



**PENERAPAN KONSELING PSIKOANALISIS TEKNIK ASOSIASI BEBAS
GUNA MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA INDIVIDU**



**Oleh:
MUHAMMAD NURUL IHSAN
NIM 201631005**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2021**



**PENERAPAN KONSELING PSIKOANALISIS TEKNIK ASOSIASI BEBAS
GUNA MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA INDIVIDU**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh
MUHAMMAD NURUL IHSAN
NIM 201631005**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2021**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Percaya pada dirimu sendiri! Percayalah pada kemampuanmu! Tanpa kepercayaan diri yang rendah hati dan masuk akal terhadap kekuatan sendiri, kamu tidak akan berhasil atau bahagia.” (Norman Vincent Peale)



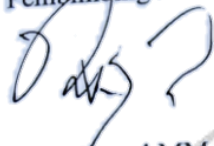
Persembahan:

1. Keluarga yang senantiasa mendukung, mendoakan dan menyemangati baik dalam segi materiil maupun spiritual.
2. Sahabat dan teman hidup yang selalu memberikan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Almamater Universitas Muria Kudus

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Muhammad nurul ihsan NIM. 201631005 ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, Agustus 2021
Pembimbing I



Drs. Masturi MM
NIDN. 0614055701

Kudus, Agustus 2021
Pembimbing II



Nur Mahardika, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0630088901

Mengetahui,
Ka. Progdil Bimbingan Konseling



Drs. Arista Kiswantara, M.Pd
NIDN. 061116401



LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Muhammad Nurul Ihsan (NIM 201631005) ini telah dipertahankan di depan tim penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan bimbingan dan konseling

Kudus, 30 agustus 2021

Tim penguji



Drs Mastur, MM
NIDN.0614055701

Ketua



Nur Mahardika M.Pd
NIDN.0630088901

Anggota



Edris Zamroni, M.Pd
NIDN. 0616069001

Anggota



Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons
NIDN. 0612085802

Anggota

Mengetahui,

Fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan YME yang telah memberikan rahmatNya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Penerapan Konseling Psikoanalisis Teknik Asosiasi Bebas Guna Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Individu” dapat diselesaikan. Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Pada penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Sucipto, M.Pd., Kons. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ijin pelaksanaan penelitian.
2. Drs. Arista Kiswanto, M.Pd. Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah banyak membantu kelancaran dalam merumuskan judul penelitian.
3. Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
4. Nur Mahardika, M.Pd. Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan.
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah mendorong dan memberikan bantuan sehingga dapat tersusun skripsi ini.

Penulis berharap semoga amal kebaikan Bapak/Ibu mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari dalam skripsi ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan.

Kudus, Agustus 2021
Penyusun



Muhammad Nurul Ihsan
NIM 201631005



ABSTRACT

Ihsan, Muhammad Nurul. 2021. *Application of Psychoanalytic Counseling Free Association Techniques to Increase Self-Confidence in Individuals*. Skripsi. Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Muria Kudus University. Advisor: (i) Drs. Masturi, MM. (ii) Nur Mahardika, M.Pd.

The aims of this study are: 1. To describe the factors that can increase the counselee's self-confidence. 2. To increase confidence in the counselee through psychoanalytic counseling services with free association techniques.

The flow of psychoanalysis, counseling has a goal to reshape a healthy personality structure in clients. The counseling step in psychoanalysis is by raising things in the unconscious into awareness to then be treated/resolved psychological problems. The counseling process is focused on the counselor's efforts so that clients can appreciate, understand, recognize and resolve past experiences. Past experiences are often in his childhood, especially the age of 2-5 years. Free association is a technique used in psychoanalytic therapy. This technique requires the client to say everything that appears in his consciousness freely, without the need to try to make a logical, orderly and meaningful description. Self-confidence is an attitude or belief in one's own abilities, so that in taking actions you don't feel anxious too often, feel free to do things as you wish, and have responsibility for decisions and actions taken.

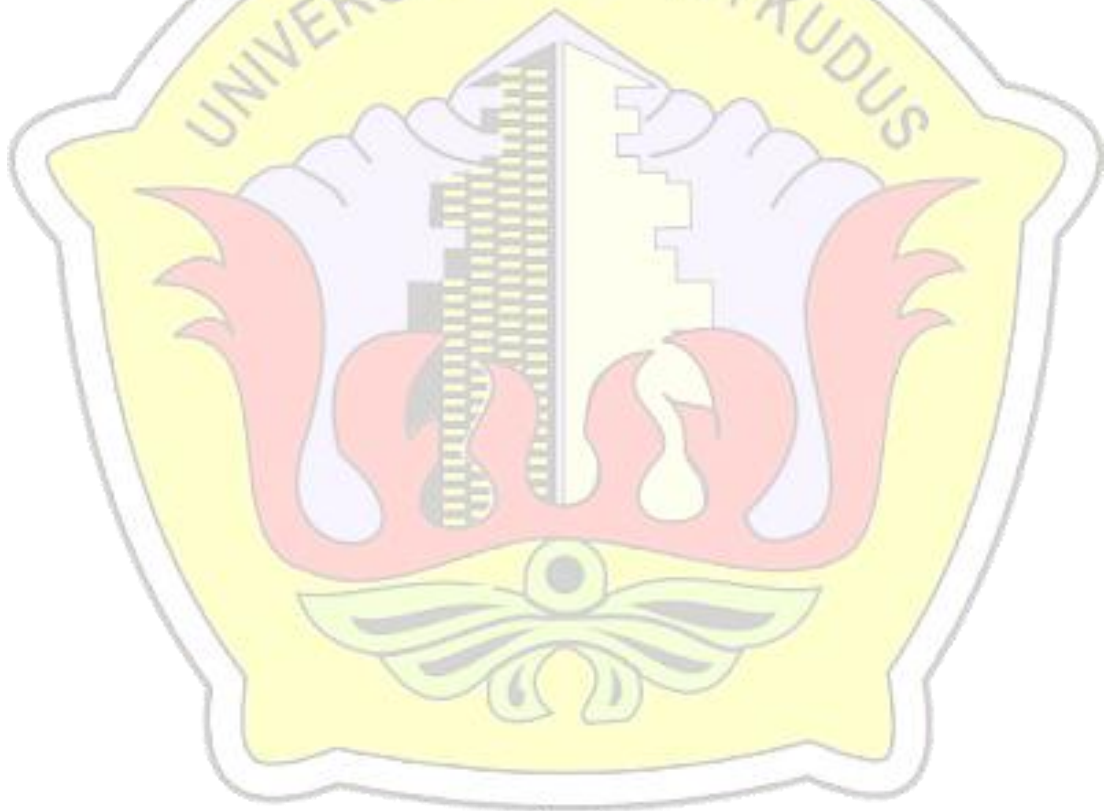
The research method is qualitative with a case study design. The research subject was a woman with the initial R who was diagnosed as having low self-confidence. The data collection techniques used were observation, interviews, and home visits. The data analysis used is bacon system data analysis.

The results obtained from the counseling process are: the counselee begins to understand the importance of self-confidence and how the counselee sorts out the words of others. From the first and second counseling process, the counselee has begun to be able to apply it in daily life. For this reason, in this third counseling process, the counselee seems to have started to get used to applying it in his daily life

The conclusions of the research are: After being given counseling with a psychoanalytic approach with free association techniques, three internal factors caused R to experience self-confidence problems, namely lack of confidence in his own abilities, easily discouraged by the problems he faced, awkward in dealing with people around him. around. while the external factor that caused R to have low self-confidence was that he was often bullied, often received unpleasant treatment from the people around him. Then the researcher and the counselee set a common goal in conducting counseling. The researcher began to introduce and explain the free association technique to the counselee. The researcher performed the free association technique to help the counselee delve deeper into the past and the counselee showed a very good response when performing the free association technique in this second meeting, because R had begun to understand how to do the free association technique. The

suggestions that the researcher conveys in this study are: (1) The counselee's friends are expected to be able to monitor the counselee's condition and often invite the counselee to communicate so that the counselee always gets used to being confident and open. (2) The counselee's family can use the results of the meeting with the researcher to be used as a benchmark for problems that have been experienced by the counselee so that if there is a similar incident the family can help. (3) Researchers are expected in the future to be able to improve their ability to provide other services to help overcome the problems experienced by individuals, by applying techniques in counseling that are in accordance with the problems experienced by individuals, and can provide better and more comfortable counseling services so that can provide optimal results.

Keyword: *Psychoanalysis with Free Association, Self-Confident*



ABSTRAK

Ihsan, Muhammad Nurul. 2021. *Penerapan Konseling Psikoanalisis Teknik Asosiasi Bebas Guna Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Individu*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Drs. Masturi, MM. (ii) Nur Mahardika, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini yaitu: 1. Mendiskripsikan faktor-faktor yang dapat meningkatkan rasa percaya diri pada konseli. 2. Untuk meningkatkan rasa percaya diri pada konseli melalui layanan konseling psikoanalisis teknik asosiasi bebas.

Aliran psikoanalisis, konseling memiliki tujuan untuk membentuk kembali struktur kepribadian yang sehat pada klien. Langkah konseling dalam Psikoanalisis dengan jalan menaikkan hal dalam ketidaksadaran menjadi kesadaran untuk kemudian diterapi/ diselesaikan permasalahan psikologisnya. Proses konseling dititikberatkan pada usaha konselor agar klien dapat menghayati, memahami, mengenal dan menyelesaikan pengalaman masa lalu. Pengalaman-pengalaman masa lalu yang seringkali berada pada masa kecilnya terutama masa usia 2-5 tahun. Asosiasi bebas adalah teknik yang digunakan dalam terapi psikoanalisis. Teknik ini menuntut klien untuk mengatakan segala sesuatu yang muncul dalam kesadarannya dengan leluasa, tanpa perlu berusaha membuat uraian yang logis, teratur dan penuh arti. Kepercayaan diri adalah suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam melakukan tindakan tidak terlalu sering merasa cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan, dan memiliki tanggung jawab atas keputusan dan tindakan yang dilakukan.

Metode penelitian yaitu kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian adalah perempuan berinisial R yang didiagnosa memiliki rasa percaya diri yang rendah. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik observasi, wawancara, dan *home visit*. Analisis data yang digunakan adalah analisis data sistem bacon.

Hasil yang diperoleh dari proses konseling yaitu: konseli mulai bisa memahami pentingnya percaya diri serta bagaimana konseli memilah milah omongan orang lain. Dari proses konseling pertama dan kedua konseli sudah mulai bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Untuk itu pada proses konseling ketiga ini, konseli terlihat sudah mulai terbiasa menerapkan dalam kehidupan sehari-harinya.

Kesimpulan hasil penelitian yaitu: Setelah diberikan konseling dengan pendekatan psikoanalisis dengan teknik asosiasi bebas sebanyak tiga kali faktor internal yang menyebabkan R mengalami masalah kepercayaan diri yaitu kurang percaya diri dengan kemampuannya sendiri, mudah putus asa dengan masalah yang dihadapi, canggung dalam menghadapi orang-orang di sekitar. Sedangkan faktor eksternal yang menyebabkan R mengalami masalah rendahnya percaya diri adalah sering di *bully*, sering mendapat perlakuan tidak menyenangkan dari orang-orang di sekitar. Kemudian peneliti dan konseli menetapkan tujuan bersama dalam melakukan konseling. Peneliti mulai mengenalkan dan menjelaskan teknik asosiasi bebas kepada

konseli. Peneliti melakukan teknik asosiasi bebas untuk membantu konseli menggali lebih dalam masa lalu tersebut dan konseli menunjukkan respon yang sangat baik ketika melakukan teknik asosiasi bebas dalam pertemuan kedua ini, karena R sudah mulai paham cara melakukan teknik asosiasi bebas. Saran yang peneliti sampaikan dalam penelitian ini yaitu: (1) Teman konseli diharapkan dapat memantau keadaan konseli dan sering mengajak konseli berkomunikasi agar konseli selalu membiasakan percaya diri dan terbuka. (2) Keluarga konseli dapat menggunakan hasil pertemuan dengan peneliti untuk digunakan sebagai patokan masalah yang pernah di alami konseli agar jika ada kejadian serupa keluarga bisa membantu. (3) Peneliti diharapkan kedepannya bisa meningkatkan kemampuannya dalam memberikan layanan yang lain guna membantu mengatasi masalah yang dialami oleh individu, dengan menerapkan teknik-teknik dalam konseling yang sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh individu, serta dapat memberikan pelayanan konseling yang lebih baik dan nyaman sehingga dapat memberikan hasil yang optimal.

Kata Kunci: *Psikoanalisis Teknik Asosiasi Bebas, Percaya Diri*



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUT.....	i
HALAMAN LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PRAKATA	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I: PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1.6 Definisi Konsep.....	7
BAB II: KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Pustaka	10
2.1.1 Psikoanalisis.....	10
2.1.1.1 Pengertian Psikoanalisis.....	10
2.1.1.2 Konsep Dasar Psikoanalisis	11
2.1.1.3 Struktur Kepribadian.....	12
2.1.1.4 Dinamika Kepribadian	15
2.1.1.5 Mekanisme Pertahanan Ego.....	18

2.1.1.6 Tujuan Konseling Psikoanalisis	25
2.1.1.7 Fungsi dan Peran Terapis	25
2.1.1.8 Tahapan dan Prosedur Konseling Psikoanalisis.....	26
2.1.2 Teknik Asosiasi Bebas	27
2.1.2.1 Pengertian Asosiasi Bebas	27
2.1.2.2 Tahapan dan Prosedur Teknik Asosiasi Bebas	29
2.1.2.3 Penerapan Teknik Asosiasi Bebas guna meningkatkan kepercayaan diri.....	31
2.1.3 Rasa Percaya Diri.....	32
2.1.3.1 Pengertian Rasa Percaya Diri.....	32
2.1.3.2 Karakteristik Rasa Percaya Diri.....	34
2.1.3.3 Aspek-aspek Percaya Diri.....	36
2.1.3.4 Perkembangan Kepercayaan Diri Individu.....	38
2.1.3.5 Variabel yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Individu.....	41
2.2 Penelitian yang Relevan.....	44
2.3 Kerangka Berpikir.....	45
BAB III: METODE PENELITIAN	
3.1 Setting dan Karakteristik Subjek Penelitian.....	48
3.2 Variabel Penelitian.....	52
3.3 Studi Kasus	53
3.4 Jenis Penelitian.....	56
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	57
3.6 Instrumen Penelitian.....	66

3.7 Perencanaan Tindakan	77
3.8 Pelaksanaan Tindakan.....	77
BAB IV: HASIL PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian	84
4.2 Pembahasan.....	103
BAB V: SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	109
5.2 Saran.....	111
DAFTAR PUSTAKA	112

