



# Psikoterapi

Dosen Prodi Psikologi  
Universitas Pembangunan Jaya

# Definisi

- Serangkaian metode berdasarkan ilmu-ilmu psikologi yang digunakan untuk mengatasi gangguan kejiwaan atau mental seseorang

[Id.wikipedia.org/wiki/psikoterapi](https://id.wikipedia.org/wiki/psikoterapi)

- Is a process of people helping people. A trained professional seeks to help a person with a psychological problem by using methods based on psychological theories of the nature of the problem

Lahey, B.B., Psychology: an Introduction

**Metode Psikologis dalam Psikoterapi**

**Psikoanalisa**

Free Association

Dream Interpretation

Interpretation of Resistance

Interpretation of Transference

Catharsis

**Humanistik**

Client-Centered Psychotherapy

Gestalt Psychotherapy

**Social Learning**

Fear Reduction Method

Behavioral activation & social skills training

Cognitive Restructuring



# Kode Etik Psikoterapi

1. Tujuan terapi dipertimbangkan secara cermat oleh klien. Tujuan terapi seharusnya mengutamakan kepentingan klien dan masyarakat dan harus dipahami sebaik-baiknya oleh klien.
2. Pilihan dari alternatif-alternatif metode terapi harus dipertimbangkan secara cermat.
3. Terapis hanya menangani masalah yang mana ia memiliki kompetensi di bidang tersebut. Untuk kasus-kasus di luar kompetensinya, ia sebaiknya merefer pada terapis yang dianggap lebih kompeten menurutnya.
4. Efektivitas terapi harus dievaluasi dalam beberapa cara. Cara terbaik untuk mengevaluasi adalah mengukur masalah dan kemajuan dalam penanganannya.
5. Aturan dan hukum mengenai kerahasiaan informasi tentang klien selama terapi harus sepenuhnya dijelaskan kepada klien.



# Kode Etik Psikoterapi

6. Terapis tidak boleh menyalahgunakan kedekatan hubungannya dengan klien untuk mengeksploitasi klien secara seksual dan sebagainya. Hubungan seksual dan romantis antara klien dan terapis dilarang keras.
7. Terapis harus memperlakukan klien secara terhormat, menghargai dan menerima perbedaan gender, etnis, orientasi seksual dan faktor sosiokultural lainnya. Terapis harus memahami dan menghargai perbedaan individu dan tidak mencoba untuk mempengaruhi klien menurut cara dan kepercayaan terapis.



# Psikoanalisa

- Masalah psikologis bersumber dari konflik bawah sadar antara id, ego & superego
- Tujuan terapi untuk membawa konflik-konflik bawah sadar ke atas kesadaran.
- Tugas Psikoanalisis:
  - Menciptakan kondisi di mana ego santai
  - Menginterpretasikan simbol-simbol tersamar dari alam bawah sadar kepada pasien

# Teknik Psikoterapi Psikoanalisa

- Free Association

- Metode yang digunakan oleh Freud dimana klien diminta untuk mengatakan apa pun yang datang ke pikiran sehingga memungkinkan isi dari pikiran bawah sadar untuk menyelinap melewati sensor ego.



# Teknik Psikoterapi Psikoanalisa

- **Dream Interpretation**
  - Metode yang digunakan oleh Freud dimana klien diminta untuk mengatakan apa pun yang datang ke pikiran sehingga memungkinkan isi dari pikiran bawah sadar untuk menyelinap melewati sensor ego.
- **Interpretation of Resistance**
  - Resistance: Reaksi oposisi dari klien terhadap proses psikoanalisa. Reaksi ini bisa muncul dalam 2 bentuk yaitu samar-samar dan jelas.





# Teknik Psikoterapi Psikoanalisa

- **Interpretation of Transference**
  - Transference: fenomena dalam psikoanalisa dimana klien diminta untuk merasakan dan bersikap terhadap terapis dengan cara yang sama dengan apa yang dia rasakan dan lakukan terhadap figur dewasa lain yang signifikan baginya.
- **Catharsis**
  - Pelepasan energi emosional yang berkaitan dengan konflik bawah sadar



# Kutipan Psikoterapi Psikoanalisa

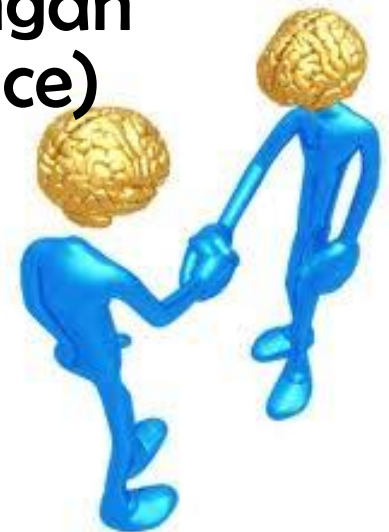
- **Klien:** kami sedang ada rapat penjualan. Dalam jumlah yang besar, kami bersempit- sempitan dalam sebuah ruangan yang kecil lalu lampu dimatikan untuk memutar beberapa slide presentasi. Kemudian saya merasa begitu gelisah dan cemas sampai akhirnya saya tidak tahan.
- **Terapis:** lalu apa yang terjadi?
- **K:** saya hanya tidak tahan. Saya mulai berkeringat dan gemetar, sehingga saya bangun dan pergi. Saya tahu saya akan dipanggil karena meninggalkan ruangan.
- **T:** Anda cemas dan kecewa karena Anda tidak tahan berada di dalam ruangan tersebut padahal Anda tahu bahwa tindakan meninggalkan ruangan akan memberi Anda masalah.
- **K:** ya...apa yang begitu mengganggu saya sehingga melakukan hal bodoh seperti itu?

# lanjutan

- T: Seperti yang Anda ketahui, kita telah berbicara tentang masa dalam kehidupan Anda dimana Anda cemas saat berada dalam jarak dekat dengan beberapa teman Anda, sekali saat Anda di angkatan dan sekali lagi saat di asrama kuliah
- K: itu benar, dan hal yang sama terjadi lagi.
- T: dan, jika saya benar, hal ini tidak pernah terjadi pada Anda jika Anda berada dalam kelompok laki-laki dan perempuan bersama, tidak masalah sedekat apa jarak Anda saat itu.
- K: uh...ya, itu benar.
- T: jadi gejala itu muncul khususnya bila Anda secara fisik dekat dengan laki-laki lain, dan khususnya bila gelap, akan membuat Anda cemas, seolah-olah hal buruk akan terjadi dalam situasi demikian.
- K: (diam) Saya pikir Anda benar mengenai hal itu....dan saya tahu saya tidak takut secara fisik dengan laki-laki lain. Menurut Anda mungkinkah saya khawatir dengan sesuatu yang berkaitan dengan homoseksual?

# Psikoterapi Interpersonal (IPT)

- Pengaruh aliran neo-Freudian
  - Menekankan pentingnya hubungan interpersonal dalam kehidupan dibandingkan motivasi seksual dalam ketidaksadaran
- Mengabaikan motivasi bawah sadar
- Meminimalkan diskusi tentang masa lalu
- Tidak melibatkan interpretasi hubungan individual dengan terapis (transference)
- Fokusnya “di sini dan sekarang”
- Prosesnya berlangsung 12-16 minggu



# Psikoterapi Interpersonal (IPT)

- Proses terapinya sangat fokus dan terstruktur, mengikuti manual penanganan secara detail
- Awalnya dikembangkan untuk menangani kasus-kasus depresi.
- Depresi bisa ditangani dengan meningkatkan pemahaman diri akan perasaannya dan meningkatkan bagaimana seseorang berhubungan dan berkomunikasi orang-orang penting dalam kehidupannya.



# Psikoterapi Interpersonal (IPT)

- **Ada 4 macam masalah yang dapat menyebabkan depresi:**
  - Kesedihan atas hilangnya hubungan yang penting akibat kematian orang yang dicintai, perceraian, atau pecahnya hubungan
  - Konflik dengan orang-orang yang penting bagi dirinya
  - Kejadian dalam hidup yang penuh tekanan atau mengancam harga diri
  - Kekurangan keterampilan sosial untuk menjalin hubungan interpersonal yang sehat



# Psikoterapi Interpersonal

- 7 tujuan terapis dalam menangani depresi:
  1. Membantu individu merasa bahwa terapis memahami perasaannya dan dianggap penting
  2. Membantu individu memahami bahwa perasaannya berkaitan dengan apa yang terjadi dalam hidupnya, khususnya hubungan sosial yang dimilikinya. Terapis interpersonal bisa mendiskusikan hubungan sosial di masa lalu (contoh hubungannya dengan orang tua, mantan pacarnya, dsb) dengan tujuan memahami pengaruh kondisi 'emosional bawaan' dari hubungan sosial terdahulu terhadap hubungan sosial saat ini.



# Psikoterapi Interpersonal

3. Membantu individu belajar mengekspresikan perasaannya secara konstruktif kepada orang lain
4. Mengidentifikasi hubungan yang kurang sehat untuk diperbaiki, mengakhirinya secara pantas, dan menjalin hubungan yang lebih sehat dengan orang lain
5. Membantu individu mengembangkan perasaan mampu menjalani peran baru yang diciptakan oleh peristiwa dalam hidup, seperti berkencan lagi setelah perceraian atau menerima pekerjaan baru





# Psikoterapi Interpersonal

6. Meningkatkan keterampilan individu untuk menciptakan hubungan baru yang sehat dan mempertahankannya
7. Membantu individu mengembangkan fokus optimis terhadap kesempatan baru untuk berubah dari masa lalu



# Humanistik

- Tujuan dasar terapi adalah membawa perasaan yang mana tidak disadari oleh individu ke kesadaran.
- Berbeda dari Freud, Rogers tidak percaya bahwa manusia terlahir dengan pikiran bawah sadar. Rogers mengatakan bahwa manusia akan menolak perasaan dan pikiran yang berbeda jauh dari konsep diri dan diri ideal yang dimilikinya
- Kesadaran diri secara menyeluruh perlu bagi aktualisasi potensi diri sehingga proses terapi humanistik juga dikenal dengan istilah pertumbuhan kesadaran daripada memperoleh insight



# Teknik Psikoterapi Humanistik

- **Client-Centered Psychotherapy**
  - Klien, bukan terapis, yang menjadi pusat dari proses psikoterapi (*person-centered psychotherapy*)
  - Penekanannya adalah kemampuan klien untuk membantu diri mereka sendiri, dibanding kemampuan terapis untuk membantu klien
  - Tugas terapis: tidak menggunakan teknik terapi tertentu atau menginterpretasi perilaku klien, melainkan menciptakan atmosfer di mana klien merasa aman untuk mengekspresikan perasaan atau pikiran mereka yang ditolak dari kesadaran terhadap terapis atau diri mereka sendiri



# Teknik Psikoterapi Humanistik

- **Client-Centered Psychotherapy**

- Pertumbuhan kesadaran bukan dari interpretasi, melainkan dari perasaan aman klien untuk mengeksplorasi emosi-emosi tersembunyi dalam sesi terapi

- Terapis harus memiliki kualifikasi berikut:

- Hangat
- Secara murni menyukai klien dan menerima tanpa syarat segala sesuatu yang dipikirkan, dirasakan atau dilakukan oleh klien, tanpa mengkritiknya.
- Memiliki empati



# Kutipan Client-Centered Psychotherapy

- Rogers: Semuanya buruk ya? Anda merasa buruk? (diam selama 39 detik)
- Rogers: Mau datang hari Jumat jam 12 seperti biasa?
- Klien: (menguap dan tidak dipahami mengumamkan sesuatu) (diam selama 48 detik)
- Rogers: Merasa tenggelam dalam keterpurukan, perasaan buruk, hm? Apakah sesuatu seperti itu?
- K: tidak
- Rogers: tidak? (diam selama 20 detik)
- K: tidak. Saya tidak baik untuk siapapun, dulu pun tidak dan tidak akan pernah
- Rogers: merasa seperti itu sekarang, hm? Bahwa Anda tidak merasa baik untuk diri Anda sendiri, tidak baik untuk siapapun. Anda merasa tidak berharga sepenuhnya, huh? Semua itu sungguh perasaan yang buruk. Merasa tidak baik dalam segalanya, hm?

# Lanjutan

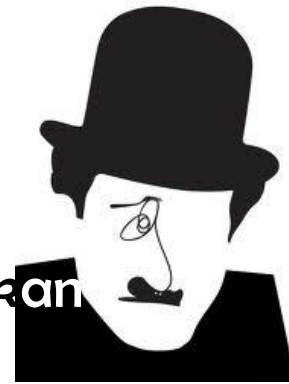
(dalam sesi, tiga hari kemudian)

- **K:** Saya hanya ingin lari dan mati
- **Rogers:** M-hm, m-hm, m-hm. Ini bahkan bukan karena Anda ingin pergi dari sini ke tempat lain. Anda hanya ingin pergi dari sini dan pergi menjauh dan mati di suatu sudut, hm? (diam selama 30 detik)
- **Rogers:** Saya memahami bagaimana perasaan Anda saat ini, seperti hewan yang terluka, ingin merangkak pergi dan mati. Kedengarannya seolah-olah seperti cara Anda hanya ingin pergi dari sini, lenyap dan binasa. Tidak ada. (diam selama 1 menit)
- **K:** (hampir tidak terdengar) sepanjang hari kemarin dan sepanjang pagi saya berharap saya sudah mati. Bahkan saya berdoa semalam bahwa saya ingin mati
- **Rogers:** Saya pikir saya sudah menangkap itu semua, bahwa beberapa hari ini Anda hanya berharap bahwa Anda sudah mati dan bahkan Anda memohon untuk mati. Satu hal yang saya bisa tarik dari hal itu adalah Anda merasa hidup sebagai seustau hal yang buruk, Anda hanya berharap Anda mati dan tidak hidup (diam selama 1 menit, 12 detik)

# Lanjutan

- **Rogers: jadi Anda sudah memohon dan memohon untuk mati. Anda memohon kehidupan akan pergi dari Anda (diam selama 30 detik)**
- **K: Saya mengharapkan hal itu lebih dari apapun yang pernah saya harapkan disini**
- **Rogers: M-hm, m-hm, m-hm. Saya duga Anda pernah meminta untuk banyak hal dan tampaknya permohonan untuk mati lebih dalam dan lebih kuat dari apapun yang pernah Anda harapkan sebelumnya (diam selama 1 menit, 36 detik)**

# Psikoterapi Gestalt



- Dasar pemikiran: sensasi tidak berarti kecuali diorganisasikan menjadi persepsi keseluruhan
- Fritz Perls ingin membantu kliennya untuk memahami diri mereka dalam keseluruhan atau dalam cara yang lengkap, dengan mengakui informasi yang penuh konflik ke kesadaran
- Tujuan Psikoterapi Gestalt pada dasarnya sama dengan Client-Centered Therapy, menciptakan pengalaman yang membantu klien menerima kesadaran diri yang lebih besar, namun pengalaman yang diciptakan oleh kedua metode ini berbeda sama sekali
- Psikolog Gestalt terlibat aktif dalam percakapan di sesi terapi. Mereka menantang pernyataan klien yang dianggap belum merefleksikan perasaan klien yang sesungguhnya
- Atmosfer yang terjadi dalam sesi terapi seringkali bersifat konfrontatif, menantang. “Safe emergency” walaupun terkesan menyerang klien, tapi tetap berada dalam zona aman terapi (jauh dari mendorong, mendesak, mempertanyakan)



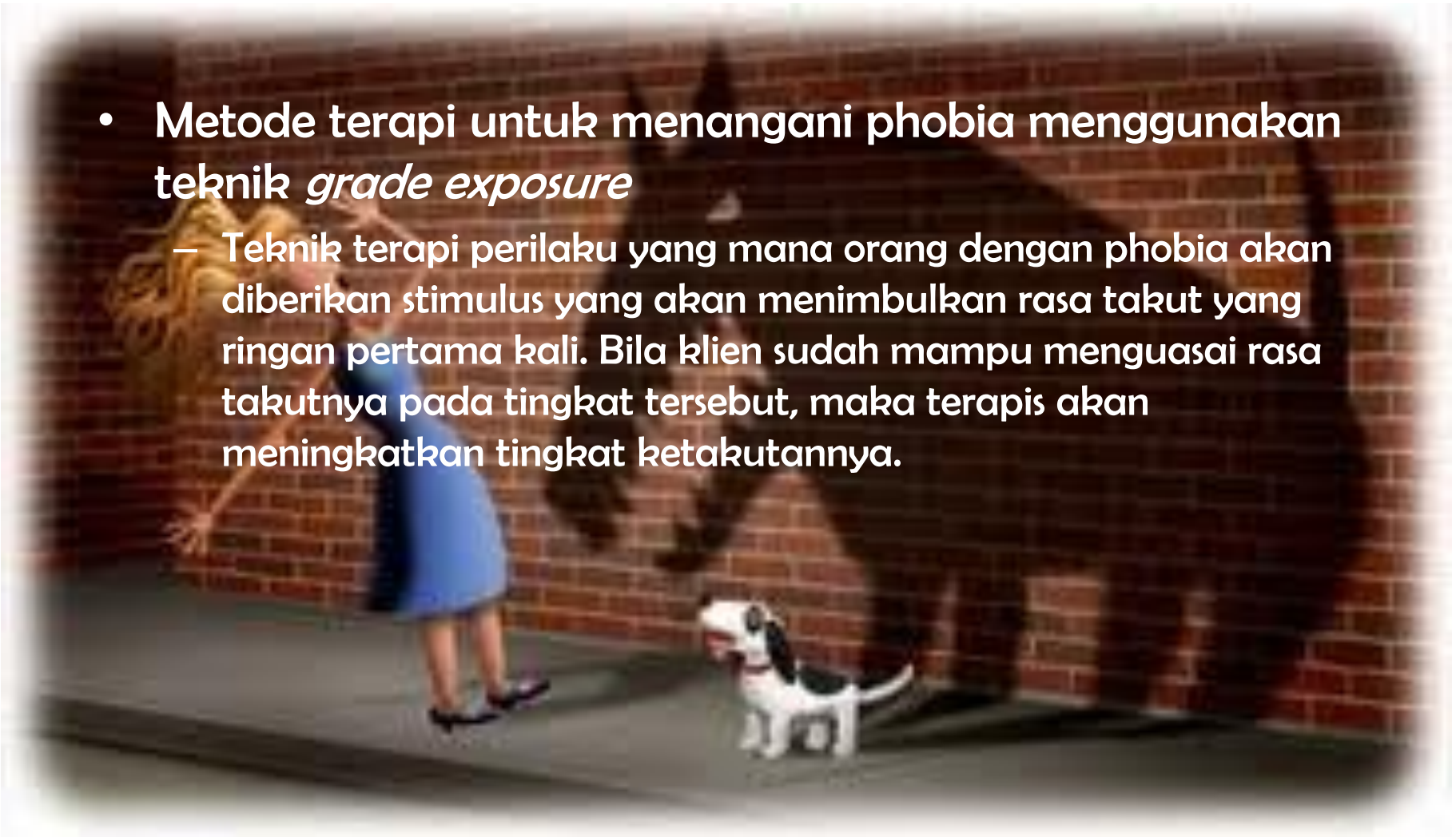


# Cognitive-Behavior Therapy (CBT)

- Pendekatan psikoterapi yang dipengaruhi oleh teori kepribadian social-learning
- Terapis membantu klien menghilangkan perilaku abnormal, mempelajari perilaku adaptif dan mengubah kognisi salah suai
- Pandangannya adalah munculnya perilaku abnormal bukan karena kurangnya kesadaran, melainkan pengalaman yang tidak sesuai dari *classical conditioning, operant conditioning, & modelling*
- Terapis Perilaku akan melihat proses belajar sebagai inti dari proses terapi itu sendiri

# Fear Reduction Method

- Metode terapi untuk menangani phobia menggunakan teknik *grade exposure*
  - Teknik terapi perilaku yang mana orang dengan phobia akan diberikan stimulus yang akan menimbulkan rasa takut yang ringan pertama kali. Bila klien sudah mampu menguasai rasa takutnya pada tingkat tersebut, maka terapis akan meningkatkan tingkat ketakutannya.





# Behavioral Activation & Social Skills Training

- **Behavioral activation:**
  - Terapis membantu klien memulai kegiatan yang mampu mengurangi stres. Pada kasus-kasus tertentu, individu yang depresi menolak atau tidak mampu memulai kegiatan positif dan membutuhkan panduan dan dukungan pada awalnya. Kegiatan disesuaikan dengan kebutuhan dan minat klien, seperti memperoleh pekerjaan baru, bergabung dengan kelompok sosial memberi bantuan pada yang membutuhkan, mengikuti kursus piano.
  - Kegiatan positif yang efektif melawan depresi adalah kegiatan fisik yang teratur (Stathopoulou dkk, 2006)



# Behavioral Activation & Social Skills Training

- **Social Skills Training:**
  - Biasanya dilakukan pada individu-individu dengan gangguan kecemasan yang berat dan *schizophrenia* yang memiliki kesulitan untuk berinteraksi dengan orang lain. Mereka cenderung tampak pemalu, kikuk dan kuno serta sulit mengekspresikan perasaan mereka.
  - Menggunakan teknik-teknik dari Operant Conditioning untuk mengajarkan keterampilan sosial.
  - Terapis menggunakan prinsip *shaping & positive reinforcement* untuk mengajarkan keterampilan sosial seperti berbicara lebih sering dalam situasi sosial, bicara dengan suara yang cukup jelas didengar, memiliki cukup kontak mata dan mengurangi komentar-komentar yang sudah ketinggalan.



# Behavioral Activation & Social Skills Training

- **Social Skills Training:**
  - Terapis dan klien akan melakukan *role playing* dimana terapis dan klien seolah-olah memiliki masalah dalam suatu situasi sosial.
  - Contoh: klien punya kesulitan besar melakukan interview pekerjaan padahal akan mencari pekerjaan segera. Terapis akan melakukan roleplay interview pekerjaan. Pertama, terapis akan berperan sebagai klien dan memberikan model perilaku yang sesuai. Kemudian, klien akan memainkan peran dirinya sendiri sebagai orang yang diwawancarai. Terapis akan memberikan reinforcement positif untuk perilaku sosial klien yang sesuai dan memberi saran untuk meningkatkan aspek perilaku yang belum sesuai. Setelah latihan roleplay beberapa kali, kemampuan klien untuk melakukan interview pekerjaan akan meningkat dan mampu melakukan interview pekerjaan dengan orang lain atau interview yang sebenarnya.



# Behavioral Activation & Social Skills Training

- **Social Skills Training:**
  - Social skills training juga bisa dilakukan untuk mengajarkan perilaku asertif daripada perilaku marah untuk mengekspresikan perasaannya ke orang lain.
  - Beberapa orang 'normal' memiliki kesulitan untuk mengekspresikan perasaan mereka yang sesungguhnya, menanyakan sesuatu, tidak setuju dan membela hak mereka. Mereka menyimpan perasaan mereka di dalam dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan, sebagian karena orang tersebut tidak tahu apa yang mereka inginkan. Pada beberapa kasus, orang-orang yang tidak asertif akan menyimpan perasaan mereka sampai akhirnya meledak menjadi besar.



# Cognitive Restructuring

- Metode CBT yang meyakini bahwa kognisi salah-keyakinan, harapan, dan cara berpikir salah suai dapat menyebabkan perilaku abnormal
- Pendekatan ini mendapat pengaruh dari teori social learning kontemporer dan teori neo-freudian kontemporer
- Masalah tidak selalu disebabkan dari perilaku yang tidak sesuai yang kelihatan. Misal beberapa orang yang cemas sosial akan berperilaku sesuai bahkan memikat dalam situasi sosial, namun mereka mengalami kecemasan karena persepsi diri mereka yang salah, menganggap dirinya dangkal, kikuk dan tidak disukai.
- Metode ini yang paling efektif dan paling banyak digunakan untuk menangani kasus-kasus kecemasan dan depresi



# Cognitive Restructuring

- **Beberapa pola kognisi yang menyebabkan distress dan perilaku salah suai (Albert Ellis & Aaron T. Beck, 1999):**
  - **Selective abstraction** : hanya memikirkan detail kecil di luar konteks sehingga memperoleh arti yang salah
  - **Overgeneralization** : menyimpulkan sesuatu berdasarkan peristiwa kecil dan spesifik
  - **Arbitrary inference** : mengambil kesimpulan yang salah berdasarkan sedikit bukti atau bukti yang tidak logis
  - **Magnification/minimization** : meminimalkan arti atau menyalah artikan sebagai sesuatu yang negatif, padahal tidak ada hubungannya sama sekali
  - **Personalization** : pola pikir yang salah yang menghubungkan peristiwa di luar dengan diri sendiri padahal tidak ada hubungan logisnya
  - **Absolutistic thinking** : menggeneralisasi satu peristiwa ke seluruh peristiwa dalam hidupnya – semuanya indah atau semuanya buruk – pola pikir yang salah dan salahsuai



# Kutipan Cognitive Restructuring

- Terapis: Mengapa Anda ingin mengakhiri hidup Anda?
- Klien: Tanpa Raymond, saya tidak berarti ... saya tidak bisa bahagia tanpa Raymond ... tapi saya tidak bisa menyelamatkan pernikahan saya.
- Terapis: Bagaimana pernikahan Anda?
- K: sudah kacau sejak awal ... Raymond selalu tidak jujur ... saya sulit bertemu dengannya lima tahun terakhir ini
- T: Anda katakan bahwa Anda tidak bisa bahagia tanpa Raymond ...apakah Anda pernah merasa bahagia ketika Anda bersama dengan Raymond?
- K: tidak, kami selalu bertengkar dan saya merasa buruk
- T: Lalu mengapa Anda merasa Raymond begitu penting bagi hidup Anda?
- K: saya rasa karena tanpa Raymond, saya tidak berarti
- T: bolehkah Anda mengulang kalimat Anda barusan?
- K: Tanpa Raymond, saya tidak berarti

# Kutipan Cognitive Restructuring

- T: Mengapa Anda berpikir demikian?
- K: ... yaa, setelah sekarang saya pikir-pikir lagi, saya rasa kalimat saya tidak sepenuhnya benar
- T: Anda katakan tadi Anda tidak berarti tanpa Raymond. Sebelum Anda bertemu Raymond, apakah Anda merasa tidak berarti?
- K: Tidak, saya merasa sebagai seseorang dulu
- T: Apakah Anda bermaksud mengatakan bahwa mungkin Anda akan merasa sesuatu tanpa Raymond?
- K: ya saya rasa itu benar, saya bisa menjadi sesuatu tanpa Raymond
- T: Jika Anda pernah merasa menjadi seseorang sebelum bertemu Raymond, mengapa sekarang Anda membutuhkan dia untuk merasa berarti lagi?
- K: hmmm...
- T: Anda baru saja menyiratkan bahwa Anda tidak bisa hidup tanpa Raymond
- K: yaa, saya hanya merasa saya tidak bisa menemukan orang lain seperti dia

# Kutipan Cognitive Restructuring

- T: apakah Anda pernah memiliki teman laki-laki sebelum Anda mengenal Raymond?
- K: dulu saya agak populer
- T: Jika saya benar, dulu Anda mampu jatuh cinta dengan laki-laki lain dan laki-laki itu juga jatuh cinta dengan Anda
- K: he ehm
- T: Mengapa Anda berpikir bahwa Anda akan menjadi tidak populer tanpa Raymond sekarang?
- K: karena saya tidak bisa memikat laki-laki lain
- T: Pernahkah laki-laki lain menunjukkan ketertarikannya pada Anda setelah Anda menikah?
- K: Banyak laki-laki yang tertarik dengan saya, tapi saya abaikan begitu saja
- T: Jika Anda sudah terlepas dari ikatan pernikahan, apakah menurut Anda, laki-laki itu akan tertarik pada Anda-mengetahui Anda sedang single?

# Kutipan Cognitive Restructuring

- K: saya rasa mungkin saja
- T: Jadi mungkin Anda menemukan laki-laki lain yang lebih setia dibanding Raymond
- K: saya tidak tahu ... mungkin saja
- T: Apakah menurut Anda ada laki-laki lain sebaik Raymond di luar sana?
- K: saya rasa lebih baik dari Raymond karena Raymond tidak mencintai saya.

# Group & Family Therapy



- **Group Therapy:** Psikoterapi terhadap kelompok, biasanya 4-8 klien dalam satu kelompok didampingi oleh 1-2 terapis.
- **Group Therapy** dilakukan untuk menciptakan pengalaman yang tidak bisa diperoleh dari terapi individual, seperti:
  - Menerima feedback dari anggota lain sekelompok
  - Belajar bahwa bukan hanya dirinya sendiri yang mengalami masalah tersebut
  - Belajar dari masukan yang diberikan anggota lain sekelompok
  - Belajar cara baru untuk berinteraksi dengan orang lain

# Group & Family Therapy



- **Format group therapy berbeda-beda tergantung pendekatan yang digunakan oleh terapis**
  - **Psikoanalisa; terapis berperan sebagai interpreter dalam group therapy, seperti dalam terapi individual. Terapis menghindari interaksi dengan anggota kelompok lain, kecuali untuk menyampaikan interpretasi dari apa yang terungkap dari interaksi tersebut**
  - **Humanistik; terapis memanfaatkan interaksi kelompok untuk membantu klien mengembangkan persepsi diri yang benar melalui aksi dan reaksi dari anggota kelompok lain terhadap mereka**
  - **Cognitif-Behavior; terapis memanfaatkan kelompok untuk memfasilitasi pengajaran perilaku dan kognisi yang sesuai**

# Group & Family Therapy

- **Terapi Keluarga**

- Pendekatan psikoterapi yang menekankan pemahaman peranan masing-masing anggota keluarga dari sistem keluarga, biasanya dihadiri oleh seluruh anggota keluarga

- Pendekatan sistem keluarga Jay Haley (1976) & Salvador Minuchin (1974)

- Tidak mungkin memahami masalah psikologis individu secara tepat tanpa mengetahui peranan individu dalam sistem keluarga



# Group & Family Therapy

- Pendekatan sistem keluarga Jay Haley (1976) & Salvador Minuchin (1974)
  - Masalah individu sering disebabkan oleh masalah dalam keluarga. Misal ibu yang depresif atau anak yang agresif sering disebabkan oleh hubungan ibu dan bapak yang tidak bahagia, penuh konflik.



- Masalah individu muncul karena fungsi yang salah dalam sistem keluarga. Misal gadis remaja mogok makan (baik secara sadar maupun tidak) agar mendapat perhatian dari kedua orang tuanya dan mencegah kedua orang tuanya bercerai.



# Group & Family Therapy

- 4 tujuan dasar yang hendak dicapai oleh terapis keluarga:
  - Untuk memberi anggota keluarga insight tentang cara kerja sistem keluarga secara umum dan meluruskan disfungsi yang terjadi dalam sistem keluarga mereka
  - Untuk meningkatkan kehangatan dan keintiman antara anggota keluarga
  - Untuk meningkatkan komunikasi antara anggota keluarga
  - Untuk membantu anggota keluarga mengembangkan aturan yang dapat di terima sebagai peraturan keluarga



# Terapi Medis

- Terapi obat-obatan
  - Menggunakan obat untuk menangani perilaku abnormal
  - Misal. Obat *antidepressants*, untuk cemas menggunakan *tranquilizers*
- Terapi Diet
- Electroconvulsive Therapy
- Transcranial stimulation
- Psychosurgery

