

PSIKO-INDIVIDUAL

Suhendri

FOCUS : MENGUBAH ***LIFE STYLE***

Latar belakang

- Alferd Alder lahir di Wina tahun 1870, kemudian meninggal di Scotlandia pada tahun 1937.
- Mula-mula dia menjadi pengikut Freud dan akhir menjabat sebagai presiden “ Masyarakat psikoanalisis Wina”.
- Tapi kemudian dia mengundurkan diri karena mengembangkan pendapatnya sendiri yang menyimpang dari Freud yaitu manusia sebagai satu kesatuan yang unik dan tingkah laku manusia tidak ditentukan oleh dorongan seksual melainkan dorongan social/minat social.

Next.

- Alasan utamanya adalah karena manusia dilahirkan dalam keadaan inferioritas, lemah, perlu bantuan orang lain dan hidupnya bergantung pada orang di sekitarnya.

Orientasi model pendekatan

- Adler memberi tekanan pada pentingnya sifat khas (unik) kepribadian yaitu **individualitas**, kebulatan serta sifat-sifat pribadi manusia.
- Menurut Adler tiap orang adalah suatu konfigurasi motif-motif, sifat-sifat serta nilai-nilai yang khas; tiap tindak yang dilakukan oleh seseorang membawakan corak khas gaya kehidupannya yang bersifat individual (**life style**).

Next.

- Gaya hidup seseorang itu telah di bentuk sekitar umur 3-5 tahun (balita). Menurut Adler gaya hidup itu ditentukan **inferioritas** yang khusus jadi gaya hidup itu adalah suatu bentuk kompensasi terhadap kekurangsempurnaan tertentu yang nantinya akan memunculkan **superioritas** (kesempurnaan).

Next.

- Gaya hidup adalah salah satu cara untuk mencapai **finalisme fiktif** (jangkauan yang cukup panjang sebagai acuan berperilaku). Focus model pendekatan ini adalah merubah gaya hidup seseorang yang salahsuai.

Finalisme fiktif

- Kemampuan individu untuk memperbaiki sekaligus mengubah TL yang salah (**Life Style**) / **gaya hidup** – yang nanti pada akhirnya dari **inferior** akan ber-ubah menjadi **superior**
- Superior ini adalah puncak kehidupan/kebahagiaan yang di nantikan/diharapkan oleh **PSIKO-INDIVIDUAL** menurut Adler

Kaitannya dengan teori Freud-Adler

- **Freud** : individu **TIDAK** akan pernah berkembang = Deterministik, reduksionistik, pesimistik, mekanistik.
- **Sedangkan**
- **Adler** : individu **MEMILIKI** kemampuan akan berkembang sekaligus mampu mengubah akan life style yang salah – menjadi baik : SUPERIOR (hidup sempurna/gaya hidup yang baik)

Human Personality

- Psiko-Individual berasumsi bahwa semua perilaku manusia itu memiliki **MAKSUD / TUJUAN**.
- Manusia menentukan **TUJUANNYA SENDIRI**, dan perilaku menjadi satu kesatuan dlm konteks tujuan itu.
- **ADLER** menggantikan penjelasan yang deterministik menjadi teleologikal (bertujuan dan berorientasi pada sasaran).

Gambaran Umum Teori Pendekatan “Alfred Adler (1870-1937”

1. **Alfred Adler** : seorg perintis pendekatan yg subyektif pd psikologi, yg memberi tekanan pd determinan -- internal dari prilaku oleh individu :
 - a. Nilai
 - b. Keyakinan
 - c. Sikap
 - d. Sasaran
 - e. Minat serta persepsi individual pd realitas

2. **Alfred Adler** ; seorang perintis suatu pendekatan, yaitu :
 - a. Holistik ;
 - b. Sosial ;
 - c. Berorientasi pd tujuan ;

PANDANGAN ADLER THDP PERAN KONSELOR

- Konselor penganut Adler memberi fokus pada aspek **KOGNITIF**
- Konselor mengetahui bahwa klien scr emosional patah hati, kurang semangat dan berfungsi pada tingkat behavior **TIDAK EFEKTIF** hal ini disebabkan oleh kognisi (keyakinan dan tujuan) – **YANG SALAH**

Corey, (1990 :204). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Brooks/Cole. Publishing Company

KONSEP DASAR

- *Pandangan tentang manusia*

- Motivasi utama manusia = **Dorongan sosial**.
- Pusat kepribadian manusia = kesadaran (*rasional*).
- Perasaan **RENDAH DIRI** di usia dini memacu mencapai penguasaan, superioritas dan kesempurnaan.
- Manusia :
 - (1) mampu menentukan pilihan dan bertanggung jawab,
 - (2) mempunyai makna hidup, berjuang untuk mencapai sukses dan kesempurnaan.

▪ ***Asumsi Prilaku Individu*** **“Bermasalah”**

- Kurangnya *interes (minat)* sosial
- Patah Semangat dan rendah diri
- Motivasi dan gaya hidup yang keliru
- Merasa rendah diri dan kurang berperan di masyarakat.

Prilaku salah suai

- Pribadi yang memiliki gaya hidup salah suai seperti :
 - sombong,
 - angkuh,
 - kikir,
 - egois dan
 - sebagainya serta pribadi yang tidak percaya dan
 - selalu khawatir akan langkah yang akan ditempuhnya.

FASE/TAHAPAN KONSELING

1. Menciptakan dan tetap mempertahankan hubungan baik /terapis
2. Mengidentifikasi dinamika klien, termasuk gaya hidup dan tujuan hidup mereka dan betapa faktor-2 ini mempengaruhi
3. Memberikan intepretasi, yg menuju kewawasan diri
4. Mencapai reorientasi dan reedukasi, menerjemahkan pemahaman menjadi perbuatan

Corey. (1990 :204). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Brooks/Cole. Publishing Company

Tujuan Konseling

- Membantu konseli utk mengembangkan interes sosial, mendorong semangat & keberanian.

Secara Spesifik :

- a. Mempertahankan hub baik konseli & konselor
- b. Menemukan kekeliruan & bljr membetulkan asumsi yg tdk benar
- c. Mendorong semangat konseli agar terjd perubahan.

▪ *Pandangan ttg Kepribadian*

Teori Alfred Adler disebut Psikologi Individual

1. Kepribadian :

- adalah kesatuan yang tak bisa dibagi-bagi.
- Implikasinya bhw konseli = bagian integral dari sistem sosial.
- Perilaku memiliki tujuan, berorientasi pd sasaran.
- Berjuang utk menjadi penting dan superior.
- Gaya hidup mewarnai eksistensi gerak hidup, mulai perencanaan hidup, strategi hidup,

2. **Interes Sosial (*minat sosial*)**

- Disebut juga rasa identifikasi, empati. Indvd sadar akan kedudukannya sebagai bagian dari masyarakat mns.. berjuang untuk masa depan yang lebih baik.
- Kebahagiaan dan sukses ada keterkaitannya dg sosial.
- Menurut Mosak ada 5 tugas hidup, yi berhub dg org lain, berkarya, bersahabat, menerima diri, dan mengemb. Spiritual.

3. **Urut-urutan Kelahiran**

- Anak sulung biasanya mendapat perhatian besar.
- Anak kedua berlawanan dg anak pertama, berjuang untuk lebih hebat pada bidang yang berbeda dg kakaknya.
- Anak di tengah sering merasa tersingkirkan.
- Anak bungsu, menjadi buah hati keluarga.
- Anak tunggal spt anak pertama, dimanja oleh ibunya.

▪ ***Pand tentang Konseling Psikoindividual***

- Membantu konseli untuk mengembangkan interes sosial, mendorong semangat (inferiority) dan keberanian (superiority)
- **Secara spesifik :**
 - a. Mempertahankan hub baik konselor dan konseli
 - b. Menemukan kekeliruan dan belajar membetulkan asumsi dan kesimpulan yang tidak benar.
 - c. Mendorong semangat konseli agar terjadi perubahan.

Deskripsi KONSELING PSIKOINDIVIDUAL

- Proses konseling difokuskan pada usaha mencipta hubungan terapeutik dengan tepat.
- Menggali dinamika psikologi yang ada pd konseli. integrasi konstelasi klg, mimpi, dan kenangan dini.
- Membangunkan semangat pengembangan rasa memahami diri sendiri.
- Menolong konseli menentukan pilihan-pilihan baru (reorientasi dan reedukasi).

Peran Konselor - Konseli

- Peran utama konselor adalah membuat penilaian yang komprehensif pada berfungsinya konseli.
- Konselor mengumpulkan data konstelasi klg dan kenang-kenangan pada masa dini sbg alat diagnosa.
- Konselor memberikan arti pd pand hdp konseli skg.
- Fungsinya adalah mempercepat proses kesepakatan konselor dan konseli tentang sasaran/tujuan konseling.

■ TEKNIK KONSELING

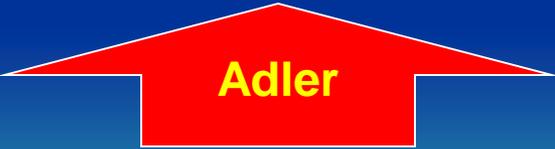
- Teknik-teknik konseling psikoindividual diarahkan untuk menganalisis
 1. *Relasi family*
 2. *Fenomena skrg*
 3. *Tujuan hidup (cita-cita)*
- Mendorong adanya interes sosial, mengubah motivasi yang keliru.
- Menolong mengatasi patah semangat dan rendah dr
- Mengubah gaya hidup yang keliru.
- Menyadarkan konseli akan kesamaan derajat dg orang lain.
- Membantu konseli menjadi anggota dan menyumbang masyarakat.

Teknik u/ menolong+Inverior-t-superior

- 1 **Konstelasi keluarga** – (urutan kelahiran & interaksi antara kakak dan adik)
- 2 **Kenangan masa kecil** – (Inverior/rendah diri).
- 3 **Mimpi** = sebuah proyeksi yg mengganggu
MASA LALU & SAAT SEKARANG



Freud



Adler

Contoh: ----- **Konselor + pertanyaan**

1 **Konstelasi keluarga**

- a. Siapakah yang menjadi kesayangan dalam keluarga ?
- b. Bagaimanakah hub ayah dan anda dgn anak-anak lainnya ?
- c. Saudara anda yang paling mirip dengan ibu ?
- d. Bagaimanakah hub Anda dengan ibu ?

Next.

2 Kenangan Masa lalu

a. Waktu itu umur saya kira-2 thn. Saya masuk sekolah dan saya sangat takut terhadap anak-2 lain serta guru. Waktu saya pulang sekolah saya menangs dan bilang sama ibunya bahwa saya tidak mau lagi kembali sekolah. Ibu pun membentak dan saya disebutnya sebagai Bay. Setelah itu saya merasa ngeri dan bahkan makin merasa ketakutan.

b. Kami sekeluarga sedang berkunjung ke rumah kakek. Saya bermain-main di luar, dan seorang anak tetangga, tanpa saya tanpa saya ketahui alasannya dia memukul saya. Kami pun terlibat perkelalihan seru, dan ibu keluar marah-2 kpd saya, menuduh saya klau it saya yg memukulnya. Ibu tidak percaya.

3. Mimpi

- Sebuah proyeksi dari apa yang sedang **MENGANGGU PIKIRAN**nya serta suasana hati seseorang.
- Klien bisa belajar u/ mengamati dan memahami **DINAMIKA INTERNAL** mereka sendiri dgn jalan **MENGGALI** apa yg diproyeksikan oleh mimpi mereka. (Peven & Shulman, 1986)

Next..

Mimpi : saya ingat akan banyak mimpi-2 buruk seolah-olah saya selalu dikejar-kejar.

- **Contoh** : Saya sendirian di padang pasir, hampir mati kehausan. Saya lihat orang-2 membawa air tetapi tak seorg pun yg nampak mengetahui kehadiran sy, dan tak seorg pun yg menawarkan airnya kpd sy. Sy jg berulang kali mimpi seolah-olah saya jatuh, seperti jatuh dari langit, dan sy pun terbagun mematung (terdiam) karena ketakutan,

Simpulan "Pendekatan Psikoindividual" Alfred Adler, (1870-1937"

Sasaran dasar dari pendekatan Alfred Adler ;

menolong klien utk bisa mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yg keliru ttg hidup dan oleh karenanya lbh berpartisipasi scr penuh di dlm kehidupan sosial dan di pandang sbg org yg tidak **sakit** (jasmani-rohani) ttp org yg **patah semangat**.

- Konseling Psikoindividual focus pada pada aspek **kognitif**.

KELEBIHAN vs KELEMAHAN

- **KELEBIHAN**

1. Keyakinan yang optimistik bahwa setiap orang dapat berubah, dapat mencapai sesuatu, arah evaluasi manusia bersifat positif.
2. Penekanan hubungan konseling sebagai suatu media untuk mengubah klien.
3. Menekankan bahwa masyarakat tidak sakit atau salah, akan tetapi manusianya yang sakit atau salah.
4. Menekankan bahwa kekuatan sebagai pusat pendorong perilaku

KELEMAHAN

1. Yang diprioritaskan adalah berpraktik dan mengajar, dan bukan mengorganisir serta menyajikan teori yang terdefinisi baik serta sistematis. Oleh karena itu, gaya penulisannya kadang sulit di ikuti.
2. Hipotesisnya dasarnya sulit untuk divalidkan secara empiric. Beberapa dari konsep dasarnya bersifat global dan susah untuk didefinisikan, seperti misalnya pernyataan tentang pergulatan untuk mencapai superioritas, kekuatan kreatif dari pribadi, dan kompleks inferioritas. (G. Corey. 1995:235).

SEKIAN