

PSIKOLOGI KLINIS

Oleh:

Dr. Mori Vurqaniati, M. Psi, Psikolog

PENDEKATAN HUMANISTIK

- Carl Rogers adalah salah satu tokoh humanistik yang terkenal dengan metodenya *client centered therapy/person centered psychotherapy* (teori fenomenologis/teori *self*).
- Pendekatan humanistik menentang konsep psikoanalisa Freud yang dikuasai insting seks dan konsep behavioristik/belajar karena manusia seolah-olah disamakan dengan hewan yang tidak memiliki kebebasan dan kehendak sendiri.

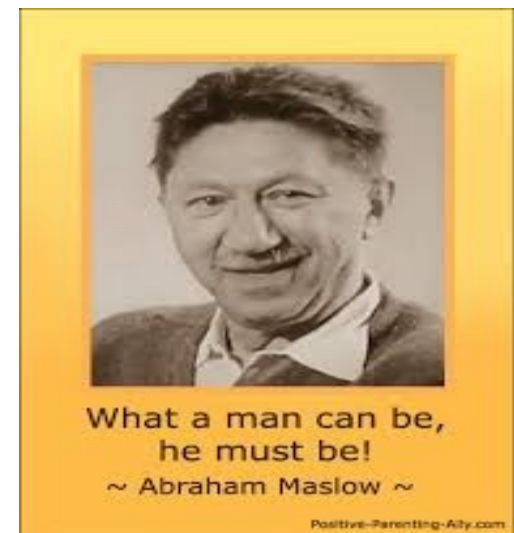


PENDEKATAN HUMANISTIK

- Tokoh-tokoh humanistik beranggapan bahwa manusia adalah makhluk yang tingkatannya tinggi, mempunyai kebebasan untuk menentukan apa yang diinginkan, bakat yang kemunculannya seringkali ditekan oleh lingkungannya.
- Penelitian ini berdasarkan riwayat hidup orang-orang seperti Abraham Lincoln yang dianggap bebas, spontan dan lepas dari segala konflik. Hal ini dikatakan karena Lincoln mampu mengaktualisasikan dirinya, aktualisasi yang dimaksud adalah seseorang yang mewujudkan bakat, cita-cita diri yang berguna bagi masyarakat dan lingkungannya.



- Setelah pecah perang dunia ke-II, Maslow mengabdikan dirinya untuk menemukan teori yang menyeluruh tentang tingkah laku--sebuah psikologi bagi kehidupan damai--yang berlandaskan fakta-fakta nyata yang dapat diterima oleh manusia.
- Karya Maslow : **suatu usaha untuk menelaah segi-segi bermanfaat, bermakna & dapat diterapkan bagi kemanusiaan.**
- Maslow keberatan pada Freud yang memusatkan pada penyelidikan gangguan neurotis & psikotis, serta seluruh tingkah laku luhur manusia adalah proses belajar, bukan kodrati manusia.



- Maslow fokus pada studi orang-orang yang mengaktualisasikan diri yakni mampu menyesuaikan diri dengan baik dan memiliki pertimbangan terhadap suatu keinginan serta memiliki motivasi (determinan internal & eksternal)
- Manusia harus dipahami secara totalitas, sebagai suatu sistem. Setiap bagian tidak dapat dipisahkan dari bagian lainnya dan jika bagian-bagian itu tidak kita pelajari seluruhnya sebagai suatu kesatuan maka jawaban-jawaban yang kita peroleh tidak tuntas (holistik).
- Kemampuan untuk mengalami pengalaman puncak "*peak experience*" pengalaman magis/*transcendental* berkaitan dengan peristiwa tertentu (proses mencapai aktualisasi diri).



KEBUTUHAN MANUSIA

1. Kebutuhan jasmaniah (fisiologis)
2. Kebutuhan perlindungan dan rasa aman
3. Kebutuhan rasa memiliki dan kasih sayang
4. Kebutuhan harga diri dan penghargaan diri dari orang lain
5. Aktualisasi diri



TEORI TENTANG KEBUTUHAN DASAR

- **Kebutuhan-kebutuhan fisiologis** : kebutuhannya untuk mempertahankan hidupnya secara fisik. Maslow berpendapat bahwa selama hidupnya manusia selalu mendambakan sesuatu (tidak pernah terputus)
- **Kebutuhan akan rasa aman** : orang-orang dewasa membutuhkan rasa aman sehingga bisa dilihat pada orang-orang dewasa, kebebasan yang ada perlu perkembangan ke arah penyesuaian yang lebih baik.
- **Kebutuhan akan rasa memiliki-dimiliki dan kasih sayang** : hubungan kasih sayang dengan orang lain pada umumnya, khususnya kebutuhan akan rasa memiliki di tengah kelompoknya, dan ia akan berusaha keras mencapai tujuan ini.
- **Kebutuhan akan penghargaan** : dari dalam diri meliputi - kepercayaan diri, kompetensi, prestasi, kebebasan & ketidaktergantungan sementara dari orang lain meliputi – pengakuan, perhatian, penerimaan, kedudukan, nama baik.
- **Kebutuhan akan aktualisasi diri** : hasrat untuk makin menjadi diri sepenuh kemampuannya sendiri, menjadi apa saja menurut kemampuannya.

Tokoh-tokoh humanistik antara lain :

1. Perls – Gestalt (disini dan sekarang) : Individu memiliki kesanggupan memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu.
2. Carl Rogers – CCT : jika orang-orang ingin bertanggung jawab terhadap dirinya, maka ia harus menjadi makhluk yang sadar dan rasional. *Positif regard-unconditional positif regard*
3. Viktor Frankl - *Logotherapy* : suatu metode psikoterapi untuk menangani orang-orang yang kehidupannya kehilangan arti. *Logotherapy* (tehnik).



Pendekatan Rogers terhadap Kepribadian.

- Rogers mengembangkan suatu mode terapi yang menempatkan tanggung jawab utama terhadap perubahan kepribadian pada klien (terapi yang berpusat pada klien) “*client-centered therapy*” (kodrat manusia)
- Carl Rogers : Kebebasan, perasaan yakin terhadap dirinya menyebabkan ia sadar bahwa akhirnya seseorang harus belajar pada pengalamannya. Kepercayaan dan keyakinan akan pengalaman diri sendiri menjadi sendi pendekatan Rogers terhadap **kepribadian**.
- Rogers percaya bahwa orang-orang dibimbing oleh persepsi sadar mereka tentang diri mereka & dunia sekitar bukan oleh kekuatan-kekuatan tak sadar yang tidak dapat mereka kontrol.
- Kriterium terakhir seseorang adalah pada pengalaman sadarnya sendiri dan pengalaman itu memberikan kerangka intelektual dan emosional dimana kepribadian terus-menerus bertumbuh.
- Menurut Rogers, manusia rasional dan sadar, tidak dikontrol oleh peristiwa masa kanak-kanak (spt : *toilet training*)

Pendekatan Rogers Terhadap Kepribadian.

- Masa sekarang & bagaimana kita memandangnya bagi kepribadian sehat jauh lebih penting daripada masa lampau. Kepribadian harus diperiksa dan dipahami melalui segi pandangan pribadi klien, pengalaman-pengalaman subjektifnya sendiri. (Apa yang nyata bagi klien adalah persepsinya yang unik tentang realitas)

LIMA SIFAT ORANG YANG BERFUNGSI SEPENUHNYA MENURUT ROGERS:

- 1. Keterbukaan terhadap pengalaman**
- 2. Kehidupan eksistensial** (hidup sepenuhnya dalam setiap *moment* kehidupan)
- 3. Kepercayaan terhadap diri mereka sendiri** (dalam proses pengambilan keputusan semua dipertimbangkan, ketika mengambil keputusan mereka percaya pada keputusan mereka sendiri)
- 4. Perasaan bebas**
- 5. Kreativitas**

Hubungan antara konselor dengan klien

- 1. Keselarasan atau kesejatian :** jika terapis selaras dalam hubungannya dengan klien maka proses terapeutik berlangsung.
- 2. Perhatian positif dan tak bersyarat :** Perhatian yang mendalam & tulus tak bersyarat, semakin besar derajat perhatian terhadap klien, maka semakin besar peluang perubahan klien.
- 3. Pengertian empatik :** Mengerti secara peka pengalaman & perasaan-perasaan klien selama terapi (semakin besar derajat empati terapis, maka akan semakin besar peluang yang dimiliki klien untuk melangkah maju dalam proses terapi).

Tujuan Dasar *client-centered therapy* :

- ✓ Menciptakan iklim yang kondusif untuk membantu klien menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh.
- ✓ Pendekatan *client-centered therapy* difokuskan pada tanggung jawab & kesanggupan klien untuk menghadapi kenyataan-kenyataan secara lebih penuh.
- ✓ Berfungsi sebagai penunjang pertumbuhan pribadi kliennya dengan jalan membantu kliennya itu dalam kesanggupan memecahkan masalah dan mengikuti jalannya terapi serta menemukan arahnya sendiri.



PENDEKATAN SOSIOKULTURAL

- Pendekatan sosiokultural beranggapan bahwa tingkah laku abnormal bukan disebabkan oleh faktor-faktor dalam diri pribadi individu, tetapi oleh lingkungannya khususnya lingkungan sosial & kultural.
- Tekanan dari lingkungan dapat menyebabkan seorang individu gagal memenuhi tuntutan untuk menyesuaikan diri dengannya.
- Lingkungan sosial seolah-olah menekan seseorang untuk bertindak di luar batas kemampuannya, demi mendapat sesuatu yang dituntut oleh lingkungan itu. Bila ia tidak berhasil maka ia di *label* yang menyebabkan ia terisolasi – gangguan mental.
- Gruenberg (dalam Millon, 1973) memberi nama “*social breakdown syndrome*”. Sasz menamakan *problem is living*, Scheff menamakan *residual deviance* dan Ruddock menamakan kegagalan peran.

PENDEKATAN SOSIOKULTURAL

- Kurt Haas (1979) menyebutkan bahwa menurut pendekatan sosiokultural, penyebab perilaku abnormal antara lain perubahan sosial, kemiskinan, diskriminasi, penggangguran yang merupakan hal-hal yang sulit diatasi. Penyakit jiwa ialah manifestasi personal dari suatu penyakit dan stres dalam masyarakat.



KESIMPULAN

- Empat pendekatan (psikoanalisa, belajar, humanistik dan sosiokultural) dilakukan sesuai dengan kecocokan kasus yang dihadapi, adakalanya ekletik.
- Karakter Klages yang membahas kepribadian manusia sebagai tarik-menarik antara kehendak dan perasaan serta sebagai manifestasi dari perbandingan antara tenaga pendorong dan tenaga penghambat, dapat juga dijadikan dasar untuk deskripsi struktur kepribadian. Demikian juga sifat manusia (*trait theory*) yang dibahas Allport.

DAFTAR PUSTAKA

1. Corey, Gerald. (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. America; Thomson.
2. Davison, G.C., & Neale, J.K. (2001) : *Abnormal Psychology & Psychopathology*. New York : John Wiley & Sons, Inc
3. Nietzel, T.Y., Bernstein, D.A., Milich, R. (1994). *Introduction to Clinical Psychology* (4th edition). New Jersey: Prentice Hall
4. Suprpti Sumarmo Markam, (2003). *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: UI Press
5. Suprpti Sumarmo Markam. 1997. *Kapita Selekta Psikodiagnostik*. Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan psikologi (LPSP3) UI. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
6. Marnat, G.G. (2010). *Handbook of Psychological Assesment*. New Jersey : John Willey & Sons, Inc
7. Trull T.J dan Prinstein, M.J. 2013. 8th. Ed. *The Science and Practice of Clinical Psychology*. United States. WADSWORTH
8. Sunberg, N.D., Winebarger, A.A., Taplin, J.R. (2007). *Psikologi Klinis (Perkembangan Teori, Praktik, dan Penelitian)*. Pustaka Pelajar
9. Maryatmi, S.A, dkk. (2022). *Psikologi Klinis: Sebagai Suatu Pengantar*. Rajawali Press. Depok

