

PSIKOTERAPI FRUSTRASI

Siti Haryuni

MTsN 1 Kudus, Jawa Tengah, Indonesia

Haryuni30@gmail.com

Abstrak

Tulisan ini bertujuan untuk memberikan bantuan pada individu yang terkena frustrasi maupun informasi bagi pencegahan munculnya frustrasi. Frustrasi dapat menghinggapi siapa saja ketika berhadapan dengan konflik motif. Akibat dari frustrasi dapat berupa psikis (kecemasan, tak berdaya dan lain-lain) maupun fisik (berkeringat, malas beraktifitas dan lain-lain) atau mengganggu kognitif (pikiran kacau), emosi (tidak stabil), tingkah laku (tidak terkendali) dan sosial (menarik diri). Reaksi individu ketika frustrasi dapat berupa agresif, mekanisme pertahanan diri maupun menarik diri. Untuk mengatasi frustrasi dilakukan dengan jalan psikoterapi yaitu: (1) menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala frustrasi, (2) memperantari/perbaiki pola tingkah laku yang rusak, dan (3) meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian. Meskipun psikoterapi dapat mengatasi frustrasi, namun lebih baik melakukan pencegahan munculnya frustrasi sehingga dapat hidup secara sehat baik fisik maupun psikis serta selaras dengan lingkungan sosial.

Kata Kunci: Psikoterapi, Frustrasi

Abstract

PSYCHOTHERAPY FRUSTRATION. This article aims to provide assistance to individuals who are affected by frustration and information for the prevention of the emergence of frustration. The frustration can be empowered anyone when faced with conflict motives. As a result of the frustration can be a psychological disorder (anxiety, helpless and others) and physical (sweating, lazy exercising and others) or interfere with the cognitive chaotic mind), emotions (not stable), (uncontrolled behavior) and social (withdraw). The reaction of the individual when frustration can be aggressive, defense mechanism and withdraw. To overcome the frustration is done with the way psychotherapy: (1) eliminate, change or reduce symptoms of frustration, (2) facilitates/repair patterns of behavior that is damaged, and (3) increasing the growth and development of the personality. Although psychotherapy can overcome frustration, but it is better to do the prevention of the emergence of frustration so that can live in a healthy both physical and psychological and in harmony with the social environment.

Keywords: *Psychotherapy, frustration.*

A. Pendahuluan

Sejak awal kemerdekaannya, bangsa dan pemerintah Indonesia bertekad untuk menyelenggarakan perjuangan pembangunan menuju bangsa yang cerdas, maju, adil dan makmur, baik spiritual maupun materiil. Tekad itu terwujud dalam upaya pengembangan perikehidupan bangsa dan pembangunan nasional di segala bidang yang berkesinambungan dan terus meningkat. Dunia memang terus berkembang, diantaranya adalah masyarakat dunia memasuki zaman informasi. Zaman informasi telah melanda seluruh dunia sehingga masyarakat dunia seakan-akan “menjadi satu” dan terciptalah era globalisasi. Globalisasi dan informasi merupakan istilah yang sangat populer dewasa ini. Salah satu dampak nyata modernisasi dalam era globalisasi adalah apa yang dapat disebut dengan peningkatan kebutuhan dan keinginan-keinginan masyarakat, baik dalam jenis maupun intensitasnya.

Warga masyarakat pada berbagai usia terkena oleh “virus” informasi yang membawa berita baru, tawaran baru, iming-iming baru

yang tampaknya menarik dan menjanjikan kesenangan, kenikmatan dan kebahagiaan ataupun kemewahan. Informasi yang menimbulkan keinginan itu sebenarnya adalah sesuatu hal yang wajar dan baik asalkan tidak bertentangan dengan nilai-nilai moral dan sosial yang diterima oleh masyarakat, serta sesuai dengan kemampuan individu atau kelompok yang bersangkutan (kemampuan fisik, mental, keuangan) dan peraturan yang berlaku.

Masyarakat modern yang selalu memburu keuntungan komersial dan sangat individualistis itu selalu penuh persaingan, rivalitas dan kompetisi, sehingga banyak mengandung unsur-unsur eksplosif. Sebagai akibatnya banyak penduduk yang menderita ketegangan urat syaraf dan tekanan batin, khususnya kalau tidak bisa memuaskan kebutuhan-kebutuhan hidup dan keinginannya yang sewaktu-waktu bisa meledak menjadi gangguan psikis. Maka kebudayaan modern yang serba berpacu itu merefleksikan bentuk kebudayaan eksplosif, yaitu "*high tension culture*" (kebudayaan bertegangan tinggi) yang sangat melelahkan jiwa-jiwa penduduknya dan menstimuli banyak gangguan psikis.

Ditambah pula dengan pengaruh media massa seperti koran, film, majalah, TV dan iklan yang semuanya merangsang, maka kebudayaan modern ini menuntut adanya standar hidup tinggi dan kemewahan materiil. Jika keinginan dan usaha mendapatkan kemewahan, kedudukan sosial dan kekuasaan tidak tercapai, maka timbullah rasa malu, takut, bingung, cemas, rendah diri. Semua ini menjurus pada frustrasi, kekecewaan-kekecewaan, gangguan batin, serta macam-macam penyakit mental. Maka perubahan masyarakat dengan segenap bahaya dan risikonya itu banyak menyentuh dan merusak kesehatan psikis penduduknya dan menghambat perkembangan kepribadian (Kartono, 1997. hal 10).

Lagi pula dalam kehidupan masyarakat modern yang serba kompleks sekarang ini tidak ada seorangpun yang terbebas dari kesulitan-kesulitan hidup. Oleh adanya kemajuan teknologi, mekanisasi, industrialisasi dan urbanisasi, makin sulitlah individu melakukan adaptasi terhadap tuntutan-tuntutan sosial. Sehingga orang jadi cemburu, bingung, takut, cemas, mengalami banyak frustrasi, dan lain-lain. Lalu mengalami ketegangan-ketegangan batin, konflik-konflik

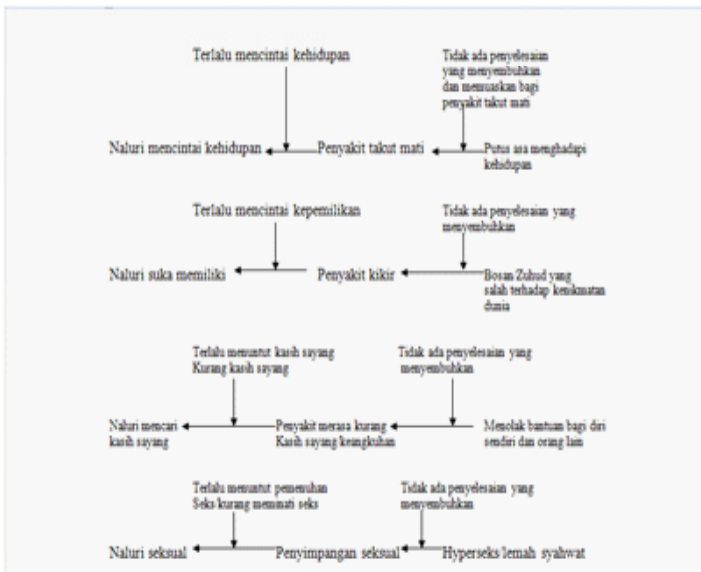
eksternal/terbuka dan konflik-konflik internal/batin, juga gangguan-gangguan emosional (Kartono, 1997: 25).

B. Pembahasan

Manusia merupakan makhluk hidup yang berkembang serta makhluk yang aktif. Dalam bertindak terikat oleh faktor-faktor yang datang dari luar dirinya maupun yang datang dari dalam dirinya yang menjadi pendorong untuk berbuat. Dorongan dari dalam dirinya untuk berbuat itu yang dinamakan motif (Walgito, 2001: 149). Manusia mempunyai beberapa motif, yaitu: (a) motif biologis adalah motif untuk kelangsungan hidup manusia sebagai organisme, (b) motif sosiologis adalah motif untuk mengadakan hubungan dengan orang-orang lain, (c) motif teologis adalah motif yang mendorong manusia untuk mengadakan hubungan dengan Tuhan (Walgito, 2001: 151). Suatu persoalan yang timbul dengan adanya bermacam-macam motif adalah motif yang dianggap kuat apabila motif itu dapat mengalahkan kekuatan motif yang lain (Walgito, 2001: 153).

Keadaan sehari-hari menunjukkan bahwa kadang-kadang orang menghadapi beberapa macam motif yang saling bertentangan satu dengan yang lain. Misalnya pada suatu waktu seseorang mempunyai motif untuk belajar, tetapi juga mempunyai motif untuk melihat film. Dengan keadaan demikian maka akan terjadi pertentangan atau konflik dalam diri orang tersebut antara motif yang satu dengan motif yang lain. Jadi konflik motif itu akan terjadi bila adanya beberapa tujuan yang ingin dicapai sekaligus secara berbarengan. Sehubungan dengan konflik motif, orang harus belajar menanggapi segenap konflik dan kesulitan hidupnya yaitu menanggapi dengan cara: (1) yang wajar dan sehat, ataupun (2) dengan cara-cara neurotis dan psikotis. Orang yang sehat pasti akan mampu mengatasi kesulitan-kesulitan dan konflik batinnya, dan tidak mau pasif diam tenggelam dalam kesulitan serta kesedihannya. Sebaliknya, orang yang neurotis akan menggunakan mekanisme pembelaan diri negatif untuk menghindari kesulitan hidupnya dengan hasil yang sia-sia (Kartono, 1997: 26). Dapat disimpulkan bahwa cara yang pertama dalam menghadapi konflik berdampak positif dan cara yang kedua berdampak negatif, namun secara umum dampak konflik adalah negatif. Akan tetapi, mengapa tetap saja terjadi konflik? Apakah benar bahwa konflik itu selalu merugikan? (Sarwono, 2005: 130).

Kecemasan-kecemasan neurotis erat berkaitan dengan mekanisme-mekanisme pelarian diri dan pembelaan diri yang negatif, banyak disebabkan oleh rasa-rasa bersalah dan berdosa, serta konflik-konflik emosional yang serius dan berkesinambungan, frustasi-frustasi dan ketegangan-ketegangan batin. Ketakutan dan kecemasan-kecemasan terus-menerus yang menimbulkan stress atau ketegangan batin yang kuat dan kronis, sehingga orang mengalami frustasi hebat (Kartono, 1997: 143). Perbincangan tentang frustrasi sering dilakukan, namun apakah sebenarnya yang dimaksud frustrasi? Sebelum diuraikan lebih lanjut, perlu kiranya dinyatakan bahwa yang mula-mula mengemukakan pendapat betapa pentingnya frustrasi itu diselidiki ialah Freud, pelopor ilmu jiwa dalam yang disebut “psikoanalisis”, beserta sarjana-sarjana modern lainnya dan menurut aliran ilmu jiwa modern dinyatakan bahwa di dalam diri manusia itu terdapat dorongan-dorongan (motif) batin yang dapat mempengaruhi tingkahlaku dan kehidupan manusia. Jadi frustrasi adalah keadaan batin seseorang, ketidak seimbangan dalam jiwa, suatu perasaan tidak puas karena hasrat/dorongan yang tidak dapat terpenuhi (*Frustration*=kekecewaan) (Purwanto, 1992: 127). Secara ringkas sumber penyakit jiwa dan beberapa gejala frustrasi yang paling mendasar sebagai berikut:



(dalam Syarif, 1987. hal 240)

Umumnya dapat dikatakan bahwa frustrasi benar-benar dan lama terjadi, bila motif/hasrat batin yang kuat tidak dapat terpenuhi, biarpun orang itu telah berusaha keras. Woodwoorth dalam bukunya *psychologi* mengemukakan bahwa rintangan-rintangan yang dapat menimbulkan frustrasi itu, antara lain:

Pertama, intangan-rintangan yang bukan manusia. Contoh: Seorang kusir (*sais*) ingin cepat-cepat mengemudikan delmannya menuju ke stasiun kereta api untuk mengambil penumpang turun dari kereta api cepat yang sebentar lagi datang. Tiba-tiba di tengah jalan kudanya mogok tidak mau laju karena kelelahan dan lapar. Lama sang kusir berusaha mencambuki kudanya dengan maksud supaya lekas lari, tapi sia-sia belaka. Sambil bersungut-sungut dan marah dipukulinya kudanya sekuat-kuatnya, tetapi hasilnya tidak ada. Sementara itu kereta api cepat telah tiba di stasiun, dan tidak lama berangkat pula, dan seterusnya. Demikian pula banyak orang-orang tahanan perang yang dipenjarakan mengalami frustrasi yang sangat dalam.

Kedua, rintangan-rintangan yang disebabkan orang lain. Frustrasi yang disebabkan oleh seseorang umumnya lebih mengganggu atau lebih terasa daripada yang disebabkan oleh sesuatu yang bukan manusia. Mungkin karena seseorang itu lebih dapat mengeluarkan pendapatnya, dan lebih dapat merasakan daripada benda yang tidak bernyawa (Purwanto, 1992: 128).

Ketiga, pertentangan antara motif-motif. Macam-macam konflik motif menurut Lewin, Hooland dan Sears adalah:

- a) Konflik *Approach-Approach* adalah individu menghadapi dua macam objek yang sama-sama mengandung nilai positif yang dapat menimbulkan respons positif dari individu (*approach*). Dan dari dua objek itu, individu harus mengambil salah satu.
- b) Konflik *Approach-Avoidance* adalah individu menghadapi satu objek tetapi mengandung dua macam unsur positif dan negatif. Dalam hal ini individu harus mengambil keputusan apakah objek itu diterima atau di tolak.
- c) Konflik *Avoidance-Avoidance* adalah individu menghadapi dua situasi yang dua-duanya negatif.

- d) Konflik *Double Approach-Avoidance* adalah individu menghadapi dua objek atau situasi yang mengandung baik nilai-nilai positif maupun nilai-nilai negatif (Walgito, 2001: 156).

Contoh konflik yang terjadi pada individu: “Seorang mahasiswa yang selalu menyalahkan lingkungan, menyalahkan dosen dan ketidakberesan administrasi di fakultasnya, sering kali gagal karena ia sudah berprasangka buruk, antara lain: meninggalkan kertas ujian tulis yang belum selesai dikerjakan, karena ia sudah diliputi praduga bahwa ia tidak diluluskan. Ia sulit menyesuaikan diri, bahkan tidak mau menyesuaikan diri. kepadanya dikonfrontasikan pada pilihan yang harus ditentukan: meneruskan studi dengan syarat ia harus bersedia mengubah sikap dan menyesuaikan diri atau ia keluar dan gagal dalam studinya (Gunarsa, 1996: 159).

Frustrasi memiliki beberapa aspek, secara ringkas dan sederhana gejala frustrasi adalah sebagai berikut:

1) Dari aspek kejiwaan dan perasaan.

Dari aspek kejiwaan ini meliputi: Adanya perasaan berduka secara terus menerus ataupun sebentar-sebentar (tetapi sering). Tingkatannya yang paling tinggi adalah kesedihan. Beberapa gejalanya dijumpai pada 95 persen dari beberapa keadaan frustrasi; Adanya perasaan berdosa, putus asa, memberontak, serta tidak percaya kepada diri sendiri maupun orang lain. Beberapa gejalanya terdapat pada 85 persen dari beberapa keadaan frustrasi; Adanya perasaan cemas secara psikologis, takut, terguncang, dan panik tanpa sebab apa pun/karena sebab yang sepele. Beberapa gejalanya ada pada 70 persen dari beberapa keadaan frustrasi; Menangis tanpa alasan yang jelas. Beberapa gejalanya ditemukan pada 70 persen dari beberapa keadaan frustrasi; Adanya musibah yang menyakitkan akibat kecemasan jiwa dan ketakutan tanpa sebab, baik penyakit fisik ataupun pikiran, yang disertai dengan ketakutan akan kematian. Beberapa gejalanya ada pada 60 persen dari beberapa keadaan frustrasi; Berpikir terus menerus tentang kesalahan-kesalahan di masa lalu maupun saat ini serta terlalu berlebih-lebihan dalam memikirkan hal itu. Sikap demikian kemudian dibarengi oleh keputusan dan ketakutan akan masa depan. Beberapa gejalanya terdapat pada 50 persen dari beberapa keadaan frustrasi.

2) *Dari aspek pikiran.*

Aspek pikiran meliputi: Adanya kelemahan dalam kewaspadaan dan konsentrasi. Beberapa gejalanya ada pada 90 persen dari beberapa keadaan; Kehilangan perhatian terhadap segala sesuatu dan bersikap ambisius. Beberapa gejalanya ada pada 80 persen dari beberapa keadaan; Kekurangan daya ingat, baik dalam menghafal maupun mengingat. Beberapa gejalanya ditemukan pada 60 persen dari beberapa keadaan; Adanya pikiran-pikiran di seputar keinginan untuk bunuh diri dan mengangan-angankan kematian. Beberapa gejalanya ada pada 40 persen dari beberapa keadaan.

3) *Dari aspek fisik.*

Dari aspek fisik meliputi: Gangguan tidur. Beberapa gejalanya ada pada 98 persen dari beberapa keadaan; Gangguan dalam pernafasan, sering buang air kecil, cepat merasa lelah, kehilangan selera, kekurangan dalam timbangan, perasaan yang menipu tentang kepeningan, dan gangguan fungsi alat-alat pencernaan. Beberapa gejalanya ada pada 60 persen dari beberapa keadaan; Kekurangan atau kehilangan dalam kekuatan dan keinginan seksual serta gangguan hati dan pembuluh darah. Beberapa gejalanya terdapat pada 60 persen dari beberapa keadaan; Rasa sakit di kepala, rasa ingin muntah, gangguan siklus haid pada wanita, dan beberapa perasaan yang tidak wajar pada beberapa anggota tubuh. Beberapa gejalanya ditemukan pada 40-55 persen dari beberapa keadaan (Syarif, 1987: 242).

Frustrasi itu dapat menimbulkan reaksi yang bermacam-macam, berlainan tiap-tiap orang. Hal ini bergantung kepada tabiat dan temperamen masing-masing dan bergantung pula kepada keadaan tiap orang yang memang tidak sama. Reaksi-reaksi yang mungkin timbul atas frustrasi ialah:

1) *Agresi.*

Seringkali frustrasi itu menimbulkan agresi, yaitu reaksi menentang atau suatu serangan yang bersifat langsung dan tidak langsung. Reaksi agresi ini terutama banyak dijumpai pada kehidupan kanak-kanak, karena kanak-kanak itu umumnya masih sangat dipengaruhi oleh perasaannya yang subyektif. Di dalam ilmu jiwa, anak biasa disebut “manusia ketika”, yakni manusia yang hidupnya hanya untuk “masa ini” saja. Daya berpikirnya dan perasaan sosialnya belum

begitu berkembang. Anak-anak masih sukar mengendalikan hawa nafsunya. Demikian pula pada orang-orang yang bersifat pemarah, sentimentil, dan orang-orang yang kurang luas wawasannya (Purwanto, 1992: 130). Tindakan agresi dapat berupa verbal/ucapan maupun non verbal/perbuatan, baik terhadap orang lain maupun destruktif terhadap diri sendiri (karena merasa dirinya rendah) (Farida, 2007: 19).

2) *Mengundurkan diri.*

Ketika pulang sekolah, Aminah melihat sepiring kue yang terletak di atas meja. Waktu itu ia melihat adiknya si Tuti (2 tahun) sedang merengek-rengok memukuli ibunya, karena meminta kue itu, tetapi ibunya tetap tidak memberi. Ibu akan membagi kue itu sesudah anak-anak semua selesai makan siang. Sebenarnya si Aminah ingin sekali memakan kue itu, dan ingin lekas-lekas mengecapnya. Tetapi ia tidak berani memintanya. Dengan hati kecewa karena keinginannya yang belum terkabul itu, keluarlah ia bermain-main di belakang rumahnya. Reaksi yang timbul pada si Aminah ini disebut reaksi mengundurkan diri. Ia tidak berani memaksakan keinginannya itu kepada ibunya, ia tidak berdaya mencapai keinginannya itu. Reaksi mengundurkan diri ini tidak hanya terdapat pada anak-anak, tetapi pada orang dewasa pun hal ini seringkali dijumpai (Purwanto, 1992: 131). Mengundurkan diri dapat diartikan juga ungkapan perilaku merasa tak berdaya/apatis/menarik diri (Farida, 2007: 20).

3) *Regresi/kemunduran.*

Si Ardi sudah duduk di kelas VI SD. Pada suatu hari ia meminta uang kepada ibunya untuk membeli layang-layang, tetapi tidak diberi. Mula-mula si Ardi merengek-rengok terus kepada ibunya, tetapi tetap tidak diberi uang. Lama kelamaan makin keras tangisnya dan ia berguling-guling menangis di depan ibunya, dengan maksud supaya ibunya merasa kasihan dan segera memberinya uang. Perbuatan si ardi ini sebenarnya sudah tidak pantas lagi bagi seorang anak yang berumur 10 tahun. Perbuatan demikian adalah perbuatan anak yang berumur kira-kira 3 tahun. Jadi kelakuan Si Ardi itu sebenarnya menunjukkan suatu kemunduran, ditinjau dari perkembangan jiwanya menurut umurnya.

4) Fiksasi (*fixation*).

Fiksasi adalah ulangan tingkah laku yang begitu-begitu juga (tetap) sehingga tidak sampai kepada pemecahan masalah yang dihadapinya. Reaksi sedemikian terlihat pada tindakan-tindakan terpaksa pada orang-orang yang *malajusted* (bertindak salah, tak sesuai).

5) Represi.

Menurut pendapat para ahli psikoanalisis, keinginan-keinginan dan dorongan yang telah menimbulkan frustrasi itu telah didesak masuk ke dalam ketidaksadaran yang berarti juga *pendesakan*. Tetapi sesungguhnya frustrasi itu belum dapat hilang seluruhnya, karena keinginan-keinginan yang telah didesakkan itu tetap hidup di dalam ketidaksadarannya.

6) Gangguan psikosomatis.

Suatu penyakit jasmani yang sebab-sebabnya karena gangguan jiwa. Misalnya: Seorang pingsan mendadak karena akan mulai menempuh ujian.

7) Rasionalisasi

Karena kegagalan maka timbullah dalam pikirannya (rasionya) suatu pertanyaan, mengapa ia samapi gagal. Biasanya dengan hal yang demikian orang lebih suka mencari sebab-sebab kegagalannya dengan meletakkan kesalahan pada orang lain/pada sesuatu yang dianggap ada hubungannya, daripada mencari kesalahan dalam dirinya.

8) Proyeksi (*projection*).

Proyeksi adalah kebalikan dari identifikasi, yakni bukan kita menjadi dia tetapi dia menjadi kita. Proses ini sering tidak disadari, dalam arti bahwa orang yang bersangkutan mengutuk kesalahan-kesalahan pada orang lain yang sebenarnya merupakan kelemahan-kelemahan sendiri, seperti: Saya tidak salah dan saya tidak benci; saya tidak marah pada orang-orang itu, melainkan merekalah yang membenci saya.

9) Sublimasi

Sublimasi adalah usaha untuk melepaskan diri dari kegagalan dan ketidakpuasan dengan cara mencari kemungkinan yang lebih baik dalam mencapai tujuannya. Bahkan kalau perlu dengan jalan mengubah

tujuan yang sama sekali berbeda dengan tujuan yang menimbulkan frustrasi. Misalnya: Seorang pemuda yang jatuh cinta kepada seorang gadis, tetapi tidak mencapai keinginannya, dapat mengalihkan tujuannya dengan jalan menulis karangan-karangan atau syair pemujaan mengenai si gadis, sehingga mungkin ia menjadi seorang seniman yang ternama.

10) Kompensasi.

Kompensasi hampir bersamaan dengan sublimasi, yaitu penyaluran jiwa dengan jalan mengalihkan usaha ke arah tujuan atau perbuatan lain, guna mencapai kepuasan. Tetapi terutama kompensasi itu dilakukan oleh seseorang yang menderita perasaan harga diri yang disebabkan oleh cacat tubuh, kebodohan, kemiskinan, ketidakanggapan mencapai sesuatu dan sebagainya. Misalnya: Seorang murid yang tidak pandai dalam suatu mata pelajaran mungkin ia mencari jalan agar dapat menarik perhatian teman-temannya dengan jalan membuat gaduh di waktu pelajaran itu atau mungkin ia akan mencari prestasi yang lebih tinggi dari teman-temannya dalam mata pelajaran lain.

11) Berkhayal atau melamun.

Karena kegagalan, seseorang dapat mencari pemuasannya dengan berkhayal sesuai dengan yang dicita-citakannya. Dengan berkhayal seolah-olah ia telah mencapai apa yang diharapkannya. Hal ini dapat pula dilakukan dengan menonton bioskop/membaca cerita-cerita, kemudian ia mengidentifikasikan dirinya dengan pelaku-pelaku dalam bioskop/cita-cita yang dia inginkan (Purwanto, 1992: 135).

Reaksi-reaksi terhadap frustrasi yang bersifat primitif seperti di atas, tidak dipelajari melalui pengalaman-pengalaman, melainkan merupakan reaksi individu yang bersifat alami (*natural reaction*) terhadap pernyataan frustrasinya. Tentu saja belajar dapat mengubah tingkah laku frustrasi tersebut jika diikuti oleh beberapa bentuk penguatan/bantuan, terutama kemauan.

Proses pemberian bantuan penyembuhan atau pemecahan terhadap problema banyak berhubungan dengan tugas psikoterapi. Karena psikoterapi merupakan kelanjutan proses dari kegiatan konseling (Arifin, 2003: 58). Yakni dengan teknik pemberian bantuan kepada klien untuk berusaha merubah pola hidup yang tidak membahagiakan dengan mengembangkan perasaan yang lebih memuaskan dirinya dan berada dalam harmonisasi hubungan dengan masyarakat sekitar.

Dengan psikoterapi itu klien mampu mengenal problema yang dihadapi dan sanggup memecahkannya sendiri karena muncul tanggung jawab untuk mengatasinya. Pada gilirannya klien mampu mengembangkan sikap dan metode pemecahan problem (frustrasi) yang dihadapi setiap waktu masa sekarang dan masa datang (Arifin, 2003: 61).

Istilah psikoterapi mempunyai pengertian cukup banyak dan kabur, terutama karena istilah tersebut digunakan dalam berbagai bidang operasional ilmu empiris seperti psikiatri, psikologi, bimbingan dan penyuluhan, kerja sosial, pendidikan dan ilmu agama. Menurut Wolberg yang dimaksud dengan psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan: (1) menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada, (2) memperantarai (perbaiki) pola tingkah laku yang rusak, dan (3) meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif (Ahyadi, 1991: 156). Untuk mencapai tujuan tersebut, terapis menjadi model bagi klien. Jika yang dicontohkan itu perilaku yang tidak konsisten, kegiatan yang tidak berani mengambil resiko, dan kebohongan yang selalu menyembunyikan diri serta berada ditempat yang gelap maka klienpun akan meniru perilaku tersebut dan tidak bisa dipercaya. Kalau yang dicontohkan itu hal-hal yang nyata dengan menerapkan pengungkapan diri yang tepat, maka klien akan cenderung untuk mendapatkan sifat ini dan oleh karenanya jujur dalam berinteraksi dengan terapis dalam kontak terapi. Yang pasti, Psikoterapi itu bisa mengarah ke hal yang lebih baik atau yang lebih buruk. Para klien bisa memiliki kapasitas yang lebih dari yang sebelumnya mampu mereka raih, atau mereka malahan menjadi kurang mampu dibandingkan dengan apa yang mungkin bisa diraihnya sebelum sebelum mendapatkan terapi (Corey, 1990: 18).

Psikoterapi adalah metode penyembuhan dari gangguan-gangguan penyakit-penyakit jiwa. Pendekatan yang multi kausal terhadap macam-macam gangguan psikis itu membawa beberapa konsekuensi pada terapinya, yaitu: pada setiap pasien harus bisa diajukan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut: (a) Apakah ada gangguan-gangguan fisik tertentu yang bisa diobati secara medikamentus (dengan obat-obat tertentu), (b) Apakah kesulitan-kesulitan batin dan gangguan psikisnya

bisa didekati dengan psikoterapi? (c) Apakah kondisi-kondisi sosial yang tidak menguntungkan bisa diubah, diperbaiki atau ditingkatkan sehingga bisa memperlancar kesembuhan, dan meningkatkan kesehatan psikis si pasien?

Jelaslah kini bahwa baik faktor fisik maupun psikis dan sosial, semuanya harus diperhatikan. Dengan begitu ada pandangan yang psikodinamis, sehingga diperoleh wawasan lengkap mengenai relasi dari perkembangan psikis dan gangguan psikisnya (Kartono, 1997: 286).

Tujuan psikoterapi, antara lain (Ahyadi, 1991: 160 dan Corey, 1990: 326):

1) Menghilangkan atau mengubah gejala penyakit mental:

- a) Menghilangkan gejala (*symptoms*) yang ada. Tujuan utama penyembuhan adalah menyingkirkan penderitaan pasien dan menghilangkan kerusakan akibat negatif yang disebabkan adanya gejala-gejala tersebut. Sehingga klien menjadi lebih menyadari diri, bergerak ke arah kesadaran yang lebih penuh atas kehidupan batinnya, dan menjadi kurang melakukan penyangkalan dan pendistorsian.
- b) Mengubah gejala yang ada. Seringkali lingkungan tertentu menghalangi dan tidak sesuai dengan keinginan penyembuhan secara sempurna. Dalam keadaan tertentu penyembuhan tidak dapat dilaksanakan, karena motivasi yang tidak sesuai, lemahnya kepribadian pasien, terbatasnya waktu atau keuangan. Hal ini akan membatasi keleluasaan pertolongan, sehingga si ahli hanya mampu mengubah atau memodifikasikan gejala-gejala yang ada pada pasien dan tidak mampu menyembuhkannya. Karena klien harus memperjelas nilai-nilainya sendiri, mengambil perspektif yang lebih jelas atas masalah-masalah yang dihadapinya dan, menemukan dalam dirinya sendiri penyelesaian-penyelesaian bagi konflik-konflik yang dialaminya.
- c) Menurunkan gejala yang ada. Ada beberapa bentuk penyakit emosional yang dapat berkembang pesat menuju kerusakan. Psikoterapi yang tepat sekalipun hanya mampu melayani untuk menghentikan, menurunkan atau memundurkan kembali proses kepesatannya. Efek mengembalikan atau menurunkan

kepesatan kerusakan penyakit tersebut seringkali dapat menolong pasien untuk kembali mampu mengadakan kontak dengan realitas. Sehingga klien menjadi lebih mempercayai diri serta bersedia mendorong dirinya sendiri untuk melakukan apa yang dipilih untuk dilakukannya dan klien menjadi lebih sadar atas alternatif-alternatif yang mungkin serta bersedia memilih bagi dirinya sendiri dan menerima konsekuensi-konsekuensi dari pilihannya.

2) *Memperantarai*

Pada masa kini kita melihat kenyataan bahwa banyak permasalahan emosional dalam bidang pekerjaan, pendidikan, perkawinan, hubungan manusia, dan kehidupan kemasyarakatan. Hal ini merupakan rangsangan dan inspirasi untuk perluasan penggunaan psikoterapi dalam bidang psikologi, keguruan, pekerjaan sosial, agama, kepemimpinan dan penegak hukum. Kenyataan merasuknya penyakit emosional ke dalam struktur watak individu telah meluaskan tujuan psikoterapi, tidak sekadar mengurangi atau mengubah gejala menuju pada koreksi kerusakan hubungan manusiawi. Dalam hal ini ahli psikoterapi mampu menjadi perantara dalam mekanisme perubahan struktur watak individu. Sehingga klien menjadi lebih berpegang kepada kekuatan-kekuatan batin dan pribadinya sendiri, menghindari tindakan memainkan peran orang yang tak berdaya, dan menerima kekuatan yang dimilikinya untuk mengubah kehidupannya sendiri.

3) *Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kepribadian yang positif.*

Akhirnya psikoterapi dapat digunakan untuk mematangkan kepribadian. Lapangan ini merupakan dimensi baru bagi psikoterapi. Pada satu pihak ia berhubungan dengan permasalahan kepribadian orang "normal" yang belum matang dan pada pihak lain ia menghadapi kesukaran karakterologi yang berhubungan dengan hambatan pertumbuhan yang memerlukan perawatan. Di sini psikoterapi dapat membantu memecahkan rintangan yang menghambat perkembangan psikososial individu agar dapat mengembangkan atau mendewasakan dirinya secara kreatif, bermakna, lebih produktif dan lebih bermanfaat dalam hubungan dengan orang lain. Sasaran psikoterapi makin luas, tidak saja bertujuan memberikan pertolongan mengendalikan gejala-gejala penyakit emosional, tetapi juga membebaskan potensi kejiwaan

manusia yang kaya dari gangguan neurotik, yang dapat menghambat tujuan hidup dan merintangi perkembangan realisasi dirinya menuju kedewasaan psikologis. Sehingga klien menerima tanggung jawab yang lebih besar atas siapa dirinya, menerima perasaan-perasaannya sendiri, menghindari tindakan menyalahkan lingkungan dan orang lain atas keadaan dirinya, dan menyadari bahwa sekarang dia bertanggung jawab untuk apa yang dilakukannya serta klien menjadi lebih terintegrasi dalam menghadapi-mengakui-menerima-menangani aspek-aspek dirinya yang terpecah/diingkari (mengintegrasikan semua perasaan dan pengalaman ke dalam keseluruhan hidupnya). Dengan cara klien belajar mengambil resiko yang akan membuka pintu-pintu ke arah cara-cara hidup yang baru serta menghargai kehidupan dengan ketidakpastiannya, yang diperlukan bagi pembangunan landasan untuk pertumbuhan.

Banyak simptom gangguan psikis adalah refleksi atau penampilan dari konflik-konflik batin, dan refleksi berprosesnya unsur-unsur ketidaksadaran yang kontroversial dan konfliktius. Maka dengan bantuan psikoanalisa, konflik-konflik serta unsur-unsur ketidaksadaran itu dijadikan sadra, dibuka, untuk kemudian dianalisa dan dipecahkan. Dengan jalan demikian, simptomnya jadi hilang, dan pasien mengalami kesembuhan. Terapi (metode penyembuhan) sedemikian ini dapat disebutkan sebagai terapi pemberian wawasan yang sifatnya rasional dan emosional.

Wawasan rasional (pengertian dengan pikiran) saja pastilah belum cukup bagi proses kesembuhan, karena pasien masih bisa menggelinding kembali pada praktek rasionalisasi (membuat rasional hal-hal yang tidak rasional). Karena itu wawasan rasional harus disertai dengan wawasan emosional. Wawasan sedemikian ini yang rasional emosional disebut sebagai wawasan "eksistensial" yaitu sangat diperlukan untuk: Menyelesaikan semua konflik batin dan gangguan ketidaksadaran, dan Untuk menghilangkan simptom-simptom penyakitnya. Selanjutnya, penyelesaian konflik-konflik batin dan isi ketidaksadaran, serta kesembuhan jasmaniah (terbebas dari simptom-simptomnya), akan menstimulir kembali pertumbuhan dan perkembangan totalitas kepribadiannya (Kartono, 1997: 297).

Psikoterapi frustrasi dapat terpenuhi dengan mematuhi aturan tujuan psikoterapi (mengubah gejala penyakit mental, memperantarai, dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kepribadian yang

positif), bantuan psikoanalisa (terapi pemberian wawasan yang sifatnya rasional dan emosional). Serta bantuan agama Islam.

Islam telah memberikan penyelesaian yang benar dan menyembuhkan bagi seluruh problem kemanusiaan, antara lain berbagai jenis penyakit jiwa dan syaraf. Ada beberapa hal penting yang perlu diperhatikan, yaitu: 1) Setiap manusia yang tidak beriman dengan benar, menurut kami, adalah orang sakit jiwa, baik tersembunyi maupun terang-terangan, sekalipun ia berusaha menyembunyikan gejala-gejala sakitnya itu. 2) Apabila islam dipahami, dipelajari, dan direalisasikan secara sistematis dan ilmiah di rumah, di sekolah, dan di tengah-tengah masyarakat, maka sebagai peraturan yang sempurna dan tidak ada cacat di dalamnya, ia merupakan satu-satunya yang mampu menyembuhkan manusia dari penyakit jiwa yang menyebabkan beberapa penyakit syaraf seperti frustrasi. Islam tidak hanya menawarkan penyelesaian yang menyembuhkan bagi penyakit kemanusiaan, tetapi bahkan menaikkan derajat orang-orang mukmin yang beriman secara benar ke berbagai keutamaan yang besar; dari penyakit takut mati ke kerinduan untuk meraih keutamaan jihad dan mencari kesyahidan; dari penyakit merasa kekurangan dan keangkuhan ke kecintaan, kepercayaan diri, rendah hati, dan sikap sabar; dari penyakit kikir ke kesukaan untuk meraih keutamaan kebajikan sampai mendahulukan orang lain; dari penyakit penyimpangan seksual ke arah sikap menjaga dirir dan menghindar dari segala syahwat seksual yang membahayakan.

Kegagalan pengalaman beberapa aliran filsafat yang berusaha mengobati berbagai penyakit syaraf dan penyimpangan perilaku dengan hanya melihatnya dari aspek kimawi atau kejiwaan tanpa mengambil ajaran-ajaran samawi, kami menyakini bahwa tidak akan ada penyembuhan yang mendasar dan tuntas atas penyakit kecemasan, ketakutan, frustrasi, penyakit syaraf, dan penyimpangan perilaku lainnya apabila setiap orang sakit belum berpegang teguh pada dua hal: (1) Resep medis yang bersifat duniawi yang ditentukan pembuatannya oleh para ahli (spesialis) dalam penyakit-penyakit jiwa, (2) Resep keimanan yang bersifat ruhiyah, yaitu ajaran-ajaran Allah, yang merupakan resep penyembuhan yang sangat mendasar, sebagaimana firmanNya “Barangsiapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (QS 2:38)” (Syarif, 1987: 248).

C. Simpulan

Frustrasi adalah keadaan batin seseorang, ketidak seimbangan dalam jiwa, suatu perasaan tidak puas karena hasrat/dorongan yang tidak terpenuhi. Sedangkan psikoterapi adalah teknik pemberian bantuan kepada klien untuk berusaha merubah pola hidup yang tidak membahagiakan dengan mengembangkan perasaan yang lebih memuaskan dirinya dan berada dalam harmonisasi hubungan dengan masyarakat sekitar.

Psikoterapi frustasi dapat ditempuh dengan mematuhi aturan tujuan psikoterapi, wawasan eksistensial, dan bantuan islam (dengan keimanan), namun penekanan psikoterapi frustasi dengan bantuan islam (melaksanakan ajaran-ajaran Allah) akan memberikan tawaran penyelesaian masalah secara tuntas.

Halaman Ini Bukan Sengaja Untuk Dikosongkan