

TEORI KONSELING (SUATU PENDEKATAN KONSELING GESTALT)

Kholifah

IAIN Surakarta

Email: kholifahhasanah932@gmail.com

Abstract

Every human being must have problems, whether those problems as the implications in addressing a less conducive environment and personal environment who could not afford to be organised so that resulted in the birth of the abnormal behaviors. Gestalt counseling approach wanted to improve individuals by focusing on the present perspective, through the projection of the past phenomenon with the present condition. The effectiveness of the collaboration between counselors and counselee largely determine the success in counseling process, because it emphasized on personal attitude of the counselee in resolving their problems, meanwhile, counselors are only in charge of transforming knowledge and assist the counselee in finding the root of the problem moreover to help the counselee to find the way to resolve their problems.

Keywords: *Counseling Theory, Gestalt Approach*

A. Pendahuluan

Konseling merupakan bagian dari bimbingan baik sebagai pelayanan maupun sebagai teknik. Konseling menurut Tolbert merupakan hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang yaitu konselor dan konseli melalui hubungan itu dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya, menyediakan situasi belajar. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang, dan kemungkinan keadaannya masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. Lebih lanjut konseli dapat belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah dan menemukan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang.¹

Hubungan personal dalam proses konseling yang terjadi antara konselor dengan konseli merupakan inti yang perlu diciptakan dan dikembangkan. Dalam kaitan itu, teknik-teknik yang dilaksanakan selama proses konseling berlangsung adalah merupakan alat yang penting untuk membantu konseli memperoleh kesadaran secara penuh. Salah satu teknik yang digunakan

dalam konseling adalah teknik atau pendekatan konseling Gestalt.

Pendekatan Gestalt adalah terapi humanistik eksistensial yang berlandaskan premis, bahwa individu harus menemukan caranya sendiri dalam hidup dan menerima tanggungjawab pribadi jika individu ingin mencapai kedewasaan. Asumsi ini didasarkan pada bahwa manusia dalam kehidupannya selalu aktif sebagai suatu keseluruhan. Setiap individu bukan semata-mata merupakan penjumlahan dari bagian-bagian organ-organ seperti hati, jantung, otak, dan sebagainya, melainkan merupakan suatu koordinasi semua bagian tersebut. Manusia aktif terdorong ke arah keseluruhan dan integrasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya.²

Gestalt memandang bahwa pendekatan eksistensial juga dipengaruhi oleh suatu pijakan bahwa konseli yang datang kepada konselor sedang dalam kondisi krisis eksistensial dan perlu belajar bertanggungjawab atas eksistensinya sebagai manusia.³ Maka sebagai seorang calon konselor atau guru BK, sangat penting untuk memahami teori Gestalt sebagai acuan dalam membantu konseli/siswa,

¹Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*, (Padang: Universitas Negeri Padang, 2004), 101.

²Deni Febrini, *Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta: Teras, 2011), 70.

³Richard Nelson Jones, *Teori & Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 181.

karena pendekatan ini mengajarkan pada konseli bagaimana mencapai kesadaran tentang apa yang mereka rasakan dan lakukan serta belajar bertanggung jawab atas perasaan, pikiran dan tindakan sendiri.

B. Biografi Singkat Seorang Tokoh

Frederick Soloman Perls merupakan orang dari keturunan Yahudi. Dalam proses tumbuhnya, ia sering mendapat perlakuan kasar dari ibunya. Kedua orang tuanya sering bertengkar, hidup dalam keluarga yang kurang harmonis. Ayahnya adalah seorang hipokrit, yang mengkhianatkan suatu hal namun hidup dengan cara yang berbeda dengan yang dikhianatkannya. Selama masa pubertas, Perls sering dijadikan kambing hitam dalam keluarganya. Pengalaman penolakan dan rasa tidak aman mempengaruhi sikap dan pemikirannya pada kehidupan selanjutnya.⁴

Perls pada awalnya menekuni dunia kedokteran, dan hidupnya sering berpindah-pindah semenjak terjadinya perang dunia pertama. Dengan kehidupan yang sering berpindah mulai dari Eropa, Afrika bahkan ke Amerika turut mempengaruhi Perls pada ide-ide dan hasil pemikirannya. Perls dan Laura

Perls istrinya, berhasil mendirikan South Africa Institute for Psychoanalysis (1935), New York Institute for Gestalt Therapy (1952) dan Cleveland Institute for Gestalt Psychotherapy (1954). Akan tetapi Perls dan istrinya sering terjadi perbedaan pendapat mengenai arah terapi Gestalt, hingga menyebabkan ia memiliki kekasih Marty Fromm dan meneruskan terapi bersamanya. Perls meninggal pada usia 76 tahun, dan hasil karya yang diterbitkan setelah kematiannya berjudul *The Gestalt Approach dan eye Witness to Therapy*.⁵

C. Konsep Dasar

Dalam bahasa Jerman, kata Gestalt merupakan kata benda yang berarti bentuk atau wujud. Dalam makna kata kerjanya adalah *to form, to shape, to fashion, to organize* dan *to structure*. Konsep utama karya ekperimental psikologi Gestalt adalah memperlihatkan bahwa manusia tidak mempersepsi berbagai hal secara sendiri-sendiri melainkan dengan mengorganisasikannya melalui proses perseptual menjadi keseluruhan yang bermakna. Seperti halnya, ketika seseorang melihat sebaris titik-titik mungkin bisa dipersepsi sebagai sebuah garis lurus.⁶

Seperti yang telah penulis paparkan pada pendahuluan, bahwa

⁴Richard Nelson Jones, *Teori & Praktik...*, 182.

⁵*Ibid.*, 182-186.

⁶*Ibid.*,

terapi Gestalt memandang eksistensial manusia dan fenomenologinya, sehingga dalam terapinya Gestalt memfokuskan pemulihan kesadaran dan polaritas serta dikotomi-dikotomi dalam diri seseorang sehingga ia sadar dapat menerima tanggung jawab pribadi, dan dapat melalui cara-cara yang menghambat kesadarannya. Pendekatan ini menitikberatkan pada individu bahwa ia memiliki kesanggupan memikul tanggungjawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu.⁷

1. Saat sekarang

Dalam hubungannya dengan perjalanan hidup manusia, pendekatan Gestalt memandang bahwa tidak ada yang “ada” kecuali “sekarang”. Yang berarti masa lalu telah pergi dan masa depan belum dijalani, oleh karena itu yang menuntaskan segala permasalahan yang dialami oleh manusia adalah masa sekarang (*here and now*). Lebih lanjut menurut Perls, sebagaimana yang dikutip oleh Corey, individu yang menyimpang dari saat sekarang dan menjadi terlalu terpaku pada masa depan, maka mereka mengalami kecemasan yang menjadikannya sebagai kesenjangan antara saat sekarang dan kemudian.⁸

Maka dalam praktiknya, konselor diarahkan untuk membantu konseli kontak dengan saat sekarang, dengan menggunakan pertanyaan “apa” dan “bagaimana” bukan menggunakan pertanyaan “mengapa”. Misalnya, “apa yang sedang Anda alami sekarang saat Anda duduk di sana dan mencoba berbicara?”. Jadi dalam hal ini, apabila konseli berbicara tentang masa lalunya, maka konselor meminta konseli agar membawa masa lalunya ke sana sekarang dengan menjalaninya seolah-olah masa lalunya sedang terjadi pada saat sekarang. Hal ini diyakini oleh Perls, bahwa kebanyakan orang akan cenderung bergantung kepada masa lampau untuk membenarkan ketidaksediaan dan ketidakmampuannya memikul tanggungjawab atas dirinya sendiri.⁹

Dari uraian di atas dijelaskan bahwa terapi Gestalt sebenarnya berfokus pada keadaan sekarang yang harus dilakukan oleh konseli, maka tugas konselor selanjutnya adalah membuat konseli itu sadar bahwa apa yang dilakukan pada saat sekarang adalah wujud dari rasa sadarnya. Perls sebagaimana dikutip oleh Jones, mengatakan bahwa “*Now I am aware*” (sekarang saya sadar) sebagai landasan pendekatan Gestalt.¹⁰ Konseli diminta

⁷*Ibid.*,
⁸*Ibid.*,

⁹*Ibid.*,
¹⁰*Ibid.*,

sadar akan bahasa tubuhnya, kualitas suaranya, dan emosi-emosinya.

Berkaitan dengan dimensi kesadaran Perls membaginya ke dalam tiga jenis kesadaran yaitu:¹¹

a. *Inner Zone* (dimensi kesadaran dalam)

Dimensi kesadaran dalam merupakan dimensi yang terdapat dalam diri konseli yang sulit diamati atau dilihat secara langsung oleh konselor. Seperti misalnya, visceral, ketegangan otot, detak jantung, pernafasan dan keadaan tubuh yang santai. Intervensi yang dapat dilakukan konselor untuk meningkatkan keadaan konseli adalah dengan mengajak konseli berfokus kepada sensasi tubuhnya, dengan mengajukan pertanyaan seperti: “bagaimana perasaanmu saat ini, saat duduk berhadapan dengan saya?”. Apabila konseli belum mampu menyadari keadaannya maka konselor dapat melakukan intervensi lain sampai konseli merasa nyaman.

b. *Outer Zone* (dimensi kesadaran luar)

Dimensi kesadaran ini berhubungan dengan kontak dan interaksi konseli dengan dunia luarnya seperti perilaku keseharian konseli, tindakan, cara berbicara, dan gaya interaksi konseli. Fungsi untuk melakukan kontak dengan dunia luar seperti fungsi

melihat, mendengar, mencium, berbicara, sentuhan, merasakan dan pergerakan. Kesadaran yang tinggi pada dimensi ini akan membuat konseli menyadari suasana kekinian. Misalnya dengan mengatakan kepada konseli: “sadari dunia sekelilingmu, apa yang dapat kamu lihat?”, apa yang dapat kamu dengar?” dan sebagainya.

c. *Middle Zone* (dimensi kesadaran pertengahan)

Dimensi kesadaran tengah merupakan dimensi yang dapat memberikan makna, arti dan kesimpulan terhadap dimensi *inner* dan *outer* dari konseli. Kesadaran yang diperluas dalam dimensi ini dapat membuat konseli mampu menyadari pola-pola perilakunya yang kaku, keyakinannya yang irasional, dan hambatan-hambatan untuk menuju dirinya yang sehat dan matang baik secara fisik maupun psikis.

2. Urusan yang tak selesai

Urusan yang tak selesai (*unfinished business*) yang dimaksud dalam pendekatan ini menurut Perls adalah “sebuah situasi atau konflik di masa lalu, khususnya yang bersifat traumatis dan sulit, yang belum mencapai pemecahan memuaskan atau diatasi secara baik dalam kehidupan konseli”. Urusan dan perasaan-prasaan yang telah terjadi di masa lampau dan tidak terselesaikan

¹¹Triantoro Safaria, *Terapi & Konseling Gestalt*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2005), 33-36.

dipaksa ditekan di bawah sadar oleh individu sehingga mengendap menjadi konflik.¹² Perasaan-perasaan tersebut seperti dendam, kemarahan, kebencian, sakit hati, kecemasan, kedudukan, rasa diabaikan dan sebagainya.

Lebih lanjut Safaria dalam bukunya menyatakan bahwa urusan yang tak selesai, dianggap dalam pendekatan ini muncul akibat perasaan tidak nyaman dan frustrasi sehingga adanya situasi ini, dapat dilihat pada konseli yang mengalami gangguan *post-traumatik stress disorder*, di mana konseli seolah-olah masih saja mengalami dan merasakannya hingga saat ini. Urusan yang tak selesai ini juga dapat dilihat pada konseli yang pada masa kanak-kanaknya mengalami pelecehan seksual (*sexual abuse*) sehingga menjadi sulit untuk mencintai orang lain, apalagi dicintai orang lain.¹³

Tujuan konseling dalam pendekatan ini adalah bagaimana konseli mendapat dukungan dari konselor, untuk memunculkan situasi-situasi yang tak selesai dimunculkan saat sekarang dan saat ini sehingga konseli dapat mencapai pemahaman dirinya dan mencapai pemecahan yang memuaskan.¹⁴ Kondisi demikian, dapat mendorong konseli

mengalami kecemasan dan depresi akibat mengulangi kejadian masa lalu, sehingga proses konseling ini dimungkinkan akan berjalan lama melalui sesi-sesi yang panjang.

D. Proses Konseling Dengan Pendekatan Gestalt

Dalam pendekatan konseling Gestalt, individu bermasalah karena terjadi pertentangan antara kekuatan “top dog” dan keberadaan “under dog”. *Top dog* adalah kekuatan yang mengharuskan, menuntut, mengancam. *Under dog* adalah keadaan defensif, membela diri, tidak berdaya, lemah, pasif, ingin dimaklumi. Perkembangan yang terganggu adalah tidak terjadi keseimbangan antara apa-apa yang harus (*self-image*) dan apa-apa yang diinginkan (*self*). Terjadi pertentangan antara keberadaan sosial dan biologis. Ketidakmampuan individu mengintegrasikan pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya mengalami gap/kesenjangan sekarang dan yang akan datang melarikan diri dari kenyataan yang harus dihadapi.¹⁵

Spektrum tingkah laku bermasalah pada individu meliputi: 1). kepribadian kaku (*rigid*), 2). tidak mau bebas-bertanggung jawab, 3). ingin tetap tergantung, 4). menolak

¹²Triantoro Safaria, *Terapi & Konseling Gestalt...*, 151.

¹³*Ibid.*, 152.

¹⁴*Ibid.*, 153.

¹⁵Deni Febrini, *Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta: Teras, 2011), 71.

berhubungan dengan lingkungan, 4). Memelihara *unfinished business*, 5). menolak kebutuhan diri sendiri, dan 6). melihat diri sendiri dalam kontinum “hitam-putih”.

1. Tujuan Konseling

Tujuan pendekatan konseling Gestalt adalah membantu konseli agar dapat menemukan pusat dirinya, pencapaian kesadaran¹⁶ dan membantu konseli agar berani menghadapi berbagai macam tantangan dalam menghadapi kenyataan agar konseli dapat meningkatkan pertumbuhan menghadapi kenyataan dan mengembangkan potensi manusiawinya.¹⁷ Secara lebih spesifik tujuan konseling Gestalt adalah sebagai berikut:¹⁸

- 1). Membantu konseli agar dapat memperoleh kesadaran pribadi, memahami kenyataan atau realitas, serta mendapatkan insight secara penuh.
- 2). Membantu konseli menuju pencapaian integritas kepribadiannya
- 3). Mengentaskan konseli dari kondisinya yang tergantung pada pertimbangan orang lain ke mengatur diri sendiri (*to be true to himself*).

¹⁶Gerlad Corey, *Teori dan Praktek Konseling...*, 124.

¹⁷*Ibid.*, 72.

¹⁸*Ibid.*, 72.

- 4). Meningkatkan kesadaran individual agar konseli dapat beringkah laku menurut prinsip-prinsip Gestalt, semua situasi bermasalah (*unfished bussines*) yang muncul dan selalu akan muncul dapat diatasi dengan baik.

2. Fungsi dan Peran Terapis

Fokus pendekatan konseling Gestalt adalah terletak pada bagaimana keadaan konseli sekarang serta hambatan-hambatan apa yang muncul dalam kesadarannya.¹⁹ Oleh karena itu, tugas konselor adalah mendorong konseli untuk dapat melihat kenyataan yang ada pada dirinya serta mau mencoba menghadapinya. Dalam hal ini perlu diarahkan agar konseli mau belajar menggunakan perasaannya secara penuh. Untuk itu konseli bisa diajak untuk memilih dua alternatif, ia akan menolak kenyataan yang ada pada dirinya atau membuka diri untuk melihat apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya sekarang.

Konselor hendaknya menghindari diri dari pikiran-pikiran yang abstrak, keinginan-keinginannya untuk melakukan diagnosis, interpretasi maupun memberi nasihat. Sebab, salah satu kelemahan dari pendekatan ini adalah konselor bisa saja tergelincir ke dalam

¹⁹*Ibid.*,

peran teknik dan impersonal dengan menyembunyikan kepribadiannya ketika dalam proses konseling.²⁰ Maka diharuskan konselor sejak awal konseling sudah mengarahkan tujuan agar konseli menjadi matang dan mampu menyingkirkan hambatan-hambatan yang menyebabkan konseli tidak dapat berdiri sendiri. Dalam hal ini, fungsi konselor adalah membantu konseli untuk melakukan transisi dari ketergantungannya terhadap faktor luar menjadi percaya akan kekuatannya sendiri. Usaha ini dilakukan dengan menemukan dan membuka ketidasesatan atau kebuntuan konseli.

Pada saat konseli mengalami gejala kesesatan dan konseli menyatakan kekealahannya terhadap lingkungan dengan cara mengungkapkan kelemahannya, dirinya tidak berdaya, bodoh, atau gila, maka tugas konselor adalah dengan membiarkan konseli menemukan potensi dirinya yang hilang. Sehingga konselor dapat sebagai “layar proyeksi” agar konseli dapat menemukan kembali apa-apa yang hilang dari dalam dirinya.²¹

3. Prinsip Kerja Teknik Konseling Gestalt

Seperti yang telah diuraikan sebelumnya bahwa pendekatan

konseling Gestalt, menurut penulis, setidaknya terdapat tiga prinsip kerja dalam proses konseling yaitu: *pertama*, pendekatan ini lebih menekankan kepadatanggun jawab konseli, konselor menekankan bahwa konselor bersedia membantu konseli tetapi tidak akan bisa mengubah konseli, konselor menekankan agar konseli mengambil tanggung jawab atas tingkah lakunya.

Kedua, pendekatan ini berorientasi pada masa sekarang dan di sini (*here and now*), dalam proses konseling konselor tidak merekonstruksi masa lalu atau motif-motif tidak sadar, tetapi memfokuskan keadaan sekarang. Hal ini bukan berarti bahwa masa lalu tidak penting. Masa lalu hanya dalam kaitannya dengan keadaan sekarang. Dalam kaitan ini pula konselor tidak pernah bertanya “mengapa”.

Ketiga, pendekatan ini berorientasi eksperiensial, di mana konselor meningkatkan kesadaran konseli tentang diri sendiri dan masalah-masalahnya, sehingga dengandemikian konseli mengintegrasikan kembali dirinya: (a) konseli mempergunakan kata ganti personal konseli mengubah kalimat pertanyaan menjadi pernyataan; (b) konseli mengambil peran dan tanggungjawab; (c) konseli menyadari bahwa ada hal-hal positif dan/atau negative pada diri atau tingkah lakunya.

²⁰*Ibid.*,

²¹*Ibid.*, 128.

4. Fase-fase dan Teknik dalam Proses Konseling

Secara ringkas Febrini dalam bukunya, menyakatkan bahwa sedikitnya ada empat fase yang harus dilakui oleh seorang konselor dan konseli dalam proses konseling dengan menggunakan pendekatan Gestalt, empat fase tersebut yaitu:²²

Fase pertama, konselor mengembangkan pertemuan konseling, agar tercapai situasi yang memungkinkan perubahan-perubahan yang diharapkan pada konseli. Pola hubungan yang diciptakan untuk setiap konseli berbeda, karena masing-masing konseli mempunyai keunikan sebagai individu serta memiliki kebutuhan yang bergantung kepada masalah yang harus dipecahkan.

Fase kedua, konselor berusaha meyakinkan dan mengkondisikan konseli untuk mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi konseli. Ada dua hal yang dilakukan konselor dalam fase ini, yaitu : Membangkitkan motivasi konseli dan membangkitkan dan mengembangkan otonomi konseli dan menekankan kepada konseli bahwa konseli boleh menolak saran-saran konselor asal dapat mengemukakan

alasan-alasannya secara bertanggung jawab.

Fase ketiga, konselor mendorong konseli untuk mengatakan perasaan-perasaannya pada saat ini, konseli diberi kesempatan untuk mengalami kembali segala perasaan dan perbuatan pada masa lalu, dalam situasi di sini dan saat ini. Kadang-kadang konseli diperbolehkan memproyeksikan dirinya kepada konselor. Melalui fase ini, konselor berusaha menemukan celah-celah kepribadian atau aspek-aspek kepribadian yang hilang, dari sini dapat diidentifikasi apa yang harus dilakukan konseli.

Fase keempat, setelah konseli memperoleh pemahaman dan kesadaran tentang pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya, konselor mengantarkan konseli memasuki fase akhir konseling. Pada fase ini konseli menunjukkan gejala-gejala yang mengindikasikan integritas kepribadiannya sebagai individu yang unik dan manusiawi.

Adapun teknik dan prosedur dalam pendekatan konseling Gestalt, Corey menyebutkan bahwa pendekatan ini tidak lebih seperti halnya sekumpulan "permainan-permainan". Yang dimaksudkan sekumpulan permainan disini oleh Levitsky dan Perls, adalah

²²Deni Febrini, *Bimbingan Konseling...*, 74-75.

sejumlah permainan yang mencakup antara lain:²³

a). Permainan dialog

Teknik ini dilakukan dengan cara konseli dikondisikan untuk mendialogkan dua kecenderungan yang saling bertentangan, yaitu kecenderungan *top dog* dan kecenderungan *under dog*. *Top dog* dalam permainan ini bisa berlaku adil, otoriter, moralistik, menuntut atau berlaku layaknya majikan dan manipulatif. Sedangkan *under dog* diposisikan sebagai korban, membela diri, defensif, tak berdaya dan lemah. Misalnya, Kecenderungan “anak baik” lawan kecenderungan “anak bodoh”, kecenderungan otonom lawan kecenderungan tergantung, kecenderungan kuat atau tegar lawan kecenderungan lemah dan sebagainya. Melalui dialog yang kontradiktif ini, menurut pandangan Gestalt pada akhirnya konseli akan mengarahkan dirinya pada suatu posisi di mana ia berani mengambil resiko.

Penerapan permainan dialog ini dapat dilaksanakan dengan menggunakan teknik “kursi kosong”. Teknik kursi kosong merupakan suatu cara untuk mengajak konseli agar dapat mengeksplorasi introyeksinya. Pada dasarnya teknik ini merupakan

teknik permainan dengan melibatkan konseli sebagai pemerannya, yaitu sebagai *top dog* dan *under dog* secara bergantian.

b). Latihan Bertanggung Jawab

Teknik untuk membantu konseli agar mengakui dan menerima perasaan-perasaannya dari pada memproyeksikan perasaannya itu kepada orang lain. Dalam teknik ini konselor meminta konseli untuk membuat suatu pernyataan dan kemudian konseli menambahkan dalam pernyataan itu dengan kalimat: “...dan saya bertanggung jawab atas hal itu”. Meskipun tampaknya mekanis, tetapi menurut Gestalt akan membantu meningkatkan kesadaran konseli akan perasaan-perasaan yang mungkin selama ini diingkarinya.

c). Bermain Proyeksi

Memantulkan kepada orang lain perasaan-perasaan yang dirinya sendiri tidak mau melihat atau menerimanya. Selain itu, teknik permainan ini juga berguna untuk mengingkari perasaan-perasaan sendiri dengan cara memantulkannya kepada orang lain. Dalam teknik bermain proyeksi konselor meminta kepada konseli untuk mencobakan atau melakukan hal-hal yang diproyeksikan kepada orang lain.

d). Teknik Pembalikan

²³Gerlad Corey, *Teori dan Praktek Konseling...*, 132-143.

Gejala-gejala dan tingkah laku tertentu sering kali mempresentasikan pembalikan dari dorongan-dorongan yang mendasarinya. Dalam teknik ini konselor meminta konseli untuk memainkan peran yang berkebalikan dengan perasaan-perasaan yang dikeluhkannya. Misalnya, konseli diminta untuk mengungkapkan perasaan-sisiburuknya kepada orang lain yang belum pernah ia lakukan, seperti menghujat, menunjukkan niat jahat, dengan tujuan agar konseli dapat mengintegrasikan sisi tersebut ke dalam kepribadiannya.

e). Tetap dengan Perasaan

Teknik ini dapat digunakan untuk konseli yang menunjukkan perasaan atau suasana hati yang tidak menyenangkan dan ia sangat ingin menghindarinya. Konselor mendorong konseli untuk tetap bertahan dengan perasaan yang ingin dihindarinya itu. Kebanyakan konseli ingin melarikan diri dari stimulus yang menakutkan dan menghindari perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan. Dalam hal ini konselor tetap mendorong konseli untuk bertahan dengan ketakutan atau kesakitan perasaan yang dialaminya sekarang dan mendorong konseli untuk menyelam lebih dalam ke dalam tingklah laku dan perasaan yang ingin dihindarinya itu.

f). Pendekatan Gestal terhadap kerja

mimpi

Pendekatan konseling Gestalt tidak menafsirkan dan menganalisis mimpi seperti yang dilakukan dalam teroi psikoanlisis, melainkan mimpi-mimpi yang dialami oleh konseli diminta oleh konselor agar didapat diceritakan kembali sebagai kejadian yang terjadi sekarang. Dalam praktiknya, teknik ini konseli dianjurkan untuk membuat daftar dari segenap rincian mimpi, mengingat orang-orang, kejadian dan suasana hati mimpi dengan menciptakan dialog. Perls sebagaimana dikutip oleh Corey mengemukakan bahwa mimpi adalah ungkapan yang paling spontan dari keberadaan manusia. Orang-orang yang tidak bersedia mengingat mimpi-mimpinya berarti menolak untuk menghadapi apa yang keliru dalam hidupnya.

E. Pendekatan Gestal Dalam Persepektif Islam

Dalam Islam, konseling merupakan proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu mengembangkan kesadaran dan komitmen beragamanya, sebagai khalifah Allah yang bertanggung jawab untuk mewujudkan kesejahteraan bersama, baik secara fisik jasmaniah maupun psikis rohaniah, baik kebahagiaan

di dunia maupun di akhirat.²⁴ Dari pengertian konseling Islam tersebut tersirat tujuan bahwa konseling Islam dalam hal ini apabila dikaitkan dengan pendekatan Gestalt, juga menekankan bahwa individu atau konseli diharuskan memiliki sikap tanggung jawab terhadap dirinya dan lingkungannya. Individu atau konseli dalam Islam dianjurkan untuk mencari jalan atau usaha sendiri dalam menyelesaikan permasalahannya, hal ini seperti dalam Firman Allah dalam Q. S Ar-Ra'd ayat 11 yang artinya: *“Sesungguhnya Allah tidak merobah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaanyang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”*

Selain itu, teknik-teknik yang digunakan dalam konseling Islam juga memiliki teknik yang oleh Hamdan Bakran Adz-Dzaki disebut sebagai teknik yang bersifat lahir dan teknik yang bersifat batin. Teknik yang bersifat lahir dimaksudkan oleh Adz-Dzaky yaitu sebagai teknik yang dapat dilihat, didengar dan dirasakan oleh konseli yaitu dengan menggunakan tangan atau lisan. Sedangkan teknik secara lisan dilakukan dengan menggunakan

wejangan, himbauan dan ajakan yang baik dan benar. Perkataan yang baik dan benar yang datang dari konselor yang diperuntukan bagi konseli, akan menambah ketentraman di hati konseli.²⁵ Allah SWT berfirman:

فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا (٩)

Artinya: *“maka hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar.”* (Q.S An-Nisaa: 9).

Teknik ini apabila dikaitkan dengan pendekatan Gestalt, sama halnya dalam tiga dimensi kesadaran, di mana konselor memberi perlakuan kepada konseli agar menjadi sadar pada saat sekarang dengan saat ini. Selain itu, dalam Islam, konselor juga dianjurkan untuk mendoakan dan berdoa dengan menggunakan lisan terhadap permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli dengan maksud agar Allah senantiasa memberikan jalan terbaik bagi konseli. Sebab agama Islam pada hakikatnya adalah memberikan pencerahan terhadap pola sikap, pola pikir dan pola perilaku umatnya ke arah kehidupan personal dan sosial yang *sakinah, mawadah, rahmah* dan *ukhuwah*.

²⁴Fardi Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2012), 245.

²⁵M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), 207-212.

F. Analisis Pendekatan Konseling Gestalt Terhadap Mahasiswi yang Merasa Kesepian

Contoh kasus: Dina, merupakan salah satu mahasiswi di perguruan tinggi negeri di Yogyakarta; di semester awal Dina bisa beradaptasi dengan lingkungan barunya, akan tetapi lambat laun dirinya mulai menarik diri dan seolah menjalani rutinitas kuliah mengalir saja seperti air, tanpa berusaha mendekati satu atau dua teman yang dapat dijadikan tempat berbagi pengalaman. Dina merupakan sosok mahasiswi yang menurut teman-teman sekelasnya kurang bisa menempatkan diri ketika bergaul. Ia memiliki sahabat dekat ketika masih duduk di bangku SMA. Namun sahabat yang ia percayai selama ini, secara perlahan namun pasti mulai merenggang komunikasinya. Terlebih setelah sahabatnya itu memiliki teman dekat laki-laki. Dina merasa kesepian sering melamun di kos, ia takut dan cemas menjalin pertemanan, dalam benaknya ia takut dikhianati hilang tanpa kabar yang jelas. Orang tua Dina, yang merupakan orang desa juga kurang lihai dalam menggunakan alat komunikasi seperti *handphone* (HP) sehingga ia merasa tidak ada lagi orang yang mepedulikannya. Dina merasa kesepian, hidupnya terasa hampa dalam kesendirian dan ia bingung

harus berbuat apa untuk membalikan keadaan yang dulu telah ia lewati bersama sahabat dekatnya tersebut.

Berdasarkan contoh kasus di atas, penulis dapat menyimpulkan beberapa indikator yang menyebabkan konseli merasa kesepian (*loneliness*), yaitu sering melamun, cemas dan takut ketika berinteraksi dengan orang lain, merasa tidak ada yang memperdulikannya lagi dan merasa hampa.

Permasalahan yang dialami konseli adalah masalah kesepian. Kesepian merupakan salah satu bentuk perilaku menyendiri yang disertai adanya ketidaktercapainya antara hubungan yang diharapkan dengan yang kenyataan yang ada. Oleh karena itu, dengan menggunakan pendekatan Gestalt merupakan salah satu pendekatan yang cocok untuk kasus Dina yang merasa kesepian dan membawa pada penekanan sekarang dan saat ini (*here and now*). Pendekatan ini juga bertujuan agar konseli dapat bangkit dari rasa kesepian dan mampu menjalin interaksi dengan teman-temannya. Pada kasus yang dialami konseli, ia mengalami depresi, kecemasan dan kekhawtiran terhadap sahabat dekatnya yang sudah tidak peduli lagi dengannya. Dalam proses konseling, teknik “permainan” yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan kursi kosong (*empty*

chair). Teknik permaian kursi kosong sebagaimana yang telah penulis uraian dalam pemahasan di atas dengan mengutip pendapat Perls, bertujuan untuk mengutarakan luapan emosi yang tidak tersampaikan ketika sahabat dekat konseli mulai meninggalkan dan tidak mempedulikannya. Selain itu, salah satu prinsip pendekatan Gestalt adalah menyelesaikan masalah yang belum terselesaikan. Untuk itu, konseli diminta oleh konselor untuk berperan sebagai dirinya dan sebagai sahabat dekatnya.

Melalui teknik ini, diharapkan konseli dapat mengutarakan pendapat dan perasaannya terhadap sahabat dekatnya sesuai dengan apa yang diharapkan. Setelah konseli merasa lega, maka konselor dan konseli dapat membuat kesepakatan apakah konseling masih akan dilanjut atau dicukupkan.

Berdasarkan uraian contoh kasus di atas, menurut penulis, pada dasarnya teori-teori konseling dapat digunakan untuk menangani masalah yang terjadi pada konseli yang merasa kesepian, hanya saja teknik konseling harus dipilih dan disesuaikan kebutuhan konseli, sehingga pendekatan yang digunakan pun terasa pas. Konseling Gestalt memandang manusia sebagai individu yang utuh dan memiliki kemampuan untuk menerima

tanggung jawab pribadi, memiliki dorongan untuk mengembangkan kesadaran yang akan mengarahkan menuju terbentuknya integritas atau keutuhan pribadi. Pendekatan ini menekankan bahwa konseli yang mengalami masalah harus dapat menyadari masalah yang dihadapinya dan memahami dirinya sendiri, sehingga pada akhirnya pemecahan masalah dilakukan oleh konseli.

Koselor membantu konseli untuk berusaha sendiri dan tidak menyalahkan orang lain, konseli diberikan dukungan untuk bisa mandiri dan dapat menyelesaikan masalahnya sendiri yang pada akhirnya konseli dapat menyadari situasi dan kenyataan hidup yang dijalani sekarang, tidak terlarut dengan masa lalu dan tidak terlalu berharap kepada masa depan tetapi apa yang dihadapi sekarang adalah yang harus dijalani dengan lebih baik, menghadapi hidup akan lebih optimis.

G. Penutup

Tujuan utama konseling Gestalt adalah meningkatkan proses pertumbuhan klien dan membantu klien mengembangkan potensi manusiawinya. Fokus utama dalam konseling Gestalt adalah membantu individu melalui transisinya dari keadaan yang selalu dibantu oleh lingkungan ke keadaan mandiri

(self-support). Konsep utama pendekatan Gestalt adalah *here and now* dan *unfinished business* yang tercakup didalamnya adalah emosi-emosi, peristiwa-peristiwa, ingatan-ingatan (memories), yang terhambat dinyatakan oleh individu yang bersangkutan. Adapun fase-fase dalam pendekatan konseling Gestalt:

Pertama, membentuk pola pertemuan terapeutik agar tercapai situasi yang memungkinkan perubahan-perubahan yang diharapkan pada klien. Situasi mengandung komponen emosional dan intuitif. *Kedua*, melaksanakan pengawasan, konselor berusaha meyakinkan atau

memaksa klien mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan keadaan klien. Dua hal yang harus dilakukan : menimbulkan motivasi pada klien dan menciptakan *rapport* yaitu hubungan baik antara konselor dan klien agar timbul rasa percaya klien bahwa segala usaha konselor. *Ketiga*, klien didorong untuk mengatakan perasaan-perasaannya pada pertemuan-pertemuan terapi saat ini, bukan menceritakan masa lalu atau harapan-harapan masa datang. *Keempat*, setelah klien memperoleh pemahaman dan kesadaran tentang dirinya, tindakannya, perasaannya, maka terapi ada pada fase terakhir.

Daftar Pustaka

- Adz-Dzaky, Bakran, Hamdani, M., *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002)
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2013)
- Febrini, Deni, *Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta: Teras, 2011)
- Jones, Nelson, Richard, *Teori & Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011)
- Mashudi, Fardi, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2012)
- Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*, (Padang: Universitas Negeri Padang, 2004)
- Safaria, Triantoro, *Terapi & Konseling Gestalt*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2005)