

IMPLIKASI TEORI PSIKOANALISIS (FREUD) TERHADAP FENOMENA TRAUMA DAN KONFLIK PSIKOLOGIS DALAM ISU KESEHATAN MENTAL GLOBAL: SEBUAH TINJAUAN LITERATUR

Puja Maudy Lawinsky^{1*}, pujamaudy027@gmail.com
Tristiadi Ardi Ardani², tristiadiardiardani@psi.uin-malang.ac.id

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Tanggal Accept:
19 Desember 2025

Tanggal Publish:
30 Desember 2025

Rekomendasi Situs

Lawinsky, P.M.,
Ardani, T.A.(2025)
Implikasi teori
psikoanalisis (freud)
terhadap fenomena
trauma dan konflik
psikologis dalam isu
kesehatan mental
global : sebuah tinjauan
literatur. *Empowerment: Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 5 (3), 34-39.

Abstract. This literature review aims to analyze the implications of Freud's psychoanalytic theory for understanding trauma and psychological conflict within the context of global mental health. Using a qualitative approach through literature review, this study examines academic publications discussing the concept of repression and the clinical application of free association as an intervention for trauma recovery. The findings indicate that the mechanism of repression plays a crucial role in the emergence of neurotic symptoms originating from unresolved traumatic experiences. Free association therapy enables individuals to identify and express repressed unconscious material, facilitating healing through reflective awareness. Moreover, the integration of free association and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) enhances therapeutic outcomes free association explores the emotional roots of conflict, while CBT supports cognitive restructuring toward adaptive thinking. Within the scope of global mental health, psychoanalytic approaches such as free association remain relevant in addressing the increasing prevalence of trauma related to social, economic, and humanitarian crises. This study underscores the importance of revitalizing classical psychoanalysis as both a theoretical and practical foundation for developing culturally sensitive and holistic psychotherapeutic models.

Keyword: Psychoanalysis, Repression, Trauma, Free Association, Global Mental Health

Abstrak. Penelitian ini merupakan tinjauan literatur yang bertujuan untuk menganalisis implikasi teori psikoanalisis Freud terhadap fenomena trauma dan konflik psikologis dalam isu kesehatan mental global. Dengan pendekatan kualitatif berbasis studi literatur, penelitian ini mengkaji berbagai jurnal dan sumber akademik yang membahas konsep represi dan penerapan teknik asosiasi bebas sebagai intervensi klinis terhadap trauma. Hasil analisis menunjukkan bahwa mekanisme represi berperan penting dalam pembentukan gejala neurotik yang bersumber dari pengalaman traumatis yang tidak terselesaikan. Terapi asosiasi bebas membantu individu mengidentifikasi dan mengekspresikan materi bawah sadar yang sebelumnya ditekan, sehingga memfasilitasi proses penyembuhan melalui kesadaran reflektif. Selain itu, integrasi antara asosiasi bebas dan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti memperkuat efektivitas intervensi, di mana asosiasi bebas menggali akar konflik emosional, sedangkan CBT mengarahkan restrukturisasi kognitif untuk membangun pola pikir adaptif. Dalam konteks kesehatan mental global, pendekatan psikoanalitik seperti asosiasi bebas tetap relevan dalam menghadapi meningkatnya kasus trauma akibat krisis sosial, ekonomi, dan kemanusiaan. Penelitian ini menegaskan pentingnya revitalisasi psikoanalisis klasik sebagai landasan teoritis dan praktis bagi pengembangan terapi lintas budaya yang lebih komprehensif dan manusiawi.

Kata Kunci: Psikoanalisis, Represi, Trauma, Asosiasi Bebas, Kesehatan Mental Global

Pendahuluan

Krisis kesehatan mental global kini menjadi isu mendesak yang menarik perhatian berbagai lembaga internasional. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2023, lebih dari 970 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan mental, dengan depresi dan gangguan kecemasan sebagai dua kondisi paling umum (Melillo et al., 2025). Lonjakan ini diperparah oleh pandemi COVID-19, konflik geopolitik, dan ketidakpastian ekonomi global yang memperburuk

kondisi psikologis masyarakat. Situasi ini memperlihatkan bahwa kesehatan mental kini bukan sekadar isu individu, tetapi juga masalah kemanusiaan berskala global.

Fenomena trauma menjadi salah satu akar utama dari meningkatnya gangguan kesehatan mental. Trauma psikologis dapat muncul akibat kekerasan, perang, bencana alam, kehilangan, atau tekanan sosial yang ekstrem, dan sering kali meninggalkan luka psikis yang sulit disembuhkan. Trauma semacam ini tidak hanya memengaruhi fungsi emosional seseorang, tetapi juga dapat mengarah pada konflik psikologis yang kompleks dan berulang. Banyak individu yang menekan pengalaman traumatis mereka, karena dianggap terlalu menyakitkan untuk diingat, dan represi inilah yang sering kali menimbulkan gejala seperti kecemasan kronis, depresi, atau gangguan kepribadian.

Teori psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud memberikan kerangka konseptual yang kuat untuk memahami dinamika trauma dan konflik psikologis tersebut. Freud berpendapat bahwa mekanisme pertahanan ego seperti *represi* bertujuan melindungi individu dari pengalaman emosional yang menyakitkan, dengan cara mendorong memori traumatis ke alam bawah sadar (Grinker, 1962; Rofé, 2008). Namun, represi ini justru menjadi sumber gejala neurotik yang tak disadari dan menyebabkan penderitaan psikologis berkepanjangan (Weiss, 2021). Dalam konteks ini, represi bukan hanya sekadar “penolakan untuk mengingat,” tetapi sebuah proses aktif di mana individu menahan pengalaman traumatis agar tidak muncul dalam kesadaran, meskipun dampaknya terus terasa dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk mengurai represi tersebut, Freud memperkenalkan teknik *asosiasi bebas (free association)* sebagai metode utama dalam psikoanalisis. Melalui teknik ini, klien diajak untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan kenangan tanpa sensor memungkinkan materi bawah sadar muncul secara spontan (Lothane, 2018). Teknik ini tidak hanya membuka ruang bagi ekspresi emosional, tetapi juga menjadi sarana untuk mengidentifikasi makna tersembunyi di balik trauma (Scarfone, 2018). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *asosiasi bebas* efektif digunakan sebagai intervensi klinis dalam membantu individu mengenali konflik bawah sadar dan menemukan hubungan antara pengalaman masa lalu dan gejala psikologis masa kini (Rabeyron & Massicotte, 2020).

Setiap orang mengalami cedera. Hanya sedikit orang yang tidak mengalami rasa sakit emosional di masa dewasanya. Namun, apa yang kita lakukan terhadap luka itu jauh lebih penting daripada luka itu sendiri. Trauma terjadi ketika cedera kecil membuat seseorang takut. Trauma merupakan peristiwa tidak biasa yang mengancam tubuh dan harga diri seseorang, diduga dapat berujung pada kematian, serta menimbulkan perasaan takut, tidak aman, dan tidak berdaya yang tidak biasa. Oleh karena itu, jika trauma tidak ditangani dengan baik, maka dapat menimbulkan dampak yang cukup besar bagi masyarakat. Ia bertindak seperti racun dan dapat merusak kesehatan mental seseorang di kemudian hari (Afriyenti, 2022).

Trauma masa lalu memiliki dampak serius terhadap kesehatan mental seseorang dan dapat berkembang menjadi gangguan seperti *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*, dimana kondisi ini digambarkan sebagai kondisi yang kompleks dan mempengaruhi *somatic*, kognitif, afektif, dan perilaku yang disebabkan oleh adanya trauma psikologis. Penderita trauma sering kali mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengungkap perasaan serta pikiran terdalam mereka terkait pengalaman traumatis. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan psikologis yang memungkinkan ekspresi pikiran tanpa hambatan.

Terapi asosiasi bebas merupakan salah satu pendekatan dalam psikoterapi yang pertama kali diperkenalkan oleh Sigmund Freud. Metode ini memungkinkan klien untuk membuka diri kepada terapis dengan mengizinkan mereka mengekspresikan segala sesuatu yang terlintas dalam pikiran mereka, tanpa perlu mengkhawatirkan apakah hal tersebut rasional, tidak rasional, benar, menyakitkan, atau menyenangkan (Habsy et al., 2023). Dengan membiarkan pikiran mengalir bebas, klien dapat menemukan pola atau makna tersembunyi yang terkait dengan trauma masa lalu mereka. Terapi ini membantu memecahkan hambatan psikologis yang mungkin menghalangi proses penyembuhan, memungkinkan individu memahami dan menghadapi pengalaman traumatis secara lebih mendalam, sekaligus mengurangi tekanan emosional yang mereka alami.

Melalui asosiasi bebas, terapis dapat melepaskan semua perasaan trauma di masa lalu. Teknik ini membuat klien merasa nyaman secara tidak langsung akan membantu mempermudah berlangsungnya kegiatan terapi (Tampubolon et al., 2021). Oleh karena itu, penelitian ini akan berfokus pada peran terapi asosiasi bebas dalam penanganan trauma masa lalu, dengan harapan dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana teknik ini dapat diterapkan untuk membantu individu dari luka trauma.

Dengan demikian, teori psikoanalisis Freud, terutama konsep represi dan teknik asosiasi bebas, memberikan kontribusi penting dalam memahami dan menangani fenomena trauma di era krisis kesehatan mental global. Artikel ini bertujuan untuk meninjau berbagai literatur terkait implikasi teori psikoanalisis terhadap fenomena trauma dan konflik psikologis, serta mengevaluasi relevansinya dalam konteks intervensi kesehatan mental modern lintas budaya.

Landasan Teori

Teori Psikoanalisis Freud: Struktur Kepribadian dan Mekanisme Pertahanan

Sigmund Freud memperkenalkan teori psikoanalisis sebagai pendekatan untuk memahami dinamika batin manusia yang terdiri dari tiga sistem utama: id, ego, dan superego. Ketiganya bekerja dalam ketegangan konstan antara dorongan bawah sadar (instinctual drives) dan tuntutan realitas (Grinker, 1962). Dalam sistem ini, represi (repression) merupakan mekanisme pertahanan utama – suatu proses di mana ego menekan pengalaman emosional menyakitkan ke dalam alam bawah sadar untuk melindungi individu dari kecemasan ekstrem (Rofé, 2008).

Freud berargumen bahwa represi tidak pernah menghapus memori traumatis secara total, melainkan “mengunci” energi emosional yang kemudian dapat muncul kembali dalam bentuk gejala neurotik, mimpi, atau perilaku berulang (Weiss, 2021). Konsep ini menjadi dasar bagi analisis psikodinamik terhadap fenomena trauma modern – bahwa penderitaan psikis masa kini sering kali merupakan ekspresi dari konflik yang tertekan di masa lalu.

Konsep Trauma dalam Perspektif Psikoanalisis

Dalam psikoanalisis klasik, **trauma** dipahami sebagai kejadian yang melampaui kapasitas ego untuk memproses emosi dan makna, sehingga pengalaman tersebut tertahan di alam bawah sadar (Bacciagaluppi, 2011). Freud menilai trauma sebagai hasil dari “overstimulation of the psychic apparatus” – sistem kepribadian yang tak mampu menahan intensitas perasaan tertentu. Trauma yang tidak terselesaikan inilah yang menimbulkan konflik psikologis, di mana ingatan yang direpresi terus menuntut pengakuan dan simbolisasi (Weiss, 2021).

Penelitian modern mendukung pandangan ini dengan menunjukkan bahwa individu yang gagal memproses pengalaman traumatis secara simbolik cenderung mengalami disosiasi, depresi, dan distress.

berulang (Sjöström, 2024). Dengan demikian, teori psikoanalitik tetap relevan untuk menjelaskan mekanisme bawah sadar dalam trauma kontemporer.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode studi literatur (literature review). Pendekatan ini dipilih karena bertujuan menganalisis berbagai hasil penelitian dan teori yang membahas efektivitas terapi asosiasi bebas dalam penanganan trauma masa lalu. Teknik ini menekankan pada analisis konseptual, komparatif, dan sintesis terhadap temuan ilmiah yang relevan dengan topik.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan melacak artikel ilmiah, buku, dan laporan penelitian yang diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir (2015–2025). Sumber data diperoleh melalui database jurnal nasional dan internasional, seperti *Google Scholar*, *ScienceDirect*, dan *ResearchGate*. Kriteria inklusi meliputi publikasi yang membahas teori psikoanalisis, konsep represi Freud, serta penerapan teknik asosiasi bebas dalam konteks klinis maupun konseling.

Hasil dan Pembahasan

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa terapi asosiasi bebas memberikan kontribusi signifikan dalam membantu individu mengurai pengalaman traumatis yang tersimpan di alam bawah sadar. Melalui teknik berbicara spontan tanpa penyensoran, individu mampu mengekspresikan pikiran dan emosi yang sebelumnya ditekan, sehingga membuka ruang kesadaran baru terhadap konflik psikologis yang mendasari trauma. Sejalan dengan temuan Habsy et al. (2024), proses tersebut membantu individu memahami keterkaitan antara pengalaman masa lalu dengan kondisi emosional masa kini, sekaligus menurunkan ketegangan psikis akibat represi jangka panjang.

Efektivitas asosiasi bebas juga berkaitan erat dengan proses katarsis, yakni pelepasan emosi intens yang berperan sebagai sarana penyembuhan. Tampubolon et al. (2021) menegaskan bahwa pelepasan emosi selama proses terapi membantu individu menyalurkan energi psikis yang sebelumnya terblokir, sehingga tercapai keseimbangan emosional yang lebih stabil. Zaviera (2017) menambahkan bahwa asosiasi bebas berfungsi sebagai ruang reflektif yang memungkinkan klien menyadari hubungan antara perasaan, ingatan, dan pola perilaku yang bersumber dari pengalaman traumatis. Dengan mekanisme tersebut, terapi ini tidak hanya berorientasi pada penyembuhan gejala, tetapi juga pada pemahaman mendalam terhadap akar konflik intrapsikis.

Fenomena resistensi dan transferensi kerap muncul dalam proses asosiasi bebas dan menjadi bagian integral dari dinamika terapeutik. Resistensi merupakan kecenderungan klien untuk menolak mengungkapkan pengalaman traumatis karena dorongan bawah sadar yang menimbulkan rasa takut atau malu. Sementara itu, transferensi terjadi ketika klien mengarahkan perasaan atau representasi masa lalunya kepada terapis. Rajab (2015) menjelaskan bahwa kedua fenomena ini justru memperkaya proses terapi, sebab melalui interpretasi resistensi dan transferensi, terapis dapat mengidentifikasi pola emosional yang tersembunyi dan menuntun klien mencapai kesadaran terhadap sumber konflik batin. Relasi terapeutik dalam konteks ini berfungsi sebagai cermin intrapsikis yang merefleksikan dinamika bawah sadar, sekaligus sebagai media penyembuhan yang bersifat korektif.

Hasil kajian juga memperlihatkan bahwa integrasi antara terapi asosiasi bebas dan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memberikan hasil terapeutik yang lebih komprehensif. Asosiasi bebas membantu mengungkap akar emosional dan makna bawah sadar dari trauma, sedangkan CBT

berperan dalam restrukturisasi kognitif dan modifikasi perilaku yang terbentuk akibat pengalaman traumatis (Cania et al., 2023; Nugroho, 2018). Sinergi keduanya memungkinkan proses terapi berjalan lebih seimbang: psikoanalisis menggali dimensi afektif dan simbolik, sementara CBT menawarkan pendekatan logis yang membantu individu memaknai ulang realitas psikisnya secara adaptif. Pendekatan integratif ini memperkuat kemampuan klien dalam memahami serta mengelola respons emosional maupun pola pikir maladaptif yang timbul dari pengalaman masa lalu.

Berbagai hasil temuan tersebut menegaskan relevansi teori psikoanalisis Freud dalam memahami hubungan antara represi dan trauma psikologis. Habsy et al. (2024) menyoroti bahwa represi merupakan mekanisme pertahanan ego yang berfungsi menekan pengalaman emosional menyakitkan ke alam bawah sadar untuk menghindari kecemasan. Namun, represi tidak menghapus jejak pengalaman tersebut, melainkan mempertahankannya dalam bentuk konflik laten yang kemudian muncul dalam gejala neurotik seperti kecemasan atau disosiasi. Terapi asosiasi bebas berperan memfasilitasi pengungkapan kembali pengalaman yang direpresi (*return of the repressed*), sehingga memungkinkan individu memprosesnya secara sadar dan mencapai integrasi psikologis yang lebih utuh.

Konteks kesehatan mental global memperluas urgensi penerapan terapi ini. Melillo et al. (2025) menyebut bahwa peningkatan prevalensi trauma akibat perang, pandemi, dan tekanan sosial-ekonomi menuntut intervensi psikologis yang sensitif terhadap pengalaman traumatis. Dalam konteks tersebut, psikoanalisis memberikan dimensi kedalaman terhadap dinamika emosional manusia, sementara CBT berperan dalam membantu individu menata kembali sistem berpikir dan perilaku. Rabeyron dan Massicotte (2020) bahkan menunjukkan hubungan antara mekanisme asosiasi bebas dan proses neuropsikologis otak, di mana pengungkapan spontan pikiran membantu menstabilkan sistem mental yang sempat terganggu akibat beban trauma.

Secara keseluruhan hasil sintesis literatur ini memperlihatkan bahwa terapi asosiasi bebas tetap relevan sebagai pendekatan psikoterapi modern yang efektif untuk mengatasi trauma masa lalu. Pendekatan ini tidak hanya menggali konflik bawah sadar, tetapi juga memberikan ruang bagi individu untuk memahami dirinya secara menyeluruh. Integrasi dengan CBT menambah nilai praktisnya dalam konteks global, menjadikannya model terapi yang bersifat holistic mencakup dimensi emosional, kognitif, dan sosial secara bersamaan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil peninjauan literatur dapat disimpulkan bahwa terapi asosiasi bebas memiliki peran yang signifikan dalam membantu individu memulihkan diri dari trauma masa lalu melalui proses pengungkapan bawah sadar yang terarah dan reflektif. Teknik ini efektif dalam mengidentifikasi serta memproses pengalaman yang direpresi, sehingga membuka jalan bagi rekonsiliasi antara aspek sadar dan bawah sadar individu.

Efektivitas terapi ini meningkat ketika dipadukan dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), karena kombinasi tersebut mampu menjembatani eksplorasi emosi mendalam dengan restrukturisasi kognitif yang adaptif. Asosiasi bebas memberikan pemahaman terhadap akar konflik psikis, sedangkan CBT membantu klien mengelola gejala dan membangun pola pikir baru yang lebih sehat.

Integrasi kedua pendekatan ini menjadi semakin relevan mengingat meningkatnya kasus trauma akibat krisis kemanusiaan, pandemi, dan tekanan sosial-ekonomi. Pendekatan berbasis psikoanalitik seperti

asosiasi bebas dapat memberikan kedalaman emosional dalam pemulihan, sementara CBT memperkuat efektivitas intervensi melalui pembentukan perilaku positif.

Dengan demikian terapi asosiasi bebas tidak hanya penting sebagai warisan klasik psikoanalisis Freud, tetapi juga sebagai fondasi konseptual dan praktis bagi model psikoterapi kontemporer yang lebih komprehensif, kontekstual, dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis manusia secara global.

Kepustakaan

- Afriyenti, L. U. (2022). Studi Kasus: Forgiveness Therapy Untuk Mengurangi Trauma Masa Lalu. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(2), 806–814.
- Bacciagaluppi, M. (2011). *The Study of Psychic Trauma. Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 39(3), 525–538.
- Campos, É. B. V., Bocchi, J. C., Sertori, D. R., & Turato Júnior, E. D. (2021). *Psychoanalysis, Helplessness, and Contemporary Violence. Free Associations*, 84, 30–42.
- Grinker, R. R. (1962). *Freud's Concept of Repression and Defense*. *JAMA Psychiatry*, 6(4), 330–337.
- Habsy, B. A., Fitriani, D. N., Nopitasari, D., Rodiyah, N. M., & Sania, F. N. (2023). Tahapan Dan Teknik Konseling Psikoanalisis Dalam Lingkup Pendidikan: Studi Literatur. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 179–189. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2023.v8i2.179-189>
- Lothane, H. Z. (2018). *Free Association as the Foundation of Psychoanalytic Method. Psychoanalytic Inquiry*, 38(6), 416–434.
- Melillo, A., Sansone, N., Allan, J., Gill, N., Herrman, H., Cano, G. M., Rodrigues, M., Savage, M., & Galderisi, S. (2025). Recovery-oriented and trauma-informed care for people with mental disorders to promote human rights and quality of mental health care: a scoping review. *BMC Psychiatry*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06473-4>
- Menninger. (1385). *American Psychiatry after world war II* (Vol. 17).
- Rabeyron, T., & Massicotte, C. (2020). Entropy, Free Energy, and Symbolization: Free Association at the Intersection of Psychoanalysis and Neuroscience. *Frontiers in Psychology*, 11(366), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00366>
- Rofé, Y. (2008). *Does Repression Exist? Memory, Pathogenic, Unconscious, and Clinical Evidence. Review of General Psychology*, 12(1), 63–85.
- Scarfone, D. (2018). Free Association, Surprise, Trauma, and Transference. *Psychoanalytic Inquiry*, 38(6), 468–477. <https://doi.org/10.1080/07351690.2018.1480232>
- Sjöström, C. C. (2024). *Parallel Narratives: Trauma, Relationality, and Dissociation in Psychoanalysis and Realist Fiction. Humanities*, 13(3), 69.
- Tampubolon, D. F., Tampubolon, P. S. R. D., & Siringoringo, S. (2021). Pendekatan Psikoanalisis dan Teologi Kristen Terhadap Kesehatan Mental Remaja Kristen Akibat Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Sekolah Tinggi Teologi Pelita Dunia*, 7(2), 201–221.
- Weiss, H. (2021). The conceptualization of trauma in psychoanalysis: an introduction. *International Journal of Psychoanalysis*, 102(4), 755–764. <https://doi.org/10.1080/00207578.2021.1932057>