

COPYRIGHT PSIKOLOGI
KEPRIBADIAN JILID
1_compressed.pdf
by Achmad Shauqi

Submission date: 06-Mar-2025 11:21AM (UTC-0600)

Submission ID: 2503615887

File name: COPYRIGHT_PSIKOLOGI_KEPRIBADIAN_JILID_1_compressed.pdf (1.22M)

Word count: 33510

Character count: 221691



Psikologi Kepribadian

Jilid 1

Rr. Hesti Setyodyah Lestari, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Andia Kusuma Damayanti, S.Psi., M.Si., Psikolog



Psikologi Kepribadian

Jilid 1

Copyright © 2024
PENERBITAN

**KUTIPAN PASAL 72:
Ketentuan Pidana Undang-Undang Republik
Indonesia
Nomor 19 Tahun 2002 tentang HAK CIPTA**

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

Rr. Hesti Setyodyah Lestari, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Andia Kusuma Damayanti, S.Psi., M.Si., Psikolog

Psikologi Kepribadian

Jilid 1



Pekalongan - Indonesia

Psikologi Kepribadian (Jilid 1)

Copyright © 2024

Penulis:

Rr. Hesti Setyodyah Lestari, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Andia Kusuma Damayanti, S.Psi., M.Si., Psikolog

Penyunting:

Moh. Nasrudin
(SK BNSP: No. Reg. KOM.1446.01749 2019)

Penata Letak:

Devisiana Larasati

Desain Sampul:

Ahmad Arifin

Diterbitkan oleh:

PT Nasya Expanding Management
(Penerbit NEM - Anggota IKAPI)

Jl. Raya Wangandowo, Bojong
Pekalongan, Jawa Tengah, Indonesia, 51156
Telp. (0285) 435833, Mobile: 0853-2521-7257
www.penerbitnem.com / penerbitnem@gmail.com

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang.
Dilarang memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit

Cetakan ke-1, April 2024

ISBN: 978-623-115-281-7 (no.jil.lengkap)

ISBN: 978-623-115-282-4 (jil.1)

Prakata

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Psikologi kepribadian adalah ilmu yang mengeksplorasi bagaimana manusia berperilaku dan pemahaman tentang bagaimana pengalaman, motivasi, dan kebutuhan pribadi berinteraksi untuk membentuk dan memengaruhi kepribadiannya. Buku ini akan menyediakan pandangan komprehensif tentang teori dan penelitian yang terkait dengan psikologi kepribadian.

Di dalam buku Psikologi Kepribadian (Jilid I) ini, Anda akan menemukan informasi tentang berbagai teori dan konsep psikologi kepribadian, seperti teori perkembangan, teori identitas diri, teori psikodinamika, teori sosial-kognitif, teori kepribadian, dan teori kompleksitas. Anda juga akan menemukan penjelasan tentang berbagai permasalahan kepribadian dan studi kasus yang menarik.

Kami berharap bahwa buku ini akan menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi Anda yang ingin mempelajari lebih lanjut tentang psikologi kepribadian. Semoga Anda menikmati membaca buku ini dan menemukan informasi yang Anda cari.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Daftar Isi

PRAKATA __ v

DAFTAR ISI __ vi

DAFTAR GAMBAR __ xi

DAFTAR TABEL __ xii

PENDAHULUAN __ 1

BAB 1 PARADIGMA PSIKOANALISA OLEH SIGMUND FREUD __ 5

- A. Latar Belakang __ 5
- B. Pengertian Paradigma Psikoanalisa __ 6
- C. Struktur Kepribadian __ 7
- D. Dinamika Kepribadian __ 10
- E. Fase-fase Perkembangan Kepribadian __ 17

BAB 2 TEORI MOTIVASI OLEH ABRAHAM MASLOW __ 21

- A. Latar Belakang __ 21
- B. Definisi __ 24
- C. Lima Jenis Hierarki Kebutuhan Menurut Maslow __ 25
- D. Psikoterapi Menurut Maslow __ 27

BAB 3 PSIKOLOGI ANALITIK OLEH CARL JUNG __ 30

- A. Latar Belakang __ 30
- B. Psikologi Analitikal Carl Gustav Jung __ 31
- C. Struktur Kepribadian __ 32
- D. Dinamika Kepribadian __ 38
- E. Perkembangan Kepribadian __ 41

- F. Tahap-tahap Perkembangan __ 43
- G. Aplikasi __ 45

**BAB 4 POST-FREUD THEORY PSIKOLOGI
PERKEMBANGAN OLEH ERICKSON __ 48**

- A. Latar Belakang __ 48
- B. Struktur Kepribadian __ 49
- C. Dinamika Kepribadian __ 52
- D. Perkembangan Kepribadian: Teori Psikososial __ 53
- E. Aplikasi __ 68
- F. Evaluasi __ 69

**BAB 5 TEORI PSIKOANALISIS SOSIAL OLEH KAREN
HORNEY __ 71**

- A. Latar Belakang __ 71
- B. Definisi __ 72
- C. Idealisasi *Self-Image* (Gambaran-Diri) __ 83
- D. Dinamika Kepribadian __ 84
- E. Aplikasi __ 86
- F. Psikoterapi __ 88

BAB 6 TEORI INTERPERSONAL OLEH SULLIVAN __ 89

- A. Latar Belakang __ 89
- B. Struktur Kepribadian __ 90
- C. Dinamika Kepribadian __ 93
- D. Perkembangan Kepribadian __ 95
- E. Aplikasi __ 103
- F. Psikoterapi __ 104

**BAB 7 PSIKOLOGI INDIVIDUAL OLEH ALFRED ADLER
__ 106**

- A. Latar Belakang __ 106
- B. Psikologi Individual Alfred Adler __ 107
- C. Perjuangan ke Arah Superior __ 107
- D. Pengamatan Subjektif (*Subyective Perceptions*) __ 108
- E. Kesatuan (*Unity*) Kepribadian __ 109
- F. Kekuatan Kreatif Self (*Creative Power of the Self*) __ 111
- G. Perkembangan Abnormal __ 112
- H. Tujuan Teori Psikologi Individual __ 116
- I. Teknik-teknik Terapi __ 117

**BAB 8 TEORI PSIKOANALISIS HUMANISTIS OLEH
ERICH FROMM __ 118**

- A. Latar Belakang __ 118
- B. Gambaran Umum Teori Psikoanalisis Humanistik __ 119
- C. Biografi Erich Fromm __ 119
- D. Asumsi Dasar __ 120
- E. Kebutuhan Manusia __ 122
- F. Keterhubungan __ 122
- G. Keunggulan __ 123
- H. Keberakaran __ 124
- I. Kepekaan akan Identitas __ 124
- J. Kerangka Orientasi __ 125
- K. Orientasi Karakter __ 125
- L. Orientasi Nonproduktif __ 126
- M. Reseptif __ 126
- N. Eksploitatif __ 126
- O. Menimbun __ 127
- P. Memasarkan __ 128
- Q. Orientasi Produktif __ 128
- R. Gangguan Kepribadian __ 130

BAB 9 TEORI RELASI OBJEK OLEH MELANIE KLEIN __ 134

- A. Latar Belakang __ 134
- B. Gambaran Umum Teori Relasi Objek __ 134
- C. Pengantar Teori Relasi Objek __ 135
- D. Kehidupan Psikis pada Bayi __ 136
- E. Posisi __ 137
- F. Internalisasi __ 138
- G. Pandangan Relasi Objektif __ 139

BAB 10 TEORI HOLISTIK DINAMIS OLEH ABRAHAM MASLOW __ 144

- A. Latar Belakang __ 144
- B. Definisi Teori Holistik-Dinamis __ 145
- C. Pandangan Maslow tentang Motivasi Diri __ 145
- D. Aktualisasi Diri __ 154
- E. Pencarian Maslow akan Orang-orang yang Mengaktualisasikan Diri __ 155
- F. Kriteria untuk Aktualisasi Diri __ 156
- G. Nilai-nilai dari Orang-orang yang Mengaktualisasi Diri __ 157
- H. Karakteristik dari Orang-orang yang Mengaktualisasikan Diri __ 158
- I. Psikoterapi __ 159

BAB 11 TEORI THE BIG FIVE (TEORI SIFAT KEPRIBADIAN MODEL LIMA BESAR) __ 161

- A. Latar Belakang __ 161
- B. Definisi Kepribadian __ 161
- C. Gambaran Umum Teori *Big Five* __ 162
- D. Pengukuran Teori __ 164
- E. Kegunaan Teori __ 165

**BAB 12 TEORI PSIKOLOGI BELAJAR SOSIAL OLEH
BANDURA __ 166**

- A. Latar Belakang __ 166
- B. Teori Belajar Sosial Menurut Albert Bandura __ 167
- C. Faktor yang Memengaruhi dalam Teori Belajar Sosial
oleh Albert Bandura __ 170
- D. Proses Modeling Memengaruhi Perilaku __ 172

**DAFTAR PUSTAKA __ 173
TENTANG PENULIS**

Copyright © 2024
PENERBIT NEM

Daftar Gambar

Nomor	Judul Gambar	Halaman
Gambar 6.1	Tahap-tahap Perkembangan dari Sullivan	96
Gambar 10.1	Hierarki Kebutuhan dari Maslow	147
Gambar 10.2	Sebuah Permata dengan Banyak Permukaan	157

Copyright © 2022
PENERBIT NEM

Daftar Tabel

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 3.1	Ichtisar Tipologi Jung	37
Tabel 9.1	Teori Relasi Objek	136

Copyright © 2024
PENERBIT NEM

PENDAHULUAN

Kepribadian merupakan aspek penting dalam psikologi. Kepribadian adalah cara seseorang memahami, menilai, dan bereaksi terhadap lingkungannya. Buku ini akan membahas berbagai aspek kepribadian, mulai dari teori kepribadian hingga aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Buku ini akan menjelaskan berbagai teori kepribadian yang telah dikembangkan sejak abad ke-19 hingga kini. Mulai dari teori Sigmund Freud, Adler, Jung, Erikson, dan Rogers serta teori-teori lainnya yang telah berkembang sejak saat itu. Selain itu, buku ini juga akan menjelaskan bagaimana konsep-konsep dari teori-teori ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Psikologi kepribadian adalah cabang ilmu psikologi yang mempelajari karakteristik unik yang membedakan individu satu sama lain. Pengertian kepribadian itu sendiri mencakup pola pikir, perasaan, dan perilaku seseorang yang konsisten sepanjang waktu dan di berbagai situasi.

Tujuan dari studi psikologi kepribadian adalah untuk memahami dan menjelaskan mengapa individu berbeda dalam perilaku dan bagaimana kepribadian memengaruhi kehidupan sehari-hari serta interaksi dengan orang lain. Dalam pendahuluan ini, kita akan membahas konsep dasar dalam psikologi kepribadian dan beberapa teori yang relevan.

1. Konsep Dasar Psikologi Kepribadian

a. Individualitas

Psikologi kepribadian memperhatikan bahwa setiap individu memiliki karakteristik yang unik dan berbeda dari orang lain. Setiap orang memiliki kombinasi unik dari faktor-faktor genetik dan pengalaman hidup yang membentuk kepribadian mereka.

b. Kontinuitas dan Konsistensi

Psikologi kepribadian mempelajari pola pikir, perasaan, dan perilaku seseorang yang konsisten sepanjang waktu. Meskipun individu dapat menunjukkan variasi dalam perilaku mereka, terdapat pola dan konsistensi yang dapat diidentifikasi.

c. Interaksi dan Lingkungan

Kepribadian seseorang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor-faktor genetik dan lingkungan. Faktor dalam lingkungan, seperti pengasuhan dan pengalaman hidup, dapat memengaruhi perkembangan dan ekspresi kepribadian.

d. Plastisitas

Dalam psikologi kepribadian, penting untuk memahami bahwa kepribadian bukanlah sesuatu yang tetap dan tidak berubah. Individu memiliki potensi untuk tumbuh dan berubah sepanjang hidupnya. Melalui pengalaman dan belajar, seseorang dapat mengubah aspek-aspek tertentu dari kepribadiannya.

2. Teori-teori Psikologi Kepribadian

Terdapat berbagai teori dalam psikologi kepribadian yang mencoba menjelaskan karakteristik individu. Beberapa teori yang terkenal termasuk:

a. Teori Psikoanalisis

Pada awal abad ke-20, Sigmund Freud mengembangkan teori psikoanalisis yang menekankan peran alam bawah sadar dalam membentuk kepribadian. Teori ini melibatkan konsep seperti id, ego, dan superego untuk menjelaskan motivasi dan perilaku manusia.

b. Teori Trait

Teori trait berfokus pada identifikasi dan penilaian ciri kepribadian yang stabil dan dapat diukur. Teori ini mengasumsikan bahwa kepribadian terdiri dari berbagai ciri yang melekat pada individu.

c. Teori Kognitif

Teori kognitif dalam psikologi kepribadian mempelajari peran pikiran, persepsi, dan interpretasi individu dalam membentuk kepribadian. Teori ini menekankan pentingnya proses kognitif dalam mengatur perilaku.

d. Teori Humanistik

Teori humanistik menekankan potensi positif dalam manusia dan fokus pada pengembangan pribadi dan pengalaman subjektif. Teori ini menganggap individu sebagai makhluk yang mencari arti dan tujuan dalam hidupnya.

Selain membahas teori-teori kepribadian, buku ini juga akan menjelaskan tentang bagaimana kepribadian dapat memengaruhi kesuksesan seseorang dalam hidup. Buku ini akan mencakup topik seperti pengembangan kepribadian, perubahan kepribadian, serta mengidentifikasi dan mengatasi masalah kepribadian. Kami berharap bahwa buku ini akan memberikan wawasan yang lebih luas tentang kepribadian dan bagaimana teori-teori kepribadian dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Buku ini akan menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi para peneliti, mahasiswa, dan profesional di bidang psikologi kepribadian.

Pendahuluan ini memberikan gambaran tentang psikologi kepribadian, termasuk konsep dasar dan teori-teori yang relevan. Psikologi kepribadian mempelajari bagaimana individu berperilaku, berpikir, dan merasakan dunia mereka secara unik. Dengan memahami kepribadian, kita dapat lebih baik menghargai perbedaan individu dan memahami bagaimana faktor-faktor ini memengaruhi kehidupan sehari-hari dan interaksi sosial.

Semoga buku ini memberikan banyak informasi dan pengetahuan yang berguna bagi para pembacanya.

~oOo~

Bab 1

PARADIGMA PSIKOANALISA OLEH SIGMUND FREUD

A. Latar Belakang

Sigmund Freud yang terkenal dengan teori psikoanalitiknya, lahir di Moravia pada tanggal 6 Mei 1856 dan meninggal di London pada tanggal 23 September 1939. Gerald Corey menjelaskan dalam Teori Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi bahwa Sigmund Freud adalah anak tertua dalam keluarga Wina dengan tiga laki-laki dan lima perempuan. Semasa hidupnya, ia dibesarkan oleh ayah yang sangat mendominasi dan mempunyai uang yang sangat sedikit sehingga keluarganya terpaksa hidup sempit di apartemen yang sempit, namun orangtuanya tetap berusaha untuk mendorong kemampuan intelektualnya jelas dari anak-anaknya.

Teori psikoanalitik merupakan teori yang menjelaskan perkembangan kepribadian manusia. Faktor ini mencakup aspek internal dan eksternal. Teori psikoanalitik merupakan teori yang berupaya menjelaskan hakikat dan perkembangan kepribadian. Faktor yang diprioritaskan dalam teori ini adalah motivasi, emosi, dan aspek internal lainnya. Teori ini berpendapat bahwa kepribadian berkembang ketika konflik muncul dan aspek psikologis ini sering terjadi pada masa kanak-kanak atau usia dini. Pemahaman tentang kepribadian manusia didasarkan pada pengalaman pasiennya, analisis mimpi mereka, dan membaca secara ekstensif berbagai literatur ilmiah dan humanistik.

Eksperimen ini memberikan data dasar untuk pengembangan teorinya. Pengaruh Freud terhadap psikoanalisis yang dikembangkannya terlihat pada sebagian besar teori kepribadian modern, teori perilaku atau kepribadiannya ikut serta atau setidaknya menantang gagasan Freud. Psikoanalisis sendiri sebagai aliran utama ilmu psikologi mempunyai teori tentang kepribadian yang dengan mudah dapat kita sebut sebagai kepribadian psikoanalitik (psychoanalytic theory of personality).

B. Pengertian Paradigma Psikoanalisa

Teori psikoanalisis klasik mengacu pada istilah yang dipopulerkan oleh Freud. Secara keseluruhan, teori ini berpendapat bahwa “pikiran bawah sadar” individu memainkan peran penting dalam diri manusia. Dengan landasan teori ini, Freud merawat orang-orang dengan gangguan psikologis. Teori psikoanalisis Freud menjadi teori yang paling banyak digunakan dan dikembangkan hingga saat ini. Konsep teori ini digunakan untuk mengkaji kepribadian seseorang dalam kaitannya dengan proses psikologis yang tidak tercakup dalam pertanyaan ilmiah. Dengan metode psikoanalisis, Freud bermaksud mengembalikan struktur kepribadian pasien dengan memperkenalkan kesadaran yang belum pernah ia ketahui sebelumnya. Proses terapi ini bertujuan untuk memperdalam pengalaman yang dialami pasien semasa kecil.

Awalnya, Freud menggambarkan kepribadian manusia sebagai gunung es dengan bagian di atas permukaan laut adalah wilayah sadar dan bagian di bawah permukaan laut adalah wilayah bawah sadar. Diantara kedua area tersebut terdapat area alam bawah sadar. Model topologi kemudian

diubah menjadi model struktural. Freud menggambarkan struktur kepribadian sebagai hubungan dinamis antara unsur-unsurnya. Dalam struktur ini, kepribadian manusia mencakup tiga unsur: id, ego, dan superego.

Id, ego, dan superego adalah tiga bagian peralatan psikis yang didefinisikan dalam model struktur mental Sigmund Freud. Menurut model psikologis, id adalah sekumpulan kecenderungan naluri yang tidak terkoordinasi, ego adalah bagian yang terorganisir dan realistis, dan superego memainkan peran penting dan moral. Menurut teori psikoanalisis Sigmund Freud, kepribadian terdiri dari tiga elemen. Ketiga unsur kepribadian tersebut disebut id, ego, dan superego dan bekerja sama menghasilkan perilaku manusia yang kompleks.

C. Struktur Kepribadian

Menurut Freud, kehidupan mental memiliki tiga tingkat kesadaran: sadar (conciuos), prasadar (preconsciuos) dan tidak sadar (unconsciuos). Topografi atau peta kesadaran ini digunakan untuk menggambarkan elemen kognitif dari setiap peristiwa mental seperti berpikir dan membayangkan. Hingga tahun 1920-an, teori konflik psikologis hanya membahas tiga elemen kesadaran. Baru pada tahun 1923 Freud mengajukan tiga model struktural lainnya: id, ego, dan superego. Struktur baru ini tidak menggantikan struktur lama tetapi melengkapi atau menyempurnakan gambaran mental terutama dari segi fungsi atau tujuannya.

1. Id

Id merupakan sistem kepribadian awal yang melekat sejak lahir. Dari situlah ego dan superego akan muncul. Saat lahir, ia mengandung semua aspek psikologis yang

diwariskan seperti naluri, impuls, dan dorongan. Id berada dan beroperasi di alam bawah sadar, mewakili subjektivitas yang tidak pernah disadari sepanjang hidup. Id berkaitan erat dengan proses fisik memperoleh energi psikis yang digunakan untuk mengoperasikan sistem struktur kepribadian lainnya.

Id beroperasi berdasarkan prinsip kesenangan, yaitu berusaha mencapai kesenangan dan menghindari rasa sakit. Bagi id, kesenangan adalah keadaan relatif tidak aktif atau energinya rendah, dan rasa sakit adalah ketegangan atau peningkatan energi yang merindukan kepuasan. Oleh karena itu, ketika ada rangsangan yang mengaktifkan aktivitas energi, muncul ketegangan energi naluriah, yang beroperasi sesuai dengan prinsip kesenangan; cobalah untuk mengurangi atau menghilangkan stres ini; kembali ke tingkat daya rendah. Prinsip kesenangan diproses dalam dua cara: tindakan refleks dan proses primer.

2. Ego

Ego berkembang dari id atau naluri agar manusia mampu menghadapi kenyataan; biarkan ego beroperasi berdasarkan prinsip realitas; upaya untuk mencapai kepuasan yang dibutuhkan dengan mencegah munculnya ketegangan baru atau menunda kesenangan sampai suatu objek yang benar-benar dapat memuaskan kebutuhan tersebut ditemukan. Prinsip realitas dilaksanakan melalui proses sekunder yaitu berpikir realistis, menyusun rencana, dan memeriksa apakah rencana tersebut menghasilkan tujuan yang diharapkan. Ego adalah operator atau pelaksana dari kegiatan kepribadian yang mempunyai dua tugas pokok; pertama-tama pilih rangsangan mana yang

akan ditanggapi dan/atau naluri id mana yang harus dipuaskan sesuai dengan prioritas kebutuhan. Kedua, menentukan kapan dan bagaimana memenuhi kebutuhan tersebut berdasarkan peluang yang tersedia dengan risiko minimal. Dengan kata lain, ego sebagai pelaksana kepribadian berusaha memuaskan kebutuhan-kebutuhan tersebut sekaligus memuaskan kebutuhan moral dan kebutuhan pengembangan diri untuk mencapai kesempurnaan superego. Ego sebenarnya bekerja untuk memuaskan id, sehingga ego yang tidak mempunyai energi sendiri mengambil energi dari id.

3. Superego

Superego adalah kekuatan moral dan etik dari kepribadian yang beroperasi memakai prinsip idealistik (idealistic principle) sebagai lawan dari prinsip kepuasan itu dan prinsip realistik dari ego. Superego berkembang dari ego dan seperti ego dia tidak dapat memiliki energi sendiri sama dengan ego, superego beroperasi di tiga daerah kesadaran namun berbeda dengan ego dia tidak mempunyai kontak dengan dunia luar (sama dengan id) sehingga kebutuhan kesempurnaan yang diperjuangkannya tidak realistik (id tidak realistik dalam memperjuangkan kenikmatan).

Superego bersifat non rasional dalam menuntut kesempurnaan hukum dengan keras kesalahan ego, baik yang telah dilakukan maupun baru dalam pikiran. Superego juga seperti ego dalam hal mengontrol id bukan hanya menunda kepuasan tetapi merintangi pemenuhannya. Paling tidak, ada tiga fungsi superego; (1) mendorong ego menggantikan tujuan-tujuan realistik dengan tujuan-tujuan

moralistik, (2) merintang impuls id terutama impuls seksual dan agresif yang bertentangan dengan standar nilai masyarakat dan (3) mengejar kesempurnaan. Struktur kepribadian id, ego dan superego bukan bagian-bagian menjalankan kepribadian, tetapi itu adalah nama dari sistem struktur dan proses psikologi yang mengikuti prinsip-prinsip tertentu biasanya sistem-sistem di bawah arahan ego. Hanya ketika konflik muncul antara ketiga struktur tersebut barulah perilaku abnormal muncul.

D. Dinamika Kepribadian

Dinamika kepribadian adalah bagaimana ketiga sistem khususnya id, ego, dan superego saling memengaruhi dan bagaimana ketiga sistem tersebut saling memengaruhi dan lingkungan. Titik penghubung atau jembatan antara energi tubuh dan energi kepribadian adalah insting. Hall Lindzey, 1993: 82.

1. Naluri. Semua energi yang digunakan untuk melakukan pekerjaan individu berasal dari naluri. Naluri diartikan sebagai keadaan bawaan yang menyatukan arah proses psikis Hall, 1959: 48-49. Misalnya, naluri seksual ditujukan pada persetubuhan; Tujuan dari naluri lapar adalah untuk memakan makanan; dan tujuan dari naluri agresif adalah untuk bertarung. Naluri berada dalam id, namun mereka mengekspresikan dirinya dengan mengarahkan proses ego dan superego. Ego adalah naluri bertahan hidup yang paling penting. Superego menjadi penggerak kematian.
2. Distribusi dan penyediaan energi psikis. Id digunakan untuk memuaskan naluri melalui tindakan reflektif dan pemuasan hasrat. Energi dapat dengan mudah dipindahkan dari satu benda ke benda lain melalui mekanisme yang disebut perpindahan perpindahan. Ego tidak memiliki energinya

sendiri. Ego ada setelah menarik energi id ke dalam proses tersembunyi yaitu ego. Id dan superego mempunyai ciri-ciri yang sama. Keduanya bekerja dengan cara yang tidak rasional, mencampurkan dan memutarbalikkan kenyataan. Id dan superego mengacaukan pemikiran realistis ego. Kekuatan superego memaksa ego untuk melihat segala sesuatu sebagaimana mestinya, bukan sebagaimana adanya.

3. Investasi dan kontra-investasi sebagaimana dikemukakan oleh Freud, pandangan dinamis melihat kehidupan mental sebagai hubungan timbal balik dari kekuatan-kekuatan yang saling menolak dan membatalkan. Kekuatan pendorong disebut disinvestasi dan kekuatan represif disebut kontrainvestasi Hall, 1959: -65. Id hanya mempunyai satu cathexis, sedangkan ego dan superego mempunyai satu cathexis dan satu anti-cathexis. Konsep kendali dan penghambatan membantu kita memahami mengapa kita berpikir dan bertindak seperti itu. Jika kekuatan pengendali lebih kuat dari kekuatan penghambat, maka akan terjadi suatu tindakan atau suatu pikiran menjadi sadar. Sebaliknya jika kekuatan represif lebih kuat dibandingkan kekuatan pengendali, maka tindakan atau pikiran akan tertindas. Namun, tanpa kekuatan represif, proses spiritual akan menjadi sangat lemah sehingga tindakan tidak akan dapat dilakukan.
4. Kecemasan. Motivasi kepribadian sebagian besar dikendalikan oleh kebutuhan untuk memuaskan kebutuhan seseorang melalui transaksi dengan objek luar. Lingkungan berpotensi menimbulkan rasa sakit dan meningkatkan stres, serta memberikan kepuasan dan mengurangi stress. Lingkungan dapat mengganggu atau memberikan rasa aman. Saat dihadapkan pada suatu ancaman, seringkali orang merasa takut.

Freud berpendapat bahwa manusia, sebagai sistem yang kompleks, memiliki energi untuk berbagai tujuan berbeda, seperti bernapas, bergerak, mengamati, dan mengingat. Aktivitas psikis juga memerlukan energi yang disebut energi spiritual, energi yang diubah dari energi fisik melalui diri dan nalurnya. Hal ini sesuai dengan hukum fisika bahwa energi tidak dapat hilang melainkan berpindah dan berubah bentuk.

1. Insting

Insting merupakan manifestasi psikologis dari kebutuhan tubuh yang memerlukan kepuasan. Misalnya saja insting lapar yang timbul dari kebutuhan tubuh akan kekurangan gizi dan bermanifestasi secara mental sebagai keinginan untuk makan. Secara kuantitatif, keinginan, dorongan yang berasal dari naluri seseorang adalah energi spiritual, dan energi kolektif yang berasal dari seluruh naluri seseorang adalah energi yang tersedia untuk menggerakkan proses-proses kepribadian.

2. Distribusi dan Penggunaan Energi Psikis

Dinamika kepribadian ditentukan oleh bagaimana energi psikis didistribusikan dan digunakan oleh id, ego, superego. Jumlah energi spiritualnya terbatas dan jika unsur unsurnya adalah bersaing, dia akan memilikinya. Jika salah satu unsur menjadi lebih kuat, dua unsur lainnya akan menjadi lebih lemah kecuali jika energi baru ditambahkan atau ditransfer ke dalam sistem. Awalnya, semua energi psikis dimiliki dan digunakan untuk memuaskan keinginan melalui tindakan refleksi dari proses primer. Energi ini diinvestasikan pada suatu objek untuk memuaskan hasrat. Namun karena proses primer

tidak dapat membedakan objek-objek secara objektif sifat energi menjadi tidak stabil mudah dipindah dari objek satu ke objek yang lain. Proses pemakaian energi oleh id seperti itu disebut pemilihan objek atau instingtual objek titik ego tidak mempunyai energi sendiri, sehingga harus menarik energi dari titik berangsur-angsur semakin banyak energi itu yang dapat diambil oleh ego, karena ego lebih berasal dari pada berhasil daripada di dalam mereduksi tegangan titik proses pengalihan energi ini disebut identifikasi yakni proses ego mencocokkan gambaran mental dari id dengan kenyataan aktual titik berprinsip bahwa objek nyata harus sama dengan gambaran atau fantasi mengenal objek yang diinginkan, sedangkan ego berprinsip gambaran objek bisa berbeda dengan objek nyata, gambaran itu harus dikonfrontasi dengan kenyataan dan peluang untuk memperolehnya.

3. Kecemasan

Kecemasan merupakan variabel penting dalam sebagian besar teori kepribadian, yang memandangnya sebagai dampak konflik, bagian kehidupan yang tak terelakkan, yang membentuk komponen utama dinamika kepribadian. Kecemasan merupakan fungsi organ yang memperingatkan individu akan kemungkinan bahaya yang akan datang sehingga dapat dipersiapkan respon adaptif yang tepat. Kecemasan muncul ketika masyarakat tidak siap menghadapi ancaman penipuan. Poin-poin yang dibahas adalah tiga jenis kecemasan praktis, kecemasan syaraf, dan kecemasan moral. Kecemasan realistis adalah ketakutan akan bahaya nyata di dunia luar. Kecemasan praktis ini adalah sumber kegelisahan dan kegelisahan moral. Neuroticism adalah ketakutan

akan hukuman yang akan diterima dari orangtua atau figur otoritas lainnya jika seseorang menuruti nalurinya dengan caranya sendiri yang diyakininya akan berakibat pada hukuman. Kecemasan moral merupakan jenis kecemasan saraf yang serupa, namun memiliki prinsip yang berbeda, yaitu derajat pengendalian ego. Dalam kecemasan moral, orang-orang tetap rasional ketika mereka memikirkan masalah mereka melalui energi superego, sedangkan dalam kecemasan neurotik, orang-orang yang bermasalah kadang-kadang panik sampai pada titik tidak mampu berpikir jernih dan penuh semangat menghalangi orang-orang dengan neurotisme untuk membedakan antara fantasi dan kenyataan.

4. Mekanisme Pertahanan

Fungsi psikodinamik dasar dari kecemasan adalah membantu individu memeriksa impuls instingtual yang tidak diinginkan yang memasuki kesadaran dan secara tidak langsung memuaskan impuls tersebut. Mekanisme pertahanan ego membantu menjalankan fungsi penyangkalan, sekaligus melindungi individu dari kecemasan berlebihan yang disebabkan oleh penipuan.

- a. Identifikasi (*identification*) adalah sarana yang melaluinya Ego dan Superego memperoleh energi psikis dari konsep identifikasi sebagai mekanisme pertahanan sesuai dengan konsep transfer energi psikis, yaitu momen ketika diri mengidentifikasi menyatunya imajinasi mental dengan kenyataan yang merupakan hasil persepsi, artinya objek internal sama dengan objek eksternal saat anak membentuk ego. Dengan menjadikan standar moral pribadi seseorang meniru

standar moral orangtuanya, hal ini berarti membuat standar internal gigi geraham konsisten dengan standar moral eksternal. Ketika seseorang mengidentifikasi diri dengan orang lain yang dihormati dan disukainya, itu berarti dia mencocokkan ciri-ciri internalnya dengan ciri-ciri eksternal orang tersebut.

- b. Pemindahan atau reaksi kompromi manakala objek kateksi asing yang dipilih oleh insting tidak dapat dicapai karena ada rintangan dari luar atau sosial, alami atau dari dalam antikateksi insting itu direpres kembali ketidaksadarannya atau ikut menawarkan ke taksi baru, yang berarti pemindahan energi dari objek satu ke objek yang lain, sampai ditemukan objek yang dapat mereduksi tegangan titik sumber dan tujuan dari insting selalu tetap, objeknya yang berubah-ubah melalui displasemen. Objek pengganti jarang dapat memberi kepuasan atau mereduksi tegangan seperti objek aslinya, dan semakin objek pengganti itu berada dengan yang asli maka semakin sedikit tegangan dapat direduksi.
- c. Represi adalah proses dimana ego menggunakan kekuatan perlawanannya untuk menekan segala ide, naluri, ingatan, pikiran yang dapat menimbulkan kecemasan di luar kesadaran, titik represinya bisa sangat kuat, menekan ke arah alam bawah sadar. Namun jika ego tidak mampu menekan dorongan tersebut, maka kompleks depresi yang mengganggu dorongan tersebut akan mencari jalan keluar dari ruang-ruang yang paling berlawanan atau muncul sebagai titik perpindahan agar tidak menimbulkan kecemasan bentuk disublimasikan, diganti atau dikompensasi dengan symbol-simbol yang sesuai.

- d. Fiksasi adalah terhentinya perkembangan normal pada tahap perkembangan tertentu, karena perkembangan selanjutnya sangat sulit, menimbulkan terlalu banyak frustrasi dan kecemasan. Orang memutuskan untuk tetap diam atau di tempat pada tahap perkembangan tertentu dan menolak untuk bergerak maju, karena mereka merasa puas dan aman berkat impuls pada tahap itu. Tekanan pada fase attachment dapat terus menerus dihilangkan dari kecemasan dan frustrasi hingga menjadi mandiri secara finansial, dimana remaja atau orang dewasa yang tinggal bersama orangtua mengalami keterikatan, terlalu bergantung. Dua poin yang sangat kuat: frustrasi, kecemasan dan pengalaman traumatis pada tahap ini kecenderungan tertentu dapat mengarahkan orang untuk mundur dan kembali ke tahap perkembangan awal dimana kita merasa puas. Wanita yang baru menikah dan merasa tidak mampu menyesuaikan diri dengan suaminya memutuskan untuk mudik atau mudik ke orangtuanya. Arah regresi biasanya ditentukan berdasarkan fiksasi yang dilakukan, yaitu. Orang cenderung mengalami kemunduran ke tahap perkembangan di mana titik perkembangan kepribadian normal tetap atau bertahap.
- e. Intelektualisasi ego menggunakan logika rasional untuk menerima katesi objek sebagai realitas yang cocok dengan impuls asli. Mengatasi frustrasi dan asiatis dengan memutarbalikkan realitas untuk mempertahankan harga diri. Ada 5 macam intelektualisasi, rasionalisasi isolasi, undoing, menyaring perhatian, dan penolakan.

E. Fase-fase Perkembangan Kepribadian

Perkembangan kepribadian Freud merupakan ahli teori pertama yang menaruh perhatian pada perkembangan kepribadian dan menekankan pentingnya masa bayi dan anak usia dini dalam perkembangan karakter manusia. Menjelaskan struktur dasar merupakan hal aneh yang jarang dipelajari anak secara langsung. Ia mendasarkan teorinya pada analisis pasien dewasa. Teknik psikoanalitik memeriksa jiwa pasien dan mengingat, misalnya, pengalaman masa kecil. David membagi perkembangan kepribadian menjadi tiga tahap, yaitu tahap bayi pada usia 0 hingga 5 tahun, tahap laten pada usia 5 hingga 12 tahun, dan tahap genital pada usia 12 tahun. Tahap perkembangan kepribadian masa kanak-kanak yang paling penting dibagi menjadi tiga, yaitu tahap mulut, tahap anus-lidah, dan tahap alis. Perkembangan kepribadian terutama ditentukan oleh perkembangan naluri seksual yang berkaitan dengan perkembangan biologis, oleh karena itu fase ini disebut juga fase seksual masa kanak-kanak.

1. Tahap Oral Usia 0-1 Tahun

Pada tahap ini, mulut merupakan area utama aktivitas dinamis atau area kepuasan seksual yang dipilih berdasarkan naluri seksual sebagai sumber kenikmatan makan atau minum. Kenikmatan atau kepuasan yang diperoleh dari rangsangan pada bibir rongga mulut esofagus, perilaku menggigit dan mengunyah, atau setelah gigi dan menelan serta memutar makanan, atau ketika makanan tidak memuaskan kenikmatan atau kepuasan yang diperoleh dari tindakan menyuap. Menelan dan menggigit sebelumnya dianggap sebagai prototipe dengan karakteristik berbeda. Kedepannya, kepuasan berlebihan

pada tahap berbicara membentuk kepribadian lisan pada masa dewasa, yaitu orang senang atau fokus mengumpulkan informasi atau mudah tertipu perkataan orang lain. Kepribadian yang agresif ditandai dengan suka bertengkar dan sikap sarkastik yang muncul dari protes bayi atau sebuah gigitan. Sikap ibu terhadap menyusui. Mulut adalah zona sensitif seksual. Masa dewasa bentuknya lebih bervariasi, mulai dari mengunyah permen karet, mengunyah pensil, makan dan merokok, bergosip tentang orang lain atau bahkan mengucapkan kata-kata kotor atau sarkastik, namun hal ini terutama ditandai dengan munculnya rasa ketergantungan terhadap perlindungan. Orang lain, terutama ibu.

2. Tahap Anal Usia 1-2/3 Tahun

Pada tahap ini, anus merupakan area utama dengan kateksi dan anti kateksi berfokus pada pusat pembuangan kotoran. Pengeluaran feses menghilangkan rasa tertekan yang tidak menyenangkan akibat penumpukan sisa makanan di anus. Latihan defakasi memaksa anak belajar menunda kepuasan tanpa ketegangan anal. Berat berpendapat bahwa buang air besar merupakan bentuk pembelajaran pertama untuk sekaligus memuaskan id dan superego, kebutuhan id berupa kesenangan pasca buang air besar dan kebutuhan supertail berupa hambatan sosial atau tuntutan sosial. Pengendalian defakasi memerlukan seluruh pengendalian diri. Jika ibu membimbing dengan kasih sayang anak memahami bahwa buang air besar merupakan kegiatan yang penting, prototipe karakter kreatif dan produktif.

3. Fase Falis Usia 2/3-5/6 Tahun

Pada tahap ini, alat kelamin adalah salah satu zona sensitif seksual yang paling penting. Dalam kondisi yang sama, hasrat seksual antara anak dan orangtua meningkat secara signifikan. Perkembangan terpenting di sini adalah munculnya kompleks Oedipus, yang disertai dengan fenomena kecemasan pengebirian pada pria dan kecemburuan terhadap penis pada wanita. Kompleks Oedipus merupakan pelampiasan objek seksual orangtua yang berjenis kelamin berbeda dan pelampiasan permusuhan terhadap orangtua yang berjenis kelamin sama. Identifikasi ini memiliki beberapa manfaat:

- a. Kepuasan dorongan seksualnya diterima anak secara tidak langsung dari ibunya, misalnya dari ayahnya.
- b. Perasaan erotis terhadap ibu (yang berbahaya) diwujudkan dalam sikap patuh/cinta terhadap ibu.
- c. Identifikasi menjadi sarana terpenting dalam mengembangkan superego. Bagi pria, superego adalah warisan dari Oedipus Complex.
- d. Identifikasi menjadi ritus terakhir dari kompleks Oedipus dan kemudian ditekan oleh alam bawah sadar.

4. Fase Laten Usia 5/6-12/13 Tahun

Pada usia 5-6 tahun hingga remaja, anak mengalami masa perbedaan impuls seksual yang disebut masa laten. Oleh karena itu, latensi lebih merupakan fenomena biologis daripada bagian dari perkembangan psikoseksual. Pada masa ini, anak mengembangkan kemampuan sublimasi, yaitu penggantian kepuasan libidinal dengan kepuasan nonseksual, khususnya di bidang kecerdasan, keterampilan

motorik, dan hubungan teman sebaya. Anak-anak menjadi lebih mudah mempelajari berbagai hal dibandingkan pada masa pubertas.

5. Fase Genital Usia 12/13 Tahun-Dewasa

Sistem endokrin menghasilkan hormon yang memicu tumbuhnya ciri-ciri seks sekunder (suara, rambut, payudara, dll) dan ciri-ciri seks primer. Pada tahap genital, impuls seksual mulai disalurkan ke objek eksternal, seperti berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, mempersiapkan karir, cinta heteroseksual, pernikahan dan keluarga. Masa reproduksi berlangsung hingga seseorang mencapai kematangan, dan seks mencapai puncaknya ketika orang dewasa mengalami pematangan kepribadian.

Berikut beberapa gambaran perilaku dewasa dewasa dari sudut pandang dinamika kepribadian Freudian:

- a. Gratifikasi tertunda: hal ini dilakukan karena objek gratifikasi belum diperoleh, namun untuk memperoleh tingkat kepuasan yang lebih tinggi di kemudian hari.
- b. Tanggung jawab: pengendalian perilaku oleh superego efektif dan tidak memerlukan bantuan pengendalian dari lingkungan.
- c. Displacement/sublimation: penggantian kepuasan dalam bidang seni, budaya, dan keindahan.
- d. Identitas: memiliki tujuan kelompok, berpartisipasi dalam organisasi sosial dan politik, serta memiliki kehidupan sosial yang harmonis.

~oOo~

Bab 2
**TEORI MOTIVASI
OLEH ABRAHAM MASLOW**

A. Latar Belakang

Dalam dunia psikologi, teori motivasi oleh Abraham Maslow telah lama menjadi landasan penting untuk memahami kebutuhan dan dorongan manusia dalam mencapai potensi penuh mereka. Hierarki Kebutuhan Maslow telah menjadi salah satu kontribusi paling berpengaruh dalam pemahaman perilaku manusia, terutama dalam konteks keinginan dan motivasi.

Abraham Maslow, seorang psikolog terkemuka dan pendiri pendekatan humanistik dalam psikologi, mengembangkan Hierarki Kebutuhan pada tahun 1943 sebagai bagian dari teorinya tentang motivasi manusia. Melalui pendekatan yang holistik, Maslow mengidentifikasi lima tingkat kebutuhan manusia, mulai dari kebutuhan fisiologis dasar hingga kebutuhan aktualisasi diri yang lebih tinggi. Teori ini tidak hanya menggambarkan hierarki kebutuhan manusia, tetapi juga menyoroti pentingnya pemenuhan kebutuhan yang lebih rendah sebelum memperjuangkan pemenuhan kebutuhan yang lebih tinggi.

Bab ini bertujuan untuk meninjau secara komprehensif teori motivasi oleh Abraham Maslow dan Hierarki Kebutuhannya. Kami akan mengeksplorasi konteks historis dan psikologis di balik pembentukan teori ini, serta menguraikan implikasinya

dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk pendidikan, lingkungan kerja, dan pengembangan pribadi.

Abraham Maslow, seorang psikolog Amerika, dikenal karena kontribusinya dalam teori motivasi manusia. Salah satu kontribusi terbesarnya adalah pengembangan piramida kebutuhan, yang dikenal sebagai Hierarki Kebutuhan Maslow. Teori ini menyatakan bahwa individu memiliki serangkaian kebutuhan yang berbeda dan memprioritaskan kebutuhan-kebutuhan ini dalam urutan hierarki.

Hierarki Kebutuhan Maslow terdiri dari lima tingkatan, yang disusun dalam piramida:

1. Kebutuhan Fisiologis: kebutuhan ini adalah kebutuhan primer manusia seperti makanan, minum, istirahat, dan perlindungan dari cuaca buruk. Kebutuhan ini harus dipenuhi terlebih dahulu karena mereka merupakan dasar untuk kelangsungan hidup individu.
2. Kebutuhan Keamanan: setelah kebutuhan fisiologis dipenuhi, individu mencari rasa aman dan perlindungan dari ancaman fisik dan psikologis. Ini termasuk rasa aman dalam pekerjaan, perlindungan hukum, stabilitas finansial, dan lingkungan yang stabil.
3. Kebutuhan Sosial: manusia adalah makhluk sosial, dan setelah kebutuhan keamanan terpenuhi, individu merasa perlu menjalin hubungan sosial. Kebutuhan sosial mencakup kasih sayang, persahabatan, keintiman, dan ikatan sosial dengan orang lain.
4. Kebutuhan Penghargaan: kebutuhan ini berkaitan dengan pengakuan, penghargaan, dan rasa prestasi. Individu mencari apresiasi dan penghargaan dari orang lain, dan

ingin meraih kesuksesan dan menjadi kompeten dalam bidang tertentu.

5. Kebutuhan *Self-Actualization*: tingkatan tertinggi dalam hierarki adalah kebutuhan aktualisasi diri. Ini adalah kebutuhan untuk mencapai potensi pribadi, mengembangkan diri secara kreatif, dan mencapai kehidupan yang bermakna. Pada tingkatan ini, individu mencari pemenuhan pribadi dan mencapai kepuasan melalui perkembangan diri.

Menurut Maslow, individu akan terdorong untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi dalam hierarki kebutuhan hanya setelah tingkat yang lebih rendah terpenuhi. Dia juga berargumen bahwa individu yang mencapai aktualisasi diri lebih mampu mencapai kepuasan dan kesejahteraan mental yang lebih tinggi.

Namun, penting untuk dicatat bahwa teori Motivasi Maslow tidak tanpa kritik. Kritik terhadap teori ini berkisar pada masalah generalisasi, kecenderungan untuk mengabaikan perbedaan budaya, dan ketidaktepatan dalam menggambarkan proses individu dalam mencapai aktualisasi diri.

Teori motivasi oleh Abraham Maslow mengusulkan bahwa individu memiliki serangkaian kebutuhan yang diprioritaskan dalam hierarki. Hierarki Kebutuhan Maslow dimulai dari kebutuhan fisiologis dasar hingga kebutuhan aktualisasi diri yang lebih tinggi. Melalui pemenuhan kebutuhan ini, individu diharapkan mencapai kepuasan dan kesejahteraan mental. Meskipun teori ini mendapat banyak pengakuan, pendekatannya telah dikritik dan diperdebatkan dalam beberapa konteks.

B. Definisi

Teori motivasi oleh Abraham Maslow dikenal sebagai Hierarki Kebutuhan Maslow, sebuah kerangka konseptual yang menguraikan hierarki lima tingkat kebutuhan manusia yang memengaruhi motivasi individu. Dalam teori ini, Maslow menjelaskan bahwa individu memiliki serangkaian kebutuhan yang muncul secara hierarkis, mulai dari kebutuhan fisiologis dasar hingga kebutuhan aktualisasi diri yang lebih tinggi.

Kebutuhan aktualisasi diri adalah tingkat tertinggi dalam hierarki kebutuhan Maslow. Ini mencakup dorongan untuk mencapai potensi pribadi, mengembangkan bakat dan keterampilan, serta mewujudkan diri secara penuh.

Ketika kebutuhan aktualisasi diri terpenuhi, individu merasa puas dengan pencapaian pribadi mereka dan hidup dengan maksud yang jelas. Mereka merasa terlibat dalam aktivitas yang memanfaatkan bakat dan minat mereka, dan mereka mengalami pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan.

Proses mencapai kebutuhan aktualisasi diri melibatkan eksplorasi dan pengembangan diri secara terus-menerus. Ini melibatkan pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri, mengenali dan menghargai nilai-nilai pribadi, dan mengejar tujuan yang bermakna.

Kebutuhan aktualisasi diri tidak hanya tentang pencapaian eksternal, tetapi juga tentang perasaan kepuasan batin dan kebahagiaan. Orang yang mencapai kebutuhan aktualisasi diri cenderung hidup dalam keadaan harmoni dengan diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka.

Penting untuk dicatat bahwa tidak semua orang akan mencapai puncak kebutuhan aktualisasi diri dalam hidup

mereka. Beberapa faktor seperti lingkungan, kesempatan, dan keterbatasan individu dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk mencapai tingkat ini. Namun, kebutuhan aktualisasi diri tetap menjadi aspirasi yang penting dalam pengembangan pribadi dan pencapaian potensi manusia.

C. Lima Jenis Hierarki Kebutuhan Menurut Maslow

Abraham Maslow, seorang psikolog humanistik terkenal, dikenal karena Hierarki Kebutuhan Maslow yang diperkenalkan pada tahun 1943 melalui makalah berjudul "*A Theory of Human Motivation*". Teori ini menyoroti lima tingkat kebutuhan yang berbeda yang menjadi motivasi utama dalam perilaku manusia. Maslow berpendapat bahwa individu cenderung mencari pemenuhan kebutuhan yang lebih tinggi setelah memenuhi kebutuhan yang lebih rendah. Penjelasan lebih lanjut dari lima tingkat kebutuhan menurut teori Abraham Maslow adalah sebagai berikut:

1. Kebutuhan Fisiologis: ini mencakup kebutuhan dasar seperti makanan, air, udara, dan istirahat. Pemenuhan kebutuhan ini merupakan prasyarat bagi pemenuhan kebutuhan tingkat yang lebih tinggi.
2. Kebutuhan Keamanan: setelah memenuhi kebutuhan fisiologis, individu mencari rasa keamanan dan stabilitas dalam kehidupan mereka. Ini meliputi keamanan finansial, pekerjaan yang aman, dan lingkungan yang stabil.
3. Kebutuhan Sosial: setelah kebutuhan keamanan terpenuhi, individu mencari hubungan sosial yang bermakna. Ini meliputi keinginan untuk cinta, afiliasi, dan hubungan yang positif dengan orang lain.
4. Kebutuhan Harga Diri: setelah memenuhi kebutuhan sosial, individu mencari pengakuan dan rasa harga diri. Ini

melibatkan pengakuan dari orang lain, prestise, dan penghargaan diri sendiri.

5. **Kebutuhan Aktualisasi Diri:** ini merupakan tingkat tertinggi dalam hierarki dan melibatkan upaya individu untuk mencapai potensi pribadi mereka sepenuhnya. Ini melibatkan pencapaian tujuan pribadi, kreativitas, dan pertumbuhan pribadi.

Kebutuhan *Self-Actualization* merupakan tingkatan tertinggi dalam Hierarki Kebutuhan Maslow. Pada tingkatan ini, individu mencari pemenuhan pribadi dan mencapai kepuasan melalui perkembangan diri. Kebutuhan ini mencakup upaya untuk mengaktualisasikan potensi pribadi, mewujudkan tujuan hidup, dan mencapai kehidupan yang bermakna.

Dalam konteks kebutuhan *Self-Actualization*, individu mencari pertumbuhan diri, kreativitas, dan kesadaran diri yang lebih tinggi. Mereka mendorong diri mereka sendiri untuk mencapai potensi maksimal, mengeksplorasi bakat dan minat pribadi, dan mencapai kepuasan personal. Melalui proses ini, individu dapat merasa bahwa hidup mereka memiliki tujuan dan makna yang dalam.

Penting untuk dicatat bahwa proses mencapai kebutuhan *Self-Actualization* tidaklah mudah dan sering kali merupakan perjalanan seumur hidup. Ini melibatkan terlibat dalam kegiatan yang memberikan pengalaman berharga, mempelajari diri sendiri dengan jujur, dan mengembangkan nilai-nilai pribadi yang mengarah pada kepuasan diri yang lebih besar.

Namun, perlu diingat bahwa pendekatan Maslow dalam menggambarkan kebutuhan *Self-Actualization* memiliki kritik dan kontroversi. Beberapa kritikus berpendapat bahwa konsep

ini mungkin terlalu idealis dan tidak berlaku secara universal di semua budaya atau individu.

Dalam rangka mencapai kebutuhan Self-Actualization, penting untuk memahami tujuan dan nilai-nilai pribadi kita, mendorong pertumbuhan dan perkembangan pribadi, dan terus menghadapi tantangan untuk mencapai potensi maksimal dalam hidup kita.

Kebutuhan Self-Actualization: Merupakan tingkatan tertinggi dalam hierarki kebutuhan Maslow. Pada tingkatan ini, individu mencari pemenuhan pribadi dan mencapai potensi penuh diri melalui perkembangan diri, eksplorasi bakat, kreativitas, dan mencapai tujuan hidup yang memberikan arti dan tujuan.

Menurut Maslow, individu akan bergerak dari tingkatan kebutuhan yang lebih rendah menuju tingkatan yang lebih tinggi setelah kebutuhan pada tingkatan sebelumnya terpenuhi. Namun, perlu diingat bahwa tidak semua individu akan mencapai tingkatan Self-Actualization dalam hidup mereka, dan perkembangan individu dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti lingkungan sosial dan budaya.

D. Psikoterapi Menurut Maslow

Psikoterapi Maslow, juga dikenal sebagai Terapi Humanistik, adalah pendekatan psikoterapi yang berdasarkan pada teori kebutuhan manusia Abraham Maslow dan pendekatan humanistik dalam psikologi. Terapi ini bertujuan untuk membantu individu mencapai potensi penuh diri dan meraih kebahagiaan dan kesejahteraan mereka. Terapi kebutuhan aktualisasi diri berfokus pada pemahaman dan pemenuhan kebutuhan manusia yang lebih tinggi, termasuk

kebutuhan aktualisasi diri. Tujuan utama terapi ini adalah untuk membantu individu mencapai potensi pribadi mereka, memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri, dan hidup dengan maksud yang jelas.

Dalam psikoterapi Maslow, terapis berfokus pada pengembangan pribadi dan perkembangan individu. Terapis bertujuan untuk memahami dan menghargai individu dalam konteks kehidupan mereka, dan memberikan dukungan, empati, dan pengertian yang tulus. Terapi ini menekankan pentingnya hubungan terapis-klien yang kuat dan saling menghormati.

Terapis Maslow juga mendorong individu untuk menjalani kehidupan yang autentik dan berarti. Mereka membantu klien dalam menjelajahi nilai-nilai, minat, dan tujuan hidup mereka yang sejati, dan mendorong mereka untuk mengambil tanggung jawab atas pilihan mereka. Terapi ini dapat melibatkan eksplorasi identitas dan pencarian makna hidup.

Selama sesi terapi, terapis menggunakan teknik seperti refleksi, pendengaran aktif, dan mengajukan pertanyaan mendalam untuk membantu individu mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka. Mereka juga dapat menggunakan teknik seperti analisis SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) untuk membantu individu dalam mengenali kekuatan dan kelemahan mereka serta menciptakan peluang untuk pertumbuhan pribadi.

Dalam terapi kebutuhan aktualisasi diri, terapis berupaya menciptakan lingkungan yang mendukung dan empatik, di mana individu merasa didengar, dipahami, dan diterima sepenuhnya. Terapis membantu individu mengidentifikasi nilai-nilai pribadi, minat, dan tujuan hidup yang penting bagi

mereka. Selain itu, terapi ini juga mendorong eksplorasi diri, pengembangan bakat dan keterampilan, serta pencapaian tujuan hidup yang bermakna. Terapis bekerja sama dengan individu untuk mengatasi hambatan dan konflik yang mungkin menghalangi pertumbuhan pribadi.

Tujuan utama dari psikoterapi Maslow adalah membantu individu mencapai tingkat yang lebih tinggi dalam hierarki kebutuhan mereka dan mencapai potensi pribadi serta kebahagiaan yang lebih besar dalam hidup mereka. Terapi ini dapat menjadi pengalaman pemenuhan dan pemberdayaan, membantu individu untuk tumbuh dan mengembangkan diri mereka secara penuh.

Selain itu bertujuan untuk membantu individu menjadi individu yang lebih utuh, memiliki hubungan yang lebih memuaskan dengan orang lain, dan hidup dengan kepuasan batin. Terapi ini menekankan pentingnya pengalaman subjektif individu dan memandang individu sebagai agen aktif dalam proses perubahan.

Meskipun terapi kebutuhan aktualisasi diri memiliki dampak yang signifikan, penting untuk diingat bahwa tidak semua individu akan merespons dengan baik terhadap pendekatan ini. Setiap individu memiliki kebutuhan dan preferensi yang unik dalam terapi, dan pendekatan lain mungkin lebih cocok dalam beberapa kasus.

~oOo~

Bab 3
**PSIKOLOGI ANALITIK
OLEH CARL JUNG**

A. Latar Belakang

Dalam dunia psikologi, Carl Jung adalah salah satu tokoh yang memberikan kontribusi luar biasa dalam pemahaman mengenai alam bawah sadar manusia dan dinamika kompleks dalam pikiran dan perilaku individu. Teori psikologi analitik yang dikembangkan oleh Jung telah menjadi landasan penting dalam eksplorasi aspek-aspek yang mendalam dari kehidupan psikis manusia.

Bab ini didedikasikan untuk menggali lebih dalam tentang konsep-konsep yang mendasari psikologi analitik oleh Carl Jung. Dalam perjalanan ini, kita akan menjelajahi pemikiran Jung mengenai arketipe, kompleks, serta konsep penting lainnya yang membantu kita memahami bagaimana pikiran kita dapat dipahami melalui simbolisme, mitos, dan kisah-kisah yang ada dalam budaya dan sejarah. Makalah ini juga akan membahas relevansi teori Jung dalam konteks psikologi modern dan bagaimana pemahaman ini dapat diterapkan dalam berbagai bidang, termasuk psikoterapi, analisis mimpi, dan pengembangan diri. Melalui pemahaman yang lebih dalam tentang psikologi analitik, diharapkan kita dapat meraih wawasan yang lebih mendalam tentang diri kita sendiri dan masyarakat di sekitar kita.

B. Psikologi Analitikal Carl Gustav Jung

Psikologi analitikal adalah salah satu teori kepribadian yang dikembangkan oleh Carl Gustav Jung. Menurut Jung kebutuhan seks setara dengan kebutuhan manusia lainnya, seperti makan, kebutuhan spiritual dan pengalaman religius. Bagi Jung, Tingkah laku manusia dipicu bukan hanya oleh masa lalu tetapi juga oleh pandangan orang mengenai masa depan, tujuan dan aspirasinya. Pandangan Jung bersifat purposive-mechanistic; event masa lalu dan antisipasi masa depan dapat memengaruhi atau membentuk tingkah laku. Jung juga memandang kehidupan sebagai perkembangan yang kreatif. Jung mengemukakan teori kepribadian yang bersifat racial atau phylogenic. Dasar-dasar kepribadian bersifat arkais, primitif, bawaan, tidak sadar dan mungkin universal.

Kepribadian adalah mencakup keseluruhan pikiran, perasaan dan tingkah laku, kesadaran dan ketidaksadaran. Kepribadian membimbing orang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan lingkungan fisik. Sejak awal kehidupan, kepribadian adalah kesatuan atau berpotensi membentuk kesatuan. Ketika mengembangkan kepribadian, orang harus berusaha mempertahankan kesatuan dan harmoni antar semua elemen kepribadian.

Kepribadian disusun oleh sejumlah sistem yang beroperasi dalam tiga tingkat kesadaran; ego beroperasi pada tingkat sadar, kompleks beroperasi pada tingkat tak sadar pribadi, dan arseptip beroperasi pada tingkat tak sadar kolektif. Disamping sistem-sistem yang terikat dengan daerah operasinya masing-masing, terdapat sikap (introvers-ekstravers) dan fungsi (fikiran-perasaan-persepsi-intuisi) yang beroperasi pada semua tingkat kesadaran, juga ada self yang menjadi pusat kepribadian.

C. Struktur Kepribadian

1. Kesadaran (*Consciousness*) dan Ego

Consciousness muncul pada awal kehidupan, bahkan mungkin sebelum dilahirkan. Menurut Jung, hasil pertama dari proses diferensiasi kesadaran itu adalah ego. Ego berperan penting dalam menentukan persepsi, pikiran, perasaan dan ingatan yang bisa masuk kesadaran. Tanpa seleksi ego, jiwa manusia bisa menjadi kacau karena terbanjiri oleh pengalaman yang semua bebas masuk ke kesadaran. Dengan menyaring pengalaman, ego berusaha memelihara keutuhan dalam kepribadian dan memberi orang perasaan kontinuitas dan identitas.

2. Taksadar Pribadi (*Personal Unconscious*) dan Kompleks (*Complexes*)

Pengalaman yang tidak disetujui ego untuk muncul ke sadar tidak hilang, tetapi disimpan dalam personal unconscious, sehingga taksadar pribadi berisi pengalaman yang ditekan, dilupakan, dan yang gagal menimbulkan kesan sadar. Didalam tak sadar pribadi, sekelompok idea (perasaan-perasaan, pikiran-pikiran, persepsi-persepsi, ingatan-ingatan) mungkin mengorganisir diri menjadi satu disebut complex.

3. Taksadar Kolektif (*Collective Unconscious*)

Disebut juga transpersonal unconscious, konsep asli Jung yang paling kontroversial; suatu sistem psikis yang paling kuat dan paling berpengaruh, dan pada kasus-kasus patologik mengungguli ego dan ketidaksadaran pribadi. Tak sadar kolektif adalah gudang ingatan laten yang diwariskan oleh leluhur pramanusia/binatang. Ingatan yang diwariskan adalah pengalaman-pengalaman namun yang terus-menerus

berulang lintas generasi. Yang diwariskan ialah predisposisi (kecenderungan untuk bertindak) atau potensi untuk memikirkan sesuatu. Tak sadar kolektif merupakan fondasi ras yang diwariskan dalam keseluruhan struktur kepribadian. Diatasnya dibangun ego, taksadar pribadi, dan pengalaman individu. Jadi apa yang dipelajari dari pengalaman secara substansial dipengaruhi oleh taksadar kolektif yang menyeleksi dan mengarahkan tingkah laku sejak bayi.

4. Arseptip (*Archetype*)

Tak sadar kolektif berisi image dan bentuk pikiran yang banyaknya tak terbatas, tetapi jung memusatkan diri pada image dan bentuk fikiran yang muatan emosinya besar, yang dinamakan archetype (dinamakan juga dominan, primordial image, imago, mitologic image, atau pola tingkah laku). Arseptip adalah bentuk tanpa isi, mewakili atau melambangkan peluang munculnya jenis persepsi dan aksi tertentu. Jung mengidentifikasi berbagai arseptip; lahir, kebangkitan(lahir kembali), kematian, kekuatan, magi, uniti, pahlawan, anak, Tuhan, setan, orang bijak, ibu pertiwi, binatang, dll. Diantaranya yang paling penting dalam membentuk kepribadian dan tingkah laku adalah pesona, anima-animus, shadow, dan self.

a. Pesona

Pesona adalah kepribadian publik, aspek-aspek pribadi yang ditunjukkan kepada dunia, atau pendapat publik mengenai diri individu sebagai lawan dari kepribadian privat yang berada dibalik wajah sosial. Pesona dibutuhkan untuk survival, membantu diri mengontrol perasaan, fikiran dan tingkah laku. Tujuannya adalah menciptakan kesan tertentu pada

orang lain dan sering juga menyembunyikan hakekat pribadi yang sebenarnya.

b. Anima dan Animus

Manusia pada dasarnya biseks. Begitu pula dalam kepribadian, ada arsetip feminim dalam kepribadian laki laki, disebut anima dan arsetip maskulin dalam kepribadian perempuan, disebut animus. Arsetip itu merupakan produk pengalaman ras manusia. Anima dan animus menyebabkan masing-masing jenis menunjukkan ciri lawan jenisnya, sekaligus berperan sebagai gambaran kolektif yang memotivasi masing-masing jenis untuk tertarik dan memahami lawan jenisnya.

c. Shadow

Bayangan adalah arsetip yang mencerminkan insting kebinatangan yang diwarisi manusia dari evolusi makhluk tingkat rendahnya. Jadi bayangan adalah sisi binatang dalam kepribadian manusia, arsetip yang sangat kuat dan berpotensi menimbulkan bahaya. Apabila bayangan dan ego bekerja sama, kekuatan bayangan tersalur kedalam tingkah laku yang berguna, dan dampaknya orang menjalani hidup dengan penuh semangat. Bayangan adalah insting dasar yang menuntun penyesuaian dengan realita berdasarkan pertimbangan untuk menyelamatkan diri.

d. Self

Self adalah arsetip yang memotivasi perjuangan orang menucu kebutuhan. Self menjadi pusat

kepribadian, dikelilingi oleh semua sistem lainnya. Self mengarahkan proses individuasi, melalui self aspek kreativitas dalam ketidaksadaran diubah menjadi disadari dan disalurkan ke aktivitas produktif. Sebelum self muncul, berbagai komponen kepribadian harus lebih dahulu berkembang sepenuhnya dan terindividuasikan. Karena alasan ini, arsetip diri tidak akan tampak sebelum orang mencapai usia tengah baya. Konsep tentang self mungkin merupakan penemuan psikologik Jung yang terpenting dan merupakan puncak penelitian yang intensif mengenai arsetip.

5. Simbolisasi (*Symbolization*)

Simbolisasi adalah tanda yang tampak yang mewakili hal lain (yang tidak tampak). Arsetip yang terbenam didalam taksadar kolektif hanya dapat mengekspresikan diri melalui simbol-simbol. Simbol beroperasi dalam dua cara. Pertama dalam bentuk retrospektif, dibimbing oleh insting simbol mungkin secara sederhana menunjukkan impuls yang karena alasan tertentu tidak terpuaskan. Kedua dalam bentuk prospektif, dibimbing oleh tujuan akhir kemanusiaan, simbol mengekspresikan kumpulan kebijaksanaan yang telah dicapai, yang dapat diterapkan pada masa yang akan datang.

6. Sikap dan Fungsi

Ada dua aspek kepribadian yang beroperasi di tingkat sadar dan tak sadar, yakni *attitude (introversion-ekstraversi)* dan *function (thinking, feeling, sensing, dan intuiting)*.

a. Sikap Introversi (*Introversion*) dan Ekstraversi (*Extraversion*)

Sikap introversi mengarahkan pribadi ke pengalaman subjektif, memusatkan diri pada dunia dalam dan privat dimana realita hadir dalam bentuk hasil amatan, cenderung menyendiri, pendiam/tidak ramah, bahkan antisosial.

Sikap ekstraversi mengarahkan pribadi ke pengalaman objektif, memusatkan perhatiannya ke dunia luar alih-alih berfikir mengenai persepsinya, cenderung berinteraksi dengan orang sekitarnya, aktif dan ramah. Orang yang sehat psikisnya adalah orang yang mencapai keseimbangan antara dua sikap itu, merasa sama-sama nyamannya dengan dunia dalam dan dunia luarnya.

b. Fikiran (*Thinking*) - Perasaan (*Feeling*) - Pengindraan (*Sensing*) - Intuisi (*Intuiting*)

Fikiran adalah fungsi intelektual, mencari saling hubungan antar ide untuk memahami alam dunia dan memecahkan masalah. Perasaan adalah fungsi evaluasi, menerima atau menolak ide dan objek berdasarkan apakah mereka itu membangkitkan perasaan positif atau negatif, memberi pengalaman subjektif manusia seperti kenikmatan, rasa sakit, marah, takut, sedih, gembira dan cinta. Pengindraan melibatkan operasi dari indera-melihat, mendengar, meraba, menjilat, membau, serta merespon rangsang dari dalam tubuh sendiri.

7. Tipologi Jung (Gabungan Sikap dan Fungsi)

Tabel 3.1
 Ichtisar Tipologi Jung

Sikap	Fungsi	Tipe	Ciri Kepribadian
Ekstraversi	Fikiran	Ekstraversi-Fikiran	Manusia ilmiah, aktivitas intelektual berdasar data objektif
	Perasaan	Ekstraversi-Perasaan	Manusia dramatik, menyatakan emosi secara terbuka dan cepat berubah
	Pengindraan	Ekstraversi-Pengindraan	Pemburu kenikmatan, memandang dan menyenangi dunia apa adanya
	Intuisi	Ekstraversi-Intuisi	Pengusaha, bosan dengan rutinitas, terus menerus
Introversi	Fikiran	Introversi-Fikiran	Manusia filsuf, penelitian intelektual secara internal
	Perasaan	Introversi-Perasaan	Penulis kreatif, menyembunyikan perasaan, sering mengalami badai emosional
	Pengindraan	Introversi-Pengindraan	Seniman, mengalami dunia dengan cara pribadi dan berusaha mengekspresikannya dengan cara pribadi pula
	Intuisi	Introversi-Intuisi	Manusia peramal, sukar mengkomunikasikan intuisinya

D. Dinamika Kepribadian

1. Interaksi antar Struktur Kepribadian

a. Prinsip Oposisi

Menurut Jung prinsip oposisi paling sering terjadi karena kepribadian berisi berbagai kecenderungan konflik. Oposisi juga terjadi antar tipe kepribadian, ekstroversi lawan introversi, pikiran lawan perasaan, dan penginderaan lawan intuisi.

b. Prinsip Kompensasi

Prinsip ini berfungsi untuk menjada agar kepribadian tidak mengalami gangguan.

c. Prinsip Penggabungan

Menurut Jung, kepribadian terus-menerus berusaha menyatukan pertentangan-pertentangan yang ada agar tercapai kepribadian yang seimbang dan integral.

2. Energi Psikis

a. Fungsi Energi

Jung berpendapat bahwa personaliti adalah sistem yang relatif tertutup, bersifat kesatuan yang saling mengisi, terpisah dari sistem energi lainnya. Kepribadian dapat mengambil energi baru dari proses biologik dan sumber eksternal, yakni pengalaman individu, untuk memperkuat energi psikis. Berfungsinya kepribadian tergantung bagaimana energi dipakai. Energi yang dipakai oleh kepribadian disebut

energi psikis, atau energi hidup (*life energy*). Selanjutnya disampaikan bahwa ada hubungan saling mempengaruhi antar kekuatan energi fisik dengan kekuatan energi psikis, namun tidak dijelaskan bagaimana hubungan itu terjadi. Energi psikis berasal dari pengalaman, melalui pengalaman hidup terjadi perubahan energi fisik menjadi energi psikis, kemudian dikonsumsi oleh kepribadian untuk melakukan semua aktivitas psikis. Jung menyatakan energi psikis sebagai konstruk hipotesis tidak dapat diukur secara langsung.

b. Nilai Psikis (*Psychic Value*)

Ukuran banyaknya energi psikis yang tertanam dalam salah satu unsur kepribadian, disebut: nilai psikis (*Psychic Value*) dari unsur itu. Suatu ide atau perasaan tertentu dikatakan memiliki value psikis yang tinggi kalau ide atau perasaan itu memainkan peran penting dalam mencetuskan dan mengarahkan tingkah laku.

c. Kesamaan (*Equivalence*) dan Keseimbangan (*Entropy*)

Energi psikis bekerja mengikuti hukum termodinamika, yakni prinsip ekuivalen dan prinsip entropi. Prinsip ekuivalen menyatakan jumlah energi psikis selalu tetap, hanya distribusinya yang berubah. Jika suatu energi pada elemen menurun, energi pada elemen lain naik. Prinsip entropi mengemukakan tentang kecenderungan energi menuju keseimbangan. Apabila dua nilai psikis kekuatannya tidak sama, maka energi yang lebih tinggi akan mengalir ke energi yang lebih rendah, sampai terjadi keseimbangan. Hukum umum dari Jung menyatakan bahwa perkembangan

hanya ada satu sisi dari kepribadian akan menimbulkan konflik, sedang tegangan dan perkembangan simultan semua aspek akan menghasilkan harmoni dan kepuasan.

3. Tujuan Penggunaan Energi

Dipakai untuk dua tujuan utama, memelihara kehidupan *preservation of life* dan pengembangan aktivitas kultural dan *spiritual development of cultural and spiritual activity*. Ketika manusia menjadi lebih efisien dalam memuaskan kebutuhan dasar dan kebutuhan biologisnya, mereka mempunyai energi lebih banyak untuk mengembangkan minat kultural. Tujuan-tujuan itu diraih melalui gerak progresi *progression* dan atau gerak regresi *regression*:

a. Progresi

Progresi adalah gerak maju, berkat keberhasilan ego sadar menyesuaikan tuntutan lingkungan dan kebutuhan tak sadar secara memuaskan, energi akan mendukung gerak progresif dimana kekuatan-kekuatan yang saling bertentangan disatukan dalam arus yang harmonis.

b. Regresi

Regresi adalah gerak mundur dari energi psikis akibat adanya frustrasi, sehingga energi psikis itu banyak dikuasai atau dipakai di dalam proses tak sadar. Regresi tidak selalu buruk, karena gerak mundur itu dapat membantu ego menemukan cara mengatasi hambatan, misalnya regresi itu mungkin dapat mengungkap

pengetahuan atau kebijaksanaan yang ada dalam ketidaksadaran sebagai arsetip. Regresi semacam itu biasa muncul dalam bentuk mimpi.

Gerakan yang didukung energi bukan hanya maju atau mundur. Ketika lingkungan menentang pemuasan kebutuhan instingtif, ego mempunyai dua macam pilihan pemakaian energi, yakni sublimasi atau represi.

1) Sublimasi

Sublimasi adalah mengubah tujuan instingtif yang tidak dapat diterima dengan tujuan yang dapat diterima lingkungan. Ini berarti memindahkan energi dari proses instingtif yang kabur menjadi lebih tegas dan mementingkan tujuan kultural dan spiritual.

2) Represi

Represi adalah menekan instingtif yang tidak mendapat penyaluran rasional di lingkungan, tanpa mengganggu ego. Insting itu ditekan ke tak sadar, energi dipakai untuk melakukan berbagai kegiatan yang dapat membuat insting yang ditekan tidak muncul ke kesadaran.

E. Perkembangan Kepribadian

1. Mekanistik (*Mechanistic*), Purposif (*Purposive*), Sinkronisitas (*Synchronicity*)

Perkembangan kepribadian adalah salah satu peristiwa psikis yang sangat penting. Menurut Jung semua peristiwa disebabkan oleh sesuatu yang terjadi pada masa

lalu. Jung mengedepankan pandangan purposive atau teleologik, yang menjelaskan kejadian sekarang ditentukan oleh masa depan dan tujuan. Jung yakin bahwa dua pandangan ini, *mekanistik* dan *purposif* dibutuhkan untuk melengkapi pemahaman terhadap kepribadian; masa kini ditentukan bukan hanya oleh masa lalu tetapi juga oleh masa depan. Peristiwa psikis tidak selalu dapat dijelaskan dengan prinsip sebab akibat. Dua peristiwa psikis yang terjadi secara bersamaan dan tampak saling berhubungan, yang satu tidak menjadi penyebab dari yang lain, karena sulit membedakan mana yang masa lalu dan yang mana masa depan. Maka ini dinamakan prinsip sinkronitas (*synchronicity*). Jung menyimpulkan dari pengalaman dalam telepati mental, pengindraan batin (*clairvoyance*), dan fenomena paranormal lainnya, bahwa ada aturan lainnya disamping aturan sebab akibat, aturan itulah prinsip sinkronitas.

2. Individuasi (*Individuation*) dan Transendensi (*Transcendent*)

Tujuan hidup manusia adalah mencapai kesempurnaan yang disebut realisasi diri. Realisasi diri ini umumnya hanya dapat dicapai sesudah usia pertengahan. Untuk mencapainya, seluruh aspek kepribadian harus dikembangkan melalui proses individuasi, namun harus dijaga agar perkembangan itu tetap dalam satu kebulatan-
unitas melalui proses transendensi.

a. Individuasi

Proses pemfokusan dan pembatinaan, menuju realisasi diri yang utuh dimana self atau diri dapat berintegrasi secara harmonis didalam ego. Proses individuasi juga melibatkan integrasi arketip, yang

merupakan symbol dan pola universal yang hadir dalam ketidaksadaran yang lebih tinggi dan memperluas pemahaman tentang dunia.

b. Transendensi

Proses tahap akhir dari individuasi, dimana individu mencapai kesadaran yang lebih tinggi dan mengalami perluasan pemahaman tentang diri dan dunia. Jung menganggap transendensi sebagai bagian penting dari perkembangan kepribadian, karena membantu individu untuk mencapai keutuhan psikis dan kematangan.

F. Tahap-tahap Perkembangan

1. Usia Anak (*Childhood*)

Jung membagi usia anak menjadi tiga tahap:

- a. Tahap anarkis (anarchic) yakni usia 0-6 tahun. Ditandai dengan kesadaran yang kacau dan sporaditas (kadang ada kadang tidak).
- b. Tahap monarkis (monarchic) yakni usia 6-8 tahun. Ego mulai berkembang, dan anak-anak mulai berpikir verbal dan logis. Memandang dirinya secara objektif, sehingga sering secara tidak sadar mereka menganggap dirinya sebagai orang ketiga. Ini adalah langkah penting dalam pemahaman diri.
- c. Tahap dualistik terjadi pada usia 8-12 tahun. Ditandai dengan pembagian ego menjadi dua, objektif dan subjektif. Pada tahap ini, kesadaran terus berkembang. Anak kini memandang dirinya sebagai orang pertama, dan menyadari eksistensi sebagai individu yang terpisah. Jung berpendapat bahwa tujuan

perkembangan kepribadian adalah aktualisasi diri, yaitu diferensiasi sempurna dan saling berhubungan yang selaras antara aspek kepribadian.

2. Usia Pemuda

Tahap ini ditandai oleh meningkatnya kegiatan, kematangan seksual, tumbuh kembangnya kesadaran, dan pemahaman bahwa era bebas masalah dari kehidupan anak-anak sudah hilang. Kecenderungan untuk hidup seperti anak-anak dan menolak menghadapi masalah kekinian, disebut konservatif (*conservative principle*). Namun jika pemuda disiapkan secara baik, perubahan dari aktivitas anak-anak menjadi aktivitas vokasional akan berlangsung lancar. Jika pemuda itu terikat dengan ilusi anak-anak, atau mengembangkan harapan yang tidak realistic, dia akan menghadapi yang luar biasa besar. Maka dari itu tugas dari usia perkembangan tahap kedua ini yang sangat penting adalah menangani masalah yang datang dari luar. Individu harus mampu membuat keputusan, mengatasi hambatan, dan memperoleh kepuasan bagi diri sendiri dan orang lain.

3. Usia Pertengahan

Tahap ini dimulai antara usia 35 atau 40 tahun. Puncak perkembangan sudah lewat, tetapi periode ini justru ditandai dengan aktualisasi potensi yang sangat bervariasi. Menurut Jung kebanyakan orang tidak siap melangkah menuju usia pertengahan, orang berada diusia pertengahan dengan menganggap nilai-nilai mudanya masih bisa berlaku sampai sekarang. Pada tahap ini muncul kebutuhan nilai spiritual, kebutuhan yang selalu menjadi bagian dari jiwa, tetapi pada usia muda

dikesampingkan karena pada usia itu orang lebih tertarik dengan nilai materialistik., sedangkan pada usia pertengahan orang sudah berhasil menyesuaikan diri dengan lingkungan. Maka pada usia pertengahan ini juga bisa dikatakan usia merelasasi diri, yang mana mereka ingin memahami makna kehidupan dirinya, ingin memahami kehidupan didalam diri mereka sendiri.

4. Usia Tua

Menurut Jung usia tua mirip dengan usia anak-anak, pada kedua tahap ini fungsi jiwa sebagian besar bekerja tidak sadar. Pada anak-anak belum terbentuk fikiran dan kesadaran ego, sedang pada orang tua mereka berangsur-angsur tenggelam dalam tak sadar, dan akhirnya hilang masuk kedalam. Banyak orang yang mengalami kesengsaraan karena berorientasi kebelakang dan menjalani hidup tanpa tujuan. Jung membantu mereka dengan memantapkan tujuan baru dan menemukan makna kehidupan melalui pemahaman yang benar makna kematian. Jung menggarap hal itu melalui interpretasi mimpi, karena mimpi orang usia tua sering penuh dengan simbol-simbol kelahiran kembali.

G. Aplikasi

1. Tes Asosiasi

Kata didasarkan pada gagasan bahwa alam bawah sadar kita mampu mengendalikan kita kadang-kadang. Tes ini diciptakan pada pertengahan abad ke-20 oleh Carl Jung dan memiliki tujuan yang sangat jelas, yakni mengungkap perasaan-perasaan yang bermuatan kompleks.

2. Psikoterapi

Menurut Jung dalam ketika menjalani terapi klien akan melewati empat tahapan yaitu:

- a. Konfesi: klien memuntahkan isi-isi tak sadar yang menggungunya, dengan memakai objek disekitarnya (terutama terapis) sebagai sarana.
- b. Eludikasi: tahap interpretasi dan penjelasan, penyebab timbulnya tingkah laku neourosis yang tidak dikehendaki.
- c. Edukasi: terapis mendorong klien untuk mempelajari baru, agar klien dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan menjawab tantangan-tantangan yang muncul.
- d. Transformasi: membantu klien belajar membedakan berbagai aspek jiwa, sehingga pasien itu mengatur aspek-aspek itu dalam harmoni dan merealisasi semua potensinya.

3. Analisis Mimpi

Jung memandang mimpi sebagai usaha spontan mengetahui hal yang tidak diketahui dalam taksadar sebagai bagian dari pengembangan kepribadian. Tujuan interpretasi mimpi dari Jung adalah mengungkap elemen-elemen yang ada di taksadar pribadi dan taksadar kolektif, mengintegrasikan mengintegrasikannya ke dalam kesadaran untuk mempermudah proses realisasi diri. Ada tiga macam jenis mimpi yang sarat dengan muatan arsetip yakni:

- a. Mimpi besar: mimpi besar oleh jung dinamakan mimpi numinous-mimpi yang asing, aneh, dan memberi pengalaman yang sangat mendalam. Mimpi ini terjadi

Ketika ketidaksadaran mengalami gangguan serius, sering di ikuti dengan kegagalan ego menangani dunia luar secara memuaskan.

- b. Mimpi tipikal: mimpi yang umum pada banyak orang yakni mimpi yang melibatkan arkhentif figural, arsetip peristiwa, dan arsetip objek.
- c. Mimpi anak-anak: bukan mimpi yang asli, tetapi ingatan mimpi pada masa anak-anak disaat usia 3 atau 4 tahun. Materi yang muncul sering bersifat universal, sebagai bukti tak sadar kolektif.

Interpretasi mimpi membutuhkan pemahaman mengenai sifat kesadaran pemimpi, karena mimpi muncul dari ketidsadaran yang menjadi kebalikan dari kesadaran. Ada tiga metode analisis mimpi dari Jung yakni:

- a. Amplifikasi: metode ini merupakan pengembangan metode asosiasi bebas. Dalam amplifikasi asosiasi dilakukan dengan tetap mempertahankan kaitan respon dengan materi mimpinya. Analisis berusaha menemukan arsetip dan isi tak sadar lainnya dari asosiasi jamak itu, sertanya dari maknanya bagi pasien.
- b. Rangkaian mimpi: analisis komponen beberapa mimpi berturut-turut, untuk melihat kecocokan yang berlanjut dan koreksi pengembangan lebih lanjut.
- c. Imajinasi aktif: sejenis intropeksi yang materinya campuran, sebagian mimpi, sebagian tampakan/fantasi, atau gabungan keduanya. Imajinasi aktif mirip melukis dalam pikiran. Semua ungkapan orang dicatat tanpa disela, untuk menghasilkan rangkaian bahan tak sadar yang dapat dikaitkan dengan sikap sadar pemimpi.

Bab 4
POST-FREUD THEORY
PSIKOLOGI PERKEMBANGAN
OLEH ERICKSON

A. Latar Belakang

Erik Erikson adalah seorang psikolog terkenal yang dikenal dengan teori perkembangan psikososial manusia. Dia lahir pada tanggal 15 Juni 1902 dan meninggal pada tanggal 12 Mei 1994. Erikson awalnya adalah seorang psikolog Freudian, namun teorinya lebih fokus pada aspek masyarakat dan sosial.

Teori perkembangan psikososial Erikson terdiri dari delapan tahap perkembangan yang dialami oleh individu sepanjang hidup mereka. Setiap tahap memiliki konflik psikososial yang harus diatasi untuk mencapai perkembangan yang sehat. Tahap-tahap ini mencakup masa bayi, masa kanak-kanak, masa remaja, dan masa dewasa.

Latar belakang Erikson dalam mengembangkan teori ini mencakup pengamatan dan penelitian yang dilakukannya terhadap individu-individu dari berbagai latar belakang sosial dan budaya. Dia juga menggabungkan faktor-faktor seperti identitas, emosi, dan interaksi sosial dalam teorinya.

Teori perkembangan psikososial Erikson terdiri dari delapan tahap perkembangan yang dialami oleh individu sepanjang hidup mereka. Setiap tahap memiliki konflik psikososial yang harus diatasi untuk mencapai perkembangan

yang sehat. Tahap-tahap ini mencakup masa bayi, masa kanak-kanak, masa remaja, dan masa dewasa.

Perkembangan kepribadian yang digambarkan oleh Eméd dikaji dengan teori Erikson. Dia adalah neo-Freudian, karena teori perkembangan hasil pemikirannya merupakan pengembangan dari petahapan psikoseksual Freud (Deviamariani, 2008). Namun, Erikson telah memberikan gambaran baru yang lebih besar mengenai tugas anak di setiap tahapan Freud, dia juga menambahkan tiga tahapan baru tentang fase-fase dewasa, sehingga teori psikoanalisis dapat mencakup seluruh siklus hidup manusia.

B. Struktur Kepribadian

Erikson (Alwisol, 2009:85-88) menyatakan bahwa struktur kepribadian manusia dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

1. Ego Kreatif

Ego kreatif adalah ego yang dapat menemukan pemecahan kreativitas atas masalah baru pada setiap tahap kehidupan. Apabila menemukan hambatan atau konflik pada suatu fase, ego tidak menyerah tetapi bereaksi dengan menggunakan kombinasi antara kesiapan batin dan kesempatan yang disediakan lingkungan. Ego yang sempurna memiliki 3 dimensi, yaitu faktualisasi, universalitas dan aktualitas.

a. Faktualisasi

Faktualisasi adalah kumpulan sumber data dan fakta serta metode yang dapat dicocokkan atau diverifikasi dengan metode yang sedang digunakan pada suatu peristiwa. Dalam hal ini, ego berisikan

kumpulan hasil interaksi individu dengan lingkungannya yang dikemas dalam bentuk data dan fakta.

b. Universalitas

Universalitas adalah dimensi yang mirip dengan prinsip realita yang dikemukakan oleh Freud. Dimensi ini berkaitan dengan *sens of reality* yang menggabungkan pandangan semesta/alam dengan sesuatu yang dianggap konkret dan praktis.

c. Aktualitas

Aktualitas adalah metode baru yang digunakan oleh individu untuk berhubungan dengan orang lain demi mencapai tujuan bersama. Dalam hal ini, ego merupakan realitas masa kini yang berusaha mengembangkan cara baru untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapi, menjadi lebih efektif, progresif, dan prospektif.

Erikson (Alwisol, 2009:86) berpendapat bahwa sebagian ego yang ada pada individu bersifat tak sadar, mengorganisir pengalaman yang terjadi pada masa lalu dan pengalaman yang akan terjadi pada masa mendatang. Dalam hal ini, Erikson menemukan tiga aspek yang saling berhubungan, yaitu *body ego*, *ego ideal* dan *ego identity*, yang umumnya akan mengalami perkembangan pesat pada masa dewasa meskipun ketiga aspek tersebut terjadi pada setiap fase kehidupan.

a. *Body Ego*

Body ego merupakan suatu pengalaman individu terkait dengan tubuh atau fisiknya sendiri. Individu

cenderung akan melihat fisiknya berbeda dengan fisik tubuh orang lain.

b. *Ego Ideal*

Ego ideal merupakan suatu gambaran terkait dengan konsep diri yang sempurna. Individu cenderung akan berimajinasi untuk memiliki konsep ego yang lebih ideal dibanding dengan orang lain.

c. *Ego Identity*

Ego identity merupakan gambaran yang dimiliki individu terkait dengan diri yang melakukan peran sosial pada lingkungan tertentu.

2. Ego Otonomi Fungsional

Ego otonomi fungsional adalah ego yang berfokus pada penyesuaian ego terhadap realita. Contohnya yaitu hubungan ibu dan anak. Meskipun Erikson sependapat dengan Freud mengenai hubungan ibu dan anak mampu memengaruhi serta menjadi hal terpenting dari perkembangan kepribadian anak, tetapi Erikson tidak membatasi teori hubungan id-ego dalam bentuk usaha memuaskan kebutuhan id oleh ego. Erikson (Alwisol, 2009:86) menganggap bahwa proses pemberian makanan pada bayi merupakan model interaksi sosial antara bayi dengan lingkungan sosialnya.

Lapar adalah manifestasi biologis, dan konsekuensinya akan menimbulkan kesan terhadap dunia luar bayi ketika mendapat pemuasan id yang dilakukan oleh ibu. Bayi belajar untuk mengantisipasi interaksi dalam bentuk *basic trust* pada saat diberi makan oleh ibunya. Basic

trust yang dimaksud yaitu suatu kepercayaan dasar anak yang memandang kontak dengan manusia dan dunia luar adalah hal yang sangat menyenangkan karena pada masa lalu (bayi) hubungan tersebut menimbulkan rasa aman dan menyenangkan terhadap dirinya.

3. Pengaruh Masyarakat

Pengaruh masyarakat adalah pembentuk bagian terbesar ego, meskipun kapasitas yang dibawa sejak lahir oleh individu juga penting dalam perkembangan kepribadian. Erikson mengemukakan faktor yang memengaruhi kepribadian yang berbeda dengan Freud. Meskipun Freud menyatakan bahwa kepribadian dipengaruhi oleh biologikal, Erikson memandang kepribadian dipengaruhi oleh faktor sosial dan historikal. Erikson (Alwisol, 2009:88) menyatakan bahwa potensi yang dimiliki individu adalah ego yang muncul bersama kelahiran dan harus ditegakkan dalam lingkungan budaya. Anak yang diasuh dalam budaya masyarakat berbeda, cenderung akan membentuk kepribadian yang sesuai dengan nilai-nilai dan kebutuhan budaya sendiri.

C. Dinamika Kepribadian

Feist dan Feist (2008, 215-217) menyatakan bahwa perwujudan dinamika kepribadian adalah hasil interaksi antara kebutuhan biologis yang mendasar dan pengungkapannya melalui tindakan-tindakan sosial. Hal ini berarti bahwa perkembangan kehidupan individu dari bayi hingga dewasa umumnya dipengaruhi oleh hasil interaksi sosial dengan individu lainnya sehingga membuat individu menjadi matang baik secara fisik maupun secara psikologis. Erikson (Alwisol, 2009:87) menyatakan bahwa ego adalah sumber kesadaran diri

individu. Ego mengembangkan perasaan yang berkelanjutan diri antara masa lalu dengan masa yang akan datang selama proses penyesuaian diri dengan realita.

Friedman dan Schustack (2006, 156) mengemukakan bahwa ego berkembang mengikuti tahap epigenik, artinya tiap bagian dari ego berkembang pada tahap perkembangan tertentu dalam rentang waktu tertentu. Menurutnya, semua yg berkembang mempunyai rencana dasar, dan dari perencanaan ini muncul bagian-bagian, masing-masing bagian mempunyai waktu khusus utk menjadi pusat perkembangan, sampai semua bagian muncul untuk membentuk keseluruhan fungsi.

D. Perkembangan Kepribadian: Teori Psikososial

Menurut erikson ego perkembangan melalui tahap kehidupan prinsip epigenetic. Maksudnya tiap bagian dari ego berkembang pada tahap perkembangan tertentu dalam rentang waktu tertentu. Analog perkembangan fisik anak yaitu dimulai dari merangkak, duduk, berdiri, berjalan, berlari. Penjelasan erikson terkait epigenetik sebagai berikut: "semua yang berkembang mempunyai rencana dasar, dan dari perencanaan ini muncul bagian bagian, masing masing bagian mempunyai waktu khusus untuk menjadi pusat perkembangan, sampai semua bagian muncul untuk membentuk keseluruhan fungsi".

1. Aspek Psikoseksual

Teori perkembangan erikson melengkapi dan menyempurnakan teori freud dalam dua hal, pertama tahap perkembangan dibagi 8 tahap yakni bayi (*infancy*), anak (*early childhood*), bermain (*play age*), sekolah (*school age*), remaja (*adolesence*), dewasa awal (*young adulthood*), dewasa (*adulthood*), dan tua (*mature*). Freud hanya membahas 4

tahapan, dari bayi hingga sekolah. Kedua menggunakan analisis konflik untuk mendeskripsikan perkembangan kepribadian. Perkembangan insting seksual dipakai freud untuk menjelaskan bahwa trauma seksual bisa dialami manusia pada usia dini dan berpengaruh pada masa yang akan mendatang. Menurut erikson adanya aspek psikoseksual dalam perkembangan biasa berkembang positif atau negatif. Dia berpusat pada deskripsi bagaimana kapasitas manusia mengatasi aspek psikoseksual, bagaimana mengembangkan insting seksual menjadi positif.

2. Konflik Psikososial

Teori Erikson didasari oleh perkembangan sosial, pada setiap tahap perkembangan akan muncul konflik sosial yang khas. Teori ini dinamakan teori perkembangan psikososial. Erikson memakai 6 pokok pikiran untuk teori ini:

- a. Prinsip epigenetic: perkembangan kepribadian mengikutui prinsip epigenetic.
- b. Interaksi bertentangan: setiap taha pada konflik psikososial, antara elemen *sintonik* (harmonius) dan *distonik* (distructive). Tugas perkembangan kepribadian bukan menghilangkan distonik, tetapi membuat seimbang antar keduanya dan condong ke arah sintonik. Konflik antara positif dan negatif justru yang membuat kepribadian menjadi hidup.
- c. Kekuatan ego: konflik psikososial ditiap tahap akan memengaruhi ego. Dari sisi jenis sifat yang dikembangkan, kemenangan aspek sintonik akan memberi akan memberi ego sifat yang baik (*virtue*). Dari sisi energi, virtue akan meningkatkan kuantitas ego atau kekuatan ego untuk mengatasi konflik sejenis, hingga virtue disebut kekuatan dasar (*basic strength*)

- d. Aspek somatis: erikson tidak melupakan aspek somatis/biological dan perkembangan manusia.
- e. Konflik dan peristiwa pancaragam: perkembangan kepribadian ego dibentuk oleh konflik dan peristiwa masa lalu, kini dan yang akan datang. Neurosis tidak disebabkan oleh peristiwa tahap oral.
- f. Setiap tahap perkembangan. Khususnya dari masa adolesen dan sesudahnya, perkembangan kepribadian ditandai oleh krisis identitas (identitas crisis). Selama masa krisis banyak terjadi perubahan penting identitas ego, bisa positif atau negatif. Krisis identitas menurut pemaknaan umum bukan sebuah bencana yang mengerikan, tetapi lebih sebagai peluang untuk lebih bisa menyesuaikan diri

3. Ritualisasi versus Ritualisme

Dinamakan sebagai teori perkembangan sosial, karena teori ini menekankan pentingnya interaksi dalam pengembangan kepribadian. Setiap tahap perkembangan orang berinteraksi dengan pola tertentu (ritualization). Manfaat ritualisasi ini menjadikan orang terdorong untuk berkomunikasi serta mengembangkan kepribadiannya. Pengertian ritualisasi disingkat sebagai berikut:

- a. Ritualisasi adalah pola/kultural berinteraksi dengan orang dan objek lain.
- b. Ritualisasi adalah kesepakatan saling berhubungan antar dua orang yang terus menerus dan mempunyai nilai adaptif.
- c. Ritualisasi membuat individu dapat bertindak laku secara efektif dan tidak canggung di masyarakat.

- d. Ritualisasi memasuka orang kedalam masyarakat dengan mengajarkan dan memuaskan keinginan mereka dengan car acara yang dapat diterima oleh budaya.

Seperti pada konflik psikososial, pola hubungan sosial bisa positif menjadi ritualisasi, sebaliknya bisa negatif menjadi ritualisem. Ketika perkembangan maju ketahap berikutnya, maka akan muncul yang baru. Tetapi perkembangan yang terdahulu tidak akan hilang. Keduanya memiliki kekuatan dasar dari konflik psikososial yang akan menjadi keyakinan, latar belakang, dan pola tingkah laku yang tidak udak berubah.

Ritulisme adalah pola hubungan yang tidak menyenangkan kedua belah pihak karena salah satu menduduki posisi yang lebih superior. Ciri ciri ritualisme:

- a. Perhatian orang dalam ritualisme terfokus pada diri sendiri.
- b. Sifatnya tidak menyenangkan, tetapi compulsive (terpaksa dilakukan).
- c. Ritualisme sering melibatkan orang lain, dalam kedudukan untuk di pungkiri keberadaannya.

Fase perkembangan terdapat beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Fase Bayi (0-1 Tahun)

Parallel dengan fase oral dari freud, namun bagi erikson kegiatan bayi tidak terkait dengan mulut semata saat bayi memasukkan (*incorporation*), tidak hanya melalui mulut tetapi dengan semua indra.

a. Aspek Psikoseksual (*Sensory Oral*)

Tahap sensory ini ditandai oleh 2 jenis inkorporasi yaitu mendapat dan menerima. Mendapat (*receiving*) adalah memperoleh sesuatu tanpa ada yang memberi seperti bernafas atau melihat objek = menerima stimulus tanpa kehadiran orang lain. Menerima (*accepting*) adalah memperoleh sesuatu melalui konteks sosial, seperti bayi menerima sesuatu dari orang lain.

b. Krisis Psikososial (Kepercayaan versus Kecurigaan)

Pada tahun pertama Sebagian besar bayi memakai waktunya untuk makan, eliminsi (buang kotoran) dan tidur. Ketika dia menyadari ibu akan memberi makan/minum secara teratur, mereka belajar memperoleh kualitas ego yang pertama seperti perlakuan yang lembut, ayunan dan pelayanan yang sesuai dengan kebutuhannya. Ini membuat bayi menghadapi kehidupan yang tenang. Pada intinya jika pelayanan sesuai dengan lingkungan kulturalnya anak akan mengembangkan kepercayaan dasar (sintonik) begitupun sebaliknya jika tidak sesuai dengan kebutuhan maka dia akan mengembangkan distoniknya (tidak percaya dasar).

c. Virtue (Harapan)

Pada bayi harus mengalami lapar, haus, sakit dll. Dari peristiwa itu bayi akan belajar berharap bahwa hal yang menyakitkan bisa berubah menjadi menyenangkan. Kebalikan dari harapan adalah menarik diri. Bayi dengan harapan yang kecil akan menarik diri dari dunia luar (erikson).

d. Ritualisasi-Ritualisme (Keramat versus Pemujaan)

Bayi merasa hubungannya dengan ibu sebagai sesuatu yang keramat (numinous). Semua yang ada pada ibu membuatnya menjadi puas dan aman. Pola interaksi seperti ini membuat bayi mudah di atur dan menghargai ibunya.

2. Fase Anak-anak (1-3 Tahun)

Tahap ini parallel dengan fase anal dari freud. Menurut freud anak anak mendapat kepuasan dengan cara menghancurkan atau menghilangkan objek dan kemudian memperoleh kepuasan dari defakasi. teori erikson lebih luas anak memperoleh kepuasan bukan dari keberhasilan mengontrol otot anus saja tapi juga dari fungsi tubuh yang lain seperti urinasi, berjalan, melempar, memegang dll.

a. Aspek Psikoseksual (Otot Anal-Uretral)

Pada tahun kedua anak berpusat pada otot anal uretral, yang dimana anak akan belajar mengontrol tubuh yang berhubungan dengan kebersihan. Aktivitas tahap ini mengandung kontradiksi antara menahan kotorannya atau melakukan defakasi secara sengaja. Pada tahap ini anak belajar untuk menjadi cenderung keras kepala dan lembut, dll.

b. Krisis Psikososial (Otonomi versus Malu dan Ragu)

Pada tahap ini anak dihadapkan dengan budaya yang menghambat ekspresi diri. Anak belajar mengenal hak dan kewajiban, mengontrol diri sendiri dan menerima control orang lain. Keberhasilan untuk mengontrol tubuh akan menimbulkan perasaan

otonomi-bangga,dan kegagalan akan menimbulkan perasaan malu-ragu.

c. Vitue (Kemauan)

Hasil mengatasi risis otonomi versus malu-ragu adalah kekuatan dasar kemauan. Kemauan yang terlalu kecil dan terlalu kuat kompulsuvute terbawa ke usia bermain menjadi tidak emiliki tujuan dan kemudian terbawa ke usia sekolah menjadi tidak percaya kepada diri sendiri.

3. Usia Bermain (3-6 Tahun)

Tahap ini disebut periode falis oleh Freud, namun isi dari proses perkembangan didalamnya berbeda antara freud dan erikson. Freud memakai tema *sentral odipus kompleks*, sedangkan erikson ada banyak perkembangan penting pada fase bermain ini seperti; identifikasi dengan orang tua, mengembangkan Gerakan tubuh, keterampilan Bahasa, ingin tahu, imajinasi, dan kemampuan menentukan tujuan.

a. Aspek Psikososial (Perkelaminan-Gerakan)

Menurut Erikson situasi odipus adalah prototipe dari kekuatan yang abadi dari kebahagiaan manusia. Odipus kompleks adalah drama yang dimainkan dalam imajinasi anak yang bertujuan untuk memahami berbagai konsep dasar, seperti reproduksi, pertumbuhan, masa depan, dan kematian. Bentuk odipus tidak selalu sama. Erikson menyimpulkn, pertama odipus adalah interes yang dipicu oleh budaya kehidupan sosial, atau dipicu oleh penyaksian

seksual oleh orang dewasa. Kedua, odipus kompleks tidak mempunyai dampak yang berbahaya pada perkembangan kepribadian yang akan datang.

b. Konflik Psikososial (Inisiatif versus Perasaan Berdosa)

Konflik antara inisiatif dengan berdosa menjadi krisis yang dominan di fase bermain. Rasio antara inisiatif dan berdosa harus seimbang dengan lebih condong ke kualitas sintonik inisiatif. Apabila inisiatif berkembang tanpa kekang perasaan berdosa akan terjadi kurangnya prinsip moral. Begitupun sebaliknya akan menjadi anak yang terkekang. Dan kekangan adalah lawan dari sebuah tujuan dan menjadi sumber patologik dari usia bermain.

c. Virtue (Tujuan-Sengaja)

Usia bermain merupakan tahap dimana anak mulai mengembangkan konsensia dan memberi label “benar” atau “salah” terhadap tingkah lakunya. Konsensia itu akan menjadi awal perkembangan moralitas. Ritualisasi-ritualisme (dramatic impersonasi). Tahap ini anak dipenuhi dengan fantasi dan mereka berinteraksi dengan fantasinya. Jika orang tidak menjadi dirinya sendiri atau hanya memainkan peran fantasinya maka akan timbul *impersonation* (permainan peran yang negatif). Keterlibatan ego sadar dalam interaksi cenderung kurang dan diganti oleh fantasi fantasinya.

4. Usia Sekolah (6-12 Tahun)

Pada usia ini anak akan lebih meluas dunianya, dan anak bergaul dengan siapa saja. Di fase ini keingintahuan

anak akan semakin kuat dan biasanya anak yang berkembang normal akan tekun belajar atau mencari tahu sesuatu yang belum di ketahuinya.

a. Aspek Psikoseksual (Terpendam/Laten)

Memendam insting seksual penting karena akan membuat anak dapat memakai energinya untuk mempelajari teknologi dan budayanya, dan interaksi sosialnya. Dengan mempelajari itu anak membentuk gambaran tentang dirinya sebagai mampu atau tidak mampu. Gambaran ini adalah asal muasal identitas ego perasaan "aku" dan "keakuan" yang berkembang masak pada fase adolesen.

b. Krisis Psikososial (Ketekunan vs. Inferiorta)

Ketekunan adalah kualitas sintonik yang berarti tekun, bersedia tetap sibuk dengan satu kegiatan sampai selesai. Dan inferiorta adalah dimana pekerjaannya tidak cukup untuk mencapai satu tujuan.

c. Vitue (Kompetensi)

Dari konflik di atas anak mengembangkan kekuatan dasar. Virtue ini diperoleh dari kecakapan gerak dan kecerdasan untuk menyelesaikan tugas.

d. Ritualisasi-Ritualisme (Formali vs. Formalis)

Metode ritualisasi formal biasanya terjadi di sekolah sekolah. Dan ritual formalisme biasa terjadi di dalam dunia kerja.

5. Adolesen (12-20 Tahun)

Tahap ini sangat penting karena orang harus mencapai tingkat identitas ego yang baik. Erikson memandang adolesen sebagai tahap laten sosial, karena individu sibuk dengan dirinya sendiri, dilatar belakangi oleh pubertas geneetik yang memberi peluang untuk berbagai konflik. Dan fase ini disebut fase coba coba untuk menemukan identitas ego yang pas.

a. Aspek Psikoseksual (Pubertas)

Bagi Erikson pubertas penting bukan karena kemasakan seksual, tetapi karena pubertas memicu harapan peran dewasa pada masa yang akan datang.

b. Krisis Psikososial (Identitas vs. Kekacauan Identitas)

Menurut Erikson identitas akan muncul dari dua sumber:

- 1) Pertama. Penghapusan identitas pada masa anak-anak.
- 2) Kedua. Sejarah yang berkaitan dengan kesediaan menerima standar tertentu. Identitas bisa negatif dan positif. Positif yakni keputusan mengenai akan menjadi apa mereka dan apa yang mereka yakini. Begitupun sebaliknya negatif adalah dimana mereka tidak mau menjadi apa dan tidak mau mempercayainya.

c. Krisis Identitas

Krisis identitas adalah masalah normal yang menyebabkan remaja menjadi ragu dan kacau mengenai siapa dirinya.

d. Virtue (Kesetiaan)

Krisis identitas dalam tahap ini adalah setia dalam beberapa pandangan ideologi atau visi masadepan. Sisi patologis dari kesetiaan adalah penolakan atau ketidak mampuan menggabungkan berbagai gambaran diri dan nilai kedalam identitas.

e. Ritualisasi-ritualisme (Ediologi vs. Totalisme)

Ritualisasi ediologi adalah gabungan gabungan dari ritualisasi ritualisasi tahap sebelumnya menjadi keyakinan atau ide ide. Memilih ediologi yang sempit dan tertutup adalah ciri dari ritualisme totalisme. Fanatic dan eksklusif dalam memandang ediologi sendiri, yang dianggapnya paling benar dan ideal.

6. Dewasa Awal (20-30 Tahun)

Tahap dewasa awal waktunya relative dan tidak dibatasi. Tahap ini ditandai dengan perolehan keintiman pada awal periode, dan ditandai dengan perkembangan berketurunan pada akhir periode.

a. Aspek Psikoseksual (Perkelaminan)

Mulai tahap ini sampai tua murni deskripsi perkembangan psikoseksual dari erikson. Aktivitas seksual selama tahap adolesen adalah ekspresi pencarian identitas yang dipuaskan oleh diri sendiri. Perkelaminan sebenarnya baru ada pada tahap dewasa awal, yang ditandai dengan saling percaya dan berbagi kepuasan seksual secara permanen dengan orang yang dicintai.

b. Krisis Psikososial (Keakraban vs. Solasi)

Keakraban adalah kemampuan untuk menyatukan identitas diri dengan identitas orang lain tanpa rasa takut kehilangan identitas diri sendiri. Isolasi adalah ketidakmampuan untuk bekerjasama dengan orang lain melalui berbagai intimasi yang sebenarnya.

c. Virtue (Cinta)

Cinta bermuatan intimasi juga membutuhkan sedikit isolasi, karena masing masing partner tetap boleh memiliki identitas yang terpisah. Kebalikan dari cinta adalah kesendirian. Sedikit eksklusif dibutuhkan dalam intimasi, yakni orang harus bisa menolak orang tertentu, menolak kegiatan dan ide ide, untuk mengembangkan rasa identitas diri yang lebih kuat.

d. Ritualisasi-ritualisme (Afiliasi vs. Elitism)

Tahap afiliasi adalah refleksi dari kenyataan adanya cinta, mempertahankan persahabatan, ikatan kerja. Afiliasi juga mendorong orang untuk berbagi dengan orang lain. Elitism adalah memandang orang luar dengan penuh curiga dan merendahkan.

7. Dewasa (30-65 Tahun)

Tahap ini adalah waktu menempatkan diri dimasyarakat dan ikut bertanggungjawab terhadap apapun yang di hasilkan dari masyarakat. Tahap ini menjadi tahap yang paling panjang di antara yang lain.

a. Aspek Psikoseksual (Prokreativita)

Menurut erikson manusia memiliki insting yang disebut prokreativita yang mencakup kontak seksual dengan partner intimasi, dan tanggung jawab untuk merawat anak turunya dan untuk mempertahankan jenisnya. Krisis psikososial (generativita vs. stagnasi). Antithesis dan generative adalah stagnasi. Siklus generativitas dari produktivitas dan kfkreativitas akan lumpuh jika orang terlalu mementingkan diri sendiri, dan perkembangan budaya menjadi berhenti, stagnasi.

b. Virtue (Kepedulian)

Seseorang harus memiliki harapan, kemauan, tujuan, kompetensi, kesetiaan dan cinta untuk merawat sesuatu yang dibutuhkan untuk dirawat.

c. Ritualisasi-Ritualisme (Generasional vs. Otoritism)

Generasional adalah interaksi antara orang dewasa dengan generasi penerusnya. Dan otoriter adalah memaksakan aturan, moral dll dengan kekuatan dan kekuasaanya.

8. Usia Tua (>65 Tahun)

Menjadi tua bukan berarti menjadi tidak generatif. Sudah tidak menghasilkan keturunan, tetapi masih produktif dan kreatif dalam hal lain, misalnya memberi perhatian/merawat generasi penerus cucu dan remaja pada umumnya. Usia tua bisa menjadi waktu yang orang senang bermain, menyenangkan, dan keajaiban, tetapi juga bisa menjadi tempat orang pikun, depresi, dan putus asa.

a. Aspek Psikoseksual: Generalisasi Sensualitas

Tahap terakhir dari psikoseksual adalah generalisasi sensualitas (Generalized Sensuality): memperoleh kenikmatan dari berbagai sensasi fisik, Spenglihatan, pendengaran, kecapan, bau, pelukan, dan bisa juga stimulasi nggenital. Generalisasi sensualitas bisa juga ditunjukkan dengan memberi perhatian yang lebih besar kepada gaya hidup jenis kelamin pasangannya. Kakek-kakek senang mengasuh anak-anak, sedang nenek-nenek tertarik dengan politik, keuangan dan peristiwa-peristiwa dunia. Sikap mana yang dikembangkan tergantung kepada kemampuan orang untuk tetap mempertahankan integritas dalam menghadapi keputusan.

b. Krisis Psikososial: Integritas versus Putus Asa

Banyak terjadi pada krisis psikososial terakhir ini, kualita distonik "putus asa" yang menang. Hanya orang yang memiliki identitas ego yang kuat, yang sudah mempraktekkan intimasi, dan peduli dengan lingkungannya, dapat memperoleh keseimbangan yang cenderung sintonik. Integritas adalah perasaan menyatu dan utuh, kemampuan untuk menyatukan perasaan keakuan, dan mengurangi kekuatan fisik dan intelektual.

Integritas ego sering sukar dipertahankan ketika orang telah kehilangan aspek yang akrab dengan dirinya, misalnya kehilangan pasangan atau sahabat (meninggal), kehilangan kesehatan dan kekuatan fisik, kesiapan mental, kemandirian, dan keber-maknaan sosial. Mendapat tekanan semacam itu, orang akan merasa putus asa, yang diekspresikan dalam bentuk

kebencian, depresi, menghina orang lain, atau sikap lainnya yang mengungkapkan tidak mau menerima kepastian batas kehidupan.

Putus asa berarti tanpa harapan. Putus asa ini menjadi lawan dari kualitas distonik tahap bayi, yakni harapan. Dapat dikatakan konflik antara hope versus despair (harapan versus putus asa) itu menembus batas-batas tahap perkembangan. Sejak bayi hingga mati selalu ada harapan. Kalau harapan hilang akan muncul putus asa, dan ini bisa terjadi di tahap perkembangan yang manapun.

c. Virtue: Kebijaksanaan (Wisdom)

Orang dengan kebijaksanaan yang matang, tetap mempertahankan integritasnya ketika kemampuan fisik dan mentalnya menurun. Wisdom memelihara dan meneruskan kumpulan pengetahuan tradisional dari generasi terdahulu ke generasi penerus. Pada usia tua orang akan peduli dengan isu terakhir, yakni kematian.

d. Antitesis dari Kebijaksanaan

Antitesis dari kebijaksanaan adalah penghinaan (disdain); reaksi terhadap perasaan terkalahkan, bingung dan tak tertolong yang semakin tinggi. Penghinaan merupakan kelanjutan dari penolakan, sumber patologi dari fase dewasa. Itu berarti menolak menjadi tersisih yang merupakan reaksi alami dari kerusakan, kemunduran, dan kelemahan.

e. Ritualisasi-ritualisme: Integral versus Sapentisme

Pada tahap usia tua, ritualisasinya adalah integral; ungkapan kebijaksanaan dan pemahaman

makna kehidupan. Interaksi yang tidak mementingkan keinginan dan kebutuhan duniawi, menyerahkan diri dan seluruh kemampuannya kepada kemaslahatan kemanusiaan. Orang yang tidak memiliki kebijaksanaan, akan berinteraksi dengan ritualism sapentism; bergaya bijaksana, memberi petuah-petuah dogmatis untuk menyembunyikan diri bahwa dirinya tidak memiliki sifat bijak, mungkin juga menyembunyikan perasaan putus asa. Ikhtisar tahap-tahap perkembangan psikososial Erikson.

E. Aplikasi

Teori Erikson terfokus pada perkembangan sosial, sehingga aplikasinya terutama di bidang pendidikan sosial, khususnya pada usia anak-anak dan remaja. Memperhatikan teori Erikson akan berdampak kepada perlakuan orang dewasa kepada anak lebih sesuai dengan kebutuhan usia anak-anak itu. Konsep krisis identitas ternyata aplikatif untuk menginterpretasi lima ranah sumber krisis pemuda (di Amerika), yakni:

1. Problem pilihan pekerjaan.
2. Konflik dengan orang tua.
3. Keanggautaan kelompok sebaya.
4. Hubungan cinta remaja.
5. Penggunaan obat psikotropik.

Di bidang psikoterapi, analisis konflik sosial dapat membantu pemahaman kepribadian klien, namun Erikson tidak mengusulkan tritmen yang khas sesuai dengan fokus teori psikososialnya.

Di bidang pengukuran, Erikson mengembangkan Play Construction Test, dan Rosenthal bersama-sama dengan

Gurney dan Moore mengembangkan Erikson Psychosocial Stage Inventory (EPSI).

1. Play Construction Test

Anak (usia bermain dan usia sekolah), diminta membayangkan dirinya menjadi sutradara dan membuat adegan film yang menarik, memakai mainan yang disediakan. Mainan itu meliputi orang, binatang, peralatan rumah tangga, mobil, rumah, dan apa saja yang diimajinasikan anak. Memakai peralatan audio visual, skenario anak itu dianalisis sebagai ekspresi Sejarah kehidupannya secara taksadar.

2. Erikson Psychosocial Stage Inventory (EPSI)

Kuesioner dengan 72 item, mengungkap keberhasilan anak mengatasi enam tahap (dari bayi sampai dengan dewasa muda) konflik psikososialnya. EPSI mengukur tingkat kepercayaan, otonomi, inisiatif, ketekunan, identitas dan intimasi, dalam skala 1-5.

F. Evaluasi

Psikososial dari Erikson dikembangkan dalam kerangka psikoanalitik menekankan pentingnya psikologi ego, perubahan perkembangan sepanjang hayat, dan pemahaman kepribadian melalui latar belakang sosial dan kekuatan-kekuatan historik. Berlawanan dengan Freud, Erikson memandang ego sebagai struktur kepribadian otonom, dan teorinya terfokus pada kualitas ego yang muncul pada setiap periode perkembangan.

Teori Erikson dikenal luas dikalangan profesional maupun di masyarakat umum, dan delapan tahap

perkembangannya banyak dikutip di literatur maupun di media populer. Popularitasnya antara lain karena dia tidak menyerang Freud, tetapi dia justru melengkapi teori perkembangan dari Freud. Banyak pengamat yang memandang karya Erikson itu sebagai kelanjutan karya Freud, kalau saja usia Freud ditambah 50 tahun.

Erikson membangun teorinya terutama memakai prinsip-prinsip etika yang tidak selalu didukung data ilmiah. Dia datang dari dunia seni sehingga melihat dunia lebih sebagai seorang artis alih-alih seorang ilmuwan. Dalam salah satu bukunya dia menulis, dia tidak menawarkan apa-apa kecuali “cara memandang sesuatu.” Dalam hal ini Erikson cenderung konservatif, dalam arti bahwa manusia itu berkembang dalam kerangka budaya yang ada, bahwa perkembangan seharusnya tidak bertentangan dengan etik, moral, dan ritualisasi yang diterima masyarakat secara luas. Kritik terhadap Erikson dalam hal metodologi, hampir sama dengan metodologi dari teori psikoanalisis lainnya. Nilai ilmiah dari metodologinya sesungguhnya ada pada beberapa metoda pengukuran yang dia lakukan, observasi terhadap anak-anak, dan analisis kesejarahan. Sayang data-data yang dikumpulkannya, termasuk data observasi dideskripsi secara subjektif, dan dianalisis secara subjektif pula.

~oOo~

Bab 5
**TEORI PSIKOANALISIS SOSIAL
OLEH KAREN HORNEY**

A. Latar Belakang

Karen Horney ialah seorang tokoh psikologi yang populer dengan pendekatan psikoanalisis sosial. Horney lahir di Jerman pada tanggal 15 September 1885. Saat kecil, ayah dan saudara tirinya bersikap buruk kepadanya, dan Horney menduga ayahnya sebagai seorang religius yang munafik. Pada sisi lain, ia mengidolakan ibunya yang selalu melindungi dirinya dari perilaku kejam oleh ayahnya. Saat remaja, Horney melawan keputusan ayahnya yang lebih menginginkan ia untuk mengurus keluarga. Horney mengikuti pendidikan kedokteran dan menjadi wanita pertama di Jerman yang belajar ilmu kedokteran. Pada masa-masa mengkaji ilmu kedokteran inilah, Horney membaca tulisan-tulisan Freud dan mulai mendalami psikoanalisis. Dalam sepanjang hidupnya, Horney mendalami ilmu kedokteran dan psikoanalisis, sampai mengembangkan pendekatannya sendiri yang bernama psikoanalisis sosial yang memiliki beberapa perbedaan menggunakan ajaran Freud.

Teori sosial psikoanalitik Karen Horney didasarkan pada asumsi bahwa kondisi budaya dan sosial, terutama pengalaman masa kanak-kanak, sebagian besar tidak mendukung pembentukan kepribadian. Orang yang tidak pernah memuaskan kebutuhannya akan cinta dan kasih sayang selama masa kanak-kanak mengembangkan teori psikoanalitik sosial

Karen Horney. Permusuhan dasar terhadap orang tuanya dan akibatnya mereka menderita kecemasan dasar (basic anxiety). Seperti ahli teori kepribadian lainnya, pandangan Horney tentang kepribadian merupakan cerminan pengalaman hidup.

B. Definisi

Teori psikoanalisis merupakan teori yang berusaha untuk menjelaskan tentang hakikat dan perkembangan kepribadian manusia. Unsur-unsur yang diutamakan dalam teori ini adalah motivasi, emosi dan aspek-aspek internal lainnya. Teori ini mengasumsikan bahwa kepribadian berkembang ketika terjadi konflik-konflik dari aspek-aspek psikologis tersebut, yang pada umumnya terjadi pada anak-anak atau usia dini. Psikoanalisis memiliki banyak hal untuk ditawarkan kepada pendidikan. Hubungan di antara mereka seperti sebuah perkawinan di mana kedua pasangan sadar akan kebutuhan bersama mereka, tapi tidak terlalu mengerti satu sama lain dan karena juga tidak mengerti akan namanya menyatu. Oleh karena itu, tujuan pendidikan yang dinyatakan berdasarkan psikoanalisis adalah untuk memberikan bimbingan kepada pendidik dan siswa tentang apa yang ingin mereka capai, tentang kegiatan yang mereka lakukan, dan tentang kemajuan mereka para siswa. Teori Karen Horney, antara lain sebagai berikut:

1. Kecemasan dasar adalah konsep fundamental dalam teori kepribadian Horney. Horney mendefinisikannya sebagai "keburukan hati yang meningkat, yaitu meliputi keseluruhan perasaan kesepian dan ketidakberdayaan di dunia yang fana". Kecemasan dasar adalah dasar dimana neurosa terakhir berkembang, dan ini tidak dapat dipisahkan dengan perasaan permusuhan yang didiskusikan pada bagian sebelumnya. Kecemasan dasar

1. adalah meliputi keseluruhan; ini mendasari keseluruhan hubungan yang telah atau akan dibentuk oleh individu dengan individu lain. Horney menggambarkan analogi antara seseorang yang menderita kecemasan dasar dan negara yang mengalami pergolakan politik.
2. Kecemasan dan kerusuhan diantara individu serupa dengan pergolakan bawah tanah dan protes terhadap pemerintah. Pada kasus lain, pergolakan, internal mungkin dimanifestasikan secara overt dengan pemogokan ataupun riot dalam suatu negara atau simptom neurotik pada seorang individu. Dengan mengabaikan bagaimana seseorang memanifestasikan atau mengekspresikan kecemasan dasar, Horney berpendapat bahwa keadaan perasaan setiap orang adalah kurang lebih sama. Orang merasakan perasaan “kecil, tidak signifikan, tidak berdaya, ditinggalkan, terancam didunia yang ditunjukkan dalam sikap penyalahgunaan, penipuan, penyerangan, penghinaan, pengkhianatan”. Dapat dimengerti bahwa individu, khususnya pada masa anak-anak, akan berusaha untuk melindungi dirinya melawan perasaan kecemasan yang kuat ini. Horney menuliskan bahwa, pada kebudayaan kita, setidaknya ada empat pertahanan-diri: mendapatkan kasih sayang, menjadi patuh, memperoleh kekuatan dan penarikan diri.

Kepatuhan dalam arti pertahanan-diri melibatkan pemenuhan harapan dari seseorang atau harapan semua orang. Seperti seseorang yang berusaha menghindari perbuatan yang akan menyakiti orang lain. Seseorang berani untuk tidak mengkritik atau cara lain misalnya menyerang, harus menekan kebutuhan dan hasrat mereka, dan tidak dapat pula melindungi diri mereka terhadap penyalahgunaan dari rasa takut sebagai reaksi defensif, yang

mungkin akan menyakiti orang yang menyakitinya. Horney mengatakan bahwa kebanyakan orang patuh percaya bahwa mereka benar-benar tidak egois dan melakukan pengorbanan-diri. Seperti halnya seseorang yang mengatakan "jika aku mengalah, itu tidak akan menyakitkan". Ini mungkin menunjukkan tingkah laku Horney sendiri "seperti seekor domba" hingga usia 9 tahun.

Mendapatkan kekuatan dari orang lain adalah mekanisme pertahanan-diri yang ketiga. Dengan cara ini seseorang dapat mengompensasikan perasaan ketidakberdayaannya dan mendapatkan rasa aman melalui perolehan kesuksesan atau melalui perasaan superior terhadap orang lain. Seperti halnya orang yang mengatakan: "jika aku punya kekuatan, tidak ada seorangpun yang dapat menyakitiku". Mungkin, ini menggambarkan Horney yang memutuskan untuk bekerja keras untuk kesuksesan akademiknya.

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

Kebebasan yang dianggap sebagai kebutuhan psikologis seseorang akan diperoleh dengan cara menjauh dan melepaskan diri dari orang lain, tidak lagi bergantung

pada orang lain untuk mendapatkan kepuasan dari kebutuhan emosionalnya. Pada kenyataannya, ini melibatkan lebih dari itu; ini melibatkan penumpukan peminimalisiran dari kebutuhan emosional seseorang, dengan menarik-diri dari kontak emosional dan melepaskan kebutuhan emosional seseorang, seseorang melindungi dirinya dari rasa sakit yang diberikan orang.

4. Mekanisme pertahanan-diri ini memiliki satu tujuan: bertahan terhadap kecemasan. Mereka berorientasi untuk mendapatkan keamanan dan penentraman hati, bukan untuk kebahagiaan atau kesenangan dengan katalain, mereka bertahan melawan rasa sakit, bukan mencari kesejahteraan. Karakteristik umum lain dari alat perlindungan ini adalah kekuatan dan intensitasnya. Horney percaya mereka akan menjadi lebih kuat dengan memaksakan tenaga daripada kebutuhan seksual ataupun kebutuhan fisiologis lainnya. Dan alat ini dapat bekerja. Mereka dapat memenuhi tujuan mereka yaitu mengurangi kecemasan tetapi individu biasanya memiskinkan kepribadiannya dan mengalami konflik dengan lingkungannya.

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

¹ Horney menawarkan cara pandang yang berbeda dalam melihat masalah neurosis. Dia lebih menekankan

adanya persambungan yang jelas antara neurosis dengan kehidupan sehari-hari dibanding teoretikus-teoretikus sebelumnya. Apa lagi dia melihat neurosis sebagai upaya menjadikan kehidupan lebih mungkin untuk dijumpai, sebagai salah satu cara "control antar pribadi". Jelas, inilah yang kita upayakan dalam kehidupan sehari-hari.

Neurosis adalah gangguan jiwa yang penderitanya masih dalam keadaan sadar yang berarti ketidakberesan dalam susunan syaraf. Namun setelah ahli penyakit dan ahli psikologi menyadari bahwa ketidakberesan tingkah laku tersebut tidak hanya disebabkan oleh ketidakberesan susunan syaraf, tapi juga dipengaruhi oleh sikap seseorang terhadap orang lain, maka aspek mental (psikologi) dimasukkan pula dalam istilah tersebut.

Neurosis mempunyai ciri-ciri antara lain:

- a. Wawasan tidak lengkap mengenai sifat-sifat dan kesukarannya.
- b. Adanya konflik.
- c. Reaksi kecemasan.
- d. Kerusakan parsial atau sebagian aspek-aspek kepribadian.
- e. Kadang-kadang disertai phobia, gangguan pencernaan, tingkah laku obsesif-kompulsif, hysteria, dan neurestania.

¹ Neurosis memiliki beberapa bentuk. Zakiah Daradjat menyebut tujuh macam neurosis. Beberapa macam neurosis tersebut adalah:

- a. Neurasthenia, yaitu gangguan jiwa yang ditandai dengan adanya kelelahan fisik dan mental yang kronis walaupun tidak ditemukan sebab-sebab fisik.

- b. Hysteria, yaitu gangguan jiwa yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi, represi, disosiasi, dan sugestibilitas.
- c. Psychasthenia, gangguan jiwa bersifat paksaan yang berarti kurangnya kemampuan jiwa untuk tetap dalam keadaan integrasi yang normal.

Selain mempunyai ciri-ciri dan macam-macam neurosis terdapat beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya neurosis, antara lain:

- a. Faktor organis fisik. Yaitu berupa penyakit jasmaniah yang tidak dapat disembuhkan, seperti cacat fisik.
- b. Faktor psikis dan struktur kepribadian. Yaitu adanya gangguan-gangguan, tingginya daya khayal yang tidak terarah, dan sebagainya.
- c. Faktor keluarga, milieu, dan sosio-budaya. Faktor keluarga merupakan faktor yang dominan menjadi penyebab terjadinya gangguan kejiwaan pada seseorang.

¹ Berdasarkan pengalaman klinisnya, dia menemukan 10 bentuk kebutuhan neurotis, yaitu: 1) kasih sayang dan penerimaan; 2) partner dominan dalam kehidupan; 3) batas hidup yang sempit dan terbatas; 4) kekuatan; 5) eksploitasi; 6) prestise; 7) kebanggaan personal; 8) perolehan atau ambisi personal; 9) kecukupan-diri dan kebebasan; 10) kesempurnaan dan ketakterbantahan.

Sepuluh kebutuhan neurotik ini bisa digolongkan menjadi tiga kategori luas:

- a. Kebutuhan neurotik menyebabkan individu untuk mencari pengakuan dan penerimaan dari orang lain

- dan sering digambarkan sebagai miskin atau menempel saat mereka mencari persetujuan dan cinta.
- b. Kebutuhan neurotik menciptakan permusuhan dan perilaku anti sosial. Individu-individu ini sering disebut sebagai dingin, tak acuh, dan menyendiri.
 - c. Kebutuhan neurotik ini mengakibatkan permusuhan dan kebutuhan untuk mengendalikan orang lain. Individu ini sering disebut sebagai sulit, dominan, dan ramah.

Dalam pekerjaan terakhirnya, Horney menjadi tidak puas dengan sepuluh kebutuhannya, atau setidaknya menyebutkannya secara individu. Dia menyadari bahwa kebutuhan ini dapat dikelompokkan setidaknya dalam tiga kelompok, tiap-tiap kelompok merepresentasikan sikap mereka terhadap diri sendiri dan orang lain. Secara khusus, dia berkata bahwa tiap-tiap kebutuhan melibatkan salah satu berikut ini: 1) gerakan menuju orang lain; 2) gerakan melawan orang lain; atau 3) gerakan menjauh dari orang lain. Sebagai contoh, kebutuhan (1) dan (2) untuk kasih sayang/penerimaan dan untuk partner dominan melibatkan gerakan menuju orang lain. Bergerak melawan orang lain termasuk kekuatan eksploitasi, prestise, pemujaan, dan ambisi akan kebutuhan. Kebutuhan akan kecukupan-diri, untuk kesempurnaan, dan untuk pembatasan hidup yang terbatas melibatkan gerakan menjauh dari orang lain. Horney menyebut tiga kategori gerakan direksional ini sebagai *kecenderungan neurotik*.

Kecenderungan neurotik karena kecenderungan neurotik berkembang dari mekanisme pertahanan yang didiskusikan di atas, kita akan melihat persamaan di antaranya. Dalam sebuah pengertian dapat kita katakan

bahwa kecenderungan neurotik adalah perluasan dari alat perlindungan. Kecenderungan perilaku dan sikapnya adalah memaksa yaitu, individu neurotik memaksa untuk berkelakuan sesuai dengan salah satu dari mereka. Mereka juga menunjukkan tidak pandang bulu pada sebuah dan semua situasi, termasuk interaksi dengan orang lain. Setiap kecenderungan neurotik ini menunjukkan jenis tingkah laku tertentu. Jenisnya antara lain: 1) Gerakan menuju orang (tipe mengalah); 2) Gerakan melawan orang (tipe agresif); 3) Gerakan memisah dari orang lain (tipe objektif).

a. Gerakan Mendekati Orang

Kepribadian tipe mengalah dicirikan oleh kebutuhan kuat dan terus menerus akan kasih sayang dan penerimaan kebutuhan untuk dicintai, dicari, dibutuhkan, dan dilindungi. Orang seperti ini menunjukkan kebutuhan untuk mendekati semua orang, tetapi mereka biasanya mempunyai kebutuhan pada seorang teman atau teman menikah, dalam hal ini siapa yang akan mengisi hidupnya dan memberi perlindungan dan bimbingan.

1 Dalam hubungannya dengan orang lain, kepribadian mengalah bersifat mendamaikan, menanggihkan hasrat mereka pada orang lain. Mereka bersedia untuk mengakui kesalahan dan patuh pada orang lain, tidak pernah bersikap tegas, kritis atau banyak permintaan. Singkatnya mereka akan melakukan situasi apapun atau yang diminta orang lain (sebagaimana mereka mengartikannya) untuk memperoleh kasih sayang, pengakuan dan cinta.

Kepribadian mengalah menunjukkan sikap yang konsisten ke arah mereka sendiri. Pusat dari sikap ini adalah perasaan tidak berdaya dan lemah, bahwa mereka bersiap untuk mengakui diri sendiri dan orang lain apalagi mengenai daya tarik. Akibatnya mereka berkata: "lihatlah padaku, aku sangat lemah dan tidak berdaya dan kamu harus melindungi dan mencintai aku". Horney menemukan bahwa orang mengalah telah tertekan (dalam pengertian freudian) perasaan kuat atau tantangan dan rasa ingin balas dendam, memiliki hasrat untuk mengontrol, memanfaatkan dan memanipulasi orang lain dan mempunyai kurang ketertarikan pada orang lain cukup berlawanan dengan ekspresi tingkah laku dan sikap mereka. Tekanan harus tetap diawasi dan orang yang mengalah menjadi tunduk dan patuh, melakukan apapun yang orang katakan, lalu berusaha menyenangkan orang lain dan tidak mengharapkan apapun.

b. Gerakan Melawan Orang Lain

Sesuai dengan nama yang menunjukkan kepribadian agresif, orang dengan *movement againts people* adalah kebalikan dari tipe mengalah. Orang seperti ini hidup di dunia dimana mereka melihat bahwa setiap orang adalah musuh dan hanya yang terkuat dan yang paling liciklah yang bertahan. Dunia terlihat seperti hutan di mana keunggulan, kekuatan dan keganasan adalah keahlian yang terpenting.

Meskipun motivasi mereka sama dengan tipe mengalah pengurangan dari kecemasan dasar kepribadian agresif tidak pernah menunjukkan rasa

takut yang sama terhadap penolakan. Untuk berhasil mengontrol dan berkuasa sangat penting bagi mereka, mereka harus secara konstan tampil pada level yang sangat tinggi. Dalam meningkatkan keunggulan dan menerima pengakuan, orang ini menemukan kepuasan dari memiliki kekuatan dan keunggulan yang ditegaskan oleh orang lain. Mereka harus melebihi orang lain dan bagaimanapun juga mereka menilai setiap orang dari keuntungan apa yang bisa didapatkan dari hubungan mereka. Tidak ada ketenangan bagi orang lain dengan adanya kepribadian agresif; mereka mendebat, kritis, banyak permintaan dan memanipulasi apapun yang diperlukan untuk menguasai perasaan unggul dan kuat.

c. Memisahkan Diri dari Orang Lain

Yang dikarakteristikan dalam kepribadian yang memisahkan diri mereka terdorong untuk mempertahankan jarak emosi dari orang lain. Mereka pastinya tidak terlibat dengan orang lain dalam segala cara. Mereka pastinya tidak mencintai, benci ataupun kadang bekerja sama dengan orang lain. Agar mencapai sikap tidak terpengaruhnya, mereka berusaha untuk mencukupi diri secara berlebihan dan memiliki banyak akal. Bagaimanapun juga, jika mereka berguna, mereka akan menjauh dan lepas dari orang lain, mereka pasti hanya percaya kepada pikiran mereka sendiri, yang pastinya berkembang dengan baik.

Kepribadian memisahkan diri memiliki kebutuhan yang kurang terhadap privasi dirinya. Mereka perlu untuk menghabiskan banyak waktu yang

memungkinkan dirinya untuk menyendiri, dan hal yang mengganggu mereka untuk berbagi bahkan dalam suatu pengalaman seperti halnya mendengarkan musik. Kebutuhan untuk bebas menyebabkan mereka menjadi sangat sensitif terhadap segala sesuatu yang mungkin mencoba untuk memengaruhi, memaksa atau yang mewajibkan mereka melakukan sesuatu. Orang atau situasi yang mendesak mereka harus dihindari, termasuk adanya jadwal dan daftar kerja, kewajiban-kewajiban jangka lama seperti halnya hipotek ataupun pernikahan, atau bahkan hal-hal seperti hal-hal yang menekan seperti tekanan padaikat pinggang atau pada saat menggunakan dasi. Homey menemukan bahwa, pada seorang neurotik, satu dari tiga kecenderungan ini lebih dominan tapi dua kecenderungan lainnya juga hadir dengan tingkatan yang hampir sama. Seseorang yang utamanya agresif, contohnya, juga memiliki kebutuhan untuk pemenuhan-diri dan untuk memisahkan diri. Kecenderungan dominan, tentu saja, merupakan salah satu hal yang menetapkan perilaku seseorang dan sikapnya terhadap orang lain. Hal ini merupakan mode (cara) dari pemikiran dan tindakan terbaik yang dilakukan untuk menjaga dasar kecemasan untuk bertahan dan suatu penyimpangan dari kecenderungan diatas akan menyebabkan ancaman neurotik. Untuk alasan tersebut, dua mode lainnya pastilah secara aktif direpres atau ditekan. Tapi penekanan ini hanya dilakukan untuk membuat masalah lebih buruk; kekuatan dari penekanan neurotik cenderung sangatlah besar. Banyak indikasi bahwa satu dari cara-cara yang nondominan menekan

ekspresi yang menyebabkan konflik yang berat dalam diri individu.

Konflik, selanjutnya digambarkan sebagai dasar pertentangan pada tiga kecenderungan dan konflik ini, Horney mendasari bahwa hal tersebut merupakan inti dari neurosis. Horney mengatakan bahwa semua orang, baik itu neurotis maupun normal, menderita berbagai macam konflik yang sama diantara mode-mode yang bertentangan pada dasarnya. Perbedaan antara orang normal dan neurotik adalah dalam intensitas konfliknya, banyak sekali intensitas konflik yang terjadi pada seorang neurotik.

C. Idealisasi *Self-Image* (Gambaran-Diri)

Horney menyatakan bahwa kita semua normal maupun neurotik membangun self-image sebagai gambaran idealisasi dari diri kita sendiri yang mungkin ataupun tidak didasarkan dari realitas. Pada orang normal, self-image dibangun dalam penilaian yang realistis pada kemampuan dirinya, potensi, kelemahan, tujuan dan hubungan dengan orang lain. Image ini akan memberikan sebuah perhatian terhadap kesatuan dan penyatuan terhadap seluruh kepribadian dan menjadi suatu *frame of referennce* dari apa yang kita temui dalam diri kita sendiri maupun orang lain. Agar kita mampu meraih tujuan akhir dari realisasi diri (self realization) perkembangan maksimum dan pemenuhan terhadap potensi-potensi yang kita miliki self-image kita secara jelas merefleksikan diri kita sebenarnya.

Para penderita neurotik ini membangun sebuah self image ideal untuk tujuan yang sama sebagai orang normal untuk menyatukan kepribadiannya. Usaha dalam menyatukan menyebabkan kegagalan, bagaimanapun juga, karena model

dari perkembangan diri pada neurotisini tidak sesuai dengan kenyataan. Gambaran ini hanyalah ilusi bukanlah hal ideal yang mampu diraih.

Walaupun self-image neurotis jauh terbangun dari realitas, meskipun demikian hal tersebut nyata dan akurat bagi diri mereka. Orang lain bisa dengan mudah melihat sepanjang gambaran yang salah tersebut, tetapi tidak bagi orang neurotik. Orang neurotik percaya bahwa ketidaklengkapan dan hal yang menyedihkan dalam self-image mereka yang mereka pegang adalah nyata. Self-image ideal orang-orang neurotik merupakan sebuah jalan dari apa yang mereka rasakan, yang mereka bisa lakukan atau yang seharusnya mereka lakukan. Self-image dari neurotik bertindak sebagai pengganti ketidakpuasan terhadap rasa yang didasarkan pada realitas terhadap self-worthy dan self confidence (kepantasan dan kepercayaan diri). Seorang neurotic memiliki sedikit percaya diri karena mereka merasa tidak aman atau cemas dan self-image mereka yang salah tidak membolehkan mereka untuk memperbaiki kekurangan mereka. Hal ini hanya menunjukkan sebuah rasa keputus-asaan terhadap kebanggaan dan kepantasan diri mereka.

D. Dinamika Kepribadian

Dinamika kejiwaan yang terjadi menekankan pada konflik budaya dan hubungan antar pribadi. Dalam hal ini Karen Horney tidak mengabaikan faktor intrapsikis dalam perkembangan kepribadian. Menurutnya, proses intrapsikis semula berasal dari pengalaman hubungan antar pribadi, yang sesudah menjadi bagian dari system keyakinan, proses intrapsikis itu mengembangkan eksistensi dirinya terpisah dari konflik interpersonal. Untuk dapat memahami konflik intrapsikis yang

syarat dengan dinamika diri, perlu dipahami empat gambaran diri dari Horney. Ada empat macam konsep diri, tiga konsep yang subjektif, sedang satu konsep yang objektif. Konsep yang subjektif berupa pandangan diri rendah, pandangan diri yang sebenarnya, dan pandangan diri yang seharusnya. Sedang konsep yang objektif adalah pandangan diri seperti apa adanya. Deskripsi empat konsep diri itu sebagai berikut:

1. Diri Rendah (*Despised Real Self*)

Konsep yang salah tentang kemampuan diri, keberhargaan dan kemenarikan diri, yang didasarkan pada evaluasi orang lain yang dipercayainya, khususnya orang tuanya. Evaluasi negatif mungkin mendorong orang untuk merasa tak berdaya.

2. Diri Nyata (*Real Self*)

Pandangan subjektif bagaimana diri yang sebenarnya, mencakup potensi untuk berkembang, kebahagiaan, kekuatan kemauan, kemampuan khusus, dan keinginan untuk "realisasi diri", keinginan untuk spontan menyatakan diri yang sebenarnya.

3. Diri Ideal (*Ideal Self*)

Pandangan subjektif mengenai diri yang seharusnya, suatu usaha untuk menjadi sempurna dalam bentuk khayalan, sebagai kompensasi perasaan tidak mampu dan tidak dicintai.

4. Diri Aktual (*Actual Self*)

Berbeda dengan real self yang subjektif, aktual self adalah kenyataan objektif diri seseorang, fisik dan mental apa adanya, tanpa dipengaruhi oleh persepsi orang lain.

Karen Horney membagi manusia menjadi 3 tipe karakter, yaitu:

1. **Penurut**

Memiliki kebutuhan kuat akan rasa cinta, persetujuan, dan penerimaan orang lain, sehingga segenap tindakannya akan selalu bergantung pada orang lain.

2. **Memisahkan Diri**

Memiliki kecenderungan kuat untuk menjauhi orang lain, karena rasa mandiri yang berlebihan. Ia cenderung menjaga jarak dengan orang lain, karena merasa cemas apabila memiliki kedekatan emosional dengan seseorang.

3. **Agresif**

Cenderung bergerak melawan orang lain. Ia selalu ingin menguasai orang lain dan memandang hidup sebagai perjuangan untuk terus bertahan.

Di sini kita dapat menyimpulkan bahwa pembagian karakter manusia menurut Horney didasarkan atas hubungan seseorang dengan orang lain.

E. Aplikasi

1
Sebagai pengikut Freud, Horney berangsur-angsur menyadari bahwa pandangan psikoanalitik tradisional mengenai wanita tidak seimbang. Dia kemudian mengembangkan sendiri teori psikologi wanita, yang menolak beberapa konsep dasar Freud.

1. **Perbedaan Pria Wanita**

Menurut Horney bukan sekedar perbedaan anatomi, tetapi lebih sebagai perbedaan harapan sosial dan cultural.

Pria yang menundukkan dan mengatur wanita, dan wanita yang menghina atau mencemburui pria, mereka melakukan hal itu karena kompetisi yang neurotik yang merajalela di masyarakat. Menurut Horney kecemasan dasarlah yang menjadi akar keinginan laki-laki menaklukkan wanita dan keinginan wanita menghina laki-laki.

2. Odipus Kompleks

Horney mengakui adanya odipus kompleks, hanya saja hal itu berhubungan dengan kondisi lingkungan tertentu, bukan berhubungan dengan perkembangan biologis. Menurutnya odipus kompleks hanya ditemukan pada beberapa orang dan itu merupakan ekspresi neurotik kebutuhan cinta, yang bersama-sama dengan 9 kebutuhan lainnya muncul pada usia dini. Anak-anak mungkin memeluk ibunya dan mengekspresikan kecemburuan pada ayahnya, tetapi tingkah laku ini adalah usaha untuk menghilangkan kecemasan dasar, bukan manifestasi anatomik odipus kompleks. Bahkan kalau ada aspek seksual dalam tingkah laku odipus, tujuan utamanya adalah rasa aman, bukan hubungan seks.

3. Cemburu Penis

Horney menolak konsep *penis envy* dari Freud, dan cenderung mengikuti Adler. Banyak perempuan yang memiliki *masculine protest*: keyakinan patologik bahwa laki-laki lebih superior dari perempuan, yang kemudian menjadi keinginan neurotik untuk menjadi laki-laki. Keinginan itu bukan karena cemburu penis, tetapi lebih sebagai kecemburuan terhadap penilaian dan hak berlebih yang diberikan budaya kepada laki-laki.

F. Psikoterapi

Menurut Horney neurosis berkembang dari konflik dasar yang mulai muncul pada masa anak-anak. Ketika orang berusaha mengatasi konflik dasar itu, mereka umumnya memakai salah satu (atau semua) dari tiga kecenderungan neurotik, yakni bergerak mendekat, melawan, atau menjauh. Tujuan terapi Horney adalah membantu klien secara bertahap berkembang ke arah realisasi-diri, berhenti dari berfantasi diri ideal, melepaskan pencarian kemasyhuran neurotik, dan mengubah benci diri menjadi menerima dirinya.

~oOo~

Copyright © 2024
PENERBIT NEM

Bab 6
**TEORI INTERPERSONAL
OLEH SULLIVAN**

A. Latar Belakang

Harry Stack Sullivan adalah orang pertama kelahiran Amerika Serikat yang mengembangkan teori kepribadian. Menurutnya kepribadian adalah pola yang relatif menetap dari situasi-situasi antar pribadi yang berulang, yang menjadi ciri kehidupan manusia. Kepribadian itu konstruk hipotetis yang hanya dapat diamati dalam konteks tingkah laku interpersonal. Sepanjang hayat setiap orang bergerak dalam lingkungan sosial, sejak bayi sudah terlibat dalam interaksi dengan orang lain. Bahkan ketika orang sendirianpun, orang lain muncul dalam pikiran, perasaan dan fantasinya.

¹ Sullivan tidak menyangkal pentingnya hereditas dan pematangan dalam membentuk dan membangun kepribadian. Namun ia berpendapat apa yang khas manusiawi adalah interaksi sosial. Pengalaman hubungan antar pribadi telah merubah fungsi fisiologik organisme (sehingga manusia kehilangan kesatuan biologiknya) menjadi organisme sosial, bahkan sosialisasi telah merubah proses biologik yang paling mendasar (bernafas, pencernaan, eliminasi). Psikiatri tidak dapat dipisahkan dari psikologi sosial.

Menurut Sullivan, tahap perkembangan kepribadian yang paling menentukan sesungguhnya bukan pada masa kanak-kanak awal, melainkan pada masa pra remaja. Sullivan percaya

bahwa manusia dapat mencapai perkembangan yang sehat mereka sanggup mengalami keintiman sekaligus hawa nafsu terhadap pribadi lain yang sama.

Hubungan Sullivan sendiri dengan orang lain jarang yang memuaskan dirinya. Sebagai seorang anak, dia sering merasa kesepian dan secara fisik dikucilkan. Ketika remaja, dia menderita minimal satu episode skizofrenik. Dan ketika dewasa, dia mengalami hanya hubungan-hubungan antarpribadi yang dibuat-buat dan ambivalen. Meskipun begitu, bahkan mungkin karena kesulitan-kesulitan hubungan antarpribadi ini, Sullivan memberikan banyak kontribusi bagi kita untuk memahami kepribadian manusia.

B. Struktur Kepribadian

Sullivan tegas memandang sifat dinamik kepribadian, sehingga merendahkan konsep id, ego, superego, dll. Yang membuat kepribadian menjadi statis/stabil. Namun menurutnya ada beberapa aspek kepribadian yang nyata stabil dalam waktu yang lama: dinamisme, personifikasi, sistem self, dan proses kognitif.

1. Dinamisme (*The Dynamism*)

Dinamisme adalah pola khas tingkah laku (transformasi energi, baik terbuka maupun tersembunyi) yang menetap dan berulang terjadi yang menjadi ciri khusus seseorang. Dinamisme yang melayani kebutuhan kepuasan organisme melibatkan bagian tubuh, yakni alat reseptor, efektor dan sistem syaraf. Misalnya, dinamisme makan melibatkan otot mulut dan leher.

2. Personifikasi (*Personification*)

Personifikasi adalah suatu gambaran mengenai diri atau orang lain yang dibangun berdasarkan pengalaman yang menimbulkan kepuasan atau kecemasan. Hubungan yang memberi kepuasan akan membangkitkan image positif, sebaliknya jika melibatkan kecemasan akan membangkitkan image negatif. Misalnya, personifikasi yang dikembangkan oleh bayi mengenai ibunya adalah gambaran ibu baik (*good mother*) yang diperoleh dari pengalaman ibu menyusui dan merawatnya sehingga menimbulkan kepuasan atau gambaran ibu buruk (*bad mother*) yang diperoleh dari pendekatan ibu yang menimbulkan kecemasan dan takut).

3. Sistem Self (*Self-System*)

Sistem self adalah pola tingkah laku yang konsisten yang mempertahankan keamanan interpersonal dengan menghindari atau mengecilkan kecemasan. Sistem ini mulai berkembang pada usia 12-18 bulan, usia ketika anak mulai belajar tingkah laku mana yang berhubungan meningkatkan atau menurunkan kecemasan. Ketika sistem self mulai berkembang, orang mulai membentuk gambaran diri atau personifikasi diri yang konsisten. Setiap pengalaman interpersonal yang dipandang bertentangan dengan sistem dirinya berarti mengancam keamanan diri. Dampaknya, orang berusaha mempertahankan diri melawan tegangan interpersonal itu memakai operasi keamanan (*security operation*); suatu proses yang bertujuan untuk mereduksi perasaan tidak aman atau perasaan akibat dari ancaman terhadap sistem self. Beberapa macam sistem keamanan yang dipakai sejak usia bayi antara lain:

- a. Disosiasi adalah mekanisme menolak impuls, keinginan dan kebutuhan muncul ke kesadaran. Disosiasi tidak hilang, tapi ditekan ke ketidaksadaran dan memengaruhi tingkah laku serta kepribadian dari sana.
- b. Inatensi, yaitu memilih mana pengalaman yang akan diperhatikan dan yang tidak perlu diperhatikan. Terhadap pengalaman yang mengancam personifikasi diri, orang dapat berpura-pura tidak merasakannya.
- c. Apati dan pertahanan dengan tidur (somnolent detachment), mirip dengan inatensi. Pada apatis, bayi tidak memilih objek mana yang harus diperhatikan, semuanya diserahkan pada pihak luar. Pada pertahanan tidur, bayi tidak perlu memperhatikan stimulasi manapun.

4. Proses Kognitif (*Cognitive Process*)

Menurut Sullivan, proses atau pengalaman kognitif dapat dikelompokkan menjadi tiga macam:

a. Prototaxis (prototaksis)

Prototaxis adalah rangkaian pengalaman yang terpisah-pisah yang dialami pada bayi, dimana arus kesadaran (penginderaan, bayangan, dan perasaan) mengalir ke dalam jiwa tanpa pengertian "sebelum" dan "sesudah." Semua pengetahuan bayi adalah pengetahuan saat itu, di sini dan sekarang.

b. Parataxis (parataksis)

Sekitar awal tahun kedua, bayi mulai mengenali persamaan-persamaan dan perbedaan peristiwa, disebut pengalaman parataksis atau asosiasi.

c. Syntaxis (sintaksis)

Syntaxis adalah berpikir logis dan realistis, menggunakan lambang-lambang yang diterima bersama-sama, khususnya bahasa kata bilangan. Tiga model pengalaman kognitif itu terjadi sepanjang hayat. Normalnya, sintaksis mulai mendominasi sejak usia 4-10 tahun.

C. Dinamika Kepribadian

Sullivan memandang kehidupan manusia sebagai sistem energi, yang perhatian utamanya adalah bagaimana menghilangkan tegangan yang ditimbulkan oleh keinginan dan kecemasan.

Energi dapat terwujud dalam bentuk-bentuk di bawah ini:

1. Tegangan (*Tension*)

Tegangan adalah potensi untuk bertingkah laku yang disadari atau tidak disadari. Sumber tegangan tersebut ada dua:

- a. Kebutuhan (*needs*) kebutuhan yang pertama muncul adalah tegangan yang timbul akibat ketidakseimbangan biologis dalam diri individu. Kebutuhan ini dipuaskan dengan mengembalikan keseimbangan. Kepuasannya bersifat episodik, sesudah memperoleh kepuasan tegangan akan menurun/hilang, namun setelah lewat beberapa waktu akan muncul kembali. Kebutuhan yang muncul kemudian berhubungan dari hubungan interpersonal. Kebutuhan interpersonal yang terpenting adalah Kelembutan kasih sayang (*tenderness*). Bayi mengembangkan kebutuhan untuk

memperoleh kelembutan dari perilaku keibuan (disebut Sullivan: "the mothering one", tidak harus ibu kandung). Kelembutan kasih sayang adalah kebutuhan yang umum bagi semua orang, seperti kebutuhan oksigen, makanan, dan air.

- b. Kebalikannya adalah kebutuhan khusus yang muncul dari bagian tubuh tertentu (oleh Freud disebut "erogenic zone"). Beberapa daerah/bagian tubuh dapat menjadi alat pemuas kebutuhan umum dan kebutuhan khusus bersama-sama. Kebutuhan non biologis juga dapat dipuaskan melalui transformasi energi yakni; kegiatan fisik tingkah laku, atau kegiatan mental mengamati, mengingat dan berfikir. Pilihan kegiatan untuk mengurangi tegangan itu dikondisi oleh lingkungan sosial di mana orang dibesarkan. Memuaskan kebutuhan dapat menghilangkan tension. Kegagalan memuaskan need, kalau berkepanjangan dapat menimbulkan keadaan apathy (kelesuan) yaitu bentuk penundaan kebutuhan untuk meredakan tegangan secara umum.

2. Kecemasan (*Anxiety*)

Menurut Sullivan, kecemasan merupakan pengaruh pendidikan terbesar sepanjang hayat, disalurkan mula-mula oleh pelaku keibuan kepada bayinya. Jika ibu mengalami kecemasan, akan dinyatakan pada wajah, irama kata, dan tingkah lakunya. Proses ini oleh Sullivan dinamakan empati. Biasanya bayi menangani kecemasannya dengan operasi keamanan, bisa pertahanan tidur atau somnolent detachment (bayi menolak berhubungan dengan pemicu kecemasan dengan cara tidur). Menyesuaikan tingkah lakunya dengan kemauan

dan tuntutan orang tua, dan atau dengan memilih mana yang harus tidak diperhatikan (*selective inattention*) menolak menyadari stimulus yang mengganggu. Tension karena kecemasan ini unik, berbeda dengan tension lain dalam hal kecenderungannya untuk bertahan tetap dalam kecemasan dengan segala kerusakan yang diakibatkannya. Kalau tegangan lain menghasilkan tingkah laku untuk mengatasinya, kecemasan justru menghasilkan tingkah laku yang menghambat agar orang tidak belajar dari kesalahannya, terus-menerus menginginkan rasa aman yang kekanak-kanakan, dan membuat orang tidak belajar dari pengalamannya sendiri.

3. Transportasi Energi (*Energy Transformation*)

Tegangan yang ditransformasikan menjadi tingkah laku, baik tingkah laku yang terbuka maupun tertutup, disebut transformasi energi. Tingkah laku yang ditransformasi itu meliputi gerakan yang kasatmata, dan kegiatan mental seperti perasaan, pikiran, persepsi, dan ingatan. Bentuk-bentuk kegiatan yang dapat mengurangi tegangan menurut Sullivan dipelajari dan ditentukan oleh masyarakat tempat orang itu dibesarkan. Apa yang dapat ditemukan pada masa lalu setiap orang adalah tegangan-tegangan dan pola transformasi energi untuk meredakannya, yang menjadi sarana pendidikan menyiapkan anak menjadi anggota masyarakatnya.

D. Perkembangan Kepribadian

Sullivan membagi usia manusia menjadi tujuh tahap perkembangan, masing-masing mempunyai sumbangan penting dalam membentuk kepribadian. Di setiap tahap perkembangan orang menghadapi masalah hubungan

interpersonal yang berbeda-beda, sehingga bentuk bahaya yang berasal dari hubungan interpersonal itu juga berbeda-beda.

Periode	Orang Penting	Proses Interpersonal	Pencapaian Utama	Perubahan Negatif
Infancy (0-1,5 tahun): Lahir - berbicara	Perawatan ibu	Kelambatan kasih sayang	Awal mengorganisasikan pengalaman belajar: memisahkan beberapa kebutuhan diri	Rasa aman beroperasi melalui <i>split</i> dan <i>introjection</i>
Childhood (1,5 - 4,0 tahun): berbicara - hubungan sebaya	Orang tua	Melakukan rasakan melalui interaksi teman sebaya	Belajar melalui identifikasi dengan orang tua; belajar melalui menguji status kepatuhan dengan kelompok lain	Performance, memisahkan, prekognisi, transformasi negatif
Juvenil (4 - 10 tahun)	Teman bermain	Orientasi remaja	Belajar bekerja sama dan bertingkah	Stereotipe, internalisasi
Adulthood (20 tahun ke atas)			Konsolidasi pencapaian setiap tahap sebelumnya	

Infancy (0-1,5 tahun)	Perawatan ibu	Kelambatan kasih sayang	Awal mengorganisasikan pengalaman belajar: memisahkan beberapa kebutuhan diri	Rasa aman beroperasi melalui <i>split</i> dan <i>introjection</i>
Childhood (1,5 - 4,0 tahun)	Orang tua	Melakukan rasakan melalui interaksi teman sebaya	Belajar melalui identifikasi dengan orang tua; belajar melalui menguji status kepatuhan dengan kelompok lain	Performance, memisahkan, prekognisi, transformasi negatif
Juvenil (4 - 10 tahun)	Teman bermain	Orientasi remaja	Belajar bekerja sama dan bertingkah	Stereotipe, internalisasi
Adulthood (20 tahun ke atas)			Konsolidasi pencapaian setiap tahap sebelumnya	

Gambar 6.1 Tahap-tahap Perkembangan dari Sullivan

Perubahan kepribadian dapat terjadi kapan saja, tetapi yang paling sering terjadi pada masa transisi dari tahap satu ke tahap berikutnya.

1. **Bayi (*Infancy*): Lahir - Bisa Berbicara (0-18 Bulan)**

Perhatian utama bayi adalah makan, sehingga objek pertama yang menjadi pusat perhatiannya adalah puting susu ibu (atau puting botol). Puting yang mewakili ibu itu menimbulkan paling tidak tiga image, sesuai dengan pengalaman bayi itu dengan puting itu. Pengalaman makan itu akan membentuk personifikasi ibu yang menjadi faktor penentu dalam pembentukan personifikasi diri. Perkembangan pada masa bayi sangat kompleks. Berikut tujuh ciri penting perkembangan menurut Sullivan:

- a. Timbulnya dinamisme apati, pertahanan tidur, disosiasi, dan inatensi.
 - b. Peralihan dari prototaxis ke parataxi.
 - c. Organisasi personifikasi, baik personifikasi ibu maupun personifikasi diri.
 - d. Organisasi pengalaman melalui belajar dan munculnya dasar sistem diri.
 - e. Diferensiasi tubuh bayi sendiri, mengenal dan memanipulasi tubuh.
 - f. Belajar bahasa, dimulai dengan bahasa autisme.
 - g. Belajar melakukan gerakan yang terkoordinasi, melibatkan mata, tangan, mulut, telinga, serta organ tubuh lainnya.
2. Anak (*Childhood*): Bisa Mengucap (1,5-4 Tahun)

Tahap anak dimulai dengan perkembangan bicara dan belajar berfikir sintaksis, serta perluasan kebutuhan untuk bergaul dengan kelompok sebaya. Anak mulai belajar menyembunyikan aspek tingkah laku yang diyakininya dapat menimbulkan kecemasan atau hukuman. Misalnya, mereka belajar melakukan rasionalisasi (memberi alasan palsu) mengenai segala hal yang sudah mereka kerjakan atau sedang mereka rencanakan. Mereka memiliki tampilan seolah-olah (*as if performance*), yakni:

- a. Dramatisasi (*Dramatization*)

Permainan peran seolah olah dewasa, belajar mengidentifikasi diri dengan orang tuanya, bagaimana bertingkah laku yang dapat diterima. Misalnya, anak berperan sebagai orang tuanya dan menghukum boneka yang bertingkah laku yang tidak dikehendaki.

b. ¹ Bergaya Sibuk (*Preoccupation*)

Anak belajar konsentrasi pada satu kegiatan yang membuat mereka bisa menghindari sesuatu yang menekan dirinya. Misalnya, anak mencoba menghindar dari kecemasan mendapat komentar secara pedas orang tuanya, dengan menyibukkan diri dengan koleksi musiknya.

c. ¹ Transformasi Jahat (*Malevolent Transformation*)

Perasaan bahwa dirinya hidup ditengah-tengah musuh, sehingga hidupnya penuh rasa kecurigaan dan ketidakpercayaan bahkan sampai tingkah laku yang paranoid. Ini terjadi karena dramatisasi dan preoccupation (yang kalau dipakai sekedarnya dapat membantu anak tumbuh dan berkembang) dipakai secara berlebihan ketika anak dihadapkan pada kecemasan yang sangat, untuk mempertahankan diri dari bahaya terlibat dengan orang lain.

d. ¹ Sublimasi Taksadar (*Unwitting Sublimation*)

Mengganti sesuatu atau aktivitas (taksadar atau unwitting) yang dapat menimbulkan kecemasan dengan aktivitas yang dapat diterima secara sosial. Masa anak ditandai dengan emosi yang mulai timbal balik, anak disamping menerima juga bisa memberi kasih sayang. Masa anak juga ditandai dengan akulturasi yang cepat. Disamping menguasai bahasa, anak belajar pola kultural dalam kebersihan. Latihan toilet, kebiasaan makan. Dan harapan peran seksual.

3. Remaja Awal (*Juvenile*): Usia Sekolah Berkeinginan Bergaul Intim (4-10 Tahun)

Tahap juvenil (remaja awal) berlangsung sepanjang usia sekolah dasar sampai anak membutuhkan persahabatan yang akrab, sekitar usia 10 tahun perkembangan penting dalam tahap ini adalah loncatan sosial kedepan, anak belajar kompetisi, kompromi, kerjasama, dan memahami makna perasaan kelompok. Mereka mendapat pengalaman dengan otoritas diluar rumah peluangnya untuk melakukan validasi konsensual yang mendukung pikiran sintaksis semakin luas. Tahap ini juga ditandai dengan munculnya konsepsi tentang orientasi hidup, suatu rumusan atau wawasan tentang:

- a. Kecenderungan atau kebutuhan untuk berintegrasi yang biasanya memberi ciri pada hubungan antar pribadinya.
- b. Keadaan-keadaan yang cocok untuk pemuasan kebutuhan dan relatif bebas dari kecemasan.
- c. Tujuan-tujuan jangka panjang yang untuk mencapainya orang per menanggung kesempatan menikmati kepuasan jangka pendek.

Perkembangan negatif yang penting pada tahap ini adalah belajar stereo ostrasisme, dan disparajemen (*stereotype, ostracism, dan disparagement*) antara lain:

- a. Prasangka atau stereotip adalah meniru atau memakai personifika mengenai orang atau kelompok orang yang diturunkan antar generasi.
- b. Pengasingan atau ostrasisme adalah pengalaman anak diisolasi secara paksa, dikeluarkan/diasingkan dari

kelompok sebaya karena perbedaan sifat individual dengan kelompok.

- c. Penghinaan atau disparajemen adalah meremehkan atau menjatuhkan orang lain, yang akan berpengaruh merusak hubungan interpersonal pada usia dewasa.

4. Preadolesen (*Preadolescence*): Mulai Bergaul Akrab - Pubertas (8/10-12 Tahun)

Periode ini sangat singkat, berakhir sampai pubertas, tetapi sangat penting. Preadolesen ditandai oleh awal kemampuan bergaul akrab dengan orang lain bercirikan persamaan yang nyata dan saling memperhatikan. Mereka membutuhkan Chum (*Chum*): teman akrab dari jenis kelamin yang sama, teman yang dapat menjadi tempat mencurahkan isi hati, dan bersama-sama mencoba memahami dan memecahkan masalah hidup.

Menurut Sullivan, melalui persahabatan karib (*chumship*) remaja mungkin (8/10-12 tahun) dapat memecahkan masalah pada tahap sebelumnya seperti sikap malevolent atau kecenderungan disparajemen. Tanpa chum, preadolesen mungkin menjadi korban dari kesendirian yang menyedihkan yang lebih buruk dari pada kecemasan, dan menjadi hambatan berat menyelesaikan tugas adolesen. Tahap preadolesen ditandai oleh beberapa fenomena sebagai berikut:

- a. Orang tua masih penting, tetapi mereka di nilai secara lebih realistik.
- b. Mengalami cinta yang tidak mementingkan diri sendiri, dan belum dirumitkan oleh nafsu seks.
- c. Terlibat dalam kerjasama untuk kebahagiaan bersama, tidak mementingkan.

- d. Kolaborasi chum, kalau tidak dipelajari pada tahap ini, akan membuat perkembangan kepribadian berikutnya akan terhambat.
 - e. Hubungan chum dapat mengatasi/menghilangkan pengaruh buruk simptom salah suai yang diperoleh dari perkembangan tahap sebelumnya.
5. *Adolesen Awal (Early Adolescence): Pubertas - Pola Aktivitas Seksual yang Mantap (12-16 Tahun)*

Perubahan fisik usia pubertas mengembangkan hasrat seksual (lust) pada periode awal adolesen. Banyak problem yang muncul pada periode ini merefleksikan konflik antar tiga kebutuhan dasar: 1) keamanan (bebas dari kecemasan); 2) keintiman (pergaulan akrab dengan seks lain) dan; 4) kepuasan seksual. Kepuasan seksual bertentangan dengan operasi keamanan, karena aktivitas genital pada usia ini terlarang pada banyak budaya sehingga menimbulkan perasaan berdosa, malu, dan cemas. Keintiman bertentangan dengan keamanan, karena mengubah keintiman dari sesama jenis menjadi keintiman dengan jenis kelamin pasangan akan menimbulkan perasaan takut, ragu-ragu, dan kehilangan harga diri yang semuanya akan meningkatkan kecemasan. Keintiman bertentangan dengan kepuasan seksual, mereka kesulitan mengkombinasikan intimasi dengan kepuasan seksual untuk diarahkan kepada satu orang paling tidak karena empat alasan:

- a. Banyak adolesen yang melakukan sublimasi terhadap dorongan genitalnya untuk mencegah penggabungan dorongan seks dengan keintiman.
- b. Dorongan genital yang sangat kuat dapat dipuaskan melalui masturbasi atau hubungan seks tanpa intimasi.

- c. Masyarakat membagi objek seksual menjadi dua, “baik” dan “buruk”, sedang remaja selalu memandang “baik”.
- d. Alasan kultural, orang tua, guru, dan otoritas lainnya melarang keintiman dengan seks yang sama karena takut menjadi homoseksualitas, tetapi mereka juga melarang intimasi dengan jenis kelamin yang berlainan karena takut penyakit menular seksual, kehamilan, atau kawin dini.

Sullivan berpendapat bahwa adolesen awal adalah titik balik dalam perkembangan kepribadian. Orang harus dapat mengatasi kebutuhan intimasi dan dorongan seksual tanpa terganggu rasa amannya. Kalau itu tidak dapat dilakukan dia akan menghadapi kesulitan serius pada tahap perkembangan berikutnya. Walaupun penyesuaian seksual merupakan bagian yang penting dari perkembangan kepribadian, Sullivan merasa bahwa masalah utamanya adalah bergaul bersama dengan orang lain.

6. ¹ Adolesen Akhir (*Late Adolescence*): Kemantapan Seks - Tanggung Jawab Sosial (16-Awal 20-an)

Tahap ini ditandai dengan pemantapan hubungan cinta dengan satu pasangan. Namun, menurut Sullivan perkembangan luarbiasa tinggi dalam hubungan cinta dengan orang lain bukan tujuan utama kehidupan, tetapi sekedar sumber utama kepuasan hidup.

Jika orang memasuki tahap ini dengan inflasi sistim-self, menghadapi kecemasan di banyak ranah kehidupan, mereka mungkin akan mengalami beberapa masalah dalam tahap ini, seperti personifikasi yang tidak tepat (*innaccurate personifications*) dan berbagai jenis keterbatasan hidup (*restrictions of living*). Keterbatasan hidup itu meliputi

1 pandangan tidak realistik mengenai diri, pandangan mengenai orang lain yang stereotip, dan tingkah laku menolak-kecemasan yang merusak kebebasan seseorang. Pencapaian akhir periode ini adalah *self-respect*, yang menjadi syarat untuk menghargai orang lain. Menurut Sullivan, umumnya orang menghina atau menjatuhkan orang lain, karena orang itu mempunyai kualitas yang mencemaskan atau memalukan diri sendiri. Jadi kalau orang dapat menghargai diri sendiri, dia akan menghargai orang lain.

7. Kemasakan (*Maturity*)

1 Jadi dewasa yang masak hendaknya sudah belajar memuaskan kebutuhan kebutuhan yang penting; bekerjasama dan berkompetisi dengan orang lain, mempertahankan hubungan dengan orang lain yang memberi kepuasan intimasi dan seksual; dan berfungsi secara efektif di masyarakat di mana dia berada. Menurut Sullivan, di antara pencapaian-pencapaian itu, intimasi yang paling penting.

E. Aplikasi

1 Menurut Sullivan, semua gangguan mental berasal dari cacat hubungan ineterpersonal dan hanya dapat difahami melalui referensi lingkungan sosial orang itu. Kekurangan-kekurangan yang ada pada penderita psikiatri juga ditemukan pada orang normal, hanya dalam kadar yang rendah. Tidak ada yang unik mengenai gangguan mental, semuanya berasal dari kesulitan hubungan interpersonal yang dihadapi semua orang. Semua orang itu manusia biasa, dan betapapun anehnya seorang klien, dia itu manusia sama halnya dengan psikiatrisnya.

Sullivan banyak menangani skizoprenia, yang dia bedakan menjadi dua kelompok yakni; skizoprenia yang menunjukkan simptom organik dan skizoprenia yang akar-masalahnya faktor sosial. Kelompok skizoprenia yang akar-masalahnya faktor sosial inilah yang perubahan dan perbaikannya dilakukannya melalui interpersonal psikiatri.

F. Psikoterapi

Teori Sullivan menunjuk kesulitan hubungan interpersonal sebagai penyebab gangguan mental, sehingga prosedur terapinya berpusat pada usaha untuk memperbaiki hubungan interelasi pasien. Untuk memudahkan proses itu, terapis berperan sebagai pengamat partisipan, menjadi bagian dari hubungan interpersonal itu, bergaul tatap-muka dengan klien, yang berarti memberi kesempatan kepada mereka untuk memantapkan komunikasi sintaksis dengan orang lain. Ketika psikoterapinya diterapkan di St. Elizabeth Hospital, prosentasi kliennya yang menjadi lebih baik sangat tinggi. Itu membuktikan bahwa psikosis itu bukan semata-mata kelainan fisik, dan hubungan interpersonal dalam kehidupan manusia merupakan unsur utama dari pertumbuhan psikologis.

¹ Umumnya, terapi model Sullivan mula-mula berusaha untuk mengungkap kesulitan klien dalam berhubungan dengan orang lain, dan berusaha untuk mengganti motivasi disjungtif (berpisah) dengan motivasi konjungtif (bergabung). Motivasi konjungtif menyatukan kepribadian dan membuat klien bisa memuaskan kebutuhannya dan meningkatkan perasaan amannya. Untuk mencapai hal itu, klien harus meninggalkan mekanisme keamanan yang dipakainya dalam bergaul dengan orang lain, dan menyadari bahwa mereka dapat mencapai kesehatan mental hanya melalui bentuk

hubungan yang memenuhi validasi konsensual (bentuk yang disetujui dan diterima bersama/masyarakat).

¹ Sullivan membagi *interview* dalam empat tahapan: 1) *Pembukaan (formal inception)*; 2) *Pengamatan (reconnaissance)*; 3) *Pertanyaan ditil (detailed inquiry)* dan; 4) *Pemberhentian (termination)*. Walaupun terapis melakukan *interview*, terapis pengikut Sullivan tidak terlibat secara pribadi. Terapis itu tidak menempatkan diri pada taraf yang sama dengan kliennya, sebaliknya terapis justru harus meyakinkan klien mengenai kemampuannya sebagai pakar. Dengan kata lain, persahabatan bukan kondisi psikoterapi terapis harus dilatih sebagai pakar dalam masalah pengamatan terhadap hubungan interpersonal klien.

~oOo~

Bab 7
**PSIKOLOGI INDIVIDUAL
OLEH ALFRED ADLER**

A. Latar Belakang

Alfred Adler dilahirkan di Wina pada tanggal 7 Februari 1870 sebagai anak ketiga. Ayahnya adalah seorang pengusaha. Sewaktu kecil Adler merupakan anak yang sakit-sakitan. Ketika berusia 5 tahun dia nyaris tewas akibat pneumonia. Pengalaman tidak menyenangkan berkaitan dengan kesehatan inilah yang kemudian mendorong dirinya untuk menjadi dokter. Adler lulus sebagai dokter dari Universitas Wina tahun 1895. Adler memulai karirnya sebagai seorang optalmologis, tetapi kemudian dirinya beralih pada praktik umum di daerah kelas bawah di Wina, sebuah tempat percampuran tempat bermain dan sirkus sehingga banyak pasiennya yang pekerjaannya sebagai pemain sirkus. Kekuatan dan kelemahan para pemain sirkus inilah yang mengilhami dia mengembangkan kosep tentang inferioritas dan kompensasi. Adler berpendapat bahwa manusia pertama-tama dimotivasikan oleh dorongan-dorongan sosial.

1 Menurut Adler manusia pada dasarnya adalah mahluk sosial. Mereka menghubungkan dirinya dengan orang lain, ikut dalam kegiatan kegiatan kerja sama sosial, menempatkan kesejahteraan sosial diatas kepentingan diri sendiri dan mengembangkan gaya hidup yang mengutamakan orientasi sosial dalam teori ini Adler mempunyai tujuan dari psikologi

individual yang Adler kemukakan dan juga model-model teori dalam konseling dalam teori psikologi individual.

B. Psikologi Individual Alfred Adler

Menurut Adler, manusia dilahirkan dalam keadaan tubuh yang lemah. Kondisi ketidak berdayaan ini memunculkan perasaan inferior (merasa lemah atau tidak mampu) dan ketergantungan kepada orang lain. Manusia, menurut Adler, merupakan makhluk yang saling bergantung secara sosial. Perasaan bersatu dengan orang lain ada sejak manusia dilahirkan dan menjadi syarat utama kesehatan jiwanya. Berdasarkan sudut pandang tersebut kemudian Adler mengembangkan teorinya yang secara ringkas disajikan pada uraian berikut ini:

1. Satu-satunya kekuatan dinamik yang melatarbelakangi aktivitas manusia adalah perjuangan untuk sukses atau menjadi superior.
2. Persepsi subjektif (*subjective perception*) individu membentuk tingkah laku dan kepribadian.
3. Semua fenomena psikologis disatukan (*unity of personality*) dalam diri individu dalam membentuk self.
4. Manfaat dari aktivitas manusia harus dilihat dari sudut pandang interes sosial atau (*social interest*).
5. Semua potensi manusia dikembangkan sesuai dengan gaya hidup (*life of style*) dari self.
6. Gaya hidup dikembangkan melalui kekuatan kreatif (*creative power*) individu.

C. Perjuangan ke Arah Superior

Individu memulai hidupnya dengan kelemahan fisik yang menimbulkan perasaan inferior. Perasaan inilah yang mana akan menjadi pendorong agar dirinya sukses dan tidak menyerah pada

inferioritasnya. Adler berpendapat bahwa manusia memulai hidup dengan dasar kekuatan perjuangan yang diaktifkan oleh kelemahan fisik neonatal (Alwisol, 2005:95). Gaya hidup menurut pendapat Adler, telah terbentuk pada usia 4-5 tahun. Gaya hidup seseorang tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intrinsik (hereditas) dan lingkungan objektif, tetapi juga dibentuk oleh yang bersangkutan melalui pengamatannya dan interpretasinya terhadap keduanya. Menurut Adler, gaya hidup itu tidak mudah berubah. Ekspresi nyata dari gaya hidup mungkin berubah tetapi dasar gayanya tetap sama, kecuali individu menyadari kesalahannya dan secara sengaja mengubah arah tujuannya.

Kompleks inferioritas untuk menjadi superioritas adalah perasaan yang berlebihan bahwa dirinya merupakan orang yang tidak mampu. Adler menyatakan bahwa gejala tersebut paling sedikit disebabkan oleh tiga hal, yaitu:

1. Memiliki cacat jasmani,
2. Dimanjakan, dan
3. Dididik dengan kekerasan (Masrun, 1977: 46).

Tanda-tanda bahwa seorang anak mengidap kompleks inferioritas adalah gagap dan buang air kecil waktu tidur (ngompol). Menurut pandangan Adler, kompleks inferioritas bukan persoalan kecil, melainkan sudah tergolong neurosis atau gangguan jiwa, artinya masalah tersebut sama besarnya dengan masalah kehidupan itu sendiri. Orang yang menunjukkan dirinya penakut, pemalu, merasa tidak aman, ragu-ragu, dst. Adalah orang yang mengidap kompleks inferioritas (Alwisol, 2005:162).

D. Pengamatan Subjektif (*Subjective Perceptions*)

Menurut Adler tujuan final yang fiktif bersifat subjektif, artinya individu menetapkan tujuannya untuk diperjuangkan

berdasarkan interpretasinya tentang fakta, bukan berdasarkan dari fakta itu sendiri. Pandangan subjektif yang terpenting adalah tujuan menjadi superiorita atau tujuan mejadi sukses, tujuan yang diciptakan pada awal kehidupan, yang terpahami secara kabur. Penting untuk dipahami bahwa tujuan final fiksi itu tidak muncul sebagai bagian dari rencan universal tujuan itu bukan dari gambaran takdir. Tujuan itu adalah ciptaan pribadi, rancangan hidup yang muncul secara subjektif, di sini dan sekarang, sebagai pikiran yang memengaruhi tingkah laku, bahkan kalau rancangan hidup itu tidak disadari.

E. Kesatuan (*Unity*) Kepribadian

Adler memilih nama individual psychology dengan harapan dapat menekankan keyakinannya bahwa setiap orang itu unik dan tidak dapat dipecah (Alwisol, 2005:90). Psikologi individual menekankan kesatuan kepribadian. Menurut Adler setiap orang adalah suatu konfigurasi motif-motif, sifat-sifat, serta nilai-nilai yang khas, dan setiap perilakunya menunjukkan corak khas gaya kehidupannya yang bersifat individual yang diarahkan pada tujuan tertentu.

1. Logat Organ (*Organ Dialect*)

Uniti kepribadian bukan hanya kesatuan aspek-aspek kejiwaan seperti motivasi, perasaan dan fikiran, tetapi uniti juga meliputi keseluruhan bagian tubuh. Gejala-gejala fisik misalnya kelemahan organ tertentu bukan suatu peristiwa yang terpisah, tetapi mungkin kelemahan itu berbicara tentang tujuan individu yang oleh Adler dinamakan logat organ (*organ dialect*) atau bahasa organ (*organ jargon*).

2. Kesadaran dan Ketidaksadaran

Adler memandang unitas (kesatuan) kepribadian juga terjadi antara kesadaran dan ketidak sadaran (Alwisol, 2005:92). Menurut Adler, tingkah laku tidak sadar adalah bagian dari tujuan final yang belum terformulasi dan belum dipahami secara jelas. Adler menolak pandangan bahwa kesadaran dan ketidak sadaran adalah bagian yang bekerja sama dalam sistem yang unifiy. Menurut Adler kesadaran adalah apa saja yang dipahami dan diterima individu serta dapat membantu perjuangan mencapai keberhasilan. Sedangkan apa saja yang tidak membantu hal tersebut akan ditekan ke ketidak sadaran, apakah pikiran itu disadari atau tidak tujuannya satu yaitu untuk menjadi super atau mencapai keberhasilan. Jika Freud memakai gunung es sebagai ilustrasi yang menggambarkan hubungan dan perbandingan antara alam sadar dan alam tak sadar, Adler memakai ilustrasi mahkota pohon dan akar, keduanya berkembang ke arah yang berbeda untuk mencapai kehidupan yang sama.

3. Minat Sosial (*Social Interest*)

Adler berpendapat bahwa minat sosial adalah bagian dari hakikat manusia dalam dalam besaran yang berbeda muncul pada tingkah laku setiap orang. Minat sosial membuat individu mampu berjuang mengejar superioritas dengan cara yang sehat dan tidak tersesat ke salah suai. Bahwa semua kegagalan, neurotik, psikotik, kriminal, pemabuk, anak bermasalah, dst. Menurut Adler, terjadi karena penderita kurang memiliki minat sosial. Mereka menyelesaikan masalah pekerjaan, persahabatan dan seks tanpa keyakinan bahwa itu dapat dipecahkan dengan

kerjasama. Makna yang diberikan kepada kehidupannya adalah nilai privat. Tujuan keberhasilan mereka ialah superioritas personal dan keberhasilan mereka hanya berarti bagi mereka sendiri.

Menurut Adler, walaupun minat sosial sudah dilahirkan, itu terlalu lemah atau kecil untuk dapat berkembang sendiri. Karena itu sudah menjadi tugas seorang ibu (manusia dalam pengalaman bayi) mengembangkan potensi innate bayinya. Karena interes sosial dikembangkan melalui hubungan ibu-anak, setiap anak akan memiliki interes sosial dalam kadar tertentu. Ayah juga adalah orang terpenting kedua dalam lingkungan sosial anak. Menurut Adler, ayah yang sukses adalah tidak melakukan dua kesalahan, yaitu mengabaikan anak dan otoriter terhadap anak. Setelah Umur 5 tahun anak akan mulai terpengaruh oleh lingkungan sosial dan sejak saat itu belajar akan mengubah hampir semua aspek kepribadian anak.

Selanjutnya terkait kehidupan sosial merupakan sesuatu yang alami bagi manusia dan minat sosial adalah perekat kehidupan sosial. Perasaan inferior dibutuhkan untuk menjadi bersama membentuk masyarakat. Tanpa perlindungan dan asuhan orang tua bayi akan mati, tanpa perlindungan keluarga, nenek moyang manusia mungkin sudah dimakan hewan buas. Jadi interes sosial sangat diperlukan, kalau laki-laki dan perempuan tidak bekerja sama dalam melindungi keturunannya ras manusia akan lenyap.

F. Kekuatan Kreatif Self (*Creative Power of the Self*)

Self kreatif merupakan puncak prestasi Adler sebagai teorisi kepribadian (Awisol, 2005:98). Menurut Adler, self kreatif atau kekuatan kreatif adalah kekuatan ketiga yang paling

menentukan tingkah laku (kekuatatan pertama dan kedua adalah hereditas dan lingkungan). Self kreatif, menurut Adler, bersifat padu, konsisten, dan berdaulat dalam struktur kepribadian. Keturunan memberi kemampuan tertentu, lingkungan memberi imresi atau kesan tertentu. Self kreatif adalah sarana yang mengolah fakta-fakta dunia dan menstranformasikan fakta-fakta itu menjadi kepribadian yang bersifat subjektif, dinamis, menyatu, personal dan unik. Self kreatif memberi arti kepada kehidupan, menciptakan tujuan maupun sarana untuk mencapainya.

G. Perkembangan Abnormal

Adler merupakan tokoh yang menaruh perhatian pada perkembangan abnormal individu. Gagasan-gagasan Adler (Alwisol, 2005:99-100) tentang perkembangan abnormal adalah sebagai berikut. Minat sosial yang tidak berkembang menjadi faktor yang melatar belakangi semua jenis salah suai atau maladjustment di samping minat sosial yang buruk, penderita neurosis cenderung membuat tujuan yang terlalu tinggi, memakai gaya hidup yang kaku, dan hidup dalam dunianya sendiri. Tiga ciri ini mengiringi minat sosial yang buruk. Pengidap neurosis memasang tujuan yang tinggi sebagai kompensasi perasaan inferioritas yang berlebihan. Adler mengidentifikasi bahwa ada tiga faktor yang membuat individu menjadi salah suai, yaitu cacat fisik yang parah, gaya hidup yang manja, dan gaya hidup diabaikan.

1. Faktor Eksternal dalam Salah Suai

- a. Cacat fisik yang parah apakah dibawa sejak lahir atau akibat kecelakaan, dan penyakit, tidak cukup untuk membuat salah suai. Bila cacat tersebut diikuti

dengan perasaan inferior yang berlebihan maka terjadilah gejala salah suai.

- b. Gaya hidup manja manja menjadi sumber utama penyebab sebagian neurosis. Anak yang dimanja mempunyai minat sosial yang kecil dan tingkat aktivitas yang rendah. Ia menikmati pemanjaan dan berusaha agar tetap dimanja, dan mengembangkan hubungan parasit dengan ibunya ke orang lain. Ia berharap orang lain memperhatikan dirinya, melindunginya, dan memuaskan semua keinginannya yang mementingkan diri sendiri. Gaya hidup manja seseorang mudah dikenali dengan ciri-ciri: sangat mudah putus asa, selalu ragu, sangat sensitif, tidak sabaran, dan emosional.
- c. Gaya hidup diabaikan. Anak yang merasa tidak dicintai dan tidak dikehendai, akan mengembangkan gaya hidup diabaikan. Diabaikan, menurut Adler, merupakan konsep yang relatif, tidak ada orang yang merasa mutlak diabaikan. Ciri-ciri anak yang diabaikan mempunyai banyak persamaan dengan anak yang dimanjakan, tetapi pada umumnya anak yang diabaikan lebih dicurigai dan berbahaya bagi orang lain.

2. Kecenderungan Pengamanan Pandangan

Adler tentang neurosis juga dikemukakan berkenaan dengan kecenderungan pengamanan (Alwisol, 2005:101-102). Semua penderita neurosis berusaha menciptakan pengamanan terhadap harga dirinya.

- a. Perbedaan kecenderungan pengamanan dengan mekanisme pertahanan diri. Konsep kecenderungan pengamanan dari Adler mirip dengan konsep

mekanisme pertahanan diri yang dikemukakan oleh Freud. Keduanya merupakan gejala-gejala yang terbentuk sebagai proteksi terhadap self atau ego. Namun ada beberapa perbedaan antara keduanya.

- 1) Mekanisme pertahanan melindungi ego dari kecemasan instinktif, sedang kecenderungan pengamanan melindungi self dari tuntutan luar.
 - 2) Mekanisme pertahanan ego merupakan gejala umum yang dapat dialami oleh setiap individu, sedangkan kecenderungan pengamanan merupakan salah satu gejala neurosis, walaupun mungkin saja setiap individu, normal atau abnormal, memakai kecenderungan itu untuk mempertahankan harga diri.
 - 3) Mekanisme pertahanan ego beroperasi pada tingkat tak sadar, sedangkan kecenderungan pengamanan bekerja pada tingkat sadar dan tidak sadar.
- b. Bentuk-bentuk kecenderungan pengaman psikologi individual. Menganalisis bahwa penderita neurosis takut tujuan menjadi personal yang dikejanya terungkap sebagai kesalahan dan selanjutnya diuti dengan hilangnya penghargaan dari masyarakat. Untuk mengkompensasi khayalan ini, individu membangun kecenderungan pengamanan, yang bentuknya dapat berupa sesalan, agresi, dan menarik diri (Alwisol, 2005:102- 103).
- 1) Sesalan “ya, tetapi” (*yes, but*), dipakai untuk mengurangi bahaya harga diri yang jatuh karena melakukan hal yang berbeda dengan orang lain. Sesalan “sesungguhnya, kalau” (*if, only*) dipakai

- untuk melindungi perasaan lemah dari harga diri, dan menipu orang lain untuk percaya bahwa mereka sesungguhnya lebih superior dari kenyataan yang ada sekarang.
- 2) Agresi penderita neurosis memakai agresi untuk pengamanan kompleks superior yang berlebihan, melindungi harga diri yang rentan. Adler membedakan agresi menjadi tiga macam, yaitu *depreciation*, *accusation*, dan *self-accusation*.
 - a) *Depreciation* (merendahkan) adalah kecenderungan menilai rendah prestasi orang lain dan menilai tinggi prestasi diri sendiri.
 - b) *Accusation* (menuduh) adalah kecenderungan menyalahkan orang lain atas kegagalan yang dilakukannya sendiri, dan kecenderungan untuk mencari pembalasan dendam, sehingga mengamankan kelemahan harga dirinya.
 - c) *Self-accusation* (menuduh diri sendiri) ditandai dengan usaha untuk menyiksa diri sendiri dan perasaan berdosa.
 - 3) Menarik diri (*withdrawal*)
 - a) *Withdrawal* adalah kecenderungan untuk malarikan diri dari kesulitan berupa tindakan menarik diri dari aktivitas dan lingkungan sosial. Ada 4 jenis *withdrawal*, yaitu: *moving backward*, *standing-still*, *hesitating*, dan *constructing obstacle*.
 - b) *Moving backward* (mundur) adalah gejala yang mirip dengan regresi yang dikemukakan Freud,

yaitu kembali ketahap perkembangan sebelumnya.

- c) *Standing-still* (diam di tempat) mirip dengan konsep Freud, fiksasi. Untuk menghindari kecemasan akibat kegagalan, individu mengambil keputusan tidak melakukan tindakan tertentu.
- d) *Hesitating* (ragu-ragu), berhubungan erat dengan diam ditempat. Ada orang yang bimbang ketika menghadapi masalah yang dianggap sulit. Mengulur waktu dijadikan cara untuk mengatasi masalah yang dihadapi.
- e) *Constructing obstacle* (membangun penghalang), merupakan bentuk menarik diri yang pang ringan, mirip dengan sesalan "*if, only*". Dalam menghadapi persolana individu menciptakan khayalan tentang suatu penghalang dan keberhasilan dalam mengatasi persolan tersebut.

H. Tujuan Teori Psikologi Individual

Tujuan utama psikoterapi Adler adalah meningkatkan keberanian, mengurangi perasaan inferior, dan mendorong berkembangnya minat sosial pasien. Adler menyadari bahwa tugas ini tidak mudah karena pasien atau klien berjuang untuk mempertahankan keadaannya sekarang, yang dipandangnya menyenangkan. Tujuan konseling yang lainnya adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadarilife style (LS) serta mengurangi penilaian yang bersifat negatif terhadap dirinya serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dan dalam mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.

Hal ini dilakukan bertujuan membentuk gaya hidupnya yang lebih efektif. Prayitno (1998:52).

I. Teknik-teknik Terapi

Seperti halnya Freud dan Jung, dalam melakukan psikoterapi, Adler juga menggali masa lalu dan melakukan analisis terhadap mimpi pasien untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang kepribadian pasien (Alwisol, 2005:108-109).

1. Menggali masa lalu (*early recollection*). Adler berpendapat bahwa ingatan masa lalu seseorang selalu konsisten dengan gaya hidupnya sekarang, dan pandangan subjektif yang bersangkutan terhadap pengalaman masa lalunya menjadi petunjuk untuk memahami tujuan final dan gaya hidupnya. Oleh karena itu Adler berusaha mengungkap faktor penyebab gangguan jiwa dengan mempelajari masa lalu pasien terutama pada kanak-kanak.
2. Analisis mimpi menurut Adler. Gaya hidup seseorang juga terekspresikan dalam mimpi. Adler menolak pandangan Freud bahwa mimpi adalah ekpresi keinginan masa kecil. Menurut Adler, mimpi bukan pemuas keinginan yang tidak diterima ego, tetapi merupakan bagian dari usaha si pemimpi untuk memecahkan masalah yang tidak disenangi atau masalah yang tidak dikuasainya ketika sadar. Mimpi, menurut Adler, adalah usaha dari ketidak sadaran untuk menciptakan suasana hati atau keadaan emosional sesudah bangun nanti, yang bisa memaksa si pemimpi melakukan kegiatan yang semula tidak dikerjakan (Alwisol, 2005: 109).

~oOo~

Bab 8

**TEORI PSIKOANALISIS HUMANISTIS
OLEH ERICH FROMM**

A. Latar Belakang

Erich Fromm, seorang ahli psikologi, mengembangkan teorinya dalam dua bidang: psikoanalisis dan humanistik. Menurut teori Erich Fromm, manusia modern telah kehilangan hubungan prasejarah mereka satu sama lain dan dengan alam. Namun, mereka memiliki akal imajinasi dan antisipasi. Orang-orang dianggap sebagai keganjilan di alam semesta karena mereka tidak memiliki insting kebinatangan dan tidak memiliki pikiran rasional. Orang melarikan diri karena kesedihan, isolasi, dan kehilangan tempat berlindung. Salah satu aspek kesadaran diri adalah upaya untuk bertemu kembali dengan alam dan sesama manusia.

Teori kepribadian Fromm menekankan struktur kelas, sosiobiologis, sejarah, dan ekonomi. Psikoanalisis humanistik berpendapat bahwa jarak antara manusia dan alam menyebabkan kecemasan dasar, perasaan kesendirian dan isolasi.

Teori kepribadian Erich Fromm akan dibahas lebih lanjut dalam makalah ini. Sebelumnya kita telah mengetahui teori-teori kepribadian dilihat dari berbagai pandangan, baik secara konstitusi, tempramen, dan budaya. Saat ini, Erich Fromm dipandang lebih dari perspektif psikoanalisis humanistik. Erich Fromm berbicara tentang kebutuhan manusia untuk berhubungan dengan orang lain dan ingin menunjukkan

perhatian pada perjuangan manusia yang tidak pernah menyerah untuk memperoleh martabat dan harga diri.

B. Gambaran Umum Teori Psikoanalisis Humanistik

Teori utama Erich Fromm menyatakan bahwa meskipun manusia modern telah kehilangan kesatuan prasejarahinya dengan alam dan satu asama lain, mereka tetap mempertahankan kekuatan imajinasi, akal, dan antisipasi. Teori kepribadian Fromm menekankan struktur kelas, sejarah, ekonomi, dan sosiobiologis. Psikoanalisis humanistik menunjukkan bahwa kehilangan koneksi dengan alam dapat menyebabkan perasaan kesepian dan isolasi, yang dikenal sebagai kecemasan dasar.

C. Biografi Erich Fromm

Erich Fromm lahir pada tanggal 23 Maret 1900 di Frankfurt, Jerman. Dia adalah satu satunya anak dari orang tua Yahudi Ortodoks yang bersekolah di sekolah menengah. Ayahnya, Nepthali Fromm, adalah seorang rabi dan cucu dari dua rabi. Ibunya, Rose Kraus Fromm, adalah keponakan dari sarjana Talmud terkenal Ludwig Kraus. Anak-anak Fromm tidak menjalani kehidupan yang ideal. Dia ingat bahwa dia memiliki "orang tua yang neurotik" dan bahwa dia "mungkin adalah anak neurotik yang sedikit keluar dari elemennya". Pada usia 12 tahun, Fromm menyaksikan bunuh diri seorang wanita cantik dan menawan yang merupakan teman keluarganya. Tidak ada yang tahu mengapa wanita tersebut memutuskan untuk bunuh diri. Fromm berusia empat belas tahun ketika dia menyaksikan irasionalitas melanda Jerman, saat pecahnya Perang Dunia I. Ia melihat langsung bagaimana masyarakat Jerman menjadi gila dan fanatik. Bahkan guru-guru yang sangat ia hormati pun menjadi sangat fanatik, sehingga

berdampak pada teman dan koleganya. Di dalam parit banyak saudara dan teman yang meninggal. Orang yang cerdas dan baik hati bisa menjadi gila secara tidak sengaja. Dari pengalaman membingungkan tersebut, Fromm meyakini bahwa keinginan untuk memahami alam berujung pada perilaku irasional. Mereka menduga hal tersebut merupakan bagian dari kekuatan sosial ekonomi, politik, dan sejarah yang secara signifikan memengaruhi karakter manusia.

Fromm sangat memengaruhi karya Karl Marx, terutama dalam bukunya yang diterbitkan tahun 1944, *Economic and Philosophical Manuscripts*. Fromm membandingkan gagasan Marx dan Freud, mengidentifikasi ketidakkonsistenan di antara keduanya. Dia mencoba mensintesis ide-ide. Marx dan menganggapnya lebih baik daripada Freud. Fromm pada tahun 1959 memberikan analisis yang sangat kritis, bahkan polemik, terhadap Freud dan pengaruhnya. Sebaliknya, pada tahun 1961 ia memuji Marx. Kaum Marxis adalah seorang ahli teori kepribadian, namun ia lebih suka disebut sebagai seorang humanis dialektis daripada itu. Menurut Hidayat (2015), karya Fromm dipengaruhi oleh pengetahuannya yang luas tentang sejarah, sosiologi, dan filsafat. Pada tahun 1944, Fromm menikahi Henny Gurland, yang dua tahun lebih muda darinya. Gurland menyukai pikiran mistis dan agama, yang mendorong hasrat Fromm untuk Buddhisme Zen yang lebih khusus. Dia masih menderita sakit pada tahun 1974, dan pada 18 Maret 1980, beberapa hari setelah ulang tahunnya yang ke-80, dia pindah ke Muratlo, Swis.

D. Asumsi Dasar

Fromm percaya bahwa satu-satunya cara untuk memahami karakter seseorang adalah dengan mempelajari sejarah manusia. Menurut Fromm (1947, p. 45), "pembahasan

tentang kondisi manusia harus menekankan fakta bahwa kepribadian dan psikologi harus berdasarkan pada konsep antropologis-fisiologis tentang keberadaan manusia". Menurut Fromm, sejak zaman prasejarah, manusia, tidak seperti hewan lain, mereka telah kehilangan hubungan dengan alam. Mereka tidak memiliki intuisi yang kuat untuk beradaptasi dengan perubahan dunia. Sebaliknya, mereka belajar berpikir tentang lingkungan, yang oleh Fromm disebut sebagai "dilema manusia". Proses berpikir manusia dapat membuahkan hasil yang baik dan juga hasil yang buruk. Kemampuan ini tidak hanya memungkinkan manusia untuk bertahan hidup, tetapi juga memaksa mereka untuk menyelesaikan dikotomi mendasar yang tidak dapat diselesaikan. Karena itu berakar dari keberadaan manusia, Fromm menyebutnya "dikotomi eksistensial". Ada 3 jenis dikotomi, yakni:

1. Dikotomi pertama dan terpenting adalah hidup atau mati. Kita berusaha menghindari kematian dengan berasumsi bahwa ada kehidupan setelah kematian, namun upaya ini tidak mengubah fakta bahwa kematian adalah akhir dari hidup kita.
2. Dikotomi eksistensial kedua menyatakan bahwa manusia dapat mengkonseptualisasikan tujuan aktualisasi diri secara utuh, namun kita juga mengetahui bahwa hidup ini terlalu singkat untuk mencapainya. "Hanya jika umur hidup individu-individu dalam perjalanan sejarah sama panjangnya dengan umur seluruh umat manusia" (Fromm 1947, hlm. 42). Beberapa orang mencoba mengatasi dikotomi ini dengan berpikir bahwa hal tersebut sudah berlalu manusia adalah pencapaian sempurna. Yang lain percaya bahwa kematian tetap ada.

3. Menurut dikotomi eksistensial ketiga, meskipun manusia pada akhirnya sendirian, kita tidak dapat menerima keadaan tereksklusi atau terisolasi. Meskipun mereka menyadari bahwa mereka adalah individu, hubungan mereka dengan orang lain penting bagi kesejahteraan mereka. Jika orang tidak dapat menyelesaikan permasalahan antara kesepian dan solidaritas, mereka menghadapi ancaman kegilaan.

E. Kebutuhan Manusia

Sebagai anggota kingdom mamalia, manusia memiliki kebutuhan fisiologis seperti kelaparan, seks, dan rasa aman. Namun manusia tidak akan mampu menyelesaikan dilemnya sebagai manusia dengan memenuhi kebutuhan hewan tersebut. Hanya kebutuhan unik manusia yang dapat menghubungkan kembali manusia dengan alam. Kebutuhan khusus manusia ini disebut kebutuhan eksistensial. Evolusi kebudayaan manusia telah menciptakan kebutuhan akan kelangsungan hidup sebagai hasil dari upaya umat manusia untuk menemukan jawaban atas kelangsungan hidup dan menghindari kegilaan. Orang yang sehat secara mental (waras) lebih mungkin menemukan cara untuk bersatu kembali dengan dunia dan memenuhi kebutuhan kemanusiaan mereka akan kerangka arah, identitas, koneksi, dan gairah.

F. Keterhubungan

Dorongan untuk berkumpul dengan satu orang atau lebih disebut dengan kehangatan. Fromm percaya bahwa ketaatan, kekuasaan dan cinta adalah tiga peristiwa utama yang menghubungkan manusia dengan dunia. Pada dasarnya, kekuasaan dan ketundukan saling berinteraksi. Besarnya kekuasaan yang dimiliki seseorang akan menentukan siapa dia

dan tipe penguasanya. Mereka akan menyambut pasangan yang menyerah. Dalam hubungan ini, ketaatan dan kekuasaan berjalan beriringan. Meskipun simbiosis dapat menyenangkan, hal ini juga dapat mencegah berkembangnya masalah integritas dan kesehatan mental. Hidup bersama memenuhi kebutuhan akan keintiman. Namun, mereka tidak mempunyai kekuatan dan kemandirian yang diperlukan untuk kebebasan dan kemandirian (Fromm, 1981, hal. 2).

Menurut Fromm, cinta adalah satu-satunya cara untuk tetap menjadi individu dan menyatu dengan dunia. Menurutnya, cinta adalah kesatuan dengan sesuatu atau seseorang di luar diri, asalkan tetap setia dan terpisah. Cinta memungkinkan seseorang memenuhi kebutuhan pribadinya tanpa kehilangan identitas dan otonomi. Dua orang yang sedang jatuh cinta bisa menjadi satu namun tetap terpisah. Fromm mengatakan dalam buku *"The Art of Loving"* bahwa cinta sejati harus memiliki empat unsur: kepedulian, tanggung jawab, rasa hormat dan pengertian.

G. Keunggulan

Transendensi adalah keinginan untuk bergerak melalui keberadaan yang pasif dan bergantung pada alam makna dan kebebasan. Dengan menggunakan analisis positif dan negatif, keuntungan dapat diketahui. Terapkan pendekatan konstruktif. Karena manusia mempunyai kemampuan kreatif, maka ia dapat menciptakan seni, agama, gagasan, hukum, produksi material, dan cinta.

Manusia mampu menggunakan cara-cara negatif untuk menyebabkan kehancuran. Manusia dapat melampaui kehidupan dengan menghancurkannya, melampaui korban yang kita sakiti. Fromm mencatat bahwa manusia adalah satu-

satunya makhluk yang menggunakan agresi keji, yaitu membunuh untuk tujuan selain membela diri. Meskipun beberapa orang sangat agresif, tidak semua orang demikian.

H. Keberakaran

Bersikap membumi berarti merasa seperti anda telah kembali ke dunia nyata atau perlu berakar. Dengan kata lain, manusia memerlukan bimbingan dalam hidupnya, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain, tergantung bagaimana ia berkembang. Kebakaran produksi dan kebakaran non-produksi dibagi menjadi dua kategori. Setelah ketergantungan terhadap orang tua khususnya ibu berkurang dan menjadi produktif, manusia yang lebih dewasa menjadi utuh atau terintegrasi serta berinteraksi secara kreatif dan aktif dengan lingkungannya. Dengan cara yang tidak membuahkan hasil, seperti menyematkan. Perwujudannya adalah keengganan yang kuat untuk meninggalkan rasa aman dan perlindungan yang diberikan oleh ibu. Orang-orang seperti itu sangat ingin diperhatikan, diasuh dan dilindungi oleh sosok seorang ibu. Tanpa perlindungan ibu, mereka menjadi takut dan tidak aman. (Fromm, 1955, hal. 40).

I. Kepekaan akan Identitas

Kemampuan untuk mengidentifikasi diri sendiri sebagai suatu entitas yang unik disebut sensitivitas identitas. Ada dua cara berbeda bagi seseorang untuk menjadi peka terhadap identitas. Pertama adalah integrasi kelompok, dimana identitas seseorang ditentukan oleh hubungannya dengan orang atau lembaga lain, seperti kelompok agama, pekerjaan, dan sosial. Kedua, penyesuaian diri, seseorang tidak perlu menunjukkan perasaan dan kesadarannya sebagai individu. Karena mereka sensitif terhadap identitas palsu, mereka tidak

perlu mengakui kebebasan dan individualitasnya untuk masuk dan diterima masyarakat.

J. Kerangka Orientasi

Kerangka positioning membantu manusia menemukan jalannya di dunia sehingga mereka dapat menemukan dan mencapai tujuannya. Kerangka orientasi adalah filosofi yang berfungsi sebagai cara yang konsisten dalam memandang dunia; memungkinkan manusia untuk mengatur berbagai rangsangan yang mengganggu dirinya. Banyak orang begitu yakin dengan keyakinan filosofis mereka sehingga mereka bersedia melakukan apa pun untuk mempertahankan dan memperoleh kerangka orientasi mereka. Orang sering kali membutuhkan tujuan yang tidak rasional agar tetap waras karena tujuan yang tidak rasional sering kali tidak dapat dicapai. Orang-orang akan mampu mencapai tujuan-tujuan ini, yang akan memungkinkan mereka mengatasi keberadaan mereka masing-masing dan mengubah makna hidup mereka.

K. Orientasi Karakter

Fromm berpendapat bahwa “jumlah kualitas psikologis yang diwariskan dan diperoleh yang membentuk karakteristik individu dan menjadikannya individu yang unik” adalah kepribadian, yang tercermin dalam orientasi kepribadian dan merupakan hubungan yang relatif permanen antara manusia dengan orang atau benda lain. Fromm percaya bahwa kualitas kepribadian yang paling penting yang diperoleh adalah karakter, yang didefinisikan sebagai “sistem yang relatif manusiawi yang berhubungan dengan orang atau benda lain”. Orang tidak hanya bertindak berdasarkan nalurinya saja. Namun, mereka bertindak berdasarkan karakternya. Jika mereka diminta untuk berhenti dan mempertimbangkan

konsekuensi dari apa yang mereka lakukan, tindakan mereka akan menjadi tidak efektif dan tidak konsisten. Dua cara manusia berhubungan dengan dunia adalah asimilasi (memperoleh dan menggunakan sesuatu) dan sosialisasi. Secara umum, manusia dapat berhubungan dengan sesuatu dengan cara yang tidak produktif atau produktif.

L. Orientasi Nonproduktif

Fromm menggunakan kata “tidak produktif” untuk menggambarkan cara-cara yang tidak dapat membawa orang menuju kebebasan dan realisasi diri yang pasif. Namun secara keseluruhan, orientasi yang tidak produktif bukanlah hal yang buruk. Setiap metode memiliki aspek positif dan negatifnya. Kepribadian selalu terdiri dari berbagai orientasi, meskipun orientasi tertentu tetap dominan.

M. Reseptif

Orang dengan kepribadian reseptif percaya bahwa hal-hal baik datang dari luar dirinya, dan menerima hal-hal seperti kekayaan materi, cinta, dan pengetahuan adalah satu-satunya cara untuk terhubung dengan dunia luar. Mereka lebih suka menerima daripada memberi, dan mereka ingin orang lain memberi mereka hadiah, cinta, dan ide. Orang yang reseptif mempunyai sifat-sifat positif, seperti kesetiaan, penerimaan, dan kepercayaan, serta sifat-sifat negatif, seperti pasif, tunduk, dan kurang percaya diri.

N. Eksploitatif

Orang yang eksploitatif, seperti halnya orang yang reseptif, percaya bahwa sumber segala hal baik terletak di luar diri mereka. Namun, berbeda dengan orang yang reseptif, mereka secara aktif mendapatkan apa yang mereka inginkan,

bukan secara pasif menerimanya. Dalam hubungan sosial, mereka sering menggunakan tipu muslihat atau kekerasan untuk mendapatkan pasangan, ide, atau harta milik orang lain. Pria yang eksploitatif mungkin jatuh cinta pada istrinya karena dia ingin memeras istrinya, bukan karena dia menyukainya. Mencuri atau pembajakan adalah kesukaan pihak yang mengeksploitasi dibandingkan membuat sesuatu. Yang membedakan karakter ini dengan karakter reseptif adalah mereka ingin mengutarakan pendapatnya, meskipun pendapat tersebut sering dicuri. Kepribadian eksploitatif mempunyai sifat-sifat negatif, seperti egois, sombong, angkuh, dan rayuan, tetapi juga mempunyai sifat-sifat positif, seperti impulsif, bangga, menarik, dan percaya diri.

O. Menimbun

Daripada menilai hal-hal di luar dirinya, karakter penimbun menyimpan apa yang sudah mereka miliki. Mereka menyimpan semuanya di dalam dan tidak ingin melepaskannya. Mereka merahasiakan uang, perasaan, dan idenya. Dalam hubungan cinta, orang berusaha untuk memiliki dan mempertahankan orang yang dicintai daripada membiarkan hubungan tersebut tumbuh dan berubah. Mereka menolak hal-hal baru dan lebih memilih kembali ke masa lalu daripada menerima hal-hal baru. Mereka mirip dengan karakter anal Freud, berlebihan, keras kepala, dan pelit. Namun, Fromm percaya bahwa karakter penimbun anus adalah bagian dari ketertarikan utama mereka pada benda mati, bukan dorongan seksual.

Ciri-ciri kepribadian penimbun yang tidak diinginkan antara lain ketepatan waktu, keteraturan, dan kebersihan, serta kekakuan, kebosanan, perilaku kompulsif, dan kurang kreativitas.

P. Memasarkan

Pemasaran ditandai dengan berkembangnya perdagangan modern, dimana transaksi dilakukan oleh perusahaan-perusahaan besar tanpa identitas yang jelas. Untuk memenuhi kebutuhan bisnis kontemporer, pemasar memandang diri mereka sebagai komoditas. Nilai tukar mereka, atau kemampuan mereka memasarkan diri, menentukan nilai pribadi mereka.

Orang yang mendapat promosi atau perubahan harus melihat bahwa dirinya akan selalu membutuhkan. Mereka harus meyakinkan pihak lain mengenai kemampuan dan daya jual mereka. Keamanan pribadi mereka tidak stabil karena mereka harus menyesuaikan dengan kepribadian orang banyak. Motto "Aku adalah apa yang kamu inginkan" (Fromm, 1947, p. 73) mendorong mereka untuk memainkan berbagai peran. Orang dengan kepribadian pemasaran tidak memiliki masa lalu, prinsip, atau nilai yang konsisten. Mereka pada dasarnya adalah kapal kosong yang diisi dengan fitur-fitur paling berharga, yang memberi mereka sedikit keuntungan dibandingkan arah lain.

Pemasaran mempunyai ciri-ciri positif, seperti kemampuan untuk berubah, keterbukaan pikiran, kemampuan beradaptasi, dan kemurahan hati, dan ciri-ciri negatif, seperti pemborosan, oportunisme, inkonsistensi, dan tanpa tujuan.

Q. Orientasi Produktif

Orientasi produksi meliputi cinta, pekerjaan, dan penalaran. Karena orang-orang produktif berusaha untuk menjadi lebih bebas dan menyadari potensi mereka, merekalah yang paling sehat. Menjadi produktif adalah satu-satunya cara

manusia dapat memecahkan masalah ini, bagaimana menyesuaikan diri dengan dunia uang orang lain namun tetap unik dan berbeda. Hanya melalui kerja keras, cinta dan pemikiran produktif kita dapat mencapai solusi ini.

1. Kerja

Bukan sebagai hasil, orang yang sehat melihat kerja sebagai cara kreatif untuk menyampaikan diri mereka. Mereka tidak mengumpulkan pikiran tentang materi yang tidak dibutuhkan atau mengeksploitasi orang lain. Mereka tidak aktif atau malas; sebaliknya, mereka kompulsif dalam menghasilkan uang.

2. Cinta

Yang produktif dicirikan oleh empat kualitas cinta seperti perhatian jawab, penghargaan, dan pengenalan. Selain empat sifat ini, orang yang memiliki biophilia (hio: hidup philo/philia: cinta) berhasrat untuk mengembangkan semua kehidupan, termasuk manusia, hewan, tumbuhan, gagasan, dan budaya sebanyak mungkin. Bukan dengan kekuatan, mereka ingin memengaruhi orang melalui keteladanan, cinta, dan rasio. Fokus mereka identik dengan pertumbuhan dan perkembangan diri mereka sendiri. Dari keyakinan bahwa cinta kepada diri sendiri dan orang lain tidak dapat dipisahkan, tetapi bahwa cinta pada diri sendiri harus dimulai. Semua orang memiliki kemampuan untuk mencapai cita-cita yang produktif, tetapi banyak orang tidak dapat mencapainya karena mereka tidak dapat mencintai diri mereka sendiri apa adanya.

3. Penalaran

Pemikiran yang produktif adalah kombinasi yang erat dari kerja produktif dan cinta, yang dimotivasi oleh minat yang besar terhadap orang atau subjek lain. Orang yang sehat melihat orang seperti apa adanya dan tidak seperti yang diharapkan dari mereka. Dengan cara yang sama, mereka sadar siapa mereka dan tidak perlu menipu diri sendiri.

Menurut Fromm, kesehatan seseorang ditentukan oleh kombinasi nomor dari kelima orientasi karakter ini. Perjuangan untuk bertahan hidup adalah kemampuan seseorang untuk menerima hal-hal dengan baik, mengambil hal-hal dengan tepat, menjaga hal-hal dengan baik, menukar hal-hal dengan benar, bekerja, mencintai, dan berpikir secara positif.

R. Gangguan Kepribadian

Jika seseorang yang sehat mampu bekerja, mencintai, dan berpikir secara produktif, orang yang tidak sehat menunjukkan tiga masalah. Yang paling penting adalah ketidakmampuan untuk mencintai secara produktif. Fromm berpendapat bahwa orang-orang dengan gangguan psikologis tidak dapat mencintai atau berhubungan dengan orang lain. Ia membahas tiga gangguan kepribadian utama, yaitu: *Nekrofilian*, *Narasismeberat*, dan *Simbiosisines*.

1. Nekrofilia

Berarti cinta akan kematian dan biasanya mengacu pada kelainan seksual dimana seseorang menginginkan kontak seksual dengan mayat. Fromm lebih sering menggunakan istilah "nekrofilia" untuk menggambarkan

keinginan untuk mati. Orang memang mencintai kehidupan secara alami, tetapi ketika keadaan sosial menghalangi cinta alami mereka, mereka mungkin beralih ke nekrofilia.

Individu yang nekrofilia adalah anti-manusia. Mereka adalah preman, penghasut perang, dan rasis. Pembunuhan, kekerasan, dan pembunuhan adalah sesuatu yang mereka sukai. Mereka dapat menikmati diri mereka sendiri dengan menghancurkan kehidupan orang lain. Namun demikian, mereka juga senang berbicara tentang penyakit, kematian, dan penguburan, dan mereka mendukung keteraturan dan hukum. Mereka memakan kotoran, mayan, dan feses. Mereka lebih suka mengerjakan sesuatu pada malam hari daripada siang hari, dan mereka suka mengerjakan sesuatu dalam kegelapan dan di bawah bayangan.

Sebaliknya, nekrofilia tidak hanya memiliki tindakan destruktif. Sebaliknya, tindakan destruktif mereka merupakan gambaran dasar karakter mereka. Setiap orang pernah bertingkah laku agresif dan destruktif. Namun, kematian, kehancuran, penyakit, dan pembusukan adalah tema kehidupan mereka.

2. Narsisme Berat

Orang sehat menunjukkan narsisme yang sehat, keinginan terhadap tubuhnya sendiri. Namun, narsisme yang buruk membutakan orang terhadap kenyataan, menyebabkan segala sesuatu yang mereka miliki dihargai tinggi dan segala sesuatu yang lain harus diremehkan.

Orang narsistik adalah orang yang mandiri; namun, ini bukan hanya soal mengagumi diri sendiri di cermin. Hipokondriasis, atau kekhawatiran berlebihan terhadap

kesehatan, seringkali disebabkan oleh keasyikan dengan tubuh. Di sini, Fromm berbicara tentang hipokondria moral, yang juga dikenal sebagai sikap keras kepala yang disebabkan oleh rasa bersalah atas suatu pelanggaran yang belum terjadi.

Orang narsistik percaya bahwa mereka tidak perlu melakukan apa pun untuk membuktikan nilai mereka karena mereka memiliki ketampanan dan harta benda. Mereka menjadi frustrasi dan marah ketika usaha mereka dikritik oleh orang lain, mereka bahkan sering bertengkar dan mencoba menghancurkan mereka. Jika mereka mendapat banyak kritik, mereka mungkin tidak bisa menenangkan amarahnya, yang bisa berujung pada depresi atau perasaan tidak berharga. Meskipun depresi, rasa bersalah yang hebat, dan melankolia mungkin bukan sikap memuja diri sendiri, Fromm percaya bahwa ini mungkin merupakan gejala potensial narsisme.

3. Simbiosis Inses

Simbiosis Inses merupakan kondisi dimana seseorang sangat bergantung pada ibu atau ibu penggantinya. Bentuk hiperfiksasi yang lebih umum pada ibu adalah simbiosis inses. Pria yang secara fisik berselisih dengan ibunya membutuhkan wanita yang peduli, menyayangi, dan mengagumi mereka. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, mereka akan merasa cemas dan tertekan. Pada kebanyakan kasus, kondisi ini normal dan tidak terlalu memengaruhi kehidupan sehari-hari. Namun, dalam kasus simbiosis inses, manusia dan tuan rumah menjadi akrab. Identitasnya hilang ketika kepribadiannya bercampur dengan orang lain (pemilik). Simbiosis inses

terjadi pada masa bayi karena ketertarikan alami bayi terhadap ibunya. Fromm sependapat dengan Harry Stack Sullivan dan Freud bahwa ketertarikan pada ibu lebih disebabkan oleh rasa aman daripada hasrat seksual.

~oOo~

Copyright © 2024
PENERBIT NEM

Bab 9
**TEORI RELASI OBJEK
OLEH MELANIE KLEIN**

A. Latar Belakang

Di dalam psikologi, tentunya membahas tentang individu atau manusia. Di dalam diri manusia terdapat satu aspek yang disebut sebagai kepribadian. Kepribadian sendiri merupakan karakteristik seseorang yang tidak dikenai nilai. Kepribadian seseorang ini salah satunya terbentuk karena interaksi sosial antar individu satu dengan individu yang lain, karena manusia sendiri merupakan makhluk sosial. Hal ini juga berkaitan dengan hubungan batin diantara ibu dan anaknya yang sangat kuat. Hubungan antara anak dan ibu tidak dapat dipisahkan satu sama lain karena keduanya saling membutuhkan. Sehingga munculah teori tentang relasi objek yang membahas tentang hubungan yang berasal dari kedekatan seorang ibu dengan anaknya. Beberapa tokoh dunia yang meneliti dan mengembangkan teori tentang hubungan antara ibu dan anak ini diantaranya; teori Melanie Klein, Paranoid-Skizoid yaitu tentang kehidupan psikis bayi.

B. Gambaran Umum Teori Relasi Objek

Klein menekankan pentingnya empat sampai enam bulan setelah kelahiran. Ia juga menekankan bahwa dorongan-dorongan pada bayi (lapar, seks, dan lainnya) dilandasi oleh sebuah objek, yaitu payudara, penis, vagina, dan seterusnya. Menurut Klein, hubungan anak dengan

payudara merupakan dasar dari sebuah hubungan dan berperan sebagai prototipe dari hubungan selanjutnya, seperti ibu dan ayah.

Kecenderungan awal seorang bayi untuk menghubungkan bagian-bagian dari suatu objek membuatnya mengalami suatu kondisi tidak realistis atau serupa dengan khayalan yang memengaruhi hubungan interpersonalnya di kemudian hari.

Selain teori Klein, ada beberapa teori lain yang juga berpendapat mengenai pentingnya pengalaman awal seorang anak dengan ibunya. Margaret Mahler percaya bahwa penginderaan pembentukan identitas seorang anak bergantung pada tiga tahap hubungan dengan ibunya. Pertama, bayi memiliki kebutuhan dasar untuk disayangi dan diasuh oleh ibunya; kemudian, mereka mengembangkan hubungan simbiotik yang aman; dan akhirnya, mereka keluar dari lingkaran perpektif ibunya dan membangun identitas individualis mereka. Heinz Kohut berteori bahwa anak mengembangkan pengindraan diri selama periode awal kehidupan bayi. Hal ini terjadi ketika orangtua dan yang lainnya memperlakukan mereka layaknya bayi yang bisa mengenali identitas diri mereka sendiri.

C. Pengantar Teori Relasi Objek

Teori relasi objek merupakan bagian dari teori Freud mengenai teori insting, tetapi penyebabnya berbeda setidaknya dalam tiga hal, yaitu:

Tabel 9.1
Teori Relasi Objek

Teori Freud	Teori Relasi Objek
Menekankan dorongan-dorongan biologis	Menekankan pentingnya pola yang konsisten dalam hubungan interpersonal
Bersifat paternal dan menekankan pada kekuatan control ayah	Bersifat maternal yang menekankan keintiman dan pengasuhan ibu
Lebih memandang kesenangan seksual sebagai motif utama tingkah laku manusia	Lebih memandang kontak dan hubungan sebagai motif utama tingkah laku manusia

D. Kehidupan Psikis pada Bayi

Seorang bayi tidak memulai hidupnya sebagai individu yang kosong. Bayi membawa predisposisi untuk mengurangi pengalaman kecemasan yang dihasilkan oleh dorongan insting hidup dan insting mati.

1. Fantasi

Seorang bayi sudah memiliki fantasi tau khayalan kehidupan yang aktif. Fantasi ini merupakan representasi psikis dari ketaksadaran insting id yang tidak bisa dicampuradukkan dengan fantasi kesadaran yang dimiliki oleh anak-anak dan orang dewasa. Muncul fantasi ketidaksadaran lainnya yaitu oedipus complex atau keinginan anak untuk menghancurkan salah satu orangtuanya dan untuk terlibat secara seksual dengan orangtua satunya. Fantasi ini dibentuk melalui kenyataan yang dialami dan predisposisi bawaan.

2. Objek

Klein sependapat dengan Freud bahwa manusia memiliki dorongan bawaan atau insting. Insting atau

dorongan tersebut berupa objek. Klein yakin pada masa bayi awal, anak sudah berkaitan dengan objek-objek eksternal, misalnya dorongan lapar untuk mendapatkan payudara, dorongan seksual, dan lain-lain baru kemudian bayi mulai berminat dengan wajah dan tangan ibunya. Dalam khayalan aktifnya, bayi mengintroyeksikan atau mencapai struktur psikis pada objek-objek eksternal, misalnya tangan, dan wajah ibunya. Mereka juga berkhayalan dengan menginternalisasikan objek dalam suatu istilah-istilah yang berwujud dan konkret, contohnya mempercayai ibunya akan selalu didalam dirinya. Klein berpendapat bahwa objek internal mempunyai kekuatannya sendiri.

E. Posisi

Bayi mengatur pengalaman mereka berdasarkan posisi tertentu, dalam usahanya untuk menghadapi dikotomi baik dan buruk atau dalam menghadapi objek internal dan objek eksternal. Ada dua posisi, yaitu:

1. Posisi Paranoid-Schizoid

Cara bayi untuk mengatur pengalamannya yang juga mengandung perasaan paranoid sebagai pelaksana pemisahan objek internal dan eksternal menjadi objek yang baik dan buruk.

2. Posisi Depresif

Kekhawatiran akan kehilangan objek yang dicintainya bergabung dengan perasaan bersalah karena menginginkan kehancuran konstitusi objek. Posisi depresif ini menghilang saat anak berkhayalan bahwa mereka sudah membuat perbaikan dan mengenali bahwa ibunya tidak akan menghilang selamanya, tetapi akan kembali setiap kali ia

pergi. Saat posisi depresif menghilang, anak menghapuskan pandangan mengenai ibu baik dan ibu buruk.

F. Internalisasi

Hal ini berarti bahwa orang melakukan introyeksi, yaitu memasukkan aspek eksternal kemudian diolahnya menjadi rangka kerja yang bermakna secara psikologis.

1. Ego

Klein meyakini bahwa ego atau sifat mementingkan diri sendiri, sudah matang pada tahap yang jauh lebih awal daripada yang diperkirakan oleh Freud.

2. Superego

Klein menyimpulkan bahwa semakin dewasa maka superego akan menghasilkan perasaan bersalah dan inferior, tetapi analisisnya terhadap anak-anak membuatnya percaya bahwa superego awal yang muncul pada anak-anak bukan menghasilkan perasaan bersalah tetapi perasaan terancam. Klein menyatakan bahwa super ego berkembang sejalan dengan perkembangan oedipus complex dan akhirnya menyatu dalam perasaan bersalah yang realistik setelah oedipus complex berkembang sepenuhnya

3. Oedipus Complex

Klein mengungkapkan bahwa oedipus complex terjadi bersamaan dengan tahap oral dan anal, dan mencapai puncaknya pada tahap genital, yaitu sekitar usia tiga atau empat tahun. Klein percaya bahwa bagian terpenting dari oedipus complex adalah bahwa ketakutan anak akan adanya ancaman dari orangtuanya karena anak berkhayal

mengosongkan tubuh orangtuanya. Klein juga menekankan pentingnya anak menjaga perasaan positif terhadap kedua orangtuanya selama tahun Oedipal. Ia berhipotesis bahwa selama tahap-tahap awal, Oedipus complex menyediakan kebutuhan yang sama, baik anak laki-laki maupun perempuan yaitu membangun sifat positif dengan objek yang baik dan menyenangkan dan menghindari objek yang buruk dan menakutkan.

G. Pandangan Relasi Objektif

Margaret Schoenberger Mahler (1897-1985) lahir di sopron, Hongaria. Ia mendapat gelar kedokteran dari university of Vienna pada tahun 1923.

Menurut Mahler, kelahiran psikologis (*psychological birth*) adalah seorang anak bisa menjadi individu yang terpisah dari pengasuh utamanya (ibunya). Dan pencapaian ini mendorong munculnya kepekaan akan identitas (*sense of identity*).

Seorang anak melewati serangkaian proses yang terdiri dari 3 tahap dan 4 sub tahap, berikut:

1. Autisme Normal (*Normal Autism*) Berlangsung dari Lahir - 3 atau 4 Tahun

Mahler menggambarkan dengan meminjam analogi Freud yang membandingkan kelahiran psikologi dengan telur burung yang tidak menetas. Burung tersebut mampu memenuhi kebutuhan nutrisinya secara autis (tanpa adanya realitas eksternal) karna asupan makanannya terdapat pada cangkang telur. Sama dengan bayi yang baru lahir, memenuhi kebutuhannya dari asuhan ibu yang sangat kuat dan protektif. Sebab bayi yang baru lahir

merasa kebutuhannya tersedia secara otomatis tanpa harus melakukan usaha.

2. Simbiosis Normal (*Normal Symbiosis*) Usia 4-5 Minggu dan Mencapai Puncak Usia 4-5 Bulan

Pada masa ini, bayi berperilaku dan berfungsi layaknya ia dan ibunya adalah sistem omnipotent (satu kesatuan dalam satu batasan umum). Simbiosis ini ditandai dengan bayi mengirimkan sinyal kepada ibunya bahwa ia lapar, sakit, senang dan sebagainya. Ibunya merespon sinyal dengan cara menyusui, memegang atau tersenyum. Pada usia ini bayi dapat mengenali wajah ibunya dan dapat mepersepsikan apakah ibunya bahagia atau sedih.

3. Pemisahan Individuasi (*Separation Individuation*) Usia 4 atau 5 Bulan sampai pada Usia 30-36 Bulan

Pada masa ini anak, anak-anak mengalami pemisahan secara psikologis dari ibunya mencapai perasaan individuasi dan mulai mengembangkan identitas personal. Mereka mengalami delusi omnipotence dan mulai menghadapi ketakutan mereka terhadap ancaman external karena ia dan ibunya tidak lagi bersatu. Mahler membagi tahap pemisahan individuasi ke dalam 4 subtahap yang tumpang tindih.

4. Tahap Diferensiasi Terjadi Sekitar Usia 5-7 Bulan hingga Usia 10 Bulan

Bayi-bayi ini memisahkan diri dari ibunya dengan cara mulai merayap dan berjalan. Selama sub tahap ini, anak-anak dengan mudah mencirikan tubuhnya dari milik ibu mereka.

Pada tahap awal periode ini, mereka tidak suka jika tidak dapat melihat ibunya pergi, sehingga mata mereka selalu mengikuti dan menunjukkan bahwa mereka tidak nyaman jika ibunya pergi. Kemudian, mereka mulai dapat berjalan dan merasakan melihat dunia yang mempesona dan menggairahkan. Pada usia 16-25 bulan anak-anak kembali mengalami kedekatan (*rapprochement*) dengan ibu mereka.

Mahler mencatat bahwa pada usia ini anak-anak ingin berbagi setiap pencapaian keterampilan dan pengalaman yang baru diperolehnya dengan sang ibu. Akan tetapi pada tahap ini mereka lebih menunjukkan kecemasan karena terpisah dengan ibunya dibanding dengan tahap sebelumnya. Sehingga mencoba berbagai cara untuk memperoleh kedekatan kembali.

Usaha ini tidak sepenuhnya berhasil karena pada masa ini anak dan ibunya seringkali bertengkar. Atau kondisi ini biasa disebut krisis *rapprochement*.

Sub tahap terakhir dari proses pemindahan individuasi adalah objek kesetiaan konstan (*libidinal object constancy*) yang terjadi pada usia 3 tahun. Pada masa ini mereka mulai memaklumi perpisahan dari ibunya secara fisik. Jika mereka tidak dapat mengembangkan objek kesetiaan, maka mereka akan terus bergantung dan memerlukan kehadiran ibunya secara fisik.

Hal ini berarti bahwa orang melakukan introyeksi, yaitu memasukkan aspek eksternal kemudian diolahnya menjadi rangka kerja yang bermakna secara psikologis.

a. Ego

Klein meyakini bahwa ego atau sifat mementingkan diri sendiri, sudah matang pada tahap yang jauh lebih awal daripada yang diperkirakan oleh Freud.

b. Superego

Klein menyimpulkan bahwa semakin dewasa maka superego akan menghasilkan perasaan bersalah dan inferior, tetapi analisisnya terhadap anak-anak membuatnya percaya bahwa superego awal yang muncul pada anak-anak bukan menghasilkan perasaan bersalah tetapi perasaan terancam. Klein menyatakan bahwa superego berkembang sejalan dengan perkembangan odipus complex.

Teori relasi objek memandang kepribadian manusia sebagai produk dari hubungan awal antara ibu dan anaknya yang berusia empat hingga enam bulan pertama yang merupakan masa paling kritis untuk perkembangan kepribadian. Klein percaya bahwa terdapat representasi internal psikis yaitu merupakan bagian terpenting dalam objek signifikan awal, seperti pada payudara ibu dan penis ayah. Menurut Klein, hubungan anak dengan payudara merupakan dasar dari sebuah hubungan dan berperan sebagai prototipe dari hubungan selanjutnya. Perkembangan ini mencoba mencari tahu bagaimana gambaran dan pola awal hubungan diri sendiri dengan orang lain, yang dibangun pada masa kanak-kanak yang mana bisa memengaruhi konsep diri kita dan hubungan sosial melalui tantangan-tantangan hidup dimasa selanjutnya.

Teori relasi objek merupakan bagian dari teori Freud mengenai teori insting, tetapi penyebabnya berbeda. Teori relasi objek menekankan pada pentingnya pola yang konsisten dalam hubungan interpersonal sedangkan teori Freud menekankan dorongan-dorongan biologis, teori relasi objek bersifat maternal yang menekankan keintiman dan pengasuhan ibu sedangkan teori Freud bersifat paternal dan menekankan pada kekuatan kontrol ayah, dan yang terakhir teori relasi objek lebih memandang kontak dan hubungan sebagai motif utama tingkah laku manusia sedangkan teori Freud lebih memandang kesenangan seksual sebagai motif utama tingkah laku manusia.

Teori relasi objek telah mendorong munculnya banyak penelitian. Teori relasi objek memiliki permasalahan dalam hal ketidakmampuannya untuk diulang atau diuji kebenarannya, seperti halnya teori Freud (teori psikoanalisis ortodoks). Kebanyakan gagasan didasarkan pada apa yang terjadi dalam diri psikis seorang bayi sehingga asumsi tersebut tidak dapat diulang untuk disangkal atau dibenarkan. Teori ini hanya memunculkan sedikit hipotesis yang diuji. Di lain pihak, teori kedekatan dinilai tinggi dalam hal ketidakmampuannya untuk diulangi. Kegunaan yang paling penting dari teori relasi objek adalah kemampuannya dalam mengorganisasi atau mengelola informasi tentang perilaku bayi. Di luar masa kanak-kanak teori relasi objek kurang bermanfaat sebagai pengorganisasi pengetahuan.



Bab 10

TEORI HOLISTIK DINAMIS OLEH ABRAHAM MASLOW

A. Latar Belakang

Teori kepribadian (*theory of personality*) Abraha Maslow mempunyai bermacam-macam nama dari teori humanistik (*humanistic theory*) hingga teori transpersonal (*transpersonal theory*), madzhab ketiga psikologi ataupun madzhab keempat dalam kepribadian, teori kebutuhan (*need theory*) dan teori aktualisasi diri (*self-actualization theory*). Akan tetapi Maslow sendiri lebih suka menyebut buah pemikirannya Teori Dinamika-Holistik, sebab teori ini mengasumsikan keseluruhan karakter manusia termotivasikan secara konstan oleh beberapa kebutuhan serta kemampuan buat berkembang mengarah kesehatan psikologis, ialah aktualisasi diri (*self-actualization*). Bagi teori ini buat mencapai aktualisasi diri manusia, manusia wajib penuhi kebutuhan kebutuhan tingkatan dasarnya terlebih dulu semacam rasa lapar, rasa nyaman, rasa dimiliki dicintai, serta dihargai.

Timbulnya teori dinamika-holistik Maslow dilihat oleh para ahli psikologi selaku sesuatu *counter* atau kritik terhadap behaviorisme yang mekanistik serta psikoanalisis yang psimistis, sebab kedua aliran tersebut dikira sangat dangkal dalam memandang manusia serta uraian yang tidak pas menimpa pribadi yang sehat secara psikologis.

Teori kepribadian Maslow pada dasarnya bertolak dari bebrapa anggapan dasar tentang motivasi. Pertama, Maslow

mengadopsi pendekatan holistik terhadap motivasi, ialah segala orang, bukan satu bagian ataupun guna tunggalnya saja yang termotivasi. Kedua, motivasi umumnya bersifat kompleks, maksudnya sikap seorang dapat timbul dari sebagian motif yang terpisah. Ketiga, manusia termotivasi secara terus menerus oleh sesuatu kebutuhan ataupun kebutuhan yang lain. Kala satu kebutuhan terpenuhi, umumnya seorang kehabisan energi motivasinya serta digantikan oleh kebutuhan lain. Keempat, seluruh orang dimanapun termotivasi oleh kebutuhan-kebutuhan dasar yang sama. Kelima, kebutuhan bisa disusun dalam wujud hierarki (*hierarchy of needs*).

B. Definisi Teori Holistik-Dinamis

Teori kepribadian dari Abraham Maslow mempunyai sebagian istilah semacam teori humanistik, teori transpersonal, kekuatan tiga dalam psikologi, kekuatan keempat dalam psikologi, teori kebutuhan, serta teori aktualisasi diri. Akan tetapi, Maslow (1970) menyebutnya sebagai teori holistik-dinamis (*holistic-dynamic theory*) sebab teori ini menganggap bahwa keseluruhan dari seorang selalu termotivasi oleh satu ataupun lebih kebutuhan serta kalau orang memiliki kemampuan buat berkembang mengarah kesehatan psikologis, ialah aktualisasi diri. Buat mencapai aktualisasi diri, orang wajib penuhi, kebutuhan-kebutuhan di tingkat yang lebih rendah, seperti kebutuhan akan lapar, keamanan, cinta, dan penghargaan diri. Cuma seseorang merasa lumayan puas pada masing-masing dari berbagai kebutuhan ini, maka mereka dapat menggapai aktualisasi diri.

C. Pandangan Maslow tentang Motivasi Diri

Teori kepribadian Maslow dibuat berdasarkan pada sebagian anggapan dasar mengenai motivasi. Pertama, Maslow (1970) mengadopsi suatu pendekatan merata pada motivasi

(*holistic approach to motivation*). Maksudnya, totalitas dari seorang, bukan cuma satu bagian atau fungsi, termotivasi.

Kedua, motivasi biasanya kompleks (*motivation is usually complex*) yang berarti bahwa tingkah laku seseorang dapat muncul dari beberapa motivasi yang terpisah. Contohnya, motivasi seorang mahasiswa untuk mendapat nilai tinggi dapat menutupi motivasi sesungguhnya, yaitu kebutuhan untuk mendominasi atau memperoleh kekuasaan.

Asumsi ketiga merupakan kalau orang-orang kesekian kali termotivasi oleh kebutuhan-kebutuhan (*people are continually motivated by one need or another*). Kala suatu sebuah kebutuhan terpenuhi, umumnya kebutuhan tersebut menurun kekuatan buat memotivasinya serta digantikan oleh kebutuhan lain. Contohnya, selama kebutuhan akan makanan atau rasa lapar belum terpenuhi orang akan selalu berusaha mendapatkan makanan. Akan tetapi, kala mereka sudah mendapat cukup makanan, mereka bergeser ke kebutuhan-kebutuhan lain semacam keamanan, pertemanan, penghargaan diri. Asumsi yang lain merupakan kalau seluruh orang dimanapun termotivasi oleh kebutuhan dasar yang sama (*all people everywhere are motivated by the same basic needs*). Gimana metode orang-orang di kultur yang berbeda-beda mendapatkan makanan, membangun tempat tinggal, mengekspresikan pertemanan, dan seterusnya, dapat bermacam-macam, namun kebutuhan dasar untuk makanan, keamanan, serta pertemanan ialah kebutuhan yang berlaku universal buat seluruh spesies.

Asumsi terakhir mengenai motivasi adalah bahwa kebutuhan-kebutuhan dapat di bentuk menjadi sebuah hierarki (*needs can be arranged on a hierarchy*) (Maslow, 1943, 1970). Konsep hierarki kebutuhan (*hierarchy of needs*) yang diungkapkan Maslow

beranggapan bahwa kebutuhan-kebutuhan di level rendah harus terpenuhi atau paling tidak cukup terpenuhi terlebih dahulu sebelum kebutuhan-kebutuhan di level tinggi menjadi hal yang memotivasi. Lima kebutuhan yang membentuk hierarki ini adalah kebutuhan konatif (*conative needs*), yang berarti bahwa kebutuhan-kebutuhan ini memiliki karakter mendorong atau memotivasi. Kebutuhan-kebutuhan ini, yang sering kali disebut oleh Maslow sebagai kebutuhan-kebutuhan dasar, dapat dibentuk menjadi sebuah hierarki atau tangga, dengan tiap anak tangga naik menggambarkan kebutuhan yang lebih tinggi, tetapi bukan merupakan kebutuhan untuk bertahan hidup. Kebutuhan-kebutuhan di level rendah mempunyai prapotensi atau kekuatan yang lebih besar di dibandingkan kebutuhan-kebutuhan di level tinggi. Dengan demikian, kebutuhan-kebutuhan di level lebih rendah ini harus terpenuhi atau cukup terpenuhi terlebih dulu saat sebelum kebutuhan-kebutuhan di level lebih tinggi bisa aktif. Contohnya, seorang yang termotivasi untuk mendapatkan penghargaan atau aktualisasi diri harus terlebih dahulu terpenuhi akan makanan dan keamanannya. Oleh sebab itu, rasa lapar dan keamanan memiliki prapotensi terhadap penghargaan ataupun aktualisasi diri.



Gambar 10.1 Hierarki Kebutuhan dari Maslow

1. Kebutuhan Fisiologis

Kebutuhan sangat mendasar dari setiap manusia merupakan kebutuhan fisiologis (*physiological needs*) termasuk makanan, air, oksigen, mempertahankan temperature badan serta lain sebagainya. Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan yang memiliki kekautan ataupun pengaruh sangat besar dari seluruh kebutuhan. Orang-orang yang terus menerus merasa lapar akan termotivasi untuk makan-tidak termotivasi untuk mencari teman atau memperoleh penghargaan diri. Mereka tidak melihat lebih jauh dari makanan, dan selama kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka motivasi utama mereka adalah untuk mendapatkan sesuatu untuk dimakan.

Kala orang-orang tidak dapat memenuhi kebutuhan fisiologisnya, mereka akan hidup terutama untuk kebutuhan tersebut dan berulang kali berupaya buat penuhi kebutuhan tersebut. Kebutuhan fisiologis berbeda dengan kebutuhan-kebutuhan lainnya. Paling tidak dalam dua hal penting. Pertama, kebutuhan fisiologis merupakan salah satunya kebutuhan yang bisa terpenuhi ataupun bahkan selalu terpenuhi. Orang-orang bisa cukup makan, sehingga makanan akan kehilangan kekuatannya untuk memotivasi. Untuk orang yang baru saja selesai makan dalam porsi besar, pikiran tentang makanan dapat menyebabkan perasaan mual. Ciri berbeda yang kedua dari kebutuhan fisiologis merupakan kemampuannya untuk muncul kembali (*recurring nature*). Setelah orang-orang selesai makan, mereka lama kelamaan jadi lapar lagi, mereka terus menerus mengisi ulang pasokan makanan dan air, dan satu tarikan napas harus dilanjutkan oleh tarikan napas berikutnya.

2. Kebutuhan akan Keamanan

Ketika orang telah memenuhi kebutuhan fisiologis mereka, mereka menjadi termotivasi dengan kebutuhan akan keamanan (*safety needs*) yang meliputi keamanan fisik, stabilitas, ketergantungan, perlindungan, dan kebebasan dari kekuatan-kekuatan yang mengancam seperti perang, terorisme, penyakit, merasa takut, kecemasan, bahaya, kerusakan, dan bencana alam.

Pada masyarakat yang tidak sedang mengalami perang sebagian besar orang-orang dewasa yang sehat dapat memenuhi kebutuhan akan keamanan mereka setiap waktu, sehingga menjadikan kebutuhan ini cenderung tidak penting. Akan tetapi, anak-anak lebih sering termotivasi oleh kebutuhan akan rasa aman karena mereka hidup dengan ketakutan akan gelap, binatang, orang asing, dan hukuman dari orangtua. Selain itu, sebagian orang dewasa merasa cenderung tidak aman karena ketakutan tidak masuk akal dari masa kecil terbawah hingga masa dewasa dan menyebabkan mereka bertindak seolah mereka takut akan hukuman dari orangtua. Mereka menghabiskan lebih banyak energi daripada energi yang dibutuhkan oleh orang yang sehat untuk memenuhi kebutuhan akan rasa aman dan ketika mereka tidak berhasil memenuhi kebutuhan rasa aman tersebut, mereka akan mengalami apa yang disebut oleh Maslow (1970) sebagai kecemasan dasar (*basic anxiety*).

3. Kebutuhan akan Cinta dan Keberadaan

Setelah orang memenuhi kebutuhan fisiologis akan keamanan, mereka menjadi termotivasi oleh kebutuhan akan cinta dan keberadaan (*love and belongingness needs*), seperti keinginan untuk bergaul, keinginan memiliki

pasangan dan anak, kebutuhan untuk menjadi bagian dari sebuah keluarga, perkumpulan, lingkungan masyarakat, ataupun negara. Cinta dan keberadaan mencakup beberapa aspek dari seksualitas serta ikatan dari manusia lain dan juga kebutuhan untuk memberi dan memperoleh cinta (Maslow, 1970).

Orang yang kebutuhan akan cinta dan keberadaannya cukup terpenuhi sejak dari masa kecil tidak menjadi panik ketika cintanya di tolak. Orang semacam ini mempunyai kepercayaan diri bahwa mereka akan di terima oleh orang-orang yang penting bagi mereka, jadi, ketika orang lain menolak mereka, mereka tidak merasa hancur.

Kelompok kedua adalah kelompok yang terdiri dari orang-orang yang tidak merasakan cinta dan keberadaan, dan oleh karena itu, mereka menjadi tidak mampu memberikan cinta. Mereka jarang atau bahkan tidak pernah di peluk atau di sentuh ataupun mendapatkan pernyataan cinta dalam bentuk apapun. Maslow meyakini bahwa orang semacam ini lama kelamaan akan belajar untuk tidak mengutamakan cinta dan terbiasa dengan ketidakhadiran cinta.

Kategori ketiga adalah orang-orang yang menerima cinta dan keberadaan hanya dalam jumlah yang sedikit. Mereka cuma menerima sedikit cinta dan keberadaan. Oleh sebab itu, mereka akan sangat termotivasi untuk mencarinya. Dengan kata lain, orang yang menerima sedikit cinta mempunyai kebutuhan akan kasih sayang dan penerimaan lebih besar daripada orang yang menerima cinta dalam jumlah cukup atau tidak menerima cinta sama sekali (Maslow, 1970).

4. Kebutuhan akan Penghargaan

Setelah orang-orang memenuhi kebutuhan akan cinta dan keberadaan, mereka leluasa buat mengejar kebutuhan akan penghargaan (*esteem needs*) yang mencakup penghormatan diri, kepercayaan diri, kemampuan, dan pengetahuan yang dihargai tinggi oleh orang lain. Maslow (1970) mengindefinisikan dua tingkatan kebutuhan akan penghargaan-reputasi dan harga diri. Reputasi merupakan persepsi akan gengsi, pengakuan, ataupun ketenaran yang dimiliki seseorang, dilihat dari sudut pandang orang lain. Sementara penghargaan diri adalah perasaan pribadi seseorang bahwa dirinya bernilai atau bermanfaat dan percaya diri. Dengan kata lain, penghargaan diri didasari oleh kemampuan nyata dan bukan hanya didasari oleh opini orang lain. Sehabis orang penuhi kebutuhan mereka akan penghargaan, mereka siap buat mengejar aktualisasi diri yang merupakan kebutuhan paling tinggi yang diungkapkan oleh Maslow.

5. Kebutuhan akan Aktualisasi Diri

Kala kebutuhan di tingkat rendah terpenuhi, orang secara otomatis beranjak ke tingkat selanjutnya. Akan tetapi, sehabis kebutuhan akan penghargaan terpenuhi, orang tidak senantiasa bergerak mengarah tingkat aktualisasi diri. Orang-orang yang menjunjung nilai-nilai, seperti kejujuran, keindahan, keadilan, dan nilai-nilai B lainnya akan mengaktualisasikan dirinya setelah kebutuhan akan penghargaannya terpenuhi, sedangkan orang-orang yang tidak mempunyai nilai-nilai ini tidak akan mengaktualisasikan dirinya meski mereka sudah penuhi tiap-tiap dari kebutuhan-kebutuhan dasar yang lain.

Kebutuhan akan aktualisasi diri (*self-actualization needs*) mencakup pemenuhan diri, sadar akan semua potensi diri, dan keinginan untuk menjadi se kreatif mungkin (Maslow, 1970).

Orang-orang yang mengaktualisasikan diri dapat mempertahankan penghargaan diri mereka, bahkan ketika mereka dimaki, ditolak, dan diremehkan orang lain. Dengan kata lain, orang-orang yang mengaktualisasikan diri tidak tergantung pada pemenuhan kebutuhan cinta ataupun kebutuhan akan penghargaan. Mereka jadi mandiri semenjak kebutuhan tingkat rendah yang berikan mereka kebutuhan.

Selain lima kebutuhan konatif, mengidentifikasi tiga kategori kebutuhan lainnya yaitu estetika, kognitif, dan neurotik:

1. Kebutuhan Estetika

Berbeda dengan kebutuhan-kebutuhan konatif, kebutuhan estetika (*aesthetic needs*) bukanlah bertabat umum. Akan tetapi, setidaknya beberapa orang di setiap kultur sepertinya termotivasi oleh kebutuhan akan keindahan dan pengalaman yang menyenangkan secara estetis (Maslow, 1970).

Orang-orang dengan kebutuhan estetika yang kokoh menginginkan area yang indah dan tertib, serta kala kebutuhan ini tidak terpenuhi, mereka merasa sakit sama halnya semacam orang-orang yang tidak terpenuhi kebutuhan-kebutuhan konatifnya juga merasa sakit. Orang-orang yang lebih menyukai sesuatu yang indah daripada sesuatu yang jelek dan mereka bahkan bisa mengalami

sakit fisik maupun psikologis jika dipaksa untuk tinggal di lingkungan yang kotor dan tidak teratur (Maslow, 1970).

2. Kebutuhan Kognitif

Sebagian besar orang mempunyai keinginan untuk mengetahui, memecahkan misteri, memahami, dan menjadi penasaran. Maslow (1970) menyebut keinginan-keinginan ini selaku kebutuhan kognitif (*cognitive needs*). Ketika kebutuhan kognitif tidak terpenuhi, semua kebutuhan pada hierarki Maslow terancam tidak dapat terpenuhi pula karena pengetahuan merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk memnuhi masing-masing dari kelima kebutuhan konatif tersebut.

Maslow (1968b, 1970) menyakini bahwa orang-orang yang sehat mempunyai keinginan untuk mengetahui lebih besar, berteori, menguji hipotesis, memecahkan misteri, atau mencari tahu bagaimana suatu hal berfungsi hanya karena mereka penasaran ingin tahu.

3. Kebutuhan Neurotik

Kebutuhan neurotik (*neurotic needs*) hanya mengarah pada stagnasi dan penyakit (Maslow, 1970). Jika diartikan, kebutuhan neurotik berarti tidak produktif. Kebutuhan-kebutuhan ini menumpuk gaya hidup yang tidak sehat dan tidak adanya keinginan untuk berusaha memperoleh aktualisasi diri. Kebutuhan neurotik umumnya bersifat reaktif, ialah kebutuhan ini berfungsi sebagai kompensasi atas kebutuhan-kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi. Contohnya, seorang yang tidak penuhi kebutuhan akan keamanannya bisa meningkatkan kamauan yang kokoh buat mengumpulkan uang ataupun beberapa barang

kepemilikan. Dorongan untuk mengoleksi ini merupakan sebuah kebutuhan neurotik yang dapat memengaruhi pada penyakit jika keebutuhan tersebut terpenuhi maupun tidak terpenuhi.

D. Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri dapat dipandang sebagai kebutuhan tertinggi dari suatu hierarki kebutuhan. Menurut Maslow, tujuan menggapai aktualisasi diri itu bersifat natural, yang dibawa semenjak lahir. Secara genetik manusia memiliki kemampuan dasar yang positif. Disamping itu manusia juga memiliki kemampuan dasar jalur perkembangan yang sehat untuk mencapai aktualisasi diri.

Kebutuhan neurotik ialah perkembangan kebutuhan yang menyimpang dari jalur alami. Menurut Maslow penolakan, frustasi, serta penyimpangan dari perkembangan hakekat alami akan munculkan psikopatologi. Dalam pandangan ini, apa-apa yang baik adalah semua yang mendekati ke aktualisasi diri, dan yang buruk atau abnormal adalah segala hal yang menggagalkan atau menghambat atau menolak aktualisasi diri sebagai hakekat alami kemanusiaan. Karena itu, psikoterapi merupakan usaha mengembalikan orang ke jalur aktualisasi dirinya serta tumbuh lintasan lintasan yang diatur alam di dalam dirinya.

Aktualisasi sebagai tujuan final ideal hanya dapat di capai oleh sebagian kecil dari populasi, itupun hanya dalam presentase yang kecil. Menurut Maslow rata-rata kebutuhan aktualisasi diri hanya terpuaskan 10%. Kebutuhan aktualisasi ini jarang terpenuhi karena orang sukar menyeimbangkan antara kebanggaan dengan kerendahan hati, antara kemampuan memimpin dengan tanggung jawab yang harus di pikul, antara

mencemburui kebesaran orang lain dengan perasaan kurang berharga. Maslow menamakan perasaan takut, gamang, perasaan tidak berharga, dan meragukan kemampuan diri, memperoleh kemashuran dan aktualisasi diri sebagai kompleks.

E. Pencarian Maslow akan Orang-orang yang Mengaktualisasikan Diri

Sifat-sifat apakah yang membuat Wertheimer dan Benedict begitu spesial? Untuk menjawab pertanyaan ini, Maslow mencatat berbagai hal tentang kedua orang ini, dan ia berharap dapat menemukan orang lain yang ia sebut sebagai "Manusia yang baik". Mahasiswa-mahasiswa muda yang mengikuti kuliahnya bersedia menjadi sukarelawan, tetapi tidak ada satupun dari mereka yang menyerupai Wertheimer dan Benedict sebagai manusia yang baik.

Maslow menghadapi hambatan-hambatan tambahan dalam pencariannya akan seseorang yang ia sebut sebagai "Orang yang mengaktualisasi diri". Pertama, ia berusaha mencari sebuah sindrom kepribadian yang belum pernah diidentifikasi dengan jelas. Kedua, banyak orang yang ia yakini sebagai orang-orang yang mengaktualisasi diri menolak untuk berpartisipasi pada penelitiannya. Orang-orang tersebut sepertinya menghargai privasi mereka terlalu banyak, sehingga tidak mau membicarakan tentang dirinya dengan orang lain di dunia.

Daripada menyerah pada ketidakmampuannya menemukan orang-orang yang mengaktualisasi diri. Maslow memutuskan untuk mencoba pendekatan yang berbeda ia mulai membaca biografi dari orang-orang terkenal. Ketika ia mempelajari kehidupan, Thomas Jefferson, Abraham Lincoln, Albert Einstein, William James, Albert Schweitzer, Benedict de

Spinoza, Jane Addams, dan orang-orang hebat lainnya, Maslow tiba-tiba mendapat momen tidak lagi bertanya apa yang membuat Max Wertheimer dan Ruth Benedict mengaktualisasi diri mereka, ia kemudian membalik pertanyaannya menjadi, "Mengapa tidak semua orang mengaktualisasi diri". Cara pandang baru terhadap masalah ini akhirnya mengubah pemahaman Maslow akan humanism dan menambah daftar orang-orang yang mengaktualisasi diri.

Setelah ia menanyakan hal yang tepat, Maslow melanjutkan pencariannya akan orang yang mengaktualisasi diri. Kemudian, ia mengulangi kembali seluruh prosedur pada kelompok kedua, dan membuat beberapa perubahan pada definisi dan kriteria tentang aktualisasi diri. Maslow (1970) melanjutkan proses yang sama berulang kali pada kelompok terpilih ketiga dan keempat sampai iai merasa puas dan yakin bahwa ia telah mengubah konsep yang ambigu dan tidak ilmiah tentang orang yang mengaktualisasi diri menjadi definisi yang tepat dan ilmiah.

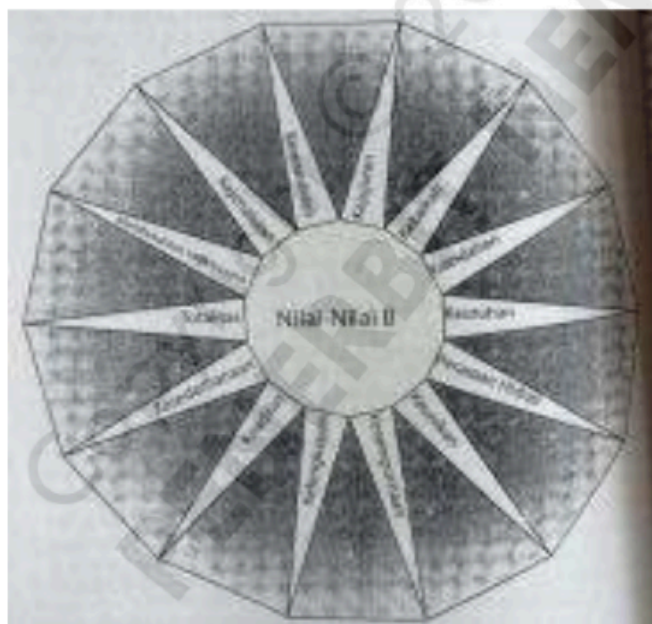
F. Kriteria untuk Aktualisasi Diri

Kriteria apakah yang dimiliki oleh orang-orang yang mengaktualisasi diri?

1. Mereka bebas dari psikopatologi atau penyakit psikologis.
2. Orang-orang yang mengaktualisasikan diri ini telah menjalani hierarki kebutuhan.
3. Orang-orang yang mengaktualisasikan diri menjunjung nilai-nilai B.
4. Individu yang mengaktualisasi diri dalam daftarnya memenuhi kebutuhan mereka untuk tumbuh, berkembang dan semakin menjadi apa yang mereka bisa.

G. Nilai-nilai dari Orang-orang yang Mengaktualisasi Diri

1
 Nilai-nilai dari orang-orang yang mengaktualisasi diri (Maslow 1970) menyatakan bahwa orang-orang yang mengaktualisasi diri termotivasi oleh “prinsip hidup yang abadi (*Eternal Verities*)” yang ia sebut sebagai nilai-nilai B. Maslow menamakan nilai-nilai B sebagai “Meta kebutuhan (*Metanic*)” untuk menunjukkan bahwa nilai-nilai ini merupakan level tertinggi dari kebutuhan. Ia membedakan antara motivasi berdasarkan kebutuhan biasa dan motivasi dari orang-orang yang mengaktualisasi diri, yang disebutnya sebagai metamotivasi (*Metamotivation*).



Gambar 10.2 Sebuah Permata dengan Banyak Permukaan

Maslow (1964, 1970) mengidentifikasi 14 nilai-nilai B diantaranya kejujuran, kebaikan, keindahan, keutuhan atau melebihi dikotomi atau dua hal yang bertolak belakang, perasaan hidup atau spontanitas, keunikan kesempurnaan, kelengkapan, keadilan dan keteraturan, kesederhanaan, kekayaan atau totalitas, membutuhkan sedikit usaha, penuh kesenangan atau kejenuhan, dan kemandiriann atau

kebebasan. Maslow (1970) menduga bahwa ketika metakebutuhan orang tidak terpenuhi, mereka akan mengalami penyakit sebuah penyakit eksistensi. Tidak terpenuhinya salah satu dari nilai-nilai B akan berdampak pada metapatologi, atau kurangnya filosofi hidup yang bermakna.

H. Karakteristik dari Orang-orang yang Mengaktualisasikan Diri

Maslow (1970) memiliki 15 karakteristik sementara yang merupakan ciri-ciri orang yang mengaktualisasi diri sampai batasan tertentu:

1. Persepsi yang lebih efisien akan kenyataan. Orang-orang yang mengaktualisasi diri mereka lebih mudah mengenali kepalsuan pada orang lain. Mereka juga lebih tidak takut dan lebih nyaman dengan hal-hal yang tidak diketahui.
2. Penerimaan akan diri, orang lain, dan hal-hal alamiah. Maksudnya mereka dapat menerima diri mereka sendiri apa adanya.
3. Spontanitas, kesederhanaan, dan kealamian. Mereka tidak konvensional, mereka sangat etis tetapi juga bisa tidak mengikuti peraturan.
4. Berpusat pada masalah. Mereka memiliki ketertarikan pada masalah-masalah diluar diri mereka, maksudnya mereka adalah orang-orang yang memusatkan perhatiannya pada tugas (task-oriented) dan peduli pada masalah masalah yang terjadi di luar diri mereka.
5. Kebutuhan akan privasi. Mereka adalah orang-orang yang merasa santai dan nyaman ketika mereka bersama orang lain maupun ketika sendirian.
6. Kemandirian. Mereka tidak bergantung pada orang lain untuk mendapatkan penghargaan diri.

7. Penghargaan yang selalu baru. Mereka mempunyai kapasitas yang luar biasa untuk menghargai hal-hal baik dari kehidupan secara baru.
8. Pengalaman puncak. Mereka tidak mau mengubah hal-hal, merasa bisa menerima hal-hal baru.
9. Ketertarikan sosial. Sifat ini mempunyai sikap menyayangi orang lain.
10. Dukungan interpersonal yang kuat.
11. Struktur karakter demokratis.
12. Diskriminasi antara cara dan tujuan. Mereka mengetahui dengan jelas antara perbuatan yang benar dan salah.
13. Rasa humor yang filosofis. Maksudnya mereka ketika melontarkan sebuah humor tidak bersifat menyerang dan tidak merendahkan orang lain.
14. Kreativitas dan tidak mengikuti enkulturasi.
15. Cinta, seks, aktualisasi diri.

I. Psikoterapi

Walaupun Maslow bukan praktisi psikoterapis, dia berpendapat teorinya dapat diaplikasikan ke dalam psikoterapi. Baginya, kepuasan kebutuhan dasar cuma bisa terjalin lewat ikatan interpersonal, sebab itu terapi wajib bersifat interpersonal. Suasana terapi wajib mengaitkan perasaan saling berterus terang/jujur, saling percaya, serta tidak difensif. Suasana itu pula mengizinkan ekspresi yang kekanak-kanakan serta memalukan. Ekspresi kelemahan diri ini bisa terjadi kalau hubungan terapi mendukung, tidak menimbulkan ancaman. Dalam suasana yang demokratis, terapis wajib berikan klien penghargaan, cinta, serta perasaan kalau klien itu terletak dalam alur perkembangan yang benar. Dengan kata lain, terapis harus memuaskan kekurangan kebutuhan dasar klien. Terapi efektif harus maju lebih

jauh. Ikatan terapeutik bukan cuma dibentuk lewat cinta yang diberikan kepada klien, tetapi juga ekspresi cinta dan afeksi dari klien kepada terapisnya. Klien secara universal didorong untuk menunjukkan nilai-nilai yang berhubungan dengan perkembangan positif. Ia didorong untuk berani membuka diri, belajar memahami lebih lanjut mengenai kompleksitas kehidupan manusia. Maslow menyadari bahwa terapi yang suportif dan hangat tidak dapat dipakai dengan klien tertentu, misalnya mereka yang kronis, neurotic yang melibatkan ketidakpercayaan dan kemarahan pada orang lain. Pada keadaan semacam itu, Maslow percaya analisis mengenakan pendekatan Freud lebih berhasil.

~oOo~

Copyright © 2024
PENERBIT NEM

Bab 11

TEORI THE BIG FIVE (TEORI SIFAT KEPRIBADIAN MODEL LIMA BESAR)

A. Latar Belakang

Manusia secara alami memiliki kepribadian yang berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya. Banyak teori yang telah dikemukakan oleh para ahli untuk menganalisa dan mengidentifikasi kepribadian manusia, salah satunya ialah teori *Big Five* yang dipopulerkan oleh Mc Crae dan Costa. Sebagai mahasiswa psikologi, pembelajaran kepribadian dan teori-teori untuk menganalisa dan mengidentifikasi kepribadian merupakan hal yang wajib kita pelajari.

Indonesia memiliki bermacam-macam budaya yang merupakan salah satu faktor pembeda kepribadian di masyarakat kita. Oleh karena itu, sebagai mahasiswa psikologi kita harus bisa mempraktekkan teori-teori kepribadian yang telah kita pelajari agar kita bisa menjadi lulusan psikologi yang berguna bagi masyarakat.

B. Definisi Kepribadian

Kepribadian menurut Allport (Barrick & Ryan, 2003) didefinisikan sebagai suatu organisasi yang dinamik dalam diri individu yang merupakan sistem psikopysikal dan hal tersebut menentukan penyesuaian diri individu secara unik terhadap lingkungan. Definisi ini, lebih menekankan pengertian kepribadian sebagai atribut eksternal pada diri seseorang seperti,

reaksi individu terhadap suatu kejadian, peran sosial di masyarakat tempat tinggalnya, dll. Menurut Larsen & Buss (2002) kepribadian merupakan sekumpulan trait psikologis dan mekanisme didalam individu yang diorganisasikan, relatif bertahan yang memengaruhi interaksi dan adaptasi individu di dalam lingkungan (meliputi lingkungan intrafisik, fisik dan lingkungan sosial). Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kepribadian seseorang terbentuk bukannya dari lahir tetapi juga dari adaptasi individu terhadap lingkungannya. Oleh karena itu, kepribadian seseorang dapat berubah-ubah sesuai kondisi lingkungan di sekitarnya.

C. Gambaran Umum Teori *Big Five*

Teori *Big Five* pertama kali diperkenalkan oleh Lewis R. Goldberg. Lalu teori *Big Five* ini dikembangkan oleh beberapa tokoh termasuk Allport, Sir Francis Galton, Raymond Cattell, Robert R. McCrae, dan juga Paul T. Costa, Jr. Berbeda dengan peneliti-peneliti lainnya McCrae dan Costa menggunakan metode yang sederhana dalam melakukan factor analysis dalam menguji stabilitas dan struktur dari kepribadian. Dalam proses penelitian mereka memfokuskan pada dua dimensi utama, yaitu Neuroticism dan Extraversion. Lalu tidak lama setelah itu McCrae dan Costa menemukan faktor ketiga yaitu Openness to experiences. Meskipun sebelumnya Lewis telah menemukan 2 faktor, yaitu factor analysis dan personality traits.

Yang diberi nama *Big Five* namun dalam penelitiannya McCrae dan Costa tetap fokus pada tiga faktor, yaitu *Neuroticism*, *Extraversion*, dan *Openness to experiences*. Pada akhir tahun 1984 McCrae dan Costa mulai berfokus pada hal lain. Mereka mulai membuat five factor personality inventory yang baru, yang disebut NEO PI. NEO adalah singkatan dari *Neuroticism*, *Extraversion*, dan

Openness to experiences, lalu PI singkatan dari *Personality Inventory*. Tahun 1985 McCrae dan Costa baru menemukan 2 faktor lainnya, yaitu *Agreeableness* dan *Conscientiousness*. Selanjutnya teori *Big Five* ini dikenal dengan sebutan OCEAN yang merupakan singkatan dari kelima faktor tersebut.

Teori ini menyatakan bahwa kepribadian manusia dapat digambarkan oleh lima faktor besar, yaitu:

1. *Extraversion* (E): Kecenderungan untuk bersosialisasi, mencari stimulasi, dan menjadi aktif.
2. *Agreeableness* (A): Kecenderungan untuk menjadi ramah, kooperatif, dan mudah didekati.
3. *Conscientiousness* (C): Kecenderungan untuk menjadi terorganisir, bertanggung jawab, dan teratur.
4. *Neuroticism* (N): Kecenderungan untuk mengalami emosi negatif, seperti kecemasan dan stres.
5. *Openness to Experience* (O): Kecenderungan untuk terbuka terhadap ide-ide baru, pengalaman, dan emosi.

Penjelasan Teori

1. *Extraversion* (E)

Orang yang ekstrovert cenderung energik, ramah, dan suka bersosialisasi. Mereka menikmati berada di sekitar orang lain dan sering terlibat dalam aktivitas sosial. Orang yang introvert, di sisi lain, cenderung lebih pendiam dan lebih suka menghabiskan waktu sendirian atau dengan orang-orang terdekat.

2. *Agreeableness* (A)

Orang yang mudah bergaul cenderung ramah, kooperatif, dan mudah didekati. Mereka sering dianggap

sebagai orang yang baik dan menyenangkan. Orang yang tidak mudah bergaul, di sisi lain, cenderung lebih kritis, tidak suka campur tangan, dan lebih mandiri.

3. *Conscientiousness* (C)

Orang yang rajin cenderung terorganisir, bertanggung jawab, dan teratur. Mereka sering memiliki tujuan yang jelas dan bekerja keras untuk mencapainya. Orang yang tidak rajin, di sisi lain, cenderung lebih santai dan kurang terorganisir.

4. *Neuroticism* (N)

Orang yang neurotik cenderung mengalami emosi negatif, seperti kecemasan, stres, dan depresi. Mereka lebih rentan terhadap gangguan mental. Orang yang stabil secara emosional, di sisi lain, cenderung lebih tenang dan seimbang.

5. *Openness to Experience* (O)

Orang yang terbuka terhadap pengalaman cenderung terbuka terhadap ide-ide baru, pengalaman, dan emosi. Mereka sering dianggap sebagai orang yang kreatif dan inovatif. Orang yang tertutup terhadap pengalaman, di sisi lain, cenderung lebih tradisional dan lebih suka berpegang pada apa yang mereka ketahui.

D. Pengukuran Teori

Teori *The Big Five* dapat diukur dengan menggunakan berbagai alat tes kepribadian, seperti NEO-PI-R (*The Revised NEO Personality Inventory*) dan *Big Five Inventory*. Alat tes ini mengukur tingkat kepribadian seseorang dalam masing-masing faktor besar.

E. Kegunaan Teori

Teori *The Big Five* memiliki berbagai kegunaan, termasuk:

1. Memahami diri sendiri dan orang lain. Teori ini dapat membantu kita memahami diri sendiri dan orang lain dengan lebih baik. Dengan mengetahui kepribadian seseorang, kita dapat lebih memahami perilaku dan motivasinya.
2. Memprediksi perilaku. Teori ini dapat digunakan untuk memprediksi perilaku seseorang dalam berbagai situasi. Misalnya, orang yang ekstrovert lebih mungkin terlibat dalam aktivitas sosial, sedangkan orang yang introvert lebih mungkin menghabiskan waktu sendirian.
3. Meningkatkan efektivitas kerja. Teori ini dapat digunakan untuk meningkatkan efektivitas kerja. Misalnya, orang yang rajin lebih mungkin berhasil dalam pekerjaan yang membutuhkan organisasi dan ketekunan.

~oOo~

TEORI PSIKOLOGI BELAJAR SOSIAL OLEH BANDURA

A. Latar Belakang

Belajar merupakan suatu proses kopleks yang terjadi pada setiap orang sepanjang hidupnya. Dari proses belajar tersebut, kemudian akan terjadi sebuah indikator adanya interaksi antara seseorang dengan lingkungannya. Oleh sebab itu, belajar dapat terjadi kapan saja dan dimana saja kita berada, dan salah satu pertanda bahwa adanya perubahan tingkah laku pada diri seseorang dapat ditinjau dari sesuatu yang mungkin disebabkan terjadi dari sebuah perubahan pada tingkat pengetahuan, keterampilan atau sikap seseorang tersebut.

Pada proses belajar ditinjau dari dunia pendidikan disini seorang guru diharapkan dapat mengarahkan peserta didiknya untuk aktif dalam proses belajar, sehingga belajar tidak memberatkan pada aktivitas guru. Hal ini akan memberi dampak positif pada perkembangan peserta didik secara aktif menumbuhkan serta membangun pegetahuan yang didapatkan oleh peserta didik dalam pembelajaran, baik itu diperoleh dari guru secara langsung maupun media pembelajaran serta dari sesamanya. Dengan demikian, hal ini sejalan dengan prinsip teori pembelajaran sosial (*Social Learning Theory*) yang dikemukakan oleh Albert Bandura.

Teori belajar sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura merupakan pengemuka teori dari aliran behaviorisme

yang termaktub pada komponen kognitif. Teori belajar oleh Albert Bandura menyatakan bahwasanya perilaku yang baru dapat dibentuk dengan cara mengamati dan meniru orang lain. Dalam artian, bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya (reinforcement) dan pembelajaran peniruan. Teori belajar sosial berkembang menjadi aliran psikologi belajar yang pengaruhnya mengarah ke perkembangan teori dan praktik pendidikan dan pembelajaran. Dengan demikian, makalah ini dibuat untuk mengulas penjabaran dari teori belajar dari Albert Bandura.

1. Metode Kualitatif

Metode yang digunakan pada penyusunan makalah ini adalah metode kualitatif. Metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang peneliti gali, maka menghasilkan output data deskriptif yang berupa kata-kata tertulis dari jurnal maupun buku yang dikaji. Dengan demikian peneliti fokus dan lebih condong menggunakan data deskriptif berupa bahasa tertulis dari sumber yang dikaji.

2. Metode Deskriptif

Penelitian deskriptif merupakan metode yang bertujuan mendeskripsikan peristiwa, gejala apapun yang terjadi bagaimana semestinya pada waktu penelitian dilaksanakan. Metode ini digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi dengan mengumpulkan data, klasifikasi, menganalisis, hingga menyimpulkan data dari sumber yang dikaji oleh peneliti.

B. Teori Belajar Sosial Menurut Albert Bandura

Penelitian ini merupakan penelitian yang dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui secara mendalam mengenai

teori belajar sosial menurut Albert Bandura yang peneliti kaji dari jurnal dan buku. Berdasarkan hasil kajian yang peneliti kaji dari sumber yang peneliti tetapkan. Peneliti mendapati bahwa belajar sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura merupakan pengembangan dari teori perilaku tradisional. Dan pada teori ini Albert Bandura menyatakan bahwa mengambil informasi serta memutuskan tindakan yang akan di ambil berdasar pengaruh tindakan orang lain merupakan bentuk dari belajar sosial.

Albert Bandura berpendapat bahwasanya seseorang dapat berfikir dan mempola tindakannya sendiri. Selain itu pola perilaku atau tidakan yang akan dilakukan oleh seseorang tersebut diperoleh dari stimuli lingkunganya. Sehingga seseorang bukan semata-mata bertindak semaunya sendiri. Akan tetapi itu semua itu terjadi karena orang dan lingkungan saling memengaruhi.

1. Teori Belajar Sosial

Teori belajar sosial oleh Albert Bandura merupakan teori yang mengulas mengenai perubahan tingkah laku atau perilaku sosial yang diperoleh dari proses pengamatan dan meniru orang lain. Teori ini merupakan teori yang dikembangkan dari teori behavioristik. Teori belajar sosial memiliki implikasi dalam pendidikan, di mana perilaku manusia dapat di modifikasi dan diubah dengan melalui proses modeling.

Teori ini berkaitan dengan aspek fungsi kepribadian yang melibatkan interaksi orang satu dengan orang yang lainnya titik dampak darinya yaitu seseorang harus mempertimbangkan konteks sosial dimana tingkah laku tersebut diperoleh dan dipelihara. Teori belajar sosial oleh Albert Bandura didasarkan pada konsep saling menentukan

(*reciprocal determinism*), tanpa penguatan (*beyond reinforcement*), dan pengaturan diri atau berfikir (*self regulation or cognition*).

a. Determinis Resiprokal

Pendekatan yang menjelaskan tingkah laku manusia dalam bentuk interaksi timbal balik antar determinan kognitif, behavioral, dan lingkungan. Seseorang menentukan tingkah lakunya dengan mengontrol kekuatan lingkungan sekitar. Determinan Resiprokal adalah konsep yang penting dalam teori belajar Bandura, menjadi pedoman Bandura dalam memahami tingkah laku.

b. Tanpa Reinforcemen

Bandura memandang teori Ksinner dan Hull terlalu bergantung kepada reinforcemen. Jika setiap respon sosial yang kopleks harus dipilah satu persatu bisa jadi orang tidak belajar apapun. Reinforcemen penting dalam menentukan apakah suatu tingkah laku akan terus terjadi atau tidak, tetapi itu bukan suatu pembentukan tingkah laku. Seseorang dapat melakukan suatu hal dengan mengamati dan mengulang apa yang dilihatnya.

c. Kognisi dan Regulasi Diri

Teori belajar tradisional sering terhalang oleh ketidak senangan atau ketidak mampuan mereka untuk menjelaskan proses kognitif. Konsep Bandura menepatkan manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri, memengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan sosial, menciptakan

dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri.

C. Faktor yang Memengaruhi dalam Teori Belajar Sosial oleh Albert Bandura

1. Sistem Self

Pengaruh yang ditimbulkan oleh self sebagai salah satu determinan tingkah laku tidak dapat dihilangkan tanpa membahayakan penjelasan dan kekuatan peramalan. Dengan kata lain, self diakui sebagai unsur struktur kepribadian.

2. Regulasi Diri

Manusia memiliki kemampuan berfikir dan kemampuan itu mereka memanipulatif lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan manusia. Balikannya dalam bentuk determinis resiprokal berarti orang dapat mengatur sebagian dari tingkah lakunya sendiri.

3. Faktor Eksternal dalam Regulasi Diri

Memengaruhi regulasi diri dengan dua cara, pertama faktor external memberi standar untuk mengevaluasi tingkah laku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Kedua, faktor eksternal memengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan. Hadiah intrinsik tidak selalu memberi kepuasan, orang membutuhkan insentif yang berasal dari lingkungan eksternal.

4. Faktor Internal dalam Regulasi Diri

Berinteraksi dengan faktor internal dalam pengaturan diri sendiri. Bandura mengemukakan tiga bentuk terhadap pengaruh internal yakni:

a. Observasi Diri (*Self Observation*)

Dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Orang harus mampu memonitor performasinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku lain.

b. Proses Penilaian atau Mengadili Tingkah Laku (*Judgmental Process*)

Melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performasi.

c. Reaksi Diri Efektif (*Self Response*)

Berdasarkan pengamatan dan judgement itu, orang mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadahi atau menghukum diri sendiri. Bisa terjadi tidak muncul reaksi afeksi, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang memengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

D. Proses Modeling Memengaruhi Perilaku

Di samping dampak mempelajari tingkah laku baru, modelling mempunyai dua macam, macam dampak terhadap tingkah laku lama. Pertama, tingkah laku model yang diterima secara sosial dapat memperkuat respon yang sudah dimiliki pengamat. Kedua, tingkah laku model yang tidak diterima secara sosial dapat memperkutt atau memperlama pengamat untuk melakukan tingkah laku model itu diganjar, atau dihukum.

1. Modeling Simbolik

Dewasa ini sebagian besar modeling tingkah laku berbentuk simbolik. Film dan televisi menyajikan contoh tingkah laku yang terhitung mungkin memengaruhi pengamatannya. Sajian itu berpotensi sebagai sumber model tingkah laku.

2. Modeling Kondisioning

Modeling dapat digabung dengan kondisioning klasik menjadi kondisioning klasik vikarius. Modeling semacam ini sering digunakan untuk mempelajari respon emosional. Pengamatan mengobservasi model tingkah laku emosional yang mendapat penguatan. Muncul respon emosional yang sama didalam diri pengamat, dan respon itu ditunjukkan ke objek yang ada didekatnya saat dia mengamati model itu, atau yang dianggap mempunyai hubungan dengan objek yang menjadi sasaran emosional model yang diamat.

~oOo~

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2005. Psikologi Kepribadian. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Andjarwati, Tri. "Motivasi dari Sudut Pandang Teori Hirarki Kebutuhan Maslow, Teori Dua Faktor Herzberg, Teori X Y Mc Gregor, dan Teori Motivasi Prestasi Mc Clelland". *Jurnal Ilmu Ekonomi & Manajemen* Volume 01, no. 1 (2015): 45-54.
- Bandura, A. 1986. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York, NY: Freeman.
- Bandura, A. 1999. A Social Cognitive Theory of Personality. In L. Pervin & O. John (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (2nd ed., pp. 154-196). New York, NY: Guilford Press.
- Bandura, A. 2001. Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Bandura, A. 2002. Selective Activation and Disengagement of Moral Control. *Journal of Social Issues*, 58(1), 77-97.
- Bandura, A. 2003. Health Promotion by Social Cognitive Means. *Health Education & Behavior*, 30 (4), 423-429.
- Bandura, A. 2006. Toward a Psychology of Human Agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1, 164-180.

- Bandura, A. 2009. Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 12, 21-41.
- Bandura, A. 2011. Self-efficacy Beliefs of Adolescents. In J. E. Grusec & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of Socialization: Theory and Research* (pp. 545-566). New York, NY: Guilford Press.
- Bugental, J. F. T. 1987. *The Art of the Psychotherapist*. New York: Norton.
- Bugental, J. F. T. 1998. *Challenges of the Heart: Understanding and Treating the Difficult Client*. New York: Norton.
- Bugental, J. F. T. 2000. *Existential Psychotherapy*. New York: Norton.
- Cahyono, Dedi Dwi dkk. "Pemikiran Abraham Maslow Tentang Motivasi Dalam Belajar". *Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan* Volume 06, no. 1 (2022): 37-48.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. 1998. *On the Self-Regulation of Behavior*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. 2014. *Perspectives on Personality* (7th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Chiang, C. 2005. *Sistem Elektromagnetik*. Penerbit Addison Wesley.
- Dede Rahmat Hidayat. 2015. *Psikologi, Kecerdasan Emosional, dan Konseling* Bogor: Ghalia.
- Dion, L. P. et al. 1999. *Pengaruh Tayangan Adegan Kekerasan yang Nyala Terhadap Agresivitas*. Universitas Gadjah Mada.
- Erikson, E. H. 1968. *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: Norton.

- Eysenck, H. J. 1990. *Biological Dimensions of Personality*. New York, NY: Springer.
- Feist, Jess, dan Gregory J. Feist. 1998. *Theories of Personality*. Boston: Mc Graw-Hill Companies, Inc.
- Hall, D. 2005. *Fisika Medan: Teori dan Aplikasi*. Penerbit Wiley.
- Janet, H. L. 2018. *Penerapan Teori Belajar Sosial Albert Bandura dalam Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Institut Agama Kristen Negri Ambon.
- Jess Feist, Gregory J. Feist, dan Tomi-Ann Roberts. Edisi ke-8 dari *Teori Kepribadian* Ditulis di Jakarta oleh Salemba Humanika.
- Laudon, K.C. dan Laudon, J.P. 2020. *Sistem Informasi Manajemen: Edisi 15*. Penerbit Erlangga.
- Lestary, Nadya Via. Makalah Psikologi Kepribadian, Teori Big Five McCrae dan Costa. (<https://id.scribd.com/document/374357177/Makalah-Psikologi-Kepribadian-Teori-Big-Five-McCrae-Dan-Costa>). Diakses pada 4 November 2023.
- Maslow, A. H. 1943. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review* Vol. 50, 370-396. Diambil dari <https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm> pada 29 Oktober 2023.
- May, R. 1969. *Love and Will*. New York: Norton.
- May, R. 1982. *The Courage to Create*. New York: Norton.
- McAdams, D. P. 1993. *The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self*. New York, NY: William Morrow.
- McAdams, D. P. 2001. The Psychology of Life Stories. *Review of General Psychology*, 5 (2), 100-122.

- Mischel, W., & Shoda, Y. 1995. A Cognitive-Affective System Theory of Personality: Reconceptualizing Situations, Dispositions, Dynamics, and Invariance in Personality Structure. *Psychological Review*, 102 (2), 246-268.
- Mutia Ratnasari. 2012. Perkembangan Kepribadian pada Tokoh Utama dalam Novelet Babalik Pikir Karya Samsuedi. *Jurnal Perkembangan Kepribadian*, 1(1): 3-4 Erikson "Ego Berkembang Melalui Berbagai Tahap Kehidupan".
- Pervin, L. A., & John, O. P. 1999. *Personality: Theory and Research* (7th ed.). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Press. Koeswara, E. 1991. *Teori-teori kepribadian*. Bandung: Eresco.
- Purcell, E.M. 2019. *Elektromagnetika: Edisi Kedua*. Penerbit Cambridge University Press.
- Reitz, J.R., Milford, F.J. dan Christy, R.W. 2019. *Fisika Teori dan Aplikasi*. Penerbit Prentice Hall.
- Rogers, C. R. 1961. *On Becoming a Person*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Ryckman, R. M. 1994. *Theories of Personality* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Ryff, C. D., & Singer, B. 1998. The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Schultheiss, O. C., & Brunstein, J. C. 2010. Personal Goal Pursuits and Well-Being: The Constructive Role of Striving Toward Optimal Functioning. In A. J. Elliot (Ed.), *Handbook of Approach and Avoidance Motivation* (pp. 211-227). New York, NY: Psychology Press.
- Semium, Yustinus. 2006. *Teori Kepribadian & Terapi*.

- Shaffer, D. R. 2005. *Social and Personality Development* (6th ed.). Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. 1995. Coherence and Congruence: Two Aspects of Personality Integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 531-543.
- Siagian Jonson, Nurmalasari, dan Pertiwi Puspa Humanistic Phycoanalysis. Universitas Mercubuana, Jakarta.
- Suryabrata, S. 1983. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: C.V. Rajawali.
- Suryabrata, Sumadi. 2003. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Van Deurzen, E. 1997. *Existential Counselling and Psychotherapy in Practice*. London: Sage.
- Vrugt, A., & Busser, J. 2011. *Personality Psychology: A Student-Centered Approach*. New York, NY: Routledge.
- Watson, P. J., & Biderman, M. D. 1993. *Theories of Personality* (3rd ed.). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Yalom, I. D. 1980. *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yalom, I. D. 1989. *Love's Executioner and Other Tales of Psychotherapy*. New York: Harper Collins.
- Yalom, I. D. 1995. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yalom, I. D. 2002. *The Gift of Therapy: Reflections on Being a Therapist*. New York: Harper Collins.

Tentang Penulis



Rr. Hesti Setyodyah Lestari, S.Psi., M.Psi., Psikolog lahir di Malang pada tanggal 16 Oktober 1976. Saat ini penulis tinggal di Kota Malang, Jawa Timur. Pendidikan tinggi ditempuh mulai dari S-1 di Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang (lulus 2000), pascasarjana di Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) dengan spesialisasi Psikologi Klinis (lulus 2012), dan meraih gelar Magister Profesi Psikologi (M.Psi) dengan gelar Psikolog. Aktivitas penulis saat ini selain mengajar pada jenjang sarjana di Universitas Islam Raden Rahmat Malang adalah sebagai Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik periode 2021-2024 di institusi tersebut. Sekaligus memberikan layanan konseling psikologi dengan bergabung di institusi Woman Crisis Center Setia Budi Wanita di Malang. Jalin kerja sama dengan penulis via surel hesti.setyodyah@uniramalang.ac.id.



Andia Kusuma Damayanti, S.Psi., M.Si., Psikolog lahir di Malang pada tanggal 13 Januari 1977. Saat ini penulis tinggal di Arjosari, Kota Malang. Pendidikan tinggi ditempuh mulai dari S-1 di Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang (Unidha) lulus 2000, pascasarjana di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya (Untag Surabaya) dengan spesialisasi Psikologi Pendidikan (lulus 2012), dan meraih gelar M.Psi. Selain itu, penulis juga pernah mengenyam pendidikan profesi psikologi di HIMPSI Jatim tahun 2000. Aktivitas penulis saat ini selain mengajar pada jenjang sarjana di Universitas Wisnuwardhana Malang (Unidha) adalah sebagai Kepala Lembaga Bimbingan Konseling pada periode 2020-2024 di universitas tersebut. Selain itu, juga menjadi Psikolog di Lembaga Psikologi Terapan Universitas Wisnuwardhana Malang dari tahun 2000-sekarang dan psikolog lepas di beberapa tempat, serta Asesor Kemendikbudristek dari tahun 2021-sekarang. Jalin kerja sama dengan penulis via surel andiakusuma@wisnuwardhana.ac.id.



Psikologi Kepribadian

Jilid 1

Psikologi kepribadian adalah cabang psikologi yang mengkaji pola-pola karakteristik yang membuat setiap individu unik. Ini melibatkan pemahaman mengenai perkembangan kepribadian, perbedaan individu, serta faktor-faktor yang memengaruhi perilaku dan pikiran seseorang.

Buku ini berisi ringkasan konsep-konsep utama dalam psikologi kepribadian yang memberikan pemahaman yang jelas tentang banyak teori dan pendekatan dalam studi kepribadian. Materi yang disajikan mencakup berbagai topik termasuk 1). Teori kepribadian yang mengkaji teori-teori terkenal seperti Sigmund Freud tentang struktur berpikir, teori Carl Jung mengenai tipologi kepribadian, dan teori Albert Bandura tentang pembelajaran sosial. Pembahasan ini juga mencakup teori-teori kepribadian yang memiliki pengaruh signifikan dalam bidang tersebut. 2) Buku ini mengeksplorasi faktor-faktor seperti genetika, lingkungan, dan pengalaman hidup seseorang. Konsep-konsep seperti pemusatan diri, konsistensi kepribadian, dan faktor lingkungan yang memengaruhi perkembangan juga diperbincangkan.

Buku ini juga membahas tentang tahapan perkembangan kepribadian dari masa kanak-kanak hingga dewasa, dengan mengacu kepada teori Erik Erickson mengenai krisis perkembangan psikososial.

Buku ini memberikan informasi yang bermanfaat dan kesimpulan singkat tentang berbagai topik dalam studi kepribadian. Ini adalah sumber yang berguna bagi mahasiswa, profesional, atau siapa pun yang tertarik dalam mempelajari bidang ini secara menyeluruh namun ringkas.

 **PENERBIT NEM**
A. Rayn Wicandono (Ruang SMPN 2 Bojonegara, Pekalongan, Jawa Tengah 51190)
www.penerbitnem.com | penerbitnem@gmail.com | Penerbit NEM | 0852 221 7297

 **IKAPI**
IKATAN PENERBIT INDONESIA

ISBN 978-623-115-282-4 (jil.1)



9 786231 152824

GET IT ON
 Google Play

ORIGINALITY REPORT

8%

SIMILARITY INDEX

8%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

digilib.uinsby.ac.id

Internet Source

8%

Exclude quotes Off

Exclude matches < 6%

Exclude bibliography On