

SILABUS PEMBELAJARAN

Materi Psikoterapi

Kumpulan materi pertemuan perkuliahan dan praktik klinis psikoterapi

Pertemuan 1: Pengantar Psikoterapi

Pengertian

Definisi dasar dan ruang lingkup psikoterapi.

Sejarah

Perkembangan historis praktik psikoterapi.

Tujuan

Target klinis dan pemulihan pasien.

Pertemuan 2: Jenis-Jenis Psikoterapi Utama

Suportif

Terapi untuk menstabilkan kondisi mental.

Reeduktif

Pendidikan ulang perilaku dan kognisi.

Rekonstruktif

Restrukturisasi mendalam kepribadian pasien.

Pertemuan 3 & 4: Indikasi dan Prinsip Pelaksanaan

Indikasi Pemilihan

Ditinjau dari kondisi pasien dan kemampuan terapis.

Prinsip Pelaksanaan

Pedoman dasar dalam menjalankan prosedur terapi.

Pertemuan 5–7: Hubungan Terapeutik & Kompetensi

Membina Rapport

Cara membangun kepercayaan dengan pasien.

Syarat Terapis

Kompetensi dan kualifikasi psikoterapis yang baik.

Pertemuan 9 & 10: Komunikasi & Pengenalan Awal

Perkenalan

Proses pengenalan diri profesional.

Rapport

Pembinaan hubungan terapeutik.

Komunikasi Verbal

Teknik wawancara dan bahasa terarah.

Komunikasi Non-Verbal

Observasi gestur dan ekspresi tubuh.

Pertemuan 11 & 12: Terapi Suportif & Reeduktif

Terapi Suportif

Indikasi dan teknis pelaksanaan dukungan mental.

Terapi Reeduktif

Indikasi dan teknis pelaksanaan edukasi ulang.

Pertemuan 13 & 14: Psikoterapi Analitik

Teori Topografi

Pemahaman struktur pikiran Freud.

Teknik Analisis

Asosiasi bebas & interpretasi mimpi.

Dinamika Transferensi

Interpretasi transferens & kontra-transferens.

Insight

Cara menimbulkan pemahaman diri pasien.

Pertemuan 15: Mekanisme Pertahanan & Praktik

Mekanisme Pertahanan

Mengenali defense mechanism pasien & terapis.

Simulasi & Praktik

Praktik langsung penerapan teknik psikoterapi.

Daftar Referensi

Bachtiar Lubis dan Sylvia D. Elvira. Penuntun Wawancara Psikdinamik dan Psikoterapi. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta.2005

Gabbard, Glen O. 2004. Long-Term Psychodynamic Psychotherapy. A Basic Text. Washington, DC : American Psychiatric Publishing, Inc.

Ivey, A.E; Ivey, M.B; Simek-Morgan, Lynn.2009. Theories of Counselling and Psychotherapy. A Multicultural Perspective. (6th.ed). London : Allyn and Bacon. 266-348. Chapter 4: Using Icroskills in Counseling and Therapy: Foundations of the Intentional Interview. 75-110.

Jusni Ichsan Solihin, Dr. SP.KJ. Diktat Psikoterapi, Penerbit Fakultas Psikologi UPI Y.A.I

Moursund, Janet. 1003.3rd.ed. The Process of Counseling and Theerapy. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, Inc. A Simon and Schuster Company.

Wolberg, M.D., Tehcnique of Psychoterapy. Mc Graw-Hill Book Co. New York. 1967

Yohana Endang Prawitosari. Pengantar Psikoterapi. Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.2002

MATA KULIAH PSIKOLOGI

PSIKOTERAPI

Dosen Pembawa Materi: Dr. Dina Diana Lucia, S.Psi., M.Si., Psikolog

KAJIAN TEORETIS & KLINIS

Pengertian Psikoterapi

Hakikat & Istilah Dasar

Etimologi (Psyche & Therapy)

Penyembuhan atau perawatan gangguan jiwa melalui metode psikologis. Tetapi pengertian ini simple, dalam praktek psikologi klinis modern hal ini sangat kompleks

Perspektif Klinis (Wolberg)

Interaksi formal profesional untuk mengatasi simtom maladaptif dan pertumbuhan personal dan memodifikasi pola perilaku destruktif, serta memfasilitasi pertumbuhan struktur kepribadian ke arah yang lebih matang dan adaptif.

Hakikat & Istilah Dasar

Restrukturisasi Kepribadian

Mengubah pola pikir, perasaan, dan perilaku destruktif secara mendalam.

Adaptasi & Coping

Meningkatkan ketahanan mental menghadapi tekanan dan konflik psikologis.

Kesimpulan

Psikoterapi adalah intervensi psikologis terstruktur berbasis hubungan profesional untuk memulihkan kesehatan mental dan memfasilitasi integrasi kepribadian klien.

EVOLUSI & PERKEMBANGAN KLINIS

Sejarah Psikoterapi



1. Akar Pra-Ilmiah & Pendekatan Moral

Perspektif Historis Awal

Gangguan mental awalnya dipandang sebagai fenomena supranatural atau kerasukan roh sebelum era pencerahan medis mengubah paradigma penanganan.

Gerakan Perawatan Moral (Moral Treatment)

Pelopor seperti Philippe Pinel menginisiasi perlakuan humanis, menghilangkan rantai pengikat, dan meletakkan dasar komunikasi empatik dalam penyembuhan jiwa.

2. Era Hipnotisme & Katharsis (Jean-Martin Charcot & Breuer)

Sekolah Salpêtrière (Charcot)

Mempelajari histeria melalui hipnosis membuktikan bahwa gejala fisik dapat berakar dari faktor psikologis bawah sadar.

Metode Katharsis (Breuer & Anna O.)

Penemuan bahwa mengeluarkan emosi terpendam di bawah pengaruh hipnosis mampu meredakan simtom histeris secara signifikan.

Titik Balik Metodologis

Membuka jalan bagi lahirnya teknik psikoterapi verbal murni tanpa harus bergantung sepenuhnya pada manipulasi hipnotik.

3. Kelahiran Psikoanalisis & Rujukan Wolberg (1967)

Asosiasi Bebas & Analisis Mimpi

Sigmund Freud mengganti hipnosis dengan metode asosiasi bebas untuk menembus pertahanan ego dan mengakses materi bawah sadar secara langsung.

Formalisasi Teknik Wolberg

Lewis R. Wolberg (1967) merangkum teknik psikoanalitis ke dalam prosedur psikoterapi formal yang terstruktur untuk modifikasi struktur kepribadian. (konstruksi sadar, prasadar dan tidak sadar kedalam id, ego, super ego).

4. Psikoterapi Psikodinamik Jangka Panjang (Gabbard)

Evolusi dari Model Klasik ke Relasional

Glen O. Gabbard (2004) memperluas cakupan teknik untuk fokus pada hubungan interpersonal dan pola transferens-kontratransferens.

Penguatan Aliansi Kerja (Working Alliance)

Menekankan kolaborasi sadar antara pasien dan terapis sebagai wahana utama perubahan terapeutik yang berkelanjutan.

Penerapan pada Gangguan Kompleks

Sejarah membuktikan adaptasi teknik psikodinamik untuk menangani struktur kepribadian yang lebih berat.

5. Revolusi Humanistik & Mikroketerampilan (Ivey et al.)

Perspektif Kemanusiaan

Pergeseran sejarah dari determinisme biologis/psikoanalitik menuju potensi pertumbuhan diri, penerimaan tanpa syarat, dan pengalaman subyektif klien. Terapi bergeser pada pemahaman relasional modern, psikologi ego, dan bagaimana pola relasi masa lalu termanifestasi dalam interaksi masa kini antara pasien dan terapis

Mikroketerampilan Wawancara (Ivey, 2009)

Pengembangan taksonomi keterampilan verbal dan non-verbal yang terstruktur untuk membangun wawancara terapeutik yang disengaja (intentional interview).

6. Sejarah & Perkembangan di Indonesia (FKUI & UGM)

Kontribusi FKUI (Lubis & Elvira, 2005)

Penyusunan penuntun wawancara psikodinamik menjembatani teori barat dengan konteks klinis psikiatrik di Indonesia secara sistematis.

Akademisi Psikologi (Prawitosari & Solihin)

Yohana Endang Prawitosari (UGM, 2002) dan Dr. Solihin (UPI Y.A.I) meletakkan fondasi literatur pengantar psikoterapi bernuansa lokal dan akademis.

7. Integrasi Modern & Tren Kontemporer

Pendekatan Multikultural

Menyadari pentingnya latar belakang budaya klien dalam setiap intervensi psikoterapi modern (Ivey et al.).

Model Integratif

Mengombinasikan elemen psikodinamik, humanistik, dan perilaku demi efektivitas penanganan klinis yang optimal.

Evidens-Based Practice

Pengujian efikasi empiris terhadap teknik-teknik klasik untuk memastikan validitas ilmiah di era modern.

Kesimpulan Historis Psikoterapi

Sejarah psikoterapi mencatat evolusi panjang dari penanganan moral era prasejarah dan hipnosis klasik, menuju psikoanalisis terstruktur Wolberg & Gabbard, hingga pendekatan multikultural serta klinis komprehensif di Indonesia.

KAJIAN KLINIS, INDIKASI & ORIENTASI TEORETIS

Tujuan dan Penggunaan Psikoterapi



1. Hakikat Dasar & Sasaran Utama (Wolberg)

Reduksi Simtom Maladaptif

Lewis R. Wolberg (1967) menetapkan bahwa tujuan awal psikoterapi adalah melenyapkan atau meringankan beban simtom akut yang mengganggu keberfungsian harian individu.

Restrukturisasi Kepribadian

Lebih dari sekadar penghilangan keluhan, terapi bertujuan merubah struktur karakter yang rapuh agar klien mampu merespons tekanan hidup secara matang dan adaptif.

2. Penggunaan Bertahap dalam Proses Terapi (Moursund)

Fase Eksplorasi & Perumusan Masalah

Janet Moursund (1993) menjelaskan bahwa penggunaan awal terapi difokuskan untuk membangun keamanan psikologis (rapport) dan pemetaan isu krusial klien.

Fase Aksi & Konsolidasi Perubahan

Penerapan strategi intervensi aktif guna mengubah kebiasaan lama dan mempersiapkan klien menghadapi terminasi secara mandiri.

3. Penggunaan Mikroketerampilan Wawancara (Ivey et al.)

Pendekatan Multikultural & Empati

Ivey et al. (2009) mengarahkan penggunaan mikroketerampilan verbal/non-verbal secara fleksibel menyesuaikan latar belakang budaya klien.

Wawancara Disengaja (Intentional Interviewing)

Terapis memilih respons spesifik (refleksi, parafrase, pertanyaan terbuka) guna menggali alternatif pemecahan masalah klien.

Pemberdayaan Klien (Self-Actualization)

Mendorong klien mengeksplorasi potensi diri secara utuh dalam suasana aman dan bebas dari menghakimi.

4. Batasan & Tantangan dalam Penggunaan Klinis

Resistensi & Hambatan Pasien

Wolberg dan Moursund mengingatkan bahwa kurangnya motivasi atau ketakutan bawah sadar terhadap perubahan sering memicu resistensi yang memperlambat proses terapi.

Keterbatasan Kompetensi & Budaya

Terapis harus jeli memahami nilai kultural lokal (Ivey, Prawitosari) agar metode intervensi tidak mengalami bias atau penolakan dari sistem nilai klien di Indonesia.

5. Integrasi Kontemporer & Efikasi Terapi

Pendekatan Komprehensif

Menggabungkan teknik psikodinamik, humanistik, dan keterampilan komunikasi dalam satu kerangka kerja yang fleksibel.

Pengukuran Hasil Terapi

Evaluasi berkala terhadap kemajuan klien untuk memastikan tujuan intervensi tercapai secara efektif dan efisien.

Standar Etika Profesi

Kepatuhan pada kode etik dan kerahasiaan klien menjadi pilar mutlak dalam seluruh tahapan penggunaan psikoterapi.

Kesimpulan Esensial Tujuan & Penggunaan

Tujuan dan penggunaan psikoterapi mencakup reduksi simtom, restrukturisasi kepribadian , serta pemberdayaan klien lewat aliansi terapeutik yang kokoh sebagaimana dirumuskan oleh Wolberg, Gabbard, Ivey, Lubis-Elvira, Solihin, Prawitosari, dan Moursund.