

TEHNIK PSIKOTERAPI

1. Eksplorasi → psikoanalisa, terapi berorientasi psikodinamik
2. Direktif → terapi kognitif, desensitisasi, terapi realitas, biofeedback, rasional emotif.
3. Eksperiensial → terapi eksistensi, terapi seni, psikodrama, terapi berpusat klien.
4. Supportif → sugestif, ventilasi, penjaminan (reassurance), advis, pujian.

PSIKOTERAPI EKSPLORASI

- Tujuan :
 1. Mengurangi kekakuan gaya defensif
 2. Memperbaiki kemampuan mengintegrasikan pengertian intelektual dengan wawasan emosional
 3. Mengungkapkan dan melalui pengalaman traumatik masa lalu yang menyakitkan
- Peran terapis :
 1. Penyusun kembali, menginterpretasikan
 2. Merekonstruksi (menghubungkan data klinis yang berkaitan dengan perkembangan awal

PSIKOTERAPI DIREKTIF/ARAHAN

- Tujuan :
 1. Perubahan perilaku maladaptif
 2. Meningkatkan dan mengajarkan perilaku yang adaptif.
- Peran terapis
Sebagai konsultan, guru, penasehat.
- Teknik :
 1. Konfrontasi, meyakinkan kembali, saran, desensitisasi
 2. Paparan sistematis, pembantuan, pemodelan, pelatihan relaksasi.

PSIKOTERAPI EKSPERENSIAL

- Tujuan :
 1. Meningkatkan kesadaran akan pengalaman dalam
 2. Memperbaiki kemampuan mengekspresikan emosi
 3. Meningkatkan perasaan dapat dimengerti oleh orang lain
- Peran terapis :
sebagai teman, non otoriter
- Tehnik :
empati, merasakan pengalaman dengan pasien, konfrontasi,

PSIKO TERAPI SUPPORTIF

- Tujuan :
 1. Meningkatkan kesadaran realitas
 2. Membantu mengembangkan ketrampilan penyesuaian dan perilaku adaptif realitas
 3. Memberikan dorongan dan asuhan
- Peran terapis :

sebagai wali, guru yang mendukung
- Teknik :
 1. Pernyataan penuh hormat, pujian, meyakinkan kembali.
 2. Fungsi peminjaman ego, pendidikan

PSIKOTERAPI PSIKOANALITIK

- Psikoterapi psikoanalitik adalah psikoterapi yang didasarkan pada rumusan psikoanalitik yang telah dimodifikasi secara konseptual dan teknik dengan memusatkan perhatian pada konflik pasien sekarang dan pola dinamika sekarang
- Dikembangkan dari konsep psikoanalisa Freud bahwa gangguan mental berakar dari konflik dan ketakutan bawah sadar
- Penekanan pada peran ego yang rasional.

TERAPI GESTALT

- Dikemukakan oleh Frederick Perl
- Fokus : kesadaran kepribadian menyeluruh dengan mengatasi konflik dan menemukan aspek-aspek yang menghalangi ke kesadaran
- Metode : Kombinasi penekanan psikoanalitik pemecahan konflik internal dengan penekanan perilaku pada kesadaran perilaku seseorang.

TERAPI TERPUSAT KLIEN

- Dikembangkan oleh Carl Rogers (1940)
- Didasarkan pada asumsi bahwa individu merupakan ahli yang paling mengetahui tentang dirinya sendiri dan mampu mencari pemecahan atas masalahnya
- Tugas terapis mempermudah kemajuannya
- Kualitas yang terpenting bagi terapis ialah empati, kehangatan dan ketulusan
- Tanggung jawab pemecahan masalah pada klien