



## Pendekatan Ilmiah untuk Memahami Tingkah Laku

Endah Tri Wisudaningsih<sup>1\*</sup>, Indi Iklilah Nafisah<sup>2</sup>, Ina'ul Jannah<sup>3</sup>

Universitas Islam Zainul Hasan Genggong, Indonesia

Email Korespondensi: [indyiklilah111@gmail.com](mailto:indyiklilah111@gmail.com), [inauljannah81@gmail.com](mailto:inauljannah81@gmail.com), [endahtriwisudaningsih@gmail.com](mailto:endahtriwisudaningsih@gmail.com)

Article received: 19 Oktober 2025, Review process: 25 Oktober 2025,

Article Accepted: 10 Desember 2025, Article published: 15 Desember 2025

### ABSTRACT

The main challenge in studying human behavior lies in the complexity of the factors that influence it, ranging from biological and psychological aspects to social, cultural, and experiential elements. This complexity may lead to maladaptive behaviors such as low learning motivation, aggression, and various forms of deviance that affect personal and social development. Therefore, scientific approaches are required to understand behavior objectively and comprehensively. This study aims to explain scientific methods used to study human behavior and to evaluate the strengths and limitations of each approach. Using a qualitative literature review, data were gathered from books, journals, and scholarly articles, then analyzed descriptively and analytically. The findings show that observation effectively captures real-life behavior, experiments test cause-effect relationships through controlled conditions, and clinical methods provide in-depth understanding of individual cases. The combination of these methods offers a more comprehensive perspective for understanding human behavior and contributes to improving learning strategies and social interventions.

**Keywords:** Behavior, Human Behavior, Observation Methods

### ABSTRAK

Masalah utama dalam mempelajari tingkah laku manusia terletak pada kompleksitas faktor yang memengaruhinya, mulai dari aspek biologis, psikologis, lingkungan sosial, budaya, hingga pengalaman individu. Kompleksitas ini dapat memunculkan perilaku maladaptif seperti rendahnya motivasi belajar, agresivitas, dan perilaku menyimpang yang berdampak pada perkembangan pribadi dan sosial. Karena itu, diperlukan pendekatan ilmiah yang mampu menjelaskan perilaku secara objektif dan mendalam. Penelitian ini bertujuan menguraikan cara ilmiah dalam mempelajari perilaku manusia serta mengevaluasi kelebihan dan keterbatasan setiap metode. Dengan menggunakan metode studi pustaka kualitatif, data diperoleh dari buku, jurnal, dan artikel ilmiah, lalu dianalisis secara deskriptif-analitis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa observasi efektif menggambarkan perilaku nyata, eksperimen mampu menguji hubungan sebab-akibat melalui kontrol variabel, dan metode klinis memberikan pemahaman mendalam terhadap kasus individu. Kombinasi ketiganya memberikan gambaran komprehensif untuk memahami perilaku manusia dan meningkatkan strategipembelajaran serta intervensi sosial.

**Kata Kunci:** Tingkahlaku, Perilakumanusia, Metode Observasi

## PENDAHULUAN

Ilmupsikologi sebagai disiplin ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia memiliki beragam pendekatan dan metode penelitian. Salah satu aspek penting dalam psikologi adalah memahami bagaimana tingkah laku terbentuk, berubah, dan dapat diprediksi. Oleh karena itu, diperlukan metode yang tepat agar penelitian mengenai tingkah laku manusia bersifat objektif, sistematis, dan dapat dipertanggungjawabkan. Metode yang umum digunakan dalam mempelajari tingkah laku di antaranya adalah metode pengamatan (observasi), metode eksperimen, metode klinis, dan metode pengumpulan data lainnya. Setiap metode memiliki karakteristik, kelebihan, dan keterbatasan masing-masing. Misalnya, metode pengamatan memungkinkan peneliti memperoleh gambaran langsung perilaku nyata, sedangkan metode eksperimen memberikan kesempatan untuk menguji hubungan sebab-akibat secara terkontrol.

Metode klinis lebih menekankan pendekatan individual, sementara metode pengumpulan data seperti angket atau wawancara memberikan gambaran yang lebih luas. Kajian mengenai persamaan dan perbedaan dari metode-metode tersebut penting dilakukan agar peneliti, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan maupun psikologi klinis, dapat menentukan metode yang paling sesuai dengan tujuan penelitiannya. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kombinasi beberapa metode mampu memberikan hasil yang lebih komprehensif, karena tidak ada satu metode pun yang sepenuhnya sempurna.

Penelitian ini berupaya membahas cara-cara mempelajari tingkah laku melalui perbandingan berbagai metode penelitian. Teori Pendukung dan Penelitian Terdahulu Penelitian mengenai metode dalam mempelajari tingkah laku telah banyak dilakukan oleh tokoh-tokoh psikologi. Edward L. Thorndike menekankan pentingnya eksperimen dalam menemukan hukum-hukum belajar, seperti law of effect B.F. Skinner melalui teori operant conditioning juga menegaskan Teori Pendukung dan Penelitian Terdahulu Penelitian mengenai metode dalam mempelajari tingkah laku telah banyak dilakukan oleh tokoh-tokoh psikologi. Edward L. Thorndike menekankan pentingnya eksperimen dalam menemukan hukum-hukum belajar, seperti law of effect B.F. Skinner melalui teori operant conditioning juga menegaskan

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*) yang bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis berbagai cara ilmiah dalam mempelajari tingkah laku manusia. Data penelitian bersumber dari literatur primer dan sekunder yang relevan, meliputi buku teks psikologi, artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional, serta publikasi akademik yang membahas metode observasi, eksperimen, dan klinis dalam kajian perilaku manusia. Seluruh sumber dikumpulkan melalui penelusuran sistematis terhadap basis data jurnal dan repositori ilmiah, kemudian dianalisis menggunakan teknik deskriptif-analitis untuk mengidentifikasi karakteristik, kelebihan, serta keterbatasan masing-masing metode. Proses analisis dilakukan

dengan cara mengkategorikan konsep, membandingkan temuan antar-sumber, serta mensintesis gagasan utama sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif dan objektif mengenai pendekatan ilmiah dalam memahami tingkah laku manusia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Metode Pengamatan(Observasi)*

K.H. Metode ini melibatkan pengamatan langsung terhadap tingkah laku individu atau kelompok di lingkungan alaminya. Peneliti mencatat perilaku secara sistematis tanpa mengubah konteksnya. Observasi bisa dilakukan secara partisipatif (peneliti ikut serta dalam kegiatan) atau non-partisipatif. Data yang didapat biasanya bersifat deskriptif dan membantu memahami perilaku dalam situasi nyata.

Metode observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara pengamatan langsung terhadap objek atau fenomena yang diteliti. Pengamatan ini disertai dengan pencatatan terhadap keadaan atau perilaku objek sasaran secara sistematis. Observasi bertujuan untuk merasakan, memahami, dan mendapatkan informasi yang valid serta akurat dari fenomena yang diamati sesuai dengan fakta di lapangan. Dengan metode ini, peneliti dapat memperoleh data yang mendetail dan relevan untuk menjawab masalah penelitian yang diangkat.

Macam-Macam Metode Observasi, Metode observasi dapat diklasifikasikan berdasarkan beberapa aspek, yaitu:

Menurut Peranan Observer

1. Observasi Partisipan: Pengamat terlibat aktif dalam kegiatan yang diamati.
2. Observasi Non Partisipan: Pengamat hanya mengamati tanpa ikut serta dalam kegiatan.
3. Observasi Quasi Partisipasi: Pengamat seolah-olah ikut berpartisipasi namun sebenarnya hanya berpura-pura

### *Metode Eksperimen*

Metode klinis adalah pendekatan pengamatan yang digunakan untuk mempelajari tingkah laku individu secara mendalam dalam konteks klinis atau situasi khusus. Metode ini menggabungkan observasi langsung dengan wawancara dan interaksi untuk mengumpulkan data mengenai perilaku, reaksi emosional, serta pola tingkah laku seseorang. Pada dasarnya, metode klinis memandang perilaku sebagai tanda atau gejala dari kondisi psikologis yang mendasarinya.

### *Proses dan Teknik dalam Metode Klinis*

Dalam metode ini, pengamat (misalnya psikolog klinis) melakukan observasi sistematis terhadap klien, seringkali disertai wawancara. Observasi dilakukan secara cermat untuk mencatat tingkah laku terbuka (yang dapat diamati secara langsung), tingkahyang mengekspresikan keadaan batin klien. Misalnya, gerakan mata, ekspresi wajah, laku yang disembunyikan, maupun tingkah laku simbolik dan bahasa tubuh menjadi kunci dalam menilai kondisi klien

### *Metode Klinis*

Metode klinis adalah pendekatan yang digunakan untuk mempelajari dan memahami tingkah laku individu secara mendalam melalui interaksi langsung dan observasi dalam konteks klinis atau situasi sosial tertentu. Dalam psikologi, metode ini sering digunakan untuk menilai dan menangani masalah perkembangan, emosional, dan perilaku khususnya pada anak-anak, remaja, dan orang dewasa yang menghadapi kesulitan psikologis.

### *Cara Kerja Metode Klinis*

Metode klinis melibatkan pengumpulan data secara intensif melalui wawancara, pengamatan, serta interaksi langsung dengan subjek penelitian. Peneliti atau praktisi psikologi menggunakan metode ini untuk memahami latar belakang, kebutuhan, dan konteks sosial individu, serta bagaimana faktor-faktor tersebut mempengaruhi perilaku mereka. Informasi ini kemudian digunakan untuk memberikan intervensi atau terapi yang tepat

### *Metode pengumpulan (persamaan dan perbedaan)*

1. Persamaan
2. Tujuan sama: ketiganya digunakan untuk mempelajari tingkah laku manusia atau kelompok.
3. Menggunakan data empiris: data diperoleh langsung dari lapangan, bukan hanya teori.
4. Perlu instrument: seperti pedoman observasi, alat tes, atau panduan wawancara.
5. Memerlukan analisis: data yang dikumpulkan harus dianalisis untuk menarik kesimpulan.
6. Berhubungan dengan subjek penelitian: baik individu maupun kelompok kecil/besar

*Table : 1 The Title Of The Table Should Be Placed At The Top*

Metode	Persamaan	Perbedaan
Observasi	Mengumpulkan data langsung	Fokus pada pengamatan visual, terbatas objek
Wawancara	Interaksi langsung dengan responden	Mendapatkan data kualitatif mendalam

Metode	Persamaan	Perbedaan
Kuesioner	Mengumpulkan data dari responden	Data tertulis, efisien untuk banyak responden
Studi Kasus	Analisis mendalam kasus/konteks tertentu	Fokus khusus, kurang generalisasi
Kuantitatif	Data numerik, analisis statistik	Fokus pada pengukuran dan generalisasi data
Kualitatif	Data naratif, wawancara, observasi, dokumen	Fokus pada makna, konteks, pemahaman mendalam



*Figures, graphs, charts, schematics or diagrams are numbered consecutively and the title below, in Book Antiqua 12*

## Pembahasan

Keberadaan gambar tokoh-tokoh psikologi seperti Edward L. Thorndike, B.F. Skinner, dan Jean Piaget dalam artikel ini tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap visual, tetapi memiliki makna konseptual yang kuat dalam menjelaskan landasan teoritis metode ilmiah dalam memahami tingkah laku manusia. Pemikiran Thorndike melalui *law of effect* menegaskan bahwa perilaku dapat dipahami melalui hubungan stimulus dan respons yang diamati secara empiris, sehingga mendukung penggunaan metode eksperimen sebagai cara ilmiah untuk menguji perubahan perilaku. Hal ini menunjukkan bahwa kajian tingkah laku tidak dapat dilepaskan dari prinsip objektivitas dan pengukuran sistematis yang menjadi ciri utama pendekatan ilmiah dalam psikologi



Kontribusi B.F. Skinner memperkuat pandangan bahwa perilaku manusia dapat dipelajari secara terukur melalui pengamatan terhadap konsekuensi perilaku, khususnya dalam konteks penguatan (*reinforcement*). Perspektif behaviorisme ini relevan dengan metode observasi dan eksperimen yang dibahas dalam penelitian, karena menempatkan perilaku sebagai fenomena yang tampak dan dapat dianalisis tanpa harus bergantung sepenuhnya pada proses mental internal. Dengan demikian, pendekatan ini menegaskan pentingnya metode ilmiah yang berbasis data empiris dalam menjelaskan perilaku manusia secara objektif dan dapat diuji ulang.

Sementara itu, pemikiran Jean Piaget memberikan sudut pandang yang berbeda dengan menekankan proses kognitif internal dalam perkembangan perilaku manusia. Teori perkembangan kognitif Piaget menunjukkan bahwa perilaku tidak hanya dipengaruhi oleh stimulus eksternal, tetapi juga oleh tahap perkembangan dan struktur kognitif individu. Perspektif ini memberikan justifikasi ilmiah terhadap penggunaan metode klinis dan studi kasus, yang memungkinkan peneliti memahami perilaku secara mendalam dalam konteks individu, khususnya pada anak dan remaja yang berada pada fase perkembangan tertentu.

Integrasi pemikiran para tokoh tersebut menunjukkan bahwa tidak ada satu metode tunggal yang mampu menjelaskan tingkah laku manusia secara utuh. Metode observasi unggul dalam menangkap perilaku alami, metode eksperimen kuat dalam menguji hubungan sebab-akibat, sedangkan metode klinis efektif untuk memahami dinamika perilaku individual secara mendalam. Oleh karena itu, pembahasan ini menegaskan bahwa kombinasi berbagai metode ilmiah merupakan pendekatan yang paling rasional dan komprehensif dalam studi tingkah laku manusia, sebagaimana juga ditunjukkan oleh hasil telaah pustaka dalam penelitian ini.

Secara keseluruhan, pembahasan ini memperlihatkan bahwa pendekatan ilmiah dalam mempelajari tingkah laku manusia harus dipahami sebagai proses multidimensional yang melibatkan teori, metode, dan konteks. Gambar dan tokoh yang ditampilkan merepresentasikan fondasi epistemologis psikologi modern yang menekankan keseimbangan antara pengamatan empiris dan pemahaman mendalam terhadap individu. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkuat pemahaman konseptual tentang metode ilmiah, tetapi juga memberikan implikasi praktis bagi pengembangan strategi pembelajaran dan intervensi sosial berbasis pemahaman perilaku manusia.

## SIMPULAN

Pendekatan ilmiah dalam memahami tingkah laku manusia menuntut penggunaan metode yang sistematis, objektif, dan saling melengkapi, mengingat kompleksitas perilaku yang dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial. Metode observasi memberikan gambaran autentik mengenai perilaku dalam konteks alami, metode eksperimen memungkinkan pengujian hubungan sebab-akibat secara terkontrol, sedangkan metode klinis menawarkan pemahaman

mendalam terhadap dinamika perilaku individu. Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa tidak ada satu metode yang sepenuhnya unggul, melainkan efektivitas pemahaman perilaku manusia justru terletak pada integrasi berbagai metode ilmiah tersebut. Dengan demikian, kombinasi pendekatan observasi, eksperimen, dan klinis menjadi strategi yang paling relevan untuk menghasilkan pemahaman komprehensif terhadap tingkah laku manusia serta memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan pembelajaran dan intervensi sosial berbasis psikologi ilmiah.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abidin, A. M. (2022). Penerapan teori belajar behaviorisme dalam pembelajaran (Studi pada anak). *An-Nisa*, 15(1), 1–8.
- Achjar, K. A. H., Rusliyadi, M., Zaenurrosyid, A., Rumata, N. A., Nirwana, I., & Abadi, A. (2023). *Metode penelitian kualitatif: Panduan praktis untuk analisis data kualitatif dan studi kasus*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Asyifah, Y. N., Suryaningsih, R., & Nurman, N. (2024). Efektivitas supervisi klinis dalam meningkatkan kompetensi pedagogik guru di sekolah dasar. *QAZI: Journal of Islamic Studies*, 1(2), 24–33.
- Bado, B. (2022). *Model pendekatan kualitatif: Telaah dalam metode penelitian ilmiah*.
- Gusti, G. P. (2023). *Metode penelitian eksperimen untuk pemula* (Edisi pertama). Wawasan Ilmu.
- Hassan, A. (2007). *Berdakwah dengan efektif: Teori dan teknik moden mendorong perubahan tingkah laku*. PTS Islamika.
- Hasanah, H. (2016). Teknik-teknik observasi (Sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial). *At-Taqaddum*, 8(1), 21–46.
- Maharani, L., Monika, M. A., & Fajriani, I. (2023). *Dasar teori pemahaman tingkah laku individu*. AE Publishing.
- Makbul, M. (2021). *Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian*.
- Mamuaya, N. C., Wahyudi, M. P., Syah, N., Arifin, M. Z., & Asmalinda, S. K. M. (2025). *Metode penelitian kuantitatif*. Azzia Karya Bersama.
- Mujtahidin, M., & Oktariato, M. L. (2022). Metode penelitian pendidikan dasar: Kajian perspektif filsafat ilmu. *Terampil: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 9(1), 95–106.
- Ni'matuzahroh, S. P. M. S., & Prasetyaningrum, S. (2018). *Observasi: Teori dan aplikasi dalam psikologi* (Vol. 1). UMM Press.
- Prihatsanti, U., Suryanto, S., & Hendriani, W. (2018). Menggunakan studi kasus sebagai metode ilmiah dalam psikologi. *Buletin Psikologi*, 26(2), 126–136.
- Rachmad, Y. E., Rahman, A., Judijanto, L., Pudjiarti, E. S., Runtunuwu, P. C. H., Lestari, N. E., & Mintarsih, M. (2024). *Integrasi metode kuantitatif dan kualitatif: Panduan praktis penelitian campuran*. PT Green Pustaka Indonesia.
- Rahma, A. (2024). Tingkah laku manusia dalam konteks sosial. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(10), 732–738.
- Sari, M. N., Susmita, N., & Ikhlas, A. (2025). *Melakukan penelitian kepustakaan*. Pradina Pustaka.

- Siregar, D. Y., Khairani, L. P., Sabilla, S., Yusriani, Y., & Siahaan, R. P. J. (2024). Analisis aspek-aspek keberhasilan pembelajaran di Indonesia: Ditinjau dari studi observasi. *Tarbiatuna: Journal of Islamic Education Studies*, 4(2), 546–554.
- Zainal, K. (2008). Memahami tingkah laku remaja bermasalah dari perspektif teori tingkah laku, humanistik, psikoanalitik, dan tret personaliti. *Jurnal Pengajian Umum*, 9(4), 43–56.