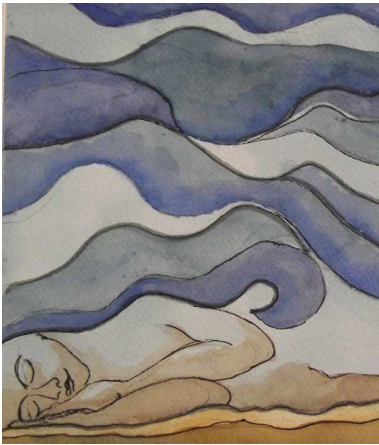


How THE BLIND DREAM



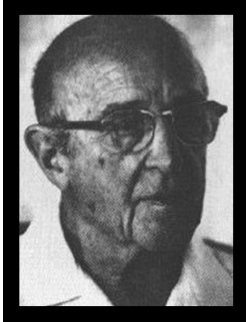
- Dream content analysis in 11 congenitally blind (CB), 14 late blind (LB) and 25 sighted controls (SC).
- Sensory impressions (Did you see anything? If so, was it in color? Did you taste? Smell? Feel pain?); emotional content (Were you angry? Sad? Afraid?); thematic content (Did you interact with someone? Did you fail at something? Was it realistic, or bizarre?); was the dream a nightmare?
- CB report more auditory, tactile, gustatory and olfactory dream components compared to SC.
- CB subjects report more nightmares compared to LB and SC.

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1389945714000379#>

PSIKOTERAPI: PENDEKATAN EKSISTENSIAL-HUMANISTIK

Cleo Yusainy, PhD

PENDEKATAN HUMANISTIK



- Berkembang karena aliran psikoanalisis dan behavioris dinilai terlalu deterministik dan mekanistik.
- Humanistik memandang manusia sebagai makhluk rasional, bertujuan, otonom, kreatif, dan mampu mencapai *insight* terhadap realita.

ASUMSI DASAR HUMANISTIK

1. Manusia pada dasarnya baik.
2. Manusia memiliki *free will*.
3. Setiap manusia itu unik dan memiliki dorongan dasar untuk mencapai aktualisasi diri.



Free will

I am in control of my thoughts

This is me, this is mine and this is myself

FREE WILL?

<http://www.wjh.harvard.edu/~wagner/ts.htm>

<http://academic.udayton.edu/jackbauer/Readings%20595/Baumeister%2008%20Free%20Will.pdf>

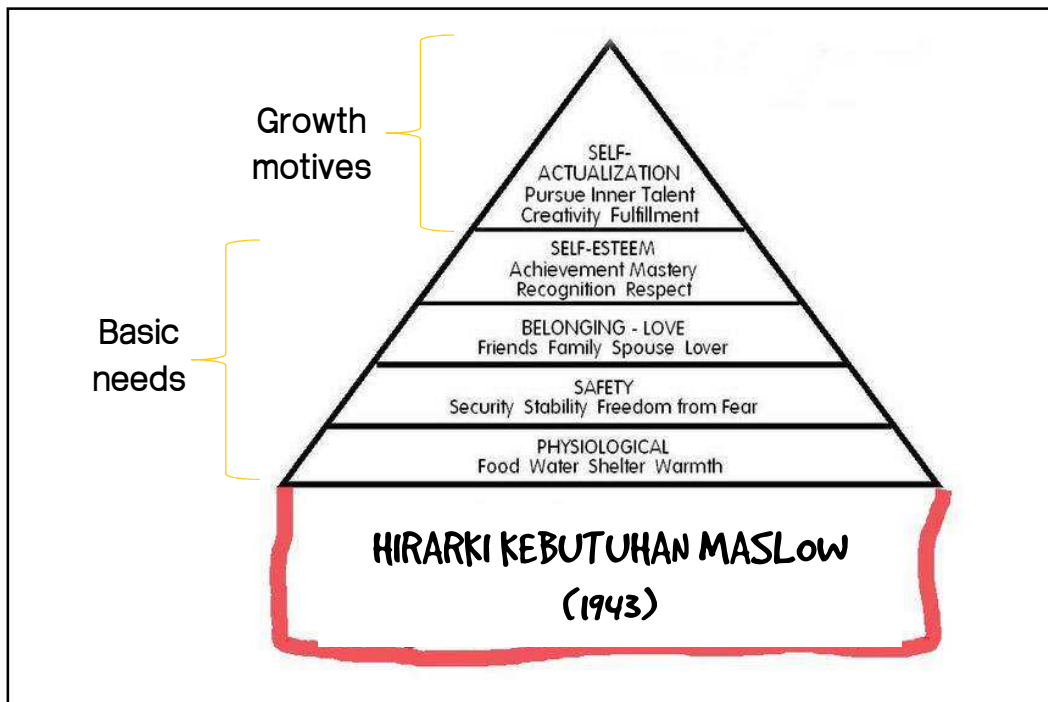
KARAKTERISTIK PENDEKATAN HUMANISTIK

1. Penekanan pada metode kualitatif dengan pendekatan idiographic (“idios” = “own”, “private”). vs. “**nomothetic**” (“nomos” = “law”).
2. Penekanan pada self-concept (self-worth, self-image, self-actualisation)
3. Menolak metode eksperimental
4. Menolak dasar biologis perilaku

URUTKAN KEBUTUHAN BERIKUT INI:

- Menerima kenyataan
- Keindahan
- Sukses karir
- Minum
- Keluarga

- Harga diri
- Persahabatan
- Makan
- Prestasi
- Cinta



MASLOW DAN PSIKOTERAPI

- Menurut Maslow, sebagian besar orang sukar melampaui tahap kebutuhan akan cinta kasih, karena itu terapis harus mengembangkan relasi yang terbuka dan hangat kepada klien.
- Tujuan terapi adalah?
 - Mengurangi rasa ketergantungan kepada orang lain dan untuk memotivasi individu menuju aktualisasi diri.

ROGERS DAN CLIENT-CENTERED THERAPY (1946)

1. Dua orang berada berada dalam kontak psikologis.
2. Orang pertama (klien) dalam kondisi *incongruence* (kondisi dimana *self-image* tidak sama dengan pengalaman aktual).
3. Orang kedua (konselor) dalam kondisi *congruence*.
4. Konselor memberikan *unconditional positive regard* pada klien.
5. Konselor mengembangkan *empathic understanding* dan mengkomunikasikannya kepada klien.
6. Komunikasi no.5 harus tercapai agar terapis benar-benar nyata bagi klien.

TEKNIK TERAPI HUMANISTIK

1. Content Analysis

- Mengambil inti dari rekaman pernyataan klien untuk ditabulasikan.

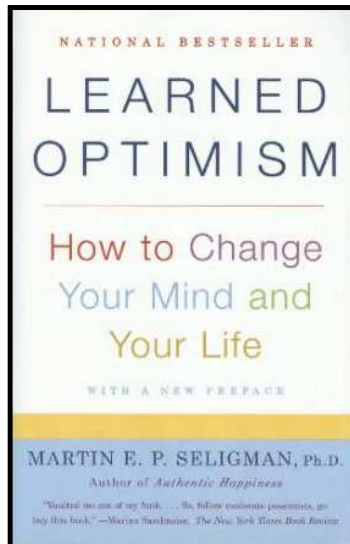
2. Rating Scales

- Serangkaian pernyataan yang berisi karakteristik yang akan diukur dengan cara menggambarkan kekuatan atau kelemahan dari karakteristik tersebut dalam suatu kontinum.

3. Q-Sort Procedure

- Klien diberi tumpukan kartu atau kertas yang berisi berbagai pernyataan, lalu diminta untuk menyusun pernyataan-pernyataan tersebut dalam suatu kontinum dari yang paling sesuai sampai yang paling tidak sesuai untuk menggambarkan dirinya.

POSITIVE PSYCHOLOGY (1988)



- Martin Seligman and Mihaly Csikszentmihalyi menekankan pentingnya metode saintifik untuk perkembangan manusia (“good life”, “happiness”, “hope”).]
- Topik riset mencakup: (1) pengalaman positif, (2) trait positif (contoh: positive thinking), (3) kelompok, komunitas, dan budaya positif.

DOI: 10.1080/17439760500372796

<http://blogs.plos.org/mindthebrain/2013/08/21/positive-psychology-is-mainly-for-rich-white-people/>