

KONSEP DASAR PSIKOANALISIS: PROSES DAN TUJUAN KONSELING PSIKOANALISIS

Kartika Ayu Nurjanah¹, Margareta Widayari², Aulia Kholifatul Jannah³, Siska Kusumaningrum⁴, Allesheva Arka Fyandha Almachumi⁵, Muh Nasril Refarelsyah Putra⁶, Radithya Ganendra⁷, Bakhrudin All Habsy⁸, Shopyan Jepri Kurniawan⁹

¹ 25112094078@mhs.unesa.ac.id, ² 25112094036@mhs.unesa.ac.id, ³ 25112094086@mhs.unesa.ac.id, ⁴ 25112094096@mhs.unesa.ac.id, ⁵ 25112094072@mhs.unesa.ac.id, ⁶ 25112094093@mhs.unesa.ac.id, ⁷ 25112094026@mhs.unesa.ac.id, ⁸ bakhrudinhabsy@unesa.ac.id, ⁹ shopyankurniawan@unesa.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas PSDKU
Universitas Negeri Surabaya

Abstract

Psychoanalysis is a classical approach in psychology that emphasizes the role of unconscious dynamics in shaping individual behavior. This article aims to examine the basic concepts of psychoanalysis as well as to outline the processes and goals of psychoanalytic counseling. Psychological problems from this perspective are understood as the result of unresolved intrapsychic conflicts, particularly those rooted in childhood experiences. The counseling process is carried out through an in-depth exploration of the client's experiences and internal dynamics, utilizing techniques such as free association, dream interpretation, and transference analysis. The main goal of psychoanalytic counseling is to help individuals gain insight, strengthen ego functions, and be able to manage internal conflicts more adaptively. This approach provides an important contribution to understanding humans more comprehensively, not only from the aspect of observable behavior but also from unconscious mental processes.

Keywords: *Psychoanalysis Counseling, Subconscious, Intrapsychic Conflict*

Abstrak

Psikoanalisis merupakan pendekatan klasik dalam psikologi yang menekankan peran dinamika ketidaksadaran dalam membentuk perilaku individu. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji konsep dasar psikoanalisis serta menguraikan proses dan tujuan konseling psikoanalisis. Permasalahan psikologis dalam perspektif ini dipahami sebagai akibat dari konflik intrapsikis yang tidak terselesaikan, terutama yang berakar pada pengalaman masa kanak-kanak. Proses konseling dilakukan melalui eksplorasi mendalam terhadap pengalaman dan dinamika batin klien dengan memanfaatkan teknik seperti asosiasi bebas, interpretasi mimpi, serta analisis transferensi. Adapun tujuan utama konseling psikoanalisis adalah membantu individu memperoleh insight, memperkuat fungsi ego, serta mampu mengelola konflik internal secara lebih adaptif. Pendekatan ini memberikan kontribusi penting dalam memahami manusia secara lebih komprehensif, tidak hanya dari aspek perilaku yang tampak, tetapi juga dari proses mental yang tidak disadari.

Kata Kunci: Konseling Psikoanalitik, Alam Bawah Sadar, Konflik Intrapsikis

PENDAHULUAN

Psikoanalisis merupakan salah satu pendekatan yang memiliki pengaruh besar dalam perkembangan psikologi modern, khususnya dalam memahami struktur dan dinamika kepribadian manusia. Pendekatan ini berpandangan bahwa perilaku individu tidak hanya ditentukan oleh faktor yang disadari, tetapi juga oleh dorongan, ingatan, serta konflik yang berada pada wilayah ketidaksadaran. Dalam hal ini, pengalaman masa lalu, terutama pada masa kanak-kanak, memiliki peran penting dalam membentuk pola kepribadian dan respons emosional individu di kemudian hari. (Syawal & Helaluddin, 2018)

Lebih lanjut, psikoanalisis menjelaskan bahwa kepribadian terdiri atas tiga struktur utama, yaitu id, ego, dan superego, yang saling berinteraksi dalam memengaruhi perilaku. Konflik yang terjadi di antara ketiga struktur tersebut sering kali menimbulkan kecemasan dan berbagai bentuk gangguan psikologis apabila tidak terselesaikan dengan baik. (Aditya Rama & Nopusiah Ulpah, 2023)

Dalam konteks konseling, pendekatan psikoanalisis digunakan untuk membantu individu memahami akar permasalahan yang dialaminya. Permasalahan seperti kecemasan, ketegangan emosional, atau kesulitan dalam hubungan interpersonal sering kali merupakan manifestasi dari konflik batin yang tidak disadari. Oleh karena itu, konseling psikoanalisis tidak hanya berfokus pada penyelesaian gejala, tetapi juga pada pengungkapan dinamika psikologis yang mendasarinya. (*Peran Alam Bawah Sadar.Pdf*, n.d.)

Pendekatan ini menekankan pentingnya proses eksplorasi diri secara mendalam dan berkelanjutan. Meskipun membutuhkan waktu yang relatif panjang, konseling psikoanalisis diyakini mampu menghasilkan perubahan yang lebih mendasar, khususnya dalam struktur kepribadian dan cara individu memahami dirinya. Dengan demikian, pemahaman mengenai konsep dasar, proses, dan tujuan konseling psikoanalisis menjadi penting dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif.

METODE

Pada bagian metode, Penulisan artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan. Data diperoleh melalui penelusuran berbagai sumber literatur yang relevan, seperti buku, artikel jurnal ilmiah, dan publikasi akademik yang membahas teori psikoanalisis serta penerapannya dalam konseling. Sumber-sumber yang

digunakan dipilih berdasarkan tingkat relevansi dan kredibilitasnya dalam bidang psikologi.

Proses analisis dilakukan dengan cara mengkaji, membandingkan, serta menginterpretasikan konsep-konsep utama yang berkaitan dengan psikoanalisis, seperti struktur kepribadian, mekanisme pertahanan diri, serta teknik konseling psikoanalitik. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menyusun hasil kajian secara sistematis sehingga memberikan gambaran yang utuh mengenai proses dan tujuan konseling psikoanalisis. Metode ini dinilai efektif untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif tanpa melibatkan penelitian lapangan secara langsung. (Pradnya Paramitha et al., 2025)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Dasar dan Struktur Kepribadian

Discussion Psikoanalisis berasal dari dua kata yakni ‘psiko’ dan ‘analisis’ yang secara etimologis mengandung arti ‘psikis’ atau ‘analisis jiwa’. Teori ini muncul sebagai model pertama untuk konseling yang berlandaskan sudut pandang seorang neurolog asal Wina, yaitu Sigmund Freud. Ia dilahirkan di Moravia pada 23 September 1856. Sigmund Freud berpendapat bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh peristiwa, kejadian, dan permasalahan-permasalahan yang dialami masa lalu, terutama ketika mereka usia 1 sampai dengan 5 tahun. Dalam dunia psikologi, psikoanalisis klasik yang dipelopori oleh Sigmund Freud menawarkan pandangan mendalam mengenai bagaimana masa lalu dan dorongan internal membentuk siapa kita hari ini. Untuk memahami proses konseling ini secara utuh, kita perlu membedah empat konsep utama yang menjadi pilar kepribadian manusia yaitu: (1) insting, (2) tingkatan kepribadian, (3) struktur kepribadian, dan (4) dinamika kepribadian (Al Amin Atur ridho Andi Nabilatul Syahra, 2024)

Insting (instink) atau naluri adalah suatu pola perilaku dan reaksi terhadap suatu rangsangan tertentu yang tidak dipelajari akan tetapi ada sejak kelahiran suatu makhluk hidup dan diperoleh secara turun-temurun seringkali disebut filogenetik. Dalam pandangan Freud, insting merupakan elemen dasar kepribadian. Ia merupakan pendorong atau drive perilaku dan menentukan arah pergerakan atau impulsperilaku individu (Nusantara PGRI Kediri et al., 2023). Dalam perspektif psikoanalisis Freud, terdapat dua

jenis insting yaitu insting hidup atau eros dan insting mati atau Thanatos. Eros berperan sebagai motor penggerak bagi individu dan spesies untuk bertahan hidup, tumbuh, dan berkembang. Melalui pemenuhan kebutuhan dasar seperti makanan, udara, dan seks yang dalam arti luas mencakup segala bentuk pikiran atau perilaku yang menyenangkan insting ini memmanifestasikan energi psikisnya dalam bentuk libido. Namun, di balik dorongan untuk membangun tersebut, terdapat Thanatos yang merepresentasikan insting menuju kematian. Freud berpendapat bahwa secara instingtif, manusia memiliki dorongan bawah sadar untuk kembali ke keadaan tidak bernyawa, yang secara nyata terlihat melalui dorongan agresif. Manifestasi dari insting mati ini mendorong individu untuk melakukan tindakan yang bersifat merusak, melawan, hingga mengalahkan pihak lain. Pada akhirnya, perilaku dan kepribadian manusia merupakan hasil dari interaksi kompleks antara dorongan untuk memelihara kehidupan dan dorongan destruktif yang ada dalam diri mereka (Nusantara PGRI Kediri et al., 2023).

Freud membagi tingkatan kepribadian menjadi tiga lapisan, yaitu lapisan kesadaran atau conscious, prasadar atau preconscious dan ketidaksadaran atau unconscious. Lapisan kesadaran merupakan bagian kecil dari kehidupan mental atau lapisan jiwa yang muncul dipermukaan, yaitu perilaku yang benar-benar disadari, dirasakan, dan dipikirkan keberadaannya saat ini, situasi dan kondisi yang terjadi pun dapat dijelaskan oleh seorang individu dengan baik. Lapisan prasadar atau preconscious, yaitu lapisan di antara kesadaran dan ketidaksadaran. Lapisan ketidaksadaran atau unconscious, yaitu lapisan terbesar dari kehidupan mental berisi berbagai informasi, insting, keinginan, memori, keyakinan, pengalaman, dan segala peristiwa yang dialami individu sepanjang kehidupannya baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan (Nusantara PGRI Kediri et al., 2023).

Menurut sudut pandang psikologi analisis struktur kepribadian terdiri dari tiga system yaitu id, ego, dan superego. Dalam perspektif ini, manusia dianggap memiliki sistem energi dinamis dalam kepribadiannya, Dimana energi psikis dibagi antar id, ego, dan superego (Habsy et al., 2023):

a. Id

Id berasal dari bahasa latin "Is" yang artinya es. Freud menyebut kepribadian ini sebagai kepribadian bawaan di sini terdapat dorongan kepuasan diri yang didasarkan pada rasa kepuasan biologis aspek ini ditandai dengan kurangnya

pertimbangan logis dan etis yang menjadi dasar pengambilan keputusan sederhananya, hasrat, hasrat seksual, dan perasaan dominan (kekuasaan) (Al Amin Atur ridho Andi Nabilatul Syahra, 2024).

b. Ego

Ego di sisi lain, merupakan hasil dari interaksi individu dengan lingkungannya. Ego mengelola id dan superego untuk memenuhi kebutuhan yang lebih luas daripada hanya diri sendiri. Berbeda dengan id yang egois, ego mempertimbangkan kepentingan orang lain (Pd et al., n.d.).

c. Supersgo

Superego merupakan struktur dalam diri yang bertanggung jawab dalam menentukan apakah suatu tindakan dianggap baik atau buruk. Superego juga berfungsi mengendalikan id yang di larang oleh masyarakat sehingga dapat membujuk ego agar beralih ke tujuan moralistic. Manusia juga cenderung melakukan tindakan kriminal karena selalu ingin berusaha memuaskan id dan ego tanpa di barengi dengan superegonya (Habsy et al., 2023).

Tahap dan Proses Psikoanalisis

Berikut merupakan tahapan konseling psikoanalisis: (1) Tahap Asessmen (pembukaan) tahap terapi di mana terapis menentukan sejauh mana klien dapat melangkah dalam hal refleksi diri dan pembentukan koneksi, (2) Pengembangan Transferensi. ProsesProses menciptakan dan mengevaluasi transference melibatkan persepsi klien terhadap konselor sebagai seseorang yang memiliki pengaruh terhadap sejarah hidup mereka, serta emosi dan pengalaman mereka. Pada intinya, terapi bertujuan untuk membantu klien menciptakan transference, (3) Bekerja Melalui Transferensi. Selama terus menerus menafsirkan pengalaman klien, konselor mulai menggali lebih dalam kepribadian klien pada tahap ini, (4) Resolusi Transferensi. Terapi dapat dihentikan dengan aman jika klien telah menunjukkan kemajuan dalam meningkatkan kemandiriannya, masalah yang dihadapi telah teratasi, dan tahap transferensi sebelumnya telah selesai (Aftiani et al., 2025).

Dalam proses konseling psikoanalisis juga di perlukan beberapa teknik, berikut teknik yang dapat di terapkan:

a. Teknik Talking Cure (Chimney Sweeping)

Teknik pertama kali yang dilakukan oleh Freud dan Josep Breaur dalam prakteknya, yaitu dengan melakukan pendekatan kepada pasiennya. Dalam dunia bimbingan dan konseling yaitu pendekatan kepada peserta didik/konseli agar terjalin hubungan yang harmonis dan nyaman dalam proses konseling berlangsung. Dalam teknik ini diberikan kesempatan konseli untuk menceritakan semua pengalaman yang terjadi dalam hidupnya (Bakhrudin All Habsy, 2023).

b. Asosiasi Bebas

Sebuah bentuk katarsis yang melibatkan pengingatan peristiwa menyakitkan dari masa lalu dan melepaskan emosi yang terkait dengannya. Terapis menjadi sadar akan ancaman tersembunyi saat klien terlibat dalam asosiasi bebas. Kemungkinan klien mengalami kecemasan jika mereka tidak mampu membentuk atau mempertahankan asosiasi (Aftiani et al., 2025).

c. Analisis Mimpi

Tidak ada mimpi secara universal yang telah diterima, menurut Freud sendiri, mimpi adalah produk psikis yang merupakan sesuatu keinginan terpendam yang muncul dalam posisi sadar. Mimpi terdiri dari dua jenis, yaitu mimpi berisi laten dan manifest. Mimpi laten terdiri dari motif, simbol yang kurang jelas, mimpi tidak disadari, sehingga mimpi tersebut sulit untuk dimaknai. manifest adalah mimpi yang terlihat jelas Gambaran maknanya (Bakhrudin All Habsy, 2023).

d. Analisis Resistensi

Resistensi merupakan penolakan kelangsungan konseling dan mencegah konseli untuk mengemukakan hal yang tidak disadari. Selama proses asosiasi bebas dan analisis mimpi, konseli dapat menunjukkan ketidaksukaannya untuk menghubungkan pikiran, perasaan, dan masa lalu. Freud beranggapan bahwa resistensi sebagai dinamika perubahan tidak sadar yang digunakan untuk mempertahankan kecemasan, dimana konseli menolak seperti membahas, mengingat, atau memikirkan tentang pengalaman masa lalu (Bakhrudin All Habsy, 2023).

e. Analisis Transferensi

Dalam teknik ini, konselor berusaha untuk membantu memberi alasan dari kecemasan yang dipendam konseli dengan mengalihkan konselor sebagai objek konseli atas masa lalunya. Transferensi merupakan cara kerja pertahanan ego

dimana impuls yang tidak sadar dialihkan ke objek yang lain. Dengan kata lain, transferensi memantulkan kebutuhan konseli akan cinta, yang dimaksudkan dengan cinta atau benci adalah suatu perasaan emosi di masa lalu yang terpendam dapat diungkapkan melalui objek tersebut (Bakhrudin All Habsy, 2023).

f. Interpretasi

Interpretasi digunakan untuk mempercepat pengungkapan hal-hal yang tidak disadari dengan maksud untuk menyadarkan konseli terhadap aspek-aspek yang mereka abaikan. Proses ini dilakukan ketika konselor dapat menganalisis isu konseli secara menyeluruh dan mendetail. Berikut ini dapat diperhatikan dalam interpretasi:

- 1) Disajikan dengan hal-hal yang berkaitan dengan alam sadar konseli
- 2) Dimulai dari sesuatu yang umum hingga mendalam
- 3) Resistensi sebelum menginterpretasikan konflik (Sabrina Dauna Chouva & Bila Apriani Nindi Nazira Putri, 2024)

Tujuan Konseling Psikoanalisis

Tujuan utama dari konseling Psikoanalisis adalah untuk membangun kembali karakter seseorang dan memperkuat ego dengan cara menyoroti pengalaman-pengalaman masa lalu yang direkonstruksi, dianalisis, dan diinterpretasikan dengan harapan untuk membentuk kembali identitasnya. Tujuan lain dari konseling psikoanalisis menurut (Aldi et al., 2021) yakni:

- a. Membantu konseli agar menyadari aspek tidak sadarnya untuk menjalani sesuatu saat ini
- b. Memenuhi fase perkembangan konseli yang tidak terpenuhi
- c. Memotivasi konseli untuk keluar dari tekanan yang tidak sesuai dengan akal sehat

SIMPULAN

Psikoanalisis, yang secara etimologis berarti analisis jiwa, merupakan model konseling pertama yang dikembangkan oleh neurolog Sigmund Freud. Landasan utama teori ini adalah keyakinan bahwa perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh peristiwa dan permasalahan di masa lalu, terutama yang terjadi pada rentang usia satu hingga lima tahun. Untuk memahami dinamika manusia secara utuh, psikoanalisis membedah

kepribadian ke dalam empat pilar utama, yaitu insting, tingkatan kepribadian, struktur kepribadian, dan dinamika kepribadian.

Sebagai elemen dasar kepribadian, insting berperan sebagai pendorong utama perilaku manusia. Freud membaginya menjadi dua jenis: Eros (insting hidup) yang berorientasi pada pertumbuhan dan pemenuhan kebutuhan dasar, serta Thanatos (insting mati) yang memanifestasikan diri melalui dorongan agresif dan destruktif. Interaksi antara kedua insting inilah yang membentuk kepribadian seseorang. Secara struktural, kepribadian tersebut beroperasi dalam tiga sistem energi yang dinamis: Id sebagai aspek bawaan yang menuntut kepuasan biologis, Ego yang berfungsi sebagai penengah rasional dengan mempertimbangkan lingkungan, dan Superego sebagai kontrol moralitas dalam diri. Semua komponen ini bekerja pada tiga tingkatan lapisan jiwa, yaitu kesadaran, prasadar, dan ketidaksadaran, di mana lapisan ketidaksadaran merupakan bagian terbesar yang menyimpan memori dan peristiwa hidup individu.

REFERENSI

- Aftiani, H., Purwoko, B., & Habsy, B. A. (2025). *Conseils (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam) PENDEKATAN KONSELING PSIKOANALISA DALAM DUNIA PENDIDIKAN: STUDI LITERATUR*. <https://doi.org/10.55352/bki.v5i2.1880>
- Al Amin Atur ridho Andi Nabilatul Syahra. (2024). *KAJIAN TEORI MODEL-MODEL KONSELING*.
- Aldi, M., Haryadi, R., Muhammad Arsyad Al Banjari, K., & Selatan, K. (2021). *REFLEKSI DARI KARAKTER "NARUTO" MENURUT PANDANGAN TEORI PSIKOANALISA*.
- Bakhrudin All Habsy, 2Dyas Noviarale Fitriani, 3Dyah Nopitasari, 4Nik Matul Rodiyah, 5Farah Nikmatu Sania. (2023). *e8523095fa92f5156ebcb13f333f1d02f0dc*.
- Habsy, B. A., Mufidha, N., Shelomita, C., Rahayu, I., & Muckorobin, Moch. I. (2023). Filsafat Dasar dalam Konseling Psikoanalisis : Studi Literatur. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(2), 189–199. <https://doi.org/10.30653/001.202372.266>
- Nusantara PGRI Kediri, U., Negeri, S., Kediri, K., & Negeri Semampir, S. (2023). *Teori Kepribadian Psikoanalisis Klasik dan Penerapannya dalam Proses Konseling di Sekolah*.
- Pd, Y. , M., Lian, K., Lestari, P., Tamia, S., Silfi, L., Lestari, D., Syahara, D., Rukmana, E. S., Dianata, L., Pohan, H., Hani, E., Septi, D. A., & Rofianti, A. (n.d.). *APLIKASI MODEL-MODEL KONSELING*.
- Sabrina Dauna Chouva, & Bila Apriani Nindi Nazira Putri, A. (2024). *MODEL-MODEL KONSELING*.

- Aditya Rama, & Nupusiah Ulpah. (2023). Paradigma Psikoanalisis Dalam Perspektif Sigmund Freud. *Journal Education and Government Wiyata*, 1(3), 171–177. <https://journal.wiyatapublisher.or.id/index.php/e-gov>
- peran alam bawah sadar.pdf*. (n.d.).
- Pradnya Paramitha, P. E., Perdana, I., & Bungai, J. (2025). Psikososialitas dalam Teori Freud Merunut Kontribusi dan Kontroversi Sang Bapak Psikoanalisis dalam Studi Manusia. *Metta : Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 5(1), 101–115. <https://doi.org/10.37329/metta.v5i1.3531>
- Syawal, S., & Helaluddin. (2018). Psikoanalisis Sigmund Freud dan Implikasinya dalam Pendidikan Helaluddin. *Academia.Edu*, March, 1–16. <http://www.academia.edu/download/60642918/Psikoanalisisigmudfreud20190919-88681-dfxtxf.pdf>