



FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

NOTULENSI KULWAP KELOMPOK 2 REG B 2016 MATA KULIAH
PSIKOLOGI KONSELING

Tema: “Adlerian Therapy”

bersama: Erlyani Fachrosi, M.Psi., Psikolog

Q&A Kelompok 2

Sabtu, 11 April 2020 Pukul 08.00-10.30 WIB

Assalamualaikum Wr. Wb.

Semoga kita selalu sehat semuanya ya. Kita sudah memasuki pekan ke-4 belajar melalui daring.

Sebelum kita masuk ke presentasi kelompok 2 tentang adlerian, silahkan isi presensi terlebih dahulu di <https://bit.ly/Learningpointkonseling> . silahkan isi tentang bagaimana kita bisa memandang dinamika kehidupan manusia melalui perpektif psikoanalisa yang dapat mendukung model konseling tersebut?

Saya ingatkan kembali tata tertibnya ya

TATA TERTIB 🌸

⚠️ Mahasiswa wajib menghentikan seluruh aktivitas grup sampai moderator/dosen memberi kesempatan bagi peserta untuk bertanya atau menanggapi

!! Peringatan (👤🗣️♀️) akan diberikan kepada peserta yang menyela ketika diskusi berlangsung tanpa dipersilahkan atau tidak mengikuti aturan grup. Dosen berhak mengeluarkan peserta yang telah mendapatkan 2x peringatan.

? Peserta akan diberikan kesempatan bertanya setelah dipersilahkan oleh moderator.

Peserta yang telah diberi kesempatan berhak menyampaikan satu (1) pertanyaan terkait tema dan satu (1) kali kesempatan untuk menanggapi jawaban dari narasumber. Seluruh proses ini akan dipandu oleh moderator. Pertanyaan boleh diketik ataupun dengan menggunakan voice note. Penanya mohon berikan



Nama:



NPM:


Pertanyaan:


(dalam satu chat)

👋 Angkat tangan virtual untuk mengajukan pertanyaan, kita akan bagi bbrp sesi agar diskusi tetap lancar

  Jika ada yang ingin membagikan pendapatnya terkait dengan diskusi tersebut boleh menggunakan gambar ini. Bagikan pengetahuan kalian dan informasi yang relevan dengan topik bahasan

  Jika ada yang ingin memberikan argumen berbeda atau menyanggah informasi rekan boleh menggunakan gambar ini

 Penanya WAJIB menyimak, wajib aktif WA dan stay tuned saat kulwap berlangsung. Hal ini dimaksudkan supaya saat narasumber balik bertanya atau meminta tanggapan, penanya dapat menjawabnya secara langsung.

 Tidak diperbolehkan japri dosen ketika sesi diskusi karena akan menyebabkan traffic informasi atau menyebarkan isi chat/voice notes dalam bentuk apapun tanpa izin komting dan dosen.

Kalau kita review pertemuan minggu lalu, bahwa psikoanalisa menekankan kehidupan *masa lalu* sedangkan Adlerian lebih kepada *konteks sosial*. Kita mencoba paham apa yang menjadi konsep kunci dari setiap pendekatan. Oleh karena itu, kelompok 2 sudah siapa-siap, saya serahkan kelas untuk sementara kepada kelompok.

Oke. silahkan moderator memandu kelas, boleh dipaparkan singkat dulu slidanya dan buka setiap subtopik minimal 3 penanya ya :)

Assalamualaikum WR. WB.

Selamat Pagi Semua, Kami dari Kelompok 2 akan mempresentasikan mengenai "Adlerian Therapy". Teman-teman bisa melihat power point yang telah kami berikan, di mulai dari slide 1-5. Di setiap sesi kami membuka sesi pertanyaan untuk 3 orang penanya. Bagi yang mau bertanya, kami persilahkan.

Pertanyaan 1

Tiara Alberti Rahmayani (168600430)

Pertanyaan : di slide 3 (Persepsi Subyektifitas dari Realitas)

Yang di maksud slied 3 itu seperti apaa? Bisa tolong kasih contoh? Terus tadi ibu blgAdlerian lebih ke konteks sosial, bisa tolong di jelaskan lebih ke konteks sosial yg bagaimana? Terima kasih

Jawaban : Persepsi subyektifitas dan realitas adalah maksudnya ini, Jadi cara individu dimana kita manusia memandang dunia sebagai *Subyektifitas realitas* itu termasuk persepsi individu, pikiran, perasaan, nilai-nilai, keyakinan, dan kesimpulan. Nah tingkah laku kita itu dipahami dari persepsi subjektif itu. menurut adler bahwa genetika dan faktor keturunan tidak ditentukan, kenyataan yg terjadi itu berdasarkan oleh keturunan dan lingkungan Jadi konteks sosial yg dimaksud adalah bahwa adlerian mengakui bahwa kondisi biologis dan lingkungan membatasi kemampuan utk memilih dan menciptakan, makanya itu pendekatan

adler sama halnya dengan humanistik, bahwa perilaku diciptakan oleh lingkungan kita.

Dalam konseling adlerian fokusnya adalah humanistic dan positivistic. Oleh karena itu orientasi utama Untuk memperbaiki subjektivitas terhadap realitas sosial, kebanyakan masalah muncul akibat kesalahan dalam persepsi misal ada kejadian A tapi diterjemahkan menjadi A' (ada bumbunya) atau ada orang berpikir kejahatan oleh karena itu pada tahapan assesmen kita harus deteksi belief, feeling, dan motivationnya. Agar nanti ia menemukan insight baru setelah berdiskusi dengan konselor.

Pertanyaan 2

Nurul Nadia Zein (168600306)

Kalo dari perspektif adlerian kan, individu itu dapat menjadi apapun yang mereka inginkan. Kayak mana kalo individu itu punya pemikiran mencuri, dan pemikiran jahat lainnya?

Jawaban : adler kan mengatakan individu dpt menjadi apapun yg diinginkan, gmknlo individu tsbt punya pemikiran jahat, itu di karena kan bahwa individu tsbt tidak dikendalikan semata2 utk memenuhi kesenangannya Tetapi sebaliknya. nah klo individu itu punya pemikiran mencuri dan pemikiran jahat seseorg itu termotivasi oleh rasa kebutuhan utk berhasil, yg mana individu sibuk mengejar realisasi diri dan dpt membuat nyalbh baik atas dasar pemikiran dr individual tersbt.

Pertanyaan 3

Vivi Hariani (168600216)

jika kelompok mendapati klien yg anti sosial, apa yg akan kalian lakukan pd klien tersebut untuk membantu menyembuhkannya? Bagaimana pola-pola konseling yang akan kalian lakukan? 2. Apakah setiap psikopat mengalami anti sosial?

Jawaban: jika klien tsb mengalami apd antisosial pesonality disorder selain menggunakan obat untuk mengontrol tingkah laku agresifnya, kami juga melakukan penanganan atau mencegah perilaku atau perbuatan yang dapat membahayakan orang lain atau diri mereka sendiri , serta mendorong dan membimbing penderita antisosial agar dapat hidup bermasyarakat dengan baik. Perawatan/konseling bisa menggunakan terapi perilaku atau psikoterapi pola konseling yg akan kami lakukan yaitu berupa terapi sistematis, terapi yg menekankan pada kemampuan berkomunikasi pdsluruh anggota kluarga/ kelompok yg terlibat.

kalau gambaran dari psikopat adalah gangguan kepribadian anti sosial nya turun temurun atau bawaan dari lahir , psikopat tidak membentuk ikatan emosional atau merasakan empati nyata terhadap orang lain , jadi dapat disimpulkan bahwa psikopat mengalami anti sosial

Mohon maaf pd kelompok. Apakah terapi perilaku yg dijelaskan kelompok bentuknya hanya komunikasi saja? Tapi terapi nya sistematis adakah komponen lainnya selain komunikasi?

Ada 4 tahapan dalam konslingadlerian :

- Keterikatan ,assessment, Insight dan reorientation

Dan pada tahapan assesment komunikasi yg baik adalah hal yg terpenting untuk menentukan faktor apa penyebab dari masalah yg dialami oleh client, dengan dari komunikasi pada tahap ini diharapkan dapat melihat bagaimana kehidupan personal klien, kehidupan keluarganya dan yg lainnya. Jadi menurut saya komunikasi adalah komponen yg terpenting dalam hal ini. Dan untuk membentuk komunikasi yg terlebih dahulu harus terjalin kepercayaan antara klien dengan konselor.

Pertanyaan 4

Syakillaassyfa (168600257)

Jika kita tidak berhasil menguasai tiga tugas kehidupan universal,dampak kegagalan yg seperti apa yang akan terjadi di kehidupan kita?

Jawaban : Adler mengajarkan bahwa kita harus berhasil menguasai tiga tugas kehidupan universal:

membangun persahabatan (tugas sosial), membangun keintiman (cinta-tugas perkawinan), dan kontribusi kepada masyarakat (tugas kerja). Semua orang perlu untuk mengatasi tugas-tugas ini, tanpa memandang usia, jenis kelamin, waktu dalam sejarah, budaya, atau kebangsaan. Dreikurs dan Mosak (1967) dan Mosak dan Dreikurs (1967) menambahkan dua lainnya tugas kehidupan ke daftar ini: bergaul dengan diri kita sendiri (self-acceptance), dan mengembangkan dimensi spiritual kami (termasuk nilai-nilai, makna, tujuan hidup, dan hubungan kita dengan alam semesta, atau kosmos). Masing-masing tugas memerlukan pengembangan kapasitas psikologis bagi persahabatan dan milik, atas kontribusi dan harga diri, dan kerja sama (Bitter, 2006). Tugas ini hidup dasar

begitu fundamental bagi kehidupan manusia bahwa disfungsi dalam salah satu dari mereka sering kali merupakan indikator gangguan psikologis (American Psychiatric Association, 2000).

Lebih sering daripada tidak, ketika orang mencari terapi, itu karena mereka berjuang dengan berhasil memenuhi satu atau lebih dari tugas-tugas kehidupan ini. Tujuan terapi adalah untuk membantu klien dalam memodifikasi gaya hidup mereka sehingga mereka dapat lebih efektif menavigasi satu dari tugas-tugas ini

Pertanyaan 5

Rahmi Rellita (168600085)

izin bertanya. dari slide ke 6 kan dikatakan bahwa “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”

lalu apabila kita men-therapy anak anak yang belum mengerti dan belum mempunyai tujuan hidupnya, bagaimana? misalnya anak tersebut mengalami masalah dlm kehidupan bersosialnya. lalu menurut kelompok lebih baik kita melihat masalahnya dan mentherapydgn menggunakan teori yg sebelumnya yaitu psikoanalisa / melihat masalahnya sehingga bisa melihat sebab akibat ygdpt

menimbulkan sifat & keadaan tersebut, atau lebih baik melakukan therapy dgn teori adlerian ini yaitu dgn melihat masa skrgnya, lingkungan yg membentuknya, persepsinya saat ini, terlepas dari melihat gen nya. karena dikatakan bahwa “Mereka mengira keputusan didasarkan pada pengalaman orang tersebut, pada situasi sekarang”

jadi intinya menurut kelompok kalo ada masalah anak2 yg blm tau tujuan hidupnya apa tp dia bermasalah, lebih bagus menggunakan teori psikoanalisis atau teori ini?

Jawaban : tergantung pada masalah si anak disini apa? adhd? agresivitas? Dalam melaksanakan terapi kan kita harus selalu lihat sesuai kebutuhan klien, dan kemampuan kita juga. Misalnya pakai pendekatan psikoanalisa, toh ga blek blek kita pakai semua dari A-Z toh? Tapi kalau menurut aku lebih condong ke Adler karena dia ga cuma memandang dari childhood experiences tapi juga melihat hubungan sosial dan keinginan si anak ini.

Pertanyaan 6

Dhanil Kurnia Ketaren (168600114)

Saya Mau bertanya pada slide 8, Tentang Gaya hidup. Pada point yang ke 2, Gaya hidup sering digambarkan sebagai persepsi kita mengenai diri. Itu mencakup Cara berfikir. Pertanyaan saya, Mengapa manusia sering terganggu pikiran, emosi dan tingkah lakunya ? Mengapa problema pikiran dan emosi terjadi ? Terimakasih sebelumnya pada kelompok

mohon maaf kami meralat jawaban pertanyaannya tadi karna ada kata2 yg kurang tepat

Jawaban : Mengapa manusia sering terganggu pikiran, emosi dan tingkah lakunya(?) yaitu salah satu nya ada semua hal yg tdk jarang sebnrnya manusia sendiri itu sadar bahwa hal yg dipikirkan itu berlebihan, bsjd memikirkan ttg hal yg udh terjadi di masalah, alias udh pernah dialami dan itu yg menjdi kepikiran trs mungkin krn problem pikiran manusia yg pernah terjadi atau ngalami rasa skt hati, malu dll, atau bsjd kepikiran kejadian yg akan dijlni nantinya di masa depan.. dan hal tersbt yg akan bikin cemas dan khawatir. dan Tdk semua yg kita takutkan akan terjadi, seperti halnya yg tdk semua kita harapkan akan terwujud.

Pertanyaan 7

Rika Azahara (168600337)

Pertanyaan : apasaja sih kelemahan dan kelebihan dari adlerian therapy?

Jawaban : Kelebihan dari teori Adlerian adalah:

- Keyakinan yang optimistis bahwa setiap orang dapat berubah untuk mencapai sesuatu ke arah evolusi manusia bersifat positif
- Penekanan hubungan konseling sebagai suatu media untuk mengubah klien
- Menekan bahwa masyarakat tidak sakit atau salah akan tetapi manusianya yang sakit atau salah.
- Menekan bahwa kekuatan sebagai pusat pendorong perilaku
- Gagasan ini banyak mempengaruhi pendekatan – pendekatan lain

- Berorientasi humanistic
- Tingkah lakunya berarah tujuan
- Lebih menekankan pada aspek – aspek psikologis sosial
- Dasarnya dirancang dalam latar belakang kelompok
- Konsep – konsep dasar dan prosedur serta terapinya mudah diikuti
- Modelnya dibangun dengan lebih memperdulikan kesesuaiannya untuk menangani orang – orang normal yang bermasalah dari pada terhadap orang – orang yang menderita psikosa.[3]

Kelemahan dari Teori Adlerian:

- Pendekatan ini kurang memiliki dasar penelitian yang suportif dan tegas Hanya sedikit penelitian empiris yang telah di lakukan mengenai keefektifan teori Adlerian dalam konseling.
- Pendekatan ini masih kabur dalam hubungannya dengan beberapa konsep dan istilah.
- Pendekatan ini terlalu optimistis perihal sifat manusia, khususnya kerja sama dan kepedulian soaial.
- Prinsip dasar pendekatan ini, seperti struktur keluarga yang demokratis.
- Pendekatan ini yang sangat bergantung pada pengetahuan verbal, logika, dan pengetahuan penerapannya terbatas untuk klien yang kurang cerdas.

Pertanyaan 8

Siti Resti Tri Ramahdani (168600163)

Bisa jelaskan mengenai fungsi psikologi individual sebagai teknik terapi?

Jawaban : Psikologi Individual sebagai Aliran Psikologi

Menurut Adler manusia itu dilahirkan dalam keadaan tubuh yang lemah. Kondisi ketidakberdayaan ini menimbulkan perasaan inferior (merasa lemah atau tidak mampu) dan ketergantungan kepada orang lain. Manusia, menurut Adler, merupakan makhluk yang saling tergantung secara sosial. Perasaan bersatu dengan orang lain ada sejak manusia dilahirkan dan menjadi syarat utama kesehatan jiwanya. Berdasarkan paradigma tersebut kemudian Adler mengembangkan teorinya yang secara ringkas disajikan pada uraian berikut.

- Individualitas sebagai pokok persoalan

Menurut Adler setiap orang adalah suatu konfigurasi motif-motif, sifat-sifat, serta nilai-nilai yang khas, dan setiap perilakunya menunjukkan corak khas gaya kehidupannya yang bersifat individual, yang diarahkan pada tujuan tertentu.

- Kesadaran dan KetidakSadaran

Menurut Adler, tingkah laku tidak sadar adalah bagian dari tujuan final yang belum terformulasi dan belum terpahami secara jelas. Adler menolak pandangan bahwa kesadaran dan ketidaksadaran adalah bagian yang bekerja sama dalam sistem yang unify. Pikiran sadar, menurut Adler, adalah apa saja yang dipahami dan diterima individu serta dapat membantu perjuangan mencapai keberhasilan., sedangkan apa saja yang tidak membantu hal tersebut akan ditekan ke ketidaksadaran, apakah

pikiran itu disadari atau tidak tujuannya satu yaitu untuk menjadi super atau mencapai keberhasilan. Jika Freud memakai gunung es sebagai ilustrasi yang menggambarkan hubungan dan perbandingan antara alam sadar dan alam tak sadar, Adler memakai ilustrasi mahkota pohon dan akar, keduanya berkembang ke arah yang berbeda untuk mencapai kehidupan yang sama.

- Dua Dorongan Pokok

Dalam diri setiap individu terdapat dua dorongan pokok, yang mendorong serta melatar belakangi segala perilakunya, yaitu :

- 1) Dorongan kemasyarakatan, yang mendorong manusia bertindak untuk kepentingan orang lain;
 - 2) Dorongan keakuan, yang mendorong manusia bertindak untuk kepentingan diri sendiri.
 - 3)
- 4. Perjuangan ke Arah Superior

Individu memulai hidupnya dengan kelemahan fisik yang menimbulkan perasaan inferior. Perasaan inilah yang kemudian menjadi pendorong agar dirinya sukses dan tidak menyerah pada inferioritasnya. Adler berpendapat bahwa manusia memulai hidup dengan dasar kekuatan perjuangan yang diaktifkan oleh kelemahan fisik neonatal (Alwisol, 2005 : 95). Kelemahan fisik menimbulkan perasaan inferior. Individu yang jiwanya tidak sehat mengembangkan perasaan inferioritasnya secara berlebihan dan berusaha mengkompensasinya dengan membuat tujuan menjadi superioritas personal. Sebaliknya, orang yang sehat jiwanya dimotivasi oleh perasaan normal ketidaklengkapan diri dan minat sosial yang tinggi. Mereka berjuang menjadi sukses, mengacu kekesempurnaan dan kebahagiaan siapa saja.

Pertanyaan 9

Nur Utari (168600405)

Slide ke 19.

terapi yg seperti apa ketika ada seseorang merasa dirinya tidak pantas utk bergaul, yg merasa dikucilkan karna hanya teman2nya merasa bahwa korban adalah org yg tidak cocok menjadi/masuk dikelompok mereka. Permasalahan yg terjadi, korban merasa terpuruk karna dijauhi2 teman2nya, padahal korban tidak tahu penyebabnya, menurut kalian, bgaimana cara mengatasi agar korban tidak merasakan seeperti itu.

Jawaban : Berarti ada rasa rendah diri ya pada orang tersebut, Menurut kami terapi adlerian juga dapat di terapkan. Maka cara mengatasi yg pertama adalah loveyourself. Karena kalau kita saja merasa kita tidak pantas bagaimana orang lain. Jika memang terlalu sulit untuk melakukannya sendiri maka akan lebih baik untuk menjumpai konselor dan meminta terapi

Selalu tanam di perspektif Adlerian bahwa kita memandang fungsi manusia dari kacamata **Humanistik dan Positif**. Perlu ingat ini tujuan utama kita

Perlu kita pahami setelah 2 aliran ini kita pelajari. Ketika bertemu dengan masalah klien kita bisa lihat juga karakter klien untuk menyesuaikan mana yang cocok. Seperti jawaban yang terakhir bagus, masalah klien rendah diri banyak sekali

caranya, Adlerian bisa kita tawarkan melalui self-care td kita terapi dengan prinsip2 self-compassion (mengasihi diri), jika ternyata cara yang lembut belum bisa nantinya memilih cara yang lebih tegas di CBT atau hal lainnya

Terima kasih kelompok, boleh simpulkan dulu dari kelompok seperti apa

Terima Kasih semua atas perhatiannya. Kita masuk pada kesimpulan.

Kesimpulan dari kelompok 2 adalah:

Individu dengan "Psikopatologi" adalah seseorang yang kehilangan kepercayaan diri dan antusiasme daripada orang yang sedang sakit, dan tugas terapi adalah untuk mendorong seseorang untuk mengaktifkan kepentingannya dan untuk mengembangkan gaya hidup baru melalui metode hubungan, analisis, dan tindakan. Meskipun Adler dianggap oleh beberapa orang sebagai neo-Freudian, pandangannya sangat berbeda dari Freud. Kesamaan mereka terutama dalam keyakinan mereka bahwa kepribadian individu dibentuk pada tahun-tahun awal mereka, sebelum usia 6 tahun. Di luar itu, pandangan mereka berbeda dalam banyak cara. Adler menekankan sifat sosial dari individu bahwa kesehatan psikologis dapat diukur dengan kontribusi yang individu buat untuk komunitasnya dan masyarakat. Adler percaya mengenai gaya hidup, cara individu menggapai kehidupannya, dan tujuan jangka panjang mereka dapat ditentukan dengan memeriksa konstelasi keluarga, ingatan awal (kenangan insiden dari masa kanak-kanak), dan impian.

Jika masih ada pertanyaan yang mengganjal, nanti saya buka forum di GC untuk pertanyaan-pertanyaan kalian.

Semoga kelompok berikutnya dapat mempersiapkan diri lebih baik lagi ya, sampai jumpa di hari selasa dengan kelompok 3 tema eksistensial

Saya tutup diskusi di WAG ini semoga teman-teman selalu sehat, silahkan istirahatkan mata karena exposure screen time mulai meningkat, lakukan stretching untuk otot yang kaku, berjemur untuk terkena sinar matahari, makan yang sehat dan selalu bahagia. Siap untuk membantu orang lain ya :)

Terima kasih kelompok dan partisipasi kelas ini, Assalamualaikum wr.wb