

# Psikoterapi dan Pembolehubah Konsep Kendiri (PART 11)

Assoc. Prof. Dr. Azizi Hj Yahaya

## 3.2 Psikoterapi Adlerian

Psikoterapi Adlerian dipelopori oleh Alfred Adler. Pendekatan psikoanalitik-psikodinamik ini mencadangkan kecenderungan “berusaha untuk mencapai keunggulan” (striving for superiority) sebagai daya psikik utama dalam personaliti manusia. Konsep “keunggulan” di sini bukan bermakna manusia harus menjadi pemimpin masyarakat atau mencapai kejayaan besar, tetapi merujuk kepada usaha seseorang itu untuk hidup dengan lebih sempurna. Dalam usaha ini, manusia akan mencipta matlamat hidup (fictional goal) sebagai “ego ideal”nya untuk memandu arah usaha penyempurnaan dirinya. Maka Adler mencadangkan bahawa peristiwa masa depan (matlamat) sebenarnya lebih berpengaruh daripada peristiwa lampau dalam penentuan kehidupan seseorang. ( Dinkmeyer, Pew, & Dinkmeyer, 1979 )

Di samping itu, Adler mencadangkan tiga realiti batasan hidup yang tidak dapat dielakkan oleh kesemua orang jika dia tetap wujud dalam masyarakat manusia. Realiti pertama menyatakan bahawa kita diami dalam dunia ini dan perlu berusaha untuk mendapatkan sumber kehidupan demi meneruskan hidup kita. Realiti kedua menyatakan bahawa kita bukan hidup perseorangan dalam dunia ini tetapi selalu berhubung dengan orang lain. Realiti ketiga pula menyatakan bahawa manusia terdiri daripada dua jantina yang terpaksa saling bergantung untuk meninggalkan zuriat. Maka daripada tiga realiti ini, Adler menyatakan tiga tugas kehidupan (life task) yang tidak dapat dielakkan oleh kesemua orang iaitu: ( Dreikurs, 1981 )

- i) Seseorang itu mesti mencari rezeki yang bersesuaian dengannya.
- ii) Seseorang itu harus bekerjasama dengan orang lain dalam menjayakan matlamat hidupnya kerana “*no man is a island unto himself*”. ( Dinkmeyer, Pew, & Dinkmeyer, 1979, p7 )

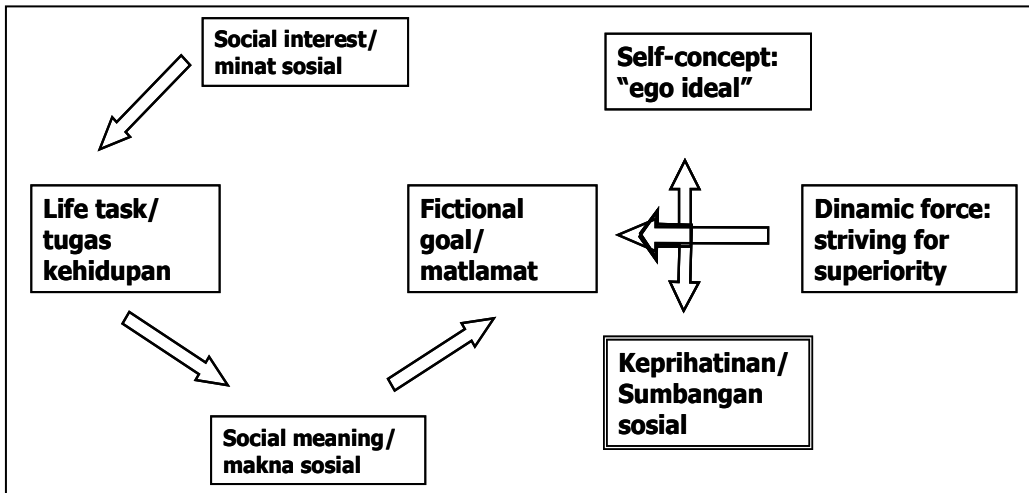
iii) Seseorang itu perlu mendirikan keluarga yang bahagia dengan temannya.

Dalam erti kata lain, seseorang itu terpaksa mendepani tiga tugas kehidupan iaitu pekerjaan, persahabatan dan perhubungan kesayangan (love ). Menurut Adler, dengan berpandukan dorongan psikik, seseorang itu mesti “berusaha untuk mencapai keunggulan” dalam tiga aspek atau tugas kehidupan ini. Sebenarnya, pertimbangan terhadap matlamat dalam tiga tugas kehidupan ini yang akan menghasilkan matlamat hidup seseorang. Inilah asas kepada pembentukan sendiri dan konsep sendiri seseorang.

Oleh sebab ketiga-tiga aspek kehidupan ini bersifat sosial, Adler seterusnya mencadangkan hanya matlamat hidup yang bersifat sosial yang dapat menjayakan seseorang itu dalam perhubungan sosial dalam tiga aspek kehidupan itu. Dalam erti kata lain, matlamat hidup yang positif adalah matlamat yang bukan sahaja membawa makna kepada diri sendiri tetapi juga kepada orang lain. Maka Adler ( Mosak, 1979 ) mencadangkan minat sosial ( social interest ) yang berteraskan keprihatinan dan sumbangan sosial sebagai asas kejayaan dalam kehidupan. (rujuk gambarajah 3.2)

Aplikasi teori personaliti Adler dalam psikoterapinya menunjukkan penekanan kepada “minat sosial” dalam penyelesaian masalah pesakit. Menurut Adler, keadaan ketidakseimbangan yang terhasil daripada kegagalan tugas kehidupan terutamanya disebabkan oleh kegagalan atau keengganan untuk menunjukkan “minat sosial”. Maka, pendidikan semula (re-education) mesti dijalankan ke atas seseorang pesakit untuk mengubah konsep kendirinya yang tidak tepat. Antara kerja yang akan dilakukan dalam psikoterapi Adlerian terhadap pesakit termasuk memupuk “minat sosial”, mengurangkan perasaan rendah diri, mengubah cara kehidupan, mengubah nilai dan motif yang tidak tepat, menyedari persamaan manusia dan menggalakkan sumbangan kepada masyarakat. ( Gilliland, James & Bowman, 1994 )

Pendek kata, psikoterapi Adler bukan bertujuan untuk modifikasi kelakuan tetapi lebih kepada modifikasi motif seseorang. Dan pemupukan “minat sosial” dan pembetulan sistem nilai ( perubahan konsep sendiri ) menjadi teras dalam modifikasi ini.



Gambarajah 3.2 Skema teori personaliti Adler.

CONTINUE...