

Pengantar

Seringkali kita mendengar atau pun menghadapi sendiri bahwa orang yang didiagnosis mengalami gangguan stres pasca-traumatis (*Posttraumatic Stress Disorder/PTSD*) memperlihatkan simtom/gejala *otomatis*. Gejala (semi-) otomatis PTSD, menurut Carvajal (2006), merupakan struktur kualitatif dari PTSD, yang mencakup otomatisitas

hal apa (pikiran, perasaan, perilaku)? *Bilamana terjadi otomatisitas?* Pembahasan otomatisitas secara populer seringkali dikaitkan dengan perspektif Psikoanalisis Klasik, khususnya mengenai perilaku yang dilatarbelakangi oleh motif tak sadar dan mekanisme defensif diri. Dalam tulisan ini, penulis justru menelaah otomatisitas dari keragaman perspektif besar lain dalam psikologi, yakni dari

MEMAHAMI OTOMATISITAS DARI BERBAGAI PERSPEKTIF BESAR DALAM PSIKOLOGI

JUNEMAN, S.Psi.

tiga kelompok gejala utama PTSD, yakni (1) mengalami kembali simtom (*reexperiencing symptoms*), (2) "mati rasa" (*numbing symptoms*), dan (3) keterbangkitan (*arousal symptoms*). Simtom *pertama*, misalnya mengalami kilas balik (*flashbacks*) peristiwa secara otomatis; simtom *kedua*, misalnya, kehilangan minat terhadap hal-hal yang sebelumnya menyenangkan; simtom *ketiga*, misalnya, kewaspadaan otomatis yang sangat tinggi.

Guna memahami secara lebih tepat mengenai apakah "*otomatisitas*" itu, tulisan ini mengkaji secara ilmiah fenomena ini, meskipun tidak mengaitkannya langsung dengan PTSD. *Apa yang dimaksud dengan otomatisitas? Otomatisitas dalam*

pendekatan kognitif dan sosiokognitif, humanistik, serta biologis.

Genealogi, Konseptualisasi, dan Prospek Riset

Otomatisitas merupakan proses-proses psikologis internal seseorang yang dikontrol oleh stimuli dan peristiwa eksternal dalam lingkungan yang dihadapi orang tersebut saat itu (*immediate environment*), seringkali tanpa otonomi, pengetahuan, atau kesadaran subjek mengenai kontrol tersebut (Bargh & Williams, 2006).

Sebuah proses menjadi otomatis melalui praktik, repetisi, dan kebiasaan. Demikianlah, akar konsep otomatisitas dapat dirunut dari konsep William James (1890/1950) tentang

habit (kebiasaan): “*Dalam sebuah tindakan habitual, sensasi semamata merupakan pemandu yang cukup terhadap tindakan, dan wilayah-wilayah otak yang lebih tinggi serta mind ter-set bebas secara komparatif*”. Lebih jauh lagi, perunutan dapat sampai kepada **perspektif evolutif** Darwin (1872/1998) yang menggagas bagaimana perilaku kompleks awalnya dilakukan secara sadar kemudian terutinkan (*routinized*)/terkonversi menjadi tindakan refleks melalui *habit* dan asosiasi, serta lebih lanjut menetap (*firmly fixed*) dan diturunkan (*inherited*) sekalipun sudah tidak fungsional.

Menurut epistemologinya, otomatisitas berakarakan **filsafat empirisme**, dalam hal mana lingkungan merupakan originator dari representasi kognitif. Komitmen implistik Bargh dan Chartrand (1999) terhadap empirisme ini jelas, ketika menyatakan “*Lingkungan langsung menyebabkan aktivitas mental*”. Tanda-tanda otomatisitas merupakan indikasi aktivasi dan determinasi lingkungan. Representasi kognitif diasumsikan “*teraktivasi otomatis oleh fitur-fitur lingkungan*”. Namun, Smith dan Slife (2000) mengkritik Bargh dan Chartrand karena otomatisitas juga memiliki alternatif akar filosofis, yakni rasionalisme dan hermeneutika ontologis. Menurut **filsafat rasionalisme**, lingkungan sudah dan selamanya merupakan

lingkungan yang diorganisasikan dan diinterpretasikan ketika orang mengalaminya. Setiap determinasi lingkungan atau pengaruh stimulus memiliki elemen-elemen dari organisasi/evaluasi *mind* yang implisit di dalamnya. Maka, sebuah stimulus hanyalah sebuah stimulus, karena ia sudah sebelumnya bermakna (*already meaningful*) bagi orang tersebut. Elemen mental yang bersifat *a priori* ini secara bebas diperluas kepada hal-hal dalam dirinya sendiri (sadar/tak sadar), sehingga otomatisitas bukanlah *automatically involuntary* melainkan **automatically voluntary**. Artinya, pilihan-pilihan dan evaluasi-evaluasi telah direpresentasikan (betapapun baik/buruknya hal itu diingat) yang mem-predisposisi orang untuk memersepsi situasi sedemikian sehingga mereka bereaksi otomatis. Reaksi otomatis ini dapat terasa involunter (tak disengaja) karena reaksi ini tak terduga (*unexpected*) dan/atau karena komponen mental volunter telah dilupakan. Namun, otomatisitas bukanlah *involuntary*, melainkan **non-consciously voluntary**.

Menurut **filsafat hermeneutik ontologis**, aksi-aksi otomatis orang secara **simultan berkaitan dengan jejaring makna yang lebih luas**. Tidak ada pembagian yang nyata (kecuali secara teoretis) antara subjek (minda) dengan objek (lingkungan). Hal ini karena makna memiliki syarat perlu (*necessary condition*) keduanya. Oleh

karena orang terarah secara volunter (rela, sengaja) kepada pola-pola makna dan perilaku yang lebih besar (tujuan-tujuan kompleks, pandangan dunia/*worldviews*), maka **komponen-komponen yang lebih kecil dari pola ini nampaknya otomatis**. Namun, perilaku-perilaku otomatis **tidak involunter**—meskipun dapat **tidak sadar** (*nonconscious*)—karena perilaku ini secara paripurna melayani sasaran dan pandangan dunia yang lebih besar.

Penggunaan peristilahan “pemrosesan otomatis” dalam persepsi sosial dapat dirunut akarnya dari penelitian psikologi sosial 1970-an yang memeluk metodologi psikologi kognitif. Dalam **psikologi kognitif**, “otomatisitas” dan “kontrol” secara **tradisional** dipertentangkan dan diperlakukan sebagai fenomena “semua-atau-tidak sama sekali” (*all or none*) (Posner & Snyder, 1975; Shiffrin & Schneider, 1977). Proses-proses otomatis dianggap bersifat tidak dikehendaki (*involuntary*), tidak mengonsumsi sumber-sumber daya kognitif umum, serta resisten terhadap campur tangan dari aktivitas yang tengah dijalani atau aktivitas-aktivitas otomatis lainnya (Johnson & Hasher, 1987). Proses-proses terkontrol bersifat sebaliknya: dikehendaki, mengganggu (*interfering*), dan berada di bawah pengaruh interferensi (*subject to interference*).

Namun, pandangan di atas ditentang

para peneliti **kognisi sosial**, khususnya **Bargh** (1994). Bargh menyatakan bahwa setiap proses kompleks yang dipelajari oleh para psikolog sosial tersusun atas komponen-komponen yang berbeda, *sejumlah tertentu otomatis dan sejumlah tertentu terkontrol oleh subjek*. Ia mengidentifikasi empat “**empat penunggang kuda dari otomatisitas**” (*four horseman of automaticity*). Penunggang kuda *pertama* adalah **kesadaran** (*awareness*). Dalam proses-proses otomatis, subjek sangat mungkin tidak sadar. Otomatisitas pada level ini mencakup efek-efek dari stimuli yang disajikan secara subliminal, seperti dalam *priming* subliminal dari sikap atau aktivasi stereotip (Bargh & Pietromonaco, 1982). *Kedua*, **intensionalitas**: apakah subjek perlu secara sukarela/volunter menghasut atau memancing dimulainya (*instigate*) proses tersebut. Contohnya, efek-efek Stroop dianggap otomatis karena terjadi tidak peduli apakah subjek menginginkannya atau tidak (spontan) (Bargh, 1997; Pratto & John, 1991). *Ketiga*, **efisiensi**. Proses-proses otomatis lebih efisien daripada proses-proses terkontrol. Proses-proses ini lebih cepat, mensyaratkan lebih sedikit atensi terfokus. Pun proses ini menggunakan sedikit/tanpa sumberdaya kognitif (Bargh, 1997). *Keempat*, **kontrolabilitas**. Dalam proses-proses otomatis, subjek tidak dapat dengan mudah mengontrol dalam arti menyeting, interupsi, atau

memodifikasi proses tersebut begitu sekali berlangsung.

Para "penunggang kuda" dari Bargh ini terkadang berjalan bersamaan, namun kadang tidak. Misalnya, Fiske dan Neuberg (1990) menunjukkan bahwa stereotip diakses secara tidak intensional, namun penggunaan stereotip untuk menyokong sebuah penilaian (*judgment*) terkait dengan sejumlah derajat kontrol tertentu. Karenanya, otomatisitas merupakan suatu konsep yang bertingkat (*graded*) dan bervariasi. Ada otomatisitas prasadar—dengan ukuran psikometrik antara lain *lexical decision* dan *attitude priming*, pasca-sadar—ukuran antara lain *response time latencies in surveys* dan *implicit association test*, dan bergantung-tujuan (Burdein, Lodge, & Taber, 2006; Moskowitz, 2005).

Arah riset otomatisitas mutakhir bergerak melampaui pertanyaan

awal tentang apakah pengaruh-pengaruh non-sadar eksis. Misalnya, riset-riset laboratorium telah menunjukkan bahwa stimulus *priming* dapat memprovokasi secara paralel berbagai respons-respons otomatis segera dalam persepsi, dalam motivasi, dan sebagainya. Namun, dalam *setting dunia nyata yang kaya stimulus* yang tak memiliki batasan (*unconstrained*), orang dibombardir dengan ribuan stimuli semacam itu setiap hari, dari iklan sampai aitem-aitem dalam jendela-jendela toko. Pertanyaannya, "Manakah yang akan menjadi pengaruh-pengaruh non-sadar, dan mana yang tidak?" Selanjutnya, riset juga ingin menjawab pertanyaan bagaimana berbagai jenis otomatisitas saling berinteraksi.

Pendekatan Kognitif dan Sosiokognitif

Dengan model komputer tentang penjelasan psikologis, orang dapat

mengonseptualisasikan **respons-respons otomatis** dengan lebih hemat/efisien (*parsimoniously*) sebagai stimuli yang diproses pada sejumlah *rate* konstan pada saat yang sama dengan informasi yang disimpan dalam "hard drive mental", menyerupai kerja sebuah modem (Tate, 2000). Dengan **analogi modem**, ketika orang "belajar" informasi baru (misalnya, mengendarai mobil), informasi ini memiliki ukuran *file* tertentu yang sudah tetap.

Ketika seseorang *pertama* mempelajari informasi ini, waktu yang dibutuhkan 10 jam (36.000 detik) guna memproses semua informasi pada *rate* pemrosesan konstan 56 kbps. Sesuai dengan teori kognitif yang lain, informasi yang diproses ini dapat meninggalkan jejas memori (yakni sejumlah informasi disimpan dalam *hard drive mental*). Jadi, pada waktu berikutnya

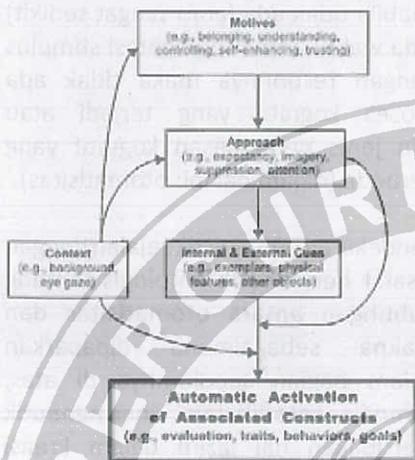
file “mengendarai-mobil” dibuka, waktu yang dibutuhkan untuk memproses informasi tersebut lebih sedikit, karena sejumlah hal darinya telah berada pada *hard drive* mental. Disamping itu, seseorang dapat mem-“bookmark” *file* mengendarai-mobil (yakni, menyimpan mayoritas informasi dalam *hard drive* mental), sehingga *file* tersebut berjalan (*loads*) sangat cepat (karena membutuhkan lebih sedikit informasi eksternal dibandingkan sebelumnya). Jadi, otomatisitas merupakan jumlah data dalam *hard drive* mental serta waktu pemrosesan yang diambil untuk mengintegrasikan informasi tambahan—bilamana diperlukan untuk melengkapi sejumlah fungsi tertentu. Kritiknya, model komputer menitikberatkan “kognisi dingin” (*cold cognition*) yang banyak bersifat skematis-rutin. Lalu, bagaimana dengan otomatisitas terkait

“kognisi panas” (*hot cognition*)? Eksperimen Lodge dan Taber (2005) menguji hipotesis kognisi panas, komponen kunci teori *motivated political reasoning*. Hipotesis ini menyatakan bahwa semua pemimpin, kelompok, isu, simbol, dan gagasan yang bersifat politis yang telah dipikirkan dan dievaluasi di masa lampau menjadi konsep-konsep bermuatan afek positif atau negatif, dan afek ini berkaitan langsung dengan konsep-konsep tersebut dalam memori jangka panjang. Afek ini selanjutnya datang secara otomatis dan tak-

terhindarkan ke minda (pikiran) ketika terdapat presentasi objek yang berhubungan (heuristik “*how-do-I-feel?*”). Perasaan (*feelings*) menjadi informasi. Afek memengaruhi secara kuat proses penilaian dari paling awal sampai akhir—dari pengkodean informasi, penemukembalian dan komprehensi, sampai ekspresinya sebagai

pilihan. Teori otomatisitas afek ini merupakan penjelasan terhadap bagaimana orang secara rutin berpikir mengenai objek-objek politis. Lodge dan Taber menemukan bukti kuat bahwa kebanyakan—bila tidak semua—konsep politis membawa asosiasi-asosiasi afektif otomatis. Implikasinya, orang tidak mampu (*unable*) melepaskan diri dari sentimen-sentimen mereka sebelumnya ketika mengevaluasi argumen mengenai isu-isu politis, bahkan ketika mereka memotivasi dirinya untuk adil dan imparial.

Namun, terdapat kajian kognitif-sosial yang mengkritik kekakuan (*fixedness*) dan sifat tak-terhindarkan (*inescapable*) dari otomatisitas, dalam hal ini dikaitkan dengan stereotip dan prasangka. Terdapat eviden bahwa otomatisitas itu lentur (*malleable*) dan dipengaruhi (a) motif diri dan motif sosial, (b) strategi-strategi spesifik, (c) fokus atensi perseptor, dan (d) konfigurasi pe-



Gambar 1. Model pemrosesan informasi sosial otomatis (Blair, 2002)

tunjuk stimulus (Blair, 2002). Maka, dibangun model generik pemrosesan informasi sosial (Gambar 1). Contohnya: (a) Orang dengan gambaran diri (*self-image*) yang terancam secara otomatis mengaktifkan stereotip negatif untuk membuat dirinya nampak lebih baik, (b) Petunjuk kategori sosial yang berada di luar fokus perhatian perseptor dapat tidak secara otomatis mengaktifkan informasi kategoris. Di samping itu, karakteristik keanggotaan individu dalam kelompok berpengaruh pula. Misalnya, anggota kelompok yang memiliki lebih sedikit ciri dari fitur fisik distingtif (khas) kelompok kurang mungkin menimbulkan stereotip dan prasangka otomatis yang berasosiasi dengan kelompoknya.

Maleabilitas dari otomatisitas sejalan dengan argumen Moskowitz (2005) bahwa otomatisitas justru merupakan respons yang cukup pragmatis dan rasional terhadap tantangan unik dari proses persepsi. Menurutnya, "*Having the will and our goals automated does not make us automata... Not all processes that lack conscious awareness are irrational.*" Orang menurunkan (*relegate*) sebanyak mungkin pemrosesan yang dapat dilakukannya ke level prasadar atau ketidaksadaran, bahkan yang relevan dengan pengejaran tujuan terpenting. Hal ini membuatnya menjadi makhluk yang lebih efisien. Otomatisitas tidak membuat orang mengabaikan informasi yang relevan, melainkan justru menjadi "terlatih" (*so skilled*) secara *invisible* dalam mendeteksi informasi yang relevan dalam lingkungan.

Pendekatan Humanistik

Inisiator konsep otomatisitas, Bargh dan Chartrand (1999), dengan konsep *dual-process* mengontraskan pemrosesan otomatis (*nonconscious*) versus pemrosesan terkontrol (*conscious*), antara lain berdasarkan pandangannya mengenai perspektif stimulus-respons versus perspektif humanistik. Menurut mereka, perspektif S-R berada di pihak otomatisitas, dan **perspektif humanistik** menawarkan suatu "**diri penyebab**" (*causal self*) sebagai

mediator antara lingkungan dengan respons orang terhadapnya.

Tate (2000) mengkritik bahwa Bargh dan Chartrand telah keliru memahami perspektif humanistik dan menempatkannya justru sebagai subordinat dari "behaviorisme mediasional" (formulasi stimulus-organisme-respons/S-O-R); karena "diri kausal" itu tidak lain merupakan aspek Organisme (intensi, kemauan) dari rumus S-O-R yang dibentuk dan disebabkan dari luar atau dari dalam oleh determinan lingkungan dan/atau biologis. Perspektif humanistik justru menentang model mediasional yang memandang manusia sebagai makhluk yang pertama-tama berespon terhadap—dan dibentuk oleh—berbagai pengaruh tersebut.

Berdasarkan perspektif humanistik yang benar, otomatisitas dikonsepsikan sebagai intensi-intensi (niat-niat) untuk bertindak (yakni, untuk berpikir, merasa, bertindak) yang menunjukkan secara jelas waktu-waktu bertindak (*action times*) yang lebih cepat dibandingkan dengan intensi-intensi lain (Tate, 2000). Dalam hal ini, terdapat perbedaan dalam derajat/kuantitatif dalam hal rangkaian waktu yang dilalui (*time's passage*), namun bukan perbedaan kualitatif dalam jenis kegiatan yang dilakukan. Aktivitas-aktivitas otomatis juga masih intensional. Jadi, tidak benar bahwa ada pemrosesan kognitif yang berbeda-beda bergantung pada

rangkaian waktu, seolah-olah bahwa apabila tidak ada (atau sangat sedikit) jeda waktu antara presentasi stimulus dengan responnya maka tidak ada proses kognitif yang terjadi atau ada jenis pemrosesan kognitif yang berbeda (dalam hal ini: otomatisitas).

Pendekatan humanistik sejalan dengan filsafat hermeneutik ontologis tentang hubungan antara otomatisitas dan makna sebagaimana dipaparkan dalam bagian sebelumnya di atas, karena keterlibatan hermeneutik merupakan hal lazim dalam kreasi teori-teori psikologi humanistik (Rennie, 2007).

Pendekatan Biologis

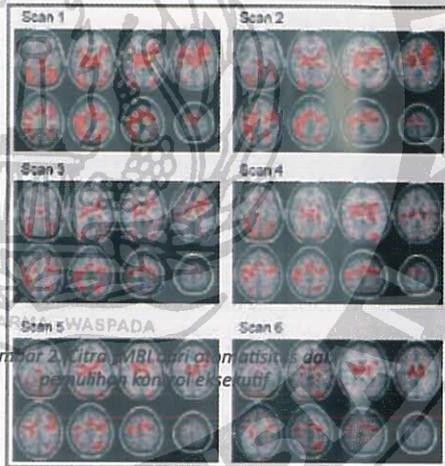
Telah dinyatakan bahwa dalam derajat tertentu terdapat kemampuan kontrol orang terhadap perilaku otomatis. Otomatisitas dan kontrol tidaklah dikotomis. Hal ini dikonfirmasi penelitian neurosains kognitif. Kübler, Dixon, dan Garavan (2006) menyajikan tugas pencarian visual yang memungkinkan partisipan mengotomatisasikan responnya; hal ini berlangsung tiga jam praktik. Partisipan selanjutnya diminta untuk menekankan lagi kontrol tanpa mengubah set stimulusnya. Dari hasil fMRI (Gambar 2), Kübler *et al.* menemukan aktivasi kortikal tersebar luas pada awal praktik. Aktivasi dalam semua area frontal dan lobus parietal inferior menurun signifikan (tanda proses otomatis) berkat praktik.

Area prefrontal (area Brodmann/BAs 9/46/8) dan parietal (BAs 39/40) tertentu *secara spesifik teraktifkan kembali* ketika kontrol eksekutif *dibutuhkan*. Riset memberikan basis penjelasan biologis bagi perilaku, seperti ketika supir terkontrol sewaktu kondisi lalu lintas tiba-tiba memburuk.

Kritik terhadap pendekatan biologis adalah bahwa seringkali data tidak tepat ditafsirkan. Lieberman, Schreiber, dan Ochsner (2003) menyontohkan: Peneliti mengidentifikasi basis neural dari sikap-sikap politis dan menemukan amigdala teraktivasi ketika partisipan mengekspresikan sikap tersebut. Apabila peneliti menyimpulkan bahwa amigdala merupakan pusat dari sikap politis di otak, maka konklusi ini *keliru*. Alasannya: *Pertama*, riset neurosains kognitif telah menunjukkan bahwa setiap struktur otak (amigdala, dan sebagainya) dapat saja berpartisipasi dalam ba-

nyak jenis perilaku. Studi tunggal tidaklah memadai, melainkan harus diperlengkapi bukti lain yang mendukung yang menggunakan teknik lain. *Kedua*, bentuk-bentuk perilaku dan kognisi yang bahkan nampaknya sederhana bergantung pada jejaring struktur otak yang berinterrelasi. Tidak ada organ politis tunggal di otak, dan harus dilakukan komputasi integral. Signifikansi jejaring ini diperkuat lagi dalam riset termutakhir dari Chong dan Mattingley (2009) yang menunjukkan bahwa *mirror neuron system*—jejaring dari wilayah parieto-promotor yang menyokong fenomena sosiokognitif kompleks (*observational learning, theory of mind, sosialisasi, dan evolusi bahasa manusia*)—bertanggungjawab bagi otomatisitas.

Head normal right
MNI - Slice 1: 2.5. 100%
p < 0.001, uncorrected
for multiple comparisons.
This scan shows activation
in the left amygdala/hippocampus
region in response to
a face with a neutral
expression.



Gambar 2. Citra MRI dari otomatisitas dan pemulihan kontrol eksekutif