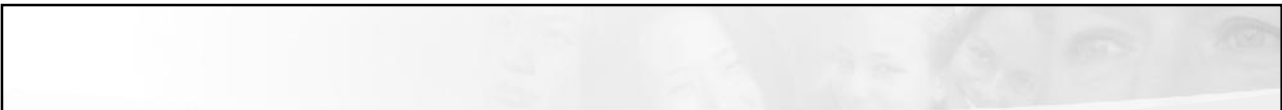




BERBAGAI PENDEKATAN DALAM PSIKOLOGI



Bagaimana diri anda, jika

1. Tumbuh ditengah keluarga yang depresi, murung, suram...
2. Diasingkan dan tumbuh dengan lingkungan yang melakukan peperangan, banyak pembunuhan & kekejaman...

HUMANISTIK

Manusia memiliki kemampuan memilih, mengendalikan dan bertanggung jawab atas kehidupannya.

PARA TOKOH



Eric Fromm



Carl Rogers



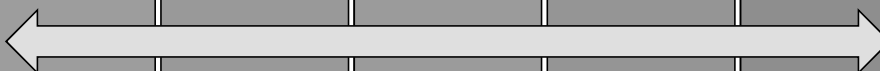
Rollo May



Victor Frankl

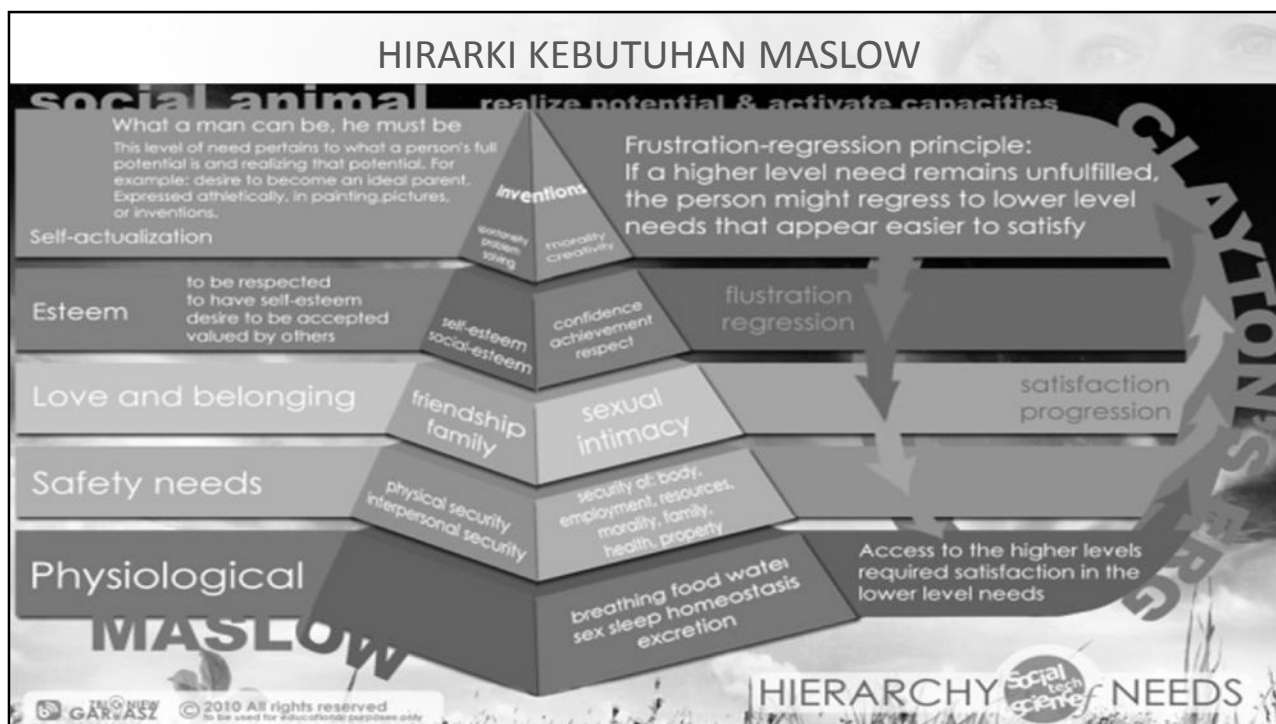


**Abraham
Maslow = The
Founder of
Humanistic**



Abraham Maslow : Aktualisasi Diri

- Pengalamannya melihat parade rakyat yang menyedihkan namun dengan gagah berani menyanyikan lagu patriotik, setelah serangan jepang atas Pearl Harbor – Maslow menemukan bahwa cita-cita & potensi-potensi apa yang sanggup dicapai oleh manusia.
- Manusia memiliki perjuangan / kecenderungan yang dibawa sejak lahir untuk mengaktualisasikan-diri.
- Kebutuhan yang paling rendah harus dipuaskan sebelum manusia memenuhi kebutuhan di tingkatan berikutnya – hingga mencapai aktualisasi diri.

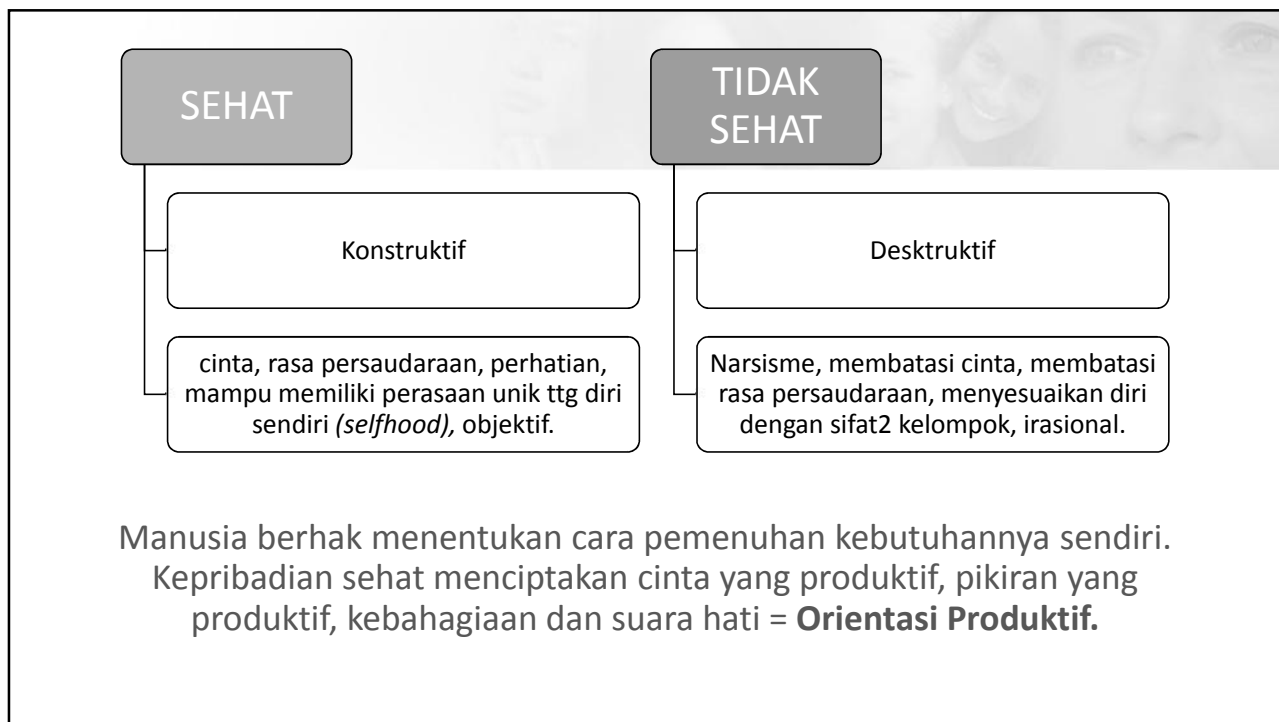


Aktualisasi diri adalah...

- Proses bawaan individu untuk tumbuh dan menyadari potensinya. Mengamati realitas secara efisien, objektif, sebagaimana adanya.
- Penerimaan umum atas kodrat, orang-orang lain & diri sendiri tanpa keluhan.
- Spontanitas, kesederhanaan & kewajaran. Bertingkah laku secara terbuka & langsung tanpa berpura-pura.
- Fokus pada masalah-masalah diluar diri, mencintai pekerjaan / hal yang dilakukan.
- Kebutuhan akan privasi & independensi. Mampu membentuk pikiran, mencapai keputusan dan melaksanakan dorongan mereka sendiri.
- Berfungsi secara mandiri terhadap lingkungan sosial & fisik.
- Mengapresiasi pengalaman-pengalaman tertentu.
- Memiliki perasaan empati & afeksi yang kuat pada semua manusia

Eric Fromm : Orientasi yang Produktif

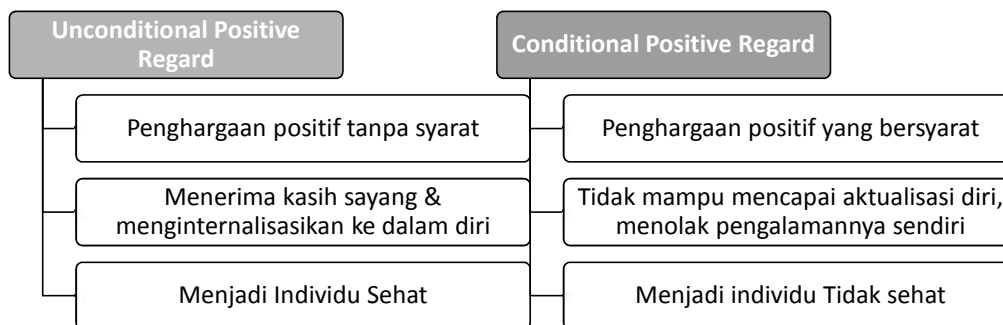
- Tumbuh dengan orang tua yang neurotis, Perang dunia 1 di Jerman sehingga banyak pembunuhan – Fromm ingin memahami sumber dari tingkah laku manusia yang irasional.
- Manusia memiliki kepribadian sehat / tidak, tergantung pada kebudayaan membantu / menghambat pertumbuhan & perkembangan manusia yang positif.
- Masyarakat yang memiliki kebudayaan untuk mengembangkan cinta satu sama lain, menjadi produktif & kreatif akan menimbulkan individu yang berfungsi sepenuhnya.



Carl Rogers : Berfungsi Penuh

- Tumbuh pada keluarga dan lingkungan yang menanamkan ajaran Kristen fundamentalis dengan tekanan para tingkah laku moral & kebajikan, berubah saat Rogers menghadiri konferensi mahasiswa di Cina.
- Manusia secara rasional dan sadar pada apa yang terjadi saat ini, bukan masa lalu. Masing-masing memiliki persepsi unik tentang realitas
- Manusia harus bersandar pada pengalaman. Keyakinan dan kepercayaannya sendiri.

Perkembangan “Diri” dipengaruhi oleh cinta dari orang lain = **positive regard**



“kepribadian yang sehat dapat mempercayai pengalamannya sendiri & menerima kenyataan bahwa orang lain berbeda” = **Fully Functioning Person**

Orang yang berfungsi sepenuhnya adalah...

- Terbuka pada pengalaman, tidak melakukan defensif, bebas untuk mengalami semua perasaan dan sikap.
- Kehidupan eksistensial, hidup sepenuhnya dalam setiap momen kehidupan.
- Percaya pada perasaan yang dianggap benar setelah mempertimbangkan setiap segi dari situasi yang ada.
- Perasaan bebas untuk memilih & bertindak tanpa ada paksaan antara alternatif pikiran & tindakan.
- Kreativitas, fleksibel atas keputusan & tindakannya.



Victor Frankl : Mengatasi Diri

- Pengalaman hidupnya yang pernah diasingkan di kamp maut nazi, melihat banyak pembunuhan terhadap orang yahudi, termasuk semua anggota keluarganya – membuat Frankl percaya ada kapasitas manusia untuk dapat menemukan arti dan maksud kehidupan dalam menghadapi penderitaan yang luar biasa, meski dalam ambang kematian.
- Manusia memiliki kebebasan untuk memilih, tumbuh dan berkembang mencapai pemenuhan diri walau dalam situasi yang berat.



Mengatasi Diri adalah...

- Bebas memilih tindakan sendiri
- Secara pribadi bertanggung jawab terhadap tingkah laku dan sikap yang dianut terhadap nasib mereka sendiri
- Tidak ditentukan oleh kekuatan-kekuatan diluar diri
- Telah menemukan arti dalam kehidupan yang sesuai dengan diri mereka
- Secara sadar mengontrol kehidupan mereka sendiri
- Mampu mengungkapkan nilai-nilai daya cipta, nilai-nilai pengalaman atau nilai-nilai sikap.
- Telah mengatasi perhatian terhadap diri.

KOGNITIF

Perilaku manusia didasarkan pada proses-proses mental yang terlibat dalam mengetahui, memperhatikan, mempersepsikan, mengingat, berfikir dan memecahkan masalah.

PARA TOKOH



Jean Piaget :
Perkembangan Kognitif



Aaron T Beck :
Struktur Kognitif

Landasan Teori :

- perilaku manusia tidak dapat dipahami dg sungguh2 tanpa paham bagaimana memperoleh, menyimpan & memproses informasi.
- Mengatur stimulus dr pengindraan, saling di hubungkan & diorganisasikan untuk diberi makna, dijadikan awal sebuah perilaku

Jean Piaget : Perkembangan Kognitif

Piaget menjelaskan ada 4 perkembangan kognitif manusia, yaitu :

| | |
|--|---|
| Tahap Sensorimotorik (0-2 thn) | <ul style="list-style-type: none"> • Bayi berusaha memahami dunia di sekitarnya. |
| Tahap Preoperasional (2-7 thn) | <ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan kapasitas untuk berfikir simbolik dan menggunakan Bahasa & gambar |
| Tahap Operasional-Konkrit (7-11 thn) | <ul style="list-style-type: none"> • Berfikir secara logis dan berusaha memahami dari perspektif orang lain. |
| Tahap Formal Operasional (11 th – dewasa) | <ul style="list-style-type: none"> • Mampu berfikir abstrak dan secara sistematis mampu menyelesaikan permasalahan. |

Aaron T Beck : Struktur Kognitif

Beck mengidentifikasi 4 tingkatan kognitif, yaitu :

| | | |
|----------------------|--|--|
| Voluntary Thoughts | <ul style="list-style-type: none"> • Pikiran yang paling sering muncul pada tingkat kesadaran. | Pengendara itu tidak pelan-pelan, saya harus hati-hati. |
| Automatic Thoughts | <ul style="list-style-type: none"> • Kemunculannya kurang, namun sering muncul ketika individu dalam situasi stress dan sulit untuk ditahan. | Pengendara seperti itu sangat menakutkan ! |
| Assumptions & Values | <ul style="list-style-type: none"> • Kognisi yang berhubungan dengan pemaknaan atas situasi dan kejadian. | Sangat penting menjadi pengendara yang memberi rasa aman & hati-hati |
| Schemas | <ul style="list-style-type: none"> • Struktur kognitif yang menjadi <i>core belief</i> yang dibangun berdasarkan pengalaman individu. • Jenis : skema kognitif, skema afektif, skema motivasi, skema instrumental dan skema kontrol. | Dunia ini berbahaya ! |

Kesalahan Proses Informasi : Distorsi Kognitif

All-or Nothing

- sesuatu harus baik dan persis seperti apa yang kita inginkan atau itu adalah sebuah kegagalan.

Selective Abstraction

- Kadang-kadang manusia memilih ide atau fakta dari suatu peristiwa untuk mendukung pemikiran mereka menjadi depresi atau negatif

Mind Reading

- kita tahu apa yang orang lain pikirkan tentang kita.

Negative Prediction

- Ketika seorang individu percaya bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dan tidak ada bukti yang mendukung hal ini.

Catastrophizing

- Individu membayangkan suatu aktifitas mereka menjadi suatu kekhawatiran dan menjadikan mereka takut

Kesalahan Proses Informasi : Distorsi Kognitif

Overgeneralization

- Membuat aturan berdasarkan beberapa kejadian negatif, individu mendistorsi pemikiran mereka melalui generalisasi yang berlebihan

Labeling & Mislabeled

- Sebuah pandangan negatif tentang diri sendiri yang diciptakan oleh diri sendiri berdasarkan kesalahan dan kecerobohan

Magnification / Minimization

- Individu memperbesar ketidaksempurnaan dan meminimalisasikan poin yang baik.

Personalization

- Mengambil suatu peristiwa yang tidak berhubungan dengan individu yang membuatnya bermakna.

GESTALT

Fenomena perseptual dipelajari secara langsung dan utuh.

PARA TOKOH



Max Wertheimer
: Phi Fenomenon



Kurt Koffka :
Memory Traces



Wolfgang Kohler
: Insight

Max Wertheimer : Phi Fenomenon

- Max Wertheimer (1880-1943) adalah seseorang yang dianggap sebagai pendiri teori psikologi Gestalt, bekerjasama dengan dua orang temannya, yaitu Kurt Koffka (1886- 1941) dan Wolfgang Kohler (1887-1967).
- Pengalaman Wertheimer di stasiun kereta api yang disebut sebagai *phi phenomenon*, yaitu melihat sinar yang tidak bergerak dipersepsi sebagai sinar yang bergerak. Walaupun secara objektif sinar itu tidak bergerak.
- **Kesimpulan** : adanya proses kognitif (menginterpretasi) di dalam menerima stimulus (objektif). Manusia melihat lingkungan secara menyeluruh.



Kurt Koffka : Memory Traces

- Jejak-jejak Ingatan (*memory Traces*) yaitu pengalaman-pengalaman yang membekas pada tempat-tempat tertentu di otak yang diorganisasikan secara sistematis mengikuti prinsip gestalt dan akan muncul jika dipersepsikan serupa dengan jejak-jejak tsb.
- Perubahan ingatan itu bukan melupakan, tetapi menyempurnakan ingatan yang ada menjadi gestalt yang lebih baik.
- Latihan-latihan akan memperkuat jejak-jejak ingatan.

Wolfgang Kohler : Insight

- Wolfgang Kohler melakukan percobaan dengan seekor simpanse yang diberi nama sultan.
- **Tujuan eksperimen** : mengetahui bagaimana fungsi insight dapat membantu memecahkan masalah.
- **Perlakuan** :
 1. Simpanse dikurung di dalam kandang dan disediakan pisang yang letaknya jauh diatas simpanse. Di dalam kandang hanya ada tongkat panjang. Saat lapar, simpanse mencoba meraih pisang namun selalu gagal. Pada akhirnya dia menemukan cara dengan menggunakan tongkat untuk meraih pisang tersebut.
 2. Setting seperti yang pertama, namun tongkat diganti dengan adanya balok kayu. Pada akhirnya simpanse dapat meraih pisang setelah dia naik diatas balok kayu.

Insight

- **Hasil** :

perilaku simpanse dalam memecahkan masalah yang dihadapinya tidak hanya didasarkan stimulus dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, stimulus dan respons atau *trial and error*, tapi juga ada pemahaman terhadap masalah dan bagaimana memecahkan masalah tersebut.

- **Kesimpulan** :

pemecahan masalah secara tepat yang muncul setelah adanya proses pengujian berbagai dugaan/kemungkinan. Setelah adanya pengalaman insight, individu mampu menerapkannya tanpa perlu melalui proses *trial-error* lagi.