

# **Aliran - aliran psikologi**

- Behaviourisme
- Psikoanalisis
- Humanistik

# Behaviourisme

- Didirikan oleh **John B. Watson** pada tahun 1913 namun baru dipopulerkan oleh **Ivan Petrovic Pavlov**, Pada akhir abad ke-19 di Rusia
- Aliran ini sering dikaitkan sebagai aliran ilmu jiwa namun tidak peduli pada jiwa. Psikologi Behaviourisme menganggap psikologi bagian dari *sains (ilmu pasti)*

- Aliran ini memandang manusia sebagai mesin (*homo mechanicus*) yang dapat dikendalikan perilakunya melalui suatu pelaziman (*conditioning*).
- Sikap yang diinginkan dilatih terus-menerus sehingga menimbulkan *maladaptive behaviour* atau perilaku menyimpang

- Di depan anjing eksperimennya yang lapar, Pavlov menyalakan lampu. Anjing tersebut tidak mengeluarkan air liurnya. Kemudian sepotong daging ditaruh dihadapannya dan anjing tersebut terbit air liurnya. Selanjutnya begitu terus setiap kali lampu dinyalakan maka daging disajikan. Begitu hingga beberapa kali percobaan, sehingga setiap kali lampu dinyalakan maka anjing tersebut terbit air liurnya meski daging tidak disajikan.
- . Dalam hal ini air liur anjing menjadi *conditioned response* dan cahaya lampu menjadi *conditioned stimulus*

- Behaviourisme ingin menganalisa bahwa **perilaku manusia yang tampak sajalah yang dapat diukur, dikendalikan dan diramalkan.**
- Behaviourisme sering juga disebut dgn **teori belajar**, karena menurut behaviourisme seluruh perilaku manusia adalah hasil dari belajar, yg artinya perubahan perilaku organisme sebagai pengaruh perubahan lingkungan

- *Stimulus/rangsang* dan *respon* sebagai proses belajar terpenting dalam pembentukan perilaku manusia
- Behaviourisme memandang manusia saat lahir tidak membawa bakat maupun perilaku apapun. Teori ini sering dikenal dengan teori **tabularasa**
- Baru setelah manusia tinggal di lingkungan tertentu maka bakat dan perilaku tersebut muncul

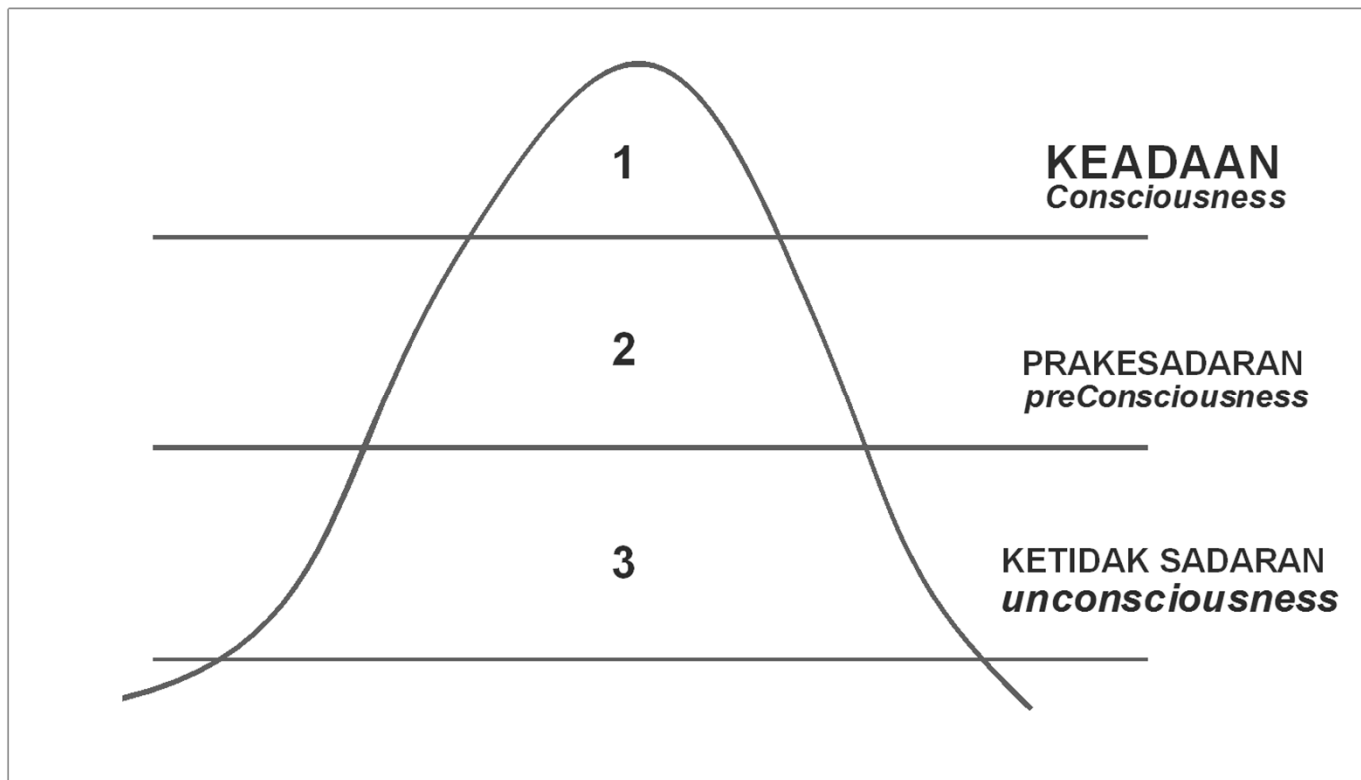
# Psikoanalisis

- Aliran behaviourisme dianggap gagal karena tidak memperhitungkan faktor kesadaran manusia.
- Aliran behaviourisme tidak memperhitungkan faktor pengalaman subjektif masing-masing individu (cinta, keberanian, keimanan, harapan dan putus asa).

- Tokoh dari aliran ini adalah **Sigmund Freud** seorang neurolog berasal dari Wina, Austria akhir abad ke-19
- Psikoanalisis sering juga disebut dengan *depth psychology*
- Aliran ini berpendapat bahwa manusia adalah makhluk yang berkeinginan (*homo volens*).



Dalam pandangan Freud, semua perilaku manusia baik yang nampak (gerakan otot) maupun yang tersembunyi (pikiran) adalah disebabkan oleh peristiwa **mental** sebelumnya



- Terdapat peristiwa mental yang kita sadari dan tidak kita sadari namun bisa kita akses (*preconscious*) dan ada yang sulit kita bawa ke alam tidak sadar (*unconscious*).

- Di alam tidak sadar inilah tinggal 3 struktur mental yang ibarat gunung es dari kepribadian kita,
  1. *Id*, adalah berisi energi psikis, yang hanya memikirkan kesenangan semata.
  2. *Superego*, adalah berisi kaidah moral dan nilai-nilai sosial yang diserap individu dari lingkungannya.
  3. *Ego*, adalah pengawas realitas.

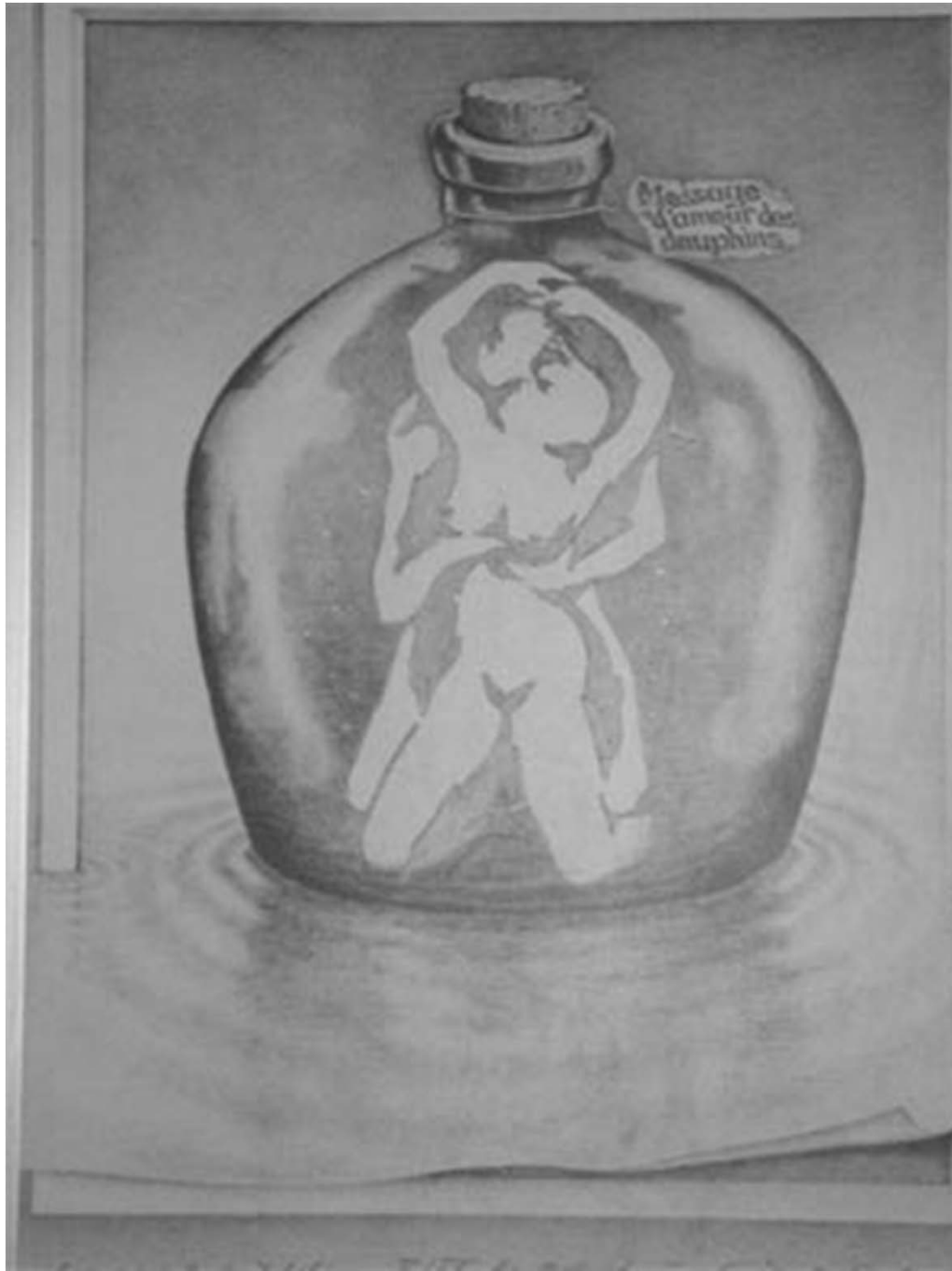
- Anda adalah seorang bendahara yang disertai mengelola uang sebesar 1 miliar Rupiah tunai.
  1. *Id* mengatakan pada Anda: “Pakai saja uang itu sebagian, toh tak ada yang tahu!”.
  2. Sedangkan *ego* berkata:”Cek dulu, jangan-jangan nanti ada yang tahu!”.
  3. Sementara *superego* menegur:”Jangan lakukan!”.

- Pada masa kanak-kanak kira dikendalikan sepenuhnya oleh *id*, dan pada tahap ini oleh Freud disebut sebagai *primary process thinking*. Anak-anak akan mencari pengganti jika tidak menemukan yang dapat memuaskan kebutuhannya (bayi akan mengisap jempolnya jika tidak mendapat dot misalnya).
- Sedangkan *ego* dan *Superego* akan lebih berkembang pada masa dewasa. Di sini disebut sebagai tahap *secondary process thinking*.

- Walau begitu kadangkala pada orang dewasa muncul sikap seperti *primary process thinking*, yaitu mencari pengganti pemuas keinginan (menendang tong sampah karena merasa jengkel akibat dimarahi bos di kantor misalnya).



- Teori psikologi psikoanalisis pada mulanya banyak dicaci dan ditolak. Namun pada masa modern psikoanalisis justru sangat populer dan dianggunkan
- Sewaktu kekuasaan Hitler th 1930, buku-buku Freud dilarang beredar dan dibakar diBerlin, bahkan Freud sampai menjadi buron dan akhirnya menetap di London samapi tahun 1939 hingga dia menutup usia krn kanker mulut



**Apa yang anda lihat pada gambar ini?????**



# **Kenapa psikoanalisis ditolak ??**

- **Dalam psikoanalisis, freud mengatakan bahwa satu-satunya yg mendorong kehidupan manusia adalah dorongan id (libido)**
- **Manusia mempertahankan eksistensinya karena bermaksud mempertahankan hasrat seksualnya, dan teori ini dianggap meremehkan kompleksitas dorongan hidup dalam diri manusia**



- *Sexual instinct* manusia merupakan sumber daya tarik dan kehebohan, dan memberi motivasi manusia untuk makan, minum, berkerja, istirahat bahkan belajar.
- Teori sex *Freud* inilah yang kemudian dicerca habis-habisan oleh para pemuka agama dan intelektual karena menganggap pen-sexual(an) habis-habisan pada manusia

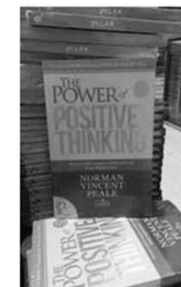
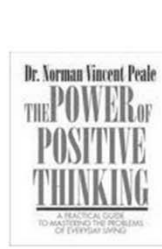
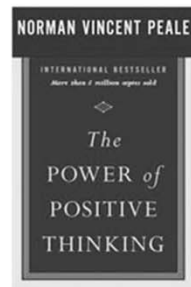
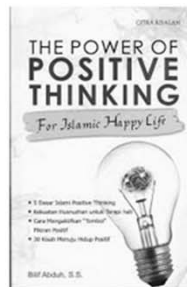
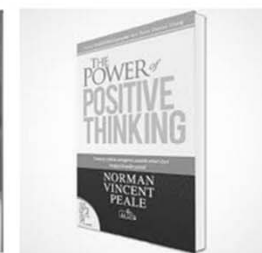
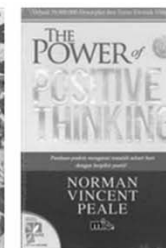
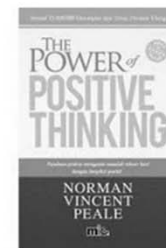
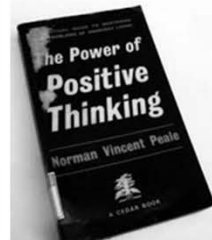
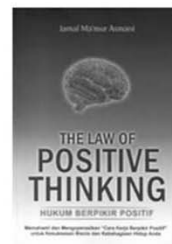
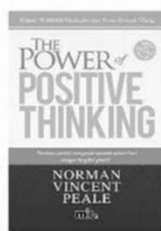
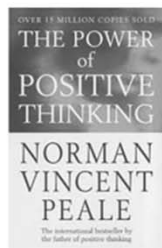
# HUMANISTIK

- Aliran ini muncul akibat reaksi atas aliran **behaviourisme** dan **psikoanalisis**. Kedua aliran ini dianggap merendahkan manusia menjadi sekelas mesin atau makhluk yang rendah.
- **Abraham Maslow** – mengkritik Freud dengan mengatakan bahwa Freud hanya meneliti mengapa setengah jiwa itu sakit, bukannya meneliti mengapa setengah jiwa yang lainnya bisa tetap sehat.

- humanistik menekankan pada kehendak bebas, pertumbuhan pribadi, pikiran positif, kemampuan untuk pulih, dan mengembangkan potensi
- Oleh karena itulah psikologi humanistik berkembang menjadi ilmu yang lebih berisi motifasi dalam menjalani kehidupan sehari-hari

# Buku psikologi modern cenderung berisi motifasi dan cara memaknai hidup secara positif





# 5 POSTULAT PSIKOLOGI HUMANISTIK

- Manusia tidak bisa direduksi menjadi komponen-komponen (manusia bukan “alat”)
- Manusia memiliki memiliki konteks yg unik dalam dirinya
- Kesadaran manusia menyertakan kesadaran akan diri dalam konteks orang lain
- Manusia memiliki pilihan2 serta tanggung jawab atas pilihan tersebut
- Manusia bersifat intensional, selalu mencari makna dan nilai-nilai dalam kehidupan

- **Viktor Frankl** tokoh humanistik memperkenalkan teori **psikoterapi yang disebut sebagai *logotherapy* (*logos* = makna). Pandangan ini berprinsip:**
  1. Hidup memiliki makna, bahkan dalam situasi yang paling menyedihkan sekalipun.
  2. Tujuan hidup kita yang utama adalah mencari makna dari kehidupan kita itu sendiri.
  3. Kita memiliki kebebasan untuk memaknai apa yang kita lakukan dan apa yang kita alami bahkan dalam menghadapi kesengsaraan sekalipun.

- Frankl mengembangkan teknik ini berdasarkan pengalamannya lolos dari kamp konsentrasi Nazi pada masa Perang Dunia II, di mana dia mengalami dan menyaksikan penyiksaan-penyiksaan di kamp tersebut. Dia menyaksikan dua hal yang berbeda, yaitu para tahanan yang putus asa dan para tahanan yang memiliki kesabaran luar biasa serta daya hidup yang perkasa. Frankl menyebut hal ini sebagai kebebasan seseorang memberi makna pada hidupnya.