

# PERKULIAHAN II

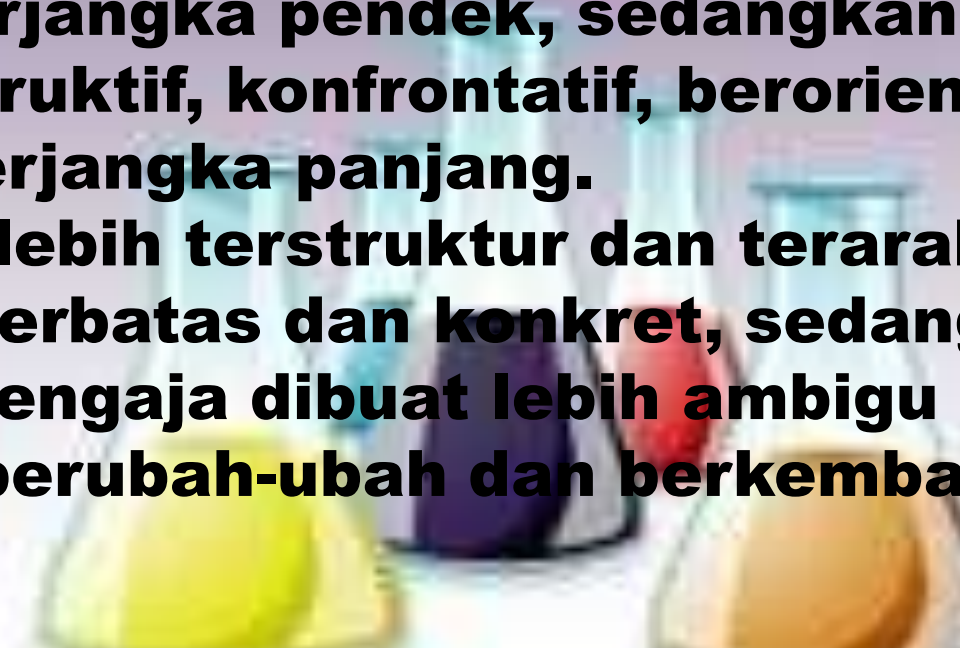
## METODE PENANGANAN PERILAKU ABNORMAL

By : Merri Hafni



# **Perbedaan antara konseling dan psikoterapi.**

- 1. Konseling pada umumnya menangani orang normal, sedangkan psikoterapi terutama menangani orang yang mengalami gangguan psikologis.**
- 2. Konseling lebih edukatif, suportif, berorientasi sadar dan berjangka pendek, sedangkan psikoterapi lebih rekonstruktif, konfrontatif, berorientasi tak sadar, dan berjangka panjang.**
- 3. Konseling lebih terstruktur dan terarah pada tujuan yang terbatas dan konkret, sedangkan psikoterapi sengaja dibuat lebih ambigu dan memiliki tujuan yang berubah-ubah dan berkembang terus.**



**1.PSIKOTERAPI**  
**Psikoterapi melibatkan interaksi antara terapis dg klien, yg menggunakan prinsip psikologi dalam mengatasi perilaku abnormal, memecahkan masalah kehidupan, atau berkembang secara individu**



## **2.Terapi Psikodinamika**

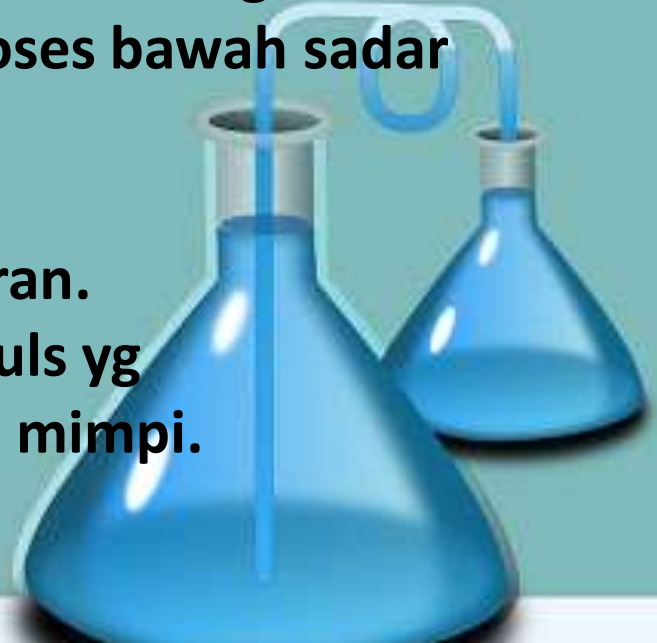
**PSIKOANALISIS (Freud) Berguna untuk membantu memperoleh insight ttg konflik bawah sadar & mengatasi konflik berdasarkan kepribadian dewasa. Singkat & terarah dalam pendekatannya menggali mekanisme pertahanan diri dan hubungan transferens klien. Dalam terapi psikodinamika dikenal 2 macam tehnik yang biasa dipergunakan:**

### **Tekhnik asosiasi bebas**

**Proses pengungkapan tanpa sensor pikiran segera stlh pikiran masuk di benak kita. Asosiasi bebas secara bertahap akan menghancurkan pertahanan yg menghambat kesadaran ttg proses bawah sadar**

### **Analisis Mimpi**

**Mimpi mrpk jalan utama menuju ketidaksadaran. Selama tidur pertahanan ego melemah & impuls yg tdk dpt diterima menemukan ekspresinya dlm mimpi.**



### **3. Terapi Humanistik**

**Terapis humanistik berfokus pada pengalaman klien/ yang dialami klien saat ini, di sini dan sekarang yang subjektif dan disadari. Bentuk utama terapi humanistik adalah terapi berpusat pada (client-centered therapy) yang dikembangkan oleh Carl Rogers. Terapi ini menciptakan kondisi hangat dan penerimaan dalam hubungan terapeutik yang membantu klien dan untuk lebih sadar dan menerima diri sendiri. Hubungan yang hangat ini akan mendorong klien untuk melakukan self exploration dan self expression.**

**Terapis yang efektif harus memiliki:**

- 1. Unconditional positive regard**
- 2. Empathy**
- 3. Genuiness (ketulusan)**
- 4. Congruence ;kecocokan antara pikiran, perasaan dan perilaku**





## **4. Terapi Perilaku**

**Menerapkan prinsip belajar untuk membantu klien melakukan perubahan perilaku adaptif. Desensitisasi sistematis melibatkan program terapeutik yg memperlihatkan (dlm imajinasi/dg gmbr) stimuli yg secara bertahap semakin menakutkan, sementara individu tetap merasa sangat santai.**

**Pemaparan bertahap orang yg memiliki fobia secara sengaja dipaparkan pd stimuli yg menimbulkan ketakutan.**

**Modelling individu mempelajari perilaku yg diharapkan dg mengamati orang lain yg melakukannya.**

**Pendekatan operant conditioning □ penggunaan hadiah/reward/hukuman scr sistematis utk membentuk perilaku yg diharapkan.**

**Token economy □ meningkatkan perilaku adaptif dg cara individu memperoleh token bila menunjukkan perilaku yg tepat.**

**Token dpt ditukar dg hadiah yg diinginkan.**

**Pelatihan keterampilan sosial**





## **5. Terapi Kognitif**

**Pendekatan utama : Modifikasi perilaku**

**Memodifikasi kognitif maladaptif yg dipercaya mendasari masalah emosional & perilaku self -defeating.**

**Rasional Emotif; Menyanggah keyakinan irrasional yg menyebabkan distress emosional & menggantinya dg perilaku & keyakinan yg adaptif.**

**Kognitif-Beck; Membantu klien mengidentifikasi menantang & mengganti kognisi yg terdistorsi, spt kecenderungan utk membesar-besarkan kejadian negatif & mengecilkan pencapaian pribadi.**

### **Terapi Kognitif-Behavioral**

**Bentuk luas dari terapi perilaku yang mengintegrasikan tehnik kognitif & behavioral. Mengintegrasikan tehnik-tehnik terapeutik yg berfokus utk membantu individu mlkkn perubahan tdk hanya dlm perilaku nyata tp jg dlm pemikiran, keyakinan & sikap yg mendasarinya.**

**Asumsi bhw pola pikir & keyakinan mempengaruhi perilaku, perubahan pd kognisi dpt menghasilkan perubahan perilaku yg diharapkan**

## 6. Terapi Eklektik

Menggabungkan tehnik-tehnik dan ajaran yang diperoleh dari berbagai aliran terapi yg berbeda. Bentuk utama Terapi Eklektik

-Pendekatan pragmatis yg mengambil tehnik-tehnik dari aliran terapi berbeda tanpa merasa perlu menggunakan posisi teoritis yg mewakili aliran- aliran ini.

-Eklektik Integratif; pendekatan yg mencoba mempersatukan & mengintegrasikan pendekatan teoritis berbeda dlm satu model terapi integratif. Contoh : Terapis Eklektik menggunakan tehnik terapi perilaku utk membantu klien mengubah perilaku maladaptif khusus, & dlm waktu bersamaan menggunakan tehnik psikodinamik utk membantu klien memperoleh insight tentang akar masalah dari masa kecil.





## **7. Terapi Keluarga, Kelompok & Perkawinan**

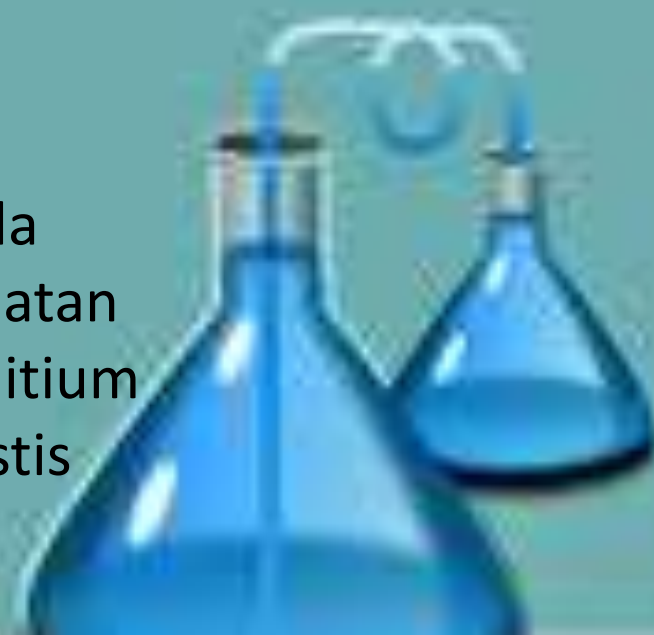
Terapi Kelompok; memberi kesempatan utk saling mendukung & berbagi pengalaman belajarm didlm kelompok utk membantu individu mengatasi kesulitan psikologis & perilaku yg lebih adaptif.

Terapi Keluarga; membantu mengatasi konflik yg disebabkan perbedaan-perbedaan. Klarifikasi komunikasi keluarga, mengatasi konflik peran, menghindari “kambing hitam” dlm anggota keluarga, mengembangkan otonomi yg lebih besar.

Terapi Perkawinan; membantu pasangan memperbaiki komunikasi & mengatasi perbedaan.

## **8. Terapi Biomedis Terapi obat**

Berbagai kelompok obat psikotropika yg berbeda digunakan dlm menangani berbagai jenis Kesehatan mental. Obat anti kecemasan, antidepresan, & litium yg digunakan utk menangani perubahan yg drastis pd orang-orang dgn gangguan Bipolar.



## **9. Terapi Elektro Konvulsif (ECT)**

**Kejut listrik/ECT menghasilkan kesembuhan dramatis dari depresi berat, tp dikhawatirkan mgk tjd defisit kognitif, seperti kehilangan memori.**

**Kehilangan memori permanen dpt tjd thdp peristiwa-peristiwa yg tjd sebulan sblm ECT & seminggu sesudahnya.**

### **Psychosurgery. Prefrontal Labotomy**

**Jalur saraf yg menghubungkan talamus & lobus frontal pd otak dipotong mll pembedahan.**

**Menangani mslh agresi, depresi, perilaku psikotik, epilepsi, Obsesif kompulsif.**

**Efek samping hendaya fungsi intelektual, menarik diri, makan berlebihan, hiperaktivitas, perhatian mudah beralih, bahkan kematian.**

**10. Hospitalisasi & Perawatan Berbasis Komunitas Rumah Sakit Jiwa : memberikan penanganan, lingkungan yg terstruktur untuk orang dalam kondisi akut & orang yg tidak dapat beradaptasi dalam kehidupan bermasyarakat.**

**Pusat kesehatan mental komunitas berusaha mencegah munculnya kebutuhan untuk hospitalisasi psikiatrik dgn menyediakan layanan intervensi & alternatif dari hospitalisasi penuh.**





WASSALAM

&

TERIMAKASIH 😊