

KONSELING PSIKOANALISA : PANDANGAN SIGMUD FREUD

Ikrimania Mosleh¹, Bakhrudin All Habsy²
ikrima1008@gmail.com¹ , bakhrudinhabsy@unesa.ac.id²
Universitas Negeri Surabaya

Abstract

Psychoanalysis is a major approach to psychology that focuses on an in-depth understanding of human mental dynamics and their influence on individual behaviour and experience. The theory, introduced by Sigmund Freud, has undergone significant development and criticism from various scholars, including Carl Jung and Melanie Klein. This research aims to explore psychoanalytic counselling based on Freud's views and its relevance in the context of modern psychology. The purpose of this research is to explore and understand the various perspectives and theories that exist regarding psychoanalytic counselling, focusing on Freud's contribution to the understanding of human behaviour and the counselling techniques used. The research method used is a qualitative method with a literature review approach. The research analyses and summarises relevant literature sources, including Freud's original works, scholarly articles, and case studies that discuss psychoanalytic theory and counselling practice. Data was collected from sources related to the development of psychoanalytic theory and its application in counselling. The results show that Freud's psychoanalytic theory emphasises the importance of past experiences in shaping individual behaviour. While psychoanalysis has undergone criticism and updates, Freud's views remain relevant in understanding the complexity of human behaviour. The implications of this study suggest that the psychoanalytical approach can provide important insights for counselling practitioners in helping individuals deal with psychological problems as well as improving their interpersonal relationships.

Keywords: *Psychoanalytic Counselling, Freud, Individual Perspective.*

Abstrak

Psikoanalisa merupakan pendekatan utama dalam psikologi yang berfokus pada pemahaman mendalam mengenai dinamika mental manusia dan pengaruhnya terhadap perilaku serta pengalaman individu. Teori ini, yang diperkenalkan oleh Sigmund Freud, telah mengalami perkembangan signifikan dan kritik dari berbagai ahli, termasuk Carl Jung dan Melanie Klein. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konseling psikoanalisis berdasarkan pandangan Freud dan relevansinya dalam konteks psikologi modern. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali dan memahami berbagai perspektif serta teori yang ada mengenai konseling psikoanalisis, dengan fokus pada kontribusi Freud terhadap pemahaman perilaku manusia dan teknik konseling yang digunakan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan kajian literatur. Penelitian ini menganalisis dan merangkum berbagai sumber literatur yang relevan, termasuk karya asli Freud, artikel ilmiah, dan studi kasus yang membahas teori psikoanalisis serta praktik konseling. Data dikumpulkan dari sumber-sumber yang berkaitan dengan perkembangan teori psikoanalisis dan aplikasinya dalam konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teori psikoanalisis Freud menekankan pentingnya pengalaman masa lalu dalam membentuk perilaku individu. Psikoanalisis telah mengalami kritik dan pembaruan, pandangan Freud tetap relevan dalam memahami kompleksitas perilaku manusia. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoanalitis dapat memberikan wawasan penting bagi praktisi konseling dalam membantu individu menghadapi masalah psikologis serta memperbaiki hubungan interpersonal mereka.

Kata Kunci: Konseling Psikoanalisa, Freud, Pandangan Individu.

PENDAHULUAN

Psikoanalisa merupakan salah satu pendekatan utama dalam psikologi yang memfokuskan pada pemahaman mendalam mengenai dinamika mental manusia dan pengaruhnya terhadap perilaku serta pengalaman individu. Dikenalkan oleh Sigmund Freud pada akhir abad ke-19, teori ini telah berkembang menjadi sebuah kerangka kerja yang kompleks, memberikan kontribusi signifikan terhadap berbagai bidang psikologi, psikiatri, dan bahkan budaya populer. Teori psikoanalisis adalah istilah menyeluruh yang mencakup berbagai perspektif, dengan teori kontemporer yang dipengaruhi oleh relasi objek dan ahli teori relasional, yang mengadopsi perspektif analitik dua orang, dan mengakui pentingnya intersubjektivitas. Dengan kata lain, karikatur analisis tradisional yang berpegang teguh pada netralitas, telah digantikan oleh pendekatan empatik yang peka terhadap hubungan "di sini-dan-sekarang" antara diri sendiri dan orang lain. Selain itu, pendekatan ini bersifat fenomenologis, dalam arti mengutamakan pengalaman langsung dari para partisipan yang terlibat dalam hubungan.

Perspektif ini telah dimasukkan ke dalam psikologi diri, dan pengembangan psikoanalisis relasional. Psikologi diri memprioritaskan integritas diri, dan mengacu pada konstruk-konstruk seperti integrasi diri, kembaran, dan pencerminan, untuk menjelaskan cara-cara individu mencapai integrasi diri. Psikoanalisis relasional memberikan penekanan yang lebih besar pada hubungan dengan diri sendiri dan orang lain. Pola-pola yang terinternalisasi yang berasal dari hubungan-hubungan ini, dan pentingnya pengalaman interpersonal ini pada fungsi psikis dianggap fundamental dalam membentuk pengalaman manusia (Mitchell dan Aron, 1999). Seiring berjalannya waktu, teori psikoanalisa telah mengalami kritik dan pembaruan. Para ahli seperti Carl Jung, Melanie Klein, dan Jacques Lacan telah mengembangkan dan mengadaptasi teori tersebut, menghasilkan berbagai pendekatan baru yang memperluas dan memperdalam pemahaman kita tentang psikoanalisa. Pendekatan-pendekatan ini mencerminkan evolusi pemikiran dalam bidang ini dan menawarkan berbagai alat analisis untuk memahami kompleksitas pengalaman manusia.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan kajian literatur. Dalam konteks ini, penelitian bertujuan untuk menggali dan memahami berbagai perspektif serta teori yang telah ada mengenai konseling psikoanalisis, khususnya yang berhubungan dengan pandangan Sigmund Freud. Penelitian ini akan menganalisis dan merangkum berbagai sumber literatur yang relevan, termasuk buku, artikel ilmiah, dan studi kasus yang membahas teori psikoanalisis dan praktik konseling berdasarkan pandangan Freud.

Dalam proses pengumpulan data, penelitian ini akan mengidentifikasi sumber-sumber literatur yang berkaitan dengan konseling psikoanalisis. Sumber-sumber tersebut akan mencakup karya-karya asli Freud serta tulisan-tulisan dari para ahli lain yang membahas pengembangan dan penerapan teori psikoanalisis dalam konteks konseling. Penelitian ini akan mengkaji bagaimana teori-teori tersebut diterapkan dalam praktik konseling saat ini, serta bagaimana pandangan Freud masih relevan dalam memahami perilaku manusia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sejarah Perkembangan

Teori Konseling psikoanalisis dikembangkan oleh Sigmund Freud, yang merupakan seorang neurolog dari Wina. Freud lahir di Freiberg, Moravia 6 Mei 1856. Freud memperoleh pendidikan keras dari ayahnya sedangkan Freud mendapatkan perlakuan penuh kasih sayang dari ibunya. Pola asuh yang diberikan oleh ayah dan ibu Freud mempengaruhi formulasi teoritiknya. Karier Freud diawali dengan keinginannya menjadi seorang dokter yang memiliki minat pada bidang neurologi. Freud belajar psikiatri pada Josef Breuer seorang ahli medis

terkenal di Wina. Hasil kolaborasinya Freud menjadi semakin tertarik dengan gangguan psikologis dan mulai belajar terkait gangguan neurotik serta cara – cara menanganinya. Freud mulai meneliti penggunaan elektroterapi dan pijatan untuk menangani gangguan psikologis. Hasil pengalamannya menggunakan hipnotis Freud menganggap bahwa metode tersebut kurang efektif dan mulai bereksperimen dengan menggunakan teknik konsentrasi. Namun, Freud tetap menekankan pada ekspresi diri dan menggunakan suatu metode baru yang disebut dengan istilah asosiasi bebas.

Istilah Psikoanalisis pertama digunakan Freud pertama kali pada tahun 1896 melalui karyanya. Dalam tulisannya Freud mulai menekankan pentingnya seksualitas dalam kehidupan manusia. Hossain, 2017 menyatakan psikoanalisis tidak hanya menjadi cabang dari ilmu kedokteran, tetapi juga telah digunakan dan membantu memahami berbagai bidang seperti filsafat, budaya, agama, dan yang paling banyak digunakan dalam sastra. Psikoanalisis sebagai teori modern digunakan dalam literatur dan memiliki dua arti dasar: pertama, digunakan sebagai metode untuk mengobati orang yang mengalami gangguan mental. Kedua, digunakan untuk menjelaskan pikiran manusia dan berbagai kompleksitasnya (Niaz, A., Stanikzai, S. M., & Sahibzada, J., 2019).

Hakikat Manusia

Menurut teori konseling psikoanalisa, perilaku dan perkembangan manusia bersifat deterministik. Perilaku dan perkembangan manusia sangat dipengaruhi oleh faktor genetik (biologis) dan berbagai peristiwa pada tahun-tahun awal kehidupan atau pada masa kanak-kanak. Meskipun demikian, teori ini juga mengakui pentingnya peran konteks sosial khususnya lingkungan keluarga dalam mempengaruhi perkembangan. Dalam hal ini, kekuatan-kekuatan naluriah (instinktif) yang bersifat tidak rasional merupakan determinan genetik (biologis) yang paling kuat dalam mempengaruhi perilaku manusia, meskipun manusia tidak harus menjadi korban dari kekuatan faktor biologisnya.

Meskipun demikian, Freud juga memandang manusia sebagai entitas yang memiliki kemampuan untuk menyadari kesulitan/masalahnya dan memanfaatkan sumber-sumber bantuan lain dan perkembangan pribadinya untuk memahami masalahnya, mengalahkan dorongan naluriahnya yang tidak rasional, dan membuat perubahan yang positif dan kemudian mencapai kehidupan yang diinginkannya.

Perkembangan Perilaku

Menurut Freud perkembangan kepribadian sehat dan tidak sehat sangat berhubungan dengan cara setiap individu dalam melewati 6 fase kehidupan dalam fase perkembangannya. Hambatan yang terjadi pada proses pemenuhan kebutuhan seksual pada setiap tahapan disebut fiksasi dan berpotensi menyebabkan gangguan perilaku pada saat dewasa. Berikut merupakan tahapan terkait perkembangan psikoseksual :

1. Tahap oral (0 – 1 tahun), kontak pertama yang dilakukan oleh bayi setelah kelahirannya adalah melalui mulut (oral). Kepuasan seksual (kesenangan) pada tahap ini diperoleh dari mulut yakni melalui berbagai aktivitas mulut,, seperti makan, minum, menghisap, dan mengigit.
2. Tahap anal (usia 1 – 3 Tahun), melakukan interaksi melalui fungsi pembuangan isi perut (anal) dan memperoleh kesenangan melalui aktivitas pembuangan. Setelah dilatih melalui prosedur latihan pembuangan toilet training, anak dituntut untuk menglihkan sikapnya dan mengikuti cara – cara yang benar.
3. Tahap palis (Usia 3 – 6 Tahun), Interaksi selanjutnya bersifat genital.Pada tahap ini,anak laki-laki dan anak perempuan senang menyentuh (mengeksplorasi) organ kelaminnya untuk memperoleh suatu kesenangan sambil melakukan fantasi seksual.Anak laki-laki mengembangkan fantasi seksualnya dengan ibunya,peristiwa ini disebut oedipus complex,seandainya anak perempuan mengembangkan fantasi seksualnya dengan ayahnya,yang disebut dengan electra complex

4. Tahap laten (Usia 6 – 12 Tahun), Peristiwa yang terjadi selama tiga tahapan psikoseksual pertama akan membentuk kepribadian seseorang. Ketika anak memasuki masa pubertas, maka mereka memasuki periode laten. Pada fase ini, anak laki-laki dan anak perempuan akan menekan semua isu-isu oedipal dan kehilangan minat seksualnya.
5. Tahap genital (Usia 12 – 18 Tahun), Ketika anak memasuki masa pubertas, anak-anak mulai tertarik satu sama lain dengan lawan jenisnya. Mereka mengembangkan afeksi (hubungan) dan minat-minat seksual, cinta dan bentuk-bentuk ketertarikan lainnya. Namun, menurut Freud banyak orang tidak pernah benar-benar menyelesaikan konflik oedipal sehingga tidak pernah mencapai tahap genital.

Struktur Kepribadian

Salah satu konstruksi teori psikoanalitik yang paling terkenal adalah sistem interaktif yang membentuk kepribadian manusia. Dorongan naluri dan biologis dari jiwa disebut sebagai id; fungsi kritis dan moral adalah superego; dan bagian yang terorganisir dan realistis yang menengahi dan mencari keseimbangan antara keduanya yang sebelumnya dikenal sebagai ego. Id, ego, dan superego digunakan untuk menggambarkan model struktural kepribadian yang mendorong dan memandu fungsi dan perilaku seseorang. Konsep ini juga merupakan dasar untuk banyak konstruksi utama lainnya dalam psikoanalisis (Pigman, 2014), antara lain :

1. Id : naluri hidup (libido) dan naluri mati atau naluri merusak (tanatos). Naluri hidup merefleksikan kebutuhan id untuk mengejar kesenangan dan menghindari ketidaknyamanan/penderitaan. Pada awalnya Freud mendefinisikan naluri hidup sebagai dorongan seksual. Karena mendapatkan banyak kritik, Freud kemudian memodifikasi dorongan seks tersebut sebagai suatu bentuk energi dan vitalitas untuk hidup. Pemenuhan dorongan seksual hanyalah satu aspek dari naluri hidup, tetapi ia sangat esensial karena mengarahkan manusia untuk menjaga rasnya. Berbagai bentuk tindakan merusak diri dan lingkungan seperti melukai diri, tidak mau makan, dan agresi dikendalikan oleh naluri mati.
2. Ego : aspek kepribadian yang berada di dalam kesadaran. Ia berfungsi untuk membantu id memenuhi dorongan-dorongannya secara nyata dan bukan hanya sekedar membayangkan atau melamun. Ego bukan merupakan sistem bawaan tetapi terdeferensiasi (terbentuk dan kemudian memisahkan diri) dari id ketika anak berkembang menjadi lebih matang, khususnya ketika anak mulai dipisahkan dari ibunya (Jawa= disapih). Ego tidak hanya membantu memenuhi kebutuhan id, tetapi juga merintangi atau menolak dorongan-dorongan yang tidak diijinkan oleh norma atau kode moral yang ditekankan oleh realitas (lingkungan sosial). Dapat dikatakan, ego merupakan aspek eksekutif (pengendali atau pengatur) dari struktur kepribadian.
3. Superego : aspek kepribadian yang berisikan nilai-nilai atau kode moral masyarakat yang diinternalisasikan oleh anak melalui pendidikan orang tua. Nilai-nilai atau kode moral masyarakat yang diinternalisasikan oleh orang tua oleh anak dibentuk menjadi suatu kata hati dan ditanamkannya ke dalam superego. Pesan-pesan orang tua, guru, dan masyarakat di samping tradisi ras, budaya, dan nasional memberikan sokongan penting bagi perkembangan super ego anak. Melalui superego ini anak dapat membedakan antara yang baik dan yang buruk dan antara mana yang benar dan mana yang salah. Manusia yang mengikuti arahan superegonya cenderung dapat menyesuaikan dirinya dengan baik namun mungkin menderita karena banyak dorongan kesenangan yang tak terpuaskan. Sebaliknya, manusia yang kurang mendengarkan superegonya cenderung dapat memuaskan dorongannya tetapi seringkali dihindangi perasaan bersalah, malu, dan cemas. Superego berfungsi membatasi dorongan-dorongan id dan mengendalikan ego agar tidak melakukan tindakan yang bertentangan dengan kode moral atau norma masyarakat.

Pribadi Sehat dan Bermasalah

Asumsi tingkah laku bermasalah, dalam pandangan psikoanalisis, tingkah laku bermasalah terjadi ketika dinamika antara id, ego dan super ego tidak seimbang; ego tidak bisa mengontrol id dan super ego ke dalam kesadaran sehingga muncul kecemasan yang menyebabkan mekanisme pertahanan dirinya tidak berfungsi secara efektif dan efisien. Menurut Freud, mekanisme pertahanan ego adalah strategi psikologis yang dilakukan seseorang untuk berhadapan dengan kenyataan dan mempertahankan citra diri.

Orang dengan pribadi sehat biasa menggunakan berbagai mekanisme pertahanan selama hidupnya. Mekanisme tersebut menjadi patologis apabila penggunaannya secara terus menerus membuat seseorang berperilaku maladaptif sehingga kesehatan fisik dan/atau mental orang itu turut terpengaruhi. Kegunaan mekanisme pertahanan ego adalah untuk melindungi pikiran/diri/ego dari kecemasan. Bentuk mekanisme pertahanan ego dapat dijelaskan dalam tabel 1 berikut ini (Corey, 2016).

Hakikat Konseling

Konseling psikoanalisa merupakan pendekatan psikoterapi yang berakar pada teori psikoanalisa yang dikembangkan oleh Sigmund Freud. Hakikat dari konseling psikoanalisa terletak pada pemahaman dan eksplorasi dinamika psikologis mendalam yang mempengaruhi perilaku, perasaan, dan pikiran individu. Terapi psikoanalisis (psychonalysis teraphy) adalah teknik atau metode pengobatan yang dilakukan oleh terapis dengan cara menggali permasalahan dan pengalaman yang direpresnya selama masa kecil serta memunculkan dorongan-dorongan yang tidak disadarinya selama ini (Nugroho, A. F. 2018).

Tujuan Konseling Psikoanalisa

Konseling psikoanalisa bertujuan untuk membantu individu (konseli) agar mampu mengoptimalkan fungsi ego dengan cara mencapai keseimbangan psikologis. Keseimbangan psikologis ini dicapai dengan cara meniadakan kecemasan atau menangani konflik – konflik intrapsikis. Dalam Habsy, B, A., 2022 menyatakan bahwa terdapat 5 tujuan khusus konseling psikoanalisis, yakni membantu individu agar mampu :

1. Meningkatkan kesadaran dan kontrol ego terhadap impuls – impuls dan berbagai bentuk naluriyah yang tidak rasional
2. Memperkaya sifat dan macam mekanisme pertahanan ego sehingga lebih efektif, lebih matang, dan lebih dapat diterima
3. Mengembangkan perspektif yang lebih berlandaskan pada asesmen realitas yang jelas dan akurat dan yang mendorong penyesuaian
4. Mengembangkan kemampuan untuk membentuk hubungan yang akrab dan sehat dengan cara yang menghargai hak – hak pribadi dan orang lain
5. Menurunkan sifat perfeksionis (mengejar kesempurnaan), rigid (kaku), dan punatif (menghukum).

Sikap, Peran, dan Tugas Konselor

Konselor dalam pendekatan psikoanalisis adalah sedikit sekali memperlihatkan perasaan dan pengalamannya, sehingga konseli dengan mudah dapat memantulkan perasaannya untuk dijadikan bahan analisis. (a) konselor berperan anonim (blank screen); (b) sebagai pendengar aktif; (c) sebagai analisator konflik. Fungsi: (a) menciptakan hubungan keefektifan dalam hubungan personal; (b) mendorong terjadinya pemindahan perasaan konseli (dari subyek masalah langsung ke konselor); (c) memperoleh kendali atas tingkah laku yang implisit dan irasional; (d) berusaha membantu konseli dalam mencapai kesadaran atas pengalaman-pengalaman yang ditekan ke alam bawah sadarnya.

Sikap, Peran, dan Tugas Konseli

Konseli memiliki komitmen dalam mengikuti proses konseling yang intens dan long-term. Aturan dasar dalam pelaksanaan konseling psikoanalisis adalah kesediaan konseli untuk melakukan asosiasi bebas dan menceritakan perasaan, pengalaman, asosiasi, ingatan, dan

fantai mereka kepada konselor (Habsy, B.A., 2021). Dalam Bertens, 2006; Flanagan., dkk, 2004; Corey, 2015, menjelaskan bahwa konseli psikoanalisis bersedia mengakhiri sesi konseling ketika ia dan konselor bersepakat, bahwa : a. konseli telah menyelesaikan resolved symptom – symptom dan konflik – konflik yang sebelumnya tidak ditemukan jalan keluarnya, b. konseli telah dapat memahami secara jelas akar permasalahan mereka secara historis yang selama ini menjadi kesulitan bagi mereka, c. konseli dapat mengintegrasikan kesadaran akan permasalahan mereka dimasa lalu dengan hubungan interpersonal mereka dimasa kini (Habsy, B.A., 2021).

Situasi Hubungan

Dalam Habsy, B. A., 2021., konseling psikoanalisis terdapat 3 bagian hubungan guru BK/Konselor dengan konseli, yakni ;

- a. Aliansi yakni sikap konseli kepada guru BK atau konselor yang relatif rasional, realistik, dan tidak neurosis (merupakan prakondisi untuk terwujudnya keberhasilan konseling).
- b. Transferensi; a. pengalihan segenap pengalaman masa lalu konseli terhadap orang – orang yang menguasainya, yang ditunjukkan kepada konselor, b. bagian dari hubungan yang sangat penting untuk dianalisis, c. membantu konseli untuk mencapai pemahaman tentang bagaimana dirinya telah salah dalam menerima, meninterpretasikan dan merespon pengalamannya pada saat ini yang berkaitan dengan masa lalunya.
- c. Kontratransferensi, merupakan kondisi saat konselor mengembangkan pandangan – pandangan yang tidak selaras dan berasal dari konflik – konfliknya sendiri. Kontra-transferensi bisa terdiri dari perasaan tidak suka, atau keterikatan yang berlebihan, kondisi ini dapat menghambat kemajuan proses konseling karena konselor akan lebih fokus pada masalahnya sendiri. Konselor harus menyadari perasaannya terhadap konseli dan mencegah pengaruh yang merusak. Konselor diharapkan untuk bersikap relatif obyektif dalam menerima segala bentuk emosi dari konseli.

Tahap – Tahap Konseling

Terdapat empat tahapan konseling psikoanalisis (Arlow dalam Nystul, 2011;Corey, 2016;Fall, 2004; Yusuf, 2016) yakni :

1. Tahap pembukaan (the opening phase)

Konselor membangun hubungan terapeutik dan memperoleh pemahaman tentang konflik ketidaksadaran konseli. Konselor mempelajari dinamika psikologis konseli dan menginterpretasi konflik kesadaran konseli. Tugas konselor adalah mengases (menaksir) hakikat distress konseli. Menurut Freud, masalah yang dapat dibantu melalui psikoanalisis adalah yang mengalami neurosis, bukan masalah ekstrim dalam hal impulsif, narsistik yang berlebihan, ketidakjujuran, psikopat atau berbohong patologis.

2. Pengembangan Transferensi (the development of transference)

Pengembangan dan analisis transferensi merupakan inti dalam konseling psikoanalisis. Transferensi adalah perasaan konseli kepada konselor. Pada fase ini perasaan yang sebenarnya dialami konseli mulai ditujukan kepada konselor, yang dianggap sebagai orang yang telah menguasainya di masa lalunya (significant figure person). Contohnya, konseli mungkin mentransfer perasaan benci kepada ayahnya ke arah konselor. Analisis transferensi membantu konseli belajar menggunakan pemahaman untuk mengembangkan hubungan yang tepat. Pada tahap ini konselor harus menjaga jangan sampai terjadi kontratransferensi yaitu respon atau reaksi emosional (tidak rasional) yang dilakukan konselor pada konseli karena konselor memiliki perasaan-perasaan yang tidak terpecahkan.

3. Bekerja melalui transferensi (working through)

Tahap ini merupakan proses analisis atau eksplorasi ketidaksadaran yang bersumber di masa kecil. Tahap ini tercapai melalui pengulangan interpretasi dan eksplorasi bentuk-bentuk resistensi yang menghasilkan perubahan perasaan sehingga konseli dapat membuat

pilihan baru. Tahap ini dapat tumpang tindih dengan tahap sebelumnya, hanya saja transferensi terus berlangsung, dan konselor berusaha memahami tentang dinamika kepribadian konselinya.

4. Resolusi Transferensi (the resolution of transference)

Tujuan tahap ini adalah memecahkan perilaku neurosis konseli yang ditunjukkan kepada konselor sepanjang hubungan konseling. Konselor mulai mengembangkan hubungan yang dapat meningkatkan kemandirian konseli dan menghindari ketergantungan konseli kepada konselornya. Ketika konselor dan konseli sepakat tentang capaian tujuan konseling bagi konseli, transferensi telah terpecahkan, maka konseling dapat diakhiri.

Teknik – Teknik Konseling

1. Asosiasi Bebas

Teknik pokok konseling psikoanalisa adalah asosiasi bebas. Konselor memerintahkan konseli untuk menjernihkan pikirannya dari pemikiran sehari-hari dan sebanyak mungkin untuk mengatakan apa yang muncul dalam kesadarannya. Konseli mengemukakan segala sesuatu melalui perasaan atau pemikiran dengan melaporkan secepatnya tanpa sensor.

2. Penafsiran

Prosedur dasar yang digunakan dalam analisis asosiasi bebas, analisis mimpi, analisis resistensi dan analisis transferensi. Prosedurnya terdiri atas penetapan analisis, penjelasan, dan mengajarkan konseli tentang makna perilaku dimanifestasikan dalam mimpi, asosiasi bebas, resistensi dan hubungan terapeutik itu sendiri. Fungsi penafsiran adalah membiarkan ego untuk mencerna materi baru dan mempercepat proses menyadarkan hal-hal yang tersembunyi.

3. Analisis Mimpi

Prosedur penting untuk mengungkap ketidaksadaran dan memberi pemahaman kepada konseli terhadap berbagai hal yang terkait dengan masalah yang tidak terpecahkan. Mimpi hadir dalam bentuk simbol yang berakar dari keinginan, ketakutan dan konflik yang direpres. Selama tidur, kesadaran berkurang dan perasaan yang direpres muncul ke permukaan.

4. Analisis Resistensi

Melakukan analisis terhadap sikap resisten konseli. Resistensi dapat berbentuk tingkah laku yang tidak memiliki komitmen pada pertemuan konseling, tidak menepati janji, menolak mengingat mimpi, menghalangi pikiran saat asosiasi bebas, dan bentuk lainnya.

5. Analisis Transferensi

Transferensi terjadi ketika konseli memandang konselor seperti orang lain. Dalam konseling, terkadang konseli mentransfer perasaan tentang orang yang penting baginya pada masa lalu kepada konselor. Dalam Teknik ini, konselor mendorong transferensi ini dan menginterpretasikan perasaan positif dan negatif yang diekspresikan. Pelepasan ini bersifat terapeutik, karena dilakukan melalui katarsis emosional.

6. Analisis Kepribadian (Case History)

Teknik ini dilakukan dengan melihat dinamika dari dorongan primitive (libido) terhadap ego dan bagaimana superego menahan dorongan tersebut. Teknik ini bertujuan melihat fase perkembangan dorongan seksual apakah berjalan wajar, adakah hambatan dan kapan mulai terjadi hambatan.

7. Hipnotis

Bertujuan mengeksplorasi dan memahami faktor ketidaksadaran (unconsciousness) yang menjadi penyebab masalah. Konseli diajak melakukan katarsis dengan memverbalisasikan konflik yang telah ditekan ke alam ketidaksadaran. Hipnotis telah banyak ditinggalkan karena hasil tidak bertahan lama karena setelah sadar, penyebab

masih tetap ada dan mengganggu (Thompson, et al. 2004). Cara ini dipengaruhi oleh Joseph Breuer dalam membantu katarsis. Dalam praktik selanjutnya, Freud mengandalkan teknik relaksasi.

Kelemahan dan Kelebihan Konseling Psikoanalisis

Kelemahan dari konseling psikoanalisis, menurut Surya, 2003 dalam Husna, F., Yulita, R., Syamrosa, A, I., & Lesmana, G., 2023, yakni :

1. Diperlukan konselor yang benar – benar menguasai dan terlatih dalam melakukan terapi
2. Tidak semua kenangan masalah bisa atau sebaliknya dibawa kedalam sadar
3. Konseling dengan pendekatan psikoanalisa dinilai kurang efisien dari segi waktu dan biaya karena waktu yang dibutuhkan dalam terapi cukup panjang dan memakan biaya yang tidak sedikit karena untuk menggali masa lalu konseli tidak dapat dilakukan hanya dengan satu kali pertemuan saja, serta membuat konseli menjadi jenuh dalam proses terapi.
4. Penanganan ini tidak efektif untuk psikosis atau penyakit menetap dibanding dengan masalah – masalah yang terkait dengan phobia, histeria, dan obsesi.

Kelebihan konseling psikoanalisis, menurut Surya, 2003 dalam Husna, F., Yulita, R., Syamrosa, A. I., & Lesmana, G. (2023), yakni ;

1. konseli dapat mengetahui mengenai masalah apa yang sebenarnya tidak disadarinya karena pendekatan ini menggali konflik internal yang terjadi dalam diri individu dan sebagai konselor membantu konseli untuk memahami masalahnya dan menemukan apa yang menjadi penyebab dari masalahnya tersebut dan memformalisasikannya kepada konseli agar konseli mengetahui apa yang sebenarnya menjadi permasalahannya.
2. Kehidupan mental individu menjadi bisa dipahami dan dapat memahami sifat manusia
3. Konselor dapat mengungkapkan masa lalu konseli lebih dalam dan menyeluruh dibandingkan dengan terapi lainnya. Karena pendekatan ini mengutamakan pentingnya masa kanak – kanak dalam perkembangan kepribadian manusia.
4. Ketika penanganan analitis berhasil maka konseli tidak lagi menderita gejala – gejala yang membuatnya terhambat
5. Pendekatan ini dapat mengatasi kecemasan melalui analisis atas mimpi, resitensi, dan tranferensi, pendekatan psikoanalisis dalam konseling ini mengutamakan ketidaksadaran dan peranannya sangat besar pada pembentukan perilaku individu.

SIMPULAN

Psikoanalisis dimulai oleh Freud, yang menekankan pentingnya pengalaman masa kecil dan faktor genetik dalam membentuk perilaku manusia. Ia memperkenalkan konsep asosiasi bebas sebagai metode untuk mengungkap pikiran bawah sadar. Teori ini menyatakan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh naluri dan konteks sosial, dengan penekanan pada konflik antara id, ego, dan superego sebagai elemen pembentuk kepribadian. Model struktural kepribadian Freud terdiri dari id (naluri), ego (realitas), dan superego (moralitas). Ketidakseimbangan antara ketiga elemen ini dapat menyebabkan perilaku bermasalah.

Konseling psikoanalisis bertujuan untuk membantu individu mencapai keseimbangan psikologis dengan meningkatkan kesadaran ego dan mengatasi konflik intrapsikis. Ini melibatkan pengembangan hubungan yang sehat dan pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri. Proses konseling terdiri dari beberapa tahap, mulai dari pembukaan hingga resolusi transferensi, di mana konselor membantu konseli memahami perasaan dan pengalaman masa lalu yang mempengaruhi kehidupan mereka saat ini. Teknik utama dalam konseling psikoanalisis termasuk asosiasi bebas untuk mengeksplorasi pikiran tanpa sensor dan penafsiran untuk memahami makna di balik perilaku serta pengalaman emosional konseli.

DAFTAR PUSTAKA

- Husna, F., Yulita, R., Syamrosa, A. I., & Lesmana, G. (2023). Literature Study of Client Problems Psychoanalytic Criteria. *Indonesian Journal of Advanced Research*, 2(8), 1061-1070.
- Habsy, B. A., Mufidha, N., Shelomita, C., Rahayu, I., & Muckorobin, M. I. (2023). Filsafat dasar dalam konseling psikoanalisis: Studi literatur. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(2), 189-199.
- Yani, S., & Harahap, A. C. P. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Individual Pendekatan Psikoanalisis Klasik untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Siswa IQ Superior. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 9(1), 53-62.
- Khoiriah, S. M. A., Suarni, N. K., & Dantes, N. (2023). Efektivitas konseling psikoanalisa menggunakan teknik interpretasi terhadap perkembangan moral siswa SMP. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 42-51.
- Nugroho, A. F. (2018). Teori-teori bimbingan konseling dalam pendidikan. *Jurnal Tawadhu*, 2(1), 428-446.
- Tomsa, R., Ortiz, V., Sedano, J., & Jenaro, C. (2014). Mental health of first year college students from the psychoanalytic approach of Cencillo. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 127, 621-625.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Tenth Edition. Cengage learning.
- Sharf, R. S. (2004). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases*.
- Niaz, A., Stanikzai, S. M., & Sahibzada, J. (2019). Review of Freud's psychoanalysis approach to literary studies. *American International Journal of Social Science Research*, 4(2), 35-44.
- Schweitzer, R. D., Glab, H., & Brymer, E. (2018). The human-nature experience: A phenomenological-psychoanalytic perspective. *Frontiers in Psychology*, 9, 969.
- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2016). *Counseling and psychotherapy: Theories and interventions*. John Wiley & Sons