

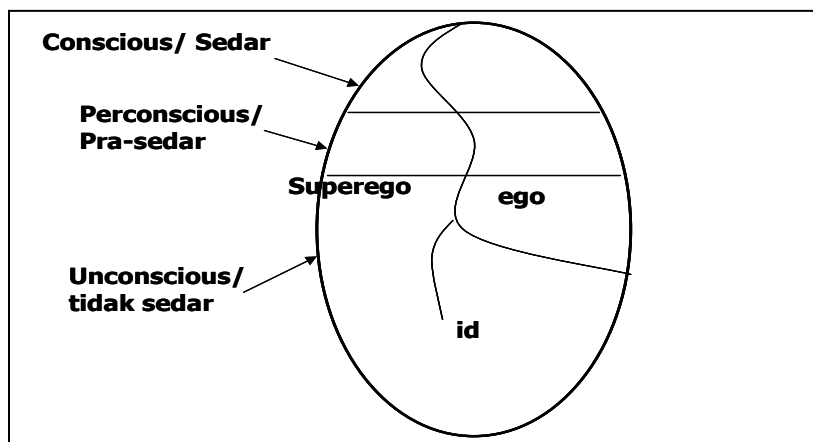
Psikoterapi dan Pembolehubah Konsep Kendiri (PART 10)

Assoc. Prof. Dr. Azizi Hj Yahaya

3.1 Psikoterapi Psikoanalisis

Psikoterapi psikoanalisis dipelopori oleh Sigmund Freud. Beliau merupakan orang pertama yang menemui alam tidak sedar manusia dan peranan alam ini dalam penentuan kelakuan manusia. Dalam model topografi personalitinya, beliau mencadangkan tiga peringkat kesedaran dalam personaliti manusia iaitu alam sedar, pra-sedar dan tidak sedar. Alam sedar merupakan kesedaran yang aktif pada masa tertentu manakala alam pra-sedar merupakan kesedaran (ingatan khususnya) yang mampu diaktifkan pada bila-bila masa apabila perlu. Namun, alam tidak sedar tidak dapat dikesani dan merupakan tempat terpendamnya banyak peristiwa (atau ingatan) yang sudah “dilupai” atau “tidak ingin diingati”. Walaupun tidak disedari, Freud mencadangkan bahawa kandungan (ingatan, pemikiran) dalam alam inilah yang banyak menentukan kelakuan dan keputusan seseorang. (Gilliland, James & Bowman, 1994)

Untuk menerangkan dengan lanjutnya tentang proses penentuan dalam tiga peringkat personaliti ini, Freud memperkenalkan struktur personalitinya yang terdiri daripada bahagian id, ego dan superego. (rujuk gambarajah 3.1.1)



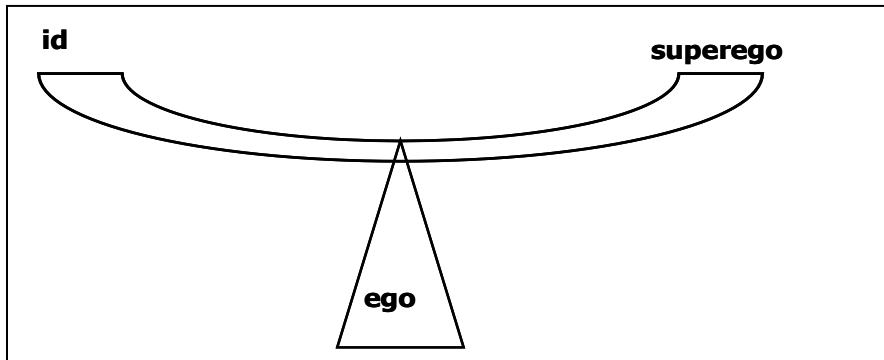
Gambarajah 3.1.1 Struktur personaliti Freud.

Id adalah bahagian tak sedar dalam personaliti, dan merupakan sumber daya psikik (psychic) dan naluri yang terutamanya terdiri daripada dua daya dinamik iaitu Eros (sex) dan Thanatos (keganasan). Id berfungsi untuk memenuhi dorongan daya psikik dan naluri dengan berorientasikan prinsip kegembiraan (pleasure principle) dan bersifat tidak rational, tidak teratur dan primitif. (Arlow, 1979)

Ego pula merupakan bahagian personaliti yang pada umumnya sedar, dan merupakan satu organisasi kompleks yang berfungsi sebagai perantaraan id dengan dunia luar dan superego. Ia adalah bahagian eksekutif atau pelaksana personaliti yang berfungsi rational dengan berorientasikan prinsip realiti. Ia akan memantau dan menyelaraskan dorongan id dan superego serta menentukan arah interaksi diri dengan dunia luar demi memelihara kepentingan diri. (Fine, 1973)

Superego merupakan bahagian moral, sosial dan pengadilan dalam personaliti yang dibina melalui pengaruh sikap dan moral ibu bapa dan norm masyarakat. Ia berfungsi berorientasikan prinsip ideal dan mempunyai dua sub-sistem termasuk ego-ideal dan “suara hati” (conscience). Ego ideal adalah bahagian konsepsi terhadap watak dan cara hidup yang sempurna manakala “suara hati” adalah bahagian konsepsi yang menentukan piawaian benar-salah dari segi moral. Maka, superego boleh dilihat sebagai pengawal moral dalam personaliti. (Fine, 1973)

Dalam teori psikopatologi Freud, seseorang akan mengalami ketidakseimbangan jika ego tidak dapat mengimbangi desakan id dan superego. Dominasi id dan superego dalam seseorang akan membawa kepada kelakuan ekstrim yang seterusnya membawa kepada konflik. Apabila ego seseorang tidak cukup kuat untuk mendepani dan mengatasi konflik ini, mekanisme belaan diri selalu digunakan dan akibatnya konflik yang sedar kemungkinan besar akan terpendam dalam alam tidak sedar. (Giovacchini, 1977) Maka, psikoterapi psikoanalisis adalah untuk membantu pesakit mencapai keseimbangan id dan superego dengan rational ego. (rujuk gambarajah 3.1.2)



Gambarajah 3.1.2 Keseimbangan id dan superego dengan penyelaras Ego

Dalam psikoterapi psikoanalisis, pembinaan ego (konsep sendiri) yang kuat adalah tugas yang paling penting. Pesakit dibantu untuk meneroka alam tak sedarnya dan dibimbing untuk mendepani konflik-konflik ini dengan alat rational yang dibekalkan. Pendek kata, proses psikoterapi psikoanalisis adalah berteraskan pada kesedaran diri, dan seterusnya pembinaan atau pengubahan sendiri (konsep sendiri atau ego) untuk menangani konflik tak sedar yang telah dikesan.

CONTINUE...