

Psikoterapi

M. Faisal Idrus

Pendahuluan.

Psikoterapi berasal dari dua kata, yaitu “psyche” yang berarti “jiwa” dan “therapy” yang berarti “pengobatan”. Jadi “psikoterapi” berarti “pengobatan jiwa”. Sampai saat ini psikoterapi dianggap sebagai aspek murni psikiatri yang merupakan bagian integral dari praktek psikiatri dan relevant digunakan pada gangguan psikiatrik, Psikoterapi digunakan untuk ,meningkatkan sikap fleksibilitas, kebebasan, kebahagiaan dalam hidup mereka.

Psikoterapi merupakan usaha seorang terapis untuk memberikan suatu pengalaman baru bagi orang lain. Pengalaman ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengelola distress subjektif. Ini tidak dapat mengubah problem pasien yang ada. Tetapi dapat meningkatkan penerimaan diri sendiri, membolehkan pasien untuk melakukan perubahan kehidupan dan menolong pasien untuk mengelola lingkungan secara lebih efektif.

Definisi psikoterapi

Menurut Lewis R. Wolberg (1977)

Psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologik terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan :

- (1) Menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada.
- (2) memperantarai perbaikan pola tingkah laku yang terganggu, dan
- (3) meningkatkan pertumbuhan serta mengembangkan kepribadian yang positif.

Psikoterapi adalah suatu intervensi interpersonal, relational yang digunakan oleh psikoterapis untuk membantu pasien atau klien dalam menghadapi problem-problem kehidupannya. Biasanya hal ini meliputi peningkatan perasaan sejahtera individual dan mengurangi pengalaman subjektif yang tidak nyaman. Psikoterapis memakai suatu batasan tehnik-tehnik yang berdasarkan pengalamannya membangun hubungan, perubahan dialog, komunikasi dan perilaku dan dirancang untuk memperbaiki kesehatan mental pasien atau klien, atau memperbaiki hubungan kelompok (seperti dalam keluarga).

Karakteristik umum dari semua psikoterapi

- Berdasarkan hubungan interpersonal
- Menggunakan komunikasi verbal antara dua orang atau lebih sebagai elemen penyembuhan
- Keahlian khusus pada bagian dari terapis dalam menggunakan komunikasi dan hubungan dalam cara penyembuhan
- Berdasarkan struktur rasional atau konsep yang digunakan untuk mengerti problem pasien
- Penggunaan prosedur dalam hubungan yang rasional
- Hubungan terstruktur
- Harapan perbaikan

Klasifikasi dari psikoterapi.

Klasifikasi psikoterapi dikelompokkan :

1. Menurut siapa yang terlibat dalam pengobatan
 - a) Psikoterapi individual
 - b) Psikoterapi kelompok
 - c) Psikoterapi berpasangan
 - d) Psikoterapi keluarga
2. Menurut isi dan metode yang digunakan :
 - a) analitik
 - b) Interpersonal
 - c) kognitif, perilaku, kognitif - perilaku
 - d) Semua psikoterapi yang bertujuan merubah aspek-aspek dari pasien

Klasifikasi Psikoterapi Menurut Wolberg :

1. Psikoterapi Restrukturisasi
Contohnya : psikoanalisa
2. Psikoterapi Re-edukasi
Contohnya : psikoterapi kognitif dan psikoterapi perilaku'
3. Psikoterapi Supportif.
Contohnya : ventilasi, sugestif, persuasif, reassurance, bimbingan dan konseling

Tujuan psikoterapi :

Perawatan akut (intervensi klinis dan stabilisasi)

Rehabilitasi (memperbaiki gangguan perilaku berat)

Pemeliharaan (pencegahan keadaan memburuk jangka panjang)

Restrukturisasi (meningkatkan perubahan yang terus menerus pada pasien)

Tehnik psikoterapi.

Eksplorasi psikoanalisa, terapi berorientasi psikodinamik

Direktif terapi kognitif, desensitisasi, terapi realitas, biofeedback, rasional emotif.

Eksperiensial terapi eksistensi, terapi seni, psikodrama, terapi berpusat klien.

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.

Tehnik :

1. Konfrontasi, meyakinkan kembali, saran, desensitisasi
2. Paparan sistematis, pembenjiran, pemodelan, pelatihan relaksasi.

Psikoterapi eksperimental

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 suportif

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

Tehnik :

1. Pernyataan penuh hormat, pujian, meyakinkan kembali.
2. Fungsi peminjaman ego, pendidikan

Psikoanalisa

Diperkenalkan oleh Sigmund.Freud

Tujuan utama : mengangkat konflik (emosi dan motif yang direpresi) ke kesadaran sehingga dapat ditangani dengan cara yang lebih rasional dan realistik

Tugas terapis : mempersiapkan pasien untuk menghadapi material yang menimbulkan kecemasan yang telah diungkapkan

Tehnik yang dilakukan : asosiasi bebas dan analisa mimpi

Lamanya terapi : 3 – 6 tahun, sesi 4 kali atau lebih dalam seminggu. Masing – masing sesi lamanya 45 – 50 menit

Indikasi : konflik psikologis yang telah berlangsung lama dan telah menimbulkan gejala atau gangguan.

Psikoterapi psikoanalitik

Psikoterapi psikoanalitik adalah psikoterapi yang didasarkan pada rumusan psikoanalitik yang telah dimodifikasi secara konseptual dan tehnik 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 kognitif.

Terapi kognitif adalah terapi terstruktur jangka pendek yang menggunakan kerja-sama aktif pasien dengan ahli terapi untuk mencapai tujuan terapeutik.

Terapi ini berorientasi pada masalah sekarang dan pemecahannya.

Terapi ini memfokuskan diri pada perubahan pikiran / pandangan seseorang terhadap masalah yang dihadapinya

Jenis – jenis terapi kognitif

1. Terapi Kognitif Depresi Beck

Dikemukakan oleh Aaron Beck

Indikasi : depresi

Fokus : perubahan pandangan yang maladaptif/negatif

Depresi memiliki triad kognitif :

1. Pendapat negatif mengenai diri
2. Pandangan negatif mengenai dunia
3. Pandangan negatif mengenai masa depan

Tehnik : pendekatan ini terdiri dari 4 proses :

1. Mendapatkan pikiran otomatis
2. Menguji pikiran otomatis
3. Mengidentifikasi anggapan dasar yang maladaptif
4. Menguji keabsahan anggapan maladaptif

2. Terapi Emotif Rational

Dikemukakan oleh Ellis dan Bernard (1985)

Menurut ellis, orang yang mempertahankan pandangan hidup yang waras mengenai kehidupan, gangguan emosional jarang terjadi.

Tujuan : mengurangi gangguan emosional dan perilaku penaklukkan diri, dan mengaktualisasikan diri sehingga mereka hidup dalam eksistensi yang lebih terpenuhi, berbahagia dengan cara mengajarkan orang berpikir lebih rasional

Indikasi : depresi, ansietas, fobia, gangguan kepribadian, psikotik, masalah seksual dan relasional dan ketrampilan sosial.

Terapi perilaku

Definisi

- Terapi perilaku adalah terapi yang secara langsung bertujuan menghilangkan perilaku atau sikap yang maladaptif dan menggantinya dengan pola perilaku yang baru
- Terapi ini didasarkan pada prinsip teori belajar (learning theory) pembiasaan klasik dan pembiasaan pelaku

Jenis-jenis terapi perilaku

1. Terapi desensitisasi

Dikembangkan oleh Joseph Wolpe

Prinsip dasar : perilaku pembiasaan balik (counter conditioning) yang menyatakan, orang dapat mengatasi kecemasan maladaptif yang ditimbulkan oleh situasi atau objek dengan mendekati situasi

yang menakutkan secara bertahap dan dalam suatu keadaan psikofisiologis yang menghambat kecemasan

Desensitisasi sistematis terdiri dari 3 tahap :

1. Latihan relaksasi
2. Konstruksi hirarki
3. Desensitisasi stimulus.

Indikasi : fobia, obsesi kompulsif, gangguan seksual

2. Terapi aversif

Prinsip : perilaku yang dibentuk untuk menghindari konsekuensi yang tidak menyenangkan

Teknik : ada tiga tipe pokok :

1. Pengkondisian klasik
2. Penghukuman
3. Pelatihan menghindari stimulus berbahaya

Indikasi : gangguan perilaku destruktif

3. Terapi peminjaman (Flooding)

Prinsip dasar : meloloskan diri dari pengalaman yang menimbulkan kecemasan akan memperkuat kecemasan melalui pembiasaan

Teknik :

1. Mendorong pasien berhadapan langsung dengan situasi yang menakutkan, dibiarkan beberapa saat sampai ia menjadi tenang dan menguasai ketakutannya.
2. Melalui pembayangan situasi yang menakutkan (teknik implosi)

Indikasi : fobia spesifik

Kontra indikasi : kecemasan yang kuat akan membahayakan

4. Pemodelan

Pasien belajar perilaku baru dengan meniru model yang tanpa rasa takut menghadapi situasi yang menakutkan

Teknik telah berhasil digunakan pada fobia anak dan agoraphobia

Biofeedback.

Dikembangkan oleh Neal Miller

Didasarkan pada konsep bahwa respon autonomik dapat dikendalikan melalui pembiasaan perilaku atau instrumental.

Manifestasi fisiologis kecemasan dapat diturunkan melalui pengajaran untuk menyadari perbedaan fisiologis antara ketegangan dan relaksasi

Teknik :

1. Pasien diberitahu mengenai status fungsi biologik tertentu (temperatur, tekanan darah, tegangan otot, denyut jantung, aktivitas otak)
2. Pasien diajar mengatur satu atau lebih keadaan biologis tersebut yang mempengaruhi gejala.

Psikoterapi suportif

Definisi

Psikoterapi suportif adalah bentuk psikoterapi yang memberikan dukungan kepada pasien yang berada dalam keadaan krisis atau trauma psikologis.

Jenis-jenis psikoterapi suportif

1. Ventilasi

Bentuk psikoterapi yang memberi kesempatan seluas-luasnya kepada pasien untuk mengungkapkan isi hatinya sehingga ia merasa lega dan keluhannya berkurang.

Sikap terapis : menjadi pendengar yang baik dan penuh pengertian.

Topik pembahasan : permasalahan yang menjadi stres utama.

2. Persuasif

Psikoterapi yang dilakukan dengan menerangkan secara masuk akal tentang gejala-gejala penyakitnya yang timbul akibat cara berpikir, perasaan dan sikap terhadap masalah yang dihadapi.

Sikap terapis :

1. Berusaha membangun, mengubah dan menguatkan impuls-impuls tertentu serta membebaskan dari impuls yang mengganggu secara masuk akal dan sesuai hati nurani.
2. Berusaha meyakinkan pasien dengan alasan yang masuk akal bahwa gejalanya akan hilang.

Topik pembahasan : ide dan kebiasaan pasien yang mengarah kepada terjadinya gejala

3. Reassurance

Psikoterapi yang berusaha meyakinkan kembali kemampuan pasien bahwa ia sanggup mengatasi masalah yang dihadapinya.

Sikap terapis :

- meyakinkan secara tegas dengan menunjukkan hasil-hasil yang telah dicapai pasien

Topik pembahasan :

- pengalaman pasien yang berhasil nyata

4. Sugestif

Psikoterapi yang berusaha menanamkan kepercayaan pada pasien bahwa gejala gangguannya akan hilang.

Sikap terapis :

- meyakinkan dengan tegas bahwa gejala penyakit pasien akan menghilang

Topik pembahasan :

- gejala-gejala bukan karena kerusakan organik/fisik dan timbulnya gejala-gejala tersebut adalah tidak logis.

5. Bimbingan

Psikoterapi yang memberi nasehat dengan penuh wibawa dan pengertian

Sikap terapis :

- menyampaikan nasihat dengan penuh wibawa dan pengertian

Topik bahasan :

- cara hubungan antar manusia, cara komunikasi, cara bekerja dan belajar yang baik.

6. Penyuluhan

Psikoterapi yang membantu pasien mengerti dirinya sendiri secara lebih baik, agar ia dapat mengatasi permasalahannya dan dapat menyesuaikan diri

Sikap terapis :

- menyampaikan secara halus dan penuh kearifan

Topik pembicaraan :

- masalah pendidikan, pekerjaan, pernikahan dan pribadi

Terapi kelompok

Terapi kelompok adalah bentuk psikoterapi yang didasarkan pada pembelajaran hubungan interpersonal.

Individu yang bermasalah bergabung dalam kelompok dan saling bertukar pikiran dan pengalaman serta mengembangkan pola perilaku yang baru dibimbing oleh terapis yang profesional

Kelompoknya bisa homogen atau heterogen

Tujuan :

1. Menghapuskan gejala
2. Mengubah hubungan interpersonal
3. Mengubah dinamika keluarga – pasangan spesifik

Jenis :

1. T.K. Direktif Supportif
2. T.K. Psikodinamika Interpersonal
3. T.K. Psikoanalisis
4. T.K. Transaksional (Eric Berne)
5. T.K. Gestalt Frederic Perls

Terapi keluarga

Merupakan bentuk khusus terapi kelompok yang melibatkan seluruh keluarga

Dasar pemikiran adalah masalah yang ditunjukkan oleh pasien merupakan tanda adanya sesuatu yang tidak benar dalam keluarga, sistem keluarga yang tidak berjalan baik.

Tugas terapis :

1. Mengamati interaksi dalam keluarga
2. Membantu tiap anggota untuk menyadari cara dirinya berinteraksi dengan orang lain dan bagaimana tindakannya berperan dalam timbulnya masalah keluarga.

Tujuan Terapi Keluarga :

1. Mengenali dan menanggulangi pola-pola maladaptif yang terjadi dalam keluarga.
2. Menurunkan konflik, kecemasan keluarga
3. Meningkatkan kesadaran keluarga terhadap kebutuhan masing-masing anggota keluarga
4. Meningkatkan kemampuan penanganan krisis
5. Meningkatkan hubungan peran yang sesuai
6. Membantu keluarga menghadapi tekanan baik dari dalam maupun dari luar anggota keluarga

Rehabilitasi Sosial

Rehabilitasi adalah suatu program untuk mempersiapkan penempatan kembali pasien di keluarga dan masyarakatnya

Program ini dilakukan oleh lembaga rehabilitasi

Kegiatan yang dilakukan antara lain :

- Terapi kelompok.
- Terapi kerja (bercocok tanam, menjahit)
- terapi seni (musik, tari, lukis)
- Olah raga, ibadah bersama
- Rekreasi

- Terapi sosio rehabilitatif adalah upaya-upaya yang dilakukan untuk mempersiapkan individu kembali ke lingkungan masyarakat dan keluarganya
- Terapi ini ditujukan pada :
 - Individu :
 1. Secara individual dibimbing dan dibekali ketrampilan sesuai minat dan bakatnya.
 2. Bersama kelompok dengan melibatkan dalam kegiatan kelompok bermain, olah raga, dan rekreasi dsb.
 - Lingkungannya :
 1. Memberi penjelasan dan pengertian kepada keluarga mengenai keadaan pasien
 2. Mendeteksi dan kemudian mengurangi atau menghilangkan faktor-faktor stresor di lingkungannya
 3. Mendeteksi dan kemudian mempertahankan atau meningkatkan faktor-faktor yang mendukung

Prevensi

Prevensi adalah upaya –upaya pencegahan terhadap terjadinya dan perkembangan gangguan jiwa
Terbagi dalam tiga tahap :

1. Prevensi primer
Mencegah timbulnya gangguan mental dengan cara :
 1. mendeteksi dan menghilangkan faktor-faktor penyebab
 2. mendidik hidup sehat
2. Prevensi sekunder
Mencegah kekambuhan dengan cara :
 1. memberi pengobatan segera
 2. Menganjurkan untuk teratur memeriksakan diri dan mempertahankan pengobatan
3. Prevensi tertier
Mencegah terjadinya cacat mental dengan cara :
 1. Pengawasan pengobatan agar tidak terjadi cacat lebih lanjut
 2. Usaha rehabilitasi dengan memperhitungkan cacat yang sudah ada

Refensi :

Guilfoyle, M. (2005). From therapeutic power to resistance: Therapy and cultural hegemony. *Theory & Psychology*, 15(1), 101-124

Sadock, Benjamin James; Sadock, Virginia Alcott. Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry, 10th Edition, 925 – 931.