

Psikologi Untuk Perdamaian*)

Oleh:

Prof. Drs. Koentjoro, MBSoc., Ph. S., Psikolog
Dosen Fakultas Psikologi
Universitas Gadjah Mada

Dunia ini panggung sandiwara demikian sepotong lyric karya Ian Antono yang dinyanyikan Achmad Albar, kalau diamati dan dicermati dengan menggunakan salah satu teori dalam psikologi yaitu teori peran, maka di dalam peran akan dijumpai apa yang disebut sebagai *role expectation*. Yaitu dengan menggunakan seperangkat ukuran orang berharap agar seseorang berperilaku tertentu sesuai dengan perannya. Menurut saya *role expectation* yang berlebihan adalah sumber masalah utama yang terkait dengan interaksi antar manusia. Karenanya sudah saatnya *role expectation* ini sekarang ditingkatkan, dari bukan sekadar *expected someone to do something* menjadi *understanding* kenapa seseorang berbuat itu dan bukan yang ini? Karena kita terbiasa dengan perhitungan statistik yang menghitung dari rerata, terkadang kita juga lupa bahwa dalam psikologi dikenal adanya *individual differences*. Dimana semua orang dianggap sama dengan diri kita atau standard yang kita buat. Akibatnya, dengan prinsip *role expectation* tadi kemudian muncullah konflik-konflik baik antar pribadi maupun antar kelompok. Sekarang, marilah kita renungkan mana yang lebih berguna *role expectation* atau *understanding better*? Bahwa harapan tidak selalu menjadi kenyataan dan tidak menjadinya kenyataan bukan karena disengaja tapi bisa jadi di luar kehendaknya. Dari konsep *self disclosure* yang dikembangkan Joe Ingham dan Harry Luft dikenal adanya wilayah yang dikenal sebagai wilayah kekuasaan Allah, yaitu: saya tidak tahu dan orang lain juga tidak tahu. Ini mengajarkan kepada kita bahwa di dalam *role expectation* diperlukan adanya *understanding*. Barangkali disinilah awal sindiran psikologi untuk anda bukan untuk saya bisa ditelaah. Banyak psikolog yang justru bermasalah. Barangkali dari sini pulalah konflik-konflik antar manusia itu terjadi. Psikologi kurang dipahami secara cerdas. Sayangnya saat ini psikologi kurang dipahami dengan benar oleh masyarakat. Selama ini psikologi selalu dikaitkan dengan supernatural, tebak-tebak an, biro jodoh dan tukang tes. Karenanyapun lapangan pekerjaan psikolog ya itu-itu saja sesuai dengan persepsi si empunya lowongan pekerjaan. Karenanya psikologi itu hendaknya dipelajari secara cerdas dan pintar. Ki Sutikno dari Tamansiswa menyatakan bahwa menjadi bodoh itu mahal, dan menjadi pintar itu murah.

Bukankah dalam banyak hal peran psikologi sama dengan peran negara? Salah satu kesamaan peran yang menonjol adalah keduanya berorientasi pada kesejahteraan klien atau warga negaranya; mendorong klien atau warga negaranya untuk dapat berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan, serta mendorong klien atau warga negaranya untuk mandiri (Koentjoro, 2003)

Manoppo (2005) dalam draft tulisannya tentang pemecahan masalah konflik yang disebutnya sebagai *Interactive Conflict Resolution* menekankan pada perubahan persepsi, kesadaran sosial, emosi, dan perilaku konflik kekerasan. Apa yang disampaikan oleh Manoppo (2005) ini amat mirip dengan konsep *rukun* yang diajukan Koentjoro (1995) dalam tesisnya yang berjudul *The Resolution of Conflict Between Middle Class Javanese Couple*. *Rukun* adalah menghindari dari konflik dan masih senantiasa

berinteraksi dengan manajemen dirinya ia kemudian menekan konflik itu pada keadaan *low tension*. Menurut penulis, harapan Manoppo (2005) baru dapat terjadi apabila didasari oleh adanya *understanding others* (pemahaman yang baik terhadap sumber dan perilaku konflik). Sebab pada dasarnya orang telah mematok seperangkat ukuran senantiasa berharap agar seseorang berperilaku tertentu sesuai dengan peran dan harapannya.

Understanding others berdasarkan prinsip-prinsip dalam interaksi sosial memang sangat dibutuhkan agar harmoni kehidupan dapat senantiasa terjaga. Dalam *understanding others* ini bukan hanya diperlukan pemahaman sumber dan perilaku konflik, namun juga pemberlakuan prinsip keadilan, dampak perilaku atau kebijakan, dan *self management* seperti misalnya introspeksi, *nrima*, dll.

Karenanya untuk menciptakan psikologi untuk persaudaraan disamping diperlukan konsep pemahaman, juga diperlukan adanya seperangkat skill yang berupa: kemudian *SMEPPPA* dan kemampuan *social support*. *SMEPPPA* adalah akronim dari Senyum, Mendengarkan, Empati, Peka, Peduli, Pandai Memilih Kata Bijak dan *Action*. Senyum adalah simbol atau tanda penerimaan, banyak orang yang sudah merasa tersenyum tapi mukanya masih belum tersenyum. Karena itu senyuman perlu dikembangkan agar hati dan muka sama-sama dapat tersenyum. Ternyata mendengarkan bukan pekerjaan mudah. Karenanya tidaklah aneh kalau kemudian ada ahli yang menerbitkan buku yang berjudul *Listening Behavior*. Masalah aktualisasi lebih lanjut dari penerimaan adalah empati atau bisa merasakan apa yang bisa dirasakan orang lain. Keahlian untuk bisa berempati tidak datang tiba-tiba, disamping perlu *understanding*, empati juga perlu dilatih dan dikembangkan. Modal lain yaitu peka terhadap masalah di sekitarnya dan peka terhadap perubahan lingkungan sekitar kita. Peduli yaitu setelah kita memahami problematika, mampu berempati, maka langkah berikutnya adalah sebuah niat apa yang bisa saya lakukan untuk dia? Sebuah kepedulian aktif dan bukan hanya mendangart, tahu dan tidak berbuat apa-apa. Keahlian memilih kata-kata bijak juga merupakan penebus suasana. Pertengkaran tidak akan terjadi sebab kehalusan budi dan kebijakan kata-kata yang terpancar akan membuat suasana teduh dan damai. Kedamaian dan semua harapan itu tidak akan tercapai kalau kita hanya berdian diri, namun kita harus berbuat atau *do action*.

Sehubungan dengan itu pula saya mengusulkan agar setiap psikolog mampu memberikan *social support*. *Social support* menurut Duffy dan Wong (1996) terdiri atas dukungan material, informasi, psikologi atau emosi, menemani, *esteem*, dan ada lagi yaitu dukungan spiritual dan religious.

Marilah kita bayangkan seandainya sesama psikolog mampu saling memahami dan mampu memberikan dukungan sosial maka kesejahteraan klien akan tercapai.

Referensi:

- Duffy, KG and Wong, 1996 *Social Support in Community Psychology*
- Koentjoro, B.A. 1995. *The Resolution of Conflict Between Middle Class Javanese Couple. Thesis Masters Degree*, Faculty of Social Sciences, La Trobe University, Bundoora, Victoria, Australia.
- Koentjoro, 2003. *Psikologi Komunitas, Materi Kuliah Psikologi Komunitas* (tidak diterbitkan), Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

Manoppo, P.G., 2005. *Pemecahan Masalah Secara Interaktif: Metode Psikososial Resolusi Konflik Berbasis Komunitas Korban*, Homunisocus, Jakarta