

# SEJARAH ALIRAN PSIKOLOGI

## Psikologi Kontemporer



**Cognitive Psychology**

**Positive Psychology**

**Cross Cultural Psychology**

**Indigenous Psychology**

**Transpersonal Psychology**

# PSIKOLOGI KOGNITIF

- Gerakan yang menentang dan mengkritik Psikologi Behaviorisme
- Topik-topik yang dipelajari:  
Kesadaran, penalaran, atensi, persepsi, memori, belajar, bahasa, kecerdasan, decision making, problem solving, dll.
- **2 Faktor yang mempengaruhi terbentuknya Psikologi Kognitif:**
  1. Faktor Internal (Ebbinghause, Tolman, Piaget)
  2. Faktor Eksternal (teknologi informasi dan komputer)

### 3 hal yang membedakan Kognitif dengan Behaviorisme:

1. Concern proses mental/berpikir yang mempengaruhi tingkah laku.
2. Kognitif berusaha menjelaskan bagaimana pikiran mengorganisir dan menstrukturkan pengalaman.
3. Manusia bukan pasif, melainkan aktif dan kreatif untuk merekayasa lingkungan.

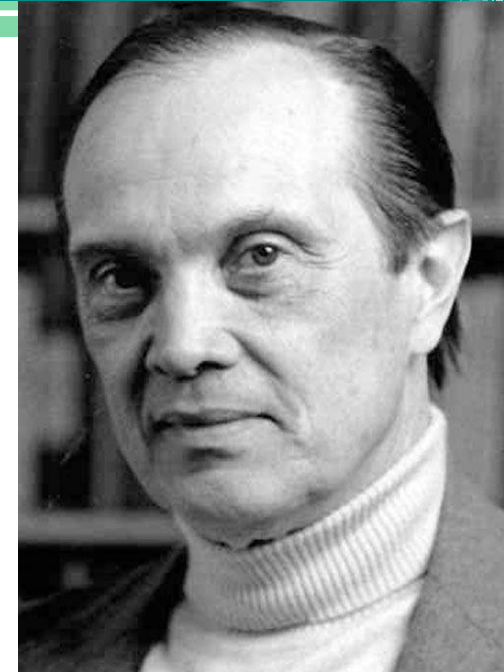
# Tokoh Psikologi Kognitif

## George A. Miller

- Tertarik meneliti tentang speech dan hearing
- Menemukan konsep short term memory (7 informasi)

## Leon Festinger

- Menemukan Social Comparison Theory (SCT)
  - Manusia memiliki dorongan untuk menilai dirinya
  - Manusia membandingkan kemampuannya dengan orang lain
  - Tidak membandingkan dengan kemampuan yang lebih tinggi.
  - upward VS downward
- Menemukan Cognitive Dissonance Theory (SDT)
  - mengubah pendapat, informasi dan persepsi



# PSIKOLOGI POSITIF

- Pada awal berdirinya Psikologi meliputi 3 tujuan:
  1. Penyembuhan penyakit mental
  2. Identifikasi/klasifikasi → tes psikologi
  3. Produktivitas hidup manusia
- Pasca PD II, Psikologi → 50% potensi keseluruhan manusia.

- Berdiri sekitar 1990an
- 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 kemanusiawiaannya.

## Positive Psychology

- Agar manusia memiliki kehidupan yang baik, menyenangkan, bermakna, sejahtera ketika menghadapi tantangan.
- Untuk mengidentifikasi dan meningkatkan kekuatan dan keutamaan manusia sehingga membuat kehidupannya berharga, bermakna dan memungkinkan individu dan masyarakat untuk lebih maju.



## Tokoh Positive Psychology

### **Martin E. Seligman**

- Pendiri Positive Psychology
- Mengembangkan 6 keutamaan (virtue) di Positive Psychology:
  1. Wisdom and knowledge
  2. Temperance
  3. Justice
  4. Courage
  5. Humanity
  6. Transcendence



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

Well-being, happiness, love and life satisfaction, leisure, performance puncak dari manusia, virtue, hope, optimisme, harapan, flow, goal-setting untuk hidup dan kebahagiaan, work life balance, psikologi positif dalam pekerjaan.

**Thank you..**

