

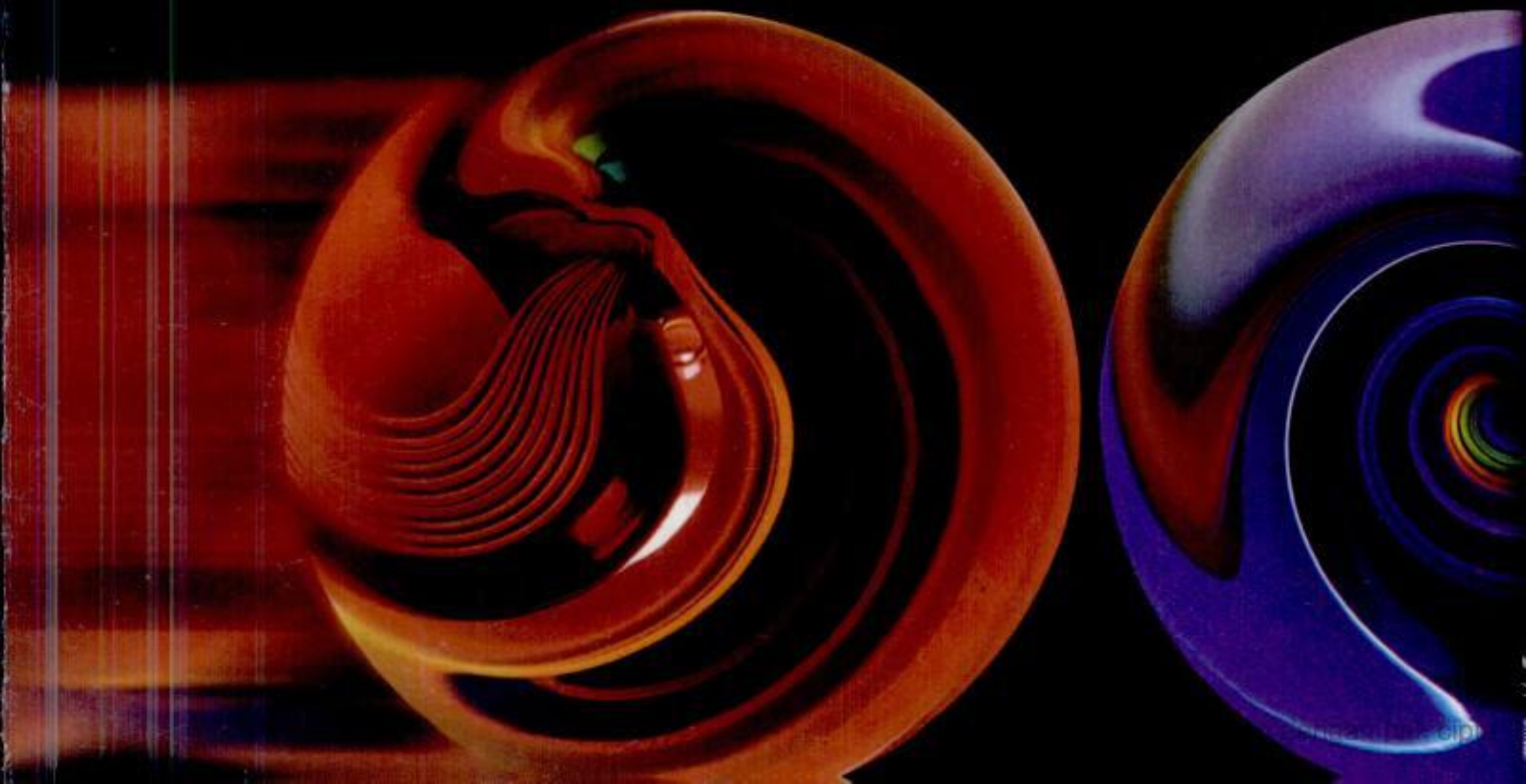
PSIKOLOGI

Edisi Kesembilan

Jilid 1

Carole Wade

Carol Tavris



PSIKOLOGI

Edisi ke-9

Jilid 1

Carole Wade

Dominican University of California

Carol Tavris

This One



JSE5-6E4-EJQ4



PENERBIT ERLANGGA

Jl. H. Baping Raya No. 100

Ciracas, Jakarta 13740

e-mail: mahameru@rad.net.id

(Anggota IKAPI)

Tentang Penulis

CAROLE WADE memperoleh gelar Ph.D. dalam psikologi kognitif di University of Stanford. Dia memulai karier akademisnya di Universitas New Mexico, di mana beliau mengajar mata kuliah psikolinguistik dan menciptakan mata kuliah psikologi gender. Beliau adalah profesor dalam bidang psikologi selama 10 tahun di San Diego Mesa College, dan kemudian mengajar di College of Marin dan Dominican University of California. Selain buku ini, beliau dan Carol Tavris telah menulis *Invitation to Psychology; Psychology in Perspective*; dan *The Longest War: Sex Differences in Perspective*. Dr. Wade memiliki minat yang kuat dalam membuat psikologi mudah dipelajari oleh mahasiswa dan juga khalayak umum. Selama bertahun-tahun beliau telah memfokuskan usahanya dalam mengajarkan dan mempromosikan keterampilan berpikir kritis, isu keragaman, dan peningkatan pendidikan program sarjana psikologi. Dia merupakan salah satu anggota Board of Educational Affairs's Task Force on Diversity Issues on Precollege and Undergraduate Levels of Education in Psychology dari APA, dan juga Public Information Committee dari APA; pembicara G. Stanley Hall di konvensi APA; dan menjadi anggota *steering committee* untuk National Institute on Teaching of Psychology. Dr. Wade adalah anggota American Psychological Association dan dalam satu pendiri Association for Psychological Science. Di waktu senggangnya, beliau menunggangi kuda Morgan-nya, McGregor, atau kuda Arab-nya, Condé atau Ricochet, di utara California.

CAROL TAVRIS mendapatkan gelar Ph.D. di program interdisipliner dalam bidang psikologi sosial di University of Michigan, dan sebagai seorang penulis dan pengajar, beliau ingin mendidik khalayak umum mengenai pentingnya berpikir kritis dan ilmiah dalam hal psikologi. Selain buku ini, beliau dan Carole Wade telah menulis *Invitation to Psychology; Psychology in Perspective*; dan *The Longest War: Sex Differences in Perspective*. Dr. Tavris juga merupakan salah satu penulis, bersama dengan Elliot Aronson, buku *Mistakes Were Made (But Not by Me): Why We Justify Foolish Beliefs, Bad Decision, and Hurtful Acts*; penulis *The Mismeasure of Women* dan *Anger: The Misunderstood Emotion*. Beliau telah menulis berbagai macam topik di majalah, jurnal, dan surat kabar. Banyak ulasan buku dan esainya untuk *Los Angeles Times*, *The New York Times Book Review*, *Scientific American*, dan bermacam publikasi lain dikumpulkan dalam *Psychobabble and Biobunk: Using Psychology to Think Critically About Issues in the News*. Sebagian besar bidang ajarnya adalah dalam bidang pseudoilmiah dalam psikologi dan psikiatri, amarah, dan ilmu pengetahuan dan politik dalam penelitian tentang gender. Beliau mengajar di Fakultas Psikologi di UCLA dan di Human Relation Center dari New School of Social Research di New York. Beliau adalah anggota American Psychological Association dan salah satu pendiri Association for Psychological Science; dan anggota dewan editorial jurnal *Psychological Science in the Public Interest* dari APA. Ketika beliau sedang tidak menulis atau mengajar, beliau biasanya berjalan-jalan di Hollywood Hills dengan anjing collie-nya, Sophie.

*image
not
available*

Apakah psikologi itu? Jika Anda berusaha menjawab pertanyaan ini dengan melihat buku-buku di toko buku (mungkin di bagian "self-help" atau "pengembangan pribadi"), Anda mungkin akan menjumpai buku-buku yang menawarkan berbagai jawaban berikut:

- Psikologi membahas segala sesuatu yang berkaitan dengan upaya menemukan kebahagiaan. Psikologi akan memberi tahu *Anda Mengapa Hidup Anda Tidak Menyenangkan dan Apa yang Dapat Anda Lakukan dengan Hidup Anda*, selama Anda juga membaca *Saya Tidak Harus Membuat Segalanya Menjadi Lebih Baik*. Bahkan jika seandainya Anda merasakan bahwa tidak ada cara apapun untuk memperbaiki hidup Anda, Anda mungkin dapat terhibur oleh *Kenikmatan akan Stres, Kenikmatan akan Kegagalan, dan Bahagia, Apapun yang Terjadi*. Atau Anda dapat *Memasuki Pusat Kebahagiaan di Otak Anda* dengan menggunakan "metode jiwa bebas."
- Psikologi akan memperkaya dan membuat Anda sukses jika Anda membaca *Langkah Kecil untuk Mencapai Sukses, Langkah Besar*, atau *Bagaimana Cara Mencapai Sukses dalam Hidup Anda*. Anda dapat belajar tentang *Bagaimana Membuat Hal yang Tidak Mungkin Menjadi Mungkin* dan juga bagaimana caranya *Mendapatkan Apa yang Seharusnya Menjadi Milik Anda*.
- Psikologi akan membantu Anda jatuh cinta, tetap mencintainya, dan melupakan orang yang Anda cintai. *Cinta adalah Jawabannya*, namun hanya jika Anda lebih dulu *Mencintai Diri Anda Sendiri* dan tidak mengembangkan *Cinta Obsesif*. Anda dapat belajar mengenai *Bagaimana Membuat Semua Orang Mencintai Anda* selama Anda *Jangan Katakan Iya Ketika Anda Ingin Berkata Tidak*. Begitu Anda sudah saling mencintai, tentunya Anda butuh *Seni Bercinta*, dan *Seni Menjaga Hubungan*, dan jika hubungan Anda dihadapkan pada masalah, Anda mungkin ingin mencari *Penyelamat Hubungan Asmara*.
- Jika Anda lebih menyukai hal-hal yang ingin Anda ketahui dipaparkan dalam daftar yang mudah diikuti, Anda sangat beruntung. Anda dapat *Menjalani Hidup yang Anda Sukai dalam Sepuluh Langkah Mudah*, menemukan *Sepuluh Rahasia Mencapai Sukses dan Kedamaian Hati*, mencoba *Obat Kecemasan: Program yang Membuat Anda Lebih Baik dalam Delapan Langkah*, memeditasikan *Enam Pilar Kepercayaan Diri*, dan menjalani *Delapan Cara Mudah untuk Menyelesaikan Masalah*.

Sebelum Anda memutuskan untuk pergi ke toko buku, kami ingin memberi tahu bahwa psikologi yang akan Anda pelajari—psikologi sebenarnya—hanya memiliki sedikit kaitan dengan psikologi populer yang umum Anda jumpai dalam kebanyakan buku. Psikologi yang akan Anda pelajari dalam buku ini lebih kompleks, lebih informatif, dan menurut kami juga lebih banyak membantu karena didasarkan pada penelitian ilmiah dan fakta **empiris**—fakta yang diperoleh melalui observasi, eksperimen, dan pengukuran yang dilakukan secara cermat.

Psikologi yang akan kita pelajari di sini juga membahas berbagai masalah yang jauh lebih luas daripada yang dapat diperoleh dari psikologi populer. Jika seseorang berpikir mengenai psikologi, biasanya ia berpikir mengenai berbagai gangguan mental atau emosional, berbagai persoalan pribadi, dan psikoterapi. Meskipun demikian, para psikolog memperlakukan ilmu mereka ini dalam spektrum perilaku manusia yang menyeluruh, seperti berani dan penakut, pintar dan bodoh, indah dan kasar. Para psikolog ingin memahami bagaimana manusia pada umumnya—dan juga berbagai hewan lain—belajar, mengingat, memecahkan persoalan, menangkap, merasa, dan bergaul (termasuk gagal bergaul) dengan manusia lain. Oleh karena itu, para psikolog cenderung mempelajari pengalaman-pengalaman yang secara umum banyak dijumpai—mengasuh anak, bergosip, mengingat daftar belanja, melamun, bercinta, dan membangun hidup—sebagai sesuatu yang istimewa.

Psikologi secara umum dapat didefinisikan sebagai *disiplin ilmu yang berfokus pada perilaku dan berbagai proses mental serta bagaimana perilaku dan berbagai proses mental ini dipengaruhi oleh kondisi mental organisme, dan lingkungan eksternal*. Meskipun demikian, definisi ini sedikit menyerupai

Psikologi, Pseudosains,
dan Pendapat Populer

PENELITIAN dari
Jarak Dekat:
KEPERCAYAAN YANG
SALAH TENTANG
PERILAKU MANUSIA

Berpikir Kritis dan Kreatif
Mengenai Psikologi

Psikologi Masa Lalu:
Dari Kursi Terapi hingga
Laboratorium

Lahirnya Psikologi Modern
Tiga Aliran Awal dalam
Psikologi

Psikologi Masa Kini:
Perilaku, Tubuh, Pikiran,
dan Budaya

Perspektif Utama dalam
Psikologi

Dua Gerakan yang
Berpengaruh dalam
Psikologi

Apa yang Dilakukan Para
Psikolog?

Penelitian Psikologi
Praktek Psikologi
Psikologi dalam
Komunitas

BIOLOGI dan Psikologi:
Melintasi Batas

Cermatilah Psikologi:

Apa yang Dapat Psikologi
Lakukan untuk Anda—dan
Apa yang Tidak





Ahli psikologi menggunakan metode ilmiah untuk mempelajari berbagai teka-teki yang terkandung dalam perilaku manusia. Mengapa seseorang dapat berperilaku "lepas" ketika mereka mengenakan pakaian yang aneh-aneh? Mengapa seseorang berjuang menjadi atlet juara meskipun ia memiliki cacat fisik? Apa yang menyebabkan seseorang yang mengalami anoreksia dapat membuat dirinya kelaparan sampai mati? Apakah yang memotivasi para teroris untuk melakukan bunuh diri dan membunuh ribuan orang lainnya yang tidak berdosa?



cara mendefinisikan sebuah mobil sebagai sebuah kendaraan yang digunakan manusia untuk bepergian dari satu tempat ke tempat lain, tanpa menjelaskan apa perbedaan antara mobil dengan kereta api atau bus, bagaimana mobil Ford berbeda dari mobil Ferrari, atau bagaimana cara kerja *catalytic converter*. Untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas apa itu psikologi, Anda perlu memahami lebih jauh mengenai metodenya, hasil-hasil temuannya, dan berbagai cara yang biasa ditempuh untuk menginterpretasikan informasinya. Kita akan mulai dengan melihat secara lebih dekat apa yang *bukan* merupakan psikologi.

POKOK BAHASAN SELANJUTNYA



- Apa perbedaan antara *psychobabble* (ocehan yang terdengar "psikologis") dengan psikologi yang sebenarnya?
- Seberapa tepatkah pernyataan para kompetitor psikologi yang tidak ilmiah, seperti para astrolog dan cenayang?

empiris Didasarkan atau disimpulkan dari observasi, eksperimen, atau pengukuran.

psikologi Sebuah disiplin ilmu yang berfokus pada perilaku dan berbagai proses mental serta bagaimana perilaku dan berbagai proses mental ini dipengaruhi oleh kondisi mental organisme dan lingkungan eksternal; istilah ini kerap dilambangkan dengan huruf ψ , huruf Yunani untuk psi (biasanya diucapkan sebagai "si").

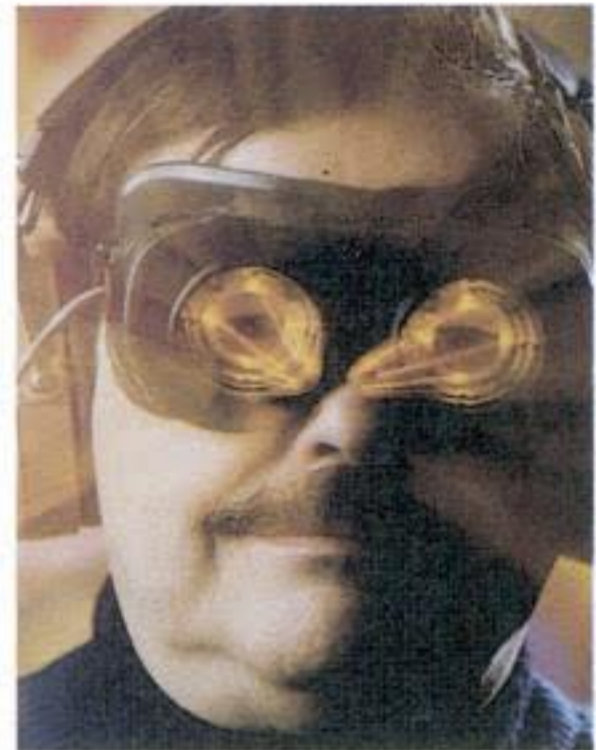


Psikologi, Pseudosains, dan Pendapat Populer

Dalam beberapa dekade terakhir ini, kehausan masyarakat umum akan informasi psikologis telah menciptakan peluang pasar yang cukup luas bagi *psychobabble*, pseudosains (ulasan tentang masalah psikologi tetapi tidak ilmiah dan tidak tepat), serta praktek perdukunan yang dilakukan oleh kalangan yang "sok" psikologis yang menggunakan istilah-istilah psikologi. Berbagai ulasan pseudosains menjanjikan berbagai penyelesaian untuk berbagai masalah dan tantangan hidup, misalnya mengatasi masalah kebahagiaan hidup sebagai orang dewasa dengan "meredakan" trauma yang diduga terjadi ketika Anda dilahirkan, menjanjikan IQ yang tinggi bagi anak Anda dengan memperdengarkan musik Mozart ketika sang anak berusia 2 bulan, atau "memprogram ulang" otak Anda agar dapat berfungsi lebih kreatif ketika menangani pekerjaan. Sejumlah bentuk *psychobabble* beredar di kalangan konsumen modern yang menyukai teknologi. Segala bentuk peralatan elektrik telah dipasarkan dengan berbagai janji bahwa peralatan tersebut dapat membuat kedua belah otak Anda bekerja optimal: *the Graham Potentializer*, *the Tranquilite*, *the Floatarium*, *the Transcutaneous Electro-Neural Simulator*,

the Brain SuperCharger, dan *the Whole Brain Wave Form Synchro-Energizer*. (Bukan kami yang menciptakan semua peralatan ini). Dewasa ini Anda juga bisa menemukan segala bentuk *psychobabble* di Internet; para pencetusnya menjanjikan Anda IQ yang lebih cemerlang atau kehidupan cinta yang sempurna dengan cara yang sangat mudah seolah-olah hanya dengan menekan sebuah tombol.

Karena begitu banyaknya ide psikologi populer telah merasuk ke dalam opini publik, media massa, pendidikan, dan bahkan hukum, kita semua perlu membuat perbedaan yang jelas antara *psychobabble* dengan psikologi yang sebenarnya. Kita juga perlu membedakan berbagai pendapat populer yang tidak memiliki dasar ilmiah dengan berbagai temuan yang didasarkan pada data penelitian. Apakah ingatan kita yang tidak menyenangkan dikekang, kemudian muncul secara tepat setelah bertahun-tahun tak terlintas, dengan hasil yang tepat seperti rekaman pita? Apakah kebanyakan wanita menderita gejala emosional "PMS"? Apakah berbagai kebijakan mengenai larangan penggunaan alkohol menurunkan jumlah pecandu alkohol? Apakah anak-anak yang pernah mengalami kekerasan kelak pasti menjadi orang tua yang akan menganiaya anak-anaknya atau terperangkap dalam "cycle of abuse"? Jika Anda memperdengarkan rekaman Baby Beethoven ke bayi Anda, akankah dia menjadi lebih pintar? Pada awal mula sesi kuliah pengantar psikologi, banyak mahasiswa yang mempercayai hal-hal tersebut—kepercayaan yang didukung oleh buku-buku populer dan acara TV atau apapun yang didasarkan pada "pandangan awam" (*common sense*) masyarakat. Bukti empiris, ternyata, menunjukkan bahwa kepercayaan tersebut dan banyak hal lain yang dipercaya oleh banyak orang mengenai perilaku manusia, adalah salah.



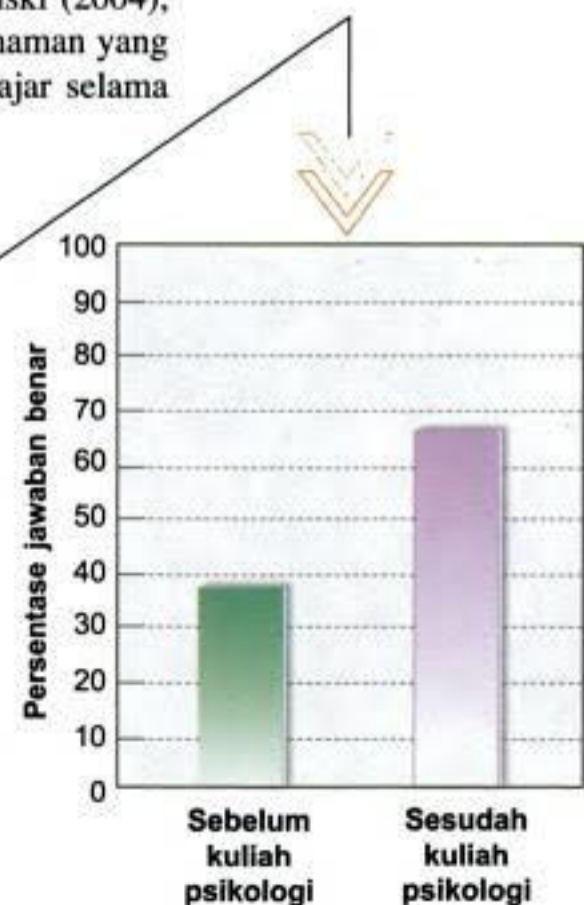
Perpaduan antara pseudosains (yang sudah ketinggalan zaman) dengan teknologi modern menghasilkan sejumlah alat seperti "Synchro-Energizer" yang diduga dapat meningkatkan kesadaran, inteligensi, dan fungsi seksual. Semua ini dapat dicapai cukup dengan cara memborbardir Anda dengan sinar-sinar dan suara-suara dalam berbagai frekuensi dan intensitas.

PENELITIAN dari Jarak Dekat

KEPERCAYAAN YANG SALAH TENTANG PERILAKU MANUSIA

Salah satu tujuan mata kuliah pengantar psikologi yang Anda ambil sekarang ini ialah untuk mengoreksi kesalahpahaman yang terjadi di atas—kami ingin mengajarkan Anda bagaimana psikolog mempelajari berbagai fenomena dan menunjukkan kepada Anda bagaimana hasil temuan mereka dapat mendukung atau membantah pemahaman-pemahaman yang selama ini kita terima begitu saja. Dua peneliti, Annette Kujawski Taylor dan Patricia Kowalski (2004), bertanya-tanya bagaimana caranya para mahasiswa dapat memiliki sejumlah pemahaman yang salah ketika mereka masuk kuliah untuk pertama kalinya dan apakah dengan belajar selama satu semester dapat membuang pemahaman-pemahaman salah tersebut.

Untuk menjawab pertanyaan ini, mereka meminta 90 mahasiswa yang mengikuti mata kuliah pengantar psikologi mengisi kuesioner "Informasi Psikologis" di hari pertama mereka kuliah. Tes tersebut berisikan 36 soal benar/salah—sebagai contoh "Dengan berada di bawah hipnotis, Anda dapat melakukan hal-hal yang tidak mungkin Anda lakukan ketika Anda sadar," "Terlalu banyak gula akan menyebabkan hiperaktivitas pada anak-anak," "Selama ini kita hanya menggunakan 10 persen dari otak kita," "Mendengarkan Mozart dapat meningkatkan kemampuan berpikir dan kreativitas." Para mahasiswa juga diminta untuk menilai seberapa yakin mereka dalam mengisi tiap-tiap soal kuesioner dengan menggunakan skala 1 (sangat tidak yakin) sampai dengan 10 (sangat yakin). Semua item mewakili topik kuliah yang akan dipelajari, dan semuanya salah. Sebagai kelompok, para mahasiswa gagal dalam tes ini secara menyedihkan: Derajat akurasi mereka hanyalah 38,5 persen—lebih buruk daripada menebak—dan mereka bahkan lebih yakin akan jawaban mereka yang salah dibandingkan dengan jawaban mereka yang benar! Lebih lanjut lagi, mahasiswa yang memiliki nilai indeks prestasi rata-rata yang lebih tinggi tidak mencapai hasil yang lebih baik daripada mereka yang memiliki indeks prestasi yang rendah!





Dalam minggu terakhir sesi mata kuliah mereka, murid yang sama menjalani tes yang lain, yaitu tes yang juga menyertakan item-item di tes terdahulu ditambah 12 item baru yang secara acak diletakkan di antara 36 item sebelumnya, akan tetapi 12 item baru tersebut tidak dimasukkan dalam skor akhir. Kali ini, dengan sangat bangga menyatakannya, akurasi mahasiswa secara keseluruhan lebih baik: 66,3 persen. Para peneliti menyatakan perubahan ini merupakan hasil dari penyampaian mata kuliah yang menekankan bukti-bukti ilmiah yang membantah pandangan-pandangan awam yang dahulu mereka pegang. (Sebagaimana akan Anda lihat, kami menggunakan pendekatan yang sama di buku ini.) Akan tetapi, pada akhir mata kuliah tersebut, ada lebih dari sepertiga jumlah mahasiswa yang menjawab salah, yang berarti masih adanya banyak sisi yang harus dikembangkan. Para peneliti kemudian meneliti data-data yang dihasilkan, menganalisa tingkat keyakinan para mahasiswa. Mereka menemukan bahwa di akhir semester, para mahasiswa mengalami peningkatan keyakinan pada pemahaman mereka yang benar dan mengalami penurunan keyakinan pada pemahaman yang salah, yang membuka kemungkinan bahwa mereka mulai tidak yakin akan pemahaman mereka yang salah, berada dalam proses mempertanyakan apa yang mereka percayai, dan mungkin dalam tahap tidak meyakini kepercayaan mereka yang tak berdasar. Jika benar, mereka mempelajari satu pelajaran yang paling penting dalam ilmu pengetahuan: bahwa ketidakjelasan akan suatu asumsi dan kepercayaan yang belum teruji dapat menjadi sesuatu yang baik.

Dalam buku ini (dan kuliah yang Anda jalani), Anda juga akan berulang kali menemukan bahwa opini populer dan “pemahaman awam” bukanlah pedoman yang selalu bisa dipercayai ketika kita berbicara tentang perilaku manusia. Penelitian yang akan Anda pelajari tidak akan selalu memberikan jawaban yang Anda inginkan, dan terkadang bahkan tidak mampu memberikan jawaban akhir yang pasti. Tujuan kita, bagaimanapun, adalah menunjukkan kepada Anda mengapa penelitian ilmiah mengenai suatu kepercayaan atau pemahaman yang dipegang oleh banyak orang dapat memberikan jawaban yang jauh lebih masuk akal dibandingkan dengan “pemahaman awam”.

Pendekatan yang bersifat non-ilmiah terhadap berbagai persoalan psikologis, seperti ramalan astrologi dan ramalan cenayang, menjanjikan berbagai jawaban mudah dan solusi yang cepat—bahkan untuk hewan peliharaan Anda. Namun, dapatkah pendekatan tersebut mengungkapkan sesuatu?

Pemahaman awam, informasi dari media, dan pengalaman pribadi bukanlah satu-satunya sumber kesalahpahaman akan perilaku manusia. Psikologi memiliki banyak pesaing yang tidak ilmiah, seperti “ilmu-ilmu” palmistri, grafologi, ramalan nasib, numerologi, dan yang paling populer, astrologi. Seperti para psikolog, para pencetus “ilmu-ilmu” tersebut berusaha menjelaskan berbagai persoalan manusia dan meramalkan perilaku manusia. Jika Anda memiliki persoalan cinta, seorang astrolog mungkin akan menasihati Anda untuk memilih orang yang berzodiak Aries daripada Aquarius sebagai pacar berikutnya, dan seorang ahli “ilmu masa lampau” mungkin akan menyatakan bahwa hal itu disebabkan karena cinta Anda telah ditolak dalam kehidupan sebelumnya. Keyakinan terhadap pendekatan yang tidak ilmiah ini demikian hebatnya, termasuk di kalangan masyarakat di mana ilmu pengetahuan sudah berkembang maju; kurang lebih antara 30 hingga 50 persen orang Amerika dan Kanada ternyata masih

percaya pada astrologi dan 17 persen mencari nasihat dari para peramal nasib atau cenayang (De Robertis & Delaney, 2000; *National Science Board*, 2000).

Meskipun demikian, jika pernyataan para cenayang dan astrolog tersebut diuji, pernyataan yang mereka ajukan ternyata tidak jelas dan karenanya tidak berarti apa-apa (“Spiritualitas akan meningkat tahun depan”)—atau, secara jujur, salah total (Park, 2000; Radford, 2005; Shermer, 1997). Pada tahun 2003, di dalam sebuah artikel di surat kabar, Joyce Jillson menulis tentang aktor John Ritter, “Simbol matahari Virgo akan membuat karirnya terus berjalan.” Ramalannya yang begitu mempesona diterbitkan beberapa jam setelah John Ritter





meninggal akibat pecahnya pembuluh aorta. Sylvia Browne, salah satu cenayang paling terkenal di Amerika, meramalkan bahwa pada tahun 2005, Saddam Hussein akan meninggal sebelum disidang, Britney Spears akan bercerai dengan suaminya, Michael Jackson akan didakwa atas pelecehan seksual terhadap anak kecil, dan gunung Saint Helens akan meletus. Tentunya, semua ramalannya tidak ada yang benar. Lebih lanjut lagi, berlawanan dengan apa yang mungkin Anda pikirkan dengan menonton acara TV seperti *Medium*, tidak ada cenayang yang pernah berhasil menemukan seorang anak yang hilang, mengidentifikasi pembunuh berantai, atau membantu polisi memecahkan berbagai tindak kejahatan lain hanya dengan mengandalkan “kekuatan cenayang”, terlepas dari sering adanya laporan di media massa yang mengatakan bahwa para cenayang juga pernah berhasil. “Bantuan” yang diberikan oleh para cenayang hanyalah bersifat dukungan bagi para keluarga korban yang putus asa. Pada tahun 2004, ketika seorang anak berusia 11 tahun yang bernama Carlie Brucia diculik, harapan keluarganya dibangkitkan kembali karena adanya laporan dari cenayang yang menyatakan bahwa Carlie masih hidup. Ternyata, anak tersebut telah diperkosa dan dibunuh.

Betapa hebatnya pernyataan para astrolog dan cenayang itu seandainya mereka pernah meramalkan terjadinya peristiwa 11 September 2001, tragedi kehancuran *World Trade Center*. Dalam kenyataannya, tidak ada satu pun peramal atau cenayang yang pernah meramalkan tragedi tersebut. Kiranya perbedaan pokok antara *psychobabble* dan psikologi ilmiah adalah bahwa *psychobabble* memberi konfirmasi atau membenaran atas pandangan atau keyakinan yang ada (ini sebabnya mengapa *psychobabble* sangat menarik), sementara psikologi kerap mempertanyakan keyakinan dan pandangan yang beredar di masyarakat tersebut. Anda tidak perlu menjadi seorang psikolog untuk mengetahui bahwa orang akan tersinggung jika keyakinan-keyakinannya ditantang atau dipertanyakan. Anda mungkin jarang mendengar ada orang yang mengatakan dengan riang, “Oh terima kasih untuk penjelasan bahwa filosofi hidup saya dalam merawat anak selama ini salah! Saya sangat berterima kasih atas masukan-masukan Anda!” Orang lebih suka berkata, “Oh, enyahlah, simpan ide-ide bodoh itu untuk dirimu sendiri.” (Dalam Bab 9 di Jilid 2, Anda akan belajar mengapa hal seperti ini terjadi).

Meskipun demikian, temuan-temuan psikologi tidak harus mengejutkan agar dinilai penting. Seperti para ilmuwan di bidang lain, para peneliti psikologi berjuang tidak hanya untuk menemukan gejala baru, namun juga memperdalam pemahaman kita mengenai dunia yang sudah kita ketahui sebelumnya—dengan mengidentifikasi variasi cinta, asal-usul kekerasan, atau alasan mengapa lagu yang indah dapat mengangkat suasana hati kita.

POKOK BAHASAN SELANJUTNYA

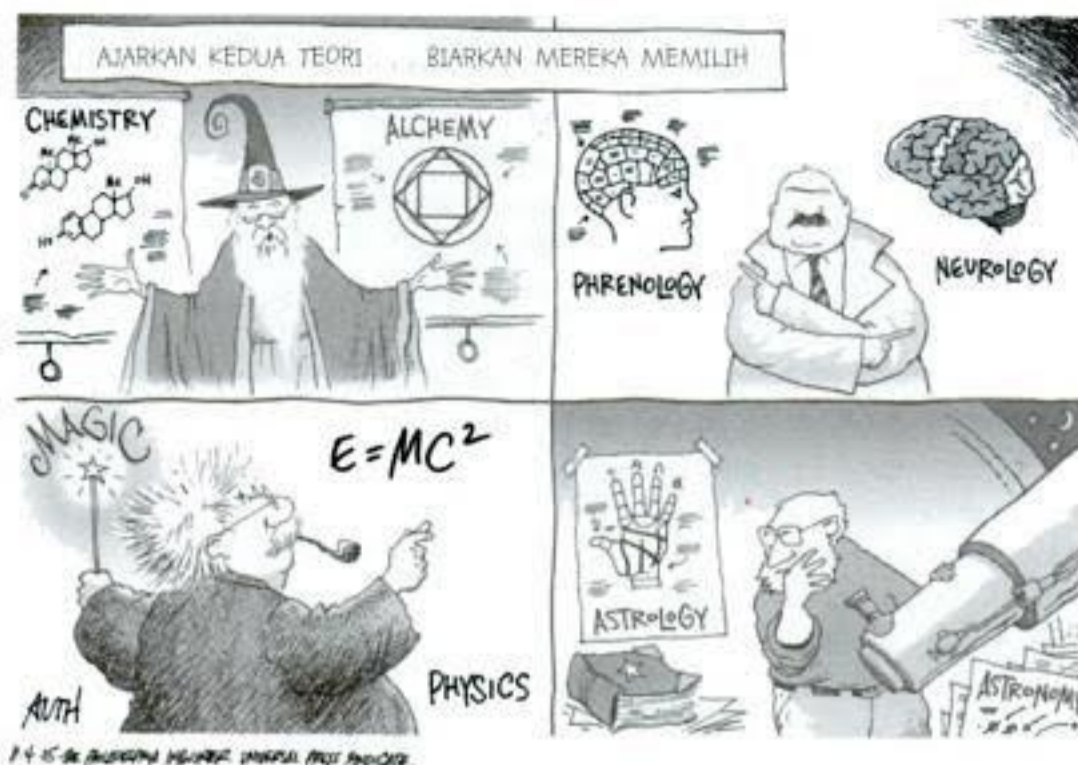
- Apakah “pemikir kritis” selalu kritis?
- Apakah semua pilihan diciptakan setara?
- Apa pedoman yang dapat membantu Anda menilai suatu pernyataan psikologis?



Berpikir Kritis dan Kreatif Mengenai Psikologi

Dalam buku ini, Anda akan diajak untuk berlatih membedakan antara psikologi ilmiah dari pseudosains melalui berpikir kritis. **Berpikir kritis** (*critical thinking*) adalah kemampuan dan kesediaan untuk membuat penilaian terhadap sejumlah pernyataan dan membuat keputusan objektif berdasarkan pada pertimbangan-pertimbangan yang sehat dan fakta-fakta yang mendukung, bukan berdasarkan pada emosi dan anekdot. Para pemikir kritis mampu mencari kekurangan yang terdapat dalam argumen-argumen dan menolak pernyataan-pernyataan yang tidak didukung oleh fakta. Mereka menyadari bahwa mengkritik sebuah argumen tidak sama dengan mengkritik orang yang membuat argumen tersebut. Mereka juga bersedia terlibat dalam perdebatan yang seru mengenai kebenaran sebuah ide. Meskipun demikian, berpikir kritis bukanlah sekedar berpikir negatif. Berpikir kritis mencakup kemampuan untuk bersikap kreatif dan konstruktif—kemampuan melontarkan berbagai penjelasan alternatif terhadap kejadian-kejadian yang ada, memikirkan dampak dari hasil penelitian yang diperoleh, dan mengaplikasikan pengetahuan baru ke berbagai masalah sosial maupun pribadi.

berpikir kritis. Kemampuan dan kesediaan untuk menilai berbagai pernyataan dan mengambil keputusan, yang didasarkan pada alasan dan fakta yang memiliki dukungan yang baik, bukan berdasarkan emosi atau anekdot.



Kita sering mendengar bahwa semua sudut pandang harus diajarkan kepada siswa atas dasar "keadilan" dan "keterbukaan pikiran", akan tetapi tidak semua sudut pandang, teori, dan opini benar dan didukung oleh bukti.

keyakinan yang baik seperti yang lain. Sejauh hanya menyangkut preferensi pribadi, hal ini memang benar; jika Anda lebih suka melihat *Ford Taurus* daripada *Honda Accord*, tidak ada orang yang akan mendebat Anda. Namun, jika Anda mengatakan, "*Ford* lebih baik dibandingkan *Honda*", apa yang Anda lontarkan sudah lebih dari sekedar selera atau opini saja. Selanjutnya Anda harus mendukung keyakinan itu dengan fakta-fakta yang menyangkut kehandalan mobil, keamanan, dan *track record*-nya (Ruggiero, 2004). Selanjutnya, bila Anda mengatakan: "*Ford* adalah mobil terbaik di dunia dan *Honda* itu tidak ada; itu hanya akal-akalan pemerintah Jepang," Anda akan kehilangan kepercayaan publik. Jika opini Anda mengabaikan realitas, opini Anda *tidak* akan diterima oleh orang lain.

Banyak pendidik, filsuf, dan psikolog, berkeyakinan bahwa pendidikan di masa sekarang mempersempit wawasan siswa, karena tidak membantu para siswanya untuk berpikir kritis dan kreatif. Kritik yang dilontarkan ini menyatakan bahwa para pendidik dan siswa memandang pikiran manusia seperti gudang tempat menyimpan "jawaban yang benar" atau seperti spons yang dapat diperas dan dapat cepat mengucurkan pengetahuan. Pikiran manusia bukanlah gudang ataupun spons. Kegiatan berpikir, mengingat, dan memahami, menuntut kemampuan untuk membuat keputusan, membuat pilihan, dan mempertimbangkan fakta. Memang banyak siswa SMU dan lulusan universitas yang menyelesaikan pendidikannya dengan modal menghafal. Meskipun demikian, tanpa disertai kemampuan berpikir secara kritis, mereka tidak akan mampu mengemukakan sebuah argumen yang rasional atau mengolah iklan-iklan yang menyesatkan dan mempermainkan emosi. Mereka mungkin tidak tahu cara menilai proposal politik atau calon politisi, atau memutuskan apakah mau punya anak, dan kapan saatnya jika mau, atau mengevaluasi obatan-obatan, atau menemukan solusi yang konstruktif terhadap berbagai persoalan yang dihadapi.

Pentingnya berpikir kritis tidak hanya sangat diperlukan untuk menunjang kehidupan sehari-hari. Lebih dari itu, berpikir kritis merupakan hal yang sangat penting dan mendasar untuk semua ilmu pengetahuan, termasuk psikologi. Dengan berlatih berpikir kritis, Anda akan mampu membedakan psikologi yang sebenarnya dari pseudopsikologi yang mendominasi siaran radio atau televisi dan toko-toko buku. (Dalam penelitian tentang kesalahpahaman para mahasiswa peserta mata kuliah pengantar psikologi yang diceritakan sebelum ini, mahasiswa yang mendapatkan skor tinggi pada tes berpikir kritis menunjukkan perkembangan yang paling besar.) Berpikir kritis menuntut keterampilan logika, meskipun keterampilan lainnya serta kecenderungan sifat juga penting (Anderson, 2002; Halpern, 2002; Levy, 1997; Paul, 1984; Ruggiero, 2004). Berikut ini akan dijabarkan delapan panduan penting dalam berpikir kritis, yang akan selalu kami tekankan di seluruh buku ini.



Ajukan Pertanyaan; Bersedialah Mengagumi dan Bertanya. Salah satu jenis pertanyaan anak kecil yang kerap membuat orang tua jengkel adalah "Bu, mengapa langit berwarna biru?" "Mengapa pesawat terbang tidak jatuh?" "Mengapa babi tidak bersayap?" Sayangnya, ketika


Meskipun kebanyakan orang mengetahui bahwa olahraga dilakukan untuk menjaga agar bentuk tubuh Anda tetap terpelihara dengan baik, mereka mungkin tidak menyadari bahwa berpikir kritis juga menuntut usaha dan latihan. Semua orang di sekitar kita dapat melihat berbagai contoh mengenai berpikir yang kacau balau. Kadang kala, orang membenarkan kemalasan mental mereka dengan mengatakan dengan bangga kepada Anda bahwa mereka berpikiran terbuka. Menurut hasil observasi para peneliti, berpikiran terbuka memang baik, namun jangan terlalu terbuka karena otak Anda akan menjadi kacau.

Suatu contoh tentang kesalahpahaman yang kerap terjadi mengenai pengertian berpikiran terbuka adalah ide bahwa semua pendapat diciptakan setara dan bahwa keyakinan seseorang itu baik, setiap orang mempunyai

beranjak dewasa, anak-anak cenderung berhenti mengajukan pertanyaan “mengapa” seperti itu. (Menurut Anda mengapa?).

“Mekanisme pemicu untuk berpikir kreatif adalah kecenderungan untuk ingin tahu, untuk berpikir, untuk menyelidiki, untuk bertanya”, demikian hasil observasi Vincent Ruggiero (1988). Pertanyaan seperti “Apa yang salah di sini? dan/atau “Mengapa bekerjanya seperti ini dan bagaimana bisa menjadi seperti itu?” bisa membuat kita menemukan berbagai persoalan dan tantangan. Psikolog Bob Perloff (1992) pernah suatu ketika menggambarkan beberapa pertanyaan yang jawabannya tak kunjung datang. “Mengapa ngengat tertarik pada wol namun tidak peduli pada katun?” “Mengapa pelangi bentuknya melengkung? Saya dulu merasa bodoh, bahkan dungu, karena saya tidak tahu mengapa atau bagaimana matahari bersinar; sampai belakangan ini saya mengetahui bahwa para ahli astrofisika sendiri masih bingung mengenai hal ini.”

Kami berharap bahwa Anda terjun dalam dunia psikologi bukan untuk memperoleh kebijaksanaan, melainkan untuk mengajukan berbagai pertanyaan mengenai sejumlah teori dan temuan yang disajikan dalam buku ini. Tinjaulah juga berbagai pertanyaan mengenai perilaku manusia yang tidak pernah ditanyakan sebelumnya, atau yang pernah ditanyakan tapi belum terjawab—secara ilmiah. Pada tahun 2005, editor majalah Science, salah satu jurnal ilmiah yang terkenal, merayakan ulang tahun terbitannya yang ke-125 dengan mengidentifikasi 125 misteri ilmu pengetahuan yang diharapkan dapat sebagian terjawab oleh para peneliti dalam jangka waktu beberapa dekade ke depan, dan beberapa dari misteri tersebut adalah dalam bidang psikologi (Kennedy & Norman, 2005). Apakah dasar biologis dari kesadaran? Bagaimana ingatan disimpan dan diambil? Mengapa kita tidur dan bermimpi? Mengapa terdapat periode kritis dari pembelajaran bahasa? Apakah yang menyebabkan skizofrenia? Apakah dasar biologis dari ketergantungan obat? Para ilmuwan psikologi tidak menyerah oleh fakta bahwa pertanyaan-pertanyaan ini belum terjawab; mereka justru melihatnya sebagai tantangan yang menarik.

 **Mendefinisikan Istilah yang Anda Gunakan.** Begitu Anda mengajukan pertanyaan umum, langkah berikutnya adalah merumuskannya ke dalam istilah yang jelas dan konkret. “Apa yang membuat seseorang bahagia?” merupakan pertanyaan yang bagus untuk lamunan tengah malam, namun pertanyaan seperti ini tidak akan bisa mendatangkan jawaban sebelum Anda mendefinisikan apa yang Anda artikan sebagai “bahagia”. Apakah yang Anda maksudkan adalah kondisi euforia yang terjadi hampir setiap saat? Apakah yang Anda maksud dengan perasaan senang menghadapi hidup? Atau maksudnya terbebas dari masalah atau rasa sakit yang serius?

Istilah yang didefinisikan secara samar dapat menghasilkan jawaban-jawaban yang menyesatkan atau tidak lengkap. Sebagai contoh, pernahkah Anda bertanya apakah hewan dapat menggunakan bahasa? Jawabannya tergantung pada definisi Anda mengenai “bahasa”. Jika yang Anda maksudkan adalah “sebuah sistem komunikasi”, burung-burung menggunakan bahasa, lebah juga menggunakan bahasa, bahkan cacing pun demikian. Namun, jika yang Anda artikan bahasa adalah “sistem komunikasi yang mengkombinasikan suara atau gerak tubuh ke dalam sejumlah ungkapan yang terstruktur dan mengungkapkan makna (sesuai dengan yang didefinisikan oleh para ahli linguistik), hanya manusialah yang menggunakan bahasa, meskipun beberapa hewan mampu menggunakan beberapa aspek dari bahasa dalam situasi khusus (lihat Bab 9 di Jilid 2). Contoh lain: Berapa kali umumnya anak-anak sekolah diganggu? Jawabannya tergantung pada apa yang Anda maksudkan; bagaimana Anda mendefinisikan “gangguan”. Jika yang Anda maksudkan adalah “pernah dianiaya, apapun bentuknya, oleh anak lain”, hampir setiap anak pernah diganggu. Jika yang Anda maksud dengan gangguan adalah “menjadi subjek yang mengalami pelecehan verbal dan ejekan”, jumlahnya tidak akan sebanyak itu. Dan jika yang Anda maksud adalah “diserang dan dihadapkan pada ancaman fisik”,



“Saya masih belum memiliki semua jawabannya, namun saya mulai mengajukan pertanyaan yang benar.”

©The New York Collection 1989 Lee Lorenz dari cartoonbank.com. Hak cipta terdaftar.



“Apakah Anda sekedar menyampaikan omong kosong atau Anda dapat menguji apa yang Anda katakan dengan data?”

©The New Yorker Collection 2000 Edward Kean dari cartoonbank.com. Hak cipta terdaftar.



jumlahnya masih lebih sedikit lagi. Definisi membuat segala sesuatu menjadi berbeda (Best, 2001).



Menilai Fakta. Dalam sebuah argumentasi yang seru, pernahkah Anda mendengar seseorang berseru “Saya hanya tahu bahwa hal itu benar, tidak peduli apapun yang Anda katakan” atau “Itulah pendapat saya; tidak akan ada yang dapat mengubahnya”? Pernahkah Anda sendiri membuat pernyataan semacam itu? Mengambil sebuah kesimpulan tanpa disertai fakta, atau mengharap orang lain melakukan hal yang serupa, adalah indikasi yang jelas dari kemalasan berpikir. Seorang pemikir yang kritis akan bertanya, “Fakta apa yang mendukung atau menyangkal argumen ini? Seberapa terpercayakah fakta ini?”

Sebagai contoh, kita sering mendengar orang tua dan anak mengeluh mengenai banyaknya tugas sekolah yang dibebankan ke siswa sekarang ini. Benarkah? Apakah yang ditunjukkan oleh fakta yang ada? Menurut salah satu laporan yang meninjau ulang penelitian-penelitian yang telah dilakukan, waktu yang dihabiskan tiap hari untuk mengerjakan tugas sekolah meningkat dari rata-rata 16 menit pada tahun 1981 menjadi 19 menit pada tahun 1997, dan tidak lagi meningkat setelah itu (Brown Report on Education Policy, 2003). Dalam salah satu penelitian yang melibatkan 8.000 keluarga yang ditinjau dalam laporan tersebut, setengah dari semua anak berusia 3 sampai 12 tahun mengatakan bahwa mereka tidak mengerjakan tugas

Berpikir Kritis dan Kreatif Mengenai Berbagai Masalah Psikologi

Delapan panduan pemikiran kritis berikut ini akan membantu Anda melakukan evaluasi terhadap berbagai temuan psikologis, komentar-komentar di media-massa, serta sejumlah persoalan yang Anda temui dalam kehidupan Anda sendiri.

Mengajukan Pertanyaan; Bersedia untuk Bertanya-tanya

Ketika badai Katrina menghancurkan New Orleans dan banyak daerah lainnya, para relawan bekerja tanpa henti menolong mereka yang selamat. Mengapa beberapa orang dengan berani datang membantu sesamanya, bahkan walau bukan itu pekerjaan mereka. Di sisi lain, mengapa orang-orang sering bertingkah egois, kejam, atau kasar? Ahli psikologi sosial menjelajahi cara menjelaskan dua sisi “sifat manusia,” sebagaimana akan kita lihat di Bab 8.



Jamies Nielsen/ZUMA Press

Mendefinisikan Istilah

Orang-orang selalu berbicara tentang inteligensi, akan tetapi sebenarnya apakah yang dimaksud dengan inteligensi? Apakah kejeniusan dalam bidang musik pemain biola kelas dunia seperti Midori dianggap sebagai inteligensi? Apakah inteligensi dapat diukur dari skor IQ? Mungkinkah kebijakan dan “pintar” dalam hal-hal praktik juga termasuk ke dalamnya? Kita akan lihat beberapa jawabannya di Bab 9 buku Jilid 2.





sekolah sama sekali (Hofferth & Sandberg, 2000). Dalam suatu survei yang melibatkan 282.000 mahasiswa yang tersebar di seluruh wilayah Amerika, hanya satu pertiga yang mengatakan bahwa mereka menghabiskan waktu lebih dari satu jam tiap hari kerja untuk mengerjakan tugas sekolah ketika mereka duduk di bangku SMU kelas 3, angka terendah sejak tahun 1987—dan semua siswa ini meneruskan ke perguruan tinggi (Sax dkk., 2002). Beberapa siswa Amerika memang terbebani oleh tugas sekolah, akan tetapi mereka merupakan pengecualian, mereka tidak memberi gambaran akan keadaan yang sebenarnya.

Terkadang pemeriksaan terhadap kebenaran fakta tidak dimungkinkan. Apabila hal itu terjadi, para pemikir kritis dapat mempertimbangkan apakah fakta itu berasal dari sumber yang dapat dipercaya atau tidak. (Lipps, 2004). Otoritas yang dipercaya melatih dirinya sendiri untuk berpikir kritis. Mereka memiliki pendidikan atau pengalaman di suatu bidang di mana mereka menyebut diri mereka ahli. Mereka dipercaya oleh para ahli lainnya dalam bidang yang sama. Secara terbuka mereka saling bercerita satu sama lain mengenai fakta-fakta. Dalam psikologi, mereka mengadakan serangkaian penelitian menurut sejumlah aturan dan prosedur tertentu, sebagaimana yang akan Anda pelajari di bab selanjutnya.

Menganalisis Berbagai Asumsi dan Bias. *Asumsi* adalah keyakinan-keyakinan yang diterima begitu saja, tanpa dipertanyakan lagi. Para pemikir yang kritis mencoba mengidentifikasi dan mengevaluasi asumsi-asumsi yang sudah tidak diperdebatkan lagi, yang masih menjadi dasar berbagai pernyataan dan argumen—contohnya, asumsi-asumsi yang dijadikan dasar dalam buku-buku yang mereka baca, pernyataan-pernyataan para politisi yang mereka dengar, atau



Menilai Fakta.

Ketika mendemonstrasikan kemampuan 'terbang' dan hal-hal lain yang diandaikan sebagai fenomena magis, para ilusionis seperti Andre Kole mengungkapkan kecenderungan orang-orang untuk mempercayai fakta-fakta yang terlihat oleh mata mereka, meskipun sebetulnya menyesatkan. Hal ini akan didiskusikan dalam Bab 6.

Menganalisis Berbagai Asumsi dan Bias.

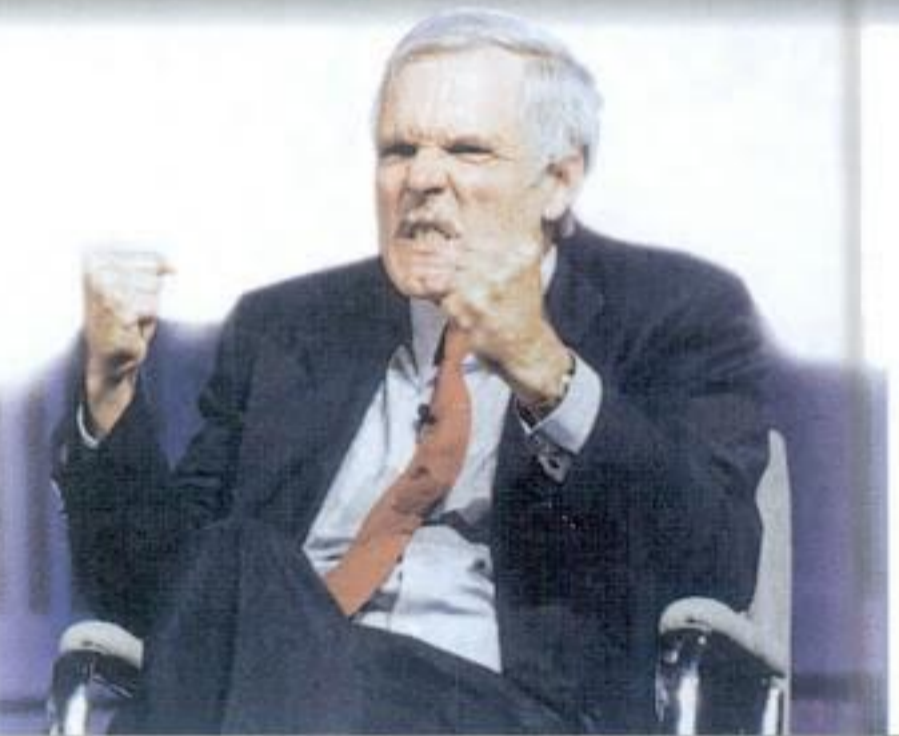
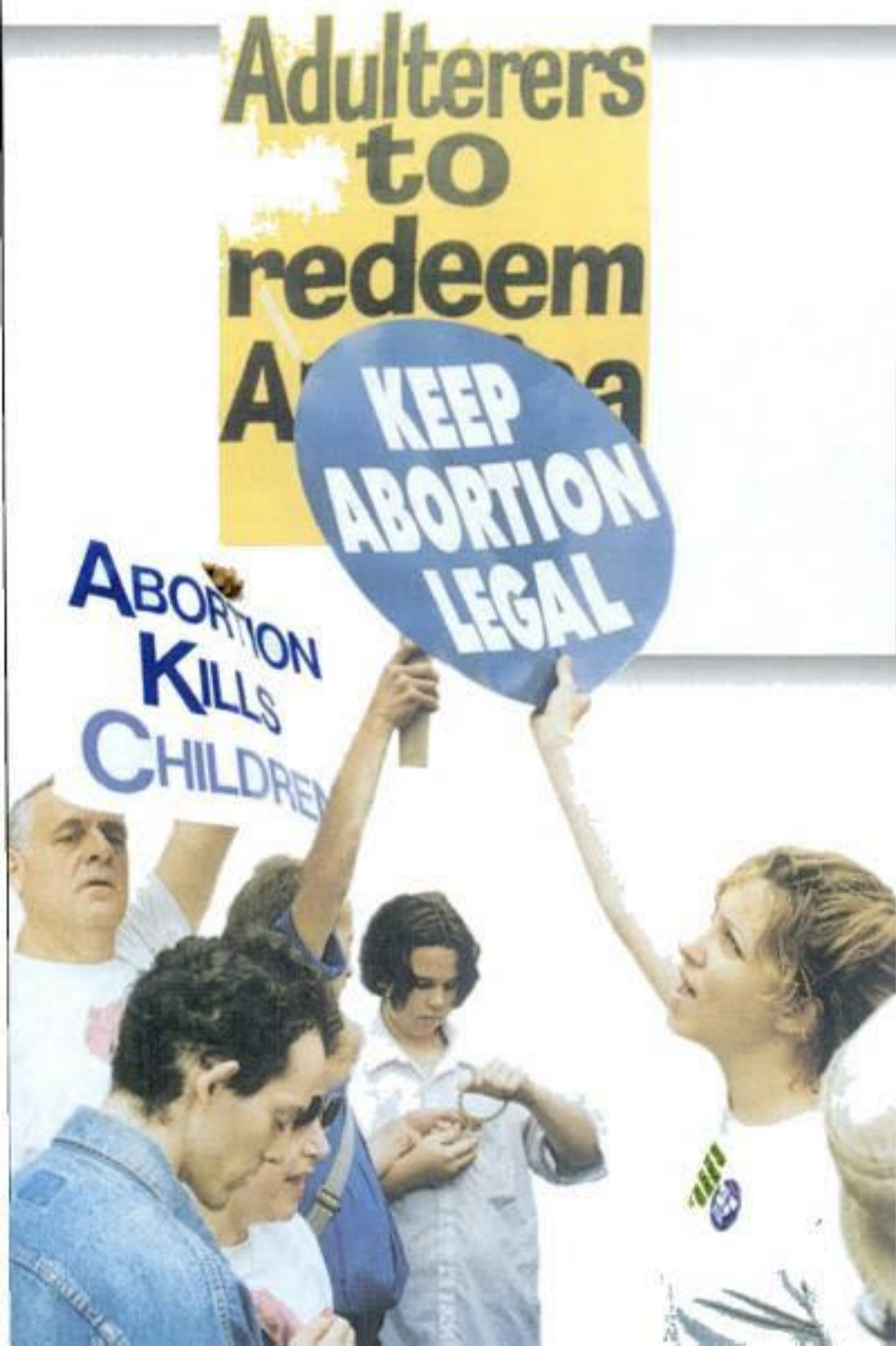
Manusia kerap menganggap bahwa efek obat-obatan terlarang murni bersifat biologis dan banyak orang Amerika juga memiliki bias yang sama yang menganggap bahwa semua obat-obatan psikoaktif pasti berbahaya. Meskipun demikian, Gereja Rastafarian menganggap marijuana sebagai "sumber kebijaksanaan". Apakah muda-mudi Jamaika ini bereaksi sama terhadap obat-obatan terlarang seperti reaksi orang yang membelinya di jalanan dan menghisapnya ketika sedang sendirian ataupun ketika pesta? Kita akan menyelidikinya dalam Bab 5, dan Bab 15 di buku Jilid 2.





iklan-iklan yang mereka lihat tiap hari. Asumsinya bisa jadi “Semua anggota Partai Demokrat (atau Republik) di Amerika Serikat adalah idiot” atau “Anda membutuhkan produk yang kami jual” atau “Manusia mempunyai kehendak bebas dan sepenuhnya bertanggung jawab terhadap segala bentuk kejahatan yang mereka lakukan” (atau, sebaliknya, “Perilaku manusia adalah hasil dari pengaruh kondisi biologis atau pendidikan yang pernah diperolehnya, maka ia tidak bertanggung jawab atas segala sesuatu yang ia lakukan.”). Tentu saja setiap manusia membuat asumsi-asumsi mengenai bagaimana dunia bekerja, begitulah jalan pikiran kita. Namun, jika kita tidak mengusahakan agar asumsi-asumsi kita dan orang lain menjadi eksplisit, kemampuan kita untuk menilai kelayakan sejumlah argumen dapat terganggu.

Jika sebuah asumsi atau keyakinan mencegah kita untuk mempertimbangkan fakta secara adil atau mengakibatkan kita sepenuhnya mengabaikan fakta yang ada, asumsi atau keyakinan itu menjadi *bias*. Kerap kali sebuah bias tetap tersembunyi sampai suatu ketika ada orang yang mempertanyakan keyakinan kita dan kita menjadi defensif atau marah. Sebagai contoh, kebanyakan di antara kita, para psikolog, berkeyakinan bahwa orang tua memberikan pengaruh terpenting dalam membentuk kepribadian anak. Apakah itu kurang jelas? Bukankah buku-buku mengenai pengasuhan anak, para terapis, dan artikel-artikel majalah telah menyatakan hal ini kepada kita selama bertahun-tahun? Pada tahun 1998, dalam bukunya yang berjudul *The Nurture Assumption*, Judith Rich Harris dengan berani mempertanyakan asumsi tersebut. Menurutnya gen dan teman sebaya berpengaruh lebih besar terhadap kepribadian dan perilaku anak dibandingkan cara-cara orang tua membesarkan si anak. Karena ide ini mempertanyakan bias yang sudah tersebar sedemikian luas, ide ini segera menimbulkan banyak kesangsian, penghinaan, dan cemoohan. Beberapa kritik yang dilontarkan justru mengguncangkan kredibilitas Harris, bukannya menghargai logika dan fakta yang ia kemukakan. (Sekalipun ia telah



Menghindari Penalaran yang Emosional.

Ketika Anda merasa sedang berada dalam kondisi marah, apakah lebih baik mengekspresikannya keluar (seperti yang dilakukan oleh Ted Turner di sini!) atau memendamnya? Kedua jawaban ini sifatnya terlalu menyederhanakan. Tergantung pada lingkungannya, kadang kala mengekspresikan perasaan Anda dapat menolong, namun kadang kala melontarkan kemarahan Anda dapat membuat segala sesuatu menjadi buruk, seperti yang didiskusikan dalam Bab 11 di Jilid 2.

Jangan Terlalu Menyederhanakan.

Perasaan yang kuat mengenai masalah kontroversial dapat menghambat kita mempertimbangkan berbagai sudut pandang orang lain. Agar dapat mencapai penyelesaian terhadap perbedaan-perbedaan yang ada, kita dituntut untuk mampu melampaui penalaran yang bersifat emosional.



mengarang buku psikologi perkembangan yang laris, ia tidak memiliki gelar Ph.D.) Banyak orang melancarkan serangan terhadap buku Harris tersebut tanpa terlebih dahulu membacanya. Ini merupakan hakikat dari bias: Bias menyebabkan kerabunan dan kebutaan intelektual. (Pada Bab 13 di buku Jilid 2 kita akan melihat dari dekat argumen yang dikemukakan oleh Harris—dengan sedapat mungkin menghindari bias).

Menghindari Penalaran yang Bersifat Emosional. Emosi ikut berperan dalam berpikir kritis. Komitmen yang kuat terhadap suatu pandangan dapat memotivasi seseorang untuk berpikir secara berani, untuk mempertahankan ide-ide yang tidak populer, dan mencari fakta-fakta yang dapat mendukung teori-teori baru yang kreatif. Namun, jika firasat kita selalu didasarkan pada perasaan dan mengabaikan pemikiran yang jernih, akibatnya bisa fatal. “Penganiayaan, perang, penyiksaan adalah akibat fatal dari firasat yang selalu didasarkan pada perasaan,” demikian kesimpulan dari Edward de Bono (1981).

Kita semua merasa harus merasa terancam dan menjadi defensif ketika kepercayaan yang kita pegang erat terusik. Kita menilai tinggi kepercayaan ini, karena kepercayaan ini memberikan kita penjelasan atas suatu fenomena yang membingungkan atau menakutkan—sebagai contoh, adanya kematian dan penderitaan—dan karena kepercayaan ini menyederhanakan sesuatu yang sangat kompleks (Preston & Epley, 2005). Karena kita merasa sangat yakin terhadap kebenaran perasaan kita, secara alamiah kita mungkin tidak menyadari bahwa orang lain, yang memiliki sudut pandang yang bertolak belakang dengan kita, juga memiliki perasaan yang sama kuatnya. Namun mereka pun biasanya tidak menyadari hal ini. Ini berarti keyakinan yang hanya bersifat emosional tidak dapat menyelesaikan sejumlah argumen. Anda mungkin



Mempertimbangkan Berbagai Interpretasi Lain.

Secara tradisional, hipnosis dianggap sebagai “kondisi trans”, di mana seseorang di luar kehendaknya dapat melakukan hal-hal yang biasanya tidak dapat atau tidak mau mereka lakukan. Namun, mungkinkah ada interpretasi lain yang tidak disangka-sangka, yang kerap dilakukan oleh orang-orang yang terhipnosis? Kita akan melihat penjelasannya dalam Bab 5.


Mentolerir Ketidakpastian.

Banyak pertanyaan yang menghasilkan banyak pemikiran dan kontroversi, namun tetap tidak menghasilkan jawaban-jawaban yang tegas—selama belum ada jawaban-jawaban yang tegas, kita harus hidup dengan ketidakpastian. Sebagai contoh, para ilmuwan masih belum memiliki teori yang kuat untuk menjelaskan mengapa ada orang yang menjadi gay, ada yang normal, atau yang biseksual, seperti yang akan kita lihat di Bab 12 di buku Jilid 2.






memiliki perasaan yang kuat mengenai banyak topik yang menjadi minat psikologi, seperti obat-obatan terlarang, penyebab kriminalitas, rasisme, asal mula inteligensi, perbedaan gender, dan homoseksualitas. Ketika membaca buku ini, Anda mungkin menjumpai bahwa diri Anda sedang berdebat dengan temuan-temuan yang tidak Anda sukai. Ketidaksetujuan Anda baik; itu berarti Anda membaca secara aktif dan terlibat dengan materinya. Yang kami minta adalah agar Anda hendaknya berpikir mengenai alasan mengapa Anda tidak setuju: Apakah karena faktanya kurang persuasif, atau karena idenya membuat Anda cemas dan terganggu?

- 
Jangan Terlalu Menyederhanakan Masalah. Seorang pemikir kritis berusaha meninjau lebih jauh melampaui hal-hal yang sudah nyata atau jelas. Ia menolak melakukan generalisasi yang terlalu cepat dan menolak berpikir “secara kaku”. Sebagai contoh, yang mana yang lebih baik; merasa memiliki kendali terhadap segala sesuatu yang terjadi pada Anda, atau menerima dengan tenang apa pun yang ditawarkan oleh hidup ini? Keduanya bersifat terlalu menyederhanakan. Seperti yang akan kita lihat dalam Bab 15 di Jilid 2, “perasaan memiliki kendali” mempunyai banyak keuntungan penting, namun kadang kala sikap “biarkan semuanya mengalir dengan sendirinya” adalah yang terbaik.

Salah satu bentuk sikap yang terlalu menyederhanakan masalah adalah *berargumentasi dengan anekdot*—melakukan generalisasi berdasarkan sebuah pengalaman pribadi atau menggunakan beberapa contoh yang dipakai sebagai kesimpulan yang berlaku umum. Sebagai contoh, sebuah kejahatan dilakukan oleh mantan narapidana yang dibebaskan secara bersyarat, berarti program pembebasan bersyarat seharusnya dihapuskan; seseorang membenci sekolahnya, berarti semua orang yang bersekolah di sana membenci sekolah itu juga. Tidak hanya itu, anekdot juga kerap menjadi sumber terbentuknya stereotip: adanya seorang ibu petugas sosial yang tidak jujur menyebarkan anggapan bahwa semua petugas sosial tidak jujur; perjumpaan dengan seorang California yang nyentrik menyebarkan anggapan bahwa semua orang California nyentrik. Para pemikir kritis menghendaki adanya dasar fakta yang lebih banyak daripada sekedar satu atau dua peristiwa saja sebelum membuat kesimpulan secara luas.

- 
Mempertimbangkan Berbagai Interpretasi Lain. Seorang pemikir kritis secara kreatif menghasilkan sebanyak mungkin penjelasan yang masuk akal mengenai topik yang dihadapi, sebelum menetapkan kemungkinan yang paling benar. Sebagai contoh, sebuah majalah yang baru terbit melaporkan bahwa penderita depresi kronis memiliki peluang lebih besar untuk mengidap kanker. Sebelum menyimpulkan bahwa depresi dapat menyebabkan kanker, Anda perlu mempertimbangkan sejumlah kemungkinan lainnya. Mungkin orang yang depresi lebih banyak merokok dan minum minuman keras secara berlebihan, dan bahwa kebiasaan-kebiasaan yang tidak sehat inilah yang meningkatkan risiko terkena kanker. Atau mungkin juga, pada awalnya depresi dan kanker itu dipelajari, terdapat kanker yang tidak terdeteksi yang bertanggung jawab atas perasaan depresi pasien. Berbagai penjelasan alternatif seperti ini harus diselidiki lebih lanjut sebelum kita dapat menyimpulkan bahwa depresi merupakan penyebab langsung dari kanker.

Setelah menemukan beberapa penjelasan mengenai sebuah fenomena, seorang pemikir kritis memilih satu penjelasan yang paling dapat menjelaskan fakta dan menghindari asumsi-asumsi lain yang ternyata tidak terbukti. Inilah prinsip yang dikenal sebagai *Occam's Razor*, nama ini dipilih berdasarkan nama seorang filsuf pada abad ke-14 yang pertama kali merumuskannya. Jadi, bila seorang peramal nasib membaca garis tangan Anda dan meramalkan bahwa tidak lama lagi Anda akan jatuh cinta, akan melakukan perjalanan ke Zanzibar, dan akan memiliki dua anak kembar, salah satu dari dua hal berikut pasti benar (Steiner, 1989):

- Sang Peramal tadi betul-betul mampu mengetahui berbagai kemungkinan interaksi yang tak terbatas jumlahnya antara manusia, hewan, kejadian, benda-benda, dan situasi lingkungan yang dapat mempengaruhi hidup Anda, sekaligus mengetahui bagaimana akhir dari hasil interaksi itu. Selain itu, peramal tersebut juga mampu mengubah semua hukum fisika dan menggugurkan ratusan hasil kajian yang menyimpulkan bahwa tidak ada seorang manusia pun yang mampu meramalkan masa depan.

ATAU

- Peramal itu berbohong.

Seorang pemikir kritis akan memilih alternatif kedua karena alternatif tersebut menuntut jumlah asumsi yang lebih sedikit dan memiliki lebih banyak fakta pendukung.



Mentolerir Ketidakpastian. Pada akhirnya, belajar berpikir kritis mengajarkan kepada kita suatu pelajaran hidup yang paling sulit, yaitu: bagaimana hidup berdampingan dengan ketidakpastian. Terkadang, hanya sedikit sekali, atau bahkan sama sekali tidak ada, fakta yang tersedia untuk ditelaah. Terkadang fakta hanya memungkinkan kesimpulan yang bersifat tentatif. Terkadang fakta tampak cukup kuat untuk menghasilkan kesimpulan. . .sampai tiba saat ditemukannya fakta baru yang menggugurkan keyakinan-keyakinan yang sampai kini kita pegang. Para pemikir kritis bersedia menerima kondisi tidak pasti. Mereka tidak takut mengatakan, "Saya tidak tahu" atau "Saya tidak yakin". Pengakuan ini bukanlah suatu usaha menghindari atau mengelak, namun merupakan sebuah bentuk pemacu untuk penyelidikan yang lebih kreatif lagi.

Kebutuhan menerima adanya ketidakpastian tidak berarti meninggalkan semua kepercayaan dan keyakinan yang ada. Itu tidak mungkin. Kita semua membutuhkan beberapa nilai dan prinsip yang dapat mengarahkan tindakan-tindakan kita. Sebagaimana ditulis oleh Vincent Ruggiero (1988), "Masalahnya tidak disebabkan karena seseorang mengikuti suatu ide—tetapi karena penolakan untuk mengikuti ide itu meskipun masuk akal. Kita boleh saja mempunyai suatu keyakinan dan menjadikannya sebagai pedoman, tetapi sebaiknya kita menyertainya dengan sikap bersedia meninjaunya kembali bila diperlukan, ketika ditemukan fakta baru."

Berpikir kritis tidak dapat memberikan jawaban-jawaban terhadap seluruh kesulitan hidup. Beberapa pertanyaan seperti "Apakah Tuhan itu ada" dan "Bagaimanakah hakikat Tuhan," pada dasarnya adalah masalah iman. Lebih jauh lagi, berpikir kritis merupakan sebuah proses yang terus menerus bergulir bukan sesuatu yang telah selesai. Tidak ada seorang pun yang dapat menjadi seorang pemikir kritis yang sempurna, yang seluruhnya terlepas dari penalaran yang bersifat emosional maupun pengandaian. Kita semua sebetulnya kurang berpikir secara terbuka; kita lebih mudah melihat kepincangan atau kelemahan argumentasi orang lain alih-alih menelaah secara kritis pendapat diri kita sendiri. Sebagaimana yang diobservasi oleh



TINJAUAN 1.1

Beberapa Panduan untuk Berpikir Kritis Mengenai Masalah Psikologi

Panduan	Contoh
 Ajukan pertanyaan; bersedialah mengagumi dan bertanya	"Dapatkah saya mengingat-ingat kembali peristiwa di masa kanak-kanak saya secara tepat?"
 Mendefinisikan istilah Anda	"Yang saya maksud sebagai kanak-kanak adalah mereka yang berusia 3—12 tahun; yang saya maksud sebagai peristiwa adalah segala sesuatu yang saya alami secara pribadi, seperti perjalanan ke kebun binatang atau ketika rawat di rumah sakit; yang saya maksud sebagai 'akurat' adalah peristiwa yang terjadi seperti yang saya ingat".
 Menilai fakta	"Saya merasa bahwa saya mengingat kembali secara sempurna pesta ulang tahun saya yang ke 5, namun hasil penelitian menunjukkan bahwa manusia kerap menyusun ulang peristiwa di masa lalu secara tidak tepat."
 Menganalisis berbagai asumsi dan bias	"Saya selalu beranggapan bahwa ingatan itu seperti <i>tape-recorder</i> —benar-benar tepat merekam setiap saat dalam hidup saya"—namun ini mungkin hanya bias, karena ingatan ini sangat meyakinkan.
 Menghindari penalaran yang emosional	"Saya benar-benar <i>ingin</i> mempercayai bahwa ingatan ini benar, namun tidak berarti bahwa kenyataannya memang <i>demikian</i> "
 Jangan terlalu menyederhanakan	"Beberapa ingatan mengenai masa kanak-kanak bisa jadi akurat, yang lain bisa jadi salah, dan beberapa bisa separuh benar dan salah"
 Mempertimbangkan berbagai interpretasi lain	"Beberapa 'ingatan' saya bisa jadi didasarkan pada hal-hal yang dikatakan orangtua pada saya di kemudian hari, tidak didasarkan pada ingatan saya sendiri."
 Menolerir ketidakpastian	"Saya tidak pernah mengetahui secara pasti apakah beberapa ingatan mengenai masa kanak-kanak saya adalah nyata atau tepat."

Catatan: Anda akan membaca lebih banyak mengenai reliabilitas (kehandalan) ingatan di Bab 10 buku Jilid 2.



filsuf Richard W. Paul (1984), berpikir kritis sebenarnya adalah “berpikir secara adil dalam kehidupan sehari-hari”.

Selama membaca buku ini, perhatikanlah kedelapan panduan yang telah kami lukiskan di atas, yang diringkas ke dalam Tinjauan 1.1. Latihan berpikir kritis sebenarnya dapat membantu para mahasiswa memperkuat “otot-otot berpikirnya” dan memahami konsep-konsep psikologi secara lebih baik. Itulah sebabnya kami memberi banyak kesempatan pada Anda untuk menerapkan panduan ini ke dalam teori-teori psikologis dan masalah-masalah pribadi maupun sosial yang mempengaruhi kita semua. Mulai bab berikutnya, bagian “Penelitian dari Jarak Dekat” akan mengangkat beberapa pedoman yang harus diperhatikan ketika kita membaca suatu penelitian. Pertanyaan-pertanyaan di bagian sisi buku yang disertai dengan simbol bola lampu mengajak Anda berdiskusi tentang suatu pedoman yang cukup relevan. Dalam Kuis Singkat, bola lampu akan menunjukkan pertanyaan-pertanyaan yang dapat digunakan untuk latihan penerapan pribadi. Bola lampu juga dapat disertai dengan berbagai foto dan gambar yang mengajak Anda berpikir kritis sehingga Anda mendapat kesempatan untuk berlatih menerapkan pedoman yang diberikan. Jangan lupa bahwa berpikir kritis selalu penting dalam setiap bab, tidak hanya pada bagian-bagian yang memiliki gambar bola lampu.

KUIS singkat



Amelia dan Harold sedang berargumentasi mengenai hukuman mati. “Lia, saya betul-betul yakin bahwa hukuman mati merupakan sesuatu yang barbar, tidak efektif, dan salah,” kata Harold. “Kamu gila,” kata Amelia. “Saya setuju dengan konsep hukuman yang setimpal, dan di samping itu, saya sepenuhnya yakin bahwa hukuman mati dapat mencegah kejahatan lebih lanjut.” Pelanggaran berpikir kritis yang manakah yang mungkin telah dilakukan oleh Amelia dan Harold?

Jawab:

Berikut ini adalah persoalan yang muncul dalam gaya argumentasi mereka. Anda juga bebas untuk memiliki pemikiran lain: (1) Mereka bermalas-malasan secara emosional. Saya betul-betul yakin mengenai hal ini, maka saya benar dan kamu salah. (2) Mereka tidak menelaah fakta-fakta yang mendukung atau menentang argumen-argumen mereka. Hasil penelitian apakah yang memperhatikan kaitan antara hukuman mati dan kriminalitas? Apakah hukuman mati diterapkan secara adil pada orang-orang kaya dan miskin, pria dan wanita, kulit hitam dan kulit putih? Seberapa seringkah orang-orang yang tidak bersalah dihukum mati? (3) Mereka tidak menelaah asumsi-asumsi dan bias-bias yang mereka kemukakan dalam diskusi. (4) Mereka mungkin tidak secara jelas mendefinisikan masalah yang sedang mereka perdebatkan. Contohnya, apakah tujuan hukuman mati? Untuk mencegah kejahatan; untuk memuaskan hasrat publik dalam melakukan pembalasan dendam; atau untuk mencegah pelaku kejahatan memperoleh kebebasan bersyarat dan kembali ke jalanan?

POKOK BAHASAN SELANJUTNYA

- Pelajaran apa yang dapat dipetik oleh psikologi modern dari *phrenology*?
- Berapakah usia ilmu psikologi?
- Benarkah Sigmund Freud adalah pendiri psikologi ilmiah?



Psikologi Masa Lalu:

Dari Kursi Terapi hingga Laboratorium

Nah, setelah Anda mengetahui apakah psikologi itu dan apa yang bukan psikologi, serta mengapa dalam mempelajari psikologi Anda membutuhkan pemikiran kritis, sekarang marilah kita mulai meninjau bagaimana psikologi berkembang menjadi ilmu yang modern.

Hingga abad ke-19, psikologi tidak digolongkan sebagai sebuah disiplin ilmu yang formal. Tentu saja, sepanjang sejarah, para pemikir terbesar, mulai dari Aristoteles hingga Zoroaster, telah mengajukan berbagai pertanyaan yang kini dinyatakan sebagai pertanyaan psikologis. Mereka ingin mengetahui bagaimana seseorang memperoleh informasi melalui inderanya, menggunakan informasi yang diperolehnya untuk memecahkan berbagai masalah, dan kemudian termotivasi untuk bertindak secara berani atau kejam. Mereka ingin mengetahui hakikat emosi yang sulit dimengerti, apakah emosi mengendalikan kita, atau merupakan sesuatu yang dapat kita kendalikan. Seperti halnya psikolog masa kini, mereka ingin *mendeskripsikan*, *memprediksikan*, *memahami*, dan *memodifikasi* perilaku untuk menambah pengetahuan mengenai manusia dan meningkatkan kebahagiaan manusia. Namun, tidak seperti para psikolog modern,



para ilmuwan pada zaman dahulu tidak terlalu banyak berpegang pada fakta empiris. Kerap kali, berbagai observasi yang mereka lakukan hanya didasarkan pada anekdot atau deskripsi dari kasus-kasus individual.

Ini tidak berarti bahwa para pelopor psikologi modern selalu keliru. Sebaliknya, mereka kerap memperoleh *gagasan* dan melakukan observasi yang kemudian terbukti dalam karya-karya berikutnya. Hippocrates (460 SM–377 SM), seorang dokter Yunani yang dikenal sebagai pendiri ilmu kedokteran modern, melakukan observasi terhadap para pasien yang mengalami cedera kepala. Berdasarkan observasinya ia menyimpulkan bahwa otak seharusnya merupakan sumber utama dari “kenikmatan, kesenangan, tawa, dan lelucon kita, sekaligus juga penderitaan, kesakitan, duka cita, dan tangisan kita.” Pada abad pertama, para filsuf aliran *Stoic* mengobservasi bahwa seseorang tidak menjadi marah, sedih atau cemas karena kejadian aktual itu sendiri, melainkan karena penjelasan yang mereka miliki tentang kejadian tersebut. Pada abad ke-17, seorang filsuf Inggris, John Locke (1643-1704), membuktikan bahwa pikiran bekerja melalui asosiasi ide-ide yang muncul dari pengalaman. Pernyataan ini terus mempengaruhi banyak psikolog hingga sekarang.

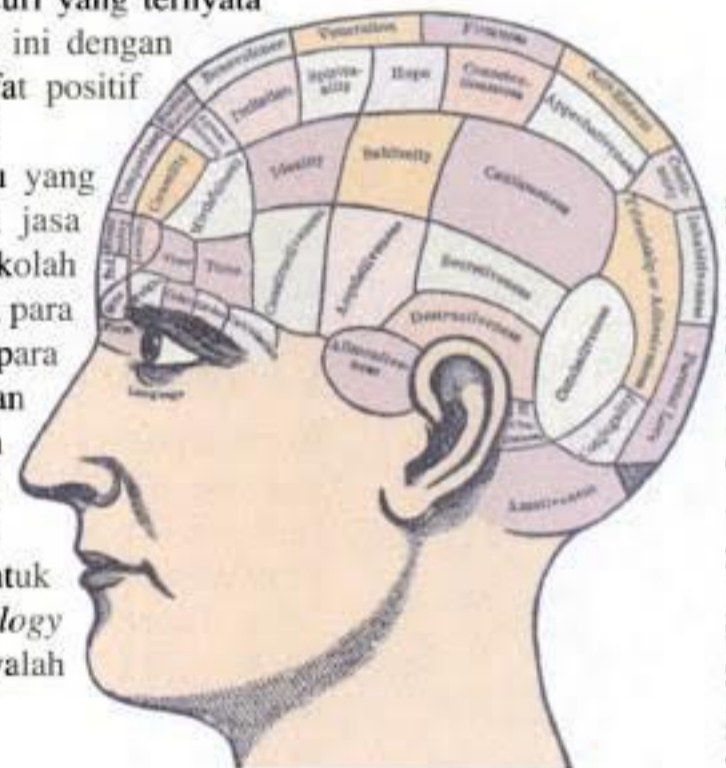
Meskipun demikian, tanpa metode empiris, para pendiri psikologi juga membuat kesalahan yang cukup dahsyat. Salah satunya yang dapat dijadikan contoh bagus, adalah teori *phrenology* yang berasal dari tahun 1800-an. Dalam bahasa Yunani, *phrenology* berarti pelajaran mengenai pikiran. Teori ini menjadi sangat populer di Eropa dan Amerika di masa itu. Diinspirasi oleh tulisan dan ceramah dokter Austria yang bernama Joseph Gall (1758-1828), sejumlah ahli *phrenology* berpendapat bahwa berbagai area di otak berkaitan dengan karakter spesifik dan sifat kepribadian, seperti sifat kikir dan “religiositas”. Lebih jauh lagi, mereka mengatakan bahwa sifat-sifat seperti itu dapat “terbaca” melalui bentuk benjolan tengkorak. Sebagai contoh, pencuri diduga memiliki benjolan yang lebih besar di atas telinga. Ketika para *phrenolog* memeriksa orang yang dianggap memiliki bentuk tengkorak khas pencuri yang ternyata bukan pencuri, mereka mencoba menjelaskan fakta yang bertentangan ini dengan menyatakan adanya benjolan lain di tengkoraknya yang mewakili sifat positif yang dianggap dapat menahan dorongan orang tersebut untuk mencuri.

Di Amerika Serikat, berbagai jenis orang dengan rasa ingin tahu yang amat besar mencari jasa *phrenolog*. Para orang tua menggunakan jasa mereka untuk membuat keputusan dalam mengasuh anak-anaknya; sekolah menggunakannya untuk memutuskan guru mana yang akan dipekerjakan; para pemuda menggunakannya untuk memilih karier atau pasangan; dan para pengusaha menggunakannya untuk memilih karyawan yang diperkirakan loyal dan jujur (Benjamin, 1998). Beberapa ahli *phrenology* menawarkan jam pelajaran untuk diikuti ataupun program untuk *belajar mandiri* bagi orang-orang yang ingin mengatasi sejumlah kekurangan mereka—persis sama seperti yang dilakukan oleh para pelopor program dan seminar untuk pengembangan diri di zaman sekarang. Antusiasme terhadap *phrenology* tidak hilang hingga abad ke-20, meskipun demikian *phrenology* hanyalah pseudosains klasik—sebuah omong kosong belaka.

Lahirnya Psikologi Modern

Kira-kira bertepatan dengan masa puncak popularitas *phrenology*, sejumlah pria dan wanita perintis di Eropa dan Amerika mulai mempelajari masalah-masalah psikologi dengan menggunakan metode ilmiah. Pada tahun 1879, laboratorium psikologi yang pertama secara resmi didirikan di Leipzig, Jerman, oleh Wilhelm Wundt [VIL-helm Voont]. Wundt (1832-1920), yang memperoleh pelatihan di bidang kedokteran dan filsafat, menulis banyak hal di bidang psikologi, kedokteran, sejarah ilmu pengetahuan alam, etika, dan logika. Meskipun demikian, secara khusus Wundt dihargai oleh para psikolog karena ia adalah orang pertama yang mengumumkan (pada tahun 1873) niatnya untuk mengangkat psikologi menjadi sebuah bidang ilmu pengetahuan yang ilmiah; selain itu laboratoriumnya adalah hasil temuan yang pertama kali dipublikasikan dalam jurnal ilmiah. Meskipun laboratorium tersebut berawal dari beberapa ruang dalam sebuah gedung tua, laboratorium Leipzig segera menjadi tempat bagi siapa saja yang ingin menjadi seorang psikolog. Kebanyakan psikolog pertama Amerika memperoleh pelatihannya di sana.

phrenology Kini merupakan teori yang tidak dipercayai. Teori ini membedakan berbagai area di otak untuk menjelaskan karakter tertentu dan sifat-sifat kepribadian, yang semuanya ini dapat “dibaca” melalui benjolan yang terdapat di tulang tengkorak.



Archive of the History of American Psychology - The University of Akron

Dalam peta *phrenology* abad ke-19 ini, ruang yang sangat kecil terkait dengan harga diri dan ruang yang besar terkait dengan sifat berhati-hati.



Wilhelm Wundt (1832-1920), di kanan, dengan rekan-rekan kerjanya.



AYO, TERLIBAT!

>INTROSPEKSI

Seberapa terpercaya introspeksi sebagai sebuah metode yang dapat dipakai untuk melakukan generalisasi mengenai pengalaman manusia? Selidikilah untuk dirimu sendiri dengan bertanya pada beberapa kawan apa yang secara mental mereka alami ketika memikirkan sebuah kursi. Katakan kepada mereka untuk spesifik menyebutkan warna, bentuk, ukuran, gaya, orientasi, dan sebagainya. Aspek pengalaman mana yang mereka sepakati bersama dan mana yang mereka laporkan secara berbeda?

Para peneliti di laboratorium Wundt tidak mempelajari keseluruhan topik seperti yang dilakukan oleh para psikolog modern. Mereka kebanyakan berkonsentrasi pada sensasi, persepsi, waktu reaksi, dan perhatian. Mereka tidak mau mempelajari proses belajar, kepribadian, dan perilaku abnormal. Salah satu metode penelitian Wundt yang banyak disukai adalah melatih para sukarelawan agar secara cermat mengobservasi, menganalisis, dan mendeskripsikan sensasi, bayangan mental, dan reaksi emosinya sendiri. Pekerjaan ini tidak semudah kedengarannya. Para sukarelawan Wundt harus berlatih melakukan observasi sampai 10.000 kali sebelum akhirnya mereka diizinkan untuk berpartisipasi dalam penelitian yang sebenarnya. Setelah dilatih, mereka mungkin membutuhkan waktu selama 20 menit untuk melaporkan pengalaman mentalnya yang terjadi selama eksperimen yang berlangsung selama 1,5 detik. Tujuannya adalah menguraikan perilaku menjadi elemen-elemen dasar, seperti ahli kimia menguraikan air menjadi hidrogen dan oksigen.

Meskipun Wundt berharap bahwa metode introspeksi ini dapat memberi hasil yang dapat dipercaya dan dapat dibuktikan, kebanyakan psikolog menolaknya karena dianggap terlalu subjektif. Meskipun demikian, Wundt masih tetap dihargai karena secara resmi ia mengawali gerakan untuk menjadikan psikologi sebagai ilmu yang ilmiah.

Tiga Aliran Awal dalam Psikologi

Selama awal dekade sejak berdirinya psikologi sebagai disiplin ilmu yang formal, terdapat tiga aliran psikologi yang cukup populer. Aliran yang pertama tidak bertahan lama dan segera dilupakan. Aliran kedua juga tidak bertahan lama kemudian juga lenyap, namun tetap memiliki pengaruh terhadap psikologi. Aliran ketiga tetap hidup hingga sekarang, terlepas dari perdebatan seru mengenai apakah aliran ini masih dapat digolongkan sebagai psikologi ilmiah.

Strukturalisme. Di Amerika, ide-ide Wundt dipopulerkan dengan cara yang sudah dimodifikasi sedemikian rupa oleh salah satu muridnya, E.B. Titchener (1867-1927) yang menyebut pendekatan Wundt dengan nama **strukturalisme**. Seperti Wundt, para strukturalis berharap dapat menganalisis berbagai sensasi, gambaran, dan perasaan ke dalam elemen-elemen dasar. Sebagai contoh, ketika seseorang diminta mendengarkan bunyi metronom dan melaporkan secara tepat apa yang ia dengar. Kebanyakan orang menyatakan bahwa mereka menangkap sebuah pola (seperti KLIK klik klik KLIK klik klik), meskipun semua bunyi klik dari sebuah metronom tersebut pada kenyataannya sama. Atau seseorang juga bisa diminta menguraikan semua komponen cita rasa yang berbeda-beda ketika menggigit sebuah jeruk (manis, asam, basah, dan sebagainya).

Terlepas dari program penelitian yang intensif, strukturalisme mengalami nasib yang sama seperti kisah dinosaurus. Setelah Anda menemukan struktur-struktur pembangun sensasi atau imaji dan bagaimana mereka saling berkaitan, lalu apa? Bertahun-tahun kemudian, setelah strukturalisme mati, Wolfgang Kohler (1959) teringat kembali tentang bagaimana ia dan para rekan merespons hal itu ketika masih menjadi mahasiswa: “Apa yang dulu mengganggu kami adalah . . . dampaknya, yaitu bahwa kehidupan manusia yang tampaknya begitu berwarna dan sangat dinamis, ternyata sebenarnya hanyalah sesuatu yang membosankan”.

Kepercayaan strukturalisme pada introspeksi yang dilakukan oleh para partisipan juga menimbulkan persoalan bagi mereka. Terlepas dari pelatihan yang telah diperoleh, para partisipan yang melakukan introspeksi itu kerap memberikan laporan-laporan yang saling bertentangan antara satu sama lain. Ketika ditanyai gambaran apa yang muncul dalam benaknya ketika mendengar kata *segitiga*, kebanyakan responden menjawab bahwa mereka membayangkan suatu bentuk visual yang mempunyai sudut-sudut sama; sedangkan responden lainnya mengatakan

strukturalisme

Pendekatan psikologi di masa awal yang menekankan analisis pengalaman langsung ke dalam elemen-elemen dasar.

melihat suatu bentuk tanpa warna yang melingkar dengan satu sudut lebih besar daripada sudut yang lainnya. Sejumlah orang bahkan mengaku bahwa mereka bisa memikirkan segitiga tanpa sama sekali membentuk bayangan visual (Boring, 1953). Karena itu, sulit untuk mengetahui atribut mental apakah yang mendasar bagi sebuah segitiga.

Fungsionalisme. Pendekatan awal yang lain terhadap psikologi ilmiah adalah **fungsionalisme**, yang menekankan fungsi atau tujuan perilaku. Pendekatan ini berlawanan dengan strukturalisme yang senantiasa berusaha menganalisis dan mendeskripsikan perilaku. Salah satu pemimpin fungsionalisme adalah William James (1842-1910), seorang filsuf, dokter, sekaligus psikolog Amerika. William James berpendapat bahwa pencarian struktur pembangun pengalaman, sebagaimana yang telah dilakukan oleh Wundt dan Titchener, adalah usaha yang sia-sia dan membuang waktu. Otak dan pikiran terus-menerus berubah, menurutnya. Ide-ide yang tetap atau permanen—mengenai segitiga atau apa pun juga, tidak muncul secara berkala sebelum adanya “cahaya yang menyoroti kesadaran” (*“footlight of consciousness”*). “Upaya untuk menangkap sifat dasar pikiran melalui introspeksi”, sebagaimana yang ditulis oleh James (1890/1950), ibarat “menangkap sesuatu yang berputar agar dapat melihat gerakannya atau mencoba menyalakan lampu secepat mungkin untuk dapat melihat seperti apakah kegelapan itu”.

Bila para strukturalis memperhatikan *apa* yang terjadi ketika organisme melakukan sesuatu, para fungsionalis memperlakukan *bagaimana* dan *mengapa*. Mereka sedikit terinspirasi oleh teori-teori evolusi dari ahli ilmu alam Inggris, Charles Darwin (1809-1882). Darwin berpendapat bahwa pekerjaan para ahli biologi tidak sekedar mendeskripsikan gerakan membusungkan dada seekor burung dara atau warna pucat seekor kadal, misalnya, namun juga menggambarkan bagaimana atribut-atribut ini dapat mendukung kelangsungan hidup. Apakah hal-hal tadi membantu hewan untuk menarik pasangan, atau menyembunyikan diri dari musuh? Demikian pula, para fungsionalis ingin mengetahui bagaimana berbagai perilaku dan proses mental yang spesifik dapat membantu seseorang atau seekor hewan beradaptasi dengan lingkungannya. Oleh karena itulah para fungsionalis berusaha mencari penjelasan mengenai penyebab-penyebab yang mendasari serta konsekuensi praktis dari setiap perilaku dan proses mental ini. Tidak seperti para strukturalis, para fungsionalis merasa bebas untuk mengambil dan memilih di antara berbagai metode yang ada. Mereka juga memperluas bidang psikologi dengan melakukan penelitian terhadap anak-anak, hewan, pengalaman religius, dan apa yang disebut oleh James sebagai *“the stream of consciousness”*—sebuah istilah yang masih digunakan berkat keindahannya dalam mendeskripsikan cara pikiran mengalir, seperti sebuah sungai, yang aliran airnya bergulung-gulung, kadang kala tenang, kadang kala bergolak.

Sebagai sebuah aliran psikologi, fungsionalisme, seperti halnya strukturalisme, tidak berusia panjang. Aliran ini kurang memiliki teori atau program penelitian yang tepat, serta kurang mampu menarik pengikut. Akhirnya penelitian tentang kesadaran dan konsep aliran ini tidak dapat bertahan. Meskipun demikian, penekanan para fungsionalis terhadap penyebab dan konsekuensi perilaku telah menentukan perjalanan psikologi sebagai suatu ilmu yang ilmiah.

Psikoanalisis. Abad ke-19 juga diwarnai oleh perkembangan berbagai terapi psikologis. Sebagai contoh, di Amerika Serikat muncul gerakan yang sangat populer dan tersebar luas yang disebut *“Mind Cure”* yang berkembang dari tahun 1830 hingga 1900. *“Mind cure”* merupakan usaha untuk mengoreksi “pikiran-pikiran yang salah” yang membuat seseorang menjadi cemas, depresif, dan tidak bahagia (Caplan, 1998). Gerakan *mind cure* merupakan cikal bakal dari munculnya terapi kognitif modern (lihat Bab 17 di buku Jilid 2).

Bentuk terapi yang memiliki pengaruh terbesar secara mendunia selama hampir satu abad ini berasal dari Vienna, Austria. Sementara para peneliti di Eropa dan Amerika bekerja di laboratorium, berjuang menempatkan psikologi sebagai ilmu yang ilmiah, Sigmund Freud (1856-1939), seorang neurolog yang tidak dikenal, mendengarkan laporan pasien-pasiennya mengenai depresi, kecemasan, dan sejumlah kebiasaan obsesif di dalam ruang kerjanya. Freud menjadi yakin bahwa banyak gejala pasiennya ternyata diakibatkan oleh penyebab mental dan bukan penyebab fisik. Freud berkesimpulan bahwa penderitaan (*distress*), yang mereka alami, terkait dengan konflik serta trauma emosional yang terjadi di awal masa kanak-kanak dan hal itu terlalu menakutkan untuk diingat secara sadar, misalnya hasrat seksual yang terlarang terhadap orang tua.



William James (1842–1910)

fungsionalisme

Pendekatan psikologi di masa awal yang menekankan fungsi atau tujuan perilaku dan kesadaran.



Sigmund Freud (1856–1939)



Freud berpendapat bahwa kesadaran yang kita ketahui hanyalah puncak dari gunung es mental. Di balik permukaan yang terlihat, terdapat bagian pikiran yang tidak disadari, yang mengandung berbagai harapan, gairah, dan rahasia yang menimbulkan perasaan bersalah, teriakan yang tidak terucapkan, dan konflik antara hasrat dan kewajiban yang tidak terungkap. Banyak di antara dorongan dan pikiran ini yang bersifat seksual atau agresif. Kita tidak menyadarinya seiring dengan tenggelamnya kita dalam kesibukan sehari-hari, meskipun berbagai dorongan dan pikiran ini dapat muncul—dalam mimpi, kesalahan ucap (*slip of the tongue*), ketidaksengajaan yang tampak, bahkan gurauan. Freud (1905a) menulis, “Tidak ada orang yang dapat menyimpan rahasia. Jika lidahnya tidak berbicara, melalui jari-jarinyalah ia akan berkata-kata; pengkhianatan akan mengalir melalui setiap pori-porinya.”

Ide-ide Freud bukanlah sensasi sesaat. Buku pertamanya yang berjudul *The Interpretation of Dreams* (1900/1953), hanya terjual sebanyak 600 buah delapan tahun sejak dipublikasikan untuk pertama kali. Namun demikian, ide-idenya akhirnya berkembang menjadi teori kepribadian dan metode psikoterapi yang luas, yang dikenal sebagai **psikoanalisis**. Kebanyakan konsep Freud dulu, hingga sekarang masih ditolak oleh para psikolog yang berorientasi empiris, seperti yang akan kita bahas. Meskipun demikian, konsep-konsep ini memiliki pengaruh yang besar terhadap filsafat, literatur, dan seni abad ke-20. Kini, nama Freud sudah sangat terkenal, menyamai Einstein.

Sejak awal berkembangnya filsafat, ilmu alam, dan kedokteran, psikologi telah berkembang menjadi disiplin ilmu yang kompleks yang memiliki banyak spesialisasi, perspektif, serta metode. Dewasa ini, psikologi telah menjadi sebuah keluarga yang besar. Para anggota keluarga ini sama-sama memiliki nenek moyang yang sama dan ada banyak sepupu yang telah bergabung. Meskipun demikian, ada beberapa “orang” yang bertengkar dan ada yang enggan berbicara satu sama lain.

psikoanalisis Sebuah teori kepribadian dan metode terapi, yang awalnya dirumuskan oleh Sigmund Freud dan menekankan pada motif serta konflik yang tidak disadari.

KUIS singkat

Pastikan bahwa pembahasan mengenai masa lalu psikologi masih ada dalam ingatan Anda, dengan cara memilih jawaban yang tepat terhadap setiap pasangan istilah yang terletak di dalam tanda kurung berikut ini.

1. Psikologi telah menjadi ilmu pengetahuan ilmiah selama lebih dari (2.000/125) tahun.
2. Para pendiri psikologi modern sangat mementingkan (observasi umum/metode empiris).
3. Penghargaan sebagai pembangun psikologi modern secara umum diberikan kepada (William James/Wilhelm Wundt).
4. Para psikolog di masa awal yang menekankan pada cara suatu perilaku membantu organisme beradaptasi dengan lingkungan, dikenal sebagai (strukturalis/fungsionalis).
5. Pemikiran bahwa masalah emosional muncul dari konflik yang tidak disadari bermula dari (gerakan Mind Cure/psikoanalisis).

Jawab:

1. 125 2. observasi umum 3. Wilhelm Wundt 4. fungsionalis 5. psikoanalisis

POKOK BAHASAN SELANJUTNYA



- Apakah lima perspektif utama dalam psikologi?
- Mengapa perspektif psikodinamika merupakan “perspektif utama dalam psikologi”?
- Bagaimana humanisme dan feminisme mempengaruhi psikologi?



Psikologi Masa Kini:

Perilaku, Tubuh, Pikiran, dan Budaya

Jika Anda memiliki tetangga yang ribut dan kasar, kemudian Anda bertanya pada sekelompok psikolog untuk menjelaskan mengapa kehidupan pemuda ini begitu menyedihkan, mereka mungkin akan memberikan berbagai jawaban berbeda. Tergantung dari perspektif teoretisnya, mereka mungkin menyebutkan bahwa penyebabnya adalah struktur biologisnya, sikapnya yang memusuhi dunia, cara ia dibesarkan, lingkungan yang mendorong sifat buruknya, atau pengaruh



dari motifnya yang tidak disadari. Para psikolog modern cenderung menelaah perilaku manusia melalui beberapa cara pandang.

Perspektif Utama dalam Psikologi

Lima cara pandang yang menonjol dalam psikologi dewasa ini adalah perspektif *biologis*, *belajar*, *kognitif*, *sosiokultural*, dan *psikodinamika*. Semua pendekatan ini secara unik mengajukan sejumlah pertanyaan mengenai perilaku manusia, asumsi tentang cara kerja pikiran manusia, dan yang terpenting penjelasan tentang alasan seseorang berbuat sesuatu.

1 Perspektif biologis berfokus pada cara berbagai peristiwa yang berlangsung dalam tubuh mempengaruhi perilaku, perasaan, dan pikiran seseorang. Impuls-impuls elektrik bergerak di sepanjang rangkaian sistem saraf yang rumit. Rangkaian hormon yang terkandung di sepanjang aliran darah memberi tahu organ internal untuk memperlambat atau mempercepat kerjanya. Zat kimiawi mengalir melintasi ruang-ruang kecil yang memisahkan sel otak yang satu dengan sel otak lainnya. Para psikolog yang menerapkan perspektif biologis mempelajari cara berbagai peristiwa fisik ini berinteraksi dengan peristiwa di lingkungan eksternal sehingga menghasilkan persepsi, ingatan, dan perilaku.

Para ilmuwan dengan perspektif ini mempelajari bagaimana biologi mempengaruhi proses belajar dan prestasi, persepsi tentang realitas, pengalaman emosi, dan kerentanan gangguan emosional. Ilmuwan-ilmuwan ini mempelajari cara pikiran dan tubuh saling berinteraksi satu sama lain dalam menimbulkan kondisi sakit dan sehat. Mereka menelaah kontribusi gen dan sejumlah faktor biologis lainnya dalam mempengaruhi perkembangan kemampuan dan sifat kepribadian. Dalam perspektif ini, muncul **psikologi evolusi** sebagai sebuah spesialisasi baru dan populer. Psikologi evolusi, yang mengikuti tradisi fungsionalisme, berfokus pada cara perilaku—yang dipengaruhi oleh faktor genetik dan yang bersifat fungsional atau adaptif selama proses evolusi di masa lampau—dapat tercermin dalam berbagai perilaku, proses mental, dan sifat kita di masa sekarang (lihat Bab 3). Pesan yang hendak disampaikan oleh pendekatan biologis ini adalah bahwa kita tidak bisa memahami diri kita sepenuhnya jika kita tidak mengetahui tubuh kita.

2 Perspektif belajar menelaah cara lingkungan dan pengalaman mempengaruhi tindakan seseorang atau organisasi lain. Dalam perspektif ini, para penganut aliran behaviorisme (*behaviorist*) menaruh perhatian pada peranan penghargaan (*reward*) maupun hukuman (*punishment*) dalam mempertahankan atau mengurangi kecenderungan munculnya perilaku tertentu. Para penganut aliran behaviorisme ini tidak melibatkan pikiran atau kondisi mental untuk menjelaskan perilaku. Mereka memilih berpegang teguh pada hal yang dapat diobservasi dan diukur secara langsung, yakni berbagai tindakan dan peristiwa yang muncul dalam lingkungan tertentu. Sebagai contoh, apakah Anda memiliki kesulitan menaati jadwal? Seorang penganut aliran behaviorisme akan menganalisis gangguan lingkungan yang dianggap dapat membantu menjelaskan masalah umum ini. Behaviorisme merupakan aliran psikologi ilmiah yang dominan di Amerika Utara selama hampir setengah abad, pada dekade 1960-an.

Di sisi lain, pengikut *teori perspektif belajar sosial-kognitif* berusaha menggabungkan berbagai unsur dari behaviorisme dengan berbagai penelitian mengenai pikiran, nilai, ekspektasi, dan niat. Mereka yakin bahwa proses belajar seseorang tidak hanya dicapai melalui proses mengadaptasi perilaku agar sesuai dengan lingkungan, namun juga melalui proses peniruan perilaku orang lain dan dengan memikirkan berbagai peristiwa yang berlangsung di sekitar mereka. Sebagaimana yang akan kita lihat pada bab-bab lain, perspektif belajar memiliki banyak aplikasi praktis. Secara historis, desakan dari para penganut aliran behaviorisme mengenai pentingnya ketepatan dan objektivitas telah berperan besar bagi kemajuan psikologi sebagai ilmu. Di samping itu, berbagai penelitian mengenai proses belajar, secara umum juga telah menghasilkan berbagai temuan yang sangat terpercaya.

3 Perspektif kognitif menekankan hal yang berlangsung di pikiran seseorang—bagaimana seseorang berpikir, mengingat, memahami bahasa, memecahkan masalah, menjelaskan berbagai pengalaman, memperoleh sejumlah standar moral, dan membentuk keyakinan (kata *kognitif* berasal dari bahasa Latin yang berarti “mengetahui” atau “untuk diketahui”). “Revolusi kognitif” dalam psikologi selama tahun 1970-an telah membawa perspektif ini ke garis depan.

perspektif biologis Sebuah pendekatan psikologi yang menekankan peristiwa-peristiwa tubuh dan perubahan-perubahan yang terkait dengan berbagai tindakan, perasaan, dan pikiran.

psikologi evolusi Suatu bidang psikologi yang menekankan mekanisme evolusi yang membantu menjelaskan kesamaan di antara manusia dalam kognisi, perkembangan, emosi, praktek-praktek sosial, dan area-area lain dari perilaku.

perspektif belajar Pendekatan psikologi yang menekankan cara lingkungan dan pengalaman mempengaruhi berbagai perilaku manusia dan hewan, mencakup behaviorisme dan teori-teori belajar sosial-kognitif.

perspektif kognitif Pendekatan psikologi yang menekankan proses mental dalam persepsi, ingatan, bahasa, pemecahan masalah, dan berbagai area perilaku yang lain.

perspektif sosiokultural Pendekatan psikologi yang menekankan pengaruh sosial dan budaya terhadap perilaku.

perspektif psikodinamika Pendekatan psikologi yang menekankan dinamika ketidaksadaran dalam diri individu, seperti dorongan dalam diri, konflik, atau aliran energi insting.

Salah satu kontribusi terpenting yang telah disumbangkan perspektif ini adalah memperlihatkan bagaimana pikiran dan penjelasan yang seseorang kemukakan mempengaruhi berbagai tindakan, perasaan, dan pilihan mereka. Melalui berbagai metode yang cerdas untuk menyimpulkan proses mental berdasarkan perilaku yang terobservasi, kini para peneliti kognitif mampu mempelajari fenomena yang dulu pernah menjadi bahan spekulasi, seperti emosi, motivasi, dan wawasan (*insight*). Mereka merancang berbagai program komputer yang memperagakan cara manusia menyelesaikan tugas-tugas kompleks, menemukan apa yang berlangsung dalam pikiran seorang bayi, dan mengidentifikasi tipe-tipe inteligensi yang tidak terukur oleh tes IQ konvensional. Kini pendekatan kognitif merupakan salah satu perspektif yang paling kuat dalam psikologi. Pendekatan kognitif juga telah memberikan inspirasi bagi perkembangan penelitian secara besar-besaran tentang cara kerja pikiran yang sangat rumit dan kompleks..

4 Perspektif sosiokultural berfokus pada kekuatan sosial dan budaya sebagai kekuatan yang bekerja di luar individu. Kekuatan sosial dan budaya inilah yang membentuk setiap aspek perilaku manusia, mulai dari cara kita mencium sampai apa yang kita makan dan di mana kita makan. Banyak dari kita meremehkan pengaruh orang lain, konteks sosial, dan peraturan budaya pada hampir seluruh perilaku kita. Kita ibarat ikan yang tidak sadar bahwa kita hidup di air, meskipun demikian jelasnya pengaruh air dalam kehidupan kita. Para psikolog dari perspektif ini mempelajari air—yakni lingkungan sosial dan budaya tempat manusia “berenang” setiap harinya.

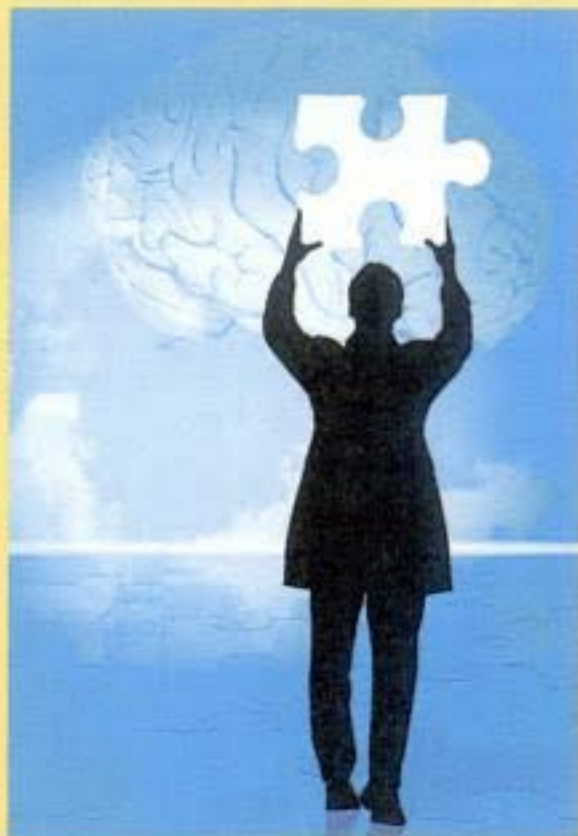
Melalui perspektif ini, para psikolog sosial mengarahkan penelitiannya pada peraturan, peran sosial, cara seseorang menaati otoritas, cara kita dipengaruhi oleh orang lain—seperti pasangan, kekasih, teman, atasan, orang tua, dan orang asing. Psikolog budaya menelaah cara

peraturan dan nilai budaya—baik yang eksplisit maupun implisit—mempengaruhi perkembangan perilaku dan perasaan seseorang. Mereka mempelajari cara budaya mempengaruhi kesediaan seseorang untuk menolong orang asing yang sedang mengalami kesulitan, atau cara budaya mempengaruhi apa yang dilakukan seseorang ketika sedang berada dalam keadaan marah. Karena manusia pada hakikatnya adalah hewan sosial yang sangat dipengaruhi oleh kebudayaan yang berbeda-beda, perspektif sosiokultural telah membuat psikologi menjadi disiplin ilmu yang lebih representatif dan tepat.

5 Perspektif psikodinamika menguraikan dinamika ketidaksadaran seseorang, seperti dorongan dalam diri, konflik, dan energi insting. Perspektif ini berasal dari teori psikoanalisis Freud, namun kini dilengkapi tambahan dari teori-teori psikodinamika lainnya. Para psikolog psikodinamika mencoba menggali hingga dasar permukaan perilaku seseorang untuk menemukan sumber-sumber yang tidak disadari. Mereka menganggap diri mereka arkeolog pikiran.

Jika diibaratkan sebagai tangan, perspektif psikodinamika adalah jempol, yang terkait dengan jari-jari lainnya, namun juga terpisah, karena secara radikal berbeda dari pendekatan-pendekatan lain, baik dalam bahasa yang digunakan, metode, maupun standar penentuan keabsahan ilmiahnya. Meskipun beberapa ilmuwan psikologi melakukan studi empiris terhadap konsep-konsep psikodinamika, banyak ilmuwan lainnya berpendapat bahwa pendekatan psikodinamika seharusnya digolongkan ke dalam filsafat atau sastra, dan bukan ke dalam psikologi akademik. Agaknya Anda tidak akan banyak menjumpai psikoanalisis dalam sebagian besar jurnal ilmiah psikologi (Robins, Gosling dan Craik, 1999). Meskipun demikian, di luar psikologi empiris, banyak psikoterapis, novelis, maupun orang awam yang tertarik pada pendekatan psikodinamika, yang berfokus pada masalah-masalah psikologis besar seperti hubungan antara dua jenis kelamin, kekuatan seksualitas, dan ketakutan universal terhadap kematian. Selanjutnya, dalam buku ini kita akan membahas banyak hal yang kontroversial secara terus terang mengenai berbagai masalah psikodinamika.

BERPIKIR SECARA KRITIS
AJUKAN PERTANYAAN



Apa yang membuat kita menjadi seperti sekarang ini? Para psikolog kerap melakukan pendekatan yang berbeda atas pertanyaan ini, baik melalui perspektif biologis, belajar, kognitif, sosiokultural, atau psikodinamika. Meskipun demikian, dewasa ini banyak ilmuwan mengajukan pertanyaan yang lebih baik: Bagaimana berbagai jenis pengaruh dalam diri kita saling bergabung dan berinteraksi untuk menjadikan kita seperti sekarang ini?



Dalam Tinjauan 1.2., kelima perspektif itu dirangkum, dan diperlihatkan pula bagaimana masing-masing perspektif itu dapat diaplikasikan untuk membahas masalah-masalah konkret, yaitu masalah-masalah kekerasan. Cobalah jika Anda dapat mengaplikasikan perspektif-perspektif ini ke dalam masalah-masalah lain pilihan Anda sendiri.

Dua Gerakan yang Berpengaruh dalam Psikologi

Sepanjang sejarah psikologi, telah muncul berbagai gerakan dan tren intelektual yang tidak dapat digolongkan secara tepat ke dalam salah satu dari kelima perspektif utama yang ada. Pada tahun 1960-an, **psikolog humanis** menolak dua pendekatan psikologi yang dominan pada waktu itu, yakni psikoanalisis dan behaviorisme. Para humanis menganggap psikoanalisis yang menekankan pada dorongan seksual dan agresi yang berbahaya, memiliki pandangan yang pesimis mengenai hakikat manusia. Psikologi behaviorisme dinilai mengabaikan kapasitas manusia untuk bergembira. Para humanis juga menganggap behaviorisme, yang menekankan tindakan yang terobservasi, sebagai pendekatan yang terlalu mekanistik dan mengabaikan hakikat manusia. Dalam menyoroiti hakikat manusia, para penganut aliran behaviorisme juga dianggap mengabaikan hal-hal yang benar-benar penting bagi kebanyakan orang—keunikan harapan dan keinginan. Dalam pandangan humanis, perilaku manusia tidak sepenuhnya ditentukan oleh konflik yang tidak disadari maupun oleh lingkungan. Manusia memiliki kehendak bebas dan oleh karenanya memiliki kemampuan untuk berbuat lebih banyak bagi dirinya, lebih dari yang diprediksikan oleh psikoanalisis maupun behavioris. Tujuan psikologi humanis adalah membantu manusia mengekspresikan dirinya secara kreatif dan merealisasikan potensinya secara utuh.

Meskipun kini humanisme tidak lagi merupakan gerakan yang dominan di dunia, psikologi humanisme telah memberi pengaruh yang cukup berarti, baik di dalam maupun di luar psikologi. Banyak psikolog dari berbagai perspektif berpegang pada beberapa ide humanisme, meskipun kebanyakan di antara mereka menganggap humanisme lebih sebagai filosofi hidup ketimbang




psikologi humanis

Pendekatan psikologi yang menekankan kehendak bebas, pertumbuhan pribadi, kegembiraan, kemampuan untuk pulih kembali setelah mengalami ketidakbahagiaan, serta keberhasilan dalam merealisasikan potensi manusia.



TINJAUAN 1.2

Lima Perspektif Utama Psikologi

	Perspektif	Topik Studi Utama	Contoh Temuan Mengenai Kekerasan
	Biologis	Sistem saraf, hormon, cairan kimia otak, faktor keturunan, pengaruh evolusi	Cedera otak yang disebabkan oleh komplikasi kelahiran atau kekerasan terhadap anak mungkin dapat mendorong beberapa orang melakukan kekerasan.
	Belajar Behavioral Sosial-Kognitif	Lingkungan dan pengalaman Pengaruh lingkungan terhadap perilaku yang dapat diobservasi Pengaruh lingkungan, observasi dan peniruan, serta sejumlah kepercayaan dan nilai	Kekerasan meningkat jika memberi hasil. Contoh pelaku kekerasan dapat mempengaruhi beberapa anak untuk bertindak agresif.
	Kognitif	Pikiran, ingatan, bahasa, pemecahan masalah, persepsi	Orang yang melakukan kekerasan sering cepat menangkap hasutan dan penghinaan.
	Sosiokultural Psikologi Sosial Psikologi Budaya	Konteks sosial dan budaya Berbagai peraturan dan peran sosial, kelompok, hubungan Norma budaya, nilai, berbagai harapan perilaku	Manusia kerap lebih agresif jika berada dalam kerumunan dibandingkan jika sendirian. Budaya penggembala cenderung mendidik anak laki-laki agar menjadi seorang yang agresif, dibandingkan budaya agrikultur.
	Psikodinamika	Berbagai pikiran, hasrat, dan konflik yang tidak disadari	Seorang pria yang membunuh seorang pemerkosa mungkin memiliki konflik yang tidak disadari mengenai ibunya dan mengenai seksualitasnya.



psikologi feminis

Pendekatan psikologi yang menganalisis pengaruh ketidaksetaraan dalam relasi gender dan perilaku antara dua jenis kelamin yang berbeda.

sebagai pendekatan sistematis terhadap psikologi. Selain itu, banyak topik yang diangkat oleh para humanis seperti kreativitas, kegembiraan, humor, keberanian, kini dipelajari lagi oleh ilmuwan psikologi dari berbagai perspektif. Sebuah spesialisasi penelitian kontemporer, yang dikenal sebagai “psikologi positif”, mengikuti jejak humanisme dengan berfokus pada berbagai kualitas yang memungkinkan seseorang untuk berbahagia, optimis, dan mampu untuk pulih dari kondisi stres (Gable & Haidt, 2005; Taylor, 2001; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Di samping itu, para humanis telah memberi pengaruh langsung terhadap psikoterapi, upaya-upaya pengembangan potensi manusia, dan gerakan *self-help*.

Gerakan penting lainnya, yang muncul di awal tahun 1970-an, adalah **psikologi feminis**. Seiring dengan meningkatnya jumlah wanita yang memasuki dunia psikologi, mereka mulai mendokumentasikan berbagai fakta yang memperlihatkan sejumlah bias dalam metode penelitian yang digunakan. Para feminis ini juga mempertanyakan berbagai bentuk masalah penelitian yang dilontarkan oleh para ilmuwan (Bem, 1993; Crawford & Marecek, 1989). Mereka mencatat bahwa banyak penelitian yang dilakukan hanya melibatkan pria sebagai subjek—dan umumnya hanya terbatas pada pria muda, berkulit putih, yang berasal dari kelas sosial menengah. Mereka memperlihatkan mengapa penelitian-penelitian yang terbatas itu tidak dapat digeneralisasikan ke semua orang. Para feminis memacu pertumbuhan penelitian pada topik-topik yang telah lama diabaikan dalam psikologi, termasuk menstruasi, keibuan, dinamika kekuasaan dan seksualitas dalam hubungan, definisi maskulinitas dan feminitas, peran-peran gender, dan sikap terhadap seksualitas. Mereka secara kritis menilai bias pria dalam psikoterapi, berawal dengan studi kasus terhadap diri Freud sendiri. Mereka juga menganalisis konsekuensi sosial dari temuan-temuan psikologis, memperlihatkan cara penelitian kerap digunakan untuk melakukan pembenaran terhadap lebih rendahnya status wanita maupun status kelompok-kelompok lain yang tidak beruntung.

Psikologi feminis banyak melakukan upaya untuk menjadikan psikologi sebagai bidang studi yang menelaah manusia pada umumnya, seperti yang juga dilakukan oleh kelompok lainnya. Pada tahun 1976, psikolog dari kelompok kulit hitam seperti Robert Guthrie dalam bukunya *Even The Rat Was White*, melontarkan suatu gugatan yang cukup tajam dan sangat luas pengaruhnya terhadap rasialisme yang banyak dilakukan di dalam penelitian psikologi. Sejak tahun 70-an para psikolog dari Afrika, Amerika Latin, dan Asia, demikian pula para psikolog gay dan lesbian, serta psikolog yang cacat, berhasil memperluas cakrawala ilmu psikologi, baik dalam hal teori maupun sudut pandangan. Kita akan melihat itu dalam salah satu bagian dari buku ini.

KUIS singkat

Kecemasan merupakan hal yang umum. Untuk menguji pemahaman Anda mengenai kelima perspektif utama dalam psikologi, pasangkan masing-masing kemungkinan penjelasan mengenai kecemasan di lajur kiri dengan perspektif di lajur kanan.

- | | |
|---|------------------|
| 1. Seorang yang cemas kerap berpikir mengenai masa depan dengan cara yang menyimpang. | a. Belajar |
| 2. Kecemasan memiliki kaitan dengan hasrat yang terlarang dan tidak disadari. | b. Psikodinamika |
| 3. Gejala kecemasan kerap menghasilkan imbalan (<i>reward</i>) tersembunyi, seperti kebebasan dari ujian. | c. Sosiokultural |
| 4. Kecemasan yang berlebihan dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan kimiawi. | d. Biologis |
| 5. Penekanan pada kompetisi dan sukses meningkatkan kecemasan terhadap kegagalan. | e. Kognitif |

Jawab:

1. e 2. b 3. a 4. d 5. c

POKOK BAHASAN SELANJUTNYA



- Jika seseorang adalah psikolog, mengapa Anda tidak dapat langsung menganggap bahwa ia adalah seorang terapis?



- Seandainya Anda memutuskan untuk menyebut diri Anda sebagai seorang psikoterapis, apakah hal ini melanggar hukum?
- Apa perbedaan antara psikolog klinis dan psikiater?



Apa yang Dilakukan Para Psikolog?

Sampai di sini Anda mestinya telah mengetahui sudut pandang utama yang membimbing psikolog dalam kerja mereka. Namun, mungkin Anda bertanya apa yang sebenarnya dikerjakan psikolog sehari-harinya?

Bagi kebanyakan orang, kata “psikolog” membangkitkan ide tentang seorang terapis yang secara intensif mendengarkan kliennya yang berbaring di sofa menceritakan masalah-masalahnya. Sesungguhnya, banyak kegiatan psikolog yang tidak sesuai dengan gambaran ini (meskipun sekarang kursi lebih umum digunakan dibandingkan sofa). Aktivitas psikolog profesional umumnya dapat digolongkan ke dalam tiga kategori: (1) mengajar dan meneliti di universitas; (2) menyediakan pelayanan kesehatan atau kesehatan mental, yang sering disebut sebagai *praktek psikologis*; dan (3) melakukan penelitian atau mengaplikasikan temuannya dalam lingkungan nonakademis, seperti bisnis, olahraga, pemerintahan, hukum, dan militer (lihat Tinjauan 1.3). Beberapa psikolog bergerak secara fleksibel sepanjang area ini. Seorang peneliti mungkin juga memberi pelayanan konseling dalam lingkungan kesehatan mental, seperti di klinik atau rumah sakit. Profesor universitas mungkin mengajar, melakukan penelitian, dan berperan sebagai konsultan untuk kasus-kasus hukum.



TINJAUAN 1.3

Apakah Psikolog Itu?

Tidak semua psikolog terlibat dalam pekerjaan klinis. Banyak psikolog yang meneliti, mengajar, bekerja di dunia bisnis, atau memberi konsultasi. Berbagai aktivitas profesional para psikolog yang memiliki gelar doktor dapat digolongkan ke dalam kategori umum berikut ini.

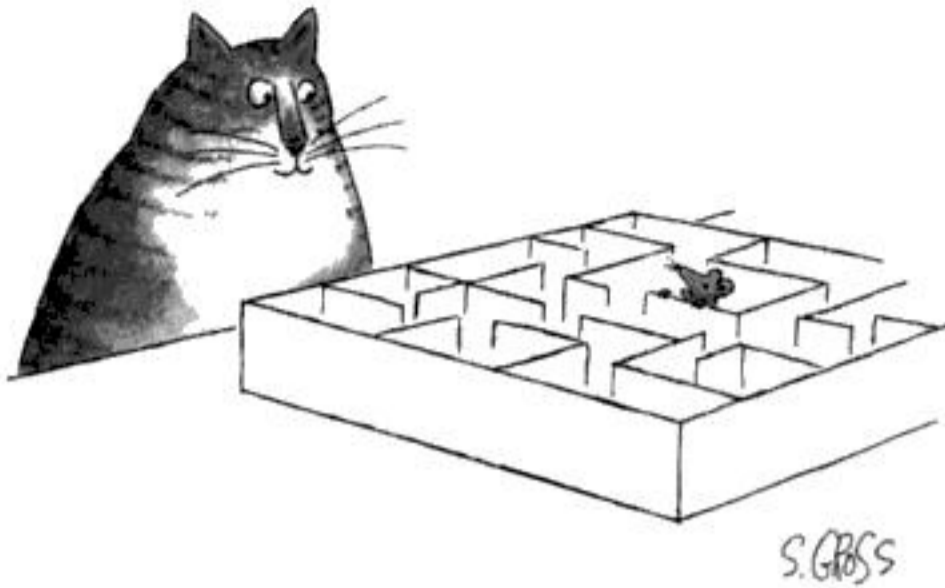
Psikolog Akademik/ Psikolog Peneliti	Psikolog Klinis	Psikolog di Bidang Industri, Hukum, dan Lingkungan Lain.
Mengkhususkan diri di berbagai bidang penelitian murni atau penelitian terapan, seperti: Perkembangan manusia Psikometri Kesehatan Pendidikan Psikologi industri/organisasi Psikologi fisiologi Sensasi dan persepsi Rancangan dan penggunaan teknologi	Melakukan psikoterapi dan terkadang meneliti; dapat bekerja di berbagai lingkungan berikut ini: Praktek pribadi Klinik kesehatan mental Rumah sakit umum Rumah sakit jiwa Laboratorium penelitian Universitas	Melakukan penelitian atau berperan sebagai konsultan bagi institusi, contohnya: Olahraga Masalah konsumen Periklanan Masalah organisasi Kebijakan publik Jajak pendapat Pelatihan militer Perilaku hewan Masalah hukum

Penelitian Psikologis

Kebanyakan psikolog yang melakukan penelitian memiliki gelar doktor (Dr., Ph.D, Ed.D.s, atau doktor di bidang pendidikan). Beberapa psikolog menelaah ilmu pengetahuan untuk kepentingan ilmu pengetahuan itu sendiri dengan bekerja di bidang **psikologi dasar**, melakukan penelitian “murni”. Yang lain menaruh perhatian pada pemanfaatan praktis dari ilmu pengetahuannya dengan bekerja dalam **psikologi terapan**. Kedua pendekatan ini saling melengkapi: psikologi terapan memiliki relevansi langsung dengan persoalan manusia, namun tanpa psikologi dasar, hanya ada sedikit pengetahuan yang dapat diaplikasikan. Seorang psikolog yang melakukan penelitian mungkin bertanya, “Bagaimana tekanan dari teman sebaya dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang?” Di lain pihak, seorang psikolog terapan mungkin dapat bertanya, “Bagaimana pengetahuan mengenai tekanan teman sebaya dapat digunakan untuk mengurangi maraknya pesta minuman keras yang terjadi di kalangan mahasiswa di kampus?”

psikologi dasar Studi mengenai masalah-masalah psikologi dalam rangka mencari pengetahuan demi pengetahuan itu sendiri, bukan untuk aplikasi praktisnya.

psikologi terapan Studi mengenai masalah-masalah psikologi yang memiliki kaitan langsung dengan penerapan atau aplikasi praktis, juga aplikasi dari temuan-temuan psikologi.



"Terus terang, menurut *saya* Anda tidak seperti psikolog eksperimen."

The New Yorker Collection 1994. Sam Gross dari cartoonbank.com. All rights reserved.

Psikologi penelitian merupakan bidang psikologi yang paling kurang dikenal dan paling kurang dipahami oleh masyarakat umum. Ludy Benjamin (2003) menyesalkan fakta bahwa psikologi tidak diabadikan dalam seri prangko Amerika Serikat yang memperingati disiplin ilmunya atau para pendirinya (tidak seperti bidang lainnya, termasuk peternakan unggas dan mobil truk); ia mencatat bahwa masyarakat "memiliki pemahaman yang kurang mengenai keilmiahan psikologi dan bahkan kurang memiliki penghargaan terhadap apa yang dilakukan oleh para peneliti di bidang psikologi", atau kontribusi penelitian psikologi pada kesejahteraan manusia.

Kami berharap ketika Anda selesai membaca buku ini, Anda memiliki penghargaan yang lebih besar mengenai apa yang dikerjakan oleh para psikolog penelitian dan bagaimana pekerjaan mereka dapat berkontribusi pada kesejahteraan manusia. Berikut

disenaraikan beberapa spesialisasi dalam psikologi yang bersifat nonklinis.

- *Psikologi Eksperimen* melakukan penelitian laboratorium terhadap proses belajar, motivasi, emosi, sensasi, persepsi, fisiologi, dan kognisi. Meskipun demikian, jangan salah pahami istilah *eksperimental*; psikolog dengan spesialisasi lain juga melakukan eksperimen.
- *Psikologi Pendidikan* mempelajari prinsip-prinsip psikologi yang menjelaskan proses belajar dan mencari berbagai cara yang dapat meningkatkan sistem pendidikan. Minat mereka dapat berkisar mulai dari penerapan temuan mengenai ingatan dan belajar, hingga penggunaan imbalan atau penghargaan untuk meningkatkan prestasi.
- *Psikologi Perkembangan* mempelajari cara manusia berubah dan berkembang sepanjang rentang kehidupannya—baik secara fisik, mental, dan sosial. Di masa lalu, ilmu ini difokuskan pada masa kanak-kanak, namun kini ilmu ini sudah mempelajari remaja, dewasa muda, dewasa menengah, serta lanjut usia.
- *Psikologi Industri/Organisasi* mempelajari perilaku orang di tempat kerja. Ilmu ini berfokus pada pengambilan keputusan kelompok, semangat kerja karyawan, motivasi kerja, produktivitas, stres kerja, seleksi pegawai, strategi pemasaran, rancangan alat kerja, dan berbagai masalah lainnya.
- *Psikologi Psikometri* merancang dan mengevaluasi tes kemampuan mental, bakat, minat, dan kepribadian. Hampir semua psikolog telah memperoleh pengalaman langsung dalam menggunakan satu atau lebih tes ini baik di sekolah, di kantor, maupun di lingkungan militer.

Praktek Psikologi

Para praktisi psikologi, yang berusaha memahami dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental, bekerja di rumah sakit jiwa, rumah sakit umum, klinik, sekolah, biro konsultasi, dan tempat praktek pribadi. Sejak akhir tahun 1970-an, proporsi psikolog yang menjadi praktisi terus-menerus meningkat. Para praktisi itu, kini mencakup lebih dari dua pertiga doktor baru di bidang psikologi dan anggota *American Psychological Assosiation* (APA), yaitu organisasi psikolog profesional yang paling besar.

Beberapa praktisi adalah *psikolog konseling*, yang umumnya membantu seseorang dalam mengatasi berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari, seperti kecemasan dalam menghadapi tes, konflik keluarga, dan motivasi kerja yang rendah. Di samping itu, terdapat *psikolog sekolah*, yang bekerja sama dengan para orang tua, guru, dan siswa dalam rangka meningkatkan prestasi siswa dan memecahkan kesulitan emosional. Meskipun demikian, mayoritas tugas ini dilakukan oleh *psikolog klinis*, yang mendiagnosis, menangani, dan mempelajari masalah kesehatan mental atau emosional. Para psikolog klinis telah dilatih untuk melakukan psikoterapi terhadap orang yang memiliki gangguan cukup parah. Di samping itu, mereka juga menangani orang yang memiliki masalah sederhana, yang tidak bahagia, atau yang sekedar ingin belajar mengatasi masalahnya dengan lebih baik.



Di hampir semua negara bagian di Amerika Serikat, lisensi untuk melakukan praktek psikolog klinis menuntut pendidikan doktoral. Kebanyakan psikolog klinis memiliki gelar Ph.D., beberapa memiliki gelar Ed.D., dan sebagian kecil memiliki gelar Psy.D. (doktoral dalam psikologi), yaitu gelar yang mulai diberikan sejak tahun 1970-an. Umumnya para psikolog klinis menyelesaikan pendidikan pascasarjananya di bidang psikologi selama empat atau lima tahun, ditambah minimal satu tahun praktek kerja di bawah pengawasan psikolog praktek. Program klinis mengarahkan seseorang untuk meraih Ph.D. atau Ed.D., yang biasanya dirancang untuk menyiapkan seseorang, baik sebagai ilmuwan maupun praktisi klinis. Mereka dituntut untuk menyelesaikan disertasi, yaitu sebuah proyek ilmiah mayor (biasanya mencakup penelitian) yang berkontribusi bagi pengetahuan di bidangnya. Program Psy.D. berfokus pada praktek profesional dan biasanya tidak menuntut disertasi, meskipun para peserta program biasanya dituntut untuk menyelesaikan studi mayor, berupa makalah teoretis atau rangkuman literatur. Program Psy.D. sekarang menghasilkan sekitar seperempat kandidat doktoral dalam bidang psikologi (Norcross, Kohout, & Wicherski, 2005).

Pada umumnya, orang kerap bingung membedakan antara *psikolog klinis* dengan tiga istilah lain berikut ini: *psikoterapis*, *psikoanalisis*, dan *psikiater*. Ketiga istilah ini memiliki arti yang berbeda:

- *Psikoterapis* adalah orang yang melakukan psikoterapi. Istilah ini tidak secara resmi diatur. Pada kenyataannya, di kebanyakan negara bagian Amerika Serikat, siapa saja dapat menyatakan dirinya sebagai seorang “terapis” tanpa pernah memperoleh pelatihan sama sekali.
- *Psikoanalisis* adalah orang yang mempraktekkan suatu bentuk khusus terapi, yakni psikoanalisis. Untuk bisa menyebut diri Anda sebagai seorang psikoanalisis, Anda harus memperoleh pendidikan spesialisasi di institut psikoanalisis dan Anda sendiri juga harus menjalani psikoanalisis. Hingga saat ini, perizinan untuk menjadi anggota institut psikoanalisis menuntut gelar M.D. atau Ph.D., namun lambat-laun tuntutan ini terabaikan. Pekerja sosial klinis dengan gelar magister, dan bahkan orang awam yang berminat sekali pun, sekarang dapat memperoleh izin.
- *Psikiater* adalah dokter medis yang telah tiga tahun bekerja dan memperoleh pelatihan psikiatri untuk mempelajari cara mendiagnosis dan menangani gangguan mental di bawah pengawasan dokter yang lebih berpengalaman. Seperti psikolog, sejumlah psikiater melakukan penelitian mengenai masalah-masalah mental di samping menangani para pasien. Dalam praktek pribadi, para psikiater mungkin menangani semua jenis gangguan emosional. Di rumah sakit mereka menangani gangguan-gangguan yang paling parah, seperti depresi mayor dan skizofrenia. Meskipun psikiater dan psikolog klinis kerap melakukan pekerjaan yang serupa, karena pelatihan para psikiater di bidang medis, mereka lebih sering berfokus pada faktor biologis terhadap berbagai gangguan mental, dan kerap menangani masalah melalui pengobatan medis. Mereka diizinkan untuk memberi resep obat sementara hingga

Beberapa psikolog adalah peneliti, beberapa yang lain adalah praktisi, dan ada berperan sebagai keduanya. Di gambar sebelah kiri, peneliti psikolog, Linda Bartoshuk menggunakan teknologi untuk mempelajari bagaimana anatomi lidah membuat kita dapat mengecap berbagai rasa. Di gambar sebelah kanan, psikolog klinis membantu pasangan dalam terapi.



AYO, TERLIBAT!

> BERBAGAI APLIKASI PSIKOLOGI

Sekedar untuk memperoleh ide mengenai betapa luasnya disiplin ilmu psikologi, ambillah sembarang surat kabar dan lingkarilah judul artikel yang mungkin dapat ditelaah dari sudut pandang psikologi. Jangan abaikan kolom-kolom yang membahas olahraga, bisnis, dan "manusia"! Seberapa banyakkah judul-judul yang Anda tandai?

kini kebanyakan psikolog klinis belum dapat memberi resep (hanya dua negara bagian Amerika, yaitu New Mexico dan Louisiana, yang memberi hak pada psikolog yang telah memperoleh pelatihan khusus untuk memberi resep). Meskipun demikian, para psikiater kerap kurang memperoleh pengajaran dan kurang mengikuti perkembangan teori, metode penelitian, serta temuan terakhir di bidang psikologi (Luhmann, 2000).

Berbagai profesi kesehatan mental lainnya mencakup pekerja sosial klinis berlisensi serta konselor perkawinan, keluarga, dan anak. Para profesional ini biasanya lebih banyak menangani masalah-masalah umum yang menyangkut penyesuaian diri dan konflik keluarga dibandingkan menangani gangguan mental yang parah. Meskipun demikian, pekerjaan mereka juga membuat mereka harus berhadapan dengan orang yang memiliki masalah-masalah serius—kejahatan, orang dengan ketergantungan obat, pelaku kekerasan seksual, serta individu yang terlibat dalam kekerasan keluarga atau kekerasan terhadap anak. Di Amerika Serikat, tuntutan lisensi bervariasi antara satu negara bagian dengan negara bagian lainnya. Meskipun demikian, pada umumnya tuntutan itu mencakup gelar magister di psikologi atau bidang pekerjaan sosial, di samping memperoleh pengawasan selama satu atau dua tahun. (Tinjauan 1.4 menguraikan berbagai tipe psikoterapi dan pelatihan yang diperoleh). Seakan-akan berbagai tipe yang ada ini belum cukup rumit, terdapat ribuan konselor yang memiliki spesialisasi dalam menangani berbagai jenis masalah, mulai dari kekerasan seksual hingga kecanduan alkohol. Meskipun demikian, tidak ada perangkat standar yang mengatur pelatihan mereka. Beberapa di antaranya memiliki tidak lebih dari "sertifikat" pelatihan singkat.

Banyak psikolog peneliti, dan beberapa praktisi, mengkhawatirkan adanya peningkatan jumlah konselor dan psikoterapis yang tidak memperoleh pengajaran dalam metode penelitian dan temuan empiris psikologis; serta yang menggunakan teknik terapi yang tidak benar (Beutler, 2000; Lilienfeld, Lynn, & Lohr, 2003). Berbagai kritik yang dilontarkan melukiskan perkembangan itu sampai suatu titik ketika lembaga-lembaga pendidikan profesi yang tidak berafiliasi dengan universitas berdiri. Meskipun beberapa sekolah menawarkan pendidikan berkualitas, sejumlah sekolah lainnya tidak memberikan ini. Meskipun skor subtes verbal dalam Graduate Record Exam para pelamar telah menurun sejak beberapa dekade sebelumnya,

tingkat penerimaan dalam program doktoral psikologi telah meningkat tajam sejak tahun 1970-an dan 1980-an—dan peningkatan tertingginya adalah di program klinis, dari 4 sampai 6 persen di tahun 1970-an menjadi 21 persen di tahun 2003 (Norcross, Kohout, & Wicherski, 2005). Ketika meninjau fakta-fakta mengenai pendidikan keserjanaan di bidang psikologi klinis, Donald Paterson (2003) menemukan bahwa banyak program yang kurang berkualitas menghasilkan lebih banyak lulusan yang umumnya tidak siap. Peterson berpendapat "Menyangkal adanya kecenderungan praktek yang tidak memenuhi syarat, dari psikolog yang tidak cukup berbakat dan tidak terlatih dengan baik, bertentangan dengan akal sehat"

Di sisi lain, banyak praktisi berpendapat bahwa psikoterapi merupakan sebuah seni dan bahwa pelatihan dalam metode penelitian secara luas tidak relevan dengan pekerjaan yang mereka lakukan bagi para kliennya. Pada Bab 17 di buku Jilid 2, kita akan kembali membahas masalah-masalah penting mengenai jurang pemisah yang luas antara para ilmuwan dan para terapis dalam hal



Karena tidak semua terapis memiliki pengetahuan yang memadai mengenai berbagai temuan di bidang psikologis, para klien perlu menanyakan tentang pelatihan serta kualifikasi lain yang dimiliki oleh terapis.



TINJAUAN 1.4

Tipe-tipe Psikoterapis?

Seperti halnya tidak semua psikolog adalah psikoterapis, tidak semua psikoterapis adalah psikolog klinis. Berikut ini disajikan istilah utama yang digunakan untuk merujuk profesional dalam bidang kesehatan mental.

Psikoterapis	Orang yang melakukan psikoterapi; mungkin tidak memiliki gelar profesional apa pun, penggunaan istilah ini belum diatur.
Psikolog klinis	Mendiagnosis, menangani, dan/atau mempelajari masalah-masalah mental dan emosional, baik ringan maupun berat; memiliki gelar Ph.D., Ed.D., atau Psy.D.
Psikoanalisis	Berpraktek sebagai psikoanalisis, menjalani pelatihan khusus hingga memperoleh jenjang keahlian (biasanya, tapi tidak selalu, memiliki gelar M.D. atau Ph.D.). Menangani semua jenis gangguan atau penyakit emosional.
Psikiater	Melakukan pekerjaan serupa seperti yang dilakukan psikolog klinis namun cenderung lebih banyak menggunakan pendekatan biologis, memiliki gelar medis (M.D.) dengan spesialisasi di bidang psikiatri.
Pekerja sosial-klinis dengan lisensi (Licensed Clinical Social Worker/ LCSW); konselor perkawinan, keluarga, dan anak (Marriage, Family, and Child Counselor/MFCC)	Biasanya menangani masalah-masalah umum yang dihadapi individu dan keluarga, namun juga menangani masalah-masalah yang lebih serius seperti ketergantungan atau penyalahgunaan obat terlarang. Bentuk izin prakteknya bervariasi, namun minimal memiliki gelar M.A. di bidang psikologi atau pekerja sosial.

pelatihan dan sikap. Jurang pemisah ini berkontribusi pada terbentuknya *American Psychological Society (APS)* (sejak diubah namanya menjadi *Association for Psychological Science*) pada tahun 1987, sebagai sebuah organisasi yang dimaksudkan untuk merespons kebutuhan dan minat psikologi sebagai ilmu ilmiah.

Psikologi dalam Komunitas

Selama paruh kedua abad ke-20, psikologi berkembang pesat dalam hal pendidikan kesarjanaan, publikasi, dan spesialisasi; tetapi sekarang, bidang ini sedang mengalami “ledakan pengetahuan” (Adair & Vohra, 2003). *American Psychological Association* kini telah memiliki 53 divisi. Beberapa di antaranya merupakan bidang utama seperti psikologi perkembangan atau psikologi fisiologi. Bidang lainnya terkait dengan penelitian spesifik atau minat profesional, seperti psikologi wanita, psikologi pria, masalah etnis minoritas, olahraga, seni, masalah lingkungan, masalah tentang gay dan lesbian, perdamaian, psikologi dan hukum, serta kesehatan.

Seiring dengan perkembangan psikologi, para psikolog telah menemukan berbagai cara yang dianggap dapat memberi kontribusi pada komunitas dalam segala kemungkinan bidang. Mereka berdiskusi dengan perusahaan untuk meningkatkan kepuasan dan produktivitas karyawan. Mereka mendirikan berbagai program untuk memperbaiki hubungan antar suku bangsa dan mengurangi ketegangan antar etnis. Mereka memberi saran kepada sejumlah badan mengenai pengaruh polusi dan suara terhadap kesehatan mental. Mereka memberi pelatihan rehabilitasi bagi orang-orang yang mengalami cacat fisik atau mental. Mereka mendidik para hakim dan juri mengenai kesaksian yang diberikan oleh para saksi mata. Mereka membantu polisi yang mungkin menghadapi kondisi darurat berkaitan dengan sejumlah sandera atau orang-orang yang

Para psikolog bekerja di berbagai situasi, dari kelas hingga ruang pengadilan. Di gambar kiri, seorang psikolog olahraga, Sean McCain, membantu seorang atlet Olimpiade untuk bersantai dan berlatih secara mental mengenai apa yang akan ia lakukan secara fisik ketika pertandingan atletik yang sebenarnya sedang berlangsung. Di gambar kanan, Louis Herman mempelajari kemampuan lumba-lumba dalam memahami bahasa isyarat sinyal-sinyal tangan. Sebagai respons terhadap rangkaian gerak isyarat “orang” dan “lompat”, si lumba-lumba akan melompati orang tersebut di kolam.





memiliki gagasan mental. Mereka melakukan survei untuk mengetahui pendapat masyarakat umum. Mereka memberikan layanan *hotline* dalam upaya mencegah bunuh diri. Mereka memberi saran kepada pihak kebun binatang mengenai cara merawat dan melatih hewan. Mereka membantu para pelatih olahraga agar dapat meningkatkan prestasi atlet di timnya. Demikian seterusnya. Apakah masih mengherankan jika orang sedikit bingung mengenai apa yang dimaksud dengan “psikolog” itu?

KUIS singkat

Dapatkan Anda memasangkan spesialisasi yang terletak di lajur kiri dengan pengakuan resmi untuk masing-masing spesialisasi yang terletak di lajur kanan?

- | | |
|--------------------|---|
| 1. psikoterapis | a. Terlatih dalam pendekatan terapi yang diawali oleh Freud. |
| 2. psikiater | b. Memiliki gelar Ph.D., Psy.D., atau Ed.D. dan melakukan riset mengenai atau melakukan psikoterapi untuk masalah kesehatan mental. |
| 3. psikolog klinis | c. Dapat memiliki gelar atau tidak sama sekali. |
| 4. psikolog riset | d. Memiliki gelar tinggi (biasanya Ph.D.) dan melakukan penelitian terapan atau penelitian dasar. |
| 5. psikoanalisis | e. Bergelar M.D., cenderung menggunakan pendekatan medis dalam menangani masalah kesehatan mental. |

Jawab:

1. c 2. e 3. b 4. d 5. a

BIOLOGI dan Psikologi

Melintasi Batas

Perbedaan antara berbagai perspektif dan spesialisasi dalam psikologi sebagaimana yang telah kami deskripsikan di atas, telah menimbulkan banyak perdebatan seru. Berbagai perbedaan pendapat ini dipersulit oleh kenyataan bahwa para psikolog memperoleh mata pencahariannya melalui berbagai cara dan kerap mencoba mencapai berbagai tujuan yang berbeda: pengetahuan untuk dirinya sendiri, pengetahuan praktis, aplikasi pengetahuan terhadap situasi kehidupan yang nyata, atau kemampuan membantu orang lain yang menderita. Meskipun demikian, tidak semua psikolog merasa bahwa mereka harus bersumpah untuk setia pada salah satu pendekatan tertentu.

Memang, ada tren yang sedang berkembang di dunia psikologi untuk melintasi batas yang secara tradisional dulu pernah dibuat untuk memisahkan spesialisasi yang satu dengan spesialisasi yang lain. Tren ini sebagian didorong oleh revolusi dalam pemahaman kita mengenai pengaruh biologis pada perilaku. Meskipun di tahun 1992 hanya sedikit program neurosains yang tersedia bagi mahasiswa pascasarjana psikologi, pada tahun 2003 terdapat 53 program seperti itu (Norcross, Kohout, & Wicherski, 2005). Neuropsikolog sekarang mempelajari proses kerja otak dan pengaruhnya pada emosi dan perilaku. Psikolog kognitif sedang mempelajari aspek neurologis dari berpikir, pengambilan keputusan, dan penyelesaian masalah. Psikolog sosial menaruh perhatian pada otak dan biologi serta telah mengembangkan spesialisasi baru yang disebut “*neurosains*”. Para peneliti dan ahli klinis memeriksa efek terpisah dan efek gabungan dari kedokteran dan psikoterapi dalam menangani gangguan psikologis. Memang, peneliti yang meneliti hampir semua fenomena penting—agresi, kemarahan, cinta, seksualitas, perkembangan anak, gangguan mental, prasangka, perang—sering kali menggabungkan temuan psikologis dengan temuan biologis. Sebagai contoh para psikolog menaruh perhatian pada peningkatan kasus obesitas di seluruh dunia dan memperhatikan pengaruh gen, fisiologi, budaya, dan sosial seperti iklan dapat berkontribusi terhadap berat dan bentuk tubuh. Kita akan membahas lebih banyak tentang penelitian baru di bidang biologi di sepanjang buku ini, dan, di sebagian besar bab, bagian “Biologi dan ...” akan mengingatkan Anda untuk mendiskusikan berbagai temuan yang mengasyikkan, yaitu temuan-temuan fenomena yang dihasilkan oleh berbagai upaya selama ini.



Bidang psikologi modern bagaikan mozaik raksasa yang dibangun dari penggalan berwarna-warni yang menghasilkan potret psikologis yang kaya dan multiwarna. Para psikolog yang mempelajari pikiran, tubuh, dan perilaku manusia mungkin memiliki perbedaan pendapat mengenai bagian mana dari potret itu yang paling penting, namun mereka juga memiliki kesamaan satu sama lain. Kebanyakan psikolog biologi memahami pentingnya budaya, konteks, dan lingkungan dalam mempengaruhi perilaku seseorang. Kebanyakan psikolog sosial memperhatikan kontribusi faktor genetik terhadap perilaku. Semua peneliti di bidang psikologi, apapun spesialisasinya, yakin akan pentingnya pengumpulan fakta empiris dibandingkan dugaan atau prasangka. Kebanyakan psikolog menghindari penjelasan tunggal mengenai perilaku dan atau cara berpikir.

Dan ada satu hal yang selalu menyatukan para psikolog: rasa terpesona akan misteri perilaku dan pikiran manusia yang tidak ada akhirnya. Jika Anda juga bertanya-tanya tentang apa yang membuat seseorang gemuk, jika Anda mencintai misteri dan ingin mengetahui apa penyebabnya, sekaligus mengapa; jika Anda mau mempertimbangkan apa yang Anda kira sedang Anda pikirkan . . . Anda berada di jalur yang tepat. Kami mengundang Anda untuk melangkah memasuki dunia psikologi, sebuah disiplin ilmu yang berani menjelajahi topik yang paling kompleks di bumi: *Anda*.

Cermatilah Psikologi

Apa yang Dapat Psikologi Lakukan untuk Anda—dan Apa yang Tidak



Jika Anda bermaksud menjadi psikolog peneliti atau profesional di bidang kesehatan mental, sebenarnya Anda telah memiliki alasan yang jelas untuk mengambil kuliah psikologi. Meskipun demikian, psikologi dapat memberi kontribusi pada kehidupan Anda dalam berbagai cara, terlepas dari rencana Anda untuk bekerja di bidang ini atau tidak. Berikut ini beberapa hal yang dapat dilakukan psikologi untuk Anda:

- **Memperluas wawasan Anda.** Salah satu tujuan pendidikan adalah memperkenalkan orang pada warisan kebudayaan dan prestasi yang telah dicapai manusia, melalui sastra, seni, dan ilmu pengetahuan. Karena psikologi memainkan peranan yang luas dalam masyarakat kontemporer, agar dapat menjadi pribadi yang berwawasan luas, diperlukan pengetahuan mengenai beberapa hal yang terkait dengan metode dan temuan di bidang psikologi
- **Memuaskan rasa ingin tahu Anda mengenai sifat dasar manusia.** Ketika filsuf Yunani kuno—Socrates memperingatkan para siswanya

agar mereka “mengetahui diri sendiri”, ia hanya mengatakan pada mereka untuk melakukan apa yang ingin dilakukan oleh setiap orang pada umumnya. Psikologi—bersama dengan ilmu sosial, sastra, sejarah, dan filsafat—dapat membantu Anda memahami diri sendiri dan orang lain secara lebih baik.

- **Membantu meningkatkan kemampuan Anda mengontrol kehidupan.** Psikologi tidak dapat memecahkan semua masalah Anda, namun psikologi menawarkan teknik-teknik yang mungkin dapat membantu mengatasi emosi Anda, meningkatkan ingatan, dan mengurangi sejumlah kebiasaan yang tidak diinginkan. Psikologi juga dapat meningkatkan kemampuan menilai secara objektif yang berguna untuk menganalisis perilaku dan hubungan Anda dengan orang lain.
- **Membantu pekerjaan Anda.** Banyak orang yang memperoleh gelar sarjana muda di bidang psikologi kemudian melanjutkan pendidikannya ke bidang lain. Latar belakang psikologi berguna untuk memperoleh pekerjaan

dalam sejumlah profesi yang sifatnya memberi pertolongan, seperti pekerja di bidang kesejahteraan sosial atau konselor rehabilitasi. Semua orang yang bekerja sebagai perawat, dokter, penasihat religius, petugas kepolisian, atau guru, juga dapat melibatkan psikolog dalam bidang tersebut. Demikian pula pelayan, pramugari/pramugara, kasir bank, penjual, resepsionis, dan berbagai pekerjaan lainnya yang melibatkan pelayanan terhadap pelanggan. Akhirnya, psikologi dapat dimanfaatkan oleh orang-orang yang pekerjaannya menuntut kemampuan memprediksi perilaku seseorang—negosiator buruh, politisi, copywriter iklan, manajer, perancang produk, pembeli, peneliti pasar, tukang sulap....

- **Memberi pemahaman mengenai masalah politik dan sosial.** Kejahatan, penyalahgunaan obat terlarang, diskriminasi, dan perang bukanlah sekedar masalah sosial, namun merupakan masalah psikologis. Pengetahuan psikologi saja tidak dapat memecahkan masalah politik, sosial, dan



etika yang kompleks serta selalu menjadi wabah di setiap masyarakat. Meskipun demikian, psikologi dapat membantu masyarakat mengambil keputusan dengan memberikan informasi-informasi yang relevan. Jika Anda mengetahui pengaruh praktek sosial dan budaya terhadap penggunaan dan penyalahgunaan obat; dan jika Anda mengetahui pengaruh hukuman terhadap jumlah buronan, pengetahuan ini dapat mempengaruhi pandangan Anda mengenai hukuman yang harus dijatuhkan terhadap pelaku kejahatan.

Kami optimis mengenai peranan psikologi di dunia, namun kami ingin mengingatkan kepada Anda bahwa terkadang orang mengharapkan sesuatu dari psikologi yang tidak bisa ia dapatkan. Psikologi tidak dapat memberi tahu Anda mengenai

makna hidup. Filsafat hidup tidak hanya sekedar pengetahuan yang menuntut, melainkan juga refleksi dan kesediaan untuk belajar dari berbagai pengalaman hidup. Pemahaman psikologis juga tidak akan membebaskan seseorang dari tanggung jawab atas kesalahan dan kelakuan buruknya. Pengetahuan bahwa sifat pemarah Anda sebagian disebabkan karena ketidakbahagiaan di masa kanak-kanak tidak memberi Anda izin untuk meneriaki keluarga atau menganiaya anak. Akhirnya, sebagaimana yang selalu kami tekankan, psikologi tidak akan menyediakan jawaban sederhana terhadap berbagai pertanyaan kompleks. Namun demikian, psikologi menawarkan berbagai temuan dari berbagai perspektif, yang akan mendorong para pemikir kritis untuk mencoba mengevaluasi dan mengintegrasikannya. (Pada kata penutup buku ini, kami memberikan

ide tentang cara integrasi semacam itu diaplikasikan dalam masalah cinta).

Dengan membaca buku ini, Anda akan belajar bahwa perilaku manusia merupakan sesuatu yang rumit—lebih rumit dari yang ingin diketahui oleh para praktisi pseudosains dan psychobabble. Meskipun demikian, hal-hal yang Anda pelajari akan lebih banyak membantu dan lebih akurat dibandingkan hal-hal yang ditawarkan oleh pseudosains. Para psikolog telah membuat kemajuan yang sangat hebat dalam membongkar rahasia otak, pikiran, dan perasaan manusia. Pada akhir dari setiap bab, sebelum mengawali bab berikutnya, beberapa topik “Cermatilah Psikologi” akan memberikan cara untuk mengaplikasikan temuan-temuan psikologis ke dalam kehidupan Anda—di sekolah, pekerjaan, atau dalam hubungan Anda.

Rangkuman

Psikologi, Pseudosains, dan Pendapat Populer

- *Psikologi* adalah sebuah disiplin ilmu yang berfokus pada perilaku dan berbagai proses mental serta cara perilaku dan berbagai proses mental ini dipengaruhi oleh kondisi mental organisme dan lingkungan eksternal. Berbagai metode psikologi dan fakta-fakta empiris membedakannya dari pseudosains dan “*psychobabble*”. Seperti yang kita lihat di “Penelitian dari Jarak Dekat”, mata kuliah pengantar psikologi dapat memperbaiki kesalahpahaman mengenai perilaku manusia.
- Para psikolog memiliki banyak pesaing yang bersifat pseudosains, seperti astrolog dan cenayang. Namun, jika diuji, berbagai pernyataan dan prediksi yang dilontarkan oleh para pesaing ini ternyata tidaklah berarti atau salah sama sekali. *Psychobabble* terkesan menarik karena memberi pembenaran terhadap berbagai keyakinan atau prasangka kita yang kita miliki. Sebaliknya, psikologi kerap mengujinya, meskipun psikologi juga berusaha memperluas pemahaman kita terhadap berbagai kenyataan yang sudah sering kita temui.

Berpikir Kritis dan Kreatif Mengenai Psikologi

- Salah satu keuntungan mempelajari psikologi adalah berkembangnya keterampilan dan sikap *berpikir kritis*.

Berpikir kritis membantu seseorang ketika mengevaluasi berbagai temuan yang ada mengenai masalah psikologi yang memiliki arti penting, secara pribadi maupun sosial.

- Pemikir yang kritis mengajukan pertanyaan, mendefinisikan istilah secara jelas, menilai fakta, menganalisis asumsi dan bias yang ada, menghindari penjelasan yang bersifat emosional, menghindari kecenderungan untuk terlalu menyederhanakan, mempertimbangkan berbagai alternatif dalam melakukan interpretasi, dan mentoleransi ketidakpastian. Berpikir kritis lebih merupakan sebuah proses yang terus-menerus bergulir, bukan sesuatu yang telah selesai.

Psikologi Masa Lalu: Dari Kursi Terapi hingga Laboratorium.

- Para pelopor dalam psikologi telah membuat sejumlah observasi yang valid dan menghasilkan sejumlah gagasan yang berguna, namun tanpa menggunakan metode empiris yang tepat. Mereka juga telah membuat sejumlah kesalahan yang total dalam mendeskripsikan dan menjelaskan perilaku, seperti yang terjadi dalam kasus *phrenology*.
- Pendiri psikologi ilmiah yang resmi adalah Wilhelm Wundt, yang secara formal telah mendirikan laboratorium psikologi pada tahun 1879, di Leipzig, Jerman. Pekerjaannya menghasilkan aliran *strukturalisme*, yang merupakan pendekatan pertama di antara sejumlah pendekatan di bidang psikologi. Strukturalisme



menekankan analisis dari pengalaman langsung menjadi elemen-elemen dasar. Tidak lama kemudian, pendekatan ini ditinggalkan, sebagian karena sangat bergantung pada introspeksi.

- Pendekatan awal lainnya, *fungsionalisme*, sedikit diilhami oleh teori evolusi Charles Darwin. Pendekatan fungsionalisme menekankan tujuan perilaku. Salah satu pendukung yang terkenal dari pendekatan ini adalah William James. Fungsionalisme juga tidak bertahan lama sebagai salah satu aliran psikologi, meskipun fungsionalisme memiliki pengaruh besar terhadap kelangsungan ilmu psikologi.
- Sebagai suatu metode psikoterapi, psikologi berakar dari teori *psikoanalisis* Sigmund Freud, yang menekankan pentingnya ketidaksadaran sebagai penyebab timbulnya berbagai masalah mental dan emosional.

Psikologi Masa Kini: Perilaku, Tubuh, Pikiran, dan Budaya

- Ada lima sudut pandang utama psikologi dewasa ini. *Perspektif biologis* menekankan sejumlah fakta biologis yang berkaitan dengan berbagai perilaku, pikiran, dan perasaan, sekaligus faktor genetik yang juga berkontribusi dalam mempengaruhi perilaku. Dalam perspektif ini, lahirlah bidang keahlian khusus yang populer dan baru, *psikologi evolusi*, yang mengikuti jejak fungsionalisme. *Perspektif belajar* menekankan pada cara lingkungan dan sejarah seseorang mempengaruhi perilaku. Dalam perspektif ini, para *behavioris* menolak penjelasan yang bersifat mental dan para ahli teori aliran belajar *sosial-kognitif* menggabungkan berbagai unsur behaviorisme dengan studi mengenai berbagai pikiran, nilai, dan intensi. *Perspektif kognitif* menekankan berbagai proses mental dalam persepsi, pemecahan masalah, terbentuknya kepercayaan, dan berbagai aktivitas manusia lainnya. *Perspektif sosiokultural* mengeksplorasi cara konteks sosial dan berbagai peraturan budaya mempengaruhi berbagai keyakinan dan perilaku individu. Terakhir, *perspektif psikodinamika*, yang berasal dari teori psikoanalisis Freud, menekankan berbagai motif, konflik, dan hasrat yang tidak disadari. Perspektif ini sangat berbeda dari pendekatan lainnya dalam hal metode dan penetapan fakta.
- Tidak semua pendekatan psikologi dapat digolongkan secara tepat ke dalam salah satu di antara kelima perspektif utama tersebut. Sebagai contoh, dua gerakan penting, *psikologi humanistik* dan *psikologi feminis*, telah mempengaruhi pertanyaan yang diajukan oleh para peneliti, metode yang digunakan, maupun kesadaran mengenai bias dalam psikologi. Penelitian khusus yang kontemporer yang disebut psikologi positif mengikuti tradisi humanistik dengan fokus pada aspek positif perilaku manusia.

Apa yang Dilakukan Para Psikolog

- Para psikolog melakukan penelitian dan mengajar di universitas, memberikan layanan kesehatan mental (*praktek psikologi*), serta memimpin penelitian dan penerapan berbagai temuan ke berbagai lingkungan nonakademis yang luas. *Psikologi terapan* mencurahkan perhatiannya pada penggunaan pengetahuan psikologi secara. *Psikologi dasar* mencurahkan perhatian pada pengetahuan psikologi demi pengetahuan itu sendiri. Beberapa spesialisasi psikologi yang ada adalah psikologi eksperimen, psikologi pendidikan, psikologi perkembangan, psikologi industri/organisasi, psikometri, psikologi konseling, psikologi sekolah, dan psikologi klinis.
- *Psikoterapis* adalah istilah yang belum diatur yang mengacu pada siapa saja yang melakukan terapi, termasuk orang-orang yang tidak memiliki izin maupun pelatihan sama sekali. Terapis dengan lisensi memiliki perbedaan dalam hal pelatihan dan pendekatan yang ditempuh. *Psikolog klinis* memiliki gelar Ph.D., Ed.D., atau Psy.D. *Psikiater* memiliki gelar M.D. *Psikoanalisis* terlatih dalam institut psikoanalisis, dan pekerja sosial klinis memiliki lisensi, dan konselor dengan berbagai spesialisasi lain, termasuk konselor perkawinan, keluarga, dan anak, mungkin memiliki berbagai gelar pascasarjana. Banyak psikolog yang prihatin dengan meningkatnya psikoterapis yang kurang memperoleh pelatihan memadai dan tidak memiliki surat pengesahan atau pemahaman yang kuat mengenai berbagai metode serta hasil penelitian.

Biologi dan Psikologi: Melintasi Batas

- Kebanyakan, jika tidak dapat dikatakan selalu, para psikolog menganut lebih dari satu pendekatan psikologi. Sesungguhnya, terdapat peningkatan kecenderungan di dunia psikologi untuk melintasi batas yang secara tradisional memisahkan satu spesialisasi dari spesialisasi lainnya, khususnya batas antara biologi dan psikologi.
- Meskipun para psikolog memiliki perbedaan perspektif dan sasaran, para ilmuwan psikologi, apa pun spesialisasinya, umumnya sependapat mengenai metode penelitian yang dapat diterima dan semua psikolog dipersatukan oleh ketertarikan yang kuat terhadap misteri perilaku.



Gunakan daftar ini untuk memeriksa pemahaman Anda mengenai istilah dan nama tokoh yang ada di dalam bab ini. Jika Anda menemui kesulitan dengan sebuah istilah, Anda dapat melihatnya kembali berdasarkan halaman yang tertera di belakang istilah tersebut.

empiris 4
psikologi 4
"psychobabble" 4
berpikir kritis 7
Occam's razor 14
phrenology 17
Wilhelm Wundt 17
strukturalisme 18
fungsionalisme 19
William James 19
Charles Darwin 19
Sigmund Freud 19
psikoanalisis 20
perspektif biologis 21

psikologi evolusi 21
perspektif belajar 21
behavioris 21
teori belajar sosial-kognitif 21
perspektif kognitif 21
perspektif sosiokultural 22
psikologi sosial 22
psikologi budaya 22
perspektif psikodinamika 22
psikologi humanis 23
psikologi positif 24
psikologi feminis 24
praktek psikologi 25
psikologi dasar 25

psikologi terapan 25
psikologi eksperimen 25
psikologi pendidikan 25
psikologi perkembangan 25
psikologi industri/organisasi 25
psikologi psikometri 25
psikolog konseling 26
psikolog sekolah 26
psikolog klinis 26
psikoterapis 26
psikoanalisis 26
psikiater 26

BAGAIMANA PARA PSIKOLOG MELAKUKAN PENELITIAN

BAB

Pandangan negatif terhadap ilmu pengetahuan tidak akan pernah populer

MARGARET MEAD

DUKA

Bayangkan Anda

adalah orang tua dari seorang anak laki-laki berusia 9 tahun yang didiagnosis menderita autisme. Anak Anda hidup dalam dunianya sendiri yang sunyi, terputus dari kontak sosial yang normal. Ia tidak berbicara kepada siapa pun, dan ia juga sangat jarang menatap mata Anda. Kadang kala ia melewatkan waktu hanya dengan menggoyangkan tubuh ke depan dan ke belakang. Ketika frustrasi, biasanya ia melakukan hal-hal yang membahayakan diri sendiri, seperti menusukkan pensil ke dalam telinganya. Ia tidak pernah dapat mengikuti kegiatan di sekolah umum.

Pada suatu hari, Anda gembira luar biasa ketika mendengar sebuah teknik baru yang disebut "*facilitated communication*", yang menjamin dapat membebaskan anak Anda dari penjara mentalnya. Menurut penemu teknik ini, ketika anak autisme atau anak yang mentalnya terganggu didudukkan di depan sebuah keyboard, sementara orang dewasa yang bertindak sebagai "fasilitator" secara lembut meletakkan tangannya di atas tangan atau lengan bawah anak tersebut, akan terjadi suatu peristiwa yang menakjubkan. Anak yang tidak pernah mengucapkan kata-kata itu tiba-tiba mampu melontarkan kalimat-kalimat lengkap, menjawab berbagai pertanyaan, dan mengungkapkan pikiran-pikiran mereka. Melalui hasil ketikannya, seorang anak menceritakan, "*I am not a utistivc on thje typ*" (*I am not autistic on the typewriter.*) yang maksudnya: "Dalam mengetik, saya bukanlah seorang autisme". Bahkan beberapa anak, melalui fasilitatornya, diduga mampu menguasai bahan-bahan pelajaran dari tingkat SMA atau menulis puisi yang indah. Meskipun biayanya mahal, teknik tersebut tampaknya pantas dicoba.

Benarkah demikian?

Situasi yang kami deskripsikan di atas tidak bersifat rekaan; ribuan orang tua yang memiliki harapan besar telah terkesan dengan janji yang ditawarkan oleh *facilitated communication*. Meskipun demikian, para ilmuwan psikologi lebih berhati-hati. Sebelum menerima sejumlah pernyataan dan keterangan mengenai suatu program atau terapi, mereka menguji pernyataan dan keterangan tersebut lebih dulu. Dalam kasus *facilitated communication*, mereka telah melakukan eksperimen yang melibatkan ribuan anak autisme dan para fasilitatornya (lihat Mostert, 2001; Romanczyk dkk., 2003; Twactman-Cullen, 1998). Teknik mereka sederhana: Mereka memperlihatkan gambar yang harus diidentifikasi oleh anak-anak tersebut; sedangkan untuk para fasilitator diperlihatkan gambar yang berbeda, atau bahkan tidak diperlihatkan gambar sama sekali. Mereka juga mengupayakan agar fasilitator tidak mendengar pertanyaan yang diajukan kepada si anak. Dalam kondisi seperti ini, si anak hanya mengetik apa yang dilihat atau didengar fasilitator—bukan yang dilihat atau didengarnya sendiri.

Penelitian seperti ini memperlihatkan bahwa hal-hal yang terjadi dalam *facilitated communication* persis menyerupai hal-hal yang terjadi ketika perantara arwah membimbing tangan seseorang ke papan Ouija untuk membantunya menerima "pesan" dari sesosok "arwah". Dalam hal ini orang yang "memfasilitasi" secara tidak sadar mengarahkan tangan kliennya ke arah tertentu yang diinginkan, tanpa menyadari bahwa ia telah mempengaruhi respons yang dihasilkan (Wegner, Fuller, & Sparlow, 2003). Dengan kata lain, *facilitated communication* benar-benar merupakan fasilitator dalam berkomunikasi. Temuan ini sangat penting karena jika para orang tua menghabiskan waktu dan uang untuk suatu pengobatan yang tidak efektif, mereka mungkin tidak akan pernah mendapat bantuan lain yang nyata untuk anak mereka dan karenanya akan menderita jika harapan mereka yang keliru akhirnya diluluhlantakkan oleh kenyataan.

Seperti kesimpulan sebuah ulasan literatur di Jerman belum lama ini, "FC (*facilitated communication*) gagal menunjukkan validitas klinis, menunjukkan beberapa aspek pseudosains (tidak berdasar pada ilmu pengetahuan yang benar), dan mengundang risiko efek samping merusak yang fatal" (Probst, 2005).

Apakah yang Menjadikan Penelitian Psikologi Ilmiah?

Studi Deskriptif:
Menetapkan Fakta-fakta

PENELITIAN dari Jarak Dekat: PENGGUNAAN MAHASISWA SEBAGAI SAMPEL PENELITIAN

Studi Kasus
Studi Observasi
Tes
Survei

Studi Korelasional:
Mencari Hubungan
Mengukur Korelasi
Hal-hal yang Perlu Diperhatikan tentang Korelasi

Eksperimen: Mencari Hubungan Kausalitas
Variabel Eksperimen
Kondisi Eksperimen dan Kondisi Kontrol
Efek Eksperimenter
Keuntungan dan Keterbatasan Eksperimen

Mengevaluasi Temuan
Statistik Deskriptif:
Menemukan Masalah
Statistik Inferensial:
Menarik Kesimpulan
Menginterpretasikan Fakta

Menjaga Penelitian Tetap Etis
Etika dalam Mempelajari Manusia
Etika dalam Mempelajari Hewan

Cermatilah Psikologi Berbohong dengan Menggunakan Statistik





BERPIKIR SECARA KRITIS

MENELITI BUKTI-BUKTI



Dengan menggunakan "*facilitated communication*" (FC), Betsy Wheaton, seorang anak autis, tampaknya dapat bercerita melalui ketikan bahwa ia pernah dianiaya secara seksual oleh keluarganya; ia lantas dijauhkan dari keluarganya. Namun, ketika peneliti Howard Shane mengujinya dengan memperlihatkan gambar dari berbagai objek secara terpisah kepada Betsy dan fasilitatornya, Betsy mengetik hanya yang dilihat oleh fasilitator. Jika Betsy melihat sebuah cangkir namun fasilitator melihat sebuah topi (kiri), Betsy mengetik "topi" (kanan). Berdasarkan fakta ini, fasilitator berhenti menggunakan FC dan Betsy kembali bergabung bersama keluarganya.

Anda dapat memahami mengapa metode-metode penelitian sangat berarti bagi para psikolog. Metode-metode ini memungkinkan para peneliti untuk memisahkan informasi yang tepercaya dari asumsi-asumsi yang salah, untuk menyelaraskan pandangan yang saling bertentangan, dan untuk memperbaiki pandangan yang salah yang dapat membahayakan seseorang. Ada beberapa mahasiswa yang tidak tertarik mempelajari metode penelitian dan memilih untuk "langsung mempelajari intinya". Namun sebetulnya metode-metode ini merupakan sarana bagi kelangsungan para ilmuwan psikologi; Di samping itu, pemahaman mengenai metode-metode yang digunakan memiliki arti yang sangat penting bagi siapa saja yang membaca atau mendengar berbagai program atau "temuan yang menarik", yang katanya didasarkan pada penelitian psikologi.

Kisah mengenai *facilitated communication* memperlihatkan betapa pentingnya bagi Anda untuk peduli pada cara hasil-hasil penelitian psikologis diperoleh dan diinterpretasikan. Pengetahuan mengenai hal ini dapat Anda peroleh melalui informasi-informasi yang disampaikan dalam bab ini. Mengetahui perbedaan antara pernyataan yang didasarkan pada penelitian yang benar dan pernyataan yang didasarkan pada penelitian yang ceroboh atau tidak memadai, tidak hanya dapat membantu Anda lulus dalam mata kuliah ini, tetapi juga dapat membantu Anda untuk membuat keputusan-keputusan psikologis dan medis dengan lebih bijaksana. Pengetahuan seperti ini juga dapat mencegah Anda mengeluarkan uang untuk program-program yang tidak berguna dan bahkan kadang kala dapat menyelamatkan hidup seseorang.

POKOK BAHASAN SELANJUTNYA

- Dari mana para ilmuwan psikologi memperoleh hipotesis-hipotesisnya?
- Apakah rahasia definisi ilmiah yang baik?
- Dalam hal apa saja para ilmuwan harus mengambil risiko?
- Mengapa sikap menutup-nutupi merupakan sesuatu yang tabu dalam ilmu pengetahuan?



Apakah yang Menjadikan Penelitian Psikologi Ilmiah?

Ketika kami mengatakan bahwa para psikolog merupakan ilmuwan, kami tidak bermaksud mengatakan bahwa mereka bekerja dengan peralatan dan mesin yang rumit atau menggunakan

jas laboratorium (meskipun beberapa di antara mereka mengenakannya). Aktivitas ilmiah yang dilakukan para psikolog lebih banyak melibatkan sikap dan prosedur tertentu dibandingkan dengan peralatan maupun pakaian. Berikut ini adalah sejumlah karakteristik penting dari seorang ilmuwan yang ideal:

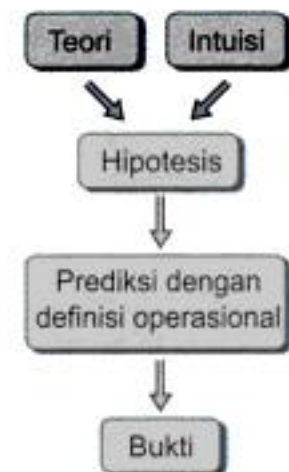
1 Presisi. Kadang kala para ilmuwan mengadakan penyelidikan karena mereka memiliki dugaan tertentu mengenai sejumlah perilaku yang didasarkan pada beberapa temuan sebelumnya atau pengamatan yang dilakukan secara kebetulan. Meskipun demikian, mereka sering memulai dengan sebuah **teori** (*theory*) umum, yakni sistem asumsi dan prinsip yang terorganisir, yang bertujuan memberikan penjelasan mengenai gejala tertentu dan bagaimana kaitan antara gejala-gejala tersebut. Banyak orang memiliki kesalahpahaman mengenai apa yang di maksud dengan "teori" itu. Sebuah teori ilmiah bukan hanya sekadar pendapat pribadi seseorang, "Itu cuma teori" atau "saya punya teori mengapa ia berlaku seperti itu." Memang benar bahwa beberapa teori ilmiah bersifat tentatif, membutuhkan penelitian lebih lanjut, akan tetapi yang lain, seperti teori gravitasi dan teori evolusi, di terima oleh sebagian besar ilmuwan.

Bertolak dari sebuah dugaan atau teori, seorang ilmuwan psikologi menyusun sebuah **hipotesis** (*hypothesis*), yakni sebuah pernyataan yang dimaksudkan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan perilaku tertentu. Awalnya, pernyataan ini mungkin masih bersifat sangat umum, seperti "Orang-orang yang senasib, gemar berkelompok". Namun, sebelum penelitian apa pun dilakukan, hipotesisnya harus dirumuskan secara tepat atau tajam. Contohnya, "Orang-orang yang senasib, gemar berkelompok" mungkin dapat dirumuskan kembali menjadi "Orang-orang yang mencemaskan sebuah situasi yang mengancam akan cenderung mencari orang-orang lain yang menghadapi situasi serupa."

Selanjutnya, melalui sebuah hipotesis, kita akan diarahkan pada sejumlah prediksi mengenai hal-hal yang diperkirakan akan terjadi dalam situasi khusus. Dalam sebuah prediksi, istilah-istilah seperti *kecemasan*, atau *situasi yang mengancam*, disebut sebagai **definisi operasional** (*operational definition*). Definisi operasional akan menentukan cara yang akan ditempuh untuk meneliti dan mengukur suatu gejala. "Kecemasan" secara operasional mungkin dapat didefinisikan sebagai sebuah skor dalam kuesioner kecemasan; "Situasi yang mengancam" dapat didefinisikan sebagai ancaman sengatan listrik. Maka, prediksinya mungkin dapat dirumuskan sebagai berikut: "Jika Anda meningkatkan skor kecemasan seseorang dengan mengatakan kepadanya bahwa mereka akan mendapat sengatan listrik, kemudian mereka diberi pilihan antara menunggu sendirian atau menunggu bersama orang lain dalam situasi tersebut, mereka cenderung akan lebih memilih menunggu bersama orang lain, dibandingkan jika mereka tidak cemas." Sebuah prediksi dapat diuji dengan menggunakan metode-metode yang sistematis.

2 Skeptisisme. Para ilmuwan tidak menerima pemikiran yang didasarkan pada keyakinan atau pengaruh seseorang; semboyan mereka adalah "Tunjukkan bukti!" Kemajuan dari sejumlah ilmu pengetahuan yang paling hebat, dicapai oleh orang-orang yang berani meragukan hal-hal yang dianggap benar oleh semua orang: bahwa matahari berputar mengelilingi bumi, bahwa berbagai penyakit dapat disembuhkan dengan menempelkan lintah ke kulit, bahwa penyakit gila merupakan pertanda dari kuasa setan. Dalam dunia penelitian, sikap skeptis berarti hati-hati dan waspada dalam memperlakukan kesimpulan yang ada, baik yang lama maupun yang baru. Meskipun demikian, sikap berhati-hati harus diimbangi dengan keterbukaan terhadap ide dan fakta baru. Di sisi lain, ilmuwan dapat terjebak ke dalam pandangan yang sempit sebagaimana yang pernah terjadi pada seorang ahli fisika terkenal bernama Lord Kelvin, yang dengan pongah berkata bahwa pada akhir abad ke-19 radio tidak akan memiliki masa depan; sinar X hanyalah lelucon; dan "mesin terbang yang lebih berat daripada udara" tidak mungkin ada.

3 Berpegang teguh pada fakta empiris. Tidak seperti berakting dan berpuisi, penilaian terhadap teori dan hipotesis ilmiah tidak didasarkan pada kegembiraan atau hiburan yang dapat diberikan oleh teori ataupun hipotesis tersebut. Sebuah ide pada awalnya mungkin dapat membangkitkan kegembiraan karena ide tersebut tampak masuk akal, imajinatif, atau menarik. Meskipun demikian, ide tersebut harus didukung oleh fakta empiris jika hendak dipertahankan secara serius. Suatu kumpulan cerita atau ketertarikan pada suatu organisasi tidak akan dipertahankan sebagai teori karena tidak memiliki fakta empiris tadi. Tidak berlaku



teori Sebuah sistem asumsi dan prinsip yang terorganisir, yang bertujuan untuk menjelaskan sekelompok gejala tertentu dan keterkaitan antara gejala-gejala tersebut.

hipotesis Sebuah pernyataan yang berusaha meramalkan atau menjelaskan sekelompok gejala. Hipotesis ilmiah menentukan hubungan antara gejala-gejala atau variabel-variabel, dan dapat diuji secara empiris.

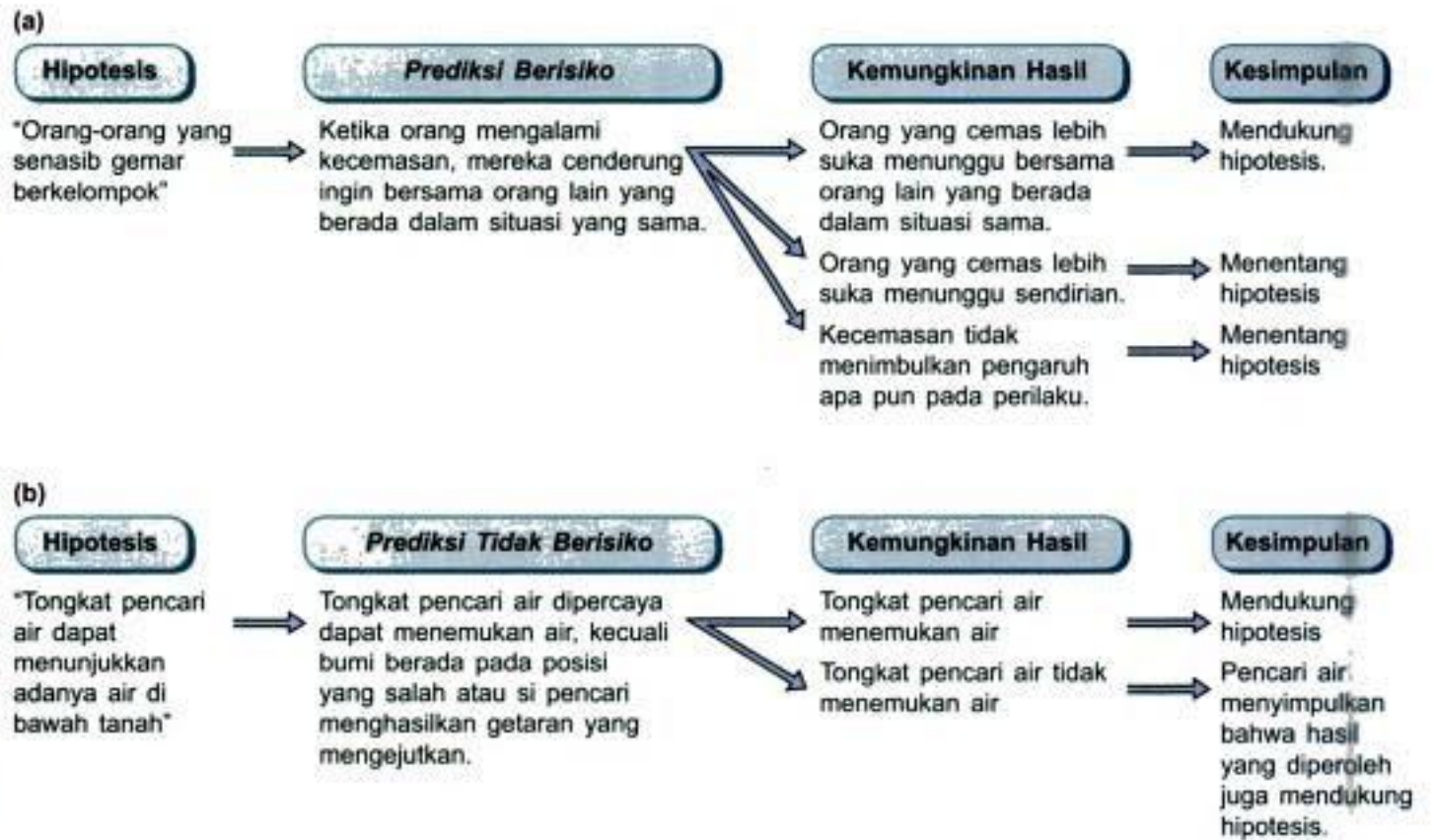
definisi operasional Definisi yang cermat mengenai sebuah istilah yang digunakan dalam sebuah hipotesis, yang menentukan cara yang akan ditempuh dalam mengamati dan mengukur proses atau gejala yang didefinisikan tersebut.



GAMBAR 2-1 The Principle of Falsifiability Metode ilmiah menuntut para peneliti untuk memperkenalkan ide-ide mereka pada kemungkinan adanya fakta-fakta yang bertentangan, seperti (a) Sebagai perbandingan, orang-orang menyatakan adanya kekuatan supranatural, seperti penemu sumber air (yang menyatakan bahwa mereka dapat menemukan air di bawah tanah dengan menggunakan tongkat, yang akan membengkok jika ada air di bawahnya), secara umum menginterpretasikan semua hasil yang mungkin terjadi sebagai dukungan terhadap pernyataan yang mereka buat, dan (b) pernyataan-pernyataan mereka kemudian tidak diuji.

principle of falsifiability Prinsip yang menyatakan bahwa sebuah teori ilmiah harus membuat prediksi yang cukup spesifik sehingga teori tersebut memiliki peluang ditolak; dengan demikian yang harus diprediksikan oleh teori tersebut bukan hanya hal-hal yang akan terjadi, namun juga hal-hal yang tidak akan terjadi.

confirmation bias Kecenderungan untuk hanya mencari dan menaruh perhatian pada informasi-informasi yang mendukung keyakinan kita sendiri.



pula untuk ide yang memiliki daya tarik "intuitif" maupun ide yang populer. Sebagaimana yang pernah ditulis oleh ilmuwan pemenang hadiah Nobel Peter Medawar (1979), "Tingkat keyakinan mengenai kebenaran sebuah hipotesis tidak ada kaitannya dengan kenyataan apakah keyakinan tersebut benar atau salah."

4 Bersedia membuat "prediksi yang berisiko". Sebuah prinsip yang berkaitan dengan hal ini adalah bahwa seorang ilmuwan harus mengemukakan sebuah ide dengan cara sedemikian rupa sehingga ide itu dapat *ditolak* atau digugurkan oleh fakta-fakta yang bertentangan. Prinsip yang dikenal sebagai *principle of falsifiability* ini tidak berarti bahwa ide tersebut *pasti akan* ditolak. Ide itu *hanya bisa* ditolak jika ditemukan ada fakta lain yang bertentangan. Cara lain untuk mengatakannya adalah bahwa seorang ilmuwan harus menerima risiko adanya sanggahan, yang dapat dilakukan tidak hanya dengan cara memprediksikan hal-hal yang akan terjadi, tetapi juga memprediksikan hal-hal yang tidak akan terjadi. Dalam studi mengenai "orang-orang yang senasib, gemar berkelompok", hipotesisnya akan didukung jika kebanyakan orang yang cemas saling mencari satu sama lain. Sebaliknya, hipotesisnya akan ditolak jika kebanyakan orang yang cemas memilih untuk menyendiri, cemberut, dan merasa khawatir; atau jika kecemasan tidak berpengaruh terhadap perilaku mereka (lihat Gambar 2.1). Kesiediaan untuk menerima risiko terhadap sanggahan ini, mendorong ilmuwan untuk menggunakan fakta negatif secara serius dan meninggalkan hipotesis-hipotesis yang salah. Semua peneliti yang menolak melakukan hal ini bukanlah ilmuwan sejati.

Principle of falsifiability memainkan peranan penting dalam ilmu pengetahuan, karena kita semua—bahkan para ilmuwan sekalipun—rentan terhadap *confirmation bias*, yakni kecenderungan untuk mencari dan menerima fakta-fakta yang hanya mendukung teori dan asumsi yang kita sukai, tetapi mengabaikan atau menolak fakta-fakta yang bertentangan dengan keyakinan kita. *Principle of falsifiability* mendorong para peneliti untuk mencegah terjadinya *confirmation bias* dan untuk mempertimbangkan fakta-fakta yang bertentangan.

Dalam kehidupan sehari-hari ditemui banyak pelanggaran terhadap *principle of falsifiability*. Sebagai contoh, ketika petugas kepolisian mempunyai keyakinan bahwa seorang tersangka bersalah, mereka mungkin akan menganggap pembelaan yang lugu dari orang tersebut sebagai bukti bahwa ia bersalah ("si botak itu sedang mencoba menutupi kesalahannya"). Tentu saja banyak orang bersalah yang menyatakan dirinya tidak bersalah; namun sebaliknya orang yang tidak bersalah juga akan melakukan hal yang sama. Dalam situasi semacam itu, seorang pewawancara harus terbuka terhadap fakta-fakta yang menentang keyakinannya. Demikian pula orang-orang yang sangat percaya pada penculikan makhluk luar angkasa juga melanggar *principle of falsifiability* ketika mereka dihadapkan pada fakta bahwa "pesawat ruang angkasa makhluk luar angkasa" yang dimaksud ternyata hanyalah gejala alamiah atau balon udara.



Orang-orang yang sangat percaya pada makhluk luar angkasa akan meyakini bahwa pemerintah pasti telah berencana untuk menutupi fakta sebenarnya, atau meyakini bahwa makhluk luar angkasa tersebut amat pintar dan menggunakan cara yang lihai untuk menyamarkan pesawat luar angkasa mereka. Orang-orang ini menghindari pengujian terhadap keyakinannya dengan cara menyingkirkan semua fakta yang bertentangan.

5 Keterbukaan. Ilmu pengetahuan tergantung pada ide yang mengalir bebas maupun keterbukaan penuh akan prosedur-prosedur dalam sebuah studi. Kerahasiaan merupakan sesuatu yang sangat tabu dalam ilmu pengetahuan; para ilmuwan harus bersedia memberitahukan kepada orang lain mengenai asal ide-idenya, bagaimana mereka menguji ide-ide tersebut, dan hasil seperti apa yang diperoleh. Mereka harus mengerjakan hal ini secara jelas dan detail sehingga ilmuwan lain dapat mengulangi atau *mereplikasi* penelitian yang telah mereka lakukan, melakukan verifikasi—atau menguji—temuan-temuan yang diperoleh. Replikasi merupakan bagian penting dari suatu proses ilmiah karena kadang kala apa yang terkesan sebagai gejala yang menakjubkan ternyata hanya merupakan suatu kebetulan.

Jika Anda benar-benar memikirkan hal-hal tersebut di atas, Anda akan melihat bahwa prinsip-prinsip ilmu pengetahuan yang baik cocok dengan pedoman berpikir kritis seperti yang telah digambarkan di Bab 1. Membuat sebuah prediksi dengan menggunakan definisi operasional cocok dengan “definiskanlah istilah Anda”. Keterbukaan terhadap ide-ide baru mendorong para ilmuwan untuk “mengajukan sejumlah pertanyaan” dan “mempertimbangkan berbagai interpretasi lain”. Ketergantungan pada fakta-fakta empiris merupakan indikasi penting dari berpikir kritis. Hal ini juga membantu para ilmuwan untuk menghindari kecenderungan bersikap terlalu menyederhanakan. *Principle of falsifiability* mendorong para ilmuwan untuk “menganalisis berbagai asumsi dan penyimpangan” secara rasional. Sampai saat temuan mereka direplikasi dan dibuktikan, selama itu pula para ilmuwan harus “menerima ketidakpastian.”

Apakah para psikolog dan ilmuwan lainnya selalu mengacu pada standar tinggi yang diharapkan dari mereka? Tentu saja tidak. Contohnya, ketika suatu penelitian disponsori oleh suatu perusahaan, misalnya pabrik obat, tuntutan ilmu pengetahuan yang menyangkut keterbukaan penuh mungkin dapat menjadi ancaman bagi keinginan perusahaan merahasiakan penelitian mengenai produk dari para pesaingnya (Angell, 2004). Lebih jauh lagi, para ilmuwan hanyalah manusia, yang tidak selalu mengikuti “peraturan” yang seharusnya diikuti. Mereka mungkin terlalu percaya pada pengalaman pribadi mereka sendiri. Tidak tertutup kemungkinan bahwa mereka membiarkan ambisi mempengaruhi keterbukaan. Sekitar 5 persen peneliti bahkan (secara anonim) telah mengabaikan data yang bertentangan dengan penelitian mereka sebelumnya atau bertentangan dengan “perasaan” mereka (Martinson, Anderson, dan de Vries, 2005). Tentu saja lebih mudah bersikap skeptis tentang ide-ide orang lain dibandingkan dengan ide-ide Anda sendiri.

Komitmen terhadap teori sendiri bukanlah sesuatu yang buruk. Ambisi yang besar terhadap suatu hal merupakan bahan bakar yang membuat seseorang dapat tetap maju. Ambisi inilah yang memotivasi para peneliti untuk berpikir secara tegas, mendukung ide-ide yang tidak populer, dan melakukan pengujian yang melelahkan, yang kerap diperlukan agar dapat mendukung sebuah ide. Namun ambisi ini juga dapat mengaburkan persepsi-persepsi, dan dalam beberapa kasus yang menyedihkan, bahkan membuat mereka melakukan penipuan dan kecurangan. Inilah sebabnya mengapa ilmu pengetahuan disebut sebagai sebuah aktivitas bersama. Para ilmuwan diharapkan mendaftarkan hasil temuannya dalam jurnal profesional, kemudian mengirim temuan-temuan tersebut kepada para ahli bidang, yang akan mengevaluasi dan memberikan saran revisi sebelum temuan yang dimaksud dipublikasikan. Proses ini, yang disebut *peer review*, memastikan bahwa karya tersebut dapat memenuhi standar ilmiah yang berlaku. *Peer review* diharapkan dapat dilakukan sebelum ada pemberitaan kepada publik, seperti melalui siaran pers, Internet, ataupun buku-buku populer. Komunitas peneliti—yang dalam hal ini adalah komunitas psikologis—bertindak sebagai juri, meneliti dengan cermat dan menyelidiki fakta, menyetujui beberapa sudut pandang dan menggugurkan sudut pandang yang lain.

Meskipun proses *peer review* tidak sempurna, proses tersebut dapat membantu ilmu pengetahuan dengan memberikan suatu sistem yang terintegrasi dalam hal pemeriksaan dan pengukuran. Setiap individu biasanya kurang objektif, jujur, atau rasional, tetapi ilmu pengetahuan memaksa mereka untuk meneliti temuan mereka sendiri serta memberikan penjelasan yang baik dari pernyataan mereka.



KUIS singkat

Dapatkan Anda mengidentifikasi peraturan ilmiah yang dilanggar oleh setiap kasus di bawah ini?

1. Selama bertahun-tahun, penulis Norman Cousins mengatakan bahwa ia telah berhasil menyembuhkan dirinya sendiri dari penyakit langka yang berpotensi menyebabkan kematian melalui pendekatan yang mengkombinasikan humor dan vitamin. Melalui sebuah buku terlaris, ia merekomendasikan pendekatan yang serupa kepada orang lain.
2. Benjamin Rush, seorang dokter abad ke-18, berkeyakinan bahwa penyakit demam kuning harus diobati dengan cara mengeluarkan darah penderita. Banyak pasiennya yang meninggal, namun Rush tidak kehilangan kepercayaan terhadap pendekatannya tersebut; ia mengaitkan setiap kesembuhan pasiennya dengan teknik pengobatannya, sementara setiap pasien yang mati dikaitkan dengan parahnya penyakit yang diderita (Stanovich, 1996).

JAWAB:

1. Cousins hanya menawarkan penjelasan yang bersifat pribadi. Ia juga tidak mengemukakan atau menyebutkan fakta empiris dari penelitian ilmiah ataupun membandingkan kasus orang sakit yang tidak tertolong dengan humor dan vitamin. 2. Rush melanggar *principle of falsifiability*; ia mengaitkan kelangsungan hidup seorang pasien sebagai sesuatu yang mendukung pengobatan yang diberikan. Namun, ia juga mengesampingkan setiap kematian yang terjadi dengan menyatakan bahwa orang itu sudah terlalu parah sakitnya, sehingga pengobatan yang ia berikan tidak dapat bekerja. Dengan demikian, ia tidak membuka peluang bagi munculnya fakta-fakta yang bertentangan yang dapat menguraikan teorinya (ia "menyalahkan kematian"—meskipun sebenarnya cara pengobatannya tersebut tidak kalah berbahaya dibandingkan dengan penyakit itu sendiri).

POKOK BAHASAN SELANJUTNYA

- Dari kelompok apa biasanya partisipan penelitian psikologi diambil—dan mengapa itu dipermasalahkan?
- Kapan studi kasus bersifat informatif, dan kapan tidak berguna?
- Mengapa para psikolog kerap mengamati manusia di dalam laboratorium ketimbang dalam situasi kesehariannya?
- Apa saja ujian-ujian terhadap suatu tes yang baik?
- Mengapa Anda sebaiknya skeptis mengenai tes-tes psikologis yang terdapat di berbagai majalah dan surat kabar atau Internet?
- Apakah perbedaan antara survei psikologi dengan jajak pendapat yang dilakukan oleh sebuah acara *talk show* di radio?



Studi Deskriptif: Menetapkan Fakta-Fakta

Para psikolog mengumpulkan fakta untuk mendukung hipotesisnya dengan menggunakan metode yang berbeda, tergantung pada jenis pertanyaan yang ingin mereka jawab. Meskipun demikian, metode-metode ini tidak saling bersifat eksklusif. Seperti halnya seorang detektif polisi yang dapat menggunakan sampel DNA, sidik jari, dan hasil wawancara beberapa tersangka agar dapat memperoleh gambaran mengenai "pelaku", ahli psikologi, dalam proses penyelidikannya yang berkesinambungan, pun kerap menggunakan teknik-teknik yang berbeda dalam tahap yang berbeda.

Apapun teknik yang digunakan, salah satu tantangan utama yang harus dihadapi peneliti manapun ialah memilih partisipan (subjek) penelitian. Idealnya, peneliti ingin mendapatkan **sampel representatif** (*representative sample*), kelompok partisipan yang secara akurat mewakili populasi lebih besar yang ingin diteliti. Katakan bahwa Anda ingin meneliti penggunaan obat-obatan terlarang di kalangan mahasiswa tingkat dua. Menyani atau mengobservasi semua mahasiswa tingkat dua di negara Anda tentunya sangatlah tidak praktis, alih-alih, Anda perlu mengambil suatu sampel. Anda dapat menggunakan prosedur pengambilan sampel sedemikian rupa agar sampel Anda memiliki proporsi wanita, pria, kulit hitam, kulit putih, kaya, miskin, Katolik, Yahudi, dan sebagainya, yang sama dengan proporsi yang ada di populasi mahasiswa perguruan tinggi tingkat dua. Meskipun demikian, suatu sampel yang hanya diambil dari kampus atau kota Anda mungkin tidak akan dapat mewakili seluruh populasi di negara Anda, atau bahkan tidak juga untuk negara bagian Anda.

sampel representatif

Sekelompok subjek, yang dipilih dari populasi penelitian, yang cocok dengan karakteristik penting dari populasi seperti usia dan jenis kelamin



Banyak penelitian didasarkan pada sampel yang tidak representatif, sebagai contoh, American Medical Association melaporkan, berdasarkan “sampel acak” yang terdiri dari 664 wanita yang dikumpulkan secara *online*, bahwa meminum minuman keras secara berlebihan dan melakukan seks tanpa kondom sangatlah banyak dilakukan oleh mahasiswi selama liburan musim panas. Media meliput berita berdasarkan penelitian ini. Ternyata sampel yang digunakan bukanlah sampel acak. Sampel tersebut hanya mencakup wanita yang bersedia menjawab kuesioner penelitian ini, dan hanya seperempat dari mereka yang pernah melakukan perjalanan musim panas (Rosenthal, 2006).

Sebagian besar orang tidak menyadari bahwa besar sampel tidak lebih penting dibandingkan dengan kemampuan sampel mewakili populasi. Sebuah sampel yang kecil namun representatif dapat menghasilkan data yang luar biasa akurat, di mana sebaliknya, penelitian yang gagal melakukan metode pengambilan data yang tepat dapat mendapatkan hasil yang patut dipertanyakan, tanpa peduli betapa besar sampel yang digunakan. Tapi dalam pelaksanaannya, para psikolog dan yang lainnya yang meneliti tentang perilaku manusia, biasanya cukup puas dengan sampel yang seadanya, dan sampel yang dimaksud ini adalah mahasiswa perguruan tinggi. Seorang psikolog, Peter Killeen menyatakan, dengan cara mengejek, bahwa mahasiswa “lebih murah daripada tikus putih, dan mereka lebih mirip dengan populasi yang akan kita generalisasikan. Selain itu mereka tidak menggigit” (dalam Jaffe, 2005)

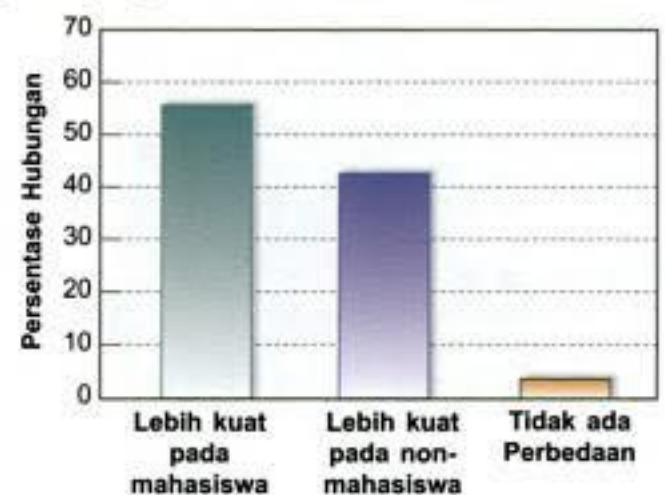
PENELITIAN dari Jarak Dekat

PENGUNAAN MAHASISWA SEBAGAI SAMPEL PENELITIAN

Cukup aneh, para psikolog, dan para ahli ilmu pengetahuan sosial lainnya, jarang sekali meneliti secara empiris ketergantungan mereka terhadap mahasiswa perguruan tinggi sebagai partisipan penelitian. Robert A. Peterson, profesor bisnis yang sering menulis di jurnal psikologi, adalah pengecualian. Peterson **menanyakan pertanyaan**, “Apakah perbedaan antara mahasiswa dan orang lainnya cukup serius untuk membatasi hasil penelitian yang hanya menggunakan mahasiswa sebagai subjek penelitian?” Memang, terdapat banyak sekali perbedaan: mahasiswa perguruan tinggi umumnya lebih muda dibandingkan dengan rata-rata populasi umum, sebagian besar dari mereka adalah wanita, mereka cenderung memiliki kemampuan kognitif yang kuat, dan mereka lebih homogen.

Peterson ingin menganalisis penelitian-penelitian bidang sosial yang telah dilakukan di Amerika Serikat yang menggunakan mahasiswa dan orang dewasa non-mahasiswa sebagai subjek penelitian. Alih-alih melihat tiap masing-masing penelitian, dia mencari artikel yang menggunakan teknik meta-analisis, yang memungkinkan peneliti melakukan semacam rangkuman statistik dari seluruh penelitian tersebut. (Teknik ini akan dijelaskan lebih lanjut dalam Bab ini.) Peterson menghabiskan bertahun-tahun untuk menemukan tinjauan statistik semacam itu dan menghasilkan laporan yang secara keseluruhan menggambarkan 350.000 partisipan penelitian. Dia kemudian memeriksa bukti-bukti dengan menganalisis 64 penelitian yang berbeda tentang hubungan perilaku dengan psikologi dalam tinjauan ini—sebagai contoh, antara gender dengan perilaku asertif, atau perilaku menonton televisi dengan kekerasan—dan kesimpulan yang dibuat oleh peneliti-peneliti tersebut tentang hubungan variabel penelitiannya.

Peterson menemukan bahwa 81 persen kesimpulan yang didapatkan dari penelitian yang menggunakan sampel mahasiswa sama dengan penelitian yang menggunakan sampel non-mahasiswa, akan tetapi ini tentu saja berarti terdapat 19 persen yang berbeda; bahkan, mereka menunjukkan hasil yang berlawanan. Dalam banyak kasus, bahkan ketika kesimpulan yang didapatkan sama, hubungan yang ditemukan entah lebih rendah ataupun lebih tinggi pada mahasiswa dibandingkan dengan non-mahasiswa. Secara keseluruhan, dari 65 hubungan yang dipelajari, 55 persen menunjukkan hubungan yang lebih kuat pada mahasiswa, 42 persen lebih kuat pada non-mahasiswa, dan 3 persen menunjukkan hubungan yang sama antara keduanya (lihat gambar di samping).





Temuan ini bukan berarti kita harus membuang hasil penelitian yang hanya menggunakan mahasiswa sebagai sampel—itu berarti kita melakukan simplikasi berlebihan atas temuan ini. Satu hal, banyak proses psikologis, seperti proses persepsi atau ingatan yang mendasar, akan menghasilkan output sama pada siapa saja, baik mahasiswa ataupun non-mahasiswa; mahasiswa bukanlah spesies yang bervariasi, bagaimanapun penilaian profesor mereka atas mahasiswanya! Dalam penelitian di topik lain, bagaimanapun juga, kita mungkin harus menerima ketidakjelasan mengenai kesimpulan yang didapatkan dari penelitian yang menggunakan mahasiswa sebagai sampel sampai penelitian lebih lanjut dilakukan pada sampel non-mahasiswa.

metode deskriptif

Metode yang memberikan gambaran perilaku, tetapi tidak memberikan penjelasan mengenai penyebabnya.

Ketika Anda membaca metode-metode yang akan dipaparkan di bawah ini, Anda mungkin ingin membuat daftar mengenai keuntungan dan kerugian masing-masing metode tersebut, agar Anda dapat mengingatkannya lebih baik. Untuk mengecek daftar yang telah Anda buat, Anda dapat melihat Tinjauan 2.1 di halaman 59). Kami akan mulai membahas **metode deskriptif** (*descriptive method*), yang memungkinkan para peneliti untuk menggambarkan dan memprediksikan perilaku tanpa perlu memberikan sebuah penjelasan tertentu.

Studi Kasus

Studi kasus (*case study*) (atau *sejarah kasus*) adalah deskripsi rinci mengenai individu tertentu, yang didasarkan pada pengamatan atau hasil tes psikologi yang formal. Studi kasus dapat berisi informasi mengenai masa kanak-kanak seseorang, berbagai mimpi, fantasi, pengalaman, hubungan, dan harapan—segala sesuatu yang dapat memberi gagasan mengenai perilaku seseorang. Studi kasus paling banyak digunakan oleh psikolog klinis, namun kadang kala para peneliti akademis juga menggunakannya, khususnya ketika mereka baru mengawali studi tentang suatu topik, atau ketika sejumlah pertimbangan praktis atau etis menghalangi mereka untuk mendapatkan informasi melalui cara lain.

Sebagai contoh, anggaplah Anda ingin mengetahui apakah masa kanak-kanak merupakan masa penting dalam mengenal bahasa. Apakah anak-anak yang tidak pernah mendengar percakapan (atau pada kasus anak-anak tuli, tidak melihat isyarat), dapat mengejar ketinggalannya? Tentu saja para psikolog tidak dapat menjawab pertanyaan ini dengan cara mengisolasi anak-anak dan melihat apa yang akan terjadi! Ketimbang menempuh cara seperti itu, mereka mempelajari kasus-kasus ketidakmampuan berbahasa.

Salah satu kasus melibatkan seorang anak perempuan berusia 13 tahun, yang secara kejam disekap di dalam sebuah ruangan kecil sejak ia berusia 1½ tahun, diikat dan didudukkan di atas kloset. Ibunya, yang suka memukul, jarang memedulikannya, dan tidak ada seorang pun dalam keluarganya berbicara dengan anak itu. Jika ia mengeluarkan suara selirih apa pun, ayahnya yang sangat terganggu mentalnya akan memukulnya dengan sebatang kayu berukuran besar. Ketika akhirnya ia diselamatkan, “Genie”, demikian para peneliti memanggilnya, tidak tahu cara mengunyah ataupun berdiri tegak. Ia juga tidak pernah diajarkan cara buang air besar. Dia meludahi segala benda yang ada di dekatnya, termasuk orang lain. Suara yang ia keluarkan hanyalah regekan bernada tinggi. Pada akhirnya, ia berhasil mempelajari beberapa aturan perilaku sosial. Ia mulai memahami kalimat-kalimat pendek dan menggunakan kata-kata untuk mengungkapkan kebutuhannya, menjelaskan perasaannya, dan bahkan berbohong. Namun, bahkan setelah bertahun-tahun, tata bahasa dan lafal pengucapan Genie tetap tidak normal. Ia tidak pernah belajar melafalkan secara tepat ataupun mengajukan pertanyaan; ia tidak mampu membuat kalimat-kalimat negatif yang pantas, atau menggunakan akhiran kata yang menyatakan kata ganti, jumlah, dan keterangan waktu (Curtiss, 1977, 1982; Rymer, 1993). Kasus yang menyedihkan ini, seperti kasus lain yang serupa, mengindikasikan adanya suatu periode penting untuk perkembangan bahasa selama ada peluang penguasaan bahasa pertama yang utuh, selanjutnya akan ada penurunan laju perkembangan setelah melewati masa kanak-kanak awal, dan berikutnya penurunan tersebut akan semakin drastis pada masa puber (Pinker, 1994).

Studi kasus dapat memberi ilustrasi mengenai prinsip-prinsip psikologi dengan cara yang tidak mungkin diilustrasikan oleh suatu generalisasi yang abstrak ataupun statistik yang penuh dengan angka. Studi kasus juga dapat memberikan gambaran yang lebih detail mengenai individu bila dibandingkan dengan metode lainnya. Dalam penelitian biologi, kasus-kasus



Gambar ini dibuat oleh Genie, seorang gadis kecil yang diisolasi dan diperlakukan semena-mena selama bertahun-tahun. Isinya memperlihatkan salah satu kegiatan favoritnya: mendengarkan permainan piano dari seorang peneliti, Susan Curtiss. Bersama dengan materi kasus lainnya, gambar-gambar Genie digunakan untuk mempelajari perkembangan mental dan sosialnya.

studi kasus Suatu deskripsi yang rinci mengenai individu tertentu yang sedang dipelajari atau ditangani.



para pasien yang mengalami cedera otak telah memberikan informasi penting mengenai susunan otak (lihat Bab 4). Meskipun demikian, dalam banyak hal, studi kasus memiliki keterbatasan. Informasi yang dibutuhkan kerap tidak diperoleh atau sulit diinterpretasikan. Sebagai contoh, tidak seorang pun yang mengetahui bagaimana perkembangan bahasa Genie sebelum ia dikurung atau apakah ia lahir dengan hambatan mental atau tidak. Pengamat yang menulis kasus mungkin memiliki bias-bias tertentu yang mempengaruhi fakta-fakta yang perlu diperhatikan dan dicantumkan—atau yang dapat diabaikan. Orang yang berfokus pada studi tertentu bisa jadi ingatannya cenderung selektif atau tidak akurat; ia juga bisa membuat kesimpulan yang tidak terpercaya (lihat Bab 10 Jilid 2). Yang terpenting, orang yang menjadi subjek dalam penelitian bisa jadi tidak mewakili kelompok yang sebenarnya ingin diteliti. Oleh karena itu, manfaat metode ini terbatas hanya untuk menemukan prinsip-prinsip perilaku. Karena semua alasan inilah, studi kasus biasanya hanya digunakan sebagai sumber informasi, bukan digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis.

Kesimpulan yang dibuat hanya berdasarkan studi kasus dapat menimbulkan malapetaka. Sebagai contoh, suatu waktu banyak psikolog klinis berkeyakinan bahwa autisme di masa kanak-kanak disebabkan oleh penolakan serta sikap ibu yang dingin dan kaku. Keyakinan mereka ini didasarkan pada tulisan psikoanalisis Bruno Bettelheim (1967), yang membuat kesimpulan berdasarkan tiga kasus yang dipublikasikan mengenai anak autis, serta beberapa kasus yang tidak dipublikasikan yang jumlahnya lebih-lebihkan (Pollak, 1997). Pengaruh Bettelheim begitu besar sehingga banyak orang menerima pendapatnya tanpa menghiraukan sangat kurangnya jumlah data yang diperoleh. Namun, ketika pada akhirnya dilakukan penelitian yang tepat, dengan menggunakan prosedur pengujian yang objektif serta melibatkan kelompok anak autis dan orang tuanya dalam jumlah yang lebih besar, barulah para ilmuwan menyadari dan mengetahui bahwa orang tua anak-anak autis ini secara psikologis sehat seperti para orang tua lain. Kini, kita mengetahui bahwa autisme lebih banyak bersumber dari masalah neurologis alih-alih masalah psikologis ibu, dan bahwa gen-gen tertentu mungkin meningkatkan risiko mengalami gangguan ini (Ingram dkk., 2000). Namun, karena ada banyak orang yang menerima pendapat dari Bettelheim, ribuan wanita menyalahkan dirinya sendiri, merasa bersalah, dan memiliki penyesalan yang mendalam karena gangguan yang dialami oleh anak-anaknya tersebut.

Oleh karena itu, berhati-hatilah dalam menghadapi berbagai kasus yang dilaporkan di media, baik oleh perorangan (“Saya mempunyai kepribadian ganda”), atau oleh terapis (“Saya telah menyembuhkan seseorang dengan kepribadian ganda”). Kerap kali kisah-kisah ini hanyalah argumentasi yang dibuat berdasarkan cerita tertentu dan bukan merupakan suatu dasar yang kuat untuk membuat kesimpulan yang mantap mengenai apa pun.

Studi Observasi

Dalam **studi observasi** (*observational study*), para peneliti mengamati, mengukur, dan merekam perilaku serta mengusahakan agar orang (atau hewan) yang sedang diamati tidak terganggu. Tidak seperti studi kasus, studi observasi biasanya melibatkan banyak partisipan (“subjek”). Studi observasi dilakukan sebagai langkah pertama dalam sebuah rangkaian

AYO, TERLIBAT!

> SEBUAH STUDI MENGENAI “PERSONAL SPACE”

Cobalah melakukan pengamatan alamiah yang sederhana. Pergilah ke tempat umum di mana orang-orang secara suka-rela bersedia duduk berdekatan dengan orang lain, misalnya di bioskop atau kafetaria yang memiliki banyak meja. Jika Anda memilih sebuah lingkungan di mana ada banyak orang yang sekaligus masuk, Anda mungkin dapat meminta bantuan beberapa teman: Anda dapat membagi area ke dalam beberapa bagian dan meminta setiap pengamat mengamati satu bagian. Catatlah berapa banyak kursi yang tidak ditempati di antara mereka (sebagai individu ataupun kelompok) dengan orang lain. Secara umum, seberapa jauh orang-orang cenderung duduk dengan orang asing? Begitu Anda memperoleh hasilnya, lihatlah seberapa banyak penjelasan yang mungkin dapat Anda berikan mengenai hasil tersebut.

BERPIKIR SECARA KRITIS

JANGAN TERLALU MENYEDERHANAKAN

Studi kasus sering kali sangat menarik; inilah sebabnya mengapa *talk show* sangat digemari. Namun, kerap kali yang dikemukakan hanyalah kisah-kisah singkat yang bersifat menghibur. Apakah berbahaya jika menggunakan studi kasus untuk membuat kesimpulan umum mengenai manusia?

studi observasi Suatu studi ketika peneliti secara hati-hati dan sistematis melakukan pengamatan dan merekam perilaku tanpa turut mencampuri perilaku yang muncul; dapat dilakukan dalam bentuk observasi naturalistik atau observasi laboratorium



Para psikolog menggunakan observasi laboratorium untuk mengumpulkan informasi yang berharga mengenai aktivitas otak dan otot ketika tidur. Dengan menggunakan observasi naturalistik, para psikolog mempelajari cara orang-orang memodifikasi raut wajah dan posisi tubuhnya dalam sebuah kerumunan demi menjaga privasinya.

penelitian. Penting sekali untuk memiliki deskripsi yang baik mengenai perilaku sebelum Anda mencoba menjelaskannya.

Tujuan utama dari *observasi naturalistik* adalah menemukan cara manusia atau hewan bertindak dalam berbagai situasi sosial yang normal. Para psikolog menggunakan observasi naturalistik di mana pun seseorang berada—di rumah, di taman bermain, di jalanan, di ruang sekolah, atau di dalam kantor. Dalam suatu penelitian, seorang psikolog sosial dan mahasiswanya mengunjungi tempat-tempat yang sering dikunjungi orang, yaitu bar. Mereka ingin mengetahui apakah orang-orang yang berada di bar tersebut meminum alkohol lebih banyak ketika berada di dalam kelompok dibandingkan ketika sedang seorang diri. Mereka mengunjungi 32 bar yang terdapat di sebuah kota berukuran sedang. Di bar-bar tersebut mereka memesan bir, lalu mencatat di serbet dan selebar kertas koran, mengenai seberapa banyak para pengunjung tersebut meminum alkohol. Mereka menemukan bahwa para pengunjung yang berada di dalam kelompok mengkonsumsi minuman beralkohol lebih banyak dibandingkan para pengunjung yang sendirian; Mereka yang berada dalam kelompok tidak minum lebih cepat, mereka hanya duduk di bar lebih lama (Sommer, 1977).

Kalau kita perhatikan, para mahasiswa ini tidak mendasarkan penelitiannya pada kesan atau ingatan mengenai seberapa banyak orang-orang tersebut mengkonsumsi minuman beralkohol. Dalam studi observasi, para peneliti menghitung, membuat rata-rata, atau mengukur perilaku secara sistematis. Prosedur seperti ini berguna untuk mengurangi kecenderungan pengamat untuk memperhatikan hal-hal yang sesuai dengan harapan atau keinginan mereka saja. Selain menjamin adanya ketepatan, pencatatan yang dilakukan secara cermat juga memungkinkan sejumlah pengamat lainnya melakukan pemeriksaan ulang untuk melihat konsistensi dalam observasi yang telah dilakukan. Para pengamat mengusahakan agar hal yang mereka lakukan tidak disadari oleh para pengunjung bar. Pengamat-pengamat ini juga menyamarkan niat mereka agar dapat mengobservasi para pengunjung bar sebagaimana mereka sebenarnya. Seandainya para peneliti yang mempelajari kebiasaan minum itu berdiri berbaris dengan memegang kamera video dan mengumumkan bahwa mereka adalah mahasiswa psikologi, para pengunjung bar tersebut mungkin tidak akan bertindak sebagaimana biasanya.

Kadang kala para psikolog memilih melakukan pengamatan di dalam *situasi laboratorium*. Dalam observasi laboratorium, para peneliti memiliki kontrol yang lebih besar terhadap situasi yang dihadapi. Mereka dapat menggunakan peralatan yang rumit, menentukan jumlah orang yang hendak diamati, menjaga jarak pandang yang jelas, dan sebagainya. Anggaplah Anda ingin mengetahui bagaimana bayi-bayi yang usianya berbeda-beda akan bereaksi ketika ditinggalkan bersama orang asing. Pendekatan yang paling efisien adalah meminta para orang tua dan bayinya mengunjungi laboratorium Anda, kemudian mengamati mereka ketika bermain bersama selama beberapa waktu melalui kaca satu arah. Lalu, Anda memasukkan orang asing ke dalam ruangan dan setelah beberapa menit kemudian orang tua dipersilakan keluar ruangan. Anda dapat merekam tanda-tanda kegelisahan, cara bayi-bayi itu berinteraksi dengan orang

asing, serta sejumlah perilaku lainnya. Jika Anda telah melakukan hal ini, tentunya Anda akan menemukan bahwa ketika sang orang tua pergi, bayi-bayi yang berusia sangat muda akan tetap gembira dengan apa pun yang mereka lakukan. Namun, bayi yang berusia sekitar 8 bulan, akan lebih banyak menangis atau memperlihatkan tanda-tanda yang oleh psikolog disebut *separation anxiety* (kecemasan akibat dipisahkan).

Salah satu keterbatasan observasi laboratorium adalah bahwa kehadiran para peneliti dengan berbagai peralatan khususnya ini dapat mengakibatkan subjek menampilkan perilaku yang berbeda dari apa yang mereka tampilkan dalam lingkungan biasa. Lebih jauh lagi, seperti halnya studi-studi deskriptif, studi observasi lebih cocok digunakan untuk mendeskripsikan perilaku daripada digunakan untuk menjelaskan perilaku. Sebagai contoh, hasil yang diperoleh di bar sebagaimana yang telah kami jelaskan di atas, tidak dapat diartikan bahwa keberadaan dalam kelompok mengakibatkan seseorang lebih banyak minum. Orang bisa saja bergabung dengan sebuah kelompok karena sebelumnya mereka telah tertarik minum dan merasa lebih nyaman jika menghabiskan banyak waktu di bar bersama orang lain. Demikian pula, jika kita mengamati bayi-bayi yang protes ketika orang tuanya meninggalkan ruangan, kita tidak dapat memastikan alasan mereka protes. Apakah karena bayi-bayi itu amat lekat dengan orang tuanya dan menginginkan mereka berada di dekatnya, atautkah karena bayi-bayi itu telah belajar dari pengalaman bahwa dengan menangis mereka diberi kue-kue dan disayang-sayang oleh orang tuanya? Studi observasi saja tidak cukup untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan semacam ini.

Tes

Tes psikologi (*psychological test*), yang kadang kala disebut sebagai *instrumen penilaian*, adalah prosedur yang digunakan untuk mengukur dan mengevaluasi sejumlah sifat kepribadian, kondisi emosional, sikap, minat, kemampuan, dan nilai. Secara umum, tes tersebut menuntut seseorang menjawab serangkaian pertanyaan yang disajikan secara tertulis atau lisan. Jawaban-jawaban yang diberikan kemudian dijumlahkan sehingga dihasilkan sebuah skor tunggal atau sekelompok skor. *Tes objektif*, yang juga disebut *inventori*, mengukur sejumlah keyakinan, perasaan, atau perilaku yang disadari individu. *Tes proyektif* dirancang untuk mengungkap berbagai perasaan atau motif yang tidak disadari (lihat Bab 16 Jilid 2).

Sekali waktu, Anda mungkin tidak ragu untuk mengikuti sebuah tes kepribadian, tes prestasi, dan tes yang mengukur bakat dalam pekerjaan. Ada ratusan tes psikologi yang biasa digunakan di bidang industri, pendidikan, militer, dan profesi-profesi lainnya yang bersifat membantu. Di samping itu, ada berbagai tes yang juga digunakan untuk kepentingan studi penelitian. Beberapa tes diberikan secara perorangan, sementara beberapa lainnya diberikan dalam kelompok besar. Pengukuran-pengukuran ini membantu memperjelas perbedaan antara manusia yang satu dengan manusia lainnya, maupun perbedaan reaksi pada orang yang sama dalam waktu atau tahap kehidupan yang berbeda. Tes dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman diri, untuk mengevaluasi berbagai penanganan psikologis, program psikologis, atau penelitian ilmiah, serta untuk melakukan generalisasi mengenai perilaku manusia. Tes psikologis yang disusun dengan baik dapat berperan besar dalam pengembangan diri seseorang, hanya dengan sekadar melakukan evaluasi diri sederhana, karena ada begitu banyak orang yang memiliki pandangan yang keliru mengenai kemampuan dan sifat-sifatnya. Sebagai contoh, dalam dunia kerja, pegawai cenderung terlalu yakin akan kemampuan mereka dan para CEO terlalu yakin dengan pengambilan keputusan mereka. Baik dalam dunia pendidikan dan dunia kerja, orang-orang sering tidak sadar akan kekurangan diri sendiri (Dunning, Heath, & Suls, 2004). Sebagian besar orang berpikir demikian.

tes psikologi Prosedur yang digunakan untuk mengukur dan mengevaluasi sifat kepribadian, kondisi emosional, bakat, minat, kemampuan, dan nilai.





standardisasi Dalam konstruksi tes, digunakan untuk mengembangkan prosedur yang seragam dalam penyelenggaraan dan penilaian suatu tes.

norma Dalam konstruksi tes, merupakan standar-standar yang ditetapkan mengenai kinerja.

reliabilitas Dalam konstruksi tes, konsistensi skor-skor yang diperoleh dari sebuah tes, yang diselenggarakan di waktu dan tempat yang berbeda.

validitas Kemampuan sebuah tes mengukur apa yang sebenarnya hendak diukur oleh tes tersebut.

Sebuah tes dinyatakan sebagai tes yang baik jika tes tersebut sudah mendapatkan **standardisasi** (*standardized*)—artinya tes tersebut memiliki prosedur penyelenggaraan dan penilaian yang seragam. Sebuah tes tidak dapat dinyatakan mampu memberikan evaluasi yang adil jika ada sejumlah orang memperoleh instruksi yang detail dan jumlah waktu pengerjaan yang lama, sementara sejumlah orang lainnya memperoleh instruksi yang sama dan jumlah waktu pengerjaan yang sedikit. Dengan demikian, seorang penyelenggara tes harus mengetahui secara persis cara menjelaskan tugas yang diberikan, banyaknya waktu yang disediakan, dan materi-materi yang digunakan. Proses penilaian biasanya merujuk pada **norma** (*norm*) atau standar-standar performa yang sudah diakui. Norma ini menentukan skor yang dikategorikan sebagai tinggi, rendah, atau rata-rata.

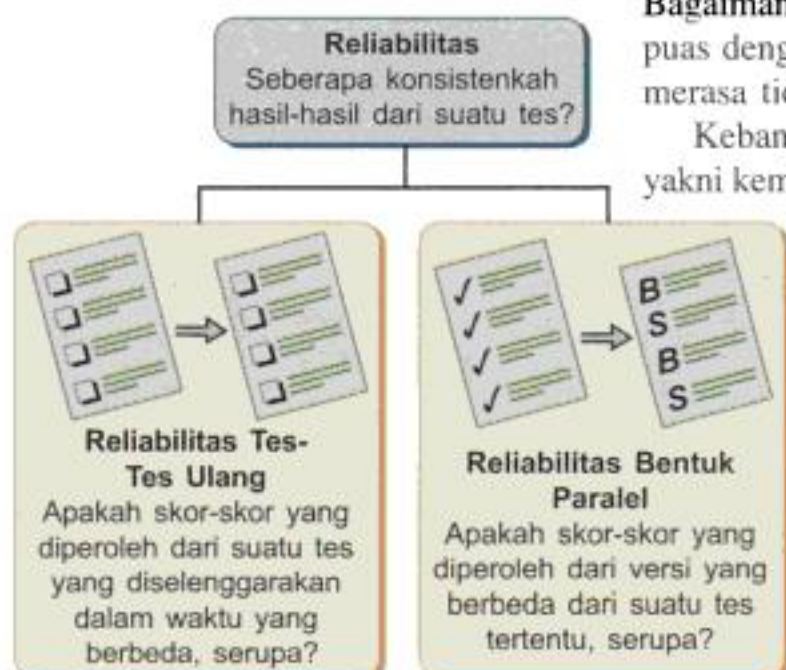
Menyusun suatu tes merupakan tantangan tersendiri. Karena satu dan lain alasan, sebuah tes harus **reliabel** (*reliable*)—yakni tes tersebut harus memberikan hasil yang sama meskipun diselenggarakan dalam waktu dan tempat yang berbeda. Sebagai contoh, sebuah tes yang mengukur minat pekerjaan dinyatakan tidak reliabel jika di suatu saat tertentu tes tersebut menyatakan bahwa Tom akan menjadi insinyur yang hebat dan jurnalis yang buruk, namun ketika Tom mengikuti tes itu seminggu kemudian, hasilnya berbeda. Para psikolog dapat mengukur *reliabilitas tes-tes ulang* (*test-retest reliability*) dengan cara menyelenggarakan tes sebanyak dua kali terhadap kelompok yang sama, kemudian membandingkan kedua kelompok skor yang diperoleh secara statistik. Jika suatu tes reliabel, skor yang diperoleh setiap individu akan sama pada kedua sesi. Meskipun demikian, metode ini memiliki sebuah kekurangan: Pada penyelenggaraan tes yang kedua, orang-orang akan cenderung mengerjakan tes lebih baik dibandingkan pada penyelenggaraan tes pertama. Mereka sudah lebih terbiasa dengan item-item tes maupun strategi yang dituntut untuk menyelesaikannya secara benar. Solusi yang dapat ditempuh untuk mengatasi kekurangan ini adalah dengan menghitung *reliabilitas bentuk paralel* (*alternate-forms reliability*), yang dapat dilakukan dengan cara menyelenggarakan dua versi dari tes sejenis kepada kelompok yang sama ataupun kelompok yang berbeda. Item-item dari kedua bentuk tes ini memiliki format yang sama meskipun isinya tidak identik. Melalui metode ini peningkatan performa orang yang dites tidak disebabkan karena faktor pembelajaran dalam menghadapi item-item tes; meskipun orang-orang masih saja dapat memperlihatkan kecenderungan peningkatan performa dalam penyelenggaraan tes kedua karena mereka telah mempelajari prosedur yang diharapkan.

Agar dapat digunakan, sebuah tes juga harus **valid**; artinya tes tersebut harus dapat mengukur apa yang hendak diukur. Sebuah tes kreativitas dinyatakan tidak valid jika tes itu mengukur kecakapan verbal. Jika item-item tes secara luas mewakili sifat-sifat yang ditanyakan, tes tersebut dikatakan memiliki *validitas isi* (*content validity*). Jika misalnya Anda menjalani tes kepuasan kerja karyawan dan tes Anda itu secara luas tersusun oleh item-item yang mengukur berbagai pandangan serta perilaku yang berhubungan (misalnya, “Apakah Anda merasa bahwa karir Anda dalam pekerjaan sudah tidak dapat meningkat lagi?”, “Apakah Anda merasa bosan dengan tugas-tugas Anda?”), akan dikatakan bahwa tes itu memiliki validitas isi. Jika sebuah tes hanya menanyakan bagaimana perasaan karyawan mengenai tingkat gaji yang diperolehnya, tes tersebut kurang memiliki validitas isi dan kurang dapat digunakan.

Bagaimanapun juga, orang yang memperoleh gaji tinggi tidak selalu merasa puas dengan pekerjaannya dan orang yang memperoleh gaji rendah tidak selalu merasa tidak puas.

Kebanyakan tes juga dinilai berdasarkan *validitas kriteria* (*criterion validity*), yakni kemampuan memprediksikan pengukuran atau kriteria lain yang independen tentang sifat-sifat kepribadian yang diukur. Tes prestasi akademik mungkin dapat menggunakan indeks prestasi di universitas sebagai kriteria; kriteria untuk suatu tes yang mengukur sifat pemalu bisa jadi adalah perilaku dalam situasi sosial. Untuk menemukan apakah tes kepuasan kerja Anda memiliki validitas kriteria, Anda dapat meninjau satu tahun kemudian untuk melihat apakah tes tersebut tepat dalam memprediksikan ketidakhadiran, pengunduran diri, atau permintaan mutasi kerja.

Sayangnya, para guru, orang tua, dan karyawan, tidak selalu berhenti mempertanyakan validitas sebuah tes, khususnya jika hasilnya dirangkum dalam sebuah angka tunggal, angka-angka yang





meyakinkan, seperti skor IQ 115 atau peringkat 5 di antara para pelamar kerja. Namun, di kalangan para psikolog dan pendidik sendiri, masih terjadi perdebatan yang seru mengenai validitas tes, bahkan terhadap tes-tes yang telah digunakan secara luas. *Scholastic Assessment Test (SAT)*, yang sangat banyak digunakan untuk menyeleksi ratusan mahasiswa dari ribuan pelamar setiap tahunnya, juga banyak diserang karena banyak yang tidak sependapat mengenai seberapa baik tes tersebut dapat memprediksikan performa para mahasiswa dan seberapa adil tes tersebut jika diterapkan pada wanita dan minoritas. Perdebatan yang ada juga terkait dengan standarisasi validitas isi dari tes IQ—sejauh mana tes tersebut dapat menjangkau suatu sifat luas yang disebut “kecerdasan” (lihat Bab 9 Jilid 2).

Berbagai kritik dan evaluasi ulang terhadap tes-tes psikologi dapat berperan untuk menjaga agar evaluasi psikologi berlangsung secara jujur dan memiliki ketelitian atau ketepatan ilmiah. Sebagai

perbandingan, tes-tes psikologi populer yang banyak dijumpai di berbagai majalah, surat kabar, dan Internet, biasanya validitas maupun reliabilitasnya tidak dievaluasi sama sekali. Judul utama dari kuesioner-kuesioner ini memang memikat, seperti “Tipe Kepribadian Manakah yang Paling Sesuai dengan Anda?” atau “Tujuh Tipe Pencinta”, namun kuesioner-kuesioner ini hanyalah sekadar daftar pertanyaan yang dianggap baik oleh beberapa orang.

Survei

Tes psikologi umumnya memberikan informasi mengenai seseorang secara tidak langsung. Berbeda dari tes psikologi, **survei** (*survey*) merupakan sejumlah kuesioner dan wawancara yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi dengan secara *langsung* menanyakan berbagai pengalaman, sikap, atau pendapat. Umumnya kita cukup terbiasa dengan berbagai jajak pendapat, seperti jajak pendapat Kompas atau A.C. Nielsen. Ada ratusan topik survei, mulai dari preferensi konsumen hingga preferensi seksual.

Survei menghasilkan sejumlah besar data, namun data ini tidak dapat dianalisis begitu saja. Pengambilan sampel sering menjadi permasalahan. Sebagai contoh, ketika pembawa acara radio menyurvei pendengar tentang masalah politik, hasil yang didapatkan tidak akan digeneralisasikan ke keseluruhan populasi—bahkan apabila terdapat ribuan pendengar yang ikut memberikan pendapat. Mengapa? Sebagai kelompok, orang yang memilih Fauzi Bowo lebih cenderung memiliki opini yang berbeda dengan mereka yang lebih memilih Adang Daradjatun. Jajak pendapat dan survei populer (seperti penelitian tentang perilaku mahasiswa di kala liburan musim panas) juga memiliki kekurangan dalam hal **volunteer bias**: Orang-orang yang sangat bersedia untuk menjadi responden akan berbeda dari orang-orang yang memilih untuk hanya bersikap diam. Jika Anda membaca sebuah survei (atau jenis penelitian lain), Anda perlu selalu menanyakan siapa yang berpartisipasi. Sampel yang tidak representatif tidak harus selalu berarti bahwa sampel tersebut tidak berharga atau tidak menarik, hanya ada kemungkinan hasilnya tidak berlaku bagi kelompok lain.

Persoalan lain yang muncul dalam survei adalah bahwa manusia ada kalanya berbohong—khususnya jika survei tersebut menyangkut topik yang sensitif. Kecurangan berbohong mungkin dapat dikurangi jika para responden memperoleh hal anonimitas. Para peneliti juga harus selalu memeriksa adanya kemungkinan subjek berbohong—contohnya, dengan mengajukan beberapa kali pertanyaan yang sama dalam kalimat yang berbeda, yang dilakukan untuk memeriksa konsistensi jawaban. Meskipun demikian, tidak semua survei menggunakan teknik ini, dan bahkan meskipun para responden telah mencoba memberikan jawaban yang sebenarnya, mereka dapat salah menginterpretasikan pertanyaan survei atau salah mengingat peristiwa di masa lampau.

Akhirnya, jika Anda menyimak hasil yang diperoleh dari sebuah survei atau jajak pendapat, kiranya Anda perlu mempertimbangkan pertanyaan-pertanyaan mana yang ditanyakan (dan tidak ditanyakan) dan bagaimana pertanyaan-pertanyaan tersebut dirumuskan. Pertanyaan

Validitas
Apakah suatu tes mengukur apa yang sebenarnya hendak diukur oleh tes tersebut?

Validitas Isi
Apakah item-item suatu tes dapat secara luas mewakili sifat-sifat yang ditanyakan?

Validitas Kriteria
Apakah hasil suatu tes memprediksikan sifat-sifat yang diukur oleh tes lain?

survei Kuesioner dan wawancara yang menanyakan secara langsung mengenai pengalaman, sikap, atau pendapat, kepada orang yang bersangkutan.

volunteer bias
Keterbatasan hasil temuan karena datanya diperoleh dari sampel para sukarelawan dan bukan dari sampel yang representatif. Ada kemungkinan para sukarelawan memiliki karakteristik yang berbeda dari orang-orang yang tidak bersedia menjadi sukarelawan.

BERPIKIR SECARA KRITIS

MENGANALISIS ASUMSI

Sebuah majalah yang baru saja mempublikasikan hasil suatu survei yang dilakukan terhadap para pembaca wanitanya, mengetengahkan “Kehidupan Seks dari Para Istri Orang Amerika.” Majalah itu melaporkan bahwa “80 persen dari semua istri menyukai bercinta dengan mengenakan sepatu lars karet.” Apakah asumsi bahwa sampel tersebut mewakili semua wanita Amerika yang telah menikah, dapat dibenarkan? Judul apa yang kiranya lebih tepat untuk survei tersebut?



"Apakah Anda (a) senang, (b) bahagia, (c) sangat bahagia, (d) bahagia luar biasa, (e) bahagia luar biasa sampai lupa daratan"

© The New Yorker Collection 1970 Henry Martin dari cartoonbank.com. All Rights Reserved.

yang diajukan oleh peneliti mungkin mencerminkan asumsinya mengenai topik tertentu atau mungkin juga dirancang untuk tujuan khusus (Erickson & Steffen, 1999). Di samping itu, susunan sebuah pertanyaan dapat mempengaruhi seseorang dalam bereaksi (seperti yang diketahui dengan baik oleh para pengumpul suara di dunia politik). Bertahun-tahun yang lalu, seorang peneliti terkenal mengenai topik seks, Alfred Kinsey, dalam survei pertamanya mengenai kebiasaan seksual (Kinsey, Pomeroy, & Martin, 1948; Kinsey dkk., 1953) biasanya bertanya, "Berapa kali kamu (masturbasi, melakukan hubungan seks di luar nikah, dan sebagainya)?" dibandingkan "Apakah kamu pernah (masturbasi, melakukan hubungan seks di luar nikah, dan sebagainya)?" Perumusan pertanyaan pertama cenderung dapat lebih memancing respons yang jujur dibandingkan perumusan pertanyaan kedua. Mengapa? Perumusan pertama mengurangi kemungkinan munculnya kesadaran—diri mengenai perilaku-perilaku tersebut. Sementara perumusan kedua memungkinkan responden yang merasa malu untuk sekadar memberi jawaban pendek "Tidak", namun tidak jujur.

Teknologi dapat membantu para peneliti mengatasi berbagai persoalan yang muncul dalam melakukan survei. Sebagai contoh, karena seseorang merasa lebih anonim jika "berbicara" dengan

komputer dibandingkan dengan jika mengisi kuesioner tertulis, kuesioner melalui komputer dapat mengurangi kecenderungan berbohong (Turner dkk., 1998). Dibandingkan dengan cara tradisional, Internet juga menyediakan peneliti jumlah sampel yang lebih besar. Para partisipan biasanya terlibat dengan sukarela, dan tidak terseleksi secara acak. Namun, karena jumlah sampel yang diperoleh melalui internet ini kerap sangat besar, hingga ratusan ribu responden, sampel yang diperoleh melalui cara ini dianggap lebih bervariasi (baik dari sudut gender, status sosial-ekonomi, daerah geografis, dan usia) dibandingkan sampel yang diperoleh melalui cara tradisional. Dengan demikian, sampel yang diperoleh melalui dunia Web kerap lebih dapat mewakili populasi umum dibandingkan sampel yang diperoleh secara tradisional (Gosling dkk., 2004). Bahkan, walaupun orang-orang dari kelompok khusus hanya merupakan sebagian kecil dari seluruh responden yang terlibat, jumlah mutlaknyapun mungkin cukup memadai untuk memberikan informasi yang berguna mengenai kelompok tersebut. Sebagai contoh, dari 1000 orang Amerika, hanya sedikit saja orang Budha yang mungkin memberi respons. Namun, melalui Internet yang memungkinkan penelitian dengan sampel besar, mungkin ada ratusan orang Budha yang akan memberikan respons.

Meskipun demikian, studi yang dilakukan melalui Internet juga memiliki risiko tertentu (Kraut dkk., 2004). Karena para peneliti tidak dapat secara langsung memonitor konteks pelaksanaan survei, peneliti lebih sulit mengetahui apakah partisipan memahami instruksi dan pertanyaan yang diajukan, serta apakah partisipan mengerjakannya secara serius. Di samping itu, banyak tes dan survei yang terdapat di internet belum divalidasi dan oleh karenanya penarikan kesimpulan mengenai kepribadian atau penyesuaian mental yang didasarkan dari hasil tes melalui Internet tersebut dapat membahayakan kesehatan mental Anda! Anda perlu selalu memeriksa izin dari orang-orang yang merancang tes atau survei dan yakin bahwa tes atau survei tersebut bukanlah sesuatu yang dibuat seseorang melalui komputer pribadinya di tengah malam.

KUIS singkat

Bagaimana Anda mendeskripsikan pemahaman Anda mengenai metode deskriptif

- A. Metode deskriptif mana yang paling tepat untuk mempelajari topik-topik berikut ini? (Semuanya telah diteliti oleh para psikolog.)
1. Metode-metode bahwa permainan anak laki-laki dan anak perempuan berbeda. a. Studi kasus
 2. Perubahan sikap mengenai pro dan kontra senjata nuklir setelah menonton film mengenai pembunuhan besar-besaran dengan menggunakan senjata nuklir. b. Observasi naturalistik
 3. Perbandingan keterampilan matematika antara anak-anak Amerika Serikat dan Jepang. c. Observasi laboratorium
 4. Perubahan fisiologis yang terjadi ketika seseorang menonton film bertema kekerasan. d. Survei
 5. Perkembangan bayi laki-laki yang diasuh sebagai perempuan setelah penisnya secara tidak sengaja terbakar selama operasi rutin. e. Tes



- B. Di awal tahun, Profesor Flummox memberikan tes barunya mengenai bakat untuk mempelajari psikologi kepada para mahasiswanya. Di akhir tahun, ia menemukan bahwa mereka yang dapat mengerjakan tes tersebut dengan baik mempunyai nilai rata-rata C dalam mata kuliah yang diajarkannya. Tes ini kurang memiliki _____.
- C. Selama periode 55 tahun, seorang wanita Inggris menghirup sejumlah besar kokain, yang ia dapatkan secara sah di bawah undang-undang kerajaan Inggris untuk perawatan pecandu. Namun, ia tampaknya tidak menunjukkan efek negatif apa pun selain ketergantungan obat (Brown & Middlefell, 1989). Apa yang dapat dikatakan di sini mengenai bahaya atau keamanan menggunakan kokain?

JAWAB:

A. 1. b. 2. d. 3. e. 4. c. 5. a. B. Validitas (secara lebih spesifik, validitas kriteria) C. Menghirup kokain, asalkan tidak terlalu banyak, mungkin saja relatif tidak berbahaya bagi beberapa orang, seperti wanita ini, namun bisa sangat membahayakan orang lain. Selain itu, kokain yang ia peroleh mungkin kurang kuat dibandingkan kokain yang diperoleh di jalanan. Melalui berpikir kritis kita dihimbau agar tidak melakukan generalisasi yang hanya didasarkan berdasarkan satu kasus.

POKOK BAHASAN SELANJUTNYA



- Seandainya dua hal berkorelasi “secara negatif”, misalnya antara nilai sekolah & menonton televisi, bagaimana hubungan antara kedua hal tersebut?
- Seandainya masalah atensi pada anak-anak dan jumlah waktu yang digunakan untuk menonton televisi berkorelasi “secara positif”, apakah berarti televisi menyebabkan masalah atensi?



Studi Korelasi: Mencari Hubungan

Dalam penelitian deskriptif, para psikolog kerap ingin mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua gejala atau lebih, dan jika ada, seberapa kuat hubungan antara gejala-gejala tersebut. Sebagai contoh, apakah nilai rata-rata siswa berhubungan dengan jumlah jam yang mereka habiskan untuk menonton televisi? Untuk menemukan jawaban terhadap pertanyaan ini, seorang psikolog akan melakukan **studi korelasi** (*correlational study*).

Mengukur Korelasi

Kata **korelasi** (*correlation*) kerap disamakan dengan kata “hubungan”. Namun demikian, secara teknis korelasi berarti suatu perhitungan numerik mengenai *kekuatan* hubungan antara dua hal. Hal-hal tersebut dapat berupa peristiwa, skor, atau segala sesuatu yang dapat direkam dan dihitung. Dalam penelitian psikologi, hal-hal tersebut disebut sebagai **variabel** (*variable*) karena hal-hal tersebut dapat bervariasi secara kuantitatif. Tinggi badan, berat badan, usia, penghasilan, skor IQ, jumlah item yang dapat diingat dalam tes memori, jumlah senyuman dalam suatu rentang waktu tertentu—segala sesuatu yang dapat diukur, dirata-ratakan, atau diberi skor, dapat bertindak sebagai variabel.

Suatu **korelasi positif** (*positive correlation*) berarti tingginya nilai sebuah variabel berkaitan dengan *tingginya* variabel lainnya, dan rendahnya nilai sebuah variabel berkaitan dengan rendahnya nilai variabel lainnya pula. Sebagai contoh, antara tinggi dan berat terdapat korelasi positif; demikian pula antara skor IQ dan nilai sekolah. Meskipun demikian, korelasi yang sempurna merupakan hal yang jarang terjadi. Beberapa orang yang tinggi memiliki berat badan lebih ringan dibandingkan dengan beberapa orang yang pendek; beberapa orang dengan IQ rata-rata menjadi bintang kelas dan beberapa orang dengan IQ tinggi memperoleh nilai rendah. Gambar 2.2a memperlihatkan korelasi positif antara tingkat pendidikan pria dan pendapatannya per tahun. Setiap titik mewakili seorang pria; Anda dapat menemukan setiap tingkat pendidikan dengan cara menggambarkan garis horizontal dari titik orang yang bersangkutan ke sumbu vertikal. Anda dapat menemukan pendapatannya dengan cara menggambar garis vertikal dari titik orang yang bersangkutan ke sumbu horizontal.

Suatu **korelasi negatif** (*negative correlation*) berarti tingginya nilai sebuah variabel berkaitan dengan *rendahnya* nilai variabel lainnya. Gambar 2.2b memperlihatkan korelasi negatif antara pendapatan rata-rata dengan insiden masalah gigi. Secara umum, sebagaimana yang dapat Anda lihat, semakin tinggi pendapatan, semakin rendah kemungkinan seseorang

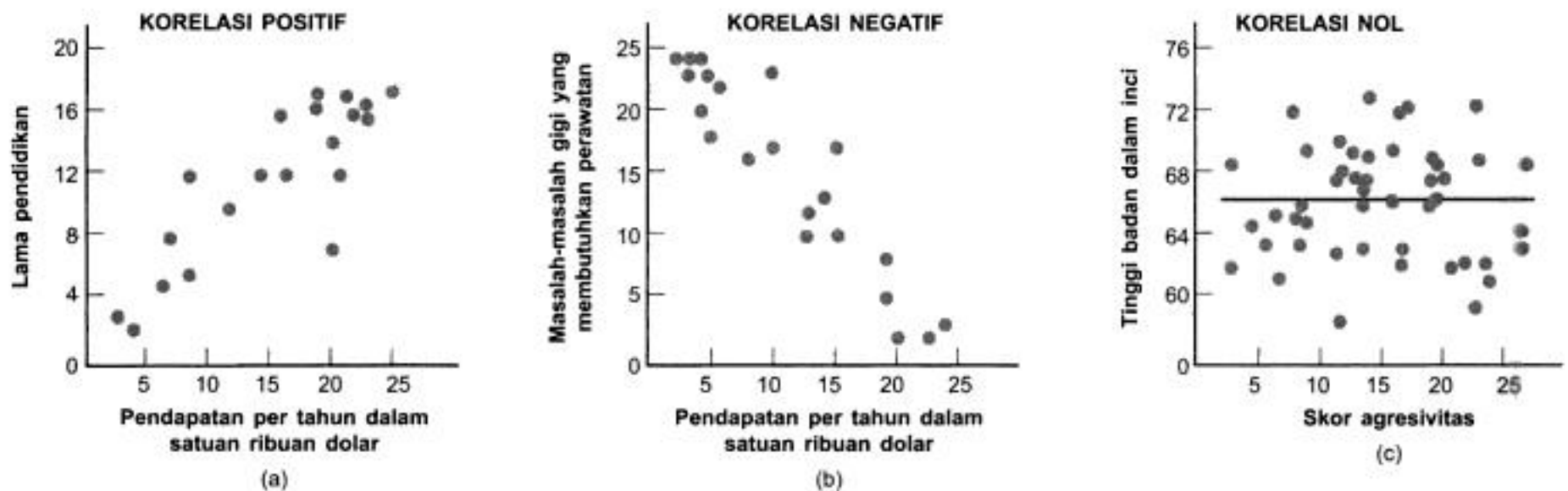
studi korelasi Suatu studi deskriptif yang bertujuan mencari hubungan yang konsisten antara dua gejala.

korelasi Suatu pengukuran mengenai kekuatan hubungan antara dua variabel.

variabel Karakteristik perilaku atau pengalaman yang dapat diukur atau digambarkan dengan menggunakan skala numerik.

korelasi positif Suatu hubungan antar variabel, di mana peningkatan skor di variabel yang satu akan diikuti dengan peningkatan skor di variabel lainnya—demikian pula penurunan skor di variabel yang satu akan diikuti dengan penurunan skor di variabel lainnya.

korelasi negatif Suatu hubungan antar variabel, di mana peningkatan skor di variabel yang satu akan diikuti dengan peningkatan skor di variabel lainnya—demikian pula penurunan skor di variabel yang satu akan diikuti dengan penurunan skor di variabel lainnya.



GAMBAR 2.2. Korelasi

Grafik (a) menggambarkan sebuah korelasi positif: Secara umum, meningkatnya pendapatan seiring dengan meningkatnya jenjang pendidikan. Grafik (b) memperlihatkan sebuah korelasi negatif: Secara umum, semakin tinggi pendapatan seseorang, semakin sedikit masalah gigi yang mereka alami. Grafik (c) memperlihatkan sebuah korelasi nol antara tinggi badan seseorang dan agresivitas.

koefisien korelasi

Suatu pengukuran korelasi yang nilainya berkisar antara $-1,00$ hingga $+1,00$.



mengalami masalah gigi. Dalam bisnis otomotif, semakin tua mobil, semakin rendah pula harganya, kecuali mobil antik dan model yang disukai para kolektor. Pada manusia, secara umum, semakin tua usianya, semakin sedikit jarak yang dapat ditempuh ketika berlari, semakin sedikit jumlah kejahatan yang akan dilakukan, semakin sedikit jumlah rambut yang ada di kepalanya. Ingatkah Anda pada pertanyaan kami mengenai jumlah jam yang digunakan untuk menonton televisi dan nilai rata-rata? Antara keduanya terdapat korelasi negatif: Jumlah jam yang dihabiskan di depan televisi berkaitan dengan rendahnya nilai (Potter, 1987; Ridley-Johnson, Cooper, & Chance, 1983). Nah, dapatkah Anda memikirkan variabel-variabel lain yang berkorelasi secara negatif? Ingatkah bahwa korelasi negatif menunjukkan adanya korelasi: semakin *banyak* hal tertentu, semakin *sedikit* hal lainnya. Jika tidak ada hubungan antara kedua variabel, kita katakan bahwa mereka *tidak berkorelasi* (lihat gambar 2.2c). Ukuran sepatu dan skor IQ adalah contoh dua variabel yang tidak berkorelasi.

Statistik yang digunakan untuk menyatakan sebuah korelasi disebut **koefisien korelasi** (*coefficient of correlation*). Angka ini menyatakan besar maupun arah korelasi. Sebuah korelasi positif yang sempurna memiliki koefisien korelasi $+1,00$, dan korelasi negatif yang sempurna memiliki koefisien korelasi $-1,00$. Sebagai contoh, Anda menimbang sepuluh orang dan mencatat mereka mulai dari yang paling ringan hingga yang paling berat, kemudian mengukur tingginya dan mendaftarkan mereka dari yang paling pendek hingga yang paling tinggi. Jika nama-nama pada kedua daftar tersebut memiliki urutan yang persis sama, korelasi antara berat dan tinggi adalah $+1,00$. Jika korelasi antara dua variabel adalah $+0,80$, berarti antara kedua variabel tersebut terdapat hubungan yang kuat. Jika korelasi antara dua variabel adalah $-0,80$, berarti hubungan antara keduanya juga kuat, namun bersifat negatif. Jika tidak ada hubungan antara dua variabel, koefisien korelasinya adalah nol.

Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan tentang Korelasi

Temuan-temuan korelasi merupakan hal yang umum dalam psikologi dan kerap dilaporkan di berbagai berita. Meskipun demikian, kita harus bersikap hati-hati. Ada banyak hal yang oleh media massa atau Internet diduga “berkorelasi” ternyata korelasinya kecil, tidak ada, atau tidak bermakna sama sekali. Sebagai contoh, tahun-tahun terakhir ini, sejumlah pernyataan mengenai hubungan antara autisme dan vaksinasi penyakit kanak-kanak telah mengkhawatirkan banyak orang tua dan dokter. Penyebab yang dicurigai adalah semacam bahan pengawet yang dipakai hingga beberapa tahun yang lalu. Meskipun beberapa anak memiliki kerentanan yang bersifat genetik terhadap bahan pengawet ini, penelitian yang dilakukan telah gagal menemukan hasil yang signifikan dalam populasi yang lebih besar. Dalam sebuah penelitian terhadap semua anak yang dilahirkan di Denmark antara tahun 1991 dan 1998 (lebih dari setengah juta anak), kenyataannya adalah, munculnya autisme pada anak yang memperoleh vaksinasi sedikit *lebih kecil* dibandingkan dengan anak yang tidak memperoleh vaksinasi (Madsen dkk., 2002). Lebih jauh lagi, setelah peredaran vaksin yang mengandung bahan pengawet yang dicurigai



BERPIKIR  SECARA KRITIS



PERTIMBANGKAN INTERPRETASI LAIN

Jumlah jam yang dihabiskan oleh anak-anak kecil yang baru belajar berjalan untuk menonton televisi, berkorelasi dengan risiko mereka untuk mengalami masalah-masalah atensi pada usia 7 tahun. Apakah hal ini berarti bahwa menonton televisi menyebabkan masalah atensi? Apakah ada kemungkinan penjelasan lain terhadap temuan ini?



ini dihapuskan di Denmark, tidak ada penurunan jumlah kasus gangguan ini; kenyataannya justru terjadi peningkatan (Madsen dkk., 2003). Gejala-gejala autisme anak sering pertama kali dikenali pada waktu yang kurang lebih bersamaan ketika anak tersebut memperoleh vaksinasi, namun hal ini hanya kebetulan saja.

Bahkan korelasi yang terlihat terpercaya dan bermakna dapat menyesatkan, karena *suatu korelasi tidak menyatakan hubungan kausal*. Memang mudah untuk menganggap bahwa jika variabel A memprediksikan variabel B, A pasti menyebabkan B—dengan kata lain, karena A maka terjadi B—namun sebenarnya tidak harus demikian. Sebagai contoh, sebuah penelitian yang dilakukan akhir-akhir ini menemukan adanya korelasi positif antara jumlah jam yang digunakan untuk menonton televisi pada anak berusia 1 hingga 3 tahun, dengan risiko mengalami masalah atensi (impulsif, sulit berkonsentrasi, hiperaktif) ketika anak tersebut berusia 7 tahun (Christakis dkk., 2004). Berita-berita di media segera menyiarkannya dan menyimpulkan bahwa menonton televisi *menyebabkan* masalah-masalah atensi di kemudian hari. Hal tersebut mungkin ada benarnya, namun ada kemungkinan pula bahwa masalah-masalah atensi dapat menyebabkan perilaku menonton televisi: Mungkin anak yang memiliki masalah atensi, awalnya lebih tertarik kepada televisi dibandingkan anak yang lebih tenang. Atau ada kemungkinan bahwa dibandingkan orang tua lainnya, orang tua dari anak yang perhatiannya mudah teralih lebih cenderung mengandalkan televisi sebagai pengasuh anak. Kemungkinan lain, tidak ada satu variabel pun yang secara langsung menyebabkan variabel lainnya: Mungkin orang tua yang mengizinkan anaknya banyak menonton televisi sebenarnya memiliki masalah atensi juga, dan oleh karenanya mereka menciptakan lingkungan rumah yang meningkatkan hiperaktivitas dan kerendahan atensi. Demikian juga, adanya sejumlah korelasi negatif antara menonton televisi dan peringkat di sekolah, seperti yang telah disebutkan di depan, mungkin terkait dengan beberapa alasan: karena penggemar berat televisi kurang memiliki waktu untuk belajar; karena mereka memiliki sifat kepribadian yang membuat mereka tertarik pada televisi *dan* menolak belajar; karena mereka menggunakan televisi sebagai pelarian ketika nilainya jelek; karena secara khusus televisi menarik bagi orang-orang yang secara akademis cenderung suka bermalas-malasan. Anda mungkin bisa menebak.

Pesan yang ingin disampaikan dari kisah tersebut adalah: Jika dua variabel saling berhubungan, ada kemungkinan variabel yang satu menyebabkan variabel lainnya, namun ada kemungkinan juga tidak.



KUIS singkat

Apakah Anda sudah benar-benar memahami korelasi?

- A. Ujilah pemahaman Anda dengan mencoba mengidentifikasi apakah setiap pernyataan di bawah ini berkorelasi positif atau negatif.
1. Semakin tinggi tingkat hormon testosteron yang dimiliki oleh seekor kera jantan, semakin tinggi kecenderungan agresivitas kera tersebut.
 2. Semakin tua usia seseorang, semakin jarang mereka melakukan hubungan seksual.
 3. Semakin panas cuaca, semakin banyak kejahatan yang dilakukan terhadap orang lain (seperti perampokan).
- B. Sekarang coba lihat apakah Anda dapat menyimpulkan dua atau tiga kemungkinan penjelasan untuk setiap penemuan sebelumnya.

JAWAB:

A. 1. positif 2. negatif 3. positif B. 1. Hormon tersebut mungkin menyebabkan agresivitas; bertindak agresif mungkin merangsang produksi hormon, atau beberapa faktor lainnya, misalnya usia atau dominasi, mungkin mempengaruhi agresivitas dan produksi hormon secara independen. 2. Dibandingkan orang yang lebih muda, orang yang lebih tua mungkin kurang terikat pada seks, kurang memiliki energi atau mempunyai penyakit fisik, atau sekadar memiliki masalah dalam menemukan pasangan. 3. Temperatur yang panas mungkin menyebabkan orang menjadi gelisah dan melakukan kejahatan. Jatuhnya korban mungkin juga akan lebih banyak saat udara panas karena ada lebih banyak orang yang keluar rumah. Para pelaku kejahatan mungkin merasa lebih mudah melakukan kejahatan di cuaca panas dibandingkan cuaca dingin. (Penjelasan kami mengenai korelasi-korelasi ini tidak mencakup seluruh kemungkinan yang ada.)

POKOK BAHASAN SELANJUTNYA

- Mengapa para psikolog sangat mengandalkan eksperimen?
- Apa persisnya yang dikendalikan oleh kelompok kontrol?
- Dalam sebuah *double-blind experiment*, siapa yang “buta” dan apa yang diandaikan tidak “dilihat” oleh mereka?



Eksperimen: Mencari Hubungan Kausalitas

Para peneliti memperoleh informasi yang memberi gambaran jelas dari studi-studi deskriptif. Meskipun demikian, untuk menemukan hal-hal yang menyebabkan munculnya suatu perilaku tertentu, mereka sangat mengandalkan metode eksperimen. Sebuah **eksperimen** (*experiment*) memungkinkan peneliti *mengontrol* atau memanipulasi situasi yang sedang dipelajari. Dalam eksperimen, peneliti tidak hanya sekadar mencatat perilaku secara pasif saja, tetapi secara aktif peneliti melakukan sesuatu yang diyakini akan mempengaruhi perilaku seseorang dan mengamati hal-hal yang terjadi. Prosedur seperti ini memungkinkan eksperimenter untuk membuat kesimpulan mengenai hubungan kausalitas—mengenai apa yang menyebabkan apa.

Variabel Eksperimen

Bayangkan Anda adalah seorang psikolog dan secara kebetulan Anda menemukan bahwa merokok meningkatkan waktu reaksi dalam tugas-tugas sederhana. Anda menduga bahwa nikotin memiliki efek yang berlawanan jika tugasnya kompleks dan menuntut konsentrasi, seperti mengemudi mobil. Anda mengetahui bahwa rata-rata, para perokok mengalami kecelakaan lebih banyak dibandingkan orang-orang yang tidak merokok. Namun, Anda menyadari bahwa hubungan ini tidak membuktikan bahwa merokok dapat *mengakibatkan* kecelakaan. Para perokok hanya memiliki risiko lebih besar dibandingkan orang-orang yang tidak merokok, terlepas dari apakah risikonya adalah kanker paru-paru atau kecenderungan menerobos lampu merah. Atau kurangnya perhatian terhadap lampu merahlah yang menyebabkan peningkatan risiko kecelakaan, dibandingkan merokok itu sendiri. Untuk itu, Anda memutuskan untuk melakukan eksperimen agar dapat menguji hipotesis Anda.

Dalam sebuah laboratorium, Anda meminta para perokok untuk “mengemudi” dengan menggunakan simulasi komputer, yang dilengkapi dengan sebuah tongkat persneling dan pedal gas. Tugas mereka adalah memaksimalkan jarak tempuh sambil mengemudi secepat

eksperimen Suatu pengujian yang terkontrol terhadap sebuah hipotesis, saat seorang peneliti memanipulasi sebuah variabel untuk menemukan pengaruhnya terhadap variabel lain.

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

*image
not
available*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

*image
not
available*



jalan udara hingga kegagalan otak untuk mengatur pernafasan dengan tepat, dan seiring waktu, hal ini dapat menyebabkan seseorang mengalami tekanan darah yang tinggi dan detak jantung yang tidak teratur. Pada **narkolepsi** (*narcolepsy*), gangguan serius lainnya, seorang individu terserang rasa kantuk yang tidak tertahankan dan tidak dapat diduga-duga pada siang hari, yang dapat berlangsung selama 5-30 menit. Ketika jatuh tertidur, sangat mungkin dia langsung masuk ke tahap REM. Seperempat juta orang di Amerika Serikat menderita kondisi ini, kebanyakan dari mereka tidak mengetahuinya. Kemungkinan penyebabnya adalah menurunnya fungsi dari sejumlah saraf dalam hipotalamus, yang bisa disebabkan oleh malfungsi kekebalan tubuh atau abnormalitas genetik (Lin, Hungs, & Mignot, 2001; Mieda dkk., 2004).

Ada juga beberapa gangguan yang menghambat tidur, termasuk juga, beberapa yang melibatkan perilaku yang aneh atau berbahaya. Contohnya adalah dalam *gangguan perilaku REM*, melemahnya otot yang diasosiasikan dengan tidur REM tidak terjadi, dan karenanya orang yang tidur (biasanya pria) menjadi sangat aktif secara fisik, dan sering mewujudkan tindakan dalam mimpi. Bila bermimpi mengenai sepak bola, dia dapat saja berusaha "menendang" benda di sekitarnya; bila bermimpi tentang kucing, dia mungkin akan mencoba untuk mengelusnya. Orang dengan gangguan ini sering tidak sadar dengan apa yang sedang dilakukannya, tapi pasangannya sangat mungkin untuk menyadari hal tersebut!

Bagaimanapun juga, penyebab paling umum dari rasa kantuk di siang hari adalah yang paling jelas adalah begadang, di mana menyebabkan orang tidak memperoleh istirahat yang cukup. Dua pertiga dari masyarakat Amerika tidak mendapatkan tidur yang cukup, yang direkomendasikan sebanyak tujuh sampai delapan jam tidur, dan mahasiswa di Amerika rata-rata hanya tidur enam jam sehari. Beberapa orang, secara relatif, dapat tidur selama beberapa jam saja, tapi sebagian besar orang membutuhkan lebih dari enam jam tidur untuk dapat berfungsi secara optimal, dan banyak remaja membutuhkan sepuluh jam tidur. Ketika orang tidak mendapatkan tidur yang cukup, kecelakaan di jalan raya dan tempat kerja berpotensi besar untuk terjadi (Coren, 1996; Maas, 1998). Dewan Keselamatan Transportasi Nasional Amerika Serikat memperkirakan rasa lelah dan kantuk terlibat dalam 100.000 kecelakaan kendaraan dalam setahun, menyebabkan 1.500 korban meninggal, dan 71.000 orang terlukai.

Janganlah heran ketika kami memberi tahu Anda ini, tapi kekurangan tidur juga berhubungan dengan rendahnya prestasi akademis (Wolfson & Carskadon, 1998). Pada sebuah eksperimen yang dilakukan di situasi nyata, peneliti meminta siswa SD dan SMP untuk tidur secara normal selama satu minggu, tidur lebih cepat dari biasanya selama satu minggu, dan lebih telat dari biasanya selama satu minggu. Guru mereka, yang tidak mengetahui pola tidur muridnya selama penelitian berjalan, menemukan masalah akademis dan atensi ketika muridnya tidur lebih telat dari biasanya (Fallone dkk., 2005). Tidak hanya anak-anak muda yang membutuhkan tidur. Menurut James Maas (1998), seorang peneliti mengenai tidur, banyak pelajar SMU dan perguruan tinggi "berjalan seperti mayat hidup....memiliki suasana hati sangat cepat berubah, tidak bergairah, dan tidak siap atau tidak dapat belajar."

Manfaat Tidur bagi Mental. Seperti halnya rasa kantuk dapat mengganggu fungsi mental yang baik, tidur malam yang berkualitas dapat meningkatkan fungsi alat mental—dan tidak hanya karena Anda beristirahat. Tidur tentu saja sangat dibutuhkan untuk *konsolidasi*, sebuah proses di mana terjadi perubahan sinapsis yang membuat ingatan yang baru saja disimpan menjadi lebih bertahan lama dan stabil (Sickgold, 2005). Peningkatan dalam hal ingatan telah diasosiasikan dengan tidur REM dan gelombang tidur yang lambat, dan juga dengan ingatan akan keterampilan motorik dan persepsi spesifik. Contohnya, ketika orang atau hewan mempelajari tugas-tugas persepsi dan dipastikan memperoleh tidur REM yang normal, ingatan mereka akan tugas tersebut menjadi lebih baik di keesokan harinya, bahkan ketika mereka dibangunkan pada tidur periode non-REM. Tapi ketika mereka kekurangan tidur REM, ingatan mereka terganggu (Karni dkk., 1994; Smith, 1995). Ketika seseorang mempelajari tugas-tugas menggunakan komputer—menekan tombol ketika mereka melihat sebuah titik pada tempat-tempat berbeda di layar—beberapa dari area otak yang aktif pada saat tugas tersebut juga akan aktif pada tidur REM (Maquet dkk., 2000).



Bergadang atau kurang tidur tidak akan meningkatkan IPK Anda. Rasa kantuk di siang hari dapat mengganggu waktu reaksi, konsentrasi, dan kemampuan belajar Anda.

narkolepsi Suatu gangguan tidur berupa serangan rasa kantuk tiba-tiba dan tidak terduga pada siang hari yang membuat seseorang langsung masuk ke dalam tahap REM.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Indeks

- A**
adaptasi gelap 204
adaptasi sensorik 198
akson 116, 119
akulturasi 309, 310
alat pemerolehan bahasa 85
Alexander Luria 135
altruisme 307
ambang batas mutlak 196
amigdala 131, 252
androgen 124
area Broca 133
area Wernicke 133
asetilkolin 122
asimilasi 310
atribusi disposisional 293, 294
atribusi situasional 293, 294
audisi 214
- B**
B.F. Skinner 254, 262
badan sel 116
bahasa 83, 84, 85, 86, 87
batang otak 129
bau 220
behaviorisme 241
benevolent sexism 318
berpikir kritis [15](#)
bikultural 310
biologi evolusi 79
brightness 202
budaya 286
bulbus olfaktorik 220, 130
buta warna 206
bystander apathy 304
- C**
C. H. Honzik 271
celah sinapsis 119, 121
Charles Darwin [19](#), 79, 83
Chomsky 85, 86
Christopher Evans 161
cilia 215
kondisioning 241
confirmation bias [40](#)
consciousness 262
contact hypothesis 322
continuous reinforcement 259
- D**
Daniel Dennet 141
Darwin 83
David Hubel 204
definisi operasional [39](#)
defisiensi warna 206
deindividuasi 306, 305
dendrit 116, 119
depresan 181
desibel (dB) 214
difusi tanggung jawab 304
difusi tanggung jawab 304, 305
diskriminasi stimulus 245, 259
disonansi kognitif 295
- disosiasi 175
DNA (deoxyribonucleic acid) 76
doktrin energi saraf spesifik 195
dopamin 122
double-blind study 58
- E**
E.B. Titchener [18](#)
Edward O Wilson 88
Edward Thorndike 254
Edward Tolman 271
efek eksperimenter 57
efek Garcia 250
effect size 63
ekspektasi 251
eksperimen [54](#), 55, 56, 57, 58
ekuilibrium 225
electroencephalogram (EEG) 125
elektroda 125
empiricist 75
endogen 152, 153
endogenous opioid peptides 123
endorfin 123
entrainment 152
epinefrin 124
Ernest Hilgard 175
estrogen 124
etnosentrisme 312
evolusi 78, 79
extinction 244, 252, 258, 259
extrasensory perception/ESP 232
- F**
familiarity effect 298
fobia 248, 249
fovea 202
Frans de Waal 80
frekuensi 214
Freud 168
functional MRI 127
fundamental attribution error 294, 293
fungsionalisme [19](#)
- G**
G. Stanley Hall 253
GABA 122
gambaran mental 251
gamma-aminobutyric acid 122
gangguan perilaku [165](#)
gelembung sinapsis 121
gen 76, 77, 78, 79
gendang telinga 215
generalisasi stimulus 245, 248
genetika perilaku 94, 97
genom 76
glia 115, 223
glutamat 122
- H**
hemisfer 1-2, 136, 137, 138, 139
hemisfer serebral 132
hereditabilitas 97, 96, 95
- hipnosis 173, 177, 175, 176, 178
hipokampus 131
hipotalamus 130
hipotesis [39](#), [40](#)
Honzik 272
hormon 123, 113
hormon adrenal 124
hormon seks 124
hostile sexism 318
hue 201
hukuman 256, 255, 257, 262, 264, 265, 267
hukuman negatif 267
hukuman primer 255
hukuman sekunder 255, 256
- I**
identitas etnis 309, 310
identitas sosial 309
ilusi Muller-Lyer 212
ilusi persepsi 212
indera penciuman kita 220
informed consent 66
insomnia 164
instinctive drift 262
instrumental kondisioning 253
intensitas cahaya 202
interposisi 209
inventori [47](#)
IQ 98, 101, 102
IQ (intelligence quotient) 98
Irving Janis 303
isi laten 168
isi manifes 168
Ivan Pavlov 242
- J**
J. Allan Hobson 170
jarak berbicara 286
jaringan saraf komputer 87
jarum elektroda 126
Jay Gould 100
John B. Watson 247
John Garcia dan Robert Koelling 250
John Watson dan Rosalie Reyner 248
Joseph Gall 129
just-world hypotheses 294
just noticeable difference (JND) 197
- K**
kanal semisirkular 225
kelenjar endokrin 123
kelenjar hipofisis 131
kelompok eksperimen 56, 57
kelompok kontrol 56, 57
kembar fraternal 96, 97
kembar identik 97
kerumunan 304
kesalahan atribusi yang mendasar 293
- kinestesis 225
kode anatomis 195
kode fungsional 196
koefisien korelasi [52](#)
kognisi sosial 292
koklea 215
kompleksitas cahaya 202
kondisioning klasik 249, 243, 244, 247, 248, 250, 251, 253, 254, 261
kondisioning operan 253, 258, 260, 261, 262, 263, 264, 273
kondisioning tingkat tinggi 250, 251
kondisioning tingkat tinggi (higher-order kondisioning) 244
kondisi kontrol 56
konformitas 301, 302
konsolidasi [165](#)
konstansi bentuk 210
konstansi letak 210
konstansi persepsi 210
konstansi terang 211
konstansi ukuran 210
konstansi warna 211
kontra kondisioning 249
konvergensi 209
korelasi [51](#)
korelasi negatif [51](#)
korelasi positif [51](#)
kornea 202
korpus kalosum 136, 132
korteks auditori 133
korteks motorik 133
korteks prefrontal 133
korteks Serebral 132
korteks somatosensorik 133
korteks visual 133
kortisol 124
kromosom 76
- L**
lateralisasi 132, 139, 143
lensa 202
lesion method 125
linkage study 77
lobus frontal 133, 135
lobus oksipital 133
lobus parietal 133
lobus temporal 133
lokalisasi fungsi 129
lucid dream 167
- M**
marginal 310
mata 202
mean 60
mean aritmatik 60
medula 129
melatonin 123, 154
membran basiler 216
mensintesis 170
meta-analisis 65, 64

- metode deskriptif [44](#)
 Michael Gazzaniga 139, 141
 mikroelektroda 126
 mimpi 167, 170, 171, 168, 169
 model 273
 modifikasi perilaku 264
 modul mental 80
 MRI (magnetic resonance imaging) 127
 mutasi 79
- N**
 narkolepsi [165](#)
 Nathaniel Kleitman 161
 nativist 75
 nature 75
 negative afterimage 206
 neurogenesis 117
 neuron 115
 neurotransmitter 121, 122
 Noam Chomsky 84
 noise 215
 non-REM 163
 non-REM (NREM) 161
 norepinefrin 122
 norepinefrin 124
 norma [48](#), 285
 nurture 75
- O**
 obat-obatan 179, 180, 181
 obat-obatan psikoaktif 182, 183
 obat psikoaktif 179
 observasi [45](#)
 observasi laboratorium [46](#)
 oksitosin 124
 olfaktori 220
 opiat 181
 organ inderawi 193
 organ Korti 215
 otak 125, 112, 169, 170
- P**
 pandangan deterministik 262
 partial reinforcement 259
 Patrick Wall 222
 peer review [41](#)
 pembelajaran 241
 pembelajaran laten 272
 pembelajaran observasional 273
 pendekatan berfokus-problem 168
 pendekatan kognitif 170, 169
 penelitian lapangan 58
 penempatan acak 56
 penanda genetik 77
 penglihatan 201
 peran 285
 perbedaan pendapat (dissent) 307
 perbedaan retinal 209
 periode kritis 227
 perspektif kognitif [21](#)
 persepsi 193, 207
 persepsi Bawah Sadar 230
 perspektif biologis [21](#)
 perspektif linear 209
 perspektif psikodinamika [22](#)
 perspektif sosiokultural [22](#)
 persuasi 297, 300
 PET 126
- petunjuk binokular 209
 petunjuk monokular 209
 phantom pain 223
 Phineas Gage 134
 phrenology [17](#)
 pikiran kelompok 304
 pikiran kelompok (groupthink) 303
 pindai PET 127
 pindai PET 126
 plasebo 252
 PMS 157
 pons 129
 potensi aksi 120
 prasangka 314, 316, 317, 318
 prasangka 315, 319, 321, 322
 premenstrual syndrome 157
 priming 232
 principle of falsifiability [40](#)
 prinsip Gestalt 208
 progesteron 124
 psikoanalisis [20](#)
 psikofisika 196
 psikolinguistik 85
 psikologi [16](#)
 psikologi dasar [25](#)
 psikologi evolusi [21](#), 78, 79, 82, 90
 psikologi feminis [24](#)
 psikologi Gestalt 207
 psikologi terapan [25](#)
 psikolog evolusi 80, 89
 psikolog humanis [23](#)
 psychedelic 181
 pupil 202
- R**
 rapid eye movement (REM) 161
 rasa 218
 rasa Sakit 222
 rasisme 101
 rawan atau rentan 303
 refleks saraf tulang belakang 113
 refleks spinal 113
 reinforcement 257, 258, 259, 260, 262, 264, 266, 268
 reinforcement ekstrinsik 268, 269
 reinforcement intrinsik 268
 reinforcement negatif 256
 reinforcement positif 256
 reinforcement primer 255
 reinforcement sekunder 255, 256
 reliabel [48](#)
 reliabilitas [48](#)
 reliabilitas bentuk paralel (alternate-forms reliability) [48](#)
 REM 162, 163
 reseptor indera 194, 195
 reseptor neurotransmitter glutamat 252
 respons terkondisi 243
 respons tidak terkondisi 243
 retina 202
 Richard Restak 141
 ritme biologis 152
 ritme sirkadian 153, 155
 ritme sirkadian 152
 Roger W. Sperry 136
 Ronald E. Myers 136
 Ronald Melzack 222, 223
 Rosalind Cartwright 169
- S**
 SAD 156
 sampel representatif [42](#)
 saraf 116
 saraf-saraf olfaktori 220
 saraf auditori 216
 saraf motorik 113
 saraf optik 204
 saraf sensorik 113
 saraf simpatik 113
 saraf tulang belakang 112
 saturation 202
 SCN 154
 seasonal affective disorder (SAD) 155
 sel-sel detektor fitur 204
 sel-sel ganglia 204
 sel-sel rambut 215
 seleksi alam 79
 self 141
 self-serving bias 294
 selubung mielin 116
 sel batang (rod) 202
 sel bipolar 204
 sel induk 117
 sel kerucut (cone) 202
 sel saraf 115
 sensasi 193
 separatis 310
 serebrum 132
 serotonin 122
 sexism 318
 shaping 261
 Sigmund Freud [19](#), 167
 sikap 295
 sinapsis 119
 sinestesi 196
 sinestesia 195
 single-blind study 57
 sintaksis 84
 sistem limbik 131
 sistem pengaktifan retikulum 129
 sistem saraf parasimpatik 113
 sistem saraf perifer 113
 sistem saraf pusat 112, 113
 sistem saraf skeletal 113
 sistem saraf somatik 113
 situasi laboratorium [46](#)
 Skinner 258, 263
 sleep apnea 164
 social loafing 305
 Solomon Asch 302
 sosiobiologi 88, 89
 Sperry 139
 spine 119
 split-brain 138
 split-brain surgery 137
 spontaneous recovery 244, 258
 standarisasi [48](#)
 standar deviasi 61
 Stanley Milgram 285, 286
 statistik deskriptif 60
 statistik inferensial 61, 62
 stereotip 312, 313
 Steven Pinker 80
 Steve Jones 78
 stimulan 180
 stimulus diskriminan 259
 stimulus terkondisi 243
- stimulus tidak terkondisi 243
 strukturalisme [18](#)
 struktur dalam 84
 struktur permukaan 84
 studi kasus [44](#)
 studi korelasi [51](#)
 studi observasi [47](#), [45](#)
 substitusi inderawi 195
 successive approximation 261
 suprachiasmatic nucleus (SCN) 153
 survei [49](#)
 systematic desensitization 249
- T**
 talamus 130
 tata bahasa universal 85
 tempat reseptor 121
 teori [39](#)
 teori aktivasi-sintesis 170
 teori atribusi 293
 teori insting 80
 teori pembelajaran sosial 272
 teori pembelajaran sosial-kognitif 273
 teori proses-lawan 206
 teori sinyal-deteksi 198
 teori sosial-kognitif 273
 teori trikromatik 205
 teori Young-Helmholtz 205
 terminal akson 116
 terus-menerus 318
 tes-tes ulang (test-retest reliability) [48](#)
 tes objektif [47](#)
 tes proyektif [47](#)
 tidur 161, 162
 tidur 162
 toleransi 183
 Tolman 272
 Torsten Wiesel 204
 transcranial magnetic stimulation (TMS) 126
 tunas perasa 218
- V**
 valid [48](#)
 validitas [48](#)
 validitas isi (content validity) [48](#)
 validitas kriteria (criterion validity) [48](#)
 validity effect 298
 variabel [51](#)
 variabel dependen 55
 variabel independen 55
 vicarious kondisionin 273
 volunteer bias [49](#)
- W**
 Watson dan Mary Cover Jones 249
 white noise 215
 Wilhelm Wundt [17](#)
 William James [19](#), 141, 179

PSIKOLOGI

Edisi Kesembilan

Jilid 1

Carole Wade

Carol Tavris


Buku pengantar psikologi ini terkenal akan fokusnya pada perkembangan berpikir kritis para pembacanya. Cakupan bahasan buku ini meliputi bidang-bidang seperti Biologi dan Perilaku, Pembelajaran dan Kondisioning, Motivasi, Teori Kepribadian, serta Kesehatan dan Penyakit.

Tambahan dalam edisi kesembilan ini mencakup antara lain fitur "Lebih Dalam mengenai Riset", yang berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai topik yang dibahas dan memperlihatkan hubungan antara hasil suatu penelitian dengan pembahasan terkait. Setiap bagian ini juga dilengkapi dengan grafik atau tabel hasil sehingga melatih mahasiswa melakukan interpretasi data.

Bagian baru lainnya adalah "Biologi dan...", yang menyoroti kolaborasi ilmu antara biologi dan ilmu-ilmu yang berkaitan dengan pembahasan bab. Di bagian ini, para psikolog mengumpulkan keahlian lintas bidang mereka. Bagian ini dibuat untuk memacu rasa ingin tahu pembaca.

Tak ketinggalan, penelitian-penelitian terbaru juga dimuat di setiap bab, dari penelitian terakhir mengenai pertumbuhan syaraf sepanjang hidup hingga penelitian mengenai kepribadian pada sejumlah spesies.

 **PENERBIT ERLANGGA**
Kami Melayani Ilmu Pengetahuan
Jl. H. Baping Raya No.100
Ciracas, Jakarta 13740
E-mail: editor@erlangga.net
Website: <http://www.erlangga.co.id>

51 - 32 - 011 - 0
ISBN (13) 978-979-015-849-8

9 789790 158498