

Smart, Creative and Entrepreneurial

Psikologi Kepribadian

Deny Surya S, S. Psi., M. Th., CCP.
dalam bimbingan:
Dra. Winanti Siwi Respati, M. Si., Psikolog.

Perkuliahahan Sesi 12

TEORI SOSIAL-KOGNITIF: PERLUASAN, APLIKASI & EVALUASI



Banyak riset pada tradisi sosial kognitif yg telah mengeksplorasi tiga komponen kognitif kepribadian: keyakinan, tujuan, dan standar evaluatif.

- Riset ttg keyakinan: mencakup riset pd peran generalisasi kognitif ttg diri & skema diri.
- Riset ttg tujuan: mengeksplorasi perbedaan tipe tujuan.
- Riset ttg standar evaluatif: mengeksplorasi diskrepanasi antara pandangan individu berkaitan dg diri aktual & standar yg merepresentasikan ideal vs kewajiban atau keharusan.

Riset pada bidang sosial kognitif telah membuktikan bahwa pemikiran individu tentang penyebab peristiwa kehidupan penting atau atribusi tentang peristiwa tersebut, memengaruhi motivasi dan reaksi emosional secara signifikan.

Universitas
Esa Unggul

Aplikasi Klinis

Teori sosial kognitif menolak model simtom medis. Lebih menekankan pada pembelajaran disfungsiional perilaku, ekspektansi, standar penilaian, dan yg paling penting adalah keyakinan akan kecakapan diri.

Tidak ada teori atau teknik tunggal terapi kognitif. Ada banyak pendekatan yg berbeda.

Seringkali terapi dibuat untuk masalah tertentu, yg memiliki beberapa persamaan asumsi.

1. Kognisi (atribusi, keyakinan, ingatan berkaitan dg *Self* dan *others*) dipandang sebagai hal penting dalam menentukan perasaan dan perilaku. Dengan demikian, ada ketertarikan kepada apa yang dipikirkan dan dinyatakan orang tentang diri mereka sendiri.

2. Kognisi perhatian cenderung spesifik kepada situasi atau kategori situasi, walaupun nilai penting beberapa ekspektasi dan keyakinan yg digeneralisasi juga diakui.

3. Psikopatologi dipandang muncul dari maladaptif kognisi yg terganggu dan tidak benar, yg berkaitan dg *self*, orang lain dan peristiwa di dunia. Bentuk patologi yg berbeda dipandang sebagai akibat dari kognisi atau cara memproses informasi yg berbeda.

4. Kognisi maladaptif menimbulkan perasaan dan perilaku problematis, dan hal ini pada gilirannya mengarah kepada kognisi problematis lebih jauh lagi. Dengan demikian, siklus *self-fulfilling* bisa terbentuk ketika seseorang bertindak untuk mengkonfirmasi dan mempertahankan keyakinannya yg terganggu.

5. Terapi kognitif mencakup upaya kolaboratif antara terapis dan pasien untuk menentukan kognisi mana yg terganggu dan maladaptif mana yg menciptakan masalah dan kemudian menggantinya dengan kognisi lain yg lebih realistis dan adaptif. Pendekatan terapeutik cenderung aktif, terstruktur, dan fokus pada masa kini.

6. Berlawanan dg pendekatan lain, pendekatan kognitif tidak melihat bawah sadar sebagai sesuatu yg penting, kecuali sebagai ketidaksadaran pasien akan cara berpikir rutin mereka akan diri mereka sendiri dan kehidupan. Lebih jauh lagi, terdapat penekanan pada perubahan dalam kognisi problematis tertentu dibandingkan kepada perubahan kepribadian global.

Stres & Coping

Lazarus (1990) mengatakan bahwa stres psikologis tergantung kepada kognisi yg berhubungan dg orang dan lingkungan.

Stres dipandang sebagai hal yg terjadi ketika individu memandang situasi sebagai yg membebani atau melampaui sumber dayanya dan membahayakan kesejahteraan atau kebahagiaan.

Esa Unggul

Dalam stres, ada dua penilaian kognitif (*cognitive appraisal*).

Penilaian Primer	Penilaian Sekunder
<p>Individu mengevaluasi apakah ada keuntungan yg didapat, apakah ada ancaman atau bahaya.</p> <p>Misal: Apakah terdapat potensi bahaya atau keuntungan bagi harga diri? Apakah kesehatan individu atau yg dicintainya berada dlm resiko?</p>	<p>Individu mengevaluasi apa (jika memang ada), yg dapat dilakukan untuk mengatasi bahaya, mencegahnya dan meningkatkan prospek untuk keuntungan.</p> <p>Penilaian sekunder mencakup evaluasi sumber daya individu untuk menghadapi bahaya atau kerugian potensial atau keuntungan yg dievaluasi pd tahap penilaian primer.</p>

Coping stres

Ada berbagai cara yg berbeda dalam menghadapi situasi stres.

Kunci pembedanya adalah:

Problem Focused Coping:
upaya menangani masalah dg
mengubah fitur situasi yg
menekan.

Emotion Focused Coping:
berjuang memperbaiki kondisi
emosional internalnya.

Patologi & Perubahan

Aliran pemrosesan informasi kognitif berpendapat bahwa psikopatologi bersumber dari kognisi maladaptif yg tidak realistis.

Oleh karena itu, terapi harus mengandung upaya untuk mengubah penyimpangan kognitif itu dan menggantikannya dg kognisi yg lebih realistis dan adaptif.

Terapi Rasional-Emotif dari Albert Ellis

Albert Ellis adalah mantan psikoanalisis yg mengembangkan sistem terapi pengubah kepribadian yg dikenal dg *Rational Emotive Therapy* (RET).

Menurut Ellis, penyebab masalah psikologis adalah keyakinan irasional atau pernyataan irasional yg kita buat untuk diri kita sendiri bahwa kita harus melakukan sesuatu, bahwa kita harus merasakan sesuatu, bahwa kita adalah tipe individu tertentu, dan bahwa kita tidak dapat melakukan sesuatu terhadap perasaan atau situasi kita dalam kehidupan.

Kognisi maladaptif apa yg dimiliki individu?

Ada beberapa kemungkinan:

Keyakinan irasional:

“Jika hal yg baik terjadi, pasti sebentar lagi akan datang hal yg buruk”.
“Jika saya mengekspresikan keyakinan saya, yg lain pasti menolak saya”

Penalaran yg keliru:

“Jika usaha saya gagal, saya pasti tidak kompeten”
“Mereka tidak merespons sesuai dengan harapan saya, pasti mereka tidak memedulikan saya”

Ekspektasi disfungsional:

“Jika sesuatu bisa menjadi salah bagi saya, maka hal tersebut akan terjadi. Musibah di depan saya”

Pandangan diri negatif:

“Saya selalu merasa orang lain lebih baik dari saya”
“Tidak satu pun yang pernah saya lakukan benar”

Atribusi maladaptif:

“Saya peserta ujian yg buruk karena saya seorang yg gugup”
“Jika saya menang maka itu adalah keberuntungan; ketika saya kalah, maka itu adalah saya yg sebenarnya”

Distorsi Ingatan:

“Saat ini, kehidupan adalah sesuatu yg mengerikan dan akan terus begini”
“Saya tidak pernah sukses”

Perhatian maladaptif:

“Yang bisa saya pikirkan hanyalah seberapa buruk jika saya gagal”
“Lebih baik tidak memikirkan apa pun, lagi pula tidak ada yg dapat Anda lakukan”

Strategi pembelaan diri:

“Saya melakukannya sebelum yg lain”
“Saya akan menolak orang lain sebelum mereka menolak saya dan kemudian mencari tahu apakah orang-orang masih menyukai saya”

Esa Unggul

Kognisi-kognisi di atas mengilustrasikan jenis kognisi yg menciptakan perasaan problematis dan situasi bagi orang-orang.

Melalui penggunaan logika, argumen, bujukan, hinaan, atau humor, sebuah upaya dibuat untuk mengubah keyakinan irasional yg menyebabkan kesulitan.

Universitas
Esa Unggul

Terapi Kognitif untuk Depresi dari Aaron Beck

Aaron Beck adalah mantan psikoanalisis yg kecewa dg teknik psikoanalitis, kemudian mengembangkan pendekatan kognitif.

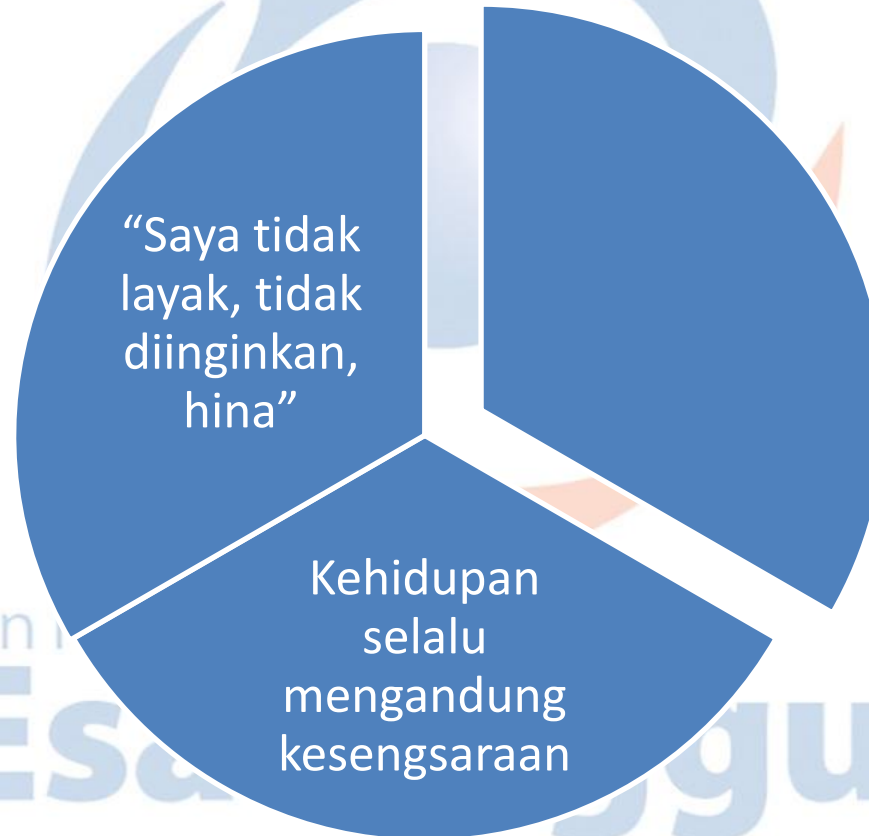
Menurut Beck:

Gangguan psikologis dikarenakan pemikiran otomatis, asumsi disfungsional, dan pernyataan diri yg negatif.

Model Depresi kognitif Beck:

Menekankan bahwa orang yg depresi keliru mengevaluasi pengalaman yg sedang berlangsung dan yg telah berlangsung, yg menyebabkan pandangan terhadap diri sendiri menjadi pecundang, pandangan terhadap dunia sebagai tempat yg membuat frustrasi, dan pandangan tentang masa depan sebagai yg suram.

contoh



Universitas
Esa Unggul

contoh

“Saya tidak layak,
tidak diinginkan,
hina”

“Kehidupan selalu
mengandung
kesengsaraan”

“Lingkungan
terlalu menuntut
saya dan
kehidupan
menghadirkan
perlawanan yg
konstan atas diri
saya”

Evaluasi

Sekilas teori sosial kognitif

Struktur	Proses	Pertumbuhan & Perkemb.	Patologi	Perubahan
Kompetensi, keyakinan, tujuan, standar, evaluatif.	Sistem pemrosesan kognitif dan afektif berfungsi dalam interaksi resiprokal dg lingkungan, terutama dalam motivasi regulasi diri pembelajaran terobservasi dan kontrol diri.	Pembelajaran sosial melalui observasi dan pengalaman langsung; perkembangan penilaian kecakapan diri dan standar bagi regulasi diri.	Pola respons yg dipelajari; masalah dalam kecakapan diri.	Pemodelan, penguasaan terbimbing; peningkatan kecakapan diri.

Kelebihan dan kekurangan teori Sosial Kognitif

Kekuatan	Kelemahan
<ol style="list-style-type: none">1. Memiliki rekam riset yg mengesankan.2. Mempertimbangkan fenomena yg penting.3. Menunjukkan perkembangan dan elaborasi yg konsisten sebagai sebuah teori.4. Memfokuskan perhatian terhadap isu teoretis penting.	<ol style="list-style-type: none">1. Bukan sebuah teori yg sistematis dan utuh.2. Mengandung potensi masalah yg berkaitan dg penggunaan <i>self-report</i> verbal.3. Mensyaratkan eksplorasi dan pengembangan lebih lanjut di beberapa bidang (misalnya, motivasi, afek, sistem properti organisasi kepribadian).4. Menghadirkan temuan berkaitan dengan terapi yg tentatif bukan konklusif.