

Pendekatan Konseling Psikoanalisis: Kajian Literatur tentang Konsep, Teknik dan Relevansinya dalam Praktik Konseling

Florentina Ema Weking¹, Rusmanita Amalia Sari², Budi Purwoko³, Bakhrudin All Habsy⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

*Email koresponden: 25011355013@mhs.unesa.ac.id1

ARTIKEL INFO

Article history

Received: 18 December 2025

Accepted: 20 April 2026

Published: 30 April 2026

Kata kunci:

Psychoanalytic counseling¹,
Sigmund Freud²,
Unconscious mind³.

ABSTRACT

This article discusses counseling approaches and theories, with a primary focus on the psychoanalytic counseling theory. Psychoanalytic theory, developed by Sigmund Freud, emphasizes the importance of the unconscious mind, past experiences, and intrapsychic dynamics in shaping individual behavior and personality. This article outlines the fundamental concepts of psychoanalysis, such as the structure of personality (id, ego, superego), defense mechanisms, and counseling techniques used, including free association, dream interpretation, and transference. In addition, this article also examines the strengths and limitations of the psychoanalytic approach in modern counseling practice. Through a narrative literature review with the stages of identification, selection, classification, and content analysis of relevant sources, this article aims to provide a comprehensive understanding of the relevance and application of psychoanalytic theory in helping individuals overcome psychological problems. It is expected that this article can serve as a reference for practitioners, academics, and students in developing insights into the theory and practice of psychoanalytic counseling.



© 2025 by authors. Lisensi Ummul Qura : Jurnal Ilmiah Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY-SA) license.

PENDAHULUAN

Konseling merupakan salah satu upaya untuk membantu mengatasi konflik, hambatan, dan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan kita, sekaligus sebagai upaya peningkatan kesehatan mental (Latipun, 2005). Dalam perkembangannya, salah satu pendekatan yang memiliki pengaruh besar dalam sejarah psikologi dan konseling adalah teori psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud. Pendekatan ini memandang bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh dinamika alam bawah sadar, pengalaman masa lalu, serta adanya konflik yang terjadi di dalam diri seseorang, antara pikiran, perasaan, serta nilai atau dorongan. Selain sebagai pendekatan terapeutik, psikoanalisis juga memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman kepribadian dan perkembangan individu.

Penting untuk diingat bahwa Freud menciptakan metode psikodinamik dalam psikologi, yang membuka kemungkinan baru dan menawarkan perspektif segar. Misalnya, ia membangkitkan rasa ingin tahu tentang motivasi perilaku. Selain itu, Freud memicu banyak investigasi, perdebatan, dan studi serta meletakkan dasar bagi sistem-sistem selanjutnya (Corey; 2003).

Hingga saat ini, pendekatan psikoanalisis masih digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk memahami perilaku individu melalui pengalaman masa kanak-kanak,

dinamika kepribadian dan ketidaksadaran. Meskipun demikian, penerapan pendekatan konseling psikoanalisis di lingkungan pendidikan masih relatif terbatas. Sebagian pembahasan cenderung berfokus pada aspek teoritis klasik dan belum banyak mengulas adaptasinya terhadap kebutuhan konseli saat ini. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menganalisis kembali konsep dasar, teknik, serta relevansi pendekatan psikoanalisis sebagai landasan ilmiah dalam praktik pemberian layanan bimbingan dan konseling modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur naratif (*narrative literature review*), yaitu pendekatan yang bertujuan mensintesis dan menginterpretasikan berbagai sumber ilmiah secara konseptual untuk memperoleh pemahaman menyeluruh terhadap suatu topik (Snyder, 2019). Sumber data diperoleh dari 14 referensi yang terdiri atas buku teks bimbingan dan konseling, karya klasik mengenai psikoanalisis, serta artikel jurnal ilmiah yang membahas teori psikoanalisis dan penerapannya dalam konseling. Literatur yang digunakan dipublikasikan pada rentang tahun 2003–2024. Adapun kriteria inklusi meliputi: (1) sumber membahas teori psikoanalisis Sigmund Freud, (2) memiliki keterkaitan dengan bidang konseling atau psikologi, (3) berasal dari buku akademik atau jurnal ilmiah yang kredibel, dan (4) tersedia secara lengkap untuk dianalisis. Adapun kriteria eksklusi meliputi: (1) sumber yang tidak relevan dengan topik psikoanalisis, (2) artikel populer nonilmiah, dan (3) sumber dengan informasi yang duplikatif. Proses analisis data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu identifikasi literatur, seleksi sumber, klasifikasi tema, analisis isi (*content analysis*), dan sintesis naratif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Definisi Pendekatan Psikoanalisis

Teori konseling Psikoanalisis dapat dikatakan sebagai pelopor dalam perkembangan bidang psikologi dan konseling modern. Dikembangkan oleh Sigmund Freud, pendekatan ini menempatkan dinamika alam bawah sadar, pengalaman masa kanak-kanak, serta konflik intrapsikis sebagai faktor utama yang mampu mempengaruhi perilaku individu. Dalam praktik konseling tujuan dari pendekatan psikoanalisis adalah untuk membantu klien memperoleh wawasan (*kesadaran diri*) dan mengubah pola perilaku maladaptif dengan membantu mereka memahami konflik internal bawah sadar, terutama yang diakibatkan oleh pengalaman sebelumnya (Corey, 2003; Suryani, 2024).

Berbeda dengan pendekatan behavioristik yang menitikberatkan pada perilaku tampak dan proses belajar, maupun pendekatan humanistik yang menekankan kesadaran diri serta aktualisasi potensi, psikoanalisis lebih berfokus pada faktor-faktor tidak sadar yang sering kali tersembunyi dibalik gejala psikologi. Perspektif ini menunjukkan bahwa perilaku individu tidak selalu dapat dijelaskan secara rasional, karena sering dipengaruhi pengalaman masa lalu dan dorongan instingtual yang belum terselesaikan (Habsy, 2022).

Pendekatan psikoanalisis memiliki karakteristik yang membedakannya dari pendekatan konseling lainnya, yaitu: (1) Berfokus pada dinamika alam bawah sadar, (2) Pengalaman masa kanak-kanak sangat mempengaruhi pembentukan kepribadian seseorang, (3) Menggunakan teknik interpretasi untuk memahami makna dari tindakan dan gagasan yang muncul, (4) Memanfaatkan hubungan konselor-konseli sebagai media untuk mengungkap pola relasi masa lalu melalui transferensi (Core, 2003; Latipun, 2005; Habsy, 2022).

Hal ini menunjukkan bahwa psikoanalisa adalah lebih dari sekadar terapi. Ini adalah perspektif mendalam tentang manusia dan dinamika kehidupan mereka (Pratiwi, 2022).

Relevansi dalam Bimbingan dan Konseling: Psikoanalisa dapat digunakan dalam praktik bimbingan dan konseling di sekolah demi memahami peserta didik yang mengalami masalah perilaku dan kesulitan belajar yang berasal dari pengalaman emosional. Dengan memahami dasar metode konseling psikoanalisis, konselor dapat lebih peka terhadap perilaku konseli dan dapat memberikan insight kepada konseli untuk mengembangkan diri.

B. Sejarah Perkembangan Psikoanalisis

Pada tanggal 6 Mei 1858, Sigmund Freud lahir di Moravia dari orang tua Yahudi. Keluarganya pindah ke Wina ketika ia berusia 4 tahun, dan ia menghabiskan 78 tahun di sana. Setelah invasi Hitler ke Austria, ia pergi ke London, di mana ia kuliah di Universitas Wina untuk belajar kedokteran. Ia bekerja di laboratorium Profesor Bruecke dari tahun 1876 hingga 1885 dan di sebuah lembaga kesehatan mental asing dari tahun 1882 hingga 1885. Menurut Hall (1980: 241), psikoanalisis memiliki dua aspek teoritis dan praktis. Dimensi praktis, yang berkaitan dengan cara mengobati penyakit mental, berbeda dengan dimensi teoritis, yang berkaitan dengan teori kepribadian dan inilah yang menjadikan psikoanalisis sebagai bagian dari psikologi (Ardiansyah, dkk; 2022).

Psikoanalisis menjalani proses yang panjang selama periode 1 (1895-1905), 2 (1895-1920), dan 3 (1920-1939) sebelum mencapai teori akhir. Periode pertama berfungsi sebagai dasar bagi pengembangan periode kedua dan ketiga. Tentu saja, ini tidak berarti bahwa teori psikoanalisis kebal terhadap kritik, meskipun telah mencapai titik kesempurnaan. (Ardiansyah, dkk; 2022)

Freud menggunakan hipnosis untuk membantu pasien. Namun, ia kemudian menemukan bahwa pasien dapat mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka dengan lebih bebas dengan teknik asosiasi bebas. Menurut Wulandari (2020), konsep dasar psikoanalisa seperti "id", "ego", dan "superego" berasal dari sini. Ini juga mencakup peran ketidaksadaran dalam membentuk perilaku manusia.

Psikoanalisa telah melalui perkembangan cukup signifikan di Amerika dan Eropa di abad ke-20. Pendekatan neo-psikoanalisa berasal dari perspektif baru yang dikembangkan oleh murid-murid Freud seperti Carl Jung, Alfred Adler, dan Karen Horney. Misalnya, Adler menekankan perasaan inferioritas dan keinginan untuk superioritas, sementara Jung berfokus pada gagasan ketidaksadaran kolektif (Rahman & Putri, 2021).

Psikoanalisa di Indonesia

Sejak tahun 1960-an, pendidikan psikologi dan bimbingan konseling di Indonesia mulai memperkenalkan pemikiran psikoanalisa. Prinsip-prinsip utama psikoanalisa, seperti pentingnya pengalaman masa kecil, dinamika bawah sadar, dan hubungan konselor-konseli, masih digunakan dalam konseling di sekolah dan lembaga psikologi. Namun, tidak semua teknik dapat digunakan secara menyeluruh karena keterbatasan konteks (Hidayat & Marlina, 2023). Kesimpulan: Mulai dari hipnosis dan asosiasi bebas hingga munculnya berbagai aliran turunan, metode psikoanalisa telah mengalami masa lalu yang panjang. Psikoanalisa masih menjadi dasar konseling dan teori kepribadian kontemporer, meskipun sering dikritik. Itu masih ada di Indonesia, terutama dalam pendidikan konseling.

C. Hakikat Manusia Dalam Psikoanalisa

Menurut psikoanalisis, hakekat manusia dilihat melalui lensa dinamika kepribadian yang kompleks. Freud berpendapat bahwa, alih-alih kesadaran umum, perilaku manusia terutama didikte oleh dorongan bawah sadar yang berasal dari naluri biologis dan pengalaman awal. Oleh karena itu, menurut psikoanalisa, manusia bukan hanya makhluk rasional tetapi juga makhluk yang dikuasai oleh konflik batin, yang seringkali tidak kita sadari.

1. **Manusia sebagai Makhluk Bawah Sadar**
Psikoanalisa melihat alam bawah sadar (*unconscious*) sebagai tempat dorongan, konflik, dan pengalaman traumatis dari masa kecil disimpan. Freud membagi kesadaran manusia ke dalam tiga tingkat yaitu sadar, prasadar, dan tidak sadar. Alam tidak sadar adalah faktor terbesar yang memengaruhi perilaku. Habsy (2021) mengatakan bahwa manusia sering bertindak tidak sesuai dengan akal sehat karena dinamika dalaman mereka yang tidak kita sadari.
2. **Manusia sebagai Makhluk yang Berkembang**
Psikoanalisa berpendapat bahwa pengalaman masa kecil sangat memengaruhi perkembangan manusia. Faktor-faktor seperti pola asuh orang tua, peristiwa traumatis, dan konflik yang tidak terselesaikan akan membentuk kepribadian seseorang ketika mereka dewasa. Habsy (2020) mengatakan bahwa konflik intrapsikis sering terjadi, yang berdampak pada kesehatan mental.
3. **Manusia sebagai Makhluk Konflik**
Psikoanalisis berpendapat bahwa perjuangan antara id, ego, dan superego tiga struktur kepribadian juga terkait dengan sifat manusia. Keinginan naluriah diwakili oleh id., superego menunjukkan nilai moral, dan ego berfungsi sebagai penghubung. Konflik yang muncul antara ketiganya, dapat menentukan perilaku manusia. Menurut Habsy (2022), konflik adalah sesuatu yang alami dalam diri manusia, dan itulah yang mendorong perkembangan kepribadian dan kebutuhan akan konseling.

Pemahaman tentang sifat manusia menjadi hal yang penting dalam konseling. Konselor harus sadar bahwa perilaku konseli tidak dapat dipahami dari satu sudut pandang luar saja, pengalaman masa lalu dan pengalaman bawah sadar pun dapat menjadi pertimbangan untuk membuat strategi intervensi. (Habsy, 2021)

D. Perkembangan Perilaku Dalam Psikoanalisa

Proses perkembangan perilaku manusia sangat diperhatikan dalam teori psikoanalisa. Freud menekankan bahwa dinamika struktur kepribadian, pengalaman masa kecil, dan dorongan naluriah membentuk perilaku individu. Konselor dapat mengidentifikasi karakteristik pribadi yang sehat atau malasuai hingga gagasan gangguan perilaku yang berasal dari konflik intrapsikis dengan memahami perkembangan perilaku ini.

1. Struktur Kepribadian

Berdasarkan pendapat Freud struktur kepribadian dibagi menjadi 3 yakni:

- a. **Id:** bagian paling sederhana yang bekerja berdasarkan prinsip kesenangan (*pleasure principle*). Id mengandung dorongan biologis seperti libido, agresi, dan kebutuhan instingtual lainnya.
- b. **Ego:** Ia bertindak sebagai mediator antara dunia luar dan dorongan id. Prinsip realitas, yang menjadi dasar fungsi ego, memungkinkan orang untuk menyalurkan dorongan mereka dengan cara yang bisa masuk akal.

- c. *Superego*: sistem nilai moral dan sosial yang muncul dari internalisasi kebiasaan orang tua dan lingkungan. Rasa bersalah atau malu adalah cara superego mengontrol dorongan identitas (Habsy, 2021).

Kompleksitas perilaku disebabkan ego, id dan superego. Individu memiliki kecenderungan untuk berkembang sehat jika egonya mampu mengimbangi tuntutan moral dan keinginan mereka. Sebaliknya, pertentangan di dalam diri seseorang (konflik intrapsikis) dapat menyebabkan gangguan perilaku jika ego gagal menjadi mediator.

Memahami apa itu kecemasan juga sangat penting untuk memahami interpretasi psikoanalitik tentang sifat manusia. Kecemasan adalah emosi tegang yang mendorong kita untuk bertindak. Ia berfungsi sebagai peringatan akan bahaya yang akan datang, sebuah sinyal kepada ego bahwa, jika tindakan yang tepat tidak diambil untuk menghadapi ancaman tersebut, kecemasan akan terus meningkat. Ego akan beralih ke metode yang tidak realistis, seperti perilaku yang berfokus pada perlindungan ego, jika kecemasan tidak dapat dikelola secara langsung dan rasional (Corey; 2003).

Kecemasan realistis, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral adalah tiga kategori kecemasan. Ketakutan akan bahaya dari dunia luar dikenal sebagai kecemasan realistis, dan tingkat kekhawatiran sebanding dengan ancaman tersebut. Ketakutan akan kecenderungan yang tak terkendali yang dapat menyebabkan seseorang bertindak dengan cara yang dapat mengakibatkan hukuman dikenal sebagai kecemasan neurotik. Ketakutan akan hati nurani sendiri dikenal sebagai kegelisahan moral. Ketika mereka melanggar prinsip-prinsip moral mereka, orang-orang dengan hati nurani yang kuat biasanya merasa buruk tentang hal itu (Corey; 2003).

2. Mekanisme Pertahanan Ego

Konselor harus memahami sifat dan tujuan pertahanan ego sambil mengatasi resistensi dan mekanisme pertahanan. Orang dapat mengelola kecemasan dan menghindari kerusakan ego dengan menggunakan strategi perlindungan ego. Sistem pertahanan seseorang bervariasi tergantung pada tahap perkembangan dan tingkat kekhawatiran mereka.

Mekanisme pertahanan memiliki dua kesamaan: mereka berfungsi pada tingkat bawah sadar dan mereka menolak atau salah menggambarkan realitas. Hipotesis Freud adalah paradigma homeostasis atau pengurangan ketegangan.

Berikut ini adalah gambaran umum berbagai sistem perlindungan ego (Corey;2003):

- a. Penolakan

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah dengan "menutup mata" terhadap keberadaan realitas yang berbahaya. Aspek-aspek realitas yang menyebabkan kecemasan disangkal. Menyangkal realitas kematian, misalnya, adalah cara umum kecemasan atas kepergian orang yang dicintai terwujud. Ketika peristiwa mengerikan seperti perang atau bencana lainnya terjadi, orang sering kali gagal melihat hal-hal tersebut karena terlalu menyakitkan untuk diterima.

- b. Penggambaran (Proyeksi)

Memproyeksikan karakteristik yang dianggap ego tidak pantas untuk orang lain. Hal-hal yang dibenci dan sulit diterima dalam diri sendiri dipersepsikan pada orang lain. Oleh karena itu, seseorang menyangkal memiliki kecenderungan jahat tersebut dan mengutuk orang lain atas "kejahatan" mereka melalui proyeksi. Seseorang menjauhkan

- diri dari kenyataan ini untuk menghindari penderitaan karena mengakui bahwa mereka menyimpan kecenderungan yang mereka anggap sebagai kejahatan.
- c. **Rekayasa (fiksiasi)**
Karena melangkah maju dapat menimbulkan kecemasan, fiksi menjadi "terpaku" pada fase perkembangan awal. Anak-anak yang terlalu bergantung menunjukkan mekanisme pertahanan berupa fiksasi, dan kekhawatiran menghalangi mereka untuk mengembangkan kemandirian.
 - d. **Kemunduran (Regresi)**
Kembali ke tahap perkembangan sebelumnya dengan keadaan yang kurang menuntut dikenal sebagai regresi. Misalnya, menangis tersedu-sedu, mengisap jempol, bersembunyi, dan bergantung pada guru adalah contoh perilaku kekanak-kanakan yang mungkin ditunjukkan oleh anak yang takut sekolah. Alternatifnya, seorang anak mungkin kembali ke perilaku yang kurang dewasa setelah kelahiran saudara kandung.
 - e. **Rasionalisasi**
Untuk mencegah kerusakan ego, rasionalitas menciptakan alasan-alasan "baik" untuk berpura-pura guna mengurangi rasa sakit akibat kenyataan yang mengecewakan. Ketika seseorang tidak mendapatkan pekerjaan yang benar-benar diinginkannya, mereka membuat alasan untuk kebahagiaan mereka. Atau, seorang pria muda yang pacarnya putus dengannya mungkin menghibur dirinya sendiri dengan mengatakan bahwa wanita itu tidak layak dan bahwa dia akan menendangnya untuk memperbaiki egonya yang terluka.
 - f. **Sublimasi**
Menggunakan saluran yang lebih tinggi atau lebih dapat diterima secara sosial untuk melampiaskan impuls seseorang dikenal sebagai sublimasi. Misalnya, seseorang dapat menemukan cara untuk mengekspresikan emosi kekerasan mereka dengan menyalurkan impuls agresif mereka ke dalam olahraga kompetitif. Dengan berhasil dalam olahraga tersebut, mereka juga dapat memperoleh keseimbangan.
 - g. **Displacement**
Jika objek atau orang aslinya tidak dapat disentuh, pengalihan akan memfokuskan energi pada yang lain. Ketika seorang anak ingin menendang orang tuanya, ia akan menendang adik kandungnya atau, jika adik kandungnya tidak ada, kucingnya.
 - h. **Represi**
Represi mendorong kebenaran yang tidak diinginkan ke alam bawah sadar atau membuat hal-hal yang menyakitkan menjadi tidak terlihat, melupakan unsur-unsur traumatis atau yang menimbulkan kecemasan dalam kesadaran. Saat ini, banyak mekanisme pertahanan ego tambahan dan penyakit neurotik muncul dari represi, salah satu gagasan Freud yang paling signifikan.
 - i. **Formasi**
Bertindak melawan keinginan bawah sadar adalah bagian dari perkembangan reaksi. Seseorang akan bertindak sebaliknya untuk menyangkal perasaan yang bisa berbahaya jika lebih dalam. Misalnya, seorang ibu yang merasa bersalah dan menolak anaknya menunjukkan perilaku yang persis berlawanan—terlalu protektif atau "terlalu penyayang" kepada anaknya. Individu yang menunjukkan perilaku yang terlalu menyenangkan atau terlalu welas asih mungkin mencoba menyembunyikan kepahitan dan emosi negatif mereka.

3. Pribadi Sehat Dan Pribadi Malasuai

Menurut Freud, kemampuan seseorang untuk berhasil melewati tahapan perkembangan enam tahun pertama kehidupannya secara langsung terkait dengan perkembangan kepribadian yang sehat dan disfungsi (Razinsky, 2013, dalam Habsy; 2022). Manusia melewati enam fase perkembangan dalam enam tahun pertama keberadaannya. Karena terdapat tuntutan dan kepuasan seksual yang signifikan pada setiap tahapan, tahapan-tahapan ini dikenal sebagai tahapan psikoseksual (Flanagan, 2004, Ivey dkk., 2009, dalam Habsy; 2022).

Fiksasi, yang dapat mengakibatkan gangguan perilaku di masa dewasa, adalah hambatan yang muncul dalam memenuhi tuntutan seksual pada setiap tahapan. Fase-fase perkembangan psikoseksual dijelaskan secara singkat di bawah ini.

- a. Tahun pertama kehidupan adalah tahap oral. Setelah lahir, mulut adalah tempat bayi melakukan kontak oral pertama mereka. Pada titik ini, fiksasi mengarah pada perkembangan kepribadian oral pada bayi, yang berarti mereka menjadi bergantung, lebih suka bersikap patuh, dan menerima bantuan (Corey, 2009; McLeod, 2008; Fine, 1990. dalam Habsy 2022).
- b. Tahap anal (usia 1-3 tahun). Anak-anak mulai berinteraksi melalui fungsi anal pada usia satu tahun, dan mereka menyukai aktivitas ini. Anak-anak yang mengalami fiksasi selama periode ini mengembangkan kepribadian anal, yang ditandai dengan tingkat stres yang tinggi, konformitas, keteraturan, kekikiran, dan kecenderungan untuk memberontak terhadap orang lain. (Corey, 2009; McLeod, 2008, Fine, 1990),
- c. Tahap Palis (usia 3–6 tahun). Interaksi genital adalah area selanjutnya. Selama tahap ini, baik anak laki-laki maupun perempuan terlibat dalam fantasi seksual dan menikmati mengelus (mengeksplorasi) alat kelamin mereka untuk kesenangan. Kompleks Oedipus terjadi ketika anak laki-laki memiliki fantasi seksual dengan ibu mereka, sedangkan kompleks Electra terjadi ketika anak perempuan memiliki mimpi seksual dengan ayah mereka. Kepribadian palis akan muncul pada anak jika konflik Oedipal ini tidak terselesaikan. Anak laki-laki akan tumbuh menjadi homoseksual atau heteroseksual yang menggunakan pasangan mereka sebagai objek kenikmatan seksual (perilaku seksual bebas) daripada benar-benar mencintai mereka. Anak perempuan akan tumbuh menjadi wanita yang menggoda, lesbian, atau genit (Corey, 2009, McLeod, 2008; Webster, 1995).
- d. Masa laten (usia 6–12 tahun). Kepribadian dasar seseorang dibentuk oleh peristiwa-peristiwa yang terjadi selama tiga tahap psikoseksual pertama. Anak-anak memasuki masa laten ketika mereka mencapai pubertas. Anak laki-laki dan perempuan kehilangan minat pada seks dan menekan semua masalah Oedipal selama fase ini. Sebaliknya, mereka mulai berpartisipasi dalam kelompok bermain dengan anak-anak lain yang sejenis kelamin sama, baik yang semuanya perempuan maupun yang semuanya laki-laki (Corey, 2009; McLeod, 2008: Fine, 1990).
- e. Usia 12-18 tahun adalah tahap genital. Ketika anak-anak mencapai pubertas, mereka mulai menunjukkan ketertarikan pada lawan jenis. Mereka saling menyukai dan menjalin ikatan satu sama lain.

Adapun pribadi sehat dan malasui dalam Psikoanalisa

a. Pribadi Sehat

Menurut psikoanalisa, hal-hal berikut adalah tanda-tanda individu yang sehat yaitu:

- 1) Kemampuan ego untuk menyeimbangkan keinginan id dan kebutuhan superego;
- 2) Kemampuan untuk mengontrol keinginan tanpa terlalu menekannya; dan
- 3) Kemampuan untuk mengendalikan keinginan tanpa terlalu menekannya.
- 4) Hubungan sosial yang fleksibel.
- 5) Peduli pada diri sendiri dan lingkungannya.

Menurut Pratiwi (2022), orang yang sehat adalah mereka yang fleksibel, tidak kaku, dan mampu menggunakan mekanisme pertahanan ego secara wajar.

b. Pribadi Malasuai

Pribadi malasuai terjadi, ketika ego tidak dapat menyelesaikan konflik antara id dan superego, individu mengalami kecemasan berlebihan, perilaku impulsif, atau rasa bersalah, yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Ini dikenal sebagai pribadi malasuai. Menurut Habsy (2022), individu malasuai cenderung bergantung pada mekanisme pertahanan ego yang tidak sesuai, seperti proyeksi, represi, atau regresi, yang pada gilirannya menyebabkan kondisi psikologis mereka menjadi lebih buruk.

4. Konsep Gangguan Perilaku dalam Psikoanalisa

Psikoanalisa menganggap gangguan perilaku sebagai hasil dari konflik intrapsikis yang tidak terselesaikan. Beberapa ide penting antara lain:

- a. Neurosis adalah gangguan yang disebabkan oleh kecemasan berlebihan yang disebabkan oleh konflik antara id, ego, dan superego. Jenis kecemasan ini dapat berupa fobia, histeria, kecemasan umum, atau obsesif-kompulsif (Wulandari, 2020).
- b. Psikosis adalah gangguan yang lebih parah yang ditandai dengan kehilangan kontak dengan realitas. Menurut psikoanalisa klasik, psikosis terjadi karena ego tidak dapat mengimbangi dorongan id yang kuat dan tuntutan superego yang menekan.
- c. Mekanisme Pertahanan Ego yang Tidak Adaptif Bisa menyebabkan perilaku yang tidak sesuai jika mekanisme ini digunakan secara berlebihan (Habsy, 2021).

Dengan demikian, psikoanalisa melihat gangguan perilaku sebagai hasil dari ketidakseimbangan dinamika batin daripada hanya gejala biologis.

Pemahaman tentang perkembangan perilaku menurut psikoanalisa sangat penting dalam konseling. Konselor dapat menelusuri akar masalah konseli, apakah berasal dari konflik masa kecil, ketidakseimbangan struktur kepribadian, atau mekanisme pertahanan ego yang maladaptif. Perkembangan perilaku menurut psikoanalisa didasarkan pada dinamika antara id, ego, dan superego. Individu dengan pribadi sehat memiliki keseimbangan ketiga struktur tersebut, sementara pribadi malasuai muncul ketika konflik intrapsikis tidak terselesaikan.

E. Tujuan Konseling Psikoanalisis

Adapun tujuan konseling psikoanalisis, Freud berpendapat bahwa dorongan bawah sadar memengaruhi sebagian besar perilaku manusia, terutama pengalaman masa kanak-kanak yang belum terselesaikan. Tujuan konseling psikoanalisa adalah sebagai berikut:

1. Membawa ketidaksadaran ke kesadaran

Yaitu konseling berusaha untuk mengungkap motivasi, ingatan, dan konflik yang tersembunyi di alam bawah sadar klien agar mereka dapat memahaminya. *Making the unconscious conscious* adalah istilah untuk proses ini.

2. Mengurangi mekanisme pertahanan yang tidak adaptif
Dengan kata lain, untuk mencegah kekhawatiran, klien sering menggunakan strategi pertahanan seperti proyeksi, represi, atau rasionalisasi. Tujuan konseling adalah untuk membantu klien mengenali tren ini dan menemukan solusi yang lebih konstruktif untuk masalah yang ada.
3. Memperkuat ego: menurut teori Freud, ego berfungsi sebagai penengah antara tuntutan id, superego, dan realitas. Tujuan konseling adalah untuk memperkuat ego klien agar mereka dapat membuat pilihan yang lebih logis dan seimbang (Habsy, 2022).
4. Mendapatkan pemahaman insight adalah pemahaman mendalam konseli tentang bagaimana masalah saat ini dan pengalaman masa lalu terkait satu sama lain. Insight yang diperoleh mendorong perubahan pola pikir dan perilaku (Pratiwi, 2022).
5. Meningkatkan relasi interpersonal: konflik bawah sadar seringkali memengaruhi hubungan sosial. Konseling bertujuan untuk memperbaiki hubungan interpersonal konseli dengan cara mengatasi pola interaksi yang tidak sesuai, terutama yang terbentuk sejak kecil (Lestari, 2020).
6. Memfasilitasi pertumbuhan pribadi: konseling psikoanalisa bertujuan untuk membantu konseli tumbuh menjadi orang yang lebih baik, lebih mampu mengendalikan dorongan emosional mereka, dan hidup dengan cara yang lebih produktif dan bermakna (Fitriani & Hidayat, 2019).

Dalam kegiatan bimbingan dan konseling di masyarakat dan di sekolah, tujuan psikoanalisis harus dimodifikasi agar sesuai dengan lingkungan pendidikan. Psikoanalisa adalah pendekatan yang dapat digunakan oleh guru untuk memahami perilaku siswa yang bermasalah, terutama yang berkaitan dengan pengalaman keluarga, hubungan orang tua-anak, dan konflik emosional yang tidak disadari (Habsy, 2021).

F. Kondisi Perubahan

Menurut teori psikoanalitik Sigmund Freud, penyembuhan atau transformasi psikologis terjadi dalam kondisi tertentu yang dibangun sepanjang proses konseling, bukan secara otomatis. Menurut Prochaska (1984), interaksi klien-konselor dalam terapi psikoanalitik terdiri dari dua komponen: aliansi (aliansi kerja) dan transferensi. Terapi yang berhasil membutuhkan aliansi, atau aliansi fungsional, yang dimulai ketika klien bekerja sama dan memiliki kepercayaan pada konselor. Konselor yang mampu membangun hubungan yang baik dengan kliennya cenderung memiliki keberhasilan yang lebih besar dalam sesi-sesi selanjutnya. Transfer semua pengalaman dominan klien sebelumnya kepada konselor dikenal sebagai transferensi.

Transferensi merupakan komponen penting dari hubungan yang akan diteliti dalam psikoanalisis. Upaya analitis konselor untuk membantu klien membedakan antara kebenaran dan fiksi dikenal sebagai transferensi. Menurut Gililand dkk. (1984), transferensi ini juga membantu klien menyadari bagaimana mereka telah salah menafsirkan, memahami, dan bereaksi terhadap peristiwa saat ini dalam kaitannya dengan masa lalu mereka. (dalam Latipun, 2003).

Selain itu, pandangan lain dalam konseling psikoanalitik menyatakan bahwa hubungan antara klien/orang yang dikonseling dan konselor/penasihat terdiri dari tiga komponen: kebohongan, transferensi, dan kontratransferensi. (dalam Habsy, 2021).

1. *Aliansi (Aliance)*

Aliansi, yang merupakan prasyarat untuk konseling yang efektif, adalah sikap klien terhadap konselor yang relatif praktis, logis, dan tidak neurotik (Flanagan., dkk 2004; Corey 2015 dalam Habsy 2021)

2. ***Transferensi (transference)***

- a. Memberikan konselor kendali penuh atas semua pengalaman klien sebelumnya.
- b. Sangat penting untuk mengklarifikasi aspek hubungan ini.
- c. Membantu klien menyadari bagaimana mereka telah salah menggambarkan, salah memahami, dan salah menafsirkan pengalaman mereka saat ini dalam kaitannya dengan masa lalu mereka. (Flanagan., dkk 2004; Corey 2015 dalam Habsy 2021).

3. ***Kontrtransferensi***

Suatu situasi yang dikenal sebagai kontrtransferensi terjadi ketika seorang konselor membentuk opini yang kontradiktif sebagai akibat dari kesulitan pribadi mereka. Perasaan tidak suka atau interaksi atau kedekatan yang berlebihan mungkin merupakan contoh kontrtransferensi. Karena konselor menjadi lebih terfokus pada masalah yang ada, hal ini dapat menghambat kemajuan proses terapi. Konselor berkewajiban untuk menetapkan tujuan yang wajar bagi penerimaan klien terhadap emosi yang kuat seperti cinta, amarah, persuasi, dan kritik. (Flanagan., dkk 2004; Corey 2015 dalam Habsy 2021).

Untuk menjaga kepercayaan klien, konselor harus membangun hubungan yang ramah dengan mereka dan memberikan perhatian penuh. Dalam hal ini, konselor menunjukkan keadaan yang sehat yaitu, kejujuran tanpa kepura-puraan, selaras dengan realitas mereka, dan tanpa sikap defensif yang sebanding dengan kesesuaian menurut Rogers.

Hubungan transferensi perlu ditangani jika konseling ingin mengubah perilaku atau memiliki efek penyembuhan. Klien dapat memahami bagaimana kehidupan mereka saat ini terkait dengan pengalaman mereka sebelumnya. Terapi psikoanalitik berasumsi bahwa kondisi klien pasti akan membaik sebagai hasil dari kesadaran diri ini.

G. Mekanisme Perubahan

1. Teknik-Teknik Konseling Psikoanalisis

Metode konseling psikoanalitik dirancang untuk meningkatkan kesadaran, menganalisis berbagai gejala, dan memperoleh wawasan tentang perilaku klien. Untuk mencapai transformasi kepribadian, konseling dimulai dengan diskusi klien tentang katarsis, yaitu pelepasan emosi intens yang disebabkan oleh peristiwa traumatis atau stres. Ini diikuti oleh pemahaman dan pengolahan materi bawah sadar, yang mengarah pada pemahaman dan pendidikan ulang.

Asosiasi bebas, interpretasi, analisis mimpi, analisis resistensi, dan analisis transferensi adalah lima metode fundamental yang digunakan dalam terapi psikoanalitik. (Corey, 2003).

a. **Asosiasi bebas**

Asosiasi bebas, yang juga disebut katarsis, adalah teknik untuk mengingat kembali peristiwa mengerikan dan melepaskan perasaan yang terkait dengannya. Konselor memahami makna utama asosiasi bebas untuk membantu klien mengembangkan pemahaman dan evaluasi diri yang lebih objektif. Tugas konselor adalah menemukan konten yang ditekan dan tersembunyi di alam bawah sadar selama proses asosiasi bebas. Konten yang menimbulkan kecemasan mungkin ada jika

klien memblokir atau mengganggu asosiasi. Dengan menafsirkan informasi dan bagaimana informasi tersebut disajikan kepada klien, konselor membantu klien memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dinamika mendasar yang tidak mereka sadari.

b. Penafsiran

Langkah penting dalam memeriksa asosiasi spontan, mimpi, resistensi, dan transferensi adalah interpretasi. Tindakan konselor dalam mengartikulasikan, mengklarifikasi, dan bahkan menginstruksikan klien tentang makna perilaku yang diekspresikan dalam asosiasi bebas mimpi, resistensi, dan hubungan konseling itu sendiri merupakan teknik interpretasi. Tujuan interpretasi adalah untuk mempercepat proses penemuan lebih banyak materi bawah sadar dan untuk merangsang ego untuk menyerap informasi baru. Isi bawah sadar klien tidak terhalang oleh interpretasi konselor, yang mendorong wawasan. Proses interpretasi diatur oleh tiga aturan umum;

- 1) Interpretasi harus diberikan secara efisien karena klien akan menolak interpretasi yang diberikan pada waktu yang salah. Interpretasi harus diberikan ketika klien hampir menyadari gejala yang perlu ditangani. Dengan kata lain, konselor harus menginterpretasikan informasi yang dapat diterima dan diintegrasikan oleh klien sebagai miliknya sendiri, tetapi belum diamati.
- 2) Interpretasi harus dimulai dari permukaan dan hanya sejauh yang mampu dilakukan klien sambil merasakan masalah tersebut pada tingkat emosional.
- 3) Lebih baik mengembangkan resistensi atau konservasi sebelum menguraikan konflik atau emosi yang mendasarinya..

c. Analisis mimpi

Analisis mimpi adalah proses penting untuk mengungkap isi alam bawah sadar dan memberikan wawasan kepada klien tentang masalah yang belum terselesaikan. Pertahanan diri menurun dan emosi yang ditekan muncul ke permukaan saat Anda tidur. Mimpi adalah "jalan istimewa menuju alam bawah sadar," menurut Freud, karena mimpi mengungkapkan kebutuhan, keinginan, dan kecemasan bawah sadar. Tujuan-tujuan tertentu disampaikan secara terselubung atau simbolis daripada secara jelas dan terbuka karena hal itu tidak dapat diterima oleh klien (Corey, 2003)

Isi laten dan isi nyata adalah dua lapisan isi yang ditemukan dalam mimpi. Motivasi yang terselubung, tersembunyi, simbolis, dan tidak disadari membentuk isi laten. Dorongan seksual dan agresif yang tidak disadari diubah menjadi isi nyata yang lebih mudah diterima, yaitu mimpi sebagaimana yang disajikan kepada si pemimpi, karena dorongan tersebut sangat tidak menyenangkan dan berbahaya. Kerja mimpi adalah proses mengubah materi laten dari sebuah mimpi menjadi isi nyata yang kurang berbahaya. Dengan memeriksa simbolisme yang ditemukan dalam isi nyata mimpi, tugas konselor adalah untuk mengungkap makna tersembunyi ini (Corey, 2003).

Untuk menemukan makna tersembunyi ini, analis dapat meminta klien untuk secara bebas menghubungkan elemen-elemen dari isi nyata mimpi sepanjang sesi analisis..

d. Analisis dan penafsiran resistensi

Dalam terapi psikoanalitik, segala sesuatu yang menghalangi klien untuk mengungkapkan materi bawah sadar dan menentang kelanjutan konseling dianggap sebagai resistensi. Pasien mungkin menunjukkan keengganan untuk berbagi ide, emosi, dan pengalaman tertentu selama asosiasi bebas atau asosiasi dengan mimpi. Menurut Freud, klien menggunakan resistensi sebagai strategi bawah sadar untuk melindungi diri mereka dari penderitaan yang tak tertahankan, yang akan memburuk jika mereka menyadari emosi dan dorongan yang ditekan.

Dalam konseling, resistensi biasanya berfungsi sebagai strategi mengatasi kecemasan dengan menghalangi klien dan konselor untuk bekerja sama dalam memahami dinamika mendasar klien. Untuk menangani masalah ini secara realistis, baik konselor maupun klien harus mengatasi resistensi, yang dimaksudkan untuk menjaga agar materi yang mengancam tidak masuk ke dalam kesadaran. Tujuan interpretasi konselor terhadap resistensi adalah untuk membantu klien mengidentifikasi penyebab resistensi sehingga mereka dapat mengatasinya. Sebagai aturan umum, konselor harus membangkitkan perhatian klien dan Ketika penolakan yang paling mencolok diinterpretasikan, klien lebih cenderung mulai mengenali perilaku penolakan mereka sendiri dan cenderung tidak menolak interpretasi tersebut.

Dibutuhkan lebih dari sekadar mengatasi hambatan untuk mengatasinya. Hambatan tersebut juga mencerminkan perilaku defensif khas klien dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun penolakan harus dilihat sebagai strategi mengatasi kecemasan, penolakan tersebut mencegah klien untuk menjalani kehidupan yang lebih memuaskan (Corey; 2003).

e. **Analisis dan penafsiran tranferensi**

Mirip dengan resistensi, inti dari terapi psikoanalitik adalah transferensi. Ketika klien mendistorsi keadaan saat ini dan merespons konselor seperti halnya mereka merespons ibu atau ayah mereka karena "urusan yang belum selesai" dengan tokoh berpengaruh di masa lalu, ini dikenal sebagai transferensi individual. Klien sekarang mengalami kembali perasaan marah dan penolakan yang mereka rasakan terhadap orang tua mereka dalam pemahaman mereka dengan konselor. Mayoritas terapi psikoanalitik sangat menekankan perlunya klien untuk akhirnya mengembangkan "neurosis transferensi" ini, karena neurosis yang mereka alami selama lima tahun pertama kehidupan mereka sekarang secara tidak perlu dibawa ke masa dewasa sebagai kerangka hidup mereka.

Netralitas, objektivitas, anonimitas, dan pasivitas relatif dari analisis memunculkan neurosis transferensi..

Karena membantu klien untuk meninjau kembali sejarah mereka selama terapi, analisis transferensi merupakan alat psikoanalitik yang sangat penting. Ini membantu klien memahami sifat obsesi dan deprivasi mereka serta bagaimana hal itu sebelumnya memengaruhi kehidupan mereka saat ini. Klien juga dapat mengatasi masalah lama yang menghambat perkembangan emosional mereka dengan menafsirkan hubungan transferensi. Singkatnya, penyelesaian masalah emosional yang identik ini dalam hubungan terapi dengan konselor menghambat dampak psikopatologis dari hubungan awal yang tidak diinginkan.

2. Tahapan-tahapan Konseling Psikoanalisis

- a) Tahap Penilaian (a). Untuk melakukan terapi, konselor melakukan penilaian untuk menentukan kapasitas klien dalam refleksi diri dan mengembangkan hubungan dengan mereka. (1) Kesepakatan tentang situasi struktural, yang mencakup kewajiban klien dan konselor, merupakan bagian dari penilaian penentuan masalah. (2) Dalam terapi, klien merangkum sikap dan berbagi anekdot. (3) Konselor terus menyelidiki dan memahami dinamika ketegangan bawah sadar klien..
- b) Perkembangan transferensi. Analisis transferensi dan pengembangan merupakan dua aspek dari proses analisis psikologis. Menghindari kontak transferensi (konselor menganggap konselor sebagai orang di masa lalunya) dan transferensi (konselor menganggap konselor sebagai orang di masa lalunya).
- c) Bekerja melalui transferensi. Konselor memahami dinamika kepribadian konseli dan terus melakukan penafsiran tentang konseli.
- d) Transferensi resolusi. Pemecahan konseli neurotik dan mulai mengembangkan kemandirian konseli. Jika perpindahan pekerjaan terus terjadi, konseling mungkin akan berakhir. Apabila hubungan konseling tidak berakhir maka konselor akan melakukan transferensi untuk berkembang secara obyektif sehingga menimbulkan munculnya kemandirian konseli. (Corey; 2003)

H. Kekuatan Dan Keterbatasan Konseling Psikoanalisis

1. Kekuatan dan kontribusi teori psikoanalisis ialah:

- a. Metode ini menekankan pentingnya seksualitas dan alam bawah sadar dalam perilaku manusia.
- b. Metode ini bersifat heuristik dan memajukan penelitian empiris.
- c. Metode ini menawarkan landasan teoritis untuk beberapa alat diagnostik.
- d. Metode ini menyoroti interaksi sosial dan mekanisme adaptif.
- e. Orang-orang dengan berbagai masalah, termasuk histeria, narsisme, perilaku obsesif-kompulsif, gangguan kepribadian, gangguan kecemasan, fobia, dan gangguan seksual, dapat memperoleh manfaat darinya.
- f. Metode ini menyoroti pentingnya fase perkembangan..

2. Keterbatasan teori psikoanalisis ialah:

- a. Ini mahal dan memakan waktu.
- b. Tidak terlalu membantu bagi klien yang beragam atau klien senior.
- c. Hanya psikiater yang membuat tuduhan ini.
- d. Banyak ide yang sulit dijelaskan atau dipahami.
- e. Membutuhkan banyak ketekunan.
- f. Tidak cocok untuk sebagian besar orang yang mencari bimbingan profesional.

KESIMPULAN

Pendekatan konseling psikoanalisis merupakan salah satu pendekatan klasik yang memiliki pengaruh besar dalam perkembangan ilmu psikologi dan konseling modern. Dengan menekankan pada peran alam bawah sadar, pengalaman masa lalu, serta dinamika intrapsikis, psikoanalisis memberikan pemahaman mendalam mengenai asal-usul perilaku dan permasalahan psikologis individu. Teknik-teknik seperti asosiasi bebas, interpretasi mimpi, dan transferensi menjadi ciri khas dalam proses konseling psikoanalisis, yang bertujuan membantu klien menyadari konflik-

konflik tersembunyi dan mencapai pemahaman diri yang lebih baik. Meskipun memiliki kelebihan dalam menggali akar permasalahan psikologis, pendekatan ini juga memiliki keterbatasan, seperti proses yang memerlukan waktu lama dan ketergantungan pada interpretasi terapis. Namun demikian, teori psikoanalisis tetap relevan sebagai landasan teoretis dan praktik dalam konseling, serta dapat dikombinasikan dengan pendekatan lain untuk meningkatkan efektivitas penanganan masalah psikologis. Dengan demikian, pemahaman terhadap teori dan teknik psikoanalisis sangat penting bagi praktisi, akademisi, dan mahasiswa dalam mengembangkan wawasan dan keterampilan di bidang konseling.

Daftar Pustaka

- Ardiansyah, A., Sarinah, S., Susilawati, S., & Juanda, J. (2022). Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud. *Jurnal Kependidikan*, 7(1), 25-31.
- Corey, G. (2003). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Cetakan keempat, Bandung, PT. Refika Aditama.
- Fikri, I. F., Ismail, S. N., Zainiyati, H. S., & Kholis, N. (2023). Struktur Kepribadian Manusia Dalam Psikoanalisis Sigmund Freud: Perspektif Filsafat Pendidikan Islam. *Edupedia: Jurnal Studi Pendidikan Dan Pedagogi Islam*, 8(1), 71-88.
- Habsy, B. A. (2022). *Panorama Teori-teori Konseling Modern dan Post Modern (Refleksi Keindahan Dalam Konseling)*. MNC Publishing.
- 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.
- Helaluddin, H. (2018). *Psikoanalisis Sigmund Freud dan implikasinya dalam pendidikan*.
- Kwirinus, D. (2022). *Menyingkap teori seksualitas psikoanalisa sigmund freud dan usaha penerapannya dalam pendidikan seksualitas*. *Jurnal Pendidikan Sosiologi dan Humaniora*, 13(2), 556-573.
- Latipun. (2005). *Psikologi Konseling*, Cetakan keenam, Malang, UMM Pres.
- Lesmana, G. (2021). *Teori dan Pendekatan konseling*. umsu press.
- Rahman, F. (2021). *Psikologi Tokoh dalam Novel Pulang Karya Leila S. Chudori (Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud)*. *Imajeri: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 3(2), 176-194.
- Semiun, Y. (2013). *Teori kepribadian dan terapi psikoanalitik Freud*.
- Setiawan, M. A. (2018). *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)*. Deepublish.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology : An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333 - 339
- Wati, J., Suryani, I., & Wulandari, S. (2024). *Struktur Kepribadian Dan Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Utama Dalam Novel 'Not Me' Karya Caaay* (Doctoral dissertation, Sastra Indonesia).
- Zulkarnain, Z. (2016). *Kreativitas Dalam Persepektif Teori Kepribadian Sigmund Freud Dan Implikasi Dalam Pendidikan*. *Hikmah: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 146-162.