

Pendekatan Gestalt : Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling

Bukhari Ahmad

¹ IAIN Kerinci

Info Artikel :

Diterima 12 Juni, 2021
Direvisi 20 Agustus, 2021
Dipublikasikan 1 September 2021

Kata Kunci:

Pendekatan Gestalt
Konseling

ABSTRAK

Teori konseling dapat melayani sejumlah fungsi; sebagai seperangkat pedoman untuk menjelaskan cara-cara manusia belajar, berubah, dan berkembang; mengusulkan suatu model perkembangan normal dan bentuk-bentuk ekspresi gangguan perilaku; dan apa yang perlu dilakukan dan diharapkan pada proses konseling. Temuan-temuan penelitian ini sejalan dengan realita yang mungkin sering kita temui di lapangan bahwa implementasi bimbingan dan konseling di sekolah masih menemui banyak kendala, salah satunya terkait dengan kompetensi profesional Guru BK. Konseling Gestalt dikembangkan oleh Frederick S. Perls Terapi Gestalt adalah suatu terapi eksistensial yang menekankan kesadaran di sini dan sekarang. Terapi Gestalt dimulai sebagai revisi psikoanalisis dan dengan cepat berkembang sebagai sistem yang sepenuhnya independen dan terintegrasi. Karena terapi Gestalt adalah pendekatan pengalaman dan humanistik, terapi ini bekerja dengan kesadaran dan keterampilan kesadaran pasien.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author.

Koresponden:

Bukhari Ahmad,
Email: bukhari86@gmail.com

Pendahuluan

Teori konseling merupakan upaya untuk menjelaskan kegiatan konseling saat dimulai, berkembang dan berakhir. Teori konseling dapat melayani sejumlah fungsi; sebagai seperangkat pedoman untuk menjelaskan cara-cara manusia belajar, berubah, dan berkembang; mengusulkan suatu model perkembangan normal dan bentuk-bentuk ekspresi gangguan perilaku; dan apa yang perlu dilakukan dan diharapkan pada proses konseling. Singkatnya, teori konseling merupakan peta proses konseling, serta apa yang harus dilakukan oleh orang-orang yang terlibat dalam proses konseling dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam konseling kita selalu membutuhkan teori sebagai kerangka kerja guna mengorganisasikan informasi-informasi.

Konselor perlu menggunakan teori sebagai dasar untuk menerapkan asumsi-asumsi tentang sifat konseling dan sifat dasar manusia, menetapkan tujuan umum konseling, menetapkan teknik atau metode yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut, menstruktur peran dan tanggung jawab konselor dan klien dalam hubungan terapeutik. Melakukan konseling tanpa teori sama halnya dengan astronot yang terbang ke luar angkasa tanpa peta dan instrumen.

Namun pada kenyataannya tidak semua Guru BK/Konselor yang memahami konsep teori/pendekatan tersebut apalagi menerapkannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nurrahmi bahwa 15,79% guru BK kurang menguasai kerangka teoritik dan praksis BK, bahkan 10,53% guru BK tidak menguasai sama sekali (Nurrahmi, 2015). Studi lain menunjukkan temuan yang sama yakni sebanyak 50% Guru BK masih berada pada kategori cukup baik pada aspek penguasaan teori BK dan kemampuan mempraktikannya (Yusri, 2012). Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan Suryadi terhadap 101 guru bimbingan dan konseling menunjukkan bahwa terdapat 24 guru yang tidak kompeten (Suryadi, 2018).

Temuan-temuan penelitian ini sejalan dengan realita yang mungkin sering kita temui di lapangan bahwa implementasi bimbingan dan konseling di sekolah masih menemui banyak kendala, salah satunya terkait dengan kompetensi profesional Guru BK. Permasalahan-permasalahan ini yang kemudian dapat mencelakakan proses Pendidikan, atau lebih dikenal dengan Pendidikan tanpa ilmu Pendidikan (PENTIP) (Prayitno, 2009). Contoh yang paling konkrit adalah guru BK menjadikan teknik pemberian nasihat sebagai senjata utama dalam membantu mengatasi permasalahan siswa. Tentunya hal ini sangat tidak tepat, dikarenakan permasalahan-permasalahan yang dialami siswa harus mendapatkan sentuhan yang sesuai.

Selain pada level praktisi, materi mengenai teori/pendekatan dalam bimbingan dan konseling juga dianggap sangat sulit oleh mahasiswa. Hal ini didasarkan atas pengamatan dan wawancara yang penulis lakukan terhadap beberapa mahasiswa di Institut Agama Islam Negeri Kerinci pada tanggal 19 Mei 2021 yang mengemukakan bahwa pendekatan Bimbingan dan Konseling merupakan salah satu mata kuliah tersulit. Penyebabnya bisa jadi dikarenakan proses pembelajaran hanya sebatas teori tanpa dilanjutkan dengan praktik, sehingga mahasiswa hanya mampu “meraba-raba” mengenai bagaimana cara implementasinya. Kemudian referensi yang digunakan juga kebanyakan menggunakan referensi asing, tentunya mahasiswa dengan kemampuan bahasa Inggris yang rendah akan sangat sulit memahami materi.

Sebagai respon permasalahan-permasalahan di atas tentunya teori/pendekatan BK wajib dikuasai oleh Guru BK dan mahasiswa. Di antara sekian pendekatan tersebut salah satunya adalah pendekatan Gestalt yang dikembangkan oleh Frederick S. Perls. Nama teori ini begitu populer, namun tidak semua praktisi memahami bagaimana konsep dasar dan implementasinya. Makalah ini bertujuan untuk menguraikan, mendeskripsikan dan menganalisis konsep dasar teori ini dan aplikasinya dalam pelayanan bimbingan dan konseling. Berdasarkan tujuan tersebut maka dapat dirumuskan pertanyaan sebagai berikut: 1) bagaimana sejarah pendekatan Gestalt?; 2) bagaimana pandangan tentang manusia, kekuatan motivasi, perkembangan kepribadian dan perilaku maladaptif ?; 3) bagaimana tujuan konseling menurut pendekatan Gestalt?; 4) bagaimana peran Konselor dan teknik-teknik pendekatan Gestalt?; 5) apa saja permasalahan-permasalahan individu yang bisa diatasi dengan pendekatan Gestalt?; dan 6) apa saja kelebihan dan kelemahan pendekatan Gestalt?.

Pembahasan

1. Sejarah Pendekatan Gestalt

Konseling Gestalt dikembangkan oleh Frederick S. Perls. Perls mendapatkan gelar dalam bidang medis di Universitas Frederick Wilhelm Berlin, Jerman pada tahun 1921

(Taufik, 2012). Perls kemudian melakukan percobaan di bidang institut psikoanalisis Berlin, Frankfurt dan Vienna. Pada tahun 1933, Perls membuka praktek di Amsterdam sampai kedatangan Nazi yang membuatnya pindah ke Afrika Selatan. Pada tahun 1964 Perls pindah ke Amerika Serikat dan menjadi guru terapi Gestalt di Institut Erassalen California sampai tahun 1969 (Taufik, 2012).

Pendekatan Gestalt dimulai ketika Perls menulis *Ego, Hunger and Aggression* pada tahun 1941-1942 (Taufik, 2012). Terbitan pertama buku ini pada tahun 1946 di Afrika Utara yang berjudul *A Revision of Freud's Theory and Methods*. Kemudian buku ini diterbitkan dengan judul *The Beginning of Gestalt Therapy* pada tahun 1966. Kata "*Gestalt Therapy*" pertama kali digunakan sebagai judul buku yang ditulis oleh Frederick Perls, Ralph Hefferline, dan Paul Goodman pada tahun 1951, tidak lama setelah dibentuknya The New York Institute for Gestalt Therapy, yang bermarkas di apartemen milik Fritz dan Lura Perls di New York City (Taufik, 2012).

Frederick "Fritz" Perls, Laura Perls dan Paul Goodman mensintesis berbagai tren budaya dan intelektual tahun 1940-an dan 1950-an menjadi Gestalt baru, yang memberikan alternatif klinis dan teoritis yang canggih untuk dua teori utama lainnya pada zaman mereka: behaviorisme dan psikoanalisis klasik (B. Bowins, 2021; Yontef & Jacobs, 1994, 2008).

Terapi Gestalt dimulai sebagai revisi psikoanalisis dan dengan cepat berkembang sebagai sistem yang sepenuhnya independen dan terintegrasi (B. Bowins, 2021). Karena terapi Gestalt adalah pendekatan pengalaman dan humanistik, terapi ini bekerja dengan kesadaran dan keterampilan kesadaran pasien daripada menggunakan ketergantungan psikoanalitik klasik pada interpretasi analisis atas alam bawah sadar (B. Bowins, 2021). Dalam terapi Gestalt, terapis/konselor secara aktif dan pribadi terlibat dengan pasien daripada mendorong pemindahan dengan tetap dalam peran analitis netralitas. Terapi Gestalt menggantikan sistem psikoanalisis klasik mekanistik, simplistik, sistem Newtonian dengan teori bidang relasional postmodern berbasis proses.

Terapis/Konselor Gestalt menggunakan metode aktif yang tidak hanya mengembangkan kesadaran pasien tetapi juga aspek kesadaran dan perilaku mereka (B. Bowins, 2021). Metode aktif dan keterlibatan pribadi aktif dari terapi Gestalt digunakan untuk meningkatkan kesadaran, kebebasan, dan pengarahan diri sendiri dari pasien daripada mengarahkan pasien ke tujuan yang telah ditetapkan seperti dalam terapi perilaku (*behavior*).

Sistem terapi Gestalt benar-benar integratif dan mencakup komponen afektif, sensorik, kognitif, interpersonal, dan perilaku (Joyce & Sills, 2009). Dalam terapi Gestalt, terapis dan pasien didorong untuk kreatif dalam melakukan pekerjaan penyadaran. Tidak ada teknik yang diresepkan atau dilarang dalam terapi Gestalt (Yontef & Jacobs, 2008).

2. Pandangan tentang Manusia

Pandangan Gestalt tentang manusia berakar pada filsafat eksistensial dan fenomenologi. Pandangan ini menekankan konsep-konsep seperti perluasan kesadaran,

penerimaan tanggung jawab pribadi, kesatuan pribadi, dan mengalami cara-cara yang menghambat kesadaran. Dalam terapinya, pendekatan Gestalt berfokus pada pemulihan kesadaran serta pada pemaduan polaritas-polartias dan dikotomi-dikotomi dalam diri. Terapi diarahkan bukan pada analisis, melainkan pada integrasi yang berjalan selangkah demi selangkah dalam terapi sampai klien menjadi cukup kuat untuk menunjang pertumbuhan pribadinya sendiri (Taufik, 2012).

Pandangan Gestalt mengenai manusia bahwa individu memiliki kesanggupan memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu. Disebabkan oleh masalah-masalah tertentu dalam perkembangannya, individu membentuk berbagai cara menghindari masalah dan karenanya, menemui jalan buntu dalam pertumbuhan pribadinya (Corey, 2009).

Menurut Perls dalam Hansen, terdapat 8 asumsi mengenai manusia (Hansen, 1977), antara lain:

1. Manusia merupakan satu kesatuan, keterpaduan dari berbagai elemen seperti pikiran, sensasi, persepsi. Dari berbagai yang ada pada dirinya tersebut tidak satupun yang dapat dimengerti tanpa mengaitkan dengan keseluruhan orang itu.
2. Manusia merupakan bagian dari lingkungannya dan ia tidak akan bisa dimengerti apabila kita melepaskan dari lingkungannya itu.
3. Manusia memilih bagaimana caranya merespon terhadap perangsang internal maupun perangsang eksternal. Manusia itu merupakan aktor (pelaku) bagi dunianya bukan hanya reaktor (pasif).
4. Manusia mempunyai potensi untuk sepenuh-penuhnya menyadari sensasinya (rasa badannya), pikirannya, emosinya dan persepsinya.
5. Manusia dapat membuat pilihan-pilihan karena manusia menyadari sensasinya, pikiran dan emosinya, dan manusia yang berbahagia adalah yang menyadari ketiga hal tersebut.
6. Manusia mempunyai kemampuan untuk mengurus dirinya sendiri secara efektif.
7. Manusia tidak dapat mengalami masa lalunya atau masa depannya, manusia hanya dapat melalui masa sekarang, dan masa sekarang selalu tidak akan pernah terulang.
8. Manusia pada dasarnya dikatakan bagus, ya tidak bagus, dikatakan jelek ya tidak jelek, dengan demikian jangan menghebat-hebatkan manusia dan jangan pula menjelek-jelekkan manusia itu.

3. Kekuatan Motivasi

Menurut pandangan Gestalt bahwa manusia memiliki kapasitas untuk mengarahkan perkembangan dirinya. Selanjutnya Perls dalam Hansen menjelaskan bahwa suatu dorongan pokok yang menyebabkan manusia tersebut bertingkah laku adalah dorongan untuk beraktualisasi diri atau dorongan mewujudkan diri (Hansen, 1977). Dalam pendekatan konseling Gestalt digunakan istilah "*on becoming*" atau usaha seseorang untuk mewujudkan diri, yang berorientasi pada masa sekarang. Menurut Fritz, *on becoming* yang melihat pada masa sekarang adalah: *striving to be*, dengan arti usaha-usaha guna mewujudkan diri apa adanya (Hansen, 1977). *Striving to be* itu bersifat sangat individual, jadi orang yang hampir-hampir tidak mungkin meramalkan tingkah laku seseorang. Menurut Perls dalam Hansen Satu-satunya hal yang dapat diketahui adalah bahwa pada diri seseorang ada dua keinginan dan keinginan itu berada dalam konflik. Biasanya salah satu

keinginan yang dapat dominan, dan keinginan yang dominan itulah yang akan menentukan tingkah laku seseorang dalam memenuhi keinginannya (B. Bowins, 2021; Hansen, 1977).

4. Perkembangan Kepribadian

Perkembangan kepribadian merupakan hasil perjuangan individu untuk menyeimbangkan keinginan-keinginan yang ada pada dirinya yang seringkali berada dalam konflik (B. Bowins, 2021; Hansen, 1977; Prayitno, 1998; Taufik, 2012; Yontef & Jacobs, 1994).

1. Tahap Sosial, tahap ini dimulai saat individu kecil, yang dimulai oleh kesadaran anak bahwa diluar dirinya itu ada orang lain. Fase ini didominasi oleh keharusan interaksi dengan orang lain yang memungkinkan organism untuk bertahan hidup. Bayi tidak dapat mendapatkan makanan sendiri, jadi dia mengandalkan orang lain untuk itu.
2. Tahap *Psychophysical*, tahap ini diwarnai dengan kesadaran akan aku, saya, dan diri sendiri disamping adanya orang lain. "*The psychophysical, characteristic by awareness of one's own person, is described in terms of personality and is divided into three components; self, self-image, and being*" (Hansen, 1977).
 - a) *Self* (Diri)
 - b) *Self Image* (Penilaian terhadap diri)
 - c) *Being* (Keberadaan diri sendiri)

Ketiga komponen di atas akan bersifat terpadu dan secara penuh berfungsi melalui ketiga proses berikut, yaitu:

- 1) Adaptasi, merupakan proses dimana seseorang menyadari adanya batas antara diri sendiri dan lingkungan sehingga mengalami penemuan diri. Proses ini memungkinkan anak menyadari adanya batas antara dirinya dan orang lain (Hansen, 1977).
 - 2) *Acknowledgement*, merupakan pengakuan dan pada dasarnya adalah proses dimana individu menyadari dirinya sendiri sehingga didapatlah "inilah saya". Dengan adanya *acknowledgement* ini memungkinkan anak menyadari diri sendiri dan menghargai diri sendiri (Hansen, 1977).
 - 3) *Approbation*, merupakan proses yang memisahkan antara diri sendiri dan bukan diri sendiri. *Approbation* menciptakan *self image*. *Self image* merupakan pecahan dari dua pribadi. Pertentangan antara *self* dan *self image* tersebut dinamakan konflik yaitu bertempurnya *self* dan *self image* dalam pribadi seseorang akan dapat menimbulkan frustrasi (Hansen, 1977).
3. Tahap Spiritual, dimana individu mempunyai kemampuan dalam menjembatani konflik-konflik dan frustrasi-frustrasi tersebut.

5. Perilaku *Maladaptive*

Passons membagi perilaku *maladaptive* menjadi 6 area (Hansen, 1977), yakni:

1. Kurangnya kesadaran, "biasanya berhubungan dengan orang yang berkepribadian kaku. Menurut Hansen (1977: 150) mengemukakan bahwa "*The character they have established to maintain the delicate balance between self and self-image causes them to get out of contact with the what and how of their behavior.*"
2. *Lack of responsibility*, "*related to lack of awareness, but takes the form of trying to manipulate the environment instead of the self*" yaitu tidak mau bebas, dan ingin tetap tergantung.
3. *Loss of contact with the environment*, yaitu menolak berhubungan dengan lingkungan
4. *Inability to complete Gestalt*, disebut juga dengan *unfinished bussiness*. Menurut Hansen (1977: 151) mengemukakan bahwa ketika *unfinished bussiness* menjadi kuat, individu

diliputi keasyikan, perilaku kompulsif, kewaspadaan, energi yang menindas dan banyak aktivitas yang merugikan diri sendiri. "

5. *Disowning of needs*, "occurs when someone acts to deny one of his or her needs. Dengan kata lain yaitu menolak kebutuhan diri sendiri
6. *Dichotomizing dimension of the self*, yaitu melihat diri sendiri dalam kontinum "hitam-putih"

6. Tujuan Terapi/Konseling Gestalt

Tujuan terapi/konseling Gestalt adalah agar klien dapat berkolaborasi dengan terapis untuk meningkatkan kesadaran pribadi dan secara aktif menantang hambatan yang telah menghalangi penyembuhan hingga saat ini (Clarke, 2021). Terapi/konseling Gestalt juga bertujuan membantu klien untuk sepenuhnya menerima dirinya yang sekarang membentuk kemampuan klien untuk mengatasi masalahnya. Tujuan-tujuan ini dapat dicapai melalui pencapaian satu atau lebih beberapa tujuan khusus yaitu membangun kesadaran, integrasi, pematangan, tanggung jawab, otentisitas, pengaturan diri, dan perubahan perilaku (Harman, 1974).

Tujuan konseling Gestalt juga dikemukakan oleh Prayitno adalah sebagai berikut (Prayitno, 1998):

1. Membangun integrasi kepribadian.
2. Mengentaskan individu dari kondisinya yang tergantung pada pertimbangan orang lain ke mengatur diri sendiri (*to be true to himself*).
3. Integrasi tidak pernah sempurna, kematangan tidak pernah penuh. Dan hal itu adalah proses yang berlangsung terus, dan tidak pernah berhenti.
4. Meningkatkan kesadaran individual: individu dapat bertingkah laku menurut prinsip-prinsip Gestalt, semua situasi bermasalah yang muncul dan selalu akan muncul dapat diatasi dengan baik.

Tujuan konseling Gestalt adalah menciptakan eksperimen dengan konseli untuk membantu konseli:

1. Mencapai kesadaran atas apa yang mereka lakukan dan bagaimana mereka melakukannya. Kesadaran itu termasuk di dalamnya, insight, penerimaan diri, pengetahuan tentang lingkungan, tanggung jawab terhadap pilihannya.
2. Kemampuan untuk melakukan kontak dengan orang lain.
3. Memiliki kemampuan mengenali, menerima mengekspresikan perasaan, pikiran dan keyakinan dirinya (Komalasari, 2011).

7. Peran Konselor dalam Konseling/Terapi Gestalt

Penekanan penting dari terapi Gestalt adalah konselor tidak bertujuan untuk mengubah klien mereka. Peran konselor adalah membantu klien dalam mengembangkan kesadaran diri mereka sendiri tentang bagaimana mereka saat ini. Oleh karena itu, ini akan memungkinkan mereka untuk memperbaiki masalah yang mempengaruhi hidupnya. Pekerjaan Konselor adalah mengajak klien ke dalam kemitraan aktif di mana mereka dapat belajar tentang diri mereka sendiri dengan mengadopsi sikap pengalaman terhadap kehidupan di mana mereka mencoba perilaku baru dan memperhatikan apa yang terjadi (Corey, 2009).

Sesi terapi Gestalt tidak mengikuti pedoman khusus, pada kenyataannya, konselor didorong untuk menggunakan kreativitas dalam pendekatan mereka, tergantung pada konteks dan kepribadian masing-masing klien. Apa yang konsisten adalah penekanan pada kontak langsung antara konselor dan klien, pengalaman langsung dan eksperimen, dan fokus pada “apa dan bagaimana”, apa yang dilakukan klien dan bagaimana dia melakukannya, serta “di sini dan sekarang . ” Bersama-sama, konselor dan klien akan mengevaluasi apa yang terjadi sekarang dan apa yang dibutuhkan sebagai hasilnya. Konselor menahan diri dari menafsirkan peristiwa, dengan fokus hanya pada yang langsung, termasuk tanggapan fisik klien. Mengomentari perubahan postur tubuh yang halus, misalnya, dapat membawa seseorang ke masa kini. Dengan cara ini, terapi Gestalt membantu orang mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana tubuh emosional dan fisik mereka terhubung. Memahami diri internal adalah kunci untuk memahami tindakan, reaksi, dan perilaku. Terapi Gestalt membantu orang mengambil langkah pertama menuju kesadaran ini sehingga mereka dapat mengenali dan menerima pola-pola ini (B. Bowins, 2021; Zahm & Gold, 2002, 2004).

Dalam proses konseling Gestalt, konselor memiliki peran dan fungsi yang unik (Prayitno, 1998), yaitu:

- a. Konselor memfokuskan pada perasaan, kesadaran, bahasa tubuh, hambatan energi, dan hambatan untuk mencapai kesadaran yang ada pada konseli.
- b. Konselor adalah “*artisti participant*” yang memiliki peranan dalam menciptakan hidup baru klien. Sama halnya dengan para seniman yang perlu mempunyai hubungan dengan apa yang dilukisnya, terapis adalah partisipan artistik dalam penciptaan suatu hidup baru (Corey, 2009).
- c. Konselor berperan sebagai *projection screen*. Klien menggunakan terapis sebagai layar proyeksi dan memandang terapis sebagai pemberi apa-apa yang hilang darinya.
- d. Konselor harus dapat membaca dan mengintrepetasi bentuk-bentuk bahasa yang dilontarkan klien. Isyarat-isyarat baik verbal dan nonverbal menghasilkan informasi yang kaya bagi konselor, sebab isyarat-isyarat itu sering mengkhianati perasaan-perasaan klien, yang klien sendiri tidak menyadarinya.
- e. Peran konselor adalah menyediakan atmosfer di mana klien diberikan kesempatan untuk mengetahui kebutuhannya; Menyediakan tempat agar klien dapat mengalami pertumbuhan.

8. Proses dan Teknik Konseling/Terapi Gestalt

Konseling Gestalt melalui proses sebagai berikut (Prayitno, 1998; Taufik, 2012; Yontef & Jacobs, 1994):

- a. Teknik Umum
 - 1) Pengawasan konseling
Yaitu yang menggarap pengawasan proses dan dilakukan usaha sehingga klien menyadari bahwa meskipun konselor memberikan bantuan tetapi klien sendirilah yang berusaha mengadakan perubahan pada diri sendiri. Dalam penerapan teknik ini, beberapa hal yang harus diperhatikan oleh konselor adalah:
 - a) Konselor tidak merekonstruksi masa lampau serta tidak pula menghidup-hidupkan ketidaksadaran klien
 - b) Masa lampau itu tidak perlu diabaikan, namun digunakan juga jika masih dialami oleh klien sekarang

- c) Konselor tidak bertanya “mengapa” kepada klien sebab akan menyebabkan klien akan menutup-nutupi kesalahannya.
- 2) Orientasi sekarang dan di sini
Maksudnya adalah tidak mengkonstruksi masa lalu atau motif-motif tidak sadar, tetapi memfokuskan pembahasan pada keadaan sekarang. Ini bukan berarti bahwa masa lalu tidak penting. Pentingnya masa lalu hanya dalam kaitannya dengan masa sekarang.
- b. Memfrustasikan klien
Adalah menyadarkan klien bahwa ia betul-betul bermasalah. Lakukan terus menerus sampai klien bertemu dengan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Setelah masalahnya disadari klien, kemudian klien dapat mengemukakan modal dasar dan kekuatan yang dimilikinya yang dapat dipergunakan dalam konseling guna mengatasi masalah yang dialaminya
- c. Teknik eksperinsial
Mengarahkan klien untuk mengalami sendiri, yaitu konselor berusaha agar klien mengalami langsung terhadap apa-apa yang dikemukakannya. Dan dalam hal ini dapat digunakan teknik khusus antara lain:
 - 1) Klien diarahkan untuk menggunakan kata ganti orang (*personal pronoun*) misalnya klien mesti berkata “saya merasa senang bertemu dengan dia” jadi klien harus berkata “saya” bukan “kami”. Konselor juga bertanya “anda bagaimana?” yang bertujuan agar klien bertanggung jawab dan tidak menyalahkan orang lain.
 - 2) Mengubah kalimat pertanyaan menjadi kalimat pernyataan, misalnya “apakah saya dapat melakukannya?”, menjadi “saya dapat melakukannya.”
 - 3) Menggunakan kalimat-kalimat yang langsung menimbulkan arti tanggung jawab dan meminta ketegasan dari klien.
 - 4) Membagi kesedihan dengan cara melakukan refleksi perasaan. Misalnya konselor berkata “Anda sedih dengan kepergiannya.”
 - 5) Melakukan permainan proyeksi, jika klien memproyeksikan sesuatu kepada orang ketiga, selanjutnya diminta bagaimana pendapatnya apabila hal itu terjadi pada dirinya sendiri. Dan dapat pula menanyakan alasan yang bersumber dari dirinya sendiri
 - 6) Konselor menyatakan penghargaan bagi yang cocok dikemukakan klien dan ketidaksukaan terhadap sesuatu yang tidak cocok. Klien juga diajak untuk mengemukakan hal-hal yang bagus dan tidak bagus bagi orang lain.
 - 7) Permainan kebalikan, yaitu apabila klien memperlakukan sesuatu terhadap orang lain dibalikkan menjadi seolah-oleh klien yang diperlakukan begitu oleh orang lain
 - 8) Permainan dialog, yaitu pembicaraan diantara dua orang. Dialog antara dua kecenderungan yang berlawanan memiliki sasaran meningkatkan taraf integrasi polaritas-polaritas dan konflik-konflik yang ada pada diri seseorang ke taraf yang lebih tinggi.

9. Penelitian Mengenai Penerapan Pendekatan Gestalt dalam Konseling/Psikoterapi

Terapi Gestalt adalah pendekatan psikoterapi yang berpusat pada klien yang membantu klien fokus pada saat ini dan memahami apa yang sebenarnya terjadi dalam hidup mereka saat ini, daripada apa yang mereka anggap terjadi berdasarkan pengalaman masa lalu. Alih-alih hanya berbicara tentang situasi masa lalu, klien didorong untuk mengalaminya, mungkin melalui peragaan ulang. Melalui proses Gestalt, klien belajar menjadi lebih sadar tentang bagaimana pola pikir dan perilaku negatif mereka sendiri menghalangi kesadaran diri yang sebenarnya dan membuat mereka tidak bahagia (B. Bowins, 2021).

Terapi Gestalt dapat membantu klien dengan masalah seperti kecemasan, depresi, harga diri, kesulitan hubungan, dan bahkan masalah fisik seperti sakit kepala migrain, kolitis ulserativa, dan kejang punggung. Individu yang baik untuk terapi Gestalt adalah mereka yang tertarik untuk mengembangkan kesadaran diri tetapi mungkin atau mungkin tidak memahami peran yang mereka mainkan dalam ketidakbahagiaan dan ketidaknyamanan mereka sendiri (Zahm & Gold, 2004).

Beberapa penelitian membuktikan bahwa pendekatan Gestalt berkontribusi secara teoritis, strategis, dan taktis / teknis untuk pengobatan gangguan stres pasca-trauma (PTSD) (Cohen, 2003; Nazari, Mohammadi, & Nazeri, 2014). Dari sudut pandang teoritis, konseptualisasi PTSD sebagai kasus khusus dari "*unfinished business*" menempatkan terapi Gestalt sebagai strategi pilihan untuk permasalahan ini. Dari sudut pandang strategis, terapi Gestalt menawarkan fenomenologi dan dialog "Aku-Engkau" sebagai komponen terapi yang efektif. Kemudian dari sudut pandang taktis, terapi Gestalt menawarkan mekanisme unik untuk memunculkan konflik terkait trauma dari masa lalu dan menyelesaikannya di masa sekarang. Mekanisme ini meliputi: memperhatikan gerakan tubuh "di sini dan sekarang," dan perilaku non-verbal, bersikeras untuk menceritakan kembali peristiwa traumatis seolah-olah terjadi di masa sekarang, penggunaan fantasi dan visualisasi, peningkatan kreatif bahasa tubuh, kursi kosong, dan psikodrama (Cohen, 2003).

Pendekatan Gestalt juga dinilai efektif untuk mengatasi gangguan kecemasan pada siswa dalam menghadapi ujian (Hosseini, 2017; Serok, 1991), maupun kecemasan umum yang dialami individu (Herrera Salinas, Mstibovskyi, Roubal, & Brownell, 2018). Dilihat dari pendekatan terapi Gestalt, kecemasan dianggap sebagai proses yang mempengaruhi komponen fisiologis, emosional, dan intelektual, serta keadaan non-diferensiatif antara masa kini dan masa depan.

Studi lain juga membuktikan bahwa pendekatan Gestalt dapat digunakan untuk mengatasi *academic procrastination* (Gading, 2020). Peneliti menggunakan treatment secara kelompok untuk mengatasi permasalahan *procrastination*. Menurut peneliti, Gestalt merupakan teknik yang efektif untuk kasus ini. Teknik ini pada dasarnya merupakan pendekatan konseling yang dilakukan dalam pengaturan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok dan bertujuan untuk menciptakan konteks yang memungkinkan konseli menyadari sepenuhnya apa yang dialaminya; dan meningkatkan kualitas kontak yang mereka buat dengan orang lain (Gading, 2020).

Selain beberapa kasus di atas, penerapan Gestalt dalam konseling/psikoterapi terbukti efektif untuk meningkatkan *self esteem* (Shub, 2000), *self efficacy* (Saadati & Lashani, 2013), *Dythymic Disorder* (Farahzadi & Masafi, 2013), depresi (González-Ramírez et al., 2017), kecanduan narkoba (Coven & Blackhawk, 1978; Sideroff, 1979), dan permasalahan lainnya.

10. Kelebihan dan kekurangan Konseling/Terapi Gestalt

Sebagai salah satu pendekatan dalam konseling/psikoterapi, Gestalt memiliki kelebihan dan kelemahan seperti yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Kelebihan dan Kekurangan Konseling/Terapi dengan Menggunakan Pendekatan Gestalt

Kelebihan	Kelemahan
1. Ada penelitian empiris untuk mendukung terapi Gestalt dan tekniknya (Corsini & Wedding, 2000). Secara khusus, terapi Gestalt sama dengan atau lebih besar dari terapi lain dalam mengobati berbagai gangguan, terapi Gestalt memiliki dampak menguntungkan dengan gangguan kepribadian, dan efek terapinya stabil. 2. Bekerja dengan peristiwa masa lalu dengan membuatnya relevan hingga saat ini (Corey, 2009) 3. Serbaguna dan fleksibel dalam terapi. Gestalt memiliki banyak teknik dan dapat diterapkan pada masalah terapeutik yang berbeda (Australian Institute of Professional Counselors, 2016). 4. Pendekatan yang konfrontif dan aktif (Corey, 2009) 5. Terapi Gestalt memberikan perhatian terhadap pesan-pesan non verbal (Corey, 2009) 6. Terapi Gestalt menggairahkan hubungan dan pengungkapan perasaan-perasaan langsung, dan menghindari intelektualisasi abstrak tentang masalah-masalah klien (Corey, 2009) 7. Terapi Gestalt meletakkan penekanan pada klien untuk menemukan makna-maknanya sendiri dan membuat penafsiran sendiri (Corey, 2009)	1. Agar terapi Gestalt efektif, terapis harus memiliki tingkat perkembangan pribadi yang tinggi (Corey, 2009). 2. Efektivitas teknik konfrontif dan teatrikal dari terapi Gestalt terbatas dan belum mapan (Australian Institute of Professional Counselors, 2016). 3. Bahaya potensial bagi terapis untuk menyalahgunakan kekuatan yang mereka miliki dengan klien (Corey, 2009). 4. Dianggap sebagai pendekatan yang berpusat pada diri sendiri yang berkaitan dengan pengembangan individu saja (Australian Institute of Professional Counselors, 2016). 5. Tidak memiliki dasar teori yang kuat (Australian Institute of Professional Counselors, 2016). 6. Hanya berurusan dengan di sini dan sekarang (Australian Institute of Professional Counselors, 2016). 7. Tidak menangani diagnosis dan pengujian (Australian Institute of Professional Counselors, 2016) 8. Terapi Gestalt cenderung antiintelektual dalam arti kurang memperhatikan faktor-faktor kognitif (Corey, 2009) 9. Terapi Gestalt bisa yang nyata bahwa terapis memiliki kekuatan untuk memanipulasi klien melalui teknik-teknik yang digunakannya (Corey, 2009).

Kesimpulan

Terapi Gestalt adalah suatu terapi eksistensial yang menekankan kesadaran di sini dan sekarang. Fokus utamanya adalah pada apa dan bagaimana tingkah laku dan pada peran urusan yang tidak selesai dari masa lampau yang menghambat kemampuan individu untuk bisa berfungsi secara efektif. Konsep utamanya mencakup penerimaan tanggung jawab pribadi, hidup pada saat sekarang, pengalaman langsung yang merupakan kebalikkan dari membicarakan pengalaman-pengalaman secara abstrak, penghindaran diri, *unfinished business* dan penembusan jalan buntu.

Sasaran terapeutiknya utamanya adalah menantang klien untuk beralih dari dukungan lingkungan kepada dukungan diri. Perluasan kesadaran, yang dipandang kuratif dengan dan pada dirinya adalah suatu tujuan dasar. Dengan kesadaran, klien mampu mendamaikan polaritas-polaritas dan dikotomi-dikotomi yang ada dalam dirinya sehingga bergerak menuju reintegrasi segenap aspek dari dirinya.

Meskipun pendekatan ini tergolong lawas, namun pendekatan ini masih diterapkan oleh terapis/konselor hingga saat ini, karena secara teori dan penelitian terbukti bahwa penerapan pendekatan ini dapat menyelesaikan beberapa kasus yang dialami oleh klien, terlepas dari kelemahan-kelemahan yang berhasil diidentifikasi.

Referensi

- Australian Institute of Professional Counselors. (2016). *A Guide to Counselling Therapies (DVD)*. Sydney: : J & S Garrett Pty Ltd.
- Bowins, B. (2021). *Chapter 17 - Gestalt therapy* (B. B. T.-S. and P. for M. H. Bowins, Ed.). doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-85049-0.00017-9>
- Clarke, J. (2021). What Is Gestalt Therapy? Retrieved from Very Well Mind website: <https://www.verywellmind.com/what-is-gestalt-therapy-4584583#:~:text=The goal of Gestalt therapy is for the,into play with Gestalt therapy%2C including the following%3A>
- Cohen, A. (2003). Gestalt Therapy and Post-Traumatic Stress Disorder: The Irony and the Challenge. *Gestalt Review*, 7, 42. doi: 10.5325/gestaltreview.7.1.0042
- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi* (E. Koswara, Ed.). Bandung: PT Refika Aditama.
- Corsini, R. ., & Wedding, D. (2000). *Current Psychotherapies (6th ed.)*. Belmont, CA: Thomson Learning, Inc.
- Coven, A. B., & Blackhawk, E. (1978). Gestalt Polarities: Understanding and Counseling the Resistant, Non-Motivated Drug-Dependent Person. *Journal of Drug Issues*, 8(4), 427-433. doi: 10.1177/002204267800800405
- Farahzadi, M., & Masafi, S. (2013). Effectiveness of Gestalt and Cognitive-behavioural Play

- Therapy in Decreasing Dythymic Disorder. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1642–1645. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.07.007>
- Gading, I. K. (2020). Group Counseling with The Gestalt Technique to Reduce Academic Procrastination. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (IJET)*, 15, 262. doi: 10.3991/ijet.v15i14.14465
- González-Ramírez, E., Carrillo-Montoya, T., García-Vega, M. L., Hart, C. E., Zavala-Norzagaray, A. A., & Ley-Quinónez, C. P. (2017). Effectiveness of hypnosis therapy and Gestalt therapy as depression treatments. *Clínica y Salud*, 28(1), 33–37. doi: <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.11.001>
- Hansen, J. C. (1977). *Counseling Theory and Process*. Boston: Allyn and Bacon, Inc.
- Harman, R. L. (1974). Goals of Gestalt therapy. *Professional Psychology*, Vol. 5, pp. 178–184. doi: 10.1037/h0037609
- Herrera Salinas, P., Mstibovskyi, I., Roubal, J., & Brownell, P. (2018). Researching gestalt therapy for anxiety in practice-based settings: A single-case experimental design. *Revista Argentina de Clinica Psicologica*, 27, 321–336. doi: 10.24205/03276716.2018.1066
- Hossein, K. A. (2017). The effect of gestalt therapy on generalized anxiety disorder and test anxiety in students. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 7(28).
- Joyce, P., & Sills, C. (2009). *Skills in Gestalt counseling & psychotherapy (2nd ed.)*. London: SAGE Publications.
- Komalasari, G. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Nazari, I., Mohammadi, M., & Nazeri, G. (2014). Effectiveness of Gestalt therapy on Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) symptoms on veterans of Yasuj city TT - بخشی از شهر جاند یازان در ساندحه از پس اسد ترس اخ تلال علائم ک هاشن بر ر گ روی شدیوه به درمانی گ شد تالات یاسوج. *Yums-Armaghan*, 19(4), 295–304. Retrieved from <http://armaghanj.yums.ac.ir/article-1-194-en.html>
- Nurrahmi, H. (2015). Kompetensi Profesional Guru Bimbingan dan Konseling. *Al Hikmah*, 9(1), 45–55. doi: <https://doi.org/10.24260/al-hikmah.v9i1.87.g81>
- Prayitno, P. (1998). *Konseling Pancawaskita*. Padang: FIP IKIP Padang.
- Prayitno, P. (2009). *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Saadati, H., & Lashani, L. (2013). Effectiveness of Gestalt Therapy on Self-efficacy of Divorced Women. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1171–1174. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.721>
- Serok, S. (1991). The Application of Gestalt Methods for the Reduction of Test Anxiety in Students. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 16(2), 157–164. doi: 10.1080/0260293910160205

- Shub, B. C. D. (2000). Gestalt Therapy and Self-Esteem. *Gestalt Review*, 4, 111. doi: 10.5325/gestaltreview.4.2.0111
- Sideroff, S. I. (1979). Use of Gestalt Therapy within a Drug Treatment Program. *Journal of Drug Education*, 9(4), 349–357. doi: 10.2190/WQDV-DGK0-A5N2-9CYJ
- Suryadi, H. (2018). Peningkatan Kompetensi Guru BK dalam Layanan Bimbingan Klasikal Melalui Lesson Study Berbasis Sekolah (LSBS). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 08(01), 1–18.
- Taufik, T. (2012). *Model-model Konseling*. Padang: UNP Press.
- Yontef, G., & Jacobs, L. (1994). *Gestalt Therapy*.
- Yontef, G., & Jacobs, L. (2008). Gestalt therapy. *Current Psychotherapies*, 342–382.
- Yusri, Y. (2012). Meningkatkan Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor Profesional di Sekolah. *Seminar Internasional Konseling Malindo-2*. Padang: Jurusan BK Universitas Negeri Padang.
- Zahm, S. G., & Gold, E. K. (2002). Gestalt Therapy. In M. Hersen & W. B. T.-E. of P. Sledge (Eds.), *Encyclopedia of Psychotherapy* (pp. 863–872). doi: <https://doi.org/10.1016/B0-12-343010-0/00105-7>
- Zahm, S. G., & Gold, E. K. (2004). Gestalt Therapy. In C. D. B. T.-E. of A. P. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology* (pp. 95–104). doi: <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00451-7>