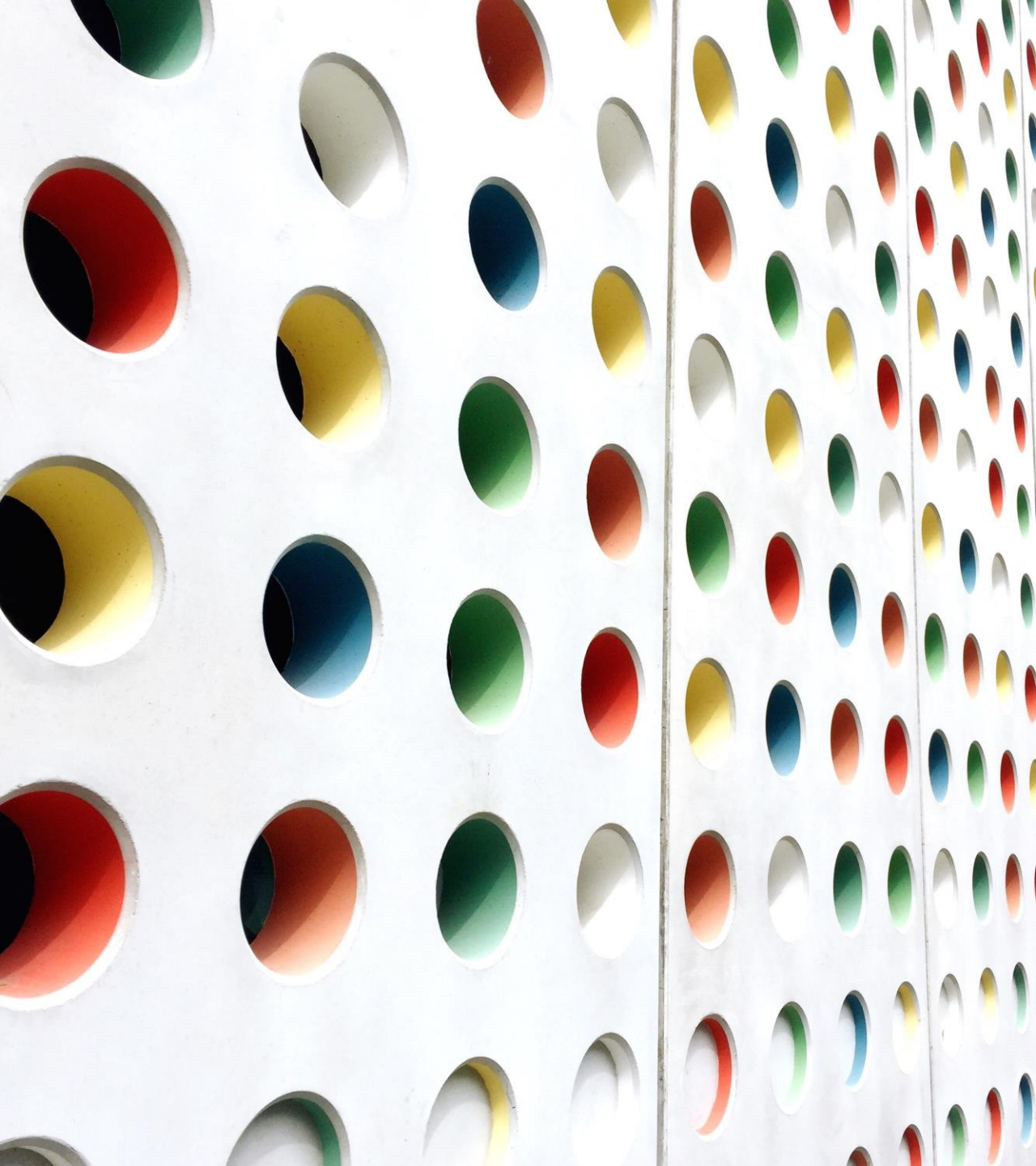




Psikoterapi

P. 2

Psikoterapi & Konseling

- Adanya pengertian & konsep yang tumpang tindih antara psikoterapi & konseling yang sulit dihindari, maka dewasa ini kedua istilah ini seringkali muncul bersama.
-

➤ Konseling

- ➔ Counseling dikaitkan dengan kata “counsel” yang diartikan sebagai pemberi nasehat, anjuran, pembicaraan.
- ➔ Konseling: suatu pertalian timbal balik antara satu orang atau lebih, orang yang membantu (konselor) dan yang dibantu (klien), supaya yang dibantu dapat lebih baik memahami dirinya dalam hubungannya dengan masalah-masalah hidup yang dihadapinya pada waktu itu dan waktu yang akan datang.

➤ Psikoterapi

- ➔ “Psyche” yang diartikan jiwa atau mental dan “therapy” yang diartikan penyembuhan atau usaha
- ➔ Psikoterapi: Proses formal interaksi antara dua pihak atau lebih yang satu adalah professional (terapis) dan yang lain adalah orang yang ditolong (klien) dengan catatan bahwa interaksi itu menuju pada perubahan (penyembuhan).
- ➔ Perubahan itu dapat berupa perubahan rasa, pikir, perilaku, kebiasaan yang ditimbulkan dengan adanya Tindakan professional dengan latar ilmu perilaku serta Teknik-Teknik yang dikembangkan.

➤ **Namun secara umum, persamaan & perbedaannya dapat dilihat sebagai berikut :**

Persamaan :

- **Dasar : teori, metode & data ilmiah yang telah dikaji secara empirik (observasi, wawancara, test, teori-teori)**
- **Teknik-teknik ilmiah : pembicaraan, Latihan-latihan**
- **Aturan : biaya, waktu, tempat, alat-alat**

Perbedaan Konseling & Psikoterapi

Konseling
< intensif
preventif
Fokus : edukasi, vocational, perkembangan
Setting : sekolah, industri, social work,
Jumlah intervensi <
supportive
Penekanan “normal” / masalah ringan
Short term

Psikoterapi
> intensif
Kuratif / reapeutif
Fokus : remedial
Setting : rumah sakit, klinik, praktek pribadi,
Jumlah intervensi >
rekonstruktif
Penekanan “disfungsi” / masalah berat
Long term

Tahap-tahap Psikoterapi:

1. Wawancara awal

- Dikemukakan apa yang akan terjadi selama terapi berlangsung, aturan2, yang akan dilakukan terapi & diharapkan dari klien, kontrak terapeutik (tujuan, harapan, kapan, dimana, lama, keterbatasan, dll)
- Akan diketahui apa yang menjadi masalah klien – rapport, klien menceritakan masalah (ada komitmen untuk mengkomunikasikan), terapis & klien bekerjasama

2. Proses terapi

- Mengkaji pengalaman klien, hubungan terapis & klien, pengenalan – penjelasan – pengartian perasaan & pengalaman klien

3. Pengertian ke tindakan

- Terapis bersama klien mengkaji & mendiskusikan apa yang telah dipelajari klien selama terapi berlangsung, pengetahuan klien akan aplikasinya
nanti di perilaku & kehidupan sehari-hari

4. Mengakhiri terapi

- Terapi dapat berakhir jika tujuan telah tercapai, klien tidak melanjutkan lagi, atau terapis tidak dapat lagi menolong kliennya (merujuk ke ahli lain)
- Beberapa pertemuan sebelum terapi berakhir klien diberitahu → klien disiapkan untuk menjadi lebih mandiri menghadapi lingkungannya nanti

Bentuk Utama Terapi

- Terapi Suportive
- Terapi reeducative
- Terapi reconstructive

1. Terapi Suportive

- ❑ Jenis terapi yang berpusat pada pasien dan bertujuan untuk memberikan dukungan emosional, dorongan, dan bimbingan untuk membantu pasien mengatasi masalah, mengurangi tekanan, dan meningkatkan fungsi hidup, terutama dalam menghadapi penyakit medis atau tantangan psikologis.
- ❑ Terapi ini fokus pada membangun aliansi terapeutik yang kuat, di mana terapis secara aktif mendengarkan, memberikan empati, dan membantu pasien mengembangkan mekanisme koping yang lebih baik untuk menghadapi stres dan masalah sehari-hari.
- ❑ psikoterapi suportif dimaksudkan untuk memberikan dorongan, semangat dan motivasi agar penderita tidak merasa putus asa dan semangat juangnya

2. Terapi Re-educative

- ❑ Jenis intervensi rehabilitasi yang berfokus pada re-edukasi atau pembentukan ulang suatu perilaku, keterampilan, atau fungsi yang telah terganggu karena suatu kondisi.
- ❑ Tujuannya adalah membantu individu mempelajari kembali atau mengadaptasi cara berpikir dan bertindak yang sehat untuk meningkatkan kemampuan fungsional sehari-hari dan kualitas hidup.
- ❑ Psikoterapi Re-eduktif dimaksudkan untuk memberikan pendidikan ulang yang maksudnya memperbaiki kesalahan pendidikan di waktu lalu

3. Psikoterapi Rekonstruktif

- ❑ Psikoterapi rekonstruktif adalah jenis terapi psikodinamik yang berakar pada teori kepribadian, dengan tujuan utama mengubah seluruh kepribadian pasien dengan cara menggali pengalaman masa lalu, menganalisis mekanisme pertahanan diri yang tidak sehat, dan menjelaskan proses-proses bawah sadar yang memengaruhi perilaku dan kondisi psikologis pasien.
- ❑ Psikoterapi yang diarahkan pada modifikasi dasar dan ekstensif struktur karakter individu dengan meningkatkan wawasan mereka terhadap perkembangan kepribadian, konflik bawah sadar, dan respons adaptif.
- ❑ Contoh: Psikoanalisis Freudian, Psikologi Individu Adlerian, Psikologi Analitik Jungian, dan Pendekatan Karen D. Horney dan Harry Stack Sullivan (APA, 2023).