



REFLEKSI DISKRESI DAN NARASI

Sejarah Perjumpaan dengan Psikologi

Penyunting:

V. Didik Suryo Hartoko

A. Harimurti

Kontributor:

A. Harimurti, A. Priyono Marwan, S.J.,

A. Supratiknya, Agnes Indar Etikawati,

Alma Wulandari, Athanasia Dianri S.P.,

Dicky Sugianto, Gita Ramadhani,

Gustomo Wahyu Nugroho, Maria

Aurora B.M., Maria Grasiella A.A.,

Michael Pandu Patria, Monica E.

Madyaningrum, Natalie Katherine,

Olyn Silvania, Santo Patrik Dyan

Martikatama, Titik Kristiyani, V. Didik

Suryo Hartoko, Yohanes Adrianto, S.J.

REFLEKSI, DISKRESI, DAN NARASI

Sejarah Perjumpaan dengan Psikologi

Penyunting:
V. Didik Suryo Hartoko & A. Harimurti



SANATA DHARMA UNIVERSITY PRESS

Refleksi, Diskresi, dan Narasi: Sejarah Perjumpaan dengan Psikologi

Copyright © 2021

Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma

Penyunting:
V. Didik Suryo Hartoko
A. Harimurti

Penyelia Aksara:
Natalie Katherine

Penata Letak:
A. Harimurti

Rancang Sampul:
A. Harimurti

Kontributor:
A. Harimurti, A. Priyono Marwan, SJ.,
A. Supratiknya, Agnes Indar Etikawati,
Alma Wulandari, Athanasia Dianri S.P.,
Dicky Sugianto, Gita Ramadhani, Gustomo
Wahyu Nugroho, Maria Aurora Bhumi
Miravati, Maria Grasiella A.A., Michael Pandu
Patria, Monica E. Madyaningrum, Natalie
Katherine, Olyn Sylvania, Santo Patrik Dyan
Martikatama, Titik Kristiyani, V. Didik Suryo
Hartoko, Yohanes Adrianto D.M., SJ.

Buku Elektronik e-Book
ISBN: 978-623-6103-26-5 (PDF)
EAN: 9786236-103265

Cetakan Pertama, November 2021
xx+316 hlm.; 12.95 x 19.81 cm

PENERBIT:



SANATA DHARMA UNIVERSITY PRESS
Lantai 1 Gedung Perpustakaan USD
Jl. Affandi (Gejayan) Mrican,
Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 513301, 515253;
Ext.1527/1513; Fax (0274) 562383
e-mail: publisher@usd.ac.id

INSTITUSI PENDUKUNG:



PUSKALOKA
Fakultas Psikologi
Kampus III Universitas Sanata Dharma
Jl. Paingan, Krodan, Maguwoharjo, Depok,
Sleman, DIY 55281



Sanata Dharma University Press Anggota APPTI
(Afiliasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia)
No. Anggota APPTI: 003.028.1.03.2018

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang.

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun, termasuk fotokopi, tanpa izin tertulis dari penerbit.

Isi buku sepenuhnya menjadi tanggungjawab penulis.

*Untuk Hadrianus Wahyudi
atas dedikasi, kontribusi, dan “upakarya”-nya untuk
Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma*

DAFTAR ISI

Daftar Isi	v
Sekapur Sirih: Perjalanan Singkat 25 Tahun <i>Titik Kristiyani</i>	ix
Pengantar: Mengapa Refleksi, Diskresi, dan Narasi? <i>V. Didik Suryo Hartoko & A. Harimurti</i>	xiii
1. Perjumpaan dan Perjalanan Menuju Bela Rasa <i>Dicky Sugianto</i>	1
2. Penelitian Kualitatif dan Membaca Simtomatik dalam Psikologi <i>A. Supratiknya</i>	16
3. <i>Meaning-Making</i> dan <i>Loving Kindness Meditation</i> sebagai “Resep” <i>Tamba Ati</i> <i>Athanasia Dianri S.P.</i>	44
4. Komunikasi, Budaya, dan Pengelolaan Diri <i>Titik Kristiyani</i>	67

5. Dari Ingatan Personal hingga Konstruksi Seksualitas <i>Alma Wulandari</i>	82
6. Berziarah Bersama yang Lain <i>Yobanes Adrianto D.M., SJ.</i>	102
7. Manusia, Metamorfosis, dan Psikologi Positif <i>Olyn Silvania</i>	114
8. Zaman Mengubah Psikologi, Psikologi Mengubah Zaman <i>Gita Ramadhani & Monica E. Madyaningrum</i>	132
9. Ketimpangan Bobot Metode Penelitian dalam Praktik Perkuliahan <i>Natalie Katherine</i>	148
10. Dari Kecemasan Personal Menuju Pemberdayaan Sosial: Pergulatan dalam Isu Disabilitas <i>Santo Patrik Dyan Martikatama</i>	160
11. Psikologi dan Diagnosis Diri pada Masa Humanisme Liberal <i>A. Harimurti</i>	175
12. Netralitas dalam Psikologi Modern dan Ketidakmungkinannya <i>Maria Grasiella A.A.</i>	191
13. Peristiwa 65, Psikologisasi, kemudian Generasi Ketiga <i>Michael Pandu Patria</i>	213

14. Arsitektur Manusia	237
<i>A. Priyono Marwan, SJ.</i>	
15. Hidup pada Masa <i>Insecure</i>	253
<i>Maria Aurora Bhumi Miravati</i>	
16. “Urip iku Urup”: Psikologi Kesejahteraan	268
<i>Agnes Indar Etikawati</i>	
17. Pendidikan dan Kultur Prestasi	275
<i>Gustomo Wahyu Nugroho</i>	
18. Membaca Psikologi dari Pinggiran (Dalam Perspektif Kesadaran Kritis Paulo Freire)	294
<i>V. Didik Suryo Hartoko</i>	
Biodata Penulis	312

SEKAPUR SIRIH

Perjalanan Singkat 25 Tahun

Titik Kristiyani

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma

Secara formal, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma (USD) didirikan pada tahun 1996 berdasarkan Surat Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 162/DIKTI/Kep/1996 tanggal 4 Juni 1996.

Persiapan pembukaan Fakultas Psikologi USD dilakukan oleh tim beranggotakan lima dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) USD yang berlatar belakang pendidikan Psikologi, atas dasar penugasan dari Rektor USD. Kerja tim kecil ini sangat terbantu berkat keterbukaan, dorongan, dan jasa bantuan Prof. Dr. Masrun, M.A., guru besar Psikologi emeritus dari Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (UGM), yang saat itu masih menjabat Ketua Konsorsium ilmu Psikologi.

Saat akhirnya dibuka pada tahun akademik 1996/1997, Fakultas Psikologi USD memiliki 8 dosen berlatar belakang Psikologi, kurikulum program Sarjana Psikologi dengan konsentrasi pada psikologi komunikasi dan kurikulum program profesi Psikolog yang disahkan oleh Koordinator Kopertis Wilayah V, serta menerima mahasiswa baru angkatan pertama sebanyak 128 orang. Kini Fakultas Psikologi memiliki lulusan

yang telah bekerja di berbagai bidang, antara lain pendidikan, kesehatan, industri, jasa, perbankan, dan sosial kemasyarakatan.

Saat dibuka, sesudah berkantor sebentar di kompleks LPUSD di kampus II Mrican, Fakultas Psikologi USD menempati bangunan unit VII di kampus I Mrican. Pada 18 Agustus 1999, Fakultas Psikologi USD pindah ke kampus III Paingan dan menempati bangunan unit VII. Mulai tanggal 10 Juli 2000, Fakultas ini menempati lokasi tetap di kampus Paingan, yaitu di bangunan Unit I, seperti adanya sekarang.

Berdasarkan surat keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Depdiknas RI Nomor 029/BAN-PT/Ak-XIII/S1/XII/2010 tanggal 3 Desember 2010, program studi untuk program Sarjana Psikologi yang diselenggarakan oleh Fakultas Psikologi USD terakreditasi sejak 2010/2011 dengan peringkat A. Berarti Fakultas Psikologi USD dapat menyelenggarakan proses belajar-mengajar secara mandiri.

Tentu saja, sebuah perjalanan institusi bukan sekadar berisi hal-hal formal sebagaimana dipaparkan di atas. Dalam rangka mengembangkan komunitas di dalamnya, sebuah institusi juga berisi kisah-kisah personal dalam ruang publik, entah yang melibatkan afeksi maupun kognisi, kedekatan maupun kelekatan. Buku ini berisi tulisan dan gagasan mengenai yang personal tersebut sembari menempatkannya pada ruang yang lebih besar, yakni komunitas epistemik.

Tahun 2021 ini Fakultas Psikologi selayaknya mensyukuri rahmat Tuhan yang telah memberikan usia ke-25. Selain ucapan syukur dan rasa gembira atas usia yang masih boleh dilewati, peringatan pertambahan usia kiranya juga mengajak untuk menilik kembali perjalanan, suka-duka, dan naik-turun, yang sudah berlalu, baik dalam peran yang sudah dan sedang dimiliki sebagai mahasiswa yang lalu menjadi alumni, sebagai dosen, dan sebagai tenaga kependidikan. Tentu setiap anggota komunitas Fakultas Psikologi USD punya pengalaman personal masing-

masing di Fakultas ini, baik positif maupun negatif. Maka ingatan dan kenangan semua pengalaman tersebut baik untuk ditilik kembali sebagai salah satu bagian dari kehidupan, yang sadar atau tidak, suka atau tidak, besar atau kecil porsinya, telah ikut membentuk hidup masing-masing anggota di dalamnya.

Sebagai sebuah fakultas, hal yang layak disyukuri hingga usia 25 tahun ini adalah stabil dan terus meningkatnya kepercayaan masyarakat kepada Fakultas Psikologi, yang ditunjukkan dengan jumlah pendaftar sebagai mahasiswa yang terus meningkat setiap tahunnya. Fakultas Psikologi USD juga memiliki tenaga pendidik dan tenaga kependidikan yang stabil dan sejauh ini masih memenuhi rasio perbandingan jumlah dosen banding mahasiswa yang ideal. Kiranya modal sumber daya manusia ini merupakan anugerah dan kesempatan untuk terus berkolaborasi mengembangkan ilmu.

Hal lain yang pantas disyukuri dalam usia 25 tahun Fakultas Psikologi ini adalah terkait kekhasan fakultas. Cita-cita kekhasan keilmuan yang dari awal fakultas ini didirikan, yaitu dalam bidang psikologi komunikasi dan budaya, masih relevan dengan perkembangan ilmu dan teknologi informasi dan komunikasi (TIK), serta bisa terus dijaga. Di usia 25 tahun ini, Fakultas Psikologi USD sudah memiliki sebuah pusat kajian yang khusus mengembangkan kekhasan tersebut, yaitu Pusat Kajian Psikologi Komunikasi dan Budaya (Puskaloka). Selain itu, meski dirasa kurang cepat, tetapi syukur juga layak dipanjkatkan karena perluasan program studi telah diupayakan dengan sudah dikirimkannya proposal perizinan program studi baru yaitu Program Studi Magister Psikologi. Dengan segala perjuangan hingga 25 tahun ini, kiranya Fakultas Psikologi USD sudah saatnya memberanikan diri keluar dari zona nyaman dengan menantang dan menakar kualifikasi fakultas di dunia luar. Semoga cita-cita pengembangan ilmu melalui tridharma yang telah dirintis para pendiri fakultas ini akan terus dilanjutkan.

Sebuah tema yang bagus telah diusung panitia sebagai peringatan Lustrum V ini, yakni “Upakarya untuk Indonesia: Merawat Karya sebagai Hadiah untuk Indonesia”. Kiranya tema tersebut akan terus mengingatkan untuk tidak berhenti berkarya, sesuai potensi masing-masing, demi menebarkan berkat yang sudah diterima kepada semakin banyak masyarakat Indonesia.

Terima kasih kepada banyak pribadi yang telah berkarya hebat demi lahirnya buku ini, baik para kontributor, editor, serta staf teknis administratif. Semoga buku ini memberi manfaat sebagaimana harapan bahwa “UPAKARYA” Fakultas Psikologi USD membawa kesejahteraan bagi kehidupan bersama.

Akhirnya, selamat memperingati hari jadi ke-25 Fakultas Psikologi tercinta! Semoga panjang usia dan dapat terus menjadi hadiah bagi bangsa dan masyarakat Indonesia.

PENGANTAR

Mengapa Refleksi, Diskresi, dan Narasi?

V. Didik Suryo Hartoko & A. Harimurti

Penyunting

Istilah “*will*” atau “kehendak” senantiasa menjadi pertanyaan pelik dalam Psikologi dan ilmu-ilmu yang *concern* pada manusia. Dalam Psikologi, tokoh dengan nama besar seperti William James (1842-1910) dan Kurt Danziger (1926-sekarang) secara khusus memperbincangkan bagaimana kehendak ini berkembang dalam rentang hidup manusia. Dalam Psikologi, istilah tersebut kini dibahas dalam sebuah konsep yang disebut “agensi”.

Sejak akhir 1800-an, William James (1899/2020) mulai membicarakan mengenai kehendak manusia. Namun, pada 1930-an, perdebatan mengenai kehendak (*will*) dalam disiplin Psikologi perlahan enggan diminati. Pada masa itu muncul norma yang mengharuskan Psikologi untuk selaras dengan ilmu alam. Keyakinan yang berkembang pada masa termaksud adalah bahwa tindakan, pikiran, dan pengalaman manusia perlu dijelaskan dalam hubungan kausal agar bisa dianggap objektif sebagaimana ilmu alam. Metode eksperimental kemudian mendominasi keilmuan Psikologi. Berbeda dengan eksperimen yang cenderung menempatkan manusia sebagai objek (atau manusia yang mengalami *lack of will* dan *lack of agency*); *professional psychology* dan psikologi humanistik kemudian

membangun pondasi keilmuannya dengan asumsi keberadaan kebebasan berkehendak yang radikal (*radical free will*). Sekalipun pada 1980-an isu mengenai diri, pilihan, dan kebebasan mulai menguat, tetapi istilah agensi tetap jarang dibahas.

Dalam terminologi Teo (2012), kedua pendekatan menempatkan manusia layaknya teknologi atau model mesin. Gagasan bahwa manusia bereaksi terhadap stimulus atau membentuk mekanisme tertentu, baik dalam behaviorisme maupun psikoanalisis klasik, justru menyingkirkan gagasan agensi atau kemampuan refleksi, memilih, dan bertindak. Selain itu, pendekatan besar seperti behaviorisme, psikoanalisis klasik, maupun humanistik cenderung menempatkan manusia secara atomistik dan reduksionistik. Pendekatan atomistik menyiratkan gagasan bahwa manusia didekati secara individual dan seakan-akan terpisah dari konteks kulturo-historisnya. Sementara itu, reduksionistik merujuk pada pemahaman manusia berdasarkan konsep psikologis tertentu dan mengabaikan kompleksitas pengalaman manusia secara keseluruhan dalam proses pembentukan subjektivitasnya.

Secara singkat, agensi psikologis dapat dipahami dalam kerangka “Kebebasan manusia sebagai makhluk hidup untuk membuat pilihan dan bertindak berdasarkan pilihannya tersebut dalam rangka membuat hidupnya berbeda” (Martin, Sugarman, & Thompson, 2006, hlm. 1). Dengan mempraktikkan agensi, artinya seseorang secara aktif menggunakan kapasitasnya sebagai manusia (*person*) dalam rangka mencapai tujuan. Berbeda dengan perilaku yang dipahami behaviorisme sebagai sesuatu yang terpisah dari makna, konteks, dan intensi; agensi dalam penjelasan tersebut memuat unsur keberartian (*meaningfulness*).

Dalam perdebatan agensi, pertanyaan apakah manusia bebas sebeb-as-bebasnya (*free*) atau ditentukan oleh kondisi sekitarnya (*determined*) senantiasa direproduksi. Agensi sendiri sering kali dipahami secara tumpang tindih dengan

individualisme. Namun, dalam perkembangan kontemporer agensi dipahami lebih pada *relational autonomy* di mana bukan semata-mata orang bisa menentukan pilihannya sendiri, tetapi juga melihat bagaimana relasi atau hubungannya dengan dunia sosial menentukan bagaimana ia akan mengembangkan agensinya. Menurut Martin et al. (2003), keterikatan manusia secara biofisik, historis, dan sosiokultural memungkinkan manusia untuk mengembangkan agensinya secara kontekstual. Pemahaman tersebut berimplikasi pada kemungkinan bahwa aspek relasi sosial-kekuasaan memengaruhi agensi.

Dalam semangat Ignatius Loyola (1491-1556), gagasan agensi memiliki kedekatan makna dengan *discretio* (*discretion*). *Discretio* merupakan kualitas yang menunjukkan kemampuan untuk melakukan penilaian atau *discernment*. Secara khusus, Ignatius Loyola menyebut *discernment* dalam “*Rules for Discerning Interior Movements*” (Brackley, SJ., 2004). Dalam proses *discernment* ini, ada dua istilah yang penting, yakni *consolation* (penghiburan) dan *desolation* (kemuraman). Menurut Brackley, SJ. (2004), psikologi empiris tidak pernah bisa memahami proses *interior movement* ini. Kedua emosi tersebut bersifat kualitatif dan ambigu. Sebagai contoh adalah praktik *agere contra* yang menghendaki seseorang untuk menghindari dan menghindarkan diri dari melakukan apa yang disenangnya. Kondisi demikian memposisikan manusia atau subjek Ignasian untuk senantiasa pandai memilih dan memilah segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Proses pemilihan dan pemilahan ini menunjukkan bahwa kapasitas agensi manusia menjadi perkara penting dalam tradisi Ignasian.

Sebagai contoh, dalam latihan spiritual Ignasian minggu pertama, Mullan, SJ (1909) menunjukkan bahwa asas dan dasarnya berbunyi demikian:

“Manusia diciptakan untuk memuji, menghormati serta mengabdikan Allah Tuhan kita, dan dengan itu menyelamatkan jiwanya. Barang lain di atas permukaan bumi diciptakan bagi manusia, untuk menolongnya dalam mengejar tujuan ia diciptakan. Maka manusia harus mempergunakan, sejauh itu menolongnya mencapai tujuan tadi, dan melepaskan diri daripadanya, sejauh itu merintanginya. Sebab itu kita perlu mengambil sikap LEPAS-BEBAS terhadap segala barang ciptaan, asal itu terserah pada kemerdekaan kehendak bebas kita, lagi bukan hal yang terlarang. *Begitulah hingga dari pihak kita tidak menghendaki kesehatan melebihi sakit, kekayaan melebihi kemiskinan, kehormatan melebihi penghinaan, hidup panjang melebihi hidup pendek, dan begitu seterusnya mengenai hal lain.* Kita melulu akan menginginkan dan memilih apa yang lebih membimbing ke arah tujuan kita diciptakan.” [cetak miring ditambahkan khusus untuk tulisan ini]

Bagian tercetak miring disadur dari kalimat “[W]e want not health rather than sickness, riches rather than poverty, honor rather than dishonor, long rather than short life, and so in all the rest.” Secara khusus, bagian tersebut bisa ditafsirkan bahwa untuk melakukan diskresi, seseorang perlu pandai-pandai berimajinasi. Kalimat aneh (*peculiar*) – atau hampir mistik – tersebut menampilkan bahwa imajinasi Ignasian yang dimaksud di sini bukan gambaran visual belaka, melainkan sebuah praktik atau laku yang butuh diejawantahkan. Pun dengan agensi yang tidak hanya sekadar kapasitas untuk berpikir, melainkan juga merepresentasikan adanya aktivitas. Atau meminjam gagasan Fromm (1941/2011) bukan sekadar bebas dari, tetapi juga bebas untuk. Dalam latihan Ignasian, praktik agensi yang imajinatif

tersebut dapat kita temukan dalam istilah lepas-bebas dan ugahari.

Asumsi bahwa agensi merupakan kapasitas yang ada dalam tiap manusia dan dikembangkan lewat proses negosiasi, diskresi, dan imajinasi terhadap suatu pengalaman hidupnya (*lived experience*, bukan sekadar *life experience*) inilah yang kemudian mendasari rencana penulisan buku “*Refleksi, Diskresi, dan Narasi: Sejarah Perjumpaan dengan Psikologi*”. Pembuatan *reflexive (personal) history* membuka peluang untuk menyusuri pengalaman lewat sebuah narasi (Mos, 2009; Parker, 2020). Proses penarasian ini sendiri memiliki kekuatan yang aneh (*peculiar*) dalam rangka membentuk kehidupan seseorang (Adams, 1993; Parker, 2020).

Penulisan buku dalam rangka milad ke-25 Fakultas Psikologi USD ini berbasis pada konsep agensi atau kemampuan untuk refleksi dan berkehendak sebagaimana dibahas di atas. Dalam keyakinan Psikologi maupun masyarakat populer, usia 25 tahun menandai bahwa seseorang sudah layak dikategorikan dewasa awal (*emerging adulthood*) (Santrock, 2018). Bagi seorang Indonesia, usia 25 menandai bahwa ia telah layak hidup dalam dunia yang bukan lagi remaja, tetapi di saat bersamaan juga belum terlampau bisa disebut dewasa. Orang tersebut merasakan hidup di ambang (*feeling in-between*) (Arnett, 2006). Dalam perbincangan psikologi populer di Indonesia, usia tersebut adalah usia yang rentan mengalami *quarter-life crisis* (krisis paruh-baya). Usia 25 lainnya orang yang lulus kuliah kemudian berada dalam tahap menuju kehidupan kerja. Dalam dunia sosial, ia diposisikan untuk segera melakukan perubahan hidup dan membangun bermacam jaringan baru dalam hidupnya.

Kondisi demikian juga terjadi dalam dunia keilmuan, secara khusus Psikologi. Perkembangan teknologi memungkinkan informasi dan komunikasi berubah begitu pesat. *Platform* seperti *Google* menyediakan berbagai fasilitas dan pengetahuan

yang bahkan jauh lebih lengkap dari apa yang bisa kita ingat – meskipun ada pula anggapan bahwa ingatan manusia tak terbatas! Ketika seseorang mengalami kebingungan dengan sesuatu, ia bisa memanfaatkan mesin pencari. Pengetahuan tidak lagi berada di tangan seseorang yang dianggap memiliki otoritas keilmuan. Nichols (2017) menyebut kondisi demikian sebagai matinya kepakaran (*the death of expertise*). Pakar tak lagi menjadi bagian yang terlampaui diperhatikan, ia justru bisa dipertanyakan. Kondisi demikian juga menempatkan orang-orang yang bergulat dengan keilmuan berada dalam suatu ambang – ditambah lagi kondisi anti-intelektualitas yang terus menguat.

Dalam usia 25 tahun dan situasi dunia yang demikian ambang, barangkali menjadi kesempatan komunitas Psikologi Universitas Sanata Dharma – atau katakanlah paguyuban widyani yang (asumsinya) berisi cendekiawan – untuk mempraktikkan diskresi dan merefleksikan dirinya dengan jeli melalui pertanyaan: (a) Bagaimana awal mula mempelajari Psikologi?, (b) Bagaimana seseorang berubah, diubah, serta berupaya mengubah apa yang selama ini dipelajarinya, yakni Psikologi?, (c) Perkara dan kompleksitas macam apa yang selama ini dihadapi saat berjumpa dengan Psikologi?, (d) Siasat macam apa yang digunakan dalam menghadapi kompleksitas termaksud?, dan (e) Keilmuan dan pendekatan macam apa yang perlu digagas demi sebuah dunia yang dibayangkan dan terarah pada kesejahteraan bersama (*common-good*)? Toh, kondisi reflektif dan diskretif juga hanya mungkin dilakukan kalau seseorang berada dalam suatu ambang.

Oleh karena itu, berbasis pada pengalaman masing-masing, entah yang sifatnya sangat personal dan kemudian berjumpa dengan yang sosiokultural, buku ini berupaya menggambarkan keragaman pengalaman dan subjektivitas dari masing-masing orang yang pernah berjumpa dengan Fakultas Psikologi

Universitas Sanata Dharma. Sebanyak 18 tulisan dari 19 orang dalam buku ini merupakan upaya untuk mendefinisikan-ulang mengenai istilah “refleksi”. Tulisan dalam masing-masing bab berupaya menawarkan sebuah refleksi yang berupaya mengembangkan komunitas epistemik yang digeluti masing-masing penulis.

Perkara lebih mendasar dari pembuatan refleksi, diskresi, dan narasi dalam buku ini adalah sebagaimana dituliskan Mos (2009), yakni: Bagaimana segala kisah naratif pengalaman kita masing-masing ditempatkan dalam sebuah konteks historis yang lebih besar? Horizon sejarah dalam narasi termaksud otomatis menjadikan isi dalam tulisan ini sebagai sebuah data historiografis – dengan demikian, mestinya juga bicara soal sejarah suatu keilmuan. Perlu dipahami sejak awal bahwa rentang dan dedikasi waktu yang dicurahkan dalam keilmuan Psikologi akan berbeda antargenerasi. Justru, perbedaan dan pertemuan antargenerasi inilah yang hendak ditekankan. Singkat kata, setiap generasi memiliki narasinya sendiri.

Daftar Acuan

- Arnett, J.J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. Dalam J.J. Arnett & J.L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America*. American Psychological Association.
- Brackley, S.J., D. (2004) *The call to discernment in troubled times: New perspectives on the transformative wisdom of Ignatius of Loyola*. The Crossroad Publishing Company.
- Fromm, E. (1941/2001). *Fear of freedom (Routledge classics)*. Routledge.
- James, W. (1899/2020). *Talks to teachers on psychology and to students on some of life's ideals*. Platanus Publishing.

- Martin, J., Sugarman, J., & Thompson, J. (2003). *Psychology and the question of agency*. State University of New York Press.
- Martin, J. (2006). Sociocultural perspectives in educational psychology. Dalam P. Alexander & P. Winne (Eds.), *Handbook of educational psychology* (ed.ke-2, hlm. 595–614). Erlbaum.
- McAdams, D.P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. Guilford Press.
- Mos, L.P. (2009). Preface. Dalam Mos, L.P. (Ed.), *History of psychology in autobiography* (hlm. v-vii). Springer.
- Mullan, S.J., E. (1909). *The spiritual exercises of St. Ignatius of Loyola*. Ignatius Press.
- Nichols, T. (2017). *The death of expertise: The campaign against established knowledge and why it matters*. Oxford University Press.
- Parker, I. (2020). *Psychology through critical auto-ethnography: Academic discipline, professional practice and reflexive history*. Routledge.
- Santrock, J.W. (2018). *Life-span development* (ed.ke-17). McGraw-Hill Education.
- Teo T. (2012) Critical Psychology. Dalam Rieber R.W. (Ed.), *Encyclopedia of the history of psychological theories*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0463-8_5

Perjumpaan dan Perjalanan Menuju Bela Rasa

Dicky Sugianto

Saya berjumpa dengan Psikologi pada usia sekitar 12 tahun. Ketika awal masa remaja tersebut, saya memiliki impian untuk menjadi psikolog klinis. Entah bagaimana saya mengenal profesi tersebut, tetapi menjadi penolong profesional bagi mereka yang mengalami permasalahan psikologis begitu menarik hati saya. Akhirnya, saya berjumpa secara formal dengan ilmu Psikologi lewat menempuh pendidikan tingkat Sarjana di Fakultas Psikologi USD.

Tentunya, psikologi klinis segera menjadi minat saya. Saya sangat menikmati mempelajari psikologi abnormal dan mata kuliah lain terkait psikologi klinis. Meskipun mengenali dan memberikan nama gejala gangguan psikologis terasa membuka wawasan, tetapi tampaknya hal tersebut tidaklah cukup. Saya kemudian tertarik untuk mempelajari lebih lanjut mengenai upaya promosi kesehatan jiwa. Kala itu, saya berpikir bahwa mencegah permasalahan psikologis berkembang menjadi gangguan kesehatan jiwa merupakan upaya yang sangat penting dalam menangani gangguan kesehatan jiwa. Tujuan saya untuk mempelajari lebih lanjut mengenai promosi kesehatan jiwa membawa saya pada kajian faktor protektif dan faktor risiko

kesehatan jiwa yang penting dalam usaha promosi (Anderson et al., 2019).

Selama menelusuri minat pada bidang psikologi klinis dan upaya promosi kesehatan jiwa, saya terfasilitasi untuk merefleksikan kehidupan secara lebih mendalam melalui kegiatan belajar-mengajar di Fakultas Psikologi USD. Proses refleksi ini membantu saya untuk memahami kesehatan jiwa saya sendiri sekaligus menuntun saya pada bidang minat yang ingin saya telaah lebih lanjut. Saya menyadari bahwa minat saya untuk menolong orang lain datang dari luka emosional yang saya alami sendiri. Hal ini senada dengan studi yang dilakukan oleh Lim dan DeSteno (2016) yang menemukan bahwa pengalaman kesulitan yang kita alami dapat mendorong kepedulian maupun perilaku prososial pada orang lain. Namun, jika luka ini belum dipulihkan, saya berpotensi untuk bias dalam mencermati permasalahan psikologis orang lain, sesuatu yang oleh para ahli psikoanalisa disebut sebagai *countertransference* (Cartwright, 2011).

Berjumpa dengan Luka

Selama proses pemulihan luka, saya bertemu dengan terapi kognitif perilaku (*cognitive behavioral therapy* [CBT]) melalui salah satu mata kuliah pilihan. CBT merupakan salah satu bentuk terapi yang berfokus pada pengelolaan kognisi yang berdampak pada perubahan perilaku (Beck, 2011). CBT merupakan *gold standard* dalam penanganan berbagai permasalahan psikologis mengingat banyaknya penelitian yang menemukan efikasi CBT dalam menangani berbagai masalah kesehatan jiwa (David et al., 2018). Mempelajari CBT membantu saya untuk memeriksa (*scrutinizing*) luka emosional saya dengan lebih jernih beserta sumbernya.

Saya menyadari bahwa luka emosional saya salah satunya berasal dari status minoritas jamak saya. Saya yang merupakan seorang peranakan Tionghoa dan beragama Kristen membuat saya menjadi sasaran perundungan dan diskriminasi. Stigma dan pengalaman diskriminasi akibat status minoritas jamak yang saya alami membuat timbulnya perasaan tidak layak (*shame*) dan tidak berharga, sebagaimana banyak orang dengan status minoritas tertentu juga mengalaminya (Carter & Forsynth, 2010; Meyer & Frost, 2013). Dampak stigma dan diskriminasi ini dapat membuat seseorang rentan mengalami permasalahan perilaku maupun gangguan psikologis.

Perjumpaan saya dengan luka emosional ini mengarahkan minat saya pada kondisi kesehatan jiwa kelompok-kelompok minoritas. Ketika saya mempelajari lebih mendalam mengenai kesehatan jiwa salah satu kelompok minoritas, yaitu kelompok minoritas seksual, saya menemukan dampak yang memprihatinkan dari stigma dan pengalaman diskriminasi yang menimpa mereka. Meskipun terdapat kisah-kisah pertumbuhan dari luka akibat stigma dan diskriminasi yang mereka alami, kesehatan jiwa kelompok minoritas seksual ini lebih rendah dibandingkan kelompok mayoritas (Cochran & Mays, 2013; Cockley et al., 2011). Saya juga menemukan kisah-kisah anekdotal mengenai kesehatan jiwa kelompok ini.

Saya berjumpa dengan beberapa anggota kelompok minoritas seksual yang merasa tertekan akibat identitasnya hingga ia menutupi identitasnya begitu rupa dan membuatnya sulit menjalin relasi akrab dengan orang lain. Saya juga berjumpa dengan seorang yang dalam upayanya diterima di kalangan mayoritas, ia harus tahan menghadapi kekerasan verbal maupun fisik. Dengan banyaknya kisah-kisah yang menimpa anggota kelompok minoritas di Indonesia, sayangnya saya mendapati masih sedikit peneliti yang merekam pengalaman mereka secara sistematis.

Topik mengenai stigma dan diskriminasi terhadap kelompok minoritas, apa pun status minoritasnya, masih menjadi isu yang sensitif kala itu, sehingga tidak banyak kajian yang membahasnya. Ditambah lagi, proses penyebaran informasi ilmiah saat itu masih mengandalkan jurnal ilmiah cetak karena teknologi informasi belum semaju sekarang. Keterampilan saya mencari literatur ilmiah juga masih terbatas kala itu. Namun, di tengah keterbatasan saat itu, saya merasa terpenggil untuk melakukan kajian ilmiah pada kelompok minoritas ini. Hal ini saya lakukan hingga saya menempuh pendidikan profesi psikolog klinis di tingkat pascasarjana.

Narasi Penderitaan

Ciri khas dari Program Studi Psikologi USD yang adalah psikologi komunikasi (kini ditambah psikologi budaya). Keterlibatan saya pada unit kegiatan mahasiswa yang bergerak di bidang media membuat saya menyadari pentingnya komunikasi dan bahasa dalam kehidupan manusia. Bahasa, yang merupakan keterampilan penting manusia, memiliki peran yang sangat signifikan dalam proses psikologis maupun pengaturan hubungan antarmanusia (Forrester, 1996). Bahasa juga memiliki dampak terhadap kesehatan jiwa, sebagaimana ditunjukkan oleh *acceptance and commitment therapy* (ACT) dalam menganalisis bahasa yang memicu penderitaan dan membantu klien membenahi relasinya dengan bahasa yang menimbulkan penderitaan tersebut (Hayes et al., 2011).

Bahasa yang digunakan untuk menyampaikan makna membentuk narasi. Narasi di masyarakat dapat membentuk dinamika narasi dalam diri individu pula (Harper, 2011). Pada kajian kelompok minoritas yang saya telaah, saya juga menemukan bagaimana narasi prasangka dan diskriminasi yang

ada di masyarakat dapat terinternalisasi menjadi narasi dalam diri yang menimbulkan penderitaan psikologis (Meyer & Frost, 2013). Perasaan tak layak maupun usaha menyangkal identitas minoritas ini pada akhirnya membentuk perilaku maladaptif serta permasalahan kesehatan jiwa.

Saya juga mempelajari bahwa narasi penderitaan akibat status minoritas ini berkelindan dengan identitas lain dalam diri individu. Identitas lain ini mungkin bukan merupakan identitas minoritas atau setidaknya tidak membawa stigma dan diskriminasi; bahkan, sesekali justru menawarkan privilese. Interaksi antaridentitas ini terangkum dengan apik dalam teori interseksionalitas (Cheshire, 2013). Narasi penderitaan ini dapat menghasilkan luaran yang berbeda pada orang-orang dengan identitas yang berbeda. Pengalaman hidup saya menunjukkan bahwa meskipun identitas saya sebagai peranakan Tionghoa dan memeluk keyakinan Kristiani merupakan minoritas yang membawa stigma dan diskriminasi, tetapi jenis kelamin saya sebagai laki-laki membawa privilese yang dapat melindungi kesehatan jiwa saya.

Pemahaman mengenai lapisan identitas dan kondisi kesehatan jiwa yang khas untuk tiap individu membuat saya perlu lebih peka terhadap interseksionalitas narasi. Promosi kesehatan jiwa untuk setiap orang juga dapat disusun secara strategis dengan mempertimbangkan kerentanan dan privilese yang unik. Hal ini juga berdampak pada pemahaman saya mengenai praktik psikologis yang perlu disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing orang (*tailored*) yang datang dari saat dan tempat yang berbeda.

Bersama Luka dalam Bela Rasa

CBT masih menjadi pendekatan utama saya dalam melakukan formulasi kasus dan peningkatan kesehatan jiwa ketika saya menempuh pendidikan profesi psikolog klinis. CBT membantu saya untuk memahami bagaimana pengalaman hidup kita dapat membentuk sistem kognisi yang membawa pada penderitaan jiwa. Selain itu, mempelajari CBT dan menempuh pendidikan profesi juga membuat saya menyadari pentingnya memberikan layanan psikologis yang didasarkan pada bukti ilmiah kepada klien (*APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice*, 2006). Ketika saya menyusun penelitian tesis, saya berupaya untuk menemukan cara mempromosikan kesehatan jiwa kelompok minoritas yang menginternalisasi narasi penindasan dari masyarakat. Saya berpikir upaya tersebut dapat memberikan manfaat ganda. Pertama, saya dapat berkontribusi pada kelompok minoritas untuk menemukan cara meningkatkan kesehatan jiwanya – di mana selama ini kajian terhadap promosi kesehatan jiwa kelompok di/tersingkirkan (*the excluded*) masih tergolong minim di Indonesia. Kedua, usaha promosi kesehatan jiwa yang saya upayakan didasarkan pada metode ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan.

Ketika saya menelaah lebih lanjut mengenai promosi kesehatan jiwa, saya berjumpa dengan sebuah konsep yang sangat menarik dari Kristin Neff, yang disebut welas diri (*self-compassion*) (Neff, 2003). Welas diri secara sederhana merupakan bela rasa (*compassion*) yang ditujukan pada diri sendiri, yang melibatkan kejernihan budi dalam mengamati penderitaan diri dan memberikan dukungan yang dibutuhkan diri ketika mengalami penderitaan dalam kebijaksanaan melihat pengalaman manusia yang dipenuhi oleh kesengsaraan (Neff & Germer, 2017). Penelitian mengenai welas diri berkembang

dengan sangat pesat sejak Neff memperkenalkannya pada tahun 2003 (Neff & Dahm, 2015), yang saya pikir menunjukkan pentingnya welas diri pada kondisi psikologis seseorang. Natur welas diri yang merupakan bentuk relasi dengan diri yang sehat dan adaptif dapat membantu seseorang mengelola kritik diri dan perasaan tidak layak (Luoma & Platt, 2015). Saya kian tertarik untuk melihat bagaimana welas diri dapat mempromosikan kesehatan jiwa kelompok minoritas.

Ada ekspresi yang menyatakan bahwa klien pertama seorang psikolog adalah dirinya sendiri. Perjumpaan saya dengan welas diri membuat saya belajar mengadopsi sikap berwelas diri untuk memulihkan luka-luka saya. Bagi beberapa orang, terutama mereka yang hidup dengan perasaan tidak layak maupun kritik diri yang kuat, berbela rasa pada orang lain terasa lebih mudah dibandingkan pada diri (Gilbert et al., 2011). Welas diri membantu saya untuk duduk bersama dengan luka saya dengan penuh pemahaman dan bela rasa. Luka saya tidak serta merta pulih oleh karena welas diri, tetapi saya mampu duduk bersama dengan penderitaan batin saya alih-alih berperilaku tanpa kejernihan budi.

Saya menemukan bahwa berwelas diri bermanfaat bagi saya, tetapi bagaimana dengan kelompok minoritas lainnya yang identitas minoritasnya berkelindan dengan identitas lainnya, seperti mungkin ia merupakan seorang minoritas seksual, beragama mayoritas, dan memiliki privilese secara ekonomi? Penelitian tesis yang saya lakukan membuka wawasan saya bahwa aplikasi dari welas diri pun perlu mempertimbangkan interseksionalitas identitas karena berujung pada dinamika psikologis yang berbeda. Ketika secara umum welas diri bisa mempromosikan kesehatan jiwa bagi setiap orang, strategi aplikasi welas diri yang sesuai kebutuhan kelompok tertentu akan sangat membantu efektivitas usaha ini.

Bela Rasa dari Diri ke Sesama

Welas diri merupakan salah satu sikap yang dapat mempromosikan kesehatan jiwa baik bagi mereka yang mengalami kesulitan sehari-hari maupun pada orang yang mengalami penderitaan dari orang lain. Pada orang yang mengalami penindasan, welas diri dapat menjadi sumber daya personal yang berharga dalam pengalaman sengsara yang ditimbulkan oleh sikap orang lain. Welas diri membantu orang tersebut jernih melihat pengalamannya dan masuk ke kedalaman diri untuk melihat apa yang dibutuhkan demi mengentaskan dirinya dari penderitaan (Neff & Germer, 2018). Hal ini dapat membantu seseorang untuk meregulasi emosinya, sehingga lebih resilien dalam menghadapi penderitaan (Trompetter et al., 2017).

Meskipun regulasi emosi yang dibawa oleh welas diri berperan penting dalam resiliensi orang yang mengalami penindasan, hal ini tidak serta merta membuat penderitaan akan berhenti. Bela rasa, baik terhadap diri maupun orang lain, melibatkan komitmen untuk mengentaskan dan mencegah penderitaan (Gilbert, 2014). Telaah literatur maupun diskusi dengan rekan sejawat membuat saya menyadari bahwa tidak cukup untuk mempromosikan kesehatan jiwa pada kelompok minoritas hanya dengan mengajarkan welas diri dalam diri individu saja. Usaha bela rasa dengan cara berjuang melawan penindasan juga merupakan hal yang penting. Lagi pula, lingkungan makro senantiasa memengaruhi lingkungan mikro, sebagaimana dituangkan Bronfenbrenner dalam teori ekologi-nya (Eriksson et al., 2018).

Welas diri dapat juga berbentuk usaha aktif untuk mengentaskan penderitaan diri dan mencegah penderitaan mendatang. Jika dipandang dari filsafat Taoisme, *yin* dan *yang*

yang menggambarkan dua kutub energi yang bertentangan tetapi saling melengkapi, bentuk welas diri ini disebut sisi *yang* dari welas diri yang menyeimbangkan sisi *yin* yang lebih menekankan pada pengelolaan batin (Neff & Germer, 2018). Upaya membangkitkan kesadaran akan narasi penderitaan oleh kelompok minoritas beserta diskursus terhadap narasi-narasi baru yang lebih berbela rasa merupakan bentuk welas diri dari anggota kelompok minoritas untuk mengentaskan sengsara dan mencegah kesulitan akibat persekusi di kemudian hari.

Upaya welas diri, baik sisi *yin* maupun *yang*, dari kelompok minoritas tentu berperan penting dalam promosi kesehatan jiwa. Saya berpikir bahwa jika anggota kelompok minoritas tidak berwelas diri, narasi penindasan yang terinternalisasi akan menimbulkan penderitaan diri yang berkepanjangan dan ketiadaan aksi untuk berjuang menghentikan penindasan. Namun, usaha untuk berwelas diri tentunya akan sia-sia tanpa adanya anggota kelompok mayoritas yang berbela rasa pada kelompok minoritas. Anggota kelompok mayoritas yang sadar akan penderitaan yang diakibatkan oleh kelompoknya terhadap kelompok minoritas, bersedia berjumpa dengan kelompok minoritas, dan berkomitmen untuk terlibat dalam upaya penegakan narasi bela rasa akan membawa pada lepasnya penderitaan; baik kepada kelompok yang mengalami persekusi maupun kelompok mayoritas yang terperangkap dalam ketidaktahuan.

Perjalanan Menuju Hidup yang Berbela Rasa

Perjalanan saya berjumpa dengan Psikologi, terutama pada psikologi klinis membawa saya pada wawasan bahwa psikologi klinis tidak berhenti pada sekadar membantu individu untuk tabah menjalani penderitaan diri. Dalam beberapa kasus,

penderitaan psikologis melibatkan sistem meso dan makro yang berdinamika dengan sistem mikro (Eriksson et al., 2018). Interaksi antarsistem ini menghasilkan perbedaan luaran kesehatan jiwa yang berbeda antara satu kelompok dengan kelompok yang lain. Status privilese maupun tertindas yang dibawa oleh masing-masing identitas kelompok juga mewarnai dinamika psikologis tiap orang.

Kompleksitas dinamika psikologis dalam kaitannya dengan interseksionalitas identitas ini tentunya membuat kebutuhan praktik promosi kesehatan jiwa untuk tiap-tiap kelompok menjadi berbeda pula. Hal ini membuka peluang bagi Psikologi sebagai ilmu untuk menyediakan bukti-bukti ilmiah yang dibutuhkan dalam penyediaan layanan psikologis berlandaskan bukti. Disiplin Psikologi klinis dapat mulai mengeksplorasi pengalaman kelompok-kelompok yang lebih rentan mengalami masalah kesehatan jiwa dengan mempertimbangkan konteks budaya di mana kelompok rentan ini tinggal untuk merumuskan strategi promotif, preventif, maupun kuratif yang tepat sasaran sesuai kebutuhan masing-masing kelompok.

Kesadaran para psikolog dan ilmuwan Psikologi terhadap penderitaan kelompok rentan dan terpinggirkan ini merupakan cikal-bakal dari bela rasa. Bela rasa menjadi sebuah nilai dan kualitas karakter yang penting dalam usaha promosi kesehatan jiwa dan penting untuk dimiliki setiap penolong profesional. Namun, bela rasa dapat terhalangi oleh kekaburan batin karena ketidaksadaran terhadap narasi-narasi penindasan yang ada di masyarakat. Mekanisme bagaimana menjernihkan budi agar bela rasa dapat tumbuh merupakan bidang yang penting dan menarik untuk dieksplorasi melalui pengamatan empiris.

Bela rasa, baik terhadap diri maupun orang lain, memainkan peran sangat penting dalam kesehatan jiwa. Ada banyak penelitian terhadap bela rasa dan program-program pengembangan bela rasa yang terbukti dapat membantu

meningkatkan kesehatan jiwa dan potensial membantu dalam hubungan interpersonal (misalnya Jazaieri et al., 2014; Neff & Germer, 2013). Banyak peluang eksplorasi dalam kajian bela rasa serta intervensi psikologis berlandaskan bela rasa, terutama pada kelompok yang terpinggirkan atau mengalami opresi. Intervensi psikologis berlandaskan bela rasa untuk menolong anggota kelompok minoritas ini tentunya sangat membantu, tetapi tantangan berikutnya adalah bagaimana menumbuhkan bela rasa pada kelompok mayoritas. Hal ini membuka celah-celah penelitian untuk mengeksplorasi bagaimana bela rasa berperan dalam dinamika antar kelompok maupun bagaimana menumbuhkan bela rasa bagi setiap orang di tingkat makro.

Perjumpaan saya dengan Psikologi membawa saya pada kajian bela rasa ketika saya duduk dengan penderitaan pribadi saya. Keterhubungan saya dengan kemanusiaan saya memampukan saya untuk terhubung pula dengan kemanusiaan manusia lain, yang kadang dalam konteks tertentu oleh manusia tertentu dianggap sebagai bukan manusia. Padahal, kita semua manusia yang mengalami sengsara dan penderitaan di dunia, sebagaimana disampaikan oleh filsuf-filsuf sepanjang waktu. Kita semua pun mendamba kehidupan yang baik, bahagia, dan terlepas dari penderitaan.

Kesadaran mengenai kemanusiaan universal (*common humanity*) ini membawa pada suatu pertanyaan: Bagaimana kita menciptakan kehidupan yang berbela rasa? Bagaimana kita bisa terhubung dengan rasa sakit kita dan orang lain, sehingga kita berkomitmen untuk mengentaskan penderitaan kita sebagai manusia? Bagaimana kita menciptakan ruang-ruang aman bagi orang-orang yang dipinggirkan dan ditindas? Bagaimana kita mengizinkan duka dan luka hadir alih-alih menghindarinya maupun tenggelam di dalamnya, hingga dalam ambang eksistensi kita berjumpa dengan bela rasa yang menjernihkan batin kita dan menggerakkan kita untuk mewujudkan dunia yang layak dihuni bagi setiap orang?

Perjalanan saya untuk hidup bersama dengan bela rasa merupakan petualangan yang penuh dinamika. Petualangan ini pun yang mungkin akan kita tempuh sebagai para pemikir maupun praktisi ilmu Psikologi dalam kontribusi menciptakan kehidupan yang berbela rasa. Bagi kita yang telah menempuh jalan ini, kita dipanggil untuk memelihara kehidupan dan memerhatikan penderitaan tiap orang dengan saksama. Bagi saya pribadi sebagai orang yang mengenal bela rasa melalui nilai utama dalam kekristenan, kisah kesengsaraan dan pertumbuhan dari sengsara merupakan sebuah narasi bela rasa yang indah yang dapat kita persembahkan bagi Allah. *Cura personalis, ad maiorem Dei gloriam.*

Daftar Acuan

- Anderson, V., Boddapati, S., & Pate, S. (2019). Prevention and promotion. Dalam L. A. Jason, O. Glantsman, J. F. O'Brien, & K. N. Ramian (Eds). *Introduction to community psychology: Becoming an agent of change* (hlm. 221-241). Pressbooks.
- APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice. (2006). Evidence-based practice in psychology. *The American Psychologist*, 61(4), 271-285. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.61.4.271>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford.
- Carter, R. T., & Forsyth, J. (2010). Reactions to racial discrimination: Emotional stress and help-seeking behaviors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2(3), 183-191. <https://doi.org/10.1037/a0020102>

- Cartwright, C. (2011). Transference, countertransference, and reflective practice in cognitive therapy. *Clinical Psychologist*, 15(3), 112–120. doi:10.1111/j.1742-9552.2011.00030.x
- Cheshire, L. (2013). Reconsidering sexual identities: Intersectionality theory and the implications for educating counsellors. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 47(1), 4-13.
- Cochran, S. D., & Mays, V. M. (2013). Sexual orientation and mental health. Dalam C. J. Patterson & A. R. D'Augelli (Eds.). *Handbook of psychology and sexual orientation* (hlm. 204-222). Oxford University Press.
- Cokley, K., Hall-Clark, B., & Hicks, D. (2011). Ethnic minority-majority status and mental health: The mediating role of perceived discrimination. *Journal of Mental Health Counseling*, 33(3), 243-263.
- David, D., Cristea, I., & Hofmann, S. G. (2018). Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00004>
- Eriksson, M., Ghazinour, M., & Hammarström, A. (2018). Different uses of Bronfenbrenner's ecological theory in public mental health research: what is their value for guiding public mental health policy and practice? *Social Theory & Health*, 16(4), 414-433. <https://doi.org/10.1057/s41285-018-0065-6>
- Forrester, M. A. (1996). *Psychology of language: A critical introduction*. SAGE.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). *Fears of compassion: Development of three self-report measures*.

- Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 239-255. doi:10.1348/147608310x526511
- Harper, J. M. (2011). Regulating and coping with shame. Dalam R. Trnka, K. Balcar, & M. Kuška (Eds.). *Re-constructing emotional spaces: From experience to regulation*. Prague College of Psychosocial Studies Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: the process and practice of mindful change* (2nd ed). Guilford.
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 38(1), 23-35. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9373-z>
- Lim, D., & DeSteno, D. (2016). Suffering and compassion: The links among adverse life experiences, empathy, compassion, and prosocial behavior. *Emotion*, 16(2), 175-182. <https://doi.org/10.1037/emo0000144>
- Luoma, J. B., & Platt, M. G. (2015). Shame, self-criticism, self-stigma, and compassion in acceptance and commitment therapy. *Current Opinion in Psychology*, 2, 97-101. <http://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.016>
- Meyer, I. H., & Frost, D. M. (2013). Minority stress and the health of sexual minorities. Dalam C. J. Patterson & A. R. D'Augelli (Eds.). *Handbook of psychology and sexual orientation* (hlm. 252-266). Oxford University Press.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. Dalam Ostafin B., Robinson M., Meier B. (eds). *Handbook of*

- mindfulness and self-regulation*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological well-being. Dalam E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty. (Eds.), *The Oxford handbook of compassion science* (hlm. 478-498). Oxford University Press.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford.
- Trompetter, H. R., de Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T. (2017). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 459-468. <https://doi.org/10.1007/2Fs10608-016-9774-0>

Penelitian Kualitatif dan Membaca Simtomatik dalam Psikologi

A. Supratiknya

Dalam tulisan ini saya akan menunjukkan bahwa mengikuti perkembangan *cultural turn* atau hampiran atau balikan budaya dalam ilmu-ilmu sosial kemanusiaan, penelitian kualitatif dalam Psikologi harus mencapai taraf yang disebut membaca simtomatik dalam memahami sepak terjang manusia. Maka, tulisan ini akan memiliki sistematika sebagai berikut. Pertama, saya akan coba beberkan sekilas perkembangan metodologi (penelitian) dalam Psikologi sejak kelahirannya sampai kurun waktu tertentu yang oleh sejumlah kalangan dirasakan terjadi “krisis”, baik di kalangan Psikologi sendiri (Parker, 2015) maupun di kalangan ilmu-ilmu sosial kemanusiaan yang lebih luas. Kedua, saya akan coba tunjukkan gerakan yang disebut *cultural turn*, *linguistic turn*, dan *hermeneutic turn* sebagai bagian dari gerakan intelektual yang secara umum disebut “posmodernisme,” yang menjadi alternatif jalan keluar dari krisis baik di lingkungan Psikologi Sosial khususnya maupun dalam ilmu-ilmu sosial kemanusiaan yang lebih luas itu. Dalam kedua peristiwa *hampiran* (Sugiharto, 1996) atau *balikan* (Suryajaya, 2016) itulah kiranya omongan tentang “penelitian kualitatif” dalam Psikologi penting dan perlu ditempatkan.

Perkembangan Metodologi (Penelitian) dalam Psikologi

Yang dimaksud metodologi mencakup keseluruhan pandangan seorang peneliti tentang hakikat objek penelitiannya (ontologi), tujuan dia meneliti (aksiologi), cara dia bisa memperoleh pengetahuan tentang objek penelitiannya (epistemologi), dan tentu saja cara-cara yang perlu dia tempuh untuk mengumpulkan data dan membangun argumentasi untuk mengesahkan pengetahuan baru yang berhasil dirumuskannya (metodologi). Sejak kelahirannya sebagai disiplin ilmu di penghujung abad ke-20 hingga kini, secara garis besar bisa dilacak tiga tahap dalam perkembangan metodologi penelitian dalam Psikologi. Tiga tahap yang dimaksud meliputi tahap psikologi eksperimental, tahap psikologi korelasional, dan tahap psikologi kualitatif.

Tahap Psikologi Eksperimental

Di masa awal berdirinya sebagai disiplin ilmu, Psikologi menghadapi tantangan antara terus dipandang sebagai subdisiplin Filsafat atau direduksi menjadi sekadar bagian dari Fisiologi (Goodwin, 2003). Guna mengatasi stigma tersebut, sekaligus menegaskan identitasnya sebagai disiplin ilmu yang baru, di masa awal berdirinya Psikologi mengembangkan *metodologi eksperimental* sebagai metodologi ilmiah dalam rangka mempelajari objek penelitiannya. Sebagaimana disiplin ilmu alam khususnya, di awal masa berdirinya Psikologi juga bertujuan mengungkap kausalitas atau hubungan sebab dan akibat antara sebuah fenomena dengan satu atau lebih fenomena lain (Howitt & Cramer, 2011). Maka kita ketahui dari kepustakaan bahwa Wilhelm Wundt di Jerman dan Edward Bradford Titchener – salah seorang murid Wundt – di Amerika Serikat sebagai pelopor berdirinya Psikologi sebagai disiplin ilmu sekitar tahun 1897.

Keduanya mengembangkan metodologi eksperimental untuk mengungkap struktur dasar pengalaman sadar manusia dengan cara meneliti sensasi atau penginderaan, persepsi, dan ingatan, yang kurang lebih bertujuan untuk mengungkap hubungan kausalitas antara fenomena eksternal dan proses psikis internal tertentu maupun antarproses psikis internal itu sendiri.

Sesungguhnya, kala itu Wundt mengajukan dua model Psikologi sebagai disiplin ilmu baru, yaitu *Psikologi Fisiologis-dan-Eksperimental* serta *Psikologi-Sosial* atau *Etnopsikologi* (Danziger, 1979). Menurut Wundt, kedua model itu saling melengkapi: yang pertama berfokus pada eksistensi individual manusia yang lebih sederhana, yang kedua berfokus pada interaksi individu dengan lingkungan sosialnya yang lebih kompleks. Kedua model itu berbeda terkait metode penelitian yang diterapkan. Psikologi sosial kurang memberikan tempat pada pendekatan eksperimental, sebaliknya psikologi individual justru mengandalkannya sebab dipandang sangat cocok untuk menyelidiki proses-proses psikologis sederhana. Kendati begitu, Wundt yakin bahwa berbagai produk kompleks dari proses-proses psikologis sederhana ini memiliki aspek sosial-historis yang harus diteliti dengan metode-metode noneksperimental dalam Psikologi Sosial. Maka menurut Wundt, Psikologi secara utuh tidak semestinya dimasukkan ke dalam gugus ilmu-ilmu alam kendati sebagian Psikologi berbagi metode eksperimentasi dengan ilmu-ilmu alam. Sebagaimana kita mafhum, secara historis setidaknya hingga paruh kedua abad ke-20 Wundt terbukti kalah, sebaliknya para pendukung model pertama yang mengagungkan corak ilmiah-eksperimental Psikologi sebagai disiplin baru berjaya (Danziger, 1979). Sampai dasawarsa 1920-an di Amerika Serikat metodologi eksperimental berkembang pesat melibatkan penggunaan apparatus atau peralatan canggih terbuat dari logam sedemikian rupa sampai-sampai Psikologi di Amerika Serikat di masa itu secara olok-olok dijuluki “*brass-*

instrument psychology” atau “psikologi instrumen logam” oleh William James, pelopor lain Psikologi di Amerika Serikat (Goodwin, 2003).

Metodologi eksperimental yang dikembangkan di masa itu memiliki beberapa ciri utama sebagai berikut (Goodwin, 2003). Pertama, pelaksanaan eksperimen hanya melibatkan “*very few individuals*” sebagai subjek penelitian, yaitu sekitar 3 sampai 4 orang. Kedua, aneka kondisi eksperimennya – mulai dari tritmen atau tugas yang harus dilakukan subjek sampai keadaan ruangan dan sebanyak mungkin kalau bukan seluruh aspek atau variabel lingkungannya – dikontrol atau dikendalikan secara ketat. Ketiga, data berupa hasil kinerja dari tiap subjek dicatat dan disajikan secara terpisah atau sendiri-sendiri, tidak dalam bentuk ringkasan statistik. Selain karena saat itu analisis statistik inferensial belum dikenal, penyajian data secara individual ini juga memiliki maksud lain, yaitu – keempat, untuk membuktikan atau mencari tahu apakah prosedur eksperimental itu memunculkan hasil yang serupa atau sama dari tiap subjek. Artinya, apakah subjek tambahan menunjukkan “replikasi” atau tiruan hasil kinerja subjek sebelumnya. Jika benar demikian, temuan ini dipandang memberikan bukti kesahihan “teori” yang sedang diuji melalui prosedur eksperimental yang dilaksanakan. Kelima, peneliti berperan baik sebagai pengeksperimen maupun sebagai subjek eksperimen sekaligus. Tidak ada perbedaan antara peneliti dan subjek penelitian. Artinya, di zaman Wundt dan para psikolog eksperimental lain di Jerman maupun Amerika Serikat kala itu, riset atau penelitian merupakan kegiatan kolaboratif antar-ahli sejawat (Goodwin, 2003). Baik peneliti maupun subjek penelitian sama-sama berstatus sebagai ahli. Konon, psikologi eksperimental strukturalis dengan agenda mengungkap struktur kesadaran manusia dengan paradigma kausalitas ini mulai pudar memasuki dasawarsa 1920-an di Amerika Serikat dan praktis ditinggalkan sesudah kematian Titchener pada 1927 (Goodwin,

2003). Hal tersebut bukan berarti bahwa psikologi eksperimental sebagai metodologi penelitian lenyap dari khazanah metodologi penelitian psikologi, sebagaimana akan kita lihat pada bagian berikut.

Tahap Psikologi Korelasional

Tahap baru perkembangan metodologi dalam Psikologi ditandai oleh diciptakannya metode “survei” dan/atau kuesioner oleh Charles Darwin dan sepupunya, Francis Galton, di Inggris (Goodwin, 2003). Di Amerika Serikat, pengembangan metode survei dipelopori oleh G. Stanley Hall yang menciptakan *questionnaires* atau kini kita kenal sebagai “kuesioner” untuk meneliti perkembangan anak dan remaja dengan cara mengungkap “*the contents of children’s minds*” atau “isi jiwa anak dan remaja” (Goodwin, 2003). Perkembangan metodologi survei atau kuesioner ini mendapatkan suntikan energi untuk berkembang lebih lanjut dari gerakan “*mental testing*”. Upaya rintisan Sir Francis Galton mempelajari kemampuan mental di Inggris dikembangkan oleh James McKeen Cattell di Universitas Columbia, Amerika Serikat. Cattell-lah yang menciptakan “*mental tests*” termasuk istilah “*mental tests*” itu sendiri, yang secara khusus masih terbatas untuk mengukur “*simple sensory capacity and judgment*” atau kemampuan memberikan penilaian indrawi sederhana, warisan dari tradisi metodologi eksperimental strukturalis Titchenerian. Dua ciri utama metodologi baru ini – dibandingkan dengan metodologi eksperimental strukturalis pendahulunya – adalah sebagai berikut. Pertama, metodologi survei atau kuesioner melibatkan subjek penelitian dalam jumlah yang besar atau banyak dan terdiri dari awam alias bukan ahli. Kedua, data disajikan secara ringkas pada awalnya dalam bentuk persentase, tetapi selanjutnya menggunakan teknik statistik lain khususnya teknik korelasi yang sementara itu mulai dikembangkan oleh ahli lain (Goodwin, 2003).

Menyaksikan perkembangan tersebut, Robert Woodworth – salah seorang tokoh penting psikologi eksperimental di Universitas Columbia, Amerika Serikat – memberikan tanggapan sebagai berikut. Pertama, dia menunjukkan keberadaan sekaligus perbedaan antara “*experimental methodologies*” atau metodologi eksperimental dengan “*correlational methodologies*” atau metodologi korelasional. Menurutnya, kausalitas atau hubungan sebab-akibat antara satu hal dengan satu atau lebih hal lain bisa diungkap dengan metodologi eksperimental, tetapi tidak mungkin diungkap dengan metodologi korelasional. Perbedaan antara dua metodologi yang dilakukan oleh Woodworth ini kelak dikukuhkan oleh Lee Cronbach sebagai dua subdisiplin dalam Psikologi melalui artikelnya yang terkenal, “*The Two Disciplines of Scientific Psychology*” (1957), kendati di kemudian hari dikoreksi dalam artikel lain yang juga terkenal, “*Beyond the Two Disciplines of Scientific Psychology*” (1975).

Kedua, dia menyebut variabel yang dimanipulasikan khususnya dalam metodologi eksperimental sebagai “variabel independen” dan variabel yang diukur sebagai dampak variabel independen, “variabel dependen”. Clark Wissler, murid Cattell di Universitas Columbia, mengembangkan lebih lanjut karya Cattell dengan cara menggunakan “*the new statistical tool of correlation*” pada para mahasiswa baru Universitas Columbia untuk memeriksa hubungan antarsejumlah tes serta mencari tahu apakah skor pada tes-tes itu memiliki hubungan tertentu dengan keberhasilan mahasiswa menempuh studi di Universitas Columbia. Berkat karya mereka ini, Cattell dan Wissler dipandang berjasa merintis pengembangan dan penerapan “*admission tools*” atau sarana seleksi dalam penerimaan mahasiswa baru serta pengembangan metodologi korelasional dalam Psikologi pada umumnya (Goodwin, 2003).

Dengan ditemukan dan dikembangkannya metodologi baru yang bersifat kuantitatif ini, Psikologi tidak terkungkung

hanya mempelajari kausalitas atau hubungan sebab-akibat antardua atau lebih fenomena tingkah laku yang relatif sederhana, melainkan bisa mengungkap fenomena tingkah laku manusia dalam kompleksitas hubungan baik satu sama lain maupun dengan fenomena atau kondisi lain. Perkembangan ini juga sangat ditunjang oleh perkembangan teknik statistik yang makin canggih dan berdampak mengukuhkan psikologi eksperimental dan metodologi korelasional sebagai metodologi kuantitatif dalam riset psikologi.

Tabap Psikologi Kualitatif

Psikologi kuantitatif dengan "*hypothesis testing*" atau pengujian hipotesis secara statistik sebagai metodologi andalannya mendasarkan diri pada pendekatan filsafat ilmu yang disebut *positivisme-logis*, yaitu sebuah cara pandang yang menggabungkan antara positivisme atau empirisme dan logika (Capaldi & Proctor, 2003). Menurut kaum positivis logis, semua pernyataan atau pengetahuan atau teori dapat digolongkan ke dalam tiga jenis, yaitu sintetik, analitik, dan *non-sense* atau omong kosong. Pernyataan sintetik bersifat empiris atau mengacu pada kenyataan yang bisa diamati, seperti "rumput berwarna hijau". Pernyataan analitik bersifat logis atau benar sesuai definisi atau pembatasannya, seperti "semua bujangan berstatus tidak menikah". Semua pernyataan lain yang bukan sintetik maupun analitik adalah omong kosong belaka meliputi semua pernyataan yang tidak bisa dibuktikan kebenarannya secara empiris maupun secara logis.

Positivisme-logis merupakan salah satu penciri dari semangat zaman yang secara longgar disebut *modernisme*, yaitu sejenis gerakan intelektual yang dilandasi oleh semangat mencari kebenaran sebagai dasar segala pengetahuan tentang "realitas luar" yang bersifat pasti melalui semacam perumusan narasi besar sebagai sejenis hukum yang berlaku secara universal untuk

keperluan melakukan prediksi dan kontrol atas segala bentuk realitas objektif termasuk tingkah laku manusia (Sugiharto, 1996; Gergen, 1990). Psikologi positivisme-logis memicu perkembangan behaviorisme yang secara ekstrem bisa dimaknai sebagai pandangan teoretis yang menekankan bahwa objek kajian Psikologi adalah tingkah laku yang teramati tanpa perlu mengacu pada kesadaran atau konsep-konsep lain yang bersifat mentalistik atau kejiwaan sebagai sesuatu yang melatarinya (Goodwin, 2003). Tugas Psikologi adalah menemukan dan merumuskan hukum-hukum tentang tingkah laku manusia yang kurang lebih berlaku secara universal atau umum, seperti berbagai jenis hukum belajar stimulus-respons yang cenderung bersifat mekanistik itu.

Pandangan di atas tentu saja menimbulkan kegalauan di kalangan ahli Psikologi lain yang tertarik mendalami *lived experience* atau pengalaman hidup nyata manusia dan yang mengandalkan narasi atau cerita dan jenis-jenis teks lain sebagai data utamanya. Kegalauan ini dikukuhkan sekaligus diberi jalan keluar oleh *posmodernisme*, yaitu gerakan di kalangan ilmuwan-peneliti ilmu-ilmu sosial kemanusiaan (termasuk Psikologi) untuk menemukan metodologi alternatif dalam mengungkap dan memahami sepak terjang manusia dengan berbagai produknya. Berbeda dengan kaum ilmuwan sosial sebelumnya yang mengandalkan narasi besar dan hukum-hukum yang bersifat universal dalam menjelaskan realitas objektif, kaum posmodernis berpandangan bahwa semua pengetahuan bersifat personal. Validitas atau kesahihan atau kebenaran setiap pandangan atau teori ditentukan oleh konteks spesifik tempat teori atau pengetahuan itu ditemukan dan dirumuskan. Bahkan perbedaan sekecil apa pun antara dua situasi bisa melahirkan hal-hal baru yang tidak terbayangkan sebelumnya. Maka menurut kaum posmodernis, mustahil menggeneralisasikan atau mengalihkan pengetahuan yang diperoleh dari hasil se-

buah eksperimen ke eksperimen lain apalagi ke dunia nyata. Jika kaum ilmuwan sosial sebelumnya berkeyakinan bahwa mereka mampu mengetahui segala sesuatu dengan menerapkan metode empiris yang dikontrol secara ketat, maka kaum ilmuwan sosial posmodernis khususnya yang bersikap radikal berkeyakinan bahwa mereka tidak mungkin mencapai pengetahuan tentang apa pun (Capaldi & Proctor, 2003). Yang bisa dilakukan adalah mencoba memahami setiap fenomena tingkah laku manusia dalam konteks ruang dan waktu yang melingkunginya dengan mengandalkan penafsiran terhadap cerita dan kisah para partisipan penelitian tentang pengalaman mereka sebagai data.

Gerakan ini memicu dan memacu perkembangan metodologi kualitatif termasuk dalam Psikologi. Hanya perlu dicatat bahwa gerakan posmodernis sendiri kiranya masih kontroversial di lingkungan Psikologi pada umumnya, maupun Psikologi Sosial khususnya, sehingga kendati menerapkan pendekatan kualitatif banyak penelitian Psikologi sesungguhnya masih mengikuti pendekatan positivisme-logis dan belum sepenuhnya mengikuti pendekatan yang lebih sejalan dengan semangat posmodernisme (Parker, 2015).

Cultural Turn, Linguistic Turn, dan Posmodernisme

Posmodernisme sebagai gerakan intelektual dapat dideskripsikan dengan berbagai cara. Dua fenomena saling terkait yang dipandang menjadi penciri posmodernisme adalah apa yang lazim dikenal sebagai *cultural turn* atau *hampiran* atau *balikan budaya* serta *linguistic turn* atau *hampiran* atau *balikan linguistik* atau bahasa. Dua fenomena atau gerakan ini muncul sekitar dasawarsa 1970-an dan 1980-an di kalangan ilmu-ilmu sosial kemanusiaan, termasuk Psikologi, di Eropa Barat

khususnya Prancis (Best & Marcus, 2009). Marilah kita lihat kedua hampiran atau balikan itu satu demi satu.

Hampiran atau balikan budaya dalam ilmu-ilmu sosial kemanusiaan – sekali lagi, semestinya termasuk Psikologi di dalamnya – setidaknya memiliki tiga pengandaian dasar tentang manusia beserta sepak-terjangnya sebagai objek material penelitian, sebagai berikut. *Pertama*, untuk benar-benar mampu memahami dan menjelaskan sepak-terjang manusia, maka kita perlu memperlakukan manusia sebagai *makhluk berkebudayaan*, yaitu makhluk yang *berhasrat* (*living being* atau makhluk biologis), *melakukan pertukaran* dalam sebuah jaringan relasi sosial (*exchanging being* atau makhluk yang melakukan pertukaran, khususnya terkait kekuasaan atau politik dan sumber daya material kehidupan atau ekonomi), dan sekaligus *berbahasa* (*speaking being* atau makhluk yang berbahasa atau menggunakan simbol-simbol) (St. Sunardi, komunikasi pribadi).

Konsep manusia sebagai makhluk berkebudayaan ini memiliki persamaan sekaligus perbedaan dengan konsep atau teori *Tree of Knowledge (ToK System)* ala Henriques (2003, 2004, 2008) yang kiranya sudah cukup dikenal di lingkungan Psikologi. Persamaannya, keduanya mengakui keberadaan tiga lapis realitas jiwa dan tingkah laku manusia, yaitu lapis biologis, lapis mental, dan lapis kultural. Perbedaan *pertama* adalah dalam *ToK System* ketiga lapis itu tetap dipandang sebagai sub-subrealitas yang terpisah satu sama lain. Untuk mempelajarinya dibutuhkan jenis pendekatan atau epistemologi yang berlainan. Tiap pendekatan atau epistemologi itu mencerminkan taraf analisis dan pemahaman yang berbeda-beda tentang jiwa dan tingkah laku manusia, khususnya mulai dari taraf biologis yang paling sederhana sampai ke taraf kultural yang paling kompleks (Supratiknya, 2018). Sebaliknya, konsep manusia sebagai makhluk berkebudayaan mengikuti hampiran atau balikan

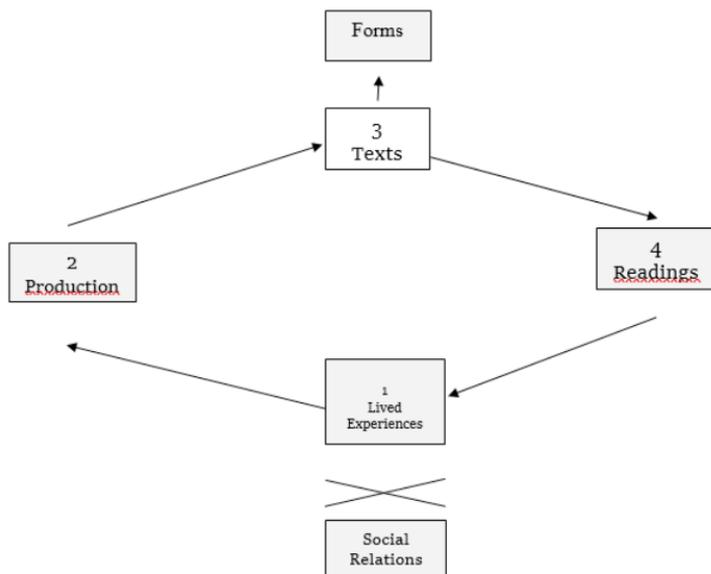
budaya memandang tiga lapis realitas jiwa dan tingkah laku manusia itu sekadar sebagai dimensi yang tidak bisa dipisahkan satu sama lain dari sebuah realitas atau fenomena tunggal dari jiwa dan tingkah laku atau kehidupan manusia.

Sebagai *living being* atau makhluk hidup biologis, manusia digerakkan oleh berbagai hasrat yang oleh Sigmund Freud disebut *instink* (Freud, 1960), oleh Jacques Lacan disebut *desires* atau hasrat (Lacan, 2008), oleh Abraham Maslow disebut *kebutuhan* (Goble, 1987), dan sebagainya. Sebagai makhluk yang melakukan *exchanges* atau pertukaran, manusia melakukan transaksi dengan manusia lain seputar kekuasaan (politik) dan sumber material kehidupan atau bentuk representasinya khususnya berupa uang (ekonomi). Sebagai *speaking being* atau makhluk yang berbicara, manusia mengembangkan, menggunakan, serta mengalami diri dan realitasnya melalui bahasa sebagai sistem tanda. Dalam arti luas, tidak hanya terbatas bahasa verbal (ungkapan, gosip, umpatan, pidato, prosa, puisi, khotbah), melainkan juga bahasa tubuh (*fashion* atau busana, gaya dan warna rambut, tato, pernak-pernik perhiasan), bahasa visual (gambar, foto, gambar hidup, grafiti, iklan), bahasa spasial (pembagian ruang di kantor, di rumah, arsitektur, pembuatan pagar atau sekat sebagai pembatas *privacy*), bahasa gerak (gaya berjalan, tari), bahasa bunyi (musik, warna suara, intensitas bunyi), dan sebagainya.

Perbedaan *kedua*, terkait tingkah laku manusia pada dasarnya praktis tidak ada yang bersifat alamiah, hampir semua tingkah laku manusia beserta aneka produknya bersifat kultural dalam arti memiliki sejarah pembentukan melalui mekanisme yang oleh Richard Johnson (1987) disebut *sirkuit budaya* (lihat Gambar 1).

Gambar 1

Sirkuit budaya



Sumber: Richard Johnson (1987), dengan modifikasi.

Saya interpretasikan secara bebas, penalaran kerangka berpikir di atas adalah sebagai berikut. Manusia mengalami kehidupan nyata sehari-hari (*lived experiences*) berupa aneka relasi sosial (*social relations*) yang sarat dengan aneka bentuk mekanisme pertukaran dalam rangka memenuhi aneka kebutuhan hidup dengan media aneka bentuk tanda sebagai bahasa. Aneka bentuk tingkah laku atau produk tingkah laku yang dalam arti luas disebut *teks (texts)* dan bisa berbentuk aneka rupa benda-gagasan-tingkah laku-lembaga-peristiwa (*forms*) ini merupakan hasil ciptaan (*productions* atau produksi) orang atau kelompok orang dalam rangka memenuhi atau memaksimalkan pemenuhan kebutuhan hidupnya. Agar kebutuhan

terpenuhi, tentu saja teks dalam arti luas yang diproduksi itu harus didiseminasikan dan diharapkan dibaca (*readings*) dalam arti diterima oleh orang lain sebagaimana dimaksudkan oleh orang atau kelompok orang yang memproduksinya, sehingga menghasilkan pengalaman bersama (*lived experiences*) dan bentuk relasi sosial (*social relations*) baru yang tentu saja paling menguntungkan bagi orang atau kelompok orang yang memproduksi dan mendiseminasikan teks itu. Sebagai contoh, ketika gagasan tentang patriarki diciptakan (sangat boleh jadi oleh golongan ksatria abad pertengahan) dan disebarluaskan dalam bentuk gagasan tentang superioritas kaum lelaki atas kaum perempuan yang direproduksi dalam arti diulang-ulang secara terus-menerus, sehingga lambat tapi pasti akhirnya diterima sebagai hal yang bersifat alamiah oleh seluruh warga masyarakat, maka sahlah jenis pembagian kerja dan pengaturan aneka praktik dalam seluruh bidang kehidupan masyarakat yang mengunggulkan lelaki sebagai pemimpin dengan martabat lebih tinggi dibandingkan perempuan yang berperan sebagai pengikut.

Namun, realitas sosial tentu saja tidak pernah homogen-monolitik. Kendati ada praktik dominan yang menjadi arus utama dan yang selalu diusahakan untuk direproduksi atau diulang-ulang oleh kelompok dominan dalam masyarakat, selalu ada kelompok-kelompok sosial yang berusaha menunjukkan sejenis perlawanan dengan cara memproduksi teks-teksnya sendiri dan/atau melakukan pembacaan terhadap teks-teks yang diproduksi oleh kelompok lain dengan caranya sendiri. Akibatnya, realitas sosial dalam masyarakat selalu merupakan himpunan aneka praktik yang tidak pernah bersifat homogen dan sangat boleh jadi saling berkontestasi atau saling bersaing untuk memperoleh status dominan atau setidaknya melepaskan diri dari dominasi praktik yang dominan.

Maka, mengikuti semangat hampiran atau balikan budaya, ilmu-ilmu sosial kemanusiaan – sekali lagi, semestinya termasuk Psikologi – tidak pernah berpretensi mencari kebenaran dalam arti *the truth* atau satu-satunya kebenaran, melainkan berupaya mengungkap aneka kebenaran agar bisa menemukan salah satu atau sebagian yang akan mampu memberikan penjelasan yang menghasilkan kebaikan bagi paling banyak orang dalam persaingan antarberbagai versi “kebenaran”. Bukan berarti seorang ilmuwan sosial-kemanusiaan – termasuk Psikologi – (harus) menganut paham relativisme radikal atau bahkan nihilisme yang menafikan sama sekali kebenaran, sebaliknya menghormati aneka versi kebenaran dengan tetap mempromosikan versi kebenaran yang akan paling menjamin lahir atau terjadinya kebaikan bagi paling banyak orang tanpa mengenal berbagai jenis perbedaan.

Dalam memahami dan menjelaskan sepak-terjang manusia, ilmu-ilmu sosial kemanusiaan – termasuk Psikologi – tidak bisa tidak harus mempertimbangkan bahkan secara aktif menggunakan empat konsep utama yang dipandang mewarnai tiap gerak budaya dan sepak-terjang manusia (Hall, tanpa tahun) berikut ini: (1) hegemoni, (2) tanda dan semiotika, (3) representasi dan wacana, serta (4) makna dan *struggle*. Melalui konsep *hegemoni*, ilmuwan sosial-kemanusiaan meyakini bahwa dalam tiap masyarakat, khususnya masyarakat industri seperti kita jalani sekarang, terdapat banyak kemungkinan budaya dalam arti cara memaknai dan menghayati kehidupan yang berlainan sesuai konteks ruang dan waktu. Artinya, dalam tiap masyarakat industri, budaya tidak pernah merupakan sebuah struktur yang homogen, melainkan bersifat multifaset mencerminkan cara yang berlainan dalam menghadapi-mengatasi berbagai konstelasi pengalaman hidup yang bersifat sosial dan material dalam rangka mempertahankan kehidupan, dan yang akan saling bersaing. Dalam persaingan itu, senantiasa ada salah

satu cara memaknai dan menghayati kehidupan tertentu yang tampil dominan dan berusaha memengaruhi orang lain untuk mengikutinya. Muncullah fenomena hegemoni, lazimnya diterima sebagai sesuatu yang lumrah (Hall, tanpa tahun).

Melalui konsep tanda dan semiotika, ilmuwan sosial-kemanusiaan – termasuk Psikologi – meyakini bahwa aneka objek dan peristiwa sebagai produk atau ungkapan sepak-terjang manusia merupakan tanda yang harus dikaji dengan semiotika atau ilmu tanda sebagai metode utama. Berbagai objek (fesyen atau busana, arsitektur), gejala (korupsi, mudik), lembaga (ormas, partai politik, pesantren waria), peristiwa (konser dangdut, demo mahasiswa) sebagai produk atau bentuk ungkapan tingkah laku manusia dipandang bisa dibaca dengan cara yang sama seperti membaca tanda dan bahasa (Hall, tanpa tahun).

Melalui konsep representasi dan wacana, ilmuwan sosial-kemanusiaan – termasuk Psikologi – meyakini bahwa membaca merupakan tindakan melakukan rekonstruksi makna, bukan sekadar merefleksikan atau memantulkan makna yang diandaikan sudah terkandung secara tetap dalam tiap bentuk tingkah laku sebagai teks. Representasi lazim diterapkan dalam tindakan membaca dalam arti memaknai objek atau fenomena tunggal, sedangkan wacana diterapkan dalam tindakan membaca dalam arti memaknai objek atau fenomena budaya dan tingkah laku yang lebih luas. Wacana adalah cara memaknai dalam arti cara mengomongkan dan cara bertindak terhadap sebuah gagasan (misal, kesehatan mental) atau kelompok warga masyarakat tertentu (misal, kaum LGBT; Hall, tanpa tahun).

Melalui konsep makna dan *struggle* ilmuwan sosial-kemanusiaan – termasuk Psikologi – meyakini bahwa tiap objek atau peristiwa baru bermakna saat makna itu diproduksi oleh orang atau kelompok orang tertentu melalui representasi sebagai signifikasi atau kegiatan memberikan makna. Definisi tentang sebuah kata menjadi dominan manakala kelompok orang yang

berkuasa mengakui asosiasi antara kata tertentu sebagai tanda dengan makna tertentu dan asosiasi itu terus direproduksi dalam arti diulang-ulang. Karena terus diulang-ulang, makna menjadi tersedimentasi dalam arti menjadi tetap atau baku dan diterima sebagai sesuatu yang wajar-normal-alamiah. Persaingan bahkan pertarungan makna sebuah tanda akan terjadi manakala sebuah makna menjadi problematis, misal dipicu oleh peristiwa yang di luar dugaan atau ada kelompok-kelompok dalam masyarakat yang memproduksi makna alternatif atau tandingan (Hall, tanpa tahun). Artinya, ilmuwan sosial-kemanusiaan – termasuk Psikologi – harus peka terhadap dimensi kekuasaan dalam memahami dan menjelaskan aneka bentuk sepak-terjang manusia dalam konteks waktu dan ruang tertentu. Contoh, sesuatu dinilai baik dan benar: menurut siapa, bagi siapa, siapa yang diuntungkan, siapa yang dirugikan?

Dengan kata lain, bisa dikatakan bahwa inti atau setidaknya unsur fundamental hampiran atau balikan budaya bukan lain adalah *linguistic turn* alias hampiran atau balikan linguistik atau bahasa. Kaum ilmuwan sosial-kemanusiaan posmodernis sangat menyadari keterikatan kita pada bahasa (Sugiharto, 1996). Pemahaman kita tentang realitas, termasuk tentang diri kita sendiri, hanya dimungkinkan melalui bahasa. Namun, harus benar-benar disadari bahwa sejauh menyangkut pemahaman tentang realitas, bahasa bukan dan tidak pernah merupakan representasi atau perwakilan murni atas kenyataan. Pemahaman senantiasa merupakan proses transformasi kreatif atas kenyataan yang tidak bisa dilepaskan dari konteks historis waktu dan ruang yang dilakukan manusia dalam rangka mempertahankan hidupnya (Sugiharto, 1996).

Berikut merupakan contoh cara ilmuwan sosial-kemanusiaan menjelaskan dalam arti menafsirkan pergeseran makna puasa di kalangan kaum perempuan sebagaimana muncul dalam gejala *anorexia nervosa* dengan menggunakan asumsi-

asumsi dan konsep-konsep hampiran atau balikan budaya dan bahasa di atas. Menurut ilmu Kedokteran dan Psikologi masa kini, sebagaimana terwakili oleh rujukan pada *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th Ed. (*American Psychiatric Association*, 2013), *anorexia nervosa* merupakan salah satu jenis *eating disorders* atau gangguan makan sekaligus merupakan gangguan mental serius. Ciri-ciri atau gejalanya adalah preokupasi yang tidak sehat untuk mengurangi makan, banyak berolahraga, serta menjaga berat badan dan bentuk tubuh agar kurus atau langsing. Menurut sebuah sumber klinik kesehatan, penyebab gangguan makan umumnya dan *anoreksia nervosa* khususnya meliputi faktor biologis berupa perubahan genetik yang menyebabkan seorang penderita lazimnya perempuan muda menjadi bersikap perfeksionistis dan keras kepala (terkait bentuk dan ukuran tubuh), faktor psikologis berupa kecenderungan obsesif-kompulsif untuk menerapkan diet secara ketat dengan mengabaikan rasa lapar, demi menjadi kurus, dan mengurangi makan sebagai cara mengatasi kecemasan, serta faktor lingkungan berupa tuntutan budaya (Barat) yang mengagungkan kelangsingan tubuh serta tekanan teman sebaya untuk memiliki tubuh langsing atau kurus. Ada tiga hal yang dipandang menjadi faktor risiko, meliputi keturunan, kondisi kelaparan, dan aneka bentuk pengalaman transisi dalam kehidupan, seperti masuk ke lingkungan sekolah, pekerjaan atau tempat tinggal baru, berbagai bentuk putus hubungan, kematian atau kondisi sakit yang menimpa orang yang dikasihi, serta aneka bentuk perubahan lain dalam kehidupan seseorang khususnya perempuan.

Menurut ilmuwan sosial-kemanusiaan dengan pendekatan hampiran atau balikan budaya dan bahasa, tingkah laku atau peristiwa mengurangi makan telah menjelma menjadi gangguan mental sejak dimaknai sebagai penyakit. Secara historis, pada masa yang dikenal sebagai *the High Middle Ages* (abad 13-16),

berpuasa merupakan keutamaan sebagai tindakan religius-suci yang dilakukan oleh banyak perempuan yang melakukan berbagai bentuk pengingkaran diri, antara lain berpuasa demi mencapai kesucian-kemurnian hidup. Sebagai contoh, dilaporkan bahwa Santa Katarina dari Siena melakukan “*extensive fasting*” sebagai ungkapan “*passionate devotion*” pada ekaristi sebagai lambang tubuh dan darah Kristus. Namun, memasuki abad-abad sesudahnya, makna positif “*fasting girls*” yang diproduksi oleh otoritas (wacana) religius itu ternyata berhasil ditumbangkan oleh otoritas (wacana) ilmiah dan digantikan oleh makna baru yang lebih ilmiah dengan segala pembenarannya sebagai penyakit akibat sejenis gangguan saraf yang banyak melanda kaum perempuan kelas menengah (Brumberg, 1988; dan Brumberg, 1988, seperti dikutip dalam Saukko, 2003). Artinya, telah terjadi transisi dalam cara memaknai fenomena *fasting girls* ini dari *sainthood* ke *patienthood* seiring dengan berlangsungnya *sekularisasi* atau pergeseran pandangan hidup masyarakat dari religius ke nonreligius atau sekular serta *medikalisasi* atau menjadi dominannya bahasa dan wacana ilmu kedokteran dalam menjelaskan tingkah laku manusia yang diproduksi oleh industri kedokteran dan farmasi di zaman modern (Brumberg, 1988). Makna baru yang dominan itu terus direproduksi hingga kini sampai diterima sebagai kebenaran dengan akibat memakan tidak sedikit korban, khususnya dari kalangan perempuan muda yang lazimnya cerdas, berparas cantik, santun, sekaligus memiliki tuntutan yang tinggi terhadap dirinya serta berasal dari keluarga menengah ke atas. Salah satu contoh korban yang dimaksud adalah Karen Carpenter, perempuan pesohor yang meninggal pada usia 32 tahun di puncak kariernya sebagai musisi (*singer* sekaligus *song writer* bersama kakak lelakinya, Richard Carpenter) karena gagal jantung yang diduga bersumber dari rendahnya kadar *serum potassium* di dalam darahnya akibat *prolonged starvation* alias kondisi kurang makan yang

berkepanjangan (Brumberg, 1988). “Rezim kebenaran” modern menjelaskan tragedi yang menimpa dua kakak-beradik itu kira-kira sebagai berikut. Popularitas dan kekayaan di satu sisi serta kerja keras melampaui batas dan keinginan untuk selalu tampil prima di tiap pertunjukan di sisi lain, diduga telah menciptakan beban kehidupan begitu tinggi-berat yang menyebabkan si kakak terjebak adiksi obat penenang kendati tidak sampai fatal, sedangkan sang adik terjerembab dalam *anorexia nervosa* ekstrem yang mengantarnya ke pintu gerbang kematian (“Karen Carpenter”, tanpa tahun).

***Symptomatic Reading* sebagai Salah Satu Metode Andalan**

Memasuki bagian akhir tulisan ini, secara sederhana bisa ditegaskan bahwa mengikuti hampiran budaya dan bahasa, maka semua bentuk sepak-terjang manusia beserta aneka produknya adalah teks yang menunggu untuk dibaca dalam arti dimaknai atau diinterpretasikan (Best & Marcus, 2009). Pada titik ini sampailah kita pada fenomena ketiga yang menjadi penciri posmodernisme, yaitu apa yang dikenal sebagai *hermeneutic turn* atau hampiran atau balikan hermeneutis (Sugiharto, 1996). Gerakan hermeneutis secara tegas menyatakan bahwa seluruh pengalaman manusia bersifat linguistik dalam arti dihayati, dipahami, dan saling dikomunikasikan melalui bahasa. Di satu sisi, pemahaman manusia selalu terbatas dan beragam, serta tidak ada satu pun bahasa yang bisa dijadikan ukuran kebenaran semua wacana atau cara orang mengomongkan tentang dan bertindak terhadap segala sesuatu. Di sisi lain, manusia selalu bisa menjembatani segala perbedaan lewat dialog untuk menemukan persetujuan-kesepakatan dan pengertian bersama. Sebagaimana sudah kita lihat, tiap teks budaya sebagai simbol senantiasa merepresentasikan sebuah realitas “palsu” dalam arti

mengusung agenda kepentingan tertentu dari kelompok yang memproduksinya. Hermeneutika sebagai sistem interpretasi teks merupakan upaya kritis dan emansipatoris untuk merawat keterbukaan wacana manusia (Palmer, 2005; Sugiharto, 1996). Salah satu metode membaca hermeneutis terhadap sepak terjang manusia beserta aneka produknya sebagai teks budaya adalah *symptomatic reading* atau membaca simtomatik yang dikemukakan oleh Louis Althusser (Buckland, 2013; Best & Marcus, 2009).

Dari pengalaman membaca ulang karya-karya Karl Marx, Althusser menemukan dua metode membaca yang dipraktikkan oleh Marx dalam membaca realitas sosial di zamannya maupun karya-karya para pemikir terdahulu yang menjadi sumber acuan dalam mengembangkan pemikirannya sendiri (Ferretter, 2006). Yang pertama adalah apa yang oleh Althusser disebut "*religious myth of reading*" atau metode membaca laksana membaca mitos keagamaan. Di sini, dunia dipandang ibarat Kitab Suci, yaitu sebuah teks yang diyakini berbicara tentang kebenaran. Menurut teori pengetahuan alkitabiah ini, melihat sebuah objek berarti "membaca" esensinya, sehingga kita memperoleh pengetahuan atau wawasan yang sejati tentang objek itu. Dengan kata lain, ini merupakan pengertian baku atau konvensional tentang membaca, yaitu "membuat sebuah wacana tertulis menjadi cerminan atau ungkapan yang sejati dan nyata dari wacana sebuah suara" (Althusser, 1970, seperti dikutip dalam Buckland, 2013). Selanjutnya menurut Buckland (2013), di sini makna dipandang terletak di dalam teks harfiah yang bersifat manifes. Seolah-olah, makna bisa langsung dibaca dari permukaan yang sudah ada dan yang bisa dilihat. Membaca berarti meringkas aneka makna yang sudah diketahui serta menempatkan teks sebagai sebuah objek jadi (*finished object*) yang diserap oleh seorang pembaca secara pasif. Praktik membaca ini, menurut Althusser, didasarkan pada teori pengetahuan implisit yang menyatakan

bahwa pengetahuan merupakan sejenis pembentukan visi atau wawasan yang bersifat pasif-reseptif.

Yang kedua oleh Althusser disebut metode “*double reading*” atau metode membaca ganda, yaitu membaca dengan menerapkan dua prinsip membaca yang berbeda secara radikal dan yang didasarkan pada “teori sejarah”. Metode membaca dengan prinsip pertama merupakan metode membaca baku yang mengandalkan apa yang tersurat seperti sudah diuraikan. Dalam metode membaca dengan prinsip kedua, pembaca justru berusaha menemukan “*blanks*” alias ruang-ruang kosong atau “*absences*” alias apa saja yang tidak hadir dalam teks-teks yang sedang dibaca. Alih-alih membaca makna dari permukaan teks yang sedang dibaca, di sini pembaca justru memusatkan perhatian pada aneka “titik buta”, yaitu bukan sekadar apa yang disisihkan (*left out*) melainkan apa yang memang tidak bisa diungkapkan dalam teks (tanpa menimbulkan kontradiksi-kontradiksi) sehingga memunculkan ruang-ruang kosong (Buckland, 2013). Ruang-ruang kosong atau ketidakhadiran ini bukan dipaksakan dari luar oleh si pembaca, melainkan justru ditunjukkan atau ditampilkan oleh teksnya sendiri. Meminjam ungkapan Althusser, ruang-ruang kosong itu merupakan “*the internal shadow of exclusion*” alias bayang-bayang eksklusi yang diciptakan oleh teks itu sendiri (Buckland, 2013). Dalam rumusan yang lebih sederhana, menurut hampiran hermeneutis makna cenderung disembunyikan, direpresikan, ditempatkan di kedalaman, maka perlu dideteksi dan dibongkar oleh seorang pembaca-penafsir (Best & Marcus, 2009). Inilah metode membaca dengan prinsip kedua yang oleh Althusser disebut “membaca simptomatik”.

Dalam membaca simptomatik, pembaca tidak lagi membaca teks dan melakukan analisis berdasarkan gagasan-gagasannya sendiri, melainkan mengungkapkan gagasan-gagasan yang ditunjukkan oleh aneka “*gaps*” atau celah, kontradiksi, dan

sesat pikir yang terdapat di dalam teks, selanjutnya membaca teks itu bertolak dari gagasan-gagasan (tidak hadir) yang dimunculkan oleh teks itu sendiri. Tujuan membaca simtomatik adalah mengungkap apa yang memang harus direpresikan dari permukaan agar sebuah teks terasa koheren dan tidak mengandung kontradiksi-kontradiksi (Buckland, 2013). Sayangnya, apa yang direpresikan tidak bisa dihilangkan, sebaliknya tetap meninggalkan simtom-simtom berupa ruang-ruang kosong dan berbagai bentuk ketidakhadiran di dalam teks. Dengan kata lain, membaca simtomatik berarti secara aktif memproduksi makna berdasarkan simtom-simtom yang terdapat di dalam teks, yaitu jejak-jejak dari apa yang tidak bisa dikatakan atau diungkapkan oleh teks. Makna-makna simtomatik semacam itu bukan sudah ada sebelumnya untuk selanjutnya tinggal digali oleh pembaca. Sebaliknya, makna-makna itu bersifat *intangible* dan menuntut diinterpretasikan untuk sampai pada ideologi yang menentukan apa yang bisa dan tidak bisa dikatakan oleh teks itu. Tiap teks tak pernah merupakan sebuah objek yang selesai, barang yang sudah jadi (Buckland, 2013).

Dalam bahasa psikoanalisis, Althusser mendefinisikan membaca simtomatik sebagai upaya melakukan rekonstruksi pikiran-pikiran tak sadar yang terdapat dalam sebuah teks dan menafsirkannya bertolak dari pikiran-pikiran tak sadar itu. Menurut Althusser, praktik membaca ini didasarkan pada teori implisit tentang pengetahuan yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan sejenis produksi. Pengetahuan bukan lagi sekadar sejenis visi atau pemahaman tentang objek-objek, melainkan sebuah proses memproduksi pengetahuan baru tentang objek-objek dan sangat mungkin seorang pembaca tidak menemukan apa yang dia cari, karena gagal menangkap gagasan-gagasan yang ditunjukkan oleh aneka celah dan ketidakhadiran di antara apa saja yang hadir di dalam sebuah

teks. Althusser menyimpulkan bahwa bukan hanya membaca, tetapi tiap praktik yang berlangsung di dalam masyarakat merupakan proses produksi. Tiap praktik sosial (misal, ziarah kubur) memproduksi produk tertentu (misal, hormat pada leluhur) dari serangkaian bahan mentah (bunga tabur, pakaian baru) melalui serangkaian sarana produksi (hari raya keagamaan, dan sebagainya).

Konsep “membaca simtomatik” ala Althusser seperti sudah diuraikan bisa dijelaskan melalui kerangka berpikir berikut (Estevez, tanpa tahun). Menurut pengetahuan umum yang kita miliki, dalam aktivitas membaca, seorang pembaca hanyalah sekadar mengonsumsi apa yang sudah diproduksi oleh pengarang. Sebaliknya, menurut pandangan hermeneutis, bahasa dan budaya memproduksi pengarang sebagai pengarang serta memproduksi pembaca sebagai pembaca. Maksudnya, sesudah selesai ditulis oleh seorang pengarang, sebuah teks hanya menjadi bermakna saat dibaca oleh pembaca. Tiap pembaca akan mengapropriasi atau menyerap teks itu ke dalam pemahamannya serta memaknainya sesuai kode-kode budaya yang membentuk dan menentukan pemahamannya sebagai pembaca. Dalam arti inilah bisa dikatakan bahwa pengarang telah “mati” pada saat teks itu selesai ditulis. Saat membaca teks, seorang pembaca “menulis” teks dengan cara “menuliskan” (menafsirkan, memaknai) teksnya sendiri ke dalam teks hasil karya pengarang yang sudah “mati” itu. Dalam arti inilah pembaca sekaligus adalah “penulis” teks. Menurut kaum hermeneutis, sebuah teks: (1) selalu lebih (dan kurang) dari apa yang dimaksud oleh pengarang; (2) memiliki makna yang berlainan serta dapat digunakan dengan berbagai cara dalam kurun waktu dan tempat yang berlainan serta dalam lokasi yang berlainan dalam sebuah budaya yang sama; tiap pembaca memaknai teks dengan kerangka pemahaman masing-masing yang berbeda-beda.

Membaca simtomatik berbeda dengan “*close reading*”¹ atau membaca cermat (Estevez, tanpa tahun). Dalam “*close reading*”, pembaca berusaha memberikan cerita yang setia dan akurat tentang apa yang “sebenarnya” dimaksud oleh sebuah teks. Asumsinya, dimungkinkan akan diperoleh sebuah interpretasi tunggal yang terbaik atas sebuah teks manakala seorang pembaca memberikan perhatian secukupnya pada teks dan pada maksud pengarang, yang semuanya itu diasumsikan terdapat “di dalam” teks. Membaca simtomatik menolak asumsi “*close reading*” ini. Bagi pendukung membaca simtomatik, makna tidaklah “*self-evident*” atau jelas pada dirinya, bersifat natural-alamiah, atau dibatasi oleh maksud pengarang. Sebaliknya, membaca simtomatik berfokus pada upaya memahami bagaimana sebuah teks memproduksi makna seperti yang dihasilkannya dan bukan sekadar mendeskripsikan apa makna teks itu. Membaca simtomatik memandang makna bersifat kultural bukan natural, serta berfokus menjelaskan bagaimana budaya membentuk dan menentukan cara seorang pembaca membaca teks. Dengan kata lain, membaca simtomatik ingin menjelaskan *bagaimana (how)* dan *mengapa (why)* sebuah teks bermakna, bukan sekadar mendeskripsikan apa makna teks itu. Bisa dikatakan, membaca simtomatik berarti membaca sembari “melawan” teks, menolak menerima makna teks sebagai sesuatu yang sudah jelas, sebaliknya makna sebuah teks selalu menuntut eksplanasi atau penjelasan. Tujuan membaca simtomatik adalah memperlakukan teks dengan cara yang sama seperti seorang psikoanalisis memperlakukan simptom-simptom seorang pasien: membaca simtomatik adalah membaca teks sebagai simptom dari sebuah “*problematis*”, yaitu sejenis sistem atau rangkaian makna dan asumsi bersifat umum, yang lebih besar atau melampaui teks itu sendiri. Artinya, sebuah teks selalu mengatakan sesuatu tentang kondisi-kondisi yang memengaruhi saat teks itu ditulis maupun kondisi-kondisi yang memengaruhi saat teks itu

dibaca. Tujuan membaca simtomatik adalah menggunakan atau memanfaatkan teks untuk menjelaskan wacana-wacana yang mengkonstitusikan atau melahirkan teks itu serta lokasi atau tempat wacana-wacana itu berada di tengah-tengah tata dan hierarki sosial dan kultural yang lebih luas.

Penutup

Akhirul kalam, itulah agenda perkembangan lebih lanjut penelitian kualitatif dalam Psikologi, yaitu menjelaskan dan memahami sepak terjang manusia dengan mengandalkan metode membaca simtomatik. Saya tidak tahu, sejauh mana dan kapan semangat hampiran budaya-bahasa-hermeneutis ini akan diterima secara luas di lingkungan Psikologi sebagaimana juga dicita-citakan oleh Parker (2015) maupun Gergen (1990). Yang pasti, pendekatan ini menjanjikan ruang pelibatan diri yang lebih luas bagi Psikologi dalam formasi sosial masyarakat, sebab salah satu komitmen pendekatan ini adalah politis dalam arti didorong oleh “keinginan untuk menata berbagai hubungan kekuasaan (*the will to power*) dalam masyarakat yang menjadi konteks produksi budaya” dengan cara “terlibat secara politis dalam proses produksi, reproduksi, dan transformasi lembaga, struktur kekuasaan, sistem sosial dan ekonomis agar hubungan kekuasaan yang ada dalam masyarakat tidak menjurus pada hubungan yang tiranis dan destruktif” (“Mencari etos”, 2001: hlm. 7-8). Ω

Catatan Akhir:

¹ “*Close reading*” yang dimaksud oleh Estevez (tanpa tahun) seperti dikutip dalam artikel ini kiranya berbeda dengan “*close reading*” sebagaimana disematkan oleh Catherine David (1985, seperti dikutip dalam Auslander, 2008) terhadap metode dekonstruksi yang diperkenalkan oleh Jacques Derrida. Metode “*close reading*” atau “*deconstructive reading*” Derrida justru sangat sejalan dengan metode “*symptomatic reading*” ala Louis Althusser.

Daftar Acuan

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., DSM-5). Author.
- Auslander, P. (2008). Jacques Derrida. Dalam P. Auslander (Ed.), *Theory for performance studies. A student's guide* (hlm. 91-96). Routledge.
- Best, S., & Marcus, S. (2009). Surface reading. An introduction. *Representations*, 108 (1), 1-21. DOI: 10.1525/rep.2009.108.1.1
- Brumberg, J.J. (1988). *Fasting girls. The emergence of anorexia nervosa as a modern disease*. Harvard University Press.
- Buckland, W. (2013, Fall). Symptomatic reading in Althusser, Cahiers du cinema, and Žižek. *Jump Cut: A Review of Contemporary Media*, 55.
- Capaldi, E.J., & Proctor, R.W. (2003). Current and future trends in experimental psychology. Dalam S.E. Davis (Ed.), *Handbook of research methods in experimental psychology* (hlm. 24-38). Blackwell.
- Cronbach, L.J. (1957). The two disciplines of scientific psychology. *American Psychologist*, 12(11), 671-684. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0043943>
- Cronbach, L.J. (1975). Beyond the two disciplines of scientific psychology. *American Psychologist*, 30(2), 116-127. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0076829>
- Danziger, K. (1979). The positivist repudiation of Wundt. *Journal of the History of Behavioral Sciences*, 15, 205-230. [https://doi.org/10.1002/1520-6696\(197907\)15:3<205::AID-JHBS2300150303>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/1520-6696(197907)15:3<205::AID-JHBS2300150303>3.0.CO;2-P)

- Estevez, M. (tanpa tahun). *Symptomatic reading: An introduction*.
<http://psychlit.blogspot.com/search?updated-max=2008-09-26T18%3A35%3A00-07%3A00&max-results=10>
- Freud, S. (1960). *The ego and the id* (J. Riviere, Trans.). W.W. Norton & Company.
- Gergen, K.J. (1990). Toward a postmodern psychology. *The Humanistic Psychologist*, 18, 23-34. <https://doi.org/10.1080/08873267.1990.9976874>
- Goble, F.G. (1987). *Mazhab ketiga. Psikologi humanistik Abraham Maslow* (A. Supratiknya, Trans.). Penerbit Kanisius.
- Goodwin, C.J. (2003). Psychology's experimental foundations. Dalam S.E. Davis (Ed.), *Handbook of research methods in experimental psychology* (hlm. 3-23). Blackwell.
- Hall, S. (tanpa tahun). *Stuart Hall and cultural studies: Decoding cultural oppression*. https://www.corwin.com/sites/default/files/upm-binaries/13286_Chapter_2_Web_Byte__Stuart_Hall.pdf
- Henriques, G.R. (2003). The Tree of Knowledge System and the theoretical unification of psychology. *Review of General Psychology*, 7, 150-182. DOI: 10.1037/1089-2680.7.2.150
- Henriques, G.R. (2004). Psychology defined. *Journal of Clinical Psychology*, 60, 1207-1221. <https://doi.org/10.1002/jclp.20061>
- Henriques, G.R. (2008). The problem of psychology and the integration of human knowledge. Contrasting Wilson's consilience with the Tree of Knowledge System. *Theory & Psychology*, 18(6), 731-755. <https://doi.org/10.1177/0959354308097255>
- Howitt, D., & Cramer, D. (2011). *Introduction to research methods in psychology* (3rd ed.). Pearson.
- Johnson, R. (1986-1987). What is cultural studies anyway? *Social Texts*, 16 (Winter), 38-80. <http://www.jstor.org/stable/466285>

- “Karen Carpenter.” (tanpa tahun). Dalam *Wikipedia*. https://en.wikipedia.org/wiki/Karen_Carpenter
- Lacan, J. (2008). *My teaching* (D. Macey, Trans.). Verso.
- “Mencari etos ilmiah baru dalam humaniora”. (2001). *Retorika. Jurnal Ilmu Humaniora Baru, Edisi I* (September-Desember), 3-10.
- Palmer, R.E. (2005). *Hermeneutika. Teori baru mengenai interpretasi*. Pustaka Pelajar.
- Parker, I. (2015). *Psychology after the crisis. Scientific paradigms and political debate*. Routledge.
- Saukko, P. (2003). *Doing research in cultural studies. An introduction to classical and new methodological approaches*. Sage.
- Suryajaya, M. (2016). *Sejarah estetika: Era klasik sampai kontemporer*. Gang Kabel dan Indie Book Corner.
- Sugiharto, Bambang I. (1996). *Postmodernisme. Tantangan bagi filsafat*. Penerbit Kanisius.
- Supratiknya, A. (2018). Menegaskan kedudukan psikologi sebagai ilmu dan implikasinya terhadap kurikulum program pendidikan akademik psikologi pada jenjang S1, S2 dan S3 di Tanah Air. Dalam R. Landung E. Prihatmoko & A. Harimurti (Eds.), *Mencari peran psikologi dalam Indonesia masa kini* (hlm. 1- 38). Sanata Dharma University Press.

Sebelumnya telah disajikan dalam “Lokakarya Metode Penelitian Kualitatif” yang diselenggarakan oleh Puskaloka, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma, tanggal 14 April 2021, pukul 13.00-15.00 WIB.

Meaning-Making dan Loving Kindness Meditation sebagai “Resep” Tamba Ati

Athanasia Dianri S.P.

Pada tahun 2015, saya memutuskan untuk menenggelamkan diri saya ke dalam dunia Psikologi dengan mengambil Jurusan Psikologi sebagai studi S1 saya. Ketertarikan saya bermula ketika guru BK SMA saya, yaitu Ibu Vinsensia Siwi Sridinarti, S.Pd. menceritakan kisah nyata yang ditulis dalam sebuah buku berjudul “*Sybil: The True Story of a Woman Possessed by 16 Separate Personalities*” karya Schreiber (1973) tentang pergulatan seorang gadis bernama Sybil yang mengalami *dissociative identity disorder* (DID). Pada saat itu, berbagai perasaan muncul di benak saya, mulai dari merasa prihatin dengan apa yang Sybil alami hingga merasa penasaran mengenai keluhan yang dialaminya. Bagaimana hal tersebut bisa terjadi? Apa saja faktor protektifnya? Apa yang bisa kita lakukan sebagai masyarakat apabila ada orang di sekitar kita yang mengalaminya? Berbagai perasaan dan pertanyaan tersebut juga muncul ketika saya menjumpai ODGJ (Orang dengan Gangguan Jiwa) di tempat umum ataupun ketika mendengar isu-isu pemasangan pada ODGJ.

Saya menyadari bahwa keprihatinan saja tidak cukup untuk membantu para ODGJ. Sebagai orang Kristiani yang sejak kecil akrab dengan kitab suci, saya teringat satu ayat yang cukup impresif dalam ingatan saya: “*Iman tanpa perbuatan adalah*

mati” (Yakobus 2:26). Keprihatinan saya terhadap isu kesehatan mental hanya akan menjadi sia-sia jika tidak diwujudkan dalam aksi nyata. Keinginan tersebut semakin kuat ketika saya mendengarkan *curhatan* teman-teman saya. Saya tersadar bahwa setiap orang memiliki pergulatannya masing-masing. Bisa jadi orang di sekitar kita yang tampaknya baik-baik saja sebenarnya sedang berjuang sekuat tenaga untuk tampak baik-baik saja.

Saya bersyukur karena saya berkesempatan memulai petualangan mempelajari ilmu Psikologi di Universitas Sanata Dharma yang menempa mahasiswanya untuk menjadi insan yang cerdas dan humanis. Melalui studi S1, saya tersadar bahwa ilmu Psikologi sangatlah luas dan komprehensif serta saling berkaitan satu sama lain. Terdapat banyak hal yang saya pelajari, baik dalam aspek *hard skills* maupun *soft skills*. Sebagai mahasiswa Psikologi, kita tidak hanya perlu memahami materi-materi yang diajarkan, tetapi juga mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, misalnya bagaimana berkomunikasi secara efektif. Bagi saya, studi di bidang Psikologi seperti sekolah kehidupan. Saya menjadi lebih mengenal diri sendiri, memahami apa yang melatarbelakangi sikap dan perilaku orang lain, serta pentingnya menyebarkan hal-hal positif pada sesama, seperti sikap saling memahami dan sikap penuh harapan.

Dari banyaknya materi yang diajarkan di S1 dengan berbagai karakteristiknya masing-masing, topik Psikologi yang paling saya minati adalah kesehatan mental dan psikopatologis. Ketertarikan tersebut mengantarkan saya pada studi yang saya tempuh saat ini, yaitu Magister Profesi Psikologi Peminatan Klinis. Selama rentang waktu antara kelulusan studi S1 dengan persiapan seleksi S2, salah satu kegiatan yang saya lakukan selain mempersiapkan diri mengikuti ujian seleksi adalah menyalurkan ketertarikan saya pada isu kesehatan mental melalui artikel-artikel di majalah daring, yaitu *IdnTimes*. Artikel-artikel tersebut mengkaji tentang persoalan sehari-hari

dengan pendekatan Psikologi yang disampaikan secara ringan agar menarik perhatian khalayak ramai. Harapannya, kesehatan mental dapat menjadi perhatian bersama yang termanifestasikan dalam perilaku mencintai diri sendiri dan mengasihi orang lain.

Pada 2020, saya memulai studi S2. Sebagai seseorang yang baru saja mendayung kano di luasnya lautan ilmu Psikologi, tentu merupakan tantangan tersendiri untuk memahami konsep secara komprehensif, terlebih dengan adanya target pencapaian akademik yang harus dipenuhi. Tak hanya dari aspek akademis, ketika mempelajari Psikologi, sering kali saya merasa seakan diberikan cermin yang membantu saya mengevaluasi diri secara objektif. Perasaan tidak nyaman pun muncul ketika saya seakan “dituntut” untuk melihat luka-luka maupun hal-hal yang tidak saya sukai dari diri saya. Meski demikian, saya menyadari proses tersebut sangatlah penting karena tidak hanya mendukung pertumbuhan diri (*personal growth*), tetapi juga integrasi diri yang sangat diperlukan dalam proses konseling bersama klien. Tantangan lainnya berkaitan dengan pengalaman mendengarkan keluhan orang lain sebagai bagian dari dinamika pembelajaran. Dalam mendengarkan aktif, empati sangat diperlukan untuk memfasilitasi kenyamanan klien. Empati juga memungkinkan konselor untuk mampu memahami bagaimana klien memandang permasalahannya, sehingga rencana perlakuan (*treatment plan*) yang dirancang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi klien. Di sisi lain, empati perlu dikelola agar diri tidak terlalu terlarut dalam perasaan yang berpotensi menimbulkan kelelahan batin dan keluhan fisik. Untuk itu, saya perlu mendisiplinkan diri melakukan *grounding* dan perawatan diri (*self-care*) di tengah padatnya rutinitas.

Dalam menghadapi berbagai situasi penuh tekanan seperti yang telah dipaparkan pada paragraf sebelumnya, saya sempat merasa tertekan, terlebih dengan berbagai keterbatasan di masa pandemi. Saya merasa jenuh, lelah, hingga tak jarang mengalami

sakit kepala. Berbagai tekanan dan tantangan tersebut berkonflik dengan adanya anggapan bahwa sebagai seseorang yang mempelajari Psikologi, seharusnya saya mengetahui bagaimana cara mengatasi ketidaknyamanan tersebut. Alhasil, saya pun justru merasa semakin terbebani.

Suatu ketika, dosen saya membagikan materi mengenai cara yang tepat dalam memandang *stressor*. Idealnya, *stressor* dipandang sebagai tantangan alih-alih ancaman. Apabila *stressor* dipersepsikan sebagai ancaman, maka hal yang dapat dilakukan adalah membingkai ulang sudut pandang (*reframing*) dalam melihat apa yang dipersepsikan sebagai ancaman tersebut sebagai tantangan melalui kegiatan dialog diri yang bersifat positif atau yang disebut dengan *positive self-talk*, mengingat kembali kekuatan diri, dan meminta bantuan orang yang dapat dipercaya. Setelah mampu melihat *stressor* sebagai tantangan, langkah selanjutnya adalah menanyakan pada diri sendiri apakah *stressor* tersebut dapat kita kendalikan. Apabila, *stressor* tersebut dapat dikendalikan, maka sebaiknya kita melakukan strategi koping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*). Sebaliknya, apabila *stressor* tersebut tidak dapat dikendalikan, maka strategi koping yang dilakukan adalah koping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) (Yuniarti, 2020).

Saya merasa sangat terbantu dengan materi yang beliau sampaikan. Pengalaman tersebut membuat saya tertarik dengan bagaimana caranya agar seseorang dapat berfungsi optimal. Inilah yang dipelajari dalam Psikologi Positif (Gable & Haidt, 2005). Saya pun memutuskan untuk mengambil kelas Psikologi Positif sebagai mata kuliah pilihan. Melalui perkuliahan ini, saya mendapat kesimpulan adanya dua hal yang dapat dilakukan untuk merasa bahagia, yaitu sikap menerima pengalaman dan memberikan makna pada pengalaman tersebut (Yuniarti, 2021).

Dalam menjalani kehidupan, tentu ada masalah yang harus dihadapi. Sering kali kita dipertemukan dengan situasi kurang menyenangkan yang mau tak mau harus dihadapi. Ya, berdamai dengan kehidupan tidaklah mudah dilakukan. Sebagai penyandang disabilitas, saya pernah memandangi diri saya dengan kacamata negatif, sehingga sulit menerima diri. Saya juga pernah memiliki emosi negatif terkait masa lalu (*unfinished business*), yaitu dengan pengasuh masa kecil saya. Singkat cerita, awal mula saya menjadi difabel adalah karena jatuh dari ayunan ketika diasuh oleh pengasuh saya di usia 10 bulan. Namun, pengasuh saya justru mengundurkan diri tanpa memberitahukan kejadian yang sebenarnya di saat orang tua saya sedang berusaha mencari pengobatan bagi saya. Pada awalnya, saya merasa biasa saja atas sikap pengasuh saya. Namun, ketika beranjak dewasa, mulai muncul perasaan kecewa dan sakit hati ketika saya teringat sikapnya yang memilih untuk meninggalkan saya di saat sebenarnya ia bisa membantu saya secara fisik dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Di sisi lain, saya percaya bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak-Nya, sehingga saya tidak menyalahkan pengasuh saya. Saya yakin ia pun tidak menginginkan hal ini terjadi. Hanya saja, pada saat itu saya beranggapan bahwa seharusnya kami melewati hal ini bersama. Namun demikian, saya bersyukur karena diperkenankan untuk tumbuh di keluarga dan lingkungan yang menerima dan mendukung saya untuk berkembang.

Jika dikaitkan dengan dua langkah untuk merasa bahagia yang saya peroleh dari kelas Psikologi Positif, hal yang perlu saya lakukan adalah menerima pengalaman, kemudian memberi makna atas pengalaman tersebut. Hal ini dapat dilakukan melalui proses pembentukan makna (*meaning-making*) yang merujuk pada usaha individu untuk menginterpretasi dan memahami peristiwa dalam kehidupannya (Park & George, 2013).

Terdapat dua tingkat pemaknaan dalam pembentukan makna (*meaning-making*), yaitu pemaknaan global dan pemaknaan situasional. Pemaknaan global mengacu pada sistem kepercayaan seseorang tentang dunia dan dirinya serta tujuan yang searah dengan kebermaknaan hidup atau tujuan yang subjektif, sementara pemaknaan situasional merujuk pada makna dalam konteks peristiwa tertentu. Ketika individu mengalami situasi sulit yang mengancam pemaknaan globalnya, terjadilah kesenjangan antara pemaknaan global dengan pemaknaan situasional. Kesenjangan tersebut dapat diatasi dengan pembentukan makna (*meaning-making*) (Park & George, 2013). Hal ini berkaitan dengan perubahan sudut pandang dalam melihat peristiwa (*reframing*) yang dilakukan individu ketika mengalami stres demi mencari pemahaman baru yang lebih positif untuk menurunkan tingkat stres. Dengan demikian, pembentukan makna (*meaning-making*) dianggap sebagai bentuk strategi koping yang terpisah dari strategi koping yang berfokus pada emosional dan masalah (Yang, Yang, Wang, Zhu, & Cai, 2021), yaitu strategi koping yang berfokus pada makna (*meaning-focused coping*) (Folkman & Moskowitz, 2007).

Dalam perjalanan kehidupan saya, pembentukan makna (*meaning-making*) membantu saya belajar bahwa kehidupan layaknya sekolah. Ada banyak materi yang perlu kita pelajari di mana setiap orang memiliki modul materi yang berbeda-beda. Salah satu pembelajaran hidup yang harus saya lalui adalah menerima kondisi saya dan berdamai dengan sikap pengasuh saya. Saya tidak lagi memiliki pandangan "seharusnya" pengasuh saya menemani saya. Saya mulai meninggalkan kata "seharusnya" dan percaya bahwa semesta dengan kebijakannya mengatur segala lini kehidupan. Selama proses memperoleh pemahaman baru dalam memandang peristiwa, saya dihadapkan pada perasaan-perasaan yang kurang nyaman. Untuk mengatasinya, saya tertarik untuk melakukan meditasi *loving-kindness*. Meditasi

loving-kindness atau yang juga disebut sebagai *metta meditation* adalah suatu jenis meditasi yang melatih berada di sini dan kini (*mindfulness*) yang berasal dari ajaran Buddha (Hanh, 2010; Kristeller & Johnson, 2005). Meditasi *loving-kindness* berangkat dari pandangan bahwa cinta bukan hanya sebatas niat untuk mencintai, tetapi juga kapasitas untuk mengurangi rasa sakit serta membawa kedamaian dan kebahagiaan. Apabila hati kita "besar", maka kita dapat merangkul rasa sakit tanpa penderitaan karena sabar bukan berarti usaha menekan rasa sakit. Meditasi ini juga menekankan pentingnya mengembangkan cinta pada diri sendiri dan orang lain karena untuk bisa mencintai orang lain, kita perlu mencintai diri sendiri terlebih dahulu (Hanh, 2010). Bahkan, sikap mencintai diri dapat tercermin dari kemampuan mencintai orang lain (Fromm, 1958). Di sisi lain, mencintai orang lain dapat semakin menguatkan cinta bagi diri sendiri (*self-love*) ketika cinta yang kita berikan bersifat resiprokal (Campbell & Baumeister, 2001).

Dalam meditasi *loving-kindness*, pikiran akan dilatih untuk membangkitkan emosi positif, seperti harapan, ketenangan, kebahagiaan, perasaan kasih terhadap diri sendiri dan orang lain (Friedrickson, Cohn, Pek, & Finkel, 2008; Kristeller & Johnson, 2005), serta empati (Csaszar, 2012; Csaszar & Curry, 2013), sehingga kepedulian (Sorensen, Steindl, Dingle, & Garcia, 2018) dan keterhubungan sosial (Aspy & Proeve, 2017; Hutcherson, Seppala, & Gross, 2008) dapat meningkat. Emosi-emosi positif tersebut akan meningkatkan sumber-sumber personal individu, seperti hadir di sini dan kini (*mindfulness*), tujuan hidup, dan dukungan sosial serta menurunkan gejala penyakit (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008). Di sisi lain, meditasi *loving-kindness* juga dapat mereduksi berbagai emosi negatif, seperti kecemasan, kemarahan, ketakutan, ketidakberdayaan, dan luka batin; serta menurunkan sikap menghakimi (Corcoran,

2007). Hal tersebut dapat meningkatkan kepuasan hidup dan menurunkan gejala depresi (Fredrickson et al., 2008).

Meditasi *loving-kindness* dimulai dengan duduk nyaman dan fokus pada pernapasan. Kemudian, mulai memusatkan perhatian pada masa kini dan di sini. Ketika kita menyadari pikiran kita berlari ke masa lalu, masa depan, ataupun hal-hal lainnya, maka kita bisa mengatakan bahwa hal ini merupakan kesempatan bagi kita untuk melatih konsentrasi. Setelah pikiran dirasa fokus, langkah berikutnya adalah memberikan kasih secara berurutan pada diri sendiri, orang terkasih, orang yang dengannya kita memiliki hubungan netral, orang yang dengannya kita memiliki afek negatif, dan semua makhluk hidup. Ketika memberikan kasih pada diri sendiri, hendaknya kita berfokus pada diri sembari mengucapkan “*Semoga aku bahagia, semoga aku sehat, semoga aku aman, semoga aku nyaman, semoga aku damai*”. Begitu pula saat mengembangkan kasih pada orang lain dan semua makhluk hidup, kita perlu memfokuskan pikiran pada mereka yang kita tuju sambil memvisualisasikan mereka sembari mengatakan “*Semoga kalian bahagia, semoga kalian sehat, semoga kalian aman, semoga kalian nyaman, semoga kalian damai*” (Sepala, 2014; Sockolov, n.d.).

Dari meditasi *loving-kindness*, saya merasa terbantu dalam menerima diri sendiri. Saya pun menyadari bahwa mengucapkan kalimat penuh kasih pada diri sendiri adalah hal sederhana penuh makna yang sering saya lupakan. Melalui meditasi ini pula saya merasa lebih bersemangat dalam menjalani kegiatan sehari-hari dan dapat bersikap lebih tenang dalam merespons perselisihan yang terselip dalam keseharian. Secara perlahan, meditasi ini juga mampu mengobati luka hati saya pada pengasuh masa kecil saya.

Jika dikaitkan dengan kehidupan masyarakat global saat ini, meditasi *metta* ataupun meditasi untuk hadir di sini dan kini (*mindfulness*) yang berakar dari ajaran Buddha tampak menarik

perhatian masyarakat. Seperti yang diketahui bahwa meditasi untuk hadir di sini dan kini (*mindfulness*) ataupun meditasi *metta* dapat mengembangkan emosi-emosi positif (Fredrickson et al., 2008; Kristeller & Johnson, 2005), menurunkan stres (Gabrys & Skinner, 2012), dan meningkatkan keterhubungan interpersonal (Aspy & Proeve, 2017; Hutcherson et al., 2008). Hal tersebut relevan dengan hiruk-pikuk keseharian individu masa kini karena dapat membantu individu untuk berlatih mengelola reaksinya dalam merespons berbagai *stressor*, seperti tenggat waktu pekerjaan, permasalahan relasi, ataupun terkait performansi sosialnya melalui kedamaian batin (*inner peace*) yang diperoleh dari meditasi ini (Gabrys & Skinner, 2012). Alhasil, kesejahteraan pekerjaan (*occupational well-being*), kepuasan kerja, dan performansi dalam bekerja pun meningkat (Meshram, 2019). Dengan kata lain, *Zen Buddhism* adalah suatu cara menjalani kehidupan (Gabrys & Skinner, 2012) yang menawarkan harmonisasi dalam keseharian (da Rocha, 2008).

Berbagai manfaat yang diperoleh dari meditasi yang berasal dari agama Buddha menunjukkan bahwa *Zen Buddhism* menawarkan cara yang dapat diupayakan individu untuk mewujudkan kebahagiaan, mengingat dorongan untuk merasa bahagia sebenarnya sudah ada dalam diri individu (Cabanas & Illouz, 2019). Hal ini tentu tak lepas dari adanya perubahan pandangan terkait kebahagiaan sejak beberapa dekade terakhir. Kebahagiaan tak lagi dianggap terhubung dengan takdir atau ketiadaan penyakit, melainkan sebagai pola pikir (*mindset*) atau hasil (*outcome*) dari implementasi kekuatan batin (*inner strength*) dan keautentikan diri (Cabanas & Illouz, 2019). Tampaknya, konsep tersebut berkaitan dengan konsep kesejahteraan eudaimonia (*eudaimonic well-being*) yang menekankan kesejahteraan atau kebahagiaan muncul dari internal individu melalui pengembangan diri yang dilakukannya (Folkman & Moskowitz, 2007). Dewasa ini, kebahagiaan bahkan menjadi

bagian dari gaya hidup (Davies, 2015). Tak heran jika saat ini berbagai perusahaan saling berlomba menyajikan aplikasi yang membantu individu menerapkan gaya hidup rendah stres serta hadir di sini dan kini (Davies, 2015).

Sebagai seorang Nasrani, saya merasa bahwa meditasi *Buddhism* memperkaya kajian meditasi dengan sentuhan tersendiri. Seperti yang diketahui bahwa dalam agama Kristiani juga terdapat meditasi dengan teknik relaksasi yang sama dengan teknik meditasi lainnya, seperti tempat yang hening serta alas duduk dan pakaian yang nyaman. Hal yang menjadi karakteristik dalam meditasi Kristiani adalah adanya tiga area meditasi, yaitu berfokus pada ayat-ayat dari Kitab Suci (*inspiration of scripture*), ke-Maha Agung-an Kristus (*the deity of Christ*), dan kebangkitan Kristus (*resurrection of Christ*) (Hedding, 1986). Salah satu contohnya adalah meditasi yang diajarkan oleh seorang rahib bernama John Main, yaitu dengan mengatakan '*maranatha*' yang berarti 'Tuhan datanglah' secara berulang ketika bermeditasi (The John Main Center, 2016). Bagi saya, perbedaan kedua pendekatan meditasi tersebut justru saling melengkapi satu sama lain. Meditasi *Buddhism*, khususnya meditasi *mindfulness* dan meditasi *loving-kindness*, membantu individu berhubungan dengan sumber kedamaian dalam dirinya sendiri (Gabrys & Skinner, 2012) dan meditasi Kristiani tampak menekankan komunikasi individu dengan Sang Pencipta (Hedding, 1986). Sungguhlah hal ini menunjukkan indahnya perjumpaan keberanekaragaman keyakinan.

Kembali pada pembahasan seputar meditasi *loving-kindness*, jika dikaitkan dengan fenomena perundungan di dunia maya (*cyberbullying*) yang sedang marak di media sosial (Pratama, 2021), manfaat meditasi *loving-kindness* dalam meningkatkan empati dan keterhubungan sosial (Aspy & Proeve, 2017; Csaszar, 2012; Csaszar & Curry, 2013; Hutcherson et al., 2008) dapat digunakan untuk meningkatkan empati pada perundung

di dunia maya (*cyberbullies*). Hal ini didasarkan pada temuan bahwa faktor prediktor dari perundungan di dunia maya adalah rendahnya empati, sehingga intervensi berbasis empati disarankan dalam mengatasi perundungan tersebut (Brewer & Kerslake, 2015). Namun demikian, belum terdapat penelitian yang mengkaji efektivitas meditasi *loving-kindness* dalam meningkatkan empati pada perundung di dunia maya.

Empati dan kasih juga dibutuhkan oleh psikolog untuk menyesuaikan pelayanannya dengan kebutuhan dan kondisi klien (Figley, 2002). Namun, adanya pandangan idealis bahwa psikolog adalah seseorang dengan empati yang kuat dan tujuan hidup membantu orang lain dapat membuat psikolog mengabaikan refleksi dan kondisi batinnya (Harling, Högman, & Schad, 2020), terlebih adanya kecenderungan mengabaikan perawatan diri (*self-care*) ketika berfokus pada kebutuhan klien (Figley, 2002). Kurangnya perawatan diri (*self-care*) perlu menjadi perhatian karena dapat berdampak pada *compassion fatigue*. Akibatnya, efektivitas dan penilaian profesional (*professional judgment*) terganggu serta munculnya perasaan negatif pada diri sendiri dan klien yang mempersulit tercapainya tujuan terapi. Jika tidak segera ditangani, *compassion fatigue* dapat berujung pada kesalahan diagnosis, kurang baiknya rencana perlakuan (*treatment plan*), dan sikap-sikap yang dapat merugikan klien (Rudolph, Stamm, & Stamm, dalam Fulk, 2014), seperti menurunnya kemampuan berempati dalam merespons klien (Figley, 2002).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa meditasi *mindfulness* dan *self-compassion* dapat meminimalisir kemungkinan konselor ataupun psikolog mengalami *compassion fatigue* (Coleman, Martensen, Scott, & Indelicato, 2016; Christopher, Christopher, Dunnagan, & Schure, 2006). Secara teoritis, *self-compassion* dapat ditingkatkan melalui sikap di sini dan kini (*mindfulness*) yang berdampak pada meningkatnya

perawatan diri (*self-care*) dalam mencegah *compassion fatigue* (Coleman et al., 2016). Peran sikap di sini dan kini (*mindfulness*) sebagai usaha merawat diri (*self-care*) telah terbukti berdampak positif terhadap pertumbuhan personal maupun profesional (Christopher et al., 2006). Namun demikian, penelitian tersebut belum mengkaji mengenai peran *self-compassion* dalam kaitannya dengan *mindfulness* sebagai upaya merawat diri (*self-care*). Dengan demikian, peneliti selanjutnya dapat menguji kerangka teoritis mengenai hubungan antara *mindfulness*, *self-compassion*, dan *self-care*, baik melalui pendekatan kuantitatif maupun kualitatif (Coleman et al., 2016). Hal ini dapat dilakukan dengan menguji efektivitas meditasi *loving-kindness* sebagai upaya merawat diri (*self-care*) pada konselor ataupun psikolog mengingat meditasi *loving-kindness* dapat mengembangkan sikap di sini dan kini (*mindfulness*) (Fredrickson et al., 2008) serta kasih bagi diri sendiri dan orang lain (Boellinghaus, Jones, & Hutton, 2004).

Bagi saya, bahasan mengenai pembentukan makna (*meaning-making*) dan meditasi *loving-kindness* tidak hanya sebatas ilmu, namun juga mendukung pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Terdapat persamaan di antara keduanya, yaitu berkaitan dengan Psikologi Transpersonal. Secara harfiah, Psikologi Transpersonal berasal dari bahasa Yunani dan bahasa Latin. Dalam bahasa Yunani, Psikologi terdiri dari kata "*psycho*" yang berarti "spirit/ruh", "kehidupan", "jiwa" dan "*logos*" yang berarti ekspresi, pembicaraan, dan sesuatu yang mendasar. Sementara itu, Transpersonal berasal dari bahasa Latin "*trans*" yang berarti "melewati", "melebihi", dan "*persona*" yang berarti "topeng". Dengan demikian, Psikologi Transpersonal berarti ekspresi jiwa yang melewati dan melampaui topeng (Rueffler, 1995).

Psikologi Transpersonal adalah cabang dari ilmu Psikologi yang memandang spiritualitas sebagai hal penting dari jiwa manusia dan skema universal. Dalam Psikologi Transpersonal,

manusia tidak hanya sebatas makhluk fisik dan psikologis, tetapi juga makhluk spiritual (Shorrock, 2008). Psikologi Transpersonal memandang adanya pusat spiritualitas dalam diri individu (Rueffler, 1995) dan berfokus pada transformasi jiwa batin seseorang yang merupakan sumber dari cahaya dan cintanya (Lemon & Nunnery, 2016). Psikologi Transpersonal bertujuan untuk membuat dimensi spiritual dari jiwa manusia menjadi sesuatu yang dapat disadari, dialami, dan diintegrasikan (Rueffler, 1995). Adapun tujuan lain yang ingin diraih Psikologi Transpersonal adalah menyembuhkan luka emosional dan penderitaan dari pengalaman serta membangkitkan bimbingan dan kesadaran yang lebih dalam dari diri akan pusat sejatinya (Lemon & Nunnary, 2016). Dengan demikian, Psikologi Transpersonal disebut juga sebagai Psikologi Spiritualitas (Rueffler, 1995).

Jika ditelisik lebih dalam, Psikologi Transpersonal dapat dipandang sebagai titik pertemuan antara antara Psikologi Barat dengan Timur (Wallock, dalam Kholik & Himam, 2015). Kontribusi psikoterapi Psikologi Timur dalam bentuk Psikologi Transpersonal menekankan pentingnya pendekatan jiwa atau rasa selain tentunya pendekatan fisik dalam memahami manusia. Olah rasa tersebut dikaji dalam *kawruh jiwa* oleh Ki Ageng Suryomentaram (Yosimichi, dalam Kholik & Himam, 2015). Ajaran Ki Ageng Suryomentaram yang berbasis kebudayaan mencerminkan Psikologi Indigenisasi (Fuadhy, Wicaksono, & Marvian, 2017; Grehenson, 2014). Psikologi Indigenisasi bertolak dari semangat *'Bhinneka Tunggal Ika'* yang dirasa penting untuk dikembangkan karena dilakukan oleh, dari, dan untuk manusia Indonesia, terlebih budaya dan agama telah mengakar kuat di nusantara sejak ratusan tahun yang lalu, bahkan sebelum masa kolonialisme Belanda (Fuadhy et al., 2017). Psikologi Indigenisasi tersebut tercermin dalam *Ilmu Djiwa* sebagai mata kuliah di masa perintisan Fakultas

Psikologi UGM pada tahun 1950 hingga 1960-an (Fuadhy et al., 2017). *Ilmu Djiwa* atau yang disebut sebagai “*science of the soul*” berdasar pada konsep dan nilai Jawa dengan pengaruh filsafat India sebagai warisan dari masa Jawa Kuno dan sama sekali tidak berakar dari Psikologi Barat (Brock, 1995; Fuadhy et al., 2017). Kajian *Ilmu Djiwa* yang berakar dari budaya dan agama setempat menarik perhatian Kurt Danziger, seorang profesor tamu di UGM selama dua tahun dengan area utama Psikologi Sosial (Brock, 1995, 2006). Beliau turut berkontribusi dalam perintisan Psikologi UGM dan kemudian diangkat menjadi Guru Besar dalam Ilmu Djiwa Sosial (Psikologi Sosial) (Fuadhy et al., 2017; Setiono, 2014).

Lebih lanjut, spiritualitas telah menjadi topik yang saya minati sejak sekitar dua tahun lalu ketika saya *curhat* pada Ibu Dr. Maria Laksmi Anantasari, M.Si. mengenai pergulatan saya dalam berdamai dengan situasi. Beliau mampu mengubah sudut pandang saya dalam melihat peristiwa (*reframing*) kala itu. Beliau juga mengenalkan saya pada buku spiritual dengan pendekatan Psikologi yang membantu saya melihat situasi dari perspektif makro yang penuh kasih. Secara tidak langsung, beliau telah membimbing saya untuk melakukan pembentukan makna (*meaning-making*) yang belum saya kenal pada saat itu. Saya merasa antusias ketika mengetahui bahwa saya kembali dipertemukan dengan topik spiritualitas di kelas Psikologi Transpersonal saat studi pascasarjana.

Tak hanya bagi saya, spiritualitas rupanya telah menjadi fondasi bagi masyarakat umum sejak zaman prasejarah, yaitu sebelum tahun 3500 Sebelum Masehi karena merupakan komponen integral dari kualitas hidup, kesehatan, dan kesejahteraan (*well-being*) (Koenig, King, & Carson, 2012; Roman, Mthembu, & Hoosen, 2020). Berdasarkan hal tersebut, topik spiritualitas tampak relevan dengan situasi pandemi Covid-19 saat ini. Spiritualitas terbukti sebagai

faktor prediktor kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) di masa pandemi (Tuason, Guss, & Boyd, 2021). Hal ini disebabkan spiritualitas berkaitan dengan tingginya sikap penuh harapan serta rendahnya ketakutan, kecemasan, dan kesedihan. Spiritualitas juga dipandang sebagai bentuk koping yang dapat mendatangkan kelegaan atas penderitaan. Tak heran jika spiritualitas dapat membantu masyarakat menghadapi isolasi sosial di masa pandemi, bahkan mendukung pertumbuhan pribadi (*personal growth*) (Lucchetti, Góes, Amaral, Ganadjian, Andrade, Almeida, do Carmo, & Manso, 2020).

Spiritualitas rupanya juga penting bagi keluarga yang berduka karena kehilangan anggota keluarganya akibat Covid-19. Terdapat dua tema besar dari pengalaman keluarga korban meninggal akibat Covid-19, yaitu keterkejutan emosional (*emotional shock*) dan kekhawatiran terkait masa depan (*fear of future*). Tema keterkejutan emosional (*emotional shock*), meliputi ruminasi atau pemikiran yang repetitif dan pasif mengenai perasaan bersalah, kepergian anggota keluarga yang mendadak, dan proses pemakaman yang diadakan tanpa kehadiran orang terdekat serta tanpa upacara keagamaan. Sementara itu, tema kekhawatiran terkait masa depan (*fear of future*), meliputi instabilitas keluarga, kurangnya keamanan pekerjaan (*job security*), sulitnya kondisi finansial, stigmatisasi, dan komplikasi interaksi sosial. Dengan demikian, diperlukan usaha untuk menciptakan lingkungan suportif demi memelihara kesehatan mental keluarga korban Covid-19 (Mohammadi, Oshvandi, Shamsaei, Cheraghi, Khodaveisi, & Bijani, 2021).

Salah satu usaha yang telah diupayakan untuk meningkatkan kualitas hidup keluarga maupun pasien Covid-19 adalah keperawatan spiritual (*spiritual care*) (Ferrell, Oshvandi, Shamsaei, Cheraghi, Khodaveisi, & Bijani, 2020). Spiritualitas menjadi hal yang signifikan dalam kesehatan karena mendukung strategi koping bagi stres, pemulihan, dan resiliensi, bahkan

mencegah stres akibat pekerjaan (*burnout*). Keperawatan spiritual (*spiritual care*) merujuk pada kegiatan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan (*well-being*). Keperawatan spiritual (*spiritual care*) didasarkan pada model integratif bio-psiko-sosio-spiritual yang mensyaratkan berbagai keterampilan, seperti mendengarkan aktif, melakukan asesmen spiritual, dan merujuk pasien ke pemuka agama (Roman et al., 2020). Untuk mempermudah pelayanan spiritualitas di masa pandemi, diadakanlah suatu proyek keperawatan spiritual melalui saluran telepon (*spiritual care hotline project*) yang memungkinkan masyarakat menghubungi kontak yang tersedia. Adapun interaksi yang dilakukan meliputi presentasi (*presentation*), alasan utama panggilan dilakukan, mendengarkan dengan penuh kasih dan perasaan, membaca pesan singkat dengan konten reflektif, dan berdoa bersama apabila penelepon menginginkannya (Riberio, Damiano, Marujo, Nasri, Lucchetti, 2020).

Bayod (2020) menyatakan bahwa spiritualitas, budaya, keyakinan, dan filosofis dapat membantu kita dalam menghadapi duka cita, khususnya di masa pandemi ini. Kita memiliki pilihan untuk tenggelam dalam kedukaan ataukah melanjutkan kehidupan dan berbagi kasih di tengah situasi sulit dan ketidakpastian. Dalam mengelola trauma dan kedukaan, kita dapat belajar dari para tokoh filosofis, teolog, dan psikoterapis. Sebagai contoh, pernyataan Joyce Rupp (dalam Bayod, 2020) yang mengatakan bahwa kita terdiri dari dimensi fisik dan spiritual. Oleh karenanya, tak peduli seberapa nyaman planet Bumi bagi kita, selalu ada bagian dari kita yang mendambakan "rumah" di mana kehidupan tidak lagi terasa sulit. Menurut Bayod (2020), selama kita masih memiliki tujuan dan makna hidup, maka kita akan mampu menghadapi berbagai bentuk kedukaan di masa pandemi. Dengan kata lain, *meaning-making* dapat membantu kita bertahan di masa pandemi ini.

Berbagai penelitian telah menunjukkan pentingnya spiritualitas dalam menghadapi situasi sulit, khususnya pandemi yang saat ini terjadi. Namun demikian, penelitian yang telah dilakukan baru sebatas hubungan korelasional antara spiritualitas dengan kesehatan mental dan konsekuensi isolasi sosial di masa pandemi, sehingga belum diketahui mengenai hubungan sebab-akibat di antara variabel-variabel tersebut (Lucchetti et al., 2020). Lebih lanjut, mengingat penelitian sebelumnya telah mengungkap pentingnya keperawatan spiritual (*spiritual care*) sebagai sarana coping dan kesejahteraan (*well-being*) (Roman et al., 2020), penelitian selanjutnya dapat memperkaya kajian topik spiritualitas sebagai coping dengan mengkaji apakah spiritualitas dapat ditingkatkan secara mandiri dan bagaimana caranya apabila hal tersebut memungkinkan untuk dilakukan.

Daftar Acuan

- Aspy, D. J., & Proeve, M. (2017). Mindfulness and loving-kindness meditation: Effects on connectedness to humanity and to the natural world. *Psychological Reports*, 120(1), 102–117. <https://doi.org/10.1177/0033294116685867>
- Bayod, R. (2020). Covid-19 age: Spirituality and meaning making to deal with trauma, grief, and death. *Eubios Journal of Asian and International Bioethics*, 30(5), 237–242. <https://bit.ly/3AM9vtm>
- Boellinghaus, I., Jones, F. W., & Hutton, J. (2014). The role of mindfulness and loving-kindness meditation in cultivating self-compassion and other-focused concern in health care professionals. *Mindfulness*, 5(2), 129–138. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0158-6>
- Brewer, G., & Kerslake, J. (2015). Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 48, 255–260. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.073>

- Brock, A. (1995). An interview with Kurt Danziger. *History and Philosophy of Psychology Bulletin*, 7(2), 10-22.
- Brock, A. C. (2006). Rediscovering the history of psychology: Interview with Kurt Danziger. *History of Psychology*, 9(1), 1-16.
- Cabanas, E. & Illouz, E. (2019). *Manufacturing happy citizens: How the science and industry of happiness control our lives*. Polity Press.
- Campbell, W. K., & Baumeister, R. F. (2001). Is loving the self necessary for loving another? An examination of identity and intimacy. Dalam M. Clark & G. Fletcher (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology. Vol. 2: Interpersonal processes* (hlm. 437-456). Blackwell.
- Christopher, J. C., Christopher, S. E., Dunnagan, T., & Schure, M. (2006). Teaching self-care through mindfulness practices: The application of yoga, meditation, and qigong to counselor training. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(4), 494-509. <https://doi.org/10.1177/0022167806290215>
- Coleman, C., Martensen, C., Scott, R., & Indelicato, N. A. (2016). Unpacking self-care: The connections between mindfulness, self-compassion, and self-care for counselors. *Counseling and Wellness: A Professional Counseling Journal*, 5. <http://openknowledge.nau.edu/id/eprint/2337>
- Corcoran, C. C. (2007). *A grounded theory exploration of loving kindness meditation: Practitioner experience, reports of effects, and clinical relevance*. Wright Institute.
- Csaszar, I. (2012). *The effect of Loving Kindness Meditation on student teachers stress and empathy*. [Doctoral dissertation, Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College]. Louisiana State University LSU Digital Commons. <https://bit.ly/3oOwIEs>
- Csaszar, I., & Curry, J. R. (2010). Loving kindness meditation: A promising practice for reducing stress and increasing empathy. *VISTAS Online*, 86, 1-11.

- Davies, W. (2015). *The happiness industry: How the government and big business sold us well-being*. Verso.
- da Rocha, C. M. (2008). Catholicism and zen buddhism: A vision of the religious field in Brazil. *Sydney Studies in Religion*.
- Ferrell, B. R., Handzo, G., Picchi, T., Puchalski, C., & Rosa, W. E. (2020). The urgency of spiritual care: COVID-19 and the critical need for whole-person palliation. *Journal of Pain and Symptom Management*, 60(3), 7–11. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.06.034>
- Figley C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433–1441. <https://doi.org/10.1002/jclp.10090>
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2007). Positive affect and meaning-focused coping during significant psychological stress. Dalam M. Hewstone, H. A. W. Schut, J. B. F. De Wit, K. Van Den Bos, & M. S. Stroebe (Eds.). *The scope of social psychology: Theory and applications* (hlm.193-208). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203965245>
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045–1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>
- Fromm, E. (1958). Selfishness and Self-Love. Dalam C. L. Stacey & M. DeMartino (Eds.), *Understanding human motivation* (hlm. 426–448). Howard Allen Publishers. <https://doi.org/10.1037/11305-043>
- Fuadhy, R. M., Wicaksono, B., & Marviani, V. (2017). Pengembangan indigenous psychology di Indonesia. Dalam Faturochman, W. M. Minza, & T. A. Nurjaman (Eds.). *Memahami dan mengembangkan indigenous psychology* (hlm. 25 -32). Pustaka Belajar.

- Fulk, B. (2014). *Compassion fatigue in clinical psychologists*. [Master's thesis, Southern Illinois University Edwardsville]. ProQuest LLC.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Gabrys, B. & Skinner, J. D. (2012). Zen meditation and mindfulness for modern times. *Alternative Natural Philosophy Association (ANPA)*. <https://www.zenspace.org.uk/wp-content/uploads/2014/09/Zen-for-modern-times.pdf>
- Grehenson, G. (2014, November 14). *UGM kembangkan teori psikologi Ki Ageng Suryomentaram*. Universitas Gadjah Mada. <https://www.ugm.ac.id/id/berita/9470-ugm-kembangkan-teori-psikologi-ki-ageng-suryomentaram>
- Hanh, T. H. (2010). *Reconciliation: Healing the inner child*. Parallax Press.
- Harling, M. N., Högman, E., & Schad, E. (2020). Breaking the taboo: Eight Swedish clinical psychologists' experiences of compassion fatigue. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 15(1), 1785610. <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1785610>
- Hedding, E. L. (1986). *The uniqueness of Christian meditation*. [Thesis, Liberty University]. Liberty University.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8(5), 720-724. <https://doi.org/10.1037/a0013237>
- Kholik, A. & Himam, F. (2015). Konsep psikoterapi kawruh jiwa Ki Ageng Suryomentaram. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 1(2), 120-134. <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/7349>
- Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health* (2nd ed.). Oxford University Press.

- Kristeller, J. L. & Johnson, T. (2005). Cultivating loving kindness: A two-stage model of the effects of meditation on empathy, compassion, and altruism. *Zygon: Journal of Religion & Science*, 40(2), 391-408. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9744.2005.00671.x>
- Lemon, J. C., & Nunnery, R. (2016). Integrating Spirituality, Embodying Religiosity, and Promoting Ego Transformation: A Transpersonal Psychology Approach to Mindfulness, Acceptance, and Values Formation. *Ideas and Research You Can Use: VISTAS ONLINE ACA Counseling Center Article*, 82.
- Lucchetti, G., Góes, L. G., Amaral, S. G., Ganadjian, G. T., Andrade, I., Almeida, P., do Carmo, V. M., & Manso, M. (2020). Spirituality, religiosity and the mental health consequences of social isolation during Covid-19 pandemic. *The International Journal of Social Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/0020764020970996>
- Meshram, M. (2019, November 29-30). An evolution and dimensions of mindfulness in the contemporary world [Paper submitted]. Dalam M. S. Sangh, Nagpur, & Maharashtra. *Higher Evolution of Buddhism, Humanism and Universal peace of Contemporary World, International Meditation Centre, Bodhgaya, Bihar*.
- Mohammadi, F., Oshvandi, K., Shamsaei, F., Cheraghi, F., Khodaveisi, M., & Bijani, M. (2021). The mental health crises of the families of COVID-19 victims: A qualitative study. *BMC Family Practice*, 22(1), 94. <https://doi.org/10.1186/s12875-021-01442-8>
- Park, C. L. & George, L. S. (2013). Assessing meaning and meaning making in the context of stressful life events: Measurement tools and approaches. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 483-504. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830762>

- Pratama, K. R. (2021, Maret 29). Instagram, media sosial pemicu “cyberbullying” tertinggi. *Kompas.com*. <https://tekno.kompas.com/read/2021/03/29/07164137/instagram-media-sosial-pemicu-cyberbullying-tertinggi>
- Ribeiro, M., Damiano, R. F., Marujo, R., Nasri, F., & Lucchetti, G. (2020). The role of spirituality in the COVID-19 pandemic: A spiritual hotline project. *Journal of Public Health (Oxford, England)*, 42(4), 855–856. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdaa120>
- Roman, N. V., Mthembu, T. G., & Hoosen, M. (2020). Spiritual care - ‘A deeper immunity’ - A response to Covid-19 pandemic. *African Journal of Primary Health Care & Family Medicine*, 12(1), e1–e3. <https://doi.org/10.4102/phcfm.v12i1.2456>
- Rueffler, M. (1995). *Para pemain di dalam diri kita: Sebuah pendekatan transpersonal dalam terapi*. Alih bahasa: N. K. Endah Triwijati. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Schreiber, F. S. (1973). *Sybil: The true story of a woman possessed by 16 separate personalities*. Warner Books Inc.
- Seppala, E. (2014, Mei 28). *A gift of loving kindness meditation by Emma Seppala, Ph.D, Author of “The Happiness Track”* [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=auS1HtAz6Bs&t=2s>
- Setiono, W. (2014, Desember 6). *Sejarah pendidikan fakultas UGM*. <https://waldysetiono.web.ugm.ac.id/page/10/>
- Shorrock, A. (2008). *The transpersonal in psychology, psychotherapy and counselling*. Palgrave Macmillan
- Sokolov, M. (n.d.). *Metta meditation script*. One Mind Dharma. <https://oneminddharma.com/wp-content/uploads/2017/06/MettaScript.pdf>
- Sorensen, S., Steindl, S. R., Dingle, G. A. & Garcia, A. (2019): Comparing the effects of loving-kindness meditation (LKM), music and LKM Plus Music on psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 153(3), 267–287. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1516610>

- The John Main Center. (2016). *Meditation in Christian tradition*.
<https://johnmaincenter.org/about-meditation/>
- Tuason, M.T., Guss, C.D., & Boyd, L. (2021). Thriving during COVID-19: Predictors of psychological well-being and ways of coping. *PLoS ONE*, 16(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248591>
- Yang, Z., Ji, L. J., Yang, Y., Wang, Y., Zhu, L., & Cai, H. (2021). Meaning making helps cope with COVID-19: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 174, 110670. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110670>
- Yuniarti, K. W. (2020, 2021). [*Lecture notes on how are you viewing each stressor*]. Department of Psychology, Universitas Gadjah Mada.

Komunikasi, Budaya, dan Pengelolaan Diri

Titik Kristiyani

Komunikasi merupakan kata yang saya ingat sebagai salah satu hal penting ketika belajar di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma (USD) pada tahun-tahun awal. Meski tidak tahu persis visi-misi Fakultas Psikologi USD saat itu, tapi saya merasa “aura” Psikologi Komunikasi banyak mengejawantah dalam aneka kegiatan kurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Di tahun pertama belajar Psikologi, saya sangat terkesan oleh desain mata kuliah Psikologi Komunikasi dengan praktik perbincangan intra- dan antarpribadi dalam kelompok kecil. Saya juga masih ingat teman-teman sekelompok saya waktu itu, yang sepertinya dipikirkan secara acak oleh dosen pengampu. *Output* dari kegiatan yang rutin dilakukan sepekan sekali bertempat di rumah atau kos anggota kelompok secara bergiliran. Hal tersebut membuat saya dan teman-teman seangkatan menjadi lebih saling mengenal kisah pribadi yang dibentuk dari beragam latar belakang budaya. Teman kelompok yang saya ingat waktu itu berasal dari Flores, Gorontalo, Manado, dan Yogyakarta. Saya sendiri berasal dari kota Solo. Aktivitas yang paling berkesan bagi saya adalah saat kami mempraktikkan berkomunikasi dengan teman satu kelompok, mulai dari menyampaikan informasi tentang diri, mendengarkan pembukaan diri orang lain, memahami informasi yang disampaikan, hingga memberikan

tanggapan atas pembukaan diri orang lain, baik secara afektif maupun kognitif. Tak lupa respons nonverbal juga kami pelajari ketika menanggapi orang yang sedang melakukan pembukaan diri. Kami yang berasal dari berbagai latar belakang budaya ini tentunya melakukan aktivitas itu dengan beragam gaya, yang sungguh memperkaya kami tentang keberagaman budaya dan perilaku manusia. Materi yang digunakan saat itu sangat sederhana, yaitu buku kecil berjudul HADAP – Hubungan Dasar antar Pribadi (kalau tidak salah ingat, sebab sekarang saya tidak dapat menemui buku itu lagi, baik dalam bentuk cetak maupun *soft file*), yang seingat saya diterbitkan oleh pusat bimbingan dan konseling Universitas Satya Wacana Salatiga. Kendati begitu, buku sederhana itu ternyata memiliki kekuatan lewat pemberian pengalaman yang kaya.

Dimulai dari refleksi atas pengalaman berjumpa dengan Psikologi Komunikasi sepanjang saya ingat itulah narasi ini akan saya tulis dengan mengaitkannya pada minat bidang Psikologi saya hingga saat ini. Saya tidak terlalu menaruh perhatian pada kurikulum Pendidikan S1 Psikologi yang saya jalani waktu itu, tapi yang masih terekam dalam memori dan saya refleksikan saat ini adalah banyaknya ragam mata kuliah yang rasanya menjadi penguat untuk memahami tentang komunikasi serta meningkatkan keterampilan komunikasi. Mata kuliah-mata kuliah tersebut adalah Psikologi Komunikasi, Dinamika Kelompok, Komunikasi dalam Organisasi, Psikologi Hubungan Masyarakat, Psikologi Media Massa, dan Psikologi Multimedia. Selain dalam wujud mata kuliah, saya juga ingat ada banyak kegiatan di luar yang sarat relasi dialogal antar mahasiswa serta mahasiswa dengan dosen. Itulah yang saya maknai sebagai kultur komunikasi di Fakultas Psikologi tempat saya belajar.

Lulus dari S1 Psikologi Universitas Sanata Dharma, saya bekerja sebagai tenaga pengajar Pengembangan Kepribadian di sebuah lembaga pendidikan selama kurang lebih dua tahun

sebelum akhirnya saya kembali ke almamater untuk melanjutkan karya. Salah satu metode rekrutmen yang digunakan di lembaga pendidikan itu adalah praktik mengajar secara spontan dengan *audience* pelamar lain serta beberapa staf di lembaga itu. Karena relatif tanpa waktu persiapan yang memadai (kalau tidak salah hanya sekitar 30 menit setelah mengikuti tes tertulis sebelumnya), maka yang saya lakukan adalah mengingat materi yang pernah diajarkan di perkuliahan dan tentu ingatan yang muncul adalah pengalaman yang paling berkesan. Materi di Psikologi Komunikasi ternyata yang berhasil saya panggil dari memori saya waktu itu, dan saya menggunakan keterampilan dari pembelajaran dalam mata kuliah Dinamika Kelompok untuk melakukan simulasi cara berinteraksi dengan *audience*.

Komunikasi sebagai Kekhasan yang Dicitakan: Sebuah Pergulatan

Setelah bergabung sebagai staf pendidik di Fakultas Psikologi USD, sedikit banyak saya mulai mengetahui dinamika penguatan komunikasi sebagai hal yang dicita-citakan sejak awal berdirinya fakultas. Proses memantapkan kekhasan di Fakultas Psikologi USD terjadi beberapa kali dalam perbincangan di fakultas. Beberapa kali lokakarya dilakukan untuk memberi identitas yang pas bagi keberadaan Fakultas Psikologi USD. Kerancuan yang sering saya tangkap dalam beberapa kali perbincangan adalah persoalan antara komunikasi dan Psikologi Komunikasi. Kehati-hatian untuk tidak terjebak dalam pendalaman pada Ilmu Komunikasi kiranya perlu dilakukan supaya komunikasi yang dijadikan kekhasan tidak menggeser keilmuan Psikologi. Tampaknya ini bukan perkara yang mudah, apalagi referensi tentang Psikologi Komunikasi yang digunakan dalam mata kuliah Psikologi Komunikasi pun tidak ada yang

berjudul Psikologi Komunikasi. Beberapa buku yang digunakan adalah *The interpersonal communication book* (DeVito, 2016), Komunikasi antar pribadi: tinjauan psikologis (Supratiknya, 1995), dan *Communicating effectively* (Hybels & Weaver, 2004). Tampaknya, kajian tentang Psikologi Komunikasi memang dimaksudkan untuk melihat unsur Psikologi dalam komunikasi. Dalam pencarian jurnal tentang Psikologi Komunikasi yang terindeks di Scimago Journal & Country Rank dengan kata kunci Psikologi Komunikasi, saya hanya menemukan dua nama jurnal, yaitu *Psychology of Language and Communication* serta *Research Communication in Biological Psychology, Psychiatry, and Neurosciences*, di mana artikel-artikel yang terdapat di sana lebih banyak mengandung topik terkait teknik-teknik komunikasi. Komunikasi merupakan interaksi psikososial dasar antar manusia, yang bertujuan menyampaikan informasi, untuk mencapai stabilitas atau suatu perubahan dalam perilaku individu maupun kelompok. Oleh karena itu, dalam analisis proses komunikasi tidak bisa terhindarkan dari unsur psikologis (Popescu, 2012).

Hal-hal teknis terkait komunikasi tentu bukan menjadi objek kajian utama yang dimasukkan dalam penguatan kekhasan komunikasi karena mungkin lebih tepat dimiliki oleh Ilmu Komunikasi, meskipun perlu juga menjadi bahan kajian dalam mata kuliah-mata kuliah berbaur komunikasi. Komunikasi menjadi pilihan yang seksi sebagai konsentrasi karena irisannya yang sangat besar dengan Psikologi, dan tentunya berimbas pada tantangan mencari formula untuk menjadikan sebagai sebuah kekhasan. Komunikasi terjadi pada seluruh perilaku manusia karena bahkan ketika sedang sendiri pun manusia melakukan komunikasi dengan diri sendiri atau yang disebut dengan komunikasi intrapersonal.

Kesempatan mengenal diri dan melakukan komunikasi batin dengan diri sendiri menjadi salah satu pengalaman

berkesan bagi saya, kiranya menjadi hal yang pantas dilestarikan, sebagai sebuah persiapan menjadi seorang *professional helper*. Habitus pribadi melakukan refleksi atas semua yang dipikirkan, dirasakan, dan dilakukan merupakan hal yang bermanfaat dalam mempelajari Psikologi dan menjadi penolong yang profesional ke depannya. Refleksi ini dibangun melalui aktivitas komunikasi intrapribadi, yang bisa dilakukan dialog dengan diri sendiri (Oleś et al., 2020). Keterampilan berdialog dengan diri sendiri ini akan mendorong orang untuk lebih mampu mengontrol segala gerak laku, ucap, dan pikir, sehingga menunjukkan kematangan kepribadian. Saat mengalami emosi dan situasi negatif, kemampuan mengendapkan diri dan berefleksi melalui dialog dengan diri sendiri ini terbukti berkorelasi dengan keterampilan regulasi emosi (White et al., 2015). Melalui kesadaran diri dan refleksi saat melakukan dialog dengan diri sendiri, orang akan menjadi yakin bahwa dirinyalah yang bertanggung jawab secara personal, sehingga lebih positif dalam meraih tujuan hidupnya (Chohan, 2010).

Pergulatan yang lain terkait kekhasan Psikologi Komunikasi adalah bagaimana memaknai kehadiran Psikologi Komunikasi dalam kurikulum S1 Psikologi. Pilihan antara komunikasi sebagai objek pengetahuan atau sebagai keterampilan tampaknya menjadi pertanyaan dalam beberapa kali lokakarya. Demi menghindari terjebak pada pergeseran kajian tentang badan pengetahuan komunikasi, rasanya paling realistis dan sejalan dengan tujuan fakultas adalah penempatan komunikasi sebagai keterampilan yang diharapkan menjadi spirit utama dalam pengembangan setiap bidang Psikologi yang ada. Tentu saja, Psikologi Komunikasi sebagai sebuah pengetahuan juga diasumsikan sudah diberi ruang khusus yang memadai, khususnya dalam badan struktur kurikulum yang ada, baik di program S1 maupun S2 nantinya.

Hasil perbincangan lain tentang kekhasan fakultas adalah perihal penambahan kata budaya, yang sejauh ingatan saya juga, akhirnya dipahami bukan sebagai sebuah objek kajian, tetapi sebagai suatu kepekaan. Artinya, sensitivitas budaya menjadi kerangka dari seluruh bidang keilmuan di Psikologi atau yang lebih mudah saya pahami sebagai kesadaran pada konteks di mana suatu fenomena Psikologi berada. Entah dipicu oleh atau justru menjadi pemicu, tetapi penambahan kekhasan budaya ini terkait dengan gagasan pendirian Pusat Studi Representasi Sosial saat itu. Rencana pendirian Pusat Studi Representasi Sosial kala itu diharapkan memberi penekanan pada kekhasan budaya. Fenomena-fenomena Psikologi ingin dibangun dalam ke-Indonesia-an sebagai jati diri, yang berujung pada temuan-temuan konsep dan penghayatan khas masyarakat Indonesia terhadap konstruk-konstruk psikologis yang banyak lahir dari kultur barat. Saya tidak terlalu memahami spiritnya, tetapi dalam benak saya upaya menjelaskan fenomena psikologis dalam konteks kehidupan sosial masyarakat Indonesia ini merupakan pendekatan yang dipakai dalam Psikologi Indijinus.

Psikologi Indijinus merupakan suatu pendekatan dalam memahami manusia tanpa melepaskan konteks munculnya perilaku tersebut (Hakim, 2014). Psikologi Indijinus sering kali dianggap sama dengan Psikologi Lintas Budaya, semata-mata karena kesamaan pada *setting* budaya. Sebenarnya, keduanya berbeda, di mana Psikologi Indijinus lebih menekankan pada orisinalitas konsep-konsep Psikologi pada budaya tertentu, sedangkan Psikologi Lintas Budaya lebih pada penggunaan konsep Psikologi dan sudut pandang arus utama untuk melihat dan memahami Psikologi pada suatu budaya tertentu (Hakim, 2014).

Salah satu terjemahan dari misi Fakultas Psikologi USD adalah menghasilkan lulusan sebagai *professional helper* dan memberikan layanan bagi masyarakat yang membutuhkan

pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan komunikasi dan perspektif kontekstual budaya. Secara umum, komunikasi merupakan keterampilan hidup yang diperlukan dalam berbagai interaksi sosial dan secara khusus merupakan modal utama bagi lulusan untuk menjalankan tugasnya sebagai seorang *professional helper*. Pemahaman dan kepekaan budaya diperlukan agar ilmu Psikologi dapat ditempatkan secara kontekstual di mana masyarakat tumbuh dan berkembang. Maka, baik komunikasi maupun budaya dipandang tepat untuk menjadi kekhasan dan keunggulan yang dicita-citakan warga Fakultas Psikologi USD, yang sejalan dengan misi menghasilkan *professional helper*.

Selain menjelma dalam desain kurikulum, kekhasan Psikologi Komunikasi dan Budaya kiranya perlu dituangkan dalam karya penelitian dan pengabdian pada masyarakat para anggota komunitas. Itulah kira-kira sejarah singkat yang melatarbelakangi perlunya mendirikan sebuah pusat kajian tentang Psikologi Komunikasi dan Budaya ini, dan terbentuklah Pusat Kajian Komunikasi dan Budaya, atau yang disingkat dengan Puskaloka. Puskaloka sebagai sebuah pusat studi mulai diperbincangkan secara serius pada tahun 2019 dan resmi mendapat pengakuan dari universitas pada awal tahun 2020. Dibentuknya pusat ini mengemban misi utama untuk mengkaji, mendalami, serta menghidupi Psikologi Komunikasi dan Budaya melalui karya penelitian dan publikasi serta pengabdian pada masyarakat. Secara organisasional, Puskaloka membawahi dua divisi, yakni Divisi Penelitian dan Publikasi serta Divisi Pengabdian pada Masyarakat.

Secara pribadi, saya merasa terbantu untuk lebih memahami kehadiran komunikasi dan budaya di Psikologi ketika Puskaloka mulai berdiri. Meski baru seperti tunas, tetapi proses lebur dalam beragam kebingungan menempatkan komunikasi dan budaya dalam Psikologi sungguh menarik

perhatian saya. Di tahun pertama, Puskaloka mengundang para peneliti untuk melakukan kajian pustaka terhadap komunikasi dalam area bidang Psikologi. Perjumpaan pribadi saya dengan komunikasi saya temukan lewat irisan komunikasi dengan minat pengembangan keilmuan saya tentang pendidikan dan pembelajaran, yang akhirnya bersama seorang rekan serumpun, saya meneliti tentang komunikasi guru-siswa melalui metode kajian pustaka. Pustaka tentang komunikasi guru-siswa sangat banyak dan beragam makna. Penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi konsep komunikasi guru-siswa tersebut menemukan empat konseptualisasi tentang komunikasi guru-siswa, yaitu berkaitan dengan tujuan berkomunikasi, tipologi komunikasi, kemampuan komunikasi, serta bentuk-bentuk komunikasi (Suprawati & Kristiyani, 2021). Contoh temuan itu menyadarkan saya pada sifat multi dimensi dari komunikasi. Pengalaman ini membawa saya pada satu pemahaman tentang bagaimana komunikasi menyelusup dalam fenomena-fenomena yang ada di banyak bidang Psikologi.

Integrasi Komunikasi dan Budaya dalam Topik Pengelolaan Diri

Isu komunikasi dapat dikatakan tak akan pudar dalam perubahan periode peradaban kapan pun. Karena itu, penguatan keterampilan komunikasi, baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain, kiranya akan selalu relevan dan bermanfaat. Bertolak dari pengalaman awal berkenalan dengan Psikologi Komunikasi hingga mengikuti perbincangan mengenainya sampai saat ini, saya merasa ada banyak sekali peluang untuk memantapkan arah kekhasan komunikasi dan budaya di Fakultas Psikologi. Salah satu implementasi pemantapan kekhasan tersebut adalah dalam kajian di tiap area bidang Psikologi, dan

dalam kesempatan ini saya ingin merefleksikan bagaimana komunikasi dan budaya dapat memberi kekhasan dalam topik yang saya minati di area Psikologi Pendidikan, yakni tentang pengelolaan diri.

Dari pengalaman saya belajar tentang Psikologi di jenjang S1, S2, dan S3, saya menarik benang merah adanya minat pada topik tentang pengelolaan diri. Saat membuat penelitian untuk tugas akhir S1, saya memilih topik tentang pengelolaan diri secara emosional. Konstruk yang saya pilih adalah kecerdasan emosional intrapersonal. Dalam studi S2, saya memilih topik pengelolaan diri dalam belajar, yaitu dalam konstruk *self-regulated learning* (SRL). Dengan judul “Efektivitas pelatihan *self-regulated learning* dalam meningkatkan prestasi belajar statistik II pada mahasiswa Fakultas Psikologi”, saya berhasil menguji modul pelatihan SRL yang saya susun (Kristiyani & Adiyanti, 2008).

Disertasi saya untuk S3 masih sejalan dengan tesis, yaitu tentang pengelolaan diri dalam belajar, tetapi bertujuan untuk mengeksplorasi proses pengelolaan diri dalam belajar secara lebih luas, tidak hanya pada konsep SRL. Masalah pengelolaan diri, baik terkait dengan ranah emosi maupun ranah kognisi dan perilaku, sangat menarik perhatian saya karena bagi saya hal ini melandasi perilaku-perilaku lain dari diri manusia. Ketertarikan pada konstruk pengelolaan diri di *setting* pendidikan ini muncul pertama kali saat melihat kesenjangan antara apa yang tertulis dalam tujuan pendidikan, baik dari UNESCO dengan empat pilar pendidikan yaitu *learning to know, learning to do, learning to be*, serta *learning to live together* (Lee, 2007) maupun dalam tujuan Pendidikan Nasional Indonesia, yaitu berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang

demokratis serta bertanggung jawab (UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3).

Masalah yang kala itu menjadi pikiran saya adalah masalah keterampilan belajar siswa. Ketika tuntutan di akhir tingkat jenjang pendidikan dasar dan menengah adalah lulus dengan nilai Ujian Nasional yang tinggi, maka praktek pembelajaran di sekolah lebih banyak didominasi kegiatan latihan mengerjakan soal-soal untuk persiapan Ujian Nasional. Ini bertentangan dengan empat pilar pendidikan UNESCO dan tujuan pendidikan nasional untuk membekali siswa dengan keterampilan belajar sepanjang masa (Kristiyani, 2016). Orientasi untuk lebih memenuhi 'kewajiban' perolehan skor, dengan menghalalkan berbagai cara, tampaknya agak menjadi kelaziman dan diterima bagi banyak pihak dibanding aktivitas pemberian kekayaan pengalaman belajar yang tampak tidak langsung bersinggungan dengan soal-soal Ujian Nasional. Menjamurnya tempat les di luar sekolah bertujuan untuk mempercepat peningkatan skor, entah dengan pemahaman yang lebih baik terhadap materi maupun tidak, disambut positif oleh banyak orang tua dan siswa, terutama mereka yang berada di status sosial ekonomi menengah ke atas, karena umumnya tempat les di luar sekolah itu berbayar tinggi. Kegelisahan itulah yang membawa saya pada pemikiran pentingnya keterampilan belajar berdasar regulasi diri (*self-regulated learning-SRL*).

Saya mengenal konstruk SRL pertama kali lewat tulisan Zimmerman, dengan konsepnya yang mengatakan bahwa secara umum pembelajar dapat disebut mampu melakukan regulasi diri dalam belajar ketika mereka secara metakognitif, afektif (motivasional), dan perilaku berpartisipasi aktif dalam proses belajar mereka sendiri, dengan orientasi pada capaian perilaku (Zimmerman, 1989). Pembelajar yang memiliki keterampilan SRL akan lebih banyak mengarahkan usaha mereka untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan sendiri, dibanding

bergantung pada guru, orang tua, atau sumber instruksi lainnya (Zimmerman, 1989). Terkadang, saya merasa pembelajaran yang dilakukan dari jenjang pendidikan dasar, menengah, dan bahkan tinggi, belum mengarah ke sana. Ketergantungan pada orang yang punya otoritas legal sebagai sumber pengetahuan jauh lebih besar dibanding kemandirian mengelola pencarian pengetahuan. Hal ini kemungkinan besar terjadi karena ukuran penilaian keberhasilan dalam belajar yang belum sejalan dengan spirit kemandirian belajar.

Dalam definisi SRL menurut Zimmerman (1989), terkandung tiga elemen penting dalam belajar, yaitu dimilikinya strategi mengelola diri dalam belajar, dimilikinya efikasi diri, serta komitmen kuat terhadap tujuan akademik. Proses regulasi diri dalam area akademik meliputi merencanakan dan mengelola waktu; menghadiri dan konsentrasi pada instruksi; mengorganisasi, mengingat, dan mengkodekan informasi secara strategis; membuat lingkungan kerja produktif; serta menggunakan sumber daya sosial secara efektif (Schunk & Zimmerman, 1997). Permenungan saya tentang SRL berhenti ketika saya membaca bahwa salah satu faktor penting yang memengaruhi regulasi diri adalah sosialisasi. Pernyataan tersebut berangkat dari teori kognitif sosial yang memandang fungsi manusia sebagai interaksi resiprokal antara perilaku, lingkungan, dan variabel-variabel personal, yakni kognisi dan afeksi (Bandura, 1986). Persis di titik inilah saya melihat singgungan kuat antara SRL sebagai konstruk yang sebelumnya saya pahami sarat akan dimensi personal dengan komunikasi dan budaya sebagai hal yang dapat langsung dikenal berdimensi sosial.

Bagi saya, hal yang menarik dari kajian-kajian tentang SRL adalah kesadaran akan perbedaan konteks yang membentuk cara berpikir dan berperilaku manusia antara dunia barat dan timur. Perbedaan inilah yang membuka peluang untuk melihat secara lebih realistis apa yang terjadi pada siswa di Indonesia dalam

hal pengelolaan diri, khususnya saat belajar. Dalam salah satu kajian dengan menggunakan konsep *self-regulatory theory*, saya menemukan bahwa faktor sosial ditemukan dalam aktivitas belajar yang tampaknya penuh nuansa individual (Kristiyani, 2015). Dalam konteks budaya negara Indonesia yang lebih dominan nilai-nilai komunalitas dibanding individualitas, tampaknya konsep regulasi belajar secara kolektif lebih masuk akal daripada regulasi belajar secara mandiri. Regulasi yang terjadi dalam aktivitas belajar sering kali lebih banyak dilakukan oleh orang lain (baca: pengajar) ketimbang oleh diri pembelajar sendiri. Hal ini agak berlawanan dengan penelitian-penelitian tentang SRL di dunia barat di mana faktor diri khususnya keyakinan tentang tujuan diri dalam belajar beserta kemampuan mencapainya menjadi penentu keberhasilan belajar (Chong, 2007). Dalam konteks pembelajar di Indonesia, hasil penelitian menunjukkan bahwa prestasi belajar yang dipahami oleh mahasiswa Indonesia ditemukan dalam kombinasi dengan capaian-capaian dalam berperilaku sosial dan diukur dalam komparasinya dengan capaian orang lain (Kristiyani & Faturochman, 2018). Saya juga teringat sejak duduk di bangku Sekolah Dasar, ketika sistem pe-ranking-an nilai raport kelas masih marak, para 'juara' kelas sering kali memiliki prototipe sebagai 'anak manis', santun, dekat dengan guru, dan disukai teman-temannya karena pandai bergaul. Jika menengok sedikit lebih dalam, tujuan belajar pada pelajar di Indonesia juga banyak bermuatan sosial. Motif-motif mencari relasi, berguna bagi orang lain, agar dapat berperan di komunitas, serta untuk memuaskan dan memenuhi harapan orang lain terbukti muncul sebagai tujuan belajar bagi mahasiswa di Indonesia (Kristiyani & Faturochman, 2020). Dari sini saya menyimpulkan peran besar komunikasi dan relasi dalam menentukan tujuan dan berperilaku belajar, sebuah ruang hidup yang tampaknya sarat aktivitas individual. Kesimpulan itu jugalah yang menjadi inti dari buku tentang bagaimana

menjabarkan konsep *self-regulated learner* pada siswa Indonesia yang memiliki kecenderungan *collective regulated learner* di tengah realitas sistem pendidikan di Indonesia (Kristiyani, 2016). Sementara itu, jika melihat kembali makna komunikasi, sebagai sebuah sarana menjalin keterhubungan dengan orang lain, komunikasi manusia merupakan sesuatu yang kompleks yang merefleksikan karakteristik personal serta peran dan relasi sosial (Ramaraju, 2012). Artinya kait-mengkait antara sisi diri dan sisi sosial manusia memang nyata. Inilah yang menjadi irisan yang saya pikirkan antara komunikasi dan budaya dengan topik pengelolaan diri dalam belajar.

Akhirnya, barangkali terdengar klise, tetapi memang benar adanya kekuatan komunikasi dan budaya dalam banyak perilaku manusia. Pengalaman saya dalam mengembangkan bidang minat saya tentang regulasi diri, telah membuktikan irisan tersebut, walaupun penggalan dan kajian lebih mendalam tentang hal itu masih terus mengiringi perjalanan saya menghayati irisan tersebut terus-menerus. Ini yang membuat saya meyakini bahwa bidang-bidang lain yang ada di Psikologi juga memiliki irisan kuat dengan komunikasi dan budaya. Pengembangan kajian irisan-irisan ini kiranya menjadi peluang bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

Daftar Acuan

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Chohan, S. K. (2010). Whispering selves and reflective transformations in the internal dialogue of teachers and students. *Journal of Invitational Theory and Practice*, 16, 10-29. <http://ezproxy.umsl.edu/login?url=http://search>.

- ebsohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ942555&site=ehostlive&scope=site%5Cnhttp://www.invitationaleducation.net/journal/index2.htm
- Chong, W. H. (2007). The role of personal agency beliefs in academic self-regulation: An Asian perspective. *School Psychology International*, 28(1), 63-76. <https://doi.org/10.1177/0143034307075681>
- DeVito, J. A. (2016). *The interpersonal communication book*. Pearson Education.
- Hakim, L. N. (2014). Ulasan konsep: Pendekatan psikologi indijinus. *Aspirasi*, 5(2), 165-172. <http://jurnal.dpr.go.id/index.php/aspirasi/article/download/456/353>
- Kristiyani, T. (2015). The social aspect of self-regulation in learning. *International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR)*, 4(3), 58-64.
- Kristiyani, T. (2016). Self-regulated learning: Konsep, implikasi dan tantangannya bagi siswa di Indonesia. Sanata Dharma University Press.
- Kristiyani, T., & Adiyanti, M. (2008). *Efektifitas pelatihan self-regulated learning dalam meningkatkan prestasi belajar statistik II pada mahasiswa fakultas psikologi*. [Tesis tidak diterbitkan]. Universitas Gadjah Mada.
- Kristiyani, T. (2020, February). Exploring university students' learning goals. Dalam *International Conference on Educational Psychology and Pedagogy "Diversity in Education" (ICEPP 2019)* (hlm. 206-210). Atlantis Press.
- Kristiyani, T., & Faturochman, F. (2018). Students' perspectives on concepts, factors, and models related to the attainment of achievement. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 34(1), 10-23. <https://doi.org/10.24123/aipj.v34i1.2022>
- Lee, M. (2007). Opening up the ideologies in "learning: The treasure within." *KEDI Journal of Educational Policy*, 4(2), 17-36.

- Oleś, P. K., Brinthaupt, T. M., Dier, R., & Polak, D. (2020). Types of inner dialogues and functions of self-talk: Comparisons and implications. *Frontiers in psychology*, 11, 227. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00227>
- Popescu, M. (2012). Psychology of communication – between myth and reality. *International Journal of Academic Research in Accounting, Finance and Management Sciences*, 2(1), 321–325.
- Ramaraju, S. (2012). Psychological perspectives on interpersonal communication. *Journal of Arts, Science & Commerce*, 3(4), 68-73. <https://doi.org/10.4324/9780203048221-15>
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1997). Social origins of self-regulatory competence. *Educational Psychologist*, 32, 195-208.
- White, R. E., Kross, E., & Duckworth, A. L. (2015). Spontaneous self-distancing and adaptive self-reflection across adolescence. *Child Development*, 86(4), 1272-1281. <https://doi.org/10.1111/cdev.12370>
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329-339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>

Dari Ingatan Personal hingga Konstruksi Seksualitas

Alma Wulandari

Tidak sedikit orang yang beranggapan bahwa belajar di Fakultas Psikologi tak ubahnya dengan rawat jalan. Anggapan tersebut sering terdengar sejak saya memasuki ruang “penyembuhan” termaksud. Singkat kata, saya menjadi mahasiswa Psikologi sekitar pertengahan 2017. Perjumpaan dengan Psikologi kala itu menawarkan kesan bahwa *“manusia itu unik, maka dengan memberikan penerimaan terhadap seluruh orang adalah pula bentuk penghargaan pada keunikan pribadi.”* Saya membayangkannya sebagai ruang yang aman dan terjamin karena memberikan hidangan bernama simpati, empati, kekeluargaan, dan penghargaan akan sesama. Tentu saja rasanya amat melegakan. Siapa yang tidak gembira ketika menemukan tempat bernaung yang tidak menyertakan hadirnya perasaan-perasaan terancam dan menakutkan?

Kesan akan sebuah “rumah” yang aman tergambar dalam sebuah lirik lagu yang pertama kali saya dengar ketika kaki saya menginjak Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma (USD). Tepatnya, saat saya disambut sebagai mahasiswa baru. Kami diajari untuk mendengarkan dan menginternalisasi lewat sebuah mars, demikian bunyinya: *“Come along my friends, come along with me. I want to go to find my way, friend, and love in*

psychology.” Liriknnya sangat sederhana, tetapi ketika dinyanyikan bersama, ada semacam semangat yang mengalir dalam tubuh saya. Psikologi memberikan ruang untuk bereksplorasi serta mencari apa pun yang ingin kita temukan. Meski tidak selamanya kita menemukan apa yang kita cari, tapi setidaknya Psikologi juga memberikan pilihan-pilihan dari apa yang tidak kita cari.

Belajar Psikologi juga membuat saya terbiasa dengan pernyataan *“Eh kuliah di Psikologi? Berarti bisa dong tau aku orangnya gimana?”* Mitos dalam pertanyaan tersebut membentuk gagasan bahwa orang yang belajar Psikologi hampir seperti paranormal. Dalam perjalanan perkuliahan, saya menemukan bahwa mahasiswa Psikologi tidak tahu pasti bagaimana kepribadian orang dalam sekejap. Jangankan mahasiswa, bahkan para psikolog yang jam terbangnya sudah kemana-mana saja juga saya ragukan untuk semudah itu memahami seseorang. Ya, Psikologi tidak sama dengan ilmu kasat mata. Psikologi memiliki konsep, teori, dan metodologi. Dengan demikian, pemahaman terhadap seseorang juga didasari oleh keruntutan logika keilmuan. Namun, satu hal yang pasti, ketika seseorang secara serius mempelajari Psikologi, pengalaman saya menunjukkan bahwa saya merasa menjadi lebih peka dengan orang di sekitar saya. Kita dibuat terbiasa menjadi subjek yang disiplin dalam perkara sensitivitas. Memang, Psikologi tidak mengajarkan secara eksplisit bagaimana membaca kepribadian A, B, C, dan tetek bengeknya. Namun, dengan terbiasa mempelajari perilaku orang, akhirnya cara berpikir seseorang terbentuk dengan pengetahuan keilmuan yang sudah dipelajari. Jadi, mempelajari Psikologi bukan berarti belajar ilmu penerawangan. Bahkan, mempelajari Psikologi sama halnya dengan belajar hal lain, yakni butuh ketekunan, kejelian, dan kecermatan untuk melakukan pengamatan dalam setiap perjumpaan dengan manusia di dunia.

Dalam bahasa para mahasiswa, seorang yang kuliah di fakultas atau program studi tertentu, akan disebut oleh sesama mahasiswa dengan kata “anak” diikuti dengan nama fakultas atau prodi. Sebagai mahasiswa yang belajar di Fakultas dan Prodi Psikologi, saya akan disebut “anak Psikologi”. Penamaan ini menarik, sebab dalam kategori formal, seorang mahasiswa bukan lagi seorang berusia anak. Namun di lain pihak, seorang mahasiswa juga masih jarang memiliki otonomi, baik secara sosial maupun finansial. Sebutan “anak Psikologi” bagi saya berarti memberi tanda bahwa saya dipercaya memiliki keahlian dalam bidang tersebut. Saya seperti mendapat tanggung jawab dan kepercayaan yang besar.

Dengan menyandang sebagai “anak Psikologi”, selain diposisikan sebagai “paranormal” dadakan, seseorang juga akan secara tidak resmi menerima gelar sebagai “tempat curhat”. Tidak sedikit orang yang beranggapan bahwa *anak Psikologi* mengerti *banget* atau terkenal sebagai pendengar yang baik. Intinya, tidak sedikit *obral-obrol* keseharian yang akan menggembungkan ego seorang yang belajar Psikologi. Pernah suatu ketika, salah seorang kawan (laki-laki maupun perempuan) bilang bahwa “Eh *anak Psikologi* emang *powerful* ya kata-katanya.” Padahal, kita perlu mengakui bahwa tidak hanya orang Psikologi yang kata-katanya terdengar *powerful*. Bahkan, kata-kata yang *powerful* bagi seseorang nyatanya menjadi kata yang sama sekali diabaikan oleh orang lainnya. Konsepsi masyarakat bahwa pembelajar Psikologi memiliki berbagai macam kecerdasan, entah sosial maupun emosional, membawa keuntungan bagi seorang mahasiswa Psikologi. Ia dipercayai seseorang sekalipun orang tersebut tak pernah berjumpa dengan kita sebelumnya. Alhasil, kata-kata yang diproduksi dari pembelajaran Psikologi memberi dampak yang lebih kuat terhadap orang lain. Dengan terbiasa belajar tentang perilaku manusia membuat para pembelajar Psikologi

memiliki kerangka berpikir yang berbeda dan berpengaruh terhadap perilakunya dalam menanggapi orang lain.

Satu hal yang pasti dalam pengalaman hidup saya: belajar bersama Psikologi rasanya seperti sedang siraman rohani spesial untuk kesejahteraan jiwa. Kalau fisik harus makan empat sehat lima sempurna, kalau jiwa butuh asupan Psikologi *biar* sempurna. Psikologi memberi banyak tawaran cara berpikir dan perubahan perilaku untuk menjadi bekal dalam menghadapi berbagai masalah manusia dan kesehatan mentalnya. Namun, seiring berjalannya waktu, saya mulai menyadari bahwa semakin kita berusaha mengenal dan memahami manusia, maka akan memunculkan dua kemungkinan, yaitu menjadi lebih memanusaiakan manusia atau menjadi lebih tidak memanusaiakan manusia. Sebab, dalam pandangan saya kemudian, Psikologi ternyata tidak hanya sebatas ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai ilmu yang bercerita dan memberi dampak terhadap mereka yang melibatkan diri dalam Psikologi. Oleh karena itu, belajar Psikologi bukanlah tolak ukur untuk memastikan bahwa seorang manusia akan menjadi manusia dengan versi terbaiknya. Saya tidak menampik realitas bahwa orang belajar Psikologi bukan sekadar karena *pengen* belajar, tetapi ada pula kemungkinan bahwa ia mengalami pergolakan mental yang tidak terperi. Artinya, ada orang yang datang ke Psikologi dengan semangat untuk membantu (dan kadang membuat terlena), ada pula yang sebetulnya butuh bantuan.

Lantas, saya sering kali tafakur: Jangan-jangan, apa yang selama ini saya anggap bantuan bagi seseorang adalah justru menjadi langkah saya dalam menjerumuskan seseorang ke dalam masalah yang lebih besar. Jangan-jangan saya hanya memberi pil plasebo bagi orang tersebut. Wallahualam.

Pergulatan dan Perjalanan bersama Psikologi

Bagi saya, belajar hanya berarti “mencoba”. Dalam perkuliahan, saya bertemu dengan materi-materi yang sulitnya setengah mati. Saya tidak membayangkan bahwa Psikologi identik dengan Statistika. Padahal, bayangan awal saya masuk Psikologi salah satunya adalah tidak bertemu dengan angka-angka dan operasi hitung yang menyebalkan. Sialnya, saya salah tebak. Namun, terlepas dari kehadiran Statistika di tengah menariknya Ilmu Psikologi, Psikologi tetap juga susah-susah mudah. Tentunya, saya cukup untuk terus mencoba.

Selama berproses dalam mengenal Psikologi, ada banyak sekali pergulatan-pergulatan yang turut menjadi bumbu-bumbu yang menambah cita rasa dalam perjalanan bersama Psikologi. Memasuki ruang pembelajaran dalam Psikologi ternyata tidak semudah memasuki ruang kelas di mana kita duduk manis, mendengarkan, kemudian pulang begitu saja tanpa membawa pikiran-pikiran yang beraneka ragam suara. Pembelajaran tidak selesai di ruang kelas. Beberapa pertanyaan seakan menggema dalam kepala, tepat setelah kaki melangkah keluar dari ruang kelas. Terlepas dari hal-hal umum seperti sulit memahami materi karena masih terlalu asing, referensi bacaan banyak yang menggunakan bahasa Inggris dan soal-soal ujian yang di luar ekspektasi, menjadi semacam beban dalam proses belajar yang saya alami. Sekalipun demikian, apa yang disebut beban tersebut acap kali menjadi sebuah kesempatan berharga yang enggan saya lewatkan.

Belajar bersama Psikologi rasanya seperti bermain peran sebagai hakim dalam sebuah ruang persidangan. Sebagai hakim yang identik dengan sifat objektif dan netral, disadari atau tidak, belajar Psikologi kemudian memberikan beban dan tanggung jawab untuk menjadi manusia yang lebih objektif dalam

memandang berbagai persoalan. Dalam beberapa kondisi, kita seolah menjadi hakim atas diri kita sendiri maupun bagi orang lain. Beban lain yang turut memenuhi isi kepala adalah menjadi manusia yang tidak gampang untuk memberikan *judgment* terhadap orang lain. Hal ini sering kali menjadi persoalan sederhana yang kerap kali terlupakan. Pertanyaannya: Betulkah seorang manusia bisa betul-betul netral? Mengapa seseorang harus menjadi netral?

Problem lain setelah mengenal Psikologi adalah keterpaparan kita akan berbagai macam cara berpikir dan istilah dalam Psikologi. Sebagai orang yang belajar Psikologi, saya ditantang untuk menjadi akrab dengan berbagai istilah di dalamnya. Pengenalan istilah ini sering kali membangun ekosistem diagnostik. Akhirnya, seseorang bisa terjebak untuk melakukan *self-diagnose*. *Self-diagnose* bisa tertanam karena seseorang merasa memiliki pengetahuan, sehingga tergoda untuk selalu menamai (*naming*) kondisinya. *Self-diagnose* berpotensi menjadi problem yang bisa membuat orang surut dalam pengalamannya sendiri. Orang tidak lagi berfokus pada memahami dirinya, tetapi malah sekadar melabeli dirinya. Di tambah lagi, saya menemui/kan bahwa sebagian besar orang yang mencemplungkan dirinya untuk belajar Psikologi, ternyata juga berkehendak untuk menyembuhkan dirinya. Berbagai macam proses kedirian tersebut amat menarik untuk dicermati. Di sinilah kadang saya berpikir: sehebat apa pun kita memahami diri sendiri, hebatnya tidak akan sama saat kita mencoba memahami dan menempatkan diri pada posisi orang lain.

Perubahan setelah Perjumpaan dengan Psikologi

Belajar mengikutsertakan kesulitan-kesulitan, tetapi juga menawarkan perubahan-perubahan. Segala kesan dan pergulatan

yang menemani dalam perjalanan dengan Psikologi, ternyata menuntun saya pada satu perubahan besar, setidaknya untuk diri saya. Dengan menumpang tinggal dan belajar di Fakultas Psikologi selama empat setengah tahun, Psikologi mengajarkan bahwa sebagai seorang manusia, saya adalah makhluk yang berharga, memiliki keunikan, produk dari lingkungan, juga memiliki kuasa untuk menentukan hidup. Dengan memaknai pengalaman belajar bersama Psikologi, saya merasa bahwa hal-hal yang saya lalui dalam hidup merupakan bekal yang sangat berharga.

Psikologi mengajarkan bahwa saya memiliki kehendak atas diri, bahwa pikiran memiliki kekuatannya untuk memerintah seseorang kemudian melakukan hal-hal di luar batas kemampuan. Sekalipun demikian, saya tidak bisa menampik bahwa kehidupan saya bukanlah kertas kosong. Kita lahir dalam dunia yang penuh dengan berbagai macam aturan tertulis maupun tidak tertulis, yang kemudian menentukan bagaimana diri kita berkembang.

Dalam kondisi diri yang terus berada dalam tegangan dan hubungan dengan dunia, ada hal menarik yang saya temukan. Salah satu perubahan unik yang agak terdengar aneh adalah saya menjadi lebih sensitif dengan perasaan dan pikiran binatang, tentunya saya juga ragu apakah hewan memiliki perasaan dan pikiran. Anda boleh mengatakan saya tidak waras apabila kemudian si binatang berbicara dengan bahasa Indonesia atau bahasa Ngapak yang menjadi bahasa ibu saya. Tentunya, mereka tidak berbicara sebagaimana Anda bayangkan. Pada 2020, saya memelihara seekor anjing. Anjing tersebut begitu lucu, tetapi sangat takut dengan suara keras. Setiap mendengar suara keras, dia seperti gentar dan ketakutan. Ketika ia tidur, kelelapan tidak pernah menemaninya. Ia selalu berjaga-jaga seakan-akan takut jika tuannya pergi dan tidak kembali. Ketika saya melihat hal tersebut, terlintas pertanyaan-pertanyaan semacam: "Apa anak anjing ini mendengar saat dalam rahim ibunya? Apa dia punya

trauma ya dengan suara keras? Apa yang membuatnya begitu cemas? Apa dia merasa cemas dan takut ditinggalkan karena dipisahkan dari induknya waktu kecil?” Sekalipun mungkin dipandang aneh, tetapi sensitivitas demikian perlu dilatihkan pada seorang yang belajar Psikologi, entah terhadap manusia, hewan, atau tumbuhan di sekitar kita.

Terkadang, saya merasa bahwa belajar Psikologi membuat seseorang menjadi orang aneh yang penuh dengan beban pikiran. Pikiran ini bukan selalu sesuatu yang serius, bahkan untuk beberapa orang benar-benar bukan pertanyaan yang penting. Dalam pengalaman saya, Psikologi tidak hanya membuat orang menjadi sensitif dengan manusia lain, tetapi juga spesies lain. Psikologi seolah-olah memberi saya tanggung jawab yang lebih luas bukan hanya untuk hidup saya sendiri, tetapi juga untuk hidup orang dan makhluk lain.

Perubahan yang sangat saya rasakan juga terjadi dalam cara saya menanggapi seseorang ketika ia berbagi beban atau cerita hidupnya. Jauh sebelum saya berkenalan dengan Psikologi, sering kali ketika ada orang bercerita, saya seperti memberikan jaminan bahwa saya mengerti perasaan, keadaan, dan pikiran dari sudut pandang orang yang bercerita. Namun, saya menyadari setelah bertemu dengan Psikologi, dalam kasus tersebut saya tidak sepenuhnya mengerti dan paham. Saya hanya memaksa diriku untuk memahami setiap perasaan, keadaan, dan beban yang sedang dialami orang tersebut. Padahal, sederhananya mungkin dalam situasi tersebut saya hanya *me-recall* emosi-emosi yang serupa dengan perasaan orang tersebut. Atau mungkin, saya hanya sedang berandai-andai berada dalam posisi tersebut. Berandai-andai tidak mensyaratkan bahwa saya harus mengalaminya. Barangkali saya cukup memiliki kemiripan dengan cerita yang dibagikan. Lantas, saya mengadaptasi kembali perasaan yang ada dalam pengalaman saya untuk memberikan wujud simpati dan empati.

Nyatanya, ada semacam kekeliruan dalam cara saya berelasi dengan cara demikian. Guna berempati dan bersimpati terhadap hidup orang lain, ada baiknya kita tidak memaksakan untuk benar-benar memahami. Kita cukup berusaha untuk tidak menghakimi, mengarahkan, menyela, membandingkan, dan menyepelekan. Selain itu, persoalan berkata-kata juga menjadi perkara penting dalam berhubungan dengan orang lain. Menjadi seseorang yang jeli dan waspada dalam berkata-kata akan menjadi keuntungan untuk diri maupun orang lain. Kata-kata memiliki kekuatan untuk mengubah hidup orang lain.

Psikologi dan Konstruksionisme Sosial

Setelah beberapa tahun belajar Psikologi, terbesit dalam pikiran saya untuk melihat lebih dalam mengenai fenomena *premarital sex* (PmS) pada dewasa awal dalam kacamata konstruksionisme sosial. Bayangkan saja, PmS begitu dimaklumi oleh orang-orang kebanyakan, tapi *toh* tidak sedikit orang yang melakukannya. PmS merupakan perilaku seksual yang dilakukan oleh dua individu di luar perkawinan yang sah menurut agama dan negara (Arega et al., 2019; Behulu et al., 2019; Ningsih et al., 2018; Win et al., 2015). Perilaku tersebut dipicu oleh berbagai faktor, baik faktor internal seperti dorongan seksual maupun faktor eksternal seperti lingkungan sosial (Addila, 2020; Ahanhanzo et al., 2018; Amaliyah & Nuqul, 2017; Asnuddin & Haryono, 2020; Firmansyah & Mandagi, 2020; Franzfabian & Dewi, 2015; Rahardjo et al., 2017; Sarwono, 2019; Qomariah, 2020; Yong & Simon, 2020).

Masyarakat luas membangun gagasan yang seolah-olah disetujui bersama untuk menolak tindakan seksual pranikah, sehingga tidak ada penerimaan dan tempat bagi perilaku tersebut dalam budaya dan moral sosial (Holzner & Oetomo,

2004; Shaluhiyah, 2012; Putri, 2018; Rahmartani & Adisasmita, 2018; Suwarni & Bustan, 2017; Shrestha, 2019). Oleh karena itu, seseorang yang telah melakukan PmS dianggap melakukan zinah dalam ajaran-ajaran agama. Hal ini dilandasi dengan ayat-ayat kitab suci masing-masing agama yang menuliskan tindakan PmS merupakan tindakan berdosa (misalnya dalam Amsal 6: 32; Petrus 2:14; Veda Smertu, Manawa Dharmasastra III. 63; Quran Surat Al-Isra ayat 32). Dengan demikian, seks pranikah seperti mencitrakan hal yang buruk dan mencoreng rupa seksualitas.

Dalam budaya Indonesia, seks dipahami dan diyakini sebagai hal yang sifatnya rahasia dan dilakukan dalam wadah pernikahan dengan pasangan yang sudah disahkan oleh agama dan negara. Akan tetapi, saat ini justru seks tidak dilakukan sesuai dengan tatanan norma yang ada (Suwarni & Bustan, 2017). Bahkan, dalam beberapa kasus seperti *Friend With Benefit* (FWB), prostitusi, dan seks bebas telah menggambarkan bagaimana seks berada dalam ruang kebebasan. Seks menjadi tidak bersifat pribadi karena pemenuhannya dapat dilakukan kapan pun dan dengan siapa pun. Oleh karena itu, dalam rentang masa ini seks dinilai telah menyimpang dari keteraturan sesuai norma yang berlaku (Bocar & Perez, 2013; Nur, 2019; Pandey et al., 2019; Reiss, 1970; Yudhaprawira & Uyun, 2017).

Memang tidak akan ada habisnya jika memperbincangkan PmS. Bahkan pertentangan akan terus ada. Akan tetapi, sejauh pengamatan saya, perdebatan tentang PmS dalam khalayak ramai dari berbagai kalangan hanya berfokus pada persoalan yang menyangkut urusan moral secara sosial dan agama (Adamczyk & Hayes, 2012; Andisti & Ritandiyono, 2008). Padahal jika diulik lebih jauh, PmS bukan hanya menjadi persoalan moral dan agama. Melalui hal tersebut muncul pertanyaan bagaimana bisa hal yang dilarang justru dilakukan? Apakah dalam hal ini lingkungan sosial memiliki peran yang besar dalam proses konstruksi PmS? Beberapa pertanyaan tersebut sering kali

menjadi pembahasan yang terabaikan dalam disiplin Ilmu Psikologi.

Selain itu, terdapat hal-hal lain yang luput dalam kontroversi PmS, yaitu fakta bahwa penelitian-penelitian sebelumnya selalu disasarkan pada remaja, sedangkan individu dewasa awal sering kali lupa untuk diperhatikan dan disorot atas perilaku seksualnya. Padahal setelah diulik secara lebih jauh, individu dewasa awal memiliki keterlibatan yang besar dalam fenomena PmS. Maka dari itu, melakukan penelitian terkait fenomena PmS menjadi hal yang penting. Alasannya karena kelompok dewasa awal sedang memasuki mode aktif secara seksual. Terlebih lagi, secara kognitif mereka sering kali menganggap bahwa kebenaran adalah masalah perspektif, sehingga setiap orang akan melihat kebenaran dengan cara yang berbeda-beda. Artinya tidak ada satu kebenaran yang mutlak. Selain itu, kelompok dewasa awal juga mengemban tugas sebagai pihak yang memiliki tanggung jawab atas terciptanya sebuah perkawinan yang baik serta memiliki kesopanan dalam urusan seksual (Parker & Nilan, 2013).

Fenomena PmS ini merupakan persoalan yang penting untuk digali secara mendalam. Oleh karena itu, metode secara kuantitatif kurang dapat memenuhi pencapaian tujuan tersebut, sehingga metode yang lebih tepat digunakan adalah metode kualitatif. Sudut pandang kuantitatif cenderung melihat suatu persoalan secara general. Sementara itu, metode kualitatif memberikan kekayaan dan warna-warni suara dalam satu persoalan. Metodologi kualitatif juga memberikan banyak penawaran, yaitu secara realis, fenomenologis, dan konstruksionis (Willig, 2013). Maka untuk mengambil langkah yang tepat, kita perlu untuk memahami dengan saksama perbedaan epistemologi tersebut.

Dalam Willig (2008, 2013) disebutkan, pertama, epistemologi realis memahami bahwa perolehan data tidak

dapat menggambarkan secara langsung tentang fenomena yang terjadi. Dalam hal ini perlu adanya interpretasi untuk menganalisis keterlibatan aspek sosial maupun psikologis dalam membentuk pemikiran dan perilaku seseorang. Pendekatan realis menegaskan bahwa proses terjadinya suatu fenomena dapat dipahami, dengan catatan peneliti memiliki keterampilan dan cara-cara tertentu untuk menyingkap pola dan struktur pengalaman setiap manusia. Hal ini terkait dengan harapan dari realis, yaitu menghasilkan pengetahuan yang valid dan dapat digunakan dalam realitas sosial ataupun psikologis.

Kedua, epistemologi fenomenologis yang menjelaskan bahwa pengalaman subjektif dari para partisipan akan menghasilkan pengetahuan yang berfokus pada kualitas pengalaman tersebut. Artinya, fenomenologis lebih berfokus pada usaha untuk memahami suatu pengalaman daripada sibuk mencari tahu sebab-sebab pengalaman tersebut terjadi. Hal ini terkait dengan tujuan besar dari fenomenologis yang ingin melihat suatu pengalaman dari sisi partisipan. Maka tidak heran jika pusatnya adalah pemaknaan dari suatu pengalaman bagi partisipan.

Dasar pengetahuan yang ketiga adalah konstruksi sosial yang hendak mencari tahu bagaimana bahasa berperan dalam membangun sebuah realitas. Tidak hanya itu, konstruksionisme sosial juga menaruh rasa penasaran yang tinggi tentang bagaimana sebuah pengetahuan terbangun melalui proses konstruksi sosial. Dalam hal ini, pengetahuan yang dimaksud tidak berfokus pada alasan suatu pengetahuan terjadi maupun tentang pemaknaan seseorang akan pengalamannya. Artinya, epistemologi konstruksionisme sosial berambisi untuk mengelaborasi proses dari struktur sosial mampu memengaruhi konstruksi pengetahuan.

Menurut kaca mata konstruksionisme sosial, bahasa memiliki peranan yang cukup penting terkait dengan proses

konstruksi pengetahuan (Willig, 2013). Konstruksionisme sosial menyakini bahwa bahasa menjadi jembatan yang penting bagi konstruksi realitas. Hal ini karena bahasa menjadi satu-satunya penafsir dari sebuah pengalaman untuk dapat disampaikan dan diterima oleh orang lain. Dengan demikian, bahasa adalah sarana ekspresi dari pikiran seseorang yang bertanggung jawab untuk memberikan ilustrasi agar dapat ditangkap oleh orang lain (Burr, 2015). Konstruksi dari bahasa tersebut kemudian dikenal dengan wacana (Willig, 2013). Akan tetapi, konstruksionisme sosial juga menegaskan bahwa pemahaman seseorang tentang dunia dan konstruksi pengetahuannya dipengaruhi oleh tempat dan waktu hidupnya. Hal ini berkaitan dengan pandangan bahwa manusia merupakan hasil dari proses gejala sosial dan ekonomi dalam sejarah dan budaya (Burr, 2015).

Oleh karena hal tersebut, sudut pandang konstruksionisme sosial terlihat lebih relevan dengan situasi dari kehidupan manusia yang terikat erat dengan pengaruh sosialnya. Dengan demikian, kita perlu sepakat bahwa sudut pandang konstruksionisme sosial mengajak kita melihat bahwa cara seseorang dalam berbahasa akan memberikan gambaran terhadap psikologis dan dunia orang tersebut. Artinya, apa yang dikatakan seseorang tidak selalu berasal dari pikirannya sendiri. Sederhananya seperti seekor burung beo yang bersuara, tetapi apa yang burung beo tersebut ucapkan tidak murni dari pikirannya sendiri. Ia hanya menirukan apa yang orang-orang sekitarnya suguhkan melalui kata-kata.

Konstruksionisme sosial memberikan penegasan bahwa pengetahuan seseorang tidak murni. Hal ini karena aspek-aspek sosial telah memberikan pengaruhnya dalam konstruksi pengetahuan setiap orang sedari dulu. Artinya, konsep-konsep, tata cara, aturan dan segala hal yang kita tahu ini tidak kita dapatkan dari diri kita sendiri, tapi sebagai representasi dari dunia sosial yang telah kita olah menjadi representasi dari

diri kita. Dengan kata lain, ketika seseorang menceritakan pengalamannya, maka mereka bukan hanya menunjukkan kenyataan yang tersembunyi. Namun, mereka juga sedang menyuguhkan informasi tentang cara-cara sosial yang dipilih serta konsekuensi yang diperoleh dari sebuah konstruksi diskursif.

Dengan demikian, minat dalam penelitian yang diangkat mengenai seks pranikah ini relevan dengan sudut pandang konstruksionisme sosial. Alasannya karena melalui fenomena tersebut kita akan memperoleh gambaran tentang bagaimana dominasi struktur sosial dalam proses konstruksi-konstruksi diskursif yang ada. Selain itu, dengan cara pandang konstruksionisme sosial, maka hasilnya tidak hanya sampai pada faktor-faktor seseorang melakukan seks pranikah seperti penelitian kebanyakan. Dalam hal ini, fokusnya akan menjadi lebih luas karena terkait dengan praktik seksualitas dan kuasa-kuasanya. Pada akhirnya, ketika menggunakan cara berpikir konstruksionisme sosial, maka si peneliti mesti mengidentifikasi wacana. Wacana mengacu pada seperangkat makna, metafora, representasi, gambar, cerita, atau pernyataan yang secara bersama-sama mengonstruksi suatu peristiwa dari versi tertentu (Burr, 1995; Burr & Dick, 2017).

Setelah melakukan penelitian untuk skripsi dengan subjek 3 orang perempuan dewasa muda, saya menemukan empat hal menarik dari hasil olah data. Ada sebanyak 6 wacana yang saya temukan, yakni Wacana Kultural, Individualitas, Psikologis, Romantis, Biologis, dan Aktivitas Seksual. Wacana Kultural, Individual, dan Psikologis paling banyak diulang-ulang selama proses wawancara. Pengulangan tersebut menunjukkan bahwa seorang perempuan dewasa awal menilai bahwa ketiga wacana tersebut adalah yang digunakan sebagai *framing* dalam PmS. Kedua, dalam kacamata ketiga subjek, PmS bukan melulu dilihat sebagai dosa. PmS juga merupakan bentuk pilihan, sehingga

logikanya bukan lagi soal pelanggaran, melainkan soal pilihan bebas. Ketiga, sekalipun orang yang melakukan PmS dianggap tidak patuh dan melawan norma, tetapi toh PmS menawarkan kelegaan dalam suatu hubungan. Konsep “pelegaan” ini juga perlu diperiksa dengan teliti, terlebih subjek perempuan cenderung lebih tidak diuntungkan secara sosiokultural. Sebagai contoh adalah tuntutan akan kemurnian dan virginitas sebelum menikah. Keempat, ketiga subjek perempuan berasal dari kelas menengah, Jawa, dan Kristiani. Kelas menengah tampil dalam persoalan kesadaran akan kehendak atau pilihan bebas dalam melakukan sesuatu. Kemampuan untuk memilih ini merupakan ciri khas kelas menengah yang mengagungkan otonomi diri, yang mana adalah juga sebuah privilese. Sementara itu, aspek Jawa dan Kristiani juga butuh dielaborasi lebih. Kedua kultur sama-sama melarang PmS, tetapi butuh data yang lebih kaya untuk menggambarkan keduanya memengaruhi wacana PmS.

Dalam penelitian tersebut, saya menggunakan metode analisis data *Foucauldian Discourse Analysis* (Analisis Wacana Foucauldian; AWF). Menurut Willig (2008, 2013), AWF tidak bisa menjelaskan subjektivitas hanya dari wacana saja. AWF tidak mampu menjelaskan investasi emosi yang diberikan subjek dalam perilaku PmS. Terdapat konsep psikoanalitik yang berpotensi menjelaskan produksi subjektivitas yang memuat fantasi, identifikasi, dan separasi. Verhaeghe (2014) menjelaskan bahwa psikoanalisis dapat memunculkan makna-makna emosional yang muncul dalam sejarah dan pengalaman hidup seseorang. Lantas, apabila seseorang akan meneliti PmS, ada baiknya untuk mempertimbangkan konsep psikoanalisis tersebut. *Tbh*, bahasan terkait seks senantiasa menjadi hal yang aktual untuk diperbincangkan dengan serius.

Dengan menceritakan berbagai kisah dari yang sangat personal hingga publik, saya menyadari bahwa Psikologi bukan sekadar tempat *nongkrong* sementara. Ia menjadi saat dan tempat

di mana seluruh kedirian saya tercurahkan. Barangkali, saya tidak menyadari banyak hal yang berubah selama saya di Psikologi. Pada suatu kali, secara tidak sengaja, mungkin saya baru akan menemukan hasil tempaan dan pembentukan diri saya beberapa puluh tahun ke depan. Friedrich Nietzsche (1844-1900), seorang yang dikagumi Sigmund Freud (1856-1939), pernah mengatakan bahwa seseorang yang tahu mengapa harus hidup, akan mengatasi pertanyaan bagaimana mesti hidup. Tentu saja, itu soal lain yang perlu saya gulati dengan peluh dan berbagai kisah selanjutnya.

Daftar Acuan

- Adamczyk, A., & Hayes, B. E. (2012). Religion and sexual behaviors: Understanding the influence of Islamic cultures and religious affiliation for explaining sex outside of marriage. *American Sociological Review*, 77(5), 723-746. doi: 10.1177/0003122412458672.
- Addila, A. E., Abebe, N. D., Abebe, W., & Turuse, E. A. (2020). Premarital sexual practice and its predictors among preparatory school students living with and without parents in Hossana Town, Southern Ethiopia. *Science Journal of Public Health*, 8(3), 63-71. doi: 10.11648/j.sjph.20200803.11.
- Ahanhanzo, Y. G., Jérôme, C. S., Sopoh, G., Tchandana, M., Azandjèm, C., & Tchamdja, T. (2018). Factors associated with early sexual intercourse among teenagers and young adults in rural south of Benin. *Journal of Public Health in Africa*, 9, 681. doi: :10.4081/jphia.2018.681.
- Amaliyah, S., & Nuqul, F. L. (2017). Eksplorasi persepsi ibu tentang pendidikan seks untuk anak. *Psympatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 157-166. doi: 10.15575/psy.v4i2.1758.

- Andisti, M. A., & Ritandiyono. (2008). Religiusitas dan perilaku seks bebas pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 1(2).
- Arega, W. L., Zewale, T. A., & Bogale, K. A. (2019). Premarital sexual practice and associated factors among high school youths in debretabor town, south gondar zone, north west ethiopia, 2017. *BMC Res Note*, 12, 314.
- Asnuddin, & Haryono. (2020). Analisis tingkat pengetahuan dan lingkungan pergaulan dengan perilaku remaja tentang seks pranikah. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(1). doi: 10.31101/jkk.644.
- Behulu, G. K., Anteneh, K. T., & Aynalem, G. L. (2019). Premarital sexual intercourse and associated factors among adolescent students in debre-markos town secondary and preparatory schools, north west Ethiopia, 2017. *BMC Res Notes*, 12, 95.
- Bocar , A., & Perez, N. (2013). *Students perception towards premarital sex*. La Salle University.
- Burr, V., & Dick, P. (2017). Social constructionism. In Gough, B. (Ed.). *The palgrave handbook of critical social psychology*. Palgrave Macmillan UK.
- Burr, V. (2015). *Social constructionism* (3rd Edition). Routledge.
- Firmansyah, H., & Mandagi, A. M. (2020). Relationship between Knowledge and premaretal sex attitudes in adolescents in Kalipuro 3 Public Middle School. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 35-43. doi: 10.30994/sjik.v9i1.267.
- Franzfabian, A. F., & Dewi, K. S. (2015). Hidup dengan perilaku seks bebas pada individu dewasa awal: Sebuah intepretative phenomenological analysis. *Jurnal Empati*, 4(2), 31-36.
- Holzner, B., & Oetomo, D. (2004). Youth, Sexuality and Sex Education Messages in Indonesia: Issues of Desire and Control. *Reproductive Health Matters*, 12(23), 40-49.
- Krishna, A. (2021). *Weda samertu bhagava gita*. Yayasan Anand Ashram. <https://bhagavadgita.or.id/percakapan-1/>

- Ningsih, P., Utami, S., & Huda, N. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan metode permainan redi (roda edukasi dan inspirasi) terhadap pengetahuan remaja putri untuk mencegah seks pranikah. *JOM FKp*, 5(2).
- Nur, S. (2019). Studi kasus perilaku seks diluar nikah mahasiswa kos-kosan alauddin Kelurahan Mangasa Kecamatan Tamalate Kota Makassar. *Phinisi Integration Review*, 2(1), 047-054.
- Pandey, P. L., Seale, H., & Razee, H. (2019). Exploring the factors impacting on access and acceptance of sexual and reproductive health services provided by adolescent-friendly health services in Nepal. *PLoS ONE*, 14(8), doi: 10.1371/journal.pone.0220855.
- Parker, L., & Nilan, P. (2013). *Adolescents in contemporary Indonesia*. Routledge.
- Putri, P. (2018). A lesson in love: Reviewing Japanese and Indonesian dating culture in academic literature. *International Journal of Global Community*, 1(2).
- Qomariah, S. (2020). Pacar berhubungan dengan perilaku seks pranikah pada remaja. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 44-53. doi: 10.31539/jka.v2i1.585.
- Rahardjo, W., Citra, A. F., Saputra, M., Damariyanti, M., Ayuningsih, A. M., & Siahay, M. M. (2017). Perilaku seks pranikah pada mahasiswa: Menilik peran harga diri, komitmen hubungan, dan sikap terhadap perilaku seks pranikah. *Jurnal Psikologi*, 44(2), 139 – 152. doi: 10.22146/jpsi.23659.
- Rahmartani, L., & Adisasmita, A. (2018). Association between knowledge of condom functions and condom use among sexually-active unmarried male adolescents in Indonesia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 2(2).
- Reiss, I. (1970). Premarital sex as deviant behavior: An application of current approaches to deviance. *American Sociological Review*, 35(1), 78-87.

- Sarwono, S. W. (2019). *Psikologi remaja*. Rajawali Pers.
- Shaluhiyah, Z. (2012). Socio-cultural and socio-sexual factors influence the premarital sexual behaviour of javanese youth in the era of HIV/AIDS. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 2(2), 61-72: doi.org/10.14710/jpki.2.2.61-72.
- Shrestha, R. B. (2019). Premarital sexual behaviour and its impact on health among adolescents. *Jurnal of Health Promotion*, 7, 43-53.
- Suwarni, E., & Bustan, R. (2017). Hubungan sikap terhadap seksual pranikah dengan tingkat penilaian moral mahasiswa Universitas Al Azhar Indonesia. *Jurnal Al Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4(2).
- Syarifain, K. H. (2021, Oktober 18). *Al qur'an dan terjemahannya*. https://d1.islamhouse.com/data/id/ih_books/single/id_Translation_of_the_meaning_of_the_holy_quran_in_indonesian.pdf
- The Holy Bible. (2021, Oktober 18). *Translated from the latin vulgate: Diligently compared with the hebrew, greek, and other editions in divers languages*. Douay-Rheims Version. <http://triggs.djvu.org/djvu-editions.com/BIBLES/DRV/Download.pdf>
- Verhaeghe, P., & Hedley-Prole, J. (2014). *What about me?: The struggle for identity in a market-based society*. Scribe Publications.
- Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology: Adventures in theory and method, second edition*. Open University Press.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology, third edition*. Open University Perss.
- Win, Y. Y., Khaing, W., & Oo, W. M. (2015). Community's perception on premarital sex: A qualitative research in an urban area of Mandalay city, Myanmar. *Bulletin of Preventive & Social Medicine Society*, 1(4), 59-64.

- Yong, H. T., & Simon, A. (2020). Perceptions of premarital sex among students at a faith-based university. *Human Behavior, Development and Society*, 21(1).
- Yudhaprawira, M. R., & Uyun, Z. (2017). Kematangan beragama remaja akhir sebagai pelaku seksual pranikah. *Jurnal Indigenous*, 2(1).

Berziarah Bersama yang Lain

Y. Adrianto Dwi Mulyono, SJ.

Awal Kisah

Bapak meninggal tepat seminggu sebelum saya masuk Psikologi. Saya tidak bisa menggambarkan bagaimana campur-aduknya perasaan dan kondisi kala itu. Sekalipun demikian, apa yang telah saya pilih mesti saya jalani. Akhirnya, saya masuk Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma (USD) pada tahun 2000.

Saya memilih mendalami Psikologi bukan karena tahu apa yang akan dipelajari ketika belajar Psikologi, tetapi justru karena saya tidak tahu persis apa yang saya inginkan untuk diri sendiri. Saat itu, saya menjadi bagian dari orang muda yang galau dan serba memiliki keraguan untuk melangkah. Keputusan untuk memilih Psikologi hanya berdasarkan keyakinan bahwa saya tidak akan kehabisan pekerjaan ketika mempelajari ilmu tentang manusia ini. Di mana pun saya berada, apa pun pekerjaannya, tampaknya hampir pasti akan mempertemukan manusia yang satu dengan yang lain. Ilmu yang demikian pasti dibutuhkan.

Setelah mulai belajar Psikologi, beberapa buku dan artikel tentang Psikologi mulai saya baca. Saya menyukai bacaan yang ringan, praktis, dan kontekstual dengan hidup saya. Tentu segala macam kerangka teori juga saya baca dan sebisa mungkin

dipahami. Namun, bacaan yang ringan, praktis, dan kontekstual dengan hidup menjadi pintu masuk yang baik bagi saya untuk mengenal Psikologi. Melalui mengikuti mata kuliah tiap semester tampaknya menjadi rutinitas yang membosankan bagi saya.

Di awal-awal kuliah, saya membaca buku *Man's Search for Meaning* (1946/1988) karya Viktor E. Frankl. Buku ini memengaruhi perjalanan saya selanjutnya. Viktor Frankl (26 Maret 1905 - 2 September 1997), psikiater dan psikoterapis dari Austria, mengembangkan pendekatan psikologis yang dikenal sebagai logoterapi. Dasar teori Frankl adalah pencarian makna menjadi motivasi utama individu. Dengan demikian, tujuan utama psikoterapi adalah untuk membantu individu menemukan makna itu. Dalam buku tersebut, ingatan saya menempel kuat pada bagian ketika Frankl mengajak para pembacanya untuk hidup seolah-olah hidup kita hari ini merupakan yang kedua kalinya dan seolah-olah kita dulu pernah berbuat salah sebagaimana juga terjadi kali ini. Logoterapi mengundang saya untuk membayangkan bahwa hidup yang saya jalani saat ini adalah kesempatan hidup yang kedua. Saya sudah membuat kesalahan pada kehidupan yang pertama dan bisa membuat kesalahan yang sama saat ini jika tidak diperbaiki. Saya sepenuhnya bertanggung jawab atas hidup saya sendiri. Dengan demikian, logoterapi selalu meminta seseorang menyadari; untuk apa, kepada apa, atau kepada siapa seseorang tersebut merasa bertanggung jawab.

Di lain waktu, saya tidak sengaja melihat *Holmes-Rahe Stress Scale* (1967) yang dikonstruksi oleh Holmes dan Rahe. Skala tersebut memancing saya untuk mengategorikan diri sebagai seorang yang mengalami *stress* karena kala itu masih terngiang dengan mendingan Bapak. Skala *stress* itu pula yang membuat saya berusaha sabar menemani ibu yang pasti lebih *stress* karena kehilangan suaminya, tetapi saya lebih sering gagal untuk bersabar. Kematian Bapak juga membawa saya

pada tulisan Elisabeth Kübler-Ross (8 Juli 1926 - 24 Agustus 2004) seorang psikiater kelahiran Swiss yang menulis buku *On Death and Dying* (1969). Dalam buku tersebut, ia menguraikan lima tahap manusia menghadapi kematian, yaitu penolakan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan. Tulisan itu membuat saya memberanikan diri melihat proses kematian Bapak dengan kadang meratapinya, karena saya merasa ada yang salah dengan sikap saya ketika menemani Bapak menghadapi kematiannya. Hal-hal praktis kontekstual yang sering saya pahami dengan tidak terlalu bijaksana inilah yang menjadi pintu masuk untuk semakin mendalami dan memahami Psikologi. Semakin mengenal Psikologi, saya merasa Psikologi adalah ilmu yang berguna, terutama untuk diri sendiri. Psikologi mengubah hidup saya karena mengajak saya untuk bercermin, melihat hidup saya sendiri.

Sejak Bapak meninggal, saya makin yakin bahwa dunia tidak melulu seperti yang saya inginkan. Demikian pula dengan diri saya sendiri, saya berusaha menerima bahwa yang terjadi pada diri saya tidak selalu yang saya inginkan, mungkin lebih sering yang tidak diinginkan yang terjadi. Saya tidak terlalu khawatir jika teori-teori yang ada menggambarkan diri saya sebagai seorang yang cenderung melakukan *defense mechanism* yang berpotensi mengganggu perkembangan pribadi. Atau, saya juga tidak terlalu khawatir ketika melihat hasil tes grafis yang menggambarkan diri sebagai orang yang cenderung untuk menghindari kesulitan. Saya senang mengetahuinya karena itulah diri saya apa adanya yang tidak bisa saya kontrol sepenuhnya. Dengan mengetahuinya, saya justru bisa berusaha mengelola kondisi psikologis semampunya. Makin masuk ke dalam Psikologi, saya makin menyadari kompleksitas manusia. Semakin masuk dalam Psikologi tidak semakin membuat saya merasa bisa memahami manusia, tetapi semakin membuat saya harus terus berusaha memahami manusia.

Mengenal Psikologi mendorong untuk mengenal dan berjalan bersama manusia lain, memasuki labirin-labirin kehidupan yang sering kali terlalu rumit untuk dibingkai dalam kerangka teori-teori. Setiap kali saya berjumpa dengan manusia, saya dituntut untuk bersiap memasuki labirin kehidupan yang tidak pernah sama bagi setiap orang. Dalam peziarahan bersama orang lain, saya bisa menjadi pendengar atau yang didengar, kadang bisa menjadi penolong atau yang ditolong, juga mungkin menemani atau ditemani kala hidup menemui jalan buntu. Lantas, manusia juga butuh “menikmati” kebuntuan bersama-sama sembari terus berharap ada jalan keluar. Psikologi bagi saya bukan menilai dan mengategorikan manusia, tetapi sebuah peziarahan hidup: hidup saya sendiri, hidup yang lain, dan terutama hidup saya bersama dengan yang lain.

Bukan (Sekadar) Psikologi Ruang Kelas

Frankl membawa saya pada peziarahan akan makna. Bagi saya, hidup akan bermakna kalau bisa berguna bagi orang lain. Hal ini pula yang membuat saya memutuskan untuk masuk Ordo Serikat Yesus pada tahun 2005. Saya merasa akan lebih banyak berguna sebagai seorang Jesuit. Sebagai Jesuit, Asas dan Dasar dalam Latihan Rohani 23 selalu bergema, yaitu bahwa manusia diciptakan untuk memuji dan memuliakan Tuhan. Bagi saya, semakin berguna hidup bagi yang lain, maka saat itulah saya semakin memuliakan Tuhan.

Psikologi juga terus bergema dalam hidup saya sebagai seorang Jesuit, terutama dalam menjalani tugas perutusan saya. Pada tahun 2015, saya diberikan tugas pertama sebagai Imam Jesuit di Seksi Pengabdian Masyarakat Realino. Di lembaga sosial tersebut, saya berjumpa dengan komunitas pekerja seks, anak-anak jalanan, dan orang-orang yang berada di Lembaga

Pemasyarakatan (LP). Ternyata, hal tersebut bukanlah tugas yang mudah. Bekerja dalam bidang sosial berarti siap gagal, tidak populer, serta hasil juga tidak tampak jelas. Dari banyak tantangan demikian, menjadi siap gagal adalah tantangan yang terberat. Saya menyadari berbagai tantangan yang muncul, tetapi yang lebih penting adalah menemukan makna atas semua pekerjaan itu. Bersama komunitas tersebut saya merasa sangat berguna. Perjumpaan dengan berbagai komunitas mengajak saya untuk melihat dan mendengarkan sebanyak mungkin, bergaul sedekat mungkin, serta merasakan hidup mereka. Saya tidak tergesa menggunakan Psikologi, tetapi berusaha mengenal mereka apa adanya. Secara alamiah berjalan bersama dan menemukan simpul-simpul hidup bersama. Setelah mengenal, mendengarkan, dan merasakan, Psikologi menjadi salah satu alat bantu untuk merumuskan dan memetakan apa yang akan dilakukan.

Dalam perjumpaan dengan para pekerja seks, saya bersama para relawan merancang program pemberdayaan untuk membantu mereka, baik secara mental dan ekonomi, karena itulah yang kami tangkap dalam banyak perjumpaan. Namun, dalam perjumpaan yang lebih mendalam kami menemukan hal baru, mereka mengungkapkan kerinduan terdalam, yakni hidup bersama suami yang sungguh mencintai mereka. Jika kami ingin program ini menjawab kebutuhan mereka, kami harus melihat lebih dalam motivasi kami. Program tersebut akan berbicara lebih jika sungguh tulus menjadi ungkapan cinta kami pada mereka. Akhirnya, yang penting bukan masalah hasil dan berbagai target, tetapi masalah proses mencintai. Kami berjalan bersama mereka karena kami mencintai mereka. Melalui berbagai program yang ada, kami memasuki peziarahan untuk menerima dan mencintai mereka apa adanya.

Hal yang sama saya rasakan ketika mendapat tugas merayakan Ekaristi di LP. Ada saat di mana saya merasa mereka

tidak membutuhkan Perayaan Ekaristi. Terlebih ketika melihat orang keluar-masuk LP karena mengulang perbuatan yang sama. Rasanya Ekaristi hanya memberi efek *placebo*, tetapi tidak cukup memberi daya ubah. Mereka sudah tahu semua yang saya khotbahkan, bahkan mereka lebih hafal ayat-ayat Kitab Suci daripada saya. Psikologi kembali bergema saat itu. Saya meminta komunitas *Psychocare* untuk menjadi teman bicara, menemani mereka berproses sejauh yang dimungkinkan, serta menawarkan alternatif cara untuk memandang permasalahan. Kembali saya merasakan bahwa Psikologi adalah peziarahan hidup bersama yang lain.

Kini saya bertugas di Waghete Papua, saya berziarah bersama masyarakat Papua. Tentu butuh proses untuk memahami budaya Papua, maka perjumpaan awal dengan masyarakat Papua saya gunakan untuk mendengarkan dan mengenal mereka sedekat mungkin. Masyarakat Waghete adalah masyarakat tradisional yang hidup di tengah-tengah perkembangan wilayah yang sangat cepat. Berbagai hal baru yang mulai muncul mencemaskan orang-orang tua, misalnya minuman keras, prostitusi, dan perjudian. Orang suku asli tidak jarang menjadi korban ketika pemilik modal mulai datang untuk kemudian membeli tanah dan menguasai perekonomian. Bertugas di Papua berarti saya harus berziarah bersama suku asli dalam menghadapi perkembangan. Sebagaimana saya berusaha memahami mereka, mereka pun berusaha memahami saya yang berbeda dari mereka. Psikologi membuat saya terbuka untuk berziarah bersama masyarakat Papua dengan cara hidup bersama dan berempati dengan mereka yang tengah bergulat dengan berbagai kompleksitas hidupnya.

Selama belajar Psikologi, saya merasakan Psikologi lebih sebagai sejumlah kerangka teori untuk mengategorikan dan membuat berbagai program untuk menolong manusia. Saat ini, setelah berbagai perjumpaan saya dengan banyak manusia, saya memandang Psikologi sebagai sebuah peziarahan, dan

saya berharap peziarahan tersebut akan memantik api-api kecil yang menerangi sesama. Saya ingin agar Psikologi mabadan dan mengalir dengan alamiah melalui keterbukaan saya untuk mengenali dan menerima manusia lain apa adanya. Tidak terlalu menyenangkan bagi saya jika orang yang mengenal Psikologi merasa bisa mengenal manusia, melulu membuat program untuk mengategorikan manusia, mendefinisikan trauma, mengenali kebutuhan psikologisnya, memodifikasi perilaku atau semacamnya. Belum apa-apa seolah sudah tahu penyelesaiannya.

Psikologi memang memungkinkan untuk melakukan itu, tetapi bagi saya, kemauan untuk tekun berziarah dan menyusuri lorong-lorong hidup manusia yang kadang kita sendiri tidak tahu di mana ujungnya menjadi sebuah tantangan tersendiri. Maka, saya sangat gembira ketika pada tahun 2019 mengenal komunitas *Psychocare* yang diinisiasi oleh mahasiswa Psikologi USD. Mereka ingin berziarah bersama anak-anak para pekerja seks dan para warga dampungan di LP. Mereka saya undang untuk datang ke Papua untuk berbagi pengalaman dengan anak-anak Papua.

Psikologi Berbasis *Universal Apostolic Preferences* (UAP)

Pada 19 Februari 2019, Pater Jenderal Serikat Yesus Arturo Sosa, SJ. mengumumkan *Universal Apostolic Preferences* (UAP) yang merupakan hasil eleksi Jesuit di seluruh dunia. Melalui UAP ini, para Jesuit ingin menemukan cara terbaik untuk bekerja sama dalam perutusan Tuhan, melayani Gereja zaman ini, memberikan sumbangan terbaik dengan sumber daya yang dimiliki, dan berusaha melakukan segala sesuatu demi pelayanan

ilahi yang lebih besar dan kebaikan yang universal. UAP Serikat Yesus tahun 2019-2029 adalah:

1. Menunjukkan jalan menuju Allah melalui latihan rohani dan diskresi.
2. Dalam perutusan rekonsiliasi dan keadilan, Serikat akan berjalan bersama orang miskin, orang-orang terbuang, dan orang-orang yang martabatnya dirampas.
3. Menemani kaum muda menciptakan masa depan yang penuh harapan.
4. Bekerja sama dalam merawat bumi, rumah kita bersama.

Psikologi bisa memainkan peran penting menanggapi UAP tersebut. Pada poin pertama, latihan rohani (LR) merupakan sintesis pengalaman rohani transformatif Santo Ignatius de Loyola. LR berisi kumpulan bahan dan petunjuk meditasi atau kontemplasi yang tersusun dalam sebuah dinamika sebagaimana termuat di dalamnya. Tujuannya adalah menemukan kehendak Tuhan dalam kehidupan nyata dengan kemerdekaan batin tanpa rasa lekat tak teratur. Manusia selalu dihadapkan pada pilihan sepanjang hidupnya. Kehadiran pilihan dalam hidup mengharuskan pengambilan keputusan. Pengambilan keputusan bisa menjadi sulit dan menyebabkan orang cemas atau bahkan lumpuh dalam menghadapi pilihan mereka. Dalam konteks UAP yang pertama, Psikologi menjadi penyeimbang yang sangat penting melalui diskresi. Psikologi bisa membantu manusia untuk lebih jernih melihat berbagai dorongan manusiawi yang memengaruhi pengambilan keputusannya. Dengan demikian, Psikologi diharapkan mampu membantu manusia mengambil jarak dari berbagai dorongan untuk membuat keputusan yang mengarahkan diri pada kehendak Tuhan. Psikologi juga bisa membantu manusia agar tidak jatuh dalam spiritualisme ketika semua pengalaman dianggap kehendak Tuhan atau

menganggap semua kesulitan sebagai “Salib” yang mesti ditanggung. Psikologi diharapkan membawa orang berani menziarahi diri sendiri dengan cara menatap diri untuk menemukan rahmat Tuhan tanpa mengingkari kerapuhan manusiawi. Bangkit dan berjalan dalam terang rahmat, bukan hanya larut dalam penghakiman karena kerapuhan manusiawi.

Preferensi kedua, yakni berjalan bersama orang-orang miskin, orang-orang terbuang, dan orang-orang yang martabatnya dirampas; begitu dekat dengan Psikologi. Ketika berjumpa dengan anak-anak jalanan, tunawisma, transpuan, dan para pekerja seks, saya mendapati bahwa kehidupan mereka saat ini selalu dipengaruhi konflik sosial sebelumnya dan Psikologi punya kapasitas untuk menghadapi permasalahan sosial tersebut. Apa kontribusi Psikologi bagi permasalahan masyarakat ini? Psikologi punya kapasitas untuk mendekati permasalahan sosial itu dengan kekayaan berbagai teori yang ada. Jika tanggung jawab bisa dituntut pada mereka yang punya kemampuan atau kapasitas, maka Psikologi bisa dituntut pula agar bertanggung jawab terhadap permasalahan sosial masyarakat tersebut. Maka saya bisa katakan, Psikologi yang tidak peduli dengan permasalahan sosial kontekstual yang dihadapi masyarakat adalah Psikologi yang tidak bertanggung jawab. Psikologi harus berani mengalami perjumpaan langsung dengan berbagai masalah sosial, bukan hanya untuk dijadikan objek penelitian yang hanya menguntungkan peneliti tapi juga memberi dampak konkret bagi mereka yang diteliti. Selama saya mengenal komunitas pekerja seks, sudah ada puluhan kali orang datang untuk penelitian, wawancara, membuat film dokumenter, dan kegiatan lain, tapi sangat sedikit yang kemudian menyediakan diri berjalan bersama mereka. Psikologi harus makin berani berjalan bersama korban, bukan hanya memberikan rekomendasi-rekomendasi. Menurut saya, Psikologi harus

mempunyai komunitas-komunitas rentan dampungan sebagai wujud tanggung jawab keilmuan mereka.

Psikologi bisa berperan penting dalam pendampingan orang muda untuk membawa mereka menjadi “orang Samaria yang baik hati” sebagaimana dibahas dalam Lukas 10:25-37. Dalam teks tersebut dikisahkan bagaimana orang Samaria yang membantu orang yang dirampok, dipukul, dan ditinggalkan sekarat di jalan. Imam dan suku bangsa Lewi melewatinya begitu saja, sedangkan orang Samaria yang dibenci orang Yahudi (korban perampokan) justru menolong orang itu. Sikap altruis inilah yang perlu dibangun dalam pendampingan orang muda. Altruis adalah sikap peduli pada orang lain, dan berusaha membantu atau memberikan diri untuk kebaikan sesama. Masa muda adalah masa di mana seseorang membuat keputusan mendasar dalam hidup. Melalui keputusan termaksud, orang muda mulai masuk dalam kehidupan bermasyarakat, ambil peran, dan memberi makna eksistensi mereka. Menemani orang muda berarti membangun sikap altruis dengan menunjukkan bahwa ada yang perlu diperjuangkan dalam hidup bermasyarakat, yakni pembangunan dunia yang adil dan solidaritas kepada sesama. Selama saya bertugas, ketika di lembaga sosial maupun di Papua saat ini, selalu ada orang-orang muda yang tergerak menjadi relawan karena ingin berziarah bersama yang miskin dan terbuang. Banyak di antara mereka yang menyampaikan bahwa kegiatan tersebut sudah lama mereka rindukan. Dengan demikian, dalam segala kebebasan yang mereka inginkan, orang muda berkehendak memberikan hidupnya untuk sesama. Mendampingi orang muda adalah menunjukkan jalan menuju Allah dengan mempertajam kepekaan melihat ketidakadilan dan memiliki integritas untuk memperjuangkan keadilan. Psikologi bisa menemani orang muda mengasah kepekaan dan membuka ruang kreativitas dalam kebebasan yang bertanggung jawab. Psikologi perlu menemani orang muda yang menginginkan

kebebasan dengan tetap menghargai perbedaan untuk menciptakan kehidupan bersama yang berperikemanusiaan.

Dalam preferensi keempat, kita akan dihadapkan pada persoalan ekologis. Di balik kerusakan lingkungan terdapat dilema sosial, yakni antara kepentingan pribadi dan kepentingan bersama atau antara kepentingan saat ini dan kepentingan masa depan. Hal itu terjadi pada skala yang kecil antarpribadi maupun skala besar antarkomunitas dan bahkan antarnegara. Sejak bertugas di Waghete Papua, saya sering melewati jalur Nabire-Waghete. Setiap kali melewati jalur itu, saya menyadari bahwa makin banyak pohon-pohon besar ditebang untuk kepentingan ekonomi. Masyarakat hidup dengan menjual kayu. Namun, ancaman tanah longsor semakin besar dan orang yang sering melewati jalur Nabire-Waghete sangat sering merasakan ancaman longsor setiap saat. Jika tanah longsor, penyaluran logistik terhambat dan mengganggu kehidupan makin banyak orang. Saya juga melewati tambang emas yang memberi kesejahteraan, tapi juga memberi dampak kerusakan lingkungan yang signifikan. Bagaimana berbagai dilema sosial ini dihadapi? Psikologi bisa ambil bagian dalam memberikan alternatif cara menghadapi dilema sosial dalam hidup bermasyarakat berkaitan dengan kerusakan lingkungan, mulai dari skala yang paling kecil karena dilema sosial tampaknya sering dialami manusia atau komunitas ketika mengambil keputusan. Bagaimana Psikologi membantu manusia agar mampu memiliki pertimbangan yang lengkap, sehingga keputusan yang diambil membawa kesejahteraan hidup bersama dan bukan menjadi ancaman bagi kehidupan manusia?

Sebagai sebuah ilmu, Psikologi bebas menilai dan melihat fenomena dari berbagai sudut pandang. Namun, Psikologi sebagai aktivitas yang berkaitan dengan manusia menjadi tidak bisa bebas nilai karena perilaku manusia akan menyangkut nilai-nilai sosial hidup bersama. Dengan kapasitas Psikologi

yang begitu besar untuk membawa kehidupan manusia menjadi lebih bermartabat, maka Psikologi harus peka dan berpihak pada persoalan dunia, menjadi penggerak rekonsiliasi manusia dengan diri sendiri dan dunianya.

Beberapa tahun terakhir, saya mengenal mahasiswa dan alumni Psikologi Universitas Sanata Dharma yang tertarik untuk mempertanggungjawabkan ilmunya dengan memilih berjalan bersama para pengungsi di *Jesuit Refugee Service* (JRS), orang-orang terbuang dan orang yang martabatnya dirampas. Bagi saya, inilah orang-orang yang mau mempertanggungjawabkan ilmunya kepada sesama. Tanggung jawab inilah yang perlu terus ditumbuhkan. Psikologi punya tanggung jawab menyelesaikan berbagai masalah sosial masyarakat karena punya kapasitas itu. Tantangan dunia ke depan semakin besar, dan Psikologi harus siap menghadapi berbagai tantangan itu sebagai ilmu yang memperjuangkan martabat manusia.

Daftar Acuan

- Frankl, V.E. (1946/1988). *Man's search for meaning*. Pocket Books.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218. doi:10.1016/0022-3999(67)90010-4
- Jesuits Global. (t.t.). *Universal Apostolic Preferences*. <https://www.jesuits.global/uap/>
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Routledge.

Manusia, Metamorfosis, dan Psikologi Positif

Olyn Silvania

Apa pengalaman Anda yang paling berkesan saat SMA? Setiap orang tentu memiliki jawabannya masing-masing untuk menggambarkan pengalaman paling berkesan pada masa putih abu-abu tersebut. Bagi saya pribadi, pengalaman paling berkesan di masa ini adalah ketika saya mendapatkan hadiah buku bertema pola asuh (*parenting*) yang berjudul “Rahasia Ayah Edy Memetakan Potensi Unggul Anak” dari orang tua saya pada tahun 2015. Buku tersebut ditulis oleh Ayah Edy, penggagas gerakan *Indonesia Strong from Home*. Dari buku inilah, saya pertama kalinya mengenal beberapa istilah terkait karir, seperti minat, bakat, dan potensi yang merupakan sebagian kecil dari penerapan ilmu Psikologi. Hal tersebut membuat saya secara tidak langsung berjumpa dengan Psikologi.

Dalam buku ini, saya belajar bahwa setiap anak membawa potensinya masing-masing. Maka dari itu, orang tua perlu mengenal minat dan potensi anaknya, sehingga dapat membimbing anaknya untuk menentukan jurusan sekolah, kuliah, dan bidang pekerjaan yang sesuai. Lalu, terdapat isi buku yang sangat menginspirasi saya, yakni rumus kesuksesan *Happiness Totality Expertise Money*. Rumus kesuksesan ini menjelaskan bahwa seseorang yang memilih bidang yang sesuai

dengan panggilan hati, minat, dan potensinya akan merasa bahagia. Jika ia bahagia, maka ia akan menjalankan tugasnya dengan sepenuh hati, sehingga hasilnya akan maksimal dan membawanya pada kesuksesan. Dari rumus kesuksesan tersebut, saya terinspirasi untuk turut serta membantu para orang tua dalam menemukan dan mengembangkan minat serta potensi anaknya. Selain itu, saya juga ingin membantu seseorang untuk menentukan pilihan karir, seperti jurusan sekolah, kuliah, dan bidang pekerjaan yang sesuai dengan minat dan potensinya.

Berbagai keinginan di atas, ketertarikan terhadap isu pendidikan, *parenting*, perkembangan anak dan remaja, serta didukung dengan prospek kerja yang menjanjikan membuat saya memutuskan untuk mengambil jurusan kuliah Psikologi. Pada tahun 2016, saya dinyatakan diterima sebagai bagian dari keluarga besar Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, sebuah universitas yang menempa mahasiswanya menjadi insan yang cerdas dan humanis. Dari sinilah petualangan saya untuk mempelajari Psikologi dimulai.

Warna-warni Perjalanan Belajar Psikologi

Saya bersyukur karena Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma memberi saya kesempatan untuk mempelajari beberapa bidang yang saya minati sejak SMA, yakni pendidikan, *parenting*, serta perkembangan anak dan remaja. Kesempatan tersebut didapatkan melalui mata kuliah Psikologi pendidikan, Psikologi perkembangan, pendidikan anak usia dini, asesmen anak, dan deteksi dini. Meskipun demikian, saya tidak hanya berkesempatan untuk mempelajari beberapa bidang yang diminati, tetapi juga berkesempatan untuk menyelami ilmu Psikologi secara luas dan mendalam melalui mata kuliah lainnya. Hal ini mengingatkan bahwa Psikologi merupakan ilmu

yang mempelajari tentang kesadaran, pikiran, proses mental, dan perilaku manusia (Henriques, 2011), sehingga Psikologi dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan.

Selama mempelajari Psikologi di jenjang S1, saya tidak hanya belajar teori, tetapi juga diajak untuk mengaplikasikan ilmu dalam kehidupan sehari-hari, mengasah keterampilan dalam bidang Psikologi seperti penggunaan alat tes Psikologi, observasi, wawancara, dan riset berdasarkan kasus nyata yang terjadi di masyarakat. Menurut saya, proses pembelajaran telah mendukung misi dari fakultas, yaitu, “Menyelenggarakan pendidikan akademis-praktis di bidang Psikologi yang menghasilkan lulusan sebagai ilmuwan-praktisi yang kompeten.” (Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, n.d.) Dengan demikian, proses pembelajaran secara teori dan praktik membuat pemahaman saya terhadap ilmu Psikologi menjadi lebih optimal. Selain itu, praktik yang dilakukan juga menjadi bekal bagi saya untuk menjadi seorang penolong profesional (*professional helper*) yang dapat membantu individu maupun kelompok dalam mengatasi masalahnya dan membimbing mereka untuk mengoptimalkan diri (*American Psychological Association [APA], n.d.*).

Perjalanan saya dalam mempelajari ilmu Psikologi tentunya tidak lepas dari tantangan. Saya dihadapkan dengan tantangan untuk memahami ilmu Psikologi yang abstrak, komprehensif, dan saling berkaitan satu sama lain, terlebih dengan target pencapaian akademik yang harus dipenuhi. Dalam kehidupan sehari-hari, tantangan yang pernah dihadapi adalah ketika mendengarkan keluhan atau masalah orang lain. Gelar psikolog yang belum saya dapatkan membuat saya merasa belum berhak memberikan kontribusi yang lebih dalam seperti memberikan layanan konseling baik individu maupun kelompok, asesmen, dan intervensi (lihat dalam Himpunan Psikologi Indonesia, 2010). Kontribusi yang saya berikan masih terbatas pada

berusaha untuk mendengarkan secara aktif, memberikan dukungan emosional, umpan balik, dan membagikan ilmu yang sekiranya dapat membantu mereka dalam mengatasi masalahnya. Dalam rangka upaya mengaplikasikan kode etik Psikologi, saya biasanya menjelaskan kepada mereka bahwa saya masih dalam proses belajar, sehingga umpan balik dan ilmu yang diberikan masih sebatas pengetahuan yang dimiliki. Lalu, saya juga menyarankan kepada mereka untuk berkonsultasi kepada tenaga profesional, seperti psikolog dan konselor bila memerlukan bantuan lebih lanjut.

Dalam usaha untuk membantu orang lain, terkadang saya mengalami kesulitan untuk mencari benang merah dari keluhan atau permasalahan yang mereka hadapi. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kurangnya pengalaman dan pengetahuan atas kasus yang dihadapi serta kondisi pribadi yang kurang kondusif. Kurang kondusifnya kondisi pribadi dapat disebabkan karena sedang memiliki masalah, sehingga menyebabkan saya menjadi kurang fokus terhadap permasalahan yang harus saya hadapi. Dari hal ini, saya belajar bahwa wawasan, pengalaman, dan kesadaran secara penuh (*mindfulness*) diperlukan agar saya dapat menjadi pendengar yang aktif serta mampu memberikan umpan balik dan saran yang sesuai dengan kondisi mereka. Selanjutnya, perkuliahan Psikologi memberi saya kesempatan untuk memahami hal-hal yang dapat melatarbelakangi sikap dan perilaku orang lain. Dalam hal ini, saya belajar bahwa terdapat banyak faktor yang menyebabkan seseorang masih bergulat dengan masalah yang ia hadapi, seperti pengalaman traumatis, kondisi ekonomi, isolasi sosial, diskriminasi, stigma, dan dukacita karena kehilangan seseorang yang dicintai. Dari hal tersebut, saya belajar bahwa kemampuan untuk melihat dari berbagai sisi dan empati diperlukan agar seseorang dapat memberikan umpan balik yang tidak terkesan menghakimi.

Lika-liku Luka dalam Masa Remaja

Dalam menjalani kehidupan, kita sering kali dihadapkan dengan situasi kurang menyenangkan. Saya pernah mengalami beberapa peristiwa tidak menyenangkan di masa sekolah. Sepanjang duduk di bangku SD, saya cukup sering mengalami perundungan dari teman-teman sebaya karena dianggap memiliki kepribadian, ketertarikan, dan sikap yang berbeda dengan mereka. Saya pernah mendapatkan julukan bahasa kasar dari unik, diremehkan, dan dihakimi ketika saya melakukan kesalahan atau tidak bisa melakukan suatu tugas. Hal tersebut membuat saya melihat keunikan tersebut sebagai kekurangan, sehingga saya merasa tidak berharga.

Selanjutnya, ketika kelas 10 SMA, saya pernah dikucilkan oleh teman-teman sekelas karena hal yang serupa, yaitu dianggap memiliki kepribadian, ketertarikan, dan sikap yang berbeda dari yang lain. Pada titik itulah, saya melihat seluruh perjalanan hidup saya. Saya merasa bahwa hidup saya penuh lika-liku. Lalu, saya pun bertanya pada diri sendiri, “Mengapa aku harus dilahirkan dengan kondisi seperti ini?” Hal tersebut membuat saya berada dalam titik terendah di hidup saya. Saya merasa terluka secara batin. Perasaan sedih, marah, dan kecewa bercampur menjadi satu. Saya menjadi benci dengan diri sendiri, sehingga berharap ingin menjadi seperti orang lain.

Saya datang ke Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma dengan kondisi membenci diri sendiri dan memiliki harga diri (*self-esteem*) yang rendah. Saya pribadi yang tertutup, tidak percaya diri, dan merasa tidak lebih baik dari orang lain. Hal tersebut membuat saya sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang “di atas” saya dari segi kecerdasan, keterampilan, dan kecakapan sosial. Saya mengalami pergulatan diri selama dua semester pertama perkuliahan. Ketika melihat

beberapa teman sudah aktif mengikuti kegiatan non-akademis, ada rasa kagum dari diri saya terhadap mereka. Namun di sisi lain, saya melihat diri saya sebagai orang yang penuh kekurangan, sehingga merasa tidak layak untuk mendaftarkan diri dalam kegiatan non-akademis. Selain itu, saya juga merasa ragu akan kemampuan diri sendiri. Lebih tepatnya, saya tidak yakin untuk dapat berkontribusi lebih dalam kegiatan non-akademis yang ada. Kondisi tersebut sempat menghambat saya untuk mengembangkan diri.

Metamorfosis Diri dari *Self-loathing* Menjadi *Self-love*

Rupanya semesta tidak membiarkan saya terus-menerus berada dalam lembah kekelaman. Saya merasakan bahwa berkuliah di jurusan Psikologi bukan hanya semata-mata untuk menambah empat buah huruf gelar S.Psi. di belakang nama saya, tetapi Psikologi mengajak saya untuk bemetamorfosis menjadi sosok yang lebih baik.

Dalam “fase kepompong,” awalnya saya memiliki perasaan benci terhadap diri sendiri (*self-loathing*) (Lestari, 2021). Dalam dinamika perkuliahan, saya diharuskan melihat kembali pengalaman tidak menyenangkan, luka-luka, dan hal-hal yang tidak saya sukai dari diri saya. Ketika melihat beberapa hal tersebut, saya sempat merasa tidak nyaman dan segera menyalahkan diri sendiri. Kondisi tersebut membuat saya memutuskan untuk bercerita kepada keluarga dan beberapa orang terdekat. Saran yang mereka berikan mengarah pada hal yang sama, yaitu saya perlu meningkatkan kesiapan (*readiness*) dan kemauan (*willingness*) untuk berdamai dengan diri sendiri. Meskipun orang lain memberikan dukungan, tetapi hal tersebut akan sia-sia jika saya tidak memiliki inisiatif untuk berdamai

dengan diri. Dari hal tersebut, saya memutuskan untuk tetap berjuang dan berproses.

Pada liburan semester dua akhir, saya mengisi waktu liburan dengan membaca beberapa kisah orang sukses dalam artikel daring, seperti Thomas Alva Edison selaku penemu bola lampu pijar, Stephen Hawking selaku orang pertama yang mengeksplorasi teori tentang lubang hitam, dan Albert Einstein selaku penemu teori relativitas. Setelah membaca beberapa kisah tersebut, saya belajar bahwa penemuan yang dihasilkan orang-orang sukses berasal dari ide-ide mereka yang unik. Karya dan penemuan mereka yang khas memberikan kontribusi positif bagi masyarakat, seperti mempermudah pekerjaan, memberikan sumbangan ilmu pengetahuan, serta menjadi inspirasi bagi masyarakat untuk terus belajar dan berkarya. Saya tersadar bahwa pada dasarnya setiap orang memiliki keunikannya masing-masing, baik dari segi kemampuan, kepribadian, pandangan, dan sikap. Jika dikembangkan dengan baik, keunikan dapat memberikan manfaat bagi lingkungan sekitar. Kemampuan yang unik dapat menjadi bekal seseorang untuk menciptakan karya dan penemuan orisinal yang dapat menjadi solusi atas masalah yang belum terselesaikan. Lalu, kepribadian, pandangan, dan sikap yang unik selama itu positif dapat memberikan perspektif baru dan menambah wawasan orang lain. Refleksi tersebut menjadi titik balik dalam hidup saya. Saya mengubah pandangan keunikan sebagai kekurangan menjadi berkah yang perlu dikembangkan.

Selanjutnya, saya perlahan belajar menerapkan *self-acceptance*, yaitu penerimaan diri atas seluruh atribut yang ada dalam diri saya, baik positif maupun negatif (Morgado et al., 2014). Awalnya, saya mengidentifikasi keunikan, kekuatan, dan hal-hal positif lain yang saya miliki. Lalu, saya pun berusaha untuk menerima diri saya apa adanya. Saya tidak lagi berusaha menjadi seperti orang lain, tetapi berusaha untuk menjadi

diri sendiri. Selain itu, saya juga belajar untuk mengenal dan menerima kekurangan serta hal-hal negatif yang ada dalam diri saya. Bagi saya, hal tersebut penting karena dengan mengenal dan menerima kekurangan serta hal-hal negatif diri sendiri, saya dapat tetap menjadi seseorang yang mawas diri dan terus mau belajar untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Dengan demikian, pengembangan diri saya akan jauh lebih bermakna (Ackerman, 2021).

Kemudian, saya belajar bahwa tindakan dan perkataan orang lain adalah hal-hal yang di luar kendali saya. Maka dari itu, saya perlu berfokus pada hal-hal yang dapat saya kendalikan, yakni usaha, sikap, dan tindakan saya (Morin, 2017). Meskipun demikian, hal ini bukan berarti saya sepenuhnya tidak peduli dengan perlakuan orang lain dan tidak mau mendengarkan perkataan orang lain. Di sini saya turut belajar untuk menyikapi tindakan dari orang lain terhadap diri saya. Sebagai contoh, jika saya merasa bahwa kritik dari orang lain membangun dan bermanfaat untuk diri saya, saya akan mendengarkan dan mungkin menjadikannya pertimbangan dalam mengambil keputusan. Sebaliknya, jika saya merasa bahwa kritik dari orang lain malah bertujuan untuk menjatuhkan diri saya, maka saya tidak akan membalasnya dengan perkataan atau amarah. Saya akan berusaha untuk menyikapinya dengan bijaksana dan menganggapnya sebagai cambuk agar saya dapat menjadi orang yang lebih baik lagi.

Setelah mampu menerima diri dan fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, akhirnya saya keluar dari “kepompong” dan menjelma menjadi “kupu-kupu yang cantik,” yaitu simbol diri saya yang sudah lebih mampu mencintai dan menghargai diri sendiri. Hal tersebut saya implementasikan dengan cara memberikan apresiasi atas diri ketika mampu mengambil keputusan untuk pertumbuhan spiritual, fisik, dan psikologis. Dalam dunia Psikologi, kondisi tersebut dikenal dengan istilah

self-love (Khosahaba, 2012). Ketika menjadi “kupu-kupu yang cantik”, saya merasakan bahwa diri saya sudah jauh lebih baik dari sebelumnya. Perubahan dalam diri saya termanifestasikan dalam empat aspek *self-love*, yakni kesadaran diri (*self-awareness*), keyakinan diri (*self-worth*), harga diri (*self-esteem*), dan perawatan diri (*self-care*) (Mutiwasekwa, 2019).

Terkait kesadaran diri (*self-awareness*), saya sudah lebih mampu mengenal kelebihan dan kekurangan diri, sehingga memudahkan saya untuk membuat rencana, menentukan pilihan karir, dan tujuan hidup. Lalu, saya menjadi lebih mampu mengenal dan memahami pikiran dan emosi, sehingga memudahkan saya untuk bertindak secara bijak dan efektif. Terkait keyakinan diri (*self-worth*), saya sudah lebih percaya dengan keunikan, kekuatan, dan hal-hal positif lain yang saya miliki. Hal ini yang mendorong saya untuk lebih berani menjadi diri sendiri, sehingga tidak lagi berusaha menjadi orang lain atau mengikuti standar penilaian orang lain. Terkait harga diri (*self-esteem*), saya merasakan bahwa *self-esteem* saya meningkat karena telah mampu menghargai diri sendiri. Dengan demikian, saya tidak lagi membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain yang saya anggap “di atas” saya.

Selain itu, saya juga berusaha menyebarkan hal-hal positif kepada sesama. Terkait perawatan diri (*self-care*), saya menjadi lebih peduli dengan kesehatan fisik dan mental. Saya berusaha menjaga kesehatan fisik dengan cara berolahraga, tidur yang cukup, dan mengonsumsi makanan yang bergizi. Kemudian, saya berusaha menjaga kesehatan mental dengan meluangkan waktu untuk diri sendiri (*me-time*) di tengah-tengah kesibukan, seperti menulis, mendengarkan musik, dan menonton film. *Me-time* juga merupakan bentuk *self-reward* yang saya lakukan setelah menyelesaikan suatu tugas dan berhasil mencapai suatu target. Saya tidak akan berhenti untuk menerapkan *self-love* dalam kehidupan saya.

Perubahan yang saya rasakan ketika belajar Psikologi adalah dapat berdamai dengan pengalaman yang kurang menyenangkan di masa lalu dan memaafkan orang-orang yang pernah menyakiti saya, sehingga dari situ luka batin saya sembuh. Belajar Psikologi membuat saya mampu berterima kasih dengan pengalaman kurang menyenangkan karena mereka turut berperan dalam pertumbuhan pribadi (*personal growth*) saya. Kemudian, perubahan lain yang saya rasakan adalah menjadi seseorang yang lebih terbuka akan kesempatan yang ada di sekitar saya. Bagi saya, perkuliahan perlu diisi dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat untuk pengembangan diri dan karir ke depannya. Selain mengikuti perkuliahan di kelas, saya pun memutuskan untuk terjun dalam kegiatan non-akademis, seperti magang, organisasi, kepanitiaan, dan kegiatan sukarela (*volunteer*). Berbagai kegiatan tersebut memberi saya kesempatan untuk mengeksplorasi diri, mengembangkan keterampilan, serta menjadi wadah saya untuk belajar memberikan ide, pendapat, dan saran yang bermanfaat.

Selanjutnya, saya tidak hanya memiliki *passion* di Psikologi, tetapi juga *passion* menulis. Menulis sudah menjadi bagian dari hidup saya sejak usia 10 tahun. *Passion* menulis dan keinginan untuk belajar berkompetisi secara sehat mendorong saya untuk mengembangkan diri secara lebih luas dengan cara mengikuti perlombaan karya tulis ilmiah. Setelah melalui proses lomba yang panjang, ternyata saya mendapatkan anugerah yang tidak pernah saya duga, yakni kemenangan. Pengalaman menjuarai lomba inilah yang menjadi pengalaman paling berkesan selama perkuliahan. Prestasi yang diperoleh membuat saya semakin percaya diri dengan talenta menulis yang dimiliki, sehingga saya semakin termotivasi untuk terus mengasah talenta tersebut.

Mengoptimalkan Fungsi Manusia sebagai Pembelajar: Penerapan Psikologi Positif dalam Dunia Pendidikan

Saya memiliki pengalaman tugas kuliah yang berkesan, yaitu tugas kelompok untuk melakukan percobaan tentang kekuatan karakter (*character strengths*) yang merupakan salah satu konstruk penting dari Psikologi Positif. Kekuatan karakter merupakan sistem klarifikasi sifat positif yang didasarkan pada enam kebajikan utama (*virtues*) manusia, yakni kebijaksanaan dan pengetahuan, keberanian, kemanusiaan, keadilan, kesederhanaan, dan transenden (Peterson & Seligman, 2004). Pada tugas ini, kelompok saya melakukan percobaan terkait salah satu kekuatan karakter dari kebajikan utama transenden, yakni apresiasi terhadap keindahan dan keunggulan lewat refleksi diri terkait keindahan lingkungan sekitar. Kami memilih tiga benda hidup maupun mati yang menarik perhatian, mengobservasinya, mendeskripsikan keunggulannya, dan membuat karya seni sederhana yang menggambarkan ketiga objek tersebut. Dari tugas ini, saya menjadi lebih mampu mengapresiasi keindahan lingkungan, mensyukuri hidup, berani mengekspresikan diri melalui karya, dan mampu menghargai karya orang lain. Berangkat dari pengalaman inilah, saya menjadi tertarik dengan Psikologi Positif.

Psikologi Positif merupakan studi yang menjelaskan tentang proses individu, kelompok, dan institusi untuk dapat berfungsi secara optimal (Gable & Haidt, 2005). Psikologi Positif berakar dari respons Martin Seligman dan Mihaly Csikszentmihalyi atas kondisi Psikologi pada pertengahan kedua abad ke-20 yang terlalu berfokus pada depresi, rasisme, kekerasan, dan irasionalitas. Selain itu, berangkat pula dari penelitian-penelitian Psikologi klinis yang terlalu berfokus pada gangguan mental, tetapi melupakan akar dari ilmu Psikologi,

yaitu upaya untuk membuat kehidupan manusia menjadi lebih bermakna serta mengidentifikasi dan meningkatkan keunggulan manusia. Seligman dan Csikszentmihalyi berpendapat bahwa Psikologi pada masa itu tidak menghasilkan pengetahuan yang cukup terkait apa yang membuat hidup manusia menjadi lebih berharga (Gable & Haidt, 2005; Froh, 2004). Berangkat dari kondisi tersebut, Seligman dan Csikszentmihalyi memutuskan untuk mempromosikan Psikologi Positif yang menekankan pada kekuatan dan kebajikan manusia. Hal tersebut bertujuan untuk memahami dan memfasilitasi perkembangan manusia yang lebih positif (Joseph, 2015). Dengan demikian, Psikologi Positif lebih berfokus pada kekuatan manusia dibandingkan kelemahannya (Seligman, 2002, dalam Peterson & Seligman, 2004).

Dewasa ini, Covid-19 merupakan isu yang sangat hangat dibicarakan oleh masyarakat. Di Indonesia, Covid-19 sudah ditetapkan sebagai bencana nasional oleh Presiden Joko Widodo melalui Keputusan Presiden (Keppres) Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non Alam Penyebaran *Coronavirus Disease* 2019 (COVID -19) (Wibowo, 2020). Penyebaran Covid-19 yang begitu cepat menimbulkan sejumlah dampak psikologis, seperti stres, kecemasan, ketakutan, ketidakberdayaan, dan depresi (Yamaguchi et al., 2020). Kondisi pandemi memungkinkan Psikologi Positif berperan penting dalam membantu manusia untuk merasakan hal positif di tengah peristiwa tidak menyenangkan dan permasalahan psikologis akibat pandemi Covid-19. Psikologi Positif bertujuan untuk membantu manusia untuk lebih bahagia, mencintai diri sendiri, bersyukur, dan mampu membangun hubungan yang positif dengan orang lain, sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental manusia. Psikologi Positif membantu manusia menjadi pribadi yang lebih resilien, mampu mengelola *distress*, dan bahkan mampu membangun hubungan yang positif dengan orang lain (Gable & Haidt, 2005; Yamaguchi et al., 2020).

Selanjutnya, hal menarik dari Psikologi Positif adalah ilmunya yang dapat diterapkan ke dalam berbagai *setting*, seperti pekerjaan, kesehatan, organisasi, konseling, dan pelatihan serta berbagai bidang ilmu dalam disiplin Psikologi, seperti Psikologi sosial, pendidikan, perkembangan, industri-organisasi, dan klinis. Penerapan Psikologi Positif ke dalam berbagai *setting* dan disiplin ilmu dapat mempromosikan fungsi manusia yang optimal dari yang awalnya mengalami gangguan psikologis dan *distress* hingga mencapai kesehatan dan pemenuhan pribadi secara lebih luas (Joseph, 2015; Linley & Joseph, 2004).

Belakangan ini, saya menaruh *concern* pada dampak pandemi Covid-19 terhadap pendidikan, yaitu perubahan sistem pembelajaran. *United Nations* (UN) (2020) menjelaskan bahwa Covid-19 menyebabkan hampir seluruh negara memberlakukan kebijakan pembelajaran daring atau pembelajaran tanpa tatap muka sejak tahun 2020, termasuk Indonesia. Pembelajaran daring merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk meminimalisir penyebaran Covid-19. Awalnya, pembelajaran daring ditanggapi secara positif, baik oleh pelajar maupun mahasiswa. Namun, seiring berjalannya proses pembelajaran, mereka mengalami beberapa kesulitan, seperti sinyal yang kurang mendukung, kurangnya kuota internet, kurang dapat fokus dengan materi pelajaran karena adanya berbagai gangguan di rumah, dan materi yang disampaikan sulit dipahami (Jatira & Neviyarni, 2021). Berbagai kesulitan tersebut menimbulkan sejumlah dampak psikologis, seperti *distress*, cemas, depresi (Yamaguchi et al., 2020), dan menurunnya kesejahteraan psikologis (Quinn et al., 2020, dalam Burke & Arslan, 2020). Selain itu, pandemi Covid-19 juga menyebabkan terbatasnya interaksi langsung para pelajar dan mahasiswa dengan teman-temannya (Burke & Arslan, 2020), sehingga membuat banyak dari mereka melewatkan kehidupan sosial nyata, baik di sekolah maupun perkuliahan (Chu, 2020).

Dalam pandemi Covid-19, figur guru, dosen, dan pendidik lainnya yang merupakan elemen penting dari proses pembelajaran (Herliandry et al., 2020) menghadapi tantangan dalam melaksanakan pembelajaran daring (Devitt et al., 2020, dalam Burke & Arslan, 2020). Mereka diharuskan untuk beradaptasi dengan situasi yang tidak menentu. Dewasa ini, guru, dosen, dan pendidik lainnya sedang berusaha untuk mencari metode pembelajaran yang tepat yang dapat mendukung tercapainya tujuan pembelajaran (Jatira & Neviyarni, 2021). Selain itu, mereka juga perlu mengevaluasi efektivitas pembelajaran daring yang disesuaikan dengan kebutuhan pelajar dan mahasiswa. Hal tersebut penting agar aspek pembelajaran, seperti pengetahuan, moral, keterampilan, dan estetika tetap terpenuhi (Herliandry et al., 2020). Selain itu, ada pula hal lain yang perlu diupayakan oleh guru, dosen, dan pendidik lainnya, yakni menerapkan metode pembelajaran yang membuat pelajar maupun mahasiswa tertarik dan bersemangat dalam mengikutinya. Dengan demikian, *distress* yang dialami dalam masa pandemi Covid-19 dapat berkurang. Hal tersebut dapat ditempuh dengan cara menerapkan Psikologi Positif dalam proses pembelajaran (Chu, 2020).

Seligman (1998, dalam Joseph, 2015) mengemukakan bahwa pendidikan merupakan salah satu pilar utama dari Psikologi Positif. Penerapan Psikologi Positif dalam *setting* pendidikan memiliki tujuan utama untuk memberlakukan perubahan positif pada individu melalui proses pembelajaran. Penerapan Psikologi Positif dalam kurikulum pendidikan perlu disesuaikan dengan tingkat kenyamanan guru, dosen, dan pendidik lainnya serta kebutuhan pelajar dan mahasiswa. Penerapan Psikologi Positif terdiri dari tiga tingkat, yaitu (1) tingkat penerapan paling dangkal yang berupa dimasukkannya tema pembelajaran Psikologi Positif ke dalam program pendidikan, (2) tingkat penerapan Psikologi Positif yang cukup mendalam ketika guru,

dosen, dan pendidik lainnya mengajarkan ilmu Psikologi Positif secara spesifik, dan (3) tingkat penerapan paling dalam yang mana institusi pendidikan mengimplementasikan instruksi dan intervensi Psikologi Positif dalam proses pembelajaran (Joseph, 2015).

Dalam buku *Positive Psychology in Practice* (2015), beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kekuatan, harapan, kebersyukuran, regulasi diri, kegigihan, dan resiliensi membuat performa siswa di sekolah menjadi lebih baik (Joseph, 2015). Meskipun demikian, mayoritas penelitian sebelumnya dilakukan di negara barat. Lalu sejauh penelusuran saya, penelitian yang mengkaji dampak penerapan Psikologi Positif terhadap psikologis maupun mahasiswa pada masa pandemi Covid-19 masih terbatas pada studi literatur. Chu (2015) dalam studi literaturnya menemukan bahwa penerapan Psikologi Positif dapat meningkatkan hasil belajar bersamaan dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis pelajar dan mahasiswa. Beliau juga merekomendasikan kekuatan karakter kemauan untuk belajar, rasa ingin tahu, perspektif, kerja sama, dan semangat dapat diaplikasikan pada metode pembelajaran agar pelajar dan mahasiswa lebih antusias dalam menjalani proses pembelajaran. Burke dan Arslan (2020) menemukan bahwa pengaplikasian prinsip dari Psikologi Positif yang menekankan pada kekuatan manusia dapat mempromosikan pendidikan yang lebih positif. Selain itu, menerapkan Psikologi Positif dalam pembelajaran dapat membantu pelajar dan mahasiswa mengatasi tantangan dalam pembelajaran daring. Dengan demikian, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai dampak penerapan Psikologi Positif dalam proses pembelajaran terhadap psikologis pelajar dan mahasiswa di Indonesia pada masa pandemi Covid-19, baik dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif maupun kualitatif.

Daftar Acuan

- Ackerman, C. E. (2021, Mei 31). What is self-acceptance? 25 exercises + definition and quotes. *PositivePsychology.com*. <https://positivepsychology.com/self-acceptance/>
- American Psychological Association (n.d.) *Helping people improve their lives*. <https://www.apa.org/education-career/guide/paths/improve-lives>
- Burke, J., & Arslan, G. (2020). Positive education and school psychology during Covid-19 pandemic. *Journal of Positive School Psychology*, 4(2), 137-139. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v4i2.243>
- Chu, T. L. (2020). Applying positive psychology to foster student engagement and classroom community amid the Covid-19 pandemic and beyond. *Scholarship of Teaching in Psychology*. <http://dx.doi.org/10.1037/stl0000238>
- Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *NYS Psychologist*, 16(3), 18–20.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Henriques, G. (2011). *A new unified theory of psychology*. Springer.
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65-70. <https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>
- Himpunan Psikologi Indonesia. (2010). *Kode etik Psikologi Indonesia*. <https://ipkindonesia.or.id/media/2017/kode-etik-himpesi-2010.pdf>

- Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma (n.d.) *Visi dan misi*. <https://www.usd.ac.id/fakultas/Psikologi/daftar.php?id=profile&noid=32&offset=0>
- Jatira, Y., & Neviyarni, S. (2021). Fenomena stress dan pembiasaan belajar daring di masa pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 35-43. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i1.187>
- Joseph, S. (2015). *Positive psychology in practice promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*. Wiley.
- Khoshaba, D. (2012, Maret 27). A seven-step prescription for self-love. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love>
- Lestari, T. Y. (2021, April 13). Kenali self-loathing, perasaan benci terhadap diri sendiri. *Klik Dokter*. <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3649196/kenali-self-loathing-perasaan-benci-terhadap-diri-sendiri>
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive psychology in practice*. John Wiley & Sons, Inc.
- Morgado, F. F. da R., Betanho Campana, A. N. N., & Fernandes Tavares, M. da C. G. C. (2014). Development and validation of the self-Acceptance scale for persons with early blindness. *PLoS ONE*, 9(9), 1-9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0106848>
- Morin, A. (2017, Mei 9). How to stop worrying about things you can't change. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-mentally-strong-people-dont-do/201705/how-stop-worrying-about-things-you-cant-change>
- Musiwasekwa, S. (2019, November 12). Self love. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-upside-things/201911/self-love>

- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- United Nations. (2020). *Education during COVID-19 and beyond*. https://www.un.org/development/desa/dspd/wpcontent/uploads/sites/22/2020/08/sg_policy_brief_covid-19_and_education_august_2020.pdf
- Wibowo, A. (2020, April 13). Presiden tetapkan COVID-19 sebagai bencana nasional. *Badan Nasional Penanggulangan Bencana*. <https://bnpb.go.id/berita/presiden-tetapkan-covid19-sebagai-bencana-nasional>
- Yamaguchi, K., Takebayashi, Y., Miyamae, M., Komazawa, A., Yokoyama, C., & Ito, M. (2020). Role of focusing on the positive side during covid-19 outbreak: Mental health perspective from positive psychology. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(1), 49-50. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000807>

Zaman Mengubah Psikologi, Psikologi Mengubah Zaman

Gita Ramadhani & Monica E. Madyaningrum

Pengantar: Psikologi dari Dua Dekade yang Berbeda

Kalau setiap generasi adalah anak dari zamannya, pun demikian kiranya Psikologi. Bukan hanya Psikologi membaca zaman, Psikologi sendiri adalah produk dari setiap zamannya. Apa yang dianggap perlu untuk dibaca, bagaimana membacanya, adalah cermin dari era dan sejarah di mana Psikologi sebagai sebuah disiplin maupun praksis lahir dan berkembang. Berangkat dari pandangan semacam ini, maka kami meyakini bahwa pilihan kami untuk menekuni Psikologi, bukanlah sepenuhnya keputusan otonom kami. Kami berpandangan bahwa, ketertarikan, antusiasme juga kekecewaan dan frustrasi kami dengan Psikologi, sedikit banyak berbicara tentang “zaman” yang membentuk Psikologi sebagaimana kami jumpai dan alami.

Tulisan ini adalah sebuah upaya dialog antara dua pembelajar Psikologi yang dibentuk oleh zaman yang berbeda. Melalui catatan sederhana ini kami ingin merefleksikan sejauh mana zaman yang berbeda, juga melahirkan pembelajar Psikologi yang berbeda. Secara khusus, kami ingin memperbincangkan hal-hal

berikut: apa yang kami anggap menarik atau tidak menarik dari Psikologi di zaman kami, apa yang kami anggap menjadi kegagapan Psikologi di zaman kami, dan harapan apa yang kami bangun atas Psikologi. Dengan melihat dari dua generasi yang berbeda, kami ingin membaca sejauh mana rentang dua dekade telah membawa perubahan dalam wajah dan sejarah Psikologi, ataukah justru kita terus berputar dalam pertanyaan dan keresahan yang sama?

Di bagian pertama tulisan ini, saya, Gita Ramadhani, pembelajar Psikologi yang memulai perjalanannya di Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma di tahun 2017, akan membagikan catatan saya tentang apa yang membuat saya *kepincut* dengan Psikologi, dan apa yang kadang kala membuat saya patah hati atasnya. Di bagian kedua, teman seperjalanan, Monica E. Madyaningrum, yang telah lebih dahulu memulai studinya sejak tahun 1995 di Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, akan merefleksikan bagaimana zamannya telah membentuk apa yang menjadi antusiasme, mimpi maupun juga frustasinya atas Psikologi. Berangkat dari saling membaca refleksi dan catatan inilah, di bagian ketiga tulisan ini, kami mencoba membaca apa yang sama dan apa yang berbeda dari cara kami memaknai dan mengalami Psikologi.

Psikologi yang Beradaptasi dengan Kaum Muda: Kebangkitan Perspektif Kesehatan Mental

Ketertarikan saya pada Ilmu Psikologi berawal dari rutinitas saya mengamati ibu yang kebetulan berprofesi sebagai praktisi Psikologi. Pada masa SMA (2016), melalui beberapa artikel, saya belajar bahwa konseling bukanlah satu-satunya ranah dari Ilmu Psikologi. Psikologi juga dapat berkontribusi

di bidang budaya, hukum, forensik, politik, dan lain sebagainya. Ketertarikan penulis pada dunia Psikologi juga semakin diperkuat dengan adanya informasi yang menjelaskan tentang akan semakin bertambahnya kebutuhan atas tenaga profesional kesehatan mental. Salah satunya adalah informasi yang dimuat dalam situs berita daring tirta (Adam, 2019), berjudul “Pekerja Kesehatan Mental Banyak Peminat, tapi Kuliahnya Mahal”. Dengan mengutip lembaga kesehatan dunia (*World Health Organization*), artikel tersebut menjelaskan bahwa standar perbandingan ideal antara tenaga kesehatan mental profesional dan jumlah penduduk adalah sebanyak 1:30.000 (0,03 per 100.000 penduduk). Dengan demikian, idealnya dengan jumlah penduduk sebanyak 250 juta, maka di Indonesia diperlukan 7500 tenaga profesional kesehatan mental. Namun pada kenyataannya, saat ini jumlah tenaga profesional kesehatan mental di Indonesia baru tersedia sebanyak 1143. Hal ini berarti masih terdapat kebutuhan yang besar akan tenaga profesional di bidang ini. Hal-hal inilah yang membuat saya semakin mantap mempelajari Ilmu Psikologi, supaya nantinya bisa menekuni profesi sebagai psikolog klinis.

Beberapa dekade lalu, Program Studi (Prodi) Psikologi mungkin belum se-populer sekarang. Saat ini, semakin banyak orang tua yang justru menghendaki anaknya berkuliah di Psikologi. Dapat dikatakan bahwa Psikologi merupakan jurusan primadona. Salah satu contohnya, bisa dicermati dari sebuah artikel yang dimuat dalam laman *campuspedia.id* (Fakta Kuliah Jurusan Psikologi, n.d.). Dalam artikel tersebut dijelaskan bahwa sejak tahun 2019 terdapat kenaikan jumlah peminat Prodi Psikologi di Universitas Padjajaran, Universitas Indonesia, Universitas Gadjah Mada, Universitas Airlangga, yang diikuti oleh universitas negeri maupun swasta lainnya. Ketika duduk di bangku SMA, saya merasa jurusan Psikologi cukup populer

karena tidak sedikit teman maupun saudara yang berminat menempuh studi Psikologi. Beberapa teman yang sepantaran dengan saya memiliki pandangan bahwa Psikologi erat kaitannya dengan profesi psikolog, menjadi kepala personalia di perusahaan, membaca pikiran orang lain, menebak sifat seseorang, menjadi tempat curhat, dan memberi solusi atas suatu permasalahan.

Semasa menjalani perkuliahan, saya merasa Psikologi merupakan ilmu yang menyenangkan untuk dipelajari karena saya bisa mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Psikologi juga mengubah cara pandang saya dalam memahami terbentuknya perilaku seseorang. Misalnya, setelah belajar Psikologi, saya menjadi paham bahwa *stereotype* terhadap kelompok minoritas di Indonesia terbentuk karena kalangan mayoritas merasa terancam dengan kedudukan kelompok minoritas. Saya mendapat pemahaman ini setelah membaca buku berjudul “*Understanding Psychology*” karya Feldman (2011). Dalam buku ini dijelaskan kelompok mayoritas cenderung meyakini bahwa kelompok minoritas dapat menghalangi usaha mereka dalam mencapai tujuan. Hal inilah yang mendorong munculnya prasangka buruk kelompok mayoritas terhadap kelompok minoritas. Sebelum berkuliah di Psikologi, saya cenderung memandang *stereotype* terhadap kelompok minoritas sebagai persoalan yang bersumber pada individu-individu dari kelompok minoritas itu sendiri. Selain itu, belajar Psikologi juga mendorong keinginan saya untuk memahami dengan lebih dalam apa yang saya pelajari di kelas. Akibatnya, saya menjadi suka membaca beragam artikel atau buku yang berkaitan dengan topik Psikologi. Selama menyelami dunia Psikologi, saya juga kerap berandai-andai tentang sumbangsih Psikologi untuk Indonesia, khususnya terkait upaya mewujudkan tujuan pembangunan berkelanjutan (*Sustainable Development Goals* [SDG’s]).

Saya melihat dalam kurun waktu 2 tahun terakhir, topik mengenai Psikologi dan kesehatan mental tersebar secara luas di berbagai media sosial dan banyak digaungkan oleh generasi muda. Kesadaran anak muda zaman *now* untuk mempelajari dan menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental semakin meningkat yang tercermin dari berbagai konten di *platform Youtube, Instagram, Tik Tok* serta *Twitter*. Penyampaian edukasi kesehatan mental yang jauh lebih *friendly* dan “kekinian” membuat anak muda sekarang berani menyorakan permasalahan mental yang pernah dihadapi. Salah satu faktor yang menyebabkan seseorang semakin berani untuk berbagi permasalahan hidupnya adalah kemudahan untuk bersuara di media sosial. Dalam laman *twitter* terdapat banyak anak muda yang saling terbuka untuk berbagi cerita bahkan membentuk *base* khusus terkait isu kesehatan mental tertentu. Beberapa *influencer* yang mengaku sebagai penyintas persoalan kesehatan mental tertentu juga secara terbuka membagikan pengalaman hidupnya tersebut dan mengedukasi pengikutnya untuk menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental diri sendiri. Sebagai mahasiswa Psikologi, saya merasa antusias dan senang dengan meningkatnya kesadaran masyarakat untuk mempelajari Psikologi sebagai ilmu kehidupan yang berguna bagi kesejahteraan diri seseorang.

Generasi muda kini berlomba-lomba melakukan gebrakan yang inovatif dan kreatif dalam mempromosikan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, seperti misalnya bisa dijumpai di *platform Satu Persen, Riliv, dan Ibunda.id*. Selain untuk menghapus stigma atas persoalan kesehatan mental, pengembangan *platform* semacam ini juga ditujukan untuk mempermudah akses seseorang pada layanan konseling Psikologi dan memperluas wawasan masyarakat atas isu-isu Psikologi. Tak jarang, banyak orang yang bukan berlatar belakang pendidikan Psikologi justru berinisiatif membangun

komunitas maupun *platform* kesehatan mental. Sebagai akibatnya, pengetahuan dan pemahaman tentang isu kesehatan mental menjadi semakin luas dan tidak hanya dimonopoli oleh mereka yang secara formal berlatar belakang pendidikan Psikologi. Di samping itu, beberapa orang yang saya ketahui sebagai penyintas persoalan kesehatan mental tertentu, juga tergerak untuk membangun komunitas yang mewadahi individu-individu yang memerlukan bantuan karena permasalahan mentalnya tersebut. Singkat kata, kesadaran kesehatan mental kini bergerak dari seluruh ranah, baik yang berlatar belakang Psikologi maupun tidak. Individu-individu yang menjadi penyintas dari persoalan kesehatan mental tertentu, mulai semakin banyak yang memotori gerakan-gerakan yang ditujukan untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang semakin sejahtera, bukan hanya secara fisik melainkan juga psikologis. Selain dipengaruhi oleh semakin meningkatnya kesadaran dan pengetahuan publik atas persoalan kesehatan mental (terutama di antara para penyintas), gerakan semacam ini tampaknya juga dimungkinkan karena faktor media sosial yang menyediakan platform yang lebih aksesibel bagi lebih banyak orang untuk belajar tentang konten-konten kesehatan mental yang “*relate*” dengan kehidupan mereka. Dengan kata lain, saat ini seseorang tidak harus pergi ke klinik atau biro konsultasi Psikologi untuk bisa mengakses sumber informasi atau layanan terkait kesehatan mental. Keberanian para penyintas untuk memotori kegiatan semacam ini menjadi pendorong bagi lebih banyak orang untuk berani membagikan pengalamannya.

Sejauh yang saya pahami, Ilmu Psikologi dapat berperan di berbagai bidang dan tidak terbatas hanya pada penanganan klinis semata. Namun, pada kenyataannya Psikologi masih cenderung lebih banyak berperan di lingkup mikro, misalnya hanya diasosiasikan dengan peran-peran konseling atau

terapeutik. Hal inilah yang menjadi salah satu kegelisahan saya. Menjadi pertanyaan bagi saya, sejauh mana Psikologi bisa mengambil peran lebih banyak untuk merespons permasalahan-permasalahan sosial yang polanya selalu berulang. Sebagai contoh, terkait penanganan terhadap korban kekerasan seksual, saya sering kali bertanya-tanya sejauh mana Psikologi bisa mengambil peran yang lebih besar dari sekadar memberikan intervensi individual (misalnya, konseling dan terapi) bagi individu yang mengalaminya? Sejauh mana Psikologi bisa aktif berperan mengupayakan terwujudnya intervensi hukum yang bisa mencegah persoalan serupa terus berulang? Sejauh mana testimoni keahlian dari psikolog bisa membantu membangun kesadaran dan desakan publik tentang urgensi disahkannya Rancangan Undang-Undang Penghapusan Kekerasan Seksual (RUU PKS) yang hingga kini tak kunjung juga dilegalkan? Pertanyaan-pertanyaan ini muncul terutama setelah saya mencermati paparan para ahli dalam sebuah *talkshow* berjudul Merdeka dari Kekerasan (Yayasan JARI, 2021 tahun). Paparan narasumber dari berbagai latar belakang keahlian di webinar tersebut semakin menegaskan bahwa faktor sosial, mulai lingkungan keluarga, masyarakat, hingga tatanan hukum negara mempunyai peran penting bagi terjadinya atau bisa diatasinya persoalan ini.

Selain soal peran sosial-kemasyarakatan Psikologi, selama studi saya juga memiliki kegelisahan terkait wacana keilmuan Psikologi yang masih didominasi oleh pemikiran-pemikiran yang dibangun di konteks masyarakat Barat yang belum tentu sesuai dengan kondisi masyarakat di Indonesia. Sebagai salah satu contohnya, saya kadang bertanya-tanya sejauh mana alat-alat tes kepribadian ataupun intelegensi yang berasal dari luar Indonesia bisa digunakan untuk membaca perilaku manusia Indonesia secara memadai. Selain itu, saya juga sering kali

bertanya-tanya sejauh mana teori-teori Psikologi yang ada bisa digunakan untuk membaca perilaku masyarakat Indonesia yang meletakkan agama sebagai dogma sentral dalam kehidupannya? Sejauh mana Psikologi di Indonesia bisa mengembangkan pengetahuan dan praksis psikologis yang berbasis religiusitas? Saya sadar membangun dialog antara agama dan Ilmu Psikologi bukanlah hal yang mudah mengingat keduanya berangkat dari pijakan yang berseberangan. Namun, terlepas dari tantangan ini, pada realitanya mayoritas kehidupan masyarakat Indonesia dipengaruhi oleh faktor keyakinan spiritualnya. Hal ini senada dengan pendapat William James yang menyatakan bahwa agama mempunyai peranan sentral untuk menentukan perilaku manusia (dikutip dari Rakhmat, 2003). Alih-alih mengedukasi bahwa agama tidak berhubungan dengan ranah kesehatan mental, mungkinkah Psikologi “merangkul” religiusitas sebagai cara untuk memahami kesehatan mental masyarakat Indonesia? Di masa mendatang, hal inilah yang tampaknya akan menjadi tantangan bagi generasi saya, yaitu bagaimana sebagai psikolog saya bisa membantu mewujudkan *well-being* masyarakat Indonesia yang lebih utuh, baik secara fisik, psikologis, maupun spiritual. Namun perlu diketahui, dalam beberapa hal, aspek religiusitas memang membantu walaupun tidak jarang dalam beberapa perkara lainnya juga berisiko menimbulkan *problem*.

Berangkat dari refleksi ini, saya berkesimpulan bahwa mempelajari Ilmu Psikologi memerlukan *passion* untuk terus bertumbuh sesuai dengan perkembangan zaman. Perubahan zaman akan sangat menentukan perubahan dinamika dan pola perilaku masyarakatnya, karenanya, Psikologi tak bisa dan tak mungkin mandek. Mempelajari Ilmu Psikologi menjadi terasa seperti seorang *explorer* yang tergerak untuk terus menemukan

harta karun-harta karun baru. Hal inilah yang menjadi motivasi terkuat saya dalam memperdalam Ilmu Psikologi, yaitu keinginan untuk menemukan harta karun Psikologi yang baru.

Di Mana Ada Manusia, di Situ Ada Psikologi: Sungguhkah Demikian?

Ketika saya menyelesaikan sekolah menengah di tahun 1995, seingat saya tidak banyak teman satu kelas saya yang memilih Jurusan Psikologi. Jurusan yang paling populer bagi generasi saya waktu itu adalah Ilmu Ekonomi, khususnya Akuntansi dan Ilmu Sosial Politik Jurusan Komunikasi. Barang kali karena saat itu merupakan era ketika televisi swasta mulai bermunculan dan bekerja di dunia media massa tampak cerah dan menjanjikan. Saya tidak punya alasan khusus mengapa saya tertarik pada Psikologi, selain karena ingatan samar-samar akan acara "*Psikologi untuk Anda*" di Televisi Republik Indonesia (TVRI) dan penampilan para narasumbernya yang terlihat menarik dalam caranya berbicara. Berbekal ingatan ini, saya mengambil kesimpulan *absurd* bahwa belajar Psikologi adalah hal yang menarik.

Generasi saya menjalani masa-masa perkuliahan, ketika atmosfer kampus di Indonesia terasa seperti *cocktail* antara operasi sistemik Orde Baru yang menekankan ketertiban dan kepatuhan, dengan jejak-jejak aktivisme sosial yang menjadikan perguruan tinggi sebagai ruang gerilya gagasan dan gerakan subversif. Akibatnya, menjadi mahasiswa di masa itu seperti dibesarkan oleh ayah dan ibu yang saling menegasikan. Di ruang kelas, kehidupan terasa begitu rutin dan terprediksi. Dosen berceramah, mahasiswa mendengarkan dan mencatat dengan tertib dan patuh. Psikologi adalah apa pun yang diceramahkan dosen. Sementara itu, di luar kelas, di kantong-kantong aktivisme

mahasiswa, apa yang diceramahkan dosen, dipertanyakan, disanggah, dan disangsikan.

Situasi kontradiktif inilah yang kemudian mendorong sebagian mahasiswa di masa itu untuk secara mandiri melakukan eksplorasi intelektual dalam rangka menakar relevansi dari gagasan dan pengetahuan yang kami jumpai di ruang kelas. Ketika di ruang kelas, dosen menceramahkan tentang teori-teori kepribadian sebagai lensa analisis yang bebas nilai dan berlaku universal, di kantong-kantong aktivisme mahasiswa, buku "*The Morals and Politics of Psychology*" karya Isaac Prilleltensky (1994), beredar sebagai wacana tanding, yang darinya saya belajar tentang Psikologi sebagai disiplin yang tidak bebas nilai dan hegemonik. Ketika di ruang kelas, eksperimen kepatuhan Milgram diceramahkan sebagai *milestone* dari Psikologi Sosial, di luar kelas dan dalam forum-forum diskusi mahasiswa, gagasan Michel Foucault (1980) tentang Psikologi sebagai aparatus pendisiplinan dan penundukan diperbincangkan. Forum studi mahasiswa menjadi *platform* penting bagi kami untuk mendapat akses pada gagasan alternatif semacam ini, entah melalui saling meminjamkan buku ataupun kegiatan diskusi. Ruang kelas dan aktivitas mahasiswa di luar kampus menjadi ruang yang terasa sungguh terpisah. Dalam iklim pendidikan di masa itu, ruang kelas adalah tempat untuk belajar menjadi tertib dan patuh, sedangkan aktivisme di luar kampus adalah tempat untuk mengeksplorasi *the otherwise*.

Tampaknya pengalaman dan konteks zaman seperti inilah yang kemudian membuat perjalanan saya menekuni Psikologi selalu diiringi dengan pertanyaan, sejauh mana yang saya pelajari di ruang kelas beresonansi atau koheren dengan apa yang saya jumpai dalam konteks keseharian saya? Semakin sering pertanyaan ini saya ajukan, semakin sering pula saya merasa bahwa Psikologi yang saya pelajari di ruang kelas seakan tidak "hadir" dalam apa yang saya jumpai dalam keseharian saya.

Semakin banyak mata kuliah yang saya ambil, semakin lebih banyak pula ragam perspektif tentang manusia yang dipelajari. Namun, tak jarang, semakin lebih sering juga saya merasa bahwa “manusia” yang dibicarakan di ruang kelas, berada dalam pusaran orbit dan planet yang berbeda dengan “manusia” yang saya jumpai dalam keseharian saya. Situasi yang saya jumpai ketika saya mengikuti program Kuliah Kerja Nyata (KKN), menjadi satu contoh pengalaman yang terus saya ingat tentang betapa apa yang saya pelajari di ruang kelas, tidak berada pada frekuensi dan gelombang yang sama, dengan apa yang bisa dijumpai dan dialami dalam keseharian masyarakat kita.

Di sebuah sekolah menengah pertama di kecamatan tempat saya mengikuti KKN, bersama para mahasiswa Psikologi yang lain, kami diminta oleh guru Bimbingan Konseling untuk membuat program yang ditujukan bagi para siswa kelas 3 (kelas IX) supaya terus bersemangat menyelesaikan studinya hingga tamat. Putus sekolah merupakan masalah besar di sekolah tersebut. Berbekal apa yang kami pelajari di ruang kelas, kami merancang serangkaian kegiatan pelatihan dalam semangat membuat para murid memiliki “*need of achievement*” yang tinggi, supaya lebih bersemangat menyelesaikan studinya. Kesadaran bahwa ada yang problematik dalam cara kami berpikir muncul ketika kemudian kami mendapat kesempatan berkunjung ke rumah sebagian dari para murid tersebut. Alih-alih menjumpai para remaja yang punya isu dengan “*need of achievement*”-nya, yang kami jumpai justru remaja yang memikul tanggung jawab melampaui apa yang biasa ditanggung remaja seusia mereka. Sebagian besar dari mereka tinggal dengan nenek dan/atau kakeknya karena kedua orang tuanya menjadi buruh migran. Akibatnya, dalam keseharian mereka, para remaja ini harus mengambil alih peran yang biasanya dilakukan orang tuanya: mengurus nenek dan/atau kakeknya, ikut menggarap sawah/ladang, dan mengelola urusan rumah. Perjumpaan ini membuat

kegiatan pelatihan yang kami rancang terasa sungguh *wagu* atau janggal. Pengalaman-pengalaman semacam inilah yang menyadarkan kami tentang kegagalan pengetahuan yang kami pelajari di ruang kelas. Adagium klasik “di mana ada manusia, di situ ada Psikologi” menjadi terasa *ompong*. Di tempat kami KKN ada manusia, tetapi Psikologi tidak (mampu) hadir di sana.

Konteks zaman dan pengalaman-pengalaman semacam inilah yang kemudian membuat saya *kepincut* dengan model-model pemikiran dan praksis Psikologi yang dibangun dengan semangat mengembangkan pengetahuan dan terapan Psikologi yang responsif dengan konteks budaya, sosio-historis, dan politis masyarakat di mana ilmu dan praktik Psikologi tersebut diterapkan. Dalam perjalanan selanjutnya, ketertarikan pada model pemikiran dan praksis Psikologi semacam ini yang menumbuhkan antusiasme saya pada bidang-bidang Psikologi yang mengedepankan apa yang disebut dengan *psycho-political validity* (Prileltensky, 2003) dalam menakar kredibilitas ilmu dan praktek Psikologi, bidang-bidang seperti *Critical Community Psychology*, *Liberation Psychology*, serta *Decoloniality and Psychology*. Bidang-bidang inilah yang terus menyalakan semangat saya atas Psikologi.

Refleksi Penutup:

Psikologi di Mana-mana, Sekaligus Tidak ke Mana-mana?

Catatan sederhana ini menunjukkan bagaimana rentang dua dekade telah mengubah wajah Psikologi. Dari refleksi ini, kami belajar bagaimana bukan saja Psikologi berubah mengikuti zamannya, tetapi juga bagaimana zaman berubah karena Psikologi. Ketika Monica memulai perjalanannya sebagai pembelajar Psikologi, bidang ilmu ini belumlah sepopuler seperti yang dijumpai Gita. Gita memulai perjalanannya sebagai

pembelajar Psikologi ketika fakultas Psikologi menjadi magnet yang bisa menarik ribuan calon mahasiswa baru. Sebagai ilustrasi sederhana, ketika catatan ini dibuat, jumlah pendaftar di Prodi S1, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma (USD) mencapai 3119, padahal daya tampung yang tersedia hanya sebesar 200 mahasiswa. Data serupa bisa dengan mudah diperoleh dari Forum Komunikasi Asosiasi Penyelenggara Pendidikan Tinggi Psikologi Indonesia (Forkom AP2TPI). Dalam Forkom AP2TPI Wilayah Yogyakarta misalnya, tercatat ada 10 universitas yang memiliki Jurusan Psikologi, dengan rata-rata memiliki jumlah mahasiswa di kisaran 200, bahkan ada yang di atas 300 untuk setiap angkatan.

Bagi Gita, perubahan ini menjadi pertanda dari “era kebangkitan perspektif kesehatan mental”. Gita membaca generasinya sebagai angkatan yang menjadi lebih sadar, fasih, dan akrab dengan terminologi dan konsepsi kesehatan mental. Kesehatan mental tak lagi diposisikan sebagai hal yang tersier. Bisa jadi, seperti yang dibaca oleh Gita, fenomena ini sedang mengatakan betapa masyarakat kita semakin punya perhatian besar pada isu dan persoalan terkait kesehatan mental. Di sisi lain, meminjam argumen sosiolog Nikolas Rose (2000) dan juga psikolog Norwegia, Ole Jacob Madsen (2018), perubahan ini bisa jadi juga menunjukkan apa yang disebut sebagai psikologisasi masyarakat (*the psychologization of society*). Era di mana Psikologi sebagai bidang ilmu maupun praksis menjadi sebuah aparatus sosial yang begitu digdaya, yang bisa merasuk ke berbagai lini kehidupan, mulai urusan pengasuhan, pendidikan, industri, bahkan hingga ke urusan tata kelola negara. Di satu sisi, fenomena ini membuat orang bisa menamai dengan lebih spesifik apa yang dulu bisa jadi di-*gebyah uyah*. Alih-alih sekadar menyebut sebagai “anak nakal”, sekarang ada terminologi yang lebih spesifik, misalnya anak berbakat (*gifted*) atau anak dengan kesulitan belajar. Di sisi lain, seperti yang menjadi keresahan

kami, psikologisasi juga bisa berarti mengaburkan akar persoalan yang sesungguhnya.

Di tahun 2004, Monica melakukan penelitian analisis isi terhadap rubrik konsultasi Psikologi di harian *KOMPAS*. Studi ini mengambil sampel, surat-surat yang dikirimkan antara tahun 1983 hingga 1987 dan 1998 hingga 2002. Studi sederhana ini menemukan bahwa pada surat-surat yang dikirim di awal tahun 80-an, tampak bahwa tanggapan psikolog yang mengasuh rubrik tersebut menjadi semacam media untuk mulai memasyarakatkan terminologi-terminologi psikologis, seperti misalnya istilah konsep diri, tugas perkembangan, dan krisis identitas (Madyaningrum & Widyatmoko, 2004). Apa yang didokumentasikan dalam studi sederhana ini semakin menegaskan betapa jauh berbedanya Psikologi di era 1980-an dengan Psikologi di masanya Gita. Kalau di tahun 1980-an, rubrik konsultasi Psikologi di surat kabar cetak menjadi andalan untuk “memasyarakatkan Psikologi dan menpsikologikan masyarakat”, di masa kini, seperti yang diamati Gita, yang terjadi justru banjir informasi Psikologi melalui berbagai *platform* media sosial.

Amatan dan refleksi ini memberi kesan bahwa Psikologi terasa semakin ada di mana-mana. Namun demikian, pada saat yang sama, dari dialog ini kami juga belajar bahwa Psikologi ternyata “tidak (belum) ke mana-mana”. Dalam rentang dua dekade yang memisahkan angkatan kami, ternyata Psikologi masih harus mengolah pekerjaan rumah yang sama, yaitu mengembangkan pengetahuan dan praksis psikologis yang lebih responsif dengan konteks sejarah, budaya, sosial, dan politik masyarakat kita. Bagi Gita, pekerjaan rumah tersebut adalah mengembangkan pengetahuan dan praksis Psikologi yang responsif dengan peran agama sebagai pilar sentral kehidupan personal dan kolektif masyarakat kita. Bagi Monica, pekerjaan rumah itu adalah mengembangkan pengetahuan dan praksis

psikologis yang tidak menyalahkan korban, bahkan yang justru berpihak pada korban. Kalau refleksi ini diletakkan dalam rentang yang lebih panjang, sebagaimana didokumentasikan dalam buku “Dialog Psikologi Indonesia: Doeloe, Kini dan Esok” (2007), terlihat bahwa pekerjaan rumah ini sebenarnya juga sudah menjadi keresahan sejak era-nya para peletak dasar Psikologi Indonesia. Artinya, sudah sejak tahun 60-an, 70-an, para pembelajar Psikologi di Indonesia gelisah dengan soal mengembangkan Psikologi Indonesia yang *ngendonesiani*. Sekian puluh tahun berselang, rupanya Gita yang mahasiswa angkatan 2017 juga mengolah keresahan yang sama. Berpijak pada refleksi inilah, kami bertanya-tanya sejauh mana Psikologi ada di mana-mana, sekaligus tidak (belum) ke mana-mana?

Daftar Acuan

- Abidin, et al (2021). *Merdeka dari Kekerasan*. [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=c8jr9NmeRUk>
- Adam, A. (2019, 6 Mei). Pekerja Kesehatan Mental Banyak Peminat tapi Kuliahnya Mahal. *Tirto.id*. <https://tirto.id/pekerja-kesehatan-mental-banyak-peminat-tapi-kuliahnya-mahal-dpkw>
- CampuspediaAcademy. (n. d.). Fakta Kuliah Jurusan Psikologi. *Campuspedia.id*. <https://campuspedia.id/news/fakta-kuliah-jurusan-psikologi/>
- Foucault, M. (1980). *Power/knowledge: Selected interviews and other writings, 1972-1977*. Vintage.
- Feldman, R. (2011). *Understanding Psychology*. Mc-Graw Hill.
- HIMPSI Jaya. (2007). *Dialog Psikologi Indonesia. Doeloe, kini dan esok*. HIMPSI Jaya.
- Madsen, O. J. (2018). *The Psychologization of society: On the unfolding of the therapeutic in Norway*. Routledge.

- Madyaningrum, M. E., & Widyatmoko, C. S. (2004). *Membaca problema personal, menafsir jati diri komunal*. Laporan penelitian tidak diterbitkan. Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Prilleltensky, I. (1994). *The morals and politics of psychology: Psychological discourse and the status quo*. Suny Press.
- Prilleltensky, I. (2003). Understanding, resisting, and overcoming oppression: Toward psychopolitical validity. *American Journal of Community Psychology*, 31(1-2), 195-201.
- Rakhmat, J. (2003). *Psikologi agama: Sebuah pengantar*. Mizan.
- Rose, N. (2000). Power and subjectivity: Critical history and psychology. *Academyanalyticarts*. <https://academyanalyticarts.org/rose-power-subjectivity>.

Ketimpangan Bobot Metode Penelitian dalam Praktik Perkuliahan

Natalie Katherine

Perjumpaan saya dengan dunia Psikologi diawali dengan pertanyaan: “Mengapa individu yang satu dengan individu yang lain memiliki karakter yang berbeda dalam menyikapi suatu hal?”, “Mengapa pengalaman yang dialami oleh seseorang dapat memengaruhi caranya berperilaku di kemudian hari?”. Dua pertanyaan tersebut hanyalah segelintir dari pertanyaan-pertanyaan lebih spesifik yang terus menaungi kepala saya. Setelah melalui proses pencarian, saya mengetahui bahwa saya dapat mengharapkan jawaban ketika menyelami keilmuan Psikologi.

Empat tahun berproses dalam dunia Psikologi ternyata tidak membuat saya secara langsung dapat menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut. Empat tahun masih jauh dari kata cukup bagi saya untuk mempelajari berbagai aspek dalam dunia Psikologi. Setiap teori yang saya pelajari mengajak saya berkelana memasuki dimensi demi dimensi yang semakin memantik saya untuk mengenal lebih dalam berbagai pembelajaran yang ditawarkan oleh Psikologi. Setiap hal baru yang saya temukan dalam Psikologi terasa sulit didefinisikan, sebab segalanya terlalu kompleks dan berharga untuk sekadar dijabarkan dalam suatu kalimat kesimpulan yang menurut

saya sangat menyederhanakan. Awalnya, Psikologi tampak seperti suatu ilmu yang utuh dan mantap, secara “percaya diri” mampu memecahkan berbagai persoalan dalam bumi manusia dengan berbagai kompleksitas di dalamnya. Namun, perjalanan singkat yang saya tapaki membuat saya sadar bahwa membicarakan manusia dengan psikologinya akan jauh lebih kompleks. Manusia-nya saja sudah kompleks, apalagi cara menafsirkannya.

Kualitatif dan Pembobotan Mata Kuliah

Ketika menjadi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma (USD), pada tahun pertama kita akan dihadapkan dengan dasar-dasar Ilmu Psikologi yang dipelajari secara umum dan utuh. Memasuki tahun kedua, mahasiswa akan mulai dihadapkan pada suatu kenyataan yang cukup lumrah diketahui oleh insan Psikologi, yaitu celah yang cukup besar antara penelitian kualitatif dengan kuantitatif. Celah ini akan semakin terasa nyata ketika kita dihadapkan pada daftar mata kuliah wajib yang harus ditempuh untuk memenuhi 144 SKS selama kurang lebih empat tahun kuliah. Ketika membicarakan penelitian kualitatif, maka kita hanya akan dihadapkan pada mata kuliah Metodologi Penelitian Kualitatif dan Asesmen Non-Tes. Akan tetapi, lain halnya dengan penelitian kuantitatif yang memiliki pembobotan mata kuliah yang lebih besar, meliputi Metodologi Penelitian Kuantitatif, Statistika I, Statistika II, Penyusunan Skala Psikologi, Penyusunan Tes Hasil Belajar, dan Psikometri. Ketimpangan ini membuat saya bertanya-tanya: “Apakah penelitian kualitatif dipandang sebelah mata, sehingga pembobotan mata kuliah wajib pun hanya terbatas pada beberapa mata kuliah saja?” Padahal, guna menyelami dunia Psikologi, seseorang perlu disajikan dan menciptakan

akses seluas-luasnya untuk menyelami pengalaman setiap individu secara rinci. Kerincian pengalaman tersebut dapat dilakukan ketika seseorang menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif menekankan pada proses pemaknaan terhadap kualitas pengalaman individu (Willig, 2008, 2013). Berbagai teknik pengambilan data yang dilakukan dalam metode penelitian kualitatif digunakan dalam setiap asesmen Psikologi, baik asesmen klinis, sosial, pendidikan, industri dan organisasi, ataupun perkembangan.

Ketimpangan dalam pembobotan mata kuliah secara tidak langsung turut berpengaruh terhadap keputusan para mahasiswa Psikologi yang akan menyelesaikan tugas akhir. Apabila dihitung, secara statistik yang memilih untuk menggunakan metode penelitian kuantitatif jauh lebih banyak dibandingkan dengan mereka yang memanfaatkan metode penelitian kualitatif dalam mengerjakan tugas akhir. Akan tetapi, hal tersebut tidak meredupkan semangat para mahasiswa Psikologi yang tertarik untuk mempelajari lebih dalam metode penelitian kualitatif. Ada pula yang tetap memilih untuk menggunakan metode penelitian kualitatif dalam penyelesaian tugas akhirnya dengan berbagai alasan, seperti topik penelitian yang dipilih lebih tepat dianalisis dengan metode penelitian kualitatif hingga ketertarikannya untuk mendalami salah satu teknik analisis yang belum terjamah dalam 3 SKS mata kuliah Metodologi Penelitian Kualitatif. Hal tersebut pun terjadi pada diri saya yang memilih metode penelitian kualitatif sebagai metode penelitian tugas akhir di Strata-1.

Minimnya pembobotan mata kuliah kualitatif menyebabkan saya harus meluangkan waktu lebih untuk mempelajari teknik analisis yang saya gunakan. Meskipun harus mempelajarinya dari awal, tetapi hal tersebut justru memancing rasa penasaran saya untuk menyelami lebih dalam pendekatan dan teknik analisis yang dimiliki oleh kualitatif. Saya menjadi paham bahwa tidak

sedikit pendekatan kualitatif yang belum terjamah oleh 3 SKS mata kuliah Metodologi Penelitian Kualitatif. Ketika membaca satu per satu literatur yang membahas metode penelitian kualitatif, saya mendapatkan berbagai pemahaman baru yang membuat saya semakin penasaran dengan penelitian kualitatif.

Kualitatif dalam Pusaran Akademik

Berbagai literatur yang saya baca bukan hanya mengulas isi penelitian kualitatif saja, tetapi juga mengulas salah satu penyebab penelitian kuantitatif lebih berkembang jika dibandingkan dengan penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif dipandang sebagai penelitian yang subjektif karena berfokus pada pengalaman para partisipan yang tidak dapat digeneralisasikan (Willig, 2008, 2013). Di lain pihak, pemahaman dominan dalam bidang keilmuan, terutama sains, menekankan bahwa suatu penelitian harus bersifat objektif dan dapat dibuktikan kredibilitasnya melalui uji reliabilitas dan validitas. Beberapa topik penelitian kualitatif tidak dapat dilakukan uji reliabilitas karena berfokus pada eksplorasi pengalaman partisipan yang sifatnya unik tanpa bertujuan untuk mengukur atribut tertentu pada banyak orang (Willig, 2008, 2013). Sebaliknya, semua topik penelitian kuantitatif dapat dilakukan uji validitas dan reliabilitas karena mengukur atribut tertentu pada banyak orang. Perbedaanannya hanya terletak pada kriteria sampel dan demografi dari para responden. Hal inilah yang kemudian menyebabkan penelitian dengan metode penelitian kuantitatif lebih populer dan diminati dibandingkan dengan penelitian dengan metode penelitian kualitatif.

Dunia akademik secara tidak langsung ingin menegaskan bahwa kuantitatif lebih diminati karena segala sesuatunya dalam penelitian kuantitatif dapat diukur secara akurat dan

objektif. Beranjak dari hal tersebut, beberapa waktu yang lalu peneliti dalam bidang kualitatif mulai melakukan diskusi terkait cara mengevaluasi penelitian kualitatif agar memiliki ruang untuk berkembang (Willig, 2008, 2013). Meskipun penelitian kuantitatif lebih eksis, dunia akademik juga perlu mengakui bahwa terdapat beberapa topik penelitian yang proses penelitiannya harus menggunakan metode penelitian kualitatif untuk mendapatkan hasil penelitian yang diharapkan. Subjektivitas dalam penelitian kualitatif merupakan hal yang wajar, sebab pengalaman setiap orang bersifat unik dan tidak dapat digeneralisasikan antara individu yang satu dengan individu lainnya (Giorgi & Giorgi, 2008).

Seiring dengan perkembangan waktu, metode penelitian kualitatif mulai memiliki ruang dalam dunia akademik. Di Inggris, para akademisi dan peneliti mulai menggunakan metode penelitian kualitatif dalam penelitian di bidang Psikologi (Willig & Rogers, 2008). Badan-badan pendanaan Inggris, seperti Dewan Riset Ekonomi dan Sosial, mulai melirik proposal penelitian yang menggunakan kombinasi antara metode kualitatif dengan kuantitatif. Selain itu, pemerintahan di Inggris juga menetapkan aturan bahwa akreditasi akan diberikan ketika institusi pendidikan memasukkan metode penelitian kualitatif dalam kurikulum pembelajaran. Penelitian tugas akhir dan publikasi ilmiah yang menggunakan metode penelitian kualitatif tidak hanya dijadikan sebagai suatu formalitas pembelajaran, tetapi diulas dengan rinci seperti mengulas pembelajaran dalam metode penelitian kuantitatif. Hal tersebut menjadikan mahasiswa yang ingin melakukan penelitian tugas akhir dengan metode kualitatif tidak akan menemukan kesulitan, sebab mereka telah dibekali dengan pengetahuan seputar dasar-dasar penelitian kualitatif serta berbagai jenis pendekatan dan teknik analisis yang dapat digunakan.

Berdasarkan pengalaman saya menempuh pendidikan S1 Psikologi di Indonesia, kurikulum pembelajaran memang

memasukkan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dalam pembelajaran. Akan tetapi, nyatanya kuantitatif tetap lebih mendominasi dibandingkan dengan kualitatif. Jika mahasiswa ingin mempelajari secara rinci terkait kuantitatif, maka akan ada banyak mata kuliah yang dapat memfasilitasi hal tersebut. Sebaliknya, mahasiswa harus belajar secara otodidak ketika ingin mengenal kualitatif secara lebih rinci dan mendalam. Ketimpangan yang terjadi memunculkan pemikiran yang agak paranoid, “Apakah dimasukkannya Metodologi Penelitian Kualitatif dalam kurikulum pembelajaran hanya sebagai formalitas untuk memenuhi persyaratan yang ditetapkan oleh pemerintah?”

Mengapa Kualitatif Seakan Tidak Diminati?

Ketika membicarakan ketimpangan tersebut, kita tidak boleh semata-mata menitikberatkan kesalahan pada kurikulum, fakultas, ataupun dosen pengajar. Berdasarkan perbincangan dengan rekan-rekan di Psikologi, saya memperoleh beberapa jawaban yang serupa dari orang yang berbeda. Saat mereka menggunakan metode penelitian kuantitatif, maka mereka hanya perlu mengingat (*recall*) materi pembelajaran yang pernah dipelajari sebelumnya. Pengolahan data juga terbantu oleh program SPSS atau *Ms. Excel*, sehingga tidak membutuhkan waktu yang lama untuk menghasilkan suatu data yang dapat dianalisis. Tidak sedikit yang berkomentar bahwa penyelesaian tugas akhir mereka menggunakan metode penelitian kuantitatif karena ingin menghindari verbatim wawancara dan interpretasi yang rinci. Ketika menggunakan metode penelitian kualitatif, mereka membutuhkan waktu untuk mempelajari berbagai pendekatan dan teknik analisis yang sebelumnya hanya disinggung namanya saja. Mereka juga harus melakukan *probing*

dalam pengambilan data dengan teknik diskusi terarah atau wawancara untuk mendapatkan data yang lebih kaya. Dalam pengolahan data, mereka harus mengalokasikan waktu yang lebih panjang untuk mengerjakan verbatim, membacanya secara berulang untuk memastikan bahwa isi percakapan wawancara dapat menjawab pertanyaan penelitian, serta melakukan analisis secara manual dengan teknik analisis yang rinci. Jika dibutuhkan data tambahan, berarti mereka harus kembali mengambil data dan mengulangi proses verbatim hingga analisis data.

Penjelasan di atas tidak berarti metode penelitian kuantitatif lebih mudah, sedangkan metode penelitian kualitatif lebih sulit. Kedua metode ini memiliki taraf kesukarannya masing-masing yang tidak bisa dibandingkan *apple to apple*, sebab keduanya bersifat ipsatif (Klößner & Blöbaum, 2010). Taraf kesukaran kedua metode bergantung pada sejauh mana masing-masing individu memahami dan menguasai kedua pendekatan tersebut. Ketika saya melakukan perbincangan dengan kawan yang menggunakan metode penelitian kualitatif, tentunya mereka akan memberikan jawaban yang berbeda yang menitikberatkan pada tantangan dan semangat dalam mengerjakan tugas akhir dengan metode penelitian kualitatif. Tentu saja, perbincangan saya dengan rekan-rekan Psikologi merupakan pandangan dari masing-masing individu dalam memaknai kedua proses penelitian ini.

Jika ditelusuri lebih lanjut, terdapat alasan terselubung dari sikap para mahasiswa yang enggan memilih metode kualitatif. Pembelajaran yang dilakukan secara otodidak masih minim dilakukan oleh mahasiswa di Indonesia. Kebanyakan mahasiswa di Indonesia menunggu diberikan materi oleh dosen dibandingkan dengan mempelajari sendiri materi yang akan diajarkan oleh dosen. Budaya disuapi materi ini tidak terjadi di negara-negara maju, misalnya Amerika Serikat, yang semua dosennya membiasakan semua mahasiswanya untuk mempelajari

sendiri materi pembelajaran (Anderson, 2010). Fakta tersebut dibenarkan oleh beberapa publik figur yang menempuh pendidikan di luar negeri, seperti Cinta Laura dan Maudy Ayunda. Dalam sebuah acara di televisi, mereka menuturkan bahwa mereka harus giat belajar dan mencari referensi sendiri jika ingin memperkaya ilmu pengetahuan, sebab dosen hanya akan mengajar ketika mahasiswa mengajukan pertanyaan dan topik diskusi. Jika mereka hanya berdiam diri, maka mereka akan kalah saing dengan mahasiswa lain yang memiliki beragam pertanyaan dan topik diskusi. Ekosistem belajar yang pasif berkontribusi menjadikan metode penelitian kualitatif cukup sulit menarik minat mahasiswa Indonesia yang terbiasa disuapi materi. Hanya segelintir mahasiswa saja yang menaruh perhatian lebih pada penelitian kualitatif meskipun harus melakukan pembelajaran secara otodidak. Jika tidak ditemukan solusi yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut, maka penelitian kualitatif akan semakin sulit berkembang di Indonesia.

Setelah proses menyelesaikan tugas akhir di Strata-1, saya bertanya-tanya akan seperti apa nantinya perkembangan metodologi penelitian kualitatif. Jika pihak institusi pendidikan tidak mengambil langkah perbaikan, maka mahasiswa akan selalu berpusat pada pemikiran sulitnya proses penelitian dengan metode penelitian kualitatif serta betapa banyaknya alokasi waktu yang didedikasikan untuk penelitian kualitatif. Sebagai catatan, dalam dunia akademik Psikologi, penelitian kuantitatif relatif lebih terdiseminasikan dalam berbagai jurnal.

Kualitatif, Subjektivitas, dan Pengantar Refleksif

Ketika kita renungkan kembali konsep awal Ilmu Psikologi, maka kita akan dihadapkan pada berbagai hal yang berkaitan dengan jiwa, tingkah laku, dan pengalaman seseorang (Saleh,

2018). Keadaan jiwa seseorang dapat diketahui melalui asesmen yang menggabungkan antara metode penelitian kualitatif dan kuantitatif. Tingkah laku seseorang dapat diketahui melalui tes Psikologi yang digagas dengan metode penelitian kuantitatif. Pengalaman seseorang diperoleh dengan kajian metode penelitian kualitatif. Berbagai teori yang dikaitkan dengan pengalaman seseorang digunakan untuk mempertegas argumen suatu penelitian. Beranjak dari hal tersebut, bukankah Ilmu Psikologi yang dikaji dengan metode penelitian kualitatif tampak menggiurkan untuk didalami lebih lanjut?

Metode penelitian kuantitatif yang digunakan dalam meneliti Ilmu Psikologi pun tidak seobjektif yang digaungkan oleh para akademisi. Indikator tertentu berupa tes Psikologi yang digunakan untuk menilai perilaku seseorang tidak seratus persen mencerminkan diri orang tersebut, sebab hasil tes Psikologi bersifat kecenderungan dan tidak mutlak. Hasil penelitian dengan metodologi penelitian kuantitatif juga akan berpotensi menghasilkan hasil yang berbeda karena adanya perbedaan data demografi. Jika demikian, apakah saya boleh berpendapat bahwa metode penelitian kuantitatif dan kualitatif memiliki kesamaan dalam hal subjektivitas? Hanya saja, metode penelitian kuantitatif yang menekankan pada data angka dengan responden yang cukup banyak menyebabkan hasil penelitiannya dianggap lebih valid. Sebaliknya, metode penelitian kualitatif yang berpusat pada kualitas data dengan partisipan yang minim menyebabkan hasil penelitiannya dipandang subjektif. Akan tetapi, perlu digarisbawahi bahwa penelitian yang menggunakan metode penelitian kualitatif akan semakin mendekatkan kita dengan cita-cita Ilmu Psikologi yang berkehendak memahami perilaku manusia. Hal tersebut dapat dilakukan dengan mencantumkan *reflexive preface* dalam penelitian, sehingga peneliti dapat lebih mendalami dan memaknai topik yang diteliti (Willig, 2008, 2013).

Terkait subjektivitas dalam penelitian kualitatif, peneliti dapat mengatasinya melalui reflektivitas peneliti selama proses penelitian berlangsung (Willig, 2008, 2013). Jika mahasiswa tingkat akhir berargumen bahwa verbatim dari pengambilan data wawancara terlalu sulit digarap, maka mereka perlu dihadapkan pada pertanyaan: “Apakah ada hal mudah untuk mencapai suatu kualitas penelitian yang bermanfaat bagi bidang keilmuan dan masyarakat?” Jika menggunakan metode penelitian kualitatif membuat mahasiswa tingkat akhir harus mempelajari dari awal terkait teknik analisis yang akan digunakan, maka mereka perlu dihadapkan pada pertanyaan: “Bukankah seumur hidup kita dituntut untuk terus belajar dan memperbaharui ilmu pengetahuan?”.

Empat tahun berkecimpung dalam dunia Psikologi, pertanyaan awal saya ketika memilih untuk menekuni dunia Psikologi justru menjadi semakin rumit setelah larut dalam keilmuan Psikologi. Saya mulai bertanya-tanya, “Bagaimana mengangkat pengalaman seseorang ke permukaan melalui sebuah penelitian tanpa dipandang subjektif?” Bukankah subjektivitas manusia itu hal yang wajar? Mengapa yang wajar ini seakan-akan disingkirkan? Bukankah seseorang berhak merasa sesuatu terkait pengalamannya? Subjektivitas justru menjadikan Psikologi sebagai ilmu yang unik untuk ditelusuri secara mendalam, bukan malah dijadikan alasan untuk memandang rendah untuk dihindari dalam keilmuan Psikologi. Saat ini, negara-negara lain mulai menaruh perhatian lebih pada Ilmu Psikologi yang menggunakan metode penelitian kualitatif (Willig & Rogers, 2008). Bahkan, ilmu Psikologi yang memadukan metode penelitian kualitatif dan kuantitatif mulai memiliki nilai jual yang tinggi dalam dunia akademik karena dipandang saling melengkapi kekurangan dari masing-masing metode penelitian. Apabila akademisi di negara lain mulai terbuka terhadap penelitian dengan metode penelitian kualitatif,

maka akademisi di Indonesia diharapkan mampu melakukan hal serupa untuk memajukan dunia pendidikan.

Berdasarkan penuturan salah satu rekan yang menempuh pendidikan Psikologi di salah satu universitas terkemuka di Indonesia, penelitian tugas akhirnya yang menggunakan perpaduan antara metode penelitian kualitatif dan kuantitatif mendapatkan apresiasi dari dosen-dosennya. Akan tetapi, penelitian yang ia lakukan tidak sepenuhnya melakukan penggabungan metode (*mixed methods*) antara kualitatif dan kuantitatif, sebab pada akhirnya proses pengambilan data kualitatif yang digunakan harus dikuantifikasi dengan analisis data kuantitatif. Hal tersebut menyebabkan penelitiannya tidak dapat sepenuhnya dikatakan menggunakan *mixed methods* karena hasil akhirnya tetap menitikberatkan pada salah satu metode penelitian saja.

Harapannya, beberapa tahun ke depan dunia publikasi ilmiah menaruh perhatian lebih pada penelitian yang menggunakan metode penelitian kualitatif. Dengan demikian, berbagai topik penelitian yang berfokus pada pengalaman seseorang dapat dikaji secara lebih rinci dan tepat sasaran menggunakan metode penelitian kualitatif. Selain itu, mengangkat metode penelitian kualitatif ke permukaan juga dapat memperkaya pengetahuan kita seputar metode penelitian kualitatif yang belum terjamah dalam 3 SKS mata kuliah Metodologi Penelitian Kualitatif. Berbagai sumber yang membahas metode penelitian kualitatif telah tersedia dan dapat diakses secara gratis melalui situs penyedia jurnal dan *e-book*. Saat ini, tinggal bagaimana cara kita mengolahnya menjadi suatu hal baru yang lebih dikenal dunia.

Daftar Acuan

- Anderson, B. (2010, 28 Juni). Few intellectuals in court of public opinion. *Bangkok Post*.
- Giorgi, A. P., & Giorgi, B. (2008). Phenomenological psychology. Dalam Willig, C., & Rogers, W. S. (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research in psychology* (hlm. 165-178). Sage Publications.
- Klöckner, C. A., & Blöbaum, A. (2010). A comprehensive action determination model: Toward a broader understanding of ecological behaviour using the example of travel mode choice. *Journal of Environmental Psychology*, 30(4), 574-586. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.03.001>
- Saleh, A. A. (2018). *Pengantar psikologi*. Aksara Timur.
- Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology* (2nd ed.). McGraw-Hill Education.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (3rd ed.). McGraw-Hill Education.
- Willig, C., & Rogers, W. S. (Eds.). *The SAGE handbook of qualitative research in psychology*. Sage Publications.

Dari Kecemasan Personal Menuju Pemberdayaan Sosial: Pergulatan dalam Isu Disabilitas

Santo Patrik Dyan Martikatama

Saya tidak pernah membayangkan bahwa Psikologi akan memperkenalkan saya pada disabilitas. Psikologi merupakan “barang” baru bagi saya. Setidaknya, baru dalam kurun waktu kurang dari lima belas tahun ini saya mulai mendengar dan mengenal Psikologi. Sekalipun demikian, *tob* saya tidak bisa menampik bahwa Psikologi menjadi istilah dan tema paling dominan dalam hidup saya hari ini. Oleh karena itu, tulisan ini akan mengisahkan bagaimana pengalaman saya berjumpa dengan Psikologi untuk kemudian “memanggil” saya bergerak menuju isu terkait disabilitas. Berbasis kisah yang sangat personal, saya akan memulainya dengan cerita yang tampak sangat remeh-temeh, tetapi membentuk kedirian saya hari ini.

Saya mendengar kata “Psikologi” pertama kali saat kelas XI Sekolah Menengah Atas (SMA). Pada tahun 2008 tersebut, saya hanya sebatas tahu bahwa Psikologi merupakan nama jurusan dalam perkuliahan. Saya tahu Psikologi dari almarhumah kakak sepupu yang kebetulan kuliah di Jurusan Psikologi dan bekerja sebagai dosen di Jurusan Psikologi. Kala itu, saya belum terlintas sama sekali untuk mencari tahu seluk beluk Ilmu Psikologi, apalagi melanjutkan kuliah dengan mengambil Jurusan

Psikologi. Saat itu, imajinasi saya dipenuhi dengan keinginan untuk menjadi pemain sepak bola profesional. Namun, nasib baik membawa saya ke jalan lain.

Ketika dihadapkan pada pilihan untuk melanjutkan sepak bola atau yang lain, saya mulai bertanya-tanya dan berkonsultasi kepada almarhumah kakak sepupu. Sebenarnya saya lebih tertarik untuk menekuni karir menjadi pemain sepak bola. Akan tetapi, saya kemudian cedera dan jatuh sakit akibat virus hepatitis yang pada tahun 2008-2009 sempat mewabah di Yogyakarta. Melihat kondisi demikian, saya memilih untuk tidak melanjutkan karir bermain sepak bola. Tidak sedikit orang baik yang memberikan dukungan kepada saya, salah satunya Bapak. Bapak memberikan kebebasan kepada saya untuk memilih rencana lain ke depan. Lalu selang beberapa waktu, karena saya belum memutuskan pilihan terkait rencana ke depan, almarhumah kakak sepupu memberikan gambaran mengenai Psikologi kepada saya.

Saya ingat, ketika itu kakak sepupu saya sempat memberi alternatif pilihan untuk wiraswasta. Saya belum tertarik untuk wiraswasta, sekalipun dibantu soal permodalan. Namun, ketika kami mengobrol seputar Ilmu Psikologi dan area-area lapangan kerjanya, saya tanpa berpikir panjang kemudian menyetujui pilihan untuk kuliah Psikologi. Saya pikir bahwa ada kesesuaian minat antara belajar Psikologi. Saya membayangkan bidang kesehatan fisik bisa saya pelajari dalam Jurusan Psikologi. Sekalipun demikian, saya belum terpikir dengan kuliah Psikologi akan bercita-cita menjadi seperti apa.

Pada 2009, langkah saya tertuju pada Jurusan Psikologi di Universitas Sanata Dharma (USD). Waktu itu, saya mulai memikirkan bahwa lewat Psikologi, saya memiliki kesempatan untuk bisa menolong orang lain – *migunani tumraping liyan*. Melalui Psikologi, saya bisa mempelajari perilaku dan melakukan intervensi. Mulai saat itu, tidak sedikit orang yang bertemu saya kemudian menduga bahwa saya sebagai mahasiswa Psikologi bisa

membaca pikiran orang lain. Tentunya, saya sama sekali tidak bisa. Psikologi lekat dengan mitos memiliki kemampuan untuk membaca pikiran orang lain. Kemampuan tersebut sama sekali tidak terbayangkan sedikit pun, bahwa dengan mempelajari Psikologi, saya akan dengan mudah membaca pikiran orang lain. Kalau belajar lebih sensitif terhadap orang lain, tentu saja betul, tetapi mana mungkin bisa membaca pikiran orang lain? Selain keinginan untuk bisa menolong orang lain, saya memilih Jurusan Psikologi karena terinspirasi dari almarhumah kakak sepupu yang sering diundang untuk mengisi seminar dan bisa bepergian ke banyak tempat.

Ada yang membuat saya tertarik melanjutkan studi di USD. Pertama adalah moto USD, yaitu “Cerdas dan Humanis”. Kata “humanis” membuat saya merasa “klik” karena ketika SMA saya belajar menghidupi semangat *man for and with others* di Kolese De Britto. Saya pikir, ada semacam keterhubungan nilai yang akan saya dapatkan dari apa yang telah saya pelajari di SMA dan USD. *Tob* Kolese de Britto dengan USD berada dalam satu payung yang sama, yakni ordo Serikat Yesus. Kemudian alasan kedua mendaftarkan diri ke USD adalah karena adanya dorongan dari almarhumah kakak sepupu. Dia amat berharap bahwa nantinya saya bisa membantu di biro psikologinya.

Dengan memilih Jurusan Psikologi, saya berkesempatan untuk mempelajari kesehatan mental. Saya sama sekali awam soal kesehatan mental, kalau soal kesehatan fisik sedikit banyak bisa saya pelajari lewat pengalaman sepak bola. Bahkan, pada saat kuliah, pembahasan kesehatan mental (*mental health*) belum digaungkan seperti sekarang ini. Tentu perkembangan informasi digital sangat membantu masyarakat membuka mata terkait isu kesehatan mental. Saya pun menyadari mahasiswa zaman sekarang lebih *aware* terhadap kesehatan mental dibanding saat saya dulu.

Saat semester awal, saya mempelajari materi kuliah Kesehatan Mental yang kemudian berlanjut pada Psikologi Abnormal. Materi kuliah S1 masih sangat dasar dan saya belum bisa membayangkan bagaimana penerapan materi perkuliahan di kehidupan kerja nantinya. Dalam mata kuliah Psikologi Abnormal, ada kunjungan ke Rumah Sakit Jiwa Grhasia. Kunjungan ini nantinya akan memperkenalkan saya pada dunia praktik berkarya.

Pada semester-semester awal, saya kurang suka membaca buku. Namun, setelah beberapa tahun kuliah, minat baca saya perlahan merangsek. Saya ingat buku pertama yang saya selesaikan adalah “Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi” (2006), karya Viktor Frankl – seorang tokoh aliran eksistensial-humanistik. Frankl merupakan seorang psikolog yang melakukan terapi kesehatan mental dengan perspektif eksistensial. Berawal dari pembacaan buku tersebut, saya mulai membuka halaman buku pada judul yang berbeda. Kala itu, saya melanjutkannya dengan membaca gagasan Martin Heidegger. Heidegger merupakan tokoh eksistensial yang mempopulerkan pendekatan ontologis yang menekankan konsep bahwa manusia mengalami keterlemparan (*facticity*), yang artinya manusia lahir di dunia ini tidak bisa memilih. Ketidakmampuan memilih untuk lahir atau tidak ini kemudian memunculkan kecemasan (*angst*). Adanya *angst* memungkinkan seseorang untuk berupaya selama hidupnya mengatasi *angst* yang muncul dari kondisi keterlemparan tersebut. Tidak terasa, ketika nafsu membaca saya terus memburu, saya kemudian resmi menjadi alumni Psikologi USD. Pada saat yang sama, *angst* mulai bergejolak begitu hebatnya: Saya hendak ke mana, ya?

Bolak-balik ke Disabilitas dan Kesehatan Jiwa

Setelah saya lulus pada 2014, seorang kawan memberi info lowongan kerja di Pusat Rehabilitasi YAKKUM. Kebetulan saya diterima dan selama 4 tahun selanjutnya saya belajar di YAKKUM. Dua tahun pertama saya menjadi staf psikososial yang bertugas untuk mendampingi difabel, secara khusus difabel fisik. Dalam rentang waktu 2 tahun, saya bekerja dengan beberapa lulusan Psikologi USD, mulai dari kakak angkatan, teman seangkatan, hingga adik angkatan. Lewat pendampingan, saya berlatih untuk berbicara di depan orang banyak – yang mana saya merasa sangat kurang. Sebetulnya, saya merasa bahwa saya bukan orang yang suka tampil di depan khalayak. Pengalaman bekerja di Pusat Rehabilitasi YAKKUM memberikan kesempatan pada saya untuk tampil dan sering berbicara. Selain itu, saya berlatih untuk mempraktikkan secara langsung teknik konseling; terutama mendengarkan secara aktif, empati, memparafrase, serta memberikan umpan balik kepada klien. Empati dan mendengarkan secara aktif terasa sangat penting, saya menemui bahwa beberapa orang difabel sekadar ingin didengar. Mereka butuh rekognisi untuk menguatkan diri mereka.

Dalam pengalaman di YAKKUM, saya berjumpa dengan difabel yang pasif maupun yang aktif. Difabel aktif melibatkan diri dalam suatu komunitas dan memiliki kesadaran untuk berdaya-guna bagi sesama difabel. Bisa dikatakan bahwa difabel aktif telah melampaui kondisi ke-difabel-annya. Mereka bisa dikatakan telah menerima kondisinya sekali pun sebetulnya juga fluktuatif selama rentang hidupnya. Kemudian, ada difabel yang terlihat aktif, namun sebenarnya agresif. Difabel yang agresif ini memang aktif untuk berbicara dengan lantang untuk memperjuangkan hak-hak difabel, tetapi penyampiannya

bersifat agresif. Keagresivitasannya ini sering kali menyinggung orang lain. Sementara itu, difabel yang pasif ini karena kurang percaya diri dan kurang membuka diri terhadap dunia luar, sehingga lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah. Hal ini tentu ada alasannya. Saya akan mencoba memaparkan di pokok bahasan selanjutnya. Saya pikir Psikologi telah mengajarkan saya mengenai banyak teori, tetapi saya memperoleh praktik langsung ketika sudah bekerja.

Dua tahun berikutnya, yakni tahun 2016 dan 2017, saya ditugaskan dalam program kesehatan jiwa. Sebuah program baru di Pusat Rehabilitasi YAKKUM yang secara khusus menangani Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Perlu dipahami bahwa gangguan jiwa termasuk dalam ragam difabel. Dalam Undang-Undang Nomor 18 tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, telah disebutkan ada 2 istilah yang dipakai oleh pemerintah yaitu ODMK (Orang dengan Masalah Kejiwaan) dan ODGJ (Orang dengan Gangguan Kejiwaan). Secara singkat, ODMK lebih ditujukan kepada individu yang memiliki risiko mengalami gangguan jiwa yang sebelumnya telah memiliki permasalahan fisik atau mental. Sementara itu, ODGJ adalah individu yang mengalami gangguan pikiran, perasaan, perilaku yang termanifestasikan dalam bentuk munculnya gejala. Berbeda dengan istilah resmi pemerintah, kami memakai istilah Disabilitas Psikososial ketika berkarya di YAKKUM.

Nah, sama seperti di Unit Psikososial sebelumnya, saya hampir tiap hari terjun ke lapangan. Saya bertugas sebagai *community organizer*. Saya mengorganisir kader kesehatan dan keluarga dari ODGJ, Puskesmas, perangkat desa, serta para pemangku kepentingan yang lain agar bersama-sama bergerak melakukan aksi untuk *concern* pada ODGJ, dengan menjalankan rehabilitasi berbasis masyarakat. Harapan saya, ketika program pendampingan dari Pusat Rehabilitasi YAKKUM ini sudah selesai, rehabilitasi berbasis masyarakat tetap bisa lestari.

Puskesmas bersama perangkat desa dibantu oleh kader kesehatan bisa meneruskan dan mengembangkan aktivitas pendampingan ODGJ.

Awal tahun 2019, saya sudah berganti aktivitas. Saya dan istri sama-sama *resign* dari pekerjaan kami masing-masing. Saya mencoba menekuni usaha kuliner dengan menu ayam goreng Korea. Sebenarnya saat masih bekerja di Pusat Rehabilitasi YAKKUM, saya sudah sering membuka *pre-order*. Banyak teman yang merespons positif dan mendukung untuk mengembangkan usaha ini. Seiring berjalannya waktu, saya dan istri memutuskan untuk membuka warung kecil. Selain membuka usaha, untuk menjaga keseimbangan hidup, saya beberapa kali diajak kawan saya untuk membantu mengembangkan sebuah lembaga konsultasi. Lembaga yang bernama *Arete Consultant* ini berfokus pada konseling, *training*, asesmen, dan pengembangan organisasi.

Tidak selang berapa lama hidup dari wirausaha dan lembaga konsultasi, pada Juni 2021 saya mendaftar di Yayasan SATUNAMA. SATUNAMA adalah sebuah organisasi non-profit (NGO) yang bergerak di bidang pemberdayaan masyarakat melalui pendampingan, advokasi, dan pelatihan. Saya bergabung di Departemen Kesehatan Jiwa dan Difabilitas. Departemen tersebut memiliki Rumah Pembelajaran Kesehatan Jiwa (RPKJ) sebagai rumah singgah bagi ODGJ sebelum kembali ke keluarga dan masyarakat. ODGJ, yang oleh SATUNAMA disebut sebagai “warga dampingan”, adalah mereka yang direhabilitasi di Rumah Sakit Jiwa kemudian didampingi secara berkelanjutan terkait keterampilan diri di RPKJ. Harapannya, ketika nanti mereka kembali ke masyarakat, mereka mampu untuk secara mandiri merawat dirinya sendiri. Proses latihan keterampilan tersebut juga dilakukan dengan melibatkan mereka dalam aktivitas, seperti proses sortir edamame.

Selain ikut menjadi *care giver*, saya diberi tugas untuk membantu mengembangkan kegiatan baru berupa *Mental Health and Disability Institute of SATUNAMA* (MHDIS) yang diluncurkan pada 26 Agustus 2021. MHDIS merupakan layanan publik dalam rangka mengelola pengetahuan tentang kesehatan mental dan disabilitas serta wadah untuk *fundraising* demi keberlanjutan organisasi. Kegiatan MHDIS yang dilakukan berupa pelatihan, konsultasi, penelitian, dan program magang bagi mahasiswa. Melalui MHDIS, saya berkesempatan untuk belajar menjadi konseptor pelatihan, moderator, narasumber, fasilitator, dan pembawa acara di kegiatan yang diselenggarakan oleh MHDIS. Saya pun berkesempatan untuk bergabung dalam Aliansi Advokasi Kesehatan Jiwa DIY yang dimotori oleh Pusat Rehabilitasi YAKKUM. Gabungan berbagai elemen/lembaga/komunitas yang ada di DIY ini berupaya untuk memperjuangkan kepentingan kesehatan jiwa masyarakat. Hingga kini, aliansi ini sedang mempersiapkan diri untuk terlibat dalam pengusulan rancangan Peraturan Daerah (Perda) di DIY yang terkait dengan isu kesehatan jiwa.

Akhirnya, kebiasaan saya dalam menghadapi berbagai macam orang dengan kisah hidupnya semakin terlatih dalam MHDIS. Apa yang sedari awal saya tekuni di YAKKUM, kembali menjadi perhatian saya hari ini. Saya merasa menjadi orang yang lebih luwes ketika menghadapi berbagai kompleksitas manusia. Secara bersamaan, Psikologi mengajarkan saya untuk tidak hanya belajar memahami diri sendiri, tetapi juga memahami orang lain. Namun, tampaknya, hidup tidak bisa berhenti pada pemahaman akan diri maupun orang lain. Seseorang perlu menempatkan pengalamannya dalam konteks lebih luas untuk memahami bagaimana dunia ini beroperasi. Oleh karena itu, berangkat dari praktik kerja, pada bagian selanjutnya saya akan menuliskan bagaimana isu yang saya geluti di YAKKUM dan MHDIS bisa dikaji untuk kebaikan bersama, secara khusus dalam area disabilitas.

Data dan Kajian Disabilitas dalam Psikologi

Pengalaman bekerja di masyarakat menjadikan saya mulai membiasakan untuk mencari data dan model kajian disabilitas dalam Psikologi. Dalam acara peluncuran MHDIS (Kamis, 26 Agustus 2021), data terkait disabilitas bisa menjadi paparan yang menarik. Jurnalis *Kompas*, Evy Rachmawati, menyampaikan bahwa hari ini terdapat sekitar satu miliar penyandang disabilitas di dunia. Jumlah tersebut setara dengan 15% dari total penduduk dunia. Di Indonesia sendiri, data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2018 menyebutkan jumlah penyandang disabilitas sekitar 14,2% dari total penduduk atau berjumlah sekitar 30,38 juta jiwa (Ansori, 2020). Hingga Januari 2020, Kementerian Sosial melaporkan dalam Data Terpadu Kesejahteraan Sosial (DTKS) bahwa ada sebanyak 1,3 juta penyandang disabilitas yang disusun berdasarkan status sosial ekonomi. Terkait dengan kesehatan jiwa, laporan reguler dari Kementerian Kesehatan (Kemkes) yang berjudul Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional penduduk usia di atas 15 tahun berada diangka 6%. Data tersebut kemudian naik menjadi 9,8% pada 2018. Tren peningkatan juga terjadi pada jumlah gangguan jiwa skizofrenia atau psikosis, yang pada 2013 dialami oleh 1,7% penduduk, kemudian naik menjadi 7% pada 2018.

Pada Desember 2016 hingga Februari 2017, Pusat Rehabilitasi YAKKUM pernah melakukan survei *baseline* pada keluarga/pendamping ataupun Orang dengan Disabilitas Psikososial (ODDP) di tiga kabupaten, yaitu Sleman (Puskemas Godean 1 dan Puskesmas Sleman), Kulon Progo (Puskemas Temon 1 dan Puskesmas Wates), serta Gunung Kidul (Puskemas Wonosari 1 dan Puskesmas Wonosari 2). Hasil menunjukkan

bahwa ada 326 ODDP yang 87,1% masuk kategori usia produktif. Dari total jumlah ODDP tersebut, hanya 123 orang yang telah mengakses layanan Puskesmas. Sementara itu, masih ditemukan 8 orang yang dipasung/dikurung di dalam kamar.

Pada kesempatan yang sama, yakni dalam acara peluncuran MHDIS, Monica E. Madyaningrum, dosen Fakultas Psikologi USD, mencermati bahwa cara pandang terhadap difabel masih dilandasi dengan stigma berupa inferiorisasi, abnormalisasi, dan objektivikasi. Stigma tersebut akan berkurang apabila kelompok mayoritas mendapatkan literasi kesehatan mental dan difabilitas yang tepat dan berkelanjutan. Di sisi lain, cara pandang difabel yang mengalami *Inferiority Complex Syndrome* dan perasaan rendah diri karena keterbatasan fisiknya, mendorong difabel untuk melakukan mekanisme pertahanan diri. Ada yang melakukan pengalihan (*displacement*) dan ada yang melakukan kompensasi. Kondisi *Inferiority Complex Syndrome* yang dialami difabel akan membaik apabila cara pandang kelompok mayoritas yang selama ini dianggap normal sudah terlebih dahulu ramah terhadap difabel dengan menghilangkan stigma yang ada. Artinya, perlu dibangun ekosistem sehat mental untuk para difabel. Sebagai contoh, ada kampus yang mengampanyekan inklusivitas, tetapi kenyataannya infrastruktur seperti *lift* tidak bisa untuk *manuver* pengguna kursi roda. Hal tersebut menjadi ironi di mana ada pengakuan akan keramahan ekosistem, tetapi dalam pembangunan justru keramahan tersebut absen. Selain itu, dalam kehidupan keseharian, sebuah kota yang diklaim inklusif boleh jadi memiliki akses trotoar yang tidak ramah terhadap difabel sensorik netra karena tidak ada *guiding block*. Bahkan, ada trotoar dengan *guiding block* yang justru di atasnya didirikan warung atau tiang listrik. Persoalan demikian kiranya perlu untuk diperhatikan dan diatur oleh para pembuat kebijakan. Selama kebijakan yang berpihak pada difabel tidak

dipraktikkan dalam kehidupan keseharian atau tata kota, maka kebijakan tersebut berpotensi menjadi ketidakbijakan.

Bagaimana data-data di atas bisa dipahami? Dalam kajian disabilitas, muncul satu istilah yang penting, yakni *ableism* (ableisme) (Nishida, 2014). Ableisme merupakan diskriminasi terhadap orang difabel atau mereka yang dianggap difabel. Selama ini, ableisme dijadikan logika orang kebanyakan bahwa *disabled people* dianggap tidak normal. Penggunaan istilah "*disabled people*" dan "*nondisabled people*" menantang gagasan dominan terkait ableisme. Penggunaan istilah "*disabled people*" dan "*nondisabled people*" menyiratkan bahwa *disabled people* menjadi perhatian dalam kajian dan *nondisabled people* berada di hemisfernya. Jadi, istilah tersebut sangat politis. Di Indonesia sendiri, muncul gagasan yang tak kalah politis, yakni "difabel" yang merupakan pendekatan dari *different ability*.

Dalam Psikologi, disabilitas sering kali dipahami dalam kerangka medis. Kerangka medis ini tampil ketika seorang difabel menjadi objek perlakuan psikologis, kajian, dan pengobatan individual. Psikolog menjadi figur yang memiliki otoritas untuk menentukan mana yang normal dan mana yang tidak. Tepat di situlah peran para psikolog dipersoalkan dalam mendekati disabilitas. Padahal, batas antara yang dianggap normal dan tidak normal senantiasa kabur.

Ketika mencermati disiplin Psikologi, ada tiga model utama dalam mendekati orang dengan disabilitas (Nishida, 2014). Pertama adalah pendekatan biomedis, kedua adalah pendekatan model sosial, dan ketiga adalah pendekatan yang disebut sebagai model pasca-sosial. Dalam kerangka (bio)medis, disabilitas dipahami dalam cara pandang yang negatif, kekurangan, atau cacat yang perlu dicegah atau disembuhkan agar seseorang dapat mengasimilasi atau meniru norma sosial yang dominan. Apabila tidak berhasil "disembuhkan", maka sebaiknya para difabel ini dipisahkan dengan institusionalisasi, pengurangan, atau

pendidikan khusus (misal, Sekolah Luar Biasa); diperlakukan secara medis; atau lebih buruk lagi dibersihkan dengan cara eutanasia. Dengan demikian, orang difabel dipahami dalam kerangka yang amat individual dan mengalami inferiorisasi oleh standar normal suatu masyarakat.

Ketika gerakan hak-hak disabilitas memperoleh momentum sepanjang tahun 1970-an, khususnya di Amerika Serikat (AS) dan Inggris, model sosial dikembangkan dan menantang konsep “disabilitas” yang dianggap sebagai sesuatu yang dipaksakan di atas segala kelemahan para difabel (Nishida, 2014). Model sosial menekankan bahwa para difabel tidak perlu diisolasi dan dikeluarkan dari partisipasi dalam masyarakat. Isolasi dan penyingkiran tersebut membuat difabel diposisikan sebagai kelompok yang tertindas dalam masyarakat. Berdasar pada pemahaman tersebut, model sosial mendekati “disabilitas” sebagai konsep yang dikonstruksi secara sosial dan budaya. Dengan kata lain, disabilitas diakui sebagai pengalaman sosial yang dihasilkan oleh dunia yang didominasi ableisme. Pendekatan ini amat berbeda dari biomedis yang menganggap disabilitas sebagai gangguan dalam tubuh dan pikiran seseorang.

Dalam perdebatan kontemporer terkait disabilitas, Olkin dan Pledger (2003) mengatakan bahwa kajian soal disabilitas mestinya fokus untuk melihat rentang hidup para difabel, menilik sejarah dan budaya terkait perbincangan dalam disabilitas, memfokuskan pada perbaikan kebijakan dan norma-norma sosial, dan meneliti bersama para difabel dengan memusatkan pengalaman langsung para difabel. Pemusatan pengalaman dari para difabel ini akan secara perlahan membangun otonomi dan mendistribusikan kompetensi di antara para difabel (Goodley et al., 2017). Sementara itu, Fine dan Asch (1988) mengembangkan model minoritas di mana orang-orang difabel diakui sebagai kelompok minoritas yang tertindas secara sosial. Dengan jalan demikian, maka kesempatan untuk memperbesar dan

memperluas suara (*enlarged voice*) dari difabel yang tersingkirkan bisa menjadi dasar untuk menata-ulang posisi disabilitas dalam masyarakat (Goodley et al., 2017).

Sementara itu, dalam model pasca-sosial akan berfokus pada analisis bagaimana disabilitas dikonstruksi dan dialami dalam kaitannya dengan identitas sosial dan ketidakadilan lainnya, misalnya bagaimana ras dan disabilitas saling berjaln (Nishida, 2014). Analisis ini berfokus pada distribusi sosial kekuasaan yang membangun dan membentuk pengalaman dan nilai yang melekat pada disabilitas. Berbeda dengan pendekatan model sosial, pendekatan pasca-sosial ini melihat bagaimana disabilitas di Barat dengan di Indonesia, misalnya, secara berbeda. Pendekatan ini menawarkan analisis kritis pada apa yang membentuk norma, kesehatan, dan kecemasan sosial terkait otonomi dan independensi yang sering kali dikaitkai sebagai kelemahan difabel (Thohari, 2018). Sebagai contoh adalah demikian: Dalam alam pikir orang Indonesia, istilah “cacat” sendiri sudah diganti menjadi “tuna”. Istilah “cacat” dianggap kasar dan berkonotasi merendahkan martabat difabel. Sementara itu, istilah “tuna” dianggap lebih sopan. Namun, apakah penghalusan atau penyopanan tersebut berimbas banyak terhadap kehidupan difabel yang lebih baik? Kalau tidak, mengapa demikian? Apakah penggantian istilah tersebut hanya sebatas *lip service* semata?

Melihat kondisi demikian, tampaknya Psikologi perlu melihat bagaimana internalisasi norma ableisme serta bagaimana disabilitas diasumsikan secara negatif dalam masyarakat (Nishida, 2014). Alih-alih memberikan laporan yang datar tentang kehidupan para difabel yang penuh penindasan, disiplin Psikologi dapat berusaha untuk menjadi sadar dan menggambarkan secara gamblang dinamika kekuasaan yang kompleks dalam masyarakat dan dalam penelitian. Namun, bagaimana praktiknya? *Pertama*, kita perlu memperluas akses

pada difabel untuk menentukan dirinya lewat kehidupan yang bebas dan saling tergantung sama lain, sehingga tercipta solidaritas bersama. Hal tersebut berimplikasi pada sebuah gerakan sosial dalam lingkup luas (makro) maupun antarpribadi (mikro). *Kedua*, kita perlu mendorong perlakuan dan penelitian yang setidaknya berdasar pada model sosial (atau pasca-sosial), sehingga para difabel mampu untuk menyuarakan pengalaman dan pengetahuannya serta menantang gagasan terkait ableisme. *Ketiga*, penting untuk membuat konferensi Psikologi dan kurikulum pendidikan yang lebih terakses orang difabel. *Keempat*, ketika banyak orang sering kali fokus pada disabilitas fisik, kita mesti menyadari bahwa disabilitas merupakan kategori yang beragam dan kebutuhan serta permasalahan yang dihadapi pun tidak selalu sama. Hal ini penting untuk meningkatkan *disability awareness* begitu juga dengan *mental health awareness*.

Lantas, sebagai seorang yang belajar Psikologi, kita bisa mulai mempertanyakan bagaimana mendobrak struktur ableisme? Apa bentuk partisipasi penuh para difabel? Apakah kita sebagai komunitas epistemik Psikologi mau mengakui bahwa kita telah melakukan sejarah pelecehan dan penyingkiran terhadap para difabel? Bagaimana bentuk peraturan dan perlakuan yang “adil” terhadap para difabel? Bagaimana Psikologi dapat berkontribusi dalam emansipasi terhadap para difabel? Bagaimana Psikologi sebagai sebuah disiplin dapat mempercair konsep normal yang digagas dan berpotensi memperlanggeng ableisme? Bagaimana kita menanggapi kebutuhan akan komunitas dan kualitas hidup yang lebih memadai bagi para difabel? Siapa saja yang berpotensi kita singkirkan bahkan dalam kerja dan karya atas nama keadilan sosial?

Daftar Acuan

- Ansori, A.N.A. (2020, September 10). Jumlah penyandang disabilitas di Indonesia menurut Kementerian Sosial. *Liputan 6*. <https://www.liputan6.com/disabilitas/read/4351496/jumlah-penyandang-disabilitas-di-indonesia-menurut-kementerian-sosial>
- Fine, M., & Asch, A. (1988). *Women with disabilities: Essays in psychology, culture, and politics*. Temple University Press.
- Goodley, D., Lawthom, R., Liddiard, K., Cole, K.R. (2017). Critical disability studies. Dalam B. Gough (ed.), *The Palgrave handbook of critical social psychology*. Palgrave Macmillan.
- Kementerian Kesehatan. (2013). *Riset kesehatan dasar*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Sosial. (2020). *Data terpadu kesejahteraan sosial*. Kementerian Sosial
- Madyaningrum, M.E. (2021, Agustus 26). *Webinar literasi mental health & disabilitas: Untuk Indonesia inklusif*. [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=NbtYe80l00w>
- Nishida, A. (2014). Disability. Dalam T. Teo (ed.), *Encyclopedia of critical psychology* (hlm. 439-445). Springer.
- Olkin, R., & Pledger, C. (2003). Can disability studies and psychology join hands?. *American Psychologist*, 58(4), 219–235.
- Rachmawati, E. (2021, 26 Agustus). *Webinar literasi mental health & disabilitas: Untuk Indonesia inklusif*. [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=NbtYe80l00w>
- Thohari, S. (2018, Oktober 3). “Difabel dalam Asian Para Games”. *Kompas*, hlm. 6.

Psikologi dan Diagnosis Diri pada Masa Humanisme Liberal

A. Harimurti

Secara resmi, saya tergabung dalam Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma (USD) pada 2008. Saya tidak perlu berpikir panjang mengapa saya masuk ke Psikologi. Saya merasa bahwa kata “Psikologi” terdengar aneh. Urutan huruf “p” kemudian “s” tersebut berhasil memikat saya. Seseorang tidak perlu terus-terusan menjadi makhluk yang rasional sebagaimana digagas oleh Renatus Cartesius (1596-1650). Tidak jauh berbeda dengan sebagian besar mahasiswa pada zaman saya, saya tidak tahu apa yang mesti saya lakukan setelah kelar Sekolah Menengah Atas (SMA). Sebagai orang yang pesimis, kala itu saya mengamini bahwa orang masuk Psikologi dengan keraguan. Kepastian (yang sebetulnya penuh kesangsian) baru diperoleh belakangan selama menjalani kuliah.

Dalam pengamatan saya hari ini, karakter mahasiswa pun amat berbeda. Ketika saya kuliah di jenjang sarjana, isu kesehatan mental telah menjadi satu buih kecil dalam Psikologi. Tentu saja, hal tersebut sangat berbeda dengan hari ini. Kini semua mahasiswa, dosen, bahkan mereka yang tidak secara formal tergabung dalam Jurusan Psikologi, senang sekali untuk menyebut istilah “kesehatan mental”. Tidak bisa ditampik bahwa isu tersebut sangat relevan hari ini. Sebelum pandemi,

kesehatan mental mendapatkan perhatian khusus dalam media maupun percakapan sehari-hari. Komunitas atau lembaga (profit maupun non-profit) berkompetisi untuk mengampanyekan kesehatan mental. Dalam Psikologi, semua hal dikaitkan dengan kesehatan mental. Kalau Anda memelihara piaraan, maka piaraan tersebut akan membantu Anda mengelola stres. Kalau Anda mendengarkan lagu, lagu tersebut barangkali bisa menjaga stabilitas emosi Anda. Kalau Anda liburan atau melakukan *outdoor activity*, maka aktivitas tersebut akan menjaga Anda tetap waras. Kondisi pandemi semakin memperkuat isu kesehatan mental. Pandemi membawa dampak tidak hanya pada tubuh wadak manusia, tetapi juga mengantarkan kehidupan manusia pada persoalan mental.

Isu kesehatan mental yang dirayakan besar-besaran ini kemudian membawa satu istilah yang secara gradual mulai dibicarakan dalam Psikologi, yakni *self-diagnosis* atau diagnosis-diri. Menurut orang-orang yang secara resmi belajar Psikologi, dipastikan bahwa diagnosis-diri sangat berbahaya. Seolah-olah, orang tanpa otoritas atau pengetahuan yang mencukupi dalam bidang kesehatan mental kemudian membuat label atas kondisi dirinya sendiri. Namun, secara khusus, saya tidak akan banyak membicarakan soal bagaimana diagnosis-diri ini menjadi perkara yang menyembunyikan bahaya. Tulisan ini akan diarahkan dalam rangka memahami bagaimana tren diagnosis-diri – kemudian psikologisasi – menjadi persoalan yang perlu dibicarakan lebih jauh, baik dalam percakapan populer maupun dalam komunitas epistemik Psikologi.

Introduksi

Johnson, Oliffe, Kelly, Galdas, dan Ogrodniczuk (2011) mengatakan bahwa diagnosis depresi sering kali merujuk pada perempuan. Dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) atau bahkan dalam buku *self-help*, konstruksi depresi juga lebih terarah pada depresi yang diposisikan sebagai persoalan mental perempuan (Allwood, 1996). Kondisi demikian kemudian memunculkan pertanyaan: Bagaimana dengan subjek gender laki-laki? Simtom depresi – seperti kemarahan, isolasi, dan otonomi lewat manajemen diri atau pelarian ke konsumsi alkohol dan obat-obatan yang berlebihan – sering kali diinterpretasi sebagai ciri-ciri maskulinis. Gagasan ideal soal maskulinitas ini tampil dalam kemandirian, kekuatan, keberanian, independensi, kompetitif, atau minim ekspresi emosi. Maskulinitas tersebut kemudian tampil dalam ruang diskursif yang digunakan dalam kerangka berpikir para laki-laki dalam menghadapi depresi: kemandirian, memperlakukan diri sebagai orang independen, kerentanan (ada kecenderungan depresi tetapi ragu-ragu mencari bantuan), keputusan karena tidak menemukan jalan keluar, dan – sebagai alternatif – mencari bantuan. Ideologi gender memengaruhi ekspresi depresi dan cara memperoleh bantuan (Allwood, 1996; Branney & White, 2008). Dengan demikian, lewat menghindari gagasan subjek lemah dan rentan, lelaki sering kali melaporkan depresi yang rendah dan lebih jarang untuk mencari bantuan. Apa yang hendak ditunjukkan dengan persoalan maskulinitas tersebut? Apakah pada orang yang mengapropriasi maskulinitas – belum tentu berkelamin laki-laki – terjadi kegagalan dalam proses *naming*?

Allwood (1996) menyatakan bahwa untuk memahami sebuah pengalaman yang unik dan kondisi partikular, seseorang

perlu menamainya (*naming*). Sebagai contoh adalah terkait “depresi” dalam kasus di atas. *American Psychological Association* (APA) (2000) mengatakan bahwa: “*People with depression may experience a lack of interest and pleasure in daily activities, significant weight loss or gain, insomnia or excessive sleeping, lack of energy, inability to concentrate, feelings of worthlessness or excessive guilt and recurrent thoughts of death or suicide.*” Berikut terjemahan bebasnya: “Orang dengan depresi mungkin mengalami kurangnya minat dan kesenangan dalam aktivitas sehari-hari, penurunan atau kenaikan berat badan yang signifikan, insomnia atau tidur berlebihan, kekurangan energi, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, perasaan tidak berharga atau rasa bersalah yang berlebihan dan pikiran berulang tentang kematian atau bunuh diri.” Menarik bahwa dalam pendefinisian tersebut dituliskan “orang dengan depresi” atau dengan kata lain “orang yang memiliki depresi”. Dalam pendefinisian tersebut, tampak bahwa penamaan ini mengubah dari “saya mengalami sesuatu” (*way of being*) menjadi “saya memiliki sesuatu” (*way of having*). Langkah kedua setelah menamai pengalamannya tersebut, orang kemudian perlu mencari atas dasar apa penamaan tersebut diberikan atau dengan kata lain mencari sumber otoritas pengetahuan untuk membatasi jenis pengalaman, misalnya dari APA. Pencarian otoritas ini yang nantinya akan mendatangkan problem lebih serius ketika berbicara diagnosis dalam kerangka Psikologi.

Dalam Psikologi, diagnosis merujuk pada proses menentukan dan mengidentifikasi permasalahan psikologis atau gangguan mental (Vanheule, 2014). Proses diagnosis diappropriasi oleh Psikologi dari bahasa kedokteran dan pengobatan. Dalam dunia medis, diagnosis berarti proses menentukan, mengidentifikasi, dan menamai penyakit. Debat terkait diagnosis diarahkan pada apakah diagnosis sebaiknya mengklasifikasikan permasalahan psikologis ke dalam standarisasi kategori dan label

– sebagaimana dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) yang berisi lebih dari 300 kategori gangguan – atau berpusat pada menggambarkan masalah dalam formulasi kasus klinis – dengan melakukan studi kasus perorangan (*case-study*).

Diagnosis berasal dari kata Yunani “*diagignoskein*” yang artinya “*to discern*” atau “*to distinguish*” atau “*to know thoroughly*”. Kraepelin (1907) melihat diagnosis dalam model biomedis lewat menggambarkan prinsip yang dibutuhkan dalam memahami penyakit mental, yakni melihat perubahan dalam *cerebral cortex* dan simptom mental yang muncul. Gagasan model biomedis tersebut kemudian dipersoalkan oleh tokoh anti-psikiatri, seperti Ronald Laing, David Copper, dan Thomas Szasz. Gagasan lain yang berkembang dalam proses diagnosis adalah metode Freud, yang dianggap memberi deskripsi “tebal” (*thick description*) guna menggambarkan pengalaman psikologis seseorang. Alih-alih melihat diagnosis sebagai deteksi dan deskripsi penyakit, Freud mencoba melihat pola dan dinamika fungsi sosio-psikologis. Jacques Lacan (seorang Freudian) misalnya melihat subjek neurotik dan psikotik sebagai mode subjek dalam berhadapan dengan wacana, fenomena ketidaksadaran, dan isu eksistensial. Artinya, faktor biologis tidak diandaikan sebagai penyebab utama suatu permasalahan psikologis. Atau Ronald Laing (1960) yang menunjukkan bahwa pengalaman pasien seharusnya dipelajari secara fenomenologis dengan fokus pada bagaimana seseorang terikat dalam suatu hubungan dengan dunia, dengan kata lain; psikopatologi merefleksikan problem eksistensial. Pun dengan behavioris yang lebih melihat persoalan psikologis dengan melihat pola hidup seseorang dalam lingkungan, relasi antarperilaku, dan rangsangan terkontrol dalam pengalaman pribadi. Dengan kata lain, standarisasi diagnosis bukan lagi hal yang mendesak.

Sekalipun persoalan label dan kategori tersebut menjadi hal yang cukup berisiko, pada kenyataannya kita melihat bahwa tren diagnosis hadir di sekitar kita. Orang mulai mengatakan kepada seorang lainnya mengenai sebuah fakta di sekitarnya dengan kata-kata: “tampaknya anak itu ADHD”, “dia orangnya depresi”, dan lain-lain. Tidak jarang pula dalam rangka menamai pengalaman, seseorang menggunakan bahasa-bahasa diagnostik yang justru memunculkan problem individual baru. Tren terakhir inilah yang kita sebut sebagai *self-diagnosis* atau diagnosis-diri.

Diagnosis-diri

Dalam Psikologi, standarisasi diagnosis tampil berbentuk klasifikasi gangguan mental. Klasifikasi dapat dipahami sebagai cara menciptakan dunia yang merepresentasikan tatanan informasi simbolik dan membatasi objek. Tatanan informasi ini merupakan bentuk kesepakatan terkontrol terhadap makna. Dalam Psikologi, klasifikasi yang dibuat sering kali merupakan ekspresi perselisihan dan perebutan kuasa atas pengetahuan. Misalnya, Strand (2011) menunjukkan bahwa pada 1980, DSM-III dihadirkan di atas rangkaian konflik antara psikiater, psikoanalisis, dan ahli Psikologi dalam bidang kesehatan mental. Konflik dan penerbitan DSM inilah yang kemudian meruntuhkan dominasi psikoanalisis sebagai tritmen dominan yang tengah berkembang dalam tradisi Amerika.

Secara khusus, klasifikasi yang dilakukan tersebut merupakan cara mengontrol bidang kesehatan mental, sehingga tercipta heteronomi atau semacam “hukum” dalam bidang tersebut. Kesehatan mental menjadi perkara penting dalam berbagai bidang: asuransi, farmasi, hukum, atau pendidikan. Meskipun psikiater tidak memiliki yurisdiksi dalam psikoterapi, tetapi akumulasi kapital terhadap kesehatan mental akhirnya

membawa psikiater ke level yang lebih dominan dibandingkan psikoanalisis dan psikolog. Dengan demikian, DSM dibuat supaya dibutuhkan, tampak dibutuhkan karena fungsional, dan cara mengidentifikasi fungsinya adalah dengan memahami lewat (seolah-olah) “membuatnya dibutuhkan”.

Setidaknya, ada empat kritik utama terhadap model diagnosis ala DSM (Vanheule, 2014). Pertama adalah basis epistemologi yang amat kurang. Kebanyakan definisi dalam DSM cenderung berdasarkan gagasan normalitas dari para penyusunnya. Kedua, penyusunan DSM meniadakan transparansi pengambilan keputusan saintifik dan didasari oleh kepentingan ekonomi. Misalnya, ditemukan bahwa dalam penyusunan DSM-IV dan DSM-IV-TR, sebanyak 56% panitianya memiliki keterikatan finansial dengan industri farmasi. Ketiga, penyusunan DSM terbaru selalu berdampak luas dalam berbagai bidang, artinya implikasi DSM yang baru akan membutuhkan pengorganisasian baru dalam sistem kesehatan, industri, hukum, atau akademi. Pengorganisasian ini berdampak pada munculnya proyek-proyek baru, DSM baru berarti monetisasi gaya baru (reifikasi). Keempat, terkait dengan persoalan reifikasi, DSM melahirkan stigmatisasi. Pelabelan individu memicu stigma publik serta stigma diri yang negatif, artinya kesejahteraan individual menjadi lebih rentan dengan kehadiran label. Kritik keempat inilah yang barangkali tampil dengan penundaan pelabelan yang diberikan oleh pakar Psikologi kepada seorang kliennya.

Proses diagnosis ini kemudian mendatangkan masalah tersendiri, yang kita sebut sebagai *self-diagnosis* (diagnosis-diri) – entah dalam penyakit fisik maupun persoalan mental. Dalam konteks kedokteran, misalnya, Hynes (2013) mencatat bahwa ketersediaan alat-alat farmasi di pasaran memudahkan seseorang untuk melakukan pemeriksaan diri. Penyakit seperti kanker prostat, alzheimer, hingga menopause diklaim bisa didiagnosis

dengan alat medis yang tersedia di pasaran. Persoalannya, dengan menjadikan rumah atau kamar mandi sebagai fasilitas medis, seseorang sangat mungkin untuk menggunakan tesnya dengan tidak tepat, kesalahan tafsir, atau kegagalan dalam konfirmasi hasil dengan dokter sebagai ahli. Padahal, alat tes tersebut belum tentu akurat atau bahkan menyediakan informasi yang kurang memadai dalam akurasi diagnosis.

Tren diagnosis-diri juga sering kali terjadi dalam perkara psikologis. Dalam persoalan psikologis kita sering kali menemukan kasus di mana seseorang mengalami perubahan suasana hati (*mood swings*) secara mendadak dan kemudian merasa bahwa dirinya mengalami gangguan *manic-depressive* atau *bipolar* (Pillay, 2010). Padahal, untuk menempatkan pengalaman perubahan *mood* ke dalam standar diagnostik, kita masih perlu melihat seberapa lama kondisi *mood swings* tersebut terjadi atau bagaimana perubahan *mood* terjadi; apakah dari normal menjadi muram atau dari senang menjadi sangat muram. Belum lagi, ada beberapa macam penyakit fisik seperti tumor otak yang menyebabkan perubahan pada kepribadian, psikosis, atau juga depresi. Artinya, sekalipun kita bisa mengetahui kondisi diri kita, *tob* kita sering kali luput dalam melihat diri dan butuh bercermin dari orang lain yang bisa kita percayai. Namun, pada bagian selanjutnya akan disinggung mengenai mengapa proses bercermin ini rentan gagal.

Georgakopoulou (2017) menuliskan bahwa diagnosis-diri ini dimungkinkan dengan jibunan informasi yang sangat mudah diakses, terutama melalui mesin pencari. Selain itu, keterhubungan dengan orang lain – entah teman atau keluarga – juga memungkinkan seseorang melakukan diagnosis-diri. Bayangkan Anda melihat satu masalah yang sama dengan seorang teman. Teman Anda merasa bahwa hidupnya terasa kebas, kosong, dan tak tahu apa yang terjadi pada dirinya. Kemudian teman Anda konseling ke seorang ahli atau psikolog.

Si ahli kemudian menunjukkan bahwa skor *Beck's Depression Inventory* (BDI) dan *Beck's Anxiety Inventory* (BAI) teman Anda cenderung tinggi. Karena Anda mengalami kondisi yang sama dengan teman Anda, Anda kemudian mencari BDI dan BAI di internet dan mengisinya untuk mengetahui kondisi diri. Bayangkan apa yang terjadi, skor Anda dalam kedua tes juga tinggi. Yang terjadi kemudian: Anda semakin panik. Kepanikan Anda ini semakin bertambah dengan pelabelan “sakit” sebagaimana teman Anda juga mengalami. Kondisi demikian amatlah berbahaya, sebab tanpa ada rujukan dari orang yang lebih ahli, bisa jadi Anda tersesat dalam labirin pengetahuan dan keyakinan Anda. Meskipun, tak bisa ditampik bahwa terkadang ada pula ahli yang justru membuatkan Anda labirin dan memperparah kondisi Anda.

Sebagai catatan, apabila kita amati, istilah-istilah psikologis sering kali dipergunakan oleh masyarakat kelas menengah untuk kemudian digunakan dalam percakapan umum sehari-hari, misalnya saja istilah “trauma”. Penggunaan istilah psikologis tersebut menciptakan kultur diagnosis-diri sebagai fenomena yang datang dari kelas menengah-urban. Sebagai catatan, persoalan kesehatan mental sering kali menjadi eksese transformasi kultural dari masyarakat rural ke masyarakat modern (Srivastava, 2009). Sekalipun demikian, bukan berarti kondisi urban ini kemudian menjadi satu-satunya faktor yang memungkinkan hadirnya persoalan kesehatan mental. Persoalan sosio-ekonomi atau kekerasan domestik boleh jadi menjadi perkara struktural yang turut berkontribusi dalam kesehatan mental. Terkait dengan kelas menengah urban, Indonesia mengalami transisi dari masyarakat agraris ke urban yang ditandai dengan: pertumbuhan penduduk perkotaan, urbanisasi, dan reklasifikasi desa perdesaan menjadi desa perkotaan (Ali & Purwandi, 2016). Perubahan masyarakat ini setidaknya juga membawa perubahan budaya, nilai sosial, perilaku, dan pola pikir.

Dalam transisi dari masyarakat rural ke urban, orang mendambakan bahwa dalam kondisi urban akan memperoleh pelayanan yang lebih baik, akses lebih luas, peluang sosio-ekonomi lebih besar, atau bahkan pengalaman baru yang diharapkan lebih baik dibanding sebelumnya. Di sisi lain, terjadi pula perubahan dalam lingkungan, misalnya saja soal kepadatan, kerumunan, cuaca, atau polusi yang mungkin menjadi pemicu tubuh menjadi *overload* dengan berbagai hal dari lingkungannya. Tak heran apabila kebanyakan orang hari ini mendambakan ketenangan dan area privat. Belum lagi ditambah suasana urban yang cenderung lebih dominan diefektifkan sebagai ruang kerja, misalnya kota-kota besar yang minim ruang ekspresi atau berkumpul, sehingga menciptakan kondisi isolasi. Kondisi hiruk-pikuk sekaligus isolasi ini berpotensi menjadi pemicu kelelahan mental.

Berbekal pada betapa bahayanya diagnosis-diri, kemungkinan keliru yang besar, serta transformasi masyarakat, muncul pertanyaan: Mengapa diagnosis-diri ini menjadi tren di kalangan masyarakat hari ini – terutama kelas menengah? Konteks besar macam apa yang mendasarinya?

Konteks Besar Diagnosis-diri

Mengapa tren diagnosis-diri menjadi pembicaraan hangat pada masa kini? Pertama adalah karena kita tengah hidup dalam dunia yang lahat terhadap isu psikologis. Rose (2008) menuliskan bahwa abad ke-20 – dan berlanjut abad ke-21 – merupakan abad Psikologi. Dalam abad ini, ditunjukkan bahwa terjadi psikologisasi kehidupan sehari-hari. Psikologisasi bisa dipahami dalam kerangka bahwa gagasan mengenai diri, identitas, otonomi, kebebasan, dan pemenuhan diri dibentuk-ulang lewat istilah psikologis. Orang mulai berbicara tentang

dirinya, pengalamannya, orang lain, atau fenomena di sekitarnya dalam istilah Psikologi; misalnya intelegensi, kepribadian, kecemasan, neurosis, depresi, trauma, introver, atau ekstrover.

Sebagai sebuah disiplin ilmu modern, Psikologi merupakan praktik teknologi individualisasi. Gejala tersebut ditampilkan dengan kecenderungan Psikologi untuk berpindah *concern* dari teori umum mental atau akal menjadi hal praktis untuk mengalkulasi perilaku dan manajemen individu. Alhasil, Psikologi sering kali dikenal sebagai “*science of the individual*” atau “ilmu tentang individu”. Pendefinisian “individu” ini berada dalam rasionalitas demokratik liberal yang menekankan kebebasan individual yang berkelindan dengan penyebaran praktik untuk membentuk, mentransformasi, dan mereformasi individu (*improvement*). Bahasa *self-improvement* kemudian menyasar berbagai bidang dan menjadi penyelesaian dalam persoalan organisatoris. Muncullah ahli, pembicara, atau orang-orang dan profesi yang secara khusus berbicara mengenai pengembangan diri untuk pencapaian organisasi. Yang menjadi persoalan, apakah para ahli ini cukup bisa dipercaya? Dengan kelahiran internet dan kemudahan akses terhadap informasi, setiap orang merasa bisa menjadi ahli dalam suatu bidang berbekal *googling*. Kondisi inilah yang kemudian oleh Nichols (2018) disebut sebagai matinya kepakaran.

Kondisi psikologisasi kehidupan sehari-hari dan matinya kepakaran, secara khusus dalam konteks Indonesia, diperkuat dengan kondisi kedua yang menunjukkan bahwa kita kekurangan pakar atau tenaga ahli. Dalam *InfoDATIN* yang diterbitkan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI (2019), mengutip *World Health Organization* (WHO) (2017), ada sekitar 450 juta jiwa orang yang mengalami gangguan jiwa. Di Indonesia sendiri, kasus gangguan jiwa menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 mengalami kenaikan sebesar 7 permil rumah tangga. Atau per 1000 rumah tangga ada 7 rumah tangga yang

didiami Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) atau sekitar 450 ribu ODGJ berat. Belum lagi kasus Orang dengan Masalah Kejiwaan (ODMK) yang berpotensi menjadi ODGJ tetapi belum bisa dipastikan jumlah rincinya. Sebayang, Mawarpury, dan Rosemary (2018) melaporkan bahwa dengan populasi 260 juta jiwa, hanya terdapat 773 psikiater dan 451 psikolog klinis. Artinya, terdapat rasio 1:212.418 atau satu tenaga kesehatan mental mengurus sebanyak 212.418 jiwa. Sementara itu, diperkirakan Indonesia membutuhkan minimal 7500 pekerja kesehatan mental untuk menyediakan layanan psikiatri yang mencukupi jumlah penduduk. Beruntungnya, pada 2008, psikolog mulai diakui pemerintah sebagai tenaga kesehatan, tetapi dalam tingkat Faskes 1 hanya Kota Yogyakarta yang menempatkannya sebagai tenaga ahli sejak 2010. Apa implikasi dari angka-angka tersebut? Kurangnya tenaga ahli yang bergerak dalam kesehatan mental menunjukkan bahwa kesehatan mental belum menjadi perkara penting dalam penyelenggaraan hidup dalam konteks Negara.

Minimnya para ahli dan praktik individualisasi ini kemudian berimplikasi pada perkara ketiga, yakni kultur *do-it-yourself* atau DIY. Rose (1989) berargumen bahwa para ahli menjadi mediator antara Negara dengan individu. Para pakar menggunakan keahliannya untuk mengedukasi individu menjadi lebih kritis terhadap kondisi diri dan mengatur cara hidupnya masing-masing. Dalam proses edukasi ini, diajarkan bagaimana untuk bisa hidup sejahtera lewat teknik dan praktik. Dalam Negara, cara meregulasi-diri membantu proses reorganisasi layanan medis yang tidak sistematis. Atau kita bisa membayangkan demikian: Mengapa mencari bantuan Negara atau ahli ketika Anda bisa melakukannya sendiri? Kultur DIY termanifestasikan dalam maraknya produk budaya, seperti buku-buku, musik, seni pertunjukkan atau seminar-seminar (da'i kesehatan mental) yang bergerak dalam kategori "*self-help*" atau "*self-improvement*".

Produk budaya tersebut merupakan ekspresi dari kegagalan Negara dalam menyediakan layanan publik.

Namun, mengapa kultur DIY ini bisa tumbuh subur? Kultur DIY tumbuh dalam dunia sebagaimana ditunjukkan Allwood (1996) bahwa hari ini kita hidup dalam logika humanis liberal atau dalam istilah Rose (2008) yang disebut dengan rasionalitas demokratik liberal. Dasar logika humanis liberal ini adalah bahwa manusia merupakan makhluk bebas, penentu makna dan tindakan, dan pencipta sejarah. Melalui logika humanis liberal ini, apa pun yang dilakukan individu, entah gagal atau berhasil, ditentukan oleh dirinya sendiri. Dalil yang terbentuk dalam logika termaksud adalah: "Manusia bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri." Persoalannya, dalil yang demikian – sengaja atau tak sengaja – menyingkirkan kehidupan di sekitar subjek. Ekses lebih jauhnya adalah ketika kita mengalami depresi, kita tak hanya menjadi tidak bahagia, tetapi juga menyalahkan diri sendiri karena menganggap personalitas yang lemah atau melihat bahwa ketidakmampuan kitalah yang membuat kondisi depresif tersebut.

Apa implikasi logika humanis liberal dalam perubahan sosial atau kemasyarakatan? Keyakinan humanis liberal bahwa manusia sebagai penentu hidupnya, menempatkan sekaligus menekankan bahwa ada diri sejati dalam tiap-tiap orang yang mampu menghasilkan solusi personal atau pembebasan individual. Artinya, yang dilakukan dalam menangani persoalan bukanlah sesuatu yang dilakukan secara struktural atau sistem, tetapi lebih pada bagaimana mengembangkan kapasitas individual seseorang. Solusi personal ini memang menjadi hal yang penting dalam rangka melepaskan diri dari kondisi depresi, tetapi menutup mata terhadap persoalan sosial, seperti pengangguran, kekerasan domestik, prasangka sosial atau hal lain yang membentuk konteks tekanan personal (Allwood, 1996; Kemenkes, 2019) adalah hal yang tidak bisa tidak untuk dilakukan untuk menceraabut akar persoalan.

Keempat, subjek humanis liberal kemudian mendapatkan ruang ekspresi lewat cara hidup atau etika Stoic. Stoisisme (*stoicism*) merupakan pandangan hidup yang merujuk pada filsafat Yunani yang dikembangkan oleh Zeno of Citium (300 SM), Epictetus si budak (50-135 M), dan kaisar Marcus Aurelius (121-180 M). Stoisisme mengatakan bahwa kebaikan dan hal paling berharga didasarkan pada pengetahuan. Dengan mendasarkan diri pada pengetahuan, orang bisa hidup dalam harmoni. Keharmonisan hidup ini diatur oleh Sebab tertinggi (*divine Reason*) yang mengatur alam kita. Dalam stoisisme, kita diajak untuk menarik diri dari segala pengalaman beserta rasa sakit dan senang yang mengikutinya. Pengalaman dan emosi tersebut hanyalah sementara dan ada tujuan yang lebih jauh dari pengalaman dan emosi yang kita alami. Hidup kita sudah digariskan. Meminjam bahasa Chairil Anwar (1947), “nasib adalah kesunyian masing-masing.”

Tren hidup ala stoisisme ini tampil dalam gaya spiritualitas *New Age*, Zen Budhisme, atau segala bentuk praktik ketenangan batin. Gaya hidup demikian sangat mudah diappropriasi oleh masyarakat Indonesia sebab memiliki ideologi yang sama dalam hal kehidupan yang harmonis. Cara hidup *stoic* ini membayangkan kebahagiaan sebagai jiwa yang tenang dan damai serta tanpa gangguan. Tanpa gangguan di sini mendapatkan tekanan penting; bahagia adalah saat kita tidak terganggu (Wibowo, 2019). Bagi kaum Stoa, kebahagiaan bersifat “negatif logis” di mana hadir sebuah kondisi yang menunjukkan absennya penderitaan, tiadanya emosi, tidak terganggu oleh nafsu, amarah, kecewa, rasa pahit, atau iri hati. Apabila kita amati, cara hidup yang demikian dulunya dimanfaatkan oleh kaum aristokrat – termasuk aristokrat Jawa. Problemnnya, tidak semua orang memiliki privilese yang demikian. Apabila tidak hati-hati, cara hidup Stoa ini hanya akan mempertajam subjek humanis liberal yang menyelesaikan persoalan pada level individu tanpa lebih

jauh mempersoalkan problem sosio-struktural yang lebih besar. Bukankah Anda tidak saja hidup dalam ruang-ruang terpisah satu sama lain?

Daftar Acuan

- Ali, H. & Purwandi, L. (2016). *Indonesia 2020: The urban middle-class millennials*. PT. Alvara Strategi Indonesia.
- Allwood, R. (1996). 'I have depression, don't I?': Discourses of help and self-help books. Dalam E. Burman et al., *Psychology discourse practice: From regulation to resistance*. Taylor & Francis.
- Branney, P. & White, A. (2008). Big boys don't cry: Depression and men. *Advances in Psychiatric Treatment*, 14(4). doi: <https://doi.org/10.1192/apt.bp.106.003467>
- Georgakopolou, S. (2017). The dangers of self-diagnosis and self-help. *Psychol Behav Sci Int J* 2(5): PBSIJ.MS.ID.555600
- Hynes V. (2013). The trend toward self-diagnosis. *CMAJ: Canadian Medical Association journal. Journal de l'Association medicale canadienne*, 185(3), E149–E150. <https://doi.org/10.1503/cmaj.109-4383>
- Johnson, J.L., Oliffe, J.L., Kelly, M.T., Galdas, P. and Ogrodniczuk, J.S. (2012), Men's discourses of help-seeking in the context of depression. *Sociology of Health & Illness*, 34, 345-361. doi:10.1111/j.1467-9566.2011.01372.x
- Kementerian Kesehatan. (2018). Laporan Riskesdas 2018.
- Kementerian Kesehatan. (2019). *InfoDATin*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kraepelin, E. (1907/1981). *Clinical psychiatry*. Delmar.
- Laing, R. (1960). *The divided self: An existential study in sanity and madness*. Penguin.

- Nichols, T. (2018). *Matinya kepakaran: Perlawanan terhadap pengetahuan yang telah mapan dan mudaratnya*. Kepustakaan Populer Gramedia.
- Pillay, S. (2010). The Dangers of Self-Diagnosis. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/debunking-myths-the-mind/201005/the-dangers-self-diagnosis>
- Rose, N. (2008). Psychology as a social science. *Subjectivity*, 25, 446–462. doi:10.1057/sub.2008.30
- Sebayang, S.K., Mawarpury, M. & Rosemary, R. (2018). 260 juta orang dan kurang dari 1000 psikiater, Indonesia kekurangan tenaga kesehatan mental. *The Conversation*. <https://theconversation.com/260-juta-orang-dan-kurang-dari-1000-psikiater-indonesia-kekurangan-pekerja-kesehatan-mental-105969>
- Strand, M. (2011). Where do classifications come from? The DSM-III, the transformation of American psychiatry, and the problem of origins in the sociology of knowledge. *Theory and Society*, 40, 273–313.
- Vanheule, S. (2014). Diagnosis, overview. Dalam T. Teo, *Encyclopedia of critical psychology* (hlm. 412-416). Springer.
- Wibowo, S.A. (2019). Bahagia ala Stoa. Dalam H. Manampiring, *Filosofi teras: Filsafat Yunani-Romawi kuno untuk mental tangguh masa kini (cet. ke-16)* (hlm. vi-xviii). Kompas.

Netralitas dalam Psikologi Modern dan Ketidakmungkinannya

Maria Grasiella A.A.

Pada awalnya, Psikologi bagi saya ibarat sebuah negeri asing. Negeri yang keberadaannya senantiasa dibicarakan orang-orang. Ya, Psikologi seperti sebuah negeri besar yang masyhur, sehingga menarik banyak orang dari segala penjuru tempat untuk merantau dan mengadu nasib di sana. Pernah satu kali, saya bertemu dengan seorang bapak sopir kendaraan umum yang membanggakan anaknya berkuliah di Psikologi dan kini telah bekerja di salah satu tempat yang menjanjikan kesejahteraannya. Namun di waktu yang lain, saya bertemu dengan seseorang yang menceritakan tentang pengalaman pahitnya berjuang di sana. Bermodalkan cerita orang dan nekat, saya meminta restu kepada orang tua untuk berkelana ke sana, ke sebuah negeri asing yang katanya menjanjikan tapi juga menakutkan pada waktu yang bersamaan. Sejujurnya, berkelana ke negeri asing adalah sebuah hal yang tidak pernah terlintas di benak saya.

Sekali saya ingat, sekitar pertengahan 2000-an, saya sempat bercita-cita menjadi dokter hewan. Alasannya sederhana, karena saya menyukai hewan, terlebih anjing. Namun itu semua berubah sejak anjing nenek yang terjangkit epilepsi kemudian disuntik mati. Kala itu, saya berharap sang dokter tidak pernah datang ke rumah, tapi sayangnya hanya menjadi

sebatas harapan. Ia datang tepat sesuai dengan janji sebelumnya. Saya yang mengintip dari balik jendela sudah mulai menangis ketika ia memarkirkan motornya di sebelah pohon jambu depan rumah. Kejadian pahit tersebut sontak sukses membuat saya berubah haluan. Bayangkan saja! Hewan sakit bukannya diobati tapi malah dibunuh, dengan dalih agar ia tidak menderita lagi. Sungguh saya menolak untuk memahaminya. Sejak saat itu, saya tidak pernah betul-betul memiliki cita-cita sebuah profesi yang semula sangat diinginkan.

Belasan tahun kemudian, saat kelas XII, tidak memiliki cita-cita ternyata menjadi sebuah masalah ketika seseorang harus menentukan arah pendidikan selanjutnya. Pembicaraan tentang rencana selanjutnya menjadi isu panas yang sering mewarnai sudut-sudut ruang kelas. Tidak hanya di kalangan para siswa, tetapi juga di kalangan para guru melalui petuah-petuahnya, yang (sering) tidak dapat saya pahami. Masa itu menjadi salah satu ruang pergulatan batin yang pernah saya alami. Banyak tekanan yang datang, baik dari teman, orang tua, guru, bahkan waktu. Waktu sering mengejar kami untuk lekas menentukan keputusan tentang masa depan. Saat mendekati Ujian Nasional, saya masih belum tahu pasti untuk melanjutkan ke mana. Apakah seseorang memang harus melanjutkan ke perguruan tinggi? Berpikir untuk bekerja seusaia masa Sekolah Menengah Atas (SMA) berakhir juga bukan sebuah pilihan. Saya yakin dan percaya, ide tersebut akan ditolak mentah-mentah oleh keluarga. Guru Bimbingan Konseling (BK) beberapa kali memanggil saya ke ruangnya untuk membahas rencana kuliah. Usai berbincang, biasanya saya tidak hanya mendapat informasi tentang kuliah, tetapi juga mendapat banyak bonus jargon.

Salah satu jargon yang saya ingat adalah kami bebas menentukan arah hidup selanjutnya. Bagi saya pribadi, hal tersebut hanyalah sebuah jargon yang tidak berlaku bagi semua dari kami. Nyatanya kebebasan yang digaungkan hanyalah

sebuah harapan kosong. Tidak jarang, saya menemui pertikaian antara teman dengan orang tuanya tentang jurusan kuliah. Tentu karena terdapat kuasa yang timpang antara orang tua dan anak, maka seringkali orang tua lah yang menang. Kami (terpaksa) harus tunduk karena tidak memiliki sumber daya finansial untuk mengejar cita-cita yang diinginkan. Pada kasus lain, beberapa teman harus mengubur dalam cita-cita mereka untuk kuliah karena kondisi finansial yang tidak mendukung, sekalipun orang tua mereka mendukung. Saya rasa, miris adalah ungkapan yang tepat untuk mencerminkan kedua peristiwa tersebut.

Melihat itu semua membuat saya yang masih belum tahu arah tujuan, menjadi semakin ragu untuk melangkah. Apakah orang tua akan mendukung bila saya memilih suatu jurusan? Apakah kami memiliki sumber daya finansial yang cukup? Berangkat dari hal itu, saya mulai mempertanyakan kehendak bebas yang dimiliki oleh seseorang dan meragukan bila seseorang memang memiliki kebebasan untuk menentukan hidupnya. Di sisi lain, saya juga mulai senang untuk mengetahui alasan seseorang memilih sebuah cita-cita atau sekadar mendengarkan sudut pandang mereka, yang memperluas sudut pandang saya. Pada saat itulah, di tengah kebingungan yang melanda, saya bertemu dengan Psikologi secara tidak sengaja. Saya baru tahu bila ada sebuah ilmu yang mempelajari tentang manusia dan dunianya. Ah, rasanya tidak sia-sia untuk mengalami pergulatan batin pada masa itu, karena hal tersebut justru menjadi pintu gerbang bertemu dengan Psikologi.

Psikologi Modern yang Tidak Pernah Modern

Tanpa terasa, pengalaman tersebut adalah pengalaman empat tahun yang lalu. Kalau kata orang; manis-pahitnya bergulat di Psikologi sudah mulai dicicipi. Memang masih terlalu

dini untuk mengungkapkan istilah tersebut, tapi saya rasa istilah tersebut tidak berlebihan. Identitas saya sebagai mahasiswa tingkat akhir, yang (seharusnya) segera meninggalkan tempat ini, dirasa sah-sah saja untuk dikisahkan.

Selama berada di Psikologi, saya dan teman-teman belajar bagaimana mempraktikkan Psikologi (Tolman, 2003). Psikologi yang diperkenalkan adalah Psikologi modern. Psikologi modern lahir dengan semangat empirisme dan positivisme yang kental (Schultz & Schultz, 2011). Oleh karenanya, kami mempelajari berbagai mata kuliah yang kehadirannya dipengaruhi oleh kedua aliran tersebut, seperti; biopsikologi, statistika, pengukuran, psikometri, eksperimen, serta analisis hubungan antarvariabel yang ada di dalam Psikologi (Tolman, 2003). Dampaknya, saya jadi terpengaruh dalam menganalisa suatu masalah. Ambillah contoh ketika ada fenomena dosen yang mengeluhkan betapa pasif para mahasiswa yang diampu. Melalui kacamata Psikologi modern, hal yang akan dianalisis adalah dinamika internal individu, yang dianggap menjadi penyebab kepasifan mahasiswa, misalnya *self-esteem*, *self-efficacy*, motivasi, kebutuhan (*needs*), atau bakat (*Intelligence Quotient [IQ]*).

Sayangnya, saya menjadi pengikut sekte Psikologi Modern hanya dalam waktu yang relatif singkat. Hampir tiga tahun pemahaman Psikologi Modern tersebut bercokol dalam benak. Pelan tapi pasti, saya mulai berubah haluan ke Psikologi lain, yang diam-diam disusupkan oleh seorang dosen. Sebetulnya berpisah dengan Psikologi Modern tidak saya sesali, justru hal yang (agak) disesali adalah berkenalan dengan Psikologi lain ini. Sejak berkenalan dengan yang baru, saya mulai mengalami pergulatan batin dalam menapaki jalan di Psikologi. Diliputi dengan pertanyaan yang (sangat) membingungkan seolah menjadi rutinitas baru. Sebuah perjalanan yang nyatanya mengubah pola pikir saya, tidak hanya sebatas tentang Psikologi tetapi juga tentang dunia dengan segala permasalahannya.

Pergulatan itu dimulai dari hal sederhana. Sesederhana dari sebuah diskusi yang berbau akademis. Tentunya, sebagai umat sekte Psikologi Modern yang berbakti, saya akan menerapkan prinsip-prinsipnya pada apa pun, di mana pun, dan kapan pun fenomenanya. Namun, dosen pembimbing selalu membenturkan semua pemahaman saya kepada sistem atau struktur. Sesuatu yang tidak saya mengerti, bahkan otak saya tidak dapat memproses informasinya. Saat itu, rasanya seperti kami berada di halaman yang berbeda. Tidak, bahkan lebih dari itu. Kami berada di buku yang berbeda. Kami seolah adalah dua orang asing dari benua yang berbeda dan berusaha untuk berkomunikasi. Sesulit itulah yang sempat saya rasakan untuk memahami omongan dosen pembimbing.

Berada di bawah bimbingannya, pelan-pelan saya mulai diajari untuk melihat suatu masalah dengan kacamataanya. Proses itu dilakukannya dengan pertanyaan-pertanyaan yang memantik rasa penasaran dan frustrasi di saat yang bersamaan. Ia juga menyarankan buku-buku yang lebih membuat saya ingin menyerah. Saking sulitnya memahami literasi terkait, saya sungguh berpikir bila literasi tersebut tidak diperuntukkan kepada saya, seorang mahasiswa biasa yang berharap ingin lulus dengan tenang. Namun berkat kegigihan dan bantuan beliau, akhirnya titik terang mulai terasa dekat. Sedikit demi sedikit, ada harapan untuk memahami, baik literasi atau dosen pembimbing, berkat berkenalan dengan Klauz Holzkamp (1927-1995), seorang tokoh Psikologi Kritis (asal) Jerman.

Berkenalan dengan pemikiran Holzkamp, yang saya kira adalah jawaban dari pergulatan batin ini, justru memicu reaksi resisten dari saya. Titik terang yang dirasa telah dekat ternyata hanya sebuah ilusi. Ironis bahwa Holzkamp menyebut Psikologi yang saya anggap modern adalah sesuatu yang tradisional atau ketinggalan zaman. Menyajikan berbagai kritik terhadap yang selama ini saya kira adalah sebuah kebenaran dengan gaya yang

menghanyutkan. Pelan tapi pasti, arusnya mulai menyeret saya. Tentu respons awal adalah melawan arus tersebut. Terselip rasa takut bila akan ada bahaya yang mengintai bila saya terlena begitu saja untuk mengikutinya. Namun, arusnya juga terlalu deras untuk dihalau. Kemudian rasa takut semakin menjadi dan menggigit. Mendesak untuk menyerah saja.

Pada saat itu, akhirnya saya berpikir kenapa ilmu baru ini terasa begitu menakutkan? Barangkali manusia (atau setidaknya saya) memang punya kecenderungan untuk takut terhadap hal yang tidak benar-benar mereka ketahui. Ada ketakutan irasional yang mungkin akan mengguncang *status quo*. Bukankah lebih enak bila hidup dengan cara yang lama, daripada cara yang baru dan harus beradaptasi lagi? Setelah berpikir (sedikit) lebih panjang, saya mulai keluar dari pemikiran tentang diri sendiri. Berpikir mengapa dosen pembimbing tertarik dengan aliran Psikologi ini? Mengapa para tokoh Psikologi Kritis tertarik untuk terjun di arena ini? Bagaimana mereka akhirnya bisa menemukan aliran ini? Jawabannya hingga detik ini belum sepenuhnya didapatkan, tapi yang saya tahu, untuk mengetahuinya maka perlu terjun ke dalamnya dan melihat dari dalam sudut pandang mereka.

Sejak itu, saya akhirnya mulai keluar dari fase resisten. Mulai terbuka akan kehadiran mereka di dalam pikiran saya. Setidaknya, tidak menolak seperti di awal. Situasi seperti ini ternyata sangat membantu untuk memahami sudut pandang mereka. Memang materinya masih tetap sulit, tapi entah mengapa, rasanya lebih mudah untuk memprosesnya. Mungkin, akhirnya timbul pertanyaan seperti: Emang *gimana* sih Psikologi Kritis? Siapa tokohnya? Bagaimana mereka mengkritik? Bagaimana mereka bisa *liat* celahnya? Mengapa Psikologi Kritis seolah ada kaitannya dengan Marx? Bahkan, bukan hanya Psikologi, tetapi ilmu sosial lain yang mengklaim dirinya kritis, mereka semua berangkat dari Marx, kenapa? Kenapa ini tidak masuk kurikulum? Atau pertanyaan-pertanyaan lain yang terlampau panjang untuk

dituliskan di sini. Lantas, pada bagian selanjutnya, saya hendak mengisahkan sedikit pembacaan saya mengenai Psikologi Kritis. Dengan identitas saya sebagai seorang mahasiswa strata satu dan berbagai keterbatasan pengalaman berjumpa dengan Psikologi, saya akan menguraikan gagasan Psikologi Kritis Jerman atau *Kritische Psychologie* (*German Critical Psychology*) secara singkat dengan nuansa yang *sedikit* ilmiah.

Holzkamp dan Psikologi yang Bukan Modern

Klaus Holzkamp adalah seorang akademisi Psikologi yang bernaung di *Free University of Berlin* (FUB) (Brockmeier, 2009). Ia terlibat langsung pada gerakan sosial mahasiswa pada tahun 1960-an (Papadopoulos, 2009). Pada saat itu, para mahasiswa merasa marah karena *kampus* telah merenggut hak mereka untuk mendengar siapa pun untuk membicarakan topik apa pun di lingkungan kampus. Kala itu, pembatasan terjadi setelah Erich Kuby, seorang jurnalis yang mengkritisi administrasi FUB, dilarang berbicara di FUB oleh sang rektor (Tolman, 2003). Kemarahan ini kemudian merayap ke arena yang lebih luas. Kritik yang diajukan tidak lagi hanya berkutat tentang kebijakan kampus, tapi juga kebijakan kota, negara, bahkan internasional. Tidak cukup sampai di situ, mahasiswa kemudian mempertanyakan tentang pengetahuan itu sendiri, tentang bagaimana pengetahuan dihasilkan, disebarkan, dan relasinya dengan praktik kehidupan sehari-hari (Tolman, 2003). Akhirnya pada saat itu, muncul kesadaran untuk mempertanyakan ulang semua pengetahuan yang ada, termasuk dalam arena Psikologi. Holzkamp yang telah merasa terdapat kekeliruan fundamental dalam cara kerja Psikologi, menjadi tokoh penting di tengah pergolakan yang sedang terjadi (Brockmeier, 2009). Ia kemudian menggagas beberapa kritik terhadap Psikologi yang selama ini

diproduksi. Sayangnya, karya Holzkamp tidak banyak yang diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris (Teo, 1998). Wajar bila akhirnya, ia tidak terlalu dikenal di dalam arena Psikologi sendiri.

Holzkamp (1979 dalam Tolman, 2003) memandang bila Psikologi yang selama ini saya pelajari (baca: Psikologi Modern) telah mengisolasi individu dari konteks sosio-historisnya. Ia menyebutnya sebagai Psikologi *Mainstream*, Tradisional, dan/atau Borjuis. Aliran Psikologi Modern acap kali mengabaikan fakta bila manusia hidup di tengah lingkungan sosio-politik, yang mana lingkungan tersebut kemudian memengaruhi cara seseorang untuk berperilaku dan berpikir (Osterkamp, 2009). Alhasil, Psikologi Tradisional memandang manusia sebagai pihak yang pasif dan hanya ditentukan oleh lingkungan melalui stimulus (Tolman, 2003). Tidak hanya sampai di situ, aliran ini juga jadi terobsesi untuk mengkategorikan perilaku manusia dan menutup mata terhadap perbedaan keadaan sosial yang melatarbelakangi perilaku tersebut (Osterkamp, 1999). Kondisi tersebut memunculkan pandangan bila hal-hal yang berhubungan dengan masyarakat dinilai sebagai wilayah ilmu lain seperti; Sosiologi, Ekonomi, Ilmu Politik, atau ilmu sosial lainnya. Psikologi seolah menegaskan diri sebagai ilmu yang hanya berfokus dengan perilaku dan kognisi (internal) manusia (Tolman, 2003). Maka tidak mengherankan, bila Psikologi Tradisional menjadi gagap untuk menjawab persoalan yang melibatkan isu sosio-politik (Dreier, 2009).

Psikologi Tradisional yang (dianggap) modern tersebut “melepaskan” diri dari konteks sosial politik bukanlah tanpa sebab. Baik diakui maupun tidak, kehadiran Psikologi gaya borjuis adalah untuk mendukung kapitalisme (Staeuble, 1968 dalam Tolman, 2003). Psikologi ini telah mengandung nilai-nilai borjuis di balik berbagai teorinya (Tolman, 2003). Menjadi sebuah kenyataan apabila Psikologi yang hanya berfokus pada

keadaan internal manusia merupakan cerminan dari sifat masyarakat borjuis itu sendiri. Masyarakat borjuis kental dengan sifat privasinya, yang berfokus hanya tentang-dan-untuk-dirinya. Hal inilah yang kemudian disebut praktik hegemoni oleh Gramsci. Kata “hegemoni” yang berasal dari Yunani Kuno, merujuk kepada situasi sosial yang telah diatur sedemikian rupa untuk cenderung mendukung kepentingan suatu kelas atau kelompok tertentu dengan menggunakan pendidikan dan budaya sebagai alatnya (Mayo, 2017). Oleh karena itu, Psikologi sendiri tidaklah netral! Justru ia merupakan bukti bila praktik politik tengah berlangsung di dalamnya. Meminjam kata-kata Adorno, Psikologi yang telah dan sedang ditunggangi oleh kapitalisme ini berhasil untuk melegitimasi dan mereproduksi tirani masyarakat borjuis (Papadopoulos, 2009).

Secara metodologis, Psikologi Tradisional-Borjuis memegang teguh bila suatu fenomena psikologis dapat dikaji secara ilmiah dengan menjadikannya sebagai situasi eksperimental – yang mana dipengaruhi oleh Francis Galton (1822-1911) dan William Hendry Winch (1849-1904) (Dreier, 2009; Tolman, 2003). Situasi tersebut membuat Psikologi terkurung dalam “*model variable*”. Tolman (2003) menjelaskan bila gagasan ontologis metode ini erat kaitannya dengan aliran empirisme klasik, positivisme, dan neo-positivisme. Lebih lanjut, menurutnya hal ini mendorong Psikologi Tradisional untuk melakukan reduksi subjek. Artinya, subjek atau individu dipandang sebagai sebuah variabel semata, yang kemudian secara mekanis terhubung dengan variabel lain – dengan rumus matematika yang menjembatannya. Pada praktiknya, seorang peneliti Psikologi akan berangkat dari asumsi tertentu mengenai suatu fenomena psikologis yang telah dijadikannya sebagai variabel dan kemudian melakukan pengujian hipotesis dengan model statistik. Menurut Holzkamp, praktik ini adalah praktik menciptakan *homunculus* artifisial, yakni *homo psychologicus*

(Brockmeier, 2009). Mengapa Holzkamp menyebutnya demikian? Pada bagian selanjutnya, saya akan menguraikannya lewat satu konsep penting, yakni dialektik.

Psikologi yang Dialektis

Sampai di sini, pertanyaan-pertanyaan yang bersifat seperti pergolakan batin mungkin telah memenuhi pikiran. Percayalah, saya pun pernah berada di tahap ini. Pertanyaan seperti: Kenapa Holzkamp menyebut Psikologi yang saya anggap *modern* menjadi *tradisional*? Lalu apakah Psikologi yang selama ini saya ketahui adalah keliru? Kalau memang keliru, lantas bagaimana caranya melakukan Psikologi yang benar? Pertama, Holzkamp bersama para penganut Psikologi Kritis menyebut Psikologi (yang saya kira) modern sebagai Psikologi Tradisional karena mereka menawarkan cara yang baru. Lalu pertanyaan kedua jawabannya adalah iya dan tidak. Psikologi Tradisional mengandung nilai-nilai yang tidak relevan, tetapi tidak sepenuhnya salah. Artinya, nilai-nilai yang terkandung di dalamnya menjadi kurang tepat karena hanya menggambarkan setengah dari realita, dengan melupakan konteks sosial-historis (Tolman, 2003). Seperti yang telah dipaparkan di atas, hal ini kemudian membuat Psikologi Tradisional memandang hubungan manusia dengan lingkungannya hanya satu arah menjadi momok utama yang dikritik. Faktanya, manusia tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan, tetapi ia juga turut aktif memengaruhi lingkungannya, sehingga relasi yang terjalin menjadi dua arah (Elhammoumi, 2015; Osterkamp, 2009). Maka dari itu, relasi antara manusia dengan dunianya tidak lagi menjadi mekanistik, tetapi dialektis (Flew, 1979 dalam Tolman, 2003).

Istilah dialektik menjadi satu konsep yang menarik untuk ditelusuri. Konsep ini berkembang, jauh sebelum Psikologi lahir.

Secara etimologis, dialektik berasal dari kata “*dia*” yang berarti “berlangsung di antara” dan “*legein*” yang artinya “berbicara”. Maka dari itu, dialektik dapat diartikan sebagai sebuah seni dari diskusi tanya-jawab untuk menyelesaikan suatu masalah berdasarkan sebuah argumentasi (Pascual-Leone, 2014). Konsep dialektik pertama kali disampaikan oleh Plato (427 SM- 347 SM), sehingga dinamakan konsep *Platonic Dialectic*. Dialektik Plato sendiri terinspirasi oleh metode *elenchus* milik Socrates (Stephens, 1993). *Elenchus* merupakan metode tanya-jawab (dialogis), dengan mempertanyakan ulang pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang (Meyer, 1980). Pada saat itu, menurut Socrates, para *Sophist* seperti Protagoras atau Hippias sebetulnya tidak tahu akan hal-hal yang mereka ajarkan. Mereka hanya berkontestasi di depan para muridnya, dengan menawarkan pendapatnya sebagai jawaban dan kemudian dianggap sebagai sebuah kebenaran (Meyer, 1980). Plato kemudian mengembangkannya menjadi sebuah cara untuk merekonstruksi sebuah konsep dengan memperlihatkan kontradiksi yang terkandung di dalamnya (Mitchell, 1888). Ia mengajak kita untuk tidak cepat puas dengan sebuah pengetahuan, melainkan juga berusaha untuk mempertanyakan ulang pengetahuan tersebut dengan mencari *the pure thought of the reason* itu sendiri (Adorno, 2017; Mitchell, 1888).

Konsep dialektik kemudian terus berkembang. Beribu-ribu tahun kemudian, Immanuel Kant (1724-1804) berpendapat bahwa semua pengetahuan baru dibentuk melalui proses pengalaman dan pengetahuan yang telah dimiliki oleh manusia (Pascual-Leone, 2014). Dialektik yang dihasilkan oleh Kant, bernama *Transcendental Dialectic*. Terinspirasi dari Kant, seorang filsuf asal Jerman bernama Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770-1831) memandang bila pengetahuan sejati secara epistemologis menggambarkan struktur penting dari sebuah objek, yang mana objek bukanlah sesuatu yang dipaksakan

oleh pikiran tetapi ditemukan (Pascual-Leone, 2014). Artinya, pengetahuan sejatinya merupakan hasil dari sebuah interaksi antara *self-conscious* (manusia) dengan lingkungan sekitarnya, seperti sebuah ide, objek, atau *self-conscious* lainnya. Fraser (1982) menjelaskan untuk memahami dialektik dalam kacamata Hegel, perlu melihat dari apa yang Hegel sebut sebagai “logika spekulatif” atau *speculative logic*. Logika spekulatif mengacu pada logika yang mempertahankan bentuk pemikiran, hukum, dan objek yang sama, tetapi pada saat yang bersamaan ia merombak dan memperluasnya dengan kategori yang lebih luas (Hegel, 1969 dalam Fraser, 1982). Oleh karenanya, dalam logika ini terkandung 3 momen, yakni; Pemahaman (*the Understanding*), Dialektik (*the Dialectic*), dan Spekulatif (*the Speculative*) atau yang lazimnya dikenal dengan tesis-antitesis-sintesis (Fraser, 1982; Stone, 2014).

Pemikiran dialektik Hegel kemudian dibingkai ulang oleh Karl Heinrich Marx (1818-1883) dan Friedrich Engels (1820-1895). Dialektik yang diusung oleh Marx dan Engels adalah Materialisme Dialektik. Mereka memandang bila dialektik Hegel terlalu mistis dan abstrak, sehingga mereka membawa konsep dialektik ke dunia dalam realitas dan sejarahnya (Fraser, 1982; Ridenour & Richard, 2014). Dengan kata lain, Marx dan Engels berusaha menjelaskan relasi manusia dengan lingkungan sosialnya menggunakan konsep materialisme dialektik. Ridenour dan Ruth (2014) mengatakan bahwa melalui materialisme dialektik; fenomena ekonomi, sosial, politik, dan psikologis tidak dipandang dengan apa adanya, tetapi juga dilihat bagaimana kemungkinan ia akan berkembang menjadi sesuatu yang lebih kompleks. Dunia (beserta masyarakat) terus berubah karena adanya beraneka kekuatan sosial yang terus berjuang dan menentang satu sama lain (Walton, 1972 dalam Ridenour & Ruth, 2014). Marx dan Engles menerapkan konsep dialektika untuk menjabarkan interaksi antara kelas sosial di bawah tatanan

kapitalisme, yakni masyarakat borjuis dan masyarakat proletariat. Mereka berpendapat, melalui proses dialektik antara kedua kelas masyarakat tersebut, maka akan menghantarkan ke bentuk tatanan ekonomi dan sosial yang baru (Fraser, 1982). Mungkin sampai di titik ini, rasanya konsep materialisme dialektik terlalu abstrak, utopis, dan jauh dari pengalaman kita. Namun, proses ini pernah mencetak sejarah di Indonesia. Bila ditelisik kembali, proses materialisme dialektik terjadi ketika masa peralihan Orde Baru (1966-1998) ke Reformasi (pasca-1998). Reformasi lahir lewat peristiwa berdarah, kekacauan sosial (*socio-political turmoil*), dan gerakan mahasiswa selama tahun 1990-an hingga berpuncak pada Mei 1998.

Materialisme dialektik tidak terkurung hanya untuk menjelaskan permasalahan makro seperti kontradiksi antardua kelas sosial, politik atau ekonomi saja. Pada tingkat mikro sendiri, pendekatan materialisme dialektis (*dialectical materialism*) akan menganalisis bagaimana seseorang berubah melalui interaksi dengan orang lain (Ridenour & Richard, 2014). Dreier (2009) menjelaskan bahwa dalam hidup bermasyarakat (*societal*) masing-masing individu memiliki pengetahuan yang parsial dalam segala hal. Pengetahuannya akan menjadi komprehensif ketika mereka berinteraksi dan bertukar informasi, sehingga mereka akan memasuki pola tesis-antitesis-sintesis berulang dengan tingkat kompleksitas yang berbeda. Materialisme dialektis sendiri akan berfokus untuk menganalisis kontradiksi internal (pergulatan batin) seseorang yang memunculkan perubahan dan bentuk baru pada dirinya (Ridenour & Richard, 2014).

Berangkat dari pendekatan materialisme dialektis, Holzkamp kemudian berusaha untuk mengintegrasikannya dengan konsep yang ia kembangkan. Sebagai alternatif dari praktik *homunculus* artifisial ciptaan Psikologi Tradisional, ia menawarkan konsep “Psikologi dari Sudut Pandang Subjek” atau *Subjektwissenschaft* (*Psychology from the Standpoint of*

Subject) (Brockmeier, 2009; Holzkamp, 2013; Painter et al., 2009). Psikologi Tradisional, yang memandang bila manusia sebagai subjek yang pasif, mengarahkan para penelitiannya untuk “menentukan” suatu kondisi berdasarkan hipotesisnya (Holzkamp, 1983 dalam Tolman, 2003). Dengan kata lain, para peneliti menganggap hasil eksperimennya sebagai sebuah kebenaran berdasarkan asumsinya sendiri (hipotesis). Maka menurut Holzkamp, alih-alih menentukan suatu kondisi, para peneliti didorong untuk memahami manusia dengan bertanya apa peran mereka dan bagaimana mereka berpartisipasi dalam konteks sosial (Dreier, 2009). Dengan begitu, para peneliti akan mulai melihat manusia sebagai subjek aktif yang turut membentuk dunianya.

Misalnya, ada tema untuk meneliti intelegensi anak sekolah dasar pada masyarakat sub-urban. Barangkali peneliti telah memiliki asumsi atau hipotesis bahwa “masyarakat sub-urban biasanya identik dengan kemiskinan”, sehingga memiliki kecenderungan intelegensi yang lebih rendah dibanding masyarakat urban. Setelah melakukan penelitian, hipotesis yang dimiliki teruji benar. Namun, ia tidak sepenuhnya menampilkan kebenaran. Ia justru hanya mengotak-ngotakkan manusia berdasarkan hasil penelitiannya dan melupakan fakta terdapat isu sosio-kultural-historis yang turut mewarnainya. Salah satu contoh isunya adalah upah rendah (bahkan tidak layak) yang diterima para orang tua. Hal ini kemudian memaksa mereka untuk membantu orang tua mengerjakan tugas domestik atau non-domestik. Akhirnya keadaan tersebut merampas waktu mereka untuk belajar di luar mengerjakan tugas sekolah. Hal ini tentu tidak akan diketahui, bila peneliti tidak mencoba untuk melihat dari sudut pandang mereka. Bukan hal yang tidak mungkin kalau terdapat beragam isu sosio-politik atau sosio-kultural pada masing-masing keluarga sub-urban. Maka dari itu, rasanya menjadi terlalu dangkal bila mengkaji Psikologi manusia tanpa melihat kompleksitas manusia itu sendiri.

Psikologi Subjek dalam Psikologi Perkembangan

Pemikiran Holzkamp akan *Subjektwissenschaft* mengajarkan saya untuk melihat suatu persoalan dari sudut pandang orang yang mengalaminya. Hal ini kemudian melekat dalam cara saya berinteraksi dengan orang sekitar. Berdiskusi dengan orang lain bukan untuk membuktikan asumsi (dan pengetahuan) saya, melainkan untuk mengetahui cara mereka memandang dunia. Tentu dengan pengalaman, budaya, keadaan sosial-ekonomi, dan pandangan politik sangat memengaruhi pandangan seseorang. Hasilnya, pandangan itu menjadi begitu beragam. Terdapat begitu banyak warna yang menghiasi suatu percakapan akan topik tertentu. Tanpa disadari, di tengah keberagaman itu, saya malah menemukan persamaan dengan orang lain yang jarang disadari kehadirannya. Persamaan akan, katakanlah sebuah nasib, yang diam-diam seolah mencekik dan merantai kami untuk mengikuti permainannya tanpa belas kasih.

Awalnya, saya memulai diskusi dengan beberapa teman seangkatan mengenai rencana mereka setelah lulus kuliah nanti. Jawabannya tentu beragam. Ada yang ingin melanjutkan sekolah, bekerja, merintis sebuah usaha, atau bahkan menikah (sekalipun ini sering dalam konteks bercanda). Walau masih terasa samar, kami semua mulai sadar bila ada tanggung jawab sebagai “orang dewasa” yang menanti di depan. Orang dewasa yang mulai mengambil bagian dalam proses produksi ekonomi. Hal yang kemudian menarik perhatian adalah, ketika seorang teman perempuan mengatakan demikian kepada saya:

“...*Jujur, aku ingin menikah dan punya anak (suatu saat nanti). Salah satu yang (akhirnya) bikin banyak pikiran terkait ini (rencana masa depan) adalah usia. Rasanya, kaya ada deadline harus sukses dan menikmati kesuksesan di usia tertentu. Karena setelah nikah dan punya anak, realistis(nya) diri kita bukan cuma buat kita lagi.*”

Lucunya, ungkapan teman saya tidak hanya dirasakan oleh ia seorang. Saya dan beberapa teman perempuan yang lain, diam-diam juga menyadari hal itu namun tidak kami ungkapkan ke ranah publik. Entah mengapa rasanya seolah tabu, untuk membicarakan secara gamblang. Hal ini kemudian membuat kami merasa, permasalahan akan waktu, usia, atau tenggat waktu adalah permasalahan personal. Akan tetapi, Carol Hanisch (1942-sekarang), seorang feminis radikal, memiliki jargon yang tidak kalah menarik untuk menggambarkan situasi ini; *“The Personal is Political”*. Ia berpendapat, bila sebetulnya tidak ada masalah (yang) pribadi atau personal. Nyatanya, permasalahan (yang dipandang) pribadi merupakan masalah politik (kolektif), sehingga solusi yang diperlukan adalah solusi kolektif, bukan solusi pribadi (Hanisch, 1970). Artinya, permasalahan yang dialami oleh kami terkait waktu sebetulnya adalah permasalahan kolektif yang disebabkan oleh sistem atau struktur.

Kami terlahir ke dunia, bernasib sebagai seorang perempuan. Tentu tidak ada yang salah bila bernasib menjadi perempuan di dunia ini. Hal yang menjadi masalah adalah kami harus terlahir sebagai perempuan di bawah rezim kapitalisme yang patriarkis. Lahir di dalam tatanan masyarakat demikian, mungkin dapat dikatakan sebagai sebuah nasib. Nasib yang harus kami jalani, tanpa adanya jalan keluar. Mengenai patriarkis, rasanya sudah lazim terdengar bila perempuan menjadi warga “kelas dua”

akibat patriarki. Namun hal yang menjadi pertanyaan ialah; lantas mengapa kalau lahir sebagai perempuan di bawah rezim kapitalisme? Mengapa menjadi masalah? Bukankah sekarang perempuan juga telah bisa meniti karier?

Perlu diakui bila kapitalisme dengan lihaihnya dapat mengaburkan hal-hal yang sebetulnya menjadi masalah. Kapitalisme – dan juga patriarki – turut bertanggung jawab mengenai domestifikasi perempuan. Pada masa Kapitalisme Liberal, terjadi pemisahan ruang di mana perempuan menjadi ibarat “malaikat di rumah” dan laki-laki yang bekerja di luar rumah (Fraser, 2016). Sejak saat itu, perempuan dinilai “bertanggung jawab” akan reproduksi sosial, demi mencetak buruh yang selanjutnya (Fraser, 2016; Fraser & Jaeggi, 2018). Kapitalisme membutuhkan reproduksi sosial untuk melahirkan dan mendidik calon buruh; serta merawat buruh yang telah tua (Fraser, 2017). Untuk masa kini (Kapitalisme Neoliberal), seolah-olah perempuan dirasa telah “setara” dan memiliki hak yang sama dengan laki-laki. Rasanya saya akan menjadi sinis terkait pernyataan tersebut. Tanpa disadari, kapitalisme telah membentuk pengertian kita akan “kesetaraan” (Power, 2009). Hal yang dikatakan setara, dapat saya katakan nyaris sebuah omong kosong belaka. Nyatanya, hanya sebuah meritokrasi-lah yang diberikan oleh kapitalisme, bukan sebuah kesetaraan (Arruzza et al., 2019).

Meritokrasi adalah sebuah ideologi terkait keadilan sosial, yang memandang bila sejatinya setiap individu memiliki kesempatan bersaing yang setara berdasarkan pendidikan, bukan kekayaan atau warisan (Jin & Ball, 2019). Artinya, seseorang memiliki kesempatan yang sama dengan seorang yang lain untuk bersaing menjadi sukses selama memiliki latar pendidikan yang mendukung. Karenanya, menurut pandangan meritokrasi, kesuksesan ditentukan oleh pendidikan dan kerja keras seseorang, bukan berdasarkan latar belakang keluarga atau

pihak lain (Jin & Ball, 2019). Meritokrasi kemudian bergerak bak fatamorgana di tengah kejamnya rezim kapitalisme. Muncul kepercayaan di tengah masyarakat, bila mereka bekerja keras dan memiliki pendidikan yang mumpuni maka dapat menjadi “sukses”. Adalah perkara yang tidak mengherankan apabila masyarakat menjadi sinis terhadap orang miskin karena dinilai malas berusaha atau bekerja. Faktanya, Rizky et al. (2010) menemukan dalam kasus di Indonesia bahwa seseorang yang lahir di kelompok keluarga miskin, maka 14 tahun kemudian ia tetap menjadi miskin. Pendidikan dan kesehatan ternyata juga tidak cukup untuk (setidaknya) mendekati celah kesenjangan sosial. Atau dengan kata lain, seseorang yang lahir dalam keluarga menengah ke bawah walaupun ia berpendidikan belum tentu akhirnya ia dapat naik kelas sosialnya atau mencapai kesejahteraan yang diharap-harapkan.

Meritokrasi menjadi kian bermasalah ketika dihadapkan pada isu kesenjangan upah antar gender. Pada tahun 2020, *International Labour Organization* (ILO) menemukan bahwa perempuan di Indonesia memiliki 23% pendapatan yang lebih rendah daripada laki-laki, sekali pun mereka memiliki latar belakang pendidikan yang sama. Sebagai contoh, laki-laki yang pendidikan terakhirnya SMA memperoleh upah bersih Rp 3.099.936,00 per bulan, sedangkan perempuan yang latar pendidikannya sama, hanya memiliki upah bersih sebesar Rp 2.115.726,00 per bulan. Maka dari itu, saya rasa kita dapat bersepakat kalau meritokrasi tidak lebih dari sekadar mimpi kosong yang dijual oleh kapitalisme untuk (semakin) mengaburkan kesetaraan.

Sayangnya, permasalahan tidak cukup sampai di situ. Selain kesenjangan upah, perempuan kini dipaksa untuk terlibat menjadi buruh aktif. Alasannya, karena satu kepala saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Hal demikian kemudian menjebak para perempuan untuk menjalani dua

peran sekaligus; ibu rumah tangga dan ibu pekerja (Fraser, 2017). Suka tidak suka, perlu kita akui bersama bila perempuan yang tidak merasa keberatan akan hal ini adalah mereka yang memiliki hak istimewa. Ibu pekerja dapat “meninggalkan” perannya sebagai ibu rumah tangga karena ia memiliki seorang (lazimnya) perempuan lain untuk mengerjakan tugas-tugas rumah tangga (Hooks, 1984). Oleh karenanya dapat dikatakan, kapitalisme maupun neoliberalisme tidak membebaskan perempuan. Kebebasan menjadi sebuah ilusi. Ia membebaskan para perempuan yang memiliki hak istimewa dan memenjarakan yang tidak memilikinya.

Lalu di mana peran Psikologi? Psikologi khususnya melalui Psikologi Perkembangan adalah hal yang beririsan dengan permasalahan yang telah saya jabarkan di atas, sekalipun mereka nampak (sangat) terpisah atau tidak ada kaitannya. Psikologi Perkembangan sendiri berfokus pada pertumbuhan diri seseorang dan situasi bagaimana seharusnya seorang anak dibesarkan (Burman, 1991). Maka teori kelekatan (*attachment theory*) dan tumbuh kembang anak, menjadi salah satu hal yang disorot dalam Psikologi Perkembangan. Bidang tersebut membahas hubungan antara pola asuh orang tua dalam membesarkan anak beserta dampaknya (Burman, 1991). Ironisnya, Psikologi Perkembangan kemudian menjadi berfokus untuk memandang perempuan sebagai “faktor” keberhasilan dalam membesarkan anak, bukan pada diri perempuan (ibu) itu sendiri (Athan & Reel, 2015). Sekalipun Psikologi Perkembangan membahas tentang perempuan yang menjadi ibu, ia tetap tidak akan lepas kaitannya dengan “membesarkan anak” (Athan, 2019). Hal ini seolah semakin menegaskan perempuan dalam tugas reproduksi sosialnya atau memenjarakan mereka dalam peran domestifikasinya. Atau dengan kata lain, teori-teori yang diajarkan oleh Psikologi Perkembangan juga telah disusupi gagasan kapitalistik – yang artinya, tidak lagi bisa dikatakan netral. Lantas, apa kita harus kecewa?

Daftar Acuan

- Adorno, T. W. (2017). *An introduction to dialectics* (C. Ziermann (ed.). Polity Press.
- Arruzza, C., Bhattacharya, T., & Fraser, N. (2019). *This Is a manifesto for the 99*. Verso.
- Athan, A., & Reel, H. L. (2015). Maternal psychology: Reflections on the 20th anniversary of deconstructing developmental psychology. *Feminism and Psychology*, 25(3), 311–325. <https://doi.org/10.1177/0959353514562804>
- Brockmeier, J. (2009). Reaching for meaning human agency and the narrative imagination. *Theory & Psychology*, 19(2), 213–233. <https://doi.org/10.1177/0959354309103540>
- Burman, E. (1991). Power, gender and developmental psychology. *Feminism and Psychology*, 1(1), 141–153. <http://hjb.sagepub.com.proxy.lib.umich.edu/content/9/2/183.full.pdf+html>
- Dreier, O. (2009). Persons in structures of social practice. *Theory & Psychology*, 19(2), 193–212. <https://doi.org/10.1177/0959354309103539>
- Elhammoumi, M. (2015). Marxist psychology and dialectical method. Dalam I. Parker (Ed.), *Handbook of critical psychology* (hlm. 271–279). Routledge.
- Fraser, I. (1982). Two of a kind: Hegel, Marx, dialectic and form. *Capital & Class*, 61, 81–105.
- Fraser, N. (2016). Contradictions of capital and care. *New Left Review*, 99–117.
- Fraser, N. (2017). Crisis of care? On the social-reproductive contradictions of contemporary capitalism. Dalam T. Bhattacharya & L. Vogel (Ed.), *Social reproduction theory; Remapping class, recetering oppression* (hlm. 21–36). Pluto Press. https://www.mendeley.com/catalogue/c1909abf-f6b9-3347-8bd9-331262ccf93d/?utm_source=desktop

- Fraser, N., & Jaeggi, R. (2018). *Capitalism: A conversation in critical theory*. Polity Press.
- Hanisch, C. (1970). The personal is political. Dalam S. Firestone & A. Koedt (Ed.), *Notes from the second year: Women's liberation: Major writings of the radical feminists* (hlm. 1–5). <https://doi.org/10.1177/1534650113500563>
- Holzkamp, K. (2013). *Psychology from the standpoint of the subject: Selected writings of Klaus Holzcamp* (E. Schraube & U. Osterkamp (ed.). Palgrave Macmillan.
- Hooks, B. (1984). *Feminist theory: From margin to center*. South End Press.
- Ji, J., & Ball, S. J. (2019). Meritocracy, social mobility and a new form of class domination. *British Journal of Sociology of Education*, 41(1), 64–79. doi: 10.1080/01425692.2019.1665496
- Mayo, P. (2017). Gramsci, hegemony and educational politics. Dalam N. Pizzolato & J. D. Holst (Ed.), *Antonio Gramsci: A pedagogy to change the world* (hlm. 35–48). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-40449-3>
- Meyer, M. (1980). Dialectic and questioning: Socrates and Plato. *American Philosophical Quarterly*, 17(4), 281–289.
- Mitchell, E. M. (1888). The platonic dialectic. *The Journal of Speculative Philosophy*, 22(1/2), 212–223.
- Osterkamp, U. (1999). On psychology, ideology and individuals' societal nature. *Theory & Psychology*, 9(3), 379–392. <https://doi.org/10.1177/0959354399093007>
- Osterkamp, U. (2009). Knowledge and practice in critical. *Theory & Psychology*, 19(2), 167–191. <https://doi.org/10.1177/0959354309103538>
- Painter, D., Marvakis, A., & Mos, L. (2009). German critical psychology: Interventions in honor of Klaus Holzcamp. *Theory & Psychology*, 19(2), 139–147. <https://doi.org/10.1177/0959354309103534>

- Papadopoulos, D. (2009). Klaus Holzkamp's critical social science. *Theory & Psychology*, 19(2), 161–166. <https://doi.org/10.1177/0959354309103537>
- Power, N. (2009). *One-dimensional woman*. 0 [Zero] Books.
- Ridenour, J., & Richard, R. (2014). Dialectical Materialism. *Encyclopedia of critical psychology*, 421–428. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-5583-7>
- Rizky, M., Suryadarma, D., & Suryahadi, A. (2019). Effect of growing up poor on labor market outcomes: Evidence from Indonesia. *ADB Working Paper 1002*. Tokyo: Asian Development Bank Institute. <https://www.adb.org/publications/effect-growing-poor-labor-market-outcomes-evidence-indonesia>
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2011). *A history of modern psychology* (10th ed.). Wadsworth.
- Stephens, J. (1993). Plato on dialectic and dialogue. *The Journal of Value Inquiry*, 27, 465–473.
- Stone, A. (2014). Adorno, Hegel, and dialectic. *British Journal for the History of Philosophy*, 22(6), 1118–1141. <https://doi.org/10.1080/09608788.2014.952264>
- Teo, T. (1998). Klaus Holzkamp and the rise and decline of German critical psychology. *History of Psychology*, 1(3), 235–253.
- Tolman, C. W. (2003). *Psychology, society and subjectivity: An introduction to German critical psychology*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203420942>

Peristiwa 65, Psikologisasi, kemudian Generasi Ketiga

Michael Pandu Patria

Pada mulanya adalah kebosanan. Dalam beberapa mata kuliah, seolah-olah saya tidak menjumpai antusiasme atau ketertarikan untuk betul-betul belajar. Sebagai seorang prokrastinator yang handal, barangkali kondisi tersebut terjadi karena memang saya adalah pemalas. Toh, dalam perjalanan waktu, ada beberapa mata kuliah yang benar-benar menggoda saya untuk bertanya lebih jauh, misalnya Psikologi Sosial, Metodologi Penelitian Kualitatif, serta Analisis Sosial. Saya anggap beberapa mata kuliah tersebut menarik karena saya selalu penasaran dengan dunia beserta keanehan yang terjadi di sekitar saya. Seolah-olah, saya senantiasa gagal memahami berbagai *problem* dan isu sosial di sekitar saya.

Melalui kacamata keilmuan Psikologi, isu-isu sosial tersebut dieksplorasi. Sekalipun demikian, saya sering menemui kejanggalan, tidak jarang keilmuan dipakai layaknya kacamata kuda yang justru mempersempit pandangan. Gagasan tersebut semakin menancap dalam kepala, terlebih ketika saya membaca tulisan Fredric Jameson, seorang pemikir *post-modern*, yang mengutip Emile Durkheim demikian: “Ketika sebuah fenomena sosial semata-mata dijelaskan sebagai sebuah fenomena psikologis, kita tentu dapat mengatakan bahwa penjelasan

tersebut salah” (Jameson, 1977 hlm. 339). Bagaimana mungkin, sebuah ilmu yang selama ini saya jajaki, ternyata menyimpan kekeliruan dalam memahami dunia? Sebagai contoh, *problem* yang muncul adalah kecenderungan reduksionistik. Artinya, aspek-aspek psikologis manusia dilihat dari perspektif sempit (berbasis eksperimental-laboratorium) yang berimplikasi pada isolasi manusia dari kehidupan mereka sehari-hari yang selalu berkaitan dengan aspek sosial, historis, dan kulturalnya. Teo (2015) menyebutkan bahwa perspektif keilmuan psikologis (yang reduksionis) justru lebih condong pada kontribusinya untuk menimbulkan permasalahan (*problem making*) daripada menyelesaikan suatu masalah (*problem-solving*). Hal ini misalnya ditemui dalam sebuah kasus ketika orang-orang keturunan separuh Indian menunjukkan hasil tes IQ yang lebih rendah daripada orang kulit putih. Hasil tes tersebut kemudian digunakan sebagai landasan untuk mengatakan bahwa suatu kelompok lebih superior daripada kelompok lainnya yang dimungkinkan karena perspektif reduksionis yang menafikan aspek sosial, historis, dan kultural berkaitan dengan suatu kelompok.

Meski berada dalam identitas “mahasiswa Psikologi”, tetapi menurut saya pemahaman soal konteks di luar disiplin keilmuan Psikologi juga penting untuk mengantisipasi penjelasan yang reduksionis. Psikologi bukan ilmu yang mampu untuk menjawab segala pertanyaan yang belum ada jawabannya. Bahkan saya merasa bahwa, sebagai orang yang belajar Psikologi, tugas saya bukan sekadar menjawab, tetapi bertanya lebih jauh. Wanti-wanti yang diserukan oleh Durkheim di atas kemudian saya temui sebagai realitas ketika mengerjakan skripsi sebagai tugas akhir. Di sinilah kemudian minat saya terhadap Psikologi semakin menyala-nyala.

Minat dan antusiasme tersebut tentunya bukan tanpa alasan. Ketika duduk di bangku Sekolah Menengah Atas

(SMA), saya memiliki ketertarikan dengan isu-isu sosial, secara spesifik ketertarikan pada Holocaust. Ketertarikan saya terhadap isu Holocaust berawal dari sebuah film berjudul *Freedom Writers* (2007) yang saya tonton pada tahun pertama saya di SMA, sekitar 2011. Dalam cerita *Freedom Writers*, satu bagian yang paling saya ingat adalah ketika film tersebut membahas soal Holocaust dan perjumpaan dengan beberapa penyintas (*survivor*) Holocaust. Bagian tersebut menggugah rasa penasaran saya lebih jauh untuk mencari tahu soal Holocaust. Pencarian saya mengenai Holocaust kemudian membawa saya pada istilah seperti “Nazi”, “kamp konsentrasi”, “Auschwitz”, “Gulag”, lebih jauh lagi soal “Holocaust di Indonesia” atau yang sering disebut “Gulag Tropis”. Meski pembahasan soal genosida sangat minim dalam perjumpaan di kelas-kelas Psikologi, tetapi pengerjaan tugas akhir menggugah hasrat saya untuk mengeksplorasi (lebih jauh) terkait genosida 1965 di Indonesia (selanjutnya akan ditulis “Peristiwa 65”). Mengapa banyak orang dikorbankan untuk kehidupan sebuah bangsa? Terlebih, yang dikorbankan justru nyawa dari rakyatnya.

Psikologi 1965

Perjumpaan saya dengan pengetahuan soal Peristiwa 65 kemudian membawa saya pada sebuah diskursus mengenai ilmu pengetahuan (*knowledge*) yang dimanfaatkan oleh pihak yang berkuasa. Dalam sebuah penelusuran Peristiwa 65, nyatanya komunitas Psikologi juga turut bertanggung jawab atas penahanan paksa terhadap ratusan ribu orang Indonesia yang dituduh sebagai “komunis”. Ilmu Psikologi bahkan memiliki kontribusi besar dalam konstruksi stigma “komunis” terhadap para tahanan politik. Saya membayangkan dengan pahit: Sebuah ilmu yang tengah saya pelajari ternyata memiliki

sejarah yang berdarah-darah. Bagaimana mungkin hal tersebut bisa terjadi? Dalam sebuah penelitian yang dilakukan Kartika (2016), disebutkan bahwa tes-tes Psikologi dilangsungkan dalam rangka *screening* para tahanan politik (tapol). Dengan demikian, berlangsung sebuah politisasi pengetahuan yang menjadikan ilmu pengetahuan sebagai justifikasi terhadap suatu tindakan tertentu yang diambil oleh penguasa.

Kartika (2016) menyebutkan bahwa ilmu pengetahuan digunakan sebagai sebuah alat untuk mengontrol masyarakat dengan mengelompokkannya dalam kategori “normal” dan “abnormal” (*the disordered*). Pengelompokan tersebut menjustifikasi tindakan penguasa untuk melakukan intervensi terhadap kelompok “abnormal” dan melakukan pengawasan terhadap masyarakat. Dalam konteks ini, manusia tidak bisa tidak diposisikan dalam sebuah wacana politik. Salah satu masalah paling penting dalam wacana politik adalah kuasa (*power*) (Montero, 2015). Memposisikan manusia dalam sebuah wacana politik adalah sesuatu yang tak terhindarkan karena kehidupan manusia adalah objek dari politik dan dengan begitu menjadi objek dari kekuasaan (*power*) (Lemke, 2011). Kekuasaan yang pada awalnya berdaulat untuk menentukan hidup dan mati seseorang, kemudian mengalami pergeseran menjadi kuasa untuk mengatur kehidupan manusia. Kekuasaan mereproduksi pengetahuan yang bersifat opresif dan memperpanjang penyingkiran terhadap mereka yang dianggap komunis. Selanjutnya, terjadi pembentukan norma yang berimplikasi untuk mendisiplinkan manusia (Gutting, 2005).

Dalam kaitannya dengan Peristiwa 65, para ilmuwan Psikologi (*psychologists*) sebagai ahli yang mempelajari perilaku dan pikiran manusia (*psyche*), memainkan peran penting dalam mengonstruksi tapol sebagai objek normalisasi (untuk dinormalkan). Posisi tapol sebagai objek normalisasi lantas diletakkan di luar batas “kenormalan” karena ideologi komunis

yang dianut oleh para tapol dikonstruksi sebagai sesuatu yang berbahaya oleh sejarah resmi Negara. Selain itu, posisi tapol sebagai objek yang harus dinormalkan tampak jelas dari penamaan kamp-kamp tahanan yang awalnya disebut “Tempat Pemanfaatan” (Tefaat) kemudian diubah menjadi “Instalasi Rehabilitasi” (Inrehab). Perubahan nama kamp tahanan dengan logika Inrehab membawa implikasi bahwa tapol, dengan ideologi komunisnya, dianggap sebagai suatu abnormalitas serta gangguan psikologis, sehingga perlu untuk dipulihkan (Wieringa & Katjasungkana, 2019).

Kontribusi dari para ilmuwan Psikologi (*psychologists*) dalam memposisikan para tapol sebagai objek normalisasi adalah dengan menyusun serangkaian tes Psikologi yang bertujuan untuk mengklasifikasikan mereka ke dalam kategori-kategori ke-komunis-an (*communism*). Pasca Gerakan Tiga Puluh September (G30S), yang secara “resmi” oleh Negara dijelaskan sebagai sebuah percobaan kudeta dengan menunjuk Partai Komunis Indonesia (PKI) sebagai aktor utamanya, jutaan orang dibunuh dan ditangkap karena dituduh terlibat dalam usaha kudeta G30S serta terlibat dalam penculikan dan pembunuhan para petinggi militer (Roosa, 2008).

Tes Psikologi dan Penyingkirannya

Wieringa dan Katjasungkana (2019) mengatakan bahwa tidak ada sarana hukum untuk membedakan tingkat keterlibatan mereka dalam G30S. Para petinggi militer lantas memutuskan untuk membuat klasifikasi berdasarkan tingkat ke-komunis-an dari para tapol. Salah satu hal paling penting dalam klasifikasi tahanan politik ini adalah dengan melihat keterlibatan mereka dalam PKI ataupun dalam organisasi-organisasi yang dianggap berafiliasi dengan PKI. Ketika informasi soal keterlibatan mereka

dalam organisasi ini dirasa kurang cukup, maka para petinggi militer kemudian melaksanakan tes Psikologi terhadap para tapol. Pengembangan tes Psikologi, atau dikenal sebagai proyek KUN-2, melibatkan ilmuwan Psikologi dari Indonesia dan Belanda. Salah satu tes awal yang dilaksanakan untuk *screening* tahanan politik adalah tes Rorschach. Selain itu, sebelum para tapol dibebaskan, dilakukan serangkaian tes Psikologi berupa tes intelegensi dasar, dua tes '*thematic differentiation*' dalam konteks Indonesia, *Edwards Personality Preference Schedule* (EPPS), dan *Eysenck Personality Inventory* (EPI) (Kartika, 2016).

EPPS biasanya digunakan untuk melihat bagaimana kepribadian seseorang mendasari suatu perilaku tertentu dalam suatu keadaan tertentu. Kemudian, dalam rangkaian tes Psikologi yang dilakukan terhadap para tapol, pihak penguasa menggunakan tes EPPS untuk menentukan tingkat kekukuhan dan keyakinan mereka (pada ideologi komunis) serta menentukan motivasi dan kapasitas mereka untuk memengaruhi orang lain (Kartika, 2016). Tes selanjutnya, yakni EPI, digunakan sebagai tes untuk mengukur tingkat radikalisme ideologi politik para tapol dalam rangka mengukur tingkat ke-komunis-an mereka. Rangkaian tes Psikologi yang harus dikerjakan oleh para tapol ini menjadi faktor penting yang memengaruhi kehidupan mereka, tidak hanya ketika berada dalam kamp, tetapi juga memengaruhi kehidupan mereka setelah dibebaskan dari kamp tahanan. Pengukuran tingkat motivasi dan kapasitas tapol untuk memengaruhi orang lain, kemudian menjadi sesuatu yang krusial bagi kehidupan mereka setelah bebas dari kamp. Bahkan, pengukuran tersebut juga menjadi landasan bagi penguasa untuk membuat peraturan yang diskriminatif terhadap para eks-tapol.

Pada 1981, melalui Instruksi Menteri Dalam Negeri No. 32/1981 Tentang Pembinaan dan Pengawasan Bekas Tahanan dan Bekas Narapidana G30S/PKI, pemerintah mencantumkan kode ET (Eks Tapol) pada Kartu Tanda Penduduk (KTP).

Selanjutnya, pada 1997, terbitnya Instruksi Menteri Dalam Negeri No. 10/1997 Tentang Pembinaan dan Pengawasan Bekas Tahanan dan Bekas Narapidana G30S/PKI, diputuskan bahwa kode ET pada KTP tidak perlu lagi dicantumkan. Sekalipun tidak ditampilkan, pembatasan bagi para eks-tapol tetap berlangsung, yang mana disebutkan bahwa: “Sifat pekerjaan yang dapat dimanfaatkan untuk memengaruhi orang lain baik langsung maupun tidak langsung bagi pengembangan komunisme seperti pekerjaan sebagai guru/dosen, pendeta, dalang, Lembaga Bantuan Hukum, wartawan, dsb.” (Mudjayin, 2008). Di samping pemanfaatan Ilmu Psikologi dalam rangka membangun jalan menuju persekusi, mengukur tingkat keyakinan pada ideologi komunis adalah perkara yang problematis. Tidak sedikit temuan yang menunjukkan bahwa tidak semua tapol menganut ideologi komunis seperti yang dituduhkan oleh penguasa.

Kita tidak akan pernah bisa mengatakan bahwa pengetesan Psikologi dalam rangka mengklasifikasi tahanan politik pasca-65 adalah penyalahgunaan ilmu pengetahuan (khususnya Ilmu Psikologi) jika tidak memposisikan subjek dalam kondisi sosio-historis tertentu. Pemanfaatan Ilmu Psikologi dalam konteks Peristiwa 65 lantas membawa implikasi yang serius terhadap kehidupan para tapol. Kondisi pikiran (*state of mind*) dari para tapol yang diperiksa melalui serangkaian tes Psikologi bisa benar-benar memengaruhi kehidupan tapol di kemudian hari. Mereka bisa saja dibebaskan dari tahanan, pembebasan ditunda, atau bisa pula kondisi mereka semakin buruk di dalam tahanan dengan berbagai siksaan yang harus mereka hadapi. Wieringa dan Katjasungkana (2019) menyebutkan bahwa hasil dari tes Psikologi yang dilaksanakan terhadap para tapol digunakan sebagai dasar apakah seorang tapol bisa dibebaskan atau diinterogasi lebih lanjut. Laporan dari Amnesty International (1977) menyebutkan bahwa para tapol menerima berbagai siksaan dalam proses interogasi yang dilakukan oleh para petugas

militer yang meliputi siksaan dengan dipukuli, disayat pisau, disundut dengan bara api rokok, disetrum, serta mengalami kekerasan seksual.

Seorang mantan tahanan politik bernama Pak Warno, dalam wawancaranya dengan Wieringa & Katjasungkana (2019), mengatakan bahwa ia pernah mengerjakan serangkaian psikotes. Lebih lanjut, ia mengatakan bahwa orang-orang yang tidak bisa baca tulis juga diwajibkan untuk mengikuti psikotes, yang kemudian mereka kerjakan secara asal-asalan karena tidak ada orang yang membacakan soal-soal psikotes tersebut. Kemudian, Pak Warno juga mengatakan bahwa ia masuk dalam tapol kategori B dan berada dalam kamp tahanan selama 13 tahun. Dalam bagian lain, Wieringa dan Katjasungkana (2019) mewawancarai seorang jurnalis bernama Ibu Rusiyati. Ibu Rusiyati ditangkap pada 15 Oktober 1965 dan ditahan dalam kamp selama 13 tahun, tanpa melalui proses pengadilan. Dalam wawancara tersebut, Ibu Rusiyati mengatakan bahwa ia pernah mengalami suatu asesmen berupa wawancara yang dilakukan oleh beberapa psikolog untuk memeriksa seberapa jauh seorang tapol dipengaruhi ideologi komunis.

Dari apa yang terjadi pada suatu lembaran paling kelam dari sejarah Indonesia, Ilmu Psikologi (dan para ilmuwan Psikologi!) jelas memainkan peran penting dalam orkestrasi penahanan jutaan rakyat selama Peristiwa 65. Meski propaganda melalui berbagai media memainkan peran yang paling besar dalam mengonstruksi komunisme sebagai sesuatu yang berbahaya, tetapi Ilmu Psikologi memainkan peran sebagai alat justifikasi untuk mengonstruksi komunisme sebagai gangguan psikologis. Dalam hal ini, orang-orang yang ter/dieksklusi berada dalam posisi ketersingkirkan karena konstruksi sosial yang dibangun dengan Ilmu Psikologi sebagai fondasinya.

Psikologi, Sejarah, dan Netralitas Palsu

Peristiwa 65 dipandang sebagai awal dari berdirinya rezim kediktatoran Orde Baru (Roosa, 2008). Dapat dikatakan bahwa Ilmu Psikologi terjerumus menjadi pelayan dari rezim kediktatoran ini dan dengan begitu menunjukkan bahwa ilmu pengetahuan begitu rawan untuk dimanfaatkan oleh rezim yang berkuasa. Oleh karena itu, dalam perjumpaan dengan Psikologi, menjadi penting untuk tidak memakai kaca mata kuda dan memperluas pandangan supaya kenaifan dalam produksi (dan reproduksi) ilmu pengetahuan dapat setidaknya diminimalisir. Selain karena begitu rawan untuk dimanfaatkan oleh penguasa, kenaifan ilmu pengetahuan (Psikologi!) tampaknya juga sangat mengedepankan apa yang disebut sebagai objektivitas.

Objektivitas memang menjadi suatu hal yang penting dalam diskursus ilmu pengetahuan, tetapi sering kali objektivitas justru menjadi legitimasi bagi suatu kelompok tertentu dan berpotensi menyingkirkan kelompok yang lain. Dalam kasus pemanfaatan Ilmu Psikologi pada Peristiwa 65, jelas bahwa objektivitas ilmu pengetahuan dimanfaatkan oleh penguasa untuk menyingkirkan suatu kelompok tertentu. Atau misalnya pengetahuan biologi, kultural, serta antropologi yang dimanfaatkan oleh ideolog Nazi untuk mendiskreditkan kelompok Yahudi dan kemudian menyingkirkannya (Steizinger, 2018). Standar akademis dalam diskursus ilmu pengetahuan menuntut objektivitas yang tinggi dalam produksi ilmu pengetahuan, tetapi mengapa objektivitas ini berpotensi menimbulkan masalah? Parker (2015) menyebutkan bahwa Psikologi menganut suatu bentuk objektivitas yang disebut sebagai “netralitas palsu” (*fake neutrality*). Netralitas palsu ini kemudian mengaburkan adanya aspek personal, institusional, dan politis dari produksi pengetahuan. Untuk itu, reflektivitas

menjadi satu hal yang penting untuk dilakukan dalam rangka produksi pengetahuan.

Dalam refleksi atas perjumpaan saya dengan Psikologi, perjumpaan dengan pengetahuan soal peristiwa 65 memainkan peran yang penting. Sejarah, nampaknya menunjukkan sumber daya yang begitu melimpah untuk melakukan refleksi. Anderson (2000) memperingatkan, bahwa mereka yang tidak belajar dari sejarah akan dikutuk untuk mengulanginya. Sementara itu, Žižek (2020) menunjukkan suatu ironi dengan mengatakan bahwa sejarah telah mengajarkan banyak hal pada kita, tetapi satu-satunya hal yang bisa kita pelajari dari sejarah adalah bahwa kita tidak belajar apa pun darinya. Ilmu Psikologi yang dimanfaatkan oleh penguasa pada Peristiwa 65 menjadi sebuah peringatan bahwa ilmu pengetahuan perlu didekati secara kritis.

Verhaeghe (2014) menunjukkan dalam sejarah bahwa ilmu pengetahuan menjadi suatu kekuatan untuk mengatur arah gerak masyarakat. Misalnya fasisme yang dikatakan sebagai ideologi yang ingin menciptakan masyarakat yang sempurna berdasarkan ilmu pengetahuan. Ia mengeksklusi individu-individu berdasarkan kriteria-kriteria yang dianggap sebagai pengetahuan yang objektif, didukung dengan data-data seperti pengukuran lingkaran kepala, tes intelegensi, serta pemeriksaan psikologis. Data itu kemudian digunakan sebagai dasar untuk membuat dikotomi terkait individu yang baik dan individu yang buruk. Mudah ditebak bahwa kemudian yang buruk dieliminasi dan dimusnahkan. Fasisme, secara selektif menciptakan kondisi "*survival of the fittest*", hanya yang dianggap kuat dan sesuai dengan kriteria penguasa-lah yang akan bertahan. Setelah lebih dari lima puluh tahun, kondisi kita tak banyak berubah, "*survival of the fittest*" hanya mengubah wajahnya di bawah rezim kapitalisme.

Psikologi 65... lalu Kapitalisme

Peristiwa 65 membawa perubahan yang begitu besar bagi bangsa Indonesia. Dalam analisisnya soal pembunuhan para Jenderal Angkatan Darat pada 30 September 1965, Roosa (2008) menyebutkan bahwa kejadian tersebut dimanfaatkan oleh kelompok militer yang dipimpin oleh Soeharto untuk melakukan kudeta merayap (*creeping coup*) terhadap Presiden Soekarno. Selain itu, G30S juga dijadikan dalih untuk pembunuhan massal dan penangkapan terhadap orang-orang yang dianggap atau dicurigai berafiliasi dengan PKI. Pasca 65, gerakan kiri di Indonesia praktis menghadapi kematian. PKI dibubarkan dan menjadi partai terlarang, anggotanya dibunuh, dan dipenjarakan. Pendekatan Materialisme Historis dan Materialisme Dialektis yang digagas dalam Marxisme dan menjadi dasar dari ideologi partai ini menjadi sesuatu yang terlarang untuk dipelajari. Di bawah kekuasaan Soeharto, Indonesia menjadi sangat anti-komunis. Hal ini kemudian tidak dapat dilepaskan dari konteks Perang Dingin (1947-1971) yang terjadi antara Amerika Serikat dengan Uni Soviet. Pada masa kepemimpinannya, Soekarno adalah sosok seorang presiden karismatik yang dicintai rakyatnya. Ia dikenal sebagai sosok yang berpihak pada rakyat dan sangat keras menolak intervensi Amerika yang dianggap sebagai kekuatan kolonialisme dan imperialisme gaya baru (Wieringa & Katjasungkana, 2019). Dalam konteks ini, Amerika merayakan pembantaian besar-besaran terhadap kelompok sayap kiri di Indonesia sebagai kemenangan mereka atas komunisme. Setelah Soeharto naik ke tampuk kekuasaan Republik Indonesia pada bulan Maret 1967, ia memuluskan jalan terhadap masuknya modal asing ke Indonesia (Bevins, 2020). Masuknya modal asing ke Indonesia kemudian dapat dilihat sebagai masuknya kapitalisme ke Indonesia.

Lantas apa implikasi kapitalisme terhadap Psikologi? Setidaknya ada dua hal yang penting untuk dicatat terkait dengan Psikologi dan kapitalisme, yakni terkait dengan objektivikasi dan atmosfer neoliberalisme. Terkait dengan objektivikasi, Parker (2005) mengatakan bahwa ilmu psikologi memiliki kapasitas yang sangat bagus dalam memperlakukan manusia sebagai suatu benda (objek). Ketika terjadi objektivikasi, maka kecenderungan untuk mereduksi manusia yang amat kompleks menjadi lebih atomistik dan fragmentatif menjadi mungkin terjadi. Kecenderungan atomistik dan fragmentatif tersebut dapat dicermati dalam pengukuran level ke-komunis-an sebagaimana disebutkan dalam bagian sebelumnya. Level ke-komunis-an hanya melihat tingkatan kadar komunis seseorang tetapi enggan untuk memahami mengenai kompleksitas pengalaman manusia Indonesia pada periode kelam tersebut.

Masuknya aliran dana yang begitu besar setelah Peristiwa 65 juga menunjukkan bahwa perkara ekonomi juga menjadi senjata untuk mengatasi perkara kebangsaan. Setelah jutaan rakyat dibantai, keran ekonomi yang dibuka menunjukkan betapa kehidupan sebuah negara-bangsa hanya ditentukan oleh ekonominya, bukan kemanusiaannya. Indonesia mulai diwarnai dengan berbagai macam rencana pembangunan demi kesejahteraan ekonomi. Setidaknya, begitulah cara kerja kapitalisme dalam Indonesia di awal kepemimpinan Soeharto: menutupi borok kemanusiaan dengan imajinasi kesejahteraan ekonomi. Dalam praktiknya, kesenjangan antara penguasa dengan rakyat semakin melebar. Seorang penguasa adalah pula pengusaha, sebaliknya seorang pengusaha dengan mudah menjadi penguasa. Terkait dengan hal tersebut, kapitalisme menjadi sebuah sistem yang menciptakan kesenjangan sosial begitu jauh, kemudian ia juga menciptakan berbagai masalah terhadap kemanusiaan. Contoh lain yang relevan saat ini adalah terkait bencana ekologis. Kerusakan lingkungan disebut

oleh Žižek (1989/2008) sebagai konsekuensi logis dari corak produksi kapitalis karena sifat dari kapitalisme yang berorientasi pada keuntungan ekonomi belaka (*profit-oriented*). Selain soal kerusakan lingkungan yang terjadi karena sifat kapitalisme yang hanya berorientasi pada keuntungan ekonomi, sistem ini kemudian membawa implikasi pada produksi ilmu pengetahuan yang juga berorientasi pada keuntungan ekonomi belaka.

Sebagaimana disebutkan Parker (2005), implikasi kedua kapitalisme terhadap Psikologi adalah bahwa Ilmu Psikologi melayani kebutuhan sistem kapitalisme dengan mendukung kompetisi individual yang mengisolasi individu satu dengan lainnya. Sistem kompetisi dan isolasi individu inilah yang kemudian disebut sebagai atmosfer neoliberalisme. Neoliberalisme menyerahkan nasib manusia pada sistem pasar. Kalau Anda menjadi seorang pengangguran, penyelesaian bukan pada penciptaan lapangan kerja, tetapi lebih pada kegagalan Anda menyesuaikan diri dengan selera pasar. Alih-alih memandang manusia secara individual belaka, serta mengisolasi mereka dari lingkungan sosialnya, yang juga penting untuk dilakukan adalah soal pemahaman terhadap sistem sosial di mana manusia itu menghidupi kehidupannya.

Orientasi kapitalisme pada keuntungan ekonomis ini lantas disebut dalam terminologi Marxian sebagai fetisisme komoditas (*commodity fetishism*). Žižek (1989/2008) menyebutkan bahwa fetisisme komoditas hanya terjadi pada masyarakat kapitalis, ia lantas menjadi determinan relasi sosial dalam masyarakat kapitalis. Relasi sosial dalam masyarakat kapitalis mengikuti model pertukaran pasar bebas, yang memungkinkan seseorang untuk melihat orang lain sebagai subjek yang menarik karena ia memiliki sesuatu (komoditas) yang dapat memuaskan kebutuhannya. Relasi sosial antarindividu dalam hal ini tersamar di bawah logika pasar, yaitu relasi antarkomoditas. Salah satu contoh ekstrem dari fetisisme komoditas ini adalah yang terjadi

di Indonesia pada Peristiwa 65. Dengan tujuan yang politis dan juga motif ekonomi yang kuat, dalam Peristiwa 65 Amerika Serikat dengan CIA-nya menghancurkan apa pun yang menghalangi intervensi Amerika dan kekuatan kapitalisme-nya untuk masuk ke Indonesia. Amerika melihat bahwa Indonesia memiliki kekayaan alam (komoditas) yang luar biasa dan hal inilah yang kemudian menjadi salah satu alasan bagi Amerika untuk menjalankan operasi pembersihan komunis di Indonesia (Bevins, 2020).

Dari dua implikasi perjumpaan Psikologi dengan kapitalisme, pemahaman soal sistem sosial di mana manusia menjalani kehidupannya, yang menjadi penting untuk dibahas dalam kaitannya dengan reflektivitas adalah soal kewaspadaan (*awareness*). Sebagai “subjek” yang mengalami perjumpaan dengan Psikologi, kita membutuhkan kesadaran bahwa dalam masyarakat kontemporer, kita diinterpelasi menjadi subjek dari kapitalisme. Althusser (1970/2012) mengatakan bahwa ideologi menginterpelasi individu menjadi subjek. Interpelasi oleh ideologi ini, lantas membuat kita secara bebas menundukkan diri pada ideologi. Dalam rezim kapitalis, maka kita menundukkan diri pada kapitalisme. Chibber (2018) mengatakan bahwa pada dasarnya, kapitalisme adalah sebuah sistem ekonomi berdasarkan prinsip pasar bebas, tetapi ia memengaruhi kehidupan sosial masyarakat jauh lebih mendasar. Karena sifatnya yang selalu mengedepankan keuntungan ekonomi, ia mengubah pola interaksi sosial pada manusia, ia menciptakan kelas-kelas pada sistem sosial di mana kita hidup. Kelas pekerja, yang dieksploitasi untuk menghasilkan keuntungan bagi kelas kapitalis, yaitu mereka yang memiliki alat produksi. Lalu bagaimana kapitalisme, dengan sistem pasar bebasnya mengubah pola interaksi sosial pada manusia?

Psikologi di Hadapan Kredo Kapitalisme

Kredo yang selalu digaungkan dalam kapitalisme adalah soal kebebasan (*freedom*), namun kebebasan dalam kapitalisme adalah kebebasan yang ilusif. Menurut Chibber (2018), kebebasan ilusif ini adalah kebebasan individual yang inheren dalam kompetisi pasar bebas. Kebebasan ini kemudian menjadi sebuah dalih untuk menutupi eksploitasi kapitalis terhadap kelas pekerja. Han (2017) mengatakan bahwa hal ini sering kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari ketika melihat kemiskinan dan mengabaikan masalah struktural yang inheren di dalamnya. “Jika kamu miskin atau tidak kaya, maka salahkanlah dirimu karena tidak bekerja keras”, kira-kira seperti itu kredo kebebasan dalam kapitalisme bekerja. Namun, masalahnya dalam sistem pasar bebas, orang-orang tidak berkompetisi dalam ruang yang setara, beberapa orang bisa memiliki akses terhadap sumber daya yang melimpah, namun banyak orang yang tidak memiliki akses terhadap sumber daya itu. Karena kebebasan ilusif yang inheren dalam sistem kapitalisme, maka kemajuan kapitalisme membawa kita pada masyarakat neoliberal. Lantas dominasi narasi individual menjadi sesuatu yang tak terhindarkan dalam masyarakat neoliberal (Verhaeghe, 2014). Penekanan yang berlebihan pada individu inilah yang kemudian mengubah lanskap sosial manusia kontemporer.

Masalah individuasi yang muncul dalam masyarakat neoliberal kontemporer, dalam kaitannya dengan diskursus keilmuan Psikologi kemudian muncul dalam narasi soal Psikologi populer dan *self-help*, seperti yang ditunjukkan oleh Jan De Vos. De Vos (2015) menuliskan bahwa *self-help* mendukung hiper-individualitas. Narasi yang dibawa oleh *self-help* dengan Psikologi populer adalah soal sesuatu tentang menjadi diri sendiri (“*dare to be yourself*”, “*being your best self*”). Narasi psikologis untuk “menjadi

individu yang unik”, kemudian beroperasi secara ideologis dalam masyarakat. Ideologi “menjadi diri sendiri” ini lantas berperan penting dalam mengkonstruksi suatu bentuk tertentu dari diri (*self*) seseorang. Dengan kerangka gagasan Althusser (1970/2012) soal ideologi yang menginterpelasi individu sebagai subjek, maka seseorang dipanggil untuk menjadi dirinya sendiri dalam ideologi psikologis ini. Lalu apa yang menjadi *problem* dengan menjadi diri sendiri ini? De Vos (2015) mengungkapkan bahwa “menjadi diri sendiri” atau “menjadi individu yang unik” lantas menjadi diktum yang diproduksi dengan suatu standar tertentu dalam Psikologi. Selain membentuk cara pandang kita terhadap diri sendiri, diktum ini juga membuat kita memandang orang lain serta dunia sosial dari menara gading perspektif keilmuan.

Dalam kaitannya dengan diskursus masyarakat neoliberal dan ideologi psikologis, lantas menjadi penting untuk kembali mempersoalkan kuasa (*power*). Han (2017) mengatakan bahwa kuasa (*power*) yang tadinya merupakan kuasa disipliner bekerja secara normatif dengan pelarangan atau negativitas, tetapi di bawah rezim neoliberal, kuasa termanifestasi dalam bentuk positif sebagai sebuah diktum yang imperatif. Dalam bentuknya yang positif, kuasa neo-liberal tidak secara normatif mengatur dan membatasi kita, namun ia mengajak kita untuk mencapai sesuatu. Dalam ajakannya untuk mencapai sesuatu, individu lantas disebut sebagai subjek-kesuksesan (*achievement-subject*) (Han, 2015). Untuk membentuk subjek-kesuksesan, rezim neoliberal mengeksploitasi kebebasan (*freedom*) dan bekerja dalam kuasa yang begitu besar. Menurut Han (2017), kita berada dalam penaklukan dan subjektivasi (*subjugation and subjectivation*) yang begitu efisien, dalam kebebasan (yang ilusif), kita bebas dari batasan eksternal, namun mengalami penaklukan dalam bentuk mencapai optimisasi dan kesuksesan yang kompulsif dengan mengarahkan pandangan pada diri sendiri. Dalam ilusi

kebebasan neoliberal, subjek-kesuksesan justru menjadi budak absolut (*absolute slave*). Kita menjadi tuan sekaligus budak atas diri sendiri serta mengeksploitasi diri sendiri, ketika gagal, kita akan menyalahkan diri sendiri tanpa menoleh pada sistem yang kita hidupi.

Dalam kaitannya dengan kuasa neoliberal yang disampaikan Han (2017), permasalahan mengenai *self-help* dalam Psikologi tampaknya dapat ditelanjangi jika kita melihat masalah ini secara kritis. De Vos (2015) menunjukkan soal fetisisme dan glorifikasi dari individu yang bebas dan psikologisasi individu. Yang dimaksud dari hal ini adalah adanya tendensi eskapisme (*escapism*) yang memisahkan individu dari kondisi sosialnya. Eskapisme dapat muncul dari aktivitas semu dalam Psikologi, seperti pengisian kuesioner, atau mengerjakan suatu tugas sebagai bentuk kepasifan kita dalam dunia sosial. Hal ini dimungkinkan untuk terjadi karena kuasa neoliberal yang mengajak kita untuk mencapai optimisasi diri dan kesuksesan, berkelindan dengan interpelasi Psikologi untuk “menjadi diri sendiri”, “menjadi individu yang unik”.

Generasi Ketiga Peristiwa 65

Berangkat dari perubahan masyarakat yang disiplinler menuju masyarakat yang terpsikologisasi, bagaimana penyelesaian Peristiwa 65? Apa dampak neoliberalisasi dunia terhadap kasus tersebut? Bagaimana dengan generasi keluarga penyintas yang secara tidak langsung mengalami Peristiwa 65, yang dalam hal ini adalah generasi ketiga?

Dalam konteks Peristiwa 65, selain adanya eksklusivitas terhadap kelompok sayap kiri, pendisiplinan juga dilakukan dengan eksklusivitas terhadap segala ingatan yang berlawanan dengan narasi resmi penguasa. Di bawah rezim Orde Baru

yang sangat anti-komunis, setiap warga negara diinterpelasi dan dituntut menjadi subjek anti-komunis. Segala ingatan dan pengetahuan soal pembantaian dan penahanan paksa terhadap jutaan orang Indonesia pasca 65 dianggap sebagai pengetahuan yang berbahaya (Conroe, 2018). Represi memori lokal maupun personal soal Peristiwa 65 yang terjadi pada masa kekuasaan Orde Baru lantas membuat lanskap memori pembantaian 65 sebagai rahasia umum (*open secret*) yang enggan dipercekapkan dalam praktik hidup sehari-hari. Goodfellow (2002) menggambarkan represi memori ini dengan sebuah kasus di Klaten, Jawa Tengah. Salah seorang narasumber mengatakan bahwa sudah menjadi rahasia umum alun-alun Klaten merupakan kuburan massal bagi korban pembantaian 65. Akan tetapi, orang-orang sebisa mungkin melupakan hal tersebut. Perbincangan soal pembantaian 65 merupakan hal yang tabu, bahkan seseorang perlu menutupi ingatan itu dari lingkungan sosial terkecil, yakni keluarga (Ahmad, 2018). Adanya represi terhadap pengetahuan yang berbahaya tersebut berpotensi membuat transmisi memori soal pembantaian 65 ke generasi selanjutnya menjadi terputus. Hanya setelah Orde Baru runtuh, muncul secercah harapan untuk melanjutkan transmisi memori ke generasi selanjutnya. Peluang untuk membongkar tabu sosial serta penyelesaian terhadap kasus pembantaian 65 semakin menemui jalan terang.

Schreiner (2002) mengatakan bahwa pasca runtuhnya Orde Baru, generasi muda mulai mempertanyakan soal masa lalu bangsa Indonesia yang ditutup-tutupi oleh penguasa Orde Baru. Kemudian, bermunculan berbagai kontra-narasi dalam bentuk testimoni para korban, karya seni, maupun dalam bentuk film. Munculnya berbagai kontra-narasi ini, dapat dibaca sebagai sebuah usaha untuk membongkar sebuah narasi resmi yang hegemonik dan sangat kontroversial (serta penuh dengan kebohongan). Selain itu, kerja jurnalistik, penelitian, maupun kesenian menjadi langkah taktis dalam rangka membuka

percakapan mengenai Peristiwa 65. Berbagai langkah telah diambil sebagai bagian dari usaha dalam penyelesaian Peristiwa 65, termasuk dilaksanakannya Pengadilan Rakyat Internasional 65 (*International People's Tribunal 65/IPT 65*) pada tahun 2015 di Den Haag, Belanda. Meskipun demikian, institusi negara tampak tidak serius dalam menangani penyelesaian Peristiwa 65. Usaha untuk membongkar tabu sosial berkaitan dengan Peristiwa 65 sangat rawan untuk dilabeli sebagai “usaha untuk membangkitkan komunisme” oleh penguasa. Bahkan, beberapa pensiunan militer justru menghalangi usaha-usaha resmi dalam penyelesaian Peristiwa 65 (Eickhoff, van Klinken & Robinson, 2017).

Tiga puluh lima tahun setelah 1965, Anderson (2000) mengatakan bahwa para aktor utama dan saksi kunci dari Peristiwa 65 (dan G30S) telah banyak yang meninggal atau dieksekusi mati, sedangkan mereka yang masih hidup memilih untuk menutup rapat-rapat mulutnya dengan berbagai motif. Kini, lima puluh enam tahun setelah 1965, para aktor utama dan saksi kunci pada Peristiwa 65 telah meninggalkan dunia ini. Namun, tidak sedikit penyintas yang telah mengalami dan melewati masa-masa kelam pasca-1965 senantiasa menuturkan ceritanya dan masih berjuang untuk mendapatkan rasa keadilan yang telah direnggut dari mereka. Para penyintas Peristiwa 65 ini pun tak bisa hidup selamanya. Lantas, generasi selanjutnya diberi kesempatan untuk memutus warisan kebungkaman dan – mengutip Ben Anderson (1999) – membangun sebuah proyek bersama sebagai sebuah bangsa tanpa beban sejarah.

Berbagai tantangan tentu akan menghadang proses penyelesaian Peristiwa 65. Selain dari institusi negara, tantangan itu datang pula dari narasi besar neoliberal. Di tengah dunia dengan narasi neoliberal yang begitu mengagung-agungkan dominasi individual, solidaritas sosial yang diperlukan dalam sebuah proyek bersama dalam penyelesaian Peristiwa 65 menjadi

perkara yang tidak mudah. Meminjam logika Parker (2005) dan Althusser (1970/2012), masyarakat neoliberal diinterpelasi sebagai subjek yang senantiasa berkompetisi satu sama lain, sehingga kondisi tersebut menjadi sebuah tantangan besar bagi terciptanya solidaritas sosial. Anderson (1999) mengatakan bahwa proyek bersama demi masa depan bangsa perlu dihidupkan dan salah satu hal yang penting untuk dilakukan adalah mengakhiri praktik-praktik kekerasan yang mengakar kuat dalam masyarakat Indonesia. Berbagai praktik kekerasan yang telah begitu mengakar ini mungkin untuk dilakukan ketika kita juga siap untuk menghadapi masa lalu bahwa negeri ini dibangun di atas gunung tulang-belulang sesama anggota bangsa. Meski solidaritas sosial sebagai fondasi proyek bersama ini berada di tengah tantangan neoliberal, hal itu bukan berarti narasi individual menjadi sesuatu yang tidak penting untuk dibicarakan. Narasi individual bisa jadi adalah sesuatu yang sangat penting dalam proyek bersama ini, tetapi penyelesaian struktural juga tidak kalah pentingnya.

Berbagai buku yang memuat memoar dari para penyintas Peristiwa 65 menyimpan narasi-narasi individual. Narasi-narasi individual tersebut memiliki signifikansi sosial dalam kontribusinya untuk membongkar narasi resmi dari penguasa. Hal yang penting pada narasi individual dalam memoar para penyintas adalah bagaimana memori-memori tersebut saling terhubung dan membentuk sebuah memori kolektif. Lantas, kolektivitas ini menjadi *repertoire* dari berbagai ragam pengalaman individual, entah sebagai penyintas maupun pelaku. Dalam perjumpaan saya dengan seorang cucu dari penyintas Peristiwa 65, ia bercerita soal keluarga dari ayahnya yang bercerai-berai setelah kakeknya dipenjarakan secara paksa. Ingatan tentang keluarga ayahnya ini lantas terhubung juga dengan ingatan-ingatan lain dari cucu para penyintas. Ingatan ini dapat dibaca sebagai sebuah representasi sosial, tetapi ingatan tak melulu soal

representasi. Tentu saja, ingatan dapat juga digunakan sebagai cerminan kondisi individu untuk memahami kondisi sosio-historisnya.

Sebagai generasi penerus yang diberi kesempatan untuk membangun sebuah proyek bersama sebagai sebuah bangsa untuk saat ini dan di masa depan, saya ingin mengutip semangat Walt Kelly dan Karl Marx yang dirangkum dan disampaikan dengan indah oleh Ben Anderson (2016): “Katak-katak dalam perjuangan mereka untuk emansipasi hanya akan kalah dengan mendekam dalam tempurungnya yang suram. Katak sedunia, bersatulah!”. Sebuah slogan yang disampaikan oleh Ben Anderson (kepada para peneliti muda) itu nampaknya menjadi sebuah slogan yang sangat relevan untuk disampaikan kepada kita yang mengalami perjumpaan dengan (Ilmu) Psikologi. Kita bisa saja melihat bahwa terkadang Ilmu Psikologi membatasi pandangan kita dan menyederhanakan perkara. Ilmu Psikologi, dengan begitu berisiko menjadi sebuah tempurung suram, dan kita terkungkung di dalamnya. Hidup di luar tempurung keilmuan Psikologi lantas dapat menjadi sebuah usaha emansipatoris bagi kita yang secara khusus mengalami perjumpaan dengan Ilmu Psikologi untuk berusaha memahami berbagai permasalahan yang kita hadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Acuan

- Ahmad, T. (2018). Produksi dan reproduksi memori: Pengalaman keluarga eks tahanan politik PKI di Sulawesi Selatan. *Walasuji*, 9(2), 289-302.
- Althusser, L. (1970/2012). Ideology and ideological state apparatuses (notes towards an investigation). Dalam S. Žižek (ed), *Mapping ideology* (hlm. 100-140). Verso.

- Amnesty International. (1977). *Indonesia*. Amnesty International Publications.
- Anderson, B. R. O'G. (1999). Indonesian nationalism today and in the future. *Indonesia*, 67(1), 1-11.
- Anderson, B. R. O'G. (2000). Petrus dadi ratu, *Indonesia*, 70(1), 1-7.
- Anderson, B. R. O'G. (2016). *Hidup di luar tempurung*. Marjin Kiri.
- Bevins, V. (2020). *The Jakarta method: Washington's anticommunist crusade & the mass murder program that shaped our world*. PublicAffairs.
- Chibber, V. (2018). *The ABCs of capitalism*. Jacobin Foundation.
- Conroe, A. (2018). The efficacy of "dangerous knowledge: "Children of victims" in Indonesia after 1965. Dalam Katharine M., Jess M. & Annie P. (eds), *The Indonesian genocide of 1965: Causes, dynamics and legacies* (hlm. 199-214). Palgrave Macmillan.
- De Vos, J. (2015). Self-help and pop psychology. Dalam Ian P. (ed), *Handbook of critical psychology* (hlm. 250-258). Routledge.
- Eickhoff, M., van Klinken, G. & Robinson, G. (2017). 1965 today: Living with the Indonesian massacres. *Journal of genocide research*, 19(4), 449-464.
- Goodfellow, R. (2002). Forgetting what it was to remember the Indonesian killings of 1965-6. Dalam Kenneth C. & Robert C. (eds), *Historical injustice and democratic transition in Eastern Asia and Northern Europe: Ghosts at the table of democracy* (hlm. 38-56). Routledge.
- Gutting, G. (2005). *Foucault: A very short introduction*. Oxford University Press.
- Han, B. C. (2015). *The burnout society*. Stanford University Press.

- Han, B. C. (2017). *Psychopolitics: Neoliberalism and new technologies of power*. Verso.
- Jameson, F. (1977). Imaginary and symbolic in Lacan: Marxism, psychoanalytic criticism, and the problem of the subject. *Yale French studies*, 55(56), 338-395.
- Kartika, D. A. (2016) *The politicization of psychology: the role of psychologists in Indonesia's detention camps during the New Order era*. Institute of Social Studies.
- Lemke, T. (2011). *Biopolitics: An advanced introduction* (E. F. Trump, Trans). New York University Press.
- Montero, M. (2015). Political psychology: Critical approaches to power. Dalam Ian P. (ed), *Handbook of critical psychology* (hlm. 137-144). Routledge.
- Mudjayin. (2008). *Dibebaskan tanpa kebebasan: Beragam peraturan diskriminatif yang melilit tabanan politik tragedi 1965-1966*. KontraS.
- Parker, I. (2005). *Qualitative psychology: Introducing radical research*. Open University Press.
- Parker, I. (2015). Introduction: principles and positions. Dalam Ian P. (ed), *Handbook of critical psychology* (hlm. 1-9). New York: Routledge.
- Roosa, J. (2008). *Dalih pembunuhan massal: Gerakan 30 September dan kudeta Subarto*. Hasta Mitra.
- Schreiner, K. H. (2002). Remembering and forgetting at 'lubang buaya': The 'coup' of 1965 in contemporary Indonesian historical perception and public commemoration. Dalam Kenneth C. & Robert C. (eds), *Historical injustice and democratic transition in Eastern Asia and Northern Europe: Ghosts at the table of democracy* (hlm. 57-78). Routledge.
- Steizinger, J. (2018). The significance of dehumanization: Nazi ideology and its psychological consequences. *Politics, religion & ideology*, 19(2), 139-157.

- Teo, T. (2015). Theoretical psychology: A critical-philosophical outline of core issues. Dalam Ian P. (ed), *Handbook of critical psychology* (hlm. 117-126). Routledge.
- Verhaeghe, P. (2014). *What about me?: The struggle for identity in a market-based society*. Scribe.
- Wieringa, S. & Katjasungkana, N. (2019). *Propaganda and the genocide in Indonesia: Imagined evil*. Routledge.
- Žižek, S. (1989/2008). *The sublime object of ideology*. Verso.
- Žižek, S. (2020). *Pandemic! Covid-19 shakes the world*. OR Books.

Arsitektur Manusia

A. Priyono Marwan, SJ.

Pewawancara: A. Harimurti dan Natalie Katherine

A. Harimurti (AH) dan Natalie Katherine (NK): Tentunya, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma (USD) tidak hanya bangunan dan hal-hal administratif, tetapi juga manusia-manusia di dalamnya. Kami tertarik untuk mendengarkan bagaimana kemudian perjumpaan awal Romo dengan istilah “Psikologi” dan bagaimana kemudian berkarya di Fakultas Psikologi USD?

A. Priyono Marwan, SJ (PM): Saya berasal dari keluarga yang berkarya dalam pendidikan. Kedua orang tua kami adalah guru dan dari mereka kami mendengar kisah-kisah mengenai manusia-manusia muda yang berkembang karena proses pendidikan. Melihat mereka berkembang terasa membahagiakan, apalagi bisa membantu mereka berkembang. Manusia yang berkembang inilah yang menarik saya untuk melihat lebih lanjut bagaimana prosesnya, bagaimana bisa membantunya, dan lain sebagainya. Tentunya manusia yang berkembang mampu melakukannya karena dia mempunyai daya-daya. Dalam Psikologi, kita mengenal daya sensorik, daya-daya psikologis, seperti akal budi, emosi, afeksi, motivasi, dan daya-daya tubuh

kita. Kita menggunakan tubuh kita untuk berkembang. Lantas, bagaimana semua daya ini dikenali, dioptimalkan, dan diarahkan, sehingga membuat manusia atau pribadi itu sungguh-sungguh berkembang dan tidak hanya mengaktualisasi diri. Menurut Maslow, saya kira juga mentransendensikan diri, sehingga ia mampu menjadi makhluk bagi orang lain, bagi yang transenden, dan sebagainya.

Terkait dengan hal tersebut, saya hendak menghubungkannya dengan Fakultas Psikologi USD. Kita menyadari bahwa makhluk yang berkembang, yang transenden, sosial, dan sebagainya; hidup di Indonesia yang pada kenyataannya mempunyai kekayaan keanekaragaman, entah budaya, bahasa, dan sebagainya yang begitu menakjubkan. Kesadaran inilah yang membuat ketika kita pada tahun sebelum 1996 memikirkan Fakultas Psikologi USD, apa yang perlu kita bangun adalah Psikologi yang memperhatikan bagaimana makhluk yang berkembang, berdaya, dan berkreasi ini bersama-sama membangun komunikasinya.

Saya dapat mengingat bahwa waktu itu di Jurusan Ilmu Pendidikan, kami mempunyai sekitar delapan orang lulusan Fakultas Psikologi. Rektor USD kala itu, M. Sastrapratedja, SJ., melihat peluang tersebut sebagai daya, kemampuan, dan potensi yang bisa berkembang secara kreatif. Dalam Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP), ada Prodi Pendidikan Matematika sekaligus Prodi Matematika (murni). Mengapa ada Prodi Bimbingan dan Konseling (BK), tetapi tidak ada Prodi Psikologi? Waktu itu, USD memiliki tanggung jawab untuk mengembangkan Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD). Rencana-rencana tersebut membuat kami tidak serta-merta memikirkan membuka Fakultas Psikologi. Namun, dengan adanya kehadiran banyak lulusan Psikologi, teman-teman di Universitas Gadjah Mada (UGM) mengatakan bahwa Fakultas Psikologi sebetulnya bisa dibuka di USD.

AH & NK: Sebagaimana telah disinggung Romo, kekhasan Fakultas Psikologi USD pada awal pembentukannya adalah komunikasi. Dengan basis IKIP USD, kenapa kemudian diarahkan pada komunikasi?

PM: Pendidikan itu kan pangkalan organisatorisnya. Waktu itu kami semua berada di IKIP dan kami mengampu mata kuliah Psikologi yang diajarkan di institusi pendidikan, seperti Psikologi Belajar. Saya [pernah] mengajarkan Psikologi Motivasi dan Emosi. Orang-orang lulusan Psikologi, mengampu mata kuliah Psikologi, tetapi menginduk pada Ilmu Pendidikan. Jadi, bukannya orang Pendidikan yang membuat Fakultas Psikologi, tetapi orang Psikologi yang bekerja di dunia pendidikan dan dipercaya untuk memulai Fakultas Psikologi.

AH & NK: Lalu, untuk kekhasan berupa “komunikasi” bagaimana, Romo? Kenapa yang dipilih komunikasi?

PM: Sebagaimana realitas di mana kita hidup, realitas Indonesia, realitas keberagaman, dan realitas manusia yang beragam ini, untuk membangun suatu komunitas masyarakat dan bangsa, apa yang sangat kita perlukan adalah berkomunikasi. Tentunya berkomunikasi dalam banyak level; kita berkomunikasi dengan diri kita sendiri, kita juga berkomunikasi dengan teman-teman di sekitar kita. Marilah kita merentang sampai dengan berkomunikasi dengan seluruh warga bangsa yang pada kenyataannya berbicara 749 bahasa atau berasal dari beribu-ribu pulau. Kalau tidak ada komunikasi, bagaimana kita membangun bangsa manusia?

AH & NK: Baik, Romo. Sekarang, marilah kita kembali pada pengalaman personal Romo. Romo sempat menyampaikan

bahwa Romo ini S2 dan S3-nya Psikologi. Apakah kemudian perjumpaan awal Romo dengan Psikologi berada pada masa itu?

PM: Kalau perjumpaan pertama kali, saya kira ya dari aneka macam perjumpaan dengan ragam orang dan bacaannya. Bacaan-bacaan di bidang ilmu pengetahuan dan sastra, tetapi semuanya praktis berbicara mengenai manusia yang berkembang, berdaya, dan bercrepta. Saya ingat sebetulnya masih berkaitan dengan perkembangan, desain, dan sebagainya. Saya ingat, sebetulnya minat saya pada bidang Arsitektur. Psikologi adalah Arsitektur manusia. Kita tidak membuat bangunan dengan besi dan beton, tetapi membangun cara kita mempergunakan panca indra kita, pikiran kita, perasaan kita, motivasi dan kehendak kita, serta juga seluruh tubuh kita. Mau kita apa kan seluruh tubuh kita ini 24 jam sehari? Kita bertemu sekian banyak orang. Kita hidup sekian tahun. Psikologi bisa menjadi desainer untuk bangunan ini, bukan? Tentu saja dengan mengandaikan bahwa orang mengoptimalkan semua daya-daya manusiawinya tadi. Bahkan mengatasi, melampaui, mengaktualisasi, dan mentransendensikannya. Bukankah termasuk kalau kita bergaul dengan orang lain, kita juga mengatasi diri kita?

AH & NK: Kalau terkait dengan kisah hidup, apakah Romo bisa cerita singkat mengenai kronologis dari Seminari Mertoyudan hingga ke Psikologi. *Kok* bisa sampai ke Psikologi?

PM: Mungkin begini, waktu SMA saya mengambil jurusan yang berkaitan dengan ilmu eksakta. Saya banyak mempelajari ilmu-ilmu eksakta dan tiga pelajaran favorit saya adalah Ilmu Ukur Ruang, Fisika, dan Biologi. Saya tidak tahu apakah saat ini di SMA masih ada mata pelajaran Ilmu Ukur Ruang yang memuat pembahasan mengenai segala macam penampang, desain, dan

sebagainya. Lalu, Fisika yang saya kira sangat mengajarkan kita keterampilan, juga proses. Kemudian Biologi. Dari situ saya kira kalau mau dilanjut dengan Psikologi ada modal, tetapi tentulah ketika saya perlu menyelesaikan pendidikan Imam saya, ya saya belajar Filsafat dan Teologi, ya saya selesaikanlah. Namun, minat saya di bidang Psikologi sebenarnya membuat saya berpikir dan berani mengutarakan kepada pimpinan apakah selagi saya belajar Filsafat tidak sekalian belajar Psikologi. Tetapi salah satu di antara mereka mengatakan konsentrasi dulu, Psikologi-nya nanti. Nah, kebetulan ketika pertemuan dengan Rektor IKIP Sanata Dharma pada waktu itu, Romo Kadarman, saya duga beliau berbicara dengan pimpinan saya, Romo Provinsial, dan saya mendapatkan perutusan dari provinsi untuk belajar Psikologi. Secara khusus Romo Kadarman meminta saya mempelajari teori-teori Belajar untuk mengajar di IKIP Sanata Dharma. Jadi, Psikologi saya adalah Psikologi Belajar. Ini perjalanannya ya dan tentu saja karena saya tidak mempunyai latar belakang yang cukup untuk Psikologi S2, maka saya mengambil kira-kira tiga mata kuliah pokok untuk memulai S2, yaitu Pengantar Psikologi (membaca buku Atkinson sekitar 600-an halaman), kemudian Psikologi Eksperimen dan Statistika Dasar. Lalu, mulai dengan sekolah pascasarjana. Tentu saja semuanya harus berubah dari bahasa Indonesia ke bahasa Inggris. Kondisi tersebut menjadi tantangan tersendiri, tapi ya baguslah supaya daya-daya kehidupan saya keluar, ya dikasih tantangan.

Pada jenjang S2, saya sangat berminat pada Psikologi Sosial dan karena itu saya banyak belajar mengenai Dinamika Kelompok dan sebagainya. Meskipun pada penelitian saya lebih meneliti mengenai tegangan antara Motivasi dan *Knowledge of Results*, kilas balik dan dari penelitian tersebut tampak nyata bahwa motivasi jauh lebih penting secara signifikan daripada kilas balik. Ilustrasinya, kita bisa diberitahu indeks prestasi semester. Setiap semester dikasih tahu ya, tapi kalau tidak ada

motivasi ya mana meningkat indeks prestasinya. Jadi, yang menarik adalah dari penelitian ke praktik. Saya ingat pesan dari Romo Kadarman terkait teori-teori belajar, maka pada penelitian S3 saya mengambil Psikologi Kognitif. Psikologi Kognitif kan terkait dengan kemampuan akal budi kita. Meskipun dosen pembimbing saya bersikukuh mau mengajak saya pada penelitian *Biofeedback*, saya mengatakan tidak. Akhirnya malah dia mempelajari Psikologi Kognitif setelah saya menyelesaikan penelitian saya dan dalam Psikologi Kognitif kita belajar dari ingatan sampai kreativitas. Untuk penelitian saya, saya mengambil topik pemecahan masalah, *problem solving*. Orang memecahkan masalah dengan banyak strategi. Ada yang melakukan strateginya dengan menyingkirkan penghalang, ada yang strateginya dengan membagi per bagian masalah menjadi lebih kecil untuk diselesaikan. Nah, hal seperti ini yang saya teliti. Disertasinya masih ada di perpustakaan [USD] kalau mau baca.

AH & NK: Kalau Romo sendiri S3-nya tahun berapa kira-kira?

PM: Saya selesai S3 tahun 1988.

AH & NK: Berarti setelah studi S3 tahun 1988 Romo kembali ke USD?

PM: Saya mulai mengajar di USD tahun 1989, tapi di IKIP sebelum ada Fakultas Psikologi. Waktu mendirikan Fakultas Psikologi, [saya] dimasukkan dalam panitia pendirian itu.

AH & NK: Berarti Romo datang tujuh tahun sebelum Fakultas Psikologi berdiri. Artinya dalam rentang tujuh tahun itu juga turut menyiapkan gitu ya, Romo?

PM: Ya boleh dikatakan demikian. Saya ikut mempersiapkan macam-macam. Karena ini masa perkembangan yang pesat, mohon diingat Universitas berubah dari IKIP pada tahun 1993, lalu [Fakultas] Psikologi berdiri pada tahun 1996. Maka, dapat dibayangkan antara tahun 1989 hingga 1996 terdapat aneka ragam perubahan; dimulai dengan kampus baru, mendirikan perpustakaan, dan macam-macam.

AH & NK: Baik, Romo. Romo tadi juga sempat menyampaikan bahwa yang menjadi *concern* Romo pertama-tama adalah Psikologi Belajar.

PM: Ya belajar sebagai cara berkembang ya.

AH & NK: Berarti yang pertama dikembangkan Romo adalah Psikologi Belajar, kedua Psikologi Sosial, ketiga Psikologi Kognitif. Dari ketiganya, menurut Romo hal apa yang butuh diperkembangkan atau diperjuangkan dalam konteks hari ini? Kalau dalam Psikologi Belajar, Sosial, dan Kognitif yang selama ini Romo pelajari, apakah ada sesuatu hal yang kurang dan perlu ditambahkan? Misalnya kalau dalam dunia Psikologi Sosial, *Universal Apostolic Preferences* (UAP) itu kan menjadi poin yang hari ini juga dibahas dalam isu Psikologi Sosial. Nah, kalau dari apa yang selama ini Romo pelajari, apakah ada sesuatu yang kurang dan butuh ditambahkan menurut Romo?

PM: Tadi sudah disebutkan ketiga-tiganya perlu dan saling berkaitan. Kalau diminta menjawab yang paling penting, saya tidak bisa menjawab dengan data. Kesulitan saya menjawab karena kekurangan saya akan pengetahuan seputar perkembangan dalam bidang-bidang ini. Belakangan ini, saya ingat bahwa banyak penelitian mengenai “kreativitas” yang ternyata dilakukan secara tumpang tindih, karena para peneliti

tidak saling berkomunikasi, maka mereka meneliti yang sudah diteliti oleh temannya, misalnya begitu. Akhir-akhir ini, saya tidak membaca di ketiga bidang tersebut meskipun secara umum mengikuti, sehingga untuk mengatakan apa kekurangannya susah bagi saya.

AH & NK: Kalau dalam Psikologi sendiri menurut pengalaman Romo apakah ada sesuatu yang perlu diperkuat?

PM: Ya mari kita lihat Psikologi itu ilmu yang indah dan kaya. Indah karena dari sejarahnya punya berbagai macam asal, dari Filsafat hingga laboratorium ada, dari Bahasa hingga Matematika juga ada. Dalam Kebhinekaan Tunggal Ika, kita *tuh* sebenarnya memilih tempat yang mana. Nah, tentu saja ketika kita mulai melakukan penelitian, kita perlu mempertanggungjawabkan bahwa penelitian kita mempunyai signifikansi yang terletak pada bab pertama skripsi. Nah, dengan menyadari hal ini, kita bisa mengatakan bahwa apa yang kita lakukan relevan, tetapi pada saat yang sama kita juga bisa mengatakan bahwa apa yang dilakukan itu relatif. Ada dua sisi, sehingga menjawab pertanyaan tersebut menjadi susah. Lalu, selain kaya akan berbagai macam sumber dan alirannya, Psikologi juga sangat kaya akan metode. Bahkan kalau kita membaca jurnal, ada kalanya penelitian mempertanyakan satu sama lain karena perbedaan metode. Apalagi dalam eksperimen, langkahnya berbeda satu langkah, maka hasilnya akan berbeda, dan kalau begitu, kita katakan validitas dan reliabilitas metodenya yang perlu kita cermati. Jadi, dalam kerumitan seperti ini, saya merasa tidak mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan tadi.

AH & NK: Karena isunya memang kompleks banget ya, Romo?

PM: Iya, benar. Lalu dengan demikian, saya kira masing-masing kita dengan melihat lingkungan hidup kita, dengan tanggung jawab pribadi yang kita miliki, bisa melangkah maju dengan mempergunakan semua daya yang sudah kita kumpulkan sebagaimana modal dan bekal. Apakah yang berada di jalan Psikologi ataupun non-Psikologi, tetapi modal dan bekalnya ya dari Psikologi.

AH & NK: Nah, terkait dengan ketergabungan Romo dalam Serikat Yesus, apakah tradisi Ignasian ada kaitan dengan Psikologi atau malah kaitannya sangat kuat sekali? Artinya bisa dikembangkan semacam Psikologi Ignasian.

PM: Dengan mengikuti hidup Santo Ignasius, kita bisa menggunakan bekal dan modal Psikologi untuk melihat bagaimana seseorang menimbang, membuat keputusan, menjalin persahabatan, hingga akhirnya bertanggung jawab atas pengembangan organisasi. Banyak hal dalam Psikologi yang bisa kita pakai untuk mengenali, tetapi di lain pihak saya kira keunggulan hidup Ignasius dapat juga kita latih lebih lanjut melalui cara-cara yang kita pelajari di Psikologi. Mohon diingat, warisan terbesar Santo Ignasius untuk kita adalah latihan rohani, dan kalau kita bicara mengenai latihan dan membacanya dari sudut Psikologi, bisa saja kita mengatakan bukannya ini *nyerempet-nyerempet* dengan segala modifikasi perilaku dan sebagainya itu. Dalam modifikasi perilaku, bahkan juga *cognitive behavioral modification*, ada banyak latihannya. Bukan latihan dalam artian mengikuti komando, tetapi latihan yang memang, kembali lagi kalau dengan desain arsitek, kita itu punya desain besarnya, kita mau mencapai apa, lalu detail dan latihannya apa. Saya kira ada singgungan di sana.

AH & NK: Romo menyampaikan bahwa dalam latihan rohani Ignasian ada semacam tujuan akhirnya akan menjadi manusia seperti apa. Bisakah Romo memberikan contoh-contoh? Misalnya, kalau *agere contra* apakah sampai sekarang masih dipraktikkan atau tidak, Romo?

PM: Begini, *agere contra* adalah salah satu cara latihan untuk mengatasi sebuah kecenderungan yang kuat, lalu kita justru melakukan hal-hal yang sebaliknya. Kalau di Psikologi, misalnya kita punya ketakutan pada ular, lalu melakukan proses *desensitization*. Dalam arti tertentu, meskipun tidak menggunakan istilah *agere contra*, ada unsur kalau saya takut sesuatu marilah kita lawan, tapi perlahan, tidak usah memaksa diri. Santo Ignasius meskipun mengatakan *agere contra*, tetapi juga tidak bunuh diri; melainkan mengatasi dan melawannya. *Contra* dalam artian melawannya dari takut menjadi berani. Ini contoh *agere contra* tadi.

AH&NK: Kalau praktik-praktik di Ignasian seperti *agere contra* yang mirip dengan *desensitization*, dalam praktiknya apakah ada hal-hal lain yang mirip seperti ini juga antara Ignasian dengan Psikologi?

PM: Kalau saya kembali pada penelitian saya bahwa penelitian yang mengenai motivasi tadi misalnya, motivasi ternyata lebih penting daripada *feedback*. Tradisi Ignasian sangat menekankan pentingnya melihat *desire*. Hatimu mengatakan bahwa kamu *tuh* mau apa *toh*. Lalu, karena melihat isi hati yang “mau apa sebetulnya” kan orang juga diajak melihat tujuan hidup. Kalau dalam slogan tentara Amerika “*be whatever you can be*”. Semuanya diungkapkan. Kalau semuanya diungkapkan, kita menjadi seperti petasan atau seperti granat. Energi atau dayanya ke mana-mana,

sehingga bahkan mungkin merusak. Justru karena itu yang perlu kita perhatikan selain kekuatan kita adalah arah atau tujuannya tadi.

AH & NK: Kalau tujuan akhirnya di dalam tradisi Ignasian itu akan menjadikan seseorang sebagai manusia yang seperti apa? Dan apakah itu kemudian nanti bersinggungan dengan Psikologi? Artinya kemudian Psikologi yang selama ini Romo kembangkan juga sebenarnya punya keselarasan jalan dengan Ignasian.

PM: Begini, kalau soal selaras dalam arti tujuan generik bahwa kita perlu bertujuan, iya. Lalu, bahwa kita perlu mengaktualisasi dan mentransendensi, iya. Kita secara psikologis cenderung mentransendensi diri kita. Sebagai contoh, ketika mencintai orang lain, kita semacam meloncat ke orang lain. Menurut Sternberg kita punya komitmen, tidak hanya emosi atau kebiasaan. Kalau orang punya komitmen sebenarnya sudah mentransendensi diri karena hidupnya tidak hanya untuk dirinya sendiri. Jadi, dalam hal ini tadi saya menyampaikan secara generik sampai tingkat tertentu saya kira ya sama. Nah, persoalannya begini, apakah kita sampai pada yang sangat transenden? Nah, apakah ilmu meloncat ke sana atau ilmu berhenti pada manusianya atau pada dirinya? Jadi, saya kira yang membuat orang lalu mulai tertegun dan bertanya-tanya meloncat atau tidak, tapi sampai soal generik yang tadi saya katakan bahwa kita mengaktualisasi dan bertransendensi, iya. Kalau saya mengajarkan Psikologi supaya orang-orang percaya pada Allah, tentunya saya dipertanyakan. Sebetulnya yang mau diajarkan itu Psikologi atau menjadikan ruang kelas sebagai tempat ibadah? Sampai orientasi pada orang lain, Psikologi dan Ignasian masih sejalan.

AH & NK: Artinya, Romo sebagai seorang rohaniwan berdiri di dua kaki, yang satunya mengakui bahwa ada satu kebenaran tunggal yang disebut dengan Allah, yang satunya lagi tidak ada yang namanya kebenaran tunggal. Keilmuan itu tidak mungkin ada kebenaran yang tunggal karena itu ketika ada kebenaran tunggal, maka sebuah ilmu akan berhenti. Kira-kira apakah seperti itu gambarannya, Romo?

PM: Mari kita kembali pada Psikologi saja dulu. Dari sejarah Psikologi, orang mengatakan bahwa inilah Psikologi saya, yaitu penelitian saya di laboratorium mengenai ambang batas dan sebagainya. Ini juga Psikologi karena yang saya teliti manusia. Itu kan orang-orang Jerman, tetapi mereka yang berada di laboratorium klinis mengatakan lain. Seseorang saya minta untuk berasosiasi bebas, itu juga Psikologi. Maksud saya, studi saya juga studi Psikologi. Kembali lagi pada kebenaran tunggal kita ambil contoh dari Psikologi. Lalu, apa yang kita maksudkan dengan kebenaran jamak dan kebenaran tunggal? Nah, yang kita sebut benar di sini sebetulnya apa? Yang kita bicarakan itu sebenarnya apa sih di sini?

AH & NK: Nah, jadi kan seperti kebenaran jamak itu tadi, Romo. Ada berbagai macam aliran dalam Psikologi. Artinya cara memperoleh sebuah kebenaran “ini Psikologi saya dan kira-kira yang benar seperti ini”, sementara yang di sana “ini Psikologi saya dan yang benar itu bukan yang seperti itu, tetapi yang seperti ini”. Artinya banyak kebenaran.

PM: Saya tidak mau mengatakan demikian karena nanti akan mengarah pada filsafat kebenaran dan sebagainya, tetapi mari kita katakan begini, “saya sedang mempelajari sesuatu dengan kerangka berpikir seperti ini, dengan metode seperti ini dan ini temuannya”. Nah, jelas bagi saya bahwa ini benar, tetapi ini

hanya satu tetes air di samudera raya atau sebuah meteor yang lewat di angkasa raya. Kalau saya melakukan sesuatu dan saya bisa mempertanggungjawabkannya, berarti kan benar, dalam arti tertentu benar.

AH & NK: Kalau memperbincangkan soal karya Romo, selama di USD dari tahun 1989 hingga hari ini sudah berjalan 32 tahun. Selama 32 tahun berkarya ini apakah Romo menemukan semacam pengaruh-pengaruh antara Psikologi ke pendekatan Ignasian dan sebaliknya?

PM: Saya mencoba mengingat bahwa pengaruh itu ada sebab dan akibatnya. Jika kita membicarakan sebab dan akibat secara *strict* akan susah, apalagi dengan orang yang bergerak di laboratorium.

AH & NK: Atau semacam *intersection*, saling bersinggungan, saling beririsan?

PM: Mohon diingat, ketika seseorang bekerja di universitas, apa yang dilakukannya kan tidak terbatas pada mengajar dan mendidik, juga tidak terbatas pada pengabdian masyarakat dan penelitian. Seperti mengubah IKIP menjadi universitas kan juga pekerjaan. Itu pekerjaan yang besar dan dalam pekerjaan yang besar itu, berdasarkan pengalaman, kita bayangkan orang yang dipercaya untuk menjadi pejabat struktural di empat tempat misalnya, merangkap tugas macam-macam ketika belum banyak orang, dengan catatan yang diberi tunjangan hanya satu jabatan yang terbesar saja. Seingat saya seperti itu. Kemudian keadaan kan berkembang. Jadi, kita juga pernah mengalami ketika keuangan kita masih terbatas dan sebagainya. Nah, apa yang dilakukan itu kan juga pekerjaan ya. Lalu, bayangkanlah di samping itu semua saya pernah dalam satu semester

mengajar enam mata kuliah yang berbeda dan saya juga bukan pengajar, melainkan hanya mengajak mahasiswa belajar. Proses pendidikannya terletak pada dialog dan proses komunikasinya. Kalau soal transfer pengetahuan, ya belajarlah sendiri. Dalam rangka semua belajar dan berkomunikasi tadi, saya kira interaksi antara semangat Ignasian dengan bekal dan modal Psikologi terjadi. Hanya saja, kita tidak melakukan studi secara cermat di mana letak titik temunya.

Di Psikologi-nya itu seperti ini, mari saya spesifikasi. Dari 1996-2000, saya berada di Fakultas Psikologi. Kemudian, saya pergi selama 8 tahun. Lalu, 2009 saya datang lagi di Fakultas Psikologi karena saya ditugaskan di luar. Lalu, selama 10 tahun terakhir pun dari tahun 2010 sampai 2019 saya terakhir mengajar, saya setiap tahun kan di kampus hanya setengah tahun. Jadi, kalau dihitung-hitung, di Fakultas Psikologi hanya 5 tahun ditambah 5 tahun yang lain yang pulang pergi Manila-Jogja. Jadi, hanya 10 tahun saya di Fakultas Psikologi. Jadi, ketika mau diwawancara saya agak segan karena saya tidak melalui semua prosesnya, melainkan meloncat-loncat.

AH & NK: Meskipun tidak selalu bersama, tetapi sejak awal Romo berada di Psikologi.

PM: Tahu sedikit-sedikit atau ketika ada dosen yang sedang berhalangan mengajar saya menggantikan mata kuliahnya. Lama-lama saya menjadi spesialis dalam segala bidang, tetapi begini, saya percaya kalau kita sudah selesai studi dan kita harus mengajar bidang yang harus bisa dipelajari berdasarkan modal dan bekal saya, itu bisa dipelajari *kok*. Saya masih mengingat suatu kali saya menawarkan diri mengajar Psikologi Faal atau Statistik, tetapi kalau sampai pada hal-hal yang berhubungan dengan kualitatif saya tidak memberanikan diri karena takut menyesatkan mahasiswa.

AH & NK: Selama di Psikologi ini kalau menggunakan bahasa anak muda apa yang membuat Romo *happy* dan tidak *happy*?

PM: Di satu pihak ketemu orang-orangnya. Melihat perkembangan orang itu membahagiakan. Kalau mengajar pun ketika melihat perkembangan mahasiswa sebelum dan sesudah menempuh mata kuliah, dalam refleksi itu kan kelihatan sekali. Jadi, perkembangan orang-orang yang kita jumpai ini membahagiakan dan membahagiakannya bukan karena kita menyaksikan, tetapi kita dilibatkan dan ikut menyumbang. Saya kira ini salah satu sumber kebahagiaan saya. Yang kedua, ketika dipandang itu kan indah juga ya, misalnya dalam sebuah penelitian ketika orang diajak menuliskan apa yang disyukuri setiap hari selama 10 hari. Akhirnya orang itu terlatih untuk melihat hidup dalam kacamata syukur. Hal tersebut bisa menjadi penelitian eksperimen dalam melihat perkembangan. Orangnya berkembang yang terbukti dalam *pre-test* dan *post-test*; bahwa kenyataan hidup dengan bersyukur itu indah. Hal-hal seperti ini dalam penelitian terdapat banyak variabel yang indah kalau dipandang. Ya, itu indah dan membahagiakan.

AH & NK: Terakhir sebelum kita menutup perbincangan, Romo. Kalau soal ketidak-bahagiaaan tadi, Romo? Artinya hal-hal yang dipandang belum selesai dapat menjadi pembelajaran bagi generasi selanjutnya untuk memperbaiki hal tersebut.

PM: Saya mau menjawabnya dengan dua landasan. Yang pertama adalah landasan yang sudah saya ungkapkan di depan mengenai masalah keberagaman dan mungkin juga perbedaan dan konflik yang memang memerlukan komunikasi, mengenai kekurangan yang menjadi jurang yang harus ditutup. Lagi-lagi kendala-kendala atau kemampetan berkomunikasi yang tidak memungkinkan munculnya buah dari kemampuan manusia tadi

saya kira; bagaimana manusia yang kreatif bisa mempergunakan kreatifnya untuk membangun kebersamaan dan sebagainya tadi. Ya ini secara umum. Kalau secara praktis ya menyedihkan melihat misalnya dua teman kita bertengkar atau dua orang sahabat saya yang tidak bisa menjadi sahabat. Untuk mengatasinya saya pikir bisa membuat dialog terbuka atau membuat penelitian atau proyek-proyek atau promosi perdamaian. Luas sekali, tetapi ini bisa sedikit banyak menjawab pertanyaan tadi. Namun, kembali lagi pada *trust* kita, apakah secara pribadi, kelompok, atau dalam jejaring internasional.

AH & NK: Baik Romo, kami pikir sekian dulu. Terima kasih, Romo.

PM: Terima kasih dan sehat selalu.

Hidup pada Masa *Insecure*

Maria Aurora Bhumi Miravati

Awal Kata-kata

Barangkali saya mengenal kata “Psikologi” sejak dalam perut ibu. Sembilan belas tahun lalu, saya terlahir dari orang tua yang menggeluti bidang Psikologi. Dalam ingatan saya, sejak kecil saya terbiasa mendengar kata “Psikologi”, “psikologis”, “ego”, “empati”, dan kata-kata lain serumpunnya. Istilah tersebut senantiasa menggema dalam percakapan, dari ruang makan hingga teras rumah. Ketika saya beranjak *gedhe*, saya melihat kakak yang juga belajar di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (UGM). Ia habiskan banyak waktu untuk menghafal dan membaca buku-buku yang judulnya menyebut “*psychology*”, “*psychological*”, “*behavior*”, dan beberapa dengan kata yang itu-itu lagi: “Psikologi”.

Selama saya tumbuh-berkembang di rumah, saya terbiasa dengan orang-orang yang datang silih berganti mengunjungi Bapak untuk berkonsultasi. Dari yang *curhat* mengenai bagaimana cara mendidik anak “nakal”, mengatasi masalah belajar anak, menyelesaikan konflik pasangan suami istri, atau bahkan hingga “hal-hal yang tidak kelihatan”. Melalui pengamatan dan kebiasaan tersebut, saya berpikir bahwa Psikologi berhubungan

dengan masalah mental atau hal-hal yang tak terlihat oleh kasat mata.

Percakapan di rumah, buku-buku Mbak Lintang (kakak saya), dan perjumpaan saya dengan orang-orang yang membahas Psikologi; sungguh memberi pengalaman imajinatif tentang Psikologi dan segala cerita di dalamnya. Psikologi menjadi dunia yang seiring waktu ingin saya ketahui. Apakah Psikologi memang dunia yang sedemikian heboh sebagaimana saya alami tiap harinya? Psikologi betul-betul membuat saya penasaran, rasanya Psikologi ini sungguh menyediakan banyak jawaban dari berbagai persoalan.

Keingintahuan saya mengenai Psikologi akhirnya membawa saya ke Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma (USD). Secara formal, saya terdaftar sebagai mahasiswa aktif angkatan 2021. Dalam kondisi pandemi, saya bersama teman-teman berinteraksi melalui kuliah daring dan tugas-tugas, yang tentunya penuh dengan kata “Psikologi”, entah dalam teks maupun perbincangan. Seolah-olah apa yang saya jalani, baru beberapa waktu ini, membawa saya pada kisah hidup yang telah saya lalui sejak saya akan hadir di dunia. Setidaknya, sampai saat ini Fakultas Psikologi masih menarik bagi saya dan memberi banyak hal-hal yang lebih jelas dan rinci. Saya menikmati belajar Psikologi, seperti saya menikmati kisah-kisah dalam ingatan tentang kata “Psikologi”.

Psikologi membantu saya untuk lebih mantap dalam memahami dan menafsirkan pengalaman saya sebagai remaja dan anak muda yang sedang tumbuh. Psikologi, yang masih dalam penampakan awal ini, memberi jalan untuk memahami diri saya dan orang lain. Ilmu Psikologi membuat saya mengambil kesimpulan sementara bahwa diri sendiri adalah titik awal untuk mengenal segala cerita yang saya hidupi.

Dalam pengalaman saya sebelum dan sesudah memulai belajar Psikologi, ada satu istilah yang sering saya dengar dari

kawan sekolah maupun kawan di kampus, yakni “*insecurity*” (perasaan tidak aman). Dari beragam perbincangan, “*insecurity*” menjadi kata sangat populer di kuping saya: “Ih, aku kok *insecure*”, “Kayaknya, dia *insecure* deh”, “Duh, *gabut* banget, bikin *insecure*.” Mengapa istilah ini seakan-akan membanjiri berbagai pertukaran informasi dalam generasi saya? Apa yang dikatakan seseorang ketika dia mengatakan bahwa dirinya *insecure*?

Pengalaman *Insecure*

Berbasis pada keingintahuan dan ketidaktahuan mengenai istilah *insecure*, saya kemudian menyebarkan survei terbuka terhadap 27 orang melalui media sosial. Secara demografis, mereka yang mengisi memiliki usia kohort yang mirip dengan saya, seorang remaja yang tengah menuju periode dewasa. Saya meminta tolong mereka untuk mengisi pertanyaan apakah mereka pernah merasa *insecure*. Apabila mereka menjawab pernah, maka selanjutnya mereka akan mengisi mengenai kisah masing-masing mengenai pengalaman *insecure*-nya. Sekalipun demikian, tidak semua informan menyajikan panjang-lebar mengenai pengalamannya.

Dari 27 respons, muncul 2 tema besar, yakni mengenai jenis rasa tidak aman yang dialami dan penyebab munculnya rasa tidak aman. Dalam jenis rasa tidak aman, terdapat lima yang diperoleh dari data, yakni citra tubuh, pencapaian diri, akademik, *skills*, dan kecemasan sosial. Sementara itu, dalam penyebab rasa tidak aman terdapat dua sebab utama, yakni pengalaman masa lalu dan lingkungan. Untuk lebih detailnya, berikut ini disajikan mengenai data yang muncul.

Jenis-jenis *Insecure*

Pertama, salah satu jenis *insecure* yang paling sering dialami oleh banyak orang adalah *insecure* terkait citra tubuhnya. Berdasarkan penuturan para informan, beberapa bagian dari tubuh mereka menjadikan mereka kurang percaya diri ketika berinteraksi dengan orang lain ataupun saat berada di lingkungan baru. Beberapa kondisi dan bentuk tubuh yang menurunkan tingkat kepercayaan diri mereka, meliputi wajah yang berjerawat, tubuh yang dipandang gemuk, rambut yang mengembang, kulit yang gelap, hingga gigi yang rusak. Penuturan para informan dapat dicermati dalam transkrip berikut.

“Saya sering merasa insecure dengan fisik saya, karena muka saya yang sering berjerawat dan bentuk tubuh yang agak gemuk membuat saya sering merasa malu jika berada ditempat yang ramai atau lingkungan yang baru.” (I3)

“Saat saya masih dibangku SD saya sangat insecure dengan alis tebal saya dan juga bibir saya yang berisi dikarenakan saat itu sedang gempar dengan girl group Cherrybelle yang semua anggotanya rata-rata memiliki ciri fisik berbanding terbalik dengan saya. Saat saya SMP pun insecure yang saya alami sudah beda lagi saya merasa kulit yang saya miliki tidak bagus apalagi cantik untuk standar kecantikan di sekitar saya.” (I10)

Jenis *insecure* kedua terkait dengan persoalan pencapaian diri. Perasaan *insecure* dapat muncul ketika seseorang melihat orang di sekitarnya telah berhasil melampaui tujuan yang ditetapkan, tetapi ia masih stagnan di tempat yang sama. Tanpa sadar, ia akan mulai membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga rasa percaya dirinya akan semakin menurun. Tujuan yang dimaksud bisa berupa pencapaian diri dalam beberapa fase

kehidupan, seperti menyelesaikan studi, mendapatkan pekerjaan yang diinginkan, menikah, memiliki anak, dan lain sebagainya. Waktu pencapaian diri dan tujuan setiap orang tentunya beragam, tetapi umumnya setiap orang akan melalui fase-fase tersebut. Berdasarkan penuturan beberapa informan, *insecure* yang mereka rasakan timbul ketika melihat orang di sekitarnya mendapatkan pekerjaan yang bagus setelah menyelesaikan studi, memiliki pengalaman kerja yang memadai ketika melanjutkan pascasarjana, hingga membina rumah tangga di usia yang sudah tergolong matang. Perasaan *insecure* tersebut muncul ketika para informan mengarungi perjalanan hidup bersama-sama dengan orang tersebut, tetapi pencapaian diri orang tersebut selangkah di depan para informan. Hal tersebut dapat dicermati dalam transkrip berikut.

“Ketika saya memutuskan untuk melanjutkan studi. Setelah saya lulus S1 saya memutuskan untuk langsung melanjutkan studi S2. Tanpa banyak persiapan dan eksplorasi apakah saya harus mencari pekerjaan terlebih dahulu agar memiliki pengalaman dan persiapan finansial, orang tua saya memfasilitasi dan mendukung studi saya. Insecurity tumbuh ketika mengetahui banyak rekan saya yang ternyata datang dengan pengalaman yang segudang, dibanding saya seorang fresh graduate. Saya bukanlah seorang yang brilian, modalku hanya ketekunan yang kadang hilang dan datang begitu saja. Saya takut, saya tidak seperti rekan saya yang lain, mereka pandai, berpengalaman, atau teman saya yang lain yang sudah mendapat gaji 2-3juta perbulan yang bisa trip sana-sini. Intinya yang pertama adalah permasalahan finansial pribadi dan kapasitas diri.” (I12)

“Ketika banyak rekan saya yang mulai dilamar, diajak serius sama pasangannya, bahkan sudah menikah. Tuntutan orang tua untuk menikah sudah

semakin sering dilontarkan. Sedangkan pacar saya seakan tidak berani untuk melangkah lebih jauh saat ini. Seperti digantung atau jalan di tempat(?) Saya dan pacar saya memang insecure, kami tidak berani melangkah karena kami takut tidak siap secara mental dan financial. Tapi saya pribadi lebih insecure karena tidak ada kepastian dalam hubungan.” (I12)

Jenis *insecure* ketiga berasal dari faktor akademik. Adanya pengelompokan atau *gap* antara penjurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) tampaknya bukan merupakan hal yang baru lagi. *Gap* tersebut lama-kelamaan menyebabkan timbulnya suatu stigma bahwa anak IPA lebih unggul dibandingkan dengan anak IPS. Stigma tersebut yang kemudian memunculkan perasaan *insecure* dari dalam diri anak IPS karena mereka yang memilih IPS dipandang terbuang dari kelompok unggulan yang dalam hal ini adalah anak IPA. Padahal, beberapa anak memilih IPS karena memang telah mengetahui minat, bakat, serta pilihan karirnya, bukan melulu persoalan dibuang dari IPA. Hal tersebut dapat dicermati dalam transkrip berikut.

“Saya pernah mengalami insecure saat SMA yaitu ketika saya menjadi murid IPS. Sebenarnya saya tidak terlalu memusingkan pilihan jurusan saya karena saya sudah memiliki plan jurusan kuliah saya, tetapi sering kali orang-orang di sekitar saya ingin tahu mengapa saya bisa masuk IPS. Hal ini ditambah dengan sebagian besar teman akrab dan saudara saya bukan anak IPS. Akan tetapi, seiring berjalannya waktu saya belajar untuk menerima insecurity saya.” (I15)

Selain berkaitan dengan *gap* antara IPA dan IPS, *insecure* di bidang akademik juga menyangkut penyelesaian tugas

yang diberikan oleh guru di sekolah ataupun dosen di bangku perkuliahan. Salah seorang informan menuturkan bahwa dirinya merasa *insecure* ketika teman sekelasnya terlebih dahulu menyelesaikan tugas, tetapi ia masih belum memahami proses pengerjaannya. Penuturan informan dapat dicermati dalam transkrip berikut.

“Kalau saya belum paham tentang suatu tugas tapi ada teman-teman yang malah sudah selesai mengerjakan tugas, lebih ke takut merasa tertinggal gitu sih” (I23)

Selanjutnya, atau keempat, perasaan *insecure* juga bisa muncul dari keahlian (*skill*) yang dipandang tidak memadai. *Skill* yang dimaksud dapat berupa *soft skill*, seperti *public speaking*, *leadership*, *team work*, dan sejenisnya serta *hard skill* yang berkaitan dengan bidang masing-masing individu. *Insecure* terhadap *skill* yang dimiliki dapat muncul di dunia perkuliahan juga dunia pekerjaan. Biasanya hal tersebut terjadi ketika seseorang bertemu dengan orang lain yang memiliki kemampuan yang jauh lebih baik dibandingkan orang-orang sepantarnya. Ada pula salah satu informan yang menuturkan bahwa dirinya memiliki *insecurity* yang berkaitan dengan bahasa asing. Hal tersebut menyebabkan timbulnya rasa malas untuk mempelajari lebih lanjut bahasa tersebut. Penuturan para informan dapat dicermati dalam transkrip berikut.

“Ketika saya harus public speaking dengan audience anak-anak kecil sekolah minggu. Waktu itu bisa dibilang my first experience mengajar di sekolah minggu, dan aku sangat malu, karena aku mencoba tidak menjadi diri sendiri, yaitu mengikuti gaya guru sekolah minggu kelas SD yang kekanak-kanakan, aku sangat insecure, dan ditengah proses, ku memutuskan untuk mengajar dengan caraku, apakah anak-anak

jadi ngantuk dan bosan? Surprisingly, they were excited. tapi abis itu, aku sangat insecure, dan kalau diminta untuk melakukannya lagi, ku memilih menolak, dan mengajar di sekolah minggu kelas yang sesuai dengan gaya mengajarku, yakni SD kelas 6 ke atas.” (I5)

“Selalu takut untuk berbicara menggunakan bahasa Inggris, takut salah dan akhirnya bikin malas belajar bahasa Inggris.” (I24)

Jenis *insecure* kelima muncul dari kecemasan sosial para informan. *Insecure* yang berkaitan dengan kecemasan sosial berarti kurangnya rasa percaya diri ketika harus berinteraksi dengan banyak orang, seperti berada di tengah pesta, kerumunan, perkumpulan, dan sejenisnya. Munculnya *insecurity* disebabkan karena adanya kecemasan terkait pandangan orang lain terhadap dirinya, sehingga ia berusaha menutupinya dengan memberikan penampilan terbaik versi dirinya. Akan tetapi, ada pula yang menutupinya dengan memilih untuk bersikap diam dan menghindari interaksi dengan orang lain. Hal tersebut dapat dicermati dalam transkrip berikut.

“Ketika saya harus public speaking dengan audience anak-anak kecil sekolah minggu. Waktu itu bisa dibilang my first experience mengajar di sekolah minggu, dan aku sangat malu, karena aku mencoba tidak menjadi diri sendiri, yaitu mengikuti gaya guru sekolah minggu kelas SD yang kekanak-kanakan, aku sangat insecure, dan ditengah proses, ku memutuskan untuk mengajar dengan caraku, apakah anak-anak jadi ngantuk dan bosan? Surprisingly, they were excited. tapi abis itu, aku sangat insecure, dan kalau diminta untuk melakukannya lagi, ku memilih menolak, dan mengajar di sekolah minggu kelas yang sesuai dengan gaya mengajarku, yakni SD kelas 6 ke atas.” (I5)

“Saya pernah berkumpul dengan teman-teman lama. Saya terus kesulitan untuk berkata-kata, saya hanya bisa menjawab mereka dengan senyuman. Saya merasa canggung sekali. Saya susah melihat mata mereka. Saya sangat takut ditolak/dibenci. Pulang dari sana, saya terus menerus berpikir tentang pertemuan itu dan keburukan diri saya sendiri yang tadi ataupun lampau. Semalaman saya merasa tegang dan buruk.” (I20)

Penyebab Insecure

Dalam penyebab *insecure* yang pertama, tema menunjukkan bahwa pengalaman masa lalu menjadi salah satu sumber dari perasaan *insecure*. Pengalaman masa lalu yang menyebabkan *insecurity* terdiri atas beragam jenis, seperti penindasan, pola asuh orang tua, kegagalan, dan penolakan. Pengalaman-pengalaman tersebut menjadikan seseorang kurang memiliki rasa percaya diri terhadap dirinya sendiri. Beberapa pengalaman tersebut dapat dicermati dalam transkrip berikut.

“Dulu waktu kecil, saya pernah di-bully temen-temen saya, bully-nya pun bukan melalui perkataan, tapi melalui perbuatan. Waktu SD saya masih ingat pernah di-bully sampai (maaf kata), ditelanjingin waktu ada kelas tambahan dan pernah sampai diludahin, pernah sampai bekal makanan pun pernah dimakan oleh salah satu teman saya tersebut, padahal waktu itu saya udah gak ada uang lagi untuk jajan, mau gak mau, saya menahan lapar sampe agak sorean. Mulai sejak itu, saya jadi orang yang pendiam dan suka menyendiri, lebih tepatnya jadi orang introvert. Jadi kalo keseringan kumpul orang, kadang tidak ada kenyamanan sama sekali.” (I18)

"Insecure karena memiliki badan yang pendek dan gemuk serta kulit yang hitam, selalu diejek oleh teman-teman di SMA dulu." (I21)

Selanjutnya, pada tema kedua ditemukan bahwa lingkungan berperan penting dalam pembentukan *insecurity* yang dialami oleh seseorang, mulai dari lingkungan keluarga, pertemanan, pekerjaan, hingga media sosial. Berbagai tren kecantikan yang menampilkan model iklan dengan bentuk tubuh dan penampilan diri yang dipandang sebagai "kecantikan ideal" turut berperan dalam membentuk citra diri seseorang. Ada kalanya, hal tersebut menyebabkan seseorang merasa *insecure* terhadap penampilan diri dan bentuk tubuhnya. Bahkan, bangku pendidikan yang seharusnya menawarkan kenyamanan dan keamanan turut serta membentuk pengalaman buruk bagi seseorang yang menyebabkan dirinya mengalami *insecurity*. Selain itu, lingkungan pekerjaan yang menjadi tempat untuk menempa diri, mengasah *skills*, hingga mencari nafkah juga turut serta berperan sebagai penyebab *insecurity*. Hal tersebut dapat terjadi ketika orang-orang di lingkungan tersebut terdiri atas orang-orang yang memiliki kemampuan yang lebih baik dari diri individu tersebut ataupun lingkungan yang didominasi oleh orang yang memandang penampilan fisik sebagai suatu kunci sukses pekerjaan. Hal tersebut dapat dicermati dalam transkrip berikut.

"Saat saya masih dibangku SD saya sangat insecure dengan alis tebal saya dan juga bibir saya yang berisi dikarenakan saat itu sedang gempar dengan girl group Cherrybelle yang semua anggotanya rata rata memiliki ciri fisik berbanding terbalik dengan saya." (I10)

"Dulu waktu kecil, saya pernah di-bully temen-temen saya, bully-nya pun bukan melalui perkataan, tapi melalui perbuatan. Waktu SD saya masih ingat pernah di-bully sampai (maaf kata), ditelanjangin waktu ada kelas tambahan dan pernah sampai diludahin, pernah sampai bekal makanan pun pernah dimakan oleh salah satu teman saya tersebut, padahal waktu itu saya udah gak ada uang lagi untuk jajan, mau gak mau, saya menahan lapar sampe agak sore an. Mulai sejak itu, saya jadi orang yang pendiam dan suka menyendiri, lebih tepatnya jadi orang introvert. Jadi kalo keseringan kumpul orang, kadang tidak ada kenyamanan sama sekali." (I18)

"Kerja di bidang property-hospitality menuntut semua orang bergrooming sebaik mungkin. Sebagai recruiter dituntut buat cari orang yang "good looking" "Grooming oke" dll dll. Suatu hari manajerku lagi ngomong ke temen departemenku "kamu cari adminnya yang cantik ya, yang menarik jangan kaya by(aku)". 3 detik aku diem buat mencerna, aku tau itu bercanda. Tapi anjir nyakitin. Mulailah muncul isu2 body image yang udah lama ketimbun, sampai sekarang masih mikir banget "aku sejelek itu ya? Aku setidak menarik itu ya ternyata"." (I22)

Psikologi Insecurity

Maslow (1942) mendefinisikan perasaan *insecure* sebagai suatu kondisi ketika seseorang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai suatu hutan yang mengancam yang sebagian besar isinya dihuni oleh manusia yang berbahaya dan egois. Ia akan merasa ditolak, terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, serta adanya konflik internal dalam diri (Maslow, 1942). Ia juga

akan merasa tidak mampu, kurang percaya diri, serta kecemasan tentang tujuan, kemampuan, atau hubungan dengan orang lain (*APA Dictionary*, 2015). Berdasarkan penuturan dari beberapa informan, *insecure* yang mereka rasakan menimbulkan rasa tidak nyaman dan cemas ketika mereka harus berhadapan dengan khalayak ramai atau sekadar bercengkerama bersama orang-orang yang dikenal. Mereka juga merasa tidak percaya diri terhadap penampilan dan kondisi fisiknya, sehingga berusaha mengubah penampilan mereka agar sesuai dengan standar kecantikan di masyarakat. Ada pula informan yang menuturkan bahwa *insecure* tersebut memengaruhi kualitas tidurnya karena adanya konflik batin yang bergejolak. Informan lain menuturkan bahwa *insecurity* yang mereka rasakan mengubah kepribadiannya menjadi seorang *introvert* yang lebih senang menyendiri.

Seorang psikolog klinis, Greenberg (2015) mengklasifikasikan penyebab *insecurity* menjadi tiga jenis, yaitu *insecure* karena penolakan atau kegagalan, kecemasan sosial, dan perfeksionisme. Ahli lain, Patterson (2021) mengklasifikasikan penyebab *insecurity* menjadi lima jenis, yaitu kurangnya *emotional support* dari lingkungan keluarga, kurangnya kepuasan kebutuhan fisiologis, kurangnya kecerdasan emosional, kurangnya keterbukaan, serta kurangnya keramahan. Selain kelima hal tersebut, Patterson (2021) juga memaparkan beberapa penyebab lain yang menyebabkan seseorang merasa *insecure*, yaitu prestasi akademik yang buruk, pengalaman hidup yang sangat menegangkan, hubungan yang kasar atau terabaikan, masalah medis kronis, serta kondisi kesehatan mental.

Berdasarkan data yang diperoleh, pengalaman *insecurity* para informan disebabkan oleh dua hal, yaitu pengalaman masa lalu dan lingkungan. Pengalaman masa lalu tersebut meliputi penindasan yang dialami ketika berada di bangku sekolah dan kondisi fisik yang tidak sesuai dengan standar kecantikan yang digaugkan di masyarakat. Kedua hal tersebut sesuai dengan

klasifikasi yang dikemukakan oleh Greenberg (2015) berkaitan dengan penolakan atau kegagalan dan klasifikasi Patterson (2021) terkait pengalaman hidup yang sangat menegangkan dan hubungan yang kasar atau terabaikan. Selain itu, faktor lingkungan yang menjadi penyebab munculnya *insecurity* berasal dari bangku pendidikan dan dunia pekerjaan. Perasaan *insecure* tersebut muncul karena faktor informan yang kurang terbuka terhadap hal-hal yang ia rasakan, sehingga orang di sekitarnya tidak menyadari bahwa perilaku ataupun perkataan yang dikemukakan menyebabkan informan merasa *insecure*. Hal tersebut dapat dikaitkan dengan pengklasifikasian penyebab *insecurity* yang dikemukakan oleh Patterson (2021) terkait kurangnya keterbukaan.

Selain memaparkan penyebab *insecurity*, Patterson (2021) juga memaparkan lima tipe *insecurity* yang dialami oleh seseorang, yaitu *relationship insecurity*, *social insecurity*, *body image insecurity*, *job insecurity*, dan *basic need insecurity (food, housing, health)*. Berdasarkan penuturan dari para informan, terdapat lima jenis *insecurity* yang dialami, yaitu *insecure* karena citra tubuh, pencapaian diri, akademik, *skills*, dan kecemasan sosial. *Insecure* terkait citra tubuh berkaitan dengan tipe *body image insecurity* yang dikemukakan oleh Patterson (2021). Beberapa kondisi dan bentuk tubuh yang menyebabkan mereka merasa *insecure*, meliputi wajah yang berjerawat, tubuh yang dipandang gemuk, rambut yang mengembang, kulit yang gelap, hingga gigi yang rusak. *Insecure* terkait pencapaian diri muncul ketika para informan mengarungi perjalanan hidup bersama-sama dengan orang lain, tetapi pencapaian diri orang tersebut selangkah di depan para informan. Pencapaian yang dimaksud dapat berupa menyelesaikan studi, mendapatkan pekerjaan yang diinginkan, menikah, memiliki anak, dan lain sebagainya. Jenis *insecure* ini berkaitan dengan tipe *job insecurity* dan *basic need insecurity (food, housing, health)* yang dikemukakan oleh Patterson (2021). *Job*

insecurity juga dapat dikaitkan dengan *insecure* terkait *skills* yang dimiliki seseorang dalam dunia pekerjaan maupun akademik. *Insecure* terkait kecemasan sosial, seperti kurangnya rasa percaya diri ketika harus berinteraksi dengan banyak orang (misal berada di tengah pesta, kerumunan, perkumpulan, dan sejenisnya) dapat dikaitkan dengan tipe *social insecurity*.

Akhir Kata-kata

Dalam kisah dan pengalaman di atas, ditunjukkan bahwa rasa tidak aman yang dialami seseorang memiliki ragam dan sumber yang berbeda. Keragaman tersebut menunjukkan bahwa ketika seseorang membicarakan mengenai *insecurity* perlu untuk melihatnya per kasus. Sekalipun demikian, kemunculan dan konsumsi kata *insecure* menunjukkan bahwa hadir tuntutan yang membuat seseorang berkehendak untuk mencapainya. Tuntutan tersebut bersumber dari berbagai macam, entah keluarga, teman, lingkungan, bahkan diri sendiri. Kondisi demikian berpotensi untuk menciptakan kelelahan mental dan emosional.

Tuntutan sebagaimana ditemukan dalam data di atas juga didukung oleh temuan Curran dan Hill (2019). Sejak 1980-an, masyarakat Barat yang diwakili oleh Amerika Serikat, Inggris, dan Kanada memfokuskan kehidupan masyarakat dalam ranah individual, yakni pengembangan diri (*self-improvement*). Gagasan tersebut dikenal dengan istilah neoliberalisme. Menggunakan Skala Perfeksionisme Multidimensi, Curran dan Hill (2019) mengukur sebanyak 41.641 mahasiswa di ketiga negara tersebut. Mereka menemukan bahwa kelompok kohort milenial mengalami peningkatan dalam perfeksionisme yang berorientasi pada diri sendiri, perfeksionisme yang ditentukan secara sosial, dan perfeksionisme yang berorientasi memberi tuntutan kepada orang lain. Peningkatan tersebut muncul dalam

bentuk lingkungan yang cenderung lebih kompetitif, harapan yang kurang realistis, dan orang tua yang lebih mengontrol. Mungkinkah kita yang di Indonesia juga menghadapi kondisi serupa?

Catatan Akhir:

Tulisan ini dipersembahkan untuk Mbak Lintang (†) dan Ibu (†), “Aku siap selalu belajar Psikologi dengan hati dan pikiranku untuk mengenang dan berbakti pada kalian.” Terima kasih untuk Natalie Katherine yang telah membantu saya selama penulisan ini.

Daftar Acuan

- American Psychological Association. (2015). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association.
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410-429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Greenberg, M. (2015, Desember 6). The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-beat-them>
- Maslow, A. H. (1942). The Dynamics of Psychological Security-Insecurity. *Journal of Personality*, 10(4), 331-344. doi:10.1111/j.1467-6494.1942.tb01911.x
- Patterson, E. (2021, Agustus 23). Insecurity: Definition, Causes, & 7 Ways to Cope. *Choosing therapy*. <https://www.choosingtherapy.com/insecurity/>

“Urip iku Urup”: Psikologi Kesejahteraan

Agnes Indar Etikawati

Selepas Sekolah Menengah Atas (SMA), saya mendaftar dan diterima di Jurusan Psikologi pada sebuah Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Sejujurnya, waktu itu saya hanya tertantang untuk mendapatkan *prestise* dan *coba-coba* – siapa tau cocok. Pada waktu itu, saya tidak mengetahui persis apa itu Psikologi. Saya juga tidak tahu seperti apa pekerjaan yang berkaitan dengan Psikologi. Yang saya tahu, Psikologi adalah salah satu ilmu sosial-humaniora yang paling populer di antara bidang Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) yang lain. Alasan lain, saya hanya memperkirakan bahwa dibandingkan ilmu sosial yang lain, Psikologi masih agak *nyambung* dengan jurusan saya di SMA, yaitu Jurusan Biologi.

Semakin lama saya belajar Psikologi saya merasa bahwa bidang ini lumayan cocok untuk saya. Perhatian saya sering tersita pada masalah perilaku orang. Di waktu Sekolah Dasar (SD), saya cenderung memperhatikan teman-teman yang kontroversial. Saya ingat suatu kali saya mencoba memberikan perhatian-perhatian kecil pada satu teman yang tergolong menakutkan di kelas. Seperti dugaan saya, dia tampaknya menyadarinya dan tidak pernah kasar pada saya. Kali lain, saya mendapat tugas kelompok membuat drama dan salah satu anggota di kelompok saya adalah teman yang paling usil di kelas.

Saya berhasil membuat dia serius berlatih menjalankan skenario yang saya buat dan drama kami cukup sukses. Saya tidak ingat persis, saya hanya merasa saya bisa "menaklukkannya". Saya juga mudah terenyuh. Saya menangis ketika melihat teman saya yang paling usil itu mendapatkan *maltreatment* dari guru (*yah..* begitulah beberapa guru di era 80-an). Waktu itu rasanya seperti saya sendiri yang dibentak-bentak dan disuruh makan kertas. Sungguh sakit hati ini. Kali lain, saya merasa sangat bersalah karena tidak berani menolak saat diajak mem-*bully*. Pada akhirnya saya justru bersahabat dengan teman korban *bully* itu sampai lulus SD. Mengingat itu semua membuat saya merasa sedikit punya bakat untuk belajar Psikologi.

Selama kuliah, saya mengikuti banyak kegiatan di luar kuliah, dari mulai pecinta alam (cuma sebentar), asisten biro layanan psikologi di fakultas, asisten di beberapa penelitian dosen, asisten pelatihan, sampai kegiatan-kegiatan kemanusiaan (menjadi *volunteer*). Setiap kegiatan memberikan pengalaman yang berharga. Menjadi asisten biro memberikan banyak pengalaman melakukan asesmen pada anak-anak, termasuk anak-anak berkebutuhan khusus. Pada satu penelitian longitudinal, saya bertugas melakukan pengetesan terhadap bayi yang berusia 6 bulan dan satu tahun.

Di antara semua kegiatan yang saya ikuti, saya merasa sangat antusias (mungkin tepatnya merasa "*heroic*") saat saya magang di sebuah yayasan sosial di Kota Baru. Aktivasinya berupa mengurus anak jalanan dan pemulung. Ketika saatnya praktik kerja lapangan (PKL) bidang Psikologi Sosial di program profesi, saya memilih untuk mendampingi anak jalanan di *shelter* Dinas Sosial (waktu itu bertempat di Umbulharjo). Suatu hari ketika tiba di *shelter*, saya mendapati seorang anak damping yang masih berusia kurang lebih 5-6 tahun (saya lupa persisnya) terkulai lemas dan demam tinggi. Saya kompres dia, saya letakkan kepalanya di pangkuan saya, dan saya tunggui dia

seharian. Saya benar-benar tidak tega meninggalkannya, sebab saya pikir kalau anak-anak seusia itu sakit pasti sudah dirawat dan mendapatkan kehangatan dari orang tuanya.

Maka tak heran kalau di kemudian hari saya lebih memilih menjadi praktisi atau psikolog. Di kemudian hari, ketika sudah menjadi dosen, saya menyadari bahwa praktik dan keilmuan tidak bisa dipisahkan. Praktik harus dilandasi dengan dasar atau pemikiran ilmiah, begitu pun sebaliknya. Keilmuan juga harus berkembang sejalan dengan perkembangan zaman dan segala permasalahannya. Maka tidak ada pilihan, saya harus menjalankan keduanya dengan benar.

Tidak jauh berbeda dengan riwayat masuk Psikologi, menjadi dosen pun sebenarnya juga diawali dengan *coba-coba*. *Siapa tau berjodoh*. Eyang dan ayah saya adalah seorang guru. Bisa dibilang keluarga ayah saya itu keluarga guru dan di generasi cucu belum ada yang jadi guru. Waktu itu saya pikir “*ah mungkin saya bisa meneruskan tradisi itu*”. Saya juga senang mengajar. Sewaktu kecil, saya sering bermain *guru-guruan* dan sampai kuliah pun saya senang mengajar. Saya merasakan kepuasan ketika saya bisa membuat teman atau orang yang tidak paham menjadi paham. Dan akhirnya disinilah saya sekarang berada. Tampaknya semesta mengizinkan saya melanjutkan tradisi di keluarga saya menjadi guru.

Saya cenderung mudah tertarik dengan semua pengetahuan dan penjelasan tentang berbagai perilaku manusia yang unik. Misalnya, mengapa seseorang begitu eksentrik, mengapa seseorang cenderung negativistik, mengapa seseorang ingin menyakiti dirinya sendiri, dan masih banyak lagi. *Yaa..* bisa dibilang *kepo*. Maka kemudian, saya tertarik untuk menekuni bidang Psikologi Klinis. Satu dua tahun berpraktik, saya semakin sering mendapati masalah yang berakar pada pengalaman di masa kecil. Lalu saya berpikir bahwa mencegah jauh lebih baik dibandingkan mengobati. Kalau kita memberikan pertolongan

pada anak-anak, artinya kita turut mengurangi jumlah masalah psikologis di kemudian hari. Maka pada tahun 2014, saya melanjutkan program S2 dengan kekhususan Psikologi Klinis Anak.

Ketika studi S3, saya mulai belajar tentang *well-being* dalam perspektif Psikologi Positif. Di situlah saya menjadi makin antusias. Saya menjadi teringat kembali dengan teman SD maupun anak-anak jalanan yang berhasil saya taklukkan dengan hanya perhatian-perhatian kecil. Kalau bisa saya simpulkan; jika kita lebih *concern* pada hal-hal baik, lebih banyak berurusan dengan potensi-potensi baik mereka, maka masalah pun seakan-akan tergerus dengan sendirinya. Persis dengan konsep *alternative response* pada mata kuliah Modifikasi Perilaku. Maka yang saya pilih untuk saya perjuangkan saat ini adalah menggali sebanyak-banyaknya semua aset positif yang dimiliki anak-anak. Terlepas dari apakah mereka memiliki keterbatasan atau kebutuhan khusus. Aset itu dapat berasal dari diri anak sendiri maupun lingkungan, terutama keluarga dan pengasuhan. Belajar dari kasus-kasus yang saya temui, keluarga dan pengasuhan merupakan faktor utama perkembangan dan *well-being* anak.

Saya sering mendapati bahwa pengasuhan memang tidak bisa lepas dari sistem lingkungan yang lebih luas, yaitu masyarakat dan keluarga asal. Di sinilah saya bertemu dengan budaya. Budaya memengaruhi ekspektasi (*believe*) sampai praktik pengasuhan. Cocok dengan apa yang dijelaskan oleh Bronfenbrenner dalam perspektif ekologi. Sebagai contoh, seegaliter apa pun orang tua Jawa, mereka merasa tidak "sreg" kalau anak berbicara kepada orang tua seperti kepada teman, seperti menyebut orang tua dengan "kowe" atau menjawab "delokèn dhewe". Contoh lain, orang tua merasa ada yang salah ketika anak menepuk atau melompati kepala orang tua walaupun sedang dalam rangka bercanda. Orang tua menjadi khawatir apabila tindak tanduk anak yang tak paham adat itu terbawa

ketika berjumpa dengan orang lain di luar keluarga. Mau tak mau, orang tua kemudian merasa perlu mengajarkan “*unggab-ungguh*” atau sopan santun hierarkis kepada anak. Maka, dalam penelitian disertasi saya tidak bisa mengabaikan faktor budaya ini dalam pengasuhan dan *well-being* anak.

Melakukan penelitian menggunakan perspektif kontekstual budaya membuat saya harus memilih area penelitian yang masih relatif kental dengan budaya. Maka saya memilih Jogja. Dibandingkan kota atau daerah berbudaya Jawa yang lainnya, di Jogja masih lebih banyak ditemukan praktik-praktik budaya. Contoh yang paling jelas adalah ketentuan tentang keistimewaan Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) bahwa kepala daerah dan wakilnya adalah sultan dan pangeran yang bertahta. Tentu saja saya harus memastikan apakah budaya Jawa masih dihidupi oleh keluarga-keluarga di Jogja. Saya melakukan *focus group discussion* (FGD) dan wawancara pada 27 orang tua (sebagian besar ibu). Saya menemukan bahwa walaupun orang tua zaman sekarang tidak mengetahui rumusan nilai atau filosofi Jawa, namun pada praktiknya nilai-nilai budaya Jawa itu masih terbawa dari generasi ke generasi. Hal yang sering disebut sebagai representasi orang Jawa adalah sopan santun, hormat pada yang lebih tua, tenggang rasa demi kerukunan, serta berbicara dan bertindak tanduk halus.

Para ibu sepakat bahwa apa yang diajarkan di rumah akan menentukan penyesuaian diri anak di masyarakat. Banyak hal yang mereka ajarkan pada anak dan saya pun juga banyak belajar dari mereka. Mulai dari mengajarkan bahasa Jawa, membiasakan anak mengucapkan *matur nuwun*, *nuwun sewu*, *nyuwun pamit*, mengajarkan kepekaan pada keadaan orang lain (meminta anak membantu tetangga yang sudah sepuh atau menyajikan minuman kepada tamu yang datang dari jauh, atau bermain pelan-pelan agar tidak mengagetkan bayi tetangga), menutup pintu atau meletakkan barang dengan pelan, dan masih banyak

lagi. Dengan semua ajaran itu, orang tua mengharapkan anak juga berlaku santun di masyarakat, bisa *ngemong* teman-temannya dan peka pada keadaan atau kesulitan orang lain. Sebagian dari orang tua masih menjalankan ritual-ritual Jawa untuk anak, seperti *mitoni*, *selapanan*, *tedhak siti*, dan *mbancak'i* setiap hari *weton* kelahiran anak. Bukan semata-mata ritualnya, tetapi orang tua ingin menyampaikan doa sembari berbagi kebahagiaan.

Budaya diwariskan dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari karena membawa seseorang pada kehidupan yang baik. Hidup yang baik bagi orang Jawa adalah hidup tentram-harmonis-selaras dengan orang lain. Demikian kira-kira yang bisa saya simpulkan. Budaya konvensional bertahan di dalam sebuah keluarga sepanjang memberikan pengalaman-pengalaman positif bagi keluarga tersebut. Orang tua *mengayomi* anak, sebaliknya anak juga mengerti harapan orang tua. Iklim ini dipandang ideal bagi keluarga Jawa. Ada pula kesalahpahaman terhadap budaya Jawa. Seorang ibu mengatakan bahwa dirinya tidak mengajarkan aturan-aturan Jawa pada anak karena pengalaman buruk di masa kecil. Ibu ini memilih untuk mengajarkan asertivitas pada anak karena semasa kecil ia diajarkan untuk tidak menunjukkan hal yang sebenarnya ia rasakan. Pengalaman ibu tersebut berbeda dengan pengalaman ibu-ibu yang lain, yang masih dapat merasakan *asih*-nya seorang ibu. Ibu yang lain mengatakan bahwa mereka patuh karena dapat merasakan rasa sayang dan pengorbanan orang tuanya. Saya ingat sebuah teori bahwa pengasuhan juga dipengaruhi oleh faktor situasional. Orang tua yang mengalami tekanan dalam hidup (*stressor*) sangat mungkin membawa emosi negatifnya dalam berinteraksi dengan anak. Banyak orang tua generasi ibu saya yang mengalami kekerasan dalam pengasuhan. Di era tahun 1950 sampai 1960-an memang banyak keluarga Indonesia (Jawa) yang mengalami krisis – sebagai dampak krisis ekonomi saat itu. Tampaknya *stress* orang

tua itulah yang membuat praktik pengasuhan Jawa jadi tampak melenceng.

Perjalanan studi saya membuat saya masih antusias untuk belajar dan meneliti di usia saya yang sudah mendekati setengah abad ini. Saya juga masih ingin meningkatkan kompetensi praktik saya, sebab saya merasa belum jadi ahli. Semoga semesta sekali lagi mengizinkan saya untuk menjadi guru yang *migunani*. Begitu pun harapan saya pada fakultas yang saat ini telah berusia seperempat abad. Fakultas tidak lain adalah kami; dosen, tenaga pendidikan, dan mahasiswa. Maka saya berharap semoga kami bisa saling mendukung satu sama lain untuk terus maju. Terus berkontribusi pada masyarakat, baik masyarakat akademik maupun masyarakat pada umumnya, seperti filosofi Jawa “*Urip iku urup*”. Semoga kami dapat terus ber-*Upakarya* untuk Indonesia.

Pendidikan dan Kultur Prestasi

Gustomo Wahyu Nugroho

Dalam sebuah pertemuan di Sekolah Sanggar Anak Alam (SALAM), seorang wali murid mengungkapkan tentang keresahannya terhadap pendidikan, “Apa gunanya bisa mendapatkan ilmu banyak dan bisa memecahkan semua bentuk persoalan matematika kalau tetangganya yang kesusahan saja gak dibantu?” Pertanyaan tersebut tak pelak lagi menuntut saya untuk bertanya lebih jauh: “Begitu muramkah wajah pendidikan kita? Apakah memang selama ini pendidikan hanya mencetak manusia dengan solidaritas yang minim? Orang yang pandai tetapi minim afeksi?”

Pertanyaan tersebut memaksa saya untuk mengingat berbagai pengalaman berkunjung ke sebuah rumah maupun sekolah-sekolah. Dalam pengamatan saya, tidak sedikit di antara keluarga-keluarga yang menyajikan berbagai piagam, ijazah, ataupun piala yang diperoleh anggota keluarganya. Bahkan, ketika di sekolah-sekolah, terdapat almari pajang khusus yang memuat berbagai macam trofi penghargaan. Artefak tersebut menjadi manifestasi capaian prestasi yang kemudian akan mengangkat derajat seseorang maupun sekolah menjadi lebih tinggi dari yang lain. Kenapa sebegitu pentingnya menunjukkan suatu prestasi? Apakah pendidikan adalah soal persaingan, sehingga segala bentuk peraih harus ditunjukkan? Bagaimana

implikasi yang mungkin terjadi apabila kompetisi absen dari sistem pendidikan? Apa problem yang muncul dalam sebuah dunia yang isinya tuntutan prestasi?

Guna memahami bagaimana pertanyaan-pertanyaan di atas, saya akan memulainya dengan pengalaman saya ketika bersekolah selama 12 tahun, dari pendidikan dasar hingga pendidikan menengah. Pengalaman saya ini toh juga punya validasi sosial, sebab setiap orang yang pernah menjadi murid “sekolahan” juga mengalami hal serupa. Kultur antarsekolah tidak jauh berbeda. Apa yang dialami oleh murid di suatu sekolah, punya kemiripan dengan apa yang dialami murid di sekolah lain. Memang, faktor-faktor seperti intelegensi dan komposisi identitas di sekolah kemudian juga nantinya akan turut memengaruhi bagaimana sebuah pendidikan diselenggarakan.

Wajib Belajar, Wajib Berprestasi

Semasa duduk di bangku sekolah, saya termasuk murid yang bisa dibilang “biasa saja” dalam hal prestasi akademik. Tentu saja, sebagai seorang siswa yang budiman, saya mengikuti pembelajaran dan berbagai bentuk perubahan kurikulum yang dicanangkan oleh pemerintah. Seingat saya, tidak banyak hal yang berubah terkait dengan perubahan kurikulum, dari Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP atau Kurikulum 2006) hingga Kurikulum 2013. Di masa transisi dari KTSP ke Kurikulum 2013, Departemen Pendidikan (yang pada tahun 2012 berubah nama menjadi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan) sering kali mengkampanyekan mengenai pembentukan siswa yang kritis melalui perantara para guru di sekolah. Maka, dalam Kurikulum 2013 siswa diharapkan untuk lebih aktif dan mencari sumber pembelajaran secara mandiri. Mulai dari masa tersebut, guru disarankan untuk menjadi

fasilitator yang mampu membentuk siswa menjadi kritis dan aktif. Akan tetapi, hal-hal yang dicanangkan ini seolah hanya manis di mulut saja. Hal ini dikarenakan para siswa sudah terbiasa untuk mendengarkan guru “ceramah” di depan kelas, sehingga para murid jauh dari terbiasa untuk menjadi aktif berbicara dan mencari sumber belajar. Pada akhirnya, guru tetap menjadi sentral dari pembelajaran dan lebih banyak berceramah di depan kelas.

Ketika di jenjang Sekolah Dasar (SD), Lembar Kerja Sekolah (LKS) maupun buku paket menjadi menu yang tidak habis dikonsumsi. Ketika itu, saya kelas 3, kurikulum yang digunakan adalah Kurikulum 2006. Dalam kurikulum tersebut, guru diposisikan sebagai pusat pembelajaran. Sementara itu, murid dianjurkan untuk duduk tenang sembari memerhatikan guru yang sedang mengajar. Dalam kondisi demikian, mudah ditemui guru yang masuk kelas dan memberikan tugas untuk merangkum suatu bacaan, kemudian pergi meninggalkan kelas – entah ke mana. Sekalipun saya menyukai perjumpaan dengan teman-teman di kelas dan mencintai para guru, tetapi di kemudian hari saya sesekali bertanya: Sebenarnya mengapa cara belajar kami demikian? Sebenarnya apa yang kami pelajari saat itu? Apa guna merangkum sebegitu banyak halaman jika nyatanya tidak pernah dibaca atau hanya sebagai formalitas agar guru saya senang? Tampaknya, persoalan “untuk apa belajar”, saat itu tidak relevan. Seorang murid Sekolah Dasar (SD) dengan kemampuan biasa saja seperti saya, hanya tahu bahwa saya mesti mengerjakan tugas dan mengumpulkannya tepat waktu.

Di kemudian hari, ketika menempuh perguruan tinggi, saya menemui secercah persoalan terkait dengan guru. Bima dan Yusrina (2014) menyatakan bahwa di era desentralisasi saat ini, pemerintah lebih memfokuskan anggaran pendidikan pada kesejahteraan guru, yang nyatanya tidak meningkatkan kualitas pembelajaran murid secara langsung. Inisiatif pemerintah

daerah sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan, tetapi nyatanya pemerintah daerah secara umum masih terbatas pada peningkatan kesejahteraan guru daripada kualitas mereka dalam mengajar. Pemerintah pusat dalam rangka meningkatkan kualitas pengajaran menyelenggarakan Uji Kompetensi Guru (UKG) dengan mengukur kemampuan pedagogik dan kompetensi mereka. Para guru yang memiliki hasil UKG di bawah standar harus mengikuti Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB). Namun, implementasi program PKB ini justru memiliki kendala dalam hal biaya untuk menyelenggarakan pelatihan guru dalam skala besar. Oleh karena itu, diperlukan peran pemerintah daerah untuk melaksanakan program tersebut. Di sisi lain, pemerintah daerah merasa kurang adanya SDM untuk berinisiatif membuat kebijakan yang dapat memberi dampak langsung terhadap kualitas pendidikan. Hal ini berarti sangat diperlukan peran Pemerintah Daerah dan Pemerintah Pusat untuk meningkatkan kualitas pendidikan itu sendiri.

Kemudian, kembali pada masa SD, ketika menjelang Ujian Nasional (UN), kami seolah diisyaratkan untuk saling membantu dan memberi contekan ketika ujian berlangsung. Pendidikan yang dibentuk untuk mengajarkan nilai-nilai kejujuran dan kebenaran seolah runtuh karena hal tersebut. Kemampuan kami seolah diragukan. Demi “nama sekolah”, kami diizinkan untuk saling membantu ketika ujian. Apabila rerata nilai UN di sekolah tinggi dan bisa bersaing dengan sekolah lain, alangkah bahagia setiap warga sekolah. Rerata yang tinggi berarti nama sekolah akan turut terdongkrak.

Kemudian, ketika duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP), tidak banyak hal yang berubah. Ekosistemnya masih sama, bahkan lebih buruk. Hal yang menjadi sorotan saya ketika SMP adalah perasaan seperti terpenjara. Mau tidak mau, saya harus hadir ke sekolah yang saya rasa sangat tidak

mendukung perkembangan saya. Perundungan terjadi setiap saat, banyak sekali siswa yang mendominasi dan menindas siswa lainnya, biasanya dengan mengolok-olok karena penampilan fisik. Perkelahian menjadi perkara wajar. Mirisnya, guru-guru saya seolah menutup mata dan telinga ketika terjadi perundungan di sekolah. Terlebih lagi guru BK, mereka seharusnya mampu menjadi pamong dan pembimbing justru berperan menjadi pemerhati etik. Mereka hanya akan terlihat batang hidungnya ketika terdapat suatu permasalahan yang sebenarnya tidak esensial. Sibuk mengurus tentang pakaian siswa yang tidak sesuai standar aturan sekolah. Saya pikir, apa yang dikatakan Rahardjo (dalam Gernatititi et al., 2019) terkait fenomena kekerasan di sekolah sama sekali tidak keliru. Orang-orang melupa bahwa kekerasan tersebut dapat terjadi dikarenakan ekosistem yang telah terbangun. Seolah-olah sekolah sibuk dengan “tata tertib” dan melupakan bahwa sekolah ini merupakan suatu institusi pendidikan, bukan lembaga hukum yang kerjanya mengurus korban maupun pelaku.

Di bangku SMP, sekolah mencoba mempraktikkan Kurikulum 2013. Dalam kurikulum ini, terdapat sedikit perubahan terkait bagaimana proses pembelajaran dilaksanakan, yakni dari pembelajaran yang berfokus pada guru ke pembelajaran di mana siswa dapat mencari sumber pembelajarannya sendiri. Kenyataan yang terjadi adalah pelaksanaan pembelajaran yang terkesan “sama saja”. Kami tetap lebih banyak mendengar(kan) guru mengajari, mereka tetap menjadi pusat pembelajaran. Meskipun terkadang kami diminta untuk mencari sumber belajar sendiri, tetapi sumber belajar juga tetap dari buku-buku LKS ataupun buku paket. Sangat jarang sekali kami menemukan ilmu baru dari suatu hal yang nyata. Paling-paling hanya di pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), di mana kami mempraktikkan tentang bagaimana kertas lakmus bisa mengidentifikasi sifat

asam-basa atau mempraktikkan bagaimana menggunakan mikroskop untuk melihat bagian dari sel-sel makhluk hidup.

Hari-hari menjelang UN SMP menjadi momok yang sangat menakutkan bagi kami, terutama dalam mata pelajaran Matematika. Berbagai rumus dan cara penyelesaian soal selalu berhasil membuat kami tegang. Hal tersebut diperparah dengan keadaan pada saat itu, di mana budaya mencontek menjadi hal yang terasa normal. Kami yang terbiasa saling memberi contekan menjadi kalang kabut menjelang Ujian Nasional. Guna menyiasati agar kami mendapat nilai yang memuaskan, saat itu sekolah membuat suatu pelajaran tambahan khusus untuk kelas 9. Kami pulang pukul 3 sore, kemudian melanjutkan kegiatan belajar di rumah demi nilai UN. Kami semua saling berlomba untuk menjadi yang terbaik dalam nilai UN agar mendapatkan sekolah lanjutan yang kami inginkan. Tentu saja, perjuangan tersebut tertambat pada imajinasi untuk mendapat kursi di “SMA Negeri Terbaik”.

Memasuki jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), pada awal tahun ajaran tiap siswa baru diwajibkan untuk mengikuti suatu ujian kompetensi. Ujian ini ditujukan untuk mengklasifikasikan siapa saja yang dapat masuk ke jurusan IPA. Mereka yang memiliki nilai tinggi di mata pelajaran eksakta akan masuk ke jurusan IPA, sementara yang mendapat nilai rendah akan dijuruskan ke Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS). Saya merupakan salah satu orang yang kemudian masuk ke jurusan IPS. Soal selera, saya kurang begitu suka dengan mata pelajaran eksakta. Sementara itu, tidak sedikit teman-teman yang merasa rendah diri dikarenakan masuk ke jurusan IPS. Apakah ini merupakan salah satu bentuk *kastanisasi* dalam ekosistem sekolah? Padahal, selama ini kalimat yang dibangun untuk mengklasifikasikan jurusan ini adalah peserta didik dapat masuk ke dalam minat dan bakatnya masing-masing, tetapi yang terjadi

justru suatu kompetisi antarmurid yang menentukan mana yang pintar dan mana yang dianggap biasa saja.

Masa SMA merupakan periode akademis yang tidak mudah. Sebagai remaja, saya sedang senang-senangnya bertemu kawan. Pada sisi lain, saya mesti mempersiapkan ujian. Guna mempermudah mengerjakan soal-soal ujian di SMA, saya mendaftar dalam sebuah bimbingan belajar (bimbel). Tentu saja, bimbel ini merupakan perwujudan dari kultur prestasi. Bimbel ini menjadi gejala menarik yang terus menjamur dan mewarnai pendidikan di Indonesia. Tanamal (2018) menyatakan bahwa kebanyakan siswa di Indonesia lebih mengandalkan bimbel untuk menghadapi Ujian Nasional. Sayangnya, biaya yang mahal menjadi kendala, sehingga tidak semua murid dapat mengikuti bimbel. Toh, menjamurnya bimbel juga bisa menjadi *symptom* gagalnya pendidikan di kelas-kelas. Di samping itu, model UN di Indonesia berbentuk soal-soal hafalan dan tidak berfokus pada soal HOTS (*High-Order Thinking Skills*). Alhasil, fungsi utama lembaga bimbel membantu para siswa untuk menghafalkan bentuk-bentuk soal yang sekiranya akan muncul. Selama sistem pendidikan kita seperti ini dan pemerintah tidak memperbaiki sistem pendidikan, maka hanya lembaga bimbel-lah yang dapat menutupi kebobrokkannya.

Di sisi lain, terdapat problematika lain dari adanya lembaga bimbel ini. Subkhan (2019) mengungkapkan bahwa maraknya lembaga bimbel justru menyulitkan pemerintah untuk mengetahui kualitas pembelajaran yang riil terjadi di sekolah. Pemetaan menjadi sulit dikarenakan ketidaktahuan hasil dari belajar siswa merupakan hasil belajar yang diajarkan oleh sekolah atau berkat sistem *drill* selama beberapa minggu/bulan yang dilatih oleh tutor lembaga bimbel. Atau mungkin pula berkat keduanya. Ekosistem demikian menjadi sebuah kesalahan fatal apabila sekolah dan lembaga bimbel adalah paket yang saling melengkapi untuk mendorong siswa memperoleh

nilai tinggi dalam UN. Fokus dari sekolah bukan hanya untuk mempersiapkan UN, tetapi menyelenggarakan pembelajaran secara menyeluruh dengan mengukur dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta didik.

Pada kenyataannya, berada dalam sekolah selama 8 jam sekolah tidak cukup bagi siswa. Biasanya, sepulang sekolah beberapa siswa mengikuti les dan belajar lagi apa yang sudah diajarkan di sekolah. Siswa yang belajar di bimbil memiliki privilese lebih, yakni ada rumus singkat untuk mengerjakan soal-soal eksakta. Kerap ditemui bahwa pada beberapa bimbil, pesertanya dilarang untuk membagikan bahan-bahan belajar yang telah dibuat. Di sini, persaingan menjadi semakin menakutkan. Mereka yang belajar dengan bimbil mau tidak mau harus mematuhi peraturan tersebut dan semua terasa semakin tidak sehat.

Singkat kata, saya lulus SMA, kemudian masuk ke Fakultas Psikologi. Selama perkuliahan, suasana menjadi sedikit berbeda. Berbagai aturan yang terkadang tidak masuk akal, misalnya “dilarang gondrong”, “harus pakai sepatu hitam”, “kaus kaki di atas mata kaki” atau “harus berseragam”, mendadak seperti hilang ditelan bumi. Dunia perkuliahan menjanjikan kebebasan. Namun, agaknya sukar untuk mendefinisikan kebebasan, betulkah seseorang betul-betul boleh dan bebas sepenuhnya? Terlepas dari pertanyaan demikian, nyatanya tiap mahasiswa juga akan dituntut untuk berprestasi – kata yang senantiasa *bikin* saya bingung bukan kepalang.

Psikologi dan Kultur Berprestasi

Dalam sebuah esainya, Goenawan Mohamad (1982) mengatakan bahwa secara etimologis “sekolah” berasal dari kata Yunani, yakni “*scholē*”. Dalam bahasa Yunani, “*scholē*” berarti

“waktu luang”. Mengacu pada asal kata tersebut, sekolah sama sekali tidak ada kaitannya dengan prestasi. Sekolah merupakan waktu luang di mana dua orang atau lebih bertemu dan menghabiskan waktu senggangnya untuk mempelajari sesuatu. Salah satu dari orang tersebut dianggap mempunyai jam terbang yang lebih, yang bisa disebut pendidik atau guru. Persoalannya, sekolah bukan suatu konsep yang statis. Sekolah senantiasa berkembang dan beringan dengan kondisi zaman maupun konteks sosial di mana sekolah tersebut dilangsungkan.

Ratner (2006) menunjukkan bahwa sekolah juga menyusun kompetensi Psikologi peserta didik melalui berbagai aturan akademik dan perilaku. Dalam sekolah, seorang anak diajari untuk berkonsentrasi pada verbalisasi abstrak melalui berbagai konsep. Aturan-aturan menunjukkan bahwa gerakan tubuh, cara berbicara, emosi, seksualitas, atau fungsi tubuh (misalnya sendawa) perlu untuk dikontrol dan didisiplinkan. Peserta didik juga dituntut untuk secara efektif dan efisien mengerjakan berbagai tugas. Penilaian akan diarahkan pada ketepatan waktu dalam pengumpulan tugas.

Sekalipun demikian, sekolah tidak bisa abai dengan konteks budaya dan nilai-nilai yang diyakini oleh para peserta didik. Keabaiian, pada akhirnya, akan mendatangkan resistensi. Sebagai contoh, dalam pelajaran Matematika, seorang anak diberi pertanyaan: “Ezer membeli 100 kg beras dengan harga Rp 10.000/kg. Dia mencampur 5 kg kerikil di dalam beras tersebut. Dengan begitu, Ezer hanya membutuhkan 95 kg beras untuk dijual. Berapakah keuntungan yang diperoleh Ezer?” Seorang peserta didik, bisa saja menjawab bahwa Ezer akan untung sebesar Rp 50.000,00. Namun, di sisi lain, seorang peserta didik akan marah dan mengatakan bahwa Ezer harus dihukum karena mencampurnya dengan kerikil. Matematika, bagi peserta didik jenis kedua, bukan sekadar perhitungan abstrak, angka ideal, atau berisi dalil tertentu; melainkan juga persoalan nilai

moral. Karakter nilai budaya ini menunjukkan bahwa ketika seseorang melihat pendidikan, maka ia perlu juga melihat kultur di dalamnya.

Ratner (2019) menunjukkan bahwa sistem sekolah yang menggali potensi individu sedalam-dalamnya dan mencapai prestasi tertentu hanyalah satu jenis sekolah yang dominan pada hari ini – yang disebut sebagai sekolah masa kapitalisme. Cara berpikir yang individualistik dengan menekankan pada otonomi dan regulasi diri menunjukkan bahwa sekolah merupakan sarana dalam mencapai ekonomi kapitalis. Sementara itu, apabila dilihat dari model sekolah di Tiongkok pada tahun 1948 sampai 1980an serta di Uni Soviet, maka sekolah lebih diarahkan pada kerja sama dan tanggung jawab sosial dalam rangka menanamkan pikiran kolektif.

Agaknya fluiditas konsep sekolah juga terjadi di Indonesia. Sekolah menandai perjuangan seseorang untuk lepas dari kemelaratan. Kemiskinan dianggap bisa diselesaikan lewat pendidikan. Ketika seseorang hanya lulus SD, dapat dipastikan dia cenderung lebih ditolak ketika mendaftar pekerjaan dibandingkan dengan mereka yang lulus SMA. Akses terhadap pekerjaan ditentukan oleh kemampuan individualistik seseorang. Sekalipun demikian, berbagai aturan dalam sekolah menunjukkan bahwa ada aspek kolektivistik yang berupaya ditanamkan pada diri seorang peserta didik di Indonesia.

Berbagai aturan tersebut tampil dalam pengalaman bersekolah selama 12 tahun. Ketika seseorang membuat gaduh, maka guru akan menegur dan marah. Kegaduhan adalah dosa dalam ruang kelas, kecuali gaduh karena bertanya. Kemudian, ketika upacara bendera, kami diajari soal bagaimana mengenang jasa para pahlawan. Dalam upacara tersebut, sesekali saya melihat kawan yang rambutnya ditutupi dengan topi. Setiap upacara, operasi gunting senantiasa dilangsungkan dengan menyasar murid laki-laki yang rambutnya dianggap panjang. Sepatu harus

hitam dan kaus kaki mesti di atas mata kaki. Mengapa ada berbagai aturan yang kini seakan-akan tidak masuk akal?

Sebagai contoh, terkait rambut gondrong, Yudhistira (2018) menyimpulkan bahwa persoalan rambut gondrong terkait dengan stabilitas nasional. Fenomena ‘dilarang gondrong’ ini merupakan sebuah warisan dari zaman Orde Baru, di mana pada masa itu kedisiplinan dan kerapian dilambangkan dengan rambut yang pendek dan rapi. Hal ini bisa terjadi dikarenakan banyak media-media yang memberitakan kriminalitas bahwa pelakunya sering kali berambut gondrong serta tidak sesuai dengan kebudayaan bangsa Indonesia. Berambut gondrong, dengan demikian, menunjukkan sikap *mbalelo* (tidak patuh) terhadap perkataan dan pemahaman yang dianut orang tua. Selain itu, rambut gondrong diartikan sebagai suatu simbol gaya hidup urakan dan juga wujud pengabaian terhadap peran harapan bangsa. Di masa itu, orang-orang muda dianggap ikut-ikutan budaya Barat yang juga mempromosikan seks bebas. Padahal, masalah-masalah tersebut merupakan permasalahan orang-orang kelas atas yang mempunyai akses untuk mengakses produk budaya asing. Tentunya, hal ini juga sangat tidak berkaitan dengan kecerdasan seseorang. Mestinya, pembuatan suatu kebijakan atau aturan juga melibatkan siswa, bukan hanya meneruskan kebijakan warisan dari masa lalu atau hanya membuat aturan seenak jidatnya sendiri, yang sebenarnya adalah aturan yang tidak masuk akal.

Berbagai macam aturan yang “menemani” kompetisi ini terus-menerus berlangsung. Mulai dari pendidikan dasar hingga pendidikan menengah, kami selalu berkompetisi antarmurid, ataupun antarsekolah. Yang saya pahami, ketika kita berkompetisi di dalam sekolah, yang terjadi bukanlah humanisasi. Sebaliknya, kita terlalu sibuk berlomba, hingga melupakan esensi dari pendidikan untuk memecahkan permasalahan-permasalahan sosial di sekitar. Rahardjo (2018) mengungkapkan bahwa

sebenarnya dunia pendidikan ini masih mengajarkan suatu ilusi kemenangan. Peserta didik kemudian terjebak dalam ilusi tersebut, dan kemudian lupa untuk melihat apa yang di baliknya. Yang ada hanya menang-kalah. Tanpa adanya semangat kerja sama yang sebenarnya merupakan hal yang kita butuhkan.

Ilusi kemenangan tersebut tidak bisa lepas dari bisa atau tidaknya seorang peserta didik memperoleh pencapaian. Ketika seseorang berbicara mengenai pencapaian, maka prestasi menjadi bukti bahwa orang telah sampai pada tahapan tertentu. Prestasi, dengan demikian, merupakan wujud dari pemenuhan akan sebuah tugas. Sebuah pencapaian tidak hanya terkait dengan keahlian dan kemampuan, tetapi juga motivasi dan kapabilitas seseorang untuk meregulasi diri (Zimmerman, 2002). Dalam penelitian Psikologi Kontemporer, pencapaian difokuskan pada persoalan kepercayaan diri (*self-esteem*). Ketika seseorang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, maka performanya akan membaik, dan dengan demikian akan berpotensi mencapai sesuatu yang dikehendaki. Penelitian selanjutnya bisa diarahkan pada *multiple personal goals* dan faktor kontekstual yang memengaruhi prestasi.

Selama ini, Psikologi Pendidikan berfokus pada identifikasi, diagnosis, dan *treatment* terhadap dunia pendidikan. Fokus tersebut mengindikasikan bahwa Psikologi Pendidikan menjadi alat pengukuran yang bersifat menata (*governmental*). Dengan melakukan tiga tugas tersebut, tak pelak lagi yang dianggap sebagai persoalan adalah si peserta didik. Padahal, permasalahan bisa pula muncul dari relasi dan organisasi yang kemudian termanifestasikan dalam diri seorang peserta didik. Individualisasi problem pada peserta didik ini menunjukkan terjadi ketimpangan kekuasaan antara peserta didik dengan sistem dalam sekolah yang dianggap selalu benar. Dalam kondisi demikian, ekosistem sekolah tidak lagi menjadi perhatian yang penting untuk dilihat.

Tentu saja, persoalan individualisasi problem tersebut tidak terjadi begitu saja. Ketika sebuah sekolah dijadikan sebagai prasyarat untuk kemajuan ekonomi, maka berbagai persoalan akan muncul. Persoalan tersebut misalnya terkait dengan pendidikan inklusif yang mensyaratkan keberagaman siswa, termasuk di dalamnya adalah Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Ketika ABK diposisikan sebagai ancaman ekonomi, maka inklusivitas tidak akan berlangsung.

Sementara itu, dalam kultur prestasi, guru lebih memperhatikan murid-murid yang dianggap pintar dan memandang sebelah mata murid-murid yang kurang bisa menjawab pertanyaannya. Ketika Anda memiliki nilai yang buruk, Anda akan merasa diri sebagai murid yang gagal. Bahkan, Anda akan merasa disingkirkan dari dunia Anda. Di sekolah, Anda dilarang(!) jadi orang bodoh. Kebodohan adalah dosa terbesar dalam pendidikan, saudara-saudara! Rahardjo (2018) menegaskan bahwa sejak kecil seorang anak seakan mengalami kesalahan pengasuhan. Dengan menggunakan prestasi inilah anak-anak dimungkinkan merasa bangga dan diakui, sementara pihak sekolahnya pun juga diakui oleh masyarakat luas, bahwa sekolah ini mampu mendidik anak manusia menjadi sukses dan berprestasi. Ketika peserta didik gagal mendapatkan prestasi dan hal-hal yang di luar dirinya, ia kemudian akan merasa rendah dan bodoh.

Namun, bagaimana kultur prestasi ini bisa muncul? Han (2015) menyatakan bahwa abad ke-21 ditandai dengan patologi dalam kehidupan sehari-hari, terlebih dalam penyakit neurologis, seperti depresi, *attention-deficit hyperactivity disorder* (ADHD), *borderline personality disorder*, dan sindrom *burn-out*. Fenomena tersebut berawal dari positivitas yang berlebihan (*excess positivity*). Kondisi demikian berbeda dengan virus atau bakteri yang berasal dari luar kemudian menginfeksi tubuh. Logika yang

berlangsung selama abad ke-20 adalah mempertahankan diri dengan tindakan imunologis terhadap yang asing (*otherness*).

Pada abad ke-21, *otherness* ini kemudian digantikan oleh perbedaan bahwa “saya dengan mereka adalah dua individu yang berbeda.” Ketika melihat dari sudut pandang keunikan, maka semua manusia adalah sama uniknya. Karena berangkat dari kesamaan, maka sesuatu yang berbeda menjadi hal yang asing. Lain dengan abad ke-20 yang melihat imigran sebagai liyan atau orang asing yang membawa bahaya sehingga orang menjadi takut, abad ke-21 justru menunjukkan bahwa imigran diposisikan sebagai beban, bukan ancaman. Logika globalisasi berkebalikan dengan logika imunologis. Ketika logika imunologis mengatakan bahwa kita mesti melindungi diri, logika globalisasi justru menyuruh kita untuk membuka diri dan menghancurkan batas. Hilangnya *otherness*, menunjukkan bahwa kita hidup dalam dunia yang minim negativitas. Penyakit neuronal mengikuti logika dialektis positivities, bukan negativitas. Han (2015) menuliskan bahwa:

“Depresi, ADHD, dan sindrom kelelahan (*burn-out*) menunjukkan kelebihan positivities. Sindrom *burn-out* terjadi ketika ego terlalu berlebihan, yang menjadi implikasi dari terlalu banyaknya hal yang kesamaan. Hiper dalam hiperaktif bukanlah kategori imunologis. Hal tersebut mewakili masifikasi positivities.” (hlm. 7)

Pada masa kini, subjek disiplin ala Foucault tidak lagi relevan. Ada rezim baru yang menggantikan. Rumah sakit, penjara, barak, dan pabrik-pabrik digantikan oleh studio *fitness*, gedung perkantoran, bank, bandara, mall, dan laboratorium genetik. Masyarakat bukan lagi *disciplinary society*, tetapi *achievement society* (Han, 2015). Dalam dunia kontemporer, subjek yang patuh digantikan oleh subjek yang berprestasi. Apabila masyarakat

disciplinary merupakan masyarakat yang penuh negativitas, yang didefinisikan dengan pelanggaran, masyarakat prestasi lebih menyingkirkan negativitas. Dengan kata lain, deregulasi terjadi. “*Can*” menjadi kata yang amat populer, sementara itu kata “jangan” perlahan dihindari. “*Can*” menunjukkan orientasi positif yang menjadi indikasi bahwa pelanggaran, perintah, dan hukum digantikan oleh inisiatif dan motivasi. Berbeda dengan masyarakat disiplin yang memproduksi kriminal dan orang gila, masyarakat prestasi menciptakan kondisi depresif dan para pengecut. Lantas, dalam masyarakat prestasi, tuntutan untuk memaksimalkan produktivitas menjadi ketidaksadaran sosial. Simtom bahasa tampil dari “*should*” menjadi “*can*”. Subjek berprestasi bisa bekerja lebih cepat dan produktif dibandingkan subjek yang patuh.

Imperatif sosial menunjukkan bahwa orang tidak sekadar menjadi dirinya sendiri, melainkan juga mendapatkan tekanan untuk berprestasi. Berbeda dengan gagasan yang menunjukkan bahwa tuntutan untuk bertanggung jawab dan memiliki inisiatif yang eksekutif menjadikan orang depresi, imperatif untuk berprestasi menjadi norma (*unwritten rules*) baru dalam dunia kontemporer. Manusia yang depresif adalah *animal laborans* yang mengeksploitasi dirinya sendiri, tanpa perlu adanya paksaan dari luar. Individu yang depresif mengeluhkan bahwa “tak ada apa pun yang mungkin”, yang hanya muncul dalam masyarakat yang berpikir bahwa “tak ada sesuatu pun yang tidak mungkin”.

Gambaran masyarakat berprestasi tersebut nyatanya juga menyusup masuk dalam sekolah-sekolah. Rahardjo (2018) menyatakan bahwa sekolah pada dasarnya bukan merupakan sebuah perusahaan, yang orientasinya menerapkan suatu sistem seleksi yang begitu ketat bagi pelamarnya. Kemunculan “sekolah terbaik untuk orang-orang yang pintar” merupakan suatu istilah yang sangat tidak memanusiakan. Para peserta didik sejatinya ingin belajar di tempat untuk meningkatkan kompetensinya,

bukan untuk melamar suatu pekerjaan yang mengharuskan suatu kompetensi. Kalau dipikir-pikir, sekolah yang saat ini diagungkan untuk mengangkat kesejahteraan seseorang, apakah nyatanya bisa melakukan hal tersebut? Sepertinya dengan sistem yang seperti ini, hal tersebut hanya merupakan bualan semata.

Apakah ekosistem sekolah sengaja diciptakan sebegitu menyeramkan? Apakah kemudian tanda kepintaran dapat dirumuskan menjadi bentuk angka di nilai ujian? Apakah “label kepintaran” peserta didik hanya bisa dicapai dengan mendapat nilai tinggi pada mata pelajaran Bahasa Indonesia, IPA, Matematika, dan Bahasa Inggris? Lalu bagaimana dengan teman-teman saya yang begitu *expert* di bidang seni, tetapi akhirnya disamaratakan tingkat “kepintarannya” dengan mengikuti ujian dengan mata pelajaran sains? Apakah kita begitu memerlukan tanda “kepintaran” itu untuk menjadi manusia yang “berguna”?

Quo Vadis Pendidikan di Indonesia?

Sebagaimana telah dipaparkan pada bagian-bagian sebelumnya, dewasa ini sistem pendidikan lebih nampak seperti sistem persaingan, daripada sebuah ekosistem yang membangun karakter peserta didiknya. Aturan-aturan dan kebijakan sekolah terasa sangat mengekang serta perjumpaan untuk belajar dengan waktu yang begitu lama di gedung sekolah seolah-olah hanya untuk satu tujuan, yaitu nilai yang tinggi. Tentunya hal ini sangat berbeda dengan pandangan Mohamad (1982) mengenai sekolah sebagai manifestasi waktu senggang, kesempatan guru dan murid untuk saling bertemu, serta kesempatan untuk saling memberi dan menerima. Namun, kini hal tersebut seperti dikhianati, peserta didik dituntut untuk berada di dalam gedung sekolah selama 8 jam per hari, bahkan hingga seharian. Selain

itu, apa yang terjadi bukanlah suatu pertukaran yang “menerima dan memberi”, tetapi justru persaingan antar peserta didik.

Parker dan Nilan (2013) menyatakan bahwa sistem pendidikan kini mengajarkan daya saing kaum muda, yang kemudian diperkuat oleh pasar kerja yang ketat, serta terbatasnya jumlah kursi di universitas negeri yang baik. Namun, persaingan ini kemudian diredam oleh wacana yang kontradiktif, seperti kepedulian bagi sesama yang kurang beruntung serta pentingnya kekokohan keluarga. Hal-hal semacam inilah yang disebut Freire sebagai “kedermawanan palsu”, yang mana kedermawanan tersebut justru dipakai untuk melanggengkan suatu penindasan.

Pentingnya prestasi menjadi perkara yang begitu ditekankan, baik oleh orang tua, lingkungan sekitar, ataupun sekolah itu sendiri. Peserta didik sering kali dibanding-bandingkan di dalam lingkungan, terutama oleh keluarga. Keluarga kerap berbicara tentang “Jadilah seperti anak tetangga yang berprestasi!” Hal demikian acap kali terdengar dan sangat familiar dalam praktik hidup sehari-hari. Sebegitu pentingnya sebuah pengakuan oleh orang lain justru membuat kata “prestasi” justru menjadi semakin menakutkan. Apa yang terjadi bukanlah anak-anak yang menjadi bersemangat untuk belajar, tapi justru keminderan yang tertanam dalam diri anak.

Bagi saya, yang menjadi esensi dari pendidikan bukanlah soal bagaimana kita mampu untuk memecahkan berbagai macam bentuk persoalan semu yang tertulis dalam lembar ujian. Pendidikan lebih daripada perkara prestasi. Pendidikan merupakan alat yang mampu menjadikan manusia sebagai subjek perubahan. Freire (1984) menyatakan bahwa: “Adaptasi adalah pertahanan diri yang paling rapuh, manusia mengubah dirinya dan menyesuaikan dengan orang lain karena ia tak mampu untuk mengubah realitas (hlm. 4).” Tepat sebagaimana diungkapkan Freire, pendidikan diharapkan mampu menciptakan peran. Manusia akan mampu mengubah realitas yang menindas ketika

mau untuk belajar dengan jeli dan waspada untuk menganalisis dan menggunakan realitas di sekitar. Tentunya, hal ini tidak lepas dari esensi pendidikan yang idealnya kontekstual atau tidak lepas dari penerapan nilai dalam kehidupan sosial. Sekalipun komersialisasi pendidikan menjamur dalam dunia kontemporer, tetapi hal tersebut merupakan suatu hal yang sangat tidak manusiawi. Embel-embel seperti “sekolah berdaya saing”, “sekolah rintisan internasional”, dan lain-lain seperti omong kosong belaka. Apa yang dibutuhkan bukanlah suatu tempat di mana seseorang bersaing satu dengan lainnya, tetapi suatu ekosistem yang mendukung aktualisasi diri seseorang untuk mengembangkan kesadaran kritis maupun kesadaran sosialnya.

Daftar Acuan

- Bima, L., & Yusrina, A. (2018, Januari 22). Guru makin sejahtera di era desentralisasi, tapi tidak berdampak pada kualitas pendidikan. *The Conversation*. <https://theconversation.com/guru-makin-sejahtera-di-era-desentralisasi-tapi-tidak-berdampak-pada-kualitas-pendidikan-86000>
- Freire, P. (1984). *Pendidikan sebagai praktek pembebasan*. Gramedia.
- Gernatatiti, Rejeki, K., & Wahyaningsih, S. (2019). *Sekolah apa ini?* Insist Press.
- Han, B-C. (2015). *The burnout society*. Stanford Briefs.
- Mohamad, G. (1989). *Catatan pinggir 2*. Grafiti.
- Parker, L., & Nilan, P. (2013). *Adolescents in contemporary Indonesia*. Routledge.
- Rahardjo, T. (2018). *Sekolah biasa saja*. Insist Press.
- Ratner, C. (2006). *Cultural psychology: A perspective on psychological functioning and social reform*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

- Ratner, C. (2019). *Neoliberal psychology*. Springer.
- Subkhan, E. (2019, Juli 10). Pemetaan kualitas sekolah di Indonesia sulit dilakukan selama bimbel masih marak. *Vice*. <https://www.vice.com/id/article/43jek9/pemetaan-kualitas-sekolah-di-indonesia-sulit-dilakukan-selama-bimbel-masih-marak>
- Tanamal, Y. (2018, Agustus 14). Bisnis bimbel terus subur, tanda ada yang salah dari sistem pendidikan kita. *Vice*. <https://www.vice.com/id/article/gy3k87/bisnis-bimbel-terus-subur-tanda-ada-yang-salah-dari-sistem-pendidikan-kita>
- Yudhistira, A. W. (2018). *Dilarang gondrong! Praktik kekuasaan Orde Baru terhadap anak muda awal 1970-an*. Marjin Kiri.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2

Membaca Psikologi dari Pinggiran: (Dalam Perspektif Kesadaran Kritis Paulo Freire)

V. Didik Suryo Hartoko

Psikologi yang Menjanjikan Kedalaman dan Kritik terhadap Masyarakat yang Rusak

Ketertarikan saya pada keilmuan Psikologi dimulai dari minat saya untuk membaca cerita fiksi. Guru sastra saya di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA), Pak Gunawan, memperkenalkan pendekatan psikologis untuk memahami cerita-cerita fiksi yang kami baca. Seingat saya pendekatannya mirip-mirip dengan apa yang saya pelajari kemudian sebagai psikologi kepribadian. Saya ingat beliau mengundang salah satu bekas muridnya seorang mahasiswa Psikologi Universitas Gadjah Mada (UGM), yang saya lupa namanya, untuk membicarakan mengenai cinta. Mahasiswa tersebut membawa buku terjemahan, “*Seni Mencinta*” yang ditulis oleh Erich Fromm (1990). Karena penasaran dengan isinya, saya membaca buku itu berulang kali.

Tulisan itu mampu mengubah perspektif saya tentang apa artinya mencintai, dari suatu keadaan terhanyut di dalam cinta seperti yang tergambarkan oleh frase jatuh cinta, menjadi berdiri tegak, suatu perubahan makna dari diri yang pasif menjadi diri yang aktif. Erich Fromm juga memberikan latar belakang

historis-kultural dari pemaknaan cinta dan sekaligus memberikan kedalaman tentang aktivitas mencintai yang didasari suatu kebutuhan dasar maupun insting yang bernama *eros*. Pembacaan saya lanjutkan dengan melahap buku terjemahan lainnya, yaitu “*Memiliki dan Menjadi*” (Fromm, 1988). Dalam buku tersebut, warna kritiknya terhadap masyarakat modern yang konsumtif menjadi tampak lebih kuat.

Saya membayangkan Psikologi sebagai ilmu yang mengasyikkan. Dalam Psikologi, orang dapat mendeskripsikan dan menganalisis pengalaman hidup sehari-hari yang mungkin tampak banal, seperti menyebut guru yang mengajar diri kita sebagai guru saya, menjadi suatu hal yang tampak signifikan membentuk hidup kita secara menyeluruh. Tindakan mengonsumsi dan hasrat memiliki yang menggebu dapat menjadi penanda bagi suatu sikap batin tertentu. Hal kedua yang saya bayangkan tentang Psikologi waktu itu adalah kritik Erich Fromm yang cukup tandas terhadap alam kehidupan modern. Erich Fromm menularkan suatu perasaan menjadi terasing dari ombak kehidupan modern. Tulisan Erich Fromm, “*Memiliki dan Menjadi*”, membuat saya berpikir tentang perilaku konsumtif. Di kemudian hari, ketika saya melanjutkan kuliah S2 Psikologi, saya menulis tesis tentang keterkaitan antara materialisme dengan rasa diri agentif dan perilaku sehat.

Bacaan berikutnya adalah “*Pendidikan Kaum Tertindas*”, karya Paulo Freire. Ini dianggap bukan buku Psikologi, tetapi bagi saya waktu itu unsur psikologinya kuat. Tentu saja Psikologi dalam bayangan orang yang waktu itu tidak mempelajari Psikologi secara formal. Freire masuk dalam daftar bacaan saya, salah satunya adalah karena ia mempergunakan gagasan Fromm tentang manusia. Manusia adalah makhluk yang berbeda dari binatang karena kemampuannya untuk mengintegrasikan diri dengan kenyataan dan bukan sekadar beradaptasi. Dalam pengintegrasian tersebut, kesadaran untuk aktif mengubah

dunia lebih menonjol ketimbang sekadar menyesuaikan diri. Gagasan dasar yang masih saya ingat dari Freire waktu itu adalah tingkatan mental atau kesadaran: magis, naif, dan kritis. Dan tampaknya saya di kemudian hari melakukan pengulangan yang sama. Ketika saya menulis disertasi saya mempergunakan gagasan tingkatan kesadaran tersebut sebagai pokok bahasan saya.

Berada dalam Arus Utama

Ketika saya mulai belajar Psikologi secara formal, saya menjadi terkejut karena Psikologi ternyata berbeda dari yang saya bayangkan. Ada banyak topik Psikologi yang harus saya pelajari dengan berat hati. Pertama, Psikologi adalah ilmu perilaku yang menggambarkan manusia sebagai makhluk pasif yang menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan dipandu oleh rasa puas dan *reward* dari luar. Hal tersebut menyakitkan harga diri saya sebagai manusia, tetapi juga sekaligus memberikan perspektif yang lebih seimbang, bahwa manusia tidaklah se-mulia yang saya bayangkan melalui buku-buku bacaan awal saya. Kedua, Psikologi lebih banyak bekerja dengan pengukuran dan statistik ketimbang dengan uraian yang deskriptif mendalam mengenai aktivitas dan pengalaman manusia. Ketika saya mulai membaca artikel ilmiah yang diterbitkan dalam jurnal Psikologi, saat mengerjakan skripsi pada 1996, saya merasa heran, bagaimana proses penelitian yang dimulai dengan pemikiran konseptual dan kesibukan mengoperasionalisasikan gagasan dapat berakhir dengan kalimat pendek, yakni “ada hubungan positif yang signifikan”. Bahkan, dapat diwakili hanya dengan satu persamaan atau koefisien. Namun keheranan itu dengan mudah terlupakan karena saya harus mengisi pembahasan dengan banyak paragraf yang menguraikan kembali hasil penelitian beserta komentar-

komentar pembandingan. Waktu itu psikologi kualitatif belum terlalu populer di tempat saya kuliah. Saya hanya mengenal sedikit dari mata kuliah metodologi penelitian dan mata kuliah pilihan, yakni psikologi fenomenologi.

Membaca Ulang Paulo Freire

Kembalinya saya pada topik kesadaran kritis berlangsung ketika saya dalam tahap menulis disertasi. Waktu itu saya hendak menulis tentang nilai-nilai demokrasi. Salah satu penguji saya dalam ujian proposal mendorong saya untuk lebih mengarah pada demokrasi deliberatif *a la* Habermas, ketimbang sekadar sikap terhadap demokrasi yang lebih dilatarbelakangi oleh cita-cita demokrasi liberal. Saya mencoba mengikutinya dengan membaca beberapa tulisan Habermas dan penulis lain tentang demokrasi deliberatif. Tampaknya waktu menjadi terasa memburu dan akhirnya saya menyerah dari keinginan untuk menjadikan demokrasi deliberatif sebagai bahan utama disertasi saya. Selain itu, penguji tersebut juga mengkritik gagasan tentang rasionalitas analitik yang hendak saya pergunakan sebagai variabel *intervening* di antara otoritarianisme dan sikap terhadap demokrasi. Lagi-lagi beliau mengkritik gagasan nalar liberal yang tersembunyi di dalam rasionalisme analitik. Sebagai catatan, penguji tersebut adalah pengajar di Fakultas Sosial Politik. Kedua kritik itu mengarahkan saya pada penalaran dialektik yang terkandung dalam konsep kesadaran kritis Paulo Freire.

Sub judul membaca ulang Paulo Freire di atas harus dibaca secara harafiah, bahwa saya mengulangi kembali membaca buku "*Pendidikan Kaum Tertindas*"-nya Paulo Freire, bukan menafsirkan kembali. Ketika saya mengajukan perubahan gagasan dari sikap dukungan terhadap demokrasi

menjadi kesadaran kritis, promotor saya mengatakan, buku itu mengingatkan saat dia muda dulu. Ya, saya mempergunakan teks lama untuk menyusun disertasi saya.

Paulo Freire seorang pendidik masyarakat Brazil pada tahun 1960-an mendeskripsikan tiga tingkat perkembangan kesadaran sosial politik masyarakat, yaitu kesadaran magis, kesadaran naif individualistik, dan kesadaran kritis (Freire, 1993, 2005). Model ini dikembangkan dalam konteks persoalan bagaimana memelihara perlawanan terhadap rezim yang bersifat otoritarian dan menindas masyarakat. Kesadaran magis ditandai oleh penyerahan diri yang pasrah terhadap keadaan penindasan dan ketidakadilan. Kepasrahan ini dilatarbelakangi oleh pemikiran bahwa segala hal yang terjadi adalah bagian dari nasib yang harus ditanggung. Kesadaran naif ditandai oleh keinginan kuat untuk mengubah keadaan dengan cara mengubah diri sendiri atau mengubah orang lain. Keinginan untuk melakukan perubahan diri ini dilatarbelakangi pemahaman bahwa apa yang terjadi atau yang dihadapi adalah akibat dari kesalahan individual. Kesadaran kritis ditandai oleh kehendak atau keinginan mengubah keadaan (ketidakadilan dan penindasan) dengan mempertimbangkan faktor-faktor sosial dan sistemik yang membentuk keadaan tersebut. Perubahan diarahkan pada perubahan sosial sistemik dan hanya mungkin dilakukan dengan pengorganisasian yang bersifat kolektif. Paulo Freire menyebut proses-proses yang mengarah pada pembentukan kesadaran kritis sebagai pendidikan kaum tertindas. Kesadaran magis dan naif individualistik merupakan kesadaran kaum tertindas yang belum dapat keluar dari ketertindasannya, sedangkan kesadaran kritis adalah kesadaran yang mengarah pada proses pembebasan dari ketertindasan dan ketidakadilan.

Orang tidak akan tergerak untuk berjuang memperbaiki keadaan jika ia memandang situasi ketidaksetaraan sebagai suatu kepastian dalam hidup (kesadaran magis) dan orang juga

tidak merasa perlu untuk melihat kembali tatanan sosial yang ada jika sumber persoalan adalah ketidakmampuan individual (kesadaran naif individualistik). Konsep kesadaran kritis ini dapat dipandang sebagai unsur dasar kognitif yang menjadi inti perkembangan sosial politik (Watts, Williams, & Jagers, 2003). Kesadaran kritis merepresentasikan motivasi untuk mengurangi ketidaksetaraan sosial politik ekonomi, rasa diri yang lebih sehat, dan rasa diri sebagai pelaku di dalam konteks penindasan (Diemer, Hsieh, & Pan, 2009). Remaja yang memiliki kesadaran kritis lebih berminat untuk berpartisipasi secara sosial politik (Diemer, 2012). Mereka juga lebih berminat untuk bekerja secara sukarela dalam komunitas hingga terlibat dalam kegiatan protes (Diemer & Li, 2011; Diemer & Rapa, 2016; Hope & Jagers, 2014). Kesadaran kritis juga berdampak dalam pembentukan identitas remaja. Remaja menjadi memiliki gambaran yang lebih jelas tentang apa yang akan dikerjakan di kemudian hari (Diemer & Blustein, 2006; Diemer & Hsieh, 2008).

Pengalaman penindasan membentuk seorang menjadi pribadi yang rendah diri, pasif, dan tidak berdaya yang pada tingkat masyarakat menciptakan apa yang dikenal sebagai kebudayaan bisu. Paulo Freire memandang kebudayaan bisu ini sebagai bagian dari proses dehumanisasi. Dehumanisasi merupakan hasil dari praktik penindasan yang didefinisikan secara sederhana sebagai situasi demikian: "A secara objektif mengeksploitasi B atau merintangai usahanya untuk mengafirmasi diri sebagai seorang yang bertanggung jawab" (Freire, 1993). Bentuk penindasan yang paling kentara adalah perbudakan dan penjajahan. Manusia diperlakukan sebagai alat untuk memenuhi keinginan seseorang. Sebagai alat, manusia disamakan dengan objek yang dapat dikendalikan. Bentuk-bentuk penindasan yang lebih subtil nampak pada definisi kedua, yaitu merintangai usaha seseorang untuk mengafirmasi diri sebagai manusia yang bertanggung jawab.

Dehumanisasi merupakan antitesis dari “panggilan hidup” manusia untuk menjadi manusia yang sesuai dengan fitrahnya, yakni manusia yang berpikir, memahami lingkungan sekitarnya secara kritis dan mengambil keputusan secara otonom. Dengan kata lain, perkembangan sosial politik di sini dapat diartikan sebagai proses perkembangan dari kesadaran yang telah terdehumanisasikan menuju pencapaian keutuhan kemanusiaan seseorang. Bagi Freire, menjadi manusia adalah menjadi subjek yang berpikir dan bukan makhluk yang tunduk pada arah yang diciptakan dari luar dirinya, tetapi secara kreatif mengintegrasikan dirinya dengan kenyataan. Integrasi dalam pemahaman Freire merupakan proses penyesuaian diri (adaptasi) dan sekaligus proses menciptakan pilihan-pilihan tindakan atas kenyataan (Freire, 2005). Penciptaan pilihan-pilihan kreatif tersebut memerlukan pemahaman kritis mengenai keadaan yang dihadapi seseorang.

Dalam pemahaman Freire manusia secara intrinsik memiliki tiga kemampuan dasar: (1) Kemampuan menyimbolisasi kenyataan atau menamai kenyataan yang dihadapinya, (2) Kemampuan untuk merefleksikan atau memahami sebab-sebab dari keadaan yang dihadapinya, dan (3) Kemampuan untuk mengubah kenyataan (Freire, 1993). Sistem sosial yang menghalangi seseorang untuk mewujudkan ketiga kemampuan dasar itu dapat dipandang sebagai sistem yang menindas, sistem yang mendehumanisasikan manusia. Ketiga kemampuan intrinsik tersebut dapat dipandang sebagai aspek dari kesadaran sosial politik. Guna mengetahui modus kesadaran sosial politik seseorang, ketiga aspek itu dapat digunakan sebagai alat untuk mendeskripsikannya.

Berdasarkan pengalaman perjumpaan langsung dengan kaum marginal di pedesaan Brasil dalam rangka aktivitas pemberantasan buta huruf, Freire (1973) menemukan tiga pola kesadaran yang dipandanginya bersifat bertingkat yang

digunakan orang untuk memahami pengalaman penindasannya, yaitu tingkat kesadaran magis, naif, dan kritis (Freire, 1993). Perbedaan ketiganya mengikuti perbedaan kesadaran seseorang di dalam tiga aspek kemampuan intrinsik: penamaan kenyataan, refleksi atas kenyataan, dan sebab-sebabnya serta orientasi tindakan yang mengikutinya. Deskripsi Freire tersebut kemudian dioperasionalisasikan dengan sistem pengkodean terhadap jawaban-jawaban responden atas pertanyaan: “Masalah apa yang dihadapi?” (penamaan); “Apa penyebab masalah tersebut?” (refleksi); dan “Apa yang dapat dilakukan untuk mengatasinya (aksi/tindakan)” (Smith, 1975). Smith menyusun sistem koding untuk menganalisis cerita dalam perspektif tiga tingkat kesadaran sosial politik magis, naif, dan kritis. Uraian berikut ini berasal dari deskripsi Freire tentang tiga tingkat kesadaran sosial politik maupun dari sistem koding yang disusun oleh William Smith.

Kesadaran Magis

Tingkat kesadaran terendah oleh Freire disebut sebagai kesadaran semi intransitif atau kesadaran magis. Tingkat kesadaran ini banyak ditemukan di wilayah pedesaan di Brasil pada waktu Freire melakukan penelitian pada pertengahan tahun 1960-an. Wilayah pedesaan di Brasil waktu itu ditandai oleh suasana tertutupan dan praktik sosial yang bersifat feodal. Seorang petani penggarap tanah untuk mempertahankan hidupnya harus bergantung pada kemurahan hati para pemilik tanah. Perbedaan antara kelompok penguasa dan orang yang dikuasainya amat kentara. Para petani waktu itu umumnya buta huruf sehingga ia bergantung pada informasi yang diberikan oleh tuan tanahnya, maupun otoritas birokrasi dan otoritas keagamaan yang umumnya memiliki tingkat pendidikan jauh lebih baik dibandingkan para petani tersebut.

Kesadaran orang mengenai kehidupannya terbatas pada persoalan bertahan hidup (*survival*). Orang lebih banyak

berpikir tentang bagaimana cara memenuhi kebutuhan hidup. Dalam sistem yang disusun Smith, ciri yang paling menonjol dari aspek penamaan kesadaran magis adalah penyangkalan persoalan atau permasalahan yang berpusat pada persoalan bertahan hidup. Ketika ditanya masalah apa yang paling buruk dalam hidup Anda, mereka menjawab: “kemiskinan,” “tidak ada uang,” “kelaparan”, “menganggur,” dan sebagainya (Smith, 1975).

Kemampuan untuk menjelaskan asal-usul keadaan (refleksi) yang dialami mereka juga bersifat kabur dan dipenuhi dengan penjelasan-penjelasan yang bersifat magis. Ada dua bentuk umum penjelasan yang mereka gunakan. Pertama, penjelasan yang mengacu pada kekuatan-kekuatan di luar kendali mereka. Mengapa mereka miskin? Karena nasib memang begitu. Kedua, penjelasan yang mengacu pada sebab-sebab yang menyederhanakan persoalan, yaitu keadaan fisik dan kesehatan mereka atau mengacu pada lingkungan atau objek fisik.

Apa yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan persoalan tersebut (aksi)? Tindakan mengikuti permasalahan dan pemahaman masalah. Tindakan pada kesadaran ini mengarah pada bentuk-bentuk fatalisme atau secara pasif bergantung pada kekuasaan penindas. Smith mengidentifikasi dua bentuk fatalisme, yaitu pengunduran diri dan penerimaan terhadap kenyataan yang tidak adil, sedangkan ketergantungan diidentifikasi pada kecenderungan untuk menunggu terjadinya perubahan dengan sendirinya atau bergantung pada persetujuan otoritas untuk bertindak.

Kesadaran Naif

Kesadaran naif merupakan kesadaran sosial politik yang lebih tinggi dari kesadaran magis tetapi pada tingkat ini pembebasan belum terjadi sepenuhnya. Kesadaran ini banyak terdapat di kalangan masyarakat perkotaan yang sudah

lebih terbuka dalam hal mobilisasi sosial maupun dalam hal pertukaran informasi. Jika tujuan dari kesadaran magis adalah konformitas dengan keadaan, kesadaran naif ini bertujuan untuk mengubah individu menjadi individu yang lebih mendekati tipe ideal masyarakat, khususnya ideal yang berasal dari golongan masyarakat yang berkuasa atau penindas. Orang-orang naif memandang sistem sosial yang ada sekarang sudah bersifat adil sehingga tak perlu dilakukan perubahan. Ketidaksesuaian dengan yang diidealkan bukan disebabkan oleh kontradiksi di dalam tatanan sosial, tetapi disebabkan oleh kegagalan individu baik dari golongan yang rendah maupun dari golongan yang lebih tinggi atau berkuasa (penamaan).

Mengapa keadaan itu dapat terjadi? Smith menjelaskan dua orientasi refleksi. Yang pertama mengacu pada kegagalan kaum tertindas untuk menjadi seperti pihak yang berkuasa dan kedua mengacu pada pelanggaran kaum penindas atas hukum maupun norma yang ada. Pada orientasi pertama, kaum tertindas mencoba menjelaskan kegagalannya dengan menggunakan alat-alat konseptual yang berasal dari kaum penindas, misalnya seseorang gagal karena dia tidak berpendidikan, tidak rajin atau berlaku tidak hemat. Kaum tertindas juga cenderung menyalahkan nenek moyang atau orang tua mereka atas kemalangan yang menimpa mereka, merendahkan diri sendiri dan sesamanya serta terdapat kecenderungan mengasihani diri sendiri. Pada orientasi yang lebih bersifat keluar, kaum tertindas akan menyalahkan kaum penindas yang melanggar hukum dan melanggar norma yang ada. Kaum tertindas dalam orientasi ini akan melihat adanya intensi jahat di dalam individu penindas, melihat persekongkolan antara penindas dan agen-agensya untuk melemahkan dirinya serta menggeneralisasi perilaku seorang penindas kepada penindas yang lain (Smith, 1975).

Aksi yang dipandang dapat mengatasi kelemahan-kelemahan individual adalah reformasi individu, entah pada

kaum tertindas atau pada kaum penindas. Reformasi yang diarahkan ke dalam berupa tindakan untuk mengikuti cara hidup orang berkuasa, melakukan agresi salah arah kepada sesama kaum tertindas, bersikap paternalistik terhadap sesama yang dipandang tidak mampu dan memenuhi harapan kaum yang berkuasa. Reformasi yang diarahkan kepada individu penindas berupa bentuk-bentuk tindakan yang bersifat mempertahankan diri: berkumpul sesama kaum tertindas, mendukung aturan yang dapat melindungi mereka dari kekejaman penindas, menghindari kaum penindas, menentang individu penindas, dan melakukan perubahan lingkungan fisik (Smith, 1975).

Kesadaran Kritis

Kesadaran kritis merupakan kesadaran sosial politik tertinggi ketika seseorang mampu membebaskan diri dari ideologi-ideologi yang menjustifikasikan penindasan atau ketidaksetaraan yang ditandai oleh perhatian pada sebab-sebab struktural dari ketidaksetaraan serta tindakan yang berorientasi pada transformasi sistem (Freire, 2005). Apa yang menjadi pusat perhatian adalah praktik-praktik sosial yang bersifat menghalangi kemampuan seseorang untuk bertindak secara mandiri dan kreatif.

Perhatian orang-orang di dalam tingkat kesadaran ini mengarah pada dua orientasi permasalahan (penamaan). Yang pertama berorientasi pada kegagalan untuk melakukan afirmasi diri dan yang kedua berorientasi pada perlunya melakukan perubahan sistem sosial-politik yang bersifat melestarikan ketidaksetaraan. Pada aspek refleksi, kegagalan untuk mengafirmasi diri secara kolektif terekspresikan dalam bentuk simpati pada sesama kaum tertindas yang gagal untuk mengafirmasikan diri, kritik diri terkait dengan kontradiksi antara tujuan pembebasan dengan perilaku-perilaku pribadi yang melestarikan proses penindasan, penolakan terhadap

kekerasan horizontal, pemahaman bahwa kaum penindas itu juga memiliki kelemahan dan sekaligus juga sebagai korban dari sistem, maupun ekspresi tegas penolakan terhadap kelompok penindas serta ideologinya. Tindakan-tindakan yang mengikutinya adalah upaya-upaya untuk mengaktualisasikan diri seperti: upaya menemukan model perkembangan diri yang sesuai dengan keadaan mereka, tindakan-tindakan yang mengarah pada upaya menemukan kekuatan dan kebanggaan diri maupun kolektif, proses belajar untuk memahami diri, pengambilan keputusan secara mandiri, keberanian untuk melakukan tindakan yang beresiko, rasa percaya pada proses-proses pembelajaran bersama, mengandalkan kekuatan kolektif, dan penentangan pada kelompok penindas.

Bentuk kedua dari kesadaran kritis adalah upaya untuk melakukan transformasi sistem sosial yang menindas. Bagi mereka persoalan terletak pada sistem sosial (penamaan). Pada tahap refleksi, mereka menyadari bahwa sistem merupakan penyebab utama ketidaksetaraan yang ada. Mereka juga mencoba menganalisis persoalan yang dihadapi secara makro, mengetahui adanya kontradiksi antara retorika politik dengan hasil dari sistem di dalam kehidupan nyata, serta melakukan generalisasi antara satu sistem penindasan kepada sistem penindasan yang lain. Tindakan mereka akan berorientasi pada perubahan sistem, norma, dan kebijakan yang melestarikan ketidaksetaraan. Di dalam orientasi ini mereka lebih mengutamakan proses-proses dialogis ketimbang upaya untuk menundukkan pikiran orang lain dengan polemik yang tak berguna, lebih mengutamakan aktivitas yang bersifat terorganisir, menggunakan pendekatan ilmiah serta aktivitas-aktivitas lain yang berorientasi pada perubahan sistem.

Tabel 1

Tiga tingkatan kesadaran sosial politik

	Kesadaran magis	Kesadaran naif	Kesadaran kritis
Refleksi masalah	Penyangkalan atau fokus pada kebutuhan untuk bertahan hidup	Ketidaksesuaian diri dengan ideal hidup personal	kegagalan aktualisasi diri atau sistem sosial yang tak manusiawi
Refleksi sebab-sebab permasalahan	Sebab-sebab di luar kendali manusia atau fisik konkret	Sebab-sebab internal individual	Sebab-sebab struktural yang tak manusiawi
Tindakan	Menunggu pertolongan; menerima atau menyesuaikan diri dengan keadaan; menarik diri	Reformasi diri agar sesuai dengan sistem yang ada; Mempertahankan diri	Aktualisasi diri atau transformasi sosial secara kolektif
Tujuan	Menyesuaikan diri agar selamat	Menjadi sukses sesuai sistem	Mengubah sistem yang dehumanis menjadi humanis
Objek perhatian	Fisik konkret	psikologis	Sistem

Gambaran dan ciri-ciri dasar dari ketiga tingkatan kesadaran sosial politik seperti yang diuraikan di atas dapat diringkas dalam Tabel 1. Tabel itu pula yang saya gunakan untuk mengkodekan jawaban partisipan ketika mereka saya minta menguraikan gagasannya mengenai persoalan kemiskinan dan kesenjangan. Para partisipan adalah mahasiswa. Jawaban-jawaban yang mengarah pada penalaran magis ditandai oleh membenaran fatalistik terhadap kemiskinan (keseimbangan, takdir, dan nasib), serta perasaan bersyukur bahwa saya tidak miskin. Kecenderungan naif individualistik ditandai oleh rasa simpati paternal terhadap orang miskin, justifikasi pada sistem meritokrasi, keinginan menjadi kaya dan kecaman pada sikap orang kaya yang sombong, dan tak mau membantu. Kesadaran kritis atas persoalan kemiskinan ditandai oleh rasa ketidakadilan

dan pemahaman struktural terhadap sebab-sebab kemiskinan seperti sistem yang salah, privilese dan akses yang tidak merata. Porsi paling besar dari jawaban para partisipan ada pada tingkat kesadaran naif (57,5%), sedangkan porsi terkecil pada tingkatan kesadaran magis (17,09%). Jawaban yang mengarah pada kesadaran kritis hanyalah 25,35% dari total jawaban.

Penelitian saya juga hendak melihat apakah tiga tingkatan mental tersebut memiliki dasar di dalam kehidupan sehari-hari. Yang saya bayangkan adalah model relasi tertentu akan menentukan perkembangan kesadaran tersebut. Seseorang yang dalam kehidupan sehari-harinya bersikap tunduk pada tirani moral masyarakat maupun wakil-wakil otoritatifnya tidak akan pernah mencapai tingkatan kesadaran kritis. Ia akan terjebak dalam kesadaran magis. Untuk memudahkannya, saya mempergunakan konseptualisasi otoritarianisme dari Adorno (Adorno, Frenkel-Brunsvik, Levinson, & Sanford, 1950) yang kemudian dioperasionalisasikan oleh Altemeyer dalam sebuah skala pengukuran *Right Wing Authoritarianism* (Altemeyer, 2006). Model kepribadian otoritarianisme adalah sisa-sisa dari feodalisme di masa lampau. Selain Adorno, saya juga belajar banyak mengenai otoritarianisme dari "*Escape From Freedom*"-nya Erich Fromm. Lagi-lagi nama lama yang menghuni benak saya. Nama itu muncul lagi di dalam tipe kepribadian lain yang saya bayangkan akan membenamkan orang di dalam kesadaran naif, yaitu materialisme konsumtif. "*Memiliki dan Menjadi*" muncul kembali di dalam penelitian saya. Hasil penelitian saya menunjukkan bahwa kaum otoritarian submisif maupun materialistik konsumtif cenderung memahami kesenjangan ekonomi dengan menggunakan penalaran naif individualistik. Kecenderungan otoritarianisme juga berhubungan negatif dengan kesadaran kritis. Baik kecenderungan materialisme maupun otoritarianisme mengarahkan perhatian subjek pada sebab-sebab individual dari persoalan kemiskinan (Hartoko, Hastjarjo, & Helmi, 2019).

Membaca Tren Psikologi dari Perspektif Kesadaran Kritis

Apakah Psikologi sebagai ilmu cenderung menjelaskan persoalan kemanusiaan dalam perspektif kesadaran magis, naif, ataukah kritis? Ini pertanyaan yang berbeda dari penelitian disertasi saya. Saya akan mencoba menjawabnya dengan menilik beberapa data yang diambil dari kajian terhadap kata-kata kunci dalam jurnal-jurnal Psikologi, buku pengantar Psikologi, dan model eksplanasi yang dikembangkan untuk persoalan psikologi tertentu yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti lain sebelumnya. Tentu saja pencarian saya tidak *exhaustive*, tetapi paling tidak dapat membantu saya untuk merefleksikan kembali gerak arah keilmuan Psikologi.

Bauer, Glanzman, Hochberg, Turner, dan Jason (2017) meneliti 53 buku pengantar Psikologi yang diterbitkan antara 2010 hingga tahun 2016. Mereka ingin mengetahui seberapa banyak psikologi komunitas direpresentasikan di situ. Meskipun bidang psikologi komunitas telah berusia 50 tahun lamanya, hanya ada 26% buku yang menyebutkan psikologi komunitas dalam indeksnya dan bahkan hanya 17% yang merepresentasikan psikologi komunitas secara adekuat. Kriteria adekuasi adalah penyebutan istilah-istilah: *empowerment, providing care to marginalized populations, principles of ecological theory, prevention, collaboration, sense of community, participatory approaches, and improving the overall quality of communities*. Sebaliknya, kecenderungan tren penggunaan konsep-konsep *neuroscience* pada artikel-artikel jurnal Psikologi dari tahun 1965 hingga 2016 mengalami peningkatan dari 9,15% menjadi 16,45% dari 798.402 artikel yang diteliti (Haslam, Vylomova, Murphy, & Wilson, 2021).

Studi terhadap artikel-artikel ilmiah tahun 2008 dari sejumlah 10.052 artikel menunjukkan bahwa artikel yang

diterbitkan dalam jurnal psikologi klinis ilmiah cenderung lebih sedikit dikutip dibandingkan artikel dalam jurnal psikiatri. Artikel psikologi klinis mengutip artikel psikiatri lebih banyak ketimbang sebaliknya (Haslam & Lusher, 2011). Temuan-temuan itu menguatkan sinyalemen tentang kecenderungan untuk bergerak ke arah penjelasan biogenetik atau sering juga disebut biologisasi psikologi (Haslam & KvaaleErlend, 2015; Slife, Burchfield, & Hedges, 2010).

Apa artinya ketika Psikologi lebih mendekati pada sesuatu yang lebih permanen, yakni badan, syaraf, dan mengabaikan hal yang lebih dinamik bergerak seperti dunia sosial? Apakah ini dapat menandakan *insecurity* (rasa tidak aman) yang terus-menerus bercokol dalam ilmu Psikologi? Jika kita mempergunakan tingkatan kesadaran dari Freire apakah kita dapat mengatakan bahwa Psikologi cenderung bergerak ke arah kesadaran yang lebih rendah? Nah, pertanyaan-pertanyaan tersebut dapat menjadi bahan pemikiran kita selanjutnya.

Daftar Acuan

- Adorno, T. W., Frenkel-Brunsvik, E., Levinson, D. J., & Sanford, R. N. (1950). *The authoritarian personality*. Harper & Row.
- Altemeyer, B. (2006). *The authoritarian*. Departement of Psychology University of manitoba.
- Bauer, H. M., Glantsman, O., Hochberg, L., Turner, C., & Jason, L. A. (2017). Community psychology coverage in introduction to psychology textbooks. *Global Journal of Community Psychology Practice*, 8(3), 1–11.
- Diemer, M. A. (2012). Fostering marginalized youths' political participation: Longitudinal roles of parental political socialization and youth sociopolitical development.

- American Journal of Community Psychology*, 50(1–2), 246–256. <https://doi.org/10.1007/s10464-012-9495-9>
- Diemer, M. A., & Blustein, D. L. (2006). Critical consciousness and career development among urban youth. *Journal of Vocational Behavior*, 68(2), 220–232. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2005.07.001>
- Diemer, M. A., & Hsieh, C. (2008). Sociopolitical development and vocational expectations among lower socioeconomic status adolescents of color. *The Career Development Quarterly*, 56(3), 257–267.
- Diemer, M. A., Hsieh, C., & Pan, T. (2009). School and parental influences on sociopolitical development among poor adolescent of color. *The Counseling Psychologist*, 37(2), 317–344. <https://doi.org/10.1177/0011000008315971>
- Diemer, M. A., & Li, C. (2011). Critical consciousness development and political participation among marginalized youth. *Child Development*, 82(6), 1815–1833. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2011.01650.x>
- Diemer, M. A., & Rapa, L. J. (2016). Unraveling the Complexity of critical consciousness, political efficacy, and political action among marginalized adolescent. *Child Development*, 87(1), 221–238. <https://doi.org/10.1111/cdev.12446>
- Freire, P. (1993). *Pedagogy of the oppressed*. Continuum.
- Freire, P. (2005). *Education for critical consciousness*. Continuum.
- Fromm, E. (1988). *Memiliki dan menjadi*. LP3ES.
- Fromm, E. (1990). *Seni mencinta*. Pustaka Sinar Harapan.
- Hartoko, V. D. S., Hastjarjo, T. D., & Helmi, A. F. (2019). Bagaimana anak muda memahami kesenjangan ekonomi? *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(1), 70–82.
- Haslam, N., & Kvaale Erlend. (2015). Biogenetic explanations of mental disorder: The mixed-blessings model. *Current Directions in Psychological Science*, 24(5), 399–404.

- Haslam, N., & Lusher, D. (2011). The structure of mental health research: Networks of influence among psychiatry and clinical psychology journals. *Psychological Medicine*, 41, 2661–2668.
- Haslam, N., Vylomova, E., Murphy, S. C., & Wilson, S. J. (2021). The neuroscientification of psychology : The rising prevalence of neuroscientific concepts in psychology from 1965 to 2016. *Perspective On Psychological Science*, 1745691621991864. <https://doi.org/10.1177/1745691621991864>
- Hope, E. C., & Jagers, R. J. (2014). The role of sociopolitical attitudes and civic education in the civic engagement of black youth. *Journal of Research on Adolescence*, 24(3), 460–470. <https://doi.org/10.1111/jora.12117>
- Slife, B., Burchfield, C., & Hedges, D. (2010). Interpreting the “biologization” of psychology. *The Journal of Mind and Behavior*, 31(3/4), 165–177.
- Smith, W. A. (1975). *Conscientizacao: An operational definition* [Disertasi tidak diterbitkan]. University of Massachusetts.
- Watts, R. J., Williams, N. C., & Jagers, R. J. (2003). Sociopolitical development. *American Journal Of Community Psychology*, 31, 185–194. <https://doi.org/10.1023/A:1023091024140>

Biodata Penulis

A. Harimurti

A. Harimurti menempuh studi S1 Psikologi di Universitas Sanata Dharma (2008-2013), menyelesaikan pendidikan pasca sarjana di Kajian Budaya Universitas Sanata Dharma (2014-2017). Menjadi pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma sejak 2018.

A. Priyono Marwan, SJ.

Romo Priyono, begitu akrab disapa, adalah seorang pastor Jesuit yang secara ekstensif mempelajari Psikologi. Sebelum berpindah tugas, beliau mengajar di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma dan di *Ateneo de Manila University*, Filipina.

A. Supratiknya

A. Supratiknya adalah profesor pada Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma. Tamat dari Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (B.A., 1977; Drs., 1980) dan dari *Department of Psychology, College of Social Sciences and Philosophy, University of the Philippines, Diliman (Ph.D., 1992)*. Pernah mengikuti *Fullbright Visiting Scholar Program* di *Center for Cross-Cultural Research, Department of Psychology, Western Washington University, Bellingham*, dan *School of Psychology, Florida Institute of Technology, Melbourne, Amerikas Serikat (2003-2004)*. Menulis dan menerjemahkan sejumlah buku, menulis artikel,

dan melakukan penelitian tentang psikologi, dengan perhatian khusus pada psikologi budaya dan pendidikan.

Agnes Indar Etikawati

Agnes Indar Etikawati merupakan staf pengajar di Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma. Minat beliau terkait dengan psikologi klinis anak, *well-being*, budaya, dan Psikologi Positif.

Alma Wulandari

Alma Wulandari, kerap dipanggil Alma, adalah mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma angkatan 2017.

Athanasia Dianri S.P.

Athanasia Dianri Susetiya Putri, biasa dipanggil Dianri, alumni Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma angkatan 2015. Saat ini, Dianri sedang menempuh studi Magister Profesi Psikologi peminatan klinis di Universitas Gadjah Mada.

Dicky Sugianto

Dicky Sugianto menempuh studi S1 Psikologi di Universitas Sanata Dharma (2009-2014) dan menyelesaikan S2 Magister Profesi Psikologi konsentrasi klinis di Universitas Katolik Soegijapranata (2014-2017). Ia adalah seorang komunikator, peneliti, dan praktisi ilmu Psikologi klinis dewasa. Ia memiliki minat pada kajian ilmiah bela rasa dalam kaitannya dengan kesehatan jiwa. Selain itu, ia juga memiliki minat pada kajian relasi antarkelompok, terutama kelompok yang terpinggirkan. Dalam keseharian praktiknya, ia mengintegrasikan temuan ilmiah bela rasa dalam proses konseling dan psikoterapi.

Gita Ramadhani

Gita Ramadhani, kerap disapa Gita, adalah mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma angkatan 2017. Saat ini Gita sedang terlibat dalam program magang di Rumah Sandyakala, sebuah *platform* daring yang ditujukan untuk mempromosikan isu-isu kesehatan mental. Saat ini sedang menyelesaikan tugas akhir dengan topik tentang *religious coping pada caregiver* kanker.

Gustomo Wahyu Nugroho

Gustomo Wahyu Nugroho, biasa dipanggil Gustomo, adalah mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma angkatan 2017. Saat ini, Gustomo juga menjadi fasilitator Sanggar Anak Alam (SALAM).

Maria Aurora Bhumi Miravati

Maria Aurora Bhumi Miravati, akrab dipanggil Ara, adalah mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma angkatan 2021. Ara memiliki ketertarikan dalam psikologi anak.

Maria Grasiella A.A.

Maria Grasiella Auxiliadora Anok, biasa disapa Siella, adalah mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma angkatan 2017.

Michael Pandu Patria

Michael Pandu Patria, akrab dipanggil Pandu, adalah mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma angkatan 2015.

Monica E. Madyaningrum

Monica E. Madyaningrum menempuh studi S1 Psikologi, di Universitas Gadjah Mada (1999-2002), menyelesaikan pendidikan pasca sarjana di area psikologi komunitas di *Victoria University*, Australia (2005-2006 dan 2013-2017). Menjadi pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma sejak 2010.

Natalie Katherine

Natalie Katherine, biasa disapa Natalie, menempuh studi S1 Psikologi di Universitas Sanata Dharma pada 2017-2021. Saat ini menjadi *freelancer* di salah satu perusahaan yang bergerak dalam bidang *training, testing, dan counseling*.

Olyn Sylvania

Olyn Sylvania, akrab dipanggil Olyn, menempuh studi S1 Psikologi di Universitas Sanata Dharma (2016-2021).

Santo Patrik Dyan Martikatama

Santo Patrik menempuh studi S1 Psikologi di Universitas Sanata Dharma (2009-2014). Saat ini berkarya di *Mental Health and Disability Institute of SATUNAMA*.

Titik Kristiyani

Titik Kristiyani menempuh studi S1 Psikologi di Universitas Sanata Dharma (1996-2000), menyelesaikan pendidikan pasca sarjana di Magister Profesi Psikologi dalam bidang Psikologi Pendidikan di Universitas Gadjah Mada (2006-2008), dan menyelesaikan studi S3 di Program Doktor Fakultas Psikologi di Universitas Gadjah Mada dalam bidang psikologi pendidikan (2012-2016). Menjadi pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma sejak 2002.

V. Didik Suryo Hartoko

V. Didik Suryo Hartoko saat ini aktif sebagai staf pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.

Yohanes Adrianto D.M., SJ.

Romo Adri, begitu akrab disapa, adalah seorang pastor Jesuit yang terlibat dalam kerja-kerja sosial kemanusiaan. Kini beliau ditugaskan di Paroki St. Yohanes Pemandi Waghete, Papua. Sebelumnya, beliau aktif di Yayasan Realino dan melakukan pendampingan terhadap beberapa kelompok marginal.

REFLEKSI DISKRESI DAN NARASI

Sejarah Perjumpaan dengan Psikologi

Dalam usia 25 tahun dan situasi dunia yang demikian ambang, barangkali menjadi kesempatan komunitas Psikologi Universitas Sanata Dharma — atau katakanlah paguyuban widyani yang (asumsinya) berisi cendekiawan — untuk mempraktikkan diskresi dan merefleksikan dirinya dengan jeli melalui pertanyaan: (a) Bagaimana awal mula mempelajari Psikologi?, (b) Bagaimana kita berubah, dirubah, serta berupaya mengubah apa yang selama ini kita pelajari, yakni Psikologi?, (c) Perkara dan kompleksitas macam apa yang selama ini kita hadapi saat berjumpa dengan Psikologi?, (d) Siasat macam apa yang kita gunakan dalam menghadapi kompleksitas termaksud?, dan (e) Keilmuan dan pendekatan macam apa yang perlu digagas demi sebuah dunia yang dibayangkan dan terarah pada kesejahteraan bersama (*common-good*)? Toh, kondisi reflektif terlampau bisa disebut dewasa. Orang tersebut merasakan dan diskretif juga hanya mungkin dilakukan kalau seseorang berada dalam suatu ambang.

Perkara lebih mendasar dari pembuatan refleksi, diskresi, dan narasi dalam buku ini adalah: Bagaimana segala kisah naratif pengalaman masing-masing ditempatkan dalam sebuah konteks historis yang lebih besar? Horizon sejarah dalam narasi termaksud otomatis menjadikan isi dalam tulisan ini sebagai sebuah data historiografis — dengan demikian, mestinya juga bicara soal sejarah suatu keilmuan. Perlu dipahami sejak awal bahwa rentang dan dedikasi waktu yang dicurahkan dalam keilmuan Psikologi akan berbeda antar-generasi. Justru, perbedaan dan pertemuan antar-generasi inilah yang hendak ditekankan. Singkat kata, setiap generasi memiliki narasinya sendiri.

