

## Sentuhan : Bagian dari Proses Terapeutik ?

Dian Veronika Sakti<sup>1</sup>, Aril Halida<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi Universitas YARSI, Jakarta

### Abstrak :

*Kontak fisik memainkan peran yang penting dalam interaksi sosial, sentuhan sebagai bagian di dalamnya merupakan salah satu bentuk yang dapat menimbulkan konsekuensi emosional. Sentuhan yang dilakukan secara tepat akan menciptakan rasa nyaman, namun bila bila tidak tepat maka memunculkan rasa kecemasan dan ketidaknyamanan. Layaknya interaksi sosial, penggunaan sentuhan kerap digunakan dalam relasi antara terapis dan klien pada praktek konseling maupun psikoterapi. Hal ini dilakukan misalnya saja ketika klien terlihat sedih atau menangis sehingga melalui sentuhan tersebut klien akan merasa dikuatkan karena adanya wujud empati konselor atau terapis atas masalah yang tengah dihadapinya. Sentuhan yang dimaksud disini adalah kontak fisik non-seksual antara konselor atau terapis dengan klien, misalnya saja menyentuh pundak, lengan, pelukan, atau sekedar mengelus tangan klien. Sentuhan ini dapat dimaknai sebagai sesuatu yang bersifat terapeutik (menyembuhkan) namun dapat saja dirasakan sebagai hal yang dapat menghambat kenyamanan selama proses terapi. Artikel ini bertujuan untuk memberikan penjelasan mengenai fungsi sentuhan dalam praktek konseling maupun psikoterapi serta kemungkinan efek negatif yang dapat menyertainya. Selain itu, batasan-batasan penggunaan sentuhan juga akan diulas dalam artikel ini sehingga dapat digunakan sebagai pedoman dalam praktek konseling maupun terapi.*

*Kata kunci : sentuhan, konseling dan psikoterapi, terapeutik.*

Sentuhan, istilah ini menunjuk pada suatu bentuk kontak fisik yang dilakukan seseorang pada orang lain. Dimensi berupa sentuhan memainkan peran yang penting dalam interaksi kita dengan dunia luar. Ebisch *et al* (2008) menjelaskan bahwa sentuhan dapat diartikan sebagai ekspresi keterhubungan atau relasi kita dengan orang lain. Biasanya sentuhan ini digunakan sebagai wujud komunikasi non verbal dan didalamnya terdapat muatan kasih sayang. Elusan lembut, pelukan, merangkul, merupakan bentuk-bentuk sentuhan fisik yang kerap dilakukan pada orang yang kita sayangi. Semua perilaku ini menunjukkan besarnya perhatian dan kasih sayang kita pada orang lain. Namun demikian, kita tidak lantas melakukan tindakan serupa pada orang yang kurang begitu dekat secara emosional. Penelitian Hunter dan Struve (1998) mengenai kontak fisik, mendapatkan hasil bahwa untuk masyarakat Jepang, mereka akan sering sekali melakukan kontak fisik ketika

berada di ruang publik, namun pada saat berada di rumah mereka mempunyai aturan tersendiri mengenai dengan siapa, seberapa sering dan sejauh mana kontak fisik itu dilakukan. Hal ini membuktikan bahwa setiap individu memiliki aturan mengenai relasi dan kontak fisik; dipengaruhi oleh budaya dan latar belakang sosial, norma yang berlaku, serta pengalaman pribadi individu tersebut.

Secara fisiologis, persepsi terhadap sentuhan yang dirasakan oleh seseorang sangat mempengaruhi respon fisiologis individu tersebut. Ketika individu merasakan kontak fisik atau sentuhan pada situasi yang tidak nyaman, ambigu, menakutkan maka akan meningkatkan detak jantung, tekanan darah dan koaktivasi sistem simpatetik serta sebaliknya. (Wilhem *et al*,2001).

Berdasarkan studi ilmiah, seorang psikolog perkembangan sekaligus pendiri *Touch Research Institutes* di Washington, D.C, Tiffany Field, Ph.D menjelaskan bahwa sentuhan fisik memiliki efek positif terhadap kesehatan fisik dan psikologis (Dess, 2000). Bahkan dari hasil penelitian tersebut, dikembangkan suatu jenis terapi yakni *Massage Therapy* yang diperuntukkan bagi klien dengan usia bayi hingga dewasa. Hasil penelitian lain mendukung temuan diatas, menyatakan bahwa sentuhan merupakan salah satu faktor krusial yang menentukan perkembangan fisik dan emosional bayi, dan pada orang dewasa sentuhan dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menurunkan stress dan depresi (Fox, 2008).

Penggunaan sentuhan dalam proses terapi merupakan isu yang cukup kontroversial dan merupakan topik yang sensitif dan problematis, disamping secara potensial memiliki manfaat yang membantu dan menyembuhkan dalam proses terapi (Shaw,2003). Sentuhan dalam proses terapi dipandang menguntungkan apabila memenuhi kebutuhan klien. Tune (2001) dalam penelitiannya mengenai penggunaan sentuhan dalam intervensi psikologis mendapatkan hasil bahwa sentuhan merupakan topik yang sensitif dan tidak mudah untuk dibicarakan bahkan oleh terapis sekalipun. Walaupun tidak bisa dipungkiri, survey yang dilakukan pada anggota *American Academy of Psychotherapist* mendapatkan data bahwa hanya 13% terapis yang tidak pernah menyentuh kliennya (Tirnauer *et al*, 2006). Studi yang dilakukan oleh Strozier *et al* (2003), memperoleh suatu gambaran bahwa 95% pekerja sosial menggunakan sentuhan dalam proses terapi dengan klien. Sentuhan yang digunakan pun beragam, mulai dari mengelus tangan, lengan, dan punggung, bahkan ada pula responden yang memeluk klien.

Dalam praktek konseling maupun psikoterapi, penggunaan sentuhan kerap digunakan oleh konselor atau terapis pada klien. Hal ini dilakukan misalnya saja ketika klien terlihat sedih atau menangis sehingga melalui sentuhan tersebut klien akan merasa

dikuatkan karena adanya wujud empati konselor atau terapis atas masalah yang tengah dihadapinya. Sentuhan yang dimaksud disini adalah kontak fisik non-seksual antara konselor atau terapis dengan klien, misalnya saja menyentuh pundak, lengan, atau sekedar mengelus tangan klien. Leijssen (2006) mengemukakan bagian tubuh yang merupakan *acceptable part* dalam proses psikoterapi adalah bagian tangan, daerah pundak, dan punggung belakang. Strozier, *et al* (2003) menjelaskan bahwa sentuhan merupakan bentuk kasih sayang dan kehadiran terapis bagi klien.

Sentuhan fisik dalam praktek konseling dan psikoterapi sangat tergantung pada orientasi teori yang digunakan oleh konselor atau terapis (Strozier *et al.*, 2003). Bagi konselor maupun terapis yang berorientasi pada model humanistik cenderung menggunakan teknik sentuhan dalam prakteknya. Lain halnya dengan terapis yang menggunakan pendekatan psikodinamika, behavioristik, dan rasional-kognitif, mereka cenderung tidak menggunakan banyak teknik sentuhan dalam praktek konseling atau terapinya.

Temuan Fagan dan Silverthorn (1998) (dalam Shaw, 2003) melibatkan sentuhan sebagai bagian dari komunikasi emosi, dimana kemampuan seseorang mengenai hal tersebut berpengaruh kepada kesehatan mentalnya. Sehingga sentuhan dapat memiliki efek *powerful* dalam setting psikoterapi. Sentuhan dalam sudut pandang terapi humanistik dilihat sebagai ekspresi *genuine yang alami, caring relationship*; sementara dalam tradisi psikodinamika, sentuhan dianggap sebagai kebutuhan untuk diperhatikan, dibimbing dan didukung, serta untuk memenuhi kebutuhan perkembangan individu (Leijssen,2006). Asumsi dasarnya adalah kontak fisik yang dilakukan akan berkorelasi dengan perasaan dan memori masa kecil, serta kebutuhan kasih sayang dari figur orang tua (dalam hal ini yang memberikan sentuhan), sehingga untuk beberapa kasus tertentu sentuhan juga akan sangat berguna bagi klien yang memiliki pengalaman diabaikan baik fisik dan emosional oleh keluarga atau klien yang pernah mengalami penyiksaan fisik. Dengan sentuhan itu pula, klien akan merasakan adanya bentuk kasih sayang layaknya orang tua pada anak yang mungkin selama ini tidak pernah dirasakannya.

Tradisi tersebut diatas dirangkum oleh Smith (1998), bahwa sentuhan dalam psikoterapi dapat dilihat sebagai ekspresi *genuine* antar individu yang sedang berinteraksi, hal ini dapat berfungsi sebagai salah satu strategi untuk mendukung dan memperhatikan, dapat pula merupakan intervensi sistematis formal untuk membantu mengekspresikan perasaan terdalam individu.

Beberapa ahli yang mengatakan bahwa teknik sentuhan dapat diaplikasikan manakala hubungan terapis - klien sudah masuk pada tahap saling percaya dan klien sudah menunjukkan kemajuan dalam cara berpikir tentang apa yang dialaminya (Wilson dalam Strozier *et al.*, 2003). Oleh Hunter dan Struve (1998) dikemukakan juga beberapa tipe kontak fisik yang dapat terjadi antara terapis dan klien selama proses terapi, yaitu :

- a. *Attentional-affectional touch* ; terapis tidak intensif melakukan kontak dengan klien. Sentuhan tangan, berjabat tangan, merupakan salah satu bentuk untuk memberikan rasa nyaman dan percaya pada terapis.
- b. *Emotional-expressive touch* ; sentuhan ini diberikan pada saat *rapport* telah terjalin dengan baik, karena terapis akan intensif melakukan kontak fisik dengan kliennya. Sentuhan yang diberikan salah satunya bertujuan untuk memberikan dukungan dan proteksi pada klien.
- c. *Cathartic touch* : merupakan kontak fisik yang memfasilitasi munculnya pengekspresian dan eksplorasi emosi secara mendalam dari klien. Area ini merupakan area spesifik, dimana kontak fisik yang dilakukan oleh terapis berhubungan dengan bagian tubuh yang menjadi trigger bagi klien, dan membuka memori dan emosi tertentu sehingga memunculkan katarsis emosi.

Sentuhan yang dilakukan dipercaya membuat klien merasa nyaman, bahwa terapis ada untuk mereka, menunjukkan bentuk empati atas permasalahan yang dialami klien, untuk menguatkan, dan membantu klien melepaskan emosi-emosi yang ditekan, serta sebagai salah bentuk afeksi terhadap klien. Sentuhan juga merupakan bentuk komunikasi penerimaan dan dapat membantu kesembuhan klien (Strozier *et al.*, 2003).

Berdasarkan hasil pengalaman dan pengamatan yang dilakukan oleh penulis ketika mempraktekkan penggunaan teknik sentuhan saat proses konseling dan terapi, menunjukkan bahwa klien terlihat lebih tenang dalam mengungkapkan apa yang menjadi beban emosionalnya. Misalnya saat klien menangis, dengan sentuhan tersebut, klien dapat lebih menguasai emosi negatifnya. Hal ini dapat diketahui dari tarikan nafasnya yang jauh lebih teratur dan ritme bicara yang lebih tertata.

Namun, kekhawatiran yang sering muncul apabila menggunakan sentuhan dalam proses terapi yaitu akan munculnya transferens, retraumatisasi (ketika sentuhan ternyata menjadi sumber/objek trauma klien). Beberapa ahli mengungkapkan juga beberapa efek negatif dari sentuhan dalam proses konseling maupun terapi, misalnya ketergantungan klien terhadap konselor atau terapis, munculnya kebutuhan-kebutuhan yang tidak sehat,

serta dapat mengakibatkan hubungan terapeutik yang justru membahayakan (Wilson dalam Strozier *et al.*, 2003), sehingga pertimbangan etis dalam proses terapi berupa pengkomunikasian bahwa terapis akan membangun hubungan yang saling menghargai dan mempercayai antara terapis dan klien merupakan hal yang sangat penting. Jelasnya ikatan yang terjalin selama proses terapi, dan komunikasi yang terbuka antara terapis dan klien akan menghindari terjadinya isu-isu negatif dalam terapi.

Disebutkan pula bahwa sentuhan dapat dimaknai secara berbeda oleh masing-masing klien. Bagi beberapa klien yang mengalami kecemasan misalnya, efek sentuhan mungkin akan dianggap dapat menurunkan simtom kecemasannya. Namun hal ini belum tentu berlaku bagi klien lain meski dengan gangguan yang sama. Sentuhan bagi beberapa klien mungkin dapat memunculkan suatu perasaan tidak dihargai oleh konselor atau terapis. Bahkan bagi klien-klien dengan permasalahan yang ekstrem (misalnya depresi, korban pemerkosaan, kekerasan fisik, dsb), dapat mengartikan sentuhan tersebut sebagai bentuk pelecehan karena sentuhan tersebut dianggap membangkitkan efek masa lalu yang menyakitkan.

Hal yang harus dipahami bersama adalah, hubungan terapeutik bukanlah hubungan sosial, dimana hubungan terapeutik melibatkan sikap profesional dari masing-masing pihak. Ada banyak resiko ketika sentuhan digunakan dalam proses intervensi jika makna sentuhan tersebut tidak dipahami, baik oleh klien maupun konselor dan terapis. Makna sentuhan klien-terapis berbeda dengan makna sentuhan yang biasa dilibatkan dalam situasi sosial.

Ada atau tidaknya penggunaan sentuhan dalam hubungan terapeutik, tentu menjadi pilihan dan kebijakan tersendiri bagi setiap konselor dan terapis. Ada banyak hal yang perlu dipertimbangkan sebelum memutuskan untuk melibatkan teknik sentuhan dalam proses konseling atau terapi. Misalnya saja bagaimana karakteristik individual klien (jangan sampai sentuhan yang kita berikan justru membuat klien berada pada posisi regresi atau infantil), kondisi emosional klien pada saat proses konseling berlangsung, maupun bahasa tubuh yang ditunjukkan oleh klien (apakah terlihat memerlukan sentuhan, dsb), latar belakang, norma serta kebudayaan setempat.

Penggunaan sentuhan dalam proses konseling dan terapi sendiri memiliki beberapa ketentuan sehingga sentuhan tersebut tidak menimbulkan suatu bentuk pelecehan dari pihak konselor / terapis terhadap klien. Seperti yang tertuang dalam buku Kode Etik Psikologi Indonesia, psikolog dilarang untuk melakukan hal-hal yang mengandung unsur eksploitasi, seperti pelecehan seksual. Karena itu, masalah etika (kesopanan), agama,

sosial dan budaya perlu diperhatikan dengan sebaik-baiknya. Sehingga proses konseling atau terapi yang tengah dijalani tidak dinilai sebagai bentuk pelanggaran atau pelecehan seksual terhadap klien yang bersangkutan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dess, N.K. (2000). Studies Give New Meaning to Hand-on Healing. *Psychology Today*, March/April.
- Ebisch, S.J.H., Pemicci, M.G., Ferretti, A., Gratta, C.D., Romani, G.L., & Gallese. (2008). The Sense of Touch : Embodied Simulation in a Visuotactile Mirroring Mechanism for Observed Animate or Inanimate Touch. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 20, 1611 - 1623.
- Fox, Su. 2008. *Relating to Clients : The Therapeutic Relationship for Complementray Therapists*. London/Philadelphia : Jessica Kingsley Publishers
- Hunter, M., & Struve, J. 1998. *The Ethical Use of Touch in Psychotherapy*. Thousand Oaks/London/New Delhi : Sage.
- Leijjssen. M. 2006. Validation of The Body in Psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 46 (2), 126-146.
- Shaw, R. 2003. *The Embodied Psychotherapist : The Therapist Body Story*. Hove and New York : Bruner-Routledge, Taylor and Francis Group.
- Smith, E.W.L. 1998. Tradition of Touch in Psychotherapy. In : E.W.L. Smith., P.R. Clance., & S. Imes (Eds.), *Touch in Psychotherapy : Theory, Research, and Practice* (pp.3-15). New York : Guildford.
- Strozier, A.L., Krizek, C., & Sale. (2003). Touch : Its Use in Psychotherapy. *Journal of Social Work Practice*, 17, 1, 49 - 62.
- Tirnauer, L., Smtih, E., & Foster, P. 2006. The American Academy of Psychotherapist Research Committee Survey of Members. *Voices*, 32 (2), 87-94.
- Tune, D. 2001. Is Touch a Valid Therapeutic Intervention? *Counselling and Psychotherapy Research*, 1(3), 167-171.

Wilhem, F.H., Kochar, S.A., Roth, W.T., & Gross, J.J. 2001. Social Anxiety and Response to Touch: Incongruence Between Self-Evaluative and Physiological Reactions, *Biological Psychology*, 58, 181-202.

