



PRINSIP DALAM MELAKSANAKAN PSIKOTERAPI

Materi Psikoterapi

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

Tujuan Pembelajaran

- Menjelaskan pengertian dan tujuan psikoterapi.
- Menguraikan prinsip etik, relasional, dan teknis.
- Memahami tahapan proses terapi dan keterampilan dasar terapis.
- Mengenali batas kompetensi, rujukan, serta evaluasi hasil terapi.

Pengertian Psikoterapi

- Psikoterapi adalah pertolongan profesional melalui hubungan terapeutik dan metode psikologis untuk mengurangi masalah serta meningkatkan fungsi dan kesejahteraan.
- Dilakukan berdasarkan asesmen, formulasi kasus, tujuan, dan pendekatan yang dapat dipertanggungjawabkan.
- Psikoterapi bukan sekadar memberi nasihat kepada klien berperan aktif dalam perubahan.
- Bentuk dan durasinya disesuaikan dengan kebutuhan pasien, ilmiah, dan konteks klien.

Tujuan Psikoterapi

- Mengurangi gejala dan tekanan emosional.
- Meningkatkan pemahaman diri, regulasi emosi, dan kemampuan menghadapi masalah.
- Mengubah pola pikir, perilaku, atau relasi yang tidak membantu.
- Memperkuat fungsi sehari-hari, kemandirian, dan kualitas hidup.
- Tujuan dirumuskan bersama, realistis, terukur, dan ditinjau berkala.

Prinsip 1 - Hubungan Terapeutik

- Hubungan terapeutik menjadi dasar kerja sama antara terapis dan klien.
- Bangun rasa aman melalui hormat, empati, konsistensi, dan ketulusan profesional.
- Klien perlu merasa didengar tanpa dipermalukan atau dihakimi.
- Hubungan baik tidak berarti selalu setuju; batas dan umpan balik tetap diperlukan.
- Aliansi terapeutik mencakup kesepakatan tujuan, tugas terapi, dan ikatan kerja sama.

Prinsip 2 - Empati dan Penerimaan

- Empati adalah memahami pengalaman dari sudut pandang klien dan mengomunikasikan pemahaman itu.
- Penerimaan terhadap martabat klien tidak sama dengan menyetujui semua perilakunya.
- Hindari label, stereotip, menyalahkan, atau menyederhanakan masalah.
- Hormati identitas, budaya, nilai, dan pilihan klien.
- Periksa pemahaman (cek): “Apakah saya menangkap maksud Anda dengan tepat?”

Prinsip 3 - Etika dan Kerahasiaan

- Jelaskan tujuan, metode, manfaat, risiko, biaya, durasi, dan alternatif layanan.
- Persetujuan tindakan harus diberikan secara sadar dan dapat ditinjau kembali.
- Jelaskan batas kerahasiaan, misalnya kewajiban hukum atau risiko serius terhadap keselamatan sesuai aturan berlaku.
- Simpan catatan secara aman dan bagikan informasi hanya dengan dasar yang sah serta seperlunya.
- Untuk anak atau klien dengan kapasitas terbatas, ikuti ketentuan persetujuan yang relevan.

Prinsip 4 - Asesmen dan Formulasi Kasus

- Kumpulkan informasi tentang keluhan, riwayat, pemicu, faktor pemelihara, kekuatan, dukungan sosial, dan fungsi sehari-hari.
- Gunakan wawancara dan instrumen sesuai kompetensi serta tujuan asesmen.
- Pertimbangkan faktor biologis, psikologis, sosial, budaya, dan situasi kehidupan.
- Formulasi kasus adalah hipotesis kerja yang dapat direvisi jika ada informasi baru.
- Nilai risiko keselamatan secara proporsional dan susun rencana keselamatan bila diperlukan.

Prinsip 5 - Tujuan dan Kontrak Terapi

- Tentukan tujuan bersama yang spesifik dan bermakna bagi klien.
- Uraikan peran, jadwal, durasi sesi, biaya, komunikasi di luar sesi, pembatalan, dan pencatatan.
- Prioritaskan keselamatan dan stabilisasi sebelum eksplorasi mendalam bila diperlukan.
- Pecah tujuan besar menjadi langkah kecil agar kemajuan dapat diamati.
- Kontrak dapat ditinjau ulang saat kebutuhan atau kondisi klien berubah.

Prinsip 6 - Keterampilan Wawancara

- Mendengarkan aktif memperhatikan kata-kata, emosi, jeda, dan bahasa tubuh tanpa asumsi berlebihan.
- Pertanyaan terbuka membantu klien bercerita; pertanyaan terarah memperjelas fakta atau risiko.
- Parafrasa merangkum isi ; refleksi perasaan menamai emosi secara tentatif.
- Ringkasan menghubungkan cerita dan memeriksa apakah pemahaman terapis tepat.
- Gunakan keheningan secara terampil ; jangan terburu-buru mengisi setiap jeda.

Prinsip 7 - Memilih Teknik Intervensi

- Pilih intervensi sesuai formulasi kasus, tujuan, preferensi klien, budaya, dan ilmiah.
- Teknik dapat meliputi klarifikasi, refleksi, validasi, psikoedukasi, latihan keterampilan, interpretasi, atau eksplorasi pola relasi.
- Jelaskan alasan penggunaan teknik dan periksa respons klien.
- Hindari intervensi terlalu cepat, konfrontatif, atau tidak sesuai kesiapan klien.
- Terapis menyesuaikan pendekatan, bukan memaksakan satu teknik kepada semua klien.

Prinsip 8 - Pendekatan Psikoterapi

- Psikodinamik mengeksplorasi pola relasi, konflik, pengalaman awal, dan proses yang kurang disadari.
- Kognitif-perilaku berfokus pada hubungan pikiran, emosi, perilaku, serta latihan perubahan.
- Humanistik menekankan pengalaman subjektif, empati, penerimaan, dan pertumbuhan.
- Pendekatan integratif menggabungkan metode secara terencana berdasarkan kebutuhan klien.
- Pertimbangkan masalah, preferensi klien, kompetensi terapis, dan efektivitas terapi.

Prinsip 9 - Tempo dan Kesiapan Klien

- Sesuaikan kedalaman eksplorasi dengan kestabilan emosi, kemampuan refleksi, dan kesiapan klien.
- Jangan memaksa pengungkapan trauma; utamakan rasa aman, kendali klien, dan stabilisasi.
- Perhatikan tanda kewalahan seperti disosiasi, peningkatan panik, atau penurunan fungsi.
- Berikan pilihan, jeda, dan kesempatan untuk mengoreksi arah pembicaraan.
- Perubahan umumnya bertahap; kemunduran sementara tidak otomatis berarti terapi gagal.

Prinsip 10 - Dinamika Relasi dan Batas Profesional

- Dalam psikodinamik, **transference** adalah terbawanya harapan atau pola relasi lama ke hubungan dengan terapis.
- **Countertransference** adalah respons emosional terapis yang dapat dipengaruhi dinamika klien maupun pengalaman terapis.
- Respons tersebut perlu direfleksikan, bukan ditindaklanjuti secara impulsif.
- Jaga batas profesional; hindari eksploitasi dan hubungan ganda berisiko
- Supervisi atau konsultasi membantu menjaga objektivitas dan keselamatan.

Prinsip 11 - Sensitivitas Budaya

- Makna gejala, keluarga, kesehatan mental, dan pertolongan berbeda antarindividu dan budaya.
- Tanyakan nilai, bahasa pilihan, praktik spiritual, dukungan keluarga, dan konteks sosial yang relevan.
- Jangan menganggap pengalaman satu anggota kelompok mewakili semua anggota kelompok.
- Gunakan penerjemah profesional bila perlu dan jelaskan aturan kerahasiaannya.
- Adaptasi terapi perlu menjaga tujuan klinis dan tidak memperkuat stigma atau diskriminasi.

Prinsip 12 - Memantau Kemajuan

- Tinjau perubahan gejala, fungsi, tujuan, dan pengalaman klien secara berkala.
- Minta umpan balik: bagian mana yang membantu, membingungkan, atau terasa tidak aman.
- Jika kemajuan terbatas, periksa formulasi, kecocokan metode, faktor eksternal, dan aliansi terapeutik.
- Tangani ketidaksepakatan secara terbuka dan tidak defensif.
- Gunakan ukuran hasil bila tersedia, disertai penilaian klinis dan pengalaman klien.



TERIMA KASIH

Diskusi dan tanya jawab

Psikoterapi yang baik memadukan kompetensi, hubungan terapeutik, etika, dan penghormatan terhadap pengalaman unik setiap klien.