

MODEL TERAPI KONSELING

Teori dan Praktek

Ragam model terapi konseling

- ◆ **Terapi Psikoanalitik / Freud, Jung, Adler**
- ◆ **Terapi Eksistensial humanistik / May, Maslow, Frank Jourard**
- ◆ **Terapi Client-Centered / Carl Rogers**
- ◆ **Terapi Gestalt / Fritz Perls**
- ◆ **Analisis Transaksional / Eric Berne**
- ◆ **Terapi Tingkah laku / Wolpe, Lazarus**
- ◆ **Terapi Rasional-Emotif / Albert Ellis**
- ◆ **Terapi Realitas / William Glasser**

Terapi Psikoanalitik

- ◆ Merupakan teori kepribadian, sistem filsafat, metode psikoterapi
- ◆ Psikoanalisa adalah salah satu aliran ilmu psikologi terkemuka disamping behaviorisme dan eksistensial-humanistik

Cakupan psikoanalitik

- ◆ Kehidupan mental individu menjadi bisa difahami, bisa diterapkan pada peredaran penderitaan manusia
- ◆ Tingkah laku sering ditentukan oleh faktor tak sadar
- ◆ Perkembangan masa dini kanak-kanak berpengaruh kuat terhadap kepribadian masa dewasa
- ◆ Teknik mengatasi kecemasan dengan pengandaian adanya mekanisme pencegahan luapan kecemasan
- ◆ Analisis mimpi, resistensi, transferensi

Konsep utama psikoanalitik Sistem Struktur Kepribadian

- ◆ ID
 - Yaitu sistem kepribadian yang orisinil ketika lahir.
 - Tempat bersemayam naluri. Kurang terorganisasi, mendesak, menuntut.
 - Asas Kesenangan, Bersifat tidak logis, amoral,
 - ID tidak pernah matang, manja, tidak berpikir. ID bersifat tidak di-sadar-i

Konsep utama psikoanalitik Sistem Struktur Kepribadian

- ◆ EGO
 - Memiliki kontak dengan dunia eksternal kenyataan, kepribadian pemerintah, mengendalikan, mengatur.
 - Sebagai polisi pengendali bagi ID.
 - Tugasnya mengantarai naluri dengan lingkungan sekitarnya.
 - Asas kenyataan, realitas, logis, merumuskan rencana tindakan untuk memuaskan kebutuhan.
 - Ego membedakan bayangan mental dengan lingkungan kenyataan.

Konsep utama psikoanalitik Sistem Struktur Kepribadian

- ◆ SUPER-EGO
 - Cabang moral, hukum dari kepribadian
 - Kode moral individu, membedakan benar-salah, baik-buruk dsb
 - Representasi idealism
 - Asas kesempurnaan

Pandangan Umum Freud

- ◆ Manusia pada dasarnya pesimistik, deterministik, mekanistik, reduksionistik
- ◆ Manusia dideterminasi oleh kekuatan irasional, motivasi bawah sadar, kebutuhan, dorongan biologis, naluriah dan peristiwa psikoseksual selama lima tahun pertama kehidupannya

Pandangan Umum Freud

- ◆ Manusia adalah sistem energi yang disalurkan kepada id, ego dan super-ego dengan satu mengalahkan yang dua lainnya.
- ◆ Naluri manusia bersifat bawaan lahir dan biologis. Tingkah laku dideterminasi oleh kesenangan dan menghindari kesakitan.
- ◆ Tujuan setiap kehidupan adalah kematian. Kehidupan tak lain adalah jalan ke arah kematian.

Teori Utama Psikoanalitik Freud

- ◆ Kesadaran dan Ketidak sadaran
 - Dipelajari dari tingkah laku
 - Pembuktian klinis dengan
 - ◆ Mimpi – mimpi (nyata atau maya)
 - ◆ Salah ucap atau lupa
 - ◆ Sugesti
 - ◆ Teknik asosiasi
 - ◆ Teknik Proyektif dll
 - Sasaran utama membuat motif tak sadar menjadi disadari, hanya ketika menyadari motif-lah maka manusia bisa menetapkan pilihan
 - Terapi adalah upaya menyingkap makna gejala, sebab tingkah laku dan bahan yang di-represi / di-pendam yang merintangi fungsi psikologi yang sehat

Teori Utama Psikoanalitik Freud

- ◆ Kecemasan
 - Adalah suatu kondisi tegang yang memotivasi manusia berbuat sesuatu dengan fungsi mengingatkan adanya bahaya
 - Apabila ketegangan tidak bisa diatasi dengan cara rasional/langsung maka ego akan mengandalkan cara yang tidak realistis (tingkah laku mempertahankan ego)
 - Kecemasan realistik,
 - kecemasan neurotik,
 - kecemasan moral

- Kecemasan realistik,
 - ◆ Ketakutan akan bahaya dunia eksternal dan taraf kecemasannya sesuai dengan derajat ancaman yang ada
- Kecemasan neurotik,
 - ◆ Ketakutan terhadap tidak terkendalinya naluri yang menyebabkan manusia melakukan tindakan yang bisa mendatangkan hukuman baginya
- Kecemasan moral
 - ◆ Ketakutan akan hati nuraninya sendiri. Manusia akan merasa berdosa jika melanggar kode moral yang dimilikinya

Mekanisme pertahanan EGO

- ◆ Penyangkalan
 - Pertahanan melawan kecemasan dengan 'menutup mata' / tak mau tahu terhadap kenyataan yang mengancam
 - Kecemasan akan kematian orang tua merupakan penyangkalan akan fakta kematian
 - Manusia sering membutuhkan diri terhadap kenyataan yang terlalu menyakitkan untuk diterima

◆ PROYEKSI

- Mengalamatkan sifat tertentu yang tidak bisa diterima oleh ego kepada orang lain.
- Dengan 'proyeksi' manusia akan mengutuk orang lain karena kejahatannya dan menyangkal memiliki dorongan jahat seperti itu.
- Untuk menghindari kesakitan karena mengakui bahwa ia punya rasa jahat maka ia memisahkan dirinya dengan kenyataan itu.

◆ FIKSASI

- Terpaku pada tahapan perkembangan awal karena mengambil langkah ke tahap berikutnya bisa menimbulkan kecemasan.
- Anak yang terlalu tergantung kepada orang tua menunjukkan pertahanan fiksasi. Kecemasan menghambat si anak belajar mandiri

◆ REGRESI

- Melangkah mundur ke fase perkembangan yang lebih awal yang tuntutannya tidak terlalu besar sehingga tidak menimbulkan kecemasan
- Seorang anak yang takut ke sekolah menunjukkan perilaku infantil seperti mengisap jempol, bersembunyi
- Ketika adiknya lahir seorang anak kembali menunjukkan bentuk tingkah laku kekanak-kanakan kembali, merajuk, cari-cari perhatian dsb.

◆ RASIONALISASI

- Menciptakan alasan-alasan yang "terlihat baik" guna menghindari ego dari cedera kecemasan.
- Memalsukan diri sehingga kenyataan yang mengecewakan menjadi tidak terlalu menyakitkan
- Seorang pemuda yang ditinggal kekasihnya guna menyembuhkan egonya yang terluka ia menghibur dirinya bahwa si gadis tidak setia, tidak berharga dan bahwa dirinya memang akan "menendang"nya

◆ SUBLIMASI

- Menggunakan jalan keluar yang lebih tinggi atau yang secara sosial lebih dapat diterima bagi dorongan-dorongannya
- Misalnya dorongan agresif seseorang disalurkan kepada hal lain misalnya berolahraga sehingga menemukan jalan keluar dari sifat agresifnya

◆ Displacement

- Mengarahkan energi kepada orang lain apabila orang lain yang sesungguhnya tidak bisa dijangkau
- Seorang anak yang marah kepada orang tuanya lantas menendang meja-kursi jika tidak ada meja maka menendang kucing dst.

◆ REPRESI

- Melupakan isi kesadaran yang traumatis
- Mendorong kenyataan yang tidak bisa diterima kepada ke-tidak sadaran
- Menjadi tidak menyadari hal yang menyakitkan

◆ Formasi Reaksi

- Melakukan tindakan yang berlawanan dengan hasrat-hasrat tidak sadar
- Jika perasaan yang lebih dalam menimbulkan ancaman maka seseorang menampilkan tingkah laku yang berlawanan guna menyangkal perasaan yang bisa menimbulkan ancaman
- Seorang ibu yang memiliki perasaan menolak terhadap anaknya karena adanya perasaan berdosa ia menampilkan tingkah laku yang berlawanan yaitu terlalu melindungi anaknya.
- Orang yang bertingkah laku menyenangkan yang berlebihan atau terlalu baik boleh jadi berusaha menutupi kebencian dan perasaan negatifnya