

**PERAN ALAM BAWAH SADAR DALAM MEMBENTUK PERILAKU : KAJIAN
LITERATUR BERDASARKAN TEORI PSIKOANALISIS**

Devia Aprilianti¹, Rahma Aulia², Imalatul Khairat³

¹Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

²Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana
Hasanuddin Banten

Alamat e-mail : 1deviaaprilianti30@gmail.com,

2rhmaullia9@gmail.com, 3imalatul.khairat@uinbanten.ac.id

ABSTRACT

Sigmund Freud came up with the theory of psychoanalysis which consists of the subconscious mind and the conscious mind. Sigmund Freud's thinking says that consciousness is only a small part of mental life. Most of it is just the subconscious or unconscious, According to Sigmund Freud's psychoanalytic theory, the subconscious mind is defined as a collection of feelings, thoughts, drives, and memories that are beyond consciousness. Freud believed that the unconscious continues to fulfill behavior even though people are not aware of it. The purpose of psychoanalytic theory counseling is to reshape the individual's character structure by making the unconscious conscious in the individual.

Keywords: Sigmund Freud, Psychoanalytic Theory, Human Behavior, The Subconscious

ABSTRAK

Sigmund Freud mencetuskan teori psikoanalisis yang terdiri dari pikiran bawah sadar dan pikiran sadar. Pemikiran Sigmund Freud mengatakan bahwa kesadaran hanyalah sebagian kecil dari kehidupan mental. Sebagian besar hanya alam bawah sadar atau tidak sadar, Menurut teori psikoanalisis Sigmund Freud, pikiran bawah sadar didefinisikan sebagai kumpulan perasaan, pikiran, dorongan, dan ingatan yang berada di luar kesadaran. Freud percaya bahwa ketidaksadaran terus memenuhi perilaku meskipun orang tidak menyadarinya. Tujuan konseling teori psikoanalisis adalah untuk membentuk Kembali struktur karakter individu dengan membuat kesadaran yang tidak disadari dalam diri individu.

Kata Kunci: Sigmund Freud, Teori Psikoanalisis, Perilaku Manusia, Alam Bawah Sadar

A. Pendahuluan

Pikiran sadar dan pikiran bawah sadar membentuk dasar teori psikoanalisis. Freud mengusulkan bahwa pikiran terdiri dari tiga tingkatan: sadar, prasadar, dan bawah sadar. Pikiran sadar meliputi kesadaran langsung kita, sedangkan prasadar berisi pikiran dan ingatan yang dapat diakses tetapi saat ini tidak disadari. Namun, pikiran bawah sadarlah yang memainkan peran utama dalam psikoanalisis. Pikiran bawah sadar menyimpan ingatan, keinginan, dan pengalaman traumatis yang ditekan yang membentuk pikiran, perasaan, dan perilaku kita tanpa kita sadari. Pikiran bawah sadar adalah fokus utama psikoanalisis, karena eksplorasinya mengarah pada pemahaman yang lebih dalam tentang fungsi psikologis individu. Dapat dipahami bahwa 88% dari kehidupan manusia dipengaruhi oleh alam bawah sadar, sedangkan kesadaran hanya memengaruhi 12% dari pikiran individu. Fungsi alam bawah sadar adalah menyimpan informasi tentang kebiasaan positif (konstruktif) dan negatif (destruktif), serta mengendalikan emosi yang muncul dalam situasi atau masalah tertentu, menjaga ingatan jangka panjang, dan menyimpan karakteristik kepribadian yang berkaitan dengan interaksi sosial.

Freud menambahkan bahwa alam bawah sadar merupakan sumber utama motivasi yang mengatur keinginan manusia. Motivasi ini bisa berupa seks, cinta, emosi, atau alasan mendasar yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas atau pencapaian. Di samping itu, alam bawah sadar juga berfungsi sebagai tempat penyimpanan segala bentuk pengetahuan, intuisi, kreativitas, persepsi, dan keyakinan (nilai-nilai). Pikiran bawah sadar terdiri dari

empat elemen penting, yaitu rasa lapar, rasa lelah, ketakutan, dan dorongan seksual. Secara sederhana, rangsangan yang diterima melalui indra akan memicu munculnya rasa atau keinginan, dan akhirnya direspons dengan tindakan. Di sisi lain, pikiran sadar lebih fokus pada kegiatan sehari-hari dan interaksi sosial yang telah ada. Karena itu, ketika seseorang menghadapi hambatan, sering kali mereka menganggapnya sebagai masalah, yang muncul dari ketidakmampuan pikiran untuk memilah hal tersebut.

Pikiran Alam bawah sadar sering kali memberikan pertanda dan sinyal yang dapat mengarahkan kita pada hal-hal positif. Sinyal-sinyal ini dikenal sebagai intuisi yang selalu memberi kita peringatan. Sebaliknya, pikiran sadar memiliki perspektif yang berbeda dan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap cara berpikir manusia, karena pikiran manusia terpapar pada kenyataan, tawaran yang menarik, dan lingkungan sekitar, sehingga pikiran bawah sadar sering kali terpengaruh oleh pikiran sadar. Namun, jika kita dapat menyelaraskan pikiran bawah sadar dengan pikiran sadar, hasil yang didapatkan akan lebih maksimal dan bermanfaat, ini adalah kekuatan yang bisa membawa seseorang menuju kesuksesan. Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang sering merasa kesulitan untuk mengubah kebiasaan buruk, meskipun ada keinginan yang kuat untuk melakukannya. Hal ini disebabkan oleh adanya pertentangan antara pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Ketika konflik seperti ini muncul, pikiran bawah sadar akan selalu mengambil alih dan mengendalikan pikiran sadar. Akibatnya, manusia cenderung

mengikuti petunjuk dari pikiran bawah sadar, yang menunjukkan kemenangan pikiran bawah sadar atas pikiran sadar. Pikiran tak sadar adalah bagian dari pikiran yang berada di luar jangkauan

kesadaran. Karena manusia adalah makhluk sosial, ada beberapa tindakan yang harus disimpan dalam pikiran bawah sadar agar tidak mengganggu orang lain.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kajian Literatur sebagai pendekatan utamanya. Metode ini merupakan pendekatan kualitatif yang menekankan pada pengumpulan, pencarian, peninjauan, dan analisis beragam sumber referensi yang langsung berkaitan dengan topik yang diteliti. Fokus utama terletak pada pembacaan dan analisis kritis terhadap jurnal-jurnal ilmiah yang relevan dengan tema penelitian. Setelah mengumpulkan literatur, langkah selanjutnya adalah membaca dan meninjau isi jurnal dengan saksama dan kritis. Dalam tahap ini, peneliti memperhatikan berbagai aspek penting dari setiap artikel, termasuk latar belakang penelitian, tujuan, metode yang digunakan, serta hasil yang diperoleh.

Sebagai contoh, seorang pria mungkin menyadari ketertarikan terhadap seorang wanita, tetapi ia mungkin tidak sepenuhnya memahami alasan di balik ketertarikan itu, yang bisa jadi bersifat tidak logis. Jika alam tidak sadar tidak dapat dijangkau oleh pikiran sadar, bagaimana kita bisa tahu bahwa alam tidak sadar itu benar-benar ada? Freud percaya bahwa eksistensi alam tidak sadar hanya dapat dibuktikan secara tidak langsung. Bagi Freud, alam tidak sadar adalah penjelasan atas makna di balik mimpi, kesalahan berbicara, dan berbagai bentuk lupa, yang dikenal sebagai represi. Mimpi merupakan sumber yang kaya akan isi dari alam tidak sadar. Misalnya, Freud berpendapat bahwa pengalaman masa kecil dapat muncul dalam mimpi orang dewasa, meskipun orang yang bermimpi mungkin tidak secara sadar mengingat pengalaman-pengalaman itu. Terkadang, proses yang tidak disadari ini dapat lolos dari sensor dan masuk ke alam sadar dengan cara yang tersamar atau dalam bentuk yang berbeda. Freud menggunakan analogi seorang penjaga atau sensor yang menghalangi koneksi antara alam sadar dan alam tidak sadar, sehingga kenangan yang tidak diinginkan dan menimbulkan kecemasan tidak bisa melalui sensor awal, dan selanjutnya gambaran tersebut harus melewati sensor akhir yang menjaga perbatasan antara alam tidak sadar dan alam sadar. Ketika kenangan tersebut

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Alam Bawah Sadar

Alam bawah sadar adalah tempat untuk berbagai dorongan, desakan, dan insting yang tidak kita ketahui, namun berpengaruh terhadap ucapan, emosi, dan tindakan kita. Meskipun kita menyadari perilaku kita secara langsung, sering kali kita tidak menyadari apa yang mendasari proses mental di balik perilaku tersebut.

mencapai alam sadar kita, kita tidak melihatnya dengan cara yang sebenarnya; sebaliknya, kita menganggapnya sebagai pengalaman yang lebih menyenangkan dan tidak berbahaya. Dalam banyak kasus, gambaran-gambaran tersebut memiliki nafsu seksual atau agresi yang kuat, karena perilaku seksual atau agresif di masa kecil sering kali dihukum atau ditekan. Hukuman dan tekanan ini sering menimbulkan kecemasan, yang kemudian memicu represi, yaitu keinginan agar pengalaman yang tidak diinginkan dan menimbulkan kecemasan masuk ke alam tidak sadar untuk melindungi kita dari rasa sakit yang ditimbulkan oleh kecemasan tersebut. Namun, tidak semua proses tidak sadar berasal dari penekanan pengalaman masa kecil. Freud percaya bahwa sebagian dari alam tidak sadar kita juga berasal dari pengalaman-pengalaman nenek moyang yang diwariskan dari generasi ke generasi melalui proses pengulangan. Tentunya, alam tidak sadar bukan berarti ia tidak aktif atau tidur. Dorongan-dorongan di dalamnya terus-menerus berupaya untuk muncul ke permukaan, dan banyak dari dorongan ini berhasil masuk ke alam sadar, meskipun tidak muncul dalam bentuk asli. Pikiran-pikiran yang tidak kita sadari ini bisa dan sering kali memotivasi tindakan manusia. Misalnya, amarah seorang anak terhadap ayahnya dapat tersamarkan dalam bentuk kasih sayang yang berlebihan. Jika tidak dapat lagi disembunyikan, kemarahan seperti ini tentu akan membuat anak tersebut merasa cemas. Oleh karena itu, alam bawah sadarnya mendorongnya untuk mengungkapkan kemarahan tersebut melalui ekspresi cinta dan pujian yang berlebihan. Ketidaksadaran adalah bentuk perilaku manusia yang terlepas dari kontrol kesadaran. Ketidaksadaran merupakan

dorongan psikis murni dan naluriah yang kemudian dalam psikoanalisis disebut sebagai libido yang membentuk energi psikis. Energi psikis merupakan faktor utama dalam pembentukan perilaku individu sejak manusia hadir di dunia. Ketidaksadaran dalam perilaku muncul berupa kelupaan, kesalahan perilaku, keseleo lidah, imajinasi, lamunan, fantasi, dan mimpi.

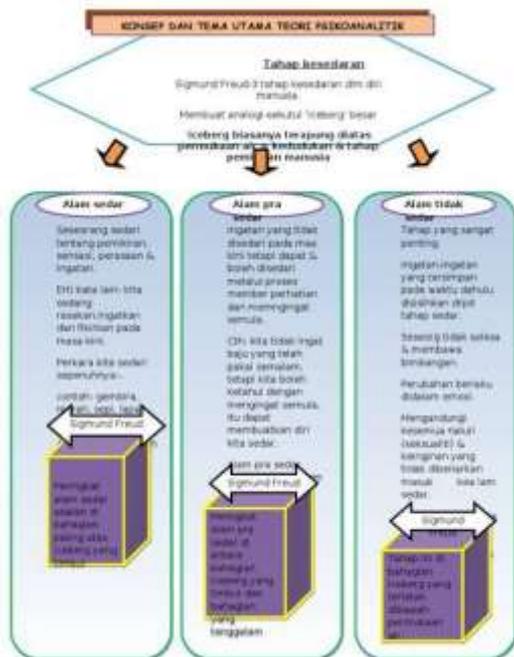
Mekanisme Alam Bawah Sadar

Para ahli psikologi dan psikiatri menggambarkan pikiran bawah sadar sebagai seperangkat emosi dan pikiran kreatif. Hal ini menunjukkan bahwa bila seseorang berfikir hal yang baik, maka yang akan terjadi adalah kebaikan, dan sebaliknya, jika individu berfikir negatif, maka yang kejahatan akan mengikuti. Apabila pikiran bawah sadar menerima suatu ide, maka ia akan otomatis menjalankannya. Pikiran bawah sadar bekerja bukan hanya untuk hal-hal yang positif, akan tetapi juga untuk hal-hal negatif. Dalam konteks ini, Freud sebenarnya bukanlah orang pertama yang mengemukakan gagasan tentang perbedaan antara alam bawah sadar dan alam sadar. Namun, ia adalah sosok yang membuat gagasan tersebut sangat dikenal luas. Menurut pandangan Freud, alam bawah sadar berfungsi sebagai sumber dari berbagai dorongan dan motivasi yang ada dalam diri manusia, baik itu keinginan dasar seperti makan dan hubungan seksual, gejala-gejala neurotik, serta alasan yang mendorong seseorang, seperti seniman atau ilmuwan, untuk menciptakan karya. Freud meyakini bahwa setiap perilaku manusia disebabkan oleh faktor yang lebih cenderung merupakan motivasi bawah sadar dibandingkan dengan pemikiran logis.

Keyakinan Freud ini didasari oleh anggapan bahwa sifat dasar manusia cenderung negatif, yang membuat

manusia memiliki naluri mirip hewan, terutama insting seksual dan agresif. Meskipun banyak psikolog tidak sepenuhnya sejalan dengan pandangan Freud mengenai konsep alam bawah sadar, mereka mungkin sepakat bahwa setiap individu tidak sepenuhnya menyadari beberapa hal mendasar dalam kepribadiannya. Teori kepribadian yang mencakup tiga tingkat kesadaran (sadar, pra-sadar, dan bawah sadar) merupakan suatu teori mengenai konflik mental yang digunakan oleh Freud hingga tahun 1920-an. Kemudian, pada tahun 1923, Freud mengembangkan tiga model struktur kepribadian yang baru, yaitu Id, Ego, dan Superego (dalam bahasa Jerman: Es, Ich, Ueberich), sebagai usaha untuk melengkapi dan menyempurnakan model tingkat kepribadian yang telah adasebelumnya

2. Preconscious (prasadar), merupakan kenangan yang sudah tersedia (available memory) segala sesuatu yang dengan mudah dapat dipanggil ke alam sadar, kenangan-kenangan yang meskipun tidak diingat pada saat berpikir, akan tetapi dapat dengan mudah dimunculkan kembali.
3. Unconscious (taksadar), adalah segala sesuatu yang sangat sulit dibawa ke alam sadar, termasuk segala sesuatu yang memang berasal dari alam bawah sadar seperti nafsu dan insting, serta segala sesuatu yang masuk kedalamnya dan sulit untuk dijangkau seperti kenangan atau emosi yang terkait dengan trauma.



Gambar 1: Konsep T.Psikoanalisis

1. Conscious (kesadaran), adalah segala sesuatu yang disadari pada saat saat tertentu, penginderaan langsung, ingatan, pemikiran, fantasi, dan perasaan.



Gambar 2: Model Relasi antar level dan struktur kepribadian,serta mekanisme pertahanan diri dengan realitas eksternal

Pertama Id adalah aspek paling mendasar dari kepribadian yang dikembangkan ego dan super ego, Id bekerja dengan mengikuti prinsip kesenangan. Dengan kata lain, ID Anda ingin menghindari rasa sakit dan menikmati situasi di sekitarnya, dan dengan cepat mengisi dorongan. Misalnya, bayi baru lahir memiliki Id yang mengandung dorongan biologis dasar, seperti makan, minum, mengosongkan, mengosongkan, menghindari rasa sakit, atau mencari

kepuasan seksual. Id termasuk apa pun yang terjadi secara kebetulan dan terjadi tanpa anonimitas, individu bawah sadar atau anonim, pada pasien dasar yang mempengaruhi kehidupan intelektual manusia. Kedua ego (aku) mulai berkembang dari Id karena interaksi dengan dunia luar. Aktivitas ego bisa sadar, pra-sadar, atau tidak sadar. Namun, sebagian besar aktivitas ego muncul secara sadar, misalnya, persepsi eksternal (Aku melihat pohon), persepsi internal (Aku merasa sedih), dan proses intelektual. Ego mengikuti prinsip - prinsip realitas. Di sana, Anda perlu menunda kepuasan tahanan Id Anda sampai situasi yang tepat ditemukan. Dalam kepribadian, ego menjadi "pembuat keputusan" dan menentukan perilaku yang tepat, dorongan Id, dorongan yang dapat dipenuhi, dan cara kepuasan. Pada saat yang sama, ego juga berfungsi sebagai hubungan antara keinginan asli dan kenyataan. Ketiga, Super ego adalah aspek moral dan etis dari kepribadian, bertindak pada tingkat kesadaran berdasarkan prinsip -prinsip idealis sebagai kebalikan dari prinsip Id hiburan dan prinsip realitas ego. Superego memiliki 1) internalisasi hati nurani atau hati nurani, yaitu hukuman dan hadiah, dan 2) ego yang ideal. Ini dihasilkan dari kekaguman dan contoh - contoh positif yang diberikan kepada anak. Pada tahap di mana anak-anak menerima konsep orang tua yang benar yang dikenal sebagai rujukan, dari waktu ke waktu, kontrol pribadi menggantikan pengawasan orang tua. Oleh karena itu, persyaratan untuk konflik Id dan super ego digabungkan. Jika keduanya tidak dapat menyelaraskan atau menyeimbangkan ego sebagai kontrol kepribadian, konflik internal yang panjang muncul yang dapat menyebabkan gejala neurotik. Menurut Freud, Id selalu resisten karena mereka selalu mencari kepuasan, tetapi norma dan tatanan sosial yang diwakili oleh

Superego selalu menghambat kepuasan ini. Akibatnya, ego merasa terjebak di antara ketiga elemen dan tertekan. Jika ego berada dalam tegangan berlebih, tampaknya takut bahwa itu adalah tanda bahaya atau ancaman bagi ego, yang harus dihadapi atau dihindari. Untuk mengatasi ketakutan ini, mekanisme pertahanan yang bekerja terutama di alam bawah sadar sebagai respons terhadap emosi yang tidak menyenangkan, termasuk rasa bersalah, sering digunakan.

Beberapa mekanisme pertahanan yang dijelaskan oleh Freud meliputi:

1. Represi: penolakan bawah sadar terhadap keberadaan hal-hal yang menimbulkan kecemasan
2. Penyangkalan: berhubungan dengan represi dan melibatkan pengingkaran terhadap ancaman dari luar atau pengalaman traumatis
3. Formasi Reaksi: pengungkapan dorongan ide yang bertentangan dengan hasrat yang sebenarnya
4. Proyeksi: menempatkan dorongan yang mengganggu pada orang lain
5. Regresi: kembali ke tahap kehidupan yang lebih awal dan nyaman yang tidak terlalu melelahkan dengan menunjukkan perilaku kekanak-kanakan, serta bergantung pada masa tersebut
6. Rasionalisasi: menginterpretasikan kembali perilaku agar terlihat lebih dapat diterima dan kurang menakutkan
7. Pemindahan: mengalihkan dorongan ide dari objek yang berbahaya atau tidak tersedia ke objek alternatif yang lebih aman
8. Sublimasi: mengubah atau memindahkan dorongan ide dengan

mengarahkan energi instingtif ke dalam tindakan yang lebih diterima oleh masyarakat.

Konseling Psikoanalisis

1. Tahapan Konseling Psikoanalisis

Di dalam buku berjudul Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Post Modern (Refleksi Keindahan Dalam Konseling) (Habsy, 2022), penjelasan mengenai tahapan konseling Psikoanalisis disampaikan sebagai berikut:

- a) Tahap Asesment (pembukaan): Pada tahap ini, konselor mulai membantu memenuhi kebutuhan konseli. Penilaian ini dilakukan oleh konselor untuk memahami aspek internal konseli yang mencerminkan kondisi fisik dan penting untuk hubungan kerja dengan konseli, sehingga konselor harus merasakan ketidaknyamanan yang mungkin muncul dari konseli.
- b) Pengembangan Transferensi: Ini adalah inti dari proses psikoanalisis. Di tahap ini, diharapkan konseli dapat melihat konselor sebagai seseorang yang mirip dengan anggota keluarga yang ada di masa lalu mereka, namun konselor tidak boleh melihat konseli dengan cara yang sama seperti keluarga mereka di masa lalu.
- c) Bekerja Melalui Transferensi: Pada tahap ini, konselor menggali dan memahami kepribadian konseli, serta terus memberi interpretasi atas pengalaman yang ada pada konseli.
- d) Penyelesaian Transferensi: Ini adalah tahap di mana konflik neurotik pada konseli diatasi dan

memperluas kekuasaan konseli. Apabila transferensi terus berlanjut, konseling dapat diselesaikan, tetapi jika tidak, konselor dapat menggali lebih dalam mengenai transferensi untuk memperluas pemahaman secara objektif sehingga membawa konseli pada kemandirian.



Gambar 3: Proses dan Tahapan Konseling Psikoanalisis

2. Teknik-teknik Konseling Psikoanalisis

Metode terapi psikoanalisis dimaksudkan untuk peka dan memahami perilaku klien, serta untuk menyoroti berbagai gejala yang mungkin ada. Terdapat lima alasan mengapa terapi psikoanalisis menjadi penting. Alasan-alasan ini mencakup asosiasi bebas, interpretasi, analisis mimpi, analisis resistensi, dan analisis transferensi.

- a) Asosiasi Bebas, Tujuan dari teknik ini adalah memahami pengalaman yang telah lalu. Pelepasan emosional yang terkait dengan trauma masa lalu sering dikenal sebagai katarsis. Dalam pendekatan ini, klien biasanya diminta oleh para konselor untuk membersihkan

pikiran mereka, mencatat pertimbangan sehari-hari, dan dengan bebas mengungkapkan segala yang ada dalam pikiran mereka. Asosiasi bebas memberi klien kebebasan untuk mengungkap emosi, pikiran, dan ide-ide yang ada dalam pikiran mereka, sehingga memungkinkan mereka untuk menyampaikan apa yang mereka rasakan.

- b) Interpretasi, Interpretasi merupakan langkah penting dalam analisis asosiasi yang dilakukan. Ini mencakup analisis mimpi, analisis resistensi, dan analisis transferensi. Proses ini berfungsi membantu klien untuk memahami perilaku yang muncul dalam konteks relevansi dan hubungan terapi.
- c) Analisis Mimpi, Ini adalah metode untuk mengungkapkan hal-hal yang tidak disadari. Mimpi memberikan wawasan tentang masalah yang belum terpecahkan bagi klien. Terdapat dua lapisan dalam isi mimpi: isi laten dan isi manifest. Isi laten mencakup motif yang tersembunyi, simbolis, dan tidak disadari. Kemudian, isi laten ini diubah menjadi isi manifest yang lebih dapat dipahami, yang muncul dalam bentuk mimpi yang dialami oleh si pemimpi. Proses transformasi ini juga dikenal dengan istilah kerja mimpi.
- d) Analisis dan Interpretasi Resistensi, Ini adalah konsep dalam praktik psikoanalisis yang berkaitan dengan ketahanan dalam proses terapi. Ini menyoroti tantangan dalam melanjutkan terapi dan

menghambat klien untuk melepaskan perasaan atau pemikiran yang tidak terungkap. Dengan kata lain, klien dapat menunjukkan identitas mereka dengan merangkul pikiran, perasaan, dan pengalaman tertentu.

- e) Analisis dan Interpretasi Transferensi, Ini adalah aspek fundamental dari terapi psikoanalisis yang memfokuskan pada pengungkapan pengalaman masa lalu. Interpretasi hubungan transferensi memungkinkan konselor untuk menggali konflik yang berasal dari masa lalu yang selama ini terpendam, yang dapat menghambat perkembangan emosional mereka.

D. Kesimpulan

Alam bawah sadar adalah tempat untuk berbagai dorongan, desakan, dan insting yang tidak kita ketahui, namun berpengaruh terhadap ucapan, emosi, dan tindakan kita. Meskipun kita menyadari perilaku kita secara langsung, sering kali kita tidak menyadari apa yang mendasari proses mental di balik perilaku tersebut. Freud berpendapat bahwa pengalaman masa kecil dapat muncul dalam mimpi orang dewasa, meskipun orang yang bermimpi mungkin tidak secara sadar mengingat pengalaman-pengalaman itu. Freud percaya bahwa sebagian dari alam tidak sadar kita juga berasal dari pengalaman-pengalaman nenek moyang yang diwariskan dari generasi ke generasi melalui proses pengulangan. Tentunya, alam tidak sadar bukan berarti ia tidak aktif atau tidur.

Teori kepribadian yang mencakup tiga

tingkat kesadaran (sadar, pra-sadar, dan bawah sadar) merupakan suatu teori mengenai konflik mental yang digunakan oleh Freud hingga tahun 1920-an. Kemudian, pada tahun 1923, Freud mengembangkan tiga model struktur kepribadian yang baru, yaitu Id, Ego, dan Superego. Tahapan konseling psikoanalisis terdapat 4 yaitu: 1. Tahap assessment, 2. Pengembangan Transferensi, 3. Bekerja melalui transferensi, 4. Resolusi transferensi. Teknik konseling psikoanalisis yaitu: 1. Asosiasi bebas, 2. Interpretasi, 3. Analisis mimpi, 4. Analisis dan penafsiran, 5. Analisis dan penafsiran transferensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ikhwani, I., Najmuddin, N., & Syarkawi, S. (2022). PIKIRAN SADAR DAN BAWAH SADAR. *LENTERA (Jurnal: Sains, Teknologi, Ekonomi, Sosial dan Budaya)*, 6(2), 21-25.
- Rahmawati, S., & Yusuf, A. (2023). Peranan Teori Belajar Psikoanalisa dalam Pembentukan Karakter Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(19), 769-778.
- FREUD, S. T. T. S. KEPRIBADIAN DALAM TEKS SAstra.
- Habsy, B. A., Mufidha, N., Shelomita, C., Rahayu, I., & Muckorobin, M. I. (2023). Filsafat dasar dalam konseling psikoanalisis: Studi literatur. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(2), 189-199.
- Ikhwani, I., Najmuddin, N., & Syarkawi, S. (2022). PIKIRAN SADAR DAN BAWAH SADAR. *Lentera: Jurnal Ilmiah Sains, Teknologi, Ekonomi, Sosial, dan Budaya*, 6(2), 21-25.
- Apriansyah, B., Marii, M., & Khairussibyan, K. (2022). Dinamika Kepribadian Tokoh Tania dalam Novel Ananta Prahadi Karya Risa Saraswati: Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3b), 1647-1656.
- Mustofa, A. (2011). Energi Dzikir Alam Bawah Sadar (Vol. 32). PADMA press.
- Fikri, I. F., Ismail, S. N., Zainiyati, H. S., & Kholis, N. (2023). Struktur Kepribadian Manusia Dalam Psikoanalisis Sigmund Freud: Perspektif Filsafat Pendidikan Islam. *Edupedia: Jurnal Studi Pendidikan dan Pedagogi Islam*, 8(1), 71-88.