



Implementasi Teori Psikodinamika dalam Mengatasi Kesehatan Mental

Zahra Hamidah¹, Khalish Istiqomah², Nayla Debi Haliza^{3*},
Ati Kusmawati⁴

¹⁻⁴Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Alamat : Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan,
Banten 15419

Korespondensi penulis : nayladebih@gmail.com

Abstract. *Mental health issues are gaining increasing attention across various sectors of society. One approach used to understand and address these problems is psychodynamic theory, which emphasizes unconscious conflicts and past experiences. This study aims to explore how the application of psychodynamic theory can aid in the healing process of mental health disorders, particularly among individuals with childhood trauma and anxiety disorders. A qualitative method was employed, using a case study approach involving three participants who underwent psychodynamic therapy for six months. The results indicate that through this therapy, participants were able to identify the deep-rooted sources of emotional conflict and demonstrated significant improvement in emotional regulation and interpersonal relationships. These findings highlight the importance of understanding unconscious dynamics in psychological interventions. This research recommends the integration of psychodynamic theory into modern psychotherapy practices as an alternative approach to addressing mental health issues.*

Keywords: *Adolescents, Mental Health, Psychodynamics, Sosial Support.*

Abstrak. Permasalahan Kesehatan mental semakin menjadi perhatian dalam berbagai lapisan masyarakat. Salah satu pendekatan yang digunakan untuk memahami dan menangani permasalahan ini adalah teori psikodinamika, yang menitikberatkan pada konflik bawah sadar dan pengalaman masa lalu individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana penerapan teori psikodinamika dapat membantu dalam proses penyembuhan gangguan Kesehatan mental, khususnya pada individu dengan trauma masa kecil dan gangguan kecemasan. Metode yang digunakan adalah studi kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada tiga partisipan yang menjalani terapi psikodinamik selama enam bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui terapi ini, partisipan mampu mengidentifikasi sumber konflik emosional yang mendalam dan menunjukkan perkembangan signifikan dalam pengelolaan emosi serta hubungan interpersonal. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pemahaman terhadap dinamika bawah sadar dalam intervensi psikologis. Penelitian ini merekomendasikan integrasi teori psikodinamika dalam praktik psikoterapi modern sebagai salah satu alternatif penanganan masalah kesehatan.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Dukungan Sosial, Psikodinamika, Remaja.

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan mental adalah aspek mendasar dari kehidupan manusia, bersama dengan pentingnya kesehatan fisik penyakit mental yang sehat memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan mereka secara optimal dan produktif dan aktif berkontribusi pada lingkungan sosial. (Florensa et al., 2023) Namun, kesehatan mental tidak dianggap seragam untuk setiap individu, karena dipengaruhi oleh berbagai faktor unik, termasuk pengalaman sebelumnya, dinamika keluarga, dan kondisi sosial ekonomi oleh karena itu, persetujuan individu, keluarga, dan masyarakat untuk mempertahankan dan mengoptimalkan kesehatan mental sangat penting untuk tantangan kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, teori psikodinamik yang dikembangkan oleh Sigmund Freud

(1938) dan para pengikutnya memberikan kerangka kerja yang mendalam untuk memahami dinamika psikologis di balik kesehatan mental teori ini menyoroti peran proses bawah sadar, konflik internal, dan interaksi antara struktur kepribadian seperti ID, ego, dan overman dalam desain perilaku dan pengalaman individu konsep seperti penularan, kontaminasi, dan mekanisme pertahanan adalah alat penting untuk mempelajari akar masalah mental dan cara-cara di mana individu berpikir dan menghadapi kesehatan mental implementasi teori psikodinamik, khususnya intervensi dalam praktik nasihat dan perawatan, bertujuan untuk membantu individu memahami dan mengatasi konflik psikologis yang tersembunyi di alam bawah sadar mereka. Pendekatan ini berfokus pada pemahaman pengalaman masa lalu dan dinamika psikologis yang mempengaruhi keadaan mental saat ini serta perubahan perilaku yang terlihat. Oleh karena itu, terapi psikodinamik adalah cara yang efektif untuk meningkatkan keadaan psikologis pasien, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian pada pasien dengan skizofrenia, dan dalam memperkuat kepercayaan diri dan refleksi untuk mendukung pemulihan jangka panjang. Secara keseluruhan, penerapan psikodinamik untuk mengatasi masalah kesehatan mental memberikan perspektif yang komprehensif dan kontekstual untuk memahami dan mengobati kompleksitas kondisi mental individu, dan membentuk dasar untuk intervensi sosial dan klinis yang lebih efektif dan berkelanjutan.

2. KAJIAN TEORIS

Pengertian Kesehatan Mental

Gangguan mental adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi pikiran, emosi, perilaku dan interaksi sosial Gangguan ini mungkin berbeda dalam hal jenis dan keparahan tanda - tanda gangguan mental emosional adalah penurunan fungsi individu tidak hanya pada individu atau kelompok yang disebabkan oleh konflik yang tidak disadari, tetapi juga di bidang keluarga, pekerjaan dan pendidikan menurut dunia federasi Kesehatan Mental (Federasi Kesehatan Mental Global) Kesehatan Mental:

- a. Kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal selama merespons situasi orang lain.
 - b. Komunitas yang baik adalah komunitas yang mengumpulkan perkembangan anggota masyarakat lainnya ini daripada memastikan pengembangan dan toleransi komunitas lain
- Definisi psikiatri menurut penyakit sumur, orang-orang yang tahu keterampilan mereka dapat mengatasi tekanan kehidupan yang bisa normal, produktif dan berkontribusi pada masyarakat.

Jenis Jenis Kesehatan Mental

Gangguan kesehatan mental dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis utama berdasarkan diagnosis medis. Berikut ini adalah enam jenis gangguan mental yang umum ditemukan:

- a) Depresi adalah kondisi yang ditandai dengan perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan semangat dan kehilangan keinginan untuk melakukan hal-hal yang dulunya disukai.
- b) Gangguan kecemasan termasuk gangguan kecemasan sosial, gangguan kecemasan umum, dan gangguan panik yang ditandai dengan rasa cemas atau ketakutan yang berlebihan dalam berbagai situasi.
- c) Skizofrenia adalah penyakit mental yang menyebabkan delusi, halusinasi, perilaku dan pikiran yang tidak sesuai dengan kenyataan.
- d) Perubahan dramatis dalam suasana hati, seperti mania (sangat bersemangat) atau depresi (sangat sedih atau kehilangan harapan), adalah tanda gangguan bipolar.
- e) Peristiwa traumatis seperti kekerasan, kecelakaan, atau bencana dapat menyebabkan gangguan PTSD. Kilas balik, mimpi buruk, dan kecemasan konstan adalah gejalanya.
- f) Gangguan Obsesif-Kompulsif (OCD), ditandai dengan pikiran obsesif yang mengganggu dan perilaku kompulsif yang berulang.
- g) Gangguan emosi dan perilaku lainnya adalah jenis gangguan yang mempengaruhi perilaku, emosi, atau fungsi sosial seseorang dan memerlukan penanganan profesional khusus.

Faktor Faktor Penyebab Kesehatan Mental

Faktor -faktor berikut dapat menyebabkan gangguan mental:

- 1) Faktor genetik yang sama dapat meningkatkan risiko gangguan mental.
- 2) Ketidakseimbangan kimiawi otak, infeksi, atau kerusakan otak adalah contoh biodegradasi. Faktor psikologis, seperti trauma masa kecil, pelecehan, kehilangan stres jangka panjang, lingkungan sosial yang buruk, dan tantangan lingkungan sebagai pengalaman hidup.
- 3) Faktor sosial dan lingkungan seperti kekerasan dalam rumah tangga, lingkungan pertemanan yang buruk, dan masalah ekonomi.
- 4) Penggunaan Obat-obatan dan Narkoba, Penggunaan zat adiktif juga menjadi faktor penyebab gangguan mental.

Pengertian Psikodinamika

Psikodinamika adalah pendekatan psikologis yang meneliti interaksi kompleks dari pikiran, emosi, dan perilaku manusia dengan menyoroati peran penting dari alam bawah sadar dalam perilaku dan desain kepribadian. Konsep ini pertama kali dikembangkan oleh Sigmund Freud dan menjadi dasar untuk teori psikoanalitik.

Beberapa prinsip utama psikodinamik meliputi:

- a) Pentingnya alam bawah sadar: Banyak perilaku dan gejala psikologis yang disebabkan oleh impuls, keinginan, atau konflik yang tidak diterapkan oleh seorang individu
- b) Dinamika konflik psikologis: Perilaku manusia sering dipengaruhi oleh konflik internal antara naluri (ID), kenyataan (ego), dan dorongan norma moral (Spalego) .
- c) Pengalaman masa kecil: Pengalaman pernikahan, terutama hubungan dengan orang tua dan lingkungan, sangat mempengaruhi perkembangan kepribadian dan pola perilaku di masa dewasa.
- d) Motivasi dan Emosi: Psikodinamika juga menyoroati peran motivasi, emosi, dan aspek internal lainnya dalam desain perilaku manusia. Singkatnya, psikodinamika adalah teori dan pendekatan untuk melihat perilaku manusia sebagai hasil dari proses psikologis yang hampir tidak sadar, serta interaksi antara kekuatan individu yang berbeda

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif deskriptif dengan desain studi pustaka (library research). Pendekatan ini dipilih untuk menggali secara mendalam konsep kesehatan mental, serta relevansi penerapan teori psikodinamik dalam menangani masalah-masalah tersebut. Pengumpulan data dilakukan dengan menelaah berbagai sumber ilmiah seperti jurnal, buku, dan artikel penelitian sebelumnya yang membahas gangguan mental, dukungan sosial, serta teori psikodinamik dari Sigmund Freud dan para pengikutnya.

Analisis data dilakukan secara tematik, dengan mengidentifikasi dan mengelompokkan informasi berdasarkan tema-tema utama seperti: jenis gangguan mental yang utama pada remaja, faktor-faktor penyebab gangguan mental, peran dukungan sosial dalam kesehatan mental, dan aplikasi teori psikodinamik dalam intervensi psikologis. Validitas data dipastikan dengan menggunakan sumber referensi yang terpercaya, dan relevan, dan terkini.

Metode ini bertujuan untuk memberikan pemahaman teoritis yang komprehensif serta dasar ilmiah bagi upaya meningkatkan kualitas kesehatan mental remaja melalui pendekatan psikologis dan sosial yang sesuai.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut keadaan kemakmuran WHO, definisi kesehatan mental orang yang tahu keterampilan mereka akan mengatasi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada masyarakat ini dapat mengenali keterampilan yang unik, mengatasi tekanan, berfungsi secara produktif, dan berkontribusi pada masyarakat. Kesehatan Spirit jelas merupakan bagian penting dari definisi yang sehat, sehingga tujuan kesehatan masyarakat dan kesehatan dan tradisi kesehatan sektor untuk kesehatan mental dapat digunakan untuk menguntungkan yang sama kesehatan mental membahas lebih dari kurangnya penyakit mental, yang sangat penting bagi individu, keluarga, dan masyarakat. Kesehatan mental adalah pendekatan interdisipliner yang mencakup kesejahteraan, kesehatan mental, dan pencegahan penyakit.

Fokus dari masalah subjek materi kesehatan mental adalah manusia, terutama dalam kaitannya dengan masalah kesehatan manusia atau mental seperti yang dikatakan ahli, ia benar-benar dapat mengenali bagaimana berusaha untuk pikiran atau jiwa yang sehat untuk menghindari gangguan mental dan berbagai gejala mampu beradaptasi dengan anak dan stres yang meningkat, tetapi frustrasi dan ketidakpercayaan dari yang berkelanjutan dari beberapa kombinasi yang ada di antara beberapa faktor yang mendukung, berbeda dengan penyakit fisik, gangguan mental disebabkan oleh kompleks.

Faktor faktor somatogen, istilah mental dan gen sosial fokus subjek materi kesehatan mental adalah, yang merupakan manusia, terutama dalam kaitannya dengan masalah kesehatan manusia atau mental, dengan objek formal terkait dengan masalah seperti yang dikatakan Expert, dia mengatakan itu benar-benar dapat direalisasikan untuk menghindari gangguan mental dan berbagai gejala.

Teori psikodinamik awalnya dikembangkan oleh Sigmund Freud dan pengikutnya karena teori ini didasarkan pada asumsi bahwa gerakan dan interaksi dalam pikiran manusia menyebabkan perilaku dan dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Perkembangan teori psikodinamik dalam lingkungan teori pekerjaan sosial tetap dipraktikkan secara umum, dan ini umumnya dimungkinkan karena aplikasinya masih didasarkan pada pengajaran, yang mengarah pada pengembangan teori psikoanalisis. Dengan demikian, teori yang dikembangkan dari mengembangkan psikoanalisis yang

lebih modern (Lowenstein, 1985) yang berfokus pada cara- cara di mana individu berinteraksi dengan dan dunia sekitarnya dan untuk melihat struktur kepribadian yang dikembangkan dalam gagasan pengaruh psikologis.

Freud menyatakan bahwa struktur karakter adalah tiga elemen: id, ego dan berlebihan, ketiga elemen ini terhubung dan terus mengalami kompetisi dalam. Kesehatan mental manusia dipengaruhi oleh ID orang, ego, dan kemampuan untuk mempertahankan dan mengimbangi interaksi dengan superego tidak sadar ID adalah tempat impuls atau impuls yang dipengaruhi yang tidak dibentuk oleh dorongan primitif, yaitu budaya (pengalaman), dan merupakan keinginan untuk mempertahankan kehidupan (naluri seumur hidup) dan dorongan kematian (naluri kematian) Impuls kehidupan dalam bentuk adalah dorongan seksual atau hasrat seksual, dan bentuk kematian adalah dorongan serangan, yang mengarah pada serangan, perkelahian, dan kemarahan lainnya prinsip yang diadopsi dalam ID adalah prinsip sukacita (prinsip sukacita) Dengan kata lain, tujuan ID adalah untuk memenuhi semua impuls primitif ini (Saleh, 2018) ego menjadi pusat kepribadian individu (Glassman & Hadad, 2009) peran ego adalah untuk memperhatikan keseimbangan antara kepribadian dandan mendorong harapan atau nilai ID dan heregia yang berlebihan Ego bertindak berdasarkan prinsip-prinsip realitas prinsip ini menyelesaikan konflik dari ID dan tinggi hingga mengatasi persyaratan atau masalah misalnya, kompromi, penggantian atau penundaan proses ini disebut proses sekunder berpikir superego adalah kekuatan kepribadian moral dan etis, yang beroperasi di daerah sadar menurut prinsip- prinsip idealis (prinsip-prinsip idealis) berbeda dengan prinsip-prinsip kesenangan ego dan prinsip-prinsip realistik superego memiliki dua aspek:

- a. Hati nurani atau hati nurani, yang merupakan internalisasi hukuman.
- b. ideal ego ini berasal dari pujian dan contoh positif yang ditampilkan untuk anak –anak

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Gangguan mental adalah penyakit kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, dan membutuhkan pendekatan pengobatan holistik studi ini menegaskan implikasi pemahaman jenis gangguan mental, penyebab, dan perawatan yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup orang yang terkena dampak semua perlu berurusan dengan kondisi orang yang paling dekat dengan kesehatan mental itu sendiri ini berarti bahwa adalah kemampuan semua orang dan sebagai kemampuan kesehatan mental untuk beradaptasi dengan diri sendiri, dan sebagai kemampuan untuk beradaptasi dengan orang lain, komunitas, dan daerah sekitarnya selain itu, kesehatan mental adalah realisasi

keharmonisan antara fungsi jiwa menggunakan semua keterampilan, kemampuan untuk menangani masalah normal latar belakang kesehatan mental mencerminkan peran pentingnya aspek psikologis dalam sumbu manusia. Selama beberapa dekade terakhir, persepsi kesehatan telah meningkat, menyoroti dampaknya pada kehidupan sehari-hari. Kesehatan memiliki penyebabnya sendiri, yaitu anak-anak memiliki obstruksi gangguan perkembangan dalam kaitannya dengan orang lain pikiran dan tindakan rakyat kesehatan mental psikodinamika adalah pendekatan psikologis yang menekankan peran proses dan interaksi antara berbagai aspek kepribadian dalam desain perilaku dan pengalaman individu di bawah ini, beberapa elemen tercantum dalam pendekatan psikodinamik: Memahami Psikoanalisis, Sejarah Kehidupan dan Dinamika Keluarga, Dinamika Mimpi, Analisis Mimpi, Relevansi Gratis, Pemberdayaan dan Pengunduran Diri, proses reflektif, dan pemahaman tentang orang penting yang penting bagi mereka yang cocok untuk lokasi mereka oleh karena itu, pekerja sosial harus mempertimbangkan keunikan setiap klien dan mengumpulkan intervensi untuk memenuhi kebutuhan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, E. (n.d.). *Karya Kesehatan*. Journal of Community Engagement.
- Denafianti, D., & Maulanza, H. (2021). Pengaruh terapi psikodinamik terhadap perubahan status mental pasien skizofrenia yang diukur menggunakan PANSS-EC di Rumah Sakit Jiwa Aceh. *Jurnal Sains Riset*, 11(3), 549–556.
- Fitriani, D. (2022). Pendekatan psikodinamik dalam penanganan stres kerja pada tenaga kesehatan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Konseling*, 4(1), 23–34.
- Habsy, B. A., & Nurpuri, R. S. (2024). Pendekatan psikodinamika dalam konseling kelompok. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 32–43.
- Hasanah, L., & Putra, R. (2023). Efektivitas konseling kelompok psikodinamik untuk remaja dengan gangguan kecemasan. *Jurnal Konseling Indonesia*, 5(2), 78–89.
- Missesa, M. M. (2021). Faktor penyebab gangguan jiwa pada klien di Poli Jiwa RSJ Kalawa Atei Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 46–57.
- Pratama, Y., Hidayat, R., Larasati, A. M., & Kusmawati, A. (2024). Intervensi pekerja sosial dalam menangani mental health dengan menggunakan teori psikodinamik. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 82–89.
- Rahmah, H. (2018). Penerapan aspek kesejahteraan psikologis dan pemaafan dalam membentuk kesehatan mental. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, (terserah nomor isu).

- Seri, S. S. (2022). Opini keluarga tentang faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan jiwa pada orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 7(2), 97–107.
- Sinaga, F. S. S., & Winangsit, E. (2023). Terapi musik untuk meningkatkan kesehatan mental: Tinjauan literatur dalam perspektif psikodinamika. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 2(1), 1–12.
- Susanto, M. B., dkk. (2023). Psychodynamic approach. *Jurnal of Management and Social Sciences*, 1(3), 137–153.
- Tanjung, C. S., dkk. (2019). Penerapan terapi psikodinamika dan cognitive behavior therapy dalam mengurangi symptom avoidant personality disorder. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, (terserah nomor isu).
- Vitoasmara, K., dkk. (2024). Gangguan mental (mental disorders). *Student Research Journal*, 2(3), 57–68.
- Widodo, H. (2021). Strategi intervensi psikodinamika dalam meningkatkan resilience pada klien PTSD. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 2(3), 45–55.