

Deretan Perempuan Hebat yang Mengubah Arah Ilmu Psikologi

Category: LifeStyle

3 Februari 2026



Prolite – Deretan Perempuan Hebat yang Mengubah Arah Ilmu Psikologi

Kalau ngomongin tokoh besar psikologi, nama-nama seperti Sigmund Freud, B.F. Skinner, atau Carl Jung sering langsung muncul di kepala. Padahal, sejarah psikologi juga dibentuk oleh banyak perempuan luar biasa yang kontribusinya nggak kalah revolusioner. Sayangnya, peran mereka sering terpinggirkan atau kurang disorot.

Di artikel ini, kita bakal ngebahas tokoh-tokoh psikologi wanita yang pemikirannya masih dipakai sampai sekarang. Mulai dari teori attachment yang berpengaruh besar dalam pola asuh dan hubungan dewasa, sampai teori kepribadian yang menantang pandangan klasik psikologi. Yuk, kenalan lebih dekat dengan para perempuan hebat ini!

Mary Ainsworth: Perempuan di Balik Teori Attachment yang Mengubah Cara Kita Memahami Hubungan



Nama Mary Ainsworth mungkin nggak sepopuler Freud, tapi dampak karyanya luar biasa besar. Ainsworth adalah psikolog perkembangan yang mengembangkan teori attachment bersama John Bowlby.

Kontribusi terbesarnya adalah Strange Situation Procedure, sebuah metode observasi untuk melihat bagaimana bayi merespons perpisahan dan pertemuan kembali dengan pengasuhnya. Dari sini, Ainsworth mengidentifikasi beberapa pola attachment utama:

- Secure attachment
- Anxious-avoidant attachment
- Anxious-resistant (ambivalent) attachment

Temuan ini membuka mata dunia bahwa hubungan awal anak dengan pengasuh punya dampak jangka panjang terhadap regulasi emosi, rasa aman, dan pola relasi saat dewasa.

Menariknya, penelitian Ainsworth awalnya sempat diremehkan karena fokus pada relasi emosional, yang kala itu dianggap kurang “ilmiah” dibanding eksperimen laboratorium. Sekarang? Teori attachment justru jadi fondasi dalam psikologi perkembangan, pendidikan, hingga terapi relasi.

Karen Horney: Menggugat Psikoanalisis yang Terlalu Maskulin



Karen Horney adalah tokoh yang berani melawan arus besar

psikoanalisis klasik. Saat Freud mendominasi dengan pandangan bahwa kepribadian perempuan dipengaruhi oleh konsep penis envy, Horney datang dengan kritik tajam.

Menurut Horney, banyak konflik psikologis perempuan bukan berasal dari faktor biologis, tapi dari tekanan sosial, budaya patriarki, dan relasi interpersonal yang tidak sehat.

Ia memperkenalkan konsep basic anxiety, yaitu rasa tidak aman mendasar yang muncul sejak kecil akibat lingkungan yang kurang suportif. Dari sini, Horney mengembangkan teori tentang tiga strategi kepribadian:

- Bergerak mendekati orang lain (compliance)
- Bergerak melawan orang lain (aggression)
- Bergerak menjauh dari orang lain (withdrawal)

Pemikirannya membuka jalan bagi pendekatan psikologi yang lebih humanistik dan sensitif terhadap konteks sosial.

Kontribusi Besar yang Sering Terabaikan



Anna Freud

Banyak tokoh psikologi wanita mengalami hal yang sama: ide mereka dianggap “pelengkap” atau sekadar pendukung teori laki-laki. Padahal, dalam banyak kasus, mereka justru membawa perspektif baru yang lebih empatik dan kontekstual.

Selain Ainsworth dan Horney, ada juga tokoh seperti:

- Anna Freud, yang mengembangkan psikologi anak dan mekanisme pertahanan ego
- Melanie Klein, pelopor teori hubungan objek
- Mamie Phipps Clark, yang penelitiannya tentang identitas rasial berpengaruh pada kebijakan anti-segregasi di AS

Kontribusi mereka bukan cuma akademik, tapi juga berdampak langsung pada kebijakan sosial dan praktik klinis.

Teori Attachment dan Kepribadian: Warisan yang Masih Hidup Sampai Sekarang

Teori attachment Ainsworth kini digunakan luas dalam:

- Parenting dan pendidikan anak
- Psikologi klinis dan konseling
- Studi hubungan romantis dan pernikahan

Sementara itu, pemikiran Karen Horney jadi dasar penting dalam memahami gangguan kecemasan, harga diri rendah, dan dinamika relasi yang tidak sehat.

Di era modern, konsep-konsep ini bahkan sering muncul dalam diskusi populer di media sosial, buku self-help, hingga terapi berbasis relasi. Ini menunjukkan bahwa teori psikologi wanita bukan hanya relevan, tapi sangat kontekstual dengan masalah manusia modern.

Pengaruh Tokoh Psikologi Wanita pada Psikologi Modern



Melanie Klein

Psikologi hari ini semakin bergerak ke arah yang lebih inklusif, empatik, dan berorientasi pada relasi. Pendekatan ini nggak lepas dari warisan para tokoh perempuan yang berani menantang paradigma lama.

Mereka membantu psikologi keluar dari pendekatan yang terlalu kaku dan biologis, menuju pemahaman manusia sebagai makhluk

sosial, emosional, dan kontekstual.

Pendekatan berbasis trauma, terapi relasi, dan psikologi feminis modern semuanya punya akar dari pemikiran tokoh-tokoh ini.

Saatnya Memberi Ruang bagi Suara Perempuan dalam Psikologi

Mengenal tokoh psikologi wanita bukan sekadar soal sejarah, tapi juga soal keadilan intelektual. Banyak teori yang kita pakai hari ini lahir dari pengalaman, kepekaan, dan keberanian perempuan yang berani bersuara.

Kalau kamu tertarik mendalami psikologi, cobalah mulai membaca karya-karya mereka. Bukan cuma menambah wawasan, tapi juga membantu kita memahami manusia dengan cara yang lebih utuh dan manusiawi.

Karena di balik perkembangan ilmu psikologi, selalu ada suara-suara yang dulu nyaris tak terdengar—dan sekarang, sudah saatnya kita mendengarkannya.