

PSIKOTERAPI

Oleh:

Dr. Mori Vurqaniati, S.Psi, M.Psi., Psikolog

Universitas Persada Indonesia YAI



Sejarah Psikoterapi

- Demonologi awal (doktrin wujud yang jahat merasuki seseorang dan mengendalikan pikiran & tubuhnya) : percaya pada ruh-ruh, kerasukan ruh.
 - Eksorsisme atau pengusiran ruh dengan memberikan makanan yang tidak enak, dibuat kelaparan agar ruh tidak menepati tubuh.
- 

- 
- Dimulai dari praktik penyembuhan kuno yang didasarkan pada kepercayaan spiritual dan budaya,
 - Abad kegelapan & demonologi : Hukuman bagi para tukang sihir, ilmu sihir & penyakit jiwa (orang sakit jiwa dianggap tukang sihir – delusi dan halusinasi).
 - Somatogenesis : Hippocrates (Bapak ilmu kedokteran modern yang memisahkan ilmu kedokteran dari agama, sihir dan tahayul). Hippocrates berpendapat pikiran & perilaku yang menyimpang adalah indikasi terjadinya suatu patologi otak.

- 
- 
- Hippocrates percaya bahwa fungsi otak normal. Kesehatan mental bergantung pada 4 humor/cairan tubuh : Darah (tempramen), cairan empedu hitam (melankolia), cairan empedu kuning (mudah tersinggung/cemas), dan lendir (lambat/tumpul). **Ketidakseimbangan menyebabkan gangguan.**
 - Premis dasarnya : Perilaku manusia sangat dipengaruhi struktur/substansi tubuh & bahwa perilaku abnormal disebabkan oleh ketidakseimbangan fisik/bahkan kerusakan (menandai aspek pemikiran kontemporer).

- 
- 
- Perkembangan Rumah Sakit Jiwa : Philippe Pinel (1745-1826) tokoh utama gerakan bagi penanganan manusiawi terhadap orang sakit mental di RSJ.
 - Pinel melepas rantai orang-orang yang dipenjara, Pinel merawat para penghuni sebagai orang sakit bukan binatang liar.
 - Penanganan moral : Penanganan simpatik dan penuh perhatian, penggunaan obat-obatan.
 - Dorothea Dix (1802-1887) mendirikan lebih banyak RSJ.

- 
- 
- ❖ Berkembang melalui hipnotisme pada abad ke-18/19. Franz Anton Mesmer (1743-1815) dokter berkebangsaan Austria yang praktik di Wina, yakin bahwa gangguan histerikal disebabkan oleh distribusi tertentu dari suatu cairan magnetik universal dari tubuh.
 - ❖ Mesmer adalah seorang praktisi awal dalam hipnosis masa modern. *Mesmerize* istilah awal untuk *hypnotize*.

- 
- 
- ❖ Jean Martin Charcot (1825-1893) mempelajari kondisi histerikal, termasuk anastesi.
 - ❖ Breuer dan metode katarsis : Josef Breuer (1824-1925): menghidupkan kembali masalah emosional yang pernah dialami & pelepasan ketegangan emosional yang di timbulkan oleh ingatan yang terlupakan tentang suatu peristiwa.

- Psikoterapi semakin dikembangkan oleh Sigmund Freud (1856-1939). Psikopatologi diakibatkan oleh konflik-konflik tidak disadari dalam diri individu. Teori psikoanalisis klasik mencakup struktur pikiran, perkembangan serta dinamika kepribadian.
- Muncul kemudian terapi perilaku kognitif berpusat pada pikiran serta terapi berpusat pada klien dengan tokoh C. Rogers.





Psikoterapi



- Psikoterapi adalah metode intervensi yang melibatkan interaksi antara seorang terapis terlatih dengan individu atau kelompok untuk mengatasi masalah emosional, perilaku, dan mental.
- Psikoterapi adalah suatu bentuk terapi yang dilakukan oleh profesional kesehatan jiwa seperti psikiater dan psikolog untuk mengatasi masalah ataupun gangguan kesehatan jiwa.



Psikoterapi



- Tujuan utama psikoterapi adalah membantu individu memahami diri mereka sendiri, mengatasi masalah psikologis, dan meningkatkan kesejahteraan mental.
- Sasaran-sasaran dalam teknik psikoterapi diantaranya reaksi emosional yang tidak adaptif, pikiran negative serta perilaku yang terganggu.



Psikoterapi

Jenis-jenis psikoterapi

- Terapi Kognitif-Perilaku (CBT)
- Psikoterapi Psikoanalitik dan Psikodinamik
- Terapi Humanistik
- Terapi Keluarga
- Terapi Gestalt
- Terapi kelompok



Manfaat Psikoterapi

- Mengatasi masalah psikologis seperti gangguan kecemasan, depresi.
- Meningkatkan adaptasi mengatasi permasalahan dan konflik dan stress
- Memperbaiki masalah terkait hubungan Interpersonal seperti masalah dengan pasangan, keluarga, teman, atau rekan kerja.
- Meningkatkan Kualitas Hidup serta pengembangan diri



Daftar Pustaka

- 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 Icrosskills in Counseling and Therapy: Foundations of the Intentional Interview. 75-110.
- Jusni Ichsan Solihin, Dr. SpKJ. 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.
- Yohana Endang Prawitosari. Pengantar Psikoterapi. Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.2002.
- Davison, G.C., & Neale, J.K. (2001) : Abnormal Psychology & Psychopathology. New York : John Wiley & Sons, Inc