

PSIKOLOGI UMUM 1

Aliran Neo-Freudian



Carl Jung

Alfred Adler

Karen Horney

Abraham Maslow

Carl Rogers

- Pemikiran/karakteristik tokoh-tokoh Neo-Freudian:

1. Mengembangkan konsep EGO

Tidak hanya memfasilitasi atau “melayani” id saja, namun mempunyai peran-peran yang lebih luas: ego lebih independen, punya energi sendiri, punya fungsi terpisah dari id. Ego bebas dari konflik yang timbul karena pemuasan id.

2. Kepribadian tidak hanya dipengaruhi faktor biologis

Menekankan faktor sosial dan psikologis yang mempengaruhi kepribadian individu.

Meminimalkan aspek seksual anak-anak dan oedipus complex pada perkembangan kepribadian.

Interaksi sosial pada masa kanak-kanak lebih penting dari pada interaksi yang nyata dan imajinatif ttg seksual.

A. Carl Jung (1875 – 1961)

- Seks memberikan peran minim pada motivasi manusia. Ini bertentangan dengan Freud yang menyatakan seks memainkan peran yang vital. Tidak setuju dengan konsep oedipus complex pada masa kanak-kanak.
- Libido bukan hanya berkaitan dengan seks saja, namun merupakan energi kehidupan yang lebih umum, dimana seks menjadi salah satu bagiannya (libido bisa diekspresikan untuk pertumbuhan pribadi, reproduksi atau aktivitas lain).
- Kepribadian tidak hanya dibentuk oleh trauma-trauma /konflik/kecemasan masa lalu, namun juga oleh tujuan, harapan dan aspirasi-aspirasi masa depan.
→ Kepribadian bisa berubah.

Kepribadian Manusia

- **Personal dan Collective Unconscious**

Personal Unconscious:

Ingatan, dorongan-dorongan, harapan, persepsi yang lemah (faint), pengalaman-pengalaman lain yang direpress atau dilupakan dalam kehidupan individu

Sifat Personal Unconscious lebih dangkal dan peristiwa dalam level ini dapat dimunculkan dalam tingkat conscious secara lebih mudah.

Collective Unconscious:

Akumulasi pengalaman-pengalaman yang diwariskan dari generasi kita sebelumnya atau dari pendahulu kita yang jenisnya bukan dari spesies manusia.

- **Archetypes**

Kecenderungan yang diwariskan yang terdapat di collective unconscious yang menentukan individu/manusia melakukan tingkah laku yang sama dengan generasi sebelumnya/pendahulunya yang mengalami situasi yang sama.

Contoh: emosi pada peristiwa signifikan kelahiran, pernikahan, kematian pada setiap budaya.

Jenis Archetype yang sering muncul:

- 1. Persona**

“Topeng sosial” yang kita kenakan ketika berinteraksi di lingkungan sosial.

2. Anima dan Animus

Gagasan bahwa setiap individu mempunyai karakteristik-karakteristik jenis kelamin yang berbeda.

Anima → Karakteristik feminim pada laki-laki

Animus → Karakteristik maskulin pada perempuan

3. Shadow

Arketip paling gelap/primitif yang dimiliki manusia yang mengacu pada sifat-sifat kebinatangan pada kepribadian manusia.

Diwariskan dari kehidupan/spesies yang tingkatnya lebih rendah dari manusia.

Terdiri dari dorongan-dorongan dan aktivitas yang sifatnya tidak bermoral, nafsu dan tidak dapat diterima

4. Self → Arketif yang paling penting

Aspek yang terintegratif dan seimbang dalam struktur unconciuos.

Self memberikan/menyediakan aspek kesatuan dan stabilitas pada kepribadian.

Berhubungan self-actualization: harmoni, diri merasa lengkap dan penuh, dan pengembangan kemampuan diri.

- **Tipe Kepribadian Manusia**

1. **Introversion dan Ekstraversion**

Introvert: Kontemplatif, introspektif, resisten terhadap pengaruh luar

Ekstrovert: Dipengaruhi oleh daya-daya dari lingkungan, terbuka, supel, percaya diri.

2. Fungsi Kepribadian

- **Thingking**

Proses konseptual yang memberikan makna dan pemahaman

- **Feeling**

Proses subyektif dalam menimbang dan menilai sesuatu

- **Sensing**

Persepsi yang sadar pada obyek-obyek fisik

- **Intuiting**

Mempersepsi secara tidak sadar.

Thingking dan Feeling → mode rasional dengan menggunakan proses kognitif.

Sensing dan intuiting → nonrational, karena tidak melibatkan penalaran.

B. Alfred Adler (1870 – 1937)

- Individual Psikologi

Teori kepribadian yang dikemukakan oleh Adler yang menekankan kepribadian individu dibentuk oleh gabungan faktor sosial dan juga biologis

-Tingkah laku manusia sebgaiian besar ditentukan oleh daya-daya atau motif-motif sosial, bukan insting biologis

Social interest → potensi-potensi dalam diri individu/bawaan lahir untuk bekerja sama dengan orang lain dalam rangka meraih tujuan-tujuan personal dan sosial. Terntuk sejak masa bayi melalui pembelajaran.

Adler Vs Freud:

- Adler meminimalkan pengaruh seks dalam membentuk kepribadian manusia.
- Lebih fokus pada conscious daripada unconscious
-
- Tingkah laku sekarang lebih dipengaruhi oleh rencana-rencana masa depan daripada masa lalu.
- Menekankan kesatuan dan konsistensi kepribadian daripada bentuk kepribadian yang terpisah/tersusun yang terdiri dari id, ego, superego.

• Perasaan Inferior

- Perasaan inferior sebagai motivasi untuk bertingkah laku.
- Perasaan inferior berkaitan dengan kekurangan secara fisik.
- Memperluas konsepnya, bukan inferior karena fisik, namun juga dalam hal keterbatasan mental dan sosial
- Melakukan kompensasi untuk mengatasi perasaan inferior.

Inferiority complex:

Kondisi yang berkembang ketika seseorang tidak mampu melakukan kompensasi secara adekuat.

• The Creative Power of the Self

- Individu mempunyai kapasitas untuk menentukan kepribadian kita yang selaras dengan keunikan gaya hidup kita.
- Kemampuan dan pengalaman yang kita miliki berasal dari faktor hereditas dan lingkungan, namun bagaimana kita secara aktif menggunakan dan menginterpretasikan pengalaman-pengalaman ini menjadi dasar bagi perkembangan kepribadian dan sikap kita terhadap kehidupan.
- Setiap dari kita secara sadar terlibat dalam membentuk kepribadian dan nasib kita sendiri.

C. Karen Horney (1885 – 1952)

- Membantah pemikiran Freud yang menyatakan kepribadian tergantung dari faktor-faktor biologis yang tidak dapat diubah, menolak faktor-faktor seksual, menantang kevalidan oedipus complex, mengesampingkan konsep libido dan 3 struktur kepribadian.
- Menerima konsep dari Freud seperti motif-motif unconscious, motif-motif non-rasional dan keberadaan emosional.
- Bila perempuan mempunyai kecenderungan “penis envy”, maka laki-laki mempunyai “womb envy”.

- **Basic Anxiety**

Konsep dasar dari pemikiran K. Horney.

Perasaan yang terisolasi, kesepian dan tak berdaya dalam dunia yang penuh dengan ancaman.

- Berasal dari praktik pengasuhan orang tua yang cenderung dominan, kurang melindungi dan mencintai, serta tidak menentu/teratur.
- Segala hal yang mengganggu hubungan yang aman antara orang tua dan anak akan menimbulkan basic anxiety.
- Motivasi untuk bertindak laku bukan insting tetapi didorong untuk mencari rasa aman, perlindungan, bebas dari ketakutan dunia yang mengancam.

- **Neurotic needs**

Untuk merespon pengasuhan orang tua yang menimbulkan basic anxiety, anak-anak/individu mengembangkan sejumlah strategi perilaku sebagai cara untuk mengatasi rasa tak berdaya dan tidak aman.

Bila strategi perilaku laku tersebut menjadi bagian yang tetap/konstan dari kepribadian, maka disebut dengan neurotic need → jalan/cara untuk melawan kecemasan.

- Contoh neurotic need: afeksi, prestasi, self-sufficiency.

- Mengelompokkan 10 neurotic need kedalam 3 kecenderungan:
 1. Compliant personality (mengalah)
Mengekspresikan kebutuhan akan persetujuan, afeksi dari orang lain, butuh partner yang dominan
 2. Detached personality (mandiri/independen)
Mengekspresikan kebutuhan untuk independen, kesempurnaan, menarik diri
 3. Aggressive personality (menyerang)
Mengekspresikan kebutuhan untuk berkuasa, mengeksploitasi, prestis, pujian/kekaguman dan prestasi.

PSIKOLOGI HUMANISTIK

- Berkembang pada tahun 1960an
- Menekankan kekuatan-kekuatan/kelebihan-kelebihan manusia, aspirasi-aspirasi positif, pengalaman sadar, kehendak bebas (free will), keberpenuhan potenis manusia dan percaya pada keutuhan manusia.
- Psikologi humanistik merefleksikan ketidakpuasan terhadap budaya barat yang cenderung mekanistik dan materialistis.

A. Abraham Maslow (1908 – 1970)

- Self-Actualization

Manusia mempunyai kecenderungan untuk mencapai aktualisasi diri. Aktualisasi diri merupakan kebutuhan manusia yang paling tinggi.

Hirarki kebutuhan dari Maslow:

1. Kebutuhan fisiologis: makan, minum, seks
2. Kebutuhan rasa aman: keamanan, keteraturan, stabilitas
3. Kebutuhan untuk disayangi, dicintai, dimiliki
4. Kebutuhan untuk dihargai
5. Kebutuhan untuk aktualisasi diri.

A. Carl Rogers (1902 – 1987)

- Daya motivasi terbesar dalam diri manusia adalah dorongan untuk mengaktualisasi diri.
- Menekankan pentingnya hubungan antara ibu dan anak karena akan mempengaruhi rasa pertumbuhan anak akan self dirinya.
- Bila ibu mampu memberikan kebutuhan anak dengan kasih sayang, cinta maka anak akan cenderung mempunyai kepribadian yang sehat.
- Positive regard → Cinta tanpa syarat yang diberikan ibu kepada bayinya.

Menurut Rogers, sehat secara psikologis dan orang yang berfungsi secara penuh, mempunyai kualitas sebagai berikut:

1. Terbuka dan mengapresiasi seluruh pengalaman.
2. Cenderung hidup secara penuh/bermakna dalam setiap momen.
3. Kemampuan untuk dipandu oleh insting mereka opini orang lain.
4. Bebas dalam berpikir dan bertindak laku
5. Kreativitas tinggi.
6. Kebutuhan kontinu untuk memaksimalkan potensinya

PSIKOLOGI POSITIF

- Penekanan pada aspek-aspek negatif dari manusia mengakibatkan psikologi “buta” terhadap banyaknya contoh-contoh pertumbuhan, penguasaan, dorongan dan insight yang tumbuh dari kejadian-kejadian yang tidak diinginkan dan menyakitkan dalam kehidupan.
- Seligman membujuk para ahli psikologi untuk mengembangkan konsepsi yang lebih positif mengenai manusia dan potensi-potensi kemanusiawiahannya.

Topik-topik yang biasa dibahas dan diteliti pada psikologi positif adalah sebagai berikut:

Subjective well-being, happiness, love and life satisfaction, intervensi untuk meningkatkan well-being, leisure, performance puncak dari manusia, optimisme, harapan, goal-setting untuk hidup dan kebahagiaan, psikologi positif dalam pekerjaan.