

Konsep Butterfly Effect dalam Psikologi Positif

Faliha Muthmainah*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*faliha.muthmainah.fpsi@um.ac.id

Abstract

The *butterfly effect* is a term used in various studies, including psychology. Not too down to earth; however, some figures use this term. In this case, the writing of this article is to dig deeper into the concept of the *butterfly effect* from a positive psychology perspective. The idea of the *Butterfly effect* in positive psychology refers to the fact that small actions taken by one person can significantly impact themselves and other people or the environment around them. The method used is a literature review. The results obtained from the literature search show the term *butterfly effect* in positive psychology often uses the term *effervescent* or *ripple effect*. By paying attention to small practices such as promoting kindness, sincerity, and optimism, these small actions can contribute to happiness, well-being, and attachment to those around us. Ultimately, the *Butterfly effect* in positive psychology can positively impact mental and physical health and the overall social well-being of individuals, communities and even the nation.

Keywords: *butterfly effect, positive psychology, ripple effect*

Abstrak

Butterfly effect merupakan istilah yang digunakan dalam berbagai studi termasuk psikologi. tidak terlalu membumi namun, beberapa tokoh menggunakan istilah ini. Dalam hal ini tulisan dari artikel ini untuk menggali lebih dalam konsep *butterfly effect* dalam perspektif psikologi positif. Konsep *Butterfly effect* dalam psikologi positif mengacu pada fakta bahwa tindakan kecil yang dilakukan oleh satu orang dapat memberikan dampak yang besar pada dirinya dan orang lain atau lingkungan sekitarnya. Metode yang digunakan adalah *literature review*. Hasil yang didapatkan dari penelusuran pustaka, istilah *butterfly effect* dalam psikologi positif sering menggunakan penggunaan istilah *effervescence* atau *ripple effect*. Dengan memberikan perhatian terhadap praktik-praktik kecil seperti mempromosikan kebaikan, ketulusan, dan optimisme, maka perbuatan kecil ini dapat berkontribusi pada kebahagiaan, kesejahteraan, serta keterikatan pada orang di sekitar kita. Pada akhirnya, *Butterfly effect* dalam psikologi positif dapat berdampak positif pada kesehatan mental dan fisik serta kesejahteraan dan sosial secara menyeluruh pada individu, komunitas bahkan bangsa sebagai suatu kesatuan.

Kata kunci: *Butterfly effect, psikologi positif, ripple effect*

1. Pendahuluan

Istilah efek kupu-kupu (*butterfly effect*) dicetuskan oleh seorang matematikawan Amerika dan ahli meteorologi Edward Lorenz. Efek kupu-kupu (*butterfly effect*) merupakan metafora terkenal terkait pengaruh variasi kecil yang mendalam sehingga menyebabkan kompleksitas, dinamis dan hubungan kausal non linier yang akan menghasilkan konsekuensi besar dan tak terduga. Pada tahun 1972, dia mempresentasikan pemikiran dan temuannya dalam pidato berjudul "Prediktabilitas: Apakah Kepak Sayap Kupu-Kupu di Brasil Meledakkan Tornado di Texas?" pada pertemuan orang Amerika Asosiasi untuk Kemajuan Ilmu Pengetahuan di Washington, DC (Kolitz, 2019). Efek kupu-kupu menunjukkan bahwa seperti kecil dan tidak terlalu signifikan namun dapat berkontribusi besar dan dramatis.

Istilah ini kemudian digunakan berbagai studi keilmuan seperti medis, sosial, pendidikan bahkan psikologi, khususnya psikologi positif yang akan dibahas pada tulisan ini, bagaimana konsep *butterfly effect* pada psikologi positif. Istilah "psikologi positif" pertama kali dicetuskan oleh Martin Seligman pada tahun 1998 melalui bukunya yang berjudul "*Learned*

Optimism". Namun, sejarah psikologi positif berawal dari filsuf Yunani Kuno, Aristoteles, yang memperkenalkan konsep eudaimonia (kebahagiaan) sebagai cita-cita hidup (Seligman, 2002). Psikologi positif berfokus pada eksplorasi serta peningkatan kualitas hidup manusia melalui pengembangan kekuatan dan kualitas positif seperti optimisme, empati, kepercayaan diri, kebahagiaan, kreativitas, dan kesuksesan. Tujuan utama dari aliran psikologi positif adalah untuk membantu individu untuk mencapai kesejahteraan mental dan kebahagiaan yang lebih tinggi, serta meningkatkan kinerja dan kualitas hidup mereka secara umum (Seligman, 2022).

Konsep efek kupu-kupu (*butterfly effect*) pada psikologi positif merujuk pada gagasan bahwa tindakan kecil atau perubahan kecil dalam perilaku atau pikiran seseorang dapat memiliki dampak besar pada kesejahteraan psikologis dan sosial mereka. Dalam konteks psikologi positif, efek kupu-kupu dapat diinterpretasikan sebagai konsep bahwa praktik-praktik positif kecil, seperti mengucapkan terima kasih atau memperbaiki niat baik, dapat membawa perubahan positif yang signifikan pada kesejahteraan seseorang dan lingkungannya.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka tujuan artikel ini sebagai literature review untuk mengkaji teori-teori yang mendasari *butterfly effect* khususnya pada studi psikologi positif, serta perkembangan teori *butterfly effect* pada psikologi positif pada penelitian-penelitian terbaru. Hasil tulisan atau artikel ini diharapkan mampu menambah informasi terkait teori *butterfly effect* pada psikologi positif.

2. Metode

Metode yang digunakan pada artikel ini adalah kajian literatur (*literature review*) yaitu berupa penjelasan uraian dari sebuah teori, penemuan, serta penelitian yang didapat dari bahan acuan seperti buku, jurnal ilmiah, majalah dan dokumen lainnya (Sukmadinata, 2005). *Literature review* akan berperan sebagai landasan dari semua jenis penelitian. *Literature review* memiliki fungsi sebagai dasar dalam perkembangan pengetahuan, pedoman kebijakan praktis, penyajian bukti serta mampu memberikan arahan baru dan menciptakan ide pada bidang tertentu (Snyder, 2019). Dalam hal ini, peneliti pertama kali akan menelusuri berbagai pustaka sebagai pengumpulan informasi yang relevan sesuai topik yaitu *butterfly effect* dalam psikologi positif. Dalam mendukung metode *literature review*, artikel ini juga menggunakan teknik sitasi (*citation*) sebagai informasi sumber asli sebuah kutipan dan mengutip pernyataan dari para ahli lain. Setelah mendapatkan berbagai sumber pustaka yang relevan, peneliti kemudian melakukan analisis, perbandingan hasil penelitian satu dan lainnya dan meringkas. Metode ini membantu peneliti dalam mengkaji perkembangan teori *butterfly effect* dan gambaran *butterfly effect* dalam psikologi positif.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Teori Efek Kupu-kupu (*Butterfly effect*)

Teori *butterfly effect* dalam psikologi berasal dari teori chaos dan kompleksitas. Konsep ini menyatakan bahwa perubahan kecil dalam sebuah sistem bisa mempengaruhi keadaan keseluruhan sistem tersebut secara dramatis di masa depan. Dalam psikologi, konsep *butterfly effect* menekankan pada pentingnya faktor kecil atau peristiwa saat anak-anak mengembangkan diri mereka. Misalnya, pengalaman traumatis di masa kecil bisa mempengaruhi perkembangan psikologis dan kesehatan mental di masa depan. Konsep ini juga berlaku dalam interaksi sosial antarindividu. Perilaku dan keputusan individu bisa

memicu reaksi berantai yang berdampak pada keadaan sosial keseluruhan. Sebagai contoh, tindakan bullying oleh satu individu bisa memicu reaksi berantai dari orang lain dan akhirnya membuat lingkungan sosial menjadi buruk (Kolitz, 2019).

Hal ini karena teori *butterfly effect* juga dihubungkan dengan teori kausalitas saling terkait (*interconnectedness causality theory*), yang menyarankan bahwa semua tindakan dan perubahan saling terkait dan saling mempengaruhi (Alexandra, 2022). Oleh karena itu, tindakan kecil yang dilakukan oleh individu dalam lingkungan mereka dapat menyebabkan perubahan besar lainnya dalam masyarakat dan lingkungan mereka secara keseluruhan.

Dalam keilmuan psikologi, *butterfly effect* mengacu pada konsep bahwa perubahan kecil dalam situasi atau lingkungan dapat memiliki efek besar pada perilaku dan kondisi mental individu. Beberapa aspek unsur psikologis, kondisi mental atau jiwa serta perilaku yang berkaitan dengan *butterfly effect* antara lain (Alexandra, 2022):

1. Pola pikir: Pola pikir yang rigid atau kaku dapat membuat seseorang sulit beradaptasi dengan perubahan, sehingga perubahan kecil bisa menyebabkan stres atau kecemasan yang berdampak pada kondisi mental dan perilaku.
2. Kepribadian: Kepribadian yang cenderung perfeksionis atau obsesif dapat mempengaruhi bagaimana seseorang bereaksi terhadap perubahan kecil. Hal ini dapat berdampak pada kondisi mental seperti kecemasan atau depresi.
3. Pengalaman masa lalu: Pengalaman masa lalu seseorang dapat mempengaruhi perilaku dan kondisi mental pada situasi tertentu. Perubahan kecil di lingkungan atau situasi yang mirip dengan pengalaman masa lalu dapat memicu trauma atau gangguan mental lainnya.
4. Stres: Perubahan kecil dalam situasi atau lingkungan yang menambah beban atau tuntutan pada seseorang dapat menyebabkan stres dan berdampak pada kesehatan mental dan perilaku.
5. Lingkungan sosial: Interaksi dengan lingkungan sosial, seperti kendala dalam hubungan interpersonal atau tekanan kerja, dapat mempengaruhi kondisi mental seseorang. Perubahan kecil dalam lingkungan sosial dapat memiliki dampak besar pada kesehatan mental dan perilaku individu.
6. Cara berpikir positif atau negatif: Cara berpikir seseorang dapat memengaruhi bagaimana ia menafsirkan perubahan di sekitarnya. Pikiran positif atau negatif dapat memengaruhi kondisi mental dan perilaku individu pada situasi yang sama.

Hal-hal tersebut di atas menunjukkan bahwa *butterfly effect* dapat memiliki efek besar pada psikologi dan perilaku seseorang. Oleh karena itu, dalam praktik psikologis, penting untuk memahami peran perubahan kecil dalam keseluruhan kondisi mental dan perilaku individu.

3.2. Psikologi positif

Konsep psikologi positif adalah bidang psikologi yang fokus pada penelitian dan pengembangan potensi manusia untuk mencapai kebahagiaan, kesejahteraan, serta

kesuksesan dalam hidup. Psikologi positif menekankan pada pengembangan sisi positif dan kekuatan individu serta lingkungan yang dapat memengaruhi kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kualitas hidup yang lebih tinggi (Paviglianiti, 2015).

Psikologi positif berkembang pada awal 2000-an, meskipun ide-ide yang terkait telah ada sejak tahun 1950-an. Tahun 1998, Martin Seligman mendefinisikan psikologi positif sebagai "ilmu tentang kebahagiaan dan kebaikan manusia". Seligman, bersama dengan Christopher Peterson, memulai proyek besar dan berkelanjutan untuk mengidentifikasi dan mempelajari karakteristik positif dan kebahagiaan manusia, yang kemudian disebut sebagai Proyek Karakteristik dan Kebahagiaan Manusia.

Pada tahun 1999, Seligman menjadi presiden Asosiasi Psikologis Amerika dan mengubah arah psikologi dari fokus pada penyakit mental dan gangguan ke arah kualitas hidup, kesenangan, dan kebahagiaan. Pada tahun 2000, sebuah publikasi ilmiah pertama muncul di *Journal of Positive Psychology*, yang dibuat khusus untuk mempromosikan psikologi positif. Sejak itu, psikologi positif telah berkembang pesat dan menjadi bidang studi yang semakin populer, dengan fokus pada topik seperti kebahagiaan, optimisme, kesadaran, kecenderungan individu, dan kesejahteraan yang signifikan bagi kehidupan manusia (Seligman, 2002).

Beberapa tokoh terkemuka dalam perkembangan psikologi positif antara lain:

1. Martin Seligman: seorang psikolog Amerika Serikat yang dianggap sebagai bapak psikologi positif. Seligman terkenal dengan teori "Flourish" yang menggambarkan lima elemen kebahagiaan manusia yakni positif emosi, hubungan sosial yang baik, pencapaian, makna hidup, dan kesehatan.
2. Mihaly Csikszentmihalyi: Psikolog Hungary yang terkenal dengan konsep "flow", yaitu pengalaman fokus dan total dalam kegiatan yang menyenangkan dan menantang.
3. Barbara Fredrickson: Psikolog Amerika Serikat yang mengembangkan teori "Broaden and Build", yang menyatakan bahwa emosi positif dapat memperluas dan memperkuat sumber daya internal manusia.

Konsep psikologi positif berangkat dari gagasan bahwa manusia membutuhkan dukungan dan bantuan untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup, dan bukan hanya menyelesaikan masalah. Namun, psikologi positif juga mencakup pemahaman tentang masalah dan kesulitan di dalam hidup dan cara mengatasinya secara positif. Dalam hal ini, psikologi positif bertujuan untuk mempelajari sifat manusia yang positif dan optimal, seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, keterikatan sosial, dan pengembangan potensi diri.

3.3. Dinamika *Butterfly effect* dalam psikologi positif

Dalam psikologi positif, istilah yang mirip dengan *butterfly effect* adalah "*effervescence*" atau "*ripple effect*", yang merujuk pada dampak positif yang luas dari tindakan kecil atau perubahan. *Effervescence* merupakan konsep dalam psikologi positif yang menggambarkan pengalaman intens dalam suatu kelompok yang terjadi ketika individu-individu merasa dipenuhi oleh emosi dan semangat positif yang saling melebur. Konsep ini juga menggambarkan sensasi terbakar dengan semangat yang dipicu oleh kegembiraan dalam

sebuah kolektifitas, yaitu ketika individu-individu merasa sangat terlibat dan termotivasi untuk mencapai tujuan bersama (Jacobsen, 2010).

Dalam konteks psikologi positif, *effervescence* dapat meningkatkan kesejahteraan individu melalui pengalaman positif yang memotivasi, memperkuat rasa percaya diri, dan memperkuat rasa solidaritas dengan anggota kelompok (Sarigoz, 2022; Sadau, 2019). Dalam pembentukan kelompok, *effervescence* bertindak sebagai magnet yang membantu individu merasa lebih terkait dan terlibat dalam sebuah misi, serta merasa lebih bangga dan memiliki rasa memiliki yang besar terhadap tujuan yang ingin dicapai bersama-sama.

Selain itu, *effervescence* juga dapat meningkatkan kreativitas kelompok melalui pengalaman dalam menghasilkan ide-ide baru yang muncul karena adanya interaksi positif dalam kelompok, dan juga membantu menimbulkan sikap saling percaya dan saling menghormati di antara anggota kelompok. Dalam prakteknya, *effervescence* dapat dicapai melalui berbagai aktivitas yang menstimulasi interaksi positif dalam kelompok, seperti kegiatan olahraga, kelompok musik, kelompok seni, atau bahkan dalam suasana rekreasi dan liburan. Pengalaman *effervescence* dapat memperkuat kesejahteraan individu dalam kelompok dan membantu mempromosikan kepribadian yang lebih positif, kecil dalam diri seseorang atau lingkungannya (Cariton, 2016; Zumeta, 2020).

Selain *effervescence* juga terdapat konsep *Ripple Effect* yang dapat dijelaskan sebagai efek perubahan yang membawa dampak positif pada lingkungan sekitar, baik pada individu maupun pada kelompok masyarakat (Cariton, 2016; Naidu, 2023). Dalam psikologi positif, konsep ini menggambarkan bagaimana tindakan positif dan kebahagiaan individual dapat menyebar dan membawa dampak kebaikan pada orang lain di sekitarnya.

Contohnya, jika seseorang merasa bahagia dan optimis, maka ia cenderung menunjukkan ekspresi wajah yang positif, berbicara dengan nada suara yang ramah, dan bertindak dengan cara yang lebih sopan dan positif. Hal ini secara otomatis akan memengaruhi orang yang berada di sekitarnya, meningkatkan mood dan perasaan bahagia mereka juga. Maka dari itu, tindakan kecil dari individu dapat membawa dampak yang positif pada orang-orang di sekitarnya dan memicu efek seperti lingkaran yang semakin membesar, sehingga membentuk ripple atau gelombang pada lingkungan sosial.

Dalam psikologi positif, *ripple effect* juga dapat dicapai melalui perubahan perilaku positif yang disebarkan melalui kelompok sosial atau komunitas (Oh, 2008). Sebagai contoh, jika suatu kelompok menumbuhkan budaya kebersamaan dan peduli sesama, maka akan memicu perubahan perilaku positif dalam anggota komunitas tersebut, seperti saling membantu, saling mendukung, saling menghargai, dan saling memotivasi. Dalam jangka panjang, perilaku positif ini dapat membentuk norma dan budaya positif dalam lingkungan sosial.

Aspek dan faktor *ripple effect* dalam Psikologi Positif (Maddux, 2016) mencakup:

1. Kesadaran akan pengaruh positif: Kesadaran akan fakta bahwa satu tindakan positif dapat mempengaruhi orang lain di sekitar kita.

2. Empati: Kemampuan untuk mengidentifikasi perasaan dan pengalaman orang lain dan bersikap proaktif untuk membantu mereka merespons situasi yang menguntungkan.
3. Pendekatan positif: Melihat segala sesuatunya dari sisi positif dan merespons setiap situasi dengan sikap positif.
4. Lingkungan positif: Menciptakan lingkungan kerja, keluarga, dan sosial yang positif dan mendukung.
5. Asumsi positif dan harapan: Membentuk asumsi positif tentang orang lain dan memperkuat harapan positif mereka.
6. Komunikasi yang positif: Merespons setiap situasi dengan komunikasi yang positif dan penuh pengharapan.
7. Tindakan positif: Bertindak secara positif dengan memberi dukungan dan membantu orang lain untuk mencapai tujuan mereka.
8. Efek penguatan positif: Membangun efek penguatan positif melalui umpan balik positif dan penghargaan untuk tindakan yang baik.

Semua faktor ini dapat berguna dalam menciptakan *ripple effect* dalam Psikologi Positif. Hal ini dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih positif dan mendukung, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi orang lain di sekitar kita.

4. Simpulan

Dalam kesimpulannya, konsep *butterfly effect* dalam psikologi positif lebih menggunakan istilah effervescence atau ripple effect merupakan konsep yang penting dalam psikologi positif karena memperlihatkan bahwa tindakan positif satu orang dapat memengaruhi orang lain di sekitarnya untuk melakukan tindakan positif yang sama

Daftar Rujukan

- Kolitz, D., Durran, D., Swingle, B., Pincus, D., & Stanford, D. (2019). Is the *butterfly effect* real? Retrieved from <https://gizmodo.com/is-the-butterfly-effect-real-1835800111>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104(March), 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.
- Sukmadinata, N. (2005). Metode penelitian pendidikan. PT Remaja Rosdakarya.
- Dahl, Carla M., Mary L. Jensen, Jane L. McCampbell. (2019). A *Butterfly effect*: The Impact of Marriage Family Therapy Training on Students' Spouses. *Journal Of Psychology and Theology* 2019 Vol.38, No.1, 3-14. Biola University, 0091-6471/410-730
- Paviglianiti, Nicola. (2015). A legacy Through Kindness. Vol. 1 No. 1 (2015): Youth Engagement in Health Promotion.
- Alexandra Lecours, France St-Hilaire & Patrice Daneau (2022) Fostering mental health at work: the *butterfly effect* of management behaviors, *The International Journal of Human Resource Management*, 33:13, 2744-2766, DOI: 10.1080/09585192.2021.1886151
- Jacobsen, Mary. (2010). Positive Psychology for Career Counselors. *Career Planning & Adult Development Journal* . Spring2010, Vol. 26 Issue 1, p26-39. 14p.
- Foote, R. and Hysa, E. (2022), "Improving Operational–Developmental Connections: Creating Positive *Butterfly effects*" in *Universities*", Sengupta, E., Blessinger, P. and Nezaami, N. (Ed.) *Governance and Management in Higher Education (Innovations in Higher Education Teaching and Learning, Vol. 43)*,

- Emerald Publishing Limited, Bingley, pp. 57-70. <https://doi.org/10.1108/S2055-364120220000043004>
- Sarigoz, O. (2022). A Qualitative Research on the Effect of Chaos and *Butterfly effect* on Education. *Education Quarterly Reviews*, 5(2), 433-445
- Sadau, Ernie W. FACHE; Capeles, Tiffany. (2019). The *Butterfly effect* in Healthcare: What Happens When an Organization Tackles Unconscious Bias and Promotes Diversity of Thought?. *Journal of Healthcare Management* 64(5):p 265-271, September-October 2019. | DOI: 10.1097/JHM-D-19-00152
- Cariton-Ford, Steven L. (2016). Charisma,Ritual, Collective Effervescence, and Self Esteem. *The sociological Quarterly* Volume 33, 2016 issue 3 Pages 365-387. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1992.tb00380.x>
- Naidu, Esha; Shira Gabriel; Constantine Sedikides. (2023). Reliving the Good Old Days: Nostalgia Increases Psychological Wellbeing Through Collective Effervescence. *Social Psychological and personality Science* January 18 2023. <https://doi.org/10.1177/19485506221149813>
- Zumeta, Larraitz N; etl. (2020). Collective Effervescence, Self-Transcendence, and Gender Differences in Social Well-Being During 8 March Demonstrations. *Front. Psychol.*, 11 December 2020 Sec. Personality and Social Psychology Volume 11 - 2020 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.607538>
- Gabriel, Shira; Esha Naidu, etl. (2020). Creating the sacred from the profane: Collective effervescence and everyday activities. *The Journal Of Positive Psychology* Volume 15, 2020 issue 1. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1689412>
- Arando, Zabala; etc. (2023). Korrika, running in collective effervescence through the Basque Country: A model of collective processes and their positive psychological effects. *Frontiers in Psychology* 14 : (2023) // Article ID 1095763
- Maddux, William W; Masaki yuki. (2016). The “Ripple Effect”: Cultural Differences in Perceptions of the Consequences of Events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 32 No. 5, May 2016 669-683. DOI: 10.1177/0146167205283840
- Barsade, Sigal G. (2022). The Ripple Effect: Emotional Contagion and Its Influence on Group Behavior. *Administrative Science Quarterly*, 47 (2022): 644-675
- Davidson, M. Meghan; Sarah J. Gervais , and Lindsey W. Sherd. (2015). The Ripple Effects of Stranger Harassment on Objectification of Self and Others. *Psychology of Women Quarterly* 2015, Vol. 39(1) 53-66. DOI: 10.1177/0361684313514371
- Thakur V, Jain A. COVID 2019-suicides: A global psychological pandemic. *Brain Behav Immun.* 2020 Aug;88:952-953. doi: 10.1016/j.bbi.2020.04.062. Epub 2020 Apr 23. PMID: 32335196; PMCID: PMC7177120.
- Oh, H., & Kilduff, M. (2008). The ripple effect of personality on social structure: Self-monitoring origins of network brokerage. *Journal of Applied Psychology*, 93(5), 1155–1164. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.5.1155>