

25<sup>th</sup> Fakultas Psikologi  
Universitas Sanata Dharma



# REFLEKSI DISKRESI DAN NARASI

## Sejarah Perjumpaan dengan Psikologi

Penyunting:

V. Didik Suryo Hartoko

A. Harimurti

Kontributor:

A. Harimurti, A. Priyono Marwan, S.J.,  
A. Supratiknya, Agnes Indar Etikawati,  
Alma Wulandari, Athanasia Dianri S.P.,  
Dicky Sugianto, Gita Ramadhani,  
Gustomo Wahyu Nugroho, Maria  
Aurora B.M., Maria Grasiella A.A.,  
Michael Pandu Patria, Monica E.  
Madyaningrum, Natalie Katherine,  
Olyn Sylvania, Santo Patrik Dyan  
Martikatama, Titik Kristiyani, V. Didik  
Suryo Hartoko, Yohanes Adrianto, S.J.

**REFLEKSI, DISKRESI, DAN NARASI**  
Sejarah Perjumpaan dengan Psikologi

Penyunting:  
V. Didik Suryo Hartoko & A. Harimurti



SMART DHARMA UNIVERSITY PRESS

# Refleksi, Diskresi, dan Narasi: Sejarah Perjumpaan dengan Psikologi

Copyright © 2021

Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma

Penyunting:

V. Didik Suryo Hartoko  
A. Harimurti

Penyelia Aksara:  
Natalie Katherine

Penata Letak:  
A. Harimurti

Rancang Sampul:  
A. Harimurti

Buku Elektronik e-Book

ISBN: 978-623-6103-26-5 (PDF)

EAN: 9786236-103265

Cetakan Pertama, November 2021  
xx+315 hlm., 12.95 x 19.81 cm

PENERBIT:



SANATA DHARMA UNIVERSITY PRESS  
Lantai 1 Gedung Perpustakaan USD  
Jl. Affandi (Gejayan) Mrican,  
Yogyakarta 55281  
Telp. (0274) 513301, 515253;  
Ext.1527/1513; Fax (0274) 562383  
e-mail: [publisher@usd.ac.id](mailto:publisher@usd.ac.id)



Sanata Dharma University Press Anggota APPTI  
(Afiliasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia)  
No. Anggota APPTI: 003.028.1.03.2018

Kontributor:

A. Harimurti, A. Priyono Marwan, Sj.,  
A. Supratiknya, Agnes Indar Etikawati,  
Alma Wulandari, Athanasia Dianri S.P.,  
Dicky Sugianto, Gita Ramadhani, Gustomo  
Wahyu Nugroho, Maria Aurora Bhumi  
Miravati, Maria Grasiella A.A., Michael Pandu  
Patria, Monica E. Madyaningrum, Natalie  
Katherine, Olyn Sylvania, Santo Patrik Dyan  
Martikatama, Titik Kristiyani, V. Didik Suryo  
Hartoko, Yohanes Adrianto D.M., SJ.

INSTITUSI PENDUKUNG:

---



PUSKALOKA  
Fakultas Psikologi  
Kampus III Universitas Sanata Dharma  
Jl. Paingan, Krodan, Maguwoharjo, Depok,  
Sleman, DIY 55281

---

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang.**

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun, termasuk fotokopi, tanpa izin tertulis dari penerbit.

Isi buku sepenuhnya menjadi tanggungjawab penulis.

# DAFTAR ISI

Daftar Isi	v
Sekapur Sirih: Perjalanan Singkat 25 Tahun <i>Titik Kristiyani</i>	ix
Pengantar: Mengapa Refleksi, Diskresi, dan Narasi? <i>V. Didik Suryo Hartoko &amp; A. Harimurti</i>	xiii
1. Perjumpaan dan Perjalanan Menuju Bela Rasa <i>Dicky Sugianto</i>	1
2. Penelitian Kualitatif dan Membaca Simtomatik dalam Psikologi <i>A. Supratiknya</i>	16
3. <i>Meaning-Making</i> dan <i>Loving Kindness Meditation</i> sebagai “Resep” <i>Tamba Ati</i> <i>Athanasia Dianri S.P.</i>	44
4. Komunikasi, Budaya, dan Pengelolaan Diri <i>Titik Kristiyani</i>	67

5. Dari Ingatan Personal hingga Konstruksi Seksualitas <i>Alma Wulandari</i>	82
6. Berziarah Bersama yang Lain <i>Yobanes Adrianto D.M., SJ.</i>	102
7. Manusia, Metamorfosis, dan Psikologi Positif <i>Olyn Silvania</i>	114
8. Zaman Mengubah Psikologi, Psikologi Mengubah Zaman <i>Gita Ramadhani &amp; Monica E. Madyaningrum</i>	132
9. Ketimpangan Bobot Metode Penelitian dalam Praktik Perkuliahan <i>Natalie Katherine</i>	148
10. Dari Kecemasan Personal Menuju Pemberdayaan Sosial: Pergulatan dalam Isu Disabilitas <i>Santo Patrik Dyan Martikatama</i>	160
11. Psikologi dan Diagnosis Diri pada Masa Humanisme Liberal <i>A. Harimurti</i>	175
12. Netralitas dalam Psikologi Modern dan Ketidakmungkinannya <i>Maria Grasiella A.A.</i>	191
13. Peristiwa 65, Psikologisasi, kemudian Generasi Ketiga <i>Michael Pandu Patria</i>	212

14. Arsitektur Manusia <i>A. Priyono Marwan, SJ.</i>	236
15. Hidup pada Masa <i>Insecure</i> <i>Maria Aurora Bhumi Mirawati</i>	252
16. “Urip iku Urup”: Psikologi Kesejahteraan <i>Agnes Indar Etikawati</i>	267
17. Pendidikan dan Kultur Prestasi <i>Gustomo Wahyu Nugroho</i>	274
18. Membaca Psikologi dari Pinggiran (Dalam Perspektif Kesadaran Kritis Paulo Freire) <i>V. Didik Suryo Hartoko</i>	293
Biodata Penulis	311

## **Zaman Mengubah Psikologi, Psikologi Mengubah Zaman**

Gita Ramadhani & Monica E. Madyaningrum

### **Pengantar: Psikologi dari Dua Dekade yang Berbeda**

Kalau setiap generasi adalah anak dari zamannya, pun demikian kiranya Psikologi. Bukan hanya Psikologi membaca zaman, Psikologi sendiri adalah produk dari setiap zamannya. Apa yang dianggap perlu untuk dibaca, bagaimana membacanya, adalah cermin dari era dan sejarah di mana Psikologi sebagai sebuah disiplin maupun praksis lahir dan berkembang. Berangkat dari pandangan semacam ini, maka kami meyakini bahwa pilihan kami untuk menekuni Psikologi, bukanlah sepenuhnya keputusan otonom kami. Kami berpandangan bahwa, ketertarikan, antusiasme juga kekecewaan dan frustrasi kami dengan Psikologi, sedikit banyak berbicara tentang “zaman” yang membentuk Psikologi sebagaimana kami jumpai dan alami.

Tulisan ini adalah sebuah upaya dialog antara dua pembelajar Psikologi yang dibentuk oleh zaman yang berbeda. Melalui catatan sederhana ini kami ingin merefleksikan sejauh mana zaman yang berbeda, juga melahirkan pembelajar Psikologi yang berbeda. Secara khusus, kami ingin memperbincangkan hal-hal

berikut: apa yang kami anggap menarik atau tidak menarik dari Psikologi di zaman kami, apa yang kami anggap menjadi kegagalan Psikologi di zaman kami, dan harapan apa yang kami bangun atas Psikologi. Dengan melihat dari dua generasi yang berbeda, kami ingin membaca sejauh mana rentang dua dekade telah membawa perubahan dalam wajah dan sejarah Psikologi, ataukah justru kita terus berpusar dalam pertanyaan dan keresahan yang sama?

Di bagian pertama tulisan ini, saya, Gita Ramadhani, pembelajar Psikologi yang memulai perjalanannya di Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma di tahun 2017, akan membagikan catatan saya tentang apa yang membuat saya *kepincut* dengan Psikologi, dan apa yang kadang kala membuat saya patah hati atasnya. Di bagian kedua, teman seperjalanan, Monica E. Madyaningrum, yang telah lebih dahulu memulai studinya sejak tahun 1995 di Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, akan merefleksikan bagaimana zamannya telah membentuk apa yang menjadi antusiasme, mimpi maupun juga frustasinya atas Psikologi. Berangkat dari saling membaca refleksi dan catatan inilah, di bagian ketiga tulisan ini, kami mencoba membaca apa yang sama dan apa yang berbeda dari cara kami memaknai dan mengalami Psikologi.

### **Psikologi yang Beradaptasi dengan Kaum Muda: Kebangkitan Perspektif Kesehatan Mental**

Ketertarikan saya pada Ilmu Psikologi berawal dari rutinitas saya mengamati ibu yang kebetulan berprofesi sebagai praktisi Psikologi. Pada masa SMA (2016), melalui beberapa artikel, saya belajar bahwa konseling bukanlah satu-satunya ranah dari Ilmu Psikologi. Psikologi juga dapat berkontribusi



di bidang budaya, hukum, forensik, politik, dan lain sebagainya. Ketertarikan penulis pada dunia Psikologi juga semakin diperkuat dengan adanya informasi yang menjelaskan tentang akan semakin bertambahnya kebutuhan atas tenaga profesional kesehatan mental. Salah satunya adalah informasi yang dimuat dalam situs berita daring tirto (Adam, 2019), berjudul “Pekerja Kesehatan Mental Banyak Peminat, tapi Kuliahnya Mahal”. Dengan mengutip lembaga kesehatan dunia (*World Health Organization*), artikel tersebut menjelaskan bahwa standar perbandingan ideal antara tenaga kesehatan mental profesional dan jumlah penduduk adalah sebanyak 1:30.000 (0,03 per 100.000 penduduk). Dengan demikian, idealnya dengan jumlah penduduk sebanyak 250 juta, maka di Indonesia diperlukan 7500 tenaga profesional kesehatan mental. Namun pada kenyataannya, saat ini jumlah tenaga profesional kesehatan mental di Indonesia baru tersedia sebanyak 1143. Hal ini berarti masih terdapat kebutuhan yang besar akan tenaga profesional di bidang ini. Hal-hal inilah yang membuat saya semakin mantap mempelajari Ilmu Psikologi, supaya nantinya bisa menekuni profesi sebagai psikolog klinis.

Beberapa dekade lalu, Program Studi (Prodi) Psikologi mungkin belum se-populer sekarang. Saat ini, semakin banyak orang tua yang justru menghendaki anaknya berkuliah di Psikologi. Dapat dikatakan bahwa Psikologi merupakan jurusan primadona. Salah satu contohnya, bisa dicermati dari sebuah artikel yang dimuat dalam laman *campuspedia.id* (Fakta Kuliah Jurusan Psikologi, n.d.). Dalam artikel tersebut dijelaskan bahwa sejak tahun 2019 terdapat kenaikan jumlah peminat Prodi Psikologi di Universitas Padjajaran, Universitas Indonesia, Universitas Gadjah Mada, Universitas Airlangga, yang diikuti oleh universitas negeri maupun swasta lainnya. Ketika duduk di bangku SMA, saya merasa jurusan Psikologi cukup populer

karena banyak teman maupun saudara yang berminat menempuh studi Psikologi. Beberapa teman yang sepantaran dengan saya memiliki pandangan bahwa Psikologi erat kaitannya dengan profesi psikolog, menjadi kepala personalia di perusahaan, membaca pikiran orang lain, menebak sifat seseorang, menjadi tempat curhat, dan memberi solusi atas suatu permasalahan.

Semasa menjalani perkuliahan, saya merasa Psikologi merupakan ilmu yang menyenangkan untuk dipelajari karena saya bisa mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Psikologi juga mengubah cara pandang saya dalam memahami terbentuknya perilaku seseorang. Misalnya, setelah belajar Psikologi, saya menjadi paham bahwa *stereotype* terhadap kelompok minoritas di Indonesia terbentuk karena kalangan mayoritas merasa terancam dengan kedudukan kelompok minoritas. Saya mendapat pemahaman ini setelah membaca buku berjudul "*Understanding Psychology*" karya Feldman (2011). Dalam buku ini dijelaskan kelompok mayoritas cenderung meyakini bahwa kelompok minoritas dapat menghalangi usaha mereka dalam mencapai tujuan. Hal inilah yang mendorong munculnya prasangka buruk kelompok mayoritas terhadap kelompok minoritas. Sebelum berkuliah di Psikologi, saya cenderung memandang *stereotype* terhadap kelompok minoritas sebagai persoalan yang bersumber pada individu-individu dari kelompok minoritas itu sendiri. Selain itu, belajar Psikologi juga mendorong keinginan saya untuk memahami dengan lebih dalam apa yang saya pelajari di kelas. Akibatnya, saya menjadi suka membaca beragam artikel atau buku yang berkaitan dengan topik Psikologi. Selama menyelami dunia Psikologi, saya juga kerap berandai-andai tentang sumbangsih Psikologi untuk Indonesia, khususnya terkait upaya mewujudkan tujuan pembangunan berkelanjutan (*Sustainable Development Goals* [SDG's]).

Saya melihat dalam kurun waktu 2 tahun terakhir, topik mengenai Psikologi dan kesehatan mental tersebar secara luas di berbagai media sosial dan banyak digaungkan oleh generasi muda. Kesadaran anak muda zaman *now* untuk mempelajari dan menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental semakin meningkat yang tercermin dari berbagai konten di *platform Youtube, Instagram, Tik Tok* serta *Twitter*. Penyampaian edukasi kesehatan mental yang jauh lebih *friendly* dan “kekinian” membuat anak muda sekarang berani menyuarkan permasalahan mental yang pernah dihadapi. Salah satu faktor yang menyebabkan seseorang semakin berani untuk berbagi permasalahan hidupnya adalah kemudahan untuk bersuara di media sosial. Dalam laman *twitter* terdapat banyak anak muda yang saling terbuka untuk berbagi cerita bahkan membentuk *base* khusus terkait isu kesehatan mental tertentu. Beberapa *influencer* yang mengaku sebagai penyintas persoalan kesehatan mental tertentu juga secara terbuka membagikan pengalaman hidupnya tersebut dan mengedukasi pengikutnya untuk menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental diri sendiri. Sebagai mahasiswa Psikologi, saya merasa antusias dan senang dengan meningkatnya kesadaran masyarakat untuk mempelajari Psikologi sebagai ilmu kehidupan yang berguna bagi kesejahteraan diri seseorang.

Generasi muda kini berlomba-lomba melakukan gebrakan yang inovatif dan kreatif dalam mempromosikan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, seperti misalnya bisa dijumpai di *platform Satu Persen, Riliv, dan Ibunda.id*. Selain untuk menghapus stigma atas persoalan kesehatan mental, pengembangan *platform* semacam ini juga ditujukan untuk mempermudah akses seseorang pada layanan konseling Psikologi dan memperluas wawasan masyarakat atas isu-isu Psikologi. Tak jarang, banyak orang yang bukan berlatar belakang pendidikan Psikologi justru berinisiatif membangun

komunitas maupun *platform* kesehatan mental. Sebagai akibatnya, pengetahuan dan pemahaman tentang isu kesehatan mental menjadi semakin luas dan tidak hanya dimonopoli oleh mereka yang secara formal berlatar belakang pendidikan Psikologi. Di samping itu, beberapa orang yang saya ketahui sebagai penyintas persoalan kesehatan mental tertentu, juga tergerak untuk membangun komunitas yang mewadahi individu-individu yang memerlukan bantuan karena permasalahan mentalnya tersebut. Singkat kata, kesadaran kesehatan mental kini bergerak dari seluruh ranah, baik yang berlatar belakang Psikologi maupun tidak. Individu-individu yang menjadi penyintas dari persoalan kesehatan mental tertentu, mulai semakin banyak yang memotori gerakan-gerakan yang ditujukan untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang semakin sejahtera, bukan hanya secara fisik melainkan juga psikologis. Selain dipengaruhi oleh semakin meningkatnya kesadaran dan pengetahuan publik atas persoalan kesehatan mental (terutama di antara para penyintas), gerakan semacam ini tampaknya juga dimungkinkan karena faktor media sosial yang menyediakan platform yang lebih aksesibel bagi lebih banyak orang untuk belajar tentang konten-konten kesehatan mental yang "*relate*" dengan kehidupan mereka. Dengan kata lain, saat ini seseorang tidak harus pergi ke klinik atau biro konsultasi Psikologi untuk bisa mengakses sumber informasi atau layanan terkait kesehatan mental. Keberanian para penyintas untuk memotori kegiatan semacam ini menjadi pendorong bagi lebih banyak orang untuk berani membagikan pengalamannya.

Sejauh yang saya pahami, Ilmu Psikologi dapat berperan di berbagai bidang dan tidak terbatas hanya pada penanganan klinis semata. Namun, pada kenyataannya Psikologi masih cenderung lebih banyak berperan di lingkup mikro, misalnya hanya diasosiasikan dengan peran-peran konseling atau

terapeutik. Hal inilah yang menjadi salah satu kegelisahan saya. Menjadi pertanyaan bagi saya, sejauh mana Psikologi bisa mengambil peran lebih banyak untuk merespons permasalahan-permasalahan sosial yang polanya selalu berulang. Sebagai contoh, terkait penanganan terhadap korban kekerasan seksual, saya sering kali bertanya-tanya sejauh mana Psikologi bisa mengambil peran yang lebih besar dari sekadar memberikan intervensi individual (misalnya, konseling dan terapi) bagi individu yang mengalaminya? Sejauh mana Psikologi bisa aktif berperan mengupayakan terwujudnya intervensi hukum yang bisa mencegah persoalan serupa terus berulang? Sejauh mana testimoni keahlian dari psikolog bisa membantu membangun kesadaran dan desakan publik tentang urgensi disahkannya Rancangan Undang-Undang Penghapusan Kekerasan Seksual (RUU PKS) yang hingga kini tak kunjung juga dilegalkan? Pertanyaan-pertanyaan ini muncul terutama setelah saya mencermati paparan para ahli dalam sebuah *talkshow* berjudul Merdeka dari Kekerasan (Yayasan JARI, 2021 tahun). Paparan narasumber dari berbagai latar belakang keahlian di webinar tersebut semakin menegaskan bahwa faktor sosial, mulai lingkungan keluarga, masyarakat, hingga tatanan hukum negara mempunyai peran penting bagi terjadinya atau bisa diatasinya persoalan ini.

Selain soal peran sosial-kemasyarakatan Psikologi, selama studi saya juga memiliki kegelisahan terkait wacana keilmuan Psikologi yang masih didominasi oleh pemikiran-pemikiran yang dibangun di konteks masyarakat Barat yang belum tentu sesuai dengan kondisi masyarakat di Indonesia. Sebagai salah satu contohnya, saya kadang bertanya-tanya sejauh mana alat-alat tes kepribadian ataupun intelegensi yang berasal dari luar Indonesia bisa digunakan untuk membaca perilaku manusia Indonesia secara memadai. Selain itu, saya juga sering kali

bertanya-tanya sejauh mana teori-teori Psikologi yang ada bisa digunakan untuk membaca perilaku masyarakat Indonesia yang meletakkan agama sebagai dogma sentral dalam kehidupannya? Sejauh mana Psikologi di Indonesia bisa mengembangkan pengetahuan dan praksis psikologis yang berbasis religiusitas? Saya sadar membangun dialog antara agama dan Ilmu Psikologi bukanlah hal yang mudah mengingat keduanya berangkat dari pijakan yang berseberangan. Namun, terlepas dari tantangan ini, pada realitanya mayoritas kehidupan masyarakat Indonesia dipengaruhi oleh faktor keyakinan spiritualnya. Hal ini senada dengan pendapat William James yang menyatakan bahwa agama mempunyai peranan sentral untuk menentukan perilaku manusia (dikutip dari Rakhmat, 2003). Alih-alih mengedukasi bahwa agama tidak berhubungan dengan ranah kesehatan mental, mungkinkah Psikologi “merangkul” religiusitas sebagai cara untuk memahami kesehatan mental masyarakat Indonesia? Di masa mendatang, hal inilah yang tampaknya akan menjadi tantangan bagi generasi saya, yaitu bagaimana sebagai psikolog saya bisa membantu mewujudkan *well-being* masyarakat Indonesia yang lebih utuh, baik secara fisik, psikologis, maupun spiritual. Namun perlu diketahui, dalam beberapa hal, aspek religiusitas memang membantu walaupun tidak jarang dalam beberapa perkara lainnya juga berisiko menimbulkan *problem*.

Berangkat dari refleksi ini, saya berkesimpulan bahwa mempelajari Ilmu Psikologi memerlukan *passion* untuk terus bertumbuh sesuai dengan perkembangan zaman. Perubahan zaman akan sangat menentukan perubahan dinamika dan pola perilaku masyarakatnya, karenanya, Psikologi tak bisa dan tak mungkin mandek. Mempelajari Ilmu Psikologi menjadi terasa seperti seorang *explorer* yang tergerak untuk terus menemukan

harta karun-harta karun baru. Hal inilah yang menjadi motivasi terkuat saya dalam memperdalam Ilmu Psikologi, yaitu keinginan untuk menemukan harta karun Psikologi yang baru.

### **Di Mana Ada Manusia, di Situ Ada Psikologi: Sungguhkah Demikian?**

Ketika saya menyelesaikan sekolah menengah di tahun 1995, seingat saya tidak banyak teman satu kelas saya yang memilih Jurusan Psikologi. Jurusan yang paling populer bagi generasi saya waktu itu adalah Ilmu Ekonomi, khususnya Akuntansi dan Ilmu Sosial Politik Jurusan Komunikasi. Barang kali karena saat itu merupakan era ketika televisi swasta mulai bermunculan dan bekerja di dunia media massa tampak cerah dan menjanjikan. Saya tidak punya alasan khusus mengapa saya tertarik pada Psikologi, selain karena ingatan samar-samar akan acara "*Psikologi untuk Anda*" di Televisi Republik Indonesia (TVRI) dan penampilan para narasumbernya yang terlihat menarik dalam caranya berbicara. Berbekal ingatan ini, saya mengambil kesimpulan *absurd* bahwa belajar Psikologi adalah hal yang menarik.

Generasi saya menjalani masa-masa perkuliahan, ketika atmosfer kampus di Indonesia terasa seperti *cocktail* antara operasi sistemik Orde Baru yang menekankan ketertiban dan kepatuhan, dengan jejak-jejak aktivisme sosial yang menjadikan perguruan tinggi sebagai ruang gerilya gagasan dan gerakan subversif. Akibatnya, menjadi mahasiswa di masa itu seperti dibesarkan oleh ayah dan ibu yang saling menegasikan. Di ruang kelas, kehidupan terasa begitu rutin dan terprediksi. Dosen berceramah, mahasiswa mendengarkan dan mencatat dengan tertib dan patuh. Psikologi adalah apa pun yang diceramahkan dosen. Sementara itu, di luar kelas, di kantong-kantong aktivisme

mahasiswa, apa yang diceramahkan dosen, dipertanyakan, disanggah, dan disangsikan.

Situasi kontradiktif inilah yang kemudian mendorong sebagian mahasiswa di masa itu untuk secara mandiri melakukan eksplorasi intelektual dalam rangka menakar relevansi dari gagasan dan pengetahuan yang kami jumpai di ruang kelas. Ketika di ruang kelas, dosen menceramahkan tentang teori-teori kepribadian sebagai lensa analisis yang bebas nilai dan berlaku universal, di kantong-kantong aktivisme mahasiswa, buku "*The Morals and Politics of Psychology*" karya Isaac Prilleltensky (1994), beredar sebagai wacana tanding, yang darinya saya belajar tentang Psikologi sebagai disiplin yang tidak bebas nilai dan hegemonik. Ketika di ruang kelas, eksperimen kepatuhan Milgram diceramahkan sebagai *milestone* dari Psikologi Sosial, di luar kelas dan dalam forum-forum diskusi mahasiswa, gagasan Michel Foucault (1980) tentang Psikologi sebagai aparatus pendisiplinan dan penundukan diperbincangkan. Forum studi mahasiswa menjadi *platform* penting bagi kami untuk mendapat akses pada gagasan alternatif semacam ini, entah melalui saling meminjamkan buku ataupun kegiatan diskusi. Ruang kelas dan aktivitas mahasiswa di luar kampus menjadi ruang yang terasa sungguh terpisah. Dalam iklim pendidikan di masa itu, ruang kelas adalah tempat untuk belajar menjadi tertib dan patuh, sedangkan aktivisme di luar kampus adalah tempat untuk mengeksplorasi *the otherwise*.

Tampaknya pengalaman dan konteks zaman seperti inilah yang kemudian membuat perjalanan saya menekuni Psikologi selalu diiringi dengan pertanyaan, sejauh mana yang saya pelajari di ruang kelas beresonansi atau koheren dengan apa yang saya jumpai dalam konteks keseharian saya? Semakin sering pertanyaan ini saya ajukan, semakin sering pula saya merasa bahwa Psikologi yang saya pelajari di ruang kelas seakan tidak "hadir" dalam apa yang saya jumpai dalam keseharian saya.



Semakin banyak mata kuliah yang saya ambil, semakin lebih banyak pula ragam perspektif tentang manusia yang dipelajari. Namun, tak jarang, semakin lebih sering juga saya merasa bahwa “manusia” yang dibicarakan di ruang kelas, berada dalam pusaran orbit dan planet yang berbeda dengan “manusia” yang saya jumpai dalam keseharian saya. Situasi yang saya jumpai ketika saya mengikuti program Kuliah Kerja Nyata (KKN), menjadi satu contoh pengalaman yang terus saya ingat tentang betapa apa yang saya pelajari di ruang kelas, tidak berada pada frekuensi dan gelombang yang sama, dengan apa yang bisa dijumpai dan dialami dalam keseharian masyarakat kita.

Di sebuah sekolah menengah pertama di kecamatan tempat saya mengikuti KKN, bersama para mahasiswa Psikologi yang lain, kami diminta oleh guru Bimbingan Konseling untuk membuat program yang ditujukan bagi para siswa kelas 3 (kelas IX) supaya terus bersemangat menyelesaikan studinya hingga tamat. Putus sekolah merupakan masalah besar di sekolah tersebut. Berbekal apa yang kami pelajari di ruang kelas, kami merancang serangkaian kegiatan pelatihan dalam semangat membuat para murid memiliki “*need of achievement*” yang tinggi, supaya lebih bersemangat menyelesaikan studinya. Kesadaran bahwa ada yang problematik dalam cara kami berpikir muncul ketika kemudian kami mendapat kesempatan berkunjung ke rumah sebagian dari para murid tersebut. Alih-alih menjumpai para remaja yang punya isu dengan “*need of achievement*”-nya, yang kami jumpai justru remaja yang memikul tanggung jawab melampaui apa yang biasa ditanggung remaja seusia mereka. Sebagian besar dari mereka tinggal dengan nenek dan/atau kakeknya karena kedua orang tuanya menjadi buruh migran. Akibatnya, dalam keseharian mereka, para remaja ini harus mengambil alih peran yang biasanya dilakukan orang tuanya: mengurus nenek dan/atau kakeknya, ikut menggarap sawah/ladang, dan mengelola urusan rumah. Perjumpaan ini membuat

kegiatan pelatihan yang kami rancang terasa sungguh *wagu* atau janggal. Pengalaman-pengalaman semacam inilah yang menyadarkan kami tentang kegagapan pengetahuan yang kami pelajari di ruang kelas. Adagium klasik “di mana ada manusia, di situ ada Psikologi” menjadi terasa *ompong*. Di tempat kami KKN ada manusia, tetapi Psikologi tidak (mampu) hadir di sana.

Konteks zaman dan pengalaman-pengalaman semacam inilah yang kemudian membuat saya *kepincut* dengan model-model pemikiran dan praksis Psikologi yang dibangun dengan semangat mengembangkan pengetahuan dan terapan Psikologi yang responsif dengan konteks budaya, sosio-historis, dan politis masyarakat di mana ilmu dan praktik Psikologi tersebut diterapkan. Dalam perjalanan selanjutnya, ketertarikan pada model pemikiran dan praksis Psikologi semacam ini yang menumbuhkan antusiasme saya pada bidang-bidang Psikologi yang mengedepankan apa yang disebut dengan *psycho-political validity* (Priletsky, 2003) dalam menakar kredibilitas ilmu dan praktek Psikologi, bidang-bidang seperti *Critical Community Psychology*, *Liberation Psychology*, serta *Decoloniality and Psychology*. Bidang-bidang inilah yang terus menyalakan semangat saya atas Psikologi.

### **Refleksi Penutup:**

#### **Psikologi di Mana-mana, Sekaligus Tidak ke Mana-mana?**

Catatan sederhana ini menunjukkan bagaimana rentang dua dekade telah mengubah wajah Psikologi. Dari refleksi ini, kami belajar bagaimana bukan saja Psikologi berubah mengikuti zamannya, tetapi juga bagaimana zaman berubah karena Psikologi. Ketika Monica memulai perjalanannya sebagai pembelajar Psikologi, bidang ilmu ini belumlah sepopuler

seperti yang dijumpai Gita. Gita memulai perjalanannya sebagai pembelajar Psikologi ketika fakultas Psikologi menjadi magnet yang bisa menarik ribuan calon mahasiswa baru. Sebagai ilustrasi sederhana, ketika catatan ini dibuat, jumlah pendaftar di Prodi S1, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma (USD) mencapai 3119, padahal daya tampung yang tersedia hanya sebesar 200 mahasiswa. Data serupa bisa dengan mudah diperoleh dari Forum Komunikasi Asosiasi Penyelenggara Pendidikan Tinggi Psikologi Indonesia (Forkom AP2TPI). Dalam Forkom AP2TPI Wilayah Yogyakarta misalnya, tercatat ada 10 universitas yang memiliki Jurusan Psikologi, dengan rata-rata memiliki jumlah mahasiswa di kisaran 200, bahkan ada yang di atas 300 untuk setiap angkataannya.

Bagi Gita, perubahan ini menjadi pertanda dari “era kebangkitan perspektif kesehatan mental”. Gita membaca generasinya sebagai angkatan yang menjadi lebih sadar, fasih, dan akrab dengan terminologi dan konsepsi kesehatan mental. Kesehatan mental tak lagi diposisikan sebagai hal yang tersier. Bisa jadi, seperti yang dibaca oleh Gita, fenomena ini sedang mengatakan betapa masyarakat kita semakin punya perhatian besar pada isu dan persoalan terkait kesehatan mental. Di sisi lain, meminjam argumen sosiolog Nikolas Rose (2000) dan juga psikolog Norwegia, Ole Jacob Madsen (2018), perubahan ini bisa jadi juga menunjukkan apa yang disebut sebagai psikologisasi masyarakat (*the psychologization of society*). Era di mana Psikologi sebagai bidang ilmu maupun praksis menjadi sebuah aparatus sosial yang begitu digdaya, yang bisa merasuk ke berbagai lini kehidupan, mulai urusan pengasuhan, pendidikan, industri, bahkan hingga ke urusan tata kelola negara. Di satu sisi, fenomena ini membuat orang bisa menamai dengan lebih spesifik apa yang dulu bisa jadi di-*gebyah uyah*. Alih-alih sekadar menyebut sebagai “anak nakal”, sekarang ada terminologi yang

lebih spesifik, misalnya anak berbakat (*gifted*) atau anak dengan kesulitan belajar. Di sisi lain, seperti yang menjadi keresahan kami, psikologisasi juga bisa berarti mengaburkan akar persoalan yang sesungguhnya.

Di tahun 2004, Monica melakukan penelitian analisis isi terhadap rubrik konsultasi Psikologi di harian *KOMPAS*. Studi ini mengambil sampel, surat-surat yang dikirimkan antara tahun 1983 hingga 1987 dan 1998 hingga 2002. Studi sederhana ini menemukan bahwa pada surat-surat yang dikirim di awal tahun 80-an, tampak bahwa tanggapan psikolog yang mengasuh rubrik tersebut menjadi semacam media untuk mulai memasyarakatkan terminologi-terminologi psikologis, seperti misalnya istilah konsep diri, tugas perkembangan, dan krisis identitas (Madyaningrum & Widyatmoko, 2004). Apa yang didokumentasikan dalam studi sederhana ini semakin menegaskan betapa jauh berbedanya Psikologi di era 80an dengan Psikologi di masanya Gita. Kalau di tahun 80-an, rubrik konsultasi Psikologi di surat kabar cetak menjadi andalan untuk “memasyarakatkan Psikologi dan menpsikologikan masyarakat”, di masa kini, seperti yang diamati Gita, yang terjadi justru banjir informasi Psikologi melalui berbagai *platform* media sosial.

Amatan dan refleksi ini memberi kesan bahwa Psikologi terasa semakin ada di mana-mana. Namun demikian, pada saat yang sama, dari dialog ini kami juga belajar bahwa Psikologi ternyata “tidak (belum) ke mana-mana”. Dalam rentang dua dekade yang memisahkan angkatan kami, ternyata Psikologi masih harus mengolah pekerjaan rumah yang sama, yaitu mengembangkan pengetahuan dan praksis psikologis yang lebih responsif dengan konteks sejarah, budaya, sosial, dan politik masyarakat kita. Bagi Gita, pekerjaan rumah tersebut adalah mengembangkan pengetahuan dan praksis Psikologi yang responsif dengan peran agama sebagai pilar sentral kehidupan personal dan kolektif masyarakat kita. Bagi Monica, pekerjaan

rumah itu adalah mengembangkan pengetahuan dan praksis psikologis yang tidak menyalahkan korban, bahkan yang justru berpihak pada korban. Kalau refleksi ini diletakkan dalam rentang yang lebih panjang, sebagaimana didokumentasikan dalam buku “Dialog Psikologi Indonesia: Doeloe, Kini dan Esok” (2007), terlihat bahwa pekerjaan rumah ini sebenarnya juga sudah menjadi keresahan sejak era-nya para peletak dasar Psikologi Indonesia. Artinya, sudah sejak tahun 60-an, 70-an, para pembelajar Psikologi di Indonesia gelisah dengan soal mengembangkan Psikologi Indonesia yang *ngendonesiani*. Sekian puluh tahun berselang, rupanya Gita yang mahasiswa angkatan 2017 juga mengolah keresahan yang sama. Berpijak pada refleksi inilah, kami bertanya-tanya sejauh mana Psikologi ada di mana-mana, sekaligus tidak (belum) ke mana-mana?

### Daftar Acuan

- Abidin, et al (2021). *Merdeka dari Kekerasan*. [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=c8jr9NmeRUk>
- Adam, A. (2019, 6 Mei). Pekerja Kesehatan Mental Banyak Peminat tapi Kuliahnya Mahal. *Tirto.id*. <https://tirto.id/pekerja-kesehatan-mental-banyak-peminat-tapi-kuliahnya-mahal-dpkw>
- CampuspediaAcademy. (n. d.). Fakta Kuliah Jurusan Psikologi. *Campuspedia.id*. <https://campuspedia.id/news/fakta-kuliah-jurusan-psikologi/>
- Foucault, M. (1980). *Power/knowledge: Selected interviews and other writings, 1972-1977*. Vintage.
- Feldman, R. (2011). *Understanding Psychology*. Mc-Graw Hill.
- HIMPSI Jaya. (2007). *Dialog Psikologi Indonesia. Doeloe, kini dan esok*. HIMPSI Jaya.

- Madsen, O. J. (2018). *The Psychologization of society: On the unfolding of the therapeutic in Norway*. Routledge.
- Madyaningrum, M. E., & Widyatmoko, C. S. (2004). *Membaca problema personal, menafsir jati diri komunal*. Laporan penelitian tidak diterbitkan. Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Prilleltensky, I. (1994). *The morals and politics of psychology: Psychological discourse and the status quo*. Suny Press.
- Prilleltensky, I. (2003). Understanding, resisting, and overcoming oppression: Toward psychopolitical validity. *American Journal of Community Psychology*, 31(1-2), 195-201.
- Rakhmat, J. (2003). *Psikologi agama: Sebuah pengantar*. Mizan.
- Rose, N. (2000). Power and subjectivity: Critical history and psychology. *Academyanalyticarts*. <https://academyanalyticarts.org/rose-power-subjectivity>.