Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma
Vol. 6, No. 2, X-XIV
(ISSN Print: 1412-9426 ISSN Online: 2745-4185)

EDITORIAL

Tantangan Psikologi Transformatif di Tengah Zaman yang Problematis: Dari Ruang Kelas, Dunia Kerja, hingga Ruang Batin

Y. B. Cahya Widiyanto[1]
Albertus Harimurti[2]
Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta
https://doi.org/10.24071/suksma.v6i2.13827v

Naskah Masuk 26 Oktober 2025 Naskah Diterima 28 Oktober 2025 Naskah Dipublikasikan 31 Oktober 2025

Di zaman yang bergerak begitu cepat, manusia terkondisi berlari tanpa arah. Mesin-mesin digital telah mengubah cara kita belajar, bekerja, berhubungan, dan memahami diri. Dalam arus besar ini, Psikologi yang idealnya menjadi ilmu tentang manusia sering kali ikut terseret dalam pusaran kecepatan. Ilmu Psikologi berlomba dalam produksi data, dalam pencarian indeks reputasi, dalam statistik yang rapi namun kehilangan gema kehidupannya dalam segala kronika persoalan (Hepburn, 2003). Pertanyaan yang muncul kemudian: Apakah Psikologi telah menjadi terlalu fokus pada variabel sehingga ia kehilangan fungsi utamanya sebagai ilmu yang memahami manusia, dan hanya memperlakukannya sekadar bagian dari sistem?

Psikologi modern menegaskan keyakinan bahwa perilaku manusia dapat dijelaskan dengan cara yang objektif. Keyakinan semacam itu pernah berguna, terutama ketika ilmu ini masih berusaha menegaskan posisinya di antara sains-sains lain. Namun dalam dunia hari ini, manakala manusia tidak lagi sekadar obyek melainkan subyek, maka objektivitas yang tidak reflektif dan cenderung netral terhadap relasi kepentingan (Hepburn, 2023) dapat menjadi pemahaman yang distortif. Objektivitas yang digunakan untuk menertibkan, bukan untuk membebaskan, inilah yang disebut Parker (2004) sebagai bentuk "teknologi normalisasi". Bahasa objektivitas inilah yang sering kali membuat subjek kehilangan suaranya di kancah kajian Psikologi. Penelitian menjadi kegiatan mengukur dan memetakan, tanpa mendengarkan – atau menilai tanpa menemani. Pada akhirnya, Psikologi hanya menjadi instrumen yang nir reflektif.

Kondisi demikian juga menjadi tren dalam berbagai disiplin ilmu lain (Deleuze, 1992; Han, 2015, 2017). Deleuze (1992) menuliskan bahwa "*In the societies of control, on the other hand, what is important is no longer either a signature or a number, but a code... Individuals have become 'dividuals,' and masses, samples, data, markets, or 'banks'*." Perubahan dari masyarakat disiplin (Han, 2017) dan masyarakat kontrol (Deleuze, 1992) ditandai dengan kecenderungan

Korespondensi Penulis
(Y. B. Cahya Widiyanto, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta)
Email: cahyawidiyanto@usd.ac.id

ilmu untuk mengukur dan memetakan manusia berdasarkan pengkategorian. Individu dilebur menjadi "*dividuals*" dan data yang dapat diukur dan dikelola sebagaimana ditunjukkan dalam rezim psikopolitik digital. Rezim tersebut menafikan sejarah dan budaya subyek dengan memosisikan subyek dalam cerminan massa, sampel, atau pasar. Rose (1989) menegaskan bahwa disiplin ilmu – terlebih dalam ilmu *psy* – pada akhirnya mengubah kehidupan dan kapasitas pribadi menjadi tulisan, angka, kuesioner, catatan kasus, atau hasil tes.

***

Dalam menegaskan kepentingan makna itulah, *Suksma* kali ini menghadirkan gambaran beberapa realitas persoalan dunia modern. Enam tulisan pada edisi kali ini tidak hanya sebagai wujud dari hasil penelitian, tetapi juga barangkali menyingkap pergulatan batin para penulisnya tentang pendidikan, kerja, kebahagiaan, kesedihan, dan relasi manusia di tengah struktur sosial yang terus berubah. Jika dibaca dengan saksama, keenam artikel ini dapat menjadi *pasemon* mengenai kecenderungan kerja Psikologi Indonesia dalam dinamika ruang kehidupan modern; yang sebagian sedang berusaha keluar dari jebakan formalitas akademik menuju praksis yang berpihak pada manusia.

Tulisan pertama, "Berbagi Pengetahuan dan Perilaku Kerja Inovatif: Studi Penerapan Kurikulum Merdeka pada Guru", berbicara tentang dunia pendidikan yang menggambarkan peran guru tidak hanya mengajar, tetapi juga belajar untuk berbagi. Penelitian ini menemukan bahwa ketika guru berbagi pengetahuan, perilaku kerja mereka menjadi lebih inovatif ($r_s = .532$, $p < .001$). Data ini berbicara tentang relasi yang saling menumbuhkan di mana proses berbagi bukan sekadar strategi organisasi, tetapi juga sebagai wujud dari kepercayaan. Sebagaimana diungkapkan Van den Hooff dan De Ridder (2004), komunikasi yang terbuka adalah fondasi bagi organisasi yang belajar. Dalam konteks Kurikulum Merdeka, hal ini berarti bahwa proses berbagi pengetahuan dan inovasi dikuatkan secara signifikan ketika ruang kolaborasi dibangun atas dasar saling percaya. Karena kepercayaan adalah fondasi, guru dapat beroperasi bukan sekadar pelaksana sistem, melainkan penggerak kesadaran, yang merupakan kondisi yang diperlukan bagi tumbuhnya kebebasan berpikir.

Dimensi lain dari kemanusiaan juga dituliskan dalam artikel "Makna Kebahagiaan dalam Perspektif Kawruh Jiwa: Studi pada Komunitas Pelajar di Salatiga" Melalui ajaran Ki Ageng Suryomentaram, penelitian ini mengingatkan bahwa kebahagiaan (*begja*) bukan hasil pencapaian, melainkan hasil pengenalan diri: *ngreti awake dhewe*. Suryomentaram memahami bahwa manusia bukan sebagai individu terpisah, melainkan sebagai bagian dari semesta rasa yang saling terhubung. Perspektif ini menantang arus psikologi positif yang sering menempatkan kebahagiaan sebagai produk personal. Di sini, kebahagiaan justru tumbuh dari kesadaran yang melepas ambisi dan menerima keterbatasan. Seperti yang ditulis Widiyanto (2017), Psikologi Indonesia perlu belajar menundukkan diri di hadapan kebijaksanaan lokal, bukan untuk menolak sains global, tetapi untuk menempatkan pengetahuan di tanah tempat manusia berpijak.

Artikel ketiga, *"A Tale of Two Voices: Demystifying How Gen Z Speaks Up at Work"*, berbicara mengenai dunia kerja generasi muda. Generasi ini tumbuh dalam dunia digital, di mana kebebasan berekspresi tampak tak berbatas. Di sisi yang lain, penelitian ini menunjukkan bahwa "bersuara" di tempat kerja justru tidak selalu mudah. Berdasarkan teori determinasi diri (Deci &

@2025 WIDIYANTO & HARIMURTI

Ryan, 2000) dan teori identitas sosial (Tajfel & Turner, 1986), keberanian untuk bersuara dipengaruhi oleh rasa otonomi, kompetensi, dan keterikatan. Bersuara bukan semata tindakan individual, melainkan dialog antara individu dan struktur sosial. Hepburn (2003) menulis, bahasa selalu membentuk realitas sosial. Dengan demikian, setiap kata yang diucapkan di tempat kerja adalah upaya seseorang dalam menegosiasikan posisi diri dalam sistem kekuasaan. Karenanya, dalam konteks ini, keberanian adalah wujud dari perawatan terhadap martabat diri. yang saling terhubung. Perspektif ini menantang arus psikologi positif yang sering menempatkan kebahagiaan sebagai produk personal. Di sini, kebahagiaan justru tumbuh dari kesadaran yang melepas ambisi dan menerima keterbatasan. Seperti yang ditulis Widiyanto (2017), Psikologi Indonesia perlu belajar menundukkan diri di hadapan kebijaksanaan lokal, bukan untuk menolak sains global, tetapi untuk menempatkan pengetahuan di tanah tempat manusia berpijak.

Artikel keempat, "Peran Efikasi Diri Akademis dan Kepuasan Hidup terhadap Kecenderungan Stres pada Mahasiswa", menuliskan bahwa mahasiswa dihadapkan pada standar kinerja yang tinggi dengan dukungan emosional sering tidak seimbang. Penelitian ini menemukan bahwa efikasi diri dan kepuasan hidup memiliki pengaruh negatif terhadap stres ($R^2 = .345$, $p < .001$), menegaskan kembali pentingnya keyakinan diri sesuai Bandura (1997). Namun, ironisnya, data positif ini muncul di tengah budaya performatif yang memuja pencapaian, di mana tekanan sistemik membuat sifat protektif efikasi diri kadang berubah menjadi beban perfeksionisme. Hna (2017) berpendapat bahwa kondisi tersebut menegaskan bahwa tekanan psikologis dan stres yang dialami subyek bukan hanya masalah individual, melainkan kesukarelaan individu menjadi pengeksploitasi diri (auto-eksploitasi). Data semacam ini membuka ruang kontemplasi mengenai apakah pendidikan kita, dalam fungsi ganda sebagai proses pembentukan dan mekanisme seleksi, telah mengutamakan mekanisme seleksi sehingga mengorbankan peran utamanya sebagai proses pembentukan manusia? Dalam ruang-ruang kuliah yang menilai keberhasilan dari nilai dan publikasi, Psikologi perlu mengingatkan bahwa kesejahteraan mental tidak dapat dipisahkan dari keadilan sosial.

Dalam ranah klinis, artikel "Efektivitas Psikodrama untuk Menurunkan Tingkat Depresi dan Meningkatkan Self-Esteem pada Penderita Depresi" memaparkan bagaimana psikodrama bukan hanya menjadi sebuah teknik terapi, melainkan juga menjadi ruang bagi subjek untuk memainkan kembali kisah hidupnya dan menemukan makna baru. Moreno (1953) percaya bahwa manusia dapat menyembuhkan diri melalui aksi simbolik, melalui keberanian untuk menghidupkan kembali fragmen-fragmen luka dalam bentuk permainan. Penelitian ini menunjukkan bahwa psikodrama menurunkan depresi dan meningkatkan harga diri secara signifikan ($p < .005$). Di tengah masyarakat yang masih menstigma penderita gangguan jiwa, praktik semacam ini adalah bentuk keberanian etis untuk mengakui penderitaan sebagai bagian dari kemanusiaan, bukan sebagai cacat moral.

Artikel terakhir "Fenomena Entitlement pada Generasi Y dan Z: Analisis Konteks dan Tanggapan Kritis-Konstruktif", menuliskan bahwa *entitlement* atau perasaan berhak tanpa tanggung jawab, menjadi gejala sosial yang menandai zaman kita saat ini. Dalam masyarakat konsumtif, kebebasan sering disalahartikan sebagai hak untuk mendapatkan apa pun tanpa proses. *Entitlement* dipahami sebagai ekspresi dari kekosongan makna, sebuah kondisi yang diperparah dan diinternalisasi oleh modernitas cair (Bauman, 2000) dan ideologi neoliberal

@2025 WIDIYANTO & HARIMURTI

kompetitif (Hepburn, 2003), yang pada akhirnya termanifestasi sebagai kehilangan ruang dialog yang autentik antar-manusia.

Jika keenam tulisan ini disusun bersama, barangkali akan membangun refleksi tentang Psikologi Indonesia yang sedang bertransformasi. Dari ruang kelas hingga ruang batin, dari dunia kerja hingga dunia akademik, seluruh tulisan ini berbicara tentang pencarian manusia akan makna. Ada kerinduan untuk memulihkan hubungan antara teori dan kehidupan. Ada kesadaran bahwa pengetahuan tidak dapat berdiri di atas penderitaan manusia, melainkan tumbuh dari pengalaman mereka yang berjuang di dalamnya. Di sinilah letak inti dari Psikologi Transformatif yang bukan hanya merupakan proyek ilmiah semata, tetapi juga merupakan tanggapan moral terhadap zaman yang kehilangan arah.

Namun perubahan epistemologis semacam ini tidak mudah. Dalam dunia akademik yang diatur oleh logika kuantifikasi, kesadaran reflektif sering dianggap tidak produktif, terutama ketika kuantifikasi dijadikan tujuan utama, mendorong peneliti untuk menulis cepat, mengutip banyak, dan terindeks luas seolah-olah ukuran kebenaran dapat diringkas dalam angka sitasi. Žižek (2008) menyebut motivasi sistemik ini sebagai bentuk "kesadaran palsu" di mana manusia percaya sedang melakukan sesuatu yang bermakna, padahal hanya memperpanjang sistem yang sama. Fenomena ini juga terjadi dalam Psikologi ketika penelitian lebih mengejar pengakuan akademik daripada kehadirannya di tengah komunitas, ilmu ini kehilangan keberpihakan pada realitas. Dalam situasi seperti ini, keberanian untuk melibat demi mengharmonisasikan dengan konteks menjadi sebuah bentuk perlawanan penting.

Psikologi Transformatif memerlukan keberanian untuk menunda penilaian, untuk mendengar yang berbeda, untuk belajar dari suara yang terpinggirkan. Seperti ditulis dalam artikel *Bukan Sekadar Konfirmatorik* (Widiyanto, 2024), riset Psikologi tidak cukup berhenti pada pembuktian teori, tetapi harus menjadi ruang untuk memulihkan martabat manusia. Pengetahuan yang sejati tidak hanya menjawab pertanyaan, melainkan juga mengubah penanya. Dalam arti ini, setiap penelitian adalah perjumpaan, dan setiap perjumpaan adalah kesempatan untuk menjadi manusia yang lebih sadar.

Dalam horizon yang lebih luas, tantangan Psikologi di Indonesia adalah menjaga keseimbangan antara universalitas teori dan partikularitas konteks. Kita memerlukan sains yang disiplin sekaligus berbela kasih. Kita memerlukan teori yang dapat diuji, tetapi juga dapat menuntun pada pilihan kehidupan dan realitas. Psikologi idealnya kembali menjadi ruang di mana manusia dipahami tak semata sebagai sistem perilaku, tetapi sebagai makhluk yang terus bertumbuh dalam kesadaran dan relasi; karena ketika pengetahuan tidak berpihak pada kehidupan akhirnya hanya menjadi catatan dokumentatif tentang kisah penderitaan saja (Widiyanto, 2017).

Edisi *Suksma* kali ini berupaya menjadi pengingat tentang bagaimana manusia bekerja, belajar, merasakan, dan mencari arah. Benang merah dari beberapa artikel yang telah disebutkan di atas adalah adanya imajinasi tentang Psikologi yang tidak menjauh dan menjaga jarak dari dunia, melainkan hadir dan terlibat di dalamnya. Psikologi yang tidak berhenti pada deskripsi perilaku, tetapi bergerak menuju pemahaman bagi transformasi. Psikologi yang mendengarkan sebelum menjelaskan, dan terlibat sebelum merangkai penilaian.

Pada akhirnya, tantangan Psikologi Transformatif bukan saja melipatgandakan teori, mempercantik metodologi, tetapi juga menumbuhkan kesadaran bagi komunitas tentang

@2025 WIDIYANTO & HARIMURTI

bagaimana menjalani setiap tantangan persoalan. Kesadaran bahwa setiap persoalan bergayut dengan relasi manusia dan konteksnya; bahwa setiap angka memiliki cerita, dan bahwa setiap subjek memiliki sejarah (dan budaya). Semangat Psikologi yang seperti ini akan selalu menjaga kejernihannya, dan tidak mudah tergelincir untuk menghakimi berdasarkan standar dan norma Psikologi formal. Lebih dari itu, hal demikian akan menjadi wajah dan pribadi ilmu Psikologi yang tekun memahami dan rendah hati dalam membangun solusi. Psikologi tidak sekadar berpretensi menonjolkan diagnosis untuk membuat tergantung pihak lain; tetapi berusaha menjadi mitra komunitas dalam berhadapan dengan segala problemnya. Kehadiran akan memantik empati, dan pada saat itu Psikologi tidak pernah melarikan diri dari tujuan keilmuannya, yakni menjadi ruang menemukan peta dan harapan dalam dunia hari ini yang penuh problem. Utamanya, Psikologi yang aktual karena tekun belajar dari setiap dinamika kenyataan, bukan Psikologi yang mengedepankan kebanggaan pada prestise dan dalil-dalil perilaku yang barangkali tak lagi relevan hari ini.

Daftar Acuan

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* W. H. Freeman.

Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity.* Polity Press & Blackwell Publishing Ltd.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Deleuze, G. (1992). Postscript on the societies of control. *October*, *59*(Winter), 3–7. https://www.jstor.org/stable/778828.

Diener, E. (2009). *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener.* Springer.

Han, B.-C. (2015). *Psychopolitics: Neoliberalism and new technologies of power* (E. Butler, Terj.). Verso.

Han, B.-C. (2015). *The transparency society* (E. Butler, Terj.). Stanford University Press. (Karya asli diterbitkan tahun 2012).

Hepburn, A. (2003). *An introduction to critical social psychology.* SAGE Publications.

Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive? Foundations of sociometry, group psychotherapy, and sociodrama.* Beacon House.

Parker, I. (2004). *Qualitative psychology: Introducing radical research.* Open University Press.

Rose, N. (1999). *Governing the soul: The shaping of the private self* (2nd ed.). Free Association Books.

Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. Dalam S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (hlm. 7–24). Nelson-Hall.

Van den Hooff, B., & De Ridder, J. A. (2004). Knowledge sharing in context: The influence of organizational commitment, communication climate and CMC use on knowledge sharing. *Journal of Knowledge Management, 8*(6), 117–130. https://doi.org/10.1108/13673270410567675

Widiyanto, Y. B. C. (2017). *Krisis psikologi dan psikologi kritis: Menakar konteks dalam memahami subyektivitas.* Sanata Dharma University Press.

Widiyanto, Y. B. C. (2024). *Bukan sekadar konfirmatorik. Suksma: Jurnal Psikologi, 4*(2), 55–63.

Žižek, S. (2008). *Violence: Six sideways reflections.* Picador.

@2025 WIDIYANTO & HARIMURTI