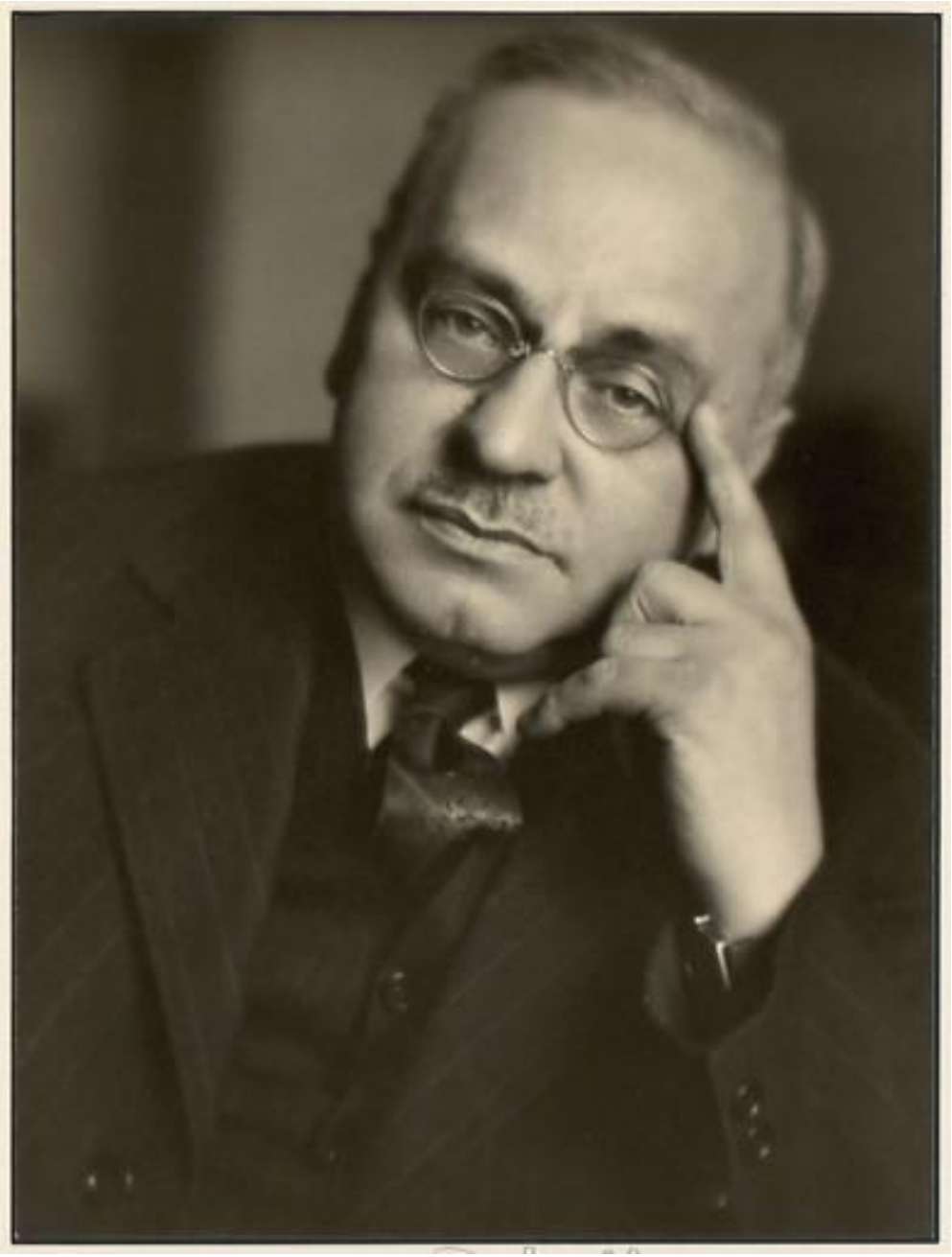


# Individual or Adlerian Psychology

Nanang Erma Gunawan
nanang_eg@uny.ac.id

2 301385

IMMIGRANT IDENTIFICATION CARD
UNITED STATES

Adler
SURNAME

Dr. Alfred
GIVEN NAME

Austria — Febr. 7, 1870
COUNTRY OF BIRTH — DATE OF BIRTH

Austrian — brown
NATIONALITY — COLOR OF EYES

New York — Statendam
PORT OF ARRIVAL — STEAMSHIP

Sept 24-1923 — Immigrant
DATE ADMITTED — STATUS OF ADMISSION

Dr Alfred Adler
IMMIGRANT'S SIGNATURE

ORIGINAL — IMMIGRANT INSPECTOR

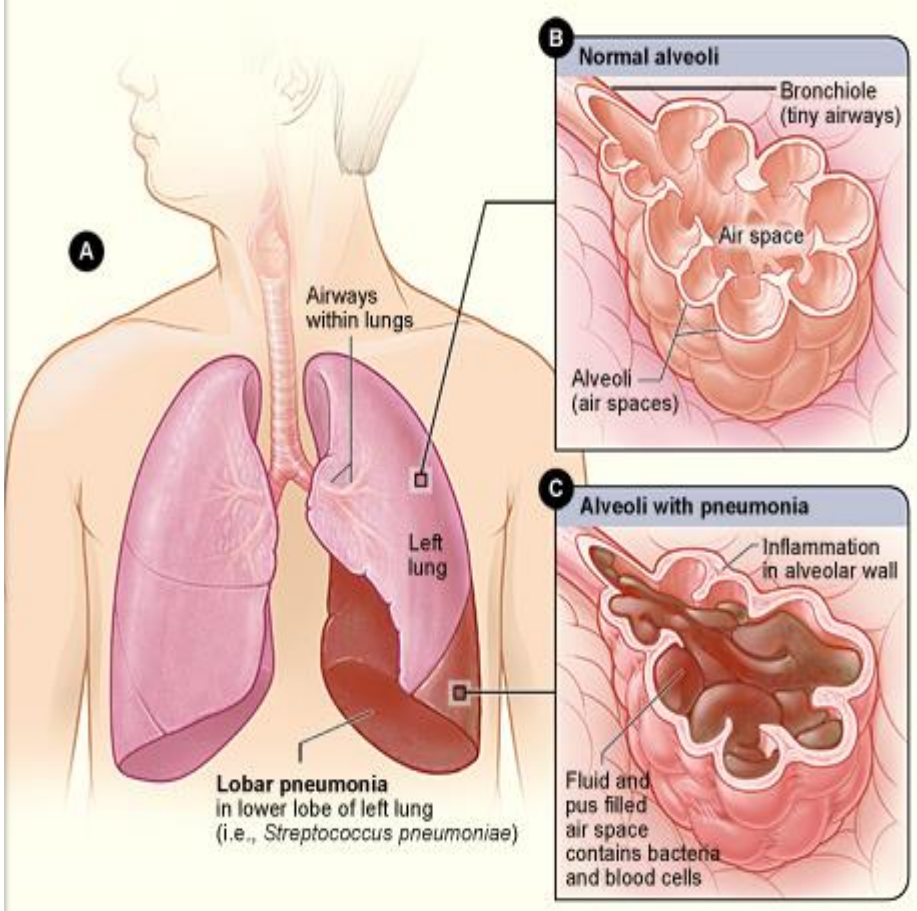
IMMIGRATION AND NATURALIZATION SERVICE

# Tokoh

- Alfred Adler (1870-1937)
- Lahir di Vienna (6 saudara laki-laki dan 2 perempuan)

# Pengalaman sakit masa kecil

- Usia 4 tahun Pneumonia → hampir meninggal
- Dokter bilang sudah tidak ada harapan lagi
- Dia dimanjakan oleh ibunya karena sakitnya
- Adler kecil berjuang keras melawan sakitnya dan perasaan inferior pada kakaknya dan teman sebayanya
- Tapi dia berupaya keras untuk mengimbangi keterbatasan fisiknya dan akhirnya mampu melewatinya.



# Adler dianggap bodoh oleh guru

- Pengalaman masa kecil berdampak pada pengembangan teorinya.
- Dia menentukan jalan hidupnya bukan bersandar pada takdir
- Karena kebodohannya di sekolah, gurunya bilang bahwa Adler cocok untuk menjadi pembuat sepatu

# Studi pada jurusan Farmasi di the University of Vienna

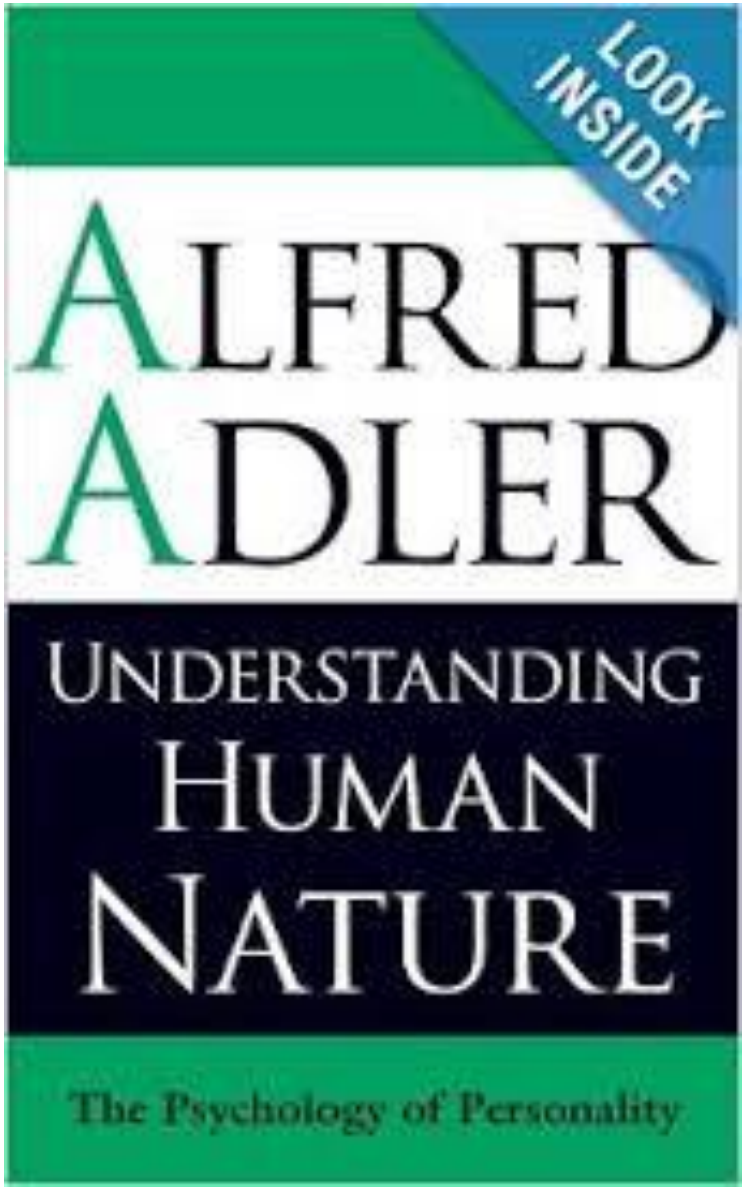
Ophthalmologist

General medicine

Spesialis Neurologi dan Psikiatri

Minat pada penyakit yang tidak bisa disembuhkan pada anak

- Karya-karya Adler mudah diterima karena bahasanya yang sederhana.
- Dia berfokus pada praktik pengasuhan anak, perbaikan pengajaran sekolah, dan prasangka dalam konflik.
- *Understanding Human Nature (1927/1959)* adalah buku psikologi pertamanya yang laku ratusan ribu kopi di Amerika



- Adler mendirikan 32 klinik bimbingan anak di sekolah negeri di Vienna dan memberikan pelatihan pada guru, dokter, dan profesional yang lain.
- Di pertengahan 1920 dia mulai memberikan kuliah di US.
- Karena kesibukannya dia meninggal karena gagal jantung pada 28 Mei 1937 waktu akan memberikan kuliah di Aberdeen, Skotlandia.

# Pandangan terhadap Manusia

- Bersama Freud dan Jung, Adler adalah salah satu kontributor utama pada awal pendekatan terapi psychodynamic (Psikoanalisis)
- Adler menekankan pandangannya pada kesatuan kepribadian
- Manusia hanya dapat dipahami sebagai sebuah kesatuan yang lengkap.
- Melihat bahwa kemana tujuan manusia lebih penting daripada darimana dia berasal

**Individual Psychology**

# Pandangan terhadap Manusia

- Adler: Manusia adalah pencipta dan ciptaan dari kehidupan mereka sendiri, maksudnya, manusia mengembangkan cara yang unik dalam menjalani hidup untuk maju ke depan dan ekspresi tujuan hidup mereka.
- Manusia memiliki kemampuan untuk mencipta dirinya sendiri bukan dibentuk oleh pengalaman masa kecil.

# Fictional Finalism

The Difference Between Women & Men

# Fictional Finalism

- The belief that human beings are more strongly motivated by the goals and ideals that they create for themselves and more influenced by future possibilities, than by past events such as childhood experiences.

# Konsep-konsep kunci

- Adler meninggalkan Freud karena pandangannya dinilai terlalu sempit yang menekankan pada aspek biologis dan instingtual.
- Adler meyakini bahwa persepsi seseorang terhadap masa lalu dan persepsi mereka pada peristiwa awal kehidupan memiliki pengaruh yang berkelanjutan.

- Berbeda dengan Freud, Adler memandang:
- Manusia didorong oleh hubungan sosial bukan dorongan seksual;
- Perilaku manusia memiliki  maksud tertentu dan mengarah pada suatu tujuan tertentu;
- Kesadaran adalah fokus terapi bukan ketidak sadaran
- Menekankan pilihan dan tanggungjawab, makna kehidupan, dan usaha keras untuk keberhasilan, penyelesaian, dan kesempurnaan.

# Fokus teori Adler

- Teori Adler berfokus pada perasaan inferior *(inferiority feelings)* yang mana ia menganggap merupakan kondisi normal bagi orang-orang dan sebagai sumber kerja keras bagi mereka.
- *Inferiority feelings* dapat menjadi sumber kreativitas. Keadaan ini membuat orang berusaha untuk mencapai kemenangan, keberhasilan, dan pencapaian tujuan.
- Manusia didesain untuk melewati rasa inferior dan berjuang mencapai tingkat perkembangan yang lebih tinggi.

- Perilaku manusia tidak melulu ditentukan oleh bawaan dan lingkungan. Namun manusia memiliki kapasitas untuk menginterpretasi, mempengaruhi, dan membuat kejadian.
- Walau tidak menyetujui konsep Freud yang deterministik tapi Adler mengakui bahwa kondisi biologis dan lingkungan membatasi kapasitas manusia untuk memilih dan mencipta.

- Adler adalah pelopor pendekatan subyektif yang berfokus pada unsur-unsur internal perilaku seperti nilai, sikap, tujuan, minat, dan persepsi individu terhadap realitas.
- Ia adalah pelopor pendekatan yang menyeluruh, sosial, berorientasi pada tujuan, sistemik, dan humanistik.
- Ia juga dikenal sebagai sistemic therapist pertama yang menekankan pada pemahaman individu dalam sebuah sistem dimana dia berada.

# Persepsi subyektif realitas

- Adlerian berusaha untuk melihat dunia dari kacamata klien, yang dinamakan dengan **phenomenologis.**
- Pendekatan ini memperhatikan bagaimana persepsi individu dalam melihat dunia termasuk pikiran, perasaan, nilai, keyakinan, pendirian, dan kesimpulan.

# Kepribadian menurut Adler

- Adler menekankan pada pemahaman manusia secara utuh, yang mana semua dimensi manusia terhubung satu sama lain dan bagaimana semua dimensi itu disatukan oleh individu dalam mencapai tujuan hidupnya.
- Adler menekankan kesatuan dan seseorang tidak bisa dipisah2kan.
- Konsep holistik memandang bahwa orang tidak bisa dipahami secara terpisah melainkan semua aspek harus dipahami dalam keterhubungan.

- Kepribadian manusia menjadi satu melalui perkembangan tujuan hidup. Pikiran, perasaan, keyakinan, pendirian, sikap, karakter, dan tindakan seseorang merupakan ekspresi keunikan mereka dan mencerminkan rencana dalam hidup untuk mencapai tujuan yang telah dipilih.
- Implikasinya adalah seorang individu adalah bagian yang menjadi satu dengan sistem sosial.

- Adler dipengaruhi oleh seorang filosof bernama Hans Vaihinger (1965) yang menyatakan bahwa manusia sering hidup dengan fiksi *(bagaimana dunia seharusnya).* Ia mengugnakan istilah fictional finalism untuk menamakan tujuan sentral yang diimajinasikan yang membimbing perilaku manusia.
- Adler menggunakan istilah “guiding self-ideal” dangoal of perfection”untuk menamakan usaha keras manusia untuk mencapai superioritas atau kesempurnaan (Watts & Holden, 1994).

- Superioritas yang dimaksud Adler bukanlah superior terhadap orang lain, melainkan bergerak dari posisi yang dirasa rendah (minus) kepada posisi yang lebih tinggi (plus).
- Orang dapat menghadapi perasaan tidak berdaya dengan berupaya mencapai kompetensi, penguasaan, dan kesempurnaan. Mereka dapat merubah kelemahan menjadi kekuatan misalnya kelemahan dalam satu bidang kemudian orang itu berupaya untuk bagus di bidang lain.

- Cara unik individu dalam mencapai kompetensi itulah yang disebut individualitas *(individuality)* atau gaya hidup *(lifestyle).*
- Inti keyakinan individu dan asumsi-asumsi membimbing gerakan seseorang menjalani kehidupannya dan mengorganisasikan realitasnya, memberikan makna pada kehidupannya.
- Lifestyle dipahami sebagau persepsi kita berkaitan dengan diri, orang lain, dan dunia. Ini termasuk karakteristik individu dalam berfikir, bertindak, merasa, menjalani, dan berjuang terhadap tujuan-tujuan jangka panjang.

- Adler memandang individu sebagai aktor, kreator, dan artist dalam mencapai tujuan yang dikehendaki dan mereka memiliki cara calam menjalaninya secara unik *(unique style of life).*
- Memahami gaya hidup seseorang seperti memahami gaya seorang komposer: "*Mereka dapat memulai dari mana saja, semua hal akan mengarah pada arah yang sama – pada satu motif, satu melodi, disekitar wilayah kepribadian dibangun"*

# *Social Interest* dan *Community Feeling*

- Social interest (minat sosial) dan community feeling (rasa bermasyarakat) (*Gemeinschaftsgefuhl*) mungkin adalah konsep Adler yang paling penting dan berbeda.
- Minat sosial merujuk pada sebuah barisan tindakan rasa bermasyarakat seseorang, dan ini melibatkan sikap positif individu terhadap orang lain. Minat sosial adalah kapasitas untuk bekerjasama dan berkontribusi (Milliren & Clemmer, 2006).

- Minat Sosial adalah indikator sentral kesehatan mental. Mereka yang memiliki minat sosial cenderung untuk mengarahkan upaya-upayanya kepada sisi kehidupan yang sehat dan berguna secara sosial.
- Orang mengekspresikan minat sosial melalui aktivitas bersama dan sikap saling menghormati.

- Community feeling atau perasaan bermasyarakat mewujudkan perasaan terhubungan dengan semua aspek kemanusiaan baik di masa lampau, saat ini, dan masa depan, dan terlibat dalam mengupayakan dunia yang lebih baik.
- Siapa yang mengalami kekurangan perasaan ini akan menjadi berkecil hati dan mengalami perasaan tidak berguna dalam hidup.

# Urutan kelahiran dan hubungan persaudaran

Adlerian melihat hubungan persaudaraan dan urutan kelahiran dalam sebuah keluarga.

→Adler mengidentifikasi lima posisi psikologis berdasarkan kecenderungan anak dalam melihat kehidupan: Sulung, kedua dari dua bersaudara, tengah, bungsu, dan semata wayang.

# Tiga Tugas Kehidupan Universal

- 1. Membangun pertemanan *(tugas sosial)*;
- 2. Membangun intimasi *(tugas dalam hal sayang menyayangi dan pernikahan)*;
- 3. Kontribusi pada masyarakat *(tugas yang berhubungan dengan pekerjaan atau jabatan)*

Semua orang perlu mengkaji tugas-tugas ini tanpa memperhatikan usia, jenis kelamin, budaya, dan bangsa.

- Mosak dan Dreikurs (1967) menambahkan dua tugas lagi:

4. Akrab dengan dengan diri sendiri (penerimaan diri);
5. Mengembangkan dimensi spiritual (termasuk nilai-nilai, makna, tujuan hidup, dan hubungan dengan alam semesta)

*Tugas-tugas ini apabila ada yang tidak berfungsi dengan baik dapat menjadi indikator gangguan psikologis* (American Psychiatric Association, 2000)

# Urutan lahir dan hubungan dengan saudara

- Melihat urutan lahir dalam sebuah keluarga merupakan pendekatan Adlerian yang unik. Urutan kelahiran bukanlah konsep deterministik tetapi memungkinkan individu memiliki serangkaian pengalaman.
- Karena para Adlerian melihat kebanyakan masalah individu sebagai makhluk sosial, mereka menekankan hubungan dalam keluarga sebagai sosial sistem yang paling awal dan mungkin paling berpengaruh.

# Pengaruh urutan kelahiran

- Menurut Ansbecher and Ansbecher (1964), Dreikurs (1953), dan Adler (1931/1958)

1. **Anak yang paling tua:**

- Mendapat banyak perhatian ketika dia menjadi anak satu2nya.
- Biasanya manja karena menjadi pusat perhatian.
- Dapat dipercaya, bekerja keras, dan terus maju.
- Ketika adiknya lahir jadi merasa ternomerduakan, tidak lagi spesial.

**2. Anak kedua dari dua bersaudara:**

- Dia berbagi kasih sayang dengan anak lainnya.
- Merasa dalam perlombaan dalam saudaranya.
- Berlatih untuk menyalip kakaknya (kompetitif) → mempengaruhi hidupnya kelak.
- Mencari kelemahan kakak untuk mendapatkan celah kemenangan.
- Anak kedua biasanya berkebalikan dengan anak pertama

3. Anak di posisi tengah:

- Sering merasa terjepit
- Dapat menjadi yakin tentang ketidakadilan hidup dan merasa dicurangi.
- Dia dapat merasa “malangnya saya” dan dapat menjadi masalah bagi anak.
- Pada keluarga yang berkonflik, anak tengah bisa menjadi penengah dan juru damai.
- Anak kedua akan merasa seperti anak tengah dan anak ketiga akan lebih merasa santai, lebih sosial, dan mungkin lebih akrab dengan anak pertama.

4. Anak yang paling muda selalu menjadi anak kecil dalam keluarga dan cenderung dimanjakan.

- Cenderung berjalan pada pilihannya. Dia sering menempuh jalan yang orang lain tidak memikirkannya.

5. Anak semata wayang memiliki masalah sendiri:

- Walau dia berbagi karakteristik sebagai anak yang paling tua, dia mungkin tidak belajar untuk berbagi atau bekerjasama dengan anak lain.
- Dia akan belajar menghadap orang dewasa dengan baik.
- Sering dimanjakan oleh orang tua dan mungkin bersandar pada salah satu diantara orang tua.

# Proses Terapi

- Tujuan Terapi?

Membantu klien untuk memahami gaya hidup mereka yang unik dan membantu mereka belajar untuk berfikir akan dirinya sendiri, orang lain, dan dunia luar dan berperilaku untuk mencapai tugas-tugas kehidupan dengan keberanian dan minat sosial.

Adlerian tidak melihat klien sebagai orang yang sakit. Adlerian tertarik untuk mendidik individu dan membentuk kembali masyarakat.

Konseling berfokus dalam memberikan: informasi, pengajaran, bimbingan, dan menawarkan dorongan.

Konselor Adlerian mendidik klien cara baru dalam melihat diri mereka sendiri, orang lain, dan kehidupan. Msak dan Maniacci (2008) mengungkapkan tujuan proses pendidikan dalam terapi:

1. Mendukung minat sosial;
2. Membantu klien melewati perasaan inferior;
3. Memodifikasi pandangan dan tujuan klien → merubah gaya hidup mereka
4. Merubah motivasi yang keliru
5. Mendorong individu untuk mengetahui kesamaan antar orang
6. Membantu orang untuk berkontribusi pada msayarakat.

- Adlerian tidak melihat dari perspektif pathologis dan tidak memberikan label diagnosis pada klien.
- Fungsi utama seorang terapis adalah membuat pengukuran fungsi klien secara komprehensif untuk memperileh gambaran dunia sosial masa lampau.

# Prosedur assessment

- Early recollection (ERs) : cerita peristiwa klien sebelum berusia 10 tahun.
- Setelah ERs ini, terapis mengidentifikasi keberhasilan dan kekeliruan dalam kehidupan klien.
- Proses mengumpulkan memori masa lalu adalah bagian dari lifestyle assessment yang melibatkan belajar utnuk emmahami tujuan (goals) dan motivasi klien.

# Pengalaman terapi Klien

Klien mengeksplorasi logika pribadi *(private logic)* konsep tentang diri, orang lain, dan kehidupan yang merupakan filosofi dasar gaya hidup individu yang bersangkutan.

Masalah klien timbul karena kesimpulan yang dimiliki pada logika pribadi mereka tidak sesuai dengan persyaratan kehidupan sosial.

# Hubungan terapeutik konselor dengan klien

- Mereka menempatkan nilai khusus pada perilaku konsleor yang mencontohkan komunikasi dan tindakan dalam keyakinan yang baik.
- Hubungan terapeutik yang kuat dianggap sangat penting untuk mencapai hasil yang maksimal.

# Aplikasi Teknik terapi dan prosedur

1. Membangun hubungan
2. Mengeksplor dinamika psikologis individu

- Konstelasi keluarga
- Early Recollections
- Integrasi dan ringkasan

3. Mendorong pemahaman diri dan Insight
4. Reorientasi dan Reeducation

- Proses memberikan dorongan
- Merubah dan pencarian kemungkinan baru
- Membuat perubahan (Making a difference)

- **immediacy, advice, humor, silence, paradoxical intention, acting as if, spitting in the client's soup, catching oneself, the push the button technique, externalization, re-authoring, avoiding the traps, confrontation, use of stories and fables, early recollection analysis, life-style assessment, encouraging, task setting and commitment, giving homework, and terminating and summarizing.*

# Wilayah cakupan Terapi

1. Pendidikan
2. Pendidikan orang tua
3. Konseling  pasangan
4. Konseling keluarga
5. Group Konseling