

MENGGALI KEARIFAN KOLEKTIVISME II: LINGKUP DAN FONDASI PENDEKATAN BERBASIS RELASI DALAM PSIKOLOGI ULAYAT

Karel Karsten Himawan

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Jl. M. H. Thamrin Boulevard 1100, Kelapa Dua, Tangerang, Banten 15811, Indonesia

RELASI Research Lab, Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Jl. M. H. Thamrin Boulevard 1100, Kelapa Dua, Tangerang, Banten 15811, Indonesia

Korespondensi: karel.karsten@uph.edu

EXPLORING COLLECTIVE WISDOM II: THE SCOPE AND FOUNDATIONS OF A RELATIONSHIP-BASED APPROACH IN INDIGENOUS PSYCHOLOGY

Manuscript type: Editorial Note

Abstract

This article examines the relational approach as a conceptual framework for understanding psychological experiences, particularly within the collectivistic context of Indonesian society. In contrast to conventional approaches that tend to position relationships as external variables, the relational approach conceptualises relationships as the foundation of self-formation and psychological processes. This paper elaborates the core assumptions of the relational approach and highlights its relevance within the indigenous context. Theoretical and practical implications are formulated by emphasising the importance of developing psychological frameworks that move beyond cultural sensitivity, instead grounding their understanding of human experience in relational realities.

Article history:

Received 20 April 2026

Received in revised form 7 May 2026

Accepted 10 May 2026

Available online 1 June 2026

Keywords:

collectivism

culture-sensitive approach

relationality

relationship-based approach

Abstrak

Artikel ini mengkaji pendekatan berbasis relasi sebagai kerangka konseptual dalam memahami pengalaman psikologis, khususnya dalam konteks masyarakat Indonesia yang bercorak kolektivistik. Berbeda dari pendekatan konvensional yang cenderung menempatkan relasi sebagai variabel eksternal, pendekatan berbasis relasi memandang relasi sebagai fondasi pembentukan diri dan proses psikologis. Tulisan ini mengelaborasi asumsi utama pendekatan berbasis relasi, serta menunjukkan relevansinya dalam konteks ulayat. Implikasi teoretis dan praktis dirumuskan dengan menekankan pentingnya mengembangkan kerangka psikologi yang tidak sekadar peka budaya, tetapi berangkat dari realitas relasional sebagai dasar memahami manusia.

Kata Kunci: kolektivisme, pendekatan berbasis relasi, pendekatan peka budaya, relasionalitas

Tulisan saya sebelumnya telah menggarisbawahi pentingnya pendekatan berbasis relasi sebagai respons terhadap karakter kolektivistik masyarakat Indonesia, serta implikasinya dalam penelitian dan praktik psikologi (Himawan, 2024). Pendekatan berbasis relasi menekankan pentingnya mengkritisi fenomena-fenomena psikologis dengan menempatkan natur relasional manusia sebagai sentral, bukan sekadar konteks. Sebagian pihak berargumen skeptis akan pandangan ini dan beranggapan bahwa psikologi memang pada dasarnya telah mengakui peran relasi, sehingga memandang pendekatan ini sebagai sesuatu yang mubazir karena dianggap sudah inheren dalam kajian psikologi itu sendiri. Meskipun relasi sering hadir dalam teori dan penelitian psikologi,

kehadirannya kerap bersifat perifer, yakni sebagai faktor yang memengaruhi individu, bukan sebagai dasar dari proses psikologis itu sendiri.

Tulisan ini bertujuan untuk memperkuat pemosisian pendekatan berbasis relasi dengan mempertajam bagaimana pendekatan ini berbeda dengan apa yang umumnya dipahami mengenai peran relasi dalam dinamika psikologis individu. Pendekatan berbasis relasi perlu dipahami sebagai pendekatan konseptual yang tidak menempatkan relasi sebagai variabel di luar individu, tetapi sebagai karakteristik dari individu itu sendiri. Dengan demikian, pertanyaan kuncinya bukan mengenai apakah (atau sejauh mana) relasi itu penting bagi kesejahteraan psikologis individu, tetapi apakah psikologi telah cukup serius menjadikan relasi sebagai fondasi dalam memahami proses psikologis.

Apa itu Pendekatan Berbasis Relasi?

Dalam banyak pendekatan psikologi konvensional, relasi diposisikan sebagai variabel yang memengaruhi individu. Misalnya, kualitas hubungan diasumsikan berdampak pada kesejahteraan psikologis seseorang (Yoo & Joo, 2022), atau dukungan sosial meningkatkan resiliensi individu (Wijaya dkk., 2021). Dalam kerangka ini, individu tetap menjadi pusat analisis, sedangkan relasi berfungsi sebagai determinan.

Pendekatan berbasis relasi tidak hanya menanyakan bagaimana relasi memengaruhi individu, tetapi bagaimana individu mengalami, memaknai, dan menjadi dirinya melalui relasi. Proses-proses psikologis, seperti: pembentukan identitas, regulasi emosi, dan harapan, tidak dipahami sebagai fenomena intrapsikis semata, melainkan sebagai sesuatu yang berlangsung dalam dinamika relasional. Perbedaan pemosisian ini dapat dipahami secara sederhana; dalam pendekatan nonrelasional, individu dipandang sebagai entitas yang memiliki relasi, dan relasi tersebut kemudian memengaruhi kondisi psikologisnya. Sebaliknya, dalam pendekatan berbasis relasi, individu dipahami sebagai entitas yang sejak awal terbentuk melalui relasi, sehingga pengalaman psikologis muncul dalam dan melalui keterhubungan tersebut. Dengan demikian, pendekatan berbasis relasi tidak sekadar menambahkan relasi ke dalam model psikologi yang ada, tetapi mempertanyakan asumsi dasar tentang bagaimana proses psikologis berlangsung. Perspektif ini sejalan dengan konsep kesehatan sosial (*social health*; Killam, 2024) yang tidak lagi dipandang sebagai sekadar ‘tambahan’ bagi kesehatan fisik dan mental, melainkan sebagai fondasi integral yang menentukan kualitas hidup individu melalui kekuatan koneksi dan rasa memiliki dalam komunitas.

Sebagai sebuah kerangka konseptual, penulis mengamati adanya empat asumsi utama dari pendekatan berbasis relasi. Pertama, manusia perlu dipahami sebagai makhluk relasional yang

menemukan makna diri melalui keterhubungannya dengan berbagai relasi yang signifikan. Kedua, terdapat setidaknya empat konteks relasi yang berkontribusi terhadap keberfungsian psikologis individu, yaitu relasi eksistensial (relasi dengan Sang Pencipta; makna transendental), relasi intrapsikis (relasi dengan diri; penerimaan dan refleksi diri), relasi sosial (relasi dengan orang lain), dan relasi ekologis (relasi dengan alam dan lingkungan sekitar). Ketiga, beberapa isu dan masalah kesehatan mental, meskipun tidak seluruhnya, kerap berakar pada dinamika relasional, seperti: keterputusan, konflik, atau ketidakseimbangan dalam relasi yang bermakna. Keempat, bahkan ketika suatu kondisi psikologis tidak secara langsung berakar pada konflik relasional (misalnya pada kondisi biologis atau *neurodevelopmental*), proses pemulihan tetap dapat difasilitasi melalui pengalaman relasional yang suportif, autentik, dan memulihkan, yang memungkinkan individu mengalami kembali rasa aman, keterhubungan, dan kebermaknaan. Keempat prinsip utama ini perlu menjadi rujukan dalam memahami posisi individu dalam relasinya, baik dalam mengidentifikasi sumber permasalahan maupun menentukan arah pemulihan.

Pendekatan berbasis relasi bukan bermaksud untuk menggantikan asumsi dan teori yang telah ada dan berfokus pada relasi, seperti Teori Kelekatan (Bowlby, 1988), hipotesa kebutuhan dasar keterhubungan manusia (*fundamental need to belong*; Baumeister & Leary, 1995), atau Teori Relasi-Kultural (*Relational-Cultural Theory*; Miller & Stiver, 1997). Pendekatan ini justru mengakomodasi berbagai teori tersebut secara integratif dan eklektik dengan menempatkan relasi sebagai kerangka pemaknaan yang menyatukan berbagai proses psikologis yang telah dijelaskan teori-teori tersebut. Sebagai contoh, konsep kelekatan tidak hanya dipahami sebagai pola hubungan awal yang memengaruhi perkembangan individu, tetapi juga proses berkelanjutan di mana individu terus membentuk dan memaknai dirinya melalui relasi yang signifikan. Kebutuhan akan keterhubungan bukan lagi dilihat sebagai salah satu kebutuhan dasar, tetapi menjadi fondasi bagaimana individu mengalami rasa berharga, diterima, dan bermakna dalam hidupnya. Relasi juga bukan hanya menjadi konteks untuk pertumbuhan individu, sebagaimana diartikulasi dalam Teori Relasi-Kultural, tetapi menjadi karakteristik naluriah individu.

Relevansi Pendekatan Berbasis Relasi dengan Perspektif Ulayat

Pendekatan yang berbasis relasi bukanlah pendekatan eksklusif pada masyarakat Timur, termasuk masyarakat Indonesia. Fakta bahwa pendekatan berbasis relasi ini teraplikasi secara universal antarbudaya sebenarnya menunjukkan bahwa karakteristik relasional memang adalah karakteristik naluriah manusia.

Meski demikian, variasi budaya menunjukkan kecenderungan mengenai sejauh mana relasi ditempatkan sebagai pusat dalam memahami pengalaman psikologis. Dalam banyak tradisi psikologi Barat, misalnya, relasi sering diposisikan sebagai konteks bagi proses internal individu. Dalam studi mengenai kesejahteraan psikologis pada individu lajang, misalnya, studi-studi Barat banyak mengaitkannya dengan determinan individual, seperti terpenuhinya gairah seksual (Park dkk., 2020) atau pencapaian karier dan status sosial (Mrozowicz-Wrońska dkk., 2023). Sebaliknya, dalam konteks ulayat di Indonesia, pendekatan berbasis relasi memiliki posisi yang lebih eksplisit dalam membentuk pengalaman psikologis sehari-hari. Sebagai contoh, kesejahteraan psikologis pada individu lajang di Indonesia ditemukan lebih terbentuk melalui pengalaman relasionalnya, seperti relasi yang harmonis dengan keluarga (Himawan dkk., 2021) pemulihan relasi diri melalui welas asih (Maryanto dkk., 2024), dan relasi spiritual yang bermakna (Lianda & Himawan, 2022). Nuansa relasional yang kental pada masyarakat Indonesia tampaknya juga tercermin dari kecenderungan bahwa identitas individu kerap didefinisikan melalui atribut relasional, khususnya status pernikahan dan afiliasi agama.

Simpulan

Pendekatan berbasis relasi bukanlah sebuah alat, melainkan sebuah paradigma. Oleh karenanya, mengadopsi pendekatan berbasis relasi dalam konteks penelitian psikologi tidak semata-mata terefleksi pada penggunaan teknik tertentu, melainkan pada asumsi bahwa tidak semua fenomena psikologis dapat direpresentasikan secara memadai melalui pengukuran individual. Dengan demikian, tantangan metodologis utama bukan hanya bagaimana mengukur secara lebih kompleks (misal dengan pengukuran diadik atau yang turut mempertimbangkan perspektif figur relasi dari subjek penelitian), tetapi bagaimana menghindari reduksi fenomena relasional menjadi konstruk individual yang terlepas dari konteksnya. Dalam konteks penelitian, pendekatan berbasis relasi mengajak peneliti untuk menginterpretasikan hasil penelitiannya sebagai refleksi dari dinamika keterhubungan yang membentuk pengalaman psikologis tersebut. Dengan demikian, interpretasi temuan tidak berhenti pada “apa yang dialami individu”, tetapi pada “bagaimana pengalaman tersebut terbentuk dalam relasi yang dihayati”.

Secara praktis, paradigma ini membuka arah bagi pengembangan dan reinterpretasi pendekatan intervensi yang mengedepankan dimensi relasional sebagai mekanisme perubahan, khususnya yang lebih responsif mempertimbangkan kentalnya natur relasional pada masyarakat Indonesia. Dalam ranah tumbuh kembang dan pendidikan, misalnya, terapi *DIR/Floortime* (Boshoff dkk., 2020) menempatkan relasi sebagai medium utama perkembangan emosional dan komunikasi,

sehingga perubahan tidak dicapai melalui modifikasi perilaku yang terisolasi. Pendekatan ini menawarkan alternatif terhadap orientasi terapi yang lebih mekanistik, di mana perilaku dipandang sebagai entitas yang dapat dimodifikasi secara terpisah dari konteks relasionalnya. Di sisi lain, Terapi Perilaku Dialektis (*Dialectical Behavior Therapy*; Linehan, 2015) menunjukkan pergeseran ke arah yang lebih relasional melalui penekanan pada validasi serta pengembangan keterampilan interpersonal, meskipun belum sepenuhnya menempatkan relasi sebagai fondasi utama seperti yang diusulkan dalam pendekatan berbasis relasi.

Dalam konteks ulayat, pendekatan berbasis relasi membawa implikasi penting bagi psikologi Indonesia, di mana relasi bukan hanya tentang konteks sosial, tetapi fondasi pengalaman psikologis sehari-hari. Oleh karena itu, psikologi Indonesia tidak cukup hanya mengadaptasi teori yang ada agar lebih peka budaya, tetapi perlu mengembangkan kerangka konseptual yang berangkat dari realitas relasional masyarakatnya. Penting untuk terus mengkritisi bagaimana relasi telah ditempatkan sebagai dasar dalam memahami pengalaman manusia.

REFERENSI

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Boshoff, K., Bowen, H., Paton, H., Cameron-Smith, S., Graetz, S., Young, A., & Lane, K. (2020). Child Development Outcomes of DIR/Floortime TM-based programs: A systematic review. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, *87*(2), 153–164. <https://doi.org/10.1177/0008417419899224>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Himawan, K. K. (2024). Menggali kearifan kolektivisme: Pendekatan berbasis relasi dalam penelitian dan praktik psikologi di Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, *11*(1), 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.24854/jpu1016>
- Himawan, K. K., Bambling, M., & Edirippulige, S. (2021). Motivations and reactions to social undervaluation of singles in the married society. *Families, Relationships, and Societies*, *11*(4), 569–589. <https://doi.org/10.1332/204674321X16316940998258>

- Killam, K. (2024). *The art and science of connection: Why social health is the missing key to living longer, healthier, and happier*. HarperOne.
- Lianda, T. C. R., & Himawan, K. K. (2022). A source of hope whilst in waiting: The contributions of religiosity to the psychological well-being of involuntarily single women. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 37(2), 244–267. <https://doi.org/https://doi.org/10.24123/aipj.v37i2.5029>
- Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual* (2nd ed.). Guilford Press.
- Maryanto, G. R. H., Himawan, K. K., & Akhtar, H. (2024). Self-compassion increases life satisfaction in singles who want to get married. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 39(1), Artikel e06. <https://doi.org/10.24123/aipj.v39i1.5493>
- Miller, J. B., & Stiver, I. P. (1997). *The healing connection: How women form relationships in therapy and in life*. Beacon Press.
- Mrozowicz-Wrońska, M., Janowicz, K., Soroko, E., & Adamczyk, K. (2023). Let's talk about single men: A qualitative investigation of never married men's experiences of singlehood. *Sex Roles*, 89(7), 360–376. <https://doi.org/10.1007/s11199-023-01380-y>
- Park, Y., Impett, E. A., & MacDonald, G. (2020). Singles' sexual satisfaction is associated with more satisfaction with singlehood and less interest in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(5), 741–752. <https://doi.org/10.1177/0146167220942361>
- Wijaya, D. A., Widyorini, E., Primastuti, E., & Domiguez, J. (2021). Resilience, post-traumatic growth, and psychological well-being among adolescents experiencing parents' marital dissolution. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(1), 1–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.25077/jip.5.1.1-20.2021>
- Yoo, G., & Joo, S. (2022). Love for a marriage story: The association between love and marital satisfaction in middle adulthood. *Journal of Child and Family Studies*, 31(6), 1570–1581. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02055-6>

