

TEORI PSIKOSOSIAL

Oleh bambang rustanto

Mata kuliah metode pekerjaan social

A. PENGANTAR

Kata terapi sering kali digunakan dalam bidang medis dan dalam konseling. Sedangkan psikososial adalah dimensi sosial dari perkembangan kepribadian menurut E. Erikson. (1990) *Psychosocial therapy* atau terapi psikososial dan Turner (1978) adalah bentuk penyembuhan dimana pengetahuan-pengetahuan tentang bio-psiko-sosial manusia dan perilaku masyarakat; keterampilan dalam berelasi dengan individu, keluarga, kelompok dan masyarakat; serta kompetensi dalam memobilisasi sumberdaya-sumberdaya yang tersedia dipadukan (*combined*) dalam medium relasi-relasi individual, keluarga dan kelompok untuk membantu orang *mengubah kepribadiannya, perilakunya, atau situasinya*, yang dapat memberikan kontribusi pada pencapaian kepuasan, pemenuhan keberfungsian manusia dalam kerangka nilai-nilai pribadi, tujuan-tujuan mereka dan sumber-sumber yang tersedia dalam masyarakat.

Terapi Psikososial merupakan bentuk penyembuhan untuk membantu orang (individu, keluarga dan kelompok) dalam mengubah perilaku dan situasinya. Beberapa perubahan yang dapat dicapai melalui terapi psikososial ; perubahan dalam aspek kognitif, emotif, lingkungan

B. TUJUAN TERAPI

1. Tujuan utama dari orientasi psikososial dalam pekerjaan sosial adalah perubahan.
2. Perubahan dalam diri individu, kelompok, keluarga maupun situasi.
3. Pencapaian keberfungsian klien sesuai dengan potensi klien
4. Penghargaan terhadap sistem-sistem nilai klien

B. SUMBER TERAPI

- a. Relasi Sosial

Sumber tritmen psikososial yang pertaa dan utama adalah relasi antara terapis dan klien. Terapi psikososial telah menekankan kekuatan dari otrang perorangan, kemampuan dari satu orang manusia untuk mengubah ide-ide, persepsi, perasaan, tindakan dan gaya hidup orang lain.

b. Terapis

Terapis sama pentingnya dengan relasi. Karena itu, pengetahuan dan keterampilan terapis yang diperoleh melalui pelatihan professional.

c. Jejaring pelayanan

Dua hal penting dalam penetapan jejaring pelayanan yaitu berkaitan dengan struktur dimana pertolongan diberikan, seperti lembaga atau klinik, serta lingkungan fisik yang actual dimana proses dilakukan seperti rumah atau kantor.

d. Tempat

Tempat merupakan variable penting yang perlu mendapat perhatian dalam proses pertolongan. Interaksi dan komunikasi antara terapis dan klien dapat terjadi di lokasi/tempat seperti kantor, rumah atau beberapa tempat informal lain.

e. Waktu

Seperti setting tempat, faktor waktu juga penting untuk diperhatikan. Variable-variabel penting yang perlu diperhatikan berkenaan dengan waktu adalah :

- 1) Kebutuhan,
- 2) Durasi proses pertolongan,
- 3) Lamanya satu interview berlangsung dan seberapa sering interview dapat dilakukan.

f. Sumberdaya lingkungan

Selain hal-hal yang disebutkan diatas, sumberdaya lingkungan merupakan komponen penting yang mendukung pelayanan. Terapis semestinya memiliki sumber daya eksternal yang besar yang dapat digunakan. Satu hal yang terpenting diluar individu atau klien secara umum disebut significant other.

g. Teknologi

Dalam sumber terapi teknologi yang digunakan pada umumnya adalah audiotape, videotape dan alat- alat lainnya yang tersedia dalam masyarakat.

C. PROSES TERAPI

Tahapan dalam proses terapi psikososial meliputi langkah-langkah berikut :

a. Data Gathering

Pengumpulan data dan penilaian informasi adalah bagian penting dari proses terapi psikososial. Keterampilan yang paling penting dalam pengumpulan data adalah selektivitas.

b. Assessment (penilaian)

Penggunaan data yang tersedia adalah bagian proses terapeutik yang bertanggung jawab. Berbagai pertimbangan professional yang kita buat mengenai data sangat penting dalam membentuk arah dimana terapis dan klien akan bergerak bersama-sama. Tujuan dari komponen assessment atau penilaian adalah untuk memahami klien, dengan potensi dan keterbatasan, sumber kekuatan dan stress, sumberdaya perubahan dan hambatan terhadap perubahan yang diinginkan. Assessment membentuk formulasi dari penilaian professional tentang data yang diperoleh, dari sudut pandang yang alamiah dan objektif.

c. Diagnosis

Istilah diagnosis mempunyai arti yang sama dalam profesi lain yaitu proses membedakan, atau seni mengetahui, tanda dari suatu fenomena. Dalam melaksanakan diagnosis penting untuk menggambarkan situasi psikososial klien saat ini seperti yang kita lihat dan pahami. Mengidentifikasi aspek-aspek dari klien, sejarah klien yang kita anggap signifikan mempengaruhi situasi yang muncul, fungsi psikologis klien saat ini, mengidentifikasi antara stress dan kekuatan yang sedang bekerja.

d. Kontrak atau setting goals

Penentuan tujuan yang jelas adalah komponen dari proses pertolongan berikutnya setelah diagnosis. Sebuah komitmen untuk tujuan merupakan konsep penting dari merealisasikan dan memikirkan kembali tentang perubahan situasi. Dalam sebuah kontrak, tujuan dari proses terapi dan harapan bersama antara klien dan terapis ditetapkan merupakan hal yang utama untuk diperhatikan.

e. Hubungan terapi

Bagian yang cukup penting dalam hubungan terapeutik dimana terapis memberikan fakta-fakta dari fenomena pemindahan atau perubahan (transference). Transference adalah

sebuah konsep yang original dalam pandangan psikodinamik, menunjuk kepada proses hubungan interpersonal seseorang yang memiliki relasi dengan seseorang yang penting dari masa lalu.

f. Permulaan

Awal dari proses terapi adalah masa sulit bagi terapis serta untuk klien karena berbagai tugas yang harus dicapai dengan minimal data. Ada beberapa faktor yang membantu kepada terapis pada tahap awal. Biasanya klien berada dalam situasi bahwa dirinya ingin dibantu, dan terapis ingin membantu dan dimana antusiasme dan rasa ingin tahu dari balik klien maupun terapis tentang situasi baru dapat menjadi produktif.

g. Pertengahan

Fase ini adalah proses yang paling menuntut dan membutuhkan tingkat terbesar keterampilan terapis. Terapis yang terampil harus menyadari risiko dalam fase ini. Pentingnya proses terapeutik harus diperkuat, rasa sakit dan ambivalensi klien harus segera ditanggapi dan dihilangkan. Terapis perlu menekankan keterlibatan orang lain yang signifikan dan sumber daya disekitar klien.

h. Terminasi

Pengakhiran adalah komponen paling penting dalam proses pelayanan. Proses terapeutik sebagai suatu proses yang direncanakan, maka terminasi menandai puncak dari keseluruhan proses. Tahapan ending adalah bahwa klien sekarang dapat berfungsi tanpa terapis, dengan demikian dapat mewakili pencapaian untuk klien yang dengan sendirinya meningkatkan ego.

D. PENDEKATAN TERAPI

1. Pendekatan Psikoanalisa

Pendekatan psikoanalisa memahami tingkah laku manusia sebagai manifestasi dari perkembangan kepribadian klien di masa lalu. Dengan perkataan lain, psikodinamika memandang bahwa tingkah laku manusia dibentuk oleh pengalaman-pengalaman masa lalu yang sering kali disimpan di bawah alam sadar manusia. Teknik-teknik dalam pendekatan ini banyak digunakan oleh para psikolog atau para ahli psikoanalisa. Akan tetapi terdapat juga beberapa teknik dalam pendekatan ini yang bisa digunakan pekerja sosial, seperti teknik eksplorasi, deskripsi dan ventilasi. Teknik-teknik ini biasa digunakan pekerja sosial dalam menolong klien

yang menghadapi permasalahan gangguan depresi ringan, yang disebabkan oleh pengalaman masa lalu yang masih dalam batas kesadaran orang.

Untuk menolong klien tersebut, pekerja sosial memfasilitasi klien untuk mengungkapkan semua perasaannya secara bebas tanpa kekhawatiran yang dapat menghambat pencerahannya. Ketika klien mengalami hambatan untuk itu, pekerja sosial berusaha untuk merangsang klien dengan pertanyaan-pertanyaan yang dapat membawa klien pada situasi perasaan yang selama ini tersembunyi. Kunci keberhasilan dari penggunaan teknik ini adalah empati dan penerimaan pekerja sosial akan berbagai gaya klien dalam mencurahkan perasaannya. Keseimbangan emosional klien yang akan dicapai sebagai akibat dari kejenuhan emosional setelah klien mencurahkan semua perasaan yang membebaninya, merupakan tujuan utama dari penggunaan teknik ini.

2. Pendekatan Belajar Sosial

Pendekatan ini memahami tingkah laku manusia sebagai manifestasi dari perasaannya. Dengan kata lain, kehidupan perasaan menjadi pusat perhatian pertolongan. Beberapa teknik yang mendasar pada pendekatan ini diantaranya adalah, teknik gestalt, "klien centered" (teknik pertolongan yang berpusat pada pribadi), dan legoterapi. Teknik-teknik yang banyak digunakan pekerja sosial dalam jenis ini adalah teknik gestalt dan client centered yang kemudian dikenal juga dengan teknik refleksi.

a. Terapi Gestalt

Teknik gestalt mendasarkan pada pemahaman mengenai manusia sebagai keseluruhan yang bermakna. Pendekatan ini memandang manusia dalam keterlibatannya untuk mencapai keseimbangan bilamana kehidupannya terganggu oleh kebutuhan-kebutuhan dunia dalam, dan tuntutan-tuntutan dari dunia luar. Gangguan-gangguan ini akan menimbulkan ketegangan-ketegangan sehingga diperlukan keseimbangan. Dalam keadaan sehat manusia akan mampu menerima dan bereaksi terhadap keadaan dunia dalam dan dunia luar. Tetapi jika keadaannya tidak seimbang akan muncul perasaan-perasaan ketakutan dan akan menghindar dari situasi-situasi tersebut. Pertolongan diarahkan pada upaya membantu atau menemani klien dalam

menghadapi kenyataan-kenyataan yang dianggap menakutkan tersebut, dan agar mampu mengembangkan dirinya sendiri, mencapai kematangan dan melibatkan diri dalam kehidupan nyata, serta bertanggung jawab akan dirinya sendiri. Pada intinya teknik ini ditujukan untuk memperkuat kesadaran yang akan meningkatkan arti kehidupan klien secara penuh. Beberapa cara yang bisa dilakukan pekerja sosial dalam menerapkan teknik ini diantaranya adalah : penggunaan pengalaman sekarang, dikaitkan dengan masa datang, pemberian pengarahan langsung secara terus-menerus mengenai hal-hal yang harus dilakukan klien, perubahan bahasa dari pertanyaan-pertanyaan tentang dirinya menjadi pernyataan-pernyataan, dan penggunaan teknik kursi kosong atau permainan-permainan peran.

b. Terapi Berpusat Klien (client centered)

Teknik "client centered" memandang klien sebagai orang yang paling ahli mengenai permasalahan yang mereka hadapi, dan paling ahli dalam mengembangkan alternatif yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah, memenuhi kebutuhan, dan mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya. Pekerja sosial yang menggunakan teknik ini dituntut untuk membimbing dalam mendengarkan dirinya sendiri dan memahami diri mereka. Dengan pemahaman akan diri mereka sendiri, pemahaman akan masalah, kebutuhan dan potensi yang mereka miliki, klien akan mampu mengatasi persoalan-persoalan yang mereka hadapi dan mewujudkan cita-cita mereka. Pekerja sosial berusaha untuk selalu merefleksikan ungkapan-ungkapan klien untuk membantu klien mendengarkan dirinya sendiri, dan menstimulasi pengungkapan diri klien dengan pertanyaan-pertanyaan. Merefleksikan ungkapan klien dengan menggunakan bahasa pekerja sosial yang mudah dipahami klien, sebagai cara untuk meyakinkan klien bahwa pekerja sosial dapat memahami apa yang diungkapkan klien. Kemampuan mendengarkan dan empati merupakan kunci utama dalam kesuksesan penggunaan teknik ini.

3. Pendekatan Perilaku

Pendekatan ini menitikberatkan peranan lingkungan atau dunia luar sebagai faktor penting bagi kehidupan seseorang. Dengan perkataan lain, pendekatan perilaku memandang perilaku manusia sebagai sesuatu yang dapat diubah dengan cara menciptakan lingkungan belajar yang baru. Dalam pendekatan ini dipahami bahwa perilaku manusia bisa dibedakan atas :

- a. Perilaku operan (didasari), misalnya makan, minum, mandi, bekerja, dll.
- b. Perilaku responden (reflek/tidak didasari), seperti menangis, malu, sedih, tertawa, ketergantungan, dll.

Berdasarkan pemahaman ini, maka teknik-teknik perilakupun harus dibedakan sesuai dengan jenis perilaku tersebut :

- a. Teknik-teknik operan hanya bisa digunakan untuk mengubah perilaku operan. Contoh teknik operan diantaranya adalah :
 - Penguatan positif, penguatan negatif.
 - Pemberian hukuman positif.
 - Hukuman negatif dan teknik modelling (peniruan).
- b. Teknik-teknik responden hanya bisa digunakan untuk perilaku responden, seperti :
 - Relaksasi.
 - Pengebalan sistematis
 - Latihan asertif (dalam rangka meningkatkan rasa percaya diri dengan cara mengekspresikan perasaan atau sikapnya dengan tanpa hambatan), penguasaan diri, dll.

4. Pendekatan Kognitif

Pendekatan kognitif memandang tingkah laku manusia sebagai manifestasi dari perasaan sebagai hasil dari pengolahan kognitif seseorang. Berdasarkan pendekatan ini, pekerja sosial dapat menolong klien dari psikososial yang mereka hadapi dengan mengubah kognisi mereka. Teknik-teknik yang bermuara pada pendekatan kognitif ini diantaranya :

a. Terapi Emosi Rasional (Rational Emotive Technique)

Asumsi yang mendasari teknik ini adalah :

- 1) Bahwa setiap kejadian yang menimpa seseorang akan diterima, diolah dan ditanggapi kognisi yang dimilikinya, yang ditentukan oleh pengalaman, tingkat kedewasaan intelektual, kemampuan berpikir serta pengetahuan yang dimilikinya.

- 2) Berdasarkan olahan kognisi tersebut seseorang akan mengeluarkan "self talk" (kata hati) sebagai upaya pemaknaan terhadap kejadian yang menyimpannya tersebut.
- 3) Kata hati yang muncul bisa bersifat positif, atau bisa juga bersifat negatif. Jika kata hati yang muncul adalah positif, maka akan diikuti dengan reaksi emosional positif, dan sebaliknya jika kata hati yang muncul adalah negatif, maka reaksi emosional yang muncul juga akan negatif.

b. Terapi Realitas

Teknik Emosional Rasional, yang dikembangkan oleh Albert Ellis :

- 1) Emosi yang muncul akan diikuti dengan kecenderungan tingkah laku yang konsisten dengan reaksi emosional yang muncul.
- 2) Reaksi emosional tersebut dapat termanifestasikan dalam perilaku-perilaku tertentu, seperti perilaku regresi, hysteria, perilaku agresif, menarik diri, dan lain-lain.
- 3) Reaksi emosional ini juga akan diikuti dengan reaksi-reaksi fisiologis secara spontan, misalnya : rasa tidak berguna yang dialami seseorang korban pelecehan, akan menghasilkan reaksi emosional berupa stress atau kecemasan-kecemasan.
- 4) Kecemasan yang dialaminya akan diikuti oleh reaksi fisiologis berupa produksi hormonal yang tidak seimbang. Sebagai akibat dari reaksi hormonal yang tidak seimbang dapat dirasakan dalam keluhan fisik, seperti keringat dingin, sakit punggung, migrain, diare, biduran dan lain-lain.

Berdasarkan rumus ini, maka untuk menolong orang mengatasi stress, dapat dilakukan dengan mengubah kognisi orang tersebut, melalui pemberian informasi yang proporsional mengenai permasalahan yang dihadapi dan perubahan pola-pola pikir melalui diskusi-diskusi rasional

Terapi Psikososial lainnya:

1. Terapi Klien

Terapi ini didasarkan pada asumsi bahwa tiap orang mempunyai motif untuk mengaktualisasikan diri. Motif ini didefinisikan sebagai tendensi atau kecenderungan yang melekat pada tiap orang dan organisme untuk mengembangkan kapasitas-kapasitas dalam cara-cara yang memelihara atau meningkatkan seseorang.

2. Terapi Perilaku

Asumsi utama dalam sistem terapi ini adalah bahwa perilaku-perilaku maladaptive secara utama didapatkan melalui pembelajaran dan adapat dimodifikasikan melalui pembelajaran tambahan. Semua perilaku terjadi sebagai tanggapan pada stimulasi, internal maupun eksternal.

3. Perspektif feminis

Van Den Bergah dan Cooper (1987) dan Kirst-Ashman dan Hull (1993) mengidentifikasi Sembilan prinsip intervensi feminis Masalah-masalah seseorang harus dipandang “dalam sebuah kerangka sosiopolitik” intervensi femini dibebani dengan hubungan kekuatan yang tidak dapat diimbangi antara pria dan wanita dan berlawanan dengan semua hubungan yang berkekuatan atsa terlepas dari gender, ras, umur, dan lain sebagainya.

4. Peran-peran seks tradisional bersifat patologis.

Mereka memandang bahwa perempuan memainkan peran pasif dan submisif dan mengalami harga diri yang rendah dan kebencian terhadap diri sendiri.

5. Intervensi harus berfokus pada pemberdayaan klien.

Komponen krusial dalam praktik feminis adalah menolong para perempuan untuk memperoleh perasaan kuat, atau kemampuan untuk mempengaruhi kehidupan mereka sendiri. Pemberdayaan mengandung arti perolehan pengetahuan keterampilan-keterampilan dan sumber-sumber yang memperkuat kemampuan individu untuk mengontrol kehidupannya dan mempengaruhi orang lain.

6. Harga diri klien harus ditingkatkan.

Pekerja sosial harus menjadi pendorong karena itu ia harus menolong klien untuk mengidentifikasi dan memahami kualitas keunikan dan kekuatannya.

7. Klien harus didorong untuk mengembangkan identitasnya atau peraaan terhadap dirinya sendiri yang didasarkan pada kekuatan, atribusi, kualitas dan pencapaian dirinya sendiri.

8. Klien butuh untuk dihargai dan mengembangkan sistem dukungan sosial dengan perempuan lain.

9. Klien butuh untuk menemukan keseimbangan yang efektif antara hubungan kerja dengan personal/pribadi.

10. Sifat dasar dari relasi antara praktisi dengan klien harus sedapat mungkin dilakukan secara berimbang.
11. Banyak klien dapat memperoleh manfaat dari pembelajaran untuk mengespresikan dirinya sendiri secara asertif.

E. PERUBAHAN PASCA TERAPI

1. Perubahan kognitif

Dari semua perubahan-perubahan yang ada, baik tajam maupun dramatis, yang dapat terjadi selama proses pertolongan, pentingnya perubahan kognitif seringkali diremehkan oleh para terapis. Para klien umumnya mendapatkan pengetahuan baru tentang diri mereka sendiri, motif, perasaan reaksi dan sikap. Mereka akan belajar lagi tentang orang signifikan lain dalam kehidupan mereka, tentang subsistem yang menjadi tempat keberadaan mereka dan yang paling penting adalah sumber daya barang, pelayanan, kesempatan, dan orang yang dapat menolong mereka mencapai tujuan yang menjadi komitmen mereka.

2. Perubahan emotif

Perubahan emotif merupakan komponen penting terapi psikososial, bentuk psikoterapi manapun, adalah modifikasi kehidupan emosi klien. Ragam perasaan yang meliputi keberfungsian seseorang, dapat kaya dan memuaskan, namun kita juga mengetahui perasaan ini dapat membatasi, menyakitkan, dan membingungkan. Penyingkapan, pengarahannya kembali, pembebasan dan pemfokusan kembali perasaan tentu saja telah berada diantara perbedaan tujuan psikoterapi.

3. Perubahan perilaku

Terdapat dua prinsipil dimana terapi bertujuan membawa tipe perubahan ini. Pertama, terdapat sebuah perubahan yang terjadi secara tidak langsung, tanpa medium hubungan. Yang kedua adalah perubahan secara langsung dan terencana, dalam hal ini klien memiliki minat yang tinggi serta perhatian yang terperinci pada komponen terapi psikososial.

4. Perubahan lingkungan

Prinsip terapi psikoterapi adalah menekankan pada esensi kekuatan pengaruh dari lingkungan signifikan dari individu terhadap pengembangan dan modifikasi kepribadian. Karen itu dalam rencana tritmen perubahan akan juga diusahakan melalui aspek lingkungan pergaulan dari klien. Teori dasar dari perubahan lingkungan adalah keyakinan bahwa perubahan dalam dunia luar klien dapat membawa perubahan pada perilaku, respon-respon emosi, dan pemahaman klien. Perubahan-perubahan dalam respon-respon emosi dapat membantu klien memodifikasi dunia eksternalnya.

5. Bebas dari penderitaan

Banyak klien yang datang melakukan kontak profesional terlukai dalam banyak cara. Mungkin luka yang dialami yang disebabkan oleh rasa kehilangan yang dialami pertama kalinya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Jane Tunstill. Social Services Provision for Children and Young People: answer or problem dalam Tunstill, Jane. 1999. Children and the State. Whose Problem. Bookcraft, Ltd. Britain.
2. Beckett, Chris. 2003. Child Protection an Introduction. Sage Publication, London