

TERAPI SUPORTIF, REEDUKTIF DAN REKONSTRUKTIF

Konsep, tujuan, teknik, indikasi dan integrasi psikoterapi

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

Tujuan Pembelajaran

- Menjelaskan pengertian terapi suportif, reeduktif, dan rekonstruktif.
- Membedakan tujuan, fokus, kedalaman, dan teknik ketiga pendekatan.
- Menjelaskan hubungan ketiganya dalam psikodinamik psikoterapi.
- Mengidentifikasi contoh penerapan pada kasus klinis.
- Memahami bahwa pemilihan terapi disesuaikan dengan kebutuhan pasien.

Posisi Tiga Pendekatan dalam Psikoterapi

- Wolberg mengelompokkan psikoterapi berdasarkan tujuan utama intervensi.
- Suportif: mempertahankan dan memperkuat fungsi adaptif.
- Reeduktif: membantu pasien belajar cara berpikir, bersikap, dan berperilaku yang lebih adaptif.
- Rekonstruktif: mencapai pemahaman dan perubahan yang lebih mendalam pada dinamika kepribadian.
- Ketiganya merupakan kontinum tujuan, bukan tingkatan “baik–buruk”.

TERAPI SUPORTIF – Pengertian

- Psikoterapi yang terutama **bertujuan mempertahankan, memperkuat, atau meningkatkan kemampuan adaptasi pasien.**
- Menekankan stabilisasi, rasa aman, coping, penguatan ego, dan fungsi sehari-hari.
- Fokus utama biasanya pada masalah yang sedang dihadapi pasien.
- Tidak selalu membutuhkan eksplorasi mendalam terhadap konflik masa lalu.
- Prinsip kunci: membantu pasien tetap mampu berfungsi ketika kapasitas adaptasinya menurun.

Terapi Suportif - Tujuan

- Mengurangi kecemasan dan distress.
- Mempertahankan fungsi ego dan fungsi sosial.
- Memperkuat mekanisme coping yang adaptif.
- Meningkatkan rasa aman dan self-efficacy.
- Mencegah deteriorasi psikologis.
- Membantu pasien menghadapi krisis, kehilangan, perubahan, atau stres berat.

Terapi Suportif – Teknik Utama

- Reassurance (memberikan ketenangan) : memberikan rasa aman secara realistis dan terapeutik.
- Guidance: memberikan pengarahan yang relevan dengan kebutuhan pasien.
- Advice: membantu mempertimbangkan pilihan secara profesional.
- Encouragement / mendorong : memperkuat kemampuan dan keberhasilan adaptif pasien.
- Environmental manipulation: membantu mengoptimalkan lingkungan dan dukungan.
- Emotional support/catharsis: memberi ruang aman untuk ekspresi emosi.

Terapi Suportif – Indikasi & Batasan

- Indikasi: krisis kehidupan, masalah adaptasi, grief, stres berat, gangguan dengan kebutuhan stabilisasi, atau fungsi ego yang terbatas.
- Dapat menjadi bagian dari terapi jangka panjang maupun fase awal terapi.
- Keterbatasan: kurang memadai jika masalah terutama berasal dari konflik kepribadian yang mendalam dan pola relasional kronis.
- Dalam kondisi tertentu, stabilisasi suportif perlu didahulukan sebelum eksplorasi mendalam.

TERAPI REEDUKTIF – Pengertian

- Reeducative therapy berarti membantu pasien “belajar kembali” cara menghadapi kehidupan secara lebih adaptif.
- Fokus pada perubahan sikap, pola pikir, respons emosional, perilaku, dan hubungan interpersonal.
- Insight digunakan secara praktis untuk menghasilkan perubahan.
- Tidak selalu bertujuan mengubah keseluruhan struktur kepribadian.

Terapi Reeduktif – Tujuan

- Mengubah sikap dan pola pikir maladaptif.
- Mengembangkan coping dan problem solving.
- Meningkatkan regulasi emosi.
- Memperbaiki keterampilan interpersonal dan komunikasi.
- Mengembangkan respons perilaku yang lebih adaptif.
- Meningkatkan insight yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Terapi Reeduktif – Teknik

- Therapeutic counseling dan psychoeducation.
- Eksplorasi dan interpretasi terbatas terhadap pola masalah.
- Persuasion dan reframing untuk memperluas perspektif.
- Reconditioning atau pembelajaran respons baru.
- Role playing untuk melatih situasi interpersonal.
- Confrontation secara konstruktif terhadap ketidaksesuaian antara pikiran, perasaan, dan perilaku.

Microskills dalam Terapi Reeduktif

- Attending: menunjukkan kehadiran dan perhatian terapeutik.
- Paraphrasing: menangkap inti pesan pasien.
- Reflection of feeling: mengidentifikasi emosi.
- Reflection of meaning: memperjelas makna pengalaman.
- Questioning dan summarizing: memperdalam dan mengorganisasi informasi.
- Confrontation/interpretation: membantu pasien melihat pola yang sebelumnya kurang disadari.

Contoh Terapi Reeduktif

- Masalah: pasien merasa setiap kritik berarti dirinya tidak berharga.
- Pola: kritik → merasa diserang → marah/defensif → konflik → hubungan memburuk.
- Terapi membantu pasien mengidentifikasi interpretasi dan respons otomatis.
- Pasien belajar alternatif: berhenti → klarifikasi → evaluasi → respons asertif.
- Target utama adalah perubahan cara merespons, bukan semata-mata mencari akar masa kanak-kanak.

Terapi Rekonstruktif – Tujuan

- Memperoleh insight yang mendalam.
- Memahami konflik intrapsikis dan pola relasional.
- Mengenali mekanisme pertahanan diri.
- Memahami hubungan pengalaman masa lalu dengan fungsi saat ini.
- Mengubah pola hubungan yang berulang.
- Meningkatkan integrasi kepribadian dan kapasitas reflektif.

Terapi Rekonstruktif – Konsep Psikodinamik

- Transferensi: pola perasaan, harapan, dan relasi masa lalu dapat muncul dalam hubungan dengan terapis.
- Kontratransferensi: respons emosional terapis dapat menjadi informasi klinis bila dikelola secara profesional.
- Resistensi: hambatan terhadap kesadaran atau perubahan dapat menjadi bahan eksplorasi.
- Mekanisme pertahanan: cara psikologis mengurangi konflik atau kecemasan.
- Working through: insight diproses berulang kali sampai menghasilkan perubahan yang lebih stabil.

Contoh Terapi Rekonstruktif

- Pasien sangat takut ditinggalkan setiap kali hubungan menjadi dekat.
- Eksplorasi menunjukkan pola serupa dalam beberapa hubungan.
- Pasien mulai menghubungkan pengalaman masa lalu dengan respons emosional saat ini.
- Pola: ingin dekat → takut ditolak → menarik diri → hubungan memburuk → merasa akan ditinggalkan.
- Terapi bertujuan memahami dan mengubah pola relasional yang berulang tersebut.

Kontinum Kedalaman Intervensi

STABILISASI → ADAPTASI → PERUBAHAN MENDALAM

- **Suportif** → fokus pada keamanan, fungsi, dan kemampuan menghadapi keadaan.
- **Reeduktif** → fokus pada pembelajaran respons dan pola yang lebih adaptif.
- **Rekonstruktif** → fokus pada dinamika psikologis dan pola kepribadian yang mendasari.

Prinsip Pemilihan Terapi

- Kondisi dan tingkat keparahan masalah.
- Fungsi ego dan kapasitas regulasi emosi.
- Kemampuan insight dan refleksi diri.
- Motivasi pasien dan tujuan terapi.
- Stabilitas lingkungan dan dukungan sosial.
- Risiko klinis dan kebutuhan stabilisasi.
- Kompetensi, pelatihan, dan batas kewenangan profesional terapis.

Kesimpulan & Referensi Utama

- Terapi suportif berorientasi pada stabilisasi dan penguatan kemampuan adaptasi.
- Terapi reeduktif berorientasi pada pembelajaran dan perubahan pola pikir, sikap, perilaku, serta relasi.
- Terapi rekonstruktif berorientasi pada insight dan perubahan dinamika psikologis yang lebih mendalam.
- Ketiganya dapat saling melengkapi dalam praktik psikoterapi.

TERIMA KASIH

Semoga materi ini bermanfaat dalam memahami psikoterapi.
