

## KONTRIBUSI ASOSIASI BEBAS DALAM PSIKOANALISIS UNTUK MENGUKUR TINGKAT KESADARAN INDIVIDU

Pradana Gita Anggraini<sup>1</sup>, Mey Syandry Khairunnisa<sup>2</sup>, Gusman Lesmana<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup>Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Jl. Kapten Mochtar Basri No.3, Sumatera Utara, Indonesia  
Email: [mysyndry@gmail.com](mailto:mysyndry@gmail.com)

---

### Article History

Received: 10-01-2025

Revision: 02-02-2025

Accepted: 04-02-2025

Published: 06-02-2025

**Abstract.** This study aims to explore the role of the free association technique in psychoanalysis as a tool to measure and understand the level of individual consciousness. Free association, introduced by Sigmund Freud, is a method in which individuals are asked to express thoughts, feelings, and associations that arise without censorship. Through this approach, researchers seek to identify patterns that appear in the subconscious mind that can influence individual behavior and awareness. This study uses a qualitative method with in-depth analysis of the transcript of therapy sessions involving free association techniques. The results of the study show that free association not only helps individuals in expressing internal conflicts, but also provides deeper insights into the structure of their consciousness. These findings are expected to make a significant contribution to the understanding of clinical psychology and psychoanalytic practice, as well as pave the way for the development of more effective therapeutic techniques in increasing individual self-awareness. Thus, this study emphasizes the importance of free association as a diagnostic and therapeutic tool in the context of psychoanalysis.

**Keywords:** Psychoanalysis, Consciousness Level, Individual Consciousness

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran teknik asosiasi bebas dalam psikoanalisis sebagai alat untuk mengukur dan memahami tingkat kesadaran individu. Asosiasi bebas, yang diperkenalkan oleh Sigmund Freud, merupakan metode di mana individu diminta untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan asosiasi yang muncul tanpa penyensoran. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya mengidentifikasi pola-pola yang muncul dalam pikiran bawah sadar yang dapat mempengaruhi perilaku dan kesadaran individu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisis mendalam terhadap transkrip sesi terapi yang melibatkan teknik asosiasi bebas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asosiasi bebas tidak hanya membantu individu dalam mengungkapkan konflik internal, tetapi juga memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai struktur kesadaran mereka. Temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman psikologi klinis dan praktik psikoanalisis, serta membuka jalan bagi pengembangan teknik terapeutik yang lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran diri individu. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya asosiasi bebas sebagai alat diagnostik dan terapeutik dalam konteks psikoanalisis.

**Kata Kunci:** Psikoanalisis, Tingkat Kesadaran, Kesadaran Individu

---

**How to Cite:** Anggraini, P. G., Khairunnisa, M. S., & Lesmana, G. (2025). Kontribusi Asosiasi Bebas dalam Psikoanalisis untuk Mengukur Tingkat Kesadaran Individu. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6 (1), 1235-1239. <http://doi.org/10.54373/imeij.v6i1.2564>

---

## **PENDAHULUAN**

Psikoanalisis, yang dirintis oleh Sigmund Freud, adalah pendekatan dalam psikologi yang bertujuan untuk memahami perilaku dan pikiran manusia melalui penyelidikan aspek bawah sadar dari pikiran. Salah satu metode utama dalam psikoanalisis adalah asosiasi bebas, di mana seorang individu diminta untuk mengungkapkan berbagai pikiran, perasaan, serta asosiasi yang muncul tanpa ada penilaian (Freud, 1953). Tujuan dari teknik ini adalah untuk mengeksplorasi bagian terdalam dari pikiran dan emosi yang sering kali tidak terlihat oleh kesadaran. Tingkat kesadaran individu memainkan peranan yang krusial dalam menganalisis perilaku dan pengalaman manusia. Kesadaran mencakup tidak hanya apa yang ada dalam pikiran dan perasaan saat ini, tetapi juga bagaimana pengalaman masa lalu dan konflik internal yang terkadang tidak disadari dapat mempengaruhi individu. Dengan menerapkan teknik asosiasi bebas, para peneliti dan terapis dapat mendeteksi pola-pola yang terdapat dalam pikiran bawah sadar, yang dapat memberikan pemahaman berharga mengenai kondisi kesehatan mental dan emosional seseorang (Habsy, Azmil, dkk., 2024).

Studi ini bertujuan untuk menyelidiki peranan asosiasi bebas dalam psikoanalisis sebagai suatu metode untuk menilai dan memahami tingkat kesadaran seseorang. Dengan mendalami cara teknik ini diterapkan dalam praktik terapi, diharapkan akan muncul pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara pikiran bawah sadar dan kesadaran, serta konsekuensi terapeutik yang dapat diambil dari penemuan tersebut (Habsy dkk., 2024). Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan sumbangan yang signifikan bagi kemajuan praktik psikoanalisis dan meningkatkan efektivitas teknik terapi guna membantu individu mencapai kesadaran yang lebih baik.

## **METODE**

Metode penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk mengeksplorasi kontribusi asosiasi bebas dalam psikoanalisis dalam mengukur tingkat kesadaran individu. Penelitian ini akan melibatkan partisipan yang telah menjalani terapi psikoanalisis, di mana mereka akan diminta untuk melakukan asosiasi bebas selama sesi terapi. Data akan dikumpulkan melalui rekaman sesi terapi dan wawancara mendalam dengan terapis serta partisipan.

Data yang didapatkan akan dianalisis menggunakan metode analisis tematik, di mana pola dan tema yang muncul dari wawancara akan dikenali dan dievaluasi. Proses ini mencakup transkripsi wawancara, pengkodean data, dan pengelompokan tema yang relevan. Dengan pendekatan ini, diharapkan tercipta pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana asosiasi

bebas berkontribusi dalam pengukuran tingkat kesadaran individu dan pengaruhnya pada proses terapi. Sebagai tambahan, kajian literatur juga akan dilakukan untuk memperkuat hasil wawancara sekaligus memberikan konteks yang lebih luas mengenai penerapan asosiasi bebas dalam psikoanalisis. Literatur yang relevan akan mencakup artikel jurnal, buku, dan penelitian sebelumnya yang membahas teknik ini serta implikasinya di bidang psikologi klinis. Analisis data akan dilakukan dengan menggunakan teknik analisis tematik, dimana peneliti akan mengidentifikasi pola dan tema yang muncul dari transkrip rekaman dan wawancara. Fokus utama analisis adalah untuk mengeksplorasi bagaimana asosiasi kebebasan membantu individu dalam mengakses dan memahami aspek-aspek diri mereka yang mungkin terpendam. Selain itu, peneliti juga akan mempertimbangkan konteks sosial dan budaya yang mempengaruhi pengalaman individu dalam proses psikoanalisis. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara asosiasi kebebasan dan kesadaran individu.

## **HASIL DAN DISKUSI**

Teknik asosiasi bebas dalam psikoanalisis memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kesadaran individu. Dari analisis tematik terhadap transkrip sesi terapi, terdapat beberapa tema utama yang muncul, mencerminkan pengalaman dan perubahan yang dialami oleh partisipan. Pertama, banyak partisipan melaporkan bahwa asosiasi bebas membantu mereka mengakses ingatan dan perasaan yang sebelumnya tidak disadari. Misalnya, seorang partisipan mengungkapkan bahwa ketika melakukan asosiasi bebas, ia teringat akan pengalaman masa kecil yang menyakitkan, yang selama ini ia coba lupakan. Pengalaman ini membantu memahami pola perilaku yang berulang dalam hidupnya, seperti kecenderungan untuk menghindari hubungan dekat (Mulyani, 2016).

Kedua, teknik asosiasi bebas juga memungkinkan individu untuk mengeksplorasi konflik internal dan ambivalensi yang mereka alami. Beberapa partisipan melaporkan bahwa melalui proses ini, mereka dapat mengidentifikasi dan mengatasi perasaan cemas dan mengganggu yang sering mengganggu kehidupan sehari-hari mereka. Misalnya, seorang partisipan yang merasa terjebak dalam pekerjaan yang tidak memuaskan menemukan bahwa ketidakpuasan tersebut berkaitan dengan harapan yang tidak realistis yang ia terima dari orang tuanya. Dengan mengungkapkan pikiran dan perasaan ini, ia merasa lebih mampu untuk mengambil langkah-langkah menuju perubahan yang positif (Agustin dkk., 2024).

Wawancara dengan terapi juga memberikan wawasan tambahan mengenai efektivitas teknik ini. Terapis melaporkan bahwa ketika klien merasa aman untuk berbagi pikiran dan perasaan mereka tanpa penilaian, mereka lebih cenderung terbuka dan jujur tentang pengalaman mereka. Hal ini menciptakan ruang yang mendukung individu untuk mengeksplorasi aspek-aspek diri mereka yang mungkin sulit diungkapkan. Dalam banyak kasus, terapis mencatat bahwa asosiasi bebas tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mengungkapkan pikiran, tetapi juga sebagai jembatan untuk membangun kepercayaan dalam hubungan terapeutik (Ogden, 1994). Pembahasan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa asosiasi bebas berperan penting dalam proses psikoanalisis, terutama dalam konteks meningkatkan kesadaran individu. Temuan ini sejalan dengan teori psikoanalisis yang menyatakan bahwa banyak dari pikiran dan perasaan kita berada di bawah permukaan kesadaran. Dengan menggunakan teknik asosiasi bebas, individu dapat menjelajahi pikiran-pikiran yang tidak disadari dan menghubungkannya dengan pengalaman hidup mereka, yang pada pasangannya dapat membantu mereka memahami diri mereka dengan lebih baik. Proses ini tidak hanya membantu individu dalam mengidentifikasi masalah yang mendasarinya, tetapi juga memberikan alat untuk mengatasi dan mengelola emosi yang muncul (Arlington, 2013).

Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya hubungan terapeutik dalam proses psikoanalisis. Keberhasilan teknik asosiasi bebas sangat bergantung pada tingkat kepercayaan dan kenyamanan yang dirasakan oleh klien. Oleh karena itu, terapis perlu menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung agar klien merasa bebas untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa keterampilan komunikasi dan empati terapis sangat berpengaruh terhadap efektivitas teknik ini. Ketika terapis mampu mendengarkan dengan penuh perhatian dan memberikan umpan balik yang konstruktif, klien merasa lebih dihargai dan didukung dalam proses eksplorasi diri mereka. Selain itu, penelitian ini membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut mengenai teknik lain dalam psikoanalisis yang dapat meningkatkan kesadaran individu (Habsy dkk., 2024). Misalnya, teknik visualisasi atau penggunaan seni dalam terapi dapat menjadi area yang menarik untuk dieksplorasi. Penelitian lebih lanjut juga dapat mempertimbangkan bagaimana faktor-faktor sosial dan budaya mempengaruhi pengalaman individu dalam proses psikoanalisis. Dengan demikian, kontribusi asosiasi bebas dalam psikoanalisis tidak hanya terbatas pada pengungkapan pikiran, tetapi juga pada pengembangan hubungan yang mendukung pertumbuhan kesadaran individu. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih dalam bagi praktisi psikoanalisis dan individu yang mencari pemahaman lebih baik tentang diri mereka

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik asosiasi bebas dalam psikoanalisis mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kesadaran individu. Melalui proses ini, individu dapat mengakses pikiran dan perasaan yang tidak disadari, serta mengidentifikasi pola perilaku berulang yang mungkin mempengaruhi kehidupan mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asosiasi bebas tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mengungkapkan pikiran, tetapi juga sebagai jembatan untuk membangun kepercayaan dalam hubungan terapeutik antara terapis dan klien.

Pentingnya menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung selama sesi terapi menjadi kunci keberhasilan teknik ini. Ketika klien merasa nyaman, mereka lebih cenderung terbuka dan jujur, yang pada gilirannya memperdalam proses eksplorasi diri. Penelitian ini juga membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut mengenai teknik lain dalam psikoanalisis yang dapat meningkatkan kesadaran individu, serta bagaimana faktor sosial dan mempengaruhi budaya pengalaman terapi. Secara keseluruhan, asosiasi bebas berperan penting dalam membantu individu memahami diri mereka dengan lebih baik dan mengatasi konflik internal, sehingga mendukung pertumbuhan kesadaran individu yang lebih dalam.

## REFERENSI

- Arlington, VA: Penerbitan Psikiatri Amerika. McLeod, J. (2013). *Pengantar Konseling*. Maidenhead: Pers Universitas Terbuka.
- Freud, S. (1953). *Tafsir Mimpi*. New York: Buku Dasar.
- Freud, S. (1963). *Psikopatologi Kehidupan Sehari-hari*.
- Habsy, B. A., Azizah, M., Syahputra, M. R. A., & Yuliana, T. T. (2024). Teknik dan Prosedur Asosiasi Bebas dan Interpretasi dalam Konseling Psikoanalisa. *TSAQOFAH*, 4(3), 1935–1949. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3038>
- Habsy, B. A., Azmil, U., Anggraeny, T. A., Febriani, D., & Wulandari, D. P. (2024). Teknik Psikoanalisa dalam Konseling Kelompok. *TSAQOFAH*, 4(3), 2129–2146. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3067>
- Laura Maulita Agustin, Syafa'atun Nur Fajariyah, Pribadi Wahyu Santiko, & Bakharudin All Habsy. (2024). Prosedur Teori Konseling Psikoanalisis Dengan Memperhatikan Peran Dan Fungsi Konselor Dalam Hubungan Konselor Dan Konseling. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 4(2), 31–42. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i2.3169>
- Mulyani, M. A. (2016). *Interpretasi dan Strategi Kesadaran Tubuh sebagai Konsep Memahami (Individu Interpretation and Body Awareness Strategies)*. 17(1).
- Ogden, P. (1994). *Analitik Ketiga: Bekerja dengan Intersubjektivitas dalam Proses Klinis*. New York: Pers Analitik.