

# PSIKOTERAPI

BY : IKA

## Definisi :

“ Bentuk **terapi** yg dilakukan oleh seorang **profesional terlatih** dgn menggunakan metode-metode berbasis teori-teori psikologi utk **membantu** individu yg mengalami masalah psikologis. “

❖ Metode psikologis berarti **tanpa treatment medis**

# Standar Etis :

1. Tujuan treatment hrs dirumuskan scr hati-hati dng pertimbangan utama pd kesejahteraan klien. Tujuan mrpk minat utama dari klien & hrs dipahami dgn baik olehnya
2. Pilihan alternatif metode treatment hrs dirumuskan scr hati-hati
3. Terapis hanya menangani masalah yang sesuai dengan keahliannya. Bila berhadapan dengan masalah yang di luar kemampuan dan kualifikasinya maka terapis harus mereferensikan klien tersebut ke terapis yang berkompeten.

4. Efektivitas dari treatment harus dievaluasi. Cara terbaik adalah dengan menggunakan pengukuran terhadap masalah dan kemajuan yang dialami selama proses berlangsung.
5. Aturan & hukum ttg confidentiality seluruh informasi yg diperoleh selama proses treatment hrs dijelaskan kepada klien.
6. Terapis tidak diperkenankan untuk menggunakan kekuasaannya/pengaruhnya untuk mengeksploitasi klien baik secara seksual maupun hal lainnya.
7. Terapis harus memperlakukan klien secara manusiawi dan menghargai perbedaan yang ada baik etnis, orientasi seksual, faktor sosiokultural lainnya.

# PSIKOANALISIS

- Dasar : teori psikoanalisa Sigmund Freud
- Dasar pemikiran :

Akar permasalahan psikologis adalah konflik ketidaksadaran dari id, ego dan superego

Bila energi ego dan superego terlalu berlebihan akan mengekang dorongan egois dari id dan bila terlalu lemah akan membebaskan dorongan id selepas-lepasnya

Konflik dan di repress ke bawah sadar

Muncul benturan psikologis



Bila ingin diselesaikan, munculkan dari bawah sadar

Bukan hal yg mudah

Ego defense mechanism

metode khusus utk munculkan ketdksadaran (= teknik terapi)

Tuj : **merelakskan penjagaan ego** agar id dpt menemukan dirinya dlm btk yg tdk memalukan (btk-btk simbolis)

**Interpretasi simbol-simbol** yg muncul dari ketidaksadaran

# Tugas terapis

1. menciptakan kondisi dimana sensor ego dpt menjadi relaks
2. menginterpretasi simbol yang muncul dari ketidaksadaran

# Teknik Psikoterapi

## 1. Asosiasi Bebas

- = alat terapi primer
- Klien diberikan kebebasan untuk berbicara secara lepas dan bebas, menyatakan isi pikiran dan perasaannya secara bebas
- Tujuan : mematikan / melemahkan fungsi kontrol intelektual dari ego sehingga ketidaksadaran dapat muncul
- Posisi terapis : berlawanan arah dengan klien, tidak berhadapan dan memperhatikan klien



## 2. Interpretasi Mimpi

## 3. Interpretasi Resistensi

- Resistensi = btk oposisi dari klien thd proses psikoterapi
- Dapat terjadi dalam dua bentuk :
  - bentuk yang kabur/vague seperti tidak menghadiri sesi terapi atau mempertanyakan nilai dari terapi
  - resistensi spesifik thd interpretasi terapis spt menghindari suatu topik pembicaraan selama proses terapi
- sangat penting utk diinterpretasikan oleh analis pada klien

## 4. Interpretasi Transferensi

- Transferensi = fenomena dimana klien merasa dan memperlakukan terapis sebagaimana ia merasa dan memperlakukan orang dewasa lainnya yang significant terhadap diri klien
- Menjadi salah satu sumber insight yang penting

### Katarsis

- = pelepasan energi emosional yang berhubungan dengan konflik-konflik ketidaksadaran
- Bukan untuk menyelesaikan masalah tetapi untuk membantu klien merasa lebih tenang dan rileks
- Bila klien tenang maka dpt berpikir dgn tenang & pintar shg dpt membuat keputusan yg pintar sehubungan dengan temuan-temuan terapis dari ketidaksadarannya

# Psikoterapi Humanistik

- Tujuan : membuat individu menyadari ketidaksadarannya secara penuh (= *growth in awareness*; bukan insight)

# Terapi Client-Centered by Carl Rogers

- Titik pusat proses psikoterapi adalah klien, bukan terapis
- Penekanan pada kemampuan klien untuk menolong dirinya sendiri daripada kemampuan terapis utk menolong

## Tugas terapis

- bukan menggunakan teknik terapi tertentu atau menginterpretasi perilaku klien
- menciptakan atmosfer yg aman secara emosional bagi klien sehingga klien dpt merasa bebas utk berekspresi baik terhadap terapis, dirinya sendiri mengenai perasaan-perasaan yg diingkarinya dari kesadaran



Sikap yang harus dimiliki oleh terapis :

- Hangat
- Tulus menerima klien tanpa syarat, baik itu perasaan, pikiran maupun perilakunya tanpa kritik
- empati, mampu memahami dan berbagi emosi secara akurat dengan klien

# Terapi Gestalt

- Tokoh : Frederick (Fritz) Perls
- Ingin membantu klien untuk mempersepsikan diri mereka secara utuh melalui mengenal dan mengakui konflik-konflik informasi ke dalam kesadaran
- Tujuan terapi : m'ciptakan pengalaman terapeutik yg akan membantu klien m'capai kesadaran diri yg tinggi & penuh
- Terapis terlibat scr aktif dlm percakapan selama sesi terapi
- Terapis menantang dan mengkonfrontasi pernyataan klien yg tidak merefleksikan perasaan mereka yang sebenarnya dan menandai ketidakkonsistenan yang muncul
- Terapis jauh dari sikap hangat dan penerimaan bersifat menekan dan bertanya.
- **Safe emergency** (= konfrontasi) diperlukan untuk mengocok perasaan-perasaan yang hilang yang telah diingkari dari kesadaran

# TERAPI PERILAKU

- ✚ Berasosiasi dengan teori belajar sosial tentang kepribadian
- ✚ Asumsi : perilaku abnormal disebabkan karena pengalaman belajar yang tidak sesuai/tepat
- ✚ Memandang proses terapi = proses belajar
- ✚ Tujuan terapi : mengubah perilaku yang maladaptif menjadi perilaku yang lebih adaptif
- ✚ Menggunakan prinsip-prinsip belajar dalam terapi
- ✚ Terapis berperan sebagai guru

# Teknik Terapi :

- Metode Pengurangan Ketakutan
  - Digunakan untuk kasus phobia
  - Metode : desentisasi sistematis, pemaparan bertingkat dan pembanjiran/flooding
- Pelatihan Keterampilan Sosial



# Terapi Kognitif

File word



