

Smart, Creative and Entrepreneurial



Universitas
Esa Unggul

Psikologi Kepribadian

Deny Surya S, S. Psi., M. Th., CCP.
dalam bimbingan:
Dra. Winanti Siwi Respati, M. Si., Psikolog.

Perkuliahan Sesi 3

TEORI PSIKODINAMIS:

Aplikasi & Evaluasi:

**Adler, Jung, Horney, Sullivan,
Klein**



Aplikasi Klinis

- Penilaian: tes proyektif

Kaitan teori psikoanalisis dg tes proyektif:

1. Teori psikoanalisis menekankan perbedaan individual dan organisasi aktivitas kepribadian yg kompleks. Kepribadian dipandang sebagai proses yg dengannya individu mengorganisasi dan menstruktur stimuli eksternal di lingkungannya. Tes proyektif memungkinkan subjek untuk merespon dg bebas, baik itu dalam kerangka konten (isi) maupun organisasi.

2. Teori psikoanalisis menekankan nilai penting bawah sadar dan mekanisme pertahanan. Dalam tes proyektif, arah dan stimuli memberikan beberapa panduan untuk merespon, dan tujuan tes ini serta interpretasi respons disembunyikan dari subjek.

Universitas
Esa Unggul

2. Teori psikoanalisis menekankan pemahaman kepribadian menyeluruh dalam kerangka hubungan antara bagian-bagiannya, bukan interpretasi perilaku sebagai ekspresi satu bagian atau karakteristik kepribadian. Tes proyektif biasanya lebih banyak menimbulkan interpretasi holistik yg didasarkan kepada penataan dan organisasi respons tes ketimbang pd interpretasi respons tunggal yg merefleksikan karakteristik tertentu.

Universitas
Esa Unggul

- The Rorschach Inkblot Test

Asumsi dasarnya: cara individu membentuk persepsinya adalah berkaitan dg cara mereka biasanya mengorganisasi dan menstruktur stimuli dalam lingkungan mereka.

Contoh: Inkblot Kartu Rorschach



- The Thematic Apperception Test (TAT) oleh Henry Murray.
T.A.T digunakan untuk mengungkap kecenderungan bawah sadar dan kecenderungan-kecenderungan yg terhalang. Asumsi dasarnya: subjek tidak sadar bahwa mereka membicarakan diri mereka sendiri, dan dengan demikian pertahanan diri mereka dapat ditembus.

Contoh: Gambar dlm Kartu T.A.T



Universitas
Esa Unggul

Penggunaan riset ilustratif

- Studi terhadap komedian, badut, dan aktor mengilustrasikan penggunaan tes proyektif dan pendekatan psikodinamis. Studi itu mencoba memahami akar, motivasi, dan kepribadian orang-orang mereka yg membuat orang tertawa dan orang yg menghibur orang lain melalui akting.
- Hasilnya?
 1. Mereka ternyata sudah lucu, khususnya di sekolah, terlepas dari sedikitnya dukungan dari orang tua utk kelucuan mereka.
 2. Sejumlah motivasi memberikan kontribusi kpd keputusan mereka utk menjadi komedian.

Sejumlah motivasi yg diindikasikan oleh data, antara lain:

- Kekuatan. Kemampuan untuk mengontrol penonton dan membuat orang tertawa.
- Keasyikan dg baik versus jahat dan presentasi positif akan diri. Motif utama komedian dalam menimbulkan kelucuan adalah untuk membuktikan bahwa mereka tidak jahat atau menjijikkan. Mereka terobsesi mempertahankan kebaikan dasar mereka.
- Bersembunyi dan Penolakan. Humor biasanya digunakan untuk melarikan diri dari kesulitan dan sebagai layar untuk bersembunyi ketika merasa malu atau inferior.
- Anarki. Komedian meremehkan norma yg dapat diterima, tidak mensakralkan sesuatu, dan membuat semua dapat dijadikan bahan tertawaan.

Pandangan Terkait Teori Psikoanalisis dan Perkembangan Terbaru

- Dua tantangan awal bagi Freud
 - Alfred Adler & Carl G. Jung
- Tekanan kultural dan interpersonal
 - Karen Horney & Harry Stack Sullivan
- Teori Relasi Objek
 - Narsisme dan kepribadian narsis
- Teori keterikatan dan relasi personal orang dewasa
 - Gaya keterikatan pada masa dewasa
 - Tipe ataukah dimensi keterikatan?

Alfred Adler (Psikologi Individual)

Konsep Teorinya.

Penekanan yg lebih besar pada dorongan sosial & pikiran sadar daripada dorongan insting seksual & proses bawah sadar → menjadi alasan perpisahan antara Adler dan Freud.

Konsep awal teorinya, Adler tertarik pd inferioritas organ dan bagaimana individu mengompensasi kelemahan itu.

Individu dg organ yg lemah mungkin mencoba mengompensasikan kelemahan itu dg membuat upaya istimewa utk menguatkan organ tersebut dan mengembangkan organ lain.

Universitas
Esa Unggul

Struktur Kepribadian menurut Adler

1. Perasaan rendah diri dan kompensasi (*Inferiority feeling and compensation*)
2. Tujuan yang semu (*Fictional finalism*)
3. Berjuang untuk menjadi superior (*Striving for superiority*)
4. Minat sosial (*Social Interest*)
5. Gaya hidup (*Style of life*)
6. Aku yang kreatif (*Creative self*)

Universitas
Esa Unggul

Proses / Dinamika Kepribadian menurut Adler



Pertumbuhan & Perkembangan Kepribadian menurut Adler

- ◎ Kepribadian mulai terbentuk dan cenderung menetap sejak usia 5-6 tahun
- ◎ 3 pengaruh masa kanak-kanak yang menetap dalam suatu gaya hidup yang salah :
 1. Perasaan rendah diri (*feeling of inferiority*)
 2. Pemanjaan (*pampering*)
 3. Pengabaian (*neglectful*)
- ◎ Adler mengembangkan teori urutan lahir, didasarkan pada keyakinan bahwa keturunan, lingkungan, dan kreatifitas lingkungan bergabung membentuk kepribadian.

Perbedaan sifat anak sesuai dengan urutan kelahiran :

1. Anak pertama : menjaga, melindungi, pengatur yang baik, kecemasan tinggi, pengkritik
2. Anak kedua : motivasinya tinggi, suka bersaing, dapat bekerjasama, pemberontak, mudah putus asa.
3. Anak bungsu : ambisius, realistis, manja, tergantung pada orang lain
4. Anak tunggal : dewasa secara sosial, manja, ingin selalu menjadi pusat perhatian, perasaan kerjasama rendah, takut bersaing.

Psikopatologi menurut Adler

Psikopatologi merupakan akibat dari kurangnya keberanian, perasaan inferior yang berlebihan, dan minat sosial yang kurang berkembang.

Akibatnya: Neurosis, Narkoba, Kenakalan remaja, Tindak kriminal, Bunuh diri, Prostitusi.

Gangguan tersebut ditandai oleh:

Memasang tujuan hidup yang terlalu tinggi

Hidup di dunianya sendiri

Gaya hidup yang kaku dan dogmatis

Tidak berkembangnya *social interest* secara maksimal.

Perubahan Tingkah Laku menurut Adler

- ◎ Tujuan utama psikoterapi: untuk meningkatkan keberanian, mengurangi perasaan inferior, dan mendorong berkembangnya minta sosial.
- ◎ Individu dapat berubah karena adanya dorongan untuk mencapai tujuan / *superiority*.
- ◎ Terkadang individu tidak mampu berubah, karena kebiasaan memandang segala sesuatu dari sudut tertentu yang bersifat beku, dan menganggapnya sebagai hukum alam, menekan kebebasan batin dan mendorong kearah ketidak beranian.

Contohnya: Dengan mengatakan bahwa “ aku tidak mampu “.

Untuk kepribadian sehat, hal itu perlu diubah menjadi “aku mampu”.

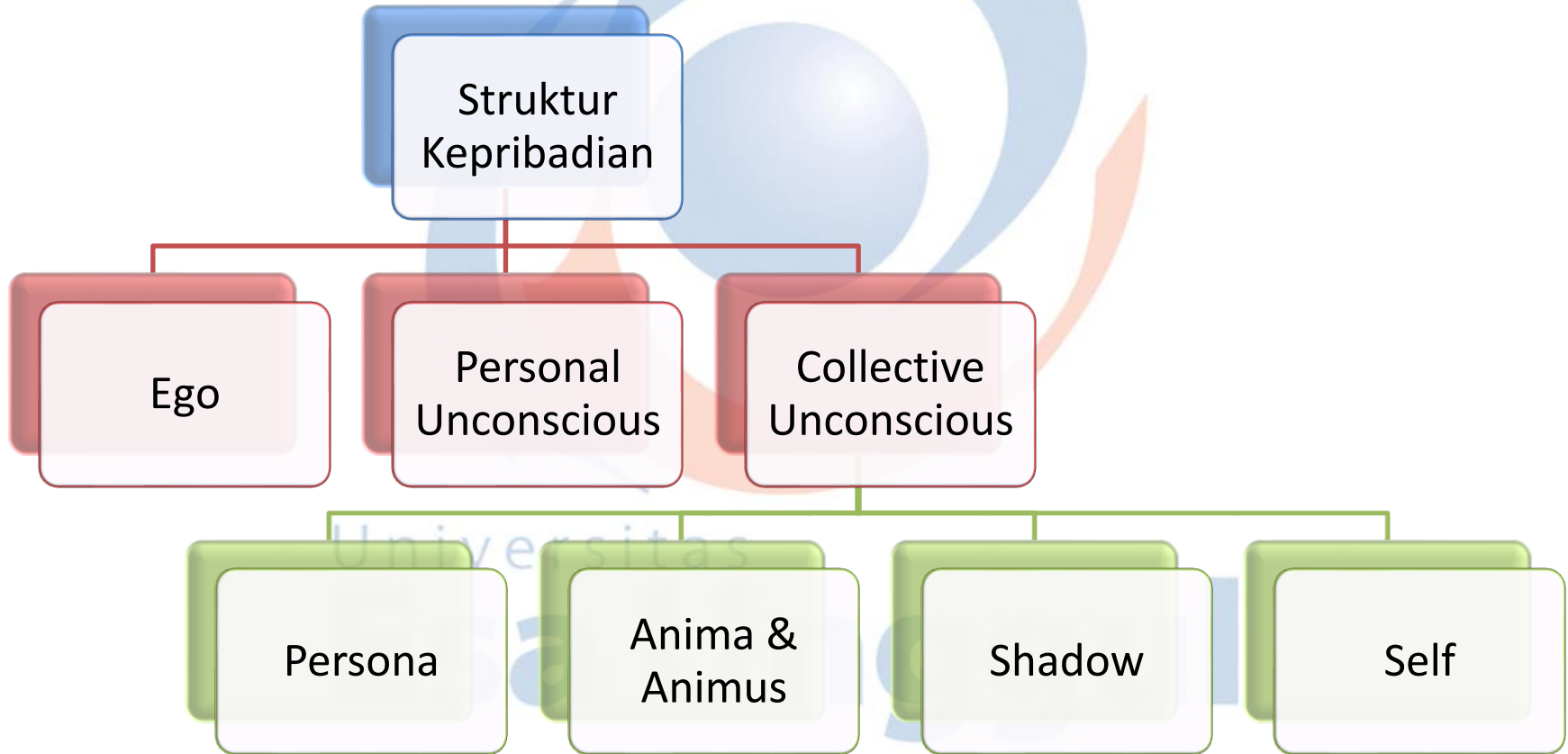
Carl Gustav Jung (Psikologi Analitis)

- Berpisah dari Freud (beberapa tahun setelah Adler) akibat konflik profesional & personal.
- Alasan utama berpisah: reinterpretasi libido. Jung terganggu dg penekanan yg berlebihan terhadap seksualitas. Jung memandang libido bukan sebagai insting seksual, tetapi sebagai energi kehidupan yg terkumpul.

Carl Gustav Jung (Psikologi Analitis)

- Jung menganggap Freud terlalu berlebihan menekankan pd ide bahwa perilaku individu saat ini merupakan pengulangan dari masa lalu dg dorongan instingtual & represi psikologis masa kanak-kanak yg kemudian diulang pd masa dewasa.
- Jung percaya bahwa perkembangan kepribadian juga ditandai oleh kecenderungan yg mengarah ke masa depan, mendapatkan identitas diri yg bermakna, dan menjalankan praktik religius untuk mempersiapkan kehidupan setelah mati.

Struktur Kepribadian menurut Jung



Ego

Ego merupakan jiwa sadar yang terdiri dari persepsi, ingatan, pikiran dan perasaan-perasaan sadar.

Ego bekerja pada tingkat sadar. Dari ego lahir perasaan identitas dan kontinuitas seseorang.

Ego seseorang adalah gugusan tingkah laku yang umumnya dimiliki dan ditampilkan secara sadar oleh orang-orang dalam suatu masyarakat.

Ego merupakan bagian manusia yang membuat ia sadar pada dirinya.

Universitas
Esa Unggul

Personal Unconscious

- *Personal unconscious* merupakan wilayah yang berdekatan dengan ego.
- Terdiri dari pengalaman-pengalaman yang pernah disadari tetapi dilupakan dan diabaikan dengan cara represi atau supresi. Pengalaman-pengalaman yang kesannya lemah juga disimpan kedalam *personal unconscious*.
- Terdiri dari kompleks-kompleks yaitu akumulasi dari kumpulan gagasan (pikiran, persepsi, ingatan) yang diwarnai dengan perasaan.

Collective Unconscious

- Berisi ingatan laten hal-hal yang diwariskan dari masa lampau leluhur seseorang.
- Dalam ketidaksadaran kolektif terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi kepribadian yang disebut dengan arketipe.
- Arketipe adalah ingatan ras akan suatu bentuk pikiran universal yang diturunkan dari generasi ke generasi.
- Arketipe merupakan imaji-imaji kuno yang berasal dari *collective unconscious*.
- Empat arketipe yang penting dalam membentuk kepribadian seseorang adalah persona, anima & animus, shadow dan self.

Universitas
Esa Unggul

- Persona

- Merupakan wajah kepribadian yang diperlihatkan kepada dunia luar.
- Peran yang kita mainkan selaras dengan harapan lingkungan.

- *Anima & Animus*

- Anima: arketipe sifat kewanitaan (*feminine*) pada laki-laki.
- Animus: arketipe sifat kekelakian (*masculine*) pada perempuan.
- Adanya anima dan animus, membuat laki-laki dan perempuan dapat saling memahami dan membina hubungan jangka panjang

• *Shadow*

- Merupakan insting binatang yang diwarisi manusia dalam evolusinya dari bentuk-bentuk kehidupan yang lebih rendah ke bentuk yang lebih tinggi.
- Arketipe kegelapan dan represi, mewakili kualitas2 pribadi yang ingin disembunyikan dari diri sendiri maupun orang lain.
- Sisi gelap dan sisi yang tidak diterima dari kepribadian seseorang, motif dan kehendak yang memalukan.

- *Self*
 - Pusat dari keseluruhan kepribadian (baik kesadaran maupun ketidaksadaran)
 - *Self* dikatakan sebagai arketipe dari semua arketipe karena ia menyatukan semua arketipe untuk berproses menuju *self realization*.

Universitas
Esa Unggul

Proses/Dinamika Kepribadian menurut Jung

Dinamika terjadi karena adanya pembagian energi psikis yang berasal dari pengalaman individual dan menggerakkan berbagai aktivitas berpikir, berkeinginan, dll.

Universitas
Esa Unggul

Konsep energi psikis

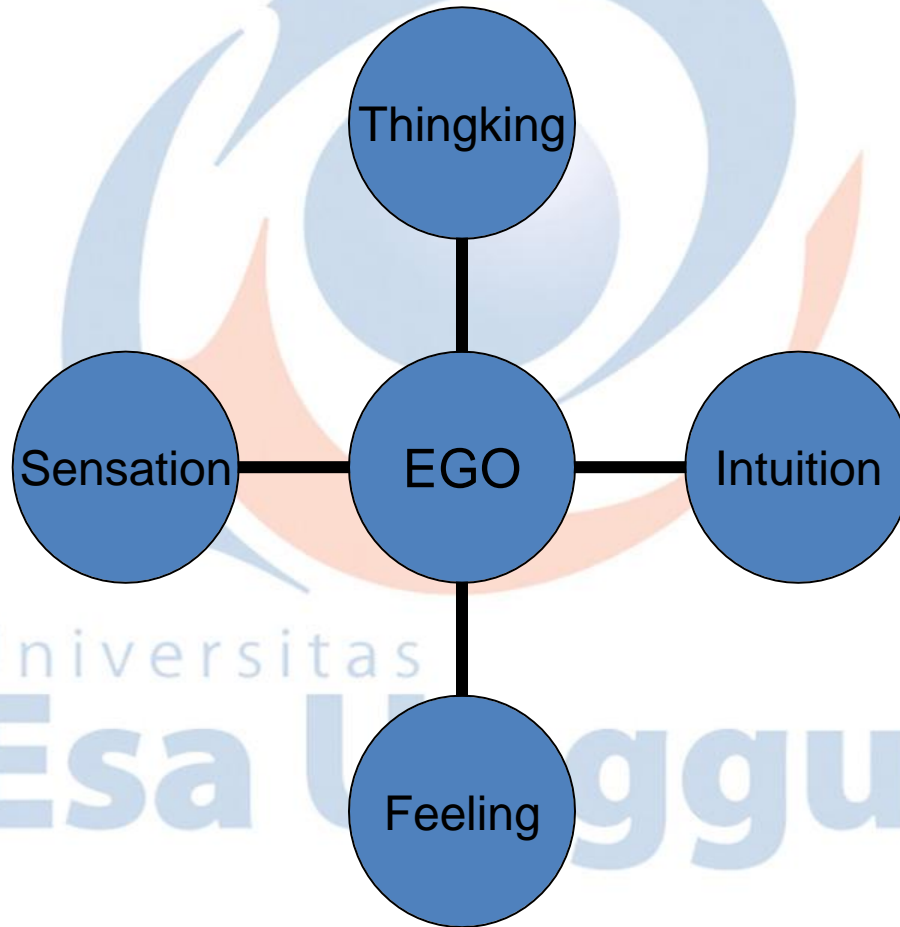
Fisik dapat mempengaruhi psikis, dan sebaliknya

Prinsip kebalikan: Polaritas/ kebalikan energi psikis dan fisik merupakan penggerak utama perilaku. Tanpa polaritas tidak ada energi.

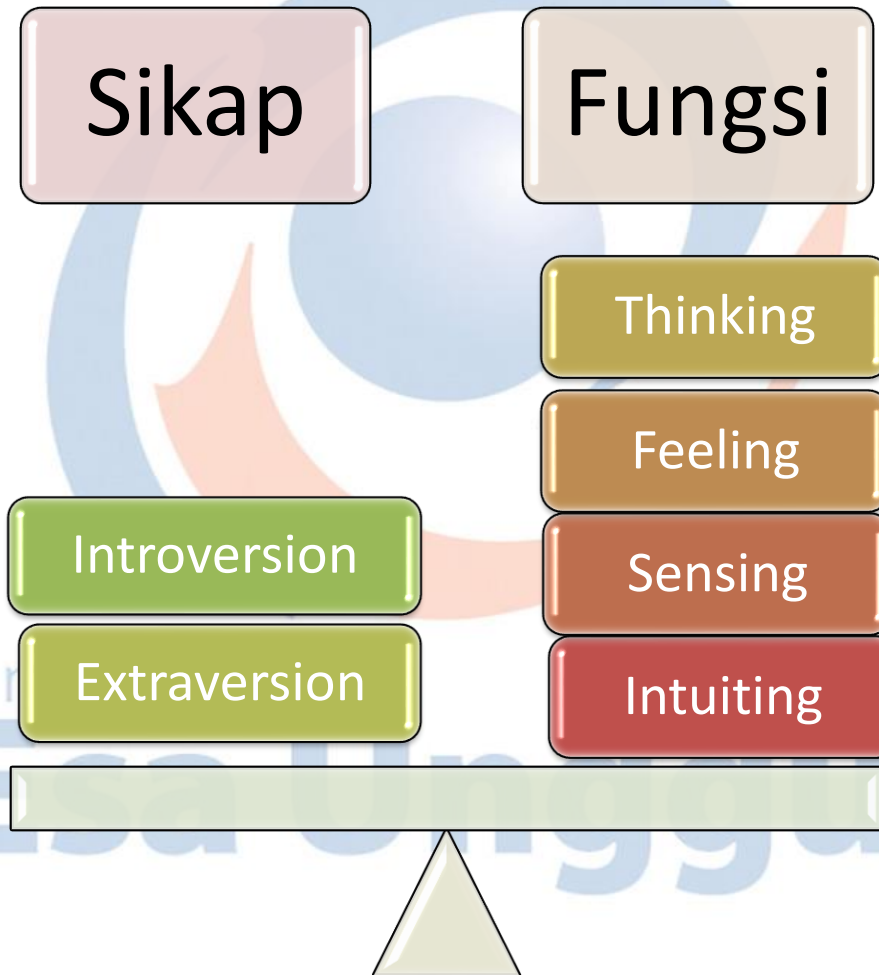
Prinsip ekuivalensi: energi tidak hilang tapi berpindah dari satu bagian ke bagian lain

Prinsip entropi: dalam diri terdapat kecenderungan menuju keseimbangan. Energi mengalir dari yang lebih kuat ke yang lebih lemah

Fungsi Psikis



Tipe kepribadian



Perkembangan Kepribadian menurut Jung

- Jung mengatakan bahwa pertumbuhan pribadi merupakan suatu dinamika dan proses evolusi yang terjadi sepanjang hidup.
- Jung menyatakan bahwa manusia selalu maju atau mengejar kemajuan, dari taraf perkembangan yang kurang sempurna ke taraf yang lebih sempurna.
- Individu setara bertahap berkembang dan belajar keterampilan baru serta bergerak menuju diferensiasi yang lebih tinggi.
- Tujuan perkembangan adalah realisasi diri.

Perkembangan kepribadian menurut Jung dibagi ke dalam 4 tahap:

1. Childhood (masa kanak-kanak)

- fase *anarkis*: kesadaran sporadis.
- fase *monarkis*: ego primitif, mulai berpikir sr logis & verbal, kesadaran diri objektif & mendeskripsikan diri sbg orang ketiga.
- fase *dualistis*: ego terbagi mjd objektif & subjektif. Mulai menyadari sbg orang pertama & mulai sadar eksistensinya sbg individu yg terpisah.

2. Youth (Masa Muda)

mencapai kebebasan fisik & psikis dari orangtua, penuh kesadaran, mencapai kematangan seksual, adaptasi terhadap kehidupan sosial dan ekonomi.

3. Middle Life (Masa pertengahan/paruh baya)

penuh kesadaran, menemukan idealisme, pencapaian tahap realisasi diri.

4. Old Age (Masa Tua)

penurunan tingkat kesadaran, membangun filosofi atau arti hidup baru, mempelajari arti kematian.

Realisasi Diri/Individuasi

- kelahiran kembali scr psikologis: proses mjd individu scr utuh.
- proses penyatuan kedua kutub mjd individu yg homogen.
- individu memiliki seluruh komponen psikologis yg berfungsi dlm satu kesatuan, tanpa melemahkan proses kemampuan psikis.
- proses asimilasi (perpaduan) kesadaran dg keseluruhan kepribadian.

Orang yg mencapai realisasi diri:

- Mampu menempatkan dirinya di dunia eksternal & internal.
- Memiliki kesadaran pribadi, menyadari bahwa proses regresi dpt membimbing menemukan jati diri.
- Ada *introspective reflections*

Psikopatologi menurut Jung

Psikosis

Sekumpulan gejala atau terdapatnya gangguan fungsi mental, respon perasaan, daya nilai realitas, komunikasi dan hubungan antara individu dengan lingkungannya.

Menyebabkan seseorang tidak mampu menilai realitas. Hasilnya terdapat realita baru versi orang tersebut. Kehilangan kontak dengan kenyataan, termasuk didalamnya delusi dan halusinasi.

Dalam psikosis, fungsi ego nyaris punah.

Yang termasuk dalam psikosis adalah skizofrenia dan psikosis manik depresif.

Universitas
Esa Unggul

Neurosis

Konflik antara keinginan-keinginan yang selalu ditekan atau dialihkan.

Perkembangan dari kompleks yang selalu ditekan oleh ego. Dalam neurosis, ego masih berfungsi.

Neurosis terjadi karena adanya ketidakseimbangan (*disharmony*) antara alam sadar individu (*Individual Consciousness*) dan arketipe masyarakat dalam lingkungannya (*the greater archetypal world*).

Yang termasuk ke dalam neurosis adalah fobia, anxiety, depresi, dan obsesif kompulsif.

Terapi menurut Jung

- ❖ Terapi Jung bertujuan untuk membantu ketidaksadaran memilih aturan/peran yang benar, menantang peningkatan ego.
- ❖ Jung lebih memilih berhadapan langsung (*face to face*) antara klien dengan terapis.
- ❖ *Word Association Test*, dalam test ini pasien mendengarkan sebuah kata dan diminta untuk mengatakan apapun yang keluar dari pikiran.
- ❖ *Flexible techniques tailored to client's needs* → tujuan utama adalah *individuation*.

Universitas
Esa Unggul

Terapi Jung

❖ *Dream Analysis, meliputi 3 tahap:*

- *Recalls*
- *Amplification* (penjelasan tambahan)
- *Active Imagination*

❖ *Symbolic Therapy Techniques*

Teknik lain yang memungkinkan untuk meningkatkan dialog dengan ketidaksadaran:

- *Visual Images*
- *Symbolic Exploration*

Universitas
Esa Unggul

KAREN HORNEY (Psikoanalisis Sosial)

- ❑ Horney sependapat dengan Freud tentang pentingnya masa-masa awal kehidupan dalam membentuk kepribadian di masa dewasa. Namun menurutnya, pada masa kanak-kanak faktor sosial adalah yang mempengaruhi perkembangan kepribadian (bukan faktor biologis).
- ❑ Masa kecil ditandai dengan 2 kebutuhan yaitu kebutuhan akan rasa aman dan kepuasan. Penentu kepribadian yang utama adalah kebutuhan rasa aman, yang berarti perlindungan dan bebas dari rasa takut.
- ❑ Rasa aman seorang anak sepenuhnya tergantung pada perlakuan yang diterimanya dari orang tua.

Struktur Kepribadian menurut Horney

Basic anxiety

- ⦿ Yaitu, perasaan terisolasi, rasa takut dan tidak berdaya seorang anak dalam *potentially hostile world* (dunia yang penuh permusuhan).
- ⦿ Segala sesuatu yang mengganggu rasa aman dalam hubungan anak dengan orangtuanya akan menghasilkan *basic anxiety*.
- ⦿ Kecemasan ini membuat yakin bahwa dirinya harus dijaga untuk melindungi keamanannya.

Basic Hostility

- ⦿ Anak yang tidak terpenuhi kebutuhan akan rasa aman dan kepuasannya, akan mengembangkan *basic hostility* pada orangtua mereka.
- ⦿ Namun *basic hostility* cenderung ditekan (*repressed*) karena alasan rasa tidak berdaya, takut pada orang tua, kebutuhan terhadap ekspresi cinta, dan rasa bersalah.

Proses/Dinamika Kepribadian menurut Horney

☐ Menurut pandangan Karen Horney, manusia mengawali hidupnya dengan perasaan tidak berdaya menghadapi kekuatan dunia yang secara potensial penuh permusuhan (*potentially hostile world*) sehingga anak sepenuhnya bergantung pada orangtua agar dapat bertahan.

☐ Secara alami, anak mengalami kecemasan (*anxiety*), ketidakberdayaan (*helpless*) dan kerentanan (*vulnerability*) sehingga tanpa bimbingan dari orangtua dalam membantu anak belajar mengatasi ancaman dari luar dirinya, maka anak akan mengembangkan *basic anxiety* yang menjadi dasar dari timbulnya konflik-konflik di masa mendatang.

Pertumbuhan & Perkembangan Kepribadian menurut Horney

- *Basic evil* : faktor yang menyebabkan timbulnya rasa tidak aman yang meliputi dominasi langsung maupun tidak langsung, pengabaian, penghinaan, pujian yang berlebihan kurangnya perhatian, kehangatan, serta overprotective, dan deskriminasi dari orang tua
- Anak yang insecure, anxious akan mengembangkan strategi tertentu dalam mengatasi perasaan terisolasi dan ketidakberdayaan tersebut
- Neurosis dihasilkan dari kecemasan dasar yang disebabkan oleh hubungan interpersonal .
- Neurosis sebagai suatu usaha untuk membuat hidup dapat ditanggung, sebagai teknik untuk *controlling and coping interpersonal*.
- Penekanan signifikan pada ketidakpedulian orangtua terhadap anak,

Kebutuhan Neurotik

- 1. Kebutuhan neurotik akan afeksi dan pengakuan (keinginan untuk disukai, untuk menyenangkan orang lain, dan memenuhi harapan orang lain).**
- 2. Kebutuhan neurotik akan pasangan yang dapat mengurusinya (berpusat pada pasangan, berlebihan pada cinta dan percaya bahwa memiliki pasangan akan menyelesaikan semua masalah kehidupan).**
- 3. Kebutuhan neurotik untuk membatasi hidupnya secara sempit (memilih untuk tetap tidak mencolok dan tanpa diketahui. Mereka berharap untuk menghindari hal-hal materi).**
- 4. Kebutuhan neurotik akan kekuasaan (mencari kekuasaan demi kepentingannya sendiri. Orang-orang ini takut keterbatasan pribadi, ketidakberdayaan, dan situasi tak terkendali).**
- 5. Kebutuhan neurotik untuk mengeksploitasi orang lain (memandang orang lain dalam hal apa yang dapat diperoleh melalui hubungan dengan mereka).**

6. Kebutuhan neurotik akan *prestise* (membutuhkan pengakuan dan pujian publik)
7. Kebutuhan neurotik untuk dikagumi (narsistik dan memiliki persepsi diri berlebihan.)
8. Kebutuhan neurotik untuk ambisi dan berprestasi (mendorong diri mereka untuk mencapai hal-hal yang lebih besar dan lebih besar sebagai akibat dari ketidakamanan dasar.)
9. Kebutuhan neurotik akan *self-sufficiency* dan kemandirian (menunjukkan sebuah "penyendiri" mentalitas, menjauhkan diri dari orang lain dalam rangka untuk menghindari terikat atau tergantung pada orang lain)
10. Kebutuhan neurotik akan kesempurnaan dan ketaktercelaan. (terus-menerus berusaha untuk melengkapi kesempurnaan.)

Kecenderungan Neurotik

⊕ *Needs that move you towards others.*

- ⊕ Kebutuhan yang menggerakkan Anda terhadap orang lain, mencari pengakuan, penerimaan dan kasih sayang dari orang lain (*neurotic needs*, nomer 1 & 2).

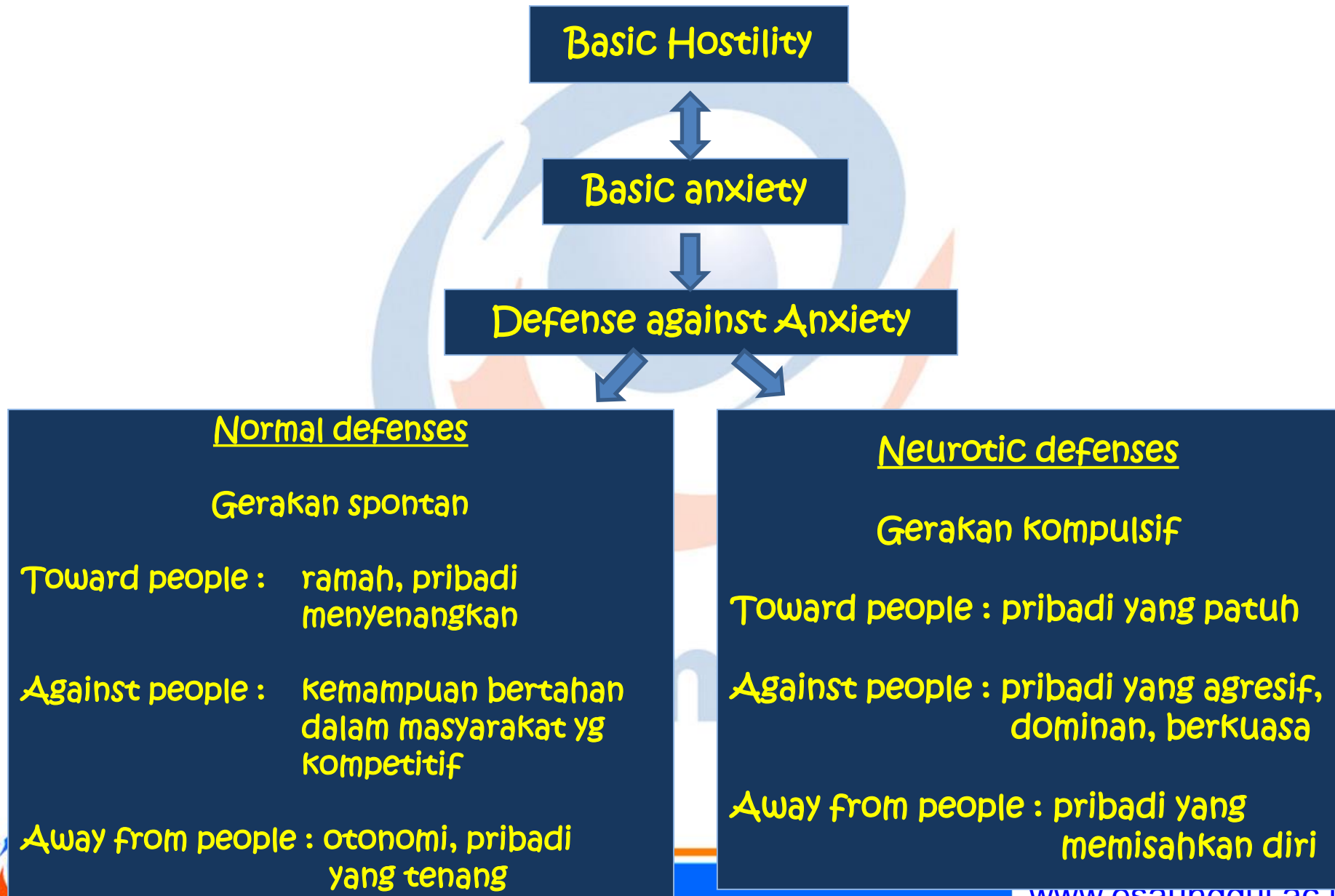
⊕ *Needs that move you against others.*

- ⊕ Kebutuhan kekuasaan, kebutuhan untuk kontrol dan eksploitasi, kemahakuasaan terhadap orang lain, cenderung membuat orang lain menjauh (*neurotic needs*, nomer 4, 5, 6, 7, 8).

⊕ *Needs that move you away from others.*

- ⊕ Kebutuhan yang bergerak menjauh / menarik diri dari orang lain, menciptakan perilaku antisosial (*neurotic needs*, nomer 3, 9, 10).

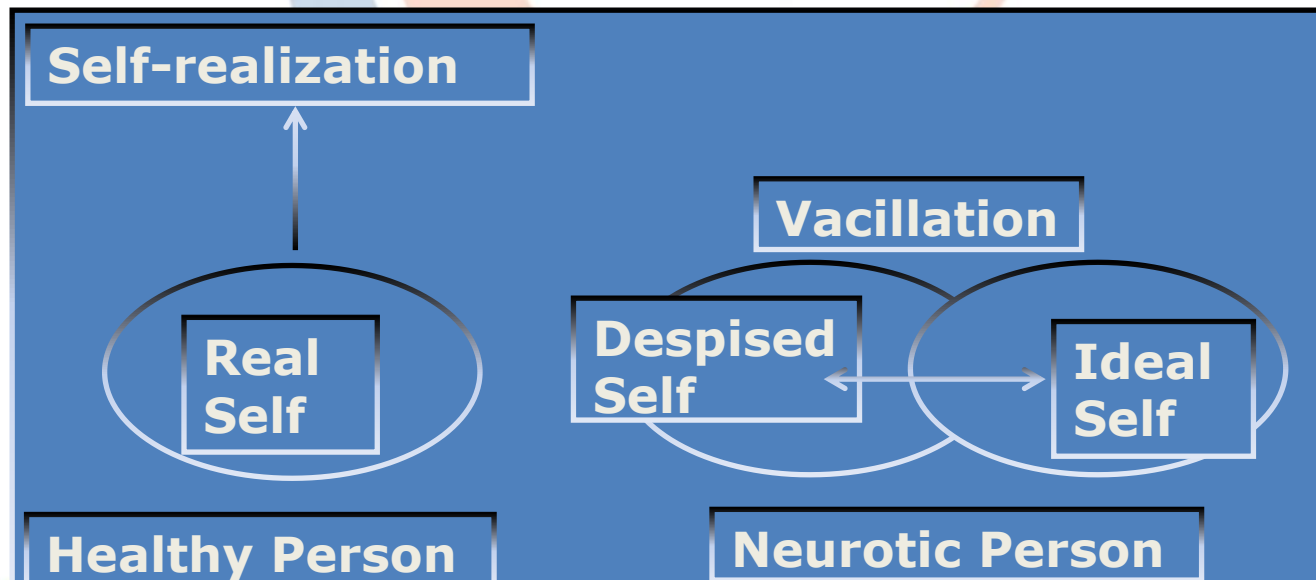
Struktur, Proses, & Perkembangan Kepribadian



Patologi menurut Horney

Konflik intrapsikis terdiri dari:

- *Idealized self-image* : usaha memecahkan konflik dengan menggambarkan diri yang hebat
- *Self-despised* : kecenderungan irasional dan sangat kuat untuk merendahkan diri sendiri
- Jadi neurotik berayun bolak-balik antara membenci diri mereka sendiri dan berpura-pura menjadi sempurna.



Self Image

Horney menyatakan bahwa kita semua—normal maupun neurotik—membangun *self-image* sebagai gambaran idealisasi dari diri kita sendiri yang mungkin ataupun tidak didasarkan dari realitas.

Pada orang normal, *self-image* dibangun dalam penilaian yang realistis pada kemampuan dirinya, potensi, kelemahan, tujuan dan hubungan dengan orang lain.

Self image orang neurotik bertindak sebagai pengganti ketidakpuasan yang tidak didasarkan pada realitas melainkan didasarkan pada gambaran palsu dari diri ideal.

Seorang neurotik memiliki sedikit rasa percaya diri karena merasa tidak aman dan *self image* yang salah tidak membolehkan mereka untuk memperbaiki kekurangan mereka

Idealized Self Image

- ❖ Pandangan positif tentang diri yang berkembang dalam sistem kepercayaan individu, sebagai usaha untuk mengembangkan identitas yang stabil.
- ❖ Diri dapat dipandang sebagai: pahlawan, jenius, pecinta hebat, malaikat, dewa, dll.
- ❖ Ketika individu membangun gambaran diri ideal, gambaran diri nyata dibuang jauh-jauh.

Self hatred

- ❖ Rasa benci diri adalah produk dari ketidakberhasilan seseorang mencapai *idealized self-image*
- ❖ Ekspresi *self hatred* : menuntut diri terlalu keras, menuduh diri jadi penyebab sebuah kejadian, menghina diri, menghambat diri, melukai diri sendiri (menyilet diri, membiarkan sakit kepala yang hebat, mengundang penganiayaan fisik, dan dorongan untuk menghancurkan diri sendiri).

Terapi menurut Horney

Tujuan Umum Terapi: membantu pasien berkembang perlahan menuju realisasi diri.

Tujuan Spesifik terapi: agar pasien menghilangkan gambaran diri ideal mereka, menghentikan pencarian neurotik akan kemuliaan dan mengubah kebencian diri menjadi penerimaan diri yg sebenarnya.

Metodenya: interpretasi mimpi & asosiasi bebas.

Ciri keberhasilan terapi: pasien secara bertahap membangun rasa percaya diri dlm kemampuan mereka untuk bertanggung jawab atas perkembangan psikologisnya.

Horney vs Freud

- Ia berusaha menghilangkan kesalahan-kesalahan dalam pemikiran Freud yang berakar pada prinsip-prinsip yang mekanistik dan biologis
- Ia tidak setuju dengan Freud mengenai Konsep Freud tentang *penis envy* dan *oedipus complex* yang menurutnya tidak bersumber dari biologis tapi sosial.
- *Penis envy* sebenarnya diartikan merupakan *power envy* yang lebih merupakan hasil dari status sosial daripada faktor biologi.
- Ia mengemukakan bahwa pada pria terdapat *womb envy* (iri pd rahim), yaitu kecemburuan pria terhadap kemampuan wanita melahirkan bayi.

Feminine Psychology

- ② Konsep feminin adalah produk dari kebudayaan dan masyarakat, bukan masalah biologis. Perbedaan psikologis antara perempuan dan laki-laki berakar pada budaya dan nilai-nilai masyarakat.
- ② Secara biologis jenis kelamin memang berbeda, tetapi perbedaan gender tidak terbentuk karena perbedaan biologis melainkan karena nilai-nilai budaya dan masyarakat
- ② Dalam *“The Problem of Feminine Masochism”*, Ia membuktikan bahwa masyarakat dan budaya mendorong perempuan untuk menjadi tergantung pada laki-laki untuk cinta, prestise, kekayaan, perawatan, dan perlindungan.
- ② Ia menemukan bahwa menurut masyarakat, perempuan harus indah dan cantik.

Universitas
Esa Unggul

Harry Stack Sullivan (Teori Interpersonal)

Teorinya berdasarkan pemikiran Freud, tapi dia menekankan pd peran sosial & kekuatan interpersonal dlm perkembangan manusia. Sullivan tidak yakin pada konsep Freud tentang insting merupakan sumber penting motivasi & tidak menerima teori libido Freud.

Sullivan memberikan nilai tinggi pada hubungan awal antara bayi dan ibu dalam perkembangan kecemasan dan perasaan akan eksistensi diri.

Kecemasan mungkin dikomunikasikan oleh ibu pada interaksi paling awal dg sang bayi. Dengan demikian, sejak awal kehidupan, kecemasan berkarakter interpersonal.

Harry Stack Sullivan (Teori Interpersonal)

Diri (*the self*), merupakan konsep penting dlm pemikiran Sullivan, akarnya adalah sosial. “Diri” berkembang dari perasaan saat berhubungan dg orang lain, penilaian atau persepsinya sendiri tentang bagaimana dirinya dinilai oleh orang lain.

Bagian penting “Diri”, khususnya dlm hubungan dg pengalaman kecemasan dan rasa aman adalah “*the good me*” yang diasosiasikan dg pengalaman menyenangkan, “*the bad me*” yg diasosiasikan dg rasa sakit dan ancaman keamanan, “*the not me*” bagian diri yg ditolak karena diasosiasikan dg kecemasan yg tidak dapat ditoleransi.

Universitas
Esa Unggul

Struktur Kepribadian menurut Sullivan

Dinamisme: Pola transformasi energi yg relatif menetap, yg secara berulang memberi ciri kepada individu (utk mencapai kepuasan). Dinamisme berkembang akibat kecemasan.

Kecemasan: produk hubungan antar pribadi, yg berasal dari ibu dan diteruskan pd bayi dan dlm kehidupan selanjutnya oleh ancaman terhadap keamanannya.

Personifikasi: gambaran yg dimiliki individu tentang dirinya atau orang lain: *the good me, the bad me, the not me.*

Proses Kognitif: pengalaman pengetahuan (prototaksis, parataksis, sintaksis)

Proses/Dinamika Kepribadian menurut Sullivan

Memandang kepribadian sebagai suatu sistem kepribadian yg fungsi utamanya adalah reduksi ketegangan

Dua sumber utama tegangan: kebutuhan organisme & akibat kecemasan (ancaman).

Bayi belum dapat membedakan dirinya dgn lingkungannya, tetapi pengalaman dia sendiri dan dunianya sebagai satu pengalaman global, maka kecemasan ibu sama dg kecemasan yg dialami bayi.

Setelah mengalami kecemasan → transformasi → perasaan tidak aman dan sangat sensitif

Tugas utama psikologi: menemukan kerawanan kecemasan (bukan menangani simptom yg disebabkan kecemasan)

Tegangan-tegangan dapat dianggap sebagai kebutuhan-kebutuhan untuk mentransformasikan energi khusus yang akan menghilangkan tegangan, seringkali disertai dengan perubahan keadaan 'jiwa', yakni perubahan kesadaran yang dapat kita sebut "kepuasan", apabila mengalami kegagalan akan mengalami apati.

Kecemasan adalah penghayatan tegangan akibat adanya ancaman-ancaman nyata atau dibayangkan terhadap keamanan seseorang.

Kecemasan merupakan kekuatan edukatif pertama yang luar biasa dalam kehidupan (kecemasan ditransmisikan kepada bayi oleh ibunya dari hasil pandangan, nada suara, dan tingkah lakunya secara keseluruhan, yang dimungkinkan melalui proses empati yang tidak dapat diketahui sifatnya)

Energi ditransformasikan dengan melakukan pekerjaan → melibatkan otot-otot badan atau berupa kegiatan-kegiatan mental, seperti persepsi, ingatan dan berpikir → untuk mengurangi tegangan.

Sullivan tidak menolak faktor-faktor biologis sebagai hal-hal yang menentukan perkembangan kepribadian, namun ia menempatkan faktor-faktor itu di bawah faktor-faktor sosial yang menentukan perkembangan psikologis

Universitas
Esa Unggul

Perkembangan Kepribadian menurut Sullivan

Perkembangan ada 6 tahapan: masa bayi, kanak-kanak, *Juvenile*, praremaja, masa remaja, masa dewasa.

Sullivan menekankan pada masa remaja muda (*juvenile*), dan praremaja (*preadolescence*). Pd tahap *juvenile*, pengalaman anak dg teman dan guru mulai menyaingi pengaruh orang tuanya. Penerimaan sosial menjadi penting, dan reputasi anak dg yg lain menjadi sumber penting harga diri atau kecemasan.

Sepanjang praremaja, hubungan dg teman dekat dari jenis kelamin yg sama menjadi amat penting. Hubungan pertemanan dekat, cinta, membentuk fondasi bagi perkembangan hubungan cinta dg seseorang dari jenis kelamin yg berbeda pd masa remaja.

Melanie Klein (Teori Relasi Objek)

Perhatian klinis thd masalah definisi diri & perasaan akan harga diri yg terlalu rapuh, telah membuat para analis semakin tertarik dg bagaimana cara individu – pd masa awal – mengembangkan pemahaman diri (*sense of self*) dan kemudian mencoba mempertahankan integritasnya.

Minat teori ini adalah pada bagaimana pengalaman individu dg orang-orang penting (*significant person/ people*) pd masa lalu direpresentasikan sebagai bagian dari “Diri” dan kemudian memengaruhi hubungannya dg yg lain di masa kini.

Teori relasi objek (*object relations theory*) adalah buah atau ‘anak teori’ yg dihasilkan dari teori Freud, tetapi memiliki beberapa perbedaan. Secara umum, ada 3 perbedaan dari teori Freud.

1. *Object relations theory* kurang menekankan pada keinginan yang berdasarkan kebutuhan biologis dan lebih mementingkan pola hubungan antar personal yang konsisten.
2. Bertolak-belakang dengan teori Freud yang cenderung paternalistik, menekankan kekuasaan serta kontrol yang dimiliki sang ayah, *object relations theory* cenderung lebih maternalistik, mementingkan keintiman dan kasih sayang ibu.
3. *Object relations theory* secara umum mengamati kontak dan hubungan manusia – bukan kenikmatan seksual – sebagai motif utama sebagai manusia.

Narsisme & Kepribadian Narsis

Narsisme.

- Dalam perkembangan pemahaman diri dan narsisme yg sehat, individu memiliki pemahaman yg jernih tentang dirinya sendiri, memiliki harga diri yg memuaskan dan stabil, menerima pujian dlm penyelesaian tugas, dan waspada serta responsif thd kebutuhan orang lain saat merespon kebutuhannya sendiri.

Universitas
Esa Unggul

- Kepribadian yg narsistis.
 - Terdapat gangguan dlm pemahaman diri individu, harga diri yg rapuh, kebutuhan akan pujian orang lain, dan kurang empati thd perasaan dan kebutuhan orang lain.
 - Walaupun merasa rendah diri dan tak berdaya (malu & merasa terhina), individu narsis memiliki pemahaman nilai penting diri yg berlebihan & asyik dg fantasi akan kesuksesan & kekuasaan yg tidak terbatas.
 - Mereka cenderung memiliki perasaan yg berlebihan bahwa dirinya berhak atas banyak hal dari orang lain, atau berhak atas pujian dan cinta dari orang lain, dan menjadi spesial atau unik.

- Individu narsis dapat menjadi sangat pemurah kepada orang lain, walaupun pd umumnya tidak pada level emosional atau empati. Pada satu waktu, mereka mengidealisasikan orang lain di sekitarnya – sekaligus diri mereka sendiri – tetapi pd saat yg lain benar-benar merendahkan orang lain.
- Dalam terapi, adalah hal yg biasa bagi individu narsis untuk mengidealisasikan terapisnya sebagai orang yg amat memahami pd satu waktu, dan mencaci maki terapis tersebut sebagai orang yg bodoh dan tidak kompeten di waktu yg lain.

Teori Keterikatan (*Attachment*) dan Relasi Personal Orang Dewasa

Teori ini berkaitan dg efek pengalaman masa kanak-kanak terhadap perkembangan kepribadian, dan hubungannya dg fungsi kepribadian di masa mendatang. Tokohnya, John Bowlby & Mary Ainsworth.

Universitas
Esa Unggul

Bowlby memformulasikan teori perkembangan *attachment behavioral system (ABS)*. Menurut teori ini, perkembangan bayi melalui serangkaian fase dlm perkembangan keterikatan kepada pengasuh utama (umumnya ibu) dan penggunaan keterikatan ini sebagai “*secure base*” (basis aman) untuk eksplorasi & separasi.

Universitas
Esa Unggul

Setelah semakin jauh mengembangkan ABS, bayi mengembangkan *internal working models* (model mental) atau representasi mental (gambaran) diri sendiri dan pengasuh utamanya. Model mental diasosiasikan dg emosi. Berdasarkan pengalaman interaksional sepanjang masa bayi, model ini memberikan dasra bagi pengembangan perkiraan tentang relasi di masa depan.

U
Esa Unggul

Penelitian *attachment* juga dikembangkan oleh Mary Ainsworth dg prosedur situasi asing (*strange situation*). Prosedur ini merupakan observasi sistematis thd respons bayi pada kepergian (perpisahan) dan kembalinya (penyatuan kembali) dg ibu atau pengasuh lain.

Observasi itiu mengungkap perbedaan individual pd gaya atau tipe keterikatan (*attachment*):

- *secure attachment*: sensitif thd kepergian ibu & menyambutnya dg gembira saat kembali, segera nyaman, bereksplorasi & bermain.
- *anxious-avoidant*: protes saat berpisah, dan acuh (menjauh) saat ibu kembali.
- *anxious-ambivalent*: sulit saat berpisah & sulit berkumpul saat ibu kembali.

Gaya *attachment* pada Orang Dewasa

Hasil Riset tentang *Attachment* pd orang dewasa menemukan:

Gaya yg aman (*secure attachment*) diasosiasikan dg kebahagiaan, pertemanan, dan kepercayaan. Memandang hubungan romatis sbg sesuatu yg stabil, tp juga berkembang & layu, dan mengabaikan jenis cinta 'setengah mati'.

Gaya penghindaran (*avoidant*) diasosiasikan dg rasa takut akan kedekatan, gejala emosional, dan kecemburuan. Lebih skeptis dlm memandang kualitas keabadian cinta romantis dan merasa sulit menemukan seseorang yg benar-benar dicintai.

Gaya *anxious-ambivalent* diasosiasikan dg obsesi terhadap orang yg dicintai, hasrat untuk menyatu, ketertarikan seksual yg ekstrem, emosi yg ekstrem, dan kecemburuan yg ekstrem. Merasa mudah jatuh cinta tetapi jarang menemukan cinta sejati.

Dimensi Pola *attachment* menurut Bartholomew

