

[Psikodemia.com](https://psikodemia.com) - Istilah yang sering digunakan dalam Metode Penanganan atau Terapi Perilaku Abnormal dari sisi psikologis adalah psikoterapi.

Psikoterapi adalah interaksi sistematis antara klien dan terapis yang menyertakan prinsip-prinsip psikologis untuk melakukan perubahan perilaku, pikiran, perasaan klien.

## METODE PENANGANAN ATAU TERAPI PERILAKU ABNORMAL

Tujuan psikoterapi ini adalah untuk membantu klien mengatasi perilaku [abnormal](#), memecahkan masalah, atau menemukan potensi diri sebagai individu.

Seorang psikoterapis yang baik adalah yang memiliki jiwa empati, mau bertindak sebagai pendengar yang baik, peka terhadap kondisi klien dan senantiasa memberikan harapan akan kemajuan klien.

Dalam melakukan psikoterapi, harus mempertimbangkan prinsip-prinsip dasar yang akan digunakan sesuai dengan kebutuhan klien, diantaranya:

### Psikodinamika

Prinsipnya adalah membantu klien memperoleh *insight* mengenai & mengatasi konflik bawah sadar sebagai akar dari perilaku abnormal yang ditunjukkan dengan tujuan mengganti perilaku defensif menjadi lebih adaptif.

Teknik yang banyak digunakan dalam metode penanganan perilaku abnormal dari sisi [psikodinamika](#) adalah asosiasi mimpi, dan asosiasi bebas.

## Humanistik

Humanistik berfokus pada pengalaman subjektif yang disadari klien. Terapis tidak mengarahkan pertumbuhan klien. Terapis yang menggunakan jenis ini perlu memiliki kemampuan dalam penerimaan positif tanpa syarat dan empati.

Teknik yang digunakan dalam terapi ini adalah *Client center therapy* dimana klien memiliki kecenderungan motivasional ke arah pertumbuhan, pemenuhan, kesehatan berdasarkan kualitas yang dimilikinya.

## Perilaku

prinsip dari terapi dengan menggunakan pendekatan model ini adalah perubahan perilaku, yaitu perilaku saat ini dengan batas waktu yang jelas. Terapi ini menekankan stimulus dan respon untuk menangani dan mengatasi **perilaku abnormal**.

Teknik yang sering digunakan adalah desentisasi sistematisà imajinasi/gambar, pemaparan bertahap terhadap objek secara langsung, cara modelling atau mencontoh, dan penerapan token ekonomi.

## Kognitif

Fokus dari pendekatan Metode Penanganan atau Terapi Perilaku Abnormal ini adalah mengidentifikasi dan memperbaiki keyakinan maladaptif, pikiran otomatis dan sikap self defeating yg menyebabkan/menambah masalah emosional.

Teknik yang dapat digunakan berdasar pendekatan kognitif adalah:

- Rational emotive behavior therapy (REBT)
- Terapi kognitif
- Terapi kognitif-perilaku
- Adanya PR

## Kognitif perilaku

Prinsip dalam Metode Penanganan atau Terapi Perilaku Abnormal ini adalah pola pikir dan keyakinan seseorang mempengaruhi perilaku. Perubahan pada cara berpikir akan menghasilkan perubahan perilaku. Terapis berusaha mengganti pikiran yang irasional dengan pikiran yang lebih rasional.

Beragam metode penanganan ini dapat dikompilasi menjadi terapi yang eklektif sesuai dengan kebutuhan pasien, sehingga tidak menutup kemungkinan ada perpaduan bentuk terapi dalam menangani seorang pasien.