



**PSYCHODINAMIC AND
HUMANISTIC PSYCHOTHERAPY**

Kuliah 6

TRANSFERENCE AND COUNTERTRANSFERENCE

- Tugas psikoanalisis: memahami sumber dan arti simptom klien serta membantu klien untuk melakukan hal yang sama → dengan cara melihat niat dari pola tingkah laku yang ditimbulkan
- Bila biasanya klien selalu menampilkan defense ketika berelasi dengan orang lain, maka hal itu pula yang ia tunjukkan kepada psikoanalisis → TRANSFERENCE → past relationship
- The psychotherapy relationship is one in which clients self-disclose intimate details of their mental life while therapists sit in a position of relative power
- Ketika reaksi terapis terhadap klien berdasarkan sejarah dan konflik personal → COUNTERTRANSFERENCE

PSYCHIC DETERMINISM

- Slips of the tongue and other verbal association --> pasti merupakan hal yang ada pada diri klien di masa lalu, sehingga terapis akan menggali
- Psychic determinism: ide yang muncul berbarengan dengan pikiran klien yang berasal dari ingatan, impresi, atau pengalaman adalah hal yang saling berhubungan dan bukan kebetulan

RESISTANCE

- Dalam psikoanalisa, setiap sesi pertemuan akan mengantarkan klien-terapis kepada ketidaksadaran klien yang akan membuat klien menjadi cemas.
- Pada kondisi seperti ini klien akan memunculkan reaksi resistance yang menyebabkan klien tidak mau mengubah perilaku yang biasanya muncul.

INTERPRETATION, WORKING THROUGH, INSIGHT

- Dengan adanya pendampingan emosional kepada klien, terapis membantu klien untuk memahami reaksi tranference dan resistance nya → sehingga ketika sudah paham, biasanya perilaku akan perlahan berubah menjadi lebih baik.
- Interpretasi: analisa yang mengulik hubungan pengalaman klien saat ini dengan sejarah sumber konflik yang berasal dari masa lalu klien.
- Insight: penjelasan dari interpretasi kemudian dipahami secara kognitif dan afektif oleh klien → positive change

TUJUAN PSIKOANALISA

- Main goal of psychoanalysis:
 1. Intellectual and emotional insight into the underlying causes of client's problems
 2. Working through or fully exploring the implications of those insight
 3. Strengthening the ego's control over the id and the superego

TREATMEN YANG DIGUNAKAN OLEH PSIKOANALISA

1. History and case formulation
2. Free association
3. The role of therapist
4. Analysis of everyday behavior
5. Analysis of dreams → mimpi merupakan simbol dari suatu hal
6. Analysis of transference
7. Analysis of resistance
8. Interpretation

PSYCHODINAMIC PSYCHOTHERAPY

- Ciri-ciri:
 1. Kurang menekankan pada impulse dari id → seksual maupun agresivitas
 2. Lebih menekan pada fungsi adaptif dari ego
 3. Lebih menekankan pada peran close relationship dari klien
 4. Lebih fleksibel dalam menganalisa dan menginterpretasikan kasus sehingga emotional support untuk klien juga lebih “luwes”
- Psychodynamic psychotherapy: terapis menggunakan konsep dasar dari psikoanalisa namun tidak seluruhnya dengan tujuan untuk mengubah perilaku orang lain.

MODEL PSYCHODINAMIC PSYCHOTHERAPY

1. Individual Psychology → Alfred Alder
2. Ego Psychology
3. Object Relations and Self Psychology
4. Relational Psychodynamic Psychotherapy
5. Short-Term Psychodynamic Psychotherapy

TEKNIK YANG DIGUNAKAN DALAM PSYCHODINAMIC PSYCHOTHERAPY

The supportive-expressive dimension

- Terapis membantu klien untuk berfungsi menjadi lebih baik dengan menggunakan pendekatan interpersonal dan relasi.
- Terapis lebih aktif dalam memberikan empati, dukungan, dan intervensi.

HUMANISTIC PSYCHOTHERAPY

- Menekankan pada kesadaran daripada konflik yang berasal dari ketidaksadaran
- Pendekatan ini menekankan pada pemahaman terapis terhadap dunianya klien sebagai dasar dalam membangun hubungan terapeutik → menekankan pada hubungan/relasi yang dibentuk oleh terapis dan klien
- Treatment yang ditekankan pada kenyataan saat ini, kondisi saat ini, dan pengalaman klien saat ini.
- Person-centered psychotherapy, gestalt therapy, existensial therapy, focusing-oriented psychotherapy

PERSON-CENTERED THERAPY

- Carl Rogers
- Client-Centered Therapy
- Bermula dari ketidaksetujuan Rogers bahwa terapis figur yang memiliki kewenangan besar terhadap klien
- Klien merupakan agen aktif yang memiliki kekuatan untuk membangun dirinya secara konstruktif dan mencapai kesehatan yang mereka inginkan.
- Sehingga tugas terapis adalah mendampingi mereka agar dapat memahami dan menerima dirinya sendiri

PANDANGAN ROGERS TERHADAP PSIKOPATOLOGI

- Unconditional positive regard: the ideal situation is one in which parents are successful at communicating their acceptance of all of the child's behavior and experiences → critical requirement for psychological growth
- Real self-concept and ideal self-concept
- Incongruence: the discrepancy between the real and the ideal self

THE GOALS OF PERSON-CENTERED THERAPY

- Clients are free to select their own goals.
- Tujuan terapi adalah agar klien secara otentik menyadari pengalamannya sehari-hari.
- Dengan cara:
 1. Unconditional positive regard
 2. Empathy
 3. Congruence
 4. The nature of change in person-centered therapy

THE ROLE OF THE THERAPIST

- Is to provide an atmosphere in which client can explore their thoughts and feelings about the things that trouble
- Memberikan empati
- Empathy is shown in the degree to which the therapist communicates understanding client's emotion.