

PRINSIP DALAM MELAKUKAN PSIKOTERAPI

Dosen Pengajar:

Dr. Mori Vurqaniati, M.Psi, Psikolog



Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti materi ini, mahasiswa diharapkan mampu:

- Memahami prinsip dasar pelaksanaan psikoterapi.
- Menjelaskan sikap dan etika yang perlu dimiliki.
- Mengidentifikasi aspek penting dalam membangun hubungan terapeutik.
- Penerapan prinsip dasar psikoterapi.

Apa itu Psikoterapi?

Psikoterapi adalah proses profesional antara terapis dan klien untuk membantu:

- Mengatasi masalah emosi, perilaku, atau kognitif.
- Menumbuhkan kemampuan adaptasi terhadap perubahan.



Fokus utamanya: *pertumbuhan psikologis dan kesejahteraan psikologis klien*

Tujuan Psikoterapi

- Menyediakan fasilitas untuk perubahan perilaku.
- Meningkatkan keterampilan untuk menghadapi sesuatu (membantu belajar untuk menghadapi situasi dan tuntutan baru)
- Meningkatkan kemampuan dalam menentukan keputusan.

LANDASAN PELAKSANAAN PSIKOTERAPI

- Ilmiah berdasarkan teori dan praktik dengan bukti-bukti ilmiah diantaranya hasil penelitian dsbnya.
- Sesuai dengan Kode Etik Psikologi Indonesia (HIMPSSI).
- Menghormati keunikan setiap individu dengan berbagai karakteristik.

Prinsip 1 : Konfidensial

- Semua informasi klien bersifat konfidensial.
- Hanya dapat dibuka dengan **izin klien** atau **kewajiban hukum**.
- Pelanggaran kerahasiaan dapat merusak kepercayaan dan efek terapi (inform concern).

🔑 *“Tanpa rasa aman, tidak akan ada keterbukaan.”*



Prinsip 2 : Hubungan Terapeutik

Komponen utama:

- Kepercayaan (*Trust*)
- Empati dan penerimaan tanpa syarat (*Unconditional Positive Regard*)
- Kerjasama



Prinsip 3 :

Sikap Respek dan Tidak Menghakimi

- Terapis menerima klien ***apa adanya*** tanpa menghakimi.
- Membedakan perilaku dan identitas:
“Saya tidak setuju dengan perilakunya, tapi Saya menghargai orangnya.”



Prinsip 4 :

Terapis Menyadari dirinya (*Self Awareness*)

Terapis Perlu :

- Menyadari **emosi, nilai, bias, dan reaksi diri secara pribadi** yang dapat mempengaruhi hubungan terapi (*counter transference*).
- Mengenali **batas kemampuan profesional**.
- Menyadari kapan ia mulai merasa tidak nyaman, simpati berlebihan, emosi atau ingin membantu klien.



Prinsip 5 :

Tanggung Jawab Profesional

- Menjaga kompetensi diantaranya dengan melalui pelatihan berkelanjutan terkait kompetensi.
- Tidak menggunakan hubungan terapi untuk kepentingan diri secara pribadi.
- Memberikan intervensi sesuai batas kewenangan profesi.



Prinsip 6 :

Menetapkan Tujuan Bersama

- Tujuan terapi **ditetapkan bersama** klien dengan menjelaskan maksud serta tujuan terapi.
- Harus **realistis, spesifik, dan dapat diukur dengan valid**.
- Evaluasi berkala untuk melihat kemajuan kondisi psikologis pasien saat sebelum dan setelah dilakukan terapi.

🎯 Contoh: “Mengurangi frekuensi serangan cemas/panik” bukan “membuat klien bahagia”.



Prinsip 7 :

KEBERLANJUTAN DAN PENUTUPAN TERAPI

- Terapis wajib mempersiapkan **akhir terapi** dengan baik dan adaptif.
- Hindari dibujuk secara tiba-tiba tanpa pembahasan.
- Pastikan klien memiliki strategi untuk melanjutkan pemulihan setelah dilakukan terapi diantaranya mampu mengambil keputusan sendiri serta menerima segala risiko.

💡 *“Akhir terapi bukan akhir perjalanan klien, tapi awal kemandiriannya dalam proses kehidupannya.”*



Prinsip Tambahan

01.

Sensitivitas nilai-nilai Budaya

Menghormati latar budaya klien.
sensitivitas terhadap nilai yang
dipegang oleh klien dan diri.

02.

Otonomi:

Menghargai hak klien untuk
mengambil keputusan.



03.

***Beneficence &
Nonmaleficence:***
Tidak merugikan.

04.

Fidelity :
Menjaga kepercayaan
klien.

REFLEKSI DISKUSI

01.

Prinsip mana yang paling sulit diterapkan dan mengapa?

02.

Bagaimana Sebagai seorang mahasiswa jurusan psikologi bisa mulai melatihnya dalam aktifitas?

“Psikoterapi adalah seni memahami manusia melalui empati,
etika, dan ilmu pengetahuan.”



Daftar Pustaka

1. Corey, Gerald. (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. America; Thomson.
2. McLeod, John. (2010). Pengantar Konseling : Teori dan Study Kasus. Edisi ketiga. Alih bahasa : A.K Anwar. Jakarta : Kencana Prenada Media.
3. Singgih D Gunarsa. (2001). Konseling dan Psikoterapi. Jakarta : Gunung Mulia
4. Bachtiar Lubis dan Sylvia D. Elvira. Penuntun Wawancara Psikdinamik dan Psikoterapi. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta. 2005
5. Yohana Endang Prawitosari. Pengantar Psikoterapi. Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.2002.

Terima Kasih

