

Terapi Gestalt: Mengedepankan Hubungan Interpersonal dalam Bimbingan dan Konseling Kelompok

Agung Tri Prasetya¹, Neviyarni Suhaili², Netrawati²

¹Institut Agama Islam Negeri Kerinci, ²Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: agungprasetya04@gmail.com

Abstract. The main and most proposed paradigm in Gestalt theory is the integrity of the relationship between the individual and his environment, the good or considered individual who develops according to his development is the individual who understands how his environment is and how he is and what is the binding relationship between the personal self as an individual and his environment. The environment, which is closely related to culture, is the focus of the gestalt approach in explaining the environment for individuals. In this article, the discussion will focus on how interpersonal relationships motivated by culture become the "main weapon" in the implementation of Group Guidance and Counseling with Gestalt therapy techniques. The reason for this is because (1) the relationship between the Counselor and the group members is an intense relationship that lasts a long time; (2) Sharing, caring and Maintenance; (3) Expectations possessed by clients in the implementation of Group Guidance and Counseling.

Keyword: Group Counseling, Gestalt Approach, Therapy

Pendahuluan

Penggunaan terapi dalam pelaksanaan konseling sering kali dianggap sebagai bagian vital yang mestinya menjadi “jurus andalan” yang menjadi kunci pengentasan problem ataupun topik yang dibahas. Pernyataan ini salah, jika konselor menganggap terapi sebagai satu-satunya senjata dalam pelaksanaan konseling dan, pernyataan ini benar, jika konselor menganggap terapi merupakan salah satu teknik dalam konseling serta memahami bahwa terdapat faktor kemandirian, keterbukaan dan kegiatan bagi klien yang lebih utama. Anggapan atau asumsi dasar ini dikenal juga sebagai *Mirage of Therapeutic* (Yagi, 2008)

Dalam pelaksanaan konseling, proses terapi menitikberatkan usaha konselor terhadap permasalahan klien yang bersumber dari diri pribadi secara psikis, pelaksanaan terapi ini memberikan dampak yang baik bagi klien dan juga klien akan merasakan adanya perhatian (*attention*) yang diberikan oleh konselor. Kondisi ini tentu menciptakan situasi peningkatan kepercayaan bagi klien terhadap konselor (Corey, 2016).

Kepercayaan diri klien terhadap kemampuan dirinya sendiri menjadi modal yang baik dalam pengentasan masalah dan pencapaian tujuan konseling yang sejatinya merupakan hasil dari pengembangan kemandirian klien. Selain itu, peningkatan kepercayaan diri klien juga akan menciptakan iklim atau situasi emosi, kognitif dan mental klien yang terjaga dan lebih stabil jika di kemudian hari klien mendapatkan problem atau masalah yang sama (Jäkel et al., 2016)

Artinya, dalam situasi atau proses terapi yang baik, peran konselor atau terapis merupakan alat terbaik yang dimiliki oleh konselor. Kemampuan penyambutan, penjajakan, penafsiran, pembinaan dan penilaian konselor menjadi alat terbaik yang harus dimaksimalkan oleh konselor itu sendiri.

Salah satu pendekatan dalam pelaksanaan konseling yang juga mengedepankan terapi sebagai bentuk teknik andalannya adalah terapi gestalt, terapi ini memandang permasalahan klien sebagai suatu kesatuan yang utuh tanpa terpisah oleh bagian lain.

Metode

Metode analisis yang digunakan dalam artikel ini yaitu metode *Library Research* dengan melakukan analisis dan penelaahan berbagai sumber referensi dan literatur yang relevan dengan pengembangan artikel ini. Analisis dilakukan secara cermat, kritis dan tajam sehingga menghasilkan sintesis yang bersifat logis dan rasional serta bisa diuji. Literatur dalam artikel ini diperoleh dari Aplikasi Publish or Perish versi 8, dari aplikasi ini dilakukan seleksi literatur yang sesuai dan relevan dengan tujuan pengembangan artikel ini sehingga di peroleh 15 artikel ilmiah, dan 2 buku yang berskala nasional dan internasional.

Hasil dan Diskusi

Terapi, yang berarti upaya untuk memulihkan orang yang sakit, berupa pengobatan atau perawatan yang dilakukan oleh tenaga profesional (Corey, 2016, 2017). Ada dua aktivitas yang dapat disebut dengan terapi, pertama; upaya melalui pengobatan terhadap penyakit yang sudah didiagnosa sebelumnya, kedua; upaya melalui perawatan terhadap orang yang mengidap penyakit. Dua aktivitas ini jelas berbeda dalam pendekatannya, jika kita melihat aktivitas dalam dunia Kesehatan fisik yang dilakukan oleh dokter, orang yang sakit diberikan obat-obatan yang diasumsikan dapat mengobati penyakit dan ini merupakan bagian dari pengobatan. Sedangkan dalam perawatan, dokter melakukan pemeriksaan rutin terhadap perubahan gejala penyakit yang sebelumnya sudah diberikan obat (Jäkel et al., 2016)

Dalam konseling, tidak ada perbedaan yang prinsip antara yang dilakukan oleh Dokter dan Konselor di dalam pelaksanaan konseling, misalnya dalam konseling individual (Prasetya et al., 2022). Konselor sebagai tenaga profesional akan melakukan diagnosa terlebih dahulu, melihat gejala, penyebab serta kemungkinan “obat” yang dapat diberikan kepada klien yang sakit. Namun dalam konseling, diagnosa dilakukan bersamaan dengan proses pengobatan. Bahkan dalam konteks perawatan pun, konselor melakukannya bersamaan dengan proses pengobatan. Hal ini dilakukan dalam sepanjang pelaksanaan konseling mulai dari tahap pengantaran hingga tahap penilaian. Hal ini menekankan bahwa konseling secara holistik merupakan proses pengobatan dari awal prosesnya hingga akhir pelaksanaan (Hansen, 1994; Gartmeier et al., 2016; McKinley et al., 2015).

Terdapat dua fenomena pengobatan yang umum terjadi dalam penerapan konseling, pertama; konselor menggunakan teknik terapi sebagai obat yang mengintervensi gejala-gejala yang dianggap masalah oleh klien, yang mana ini dilakukan dengan sistematis dan dengan sumber teori yang teruji dan jelas. Fenomena ini sering disebut dengan terapi klinis dengan keahlian “*high tech*”; kedua, konselor menggunakan dirinya sebagai subjek atau alat terbaik dalam proses konseling, menjadi “obat” bagi klien yang bermasalah melalui sambutan diri pribadi yang kharismatik, empati, peduli dan dengan sisi altruistik yang mempribadi, sehingga bagi klien bertemu saja dengan konselor sudah memberikan efek positif terhadap dirinya. Fenomena ini sering disebut dengan terapi rapor atau “*high touch*” (Hansen, 1994; Kohler, 2015).

Dalam konseling dengan format kelompok, terapi dilaksanakan dengan cara yang lebih fleksibel dan transparan, artinya situasi terapeutik bisa saja terjadi dari anggota kelompok tanpa harus dari pemimpin kelompok atau konselor. Kondisi ini juga mendukung pelaksanaan konseling dalam format kelompok, asumsi pelaksanaan terapi oleh anggota kelompok didasarkan atas hal sebagai berikut (Corey, 2017; Clarkson & Cavicchia, 2013; Jäkel et al., 2016; Wertheimer & Riezler, 1944):

1. Hubungan Konseling antara Konselor dan Klien dalam kelompok merupakan hubungan interpersonal yang intens. Hal ini menyebabkan tersamarkannya batas yang disebabkan oleh latar belakang menjadi penghambat proses konseling dalam kelompok. Hubungan interpersonal yang erat ini akan mengakibatkan setiap aktivitas interpersonal akan menimbulkan rasa nyaman dan kepedulian terhadap sesama.
2. *Caring, Sharing* dan *Maintanancing*. Kepedulian, saling berbagi dan saling memperbaiki merupakan tanggung jawab setiap anggota kelompok dalam konseling. Hal ini memberikan dampak yang luar biasa bagi klien yang mengalami permasalahan.
3. Klien masuk ke dalam kelompok sebagai anggota memiliki sebuah harapan terhadap pengentasan masalahnya dan harapan ini menciptakan ekspektasi terhadap proses konseling yang menyenangkan dan dapat membantu penyelesaian masalahnya.

Dalam konseling kelompok dengan pendekatan Gestalt, proses konseling dianggap sebagai sarana mengholistikasi setiap individu dalam kelompok, oleh karena itu dalam proses konseling kelompok, pendekatan Gestalt menyarankan konselor memiliki lembar informasi tentang klien yang akan diklarifikasi dalam prosesnya, lembar klarifikasi ini menjadi sarana pelaksanaan diagnosa klien dan potensi pengentasan masalahnya secara pribadi (Corey, 2016 Brett & Michael, 2017; Kohler, 2015).

Pelaksanaan ini juga disarankan dalam pendekatan lainnya, seperti Psikoanalisis. Dalam pandangan psikoanalisis, lembaran yang dipegang dan dianalisis oleh konselor memberikan peningkatan ekspektasi klien terhadap pengentasan masalahnya karena dibantu oleh konselor yang handal (Luborsky et al., 2011). Sedangkan dalam pendekatan lain yang bersifat humanistik seperti, *person centered* atau aliran Eksistensialisme, asumsi terhadap kemampuan konselor tidak menjadi teknik andalan yang harus diperlihatkan, namun kemampuan klienlah yang menjadi titik pengembangan dan titik permasalahan yang harus diantisipasi, peran konselor hanya sebagai fasilitator dalam setiap tindakan klien, atau bisa juga dianggap peran konselor hanya

sebagai pemberi rambu-rambu jika memang itu boleh dan baik dilakukan atau tidak dan dilarang untuk dilakukan (Corey, 2017)

Terdapat dua bentuk terapi secara umum dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan gestalt, pertama dengan permainan peran dalam eksperimen kelompok. Kedua, dengan komunikasi verbal dan non-verbal (Corey, 2016, 2017; Brett & Michael, 2017; Koffka, 1922; Nevis, 2013; Smith, 1988):

1. Permainan peran dalam eksperimen

Penting untuk dipisahkan terlebih dahulu antara teknik dan eksperimen karena pada dasarnya, teknik hanyalah berupa usaha menebak momen-momen dan mengaitkannya dengan teori ataupun pendekatan (mengintegrasikan teknik), sedangkan eksperimen didasari atas fenomena yang memang terjadi di kehidupan sosial individu. Frew menjelaskan eksperimen merupakan sebuah metode memberikan kesempatan untuk mengembangkan fokus dari konseling yang awalnya hanya berbicara tentang topik menjadi sebuah aktifitas yang memberikan kejelasan ataupun peningkatan pemahaman dari klien dari sebuah pengalaman (Mujid, 2007; Brett & Michael, 2017; Köhler, 1959; Smith, 1988)

Pelaksanaan permainan peran yang dieksperimenkan dimulai dengan memilih situasi yang sesuai dengan permasalahan klien, kemudian dibebaskan setiap anggota kelompok untuk memilih peran-peran yang telah ditetapkan. Kemudian, peran itu dilatihkan hingga setiap peran yang diambil oleh anggota kelompok dalam diperankan dengan baik. Permainan peran yang dijalankan tadi akan memberikan ingatan kepada klien dari fenomena atau masalah yang membuat klien merasa tidak nyaman. Situasi ini diharapkan memunculkan katarsis dari klien yang mengalami permasalahan (Corey, 2016, 2017; Ellis, 2013; Wertheimer & Riezler, 1944).

2. Penggunaan bahasa Verbal dan non-Verbal

Bahasa menjadi pisau andalan dalam konseling pendekatan Gestalt, bahasa diartikan sebagai sarana komunikasi dalam hubungan interpersonal, tak hanya bahasa yang diucapkan atau verbal. Bahasa non-verbal juga menjadi senjata yang harus diperhatikan oleh konselor. Hal ini nanti akan menciptakan situasi konseling yang stabil, hangat dan terarah. (Corey, 2016, 2017; Ellis, 2013; Wertheimer & Riezler, 1944).

Kesimpulan

Dalam Konseling Gestalt, terapi merupakan hal yang *urgent* dan perlu dipahami bahwa setiap proses konseling sarat dengan terapi bahkan juga dapat dianggap bahwa terapi dilaksanakan sepanjang tahapan konseling. Ada dua teknik terapi melalui hubungan interpersonal yang umum dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan gestalt. Pertama, permainan peran yang dieksperimenkan dan kedua, penggunaan bahasa verbal dan non-verbal yang baik. Terapi yang dilaksanakan tersebut akan menggunakan penguasaan kemampuan komunikasi interpersonal antara konselor dan anggota kelompok.

Referensi

- Brett, K. D., & Michael, W. (2017). *Max Wertheimer and gestalt theory*. taylorfrancis.com. <https://doi.org/10.4324/9780203783573>
- Clarkson, P., & Cavicchia, S. (2013). *Gestalt counselling in action*. books.google.com.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice Counseling dan Psychoteraphy*.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Group Counseling (Gerald Corey) (z-lib.org)*.
- Ellis, W. D. (2013). *A source book of Gestalt psychology*. api.taylorfrancis.com.
- Gartmeier, M., Gebhardt, M., & Dotger, B. (2016). How do teachers evaluate their parent communication competence? Latent profiles and relationships to workplace behaviors. *Teaching and Teacher Education, 55*, 207–216. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.01.009>
- Hansen, J. C. (1994). *Counseling : theory and process* (5th ed.). Allyn and Bacon.
- Jäkel, F., Singh, M., Wichmann, F. A., & Herzog, M. H. (2016). An overview of quantitative approaches in Gestalt perception. In *Vision research*. Elsevier.
- Koffka, K. (1922). Perception: an introduction to the Gestalt-Theorie. *Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1037/h0072422>
- Kohler, W. (2015). *The task of Gestalt psychology*. books.google.com.
- Köhler, W. (1959). Gestalt psychology today. *American Psychologist*.
- McKinley, C. J., Luo, Y., Wright, P. J., & ... (2015). Reexamining LGBT resources on college counseling center websites: An over-time and cross-country analysis. *Journal of Applied ...* <https://doi.org/10.1080/00909882.2014.982681>
- Mujid, A. (2007). *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam* (Vol. 2).
- Nevis, E. C. (2013). *Organizational consulting: A Gestalt approach*. taylorfrancis.com. <https://doi.org/10.4324/9780203727935>
- Praselia, A. T., Juliawati, D., & Pratiwi, S. M. (2022). Layanan Penguasaan Konten dengan Pendekatan Mujahadah untuk Mereduksi Kecanduan Smartphone pada Anak. *Psychocentrum Review, 4*(2), 218–227. <https://doi.org/10.26539/pcr.42967>
- Smith, B. (1988). *Foundations of Gestalt theory*. philpapers.org.
- Wertheimer, M., & Riezler, K. (1944). Gestalt theory. *Social Research*.
- Yagi, D. (2008). Current developments in school counseling in Japan. *Asian Journal of Counselling, 15*.