan) dan kemungkinan pelaku kejahatan berdasarkan aksi-aksinya pada scene kejahatan.

Hoswell (2004) menjelaskan, scene kejahatan kriminal meliputi tempat-tempat potensial dari sebuah tindak kriminal misalnya, penculikan dapat ditemukan yang terdiri atas hal-hal berikut:

1. Scene kejahatan primer adalah wilayah, tempat atau sesuatu terjadinya insiden terjadi atau sebagian besar atau konsentrasi yang tinggi dari bukti-bukti kejahatan ditemukan (misal: tempat terjadinya penculikan)
2. Scene Kejahatan sekunder adalah tempat atau benda-benda yang didapat menjadi bukti-bukti yang berkaitan dengan insiden (misalnya alat transportasi yang digunakan pelaku untuk membawa korban penculikan). Data Scene kejahatan dapat juga diambil dari foto-foto, laporan penyelidikan, hasil autopsi dan lain sebagainya, yang akan menyusun suatu profil kriminal termasuk karier kriminal dari pelaku kejahatan. Keseluruhan proses pemprofilan kriminal mirip dengan proses pengumpulan data dalam penelitian kualitatif yang dikemukakan Koentoro Ningrat (1997), yakni subek, informan, *written document*, dan *unwritten document*.

4.8.2 Jenis Pemprofilan Kriminal

Menurut Turvey (2008) ada dua macam pemprofilan kriminal yakni:

1. Pemprofilan kriminal induktif mencakup generalisasi berdasarkan sejumlah kecil individu atau peristiwa dan/atau penalaran statistik. Metode ini memiliki kelemahan karena berlawanan dengan asumsi statistik

bahwa tidak ada dua kasus yang persis sama; pelaku kriminal berpikir secara berbeda dari orang pada umumnya, perilakunya pun memiliki makna-makna yang berbeda antara kultur dan wilayah

2. Dalam metode deduktif, pemprofilan menghasilkan profil berdasarkan eksaminasi forensik serta rekonstruksi keperilakuan yang hati-hati terhadap scene kejahatan. Penekannya pada Pengetahuan diri pemprofil (pengatasan bias transferensi) dan kemampuan berpikir kritis pemprofil, beserta kemampuan pemprofil untuk memahami kebutuhan yang sedang dipuaskan oleh setiap perilaku kejahatan serta pola pelaku kejahatan (Turvey, 2008)

Menurut Webb (2006) dalam lingkup psikologi forensik misalnya digunakan istilah-istilah berikut: *psychological profiling*, *offender profiling*, dan *criminal personality profiling*. Istilah-istilah tersebut secara umum menggambarkan bahwa pemprofil meneliti adanya “psikopatologi” yang terkandung pada scene kejahatan. Scene Kejahatan ini terdiri atas indikator-indikator keperilakuan atau psikologis sebagai hasil dari interaksi fisik, seksual, verbal antara pelaku dan korbannya, indikator-indikator ini menyusun sebuah “cerita yang ditulis” oleh pelaku, korban dan interaksi uniknya (Mark Costanzo, 2013).

Patrick dan Turvey (2008) mengidentifikasi dua fase utama pemprofilan:

1. Fase Investigasi

Tujuan utama fase ini:

- a. Menilai sifat dan nilai bukti forensik dan perilaku sebuah kejahatan tertentu atau serangkaian kejahatan yang terkait.
- b. Mengurangi kemungkinan kolam tersangka
- c. Memprioritaskan penyelidikan ke dalam tersangka yang terisisa
- d. Menghubungkan kejahatan yang mungkin terkait dengan mengidentifikasi indikator TKP dan pola perilaku (modus operansi (MO) dan tanda tangan)

- e. Menilai potensi peningkatan perilaku criminal pengganggu terhadap kejahatan yang lebih serius atau lebih brutal
- f. Menyediakan penyidik dengan petunjuk dan strategi yang menurut investigasi relevan
- g. Membantu keseluruhan investigasi tetap berada di jalurnya dan tanpa gangguan dengan memberikan wawasan yang segar (Turvey, 2008)

Fase-fase ini melibatkan fitur-fitur cerdas dari pelaku yang tidak diketahui kejahatannya.

2. Fase tahap pengujian

Fase ini melibatkan penyedia informasi tentang kejahatan atau serangkaian kejahatan di tempat pelaku dicurigai untuk membantu pengembangan strategi wawancara dan interogasi yang tepat sebagai barang bukti yang akan digunakan di pengadilan. Menurut Petherick dan Turvey (2008) fase pengujian dalam sebuah penyelidikan dibutuhkan untuk:

- a. Menilai sifat dan nilai bukti forensik serta perilaku sebuah kejahatan tertentu atau serangkaian kejahatan yang berkaitan
- b. Mengembangkan strategi wawancara atau interogasi
- c. Membantu mengembangkan wawasan ke dalam fantasi dan motivasi pelaku
- d. Mengembangkan wawasan ke dalam motif dan maksud pelaku sebelum, saat, dan setelah dilakukannya sebuah kejahatan (yaitu tingkat perencanaan, bukti tindakan penyesalan dan pencegahan dll)
- e. Menghubungkan kejahatan yang mungkin terkait dengan mengidentifikasi indikator TKP dan pola perilaku (yaitu modus operandi (MO) dan tanda tangan).

3. Kontribusi Psikologi

Ada dua sumbangan besar psikologi dalam penelitian pemprofilan kriminal, sebagai berikut (Winerman, 2004).

a. *Offender Profiling*

Merupakan salah satu bentuk dari psikologi investigatif yang berasal dari karya-karya seorang psikologi terapan David Canter, pendiri psikologi investigatif pada awal 1990 an. Seluruh penyimpulan dalam pemprofilan ini berbasiskan penelitian empiris (atau psikologi akademis) dan ditimbang oleh rekan sejawat.

Contoh: Canter et al (Winerman, 2004) pernah menganalisa data scene kejahatan dari 100 pembunuhan beruntun yang mengindikasikan bahwa seluruh pembunuhan menunjukkan derajat organisasi perilaku tertentu atau dengan perkataan lain tidak bersifat dikotomis.

b. *Crime Action Profiling*

Berbasiskan pengetahuan yang dikembangkan oleh para psikologi forensik, psikiater, kriminolog berdasarkan sejumlah besar studi terhadap pelaku pembunuhan serial, pemerkosa, dan pelaku pembakaran.

Criminal Profiling dan Psychological Autopsy

Usaha psikologi forensik membantu proses hukum dan peradilan dapat dimulai sejak proses penyelidikan dan penyidikan. Penyelidikan adalah: tahapan hukum yang didalamnya terdapat usaha-usaha untuk mengetahui ada atau tidaknya kejahatan serta menentukan apakah perlu dilakukan usaha penyidikan untuk mencari korban dan pelaku.

Penyidikan: usaha mencari bukti untuk menentukan tersangka pelaku kejahatan. Dalam kedua tahapan ini terdapat dua proses yang dapat dilakukan seorang psikolog, yaitu pembuatan profil kriminal (*criminal profiling*) dan autopsi psikologis (*Psychological autopsy*)

1. Pembuatan Profil Kriminal

Penyusunan profil kriminal dalam ilmu psikologi merupakan usaha penyimpulan ciri-ciri deskriptif dari pelaku kejahatan yang belum/tidak teridentifikasi dengan

menggunakan prinsip-prinsip ilmu psikologi dan perilaku manusia.

Usaha ilmiah psikologi membuat penyusunan profil psikologis seorang pelaku kejahatan menjadi proses sistematis, berdasarkan bukti empiris dan melakukan evaluasi objektif.

Holmes dan Holmes (2008) menjelaskan tujuan utama profil kriminal adalah:

- a. Menyediakan penegak hukum dan hasil pemeriksaan sosial dan psikologis pelaku
- b. Menyediakan penegak hukum evaluasi psikologis pelaku kejahatan
- c. Memebrikan saran strategis untuk proses wawancara pelaku (Holmes, R. M., & Holmes, 2008)

Dalam profil kriminal digambarkan pembawaan personal, kecenderungan, kebiasaan, serta karakteristik geografis demografis pelaku kejahatan (misalnya usia, jenis kelamin, status sosio ekonomi, pendidikan dan asal tempat tinggal)

Penyusunan profil kriminal akan berkaitan dengan analisis bukti fisik yang ditemukan ditempat kejadian kejahatan, dan proses penggalan pemahaman mengenai korban (*victimology*) mencari modus operandi (apakah perilaku kejahatan terencana atau tidak terencana) serta proses pencarian jejak pelaku kejahatan yang sengaja ditinggalkan (*signature*)

Yang harus digaris bawahi adalah proses penyusunan profil kriminal dapat dilihat sebagai proses terbalik dari proses diagnosis klinis. Pemrofilan banyak menggunakan insight mengenai kepribadian pelaku kejahatan, diikuti dengan ahli psikologi akan menghadirkan perilaku untuk menggambarkan individu yang belum diketahui.

Penyusunan diagnosis klinis: ahli psikologi hanya membuat asumsi dan uraian mengenai perilaku seseorang setelah mengumpulkan bukti empiris perilaku individu yang diperoleh dari pengukuran psikologis (Behavior et al., 2013)

2. Autopsi Psikologis

Pemeriksaan jenazah (*post-mortem*) dikenal sebagai autopsi. Jika autopsi korner medis berfokus pada pemeriksaan fisik jenazah , autopsi psikologis pada dasarnya adalah pemeriksaan keadaan mental jenazah.

Autopsi psikologi mengacu pada pengertian umum mengenai proses autopsi medis yang berkaitan dengan proses bedah jenazah untuk mengetahui sebab-sebab kematian seseorang secara fisiologis/medis.

Katherine Ramsland (2006) menyatakan bahwa autopsi psikologi atau dikenal dengan sebutan retrospective death assesment, evaluasi rekonstruktif maupun analisis kematian equivocal pada dasarnya merupakan satu upaya untuk melakukan identifikasi sebab-sebab kematian seseorang yang dianggap masih tidak jelas penyebabnya (Lehman, 2012)

DAFTAR PUSTAKA

- A. Baron, R., & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Erlangga.
- Behavior, H., Pol-, P., & Sciences, B. (2013). Specialty guidelines for forensic psychology. *American Psychologist*, *68*(1), 7–19. <https://doi.org/10.1037/a0029889>
- Fulero, S. M., & Wrightsman, L. S. (2005). Forensic Psychology : Third Edition. In *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan di RSUD Kota Semarang* (Vol. 3).
- Hess, A. (2006). *Defining forensic psychology*. In I. Weiner & A. Hess (Eds.), *The handbook of forensic psychology*, (3rd ed). John Wiley & Sons Inc.
- Holmes, R. M., & Holmes, S. T. (2008). *Profiling Violent Crimes: An Investigative Tool*. Sage publications.
- Irwin A. Horowitz, Thomas E. Willging, K. S. B. (1998). *The Psychology of Law: Integrations and Applications*. Little, Brown.
- Lehman, D. C. (2012). Introduction to forensic science. *Clinical Laboratory Science : Journal of the American Society for Medical Technology*, *25*(2), 107–108. <https://doi.org/10.29074/ascls.25.2.107>
- Mark Costanzo, D. K. (2013). *Forensic and Legal Psychology* (Vol. 26, Issue 4). BFW/WORTH PUBLISHERS.
- Morgan, C. T., & King, R. A. (1996). *Introduction to psychology* ((3rd ed.).). McGraw-Hill.
- Phares, E. J. (1992). *Clinical psychology: Concepts, methods, & profession*. Thomson Brooks/Cole Press.
- Turvey, B. E. (2008). *Criminal Profiling: An Introduction to Behavioral Evidence Analysis* (3rd Ed.). Academic Press.

BAB 5

PSIKOLOGI SOSIAL TERAPAN

Oleh Izura Rochma

5.1 Pendahuluan

Kehidupan manusia pada masa kini semakin beragam dan kompleks dikarenakan adanya interaksi-interaksi antar satu manusia dengan manusia lainnya. Chaplin (dalam Ali & Asrori, 2012) mengatakan bahwa interaksi dilakukan antar beberapa individu yang terjadi secara alami dan berpengaruh satu sama lain secara bersamaan. Manusia adalah makhluk yang memiliki kehidupan berbaur dengan orang lain, makhluk yang unik dengan kebudayaan yang dimiliki, makhluk yang memiliki cara untuk dapat berkomunikasi dan makhluk yang berkomunikasi dengan berbicara atau yang sering disebut sebagai makhluk yang berpolitik (*zoon politicon*) (Nata, 2009). Hal ini yang menyebabkan interaksi semakin terus berkembang dan kompleks dari waktu ke waktu.

Psikologi merupakan pengetahuan-pengetahuan yang mengungkap proses mental serta perilaku yang ditampakkan secara ilmiah, guna memahami perilaku individu dan kelompok. Psikologi mempelajari proses mental manusia tidak dilakukan secara langsung melainkan melalui perilaku yang ditampakkan oleh manusia saat melakukan interaksi dengan manusia lain atau berkegiatan mandiri di setiap harinya. Maka dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan merupakan bidang ilmu yang menggali proses kognitif serta perilaku yang ditampakkan oleh proses tersebut (Sasrawan, 2012)

Sehari-hari manusia tidak beraktivitas sendirian, melainkan selalu berdampingan dengan orang lain untuk mencapai tujuan tertentu. Berdampingan yang dimaksud bisa dilakukan secara sengaja maupun tidak sengaja. Dilakukan dengan sengaja apabila secara kebetulan diharuskan berinteraksi dengan seseorang ketika bertemu di tengah jalan atau saat sedang beraktivitas sendirian berpapasan dengan

seseorang. Berdampingan yang disengaja dilakukan apabila terlibat dalam kelompok atau komunitas yang secara rutin melakukan interaksi baik itu di pekerjaan atau lingkungan sekitar tempat tinggal sebagai aktivis lingkungan dan lain sebagainya. Kehidupan manusia yang dilakukan secara berkelompok dapat dipelajari melalui ilmu yang membahas mengenai hal tersebut yakni psikologi sosial terapan, yang mana ilmu ini berusaha menjelaskan teori-teori mengenai perilaku individu dalam konteks sosial.

5.2 Teori-Teori Sosial

Secara umum, teori ini dapat dianggap sebagai penjelasan gejala yang komprehensif (Baron & Byrne, 2004; Myers, 2002). Pembahasan dalam psikologi sosial menjelaskan fungsi dari teori-teori sosial. Teori-teori tersebut berupaya untuk mengungkap gejala psikologis dan perilaku seseorang saat berhubungan dengan orang lain khususnya dalam konteks bersosial.

Seorang tokoh bernama Zanden (1984) memberikan keterangan yang mengacu pada tiga fungsi dari teori yang membahas psikologi sosial. Fungsi pertama dari teori ini yaitu mengorganisasikan hasil observasi eksperimen berupa informasi diskrit menjadi suatu kesatuan baru yang bermakna. Fungsi kedua, teori ini memungkinkan orang melihat hubungan antar fenomena yang sebelumnya terpisah satu sama lain sebagai data tersendiri. Fungsi ketiga, teori menjadi dasar agar dapat memicu pikiran untuk berpikir dan melakukan penelitian.

Psikologi sosial yang terus berkembang melahirkan teori-teori psikologi sosial semakin banyak yang memberikan penjelasan terkait gejala-gejala psikologis saat berperilaku sosial. Beragam teori yang dihasilkan oleh psikologi sosial mampu menjelaskan perilaku yang terjadi di lapangan tidak jauh berbeda antar satu teori dengan teori lainnya. Bagian ini mengupas teori-teori psikologi sosial tersebut khususnya teori kontemporer. Adapun teori kontemporer tersebut berupa teori yang membahas perilaku, teori mengenai pembelajaran sosial, teori kognitif dan morfologi, teori psikologi sosial lapangan,

teori pertukaran sosial, teori interaksi simbolik, etnometodologi serta teori peran.

5.2.1 Teori Psikologi Sosial (Behavioristik)

Perspektif teori behavioral berisi pemahaman mengenai proses individu sebagai organisme memberikan respon terhadap rangsangan yang didapatkan dari lingkungan melalui sebuah proses yang dinamakan sebagai proses pembelajaran. Teori ini terdapat hubungan yang terjadi antara stimulus beserta respon dan menjadi isu utama dalam proses pembelajaran. John B Watson merupakan tokoh yang berperan penting dalam perspektif teori perilaku, Kemudian diikuti oleh tokoh lainnya, yakni Edward L. Thorndike, Clark Hull, dan B.F. Ecocheur. John B. Watson memberikan pandangan bahwa psikologi memfokuskan pengetahuan tentang perilaku yang dapat diamati dapat berupa ekspresi. Tokoh-tokoh yang berperan dalam cikal bakal teori ini turut mempertegas bahwa ilmu psikologi erat kaitannya dengan eksperimental.

Perilaku-perilaku sosial yang ditampakkan didapatkan dari hasil proses belajar karena adanya stimulus yang berubah menjadi respon. Perilaku sosial yang dihasilkan dari pembelajaran ditentukan oleh penghargaan dan hukuman yang diberikan oleh lingkungan. Data dalam psikologi perilaku telah mengkonfirmasi bahwa stimulus tertentu dan respons tertentu saling berhubungan sehingga menciptakan hubungan fungsional di antara keduanya. Misalnya, suatu stimulus tertentu, seperti kemunculan seorang teman, yang hadir dalam gambar seseorang, akan menimbulkan respon tertentu, seperti tersenyum atau menyapa teman tersebut (Hergenhahn, 2000).

Dalam krisis, perspektif perilaku menyebut perspektif ini sebagai “pendekatan kotak hitam terhadap psikologi.” Dalam hal ini, stimulus masuk ke “kotak hitam” hanya untuk menghasilkan respon tertentu yang bentuknya sudah pasti. Penganut behavioris tradisional percaya bahwa proses psikologis internal, seperti proses yang mungkin terjadi antara stimulus dan respons, diabaikan karena dianggap tidak dapat diamati secara fisik.

5.2.2 Teori Psikologi Sosial (Belajar Sosial)

Asal usul teori pembelajaran sosial merupakan teori yang berkembang karena peran oleh psikolog-psikolog yang fokus pada perilaku. Akan tetapi, perspektif ini juga meninjau lewat kognisi manusia, bagaimana proses berpikir manusia yang mempengaruhi pembelajaran. Para psikolog tersebut memandang bahwa perilaku sosial terjadi karena ada hubungan yang terjadi antara kognisi individu, emosi individu dan juga tidak lepas dari pengaruh situasi pada saat itu. Hal ini terus terjadi secara berkesinambungan dan saling berkaitan satu sama lainnya.

Seorang ahli besar yaitu Albert Bandura (dalam Baron & Byrne, 2004) menyatakan bahwa perilaku sosial dapat dipelajari dengan terlibat langsung di dalam perilaku sosial yang terjadi di masyarakat. Proses pembelajaran sosial terkait perilaku sosial akan lebih baik jika kita memahami dengan jelas akibat dari suatu perbuatan. Disamping itu, individu mempelajari perilaku hal baru terkait perilaku dengan mengamati orang lain (pembelajaran observasional). Belajar mengamati tingkah laku orang lain diawali dengan memperhatikan tingkah laku model yang akan ditiru. Setelah memperhatikan model tersebut, pengetahuan tentang perilaku model tersebut disimpan dalam bentuk simbol dalam ingatan. Perilaku individu akibat pembelajaran sosial yang relatif terhadap perilaku model akan cenderung muncul jika calon peniru berperilaku sedemikian rupa sehingga perilaku yang ditunjukkannya akan mendapat harga atau imbalan yang diterima model (Stephan dan Stephan, 2000).

5.2.3 Teori Psikologi Sosial (Gestalt & Kognitif)

Berbeda dengan psikolog perilaku yang memandang manusia sebagai makhluk pasif dan robot, psikolog kognitif dan morfologi memandang organisme sebagai agen aktif dalam belajar, menggunakan, memanipulasi, dan mengubah informasi yang mereka terima. Mereka percaya bahwa manusia adalah makhluk yang mampu berpikir, merencanakan, memecahkan masalah dan mengambil keputusan.

Dari perspektif teori Gestalt dan psikologi kognitif, kognisi adalah istilah yang digunakan untuk merujuk pada semua proses mental. Proses mental ini berfungsi mengubah seluruh masukan sensorik menjadi struktur yang bermakna. Dalam struktur ini, masukan sensorik dikodekan, dijelaskan, disimpan, diambil, dan tersedia untuk digunakan.

Para ahli Gestalt dan psikologi kognitif percaya bahwa pikiran adalah pendorong utama perilaku. Mereka memandang manusia sebagai makhluk yang mampu mengambil keputusan rasional berdasarkan pengolahan informasi yang tersedia. Tokoh-tokoh dalam psikologi Gestalt, seperti Max Wertheimer (1880-1943), Wolfgang Kohler (1887-1967) dan Kurt Kofka (1886-1941), sangat menginspirasi dan mempengaruhi pemikiran para psikolog psikologi kognitif (Zanden, 1984; Strickland, 2001)

5.2.4 Teori Psikologi Sosial (Lapangan)

Pendiri teori medan adalah Kurt Lewin (1890-1947). Pemikiran teori medan didasarkan pada konsep medan atau ruang hidup. Kurt Lewin menyatakan bahwa semua peristiwa perilaku, seperti mimpi, keinginan, atau tindakan, merupakan fungsi dari ruang hidup seseorang (Hergenhahn, 2000).

Secara lebih matematis, pemikiran seseorang dapat dinyatakan dengan rumus berikut: b (perilaku), p (orang), dan e (lingkungan). Rumusan ini memahami bahwa perilaku manusia, termasuk perilaku sosial, merupakan hasil interaksi antara ciri-ciri kepribadian individu dengan lingkungan. Perilaku manusia merupakan akibat yang tidak dapat dipisahkan dari kedua faktor tersebut.

Dalam hal ini lingkungan hidup sebagai ruang hidup tidak dapat dipisahkan dari kesatuannya dengan kepribadian manusia. Ruang kehidupan terdiri dari peristiwa-peristiwa masa lalu, masa kini, dan masa depan, yang merupakan aspek-aspek kehidupan yang mempengaruhi perilaku seseorang.

Penekanan pada hubungan antara individu dan lingkungan telah memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perkembangan psikologi pada umumnya dan psikologi sosial pada khususnya.

Secara tradisional, para psikolog sebelum Lewin lebih fokus pada pertanyaan tentang karakteristik individu yang menyebabkan perilaku manusia, seperti naluri, kecerdasan, dan genetika. Karakteristik ini relatif berbeda dengan keadaan kehidupan individu. Ketertarikan Kurt Lewin pada hubungan antara individu dan lingkungannya membawanya pada penelitian khusus di bidang psikologi sosial, seperti dinamika kelompok dalam psikologi lingkungan dan penelitian perilaku dinamis.

5.2.5 Teori Psikologi Sosial (Pertukaran Sosial)

Teori pertukaran sosial sama halnya merupakan pengembangan dari teori belajar behavioris berdasarkan prinsip reward dan punishment yang diintegrasikan dengan prinsip ekonomi klasik. Salah satu tokoh teori pertukaran sosial adalah George Homan (Stephan & Stephan, 1990). Menurut teori pertukaran sosial, individu masuk dan memelihara hubungan sosial dengan orang lain karena mereka merasa memperoleh manfaat dari hubungan tersebut dalam bentuk imbalan.

Konsep ini menjelaskan bahwa teori dari pertukaran sosial menjangkau lebih luas lagi pemahaman mengenai pertukaran ekonomi dalam bentuk imbalan yang sederhana yang didasarkan pada produk-produk materi menjadi produk psikologis. Contohnya adalah seperti penerimaan sosial, jaminan sosial, dan cinta.

Lebih lanjut, pandangan terhadap teori ini juga menjangkau konsep pembelajaran behavioris dengan melibatkan bentuk kepuasan dari timbal balik yang terjadi di dunia sosial antar satu orang dengan yang lainnya (Myers, 2002). Teori ini juga yang memberikan pemaknaan mendalam mengenai peranan psikologi sosial yang terus megusahakan bisa terjadi melewati proses yang dilakukan Bersama-sama dengan orang lain. Hal ini disebut sebagai kerja sama, di mana setiap individu dibutuhkan untuk bisa terpenuhi untuk kebutuhan satu sama lain. Pemenuhan kebutuhan-kebutuhan tersebut secara adil hanya dapat terjadi jika terdapat proses timbal balik antar individu dan menimbulkan saling ketergantungan di antara mereka.

Hampir setiap tindakan memerlukan biaya, sehingga individu sering kali mencoba mengambil keuntungan dengan menghitung biaya sekecil mungkin dan mungkin imbalan sebesar mungkin ketika hendak melakukan hal tersebut. Semakin menguntungkan suatu hubungan bagi kedua belah pihak, semakin baik pula hubungan tersebut dipertahankan dalam jangka waktu yang relatif lama. Seorang anak berinisial x akan terus bermain bersama membentuk pertemanan dengan anak berinisial y apabila sama-sama bahagia karena bisa saling meminjam mainan.

5.2.6 Teori Psikologi Sosial (Interaksionisme Simbolik)

Berbeda dengan kaum behavioris yang memberikan gagasan bahwa individu akan bersikap secara alami sesuai stimulus yang menghampirinya, teori ini juga merupakan perspektif yang berupaya memunculkan pemaparan mengenai peran manusia ketika membentuk suatu tindakan. Dalam hal ini, individu melakukan proses tawar menawar dengan orang lain dalam kerangka interaksi simbolik. Mereka melihat kumpulan sosial dan kelompok sosial sebagai keadaan di lapangan yang dikonstruksi manusia melalui hubungan komunikatif antar simbol.

5.2.7 Teori Psikologi Sosial (Etnometodologi)

Istilah etnometodologi sering digunakan oleh para antropolog untuk merujuk pada metode analisis keyakinan dan praktik kehidupan masyarakat adat di wilayah tertentu (Zanden, 1984). Dalam pengertian linguistik, etnometodologi mengacu pada prosedur yang digunakan masyarakat dengan tujuan membuat kehidupan sosial dan masyarakat lebih mudah dipahami dan diakses untuk penelitian.

Tujuan utama etnometodologi adalah mempelajari praktik kehidupan individu dengan kelompoknya dalam kehidupan sehari-hari yang dilihat dari etnis di wilayah geografis dan budaya tertentu, termasuk pameran perilaku sosial. Tidak sama dengan interaksi simbolik yang lebih mementingkan interaksi antar individu, perspektif dari teori ini lebih memfokuskan konsep pada metode yang mampu

memberikan gambaran bagaimana individu membangun interaksi dan bagaimana membuat gambaran tentang kehidupan sosial yang mempengaruhi perilaku sosial. Ahli etnometodologi memberi perhatian lebih pada bagaimana orang menciptakan dan memelihara gagasan tentang tatanan sosial dan struktur sosial.

5.2.8 Teori Psikologi Sosial (Peran)

Teori perspektif peran memberikan analisis pengaplikasian perilaku sosial lewat konteks status, fungsi, dan kedudukan sosial yang dibahas lebih mendalam di masyarakat (Stephan & Stephan, 1990). Peran yang dimaksud merupakan seperangkat kaidah yang mengatur individu yang menduduki kedudukan atau fungsi sosial tertentu dan wajib berperilaku tertentu (Myers, 2002). Perilaku sosial seseorang dalam suatu kelompok merupakan hasil perwujudan peran tertentu.

Peran memuat berbagai cita-cita-cita yang berkaitan dengan ciri-ciri perilaku tertentu yang seharusnya dilakukan oleh seseorang yang menduduki kedudukan atau status sosial tertentu dalam masyarakat. Jabatan sosial menentukan peran-peran tertentu, misalnya peran guru, atasan, bawahan, presiden, orang tua, dan sebagainya. Setiap peran mempunyai tugas tertentu yang harus dilakukan oleh pemegang peran. Orang yang menduduki jabatan kepala desa mempunyai tugas dan tanggung jawab mengelola masyarakat dan desa dengan baik sesuai peraturan yang berlaku. Salah satu tokoh yang paling terkenal dalam teori peran adalah B.J. Biddle.

Tabel 5.1. Teori Psikologi Sosial

Behavioristik	Perspektif teori behavioristik sangat menekankan pada cara individu sebagai organisme membuat respon terhadap stimulus lingkungan melalui proses belajar.
Belajar Sosial	Perspektif teori belajar sosial memandang perilaku sosial manusia sebagai hasil dari saling interaksi antara pengaruh situasi,

	perilaku individu, kognisi, dan emosi individu.
Gestalt dan Kognitif	Perspektif teori gestalt dan kognitif memandang kognisi adalah suatu istilah yang mengacu pada semua proses mental.
Lapangan	Perspektif teori lapangan memandang perilaku manusia, termasuk perilaku sosialnya, merupakan hasil dari interaksi dari karakteristik kepribadian individu dan lingkungannya. Perilaku manusia merupakan hasil tidak terpisahkan kedua unsur itu.
Pertukaran Sosial	Perspektif teori pertukaran sosial memandang bahwa individu memasuki dan mempertahankan suatu hubungan sosial dengan orang lain karena ia merasa mendapat banyak keuntungan-keuntungan berupa ganjaran dari hubungan itu
Interaksionisme Simbolik	Perspektif teori ini berusaha memaparkan peran manusia sebagai makhluk yang memiliki kemampuan membentuk tindakan apabila didasari oleh makna yang terkandung dalam suatu peristiwa.
Etnometodologi	Perspektif teori etnometodologi mempelajari praktik kehidupan individu dengan kelompoknya dalam kehidupan sehari-hari yang dilihat dari etnis di wilayah geografis dan budaya tertentu, termasuk pameran perilaku sosial.
Peran	Perspektif teori peran (role theory) menelaah perilaku sosial dengan cara melakukan penekanan pada elemen konteks status, posisi dalam sosial, fungsi yang dimiliki oleh masyarakat.

Sumber: Baron, R. A & Byrne, D (2004)

5.3 Bidang Psikologi Sosial

Fokus utama dari psikologi sosial yaitu mendapatkan pemahaman mengenai bagaimana dan mengapa individu berperilaku, berpikir dan memiliki perasaan tertentu dalam konteks situasi sosial. Situasi sosial pada saat terdapat kehadiran orang lain secara nyata maupun dalam bayangan. Oleh karena itu dapat diketahui bahwa bidang ilmu psikologi sosial merupakan ilmu-ilmu berupa pengetahuan yang menjelaskan pemahaman perilaku-perilaku dan pemikiran individu dalam konteks sosial berupa asal – usul maupun hal-hal yang menjadi penyebab terjadi perilaku dan pemikiran tersebut.

5.3.1 Psikologi Sosial Memfokuskan pada Perilaku Individu

Pandangan masyarakat tentang hubungan dan ikatan perkawinan bisa mengalami perbedaan namun tetap saja individu yang mengalami jatuh cinta. Berbagai kelompok masyarakat memiliki tingkat kekerasan yang berbeda-beda, namun tetap individu yang melakukan perilaku agresif atau justru tidak melakukannya. Begitu juga dengan perilaku prasangka hingga perilaku menolong dilakukan oleh individu dikarenakan pemikiran yang muncul dalam diri individu. Karena fakta mendasar inilah fokus psikologi sosial itu dibatasi pada individu.

5.3.2 Psikologi Sosial Mencoba Memahami Penyebab dari Perilaku Sosial dan Pemikiran Sosial

Dalam kehidupan sehari-hari kita sering bertingkah laku dipengaruhi oleh perilaku orang lain dan juga penampilan orang lain. Reaksi terhadap perilaku seseorang itu tergantung pada ingatan tentang perilaku seseorang tersebut di masa lalu dan kesimpulan tentang kebenaran alasannya. Proses kognitif yang berperan penting dalam perilaku dan pemikiran sosial. Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan fisik memang berpengaruh terhadap perasaan, pikiran dan perilaku kita sehingga atribut ekologis juga menjadi bahasan dalam psikologi sosial masa kini.

Perilaku sosial juga bisa disebabkan atau dipengaruhi oleh norma-norma sosial mengenai keharusan manusia berperilaku dalam situasi tertentu yang terjadi sehari-hari, baik sebagai anggota dalam kelompok dan perubahan dalam nilai-nilai sosial. Contohnya adalah dalam memutuskan akan menikah dengan siapa, bagaimana seharusnya menampilkan ekspresi kemarahan dengan orang lain. Hal-hal tersebut erat kaitannya dipengaruhi oleh faktor-faktor budaya dimana individu tersebut berada. Kemudian perilaku sosial juga dapat dipengaruhi oleh faktor potensi genetik yang ada dalam diri manusia.

5.3.3 Penggunaan Perspektif Keragaman Budaya : Mempertimbangkan Secara Penuh Keberagaman Sosial

Perilaku sosial sangat dipengaruhi oleh peran faktor etnis dan kultural. Contohnya adalah saat kita mengira topik percintaan di seluruh dunia adalah sama, padahal beberapa budaya tidak memiliki pemahaman yang sama tentang cinta seperti yang telah dikenal di budaya kita. Perbedaan budaya, etnik dan gender di bidang psikologi sosial telah jauh meningkat dianggap menjadi hal yang penting untuk memahami perspektif keragaman budaya yang berhati-hati dalam melakukan pertimbangan peran budaya dan keragaman manusia sebagai faktor yang berpengaruh dalam perilaku dan pemikiran sosial.

5.3.4 Meningkatnya Perhatian pada Pentingnya Peran Faktor Biologis dan Perspektif Evolusi

Seperti penjelasan sebelumnya, diketahui bahwa genetik merupakan faktor biologis yang turut berperan dalam berbagai perilaku sosial mulai dari minat seseorang terhadap fisik yang ditampilkan oleh seseorang guna memilih pasangan hingga perlakuan agresi terhadap orang lain. Disamping itu, perspektif evolusi menyatakan bahwa pria yang dominan merupakan atribut positif yang bisa dengan mudah menemukan pasangan dan membantu melestarikan keturunannya.

5.3.5 Metode Penelitian Psikologi Sosial

1. Observasi Sistematis

Metode ini dilakukan dengan cara mendeskripsikan dunia yang ada di sekitar kita, di mana perilaku secara sistematis diobservasi dan dicatat untuk memperoleh kesimpulan dari apa yang ditampakkan oleh individu yang diamati.

2. Korelasi

Metode ini dilakukan dengan cara mencari hubungan dari atribut yang dinilai, dimana melakukan observasi secara sistematis terhadap dua atau lebih variabel untuk menentukan proses perilaku apakah mengalami perubahan yang disertai dengan perubahan variabel lainnya.

3. Eksperimen

Metode ini dilakukan dengan memberikan intervensi secara sistematis, di mana satu faktor atau lebih (variabel bebas) di rancang dengan perubahan secara sistematis untuk dapat menentukan apakah variabel bebas tersebut berpengaruh terhadap satu atau lebih faktor lain (variabel terikat).

5.3.6 Intepretasi Hasil Penelitian

Interpretasi dari hasil penelitian yang berhasil diperoleh dapat dilakukan dengan bantuan pengolahan data menggunakan statistik. Statistik yang digunakan umumnya yaitu statistik inferensial berupa formula matematika khusus yang membantu kita memperoleh hasil untuk mengevaluasi kemungkinan suatu pola penelitian tertentu dapat terjadi. Analisis statistik dilakukan berdasarkan data yang dikumpulkan.

5.3.7 Peranan Teori dalam Psikologi Sosial

Teori merupakan atribut ataupun kerangka kerja yang berfungsi untuk menjelaskan berbagai topik kejadian proses bagaimana kejadian tersebut dapat terjadi. Teori memiliki peranan yang sangat penting yang dapat dijadikan sebagai pedoman dalam melakukan penelitian psikologi sosial.

5.3.8 Pencarian Pengetahuan dan Hak-Hak Individu

Teknik unik yang biasanya digunakan dalam proses penelitian psikologi sosial adalah dengan teknik *deception*,

dimana teknik ini melibatkan usaha dari peneliti untuk tidak memberikan informasi dari tujuan penelitian yang dilakukan. Hal ini dilakukan agar tingkah laku yang ditampilkan responden selama proses penelitian tidak terpengaruh akibat penyampaian informasi tersebut sehingga hasil yang diharapkan lebih tepat. Akan tetapi, peneliti tetap perlu memberikan form kesediaan bagi responden untuk diberi perlakuan yaitu form informed consent dan diberikan penjelasan yaitu *debriefing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R. A & Byrne, D. 2004. *Psikologi Sosial : Edisi Kesepuluh, Jilid I*. Jakarta : Erlangga.
- Hergenhahn, B. R & Matther H, O 2010. *Theory Of Learning*. Jakarta : Kencana Perdana Media Group.
- M. Ali, M. Asrori. 2006. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Myers, D. G. 2002. *Psikologi Sosial (Terjemahan : Mursalini, Dinastuti)*. Jakarta : Erlangga.
- Nata, A. 2009. *Perspektif Islam Tentang Strategi Pembelajaran*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Sasrawan, H. 2012. *Tentang Psikologi*. UPT. BK UMM.
- Stephan, W. G & Stephan, C. W. 2000. *An Integrated Threat Theory of Prejudice. In S. Oskamp (Ed.), Reducing Prejudice and Discrimination*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Strickland, B. 2001. *The Gale Encyclopedia of Psychology*. Detroit : Gale.
- Zanden, J. W. V. 1984. *Social Psychology*. Third Edition. New York : Random House, Inc.

BAB 6

PSIKOLOGI DAN KUALITAS HIDUP

Oleh I Rai Hardika

6.1 Pendahuluan

Kajian kualitas hidup (*Quality of Life / QOL*) perlu memperhatikan landasan filosofis yang membentuknya. Konsep kualitas hidup meliputi [1] kebahagiaan, [2] pengaruh positif dan negatif, [3] kesejahteraan emosional, [4] kepuasan hidup, [5] kesejahteraan subjektif, [6] kualitas hidup yang dirasakan, [6] kesejahteraan psikologis, dan [7] *eudaimonia* (Sirgy, 2012, 2021).

Jeremy Bentham, pendiri filsafat moral utilitarianisme, memandang kebahagiaan adalah keadaan yang dialami seseorang sebagai akibat dari tindakan yang dilakukan oleh diri sendiri atau orang lain. Aristoteles memandang kebahagiaan sebagai hidup secara aktif mengungkapkan keunggulan karakter atau kebajikan. Kebahagiaan bagi sebagian besar filsuf bukan sekadar masalah psikologis; itu bersifat evaluatif. Hal ini menyangkut kondisi menjalani kehidupan yang baik dan bermoral. Oleh karena itu, kebahagiaan bukan sekadar fenomena psikologis tetapi fenomena etika (Haybron, 2000, 2016). Jadi, kebahagiaan didapat dengan mengungkapkan keunggulan akhlak (hakikat kebaikan dan kehidupan moral), bukan dengan bersikap ceria dan tenteram (merasa bahagia).

Para peneliti berargumentasi bahwa kualitas hidup (kesejahteraan) bisa menjadi penentu ditafsirkan ala Bentham atau ala Aristoteles (Graham, 2011; Haybron, 2016). Bentham memandang kesejahteraan manusia dari segi utilitas *hedonis* yaitu kebaikan yang lebih besar adalah memaksimalkan kesenangan untuk sebanyak mungkin orang-orang. Aristoteles, sebaliknya, berfokus pada kebahagiaan seperti *Eudaimonia*, yang diterjemahkan sebagai berkembang/*flourishing*, kesejahteraan/*wellbeing*, kesuksesan, atau kesempatan untuk memimpin yang memiliki tujuan dan kehidupan yang bermakna.

6.2 Konsep filosofis

Haybron (2000) membedakan tiga konsep filosofis kebahagiaan: kebahagiaan psikologis, kebahagiaan dengan kehati-hatian, dan kebahagiaan yang sempurna / perfectionis.

1. Kebahagiaan Psikologis

- a. Kebahagiaan Psikologis (*Hedonis* atau kesejahteraan emosional)

Martin Seligman, bapak psikologi positif, membuat perbedaan di antara kehidupan yang menyenangkan, kehidupan yang terlibat, dan kehidupan yang bermakna. Konsep “psikologis kebahagiaan” yang digunakan oleh para filsuf sangat mirip dengan konsep Seligman tentang kehidupan yang menyenangkan (Sirgy & Wu, 2013). Menurut (Haybron, 2000), kebahagiaan psikologis memang merupakan keadaan pikiran yang melibatkan perasaan gembira, tenteram, dan kasih sayang. Kebahagiaan psikologis adalah pengalaman emosi positif dari waktu ke waktu.

David Phillips (Phillips, 2006), seorang filsuf kebahagiaan, dengan jelas membedakan dua pendekatan menuju kebahagiaan: *hedonis* dan *eudaimonik*. *Hedonis* menyoroti individu dan berasumsi bahwa individu termotivasi untuk melakukan meningkatkan kebebasan pribadi. Fokusnya adalah pada integritas individu dan penilaiannya sendiri tentang apa yang membuatnya bahagia. *Eudaimonik* berasal dari konsep Aristotelian tentang kehidupan yang baik, kehati-hatian, masuk akal, dan keadilan. Tujuannya adalah untuk membuat orang berkembang atau berfungsi untuk memenuhi potensi mereka sepenuhnya, untuk berkontribusi masyarakat, dan mencapai standar moralitas tertinggi.

- b. Kebahagiaan Psikologis sebagai Afek Positif dan Negatif
Skala pengalaman positif dan negatif yang dikembangkan oleh Diener et al., (2010) mengukur dua jenis pengaruh, positif dan negatif, lalu menyimpulkan skornya untuk mendapatkan indeks kesejahteraan

subjektif. Ukuran yang biasa digunakan untuk menangkap pengaruh positif dan negatif adalah *Intensity and Time Affect Scale* (ITAS). ITAS terdiri dari 24 item yang menangkap seberapa sering responden mengalami berbagai hal positif (misalnya kegembiraan, kasih sayang) dan emosi negatif (misalnya marah, takut). Terdapat empat bagian yang bisa diinformasikan melalui ITAS ini yaitu :

- 1) Mengalami afek menyenangkan tingkat tinggi ditambah tingkat afek tidak menyenangkan yang rendah disebut orang-orang yang “bahagia”.
- 2) Mengalami afek menyenangkan tingkat rendah ditambah afek tidak menyenangkan tingkat tinggi disebut orang-orang yang “tidak bahagia”.
- 3) Mengalami afek menyenangkan dan tidak menyenangkan tingkat tinggi disebut orang yang “emosional”.
- 4) Mengalami afek menyenangkan dan tidak menyenangkan tingkat rendah disebut orang yang “tidak emosional”.

c. Kebahagiaan Psikologis sebagai sensasi Hedonis / kesenangan sesaat.

Mengukur sensasi *hedonis* / kesenangan sesaat dapat menggunakan dari penelitian Dockray et al., (2010). Daniel Kahneman, seorang pemenang Nobel, dan seorang di bidang psikologi kualitas hidup, mengonsepsi kebahagiaan sebagai sensasi yang berhubungan dengan perasaan bahagia secara saat ini. Ia menyebut kebahagiaan ini sebagai “kebahagiaan obyektif.” Feldman, (2012), dalam bukunya *What Is This Thing Called Happiness*, menolak teori kebahagiaan obyektif Kahneman dengan menyatakan bahwa hal tersebut tidak bisa menjadi teori kesejahteraan. Feldman menggunakan contoh berikut untuk mengilustrasikan ringkasannya keberpihakan pandangan kebahagiaan ini. Contohnya adalah wanita yang bersalin, memberi

diri untuk melahirkan, ia sangat kesakitan tetapi menyatakan dia merasa bahagia.

- d. Kebahagiaan Psikologis sebagai kesejahteraan emosional.

Konsep pengaruh positif dan negatif mencakup apa yang disebut oleh para peneliti kesejahteraan kesejahteraan emosional pada tingkat makro. Mengukur kebahagiaan psikologis dengan menggabungkan pengaruh positif dan negatif misalnya, ukuran *Positive and Negative Affect Schedule* / PANAS (Şimşek, 2009).

2. Kebahagiaan dengan kehati-hatian

- a. Kepuasan hidup atau Komponen kognitif kesejahteraan subjektif

Kebahagiaan dengan kehati - hatian / bijaksana, mengacu pada keadaan sejahtera. Kebahagiaan dengan kehati - hatian didapatkan ketika seseorang mencapai tingkat keberadaan kesejahteraan yang tinggi baik secara mental maupun fisik. Keadaan ini melibatkan perasaan bahagia dan tindakannya menghasilkan pertumbuhan pribadi. Seligman, (2013); Sirgy & Wu (2013) membedakan antara kehidupan yang menyenangkan, kehidupan yang terlibat, dan kehidupan yang bermakna, kebahagiaan dengan kehati - hatian / bijaksana tampaknya paling konsisten dengan kehidupan yang terlibat, terhubung dan tertunangkan. Kebahagiaan lebih dari perasaan gembira. Dibutuhkan keterlibatan dalam hidup untuk mewujudkan potensi seseorang. Kebahagiaan adalah apa yang dilakukan orang dalam hidup untuk mencapai kepuasan pribadi. Itu menjalani kehidupan yang baik.

- b. Kebahagiaan dengan kehati-hatian / bijaksana sebagai Kepuasan hidup

Peneliti kesejahteraan memandang kepuasan hidup sebagai pengakuan kebahagiaan diri. Kepuasan hidup dipandang sebagai konseptualisasi "kognitif" kebahagiaan atau kesejahteraan subjektif. Hal ini

melibatkan penilaian pemenuhan kebutuhan, tujuan, dan keinginan seseorang. Kepuasan kehidupan sebagai “proses penilaian kognitif yang bergantung pada perbandingan keadaan seseorang dengan apa yang dianggap sebagai standar yang sesuai” (Diener et al., 2010).

Maka, semakin rendah kesenjangan antara persepsi pencapaian hidup dan beberapa standar yang sesuai maka semakin tinggi kepuasan hidup. Michael Frisch seorang psikologi dan penulis Frisch, (2006) menyamakan kualitas hidup dengan kepuasan hidup dan juga mendefinisikan kepuasan hidup istilah kognitif. Dia berasumsi bahwa afektif berkorelasi dengan kesejahteraan subjektif ditentukan oleh penilaian kepuasan hidup berbasis kognitif.

Pandangan tentang kebahagiaan ini dipertahankan oleh para filsuf. Tatarkiewicz (1976) berpendapat bahwa kebahagiaan adalah kepuasan terhadap kehidupan seseorang sebagai diri yang utuh. Seseorang bahagia ketika dia sepenuhnya puas dengan keadaan hidupnya saat ini, keadaan masa lalu, dan juga keadaan masa depan. Studi mengenai kepuasan hidup menggunakan survei yang meminta responden untuk menilai bagaimana kehidupan mereka selama periode tertentu, seperti beberapa waktu terakhir minggu, bulan, atau tahun. *Satisfaction with Life Scale* atau SWLS dari Diener telah divalidasi dalam beberapa konteks seperti yang dilakukan beberapa peneliti untuk konteks di China, Brazil, Malaysia, serta penyintas skizofrenia (Bai et al., 2011; Gouveia et al., 2009; Swami & Chamorro-Premuzic, 2009; Wu & Wu, 2007).

- c. Kebahagiaan dengan kehati-hatian / bijaksana sebagai Kepuasan Domain tertentu

Penelitian di bidang psikologi kualitas hidup berfokus pada konseptualisasi dan mengukur kesejahteraan dalam domain kepuasan. Artinya, kesejahteraan yang tinggi adalah didefinisikan sebagai kepuasan dalam domain kehidupan yang menonjol. Frisch, (2006)

mengonseptualisasikan kepuasan domain dalam 16 dimensi: (1) kesehatan, (2) harga diri, (3) tujuan dan nilai, (4) uang, (5) pekerjaan, (6) bermain, (7) belajar, (8) kreativitas, (9) menolong, (10) kasih sayang, (11) teman, (12) anak, (13) saudara, (14) rumah, (15) lingkungan sekitar, dan (16) masyarakat. Konteks ini menjelaskan kepuasan kehidupan didefinisikan bagaimana seseorang merasakan kebutuhan, tujuan, dan keinginan terpentingnya terpenuhi dalam domain kehidupan yang penting.

Cummins dan rekan-rekannya mengembangkan ukuran kepuasan domain disebut *ComQuality of Life-A5* (Jovanović et al., 2019). Kualitas hidup diukur secara ketentuan subjektif dan objektif. Setiap sumbu subjektif dan objektif terdiri dari tujuh domain kehidupan: (1) kesejahteraan materi, (2) kesehatan, (3) produktivitas, (4) keintiman, (5) keamanan, (6) tempat dalam komunitas, dan (7) kesejahteraan emosional. *ComQuality of Life-A5* kini digantikan oleh *Personal Wellbeing Index* (PWI) yang skalanya dapat dilihat di penelitian Yiengprugsawan et al., (2010).

- d. Kebahagiaan dengan kehati-hatian / bijaksana sebagai FLOW / Aliran dan Keterlibatan

Psikolog yang mengenalkan konsep FLOW / aliran, Mihaly Csikszentmihalyi, berulang kali menyatakan bahwa hidup bahagia adalah hidup yang luar biasa. Kehidupan yang baik adalah dengan terlibat dalam aktivitas yang membantu tumbuh dan memenuhi potensi diri (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003; Kleiber, 2022; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Kesejahteraan subjektif meningkat secara signifikan ketika aktivitas hidup individu paling sesuai dengan nilai-nilai yang dipegang teguh dan identitas pribadi. Dengan kata lain, aktivitas hidup harus ekspresif secara pribadi mencerminkan rasa identitas seseorang.

- e. Kebahagiaan dengan kehati-hatian / bijaksana sebagai Kepuasan memenuhi Keinginan

Filsuf V.J. McGill dalam bukunya *The Idea of Happiness*, berpendapat bahwa kebahagiaan pada dasarnya adalah “suatu keadaan yang bertahan lama dengan rasio yang paling menguntungkan keinginan terpuaskan hingga keinginan terwujud”. Wayne Davis memiliki konsep sentral dalam teorinya tentang kebahagiaan sesaat. “Menjadi bahagia adalah dengan memikirkan beberapa hal yang akan terjadi seperti yang diinginkan.” Misalnya, jika seseorang sedang berpikir bahwa dia ingin sehat, kaya, dan bijaksana, dan ia menyadari bahwa dirinya memang sehat, kaya, dan bijaksana, maka ia mengalami kebahagiaan (Sirgy, 2012, 2021).

f. **Kebahagiaan dengan kehati-hatian / bijaksana sebagai Kesenangan sikap**

Feldman (2012) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah keadaan kesenangan sikap (*hedonisme* sikap tentang kebahagiaan) yang diambil seseorang dalam berbagai hal. Oleh karena itu, menjadi bahagia adalah menikmati berbagai hal; semakin besar pula sejauh mana seseorang mengambil kesenangan dalam berbagai hal, semakin bahagia dia (dikurangi juga ketidaksenangan dalam berbagai hal). Misalnya, “Made senang tinggal di Badung, Bali.” Pernyataan ini mencerminkan sikap kesenangan atau kebahagiaan tentang rasa kesejahteraan komunitas Made.

Feldman menyarankan metode yang tidak lazim dalam mengukur kebahagiaan sebagai sikap kesenangan. Subyek akan ditanyai hal-hal utama yang telah mereka pikirkan baru-baru ini (yaitu, beberapa hari terakhir)

3. Kebahagiaan yang sempurna / perfectionis

a. *Eudaimonia* atau Kesejahteraan Psikologis

Kebahagiaan yang sempurna mengacu pada kehidupan yang baik dalam segala hal, termasuk kehidupan moral. Ini adalah kehidupan yang diinginkan tanpa kualifikasi, keduanya membuat iri dan mengagumkan. Kebahagiaan yang sempurna dicapai ketika seseorang mencapai suatu keadaan kesejahteraan ditambah menjalani

kehidupan moral (Haybron, 2000). Haybron mengilustrasikan konsep tersebut kebahagiaan yang sempurna dengan menggambarkan orang jahat. Orang ini mungkin secara psikologis bahagia (kebahagiaan psikologis yang tinggi), berkecukupan dalam segala hal (kebahagiaan psikologis yang tinggi). kebahagiaan yang bijaksana) namun menjadi parasit bagi masyarakat (kebahagiaan yang sempurna rendah).

Seligman (2013) membedakan antara kehidupan yang menyenangkan, yaitu kehidupan yang terlibat, dan kehidupan yang bermakna, kebahagiaan yang sempurna tampaknya paling konsisten dengan kehidupan yang bermakna (Sirgy & Wu, 2013). Diskusi tentang *Eudaimonia* dan perbedaannya dengan hedonia dapat dilihat lebih lanjut di catatan Heintzelman (2018) dan Kashdan et al., (2008). Haybron (2016) berargumen tentang saran mengenai dimensi *Eudaimonia*. Dia menetapkan dimensi berikut: hak pilihan, hubungan, makna, kesejahteraan emosional, keaslian, pengetahuan, dan kebajikan. Selanjutnya untuk mengulas secara komprehensif mengenai alat ukur tersebut *Eudaimonia* tersedia di buku yang ditulis Proctor & Tweed (2016).

- b. Kebahagiaan yang sempurna sebagai *Eudaimonia*
Para filsuf Yunani yang terkenal dan paling terkenal, Plato, Socrates, dan Aristoteles, mengaitkan kebahagiaan dengan kebajikan. Mereka percaya orang-orang itu menjadi bahagia melalui kebijaksanaan dan memilih dengan bijak. Masyarakat bertindak secara bertanggung jawab terhadap diri mereka sendiri atau orang lain ketika mereka memilih dengan bijak. Contoh teori kualitas hidup yang didasarkan pada gagasan kebahagiaan yang sempurna adalah Lane (2000). Ia mendefinisikan kualitas hidup sebagai hubungan antara seseorang serangkaian keadaan subjektif dan objektif. Himpunan subjektif seseorang mencerminkan kualitas hidup yang tinggi melibatkan sembilan elemen: (1) kapasitas untuk menikmati

kehidupan, (2) kompleksitas kognitif, (3) rasa otonomi dan efektivitas, (4) pengetahuan diri, (5) harga diri, (6) kemudahan hubungan interpersonal, (7) orientasi etis, (8) integrasi kepribadian, dan (9) orientasi produktivitas. Lane percaya bahwa sembilan elemen yang menggambarkan susunan psikologis seseorang adalah ciri kesehatan mental dan tanggung jawab sosial. Gabungan elemen-elemen ini adalah bertanggung jawab atas rasa kesejahteraan subjektif dan perkembangan masyarakat. Rangkaian subjektif ini membentuk apa yang disebut Lane sebagai “kualitas seseorang”.

Beberapa tahun terakhir, beberapa teori psikologi *Eudaimonia* telah dikembangkan: teori penentuan nasib sendiri, teori memperluas dan membangun emosi positif, dan teori perkembangan manusia. Teori-teori ini didasarkan pada psikologi humanistik. Sehubungan dengan teori penentuan nasib sendiri, Ryan & Deci (2000) menyarankan bahwa ada beberapa kebutuhan psikologis manusia yang universal, seperti kebutuhan akan kompetensi, keterkaitan, dan otonomi yang berkontribusi terhadap kemajuan manusia.

Teori positif yang dikembangkan Fredrickson (2001) memperluas dan membangun emosi menunjukkan bahwa memupuk emosi positif berguna untuk membangun ketahanan terhadap kejadian-kejadian yang penuh tekanan. Emosi positif berfungsi untuk meningkatkan perilaku koping. Teori perkembangan manusia oleh Carol Ryff (1989) berfokus pada pendefinisian dan pengukuran perkembangan manusia dalam hal kesejahteraan psikologis. Konstruksi ini melibatkan enam dimensi: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, tujuan dalam kehidupan, penguasaan lingkungan, dan otonomi. (Abbott et al., 2010; Burns & Machin, 2009; Ryff, 2016; Van Dierendonck et al., 2008).

Upaya terbaru untuk menangkap perkembangan manusia adalah Skala *Flourishing* (Diener et al., 2010). Ada ringkasan singkat 8 item dari jawaban responden

kesuksesan yang dirasakan diri sendiri dalam bidang-bidang utama seperti hubungan, harga diri, tujuan, dan optimisme. Kuesioner untuk Kesejahteraan Eudaimonic Waterman et al., (2010), yang mencakup enam dimensi: penemuan diri, pengembangan potensi terbaik seseorang, rasa tujuan dan makna hidup, investasi upaya dalam mengejar keunggulan, intens keterlibatan dalam aktivitas, dan kenikmatan aktivitas ekspresi pribadi. Ukuran kesejahteraan psikologis yang lebih luas dapat ditemukan di *Comprehensive Inventory of Thriving* Su et al., (2014) dengan dimensi kesejahteraan psikologis: kesejahteraan subyektif, mendukung dan memperkaya hubungan, minat dan keterlibatan dalam aktivitas, makna dan tujuan dalam hidup, penguasaan dan pencapaian, kendali dan otonomi, dan optimisme.

c. Kebahagiaan yang sempurna sebagai Tujuan dan Makna Hidup

Peneliti kualitas hidup telah menunjukkan bahwa konsep tujuan dan makna dalam kehidupan memainkan peran yang sangat penting dalam kesejahteraan subjektif. Peneliti mengacu pada ide-ide yang dikembangkan oleh Victor Frankl (Delle, 2020). Orang yang sadar akan aspek kehidupan apa yang paling vital dan menjalaninya hidup konsisten dengan nilai-nilai tersebut cenderung mengalami tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi.

Contoh tindakan kesejahteraan berdasarkan konsep tujuan dan makna dalam kehidupan meliputi *Meaning in Life Questionnaire-Presence Subscale / MLQ-P* (Steger et al., 2006). MLQ-P mengukur sejauh mana masyarakat merasa hidupnya bermakna melalui lima item

Schulenberg & Melton, (2010) telah memberikan beberapa bukti mengenai hal ini validitas konstruk dalam kaitannya dengan ukuran *Purpose-in-Life* (PIL). Melalui penelitian, diketahui sejauh mana perasaannya semangat dalam menjalani hidup, apakah mereka merasa hidup ini menyenangkan, apakah mereka mempunyai tujuan hidup yang jelas, apakah kehidupan

yang mereka jalani bermanfaat, apakah mereka mempunyai alasan untuk hidup, apakah dunia ini bermakna, dan apakah mereka merasa memiliki kehidupan tujuan (Schulenberg et al., 2011; Zhang et al., 2018).

d. Kebahagiaan yang sempurna sebagai Kesehatan Mental Positif atau Flourishing

Corey Keyes, seorang psikolog sosial dari tradisi sosiologi, telah membuat penelitian yang cukup menarik dampak dalam penelitian kualitas hidup dengan menganjurkan konsep kesehatan mental kualitas kehidupan. Ia memandang kebahagiaan dalam kaitannya dengan kesehatan mental yang positif atau *Flourishing*. Kesehatan mental positif (berkembang) melibatkan perasaan baik dan berfungsi baik, kehadiran kesehatan mental sedang membuat hidup berkembang pesat, dan tidak adanya kesehatan mental membuat hidup merana. Maka, kesehatan mental adalah sindrom gejala perasaan positif dan fungsi positif dalam hidup (Keyes, 2002). Ia mengidentifikasi 13 dimensi kesehatan mental positif/: (1) Emosi positif, (2) Kepuasan hidup yang diakui, (3) Memberikan kontribusi kepada masyarakat, (4) Integrasi sosial, (5) Pertumbuhan dan potensi sosial, (6) Penerimaan terhadap orang lain, (7) Kepentingan dan koherensi sosial, (8) Penerimaan diri, (9) Penguasaan lingkungan hidup (pengendalian), (10) Hubungan positif dengan orang lain, (11) Pertumbuhan pribadi, (12) Otonomi, dan (13) Memiliki tujuan hidup.

Marsh et al., (2020) menuliskan model kesejahteraan dengan mengadopsi perspektif kesehatan mental yang positif. *World Health Organization / WHO* menyamakan kesejahteraan mental dengan kesehatan mental, yaitu keadaan positif, dan bukan hanya tidak adanya psikopatologi. Perspektif ini terbentuk tentang gejala psikopatologi yang sudah didokumentasikan di *International Classification of Diseases (ICD)* (American Medical Association, 2022) dan *Mental and Behavioral*

Disorders and the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) (American Psychiatric Association, 2013). Indikator kesejahteraan mental ditafsirkan sebagai kebalikan dari gejala psikopatologi. Ujung yang berlawanandari spektrum gangguan mental yang umum melibatkan keadaan seperti kebahagiaan dan harapan (kebalikan dari gejala depresi) atau ketenangan dan ketahanan (kebalikan dari gejala kecemasan umum). 15 dimensi kesehatan mental teridentifikasi, dan kutub positifnya diartikulasikan (1) Kompetensi, (2) Berpikir jernih, (3) Stabilitas emosi, (4) Keterlibatan, (5) Makna, (6) Optimisme, (7) Emosi positif, (8) Hubungan yang positif, (9) Ketahanan, (10) Harga diri, (11) Vitalitas, (12) Penerimaan diri, (13) Otonomi, (14) Empati, dan (15) Prososial.

- e. Kebahagiaan yang sempurna sebagai kepuasan spektrum pemenuhan kebutuhan manusia (Kebutuhan Dasar dan Pertumbuhan)

Salah satu pendekatan humanistik yang populer adalah hierarki kebutuhan Maslow. Gagasan di sini adalah bahwa kebahagiaan sejati dialami ketika individu mengalami kepuasan terhadap kebutuhan dasar (misalnya, kebutuhan biologis, kebutuhan keamanan, dan ekonomi kebutuhan), serta kebutuhan pertumbuhan (misalnya, sosial, harga diri, aktualisasi diri, pengetahuan, dan kebutuhan estetika) (Sirgy & Wu, 2009)

- f. Kebahagiaan yang sempurna sebagai Resiliensi / Ketahanan.

Berdasarkan tinjauan komprehensif literatur penelitian tentang ketahanan dan kesejahteraan, Harms, et al., (2018) menegaskan bahwa ketahanan adalah pola kesejahteraan psikologis dari waktu ke waktu, ketahanan sebagai sarana untuk berkembang. Oleh karena itu, ketahanan bukan sekadar mengatasi kesulitan atau trauma. Ketahanan adalah tentang menemukan makna dalam trauma dan menggunakan makna ini untuk meningkatkan kesejahteraan. Dengan

demikian, ketahanan adalah proses di mana individu menemukan manfaat dengan traumatis peristiwa yang memungkinkan mereka tumbuh dan sejahtera.

Skala *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) dianggap sebagai “standar emas” dari langkah-langkah resiliensi (Connor & Davidson, 2003). Ini adalah ukuran 25 item ketahanan menilai penerimaan perubahan, kontrol, kompetensi pribadi, spiritual pengaruh, dan kepercayaan pada naluri seseorang. Ukuran yang lebih baru adalah *Five-by-Five Scale* melibatkan 25 item yang menangkap kemampuan beradaptasi, regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, dan dukungan sosial (DeSimone et al., 2017)

- g. Kebahagiaan yang sempurna sebagai Kesejahteraan fungsional

Tokoh kunci yang memperkenalkan pendekatan kesejahteraan fungsional / *Functional Wellbeing Approach* (FWA) adalah Joar Vittersø (2016) FWA mengasumsikan kesejahteraan itu upaya untuk mengintegrasikan dua mekanisme kesejahteraan yang terkait dengan pengaturan perilaku, yaitu regulasi stabilitas dan regulasi perubahan. Peraturan dari stabilitas terlibat dengan kesejahteraan *hedonis*, sementara regulasi perubahan terlibat dengan kesejahteraan *eudaimonic*. Kesejahteraan *hedonis* melibatkan dua hal komponen: afektif dan kognitif. Komponen afektif memfokuskan perasaan kesenangan dan ketidaksenangan, sedangkan komponen kognitif melibatkan kognitif evaluasi kehidupan secara keseluruhan dan berbagai domain kehidupan. Ini dapat diterjemahkan lebih lanjut ke dalam istilah kebahagiaan. Komponen afektif mengacu pada “menjadi bahagia dalam hidup Anda,” sedangkan komponen kognitif mengacu pada “bahagia dengan hidup Anda.”

Dalam fungsinya, pengaturan stabilitas berpedoman pada prinsip homeostatis. Keadaan ketidakseimbangan biologis, psikologis, dan sosial menimbulkan perasaan tidak senang, yang mendorong individu untuk

melakukan perilaku pemulihan keseimbangan. Kenikmatan dialami ketika keseimbangan atau homeostatis dipulihkan. Kenikmatan dialami ketika keseimbangan atau homeostatis dipulihkan. Ini adalah komponen afektif dari kesejahteraan *hedonis* di tempat kerja. Kognitif komponen beroperasi dengan cara yang sama tetapi pada tingkat kognitif, bukan tingkat afektif. Itu adalah, individu berusaha untuk mencapai tujuan yang didorong oleh keadaan disequilibrium (yaitu, aktual keadaan tidak sesuai dengan keadaan yang diinginkan; keadaan yang diinginkan mewakili "tujuan"). Sebagai dengan demikian, pada tingkat kognitif, kepuasan hidup (dan kepuasan domain) dialami kaitannya dengan pencapaian tujuan. Tercapainya tujuan menandakan berfungsinya dengan baik.

Mekanisme pengaturan yang terlibat dalam kesejahteraan eudaimonic berbeda. Di sana Ada dua komponen utama dalam kesejahteraan eudaimonic, yaitu pertumbuhan perasaan dan proses pertumbuhan. Perasaan pertumbuhan dapat digambarkan sebagai perasaan keterlibatan, rasa ingin tahu, minat, dan mungkin kekaguman. Individu mengalami perasaan keberadaan terserap dalam tugas dan peristiwa yang sulit dan menantang. Perasaan yang mendominasi terlibat dalam *Eudaimonia* adalah "berbahagia dalam memenuhi hidup Anda." Proses pertumbuhan melibatkan pembelajaran dan pengembangan—atau apa yang dilakukan psikolog motivasi dan perkembangan disebut sebagai "pertumbuhan pribadi." Pertumbuhan pribadi ditandai dengan sensorik, perkembangan kognitif, emosional, sosial, dan moral—bagaimana individu menjadi dewasa (atau mencapai potensinya) untuk menjadi manusia yang berfungsi penuh di masyarakat.

6.3 Penutup

Tiga pendekatan filosofis utama terhadap kebahagiaan (psikologis, kebahagiaan dengan kehati-hatian / bijaksana, dan kebahagiaan yang sempurna / perfeksionis) sangat mirip dengan perbedaan (Seligman, 2013) kehidupan yang menyenangkan (kebahagiaan psikologis), kehidupan yang tertunangkan (kebahagiaan yang bijaksana), dan kehidupan yang bermakna (kebahagiaan yang sempurna). pandangan Seligman tentang konsep yang disebutnya “kebahagiaan sejati”. Dengan demikian, seseorang dapat memandang kebahagiaan sejati itu campuran dari tiga dimensi kebahagiaan ini. Peterson et al., (2005) mengembangkan ukuran berdasarkan teori kebahagiaan otentik Seligman tampaknya mencakup tiga dimensi utama kebahagiaan *hedonis* kesejahteraan, kepuasan hidup, dan *eudaimonia*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., & Croudace, T. J. (2010). An Evaluation of the Precision of Measurement of Ryff's Psychological Well-Being Scales in a Population Sample. *Social Indicators Research*, 97(3), 357–373. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9506-x>
- American Medical Association. (2022). *ICD-10-Cm 2023 The Complete Official Codebook with Guidelines*. American Medical Association.
- American Psychiatric Association (Ed.). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5. ed). American Psychiatric Assoc.
- Bai, X., Wu, C., Zheng, R., & Ren, X. (2011). The Psychometric Evaluation of the Satisfaction with Life Scale Using a Nationally Representative Sample of China. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 183–197. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9186-x>
- Burns, R. A., & Machin, M. A. (2009). Investigating the Structural Validity of Ryff's Psychological Well-Being Scales Across Two Samples. *Social Indicators Research*, 93(2), 359–375. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9329-1>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in Everyday Life: The Uses of Experience Sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185–199. <https://doi.org/10.1023/A:1024409732742>
- Delle, A. F. (2020). Meaning in Life: Structure, Sources, and Relations with Mental and Physical Health. *Acta Philosophica*, 29. <https://doi.org/10.19272/202000701002>
- DeSimone, J. A., Harms, P. D., Vanhove, A. J., & Herian, M. N. (2017). Development and Validation of the Five-by-Five Resilience Scale. *Assessment*, 24(6), 778–797. <https://doi.org/10.1177/1073191115625803>

- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Dockray, S., Grant, N., Stone, A. A., Kahneman, D., Wardle, J., & Steptoe, A. (2010). A Comparison of Affect Ratings Obtained with Ecological Momentary Assessment and the Day Reconstruction Method. *Social Indicators Research*, 99(2), 269–283. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9578-7>
- Feldman, F. (2012). *What is this thing called happiness?* (1. publ. in paperback). Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>
- Frisch, M. B. (2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. Wiley.
- Gouveia, V. V., Milfont, T. L., Da Fonseca, P. N., & Coelho, J. A. P. D. M. (2009). Life Satisfaction in Brazil: Testing the Psychometric Properties of the Satisfaction With Life Scale (SWLS) in Five Brazilian Samples. *Social Indicators Research*, 90(2), 267–277. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9257-0>
- Graham, C. (2011). *The pursuit of happiness: An economy of well-being*. Brookings Institution Press.
- Harms, Brady, L., Wood, D., Silard, A., Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). *Handbook of well-being*. UT: DEF Publishers.
- Haybron, D. M. (2000). Two Philosophical Problems in the Study of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 207–225. <https://doi.org/10.1023/A:1010075527517>
- Haybron, D. M. (2016). The Philosophical Basis of Eudaimonic Psychology. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of Eudaimonic Well-Being* (pp. 27–53). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_2
- Heintzelman, S. J. (2018). Eudaimonia in the Contemporary Science of Subjective Well-Being: Psychological Well-Being, Self-Determination, and Meaning in Life. In J. E. Maddux (Ed.),

- Handbook of Well-Being* (1st ed.). UT: DEF Publishers.
<https://doi.org/10.4324/9781351231879-14>
- Jovanović, V., Cummins, R. A., Weinberg, M., Kaliterna, L., & Prizmic-Larsen, Z. (2019). Personal Wellbeing Index: A Cross-Cultural Measurement Invariance Study Across Four Countries. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 759–775.
<https://doi.org/10.1007/s10902-018-9966-2>
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219–233. <https://doi.org/10.1080/17439760802303044>
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207.
<https://doi.org/10.2307/3090197>
- Kleiber, D. (2022). Mihaly Csikszentmihalyi: A galvanizing force for the study of experience in the context of leisure. *Journal of Leisure Research*, 53(2), 187–190.
<https://doi.org/10.1080/00222216.2021.2022416>
- Lane, R. E. (2000). *The loss of happiness in market democracies*. Yale Univ. Press.
- Marsh, H. W., Huppert, F. A., Donald, J. N., Horwood, M. S., & Sahdra, B. K. (2020). The well-being profile (WB-Pro): Creating a theoretically based multidimensional measure of well-being to advance theory, research, policy, and practice. *Psychological Assessment*, 32(3), 294–313.
<https://doi.org/10.1037/pas0000787>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41.
<https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Phillips, D. (2006). *Quality of life: Concept, policy and practice*. Routledge.
- Proctor, C., & Tweed, R. (2016). Measuring Eudaimonic Well-Being. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of Eudaimonic Well-Being* (pp. 277–294). Springer International Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_18

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2016). Beautiful Ideas and the Scientific Enterprise: Sources of Intellectual Vitality in Research on Eudaimonic Well-Being. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of Eudaimonic Well-Being* (pp. 95–107). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_6
- Schulenberg, S. E., & Melton, A. M. A. (2010). A Confirmatory Factor-Analytic Evaluation of the Purpose in Life Test: Preliminary Psychometric Support for a Replicable Two-Factor Model. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 95–111. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9124-3>
- Schulenberg, S. E., Schnetzer, L. W., & Buchanan, E. M. (2011). The Purpose in Life Test-Short Form: Development and Psychometric Support. *Journal of Happiness Studies*, 12(5), 861–876. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9231-9>
- Seligman, M. E. P. (2013). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment* (Atria paperback edition). Atria Paperback.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Şimşek, Ö. F. (2009). Happiness Revisited: Ontological Well-Being as a Theory-Based Construct of Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 505–522. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9105-6>
- Sirgy, M. J. (2012). *The psychology of quality of life: Hedonic well-being, life satisfaction, and eudaimonia* (Second edition). Springer.
- Sirgy, M. J. (2021). *The psychology of quality of life: Wellbeing and positive mental health* (Third edition). Springer.

- Sirgy, M. J., & Wu, J. (2009). The Pleasant Life, the Engaged Life, and the Meaningful Life: What about the Balanced Life? *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 183–196. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9074-1>
- Sirgy, M. J., & Wu, J. (2013). The Pleasant Life, the Engaged Life, and the Meaningful Life: What About the Balanced Life? In A. Delle Fave (Ed.), *The Exploration of Happiness* (pp. 175–191). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5702-8_10
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The Development and Validation of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6(3), 251–279. <https://doi.org/10.1111/aphw.12027>
- Swami, V., & Chamorro-Premuzic, T. (2009). Psychometric Evaluation of the Malay Satisfaction With Life Scale. *Social Indicators Research*, 92(1), 25–33. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9295-7>
- Tatarkiewicz, Wł. (1976). *Analysis of Happiness*. Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-94-010-1380-2>
- Van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., & Moreno-Jiménez, B. (2008). Ryff's Six-factor Model of Psychological Well-being, A Spanish Exploration. *Social Indicators Research*, 87(3), 473. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9174-7>
- Vittersø, J. (Ed.). (2016). *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3>
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Agocha, V. B., Kim, S. Y., & Donnellan, M. B. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41–61. <https://doi.org/10.1080/17439760903435208>

- Wu, C.-H., & Wu, C.-Y. (2007). Life satisfaction in persons with schizophrenia living in the community: Validation of the satisfaction with life scale. *Social Indicators Research*, *85*(3), 447–460. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9136-0>
- Yiengprugsawan, V., Seubsman, S., Khamman, S., Lim, L. L.-Y., Sleight, A. C., & the Thai Cohort Study Team. (2010). Personal Wellbeing Index in a National Cohort of 87,134 Thai Adults. *Social Indicators Research*, *98*(2), 201–215. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9542-6>
- Zhang, H., Sang, Z., Chen, C., Zhu, J., & Deng, W. (2018). Need for Meaning, Meaning Confusion, Meaning Anxiety, and Meaning Avoidance: Additional Dimensions of Meaning in Life. *Journal of Happiness Studies*, *19*(1), 191–212. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9815-0>

BAB 7

PSIKOLOGI KELUARGA

Oleh Hifizah Nur

7.1 Pendahuluan

Pinsof & Lebow (2005) menyatakan bahwa psikologi keluarga adalah ilmu yang membahas tentang keluarga dan individu-individu yang ada di dalamnya. Lebih jauh lagi, psikologi keluarga adalah sebuah ilmu klinis, yang tidak hanya berkaitan dengan penemuan kebenaran, namun juga peningkatan kesehatan dan kesejahteraan individu dan keluarga di mana mereka tinggal. Psikologi keluarga adalah salah satu bahasan yang mulai berkembang di tahun 90-an, sejak Pinsof (1992) memperkuat dasar-dasar ilmiah dalam psikologi keluarga. Ilmu psikologi keluarga berhubungan erat dengan beberapa aspek yang penting dalam psikologi, seperti unsur genetik yang mungkin mempengaruhi kondisi fisik dan mental seorang anggota keluarga, kepribadian, gender, keragaman etnik yang mungkin terjadi dalam satu keluarga, aspek politik dan ekonomi, serta intervensi yang berhubungan dengan terapi untuk menghadapi permasalahan dalam rumah tangga.

7.2 Definisi Keluarga

Menurut Murdoch (Fauzi, 2018), keluarga adalah kelompok sosial yang bercirikan hidup berdampingan, kerjasama ekonomi, dan proses reproduksi. Sedangkan menurut Fauzi (2018), keluarga adalah kelompok kecil yang terstruktur berdasarkan ikatan keluarga, yang fungsi utamanya adalah dukungan emosional dan sosialisasi dengan pertimbangan terhadap generasi baru. Menurut Weigert & Thomas (Fauzi, 2018), keluarga merupakan tatanan utama yang mewariskan pola nilai simbolik kepada generasi baru. Menurut Koerner (Fauzi, 2018), pengertian keluarga terdiri dari tiga aspek. (1) Aspek struktural. Maknanya berdasarkan ada

tidaknya anggota keluarga, yaitu orang tua, anak, dan kerabat lainnya. Contohnya adalah keluarga asal, keluarga yang menghasilkan keturunan, dan keluarga batih. (2) aspek fungsional yang menekankan pada perwujudan tugas dan fungsi psikososial; Peran-peran ini termasuk pengasuhan, sosialisasi anak-anak, dan dukungan emosional dan material. (3) Aspek transaksional, yaitu kelompok yang memupuk keakraban melalui perilaku yang menciptakan rasa identitas kekeluargaan berupa ikatan emosional dan cita-cita masa depan.

Fungsi-fungsi dasar keluarga yang tetap dan tidak berubah adalah melahirkan anak, mengasuh anak, menyelesaikan masalah perkawinan, dan saling memperhatikan. Yang berbeda adalah cara keluarga melakukan hal di atas. Misalnya, melahirkan dulunya merupakan proses yang berisiko bagi ibu dan bayinya, namun saat ini, dengan adanya fasilitas kesehatan yang lebih baik telah mengurangi risiko melahirkan. Dulu, jumlah anak bisa empat, lima atau lebih, namun kini rata-rata pasangan hanya memiliki dua atau tiga anak. Kebanyakan pasangan memilih tetap bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Masih banyak contoh lain perbedaan antara pasangan dulu dan sekarang dalam menjalankan fungsi dasar keluarga.

7.3 Tema-tema yang dibahas dalam psikologi keluarga

Beberapa tema yang dibahas dalam psikologi keluarga adalah tentang hubungan yang terbangun dalam keluarga, keberfungsian keluarga, cinta dan komitmen dalam pernikahan, parenting, KDRT serta resiliensi keluarga. Di bawah ini, tema-tema tersebut akan dibahas satu persatu secara ringkas dan mudah untuk dipahami.

7.3.1 Hubungan yang terbangun dalam keluarga

Relasi pasangan suami istri sangat menentukan keseluruhan relasi dalam keluarga. Relasi pasangan yang harmonis akan mempengaruhi ketenangan suasana dalam keluarga, sehingga anak-anak bisa tumbuh dan berkembang dengan optimal.

Kunci kelanggengan perkawinan ditentukan oleh keberhasilan melakukan penyesuaian antara pasangan. Penyesuaian bersifat dinamis dan memerlukan sikap dan cara berpikir yang luwes (interaksi yang kontinu dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan). Ada tiga indikator suksesnya proses penyesuaian menurut Glenn dalam Lestari (2013):

1. Suksesnya penyesuaian antar pribadi ditandai sikap dan cara yg konstruktif dalam resolusi konflik.

Saat terjadi konflik, bagaimana cara pasangan menghadapinya akan sangat menentukan proses penyesuaian diri dan peran yang sedang dilakukan. Pasangan yang mampu mengelola emosinya dengan baik, membicarakan masalah dengan kepala dingin akan mampu menyelesaikan masalah dengan efektif. Pasangan muda atau yang baru menikah mungkin perlu mempelajari keterampilan menyelesaikan masalah dengan sikap yang konstruktif ini. Pasangan muda mungkin masih sangat emosional saat menghadapi konflik, sehingga menyebabkan masalah menjadi membesar, meskipun awalnya hanya masalah kecil saja. Oleh karena itu kemampuan mengelola emosi dan mengkomunikasikan pikiran dengan tenang perlu dipelajari sejak awal, bahkan sebelum terjadinya perkawinan.

2. Peran penting komunikasi untuk membangun kedekatan dan keintiman.

Komunikasi yang baik dan intim sangat penting untuk dilakukan oleh pasangan. Terbuka terhadap emosi yang dirasakan dan apa-apa yang ada dalam benak pasangan akan menjadikan hubungan mereka menjadi dalam dan bermakna. Kemampuan komunikasi ini juga didukung oleh kemampuan untuk mendengarkan secara mendalam, sehingga apa yang disampaikan oleh pasangannya benar-benar dipahami dengan baik, termasuk emosi yang terlibat dalam pesan tersebut. Bila ini bisa dilakukan dengan baik, maka pasangan akan bisa saling percaya dan bekerja sama dalam menlanggengkan perkawinan.

3. Keberhasilan membangun kebersamaan dalam pelaksanaan kewajiban keluarga.

Tugas-tugas rumah tangga tentu sangat berat apa bila dilakukan sendirian, terutama bila anak-anak sudah lahir dan masih balita. Dalam masyarakat Indonesia, isteri dan ibu yang bekerja memiliki tanggung jawab yang banyak, dari mulai melakukan tugas-tugas rumah tangga, mengurus anak-anak seperti memandikan, memberi makan, mengajarkan nilai-nilai dan kebiasaan-kebiasaan baik, selain menjalankan tugas-tugas kantor. Pasangan yang bisa memahami beratnya tugas isteri dan mau membantu bekerja sama dalam mengurus rumah tangga akan membuat isteri bahagia. Hal ini akan membuat suasana rumah menjadi hangat dan tentu akan sangat menyehatkan seluruh anggota keluarga baik secara fisik maupun psikologis.

Relasi yang baik antara orangtua dengan anak merupakan salah satu sumber kebahagiaan dalam rumah tangga. Beberapa hal yang penting dalam relasi antara orang tua dengan anak adalah sebagai berikut;

1. Menjadi orangtua merupakan tahapan yang dijalani pasangan yang memiliki anak. Pada kebanyakan pasangan memiliki anak adalah salah satu yang diharapkan setelah menikah. Anak bisa menjadi sumber kebahagiaan karena tingkah mereka yang sangat lucu dan menggemaskan saat masih balita. Anak juga merupakan salah satu unsur perekat hubungan antara suami isteri, serta harapan untuk meneruskan keturunan dari keluarga besar. Namun memiliki anak berarti bertambahnya tanggung jawab sebagai orang tua untuk merawat dan membesarkan anak mereka, dan ini berarti berkurangnya waktu untuk pribadi ataupun berdua dengan pasangan.
2. Kelahiran anak pertama menjadi transisi dan menimbulkan masalah bagi relasi pasangan dan hal ini, saat awal-awal masa adaptasi dipersepsi menurunkan kualitas perkawinan. Lahirnya anak pertama tentu akan merubah kebiasaan yang sebelumnya dilakukan oleh pasangan. Kesibukan beradaptasi sebagai ibu baru tentu akan

menguras perhatian isteri dan sedikit banyak mengurangi perhatian terhadap suaminya. Bila sang suami tidak dapat memaklumi hal ini, akan menjadi sumber konflik dalam rumah tangga. Sebagian ibu yang baru melahirkan juga mengalami gejala baby blues atau depresi ringan pasca melahirkan (Suryati, 2008). Ciri-cirinya adalah emosi yang berlebihan dan merasa sangat sedih sekali, dan diiringi tangisan tanpa alasan yang jelas. Dalam masa mungkin kita tidak bisa melihat ibu tersenyum atau tertawa. Sebagian ibu merasa sangat khawatir, cemas, dan tegang. Masalah-masalah kecil saja jika tidak cepat diatasi pada masa hamil, atau sebelum melahirkan dapat menimbulkan Baby Blues. Hal ini mungkin diperparah dengan adanya tekanan atau tuntutan dari luar, misalnya dari keluarga besar atau tetangga yang mengharapkan seorang ibu harus memiliki skill tertentu yang berhubungan dengan mengasuh dan memelihara anak saat bayi baru saja lahir. Tentu hal ini akan memperparah sindrom baby blues tersebut.

3. Perempuan mengalami transisi yg lebih sulit dari pada laki-laki (John & Belsky, 2009). Dengan penjelasan kedua hal di atas menjadi jelas sekali bahwa seorang ibu mengalami masa transisi yang lebih sulit dari pada laki-laki saat memiliki anak pertama. Oleh karena itu support dari suami dan keluarga besar dalam mengurus ibu dan anak tentu akan sangat membantu seorang isteri sehingga cepat bisa beradaptasi dengan peran barunya sebagai seorang isteri sekaligus seorang ibu.

Hubungan dengan kualitas yang baik akan berpengaruh positif bagi perkembangan anak. Sebaliknya kualitas hubungan yang buruk dapat menimbulkan masalah perilaku atau psikopatologi pada anak. Pengaruh perilaku pengasuhan menjadi faktor kunci dalam hubungan orangtua dengan anak yg dibangun sejak usia dini. Bahkan efeknya bisa saja terus dirasakan oleh anak sampai mereka dewasa dan siap membina rumah tangganya.

Fauziyah dkk (2018) menyatakan, banyaknya saudara kandung yang diasuh dengan baik mengembangkan

keterampilan sosial anak seperti toleransi, saling menghormati, penyelesaian konflik, komunikasi, dan lain-lain. Namun dengan pola asuh yang buruk, banyak anak yang menjadikan rumah tidak nyaman dan menjadi tempat konflik, dimana yang kuat menang dan yang lemah tertindas. Anak pertama dalam urutan kelahiran biasanya harus berbagi perhatian dengan adik-adiknya. Perkembangan karakter anak juga dapat dipengaruhi oleh kesalahan orang tua yang masih belajar dalam mengasuh anak. Urutan kelahiran dapat mempengaruhi orang dalam berbagai situasi, termasuk bagaimana orang memandang peran yang diharapkan untuk mereka mainkan. Urutan kelahiran juga dapat menjadi faktor penyesuaian pribadi dan sosial yang harus dilakukan seseorang selama hidupnya. Walaupun anak-anak tersebut mempunyai orang tua yang sama dan tinggal serumah, namun mereka tidak mempunyai lingkungan sosial yang sama. Anak tertua atau bungsu serta pengaruh sikap orang tua yang berbeda menciptakan masa kanak-kanak yang berbeda dan mempengaruhi perkembangan kepribadiannya. Diperlakukan secara berbeda memengaruhi kecemburuan, gaya keterikatan, dan harga diri—menyebabkan kecemasan dalam hubungan romantis di kemudian hari.

7.3.2 Keberfungsian keluarga

Menurut Minuchin, keluarga mempunyai dua fungsi utama (Lestari, 2013), yaitu fungsi internal dan eksternal. Fungsi internal mengacu pada pemberian perlindungan psikososial kepada anggotanya. Artinya keluarga merupakan tempat yang nyaman untuk berkomunikasi dan mengembangkan keterampilan sosial, serta melindungi anggota keluarga ketika mempunyai permasalahan di luar keluarga. Fungsi Eksternal artinya menjadikan keluarga sebagai wadah mewariskan nilai-nilai budaya kepada generasi penerus, dan adat serta budaya diwariskan secara turun temurun.

Fungsi utama keluarga menurut Berns (Lestari, 2013) adalah sebagai berikut; 1. Fungsi reproduksi. Fungsi ini biasanya menjadi salah satu alasan seseorang memutuskan untuk berkeluarga. Fungsi ini juga menjadi harapan negara untuk mempertahankan jumlah penduduk yang ada di

masyarakat. Keluarga yang dapat menghasilkan anak-anak berkualitas menjadikan suatu negara stabil secara sosial, politik, dan ekonomi. 2. Fungsi sosialisasi/edukasi. Artinya keluarga menjadi tempat di mana nilai-nilai, kepercayaan, sikap, pengetahuan, keterampilan diturunkan dari generasi sebelumnya kepada generasi muda. 3. Fungsi dengan peran sosial. Fungsi ini berperan dalam memberikan identitas pada anggota keluarga. Hal ini berkaitan dengan ras, etnis, agama, sosial ekonomi dan peran gender. 4. Fungsi pendukung keuangan. Dalam fungsi ekonomi keluarga menyediakan tempat tinggal, menyediakan pangan dan rasa aman seumur hidup. 5. Fungsi dukungan/kepedulian emosional. Dalam peran ini, keluarga memberikan anak pengalaman pertama dalam berinteraksi sosial dan memberikan rasa aman bagi anak.

Bagaimana kita dapat menilai bahwa sebuah keluarga dapat melaksanakan tugasnya dengan baik? Wals (Lestari, 2013) menjelaskan bahwa berfungsinya keluarga dapat dilihat dari ketangguhan dan kekuatan keluarga. *Pertama*, adalah Resiliensi Keluarga. Memperkuat resiliensi artinya membuat keluarga itu mampu mengidentifikasi dan memperkuat proses komunikasi yang merupakan kunci kelangsungan keluarga dan menghadapi tantangan hidup yang mengganggu (kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan dengan menjadi lebih kuat dan memiliki sumber daya). Keluarga yang mampu mengatasi kesulitan dan menghadapi tantangan ke depan dianggap sebagai keluarga yang resiliens. Keluarga juga mempunyai sumber daya atau kekuatan untuk tetap utuh, yang dapat menjadi modal ketika menghadapi tantangan dalam menjalankan rumah tangga. *Kedua*, Kekukuhan keluarga. Kekukuhan keluarga adalah kualitas hubungan keluarga yang meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan keluarga. Menurut Defrain dan Stinnett (Lestari, 2013), keluarga yang kuat memiliki enam ciri: 1. Setiap anggota keluarga berkomitmen untuk saling membantu untuk membuat semua anggota keluarga sukses dalam setiap hal yang mereka kerjakan. Keluarga juga harus mendefinisikan tujuan dan sasaran keluarga secara keseluruhan berdasarkan perkembangan masing-masing anggota keluarga. 2. Setiap orang ingin apa yang dilakukannya diakui dan dihargai (rasa hormat

adalah salah satu kebutuhan dasar manusia). Orang-orang dalam keluarga yang kuat sangat peduli satu sama lain dan berbicara satu sama lain secara teratur. 3. Waktu berkualitas penting dalam hubungan orang tua-anak. Salah satu alasan penting mengapa sebuah keluarga bisa bahagia adalah karena mereka melakukan hal-hal bersama yang mendatangkan kegembiraan bagi semua orang yang terlibat. 4. Ikatan spiritual memberikan arah, tujuan dan perspektif. Mungkin temuan paling kontroversial dalam Keluarga Kuat adalah pentingnya agama atau spiritualitas. 5. Menyelesaikan konflik dan menangani tekanan serta krisis secara efektif. Konflik yang timbul diselesaikan dengan menghormati sudut pandang satu sama lain tentang suatu masalah. Keluarga yang kuat tidak kebal terhadap stres dan krisis, namun mereka mempunyai kemampuan untuk mengatasi stres secara efektif. 6. Keluarga yang kuat mempunyai rutinitas, adat istiadat dan tradisi yang memberikan arah, makna dan struktur dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan-kebiasaan positif yang terbentuk dalam keluarga sangat membantu dalam membangun kekuatan keluarga.

7.3.3 Cinta dan komitmen dalam pernikahan

Salah satu teori yang terkenal dalam membahas tentang cinta adalah teori segi tiga cinta dari Sternberg. Teori cinta segitiga menunjukkan bahwa cinta memiliki tiga komponen, keintiman, gairah, dan komitmen (Sternberg dalam Kirsh, 2014).

Keintiman adalah aspek emosional dari cinta dan mencakup kedekatan, berbagi, komunikasi, dan dukungan. Anggap saja sebagai komponen "persahabatan" dari cinta. Keintiman cenderung berkembang perlahan pada awalnya dan kemudian berkembang lebih mantap sampai levelnya berkurang. Kurangnya keintiman, atau memudarnya keintiman, dapat berarti bahwa hubungan tersebut sedang sekarat. Kadang-kadang, keintiman tidak hanya hadir tetapi juga diterima begitu saja, membutuhkan beberapa gangguan (seperti krisis keluarga atau perpisahan) untuk membuat orang lebih sadar akan seberapa dekat mereka sebenarnya.

Gairah, yang merupakan aspek emosional dan motivasi dari cinta, melibatkan gairah fisiologis dan keinginan kuat untuk bersatu dengan orang yang dicintai. Gairah dapat dianggap sebagai "kekuatan yang memberi energi" yang mengarah pada perasaan gembira dan tergila-gila, serta daya tarik fisik dan gairah seksual. Tidak seperti keintiman, gairah berkembang dengan cepat. Tapi setelah beberapa menghilang, sehingga peningkatan eksposur ke orang tersebut tidak lagi membawa gairah, euforia, dll., seperti sebelumnya. Ketika kita bergairah, dan mengalami intensitas yang terkait dengannya, kita awalnya buta terhadap kelemahan dan kesalahan satu sama lain. Tentunya saat unsur cinta ini akhirnya memudar, kelemahan dan kesalahan yang sama menjadi sangat menjengkelkan (Neff & Karney, 2005).

Komitmen — aspek kognitif cinta, yang mencakup afirmasi cinta jangka pendek Anda kepada orang tersebut dan komitmen jangka panjang untuk mempertahankan cinta itu — biasanya berkembang dengan cara yang lebih lugas daripada keintiman atau gairah. Komitmen inilah yang membuat sebuah hubungan menjadi "kemitraan" dan dimulai dengan keputusan untuk menjadi pasangan. Dalam hubungan jangka panjang, komitmen meningkat secara bertahap pada awalnya dan kemudian lebih cepat. Sebagaimana hubungan berlanjut, komitmen menurun. Jika hubungan mulai melemah, tingkat komitmen juga akan menurun. Dan jika hubungan itu berantakan, komitmen kembali ke nol.

Menurut teori segitiga cinta, berbagai jenis cinta dapat diciptakan dengan menggabungkan unsur-unsur cinta: keintiman, gairah, dan komitmen. Misalnya, cinta pendamping didasarkan terutama pada keintiman dan komitmen daripada gairah. Ini adalah jenis yang cinta praktis yang melibatkan kepercayaan, kepedulian, dan toleransi terhadap kekurangan pasangan. Sebaliknya, cinta romantis dicirikan oleh keintiman dan gairah yang kuat, tanpa keinginan untuk memiliki komitmen jangka panjang.

Menurut Sternberg dalam buku Lestari (2013), Komitmen merupakan suatu keputusan yang diambil seseorang bahwa ia mencintai orang lain dan secara berkesinambungan

akan tetap mempertahankan cinta tersebut. Sementara dalam buku yang sama, menurut Johnson, Caughlin, dan Huston (1999), komitmen adalah suatu kesepakatan yang di buat oleh pasangan suami istri. Menurut Impett, Beals, dan Peplau (2001) komitmen pernikahan dapat menjaga stabilitas hubungan pernikahan.

Komitmen pernikahan adalah sejauh mana seorang individu mengalami orientasi jangka panjang terhadap hubungan, termasuk keinginan untuk mempertahankan hubungan untuk lebih baik atau lebih buruk. Komitmen Pernikahan adalah pengalaman subjektif dimana suami dan istri ingin tetap mempertahankan perkawinan baik dalam masa sulit maupun masa senang, merasa secara moral harus bertahan, dan merasa terbatas agar tetap berada dalam perkawinan (Rahmatika, 2012). Komitmen Pernikahan adalah keinginan individu untuk mempertahankan hubungan pernikahan yg berorientasi jangka panjang, baik secara emosional, maupun kognitif.

Ada beberapa cara untuk menjaga komitmen perkawinan (Lestari, 2013), yaitu;

1. Senantiasa mawas diri jika mulai jenuh dengan pasangan. Kejenuhan terhadap pasangan adalah tanda regangnya suatu hubungan. Kesibukan sehari-hari sering kali membuat hubungan pasangan menjadi kering, kurang menyempatkan diri untuk peduli pada pasangan dan komunikasi yang semakin jarang. Hal ini sering menjadi penyebab terjadinya kejenuhan dalam hubungan rumah tangga. Oleh karena itu dibutuhkan usaha yang serius bagi pasangan untuk Kembali membangun hubungan yang hangat. Cara-cara yang bisa dipakai untuk menangkal kejenuhan itu adalah dengan sering melakukan aktivitas bersama pasangan, tanpa diganggu anak-anak atau kegiatan lainnya. Membelikan hadiah untuk pasangan juga perlu sesekali dilakukan untuk menunjukkan perhatian kepada pasangan.
2. Terus berusaha mencari sisi positif yg dimiliki pasangan. Setiap individu yang ada di dalam suatu keluarga memiliki sisi positif dan sisi negatif masing-masing. Fokus pada sisi positif seseorang dan meningkatkan kualitas dirinya pada

- sisi positif tersebut akan menambah kepercayaan diri pasangan, membuatnya semakin mencintai dirinya sendiri, dan setelah itu pasangan akan mampu mencintai orang lain.
3. Saat melihat kekurangan pasangan, mencoba mengingat yang pernah membuat kita jatuh cinta dengan pasangan. Mengingat Kembali kenangan romantic di masa lalu bisa mneghidupkan emosi-emosi yang tercipta saat itu. Tentu ada alasannya seseorang menyukai orang lain, mengingat kembali alasan awal memutuskan untuk menikah, memilih orang yang tepat untuk dinikahi dan membuat janji untu bersama-sama menjalani hidup dengan suka dan dukanya, akan menghidupkan kembali perasaan cinta dan kasih sayang kepada pasangan, dan menerima pasangan apa adanya.
 4. Apa yang tidak kita sukai saat ini dari pasangan bisa jadi dulunya merupakan hal yg telah membuat kita jatuh cinta. Setiap individu dalam keluarga memang diharapkan bisa berkembang menjadi lebih baik dari waktu ke waktu. Namun tidak bisa dipungkiri bahwa mungkin ada kekurangan pasangan yang tidak bisa diperbaiki, seperti sifat dasar yang memang sudah melekat sejak kecil. Hal yang seperti ini mungkin tidak bisa dipaksakan untuk berubah. Mungkin justeru sifat inilah yang dulu dianggap unik dan menarik dari pasangan. Namun, karena tidak bisa diubah, maka hal ini hanya bisa diterima dengan lapang dada.

Pernikahan yang sukses adalah pernikahan di mana kedua individu menghormati nilai dan prinsip mereka sendiri dengan sepenuh hati; memiliki kepentingan bersama; merasakan komitmen terhadap satu sama lain; telah membuat keputusan untuk bersama dalam keadaan apapun; dan bekerjasama satu sama lain. Kepuasan pasangan membutuhkan usaha pasangan untuk mendapatkannya (Parker, Ortega, & VanLaningham, 1995 dalam Asoodeh dkk., 2010). Asoodeh dkk. Juga menemukan beberapa faktor yang menunjang kesuksesan pernikahan, yaitu;

Kesamaan: Kepribadian pasangan yang bahagia, status keuangan dan sosial yang sama. Penelitian sebelumnya juga menekankan bahwa kesamaan kepribadian pasangan memprediksi pernikahan yang baik. Penelitian serupa membuktikan bahwa kesetaraan dalam pernikahan tergantung pada kesamaan ras (Russell, & Wells, 1991). Juga penelitian lain menunjukkan bahwa kemakmuran perkawinan tergantung pada kesamaan antara istri dan suami (Olson, Defrain, & Olson, 1999). Ini berarti semakin banyak suami dan istri yang mirip satu sama lain; semakin sukses mereka dalam pernikahan mereka.

Kesetaraan: Mckenzie (2003) menyatakan bahwa kesetaraan yang dirasakan dalam cinta atau keterikatan mungkin menjadi prediktor penting apakah pasangan itu tetap bersama. Steil dan Turetsky (1987) menyarankan bahwa kesetaraan paling kondusif untuk membangun hubungan intim. Perbedaan antara pasangan tradisional dan non-tradisional terletak pada pandangan mereka tentang peran gender. Pasangan tradisional menganggap suami bertanggung jawab atas pengelolaan keluarga dan pasangan nontradisional menggambarkan hubungan mereka sebagai hubungan yang tidak hierarkis dan bersahabat. Temuan ini mengkonfirmasi teori inkonsistensi yang mengasumsikan pasangan melaporkan kualitas perkawinan yang rendah dan kebahagiaan secara keseluruhan jika status istri lebih tinggi dari suami mereka (Gong, 2007). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Mckenzie (2003) menunjukkan bahwa pasangan yang bahagia memiliki hubungan yang bersahabat.

Komunikasi: Semua pasangan yang diwawancarai menekankan bahwa mereka memiliki hubungan yang sehat dan harmonis. Gottman (1994) menyarankan bahwa kunci untuk meningkatkan pernikahan adalah belajar bagaimana berdebat. Pasangan bahagia dalam penelitian ini menunjukkan bahwa setelah perselisihan dan pertengkaran, mereka mengakhiri pertengkaran dengan cepat dan mencapai kesepakatan tentang hal itu. Dalam studi longitudinal oleh McNulty (2008) diidentifikasi bahwa pasangan yang memiliki perilaku kurang agresif terhadap satu sama lain, akan mengalami kehidupan pernikahan yang lama dan kepuasan pernikahan yang tinggi dan

mereka lebih murah hati terhadap orang lain. Penelitian ini juga menekankan hal ini dan dapat mengklaim bahwa pasangan yang bahagia bermurah hati terhadap satu sama lain dan orang lain. Studi ini mendukung temuan Fletcher, Thomas, dan Durrant (1999), yang menyarankan bahwa model komunikasi yang baik menciptakan tingkat akomodasi yang tinggi dan melibatkan pengelolaan ekspresi kognisi dan emosi negatif dengan tidak mengekspresikannya, atau dengan merespons secara positif atau negatif. gaya diplomatik.

Kepuasan pernikahan: Para peneliti telah menemukan bahwa persepsi mempengaruhi kepuasan pernikahan (Mckenzie, 2003) Michalos (1986) menciptakan teori kesenjangan ideal-nyata yang mengusulkan bahwa perbedaan antara apa yang dirasakan individu dan apa yang ideal dapat mempengaruhi kepuasan atau kebahagiaan. Pasangan bahagia dalam penelitian kami tidak membedakan antara kenyataan hidup dan cita-cita mereka. Mereka menganggap diri mereka sebagai realistis.

7.3.4 Parenting

Sejauh mana orang tua memantau anak-anak mereka sebagian besar berasal dari pilihan gaya pengasuhan mereka. Baumrind (1971) mengusulkan tiga gaya pengasuhan yang berbeda: (a) permisif, (b) otoriter, dan (c) otoritatif. Pola asuh permisif mencerminkan gaya yang memungkinkan anak-anak mengatur aktivitas mereka sendiri, dengan sedikit tuntutan, aturan, atau hukuman (Baumrind, 1971; Buri, 1991).

Orang tua permisif dicirikan sebagai memperlakukan anak mereka lebih seperti teman sebaya atau teman daripada anak-anak, dengan pengawasan yang sangat sedikit dan sering membiarkan anak-anak untuk membuat keputusan umumnya disediakan untuk wali dewasa. Pola asuh otoriter mencerminkan gaya yang direktif dan digerakkan oleh aturan (Baumrind, 1971; Buri, 1991). Orang tua yang permisif dipandang lebih responsif daripada yang mereka tuntut. Menurut perspektif Baumrind, orang tua yang permisif atau memanjakan adalah "tidak tradisional dan toleran, tidak memerlukan perilaku yang matang, mengizinkan anak mengatur

diri sendiri dan menghindari konfrontasi "(Baumrind, 1991, hal. 62). Prototipe-nya tidak termasuk pengaruh atau perasaan terhadap anak yang terlibat dalam pola asuh permisif yang mewakili kecenderungan orang tua untuk lalai dan menolak, yaitu bersikap acuh tak acuh kepada anak dan secara ekstrem membiarkan anak mengatur dirinya sendiri dan mengabaikan anak.

Menurut Buri (1991, hal. 110), orang tua otoriter cenderung kurang hangat dibandingkan orang tua lain dan menghargai kepatuhan anak-anak mereka yang tidak perlu dipertanyakan lagi; mereka memiliki kecenderungan untuk menggunakan tindakan hukuman untuk mengontrol anak-anak mereka. Orang tua yang otoriter, di sisi lain, dipandang sangat menuntut dan memberi arahan, dan tidak responsif. Menurut Baumrind, "Mereka berorientasi pada kepatuhan dan status, dan mengharapkan perintah mereka untuk dipatuhi tanpa penjelasan". Orang tua yang otoriter tampaknya memberikan lingkungan yang tertata dan terstruktur dengan baik dengan aturan yang dinyatakan dengan jelas.

Orang tua otoritatif dicirikan sebagai memberikan arahan yang jelas dan tegas untuk anak-anak mereka, tetapi kejelasan disiplin ini dimoderatori oleh kehangatan, alasan, fleksibilitas, dan memberi dan menerima secara verbal (Buri, 1991, hlm. 111). Orang tua otoritatif, menuntut dan responsif. Dia menyatakan bahwa, "Mereka memantau dan memberikan standar yang jelas untuk perilaku anak-anak mereka. Mereka tegas, tetapi tidak mengganggu dan membatasi. Metode disipliner mereka mendukung, bukan menghukum. Menurut Baumrind, orang tua ini ingin anak-anak mereka bersikap tegas serta bertanggung jawab secara sosial, dan mandiri serta kooperatif "(Baumrind, hal. 62). Ada beberapa bukti yang menunjukkan bahwa orang tua otoriter berusaha mengendalikan perilaku anak-anak mereka melalui penggunaan membuat rasa bersalah, penarikan cinta, atau memperlakukan (McCord, 1996).

Satu perbedaan utama antara otoriter dan otoritatif dalam pengasuhan anak ada dalam dimensi kontrol psikologis. Kontrol psikologis mengacu pada upaya yang mengganggu

perkembangan psikologis dan emosional yang dilakukan oleh orang tua (Baumrind, 1991; McKay, 2006). Orang tua yang otoriter dan otoritative, memberikan tuntutan tinggi pada anak-anak mereka dan mengharapkan anak-anak mereka untuk berperilaku sesuai dan patuh pada aturan orangtua. Namun, orang tua yang otoriter juga mengharapkan anak-anak mereka menerima nilai-nilai, alasan dan tujuan mereka tanpa bertanya. Di sisi lain, orang tua yang otoritative terbuka untuk lebih banyak memberi dan mengambil pada anak-anak mereka; mereka lebih memanfaatkan penjelasan, dan mendengarkan pendapat anak-anak mereka. Menurut Baumrind (1991), orang tua otoriter dan otoritatif sama-sama tinggi dalam kontrol perilaku; namun, orang tua otoritatif cenderung rendah dalam kontrol psikologis, sedangkan orang tua otoriter cenderung tinggi.

Matthew R. Sanders dalam Jurnal Triple P Positive Parenting Program (1999) menyatakan bahwa minimal ada 9 skill utama yang harus dimiliki orang tua untuk mengasuh anak, yaitu:

1. Kemampuan observasi: di sini orang tua harus mampu mengamati tingkah laku anak-anak dan juga tingkah lakunya sendiri. Mengamati perilaku anak berarti melihat alasan dan emosi yang ada dibalik perilaku anak. Dalam hal mengamati tingkah laku sendiri, berarti melakukan refleksi apakah yang kita lakukan kepada anak-anak efektif dalam pengasuhan atau tidak.
2. Kemampuan meningkatkan hubungan antara anak dengan orang tua: ini termasuk menyisihkan waktu yang berkualitas untuk anak (tanpa gangguan HP dan hal lain), dan menunjukkan perasaan (emosi positif) kepada anak.
3. Mendorong dan menghargai tingkah laku yang diharapkan: memberikan pujian yang jelas pada perilaku yang layak dipuji, memberikan perhatian nonverbal seperti memberi jempol, tepukan di bahu, elusan di kepala, dan pelukan hangat. Selain itu menyediakan aktivitas yang mendekatkan orang tua-anak, jalan bareng, tracking, shopping berdua, dll.
4. Mengajarkan kemampuan dan tingkah laku baru: Hal ini termasuk menetapkan tujuan yang tepat sesuai

perkembangan anak, memberikan contoh yang baik, menggunakan pengajaran sesuai situasi dan kondisi, menggunakan metode pertanyaan-katakan-lakukan, menggunakan check list perilaku yang diharapkan muncul.

5. Mengatasi perilaku negatif: menetapkan aturan dasar di rumah dan saat di luar, menggunakan diskusi langsung, menggunakan cara tidak menaruh perhatian pada perilaku negatif tersebut, memberikan instruksi yang jelas dengan tenang, menggunakan konsekuensi logis, menggunakan waktu diam, menggunakan time-out.
6. Mencegah masalah yang muncul dari situasi yang beresiko tinggi (Misalnya kalau ada acara keluarga besar, pergi ke tempat yang jauh, atau kegiatan khusus di luar aktivitas sehari-hari): melakukan persiapan sejak awal, mendiskusikan aturan dasar dari situasi khusus, memilih aktivitas yang mendekatkan ortu-anak, menyiapkan konsekuensi, mengadakan diskusi lebih lanjut tentang situasi yang sudah terjadi.
7. Kemampuan regulasi diri (mengatur diri): menetapkan tugas-tugas latihan (misalnya menyiapkan perlengkapan sekolah sebelum tidur), evaluasi terhadap kelebihan dan kekurangan diri, menetapkan tujuan pribadi untuk berubah
8. Mengatur mood dan kemampuan coping (mengatasi masalah); mencari pikiran-pikiran yang tidak berguna, Relaksasi dan manajemen stres, Membuat kalimat-kalimat positif untuk mengatasi masalah emosi pribadi, Mengatasi pikiran-pikiran yang tidak berguna, Mengembangkan rencana coping untuk situasi beresiko tinggi.
9. Kemampuan komunikasi dan support partner (pasangan); meningkatkan kebiasaan komunikasi interpersonal, memberi dan menerima feedback yang membangun, memiliki percakapan yang santai, saling memberikan dukungan saat menemukan tingkah laku anak yang bermasalah, kemampuan mengatasi masalah dan meningkatkan hubungan dengan pasangan.

7.3.5 KDRT

Kekerasan dalam rumah tangga atau kekerasan keluarga adalah setiap kekerasan verbal atau fisik, pemaksaan, ancaman yang dialami oleh pasangan suami istri yang menyebabkan kerugian fisik atau emosional. Tanda-tanda kekerasan dalam rumah tangga biasanya meliputi; (1) Terdapat kelalaian dan kekerasan terhadap korban. Misalnya, anak-anak yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga mungkin terabaikan dan hak-hak mereka tidak dihormati, selain pelecehan fisik, mental, verbal dan finansial. (2) Bahayanya menimbulkan dampak fisik dan psikis korban. Korban kekerasan dalam rumah tangga tidak hanya mengalami kekerasan secara langsung, namun juga ancaman yang menghantui mental korban dalam jangka waktu yang lama. (3) Kekerasan dalam rumah tangga terjadi dalam lingkungan keluarga atau rumah.

Definisi kekerasan dalam rumah tangga menurut UU No. 23 Tahun 2004 yaitu: "Kekerasan dalam rumah tangga adalah setiap perbuatan terhadap seseorang terutama perempuan, yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, psikologis, dan penelantaran rumah tangga, termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum dalam lingkup rumah tangga."

Terdapat beberapa bentuk kekerasan dalam rumah tangga yang masih kurang dipahami masyarakat, yaitu kekerasan verbal dan fisik, kekerasan emosional, kekerasan seksual, dan penelantaran dalam rumah tangga. Kekerasan dalam rumah tangga merupakan kejahatan terselubung yang memakan korban cukup banyak di masyarakat. Kekerasan dalam rumah tangga juga merupakan pelanggaran hak asasi manusia, kejahatan terhadap kemanusiaan dan bentuk diskriminasi.

Akibat dari kekerasan dalam rumah tangga sangat merugikan korban, baik secara fisik, seksual, reproduktif dan psikologis, serta mempunyai dampak kesehatan jangka panjang terutama terhadap kesehatan pasangan dan anak. Akibat kekerasan dalam rumah tangga bagi anak dan pasangannya adalah: Secara fisik misalnya kekerasan dalam rumah tangga

yang berat dapat menimbulkan luka di bagian perut/memar, lebam dan bekas luka, luka bakar, luka, patah tulang, luka di kepala, luka sayat dan lecet, kerusakan mata, serta masalah perkembangan otak. Akibat kekerasan dalam rumah tangga terhadap kesehatan seksual dan reproduksi antara lain terjadi masalah kesehatan reproduksi, disfungsi seksual, penyakit menular seksual termasuk HIV/AIDS, dan kehamilan yang tidak diinginkan. Dampak psikologis dan perilaku termasuk kecanduan alkohol dan obat-obatan, gangguan kognitif, perilaku kriminal, kekerasan dan perilaku berisiko lainnya, depresi dan kecemasan, keterlambatan perkembangan, gangguan makan dan tidur, rasa malu dan bersalah, hiperaktif, hubungan sosial yang buruk, prestasi sekolah yang buruk, rendah diri, gangguan stres pasca trauma, gangguan psikosomatis, perilaku bunuh diri dan menyakiti diri sendiri. Selain itu, terdapat efek jangka panjang seperti kanker, penyakit paru-paru kronis, fibromyalgia, sindrom iritasi usus besar, penyakit jantung koroner, dan penyakit hati.

Battered Woman Syndrome (BWS) atau sindrom perempuan teraniaya diartikan sebagai reaksi yang sering terjadi pada perempuan terhadap kekerasan fisik dan emosional dari pasangannya (Lestari, 2013). Ciri-ciri BWS antara lain:

1. Belajar menjadi tidak berdaya. Perempuan yang terus-menerus mengalami kekerasan dalam rumah tangga belajar menjadi tidak berdaya dan terus melanjutkan siklus kekerasan jika orang-orang di sekitarnya tidak bertindak cepat.
2. Kepercayaan diri menurun. Betapapun baiknya kualitas seorang wanita, jika ia tinggal di rumah yang penuh dengan kekerasan dalam rumah tangga, terutama kekerasan verbal, seperti penghinaan yang dilakukan oleh seseorang yang seharusnya melindunginya secara verbal, maka rasa percaya dirinya akan hilang dan ia akan hidup sendiri, menjadi inferior.
3. Masalah fungsi umum. Hidup di bawah tekanan membuat hidup wanita menjadi tidak produktif karena stres, rendahnya harga diri, dan ketidakberdayaan yang dipelajari.

4. Kehilangan asumsi tentang kekebalan dan keamanan. Rumah tangga yang seharusnya menjadi tempat teraman dan harus mendapat dukungan bagi seorang perempuan untuk bisa sejahtera menjadi tempat yang sangat menakutkan dan seperti hidup di neraka. Dengan demikian, perempuan cenderung belajar bahwa mereka tidak memiliki perlindungan dari kekerasan yang dilakukan oleh orang-orang terdekatnya.
5. Ketakutan dan teror. Perasaan takut dan teror terhadap kekerasan terus berlanjut bahkan setelah ia meninggalkan rumah tempat terjadinya kekerasan dalam rumah tangga.
6. Marah dan murka. Kemarahan dan kemurkaan yang lumrah tidak dapat disalurkan dengan cara yang sehat dan seringkali disalurkan melalui kekerasan terhadap orang yang lebih lemah seperti anak-anak.
7. Merasa tidak punya pilihan. Perempuan yang tinggal di rumah yang penuh dengan kekerasan dalam rumah tangga merasa tidak punya pilihan lain sehingga harus menelan rasa sakitnya, setidaknya untuk bertahan hidup demi anak-anaknya.
8. Siklus kekerasan. Kekerasan dalam rumah tangga ini akan terus berlanjut kecuali ada upaya besar untuk menghentikannya.
9. Kewaspadaan berlebihan terhadap tanda-tanda bahaya. Perempuan yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga cenderung curiga dan waspada terhadap orang-orang di sekitarnya. Kekerasan dalam rumah tangga yang dilakukan oleh orang-orang terdekat menjadi bukti bahwa tidak ada tempat aman baginya di dunia ini.
10. Secara kognitif tidak konsisten. Hal ini terjadi karena Anda bingung harus berbuat apa sehingga cenderung penuh harapan. Suatu saat ingin keluar dari kekerasan dalam rumah tangga, namun terlalu takut untuk berpisah dan mengakhiri pernikahan, terutama karena masalah anak dan keuangan.

7.3.6 Resiliensi keluarga

Konsep resiliensi atau ketahanan keluarga mengacu pada kapasitas keluarga, sebagai sistem fungsional, untuk bertahan dan bangkit dari keterpurukan (Walsh, 1996, 2002, 2003, 2016a, 2016b). Premis dasar dalam teori sistem keluarga adalah bahwa krisis yang serius dan tantangan hidup yang terus-menerus berdampak pada seluruh keluarga, dan pada gilirannya, proses-proses utama keluarga memediasi adaptasi (atau maladaptasi) untuk anggota individu, hubungan mereka, dan unit keluarga.

Resiliensi mencakup lebih dari sekedar mengatasi, mengelola kondisi stres, memikul beban, atau bertahan dari cobaan. Hal ini melibatkan potensi transformasi pribadi dan hubungan antar anggota keluarga, serta pertumbuhan positif yang dapat ditempa dari kesulitan. Banyak penelitian menemukan bahwa pasangan dan keluarga, setelah melalui penderitaan dan perjuangan, sering kali menjadi lebih kuat, lebih penuh kasih sayang, dan lebih banyak ide melalui kolaborasi dan saling mendukung. (misalnya, lihat penelitian McCubbin, Balling, Possin, Frierdich, & Byrne, 2002, tentang ketahanan keluarga terhadap kanker masa kanak-kanak.) Meskipun beberapa keluarga lebih rentan atau menghadapi lebih banyak kesulitan dibandingkan keluarga lainnya, perspektif ketahanan keluarga didasarkan pada keyakinan bahwa semua keluarga mempunyai potensi untuk membangun ketahanan dalam menghadapi tantangan mereka. Bahkan mereka yang pernah mengalami trauma parah atau hubungan yang sangat bermasalah pun dapat mengalami perbaikan dan pertumbuhan sepanjang hidup dan lintas generasi (Walsh, 2007, 2016b).

Hal-hal Penting yang Menjadi Dasar-dasar Ketahanan Keluarga:

Sistem kepercayaan (belief systems)

1. Memaknai kesulitan, meliputi pandangan yang berhubungan mengenai ketahanan, menormalkan, mengontekstualisasikan kesusahan, merasa koheren (tantangan yang bermakna, dapat dipahami, dan dapat

- dikelola), Melakukan penilaian fasilitatif (Atribusi penjelasan; harapan masa depan).
2. Pandangan positif, yang terdiri dari harapan dan bias optimis (kepercayaan diri dalam mengatasi tantangan), memiliki dorongan (menegaskan kekuatan, fokus pada potensi), memiliki inisiatif aktif dan ketekunan (semangat bisa melakukan) dan mempertimbangkan segala kemungkinan (terima apa yang tidak bisa diubah; mentolerir ketidakpastian)
 3. Transendensi dan spiritualitas, yaitu mengacu pada nilai-nilai hidup, tujuan hidup yang lebih tinggi, spiritualitas (iman, praktik kontemplatif, komunitas; hubungannya dengan alam), Membangun inspirasi (membayangkan kemungkinan, aspirasi; ekspresi kreatif; aksi sosial) dan transformasi (pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan positif dari keterpurukan).

Proses organisasi

4. Fleksibilitas yang di dalamnya terdapat perubahan yang bersifat rebound dan adaptif untuk menghadapi tantangan baru, Mampu mengatur ulang, menstabilkan kembali (kesinambungan, ketergantungan, prediktabilitas), memiliki kepemimpinan otoritatif yang kuat (memelihara, membimbing, melindungi), membentuk keluarga yang bervariasi (tim pengasuhan/pengasuhan yang kooperatif), hubungan pasangan/orang tua yang harmonis (saling menghormati; mitra yang setara).
5. Keterhubungan, yaitu saling mendukung, kerja tim, dan komitmen, menghormati kebutuhan individu dan adanya perbedaan, mengupayakan tersambung kembali hubungan yang terputus dan memperbaiki keluhan
6. Memobilisasi sumber daya sosial dan ekonomi, maksudnya adalah merekrut dukungan kerabat, sosial, dan komunitas untuk menjadi model dan mentor, membangun keamanan finansial, menavigasi tantangan pekerjaan/keluarga yang penuh tekanan, melakukan transaksi dengan sistem yang lebih besar misalnya mencari akses dukungan institusional dan struktural.

Proses Komunikasi/Pemecahan Masalah

7. Kejelasan, misalnya pesan dan informasi yang jelas dan konsisten, memperjelas situasi yang ambigu; pencarian kebenaran.
8. Berbagi emosi secara terbuka, terutama pada perasaan yang menyakitkan (sedih, menderita, marah, takut, kecewa, menyesal) dan melakukan interaksi positif (cinta, penghargaan, rasa syukur, humor, kesenangan, kelonggaran)
9. Pemecahan masalah secara kolaboratif dengan melakukan brainstorming yang kreatif dan penuh perhitungan, berbagi pengambilan keputusan, negosiasi & perbaikan konflik, berfokus pada tujuan; langkah konkrit; membangun kesuksesan; belajar dari kemunduran serta sikap proaktif: kesiapsiagaan, perencanaan, pencegahan.

Itulah beberapa tema yang dibahas dalam psikologi keluarga. Sebenarnya ada beberapa tema lainnya yang bisa menjadi pokok bahasan dalam psikologi keluarga ini, seperti aktivitas seksual pasangan dalam rumah tangga, konflik dalam keluarga dan terapi keluarga, yang belum bisa dibahas dalam buku ini karena keterbatasan halaman. Namun, tema-tema yang dibahas diatas bisa menjadi gambaran apa saja yang menjadi sorotan dalam ilmu psikologi keluarga saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Pinsof, W. & Lebow, J. L. (2005). *Family Psychology*. Oxford University Press.
- Fauzi, M (2018). *Diklat Mata Kuliah Psikologi Keluarga*. PSP Nusantara Press
- Lestari, Sri. (2013). *Psikologi Keluarga*. Cetakan ke.2. Kharisma Putra Utama.Jakarta.
- Suryati (2008). *The Baby Blues and Postnatal Depression*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Maret 2008 - September 2008, II (2).
- Fauziyyah N.H, Rachmawati Y., Kurniati E. (2018). *Analisis Perilaku Sosial Anak Ditinjau dari Urutan Kelahiran*. *Edukids: Jurnal Pertumbuhan, Perkembangan, dan Pendidikan Anak Usia Dini*
- Edukids: Jurnal Pertumbuhan, Perkembangan, dan Pendidikan Anak Usia Dini*
- Kirsh, Steven J., Duffy Karen G., Atwater, Eastwood (2014). *Psychology for Living: Adjustmen, Growth and Behavior Today*. Pearson.
- Buri, John R (1989). *An Instrument for the Measurement of Parental Authority Prototypes*. Paper presented at the Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association (61st, Chicago, IL, May 4-6, 1989).
- Sanders M. R. (1999). *Triple P-Positive Parenting Program: Towards an Empirically Validated Multilevel Parenting and Family Support Strategy for the Prevention of Behavior and Emotional Problems in Children*. *Clinical Child and Family Psychology Review*, Vol. 2, No. 2, 1999.
- Walsh, F. (2021). *Family Resilience A Dynamic Systemic Framework*. Oxford University Press

BIODATA PENULIS



Reza Fahlevi, S.K.M., M.M., M.Psi., Psikolog
Dosen Prodi Psikologi
Universitas Tarumanagara Jakarta

Penulis lahir di Palembang pada tanggal 23 Desember 1991. Penulis merupakan dosen tetap Program Studi Psikologi Universitas Tarumanagara dan praktisi Psikolog Klinis dengan bidang minat terhadap Psikologi Kesehatan dan Psikologi Positif. Penulis telah menyelesaikan pendidikan S2 di Magister Profesi Psikologi Universitas Tarumanagara pada bidang Psikologi Klinis. Penulis juga telah menyelesaikan pendidikan S2 di Magister Manajemen Universitas Tridinanti bidang Sumber Daya Manusia serta S1 Kesehatan Masyarakat di Universitas Sriwijaya dan S1 Psikologi di Universitas Bina Darma. Saat ini kesibukan dari Penulis selain sebagai Dosen dan Psikolog, Penulis juga aktif sebagai Trainer dan Pengurus Asosiasi Psikologi Kesehatan Indonesia (APKI HIMPSI) sebagai Wakil Ketua APKI. Penulis juga sudah menulis beberapa book chapter antara lain: Psikologi klinis, Psikologi Positif, Perilaku Manusia, Psikologi Abnormal, Psikologi Kesehatan, Pengantar Ilmu Komunikasi, Psikologi Sosial, Psikologi Kepemimpinan, Psikologi Perkembangan, Pendidikan Anti Korupsi di Perguruan Tinggi, Psikologi Sekolah, Gerontolgi, Psikologi Perkembangan Peserta Didik, dan Manajemen Kinerja

Email: reifahlevipsy@gmail.com

Instagram : reifahlevipsy

Linkedin : <https://www.linkedin.com/in/reifahlevi/>

BIODATA PENULIS



Diah Widiawati Retnoningias, M.Psi, Psikolog

Dosen Program Studi Psikologi
Fakultas Kesehatan dan Sains
Universitas Dhyana Pura

Penulis lahir di Jakarta pada tahun 1981. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 pada Program Studi Psikologi Universitas Gadjah Mada dan melanjutkan S2 pada Program Magister Profesi Psikologi Universitas Gadjah Mada. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Psikologi Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Dhyana Pura. Selain mengajar, penulis melakukan penelitian dengan topik terkait kematangan karir, perencanaan karir, *infertility stress*, *self-compassion*, *self-acceptance*, *couple resilience*, dan topik lain terkait Psikologi Positif. Karya tulis *book chapter* yang pernah dihasilkan penulis adalah “*Corona and Subjective Well-being*”, “Strategi Pengajaran”, “Literasi Manusia dalam Perspektif Psikologi”, dan “*Fatherless versus Father Involvement*”

BIODATA PENULIS



**Syatria Adymas Pranajaya, S.Pd., M.S.I., C.Ed., C.HTc.,
CHCP., CNCP., CTCP.**

Dosen Psikologi Pendidikan Islam
UIN Sultan Aji Muhammad Idris (UINSI) Samarinda

Penulis lahir di Kota Kandangan Kab. Hulu Sungai Selatan (HSS) Kalimantan Selatan pada tanggal 03 Desember 1987 M bertepatan dengan 12 Rabiul Akhir 1408 H. Penulis adalah Dosen ASN pada 11 Pebruari 2019 serta menjabat sebagai Kepala Pusat Pengembangan Standar Mutu Lembaga Penjaminan Mutu (Kapus PSM LPM) pada UIN Sultan Aji Muhammad Idris (UINSI) Samarinda. Sebelumnya Penulis merupakan DTBPNS sekaligus Staf Lembaga Penjaminan Mutu (LPM) di UIN Antasari Banjarmasin (2015 - 2018). Penulis menyelesaikan pendidikan akademik S1 pada Fakultas Tarbiyah IAIN Antasari Banjarmasin tahun 2012, kemudian melanjutkan S2 dengan Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam pada Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) melalui Beapeserta didik Pembibitan Dosen IAIN Antasari Banjarmasin dan lulus tahun 2014. Penulis juga mendapatkan beberapa gelar non-akademik (C.Ed., C.HTc., CHCP., CNCP., CTCP) dari lembaga profesional. Dari tahun 2022 hingga sekarang, Penulis melaksanakan Tugas Belajar pada Program Doktorat Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh melalui jalur Beapeserta didik Indonesia Bangkit (BIB) Angkatan I KEMENAG-LPDP Tahun 2022.

BIODATA PENULIS



Sri Wahyuning Astuti

Dosen Fakultas Komunikasi dan Bisnis Program Studi Digital
Public Relation Telkom University

Menyelesaikan studi S1 di Universitas Diponegoro Semarang, S2 di Universitas Mercu Buana dan S3 di Universitas Padjajdaran. Aktif sebagai pembicara terkait Public Relation dan Perilaku Psikologis dan Kesehatan Mental. Memiliki ketertarikan terhadap kajian perilaku manusia dalam kaitannya dengan penggunaan media. Beberapa buku yang sudah diterbitkan terkait psikologi ruang maya, dan fenomena body shaming di dunia maya.

Sebagai Praktisi Hypnotherapy, saat ini fokus pada pemberian therapy pada remaja dan dewasa.

BIODATA PENULIS



Izura Rochma, M.Psi., Psikolog
Dosen Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Batam

Penulis lahir di Dumai tanggal 18 Januari 1994. Penulis adalah salah satu dosen pada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Psikologi di Universitas Islam Indonesia dan melanjutkan S2 pada Jurusan Profesi Psikologi di Universitas Sumatera Utara. Penulis saat ini aktif mengajar di mata kuliah Psikologi Sosial, Psikologi Industri dan Organisasi, Psikologi Kognitif, Antropologi Sosial dan Konsentrasi Tes dan Penyusunan Skala Psikologi. Disamping itu, ia juga terdaftar menjadi anggota aktif di Asosiasi Profesi Himpunan Psikologi Indonesia Wilayah Kepulauan Riau.

BIODATA PENULIS



I Rai Hardika, M. Psi., Psikolog
Dosen Program Studi Psikologi
Fakultas Kesehatan dan Sains

I Rai Hardika., M.Psi., Psikolog menyelesaikan pendidikan Magister Profesi Psikologi di Universitas Gadjah Mada tahun 2018. Saat ini, Ia merupakan Dosen di Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Dhyana Pura, Bali. Pengajar untuk beberapa mata kuliah seperti mata kuliah Perilaku Sosial, Modifikasi Perilaku, Biopsikologi, dan Psikologi Kesehatan yang mengantarkan pada penguasaan materi pembelajaran terkait Perilaku.

Ketertarikan dalam kajian klinis dan juga keilmuan sosial yang terwujud dalam tema fenomena sosial masyarakat, kesehatan mental, dan mindfulness. Keaktifan dalam organisasi Ikatan Psikolog Klinis Indonesia, wilayah Bali untuk bidang kerja Riset dan Publikasi Ilmiah. Pelayanan klinis dilakukan baik secara online di halodoc serta onsite di wilayah kerja Bali dan sekitarnya. Beberapa karya buku penulis bersama sejak 2020 yaitu, [1] Covid-19 dalam Ragam Tinjauan Perspektif, [2] Aku ini Orang Indonesia [3] Perilaku Organisasi [4] Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif

BIODATA PENULIS



Hifizah Nur, S. Psi., M. Ed.

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta

Penulis lahir di Jakarta pada tanggal 22 April 1978. Penulis lulus dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia pada tahun 2001 dan masuk ke program S2 di Aichi University of Education, Jepang pada tahun 2011. Di sana penulis masuk ke Fakultas Human Development and Education, Jurusan Living Environmental Studies, dan lulus pada tahun 2013. Penulis mulai mengajar di fakultas psikologi UMB Jakarta sejak tahun 2017, dan aktif menulis artikel psikologi, terutama tentang parenting di salah satu platform media online. Penulis juga aktif melakukan penelitian seputar parenting, adiksi dan pendidikan. Buku pertama yang ditulis secara pribadi berupa e-book berjudul “Bermain dengan Alam” yang diterbitkan oleh Erlangga pada tahun 2021, lalu ada beberapa buku yang ditulis bersama dengan penulis lain, di antaranya “Magnitudo 9” tahun 2011 dan “Aplikasi Psikologi Positif: Pendidikan, Industri dan Sosial” pada tahun 2020. Penulis juga membangun komunitas Hikari di WAG, yang aktif mengadakan webinar dan temu darat untuk membahas tema-tema parenting, kesehatan mental dan pengembangan diri.

Email: hifizahnur2016@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/hifizah.nur.5>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/hifizah-nur-7849891ba/>