

APLIKASI KONSEP-KONSEP PSIKOANALISIS DALAM KONSELING KELUARGA

A. Pendekatan Psikoanalisis

Aliran psikoanalisis dipelopori oleh Sigmund Freud pada tahun 1896. Dia mengemukakan bahwa struktur kejiwaan manusia sebagian besar terdiri dari alam ketidaksadaran. Alam kesadarannya dapat diumpamakan puncak gunung es yang muncul di tengah laut, sedangkan sebagian besar gunung es yang terbenam itu adalah alam ketaksadaran manusia.

Pengertian psikoanalisis mencakup tiga aspek:

1. Sebagai metode penelitian proses-proses psikis,
2. Sebagai suatu teknik untuk mengobati gangguan-gangguan psikis,
3. Sebagai teori kepribadian

Psikoanalisis mempunyai beberapa prinsip, yakni:

1. Prinsip konstansi, artinya bahwa kondisi psikis manusia cenderung dalam keadaan konflik yang permanen (tetap);
2. Prinsip kesenangan, artinya kehidupan psikis cenderung untuk menghindari ketidaksenangan dan sebanyak mungkin memperoleh kesenangan;
3. Prinsip realitas yaitu prinsip kesenangan yang disesuaikan dengan keadaan nyata.

Struktur kepribadian menurut Freud terdiri dari **Id**, **Ego** dan **Super Ego**. Id merupakan aspek biologis yang mempunyai energi yang dapat mengaktifkan ego dan super ego. Energi yang meningkat dari id sering menimbulkan ketegangan dan rasa tidak enak. Dorongan-dorongan untuk memuaskan hawa nafsu manusia bersumber dari id. Sedangkan ego berperan untuk mengatur agar ego bertindak sesuai moral masyarakat. Di samping itu super ego berfungsi untuk merintangi dorongan-dorongan (*impuls*) id terutama dorongan seksual dan agresif yang bertentangan dengan moral masyarakat.

1. Dinamika kepribadian

Freud menganggap bahwa organisme manusia sebagai suatu kompleks sistem energi yang mendapat energi dari makanan. Energi tersebut digunakan untuk berbagai macam keperluan seperti sirkulasi pernafasan, gerakan otot, mengamati, mengingat, berpikir, dan sebagainya. Freud menyebut energi dalam psikis itu sebagai *psychic energy*. Energi itu dapat berpindah. Atas dasar itu maka energi psikis dapat pindah kepada energi fisiologis dan sebaliknya. Sebagai titik temu energi tubuh dengan kepribadian adalah id dengan insting-instingnya.

a. Insting

Insting adalah suatu pernyataan psikologis dari suatu sumber perangsang somatik yang di bawa sejak lahir. Suatu insting merupakan sejumlah energi psikis yang disebut oleh Freud sebagai suatu ukuran tuntutan yang membuat manusia bekerja. Freud mengelompokkan insting menjadi dua jenis, yakni insting hidup dan insting mati.

b. Kecemasan

Freud mengemukakan tiga macam kecemasan; 1) kecemasan realistik (bersumber dari ego), 2) kecemasan neurotis (bersumber dari id), dan 3) kecemasan moral (bersumber dari super ego).

2. Proses konseling

a. Tujuan konseling

Tujuan konseling aliran psikoanalisis adalah untuk membentuk kembali struktur kepribadian konseli dengan jalan mengembalikan hal yang tidak disadari menjadi sadar kembali. Proses konseling dititikberatkan pada usaha konselor agar konseli dapat menghayati, memahami dan mengenal pengalaman-pengalaman masa kecilnya terutama antara umur 2-5 tahun. Pengalaman-pengalaman tersebut ditata, didiskusikan, dianalisis dan ditafsirkan dengan tujuan agar kepribadian konseli dapat direkonstruksi kembali. Jadi penekanan konseling adalah pada aspek afektif sebagai pokok pangkal munculnya ketaksadaran manusia. Sudah barang tentu tilikan kognitif tetap diperhatikan akan tetapi tidak seperti aspek afektif.

b. Fungsi konselor

Konselor bersikap anonim, artinya konselor berusaha tak dikenal konseli, dan bertindak sedikit sekali memperlihatkan perasaan dan pengalamannya. Tujuannya adalah agar konseli dengan mudah memantulkan perasaan kepada konselor. Pemantulan itu merupakan proyeksi konseli yang menjadi bahan analisis bagi konselor.

c. Proses konseling

Secara sistematis proses konseling yang dikemukakan dalam urutan fase-fase konseling dapat diikuti berikut ini; 1) Membina hubungan konseling yang terjadi pada tahap awal konseling; 2) Tahap krisis bagi konseli, yaitu kesukaran dalam mengemukakan masalahnya, dan melakukan *trasferensi*; 3) Tilikan terhadap masa lalu konseli terutama pada masa kanak-kanaknya; 4) Pengembangan resistensi untuk pengembangan diri; 5) Pengembangan hubungan *trasferensi* konseli dengan konselor. *Transferensi* adalah apabila konseli menghidupkan kembali pengalaman dan konflik masa lalu sehubungan dengan cinta, seksualitas, kebencian, kecemasan, yang oleh konseli dibawa ke masa sekarang dan dilemeparkan kepada konselor. Biasanya konseli bisa membenci atau mencintai konselor.

d. Teknik konseling

Ada lima (5) teknik dasar dari konseling psikoanalisis yaitu:

- 1) Asosiasi bebas, yaitu konseli diupayakan untuk menjernihkan atau mengikis alam pikirannya dari alam pengalaman dan pemikiran sehari-hari sekarang ini, sehingga konseli mudah mengungkapkan pengalaman masa lalunya. Tujuan teknik ini ialah untuk mengungkapkan pengalaman masa lalu dan menghentikan emosi-emosi yang berhubungan dengan pengalaman traumatik masa lampau. Hal ini disebut juga *katarsis*.
- 2) Interpretasi, adalah teknik yang digunakan oleh konselor untuk menganalisis asosiasi bebas, mimpi, resistensi, dan *trasferensi* konseli. Konselor menetapkan, menjelaskan dan bahkan mengajar konseli tentang

makna perilaku yang termanifestasi dalam mimpi, asosiasi bebas, resistensi atau transferensi langsung. Tujuannya adalah agar ego konseli dapat mencerna materi baru dan mempercepat proses penyadaran.

- 3) Analisis mimpi, yaitu suatu teknik untuk membuka hal-hal yang tak disadari dan memberi kesempatan konseli untuk menilik masalah-masalah yang belum terpecahkan. Proses terjadinya mimpi adalah karena diwaktu tidur pertahanan ego menjadi lemah dan kompleks yang terdesakpun muncul ke permukaan. Oleh Freud mimpi itu ditafsirkan sebagai jalan raya terhadap keinginan-keinginan dan kecemasan yang akan disadari yang diekspresikan.
- 4) Analisis resistensi, analisis resistensi ditujukan untuk menyadarkan konseli terhadap alasan-alasan terjadinya resistensinya. Konselor meminta perhatian konseli untuk menafsirkan resistensi.
- 5) Analisis transferensi, konselor mengusahakan agar konseli mengembangkan transferensinya agar terungkap neurosisnya terutama pada usia selama lima tahun pertama dalam kehidupannya. Konselor menggunakan sifat-sifat netral, objektif, anonim dan pasif agar terungkap transferensi tersebut.

B. Konseling Keluarga

ASCA (American School Counselor Association) mengemukakan bahwa konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu kliennya mengatasi masalah-masalahnya.

Minuchin (Sofyan Wilis: 50) mengatakan bahwa keluarga adalah “*multi bodied organism*” organisme yang terdiri dari banyak badan. Keluarga merupakan satu kesatuan (*entity*) atau organisme. Dari definisi di atas maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa konseling keluarga adalah hubungan tatap muka yang bersifat penuh penerimaan dan pemberian kesempatan kepada klien, dimana konselor

memergunakan keterampilannya untuk membantu mengatasi masalah-masalah konseli sebagai bagian dari satu kesatuan (*entity*).

Hal yang amat penting sebelum suatu proses konseling keluarga dilakukan adalah mendekati konseli secara individual dengan individual counseling (konseling individual) individu yang bermasalah (sumber masalah). Tujuannya adalah:

- 1) Agar konseli dapat mengekspresikan perasaan-perasaan yang mengganjal, menyakitkan menyedihkan, dan yang melukai hatinya.
- 2) Setelah muncul perasaan lega dan agak tenang, maka tugas konselor ialah mengungkapkan pengalaman-pengalaman konseli berhubungan dengan perasaan negatif dalam dirinya. Tujuan dari langkah ini adalah agar konselor memahami perilaku-perilaku apa yang ada diantara orang tua, saudara terhadap dirinya.
- 3) Selanjutnya konselor berusaha memunculkan pikiran-pikiran sehat konseli agar tercipta suatu keluarga bahagia dan utuh.

Di dalam proses konseling keluarga terdapat dua pendekatan yang digunakan, yakni:

1. Pendekatan individual. Disebut juga individual counseling yaitu upaya untuk menggali emosi, pengalaman dan pemikiran konseli.
2. Pendekatan kelompok (Family Counseling). Yaitu diskusi dalam keluarga yang dibimbing oleh konselor keluarga.

Konseling keluarga dilakukan setelah masalah-masalah yang rawan pada diri-diri anggota keluarga (bermasalah) telah dapat diselesaikan oleh konselor secara konseling individual. Dengan cara demikian tugas konselor keluarga akan lebih ringan dalam membantu keluarga menyelesaikan masalahnya dan menciptakan keluarga yang utuh setelah lancarnya komunikasi di antara mereka.

C. Aplikasi Konsep-konsep Psikoanalisis dalam Konseling Keluarga

Konsep psikoanalisis mengajarkan konselor untuk memahami tentang ketakberfungsian pola-pola keluarga yang telah menyebabkan isu-isu pribadi yang tak terpecahkan di antara ayah, ibu dan anak-anak. Di dalam konseling keluarga situasi yang tak menentu itu merupakan pola masa lalu yang terungkap di masa sekarang di dalam keluarga. Tantangan besar dari konselor ialah untuk membantu anggota keluarga agar menyadari keadaannya dan mengambil tanggung jawab dalam menanggulangi proyeksi dan transferensinya dan memahami bahwa masalah keluarga masih saja berlarut-larut seandainya mereka terus-menerus berorientasi secara tak sadar kepada kehidupan masa lalunya. Pendekatan ini menunjukkan bahwa suatu kekuatan yang ditempuh untuk memecahkan masalah keluarga sebagai suatu sistem dengan tujuan mencapai perubahan struktur kepribadian kedua orang tua.

Jika mereka sadar tentang kebutuhan dan motivasi-motivasinya yang tak disadari itu, sebagai yang ia alami masa lalu dalam “luka” psikis, dan jika mereka sadar akan hubungan yang dinamik antara pengalaman-pengalamannya sebagai anak-anak serta perannya sekarang sebagai orang tua, maka kemungkinan baru terbuka bagi orang tua itu untuk mencapai perubahan bagi pribadinya dan situasi keluarganya.

REFERENSI

- Corey, G. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Nandang, R. 2009. *Bimbingan dan konseling kelompok di sekolah (Metode, teknik dan Aplikasi)*. Bandung: Rizqipress.
- Surya, M. 2003. *Teori-teori Konseling: cetakan pertama*. Bandung: Bani quraisy.
- Yusuf, S. 2007. *Teori Kepribadian.*: Bandung: Rosdakarya.
- Yusuf, S dan Juntika, A. 2006. *Landasan bimbingan dan konseling: cetakan kedua*. Bandung: Rosdakarya.
- Wilis, S. 2009. *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Bandung: Alfabeta.