

Psikodemia.com – Pendekatan Psikodinamika dalam Psikologi klinis, merupakan pendekatan **psikoterapi** yang dicetuskan oleh Sigmund Freud. Phares dan Trull (2001, dalam Ardani, dkk, 2007), menyatakan bahwa pendekatan terapi psikodinamika memfokuskan pada :

- Motif-motif ketidaksadaran dan konflik-konflik dalam mencari akar perilaku.
- Analisis pengalaman masa lalu.
- Membantu motif-motif yang tidak disadari dalam diri seseorang menjadi disadari, karena hanya dengan menyadari motif-motif dalam dirinya lah individu dapat melakukan pilihan.

Perilaku manusia ditentukan oleh impuls, needs and motif. Konflik yang terjadi pada diri masing-masing dan seringkali di luar kesadaran. Faktor intrapsikis (id,ego,super ergo) dapat menyebabkan perilaku normal atau abnormal.

Pendekatan psikodinamika dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori, yaitu perspektif tradisional Freudian (psikoanalitik), perspektif pembaharu (neo-Freudian), dan perspektif modern (relasi objek).

Perspektif Psikoanalitik Freud

Perspektif psikoanalitik **Freud** sering disebut analisis klasik atau analisis Freudian klasik. Freud membangun pemahaman perilaku manusia berdasarkan pada tiga struktur mental yang biasa terjadi dalam konflik psikis, yaitu :

- Id, terbentuk sejak kelahiran, beroperasi pada prinsip kesenangan dan mewakili semua hasrat primitif, kebutuhan, dan keinginan-keinginan.
- Ego, terbentuk kira-kira umur satu tahun, beroperasi berdasarkan prinsip realitas dan

mewakili aspek rasional dari kepribadian yang membantu kita beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

- Superego, terbentuk kira-kira umur lima tahun, mewakili internalisasi norma kekeluargaan, budaya, sosial dan lainnya. Yang termasuk dalam superego adalah ego ideal (gambaran lengkap atau representasi mengenai siapa diri kita sebenarnya atau kita dapat menjadi siapa) dan suara hati (aturan-aturan tentang perasaan-perasaan, pikiran-pikiran, dan perilaku baik dan buruk). Suara hati berkaitan dengan apa yang dipersepsikan sebagai 'benar' dan 'salah'.

Tujuan dari pendekatan Freud adalah *insight* (memahami faktor-faktor yang tidak disadari yang menimbulkan masalah pada perasaan, pikiran, dan perilaku) dan *working through* terhadap *insight* untuk meningkatkan fungsi sehari-hari. Proses *working through* melibatkan pengujian yang teliti dan mendalam terhadap harapan, dorongan, impuls, dan konflik tak sadar dalam kehidupan sehari-hari.

Perspektif pembaharu atau Neo-Freudian.

Tokoh perspektif Neo-Freudian diantaranya adalah Carl Jung, Erik Eriksson, Alfred Aler, Herry Stack Sullivan, dan Karen Horney. Neo-Freudian telah mengembangkan teori Freud secara lebih lanjut.

Pada dasarnya, penekanan Freud pada id tidak berlaku bagi para revisionis yang mengembangkan teori-teori yang berfokus pada fungsi ego yang lebih komprehensif.

Teori-teori yang dibangun oleh para pembaharu dikenal sebagai pembentukan dasar bagi psikologi ego. Sebagian besar dari revisionis sepakat bahwa peran hubungan interpersonal sangat mendasar dalam perkembangan kepribadian dan fungsi psikologis, serta perkembangan psikologis berlanjut setelah tahun-tahun pertama yang diungkap oleh Freud.

Perspektif relasi objek

Meskipun teori psikoanalitik Freud sangat fokus pada pengalaman masa kanak-kanak, dia tidak pernah merawat seorang anak dalam psikoanalisis. Freud menyusun kesimpulan (konsep) mengenai perkembangan dan pengalaman masa kanak-kanak melalui analisis terhadap pasien-pasien dewasa yang mengungkap masa kecil mereka.

Kritik terhadap Freud sering diutarakan karena teorinya dibangun atas dasar pengalamannya merawat pasien kelas atas dan wanita dewasa di Vienna pada masa Victorian dibandingkan penelitian ilmiah dan komprehensif, teori Freud merupakan asumsi (hipotesis).

Melanie Klein merupakan salah satu dari penulis psikoanalitik pertama yang memfokuskan perawatan langsung pada anak-anak. Klein menganggap bahwa emosi internal anak-anak berfokus pada hubungan interpersonal, bukan kontrol impuls dan drives (pendorong).

Teoris relasi objek memandang **bayi** sebagai pencarian objek, bukan pencarian kesenangan. Hubungan awal dengan ibu menyajikan kerangka bagi perkembangan pengertian tentang diri sendiri.

Dengan demikian, perasaan yang kuat terhadap ibu menyediakan struktur dan pendekatan bagi perkembangan fungsi psikologis dan hubungan pada masa selanjutnya.

Teoris relasi objek cenderung memandang perilaku sebagai manifestasi pengalaman awal masa kanak-kanak dengan ibu dan figur atau sosok penting lainnya dalam kehidupan anak. Teoris relasi objek secara umum mengabaikan pengaruh hubungan ayah-anak.

Kelebihan dan kekurangan pendekatan Psikodinamika dalam Psikologi klinis

Kelebihan pendekatan Psikodinamika dalam Psikologi klinis:

1. Freud berani dan tanggap melakukan observasi yang membuahkan teori kepribadian pertama dan teknik psikoterapi pertama yang efektif.
2. Mampu mengidentifikasi pengaruh dini bentuk perkembangan kepribadian yang berimplikasi pada perkembangan anak
3. Wawancara dikembangkan sebagai konseling.
4. Memiliki kesesuaian yang tinggi antara teori dan teknik.
5. Menjelaskan kepribadian manusia secara komprehensif dan kompleks.
6. Mampu membuat klien mengetahui masalah apa yang selama ini tidak disadarinya.
7. Konseling psikoanalisa merupakan penyembuhan yang lebih bersifat psikologis dengan cara-cara fisik.

Kekurangan pendekatan Psikodinamika dalam Psikologi klinis:

1. Freud menjelaskan bahwa perilaku seseorang hanya disebabkan oleh dorongan-dorongan seksual.
2. Istilah super ego, id dan ego, alam sadar, alam bawah sadar, alam tidak sadar, tahap oral, tahap alat sadistis dan tahap falik, mimpi analis, dan sebagainya tak punya definisi operasional : artinya mereka tidak dijabarkan dalam operasi atau perilaku yang spesifik. Peneliti harus menyusun sendiri definisi untuk sederetan istilah psikoanalisis.
3. Pandangannya yang terlalu deterministik di nilai terlalu merendahkan martabat manusia.
4. Terlalu banyak menekankan kepada pengalaman kanak-kanak, dan menganggap

kehidupan seolah-olah sepenuhnya ditentukan masa lalu. Hal ini memberikan gambaran seolah-olah sepenuhnya tanggung jawab individu sekarang.

5. Terlalu menekankan pada *libido*, padahal tidak semua hal dapat dijelaskan dengan *libido*
6. Waktu yang dibutuhkan dalam terapi terlalu panjang
7. Memakan banyak biaya bagi klien
8. Diperlukan terapis yang benar-benar terlatih untuk melakukan terapi

REFERENSI:

1. Hall.C.S & Lindzey G. 1970. *Theories of Personality*. New York : John Wiley & Sons
2. Basuki, Heru. 2008. *Psikologi Umum*. Jakarta.Gunadarma.
3. Jeanette Murad Lesmana. 2011. *Dasar-dasar Konseling*, Jakarta:UI-Press.
4. Shertzer & Stone, 1980. *Fundamental Of Counseling*. Boston, Houghton Mifflin Company.
5. Corey. Gerald, 2010. *Konseling dan Psikoterapi Teori dan Praktek*. Bandung : Refika Aditama