

ADLERIAN THERAPY

Kelompok 2

- ❖ Indah Safira Permata 168600014
- ❖ Diajeng Asri Melati Sukma 168600028
- ❖ Mei Dwi Zahrani Siagian 168600034
- ❖ Khaira Maulida Lubis 168600042
- ❖ Dinda Ramadhani Arta 168600048
- ❖ Nurlailan Br. Perangin-angin 168600069
- ❖ Muhammad Iqbal Arizal Munaf 168600089
- ❖ Siti Ramadhani Harahap 168600097
- ❖ Lainun Nabilah 168600113
- ❖ Dian Muthia Sari 168600153
- ❖ Rachel Saraswati 168600256
- ❖ M. Adlisti Fadillah 168600268
- ❖ Dinda Puspita 168600490

ALFRED ADLER

Bersama dengan Freud dan Jung, Alfred Adler adalah kontributor utama untuk pengembangan awal pendekatan psikodinamik terhadap terapi. Setelah 8 hingga 10 tahun bekerja sama, Freud dan Adler berpisah

Adler melihat manusia sebagai pencipta dan ciptaan kehidupan mereka sendiri; yaitu, orang mengembangkan gaya hidup yang unik yang merupakan gerakan menuju dan ekspresi dari tujuan yang mereka pilih. Dalam pengertian ini, kita menciptakan diri kita sendiri bukan hanya dibentuk oleh pengalaman masa kecil kita.



Pandangan Sifat Manusia

Adler percaya bahwa individu tersebut mulai membentuk pendekatan untuk hidup di suatu tempat dalam 6 tahun pertama kehidupan.

Dari perspektif Adlerian, perilaku manusia tidak ditentukan semata-mata oleh faktor keturunan dan lingkungan. Adler menegaskan bahwa genetika dan keturunan tidak sepenting apa yang kita pilih untuk lakukan dengan kemampuan dan keterbatasan yang kita miliki. Meskipun Adlerians menolak pendirian deterministik Freud, mereka tidak pergi ke ekstrim lain dan mempertahankan bahwa individu dapat menjadi apa pun yang mereka inginkan. Adlerians menyadari bahwa kondisi biologis dan lingkungan membatasi kemampuan kita untuk memilih dan menciptakan.

Adlerians menempatkan fokus pada mendidik kembali individu dan membentuk kembali masyarakat. Adler adalah cikal bakal pendekatan subyektif terhadap psikologi yang berfokus pada faktor penentu perilaku internal seperti nilai, kepercayaan, sikap, tujuan, minat, dan persepsi individu tentang realitas. Dia adalah pelopor pendekatan yang holistik, sosial, berorientasi pada tujuan, sistemik, dan humanistik. Adler juga merupakan terapis sistemik pertama, karena ia berpendapat bahwa sangat penting untuk memahami orang-orang dalam sistem di mana mereka hidup.



Persepsi Subyektifitas dari Realitas

- ▶ Adlerians berusaha untuk melihat dunia dari kerangka referensi subjektif klien, suatu orientasi yang digambarkan sebagai fenomenologis. Pendekatan ini fenomenologis karena memperhatikan cara individu di mana orang memandang dunia mereka. "Realitas subjektif" ini mencakup persepsi, pikiran, perasaan, nilai-nilai, keyakinan, keyakinan, dan kesimpulan individu. Perilaku dipahami dari sudut pandang subjektif ini.

Persatuan dan Pola Kepribadian Manusia

Kepribadian manusia menjadi kesatuan melalui pengembangan suatu tujuan hidup. Pikiran, perasaan, kepercayaan, keyakinan, sikap, karakter, dan tindakan seseorang adalah ungkapan dari keunikan dirinya, dan semua penyesuaian adalah rencana kehidupan yang memungkinkan suatu gerakan menuju tujuan hidup yang dipilih sendiri. Keterkaitan pandangan holistik terhadap kepribadian ini adalah bahwa klien merupakan bagian integral dari sistem sosial. Ada lebih banyak penekanan pada hubungan antarpribadi daripada pada psikodinamika internal individu.

Adler menekankan persatuan dan kesatuan dari orang tersebut

- Perilaku Sebagai Tujuan dan Beroreintasi
- Bergerak Untuk Signifikasi dan Superioritas
- Gaya Hidup



PERILAKU SEBAGAI TUJUAN DAN BERORIENTASI

- ▶ Manusia menetapkan tujuan bagi diri sendiri, dan perilaku mereka selalu sejalan dengan tujuan tersebut. Konsep dari sifat tujuan dari perilaku mungkin adalah dasar dari teori Adler
- ▶ Asumsi dasar dari psikologi individu adalah kita hanya dapat berpikir, merasakan, dan bertindak yang berhubungan dengan persepsi kita terhadap tujuan kita. Oleh karena itu, kita dapat sepenuhnya dipahami hanya dengan mengetahui tujuan dan tujuan yang sedang kita kejar.
- ▶ Adlerians tertarik pada masa depan, tanpa mengurangi kepentingan referensi masa lalu. Mereka mengira bahwa keputusan didasarkan pada pengalaman orang tersebut, pada situasi sekarang, dan pada arah kemana orang itu pergi. Mereka mencari kontinuitas dengan memperhatikan tema dalam kehidupan seseorang.



BERGERAK UNTUK SIGNIFIKANSI DAN SUPERIORITAS

- Menurut Adler, saat kita merasa rendah diri kita ditarik oleh perjuangan untuk superioritas. Dia menegaskan bahwa tujuan keberhasilan menarik orang maju menuju penguasaan dan memungkinkan mereka untuk mengatasi rintangan.
- Tujuan untuk memperoleh keunggulan turut menciptakan komunitas manusia. Namun, penting untuk diketahui bahwa "superioritas," seperti yang Adler gunakan, tidak selalu berarti menjadi lebih unggul daripada yang lain. Sebaliknya, itu berarti pindah dari posisi (atau minus) yang dianggap lebih rendah ke posisi yang lebih tinggi (atau plus).
- Orang-orang mengatasi perasaan tak berdaya dengan berusaha untuk memiliki kompetensi, penguasaan, dan kesempurnaan.




GAYA HIDUP

- ▶ Kepercayaan dan asumsi inti individu membimbing pergerakan setiap orang melalui kehidupan dan mengatur realitasnya, memberi makna pada peristiwa kehidupan. Adler menyebut gerakan hidup ini "gaya hidup" individu
- ▶ Gaya hidup mencakup tema dan aturan hubungan yang menyatukan semua tindakan kita. Gaya hidup sering digambarkan sebagai persepsi kita mengenai diri, orang lain, dan dunia. Itu mencakup cara berpikir, bertindak, merasa, hidup, dan berusaha mencapai tujuan jangka panjang seseorang.
- ▶ Dalam upaya meraih tujuan untuk memperoleh keunggulan, para Adlerians percaya bahwa kita masing-masing mengembangkan suatu segi yang unik dari kepribadian kita, atau gaya hidup kita sendiri. Semua yang kita lakukan dipengaruhi oleh gaya hidup yang unik ini.



Minat Sosial dan Perasaan Masyarakat

- ▶ Minat sosial mengacu pada suatu garis tindakan dari perasaan masyarakat seseorang, dan sikap positif individu terhadap orang lain di dunia.
- ▶ Minat sosial meliputi upaya untuk masa depan yang lebih baik bagi kemanusiaan.
- ▶ Adler mempertimbangkan minat sosial untuk menjadi bawaan, ia juga percaya bahwa itu harus diajarkan, dipelajari, dan digunakan. Adler menyamakan minat sosial dengan rasa identifikasi dan empati dengan orang lain, untuk melihat dengan matayang lain, untuk mendengar dengan telinga orang lain, untuk merasakan dengan hati orang lain



➤ Adler mengajarkan bahwa kita harus berhasil menguasai tiga tugas kehidupan universal, yaitu:

- ✓ Bangun Persahabatan (tugas sosial)
- ✓ Membangun Keintiman (tugas cinta dan pernikahan)
- ✓ Kontribusi kepada masyarakat (tugas kerja)

Semua orang perlu untuk mengatasi tugas-tugas ini, tanpa memandang usia, jenis kelamin, waktu dalam sejarah, budaya, atau kebangsaan.

Urutan Kelahiran dan Hubungan Saudara

Pendekatan Adlerian adalah unik dalam memberikan perhatian khusus pada hubungan antara saudara kandung dan posisi kelahiran psikologis dalam satu keluarga. Adler mengidentifikasi lima posisi psikologis, atau titik pandang, dari mana anak-anak cenderung melihat hidup.

➤ Anak Tertua

- Biasanya menerima banyak perhatian, dan selama Waktu dia adalah anak tunggal
- Biasanya agak manja sebagai pusat perhatian.
- Cenderung diandalkan dan sulit bekerja dan berusaha untuk menjaga di depan.

➤ Anak kedua Dari Dua

Anak kedua yang khas berperilaku seolah-olah dia sedang berlomba dan umumnya di bawah uap penuh setiap saat.

➤ Anak Tengah

- Anak tengah sering merasa diperas
- Namun, terutama dalam keluarga yang ditandai oleh konflik, anak tengah mungkin menjadi papan pengalih dan pembawa damai, orang yang menyatukan segala sesuatu.



- ▶ Anak Bungsu

selalu bayi dari keluarga dan cenderung menjadi yang paling dimanjakan

- ▶ satu-satunya anak.

- Anak memiliki masalah sendiri. Meskipun ia berbagi beberapa karakteristik anak tertua (misalnya, prestasi belajar yang tinggi), dia mungkin tidak belajar untuk berbagi atau bekerja sama dengan anak-anak lainnya. Dia akan belajar untuk menanganinya dengan orang dewasa juga
- Seringkali, satu-satunya anak dimanjakan oleh orang tuanya dan mungkin menjadi ketergantungan terikat satu atau keduanya
- Ingin memiliki pusat perhatian sepanjang waktu, dan jika posisinya ditantang, ia akan merasa sangat tidak adil



PROSES TERAPI

Tujuan Terapi

Konselor Adlerian mendidik klien dengan cara baru dalam memandang diri sendiri, orang lain, dan kehidupan. Melalui proses menyediakan "peta kognitif" baru kepada klien, pemahaman mendasar tentang tujuan perilaku mereka, konselor membantu mereka dalam mengubah persepsi mereka. Mosak dan Maniacci (2008) mendaftar tujuan-tujuan ini untuk proses pendidikan terapi:

- Menumbuhkan minat sosial
- Membantu klien mengatasi perasaan kecil hati dan rendah diri
- Memodifikasi pandangan dan tujuan klien — yaitu mengubah gaya hidup mereka
- Mengubah motivasi yang salah
- Mendorong individu untuk mengakui kesetaraan di antara orang-orang
- Membantu orang untuk menjadi anggota masyarakat yang berkontribusi



Fungsi Dan Peran Terapis

Fungsi utama dari terapis adalah untuk membuat penilaian yang komprehensif dari fungsi klien. Terapis sering mengumpulkan informasi tentang individu gaya hidup dengan cara kuesioner pada klien konstelasi keluarga, yang meliputi orang tua, saudara, dan lain-lain yang tinggal di rumah, tugas kehidupan, dan ingatan awal.

Pengalaman Klien Di Therapy

Dalam terapi, klien mengeksplorasi apa yang disebut Adlerians sebagai logika pribadi, konsep tentang diri, orang lain, dan kehidupan yang membentuk filosofi yang menjadi dasar gaya hidup individu.

Masalah klien muncul karena kesimpulan berdasarkan logika pribadi mereka sering tidak sesuai dengan persyaratan kehidupan sosial. Inti dari pengalaman terapi terdiri dari klien yang menemukan tujuan perilaku atau gejala dan kesalahan dasar yang terkait dengan koping mereka. Mempelajari cara memperbaiki asumsi dan kesimpulan yang salah adalah inti dari terapi.

Hubungan Antara Terapis dan Klien

- ▶ Adlerians menganggap hubungan klien-terapis yang baik adalah hubungan yang didasarkan pada kerja sama, rasa saling percaya, rasa hormat, kepercayaan diri, dan penyelarasan tujuan. Dari awal terapi, hubungan ini adalah hubungan kolaboratif, yang ditandai oleh dua orang yang bekerja sama untuk tujuan spesifik yang disepakati. Adlerian berusaha untuk membangun dan memelihara aliansi terapeutik egaliter dan hubungan “orang ke orang” dengan klien mereka. Mengembangkan hubungan terapeutik yang kuat sangat penting untuk hasil yang sukses
- ▶ pada awal konseling klien harus merumuskan rencana, bagaimana mereka berencana untuk mencapai tujuan mereka, apa yang mencegah mereka untuk berhasil mencapai tujuan mereka, bagaimana mereka dapat mengubah perilaku non-produktif menjadi perilaku konstruktif, dan bagaimana mereka dapat memanfaatkan sepenuhnya aset mereka dalam mencapai tujuan mereka. Kontrak terapi ini menetapkan tujuan dari proses konseling dan menentukan tanggung jawab terapis dan klien.



Aplikasi: Teknik dan Prosedur Terapi

4 Fase proses terapeutik

1. Membangun Hubungan

Kemajuan terapeutik hanya dimungkinkan bila ada keselarasan tujuan yang jelas antara terapis dan klien. agar efektif proses konseling, harus berurusan dengan masalah-masalah pribadi yang signifikan dan bersedia untuk mengeksplorasi dan berubah. Adlerian berusaha untuk melakukan kontak man to man dengan klien daripada memulai dengan "masalahnya."

2. Jelajahi Dinamika Psikologis Individu

Tujuan dari fase kedua konseling Adlerian adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang gaya hidup individu. Selama fase penilaian ini, fokusnya adalah pada konteks sosial dan budaya individu.

3. Mendorong pemahaman diri dan wawasan

Selama tahap ketiga ini, para terapis Adlerian menafsirkan temuan penilaian sebagai sarana untuk memajukan pemahaman diri dan wawasan.

4. Reorientasi dan Pendidikan Kembali

Tahap terakhir proses terapeutik adalah fase berorientasi pada aksi yang dikenal sebagai reorientasi dan pendidikan ulang: menempatkan wawasan ke dalam praktik. Fokus fase ini untuk membantu orang menemukan perspektif baru yang lebih fungsional. Klien didorong sekaligus ditantang untuk mengembangkan keberanian dalam mengambil risiko dan membuat perubahan dalam hidup mereka.

APLIKASI TEORI ADLER

- ❖ APLIKASI UNTUK PENDIDIKAN
- ❖ APLIKASI UNTUK PENDIDIKAN ORANG TUA
- ❖ APLIKASI UNTUK KONSELING PASANGAN
- ❖ APLIKASI UNTUK KONSELING KELUARGA
- ❖ APLIKASI UNTUK PEMBIMBINGAN KELOMPOK



Kesimpulan

Tujuan dasar dari pendekatan Adlerian adalah untuk membantu klien mengidentifikasi dan mengubah kepercayaan mereka yang keliru tentang, diri sendiri, orang lain, dan kehidupan dan dengan demikian berpartisipasi lebih penuh dalam dunia sosial. Klien tidak dipandang sebagai orang yang sakit secara psikologis tetapi sebagai orang yang kecil hati. Proses terapeutik membantu individu menjadi sadar akan pola mereka dan membuat beberapa perubahan mendasar dalam gaya hidup mereka, yang mengarah pada perubahan dalam cara mereka merasa dan berperilaku. Peran keluarga dalam pengembangan individu ditekankan. Terapi adalah usaha koperasi yang menantang klien untuk menerjemahkan

