TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN : 2810-0395
e-ISSN : 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3002

MENGENAL LEBIH DEKAT KONSELING GESTALT: SEBUAH STUDI LITERATUR

Getting to Know Gestalt Counseling: A Literature Review

Bakhrudin All Habsy[1], Choiril Ibadiyah Fikri[2], Fahmida Qurrotussalwa[3], Dwi Lutviani Septianingtyas[4], Dwi Oktavia Naila Rahmah[5]
Universitas Negeri Surabaya
bakhrudinhabsy@unesa.ac.id; choiril.23036@mhs.unesa.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
May 11, 2024	May 14, 2024	May 17, 2024	May 20, 2024

Abstract

Gestalt counselling is an approach to psychotherapy and counselling that focuses on the counselee's awareness of current experience and the ability to make better choices. This research uses a qualitative method of literature study that aims to introduce gestalt counselling comprehensively, starting from the historical background, basic concepts, goals, therapeutic process, to the various techniques used. Gestalt counselling was born in the 1940s and developed by Fritz Perls, Laura Perls, and Paula Goodman based on various psychological approaches. The essence of gestalt counselling lies in enhancing the counselee's present self-awareness, sense of personal responsibility, personality integration and self-actualisation. The techniques used and discussed include general techniques, frustrating the counselee, externalising techniques, top dog and under dog. The author hopes that this paper can increase the reader's understanding of the intricacies of gestalt counselling so that it can be applied appropriately in the field.

Keywords *: Gestalt Counselling*

Abstrak: Konseling Gestalt adalah pendekatan psikoterapi dan konseling yang berfokus pada kesadaran konseli akan pengalaman saat ini dan kemampuan untuk membuat pilihan yang lebih baik. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif studi literatur yang bertujuan untuk memperkenalkan konseling gestalt secara komprehensif, mulai dari latar belakang sejarah, konsep dasar, tujuan, proses terapi, hingga berbagai teknik yang digunakan. Konseling gestalt lahir pada tahun 1940-an dan dikembangkan oleh Fritz Perls, Laura Perls, dan Paula Goodman berdasarkan berbagai pendekatan psikologi. Inti dari konseling gestalt terletak pada peningkatan kesadaran diri konseli saat ini, rasa

Jurnal Tsaqofah is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

tanggung jawab pribadi, integrasi kepribadian, dan aktualisasi diri. Teknik-teknik yang digunakan dan dibahas antara lain teknik umum, membuat konseli frustasi, teknik eksternalisasi, top dog dan under dog. Penulis berharap makalah ini dapat menambah pemahaman pembaca mengenai seluk-beluk konseling gestalt sehingga dapat diaplikasikan secara tepat di lapangan.

Kata Kunci : Konseling Gestalt

PENDAHULUAN

Konsep utama karya ekperimental konsep gestalt adalah mempelajari bahwa manusia tidak mempersepsi berbagai hal secara sendiri-sendiri, melainkan dengan mengorganisasikannya melalui proses preseptual menjadi keseluruhanyang bermakna. Seperti halnya ketika seseorang melihat melihat sebaris titik-titik mungkin bisa dipersepsi sebagai sebuah garis lurus (Hasanah, 2016).

Menurut Oka Mudane dalam Laila (2019), konseling Gestalt adalah suatu pemberian layanan bantuan yang dilakukan secara bertahap oleh seorang konselor kepada konselinya yang bertujuan agar konseli dapat menerima perasaan dan pemikirannya, maupun meningkatkan rasa percara diri.

Konseling gestalt didasari oleh beberapa konsep dasar seperti kesadaran, tanggung jawab pribadi, keseimbangan organisme secara keseluruhan yang selanjutnya berpengaruh pada cara pandang dan praktek konselingnya. Konseling gestalt dipengaruhi oleh berbagai aliran psikologi seperti psikoanalisis, psikologi humanistik, psikologi eksperimental Gestalt, filsafat eksistensialisme, dan orientasi zan budhisme (Hasanah, 2016).

Tujuan dari pelaksanaaan konseling gestalt yaitu untuk membantu konseli memecahkan masa lalu sehingga menjadi terintegrasi. Pertumbuhan mental dan tercapainya aktualisasi diri pada diri konseli juga termasuk dalam tujuan dari dilakukannya konseling gestalt. Penekanan pada penyatuan aspek emosional, kognitif dan tingkah laku seseorang. Fokus utamnaya yaitu menerima polaritas di dalam diri seseorang (Gelso & Carter, 1985 dalam Gladding, 2019).

Konseling gestalt memiliki sejumlah teknik yang khas dalam proses terapinya. Beberapa contoh teknik tersebut adalah pendekatan gestalt terhadap kerja mimpi, permainan melebih-lebihkan, permainan ulang, berkeliling, permainan dialog, latihan saya bertanggung jawab, bermainan proyeksi, teknik pembalikan, dan tetap dengan perasaan (Corey, Gerald.

2007). Penerapan metode ini menjadikan konseling gestalt bersifat pengalamiah dan eksperimental.

Tujuan dari penelitihan ini adalah untuk memperjelas fondasi dasar tentang konseling gestalt, menyusun dan mendeskripsikan kajian mengenai: 1) perspektif historis konseling gestalt, 2) hakikat manusia dalam konseling gestalt, 3) konsep dasar konseling gestalt, 4) perkembagan kepribadian dalam konseling gestalt, 5) tujuan konseling gestalt, 6) proses konseling gestalt, 7) situasi hubungan dalam konseling gestalt, 8) mekasime penilaian penerapan dalam konseling gestalt.

Keterbatasan kemampuan peneliti yang belum mampu melakukan kajian pustaka secara mendalam dan lebih detail. Selain itu tujuan dari penelitihan ini menggunakan asas keserhanaaan dan kemudahan adalah mempermudah pembaca memahami inti isi mengenai konseling gestalt.

METODE

Penelitihan ini menggunakan jenis penelitihan berupa metode kulalitatif studi literatur (qualitative literature study). Studi literatur berkaitan dengan kajian teoritis dan beberapa referensi yang tidak akan lepas dari literatur-literatur ilmiah (Sugiyono, 2012). Adapun langkah-langka penelitihan kepustakaan yang akan di lakukan dalam penelitihan ini (Zed,M. 2004).

Dalam penelitihan ini, sumber data yang di peroleh dari literatur-literatur yang relevan seperti buku, jurnal atau artikel ilmiah yang terkait dengan topik konseling gestalt. Teknik pengupulan data yang digunakan dalam penelithan kepustakaan ini yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa buku dan jurnal (Arikunto, S., & Jabar, C. S. A. 2010). Instrumen penelitihan yang digunakan penelitihan adalah daftar check-list klasifikasi bahan penelitihan berdasarkan fokus kajian dan format catatan penelitihan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitihan kepustakaan ini adalah metode kualitatif (qualitative). Untuk menjaga kekekalan proses pengkajian dan mencegah serta megatasi misinformasi (kesalahan pengertian manusiawi yang bisa terjadi karena kurangnya pengetahuan peneliti atau kurangnya penulis pustaka) maka dilakukan pengecek antar pustaka dan membaca ulang pustaka. Laporan penelitihan ini disusun atas prinsip kesederhanaan dan kemudahan. Prinsip tersebut dipilih mengingat keterbatasan kemampuan peneliti yang belum

mampu melakukan kajian pustaka secara mendalam dan lebih detail, selain itu, tujuan dari penggunaan asa kesederhanaan dan kemudahan adalah mempermudah pembaca memahami inti isi mngenai konseling gestatl.

Berikut tabel deskripsi data tentang kerangka kajian Mengenal lebih dekat Konseling Gestalt:

Tabel 1 Deskripsi Temuan Data Tentang Konseling Gestalt

No.	Temuan Data	Sumber Data
1.	Perspektif Historis Konseling Gestalt	Data Teks, Jurnal karya: Endin Mujahidin, Imas Kania Rahman, Fuzna Nur Aqilah, tahun 2020 dengan judul Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam Data teks, Jurnal karya Bukhari Ahmad tahun 2021, dengan judul Pendekatan Gestalt : Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling
2.	Hakikat Manusia dalam Konseling Gestalt	Data teks, karya Rezki Hariko tahun 2016, dengan judul Teori dan Model Konseling Gestalt.
3.	Konsep Dasar Konseling Gestalt	Data teks, Jurnal Karya: Ni Komang Ari Darsini, I Wayan Tirka, Ni Ketut Suarni, tahun 2020 dengan judul Development Of Gestalt Conceling Model For Students In Junior High School
4.	Perkembangan Kepribadian dalam Konseling Gestalt	Data teks, Jurnal karya Bukhari Ahmad tahun 2021, dengan judul Pendekatan Gestalt : Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling
5.	Tujuan Konseling Gestalt	Data teks, Jurnal karya Khalifah Hasanah, tahun 2016 dengan judul Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt). Data teks, Jurnal karya Ela Oktisaputri, tahun 2021 dengan judul Drama or Psychodrama in Counseling and Gestalt Therapy
6.	Proses Konseling Gestalt	Data teks, Jurnal karya Bukhari Ahmad tahun 2021, dengan judul Pendekatan Gestalt : Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling Data teks, Jurnal karya Saldin, M., & Saldin, M., tahun 2018, dengan judul Efektivitas Teknik Gestalt melalui Topdog dan Under Dog dalam Meningkatkan Kualitas Ibadah Shalat Masyarakat Pegunungan Desa Sulaku Kecamatan Rampi (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Palopo) Data teks, Jurnal karya Zainal, A. P., tahun 2022, dengan judul Efektivitas Konseling Gestalt Dengan Teknik Empty Chair Untuk Mengurangi Perilaku Menarik Diri (Withdrawal) Siswa Korban Bullyingdi Sma Negeri 2 Jeneponto Kabupaten Jeneponto

7.	Situasi Hubungan dalam Konseling Gestalt	Data teks, Jurnal karya : Imas Kania Rahman, tahun 2017 dengan judul; Gestalt Profetik (G-Pro) Best Practice Pendekatan Bimbingan dan Konseling Sufistik
8.	Mekanisme pengubahan dalam konseling gestalt	Data Teks, Jurnal Karya: Gading, I. K., tahun 2021 dengan judul Group Counseling with theGestalt Technique to Reduce Academic Procrastination
		Data teks, Buku karya: Amalia Rizki Pautina, tahun 2018, dengan Judul Aplikasi Teori Gestalt Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Pada Anak Data teks, Jurnal karya: Indah Sukmawati, Neviyarni, Yeni Karneli, Netrawati tahun 2019, dengan judul Penilaian dalam konseling kelompok gestalt

HASIL dan PEMBAHASAN

1. Perspektif Historis

Frederick "Fritz" Perls lahir dari keluarga Yahudi kelas menengah bawah di Berlin, Jerman pada 1893. Meski sempat mengalami beberapa masalah saat bersekolah, Perls berhasil memperoleh gelar dokter di bidang psikiatri. Pengalamannya sebagai tentara medis dalam Perang Dunia I membangkitkan minatnya pada fungsi kejiwaan yang mengarah pada pengembangan psikologi Gestalt.

Awalnya Perls dipengaruhi tokoh-tokoh psikoanalisis seperti Reich dan Horney. Namun pertemuannya dengan Freud pada 1936 membuatnya kecewa dan memutuskan untuk melepaskan diri dari tradisi psikoanalitik. Perls kemudian pindah ke Amerika pada 1946 dan mengembangkan pendekatan terapinya sendiri yang terinspirasi eksistensialisme.

Bersama rekan-rekannya, Perls mendirikan New York Institute for Gestalt Therapy pada 1952. Ia juga aktif menggelar lokakarya dan seminar di Esalen Institute, membangun reputasinya sebagai inovator psikoterapi. Pribadi Perls digambarkan sebagai sosok yang vital namun membingungkan, mendapat penilaian beragam dari mengagumi hingga mengecam sikapnya yang kontroversial. Kepribadian kontradiktif inilah yang dituding menyebabkan munculnya berbagai aliran Gestalt yang menyimpang.

Laura Posner Perls lahir pada 1905 di Jerman. Sejak kecil, ia sudah menunjukkan bakat dalam musik dan tari yang kelak memengaruhi pendekatan terapinya. Awalnya Laura tertarik pada psikoanalisis, namun kemudian dipengaruhi oleh psikologi Gestalt dan pemikiran eksistensialis.

Meskipun tidak terlalu dikenal, Laura memberikan kontribusi besar dalam pengembangan terapi Gestalt bersama suaminya Fritz Perls. Ia menulis beberapa bab buku penting dan memperkenalkan konsep-konsep psikologi Gestalt ke dalam pendekatan terapi ini.

Jika Fritz lebih menekankan aspek intrapsikis, Laura lebih memperhatikan aspek kontak dan dukungan dalam hubungan terapeutik. Pendekatannya lebih interpersonal dan responsif. Laura juga menekankan pentingnya setiap terapis mengembangkan gaya tersendiri yang terintegrasi dengan kepribadiannya.

Setelah Fritz meninggal, Laura melanjutkan upaya menyebarkan terapi Gestalt di Amerika dan dunia hingga akhir hayatnya pada 1990. Sumbangsihnya yang besar dalam pengembangan dan pemeliharaan terapi Gestalt patut diapresiasi.

Asal Usul Gestalt Therapy: Gestalt Therapy pertama kali dikembangkan oleh Frederick S. Perls, seorang psikoterapis terkenal, pada tahun 1940-an. Perls bekerja sama dengan istrinya, Laura Perls, dalam mengembangkan konsep-konsep dasar Gestalt Therapy. Mereka berdua memainkan peran penting dalam membentuk landasan filosofis dan metodologis dari pendekatan ini. Tahun 1933, Perls membuka praktek di Amsterdam dan pindah ke Amerika Serikat menjadi guru terapi Gestalt di Institut Erasalen California Sampai tahun 1969.

Sejarah perkembangan konseling Gestalt tidak dapat dipisahkan dari kontribusi Frederick S. Perls. Pendekatan Gestalt Therapy muncul sebagai reaksi terhadap ketidakpuasan terhadap aliran strukturalis dalam psikologi. Gestalt Therapy didasari oleh filsafat eksistensialisme dan fenomenologi, dengan tujuan untuk menyelidiki organisasi aktivitas mental dan karakteristik lingkungan manusia.

Frederick S. Perls: Frederick S. Perls adalah tokoh utama dalam pengembangan pendekatan Gestalt Therapy. Ia lahir di Berlin, Jerman pada tahun 1893 dan meninggal dunia pada tahun 1970. Perls memainkan peran kunci dalam mengembangkan konsep-konsep dasar Gestalt Therapy, termasuk fokus pada pengalaman “here and now” serta integrasi aspek-aspek kepribadian yang berbeda.

Pendekatan Gestalt dimulai ketika Perls menulis Ego, Hunger and Agression 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 Theraphy pada tahun 1966. Kata "Gestalt Theraphy" 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 Theraphy, yang bermarkas di apartemen milik Fritz dan Laura Perls di New York City.

Frederick "Fritz" Perls, Laura Perls dan Paul Goodman mensintesis berbagai tren budaya dan intelektual tahun 1940-an dan 1950-an menjadi Gestalt baru. Perls memainkan peran kunci dalam mengembangkan konsep-konsep dasar Gestalt Therapy, termasuk fokus pada pengalaman "here and now" serta integrasi aspek-aspek kepribadian yang berbeda.

Pengaruh Filosofi Gestalt: Gestalt Therapy sangat dipengaruhi oleh filosofi Gestalt, yang menekankan pada keseluruhan yang lebih besar dari sekadar jumlah bagian-bagiannya. Konsep utama seperti "here and now" (disini dan sekarang) dan fokus pada pengalaman langsung menjadi landasan utama dari pendekatan ini.

Pengembangan Gestalt Profetik: Gestalt Profetik merupakan rekonstruksi dari konsep dan praktik Gestalt Therapy oleh mengintegrasikan nilai-nilai Islam dan pendekatan berbasis agama. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu menyadari eksistensinya sebagai makhluk Allah dan menjalani kehidupan yang sesuai dengan ajaran agama.

Nilai-nilai Gestalt: Konsep Gestalt memiliki nilai tingkatan khusus dari struktur yang dianggap sebagai keseluruhan yang lebih dari sekadar jumlah bagian-bagiannya. Gestalt Therapy menekankan pentingnya pengalaman saat ini (here and now) sebagai landasan untuk menyadari diri dan mengatasi konflik internal.

2. Hakikat Manusia dalam Konseling Gestalt

Pandangan Fritz Perls tentang kepribadian manusia dipengaruhi oleh aliran psikoanalisis, yang juga mewarnai pelaksanaan konseling Gestalt. Meski demikian, pandangan Gestalt mengenai kepribadian manusia sangat mirip dengan pandangan

eksistensial dan humanistik. Passon (Hansen, Stevic & Warner, 1982: 145; Gibson, R.L. & Mitchel, 2011: 227) mencatat delapan asumsi dasar tentang hakikat manusia menurut pendekatan Gestalt, yaitu:

a. Manusia merupakan kesatuan utuh dari berbagai aspek yang saling terkait, seperti tubuh, emosi, pikiran, sensasi, dan persepsi, yang tidak dapat dipahami secara terpisah dari konteks keseluruhan kepribadiannya.
b. Individu merupakan bagian dari lingkungannya sendiri dan tidak dapat dipahami jika dipisahkan dari lingkungan tersebut.
c. Individu memiliki pilihan dalam merespons stimulus eksternal dan internal; mereka adalah pelaku aktif, bukan sekedar reaktor pasif.
d. Individu berpotensi untuk sepenuhnya menyadari semua sensasi, pikiran, emosi, dan persepsi yang dialaminya.
e. Individu mampu membuat pilihan tertentu karena sadar akan dirinya sendiri, lingkungannya, dan kebutuhannya.
f. Individu memiliki kapasitas untuk mengatur kehidupannya sendiri secara efektif.
g. Individu hanya dapat mengalami dirinya di masa kini, di sini dan sekarang, bukan di masa lalu atau masa depan.
h. Pada dasarnya, manusia bukan soal baik atau buruk.

3. Konsep dasar Konseling Gestalt

Konseling gestalt merupakan pendekatan psikoterapi dan konseling yamg memiliki akar pemikiran dari filosofi eksistensialisme dan fenomenologi. Inti pandangan dari pendekatan ini adalah manusia perlu dipahami secara holistik dalam kaitan dinamis yang terus-menerus antara dirinya dan lingkungan tempat ia hidup. Konseling Gestalt tidak memandang individu sebagai sebagai entitas yang terpisah dan statis, melainkan sebagai bagian dari suatu lapangan atau medan yang lebih luas, dimana terjadi saling ketergantungan dan penyesuaian timbal balik antara dirinya dengan lingukungan fisik maupun sosialnya.

Menurut Oka Mudane dalam Laila, 2019, konseling gestalt adalah suatu pemberian layanan bantuan yang dilakukan secara bertahap oleh seorang konselor kepada konselinya bertujuan agar konseli dapat meneerima perasaan dan pikirannya, maupun meningkatkan rasa percaya diri.

Asumsi pokok dari konsiling gestalt adalah dengan meingkatkan kesadaran seseorang akan stimulasi internal (perasaan, emosi, kebutuhan dalam dirinya) dan stimulus eksternal (situasi, kejadian, dan lingkungan di sekiternya yang mempengaruhi dirinya), maka dia akan sampai pada pemahaman, regulasidiri, dan pengendalian perilaku yang lebih baik.

Konseling gestalt adalah sebuah keadaan bahwa individu memiliki kesanggupan tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu (Koswara, 2013).

Konseling gestalt menurut Subandi dalam Khakam (2017), merupakan upaya yang dilakukan konselor untuk mendukung dan memfasilitasi konseli agar mampu melakukan terapi atau penyembuhan bagi dirinya sendiri. Tujuannya adalah agar konseli dapat membuat interpretasi, pernyataan, dan menemukan makna personal mengenai permasalahan atau situasi yang dialaminya. Konseling gestalt juga menitikberatkan pada kemampuan konseli untuk mengembangkan kesadaran, menerima dan mengorganisir pengalaman serta mengintegrasikan berbagai aspirasi dan kebutuhannya agar bisa menentukan tujuan hidupnya dengan lebih bertanggung jawab. Intinya konseling gestalt berupaya mengingkatkan kesadaran konseli yang penuh atas realitas dirinya dan lingkungannya pada saat sekarang untuk mencapai self regulation yang lebih baik. Melalui dialog dan eksplorasi pengalaman bersama konselor, diharapkan konseli dapat memahami persoalannya dan menentukan arah hidupnya sendiri dengan penuh tanggung jawab.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa konseling gestalt merupakan pendekatan dalam konseling individu yang memberi penekanan utama pada kesadaran (awareness) konseli dalam situasi aktual saat ini. Konseling gestalt percaya bahwa masalah atau hambatan mental-emosional yang dialami seseorang pada masa kini kerap bersumber dari persoalan, trauma, atau kebutuhan masa lalunya yang belum terselesaikan dengan tuntas. Persoalan terpendam itu kemudian mencuat dan mengganggu hubungan konseli dengan lingkungannya saat ini, baik dalam bentuk pola pikir, emosi, maupun perilaku yang disfungsional dan maladaptif.

Tugas konselor gestalt adalah membantu meningkatkan kesadaran konseli atas apa yang tengah dirasakan dan dialaminya saat sekarang. Kemudian konseli

didampingi untuk memahami akar penyebab persoalannya dengan menggali pengalaman lampau yang belum terintegrasi, lalu menuntaskan persoalan tersebut agar dapat berfungsi secara lebih efektif. Dengan demikian, konseli diharapkan dapat membangun hubungan yang lebih sehat dengan lingkungannya berdasarkan pemahaman diri dan penerimaan atas masa lalunya. Intinya konseling gestalt berfokus pada here and now experience konseli dan kesadaran penuh atas situasi aktualnya.

4. Perkembangan Kepribadian dalam Konseling Gestalt

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)

a. Tahap Sosial tahap ini dimulai ketika 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.

b. 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, selfimage, and being" (Hansen, 1977).

   1) Self (Diri)
   2) Self Image (Penilaian terhadap diri)
   3) Being (Keberadaan diri sendiri)

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

      a) 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).

      b) 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).

c) 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 frustasi (Hansen, 1977).

c. Tahap Spiritual, dimana individu mempunyai kemampuan dalam menjembatani konflikkonflik dan frustasi-frustasi tersebut.

5. Tujuan Konseling Gestalt

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

a. Membantu konseli agar dapat memperoleh kesadaran pribadi, memahami kenyataan atau realitas, serta mendapatkan insight secara penuh.

b. Membantu konseli menuju pencapaian integritas kepribadiannya

c. Mengentaskan konseli dari kondisinya yang tergantung pada pertimbangan orang lain ke mengatur diri sendiri (to be true to himself).

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

Konseling gestalt membantu meningkatkan kesadaran diri Dengan kesadaran diri, konseli bisa lebih memahami kebutuhan, perasaan, dan perilaku mereka yang muncul saat ini. Sehingga mereka bisa bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan mereka dengan cara yang lebih adaptif. Tujuan ini termasuk menyelesaikannya pertumbuhan mental dan dimana konseli dapat mencapai aktualisasi dirinya sendiri (Gladding, 2019). Hal ini berarti Terapi Gestalt berusaha

menggali akar permasalahan konseli yang bermula dari pengalaman masa lalunya yang belum terselesaikan. Dengan memecahkan akar masalah tersebut, diharapkan konseli bisa mengintegrasikan pengalaman masa lalunya ke dalam kehidupannya yang sekarang. Sehingga ia tidak lagi terjebak dan terpengaruh oleh masa lalunya. Proses integrasi masa lalu ini juga membantu perkembangan mental dan pertumbuhan pribadi konseli. Ia diharapkan dapat mencapai aktualisasi diri, yaitu mengenali dan mengoptimalkan potensi yang ada dalam dirinya.

6. Proses Konseling Gestalt

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

a. Teknik Umum

1) Pengawalan konseling

Konselor berperan mengarahkan dan mengawal proses konseling agar konseli menyadari bahwa meskipun konselor memberikan bantuan dan dukungan, namun pada akhirnya konselilah yang harus berupaya mengadakan perubahan pada dirinya sendiri. Dalam penerapan teknik ini, beberapa hal yang harus diperhatikan oleh konselor adalah:

a) Konselor tidak berusaha merekonstruksi atau menggali masa lalu konseli secara detail, dan tidak membangkitkan pengalaman traumatis konseli di masa silam.

b) Masa lalu konseli tidak diabaikan sama sekali, namun hanya digunakan seperlunya jika masih relevan dengan situasi konseli saat ini.

c) Konselor menghindari mengajukan pertanyaan "mengapa" yang dapat membuat konseli bersikap defensif dan berusaha menutupi kesalahan atau kelemahannya. Dengan demikian, fokus konseling gestalt tetap pada here and now, yaitu situasi apa yang sedang dialami dan dirasakan konseli saat ini, bukan membahas detail masa lalunya.

2) Orientasi sekarang dan saat ini

Konselor tidak berupaya mengkonstruksi detail masa lalu konseli atau menggali motif-motif bawah sadarnya secara mendalam. Konselor lebih

memfokuskan pembicaraan pada situasi apa yang tengah dialami dan dirasakan konseli pada saat sekarang dalam proses konseling. Ini tidak berarti bahwa pengalaman masa lalu konseli dianggap tidak penting sama sekali. Masa lalu tetap memiliki relevansi dan kegunaan tertentu, namun hanya akan dibahas seperlunya sebatas yang masih berkaitan dan berpengaruh langsung dengan kondisi, kesulitan, ataupun dinamika batin konseli pada masa kini. Jadi orientasi waktu yang difokuskan dalam konseling gestalt tetap pada situasi, perasaan, dan pengalaman aktual konseli saat ini, bukan membahas secara panjang lebar detil masa lalunya.

b. Menfrustasikan konseli

Konselor berupaya menyadarkan konseli bahwa ia sedang menghadapi suatu permasalahan atau kesulitan yang cukup serius. Konselor terus memancing konseli untuk menghadapi berbagai persoalan yang sedang dihadapinya saat ini. Setelah konseli benar-benar menyadari dan mengakui bahwa dirinya tengah bermasalah, barulah konselor meminta konseli untuk mengemukakan sumber daya, kemampuan dan potensi yang dimilikinya yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Pada titik inilah sebenarnya proses konseling gestalt dimulai, dimana konseli didampingi konselor untuk memahami akar persoalannya dan merencanakan perubahan melalui pendayagunaan kekuatan yang sudah ada dalam dirinya. Jadi, kesadaran akan masalahnya sendiri menjadi titik awal konseli meraih perubahan.

c. Teknil eksperinsial

Konselor berupaya mengarahkan konseli untuk secara langsung mengalami dan merasakan berbagai hal yang dibicarakan dalam sesi konseling. Dan dalam hal ini dapat digunakan teknik khusus antara lain:

1) Konseli diarahkan menggunakan kata ganti orang pertama (aku, saya) saat mengungkapkan perasaan/pengalamannya, agar ia bertanggungjawab dan tidak menyalahkan orang lain.

2) Merubah pertanyaan menjadi pernyataan agar konseli lebih tegas dan yakin pada dirinya sendiri.

3) Menggunakan kalimat yang mendorong konseli bertanggungjawab dan bersikap tegas.
4) Melakukan refleksi perasaan konseli agar ia merasa dipahami.
5) Melakukan proyeksi balik agar konseli berempati dan intropeksi diri.
6) Memberi penguatan positif saat konseli mengemukakan sesuatu yang tepat dan teguran jika tidak tepat.
7) Teknik kebalikan untuk melatih konseli berempati
8) Dialog dua kursi untuk mengintegrasikan sisi yang berkonflik dalam diri konseli. Semua teknik itu bertujuan agar konseli benar-benar merasakan dan bertanggungjawab atas perasaan/pengalamannya sendiri.

Dalam pendekatan konseling Gestalt, konselor menggunakan konsep Topdog dan Underdog untuk membantu konseli mengeksplorasi dan memahami dinamika internal mereka. 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), (Saldin, M. & Saldin, M. 2018, dan Zainal. 2022).

Dalam bimbingan dan konseling kata top dog (harus dilakukan) sedangkan underdog (diinginkan). Jadi top dog dan underdog adalah orang yang mengalami permasalahan dalam kepribadiannya. Top dog menggambarkan apa yang wajib dan harus dilakukan sedangkan underdog menggambarkan penolakan atau pemberontakan terhadap introjeksi. Cara topdog dengan konseli secara bergantian menduduki kursi kosong yang telah ditandai sebagai dimensi top dog dan underdog. Ketika konseli duduk di kursi top dog maka konseli mengekspresikan apa yang harus dilakukan sedangkan ketika konseli duduk di kursi underdog konseli memberontak terhadap tuntutan tersebut. Dengan kata lain, konselor meminta konseli untuk duduk di kursi menjadi underdog dan underdog adalah pihak yang lemah, defensif, membela diri, tidak berdaya, dan tidak berkuasa. Kemudian pindah ke kursi satunya sebagai top dog di mana top

dog adalah pihak yang berkuasa, otoriter, moralistik, menuntut, berlaku sebagai majikan, dan manipulatif (Zainal, A. P. 2022).

7. Situasi Hubungan dalam Pelaksanaan Konseling Gestalt

Pada fase pertama konseling Gestalt, konselor membangun hubungan dalam situasi yang nyaman dan memungkinkan terjadi perubahan pada diri konseli. Lingkungan yang nyaman artinya konselor menciptakan suasana aman, tenang, bebas tekanan, penuh empati, dan tidak menghakimi bagi konseli. Sedangkan memungkinkan terjadinya perubahan berarti situasi tersebut dapat membuka peluang munculnya kesadaran baru dan pengembangan diri secara positif. Beberapa hal yang dilakukan konselor untuk menciptakan situasi konseling yang nyaman dan memungkinkan perubahan antara lain:

a. Menunjukkan rasa hormat dan penerimaan tanpa syarat kepada konseli.
b. Aktif mendengarkan dan memahami sudut pandang konseli.
c. Bersikap empatik tanpa menghakimi konseli.
d. Memberikan dukungan dan motivasi pada upaya perubahan konseli.
e. Membangun kepercayaan dan kerjasama antara konseli dan konselor.

Dalam konseling Gestalt, pola hubungan yang dibangun konselor bersifat individualasi. Artinya, pola hubungan tersebut berbeda untuk setiap konseli bergantung pada keunikan dan masalah yang sedang dihadapi oleh masing-masing konseli. Konselor Gestalt tidak menerapkan pola hubungan yang baku atau seragam untuk semua konseli. Sebaliknya, konselor secara fleksibel menyesuaikan gaya, pendekatan, dan interaksinya dengan setiap individu konseli. Beberapa contoh perbedaan pola hubungan antar konseli:

a. Konseli introvert memerlukan pendekatan yang lebih halus dan tidak langsung dibandingkan konseli ekstrovert.
b. Konseli dengan masalah percaya diri rendah memerlukan dukungan dan pujian lebih banyak.
c. Konseli dengan trauma masa lalu memerlukan kehati-hatian dalam menggali pengalaman masa lalunya.

Konselor Gestalt memperlakukan setiap konseli sebagai individu unik yang memerlukan penyesuaian pola hubungan secara khusus, bukan menggunakan kemasan hubungan yang seragam.

8. Mekanisme Penilaian dalam Konseling Gestalt

Dalam konteks konseling Gestalt, penilaian memiliki peran yang penting dalam membantu konselor memahami masalah konseli, merencanakan intervensi yang sesuai, dan mengukur kemajuan yang dicapai selama proses konseling kelompok. Beberapa aspek penilaian dalam konseling Gestalt meliputi:

a. Pengumpulan Data: Proses penilaian melibatkan pengumpulan informasi yang komprehensif tentang konseli, termasuk latar belakang, pengalaman hidup, masalah yang dihadapi, dan harapan mereka terkait konseling.

b. Analisis: Data yang terkumpul kemudian dianalisis untuk memahami sifat masalah konseli, kemungkinan penyebabnya, serta kemampuan dan kebutuhan konseli dalam menanganinya.

c. Pengembangan Formulasi: Berdasarkan analisis data, konselor mengembangkan formulasi yang mencakup pernyataan tentang sifat masalah, pendekatan penanganan yang cocok, dan langkah-langkah intervensi yang tepat.

d. Evaluasi Kemajuan: Penilaian juga melibatkan evaluasi kemajuan konseli selama proses konseling, dengan membandingkan data awal dengan data selanjutnya untuk menilai perubahan yang terjadi.

e. Penilaian Tahap Perubahan: Penting untuk terus memantau tahap perubahan konseli selama proses konseling, karena kesadaran dan perubahan yang terjadi pada konseli akan memengaruhi pendekatan dan intervensi yang diperlukan.

Penilaian dalam konseling kelompok Gestalt ditekankan sebagai proses yang sangat penting. Penilaian ini melibatkan beberapa langkah, antara lain:

a. Mengidentifikasi faktor-faktor yang mungkin terkait dengan masalah dan pengalaman atau perilaku konseli.

b. Menentukan harapan konseli dan hasil yang diinginkan.

c. Mengumpulkan informasi dasar yang dapat dibandingkan dengan data berikutnya untuk mengevaluasi kemajuan.

d. Memfasilitasi pembelajaran dan motivasi konseli dengan berbagi pandangan konselor tentang masalah yang dibahas.

e. Menghasilkan penilaian awal (formulasi) yang memberikan dasar bagi konselor untuk membuat keputusan.

Penilaian ini membantu konselor dalam memahami masalah konseli, merencanakan intervensi yang sesuai, dan mengukur kemajuan yang dicapai selama proses konseling kelompok. Dengan melakukan penilaian secara terus-menerus, konselor dapat memastikan bahwa pendekatan yang digunakan sesuai dengan kebutuhan konseli dan anggota kelompok.

KESIMPULAN

1. Konseling gestalt merupakan pendekatan psikoterapi dan konseling yang berfokus pada kesadaran konseli akan pengalaman saat ini dan kemampuan membuat pilihan yang lebih baik. Pendekatan ini dirintis oleh Fritz Perls, Laura Perls, dan Paul Goodman pada 1940-an.
2. Konsep inti konseling gestalt terletak pada peningkatan kesadaran diri konseli saat ini, rasa tanggung jawab pribadi, integrasi kepribadian, dan aktualisasi diri. Konseling gestalt dipengaruhi oleh berbagai aliran psikologi dan filsafat.
3. Tujuan konseling gestalt adalah membantu konseli mencapai pemahaman diri, integrasi kepribadian, kemandirian, pertumbuhan mental, dan aktualisasi diri. Fokus utamanya adalah pada pengalaman konseli saat ini dan memastikan masalah yang belum terselesaikan tidak menghambat fungsi konseli.
4. Teknik-teknik khas yang digunakan dalam konseling gestalt antara lain permainan peran, kursi kosong, dialog dua kursi, eksperimen, dan penyelesaian kalimat tak selesai. Teknik-teknik ini bersifat pengalamiah dan eksperimental.
5. Proses konseling gestalt meliputi peningkatan kesadaran konseli akan masalahnya, pendampingan memecahkan akar masalah, dan rencana perubahan dengan memanfaatkan kekuatan yang sudah ada dalam diri konseli. Evaluasi kemajuan konseli juga dilakukan secara terus-menerus.

DAFTAR PUSTAKA

Oktisaputri, E. (2021). Drama or Psychodrama in Counseling and Gestalt Theraphy. Available at SSRN 3945354.

Rahman, IK (2017). Gestalt Profetik (G-Pro) praktik terbaik pendekatan bimbingan dan konseling sufistik. Jurnal Bimbingan Konseling Islam , 8 (1).

Hasanah, K. (2016). Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt). Al-Tazkiah : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam , 5 (2), 108–123.

Ahmad, B. (2021). Pendakatan Gestalt : Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling. IjoCE: Jurnal Konseling dan Pendidikan Indonesia , 2 (2), 44 – 56.

Susmita, N. (2019). Tindak tutur guru dan siswa dalam pembelajaran bahasa Indonesia. JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia), 4(1), 25-30.

Pautina, A. R. (2018). Aplikasi Teori Gestalt Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Pada Anak. Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, 6(1), 14-28.

Mujahidin, E., Rahman, I. K., & Aqilah, F. N. (2020). Pendekatan Bimbingan dan Konseling Gestalt Profetik (G-Pro) untuk Meningkatkan Toleransi Beragama Siswa di SMA Ibnu 'Aqil. Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam, 9(01), 99-126.

Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Zed, M. (2004). Metode Penelitian Kepustakaan. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.

Arikunto, S., & Jabar, C. S. A. (2010). Evaluasi Program Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.

Laila, N., Muswardi, S., & Mayasari, S. (2019). Penggunaan Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Self Awareness Siswa The Use of Gestalt Counseling to Improve Students Self Awareness. 1.

E.Koswara. (2013). Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi (7th ed.). PT. Refika Aditama.

Prayitno, P. (1998). Konseling Pancawaskita. Padang: FIP IKIP Padang.

Taufik, T. (2012). Model-model Konseling. Padang: UNP Pres.

Gelso, C. J., & Carter, J. A. (1985). The relationship in counseling and psychotherapy: Components, consequences, and theoretical antecedents. The Counseling Psychologist, 13(2), 155–243.

Corey, Gerald. (2007). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.

Khakam, R. (2017). Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Prenada Media.

Subandi. (2011). Psikologi Dakwah. Pustaka Setia.

Saldin, M., & Saldin, M. (2018). Efektivitas Teknik Gestalt melalui Topdog dan Under Dog dalam Meningkatkan Kualitas Ibadah Shalat Masyarakat Pegunungan Desa Sulaku Kecamatan Rampi (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Palopo).

ZAINAL, A. P. (2022). Efektivitas Konseling Gestalt Dengan Teknik Empty Chair Untuk Mengurangi Perilaku Menarik Diri (Withdrawal) Siswa Korban Bullyingdi Sma Negeri 2 Jeneponto Kabupaten Jeneponto.