

Gestalt Therapy / Terapi Gestalt

Editor: Tim Psikoterapis | www.psikoterapis.com

Terapi Gestalt dikembangkan oleh Frederick Perls adalah bentuk terapi eksistensial yang berpijak pada premis bahwa individu –individu harus menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi jika mereka mengharap kematangan. Karena bekerja terutama di atas prinsip kesadaran, terapi Gestalt berfokus pada “apa “ dan “ bagaimana”-nya tingkahlaku dan pengalaman di sini- dan – sekarang dengan memadukan (mengintegrasikan) bagian-bagian kepribadian yang terpecah dan tidak diketahui.

Asumsi dasar terapi Gestalt adalah bahwa individu-individu mampu menangani sendiri masalah-masalah hidupnya secara efektif. Tugas utama terapis adalah membantu klien agar mengalami sepenuhnya keberadaannya di sini dan sekarang dengan menyadarkannya atas tindakannya mencegah diri sendiri merasakan dan mengalami saat sekarang.

Oleh karena itu terapi Gestalt pada dasarnya non-interpretatif dan sedapat mungkin klien menyelenggarakan terapi sendiri. Mereka membuat penafsiran-penafsirannya sendiri, menciptakan pernyataan-pernyataannya sendiri, dan menemukan makna-maknanya sendiri. Akhirnya, klien didorong untuk langsung mengalami perjuangan di sini-dan –sekarang terhadap urusan yang tak selesai di masa lampau. Dengan mengalami konflik-konflik, meskipun hanya membicarakannya, klien lambat laun bisa memperluas kesadarannya.

Sejarah Gestalt Therapy

Frederick S (“Fritz”) Perls (1893-1970) Pencetus Utama dan pengembang teori Gestalt. Lahir di Berlin dari keluarga Yahudi kelas menengah bawah. Dia merasa bahwa dirinya menjadi sumber masalah bagi orangtuanya, dia gagal dua kali pada tingkat tujuh dan terbuang dari sekolahnya. Dia berusaha menyelesaikan sekolahnya dan mendapat gelar MD. Dengan spesialisasi sebagai psikiater. Pada tahun 1916 ia bergabung dengan tentara Jerman sebagai tenaga medis pada perang dunia I.

Setelah perang Perls bekerja bersama Kurt Goldstein pada institut Goldstein untuk Kerusakan otak tentara di Frankfurt. Dari sinilah ia melihat pentingnya manusia dipandang sebagai satu keseluruhan bukan dari sejumlah fungsi bagian-bagiannya. Kemudian ia pindah ke Wina dan memulai latihan psikoanalisis-nya. Perls di analisis oleh Wilhelm Reich, ahli psikoanalisis yang menokohi metode-metode pemahaman diri dan perubahan kepribadian melalui terapi tubuh. Dia juga diawasi oleh sejumlah tokoh kunci pergerakan psikoanalisis, termasuk Karen Horney.

Setelah itu Perls pindah ke Amerika pada tahun 1946 dan mendirikan Institut Terapi Gestalt New York pada tahun 1952. Bahkan dia tinggal di Big Sur, California, dan memberi workshop dan seminar di Institut Esalen, menata reputasinya sebagai

seorang inovator psikoterapi. Disini ia memiliki pengaruh besar pada masyarakat, sebagian karena profesionalisme menulisnya, dan sebagian besar karena hubungan pribadinya dalam workshop-nya.

Secara pribadi Perls adalah orang penting dan membingungkan. Masyarakat menyeganinya atau kadangkala menganggapnya sebagai orang yang kejam. Dia dipandang berbeda-beda sebagai orang yang berwawasan, bijak, cemerlang, provokatif, manipulatif, bermusuhan, penuntut, dan inspirasional. Sayangnya, beberapa orang yang mengikuti workshopnya menjadi pengikut dan menyebarkan ajaran terapi Gestalt.

LAURA POSNER PERLS (1905-1990) lahir di Pforzheim, German. Dia mulai main piano semenjak usia 5 tahun dan mampu memainkannya secara profesional pada usia 18 tahun. Sejak usia 8 tahun dia mengikuti tarian modern yang kemudian menjadi bagian penting dalam hidupnya. Dari sana Laura mulai praktek sebagai psikoanalisis, dia mempersiapkan karirnya sebagai pemain piano, masuk sekolah Hukum, mendapat title di Psikologi Gestalt, dan mendirikan studi Filsafat Gestalt. Jelasnya Laura memiliki latar belakang yang kaya ketika bertemu dengan Fritz tahun 1926 dan memulai kerjasamanya yang menghasilkan terapi Gestalt, Laura dan Fritz menikah pada tahun 1930. Mereka mendirikan institut New York untuk Terapi Gestalt dan membuat pelatihan dalam pendekatannya. Sebagai tim mereka memberikan kontribusi bagi perkembangan dan mempertahankan pergerakan terapi Gestalt di Amerika dari akhir tahun 1940an sampai kematiannya tahun 1990.

Teori Gestalt merupakan sebuah pendekatan fenomenologis-eksistensial berdasarkan premis bahwa setiap individu harus memahami konteks hubungannya dengan lingkungannya. Tujuan awalnya adalah bagi klien untuk memperoleh kesadaran, akan pengalaman dan bagaimana mereka mengalaminya. Dengan kesadaran ini, perubahan secara otomatis terjadi. Pendekatannya bersifat fenomenologis karena terfokus pada persepsi klien akan realitas dan bersifat eksistensial karena berdasarkan dugaan bahwa manusia selalu dalam proses menjadi dan mencari diri sendiri. Sebagai pendekatan eksistensial, terapi Gestalt memberikan perhatian khusus pada eksistensi sebagai individu yang mengalaminya dan menegaskan kapasitas pertumbuhan dan penyembuhan melalui hubungan interpersonal dan wawasan (Yontef, 1995)

Meskipun Fritz Perls dipengaruhi oleh konsep psikoanalisis, ia mengambil isu-isu dari teori Freud sebagai beberapa dasar teorinya. Pandangan Freud pada manusia secara mendasar bersifat mekanis, sedangkan Perls menekankan pendekatan holistik pada masalah kepribadian. Freud terfokus pada penekanan konflik intrapsikis sejak masa kanak-kanak, sedangkan Pearls menilai pengujian pada situasi yang ada saja.

Salah satu aturan ahli terapi adalah untuk mengarahkan fokus fenomenologis, atau untuk membantu klien dalam membangun kesadaran mereka. Kesadaran meliputi wawasan, penerimaan diri, pengetahuan akan lingkungan, pertanggungjawaban atas pilihan, dan kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang lain.

KONSEP-KONSEP UTAMA TEORI GESTALT

Pandangan Gestalt Tentang Sifat Manusia

Fritz Perls menggunakan terapi Gestalt secara paternalistik. Klien harus tumbuh dan berdiri diatas kedua kakinya, dan mempersoalkan masalah hidupnya sendiri (Perls, 1969a). Gaya melakukan terapinya meliputi dua agenda personal : memindahkan klien dari dukungan/pengaruh lingkungan pada dukungan/ pengaruh dirinya sendiri dan memadukan kembali bagian-bagian kepribadian yang diingkari.

Jelasnya, cara kerja Perls, terapi Gestalt secara kontemporer menekankan dialog antara klien dan ahli terapi.

Pandangan Gestalt pada perangai manusia berdasarkan pilosofi eksistensial, fenomenologi, dan teori lapangan. Tujuan terapi bukan pada analisis tetapi pada kesadaran dan hubungan dengan lingkungan. Dimana lingkungan terdiri dari dunia eksternal dan internal.

Asumsi dasar terapi Gestalt yakni bahwa individu memiliki kapasitas untuk “mengatur diri” dalam lingkungannya ketika menyadari apa yang terjadi dalam lingkungannya.

Beberapa Prinsip Teori Gestalt

Terdapat beberapa prinsip yang mendasari teori Gestalt meliputi : holisme, teori lapangan, proses formasi figur, aturan organismis diri;

Holisme : Menurut Latner (1986) Holisme merupakan salah satui prinsip pokok terapi Gestalt, semua perangai dipandang sebagai satu kesatuan dan seluruhnya koheren, dan semua berbeda dari setiap bagiannya.

Teori Lapangan : terapi Gestalt berdasarkan teori lapangan yang berdasarkan pada prinsip bahwa organisme harus dilihat dalam lingkungannya sendiri, atau dalam konteksnya, sebagai bagian lapangan yang berubah-rubah secara konstan. Terapi Gestalt berprinsip bahwa segala sesuatu itu saling berhubungan, saling berkaitan dan ada dalam proses.

Proses Formasi Figur,: proses formasi figur menggambarkan bagaimana individu mengorganisir lingkungannya dari waktu ke waktu. Dalam terapi Gestalt lapangan yang tidak berbeda di sebut sebagai background, dan munculnya fokus perhatian disebut figur (Latner,1986).

Keadaan sekarang merupakan masa yang paling penting dalam Gestalt terapi. Salah satu kontribusi utama pendekatan Gestalt adalah penekanannya pada pembelajaran untuk mengapresiasi dan pengalaman di saat sekarang.

E Polster dan Polster (1973) mengembangkan tesis bahwa “kekuatan adalah keadaan yang ada saat ini”. Banyak orang menghabiskan energinya untuk menanggapi kesalahan masa lalunya. Untuk membantu klien menjalin hubungan dengan keadaan

saat sekarang, pelaksana terapi Gestalt terfokus pada beberapa pertanyaan “apa” dan “bagaimana”.

Urusan yang tak Berakhir

Urusan yang tak berakhir tetap bertahan sampai individu menghadapi dan memperlakukan perasaan-perasaan yang terpendam. Pelaku terapi Gestalt menekankan pemberian perhatian pada pengalaman tubuh atas asumsi bahwa jika perasaan tidak diungkapkan maka cenderung menimbulkan gejala-gejala psikologis.

Perasaan yang tidak dikenal menimbulkan emosi yang tidak perlu yang mengacaukan kesadaran yang ada. Kebuntuan (stuck point) adalah waktu ketika dukungan eksternal tidak lagi berarti atau cara yang lumrah tidak lagi berjalan.

Hubungan dan tantangan menjalin hubungan

Dalam terapi Gestalt menjalin hubungan dibutuhkan jika perubahan dan pertumbuhan ingin terjadi. Ketika kita menjalin hubungan dengan lingkungan, maka perubahan tidak dapat dihindari. Hubungan itu dilahirkan dengan penglihatan, pendengaran, penciuman, sentuhan, dan gerakan. Hubungan yang efektif berarti interaksi yang baik dengan alam dan manusia lain tanpa menghilangkan rasa individualitas seseorang. Hal ini merupakan kelengkapan individu yang kreatif yang diperbaharui secara terus menerus pada lingkungannya (M. Polster, 1987).

Pelaku terapi Gestalt juga terfokus pada tantangan dalam menjalin hubungan, E. Polster dan Polster (1973) menggambarkan lima aliran utama tantangan tersebut ; introjeksi, proyeksi, retrofleksi, defleksi, dan pertemuan.

Introjeksi : kecenderungan untuk menerima kepercayaan dan derajat orang lain tanpa kritis, tanpa menjadikannya selaras dengan keadaan kita sebenarnya.

Proyeksi : kebalikan introjeksi, dalam proyeksi kita ditunjukkan aspek-aspek tertentu diri kita dalam lingkungan. Ketika kita sedang diproyeksi, kita mempunyai gangguan yang membedakan antara dunia internal dan dunia luar, berupa sifat-sifat kepribadian kita yang tidak konsisten dengan citra diri kita yang ditunjukkan didepan orang lain.

Retrofleksi : yaitu melihat diri kita ke belakang apa yang ingin kita lakukan pada orang lain dan sedang melakukan apa untuk diri kita, apa yang akan dilakukan oranglain pada kita.

Defleksi : merupakan proses penyimpangan, sehingga sulit untuk mempertahankan rasa keterhubungan yang ditopang. Penyimpangan ini berupa berkurangnya pengalaman emosional.

Konfluens : berupa pengaburan perbedaan antara pribadi dan lingkungan. Konfluens dalam masalah hubungan meliputi ketidakterlibatan diri dalam konflik .

Energi dan halangan Energi

Dalam Gestalt terapi perhatian khusus pada lokasi-lokasi dimana energi tubuh ditempatkan, bagaimana menggunakannya, dan bagaimana energi ini bisa di blok. Energi yang di blok merupakan bentuk lain dari tantangan (resistensi). Hal ini berwujud beberapa gerakan bagian tubuh, seperti dengan postur, dengan tidak bernafas dalam-dalam, dengan berpaling muka ketika berbicara dengan orang lain, dengan senggukan, mati rasa, berbicara dengan bahasa kasar dan lain-lain.

Pelaku terapi Gestalt tertarik khususnya pada gangguan-gangguan yang terjadi antara sensasi dan kesadaran. Gangguan antara kesadaran dan mobilisasi energi, dan gangguan antara mobilisasi energi dan tindakan (Zinker, 1978).

PROSES TERAPI GESTALT

Tujuan Terapis

Tujuan dasar terapi Gestalt adalah untuk memperoleh kesadaran. Kesadaran itu meliputi pengetahuan tentang lingkungan, pengetahuan tentang pribadi seseorang, menerima seseorang, dan mampu menjalin hubungan. Meningkatkan dan memperkaya kesadaran dipandang sebagai langkah kuratif. Tanpa penyadaran klien tidak akan memiliki alat untuk merubah kepribadian.

Melalui pelibatan yang kreatif dalam proses terapi Gestalt, Zinker (1978) mengharapkan klien akan:

- Meningkatkan kesadaran diri
- Secara bertahap ,mengambil hikmah pengalaman.
- Mengembangkan kemampuan dan memperoleh nilai untuk memenuhi kebutuhan tanpa harus melanggar hak orang lain.
- Lebih sadar akan perasaannya
- Belajar bertanggungjawab pada apa yang mereka lakukan termasuk menerima konsekwensi perbuatannya.
- Beralih dari dukungan luar pada peningkatan dukungan internal diri sendiri
- Mampu meminta dan mendapat pertolongan dan menolong orang lain.

Aturan dan Fungsi Ahli Terapi

Pelaku terapi Gestalt membantu klien untuk mengembangkan kesadarannya dan mengalami bagaimana mereka berada dalam suatu keadaan saat ini. Menurut Perls, Hefferline, dan Goodman (1951), pekerjaan pelaku terapi adalah untuk mengajak klien pada suasana pertemanan yang aktif dimana mereka bisa belajar tentang dirinya sendiri dengan cara mengadopsi perilaku yang sudah diujikan dalam kehidupan dimana mereka menguji coba perilaku baru dan memperhatikan apa yang terjadi.

Fungsi penting pelaku terapi Gestalt adalah memberikan perhatian pada bahasa tubuh klien. Untuk menarik perhatian pada bahasa nonverbal klien, konselor Gestalt menekankan hubungan antara pola bahasa dengan kepribadian. Konselor Gestalt secara gentle menghadapi klien dengan melakukan intervensi yang bisa membantu

mereka menjadi waspada terhadap pengaruh pola berbahayanya sendiri. Bahasa bisa mengungkapkan sesuatu sekaligus bisa menyembunyikan sesuatu. Beberapa contoh aspek-aspek bahasa yang harus menjadi fokus para terapis Gestalt.

- Katanya : klien banyak mengatakan “katanya” dari pada “saya memang”, ini merupakan bahasa dari orang yang mengalami kegamangan kepribadian. Contoh klien mengatakan “katanya menjalin pertemanan itu sulit”, maka klien ini harus dirubah pernyataannya menjadi “ saya mengalami kesulitan dalam menjalin pertemanan”
- Kata Anda : bahasa impersonal yang cenderung menyembunyikan kesalahan/ ketidakmampuannya. Klien harus dirubah untuk berani mengatakan “Kata Saya, Menurut Saya”
- Mendengarkan bahasa yang tidak mengandung cerita : klien sering menggunakan bahasa yang mengelak untuk menceritakan perjuangan berat hidupnya.
- Polster percaya bercerita bukanlah suatu yang selalu berupa resistensi, namun, bercerita bisa menjadi jantung/ inti/ modal utama dari proses terapi ini, manusia adalah mahluk yang suka bercerita.

Pengalaman Klien dalam Terapi

Orientasi umum terapi Gestalt adalah dialog. Miriam Polster (1987) menggambarkan tiga langkah rangkaian integrasi menumbuhkan kesadaran klien dalam terapi.

Pertama : Discovery ; klien akan menemukan kenyataan baru tentang dirinya, atau mereka mendapatkan pandangan baru tentang orang-orang yang penting dalam hidupnya.

Kedua : akomodasi ; klien mengenal bahwa dirinya mempunyai pilihan. Membuat pilihan baru sering dilakukan dengan canggung, tetapi dengan dukungan klien akan mendapatkan kemampuan untuk mengatasinya dalam situasi yang sulit.

Ketiga : Asimilasi; berupa pembelajaran klien bagaimana mereka mempengaruhi lingkungannya. Dalam fase ini klien merasa mampu mempersoalkan berbagai keterkejutan yang mereka temui dalam kehidupannya sehari-sehari.

Hubungan antara Ahli Terapi dengan Klien

Sebagai sebuah jenis terapi eksistensial, terapi penggunaan Gestalt meliputi hubungan orang per orang antara pelaku terapi dengan kliennya. Pelaku terapi bertanggungjawab atas kualitas keberadaannya, atas pengetahuan tentang dirinya dan klien, dan terbuka dalam mengingatkan klien.

Pelaku terapi Gestalt bukan hanya memperbolehkan kliennya untuk menjadi dirinya sendiri tetapi juga mengingatkan dirinya sendiri dan jangan sampai melanggar aturan.

Banyak para pelaku terapi Gestalt sekarang ini menempatkan peningkatan penekanan pada faktor-faktor seperti kehadiran, dialog autentik, keberanian,

mengurangi penggunaan ujian stereotip, lebih mempercayai pengalaman-pengalaman klien.

E. Polster dan Polster (1973) menekankan pentingnya pengetahuan diri sendiri pelaku terapi dan menjadikannya sebagai instrumen terapi.

Intervensi yang digunakan oleh pelaku terapi menggunakan pengembangan proses ini. Ujicoba harus ditujukan untuk membentuk kesadaran, bukan pada solusi sederhana atas masalah-masalah klien.

PROSEDUR DAN TEKNIK TERAPI GESTALT

Percobaan dalam Terapi Gestalt

Zinker (1978) Menekankan aturan pelaku terapi sebagai agen perubahan yang kreatif, seorang penemu, dan sebagai manusia yang peduli. Latihan merupakan teknik yang sudah tersedia yang kadang-kadang digunakan untuk membuat sesuatu terjadi dalam sesi terapi atau untuk mencapai tujuan. Percobaan muncul dari interaksi antara klien dan pelaku terapi. Percobaan merupakan hal pokok dalam terapi Gestalt. Zinker (1978) melihat sesi terapi merupakan serangkaian eksperimen, sebagai rangkaian bagi klien untuk belajar dengan cara eksperimental. Percobaan Gestalt merupakan petualangan kreatif dan sebuah jalan dimana klien dapat mengekspresikan perilaku mereka.

Miriam Polster (1987) mengatakan bahwa sebuah percobaan merupakan cara untuk mengeluarkan bentuk-bentuk konflik internal dengan membuat usaha ini sebagai sebuah proses aktual. Hal ini dimaksudkan untuk memfasilitasi kemampuan klien untuk bekerja melalui masalah-masalah yang menempel dalam hidupnya.

Persiapan Client untuk Percobaan Gestalt

Hakikatnya konselor itu membangun hubungan dengan klien mereka, supaya klien bisa merasa cukup percaya untuk ikut serta dalam pembelajaran dalam percobaan Gestalt ini. Jika klien bersifat kooperatif, maka konselor harus menghindari untuk mengarahkan klien dengan cara memerintah untuk mengakhiri sebuah ujicoba. Secara tipikal klien harus ditanya apakah mereka akan mencoba sebuah eksperimen untuk melihat apa yang bisa mereka pelajari dari eksperimen tersebut.

Diantara klien mungkin ada yang melakukan perlawanan secara emosional yang disebabkan karena rasa takut, kurang percaya, terlalu konsen sehingga lepas kontrol, atau konsen yang lain. Cara dimana klien melakukan perlawanan ketika ujicoba dilakukan menggambarkan kenyataan seperti itulah kepribadian dan cara hidup mereka.

Salah satu cara konsep perlawanan dalam perspektif terapi gestalt ini adalah untuk memandangnya sebagai bentuk perlawanan dalam upaya penyadaran akan aspek-aspek diri dan aspek-aspek lingkungan.

Passon dan Zinker (1978) menggambarkan langkah-langkah pembinaan yang berguna baik pada saat persiapan maupun pada saat mengakhiri terapi. Langkah-langkah ini :

- Konselor harus cukup sensitif untuk mengetahui kapan saat untuk meninggalkan sendirian.
- Peserta harus sensitif dalam mengenali percobaan-percobaan pada waktu yang tepat dan dengan sikap yang tepat pula.
- Sifat eksperimen tergantung masalah individu.
- Eksperimen memerlukan aturan keaktifan klien dalam mengeksplorasi dirinya.
- Yang terbaik adalah konselor menghargai latarbelakang budaya klien dan hubungan baiknya dengan orang.
- Ketika menemui keraguan pelaku terapi menemukan keraguan, alangkah baiknya untuk mengeksplorasi maknanya bagi klien
- Pelaku terapis harus bersifat fleksibel dalam menggunakan teknik, memberikan perhatian khusus bagaimana klien membuat respon,
- Konselor harus siap memberikan tugas supaya klien mendapat kesempatan baik untuk berhasil,
- Pelaku terapi perlu mempelajari eksperimen yang terbaik untuk dipraktekkan dalam sesi dan mana yang terbaik untuk ditampilkan diluar.

Aturan Konfrontasi

Menurut Yontef (1999) versi terbaru adalah yang disebut “terapi Gestalt Hubungan” yang meliputi dukungan yang lebih dan meningkatkan kebaikan dalam terapi.

Frew (1992) membicarakan tiga gaya terapi yaitu- mengesankan, berlomba dan menegaskan-. Dia menggambarkan gaya terapi mengesankan dan berlomba berupa gaya yang bersifat konfrontasi. Dalam menggunakan gaya mengesankan, pelaku terapi kurang konsen untuk memahami dan menghargai pengalaman klien. Pelaku terapi adalah seorang ahli yang bertugas untuk mengevaluasi, mendiagnosa, berhadapan, menafsirkan dan mendominasi hubungan.

Konfrontasi digunakan pada saat-saat mempraktekkan terapi Gestalt, yang sebelumnya tidak mesti dipandang sebagai sesuatu yang kejam. Konfrontasi bisa dilakukan seperti didalam cara klien bekerjasama, terutama ketika klien diminta untuk menguji perilakunya sendiri, sikapnya dan pikirannya.

Ramuan sesungguhnya dalam konfrontasi adalah menghargai klien. Konselor yang cukup peduli membuat tuntutan pada kliennya adalah konselor yang mengatakan bahwa akan berpengaruh jika klien dapat berhubungan secara penuh dengan dirinya sendiri dan dengan orang lain.

Intervensi Terapi Gestalt

Levitsky dan Perls (1970) membuat deskripsi yang jelas tentang sejumlah intervensi yang digunakan dalam terapi Gestalt, diantaranya: Permainan Dialog Internal, salah satu tujuan terapi Gestalt adalah untuk memadukan fungsi dan penerimaan aspek-aspek kepribadian yang sudah ditunjukkan dan ditolak. Terapi gestalt memberikan

perhatian penuh terhadap fungsi kepribadian ganda. Bagian utamanya adalah antara “top dog” dan “under dog” dan terapi difokuskan pada pertentangan keduanya.

Kelompok top dog selalu merasa benar, berkuasa, bermoral, menuntut, jadi atasan, dan manipulatif. Sedangkan kelompok under dog selalu merasa jadi korban aturan : menjadi defensif, apologetik, tidak mendapat pertolongan dan lemah, serta tak punya kuasa apapun. Kaum top dog berkarakter tirani dan selalu main tunjuk sedangkan underdog selalu melanggar aturan. Konflik ini akan menimbulkan kepribadian yang egois dan memerlukan sebuah dialog internal dalam tahap terapinya.

Membuat lingkaran merupakan ujian terapi gestalt yang melibatkan orang didalam kelompok untuk saling berhadapan dan saling menghampiri untuk saling berbicara dan melakukan sesuatu bersama yang lain.

Ujian pembalikan teori yang mendasari teknik pembalikan adalah bahwa klien melibatkan diri dalam sesuatu yang penuh dengan kecemasan dan menjalin hubungan dengan bagian-bagian dalam dirinya yang telah dipendam dan ditolak.

Ujian latihan. seringkali kita melakukan latihan untuk diri kita secara diam-diam supaya kita bisa memperoleh sikap menerima. Ketika ditampilkan kita mengalami demam panggung, atau kecemasan, karena kita takut tidak bisa melakukannya dengan baik. Latihan internal ini memakan banyak energi dan tidak mengharapkan mengalami hal baru. Latihan ini menimbulkan kesadaran bagaimana ia mencoba menemukan harapan-harapan orang lain atas dirinya; merestui, menerima, dan menyukai dirinya.

Ujian memperbanyak, salah satu tujuan terapi Gestalt adalah bagi klien untuk lebih menyadari terhadap isyarat yang disampaikan melalui bahasa tubuh. gerakan, postur, isyarat merupakan komunikasi yang memiliki makna. Dalam latihan ini klien diminta untuk memperserik gerakan atau isyarat secara berulang-berulang (seperti menggerakkan tangan, kaki).

Tetap berperasaan. kebanyakan klien ingin keluar dari rasa takut dan menghindari perasaan kurang menyenangkan. Ketika keadaan klien seperti itu maka ahli terapi harus memahami perasaannya. Ahli terapi mendorong untuk lebih mendalami perasaan yang ingin dihindari, menghadapinya dan melawannya.

Pendekatan Gestalt terhadap kerja mimpi , dalam psikoanalisis mimpi bisa ditafsirkan, wawasan intelektual ditekankan, dan hubungan bebas digunakan untuk mengeksplorasi arti mimpi yang tidak disadari. Terapi gestalt membawa kembali mimpi pada kehidupan, menciptakan kembali, menghidupkan kembali mimpi seakan-akan mimpi itu berlangsung sekarang(memerinci kejadian mimpi, kejadian, orang dan suasana hati yang terjadi dalam mimpi).Sebagian mimpi merupakan proyeksi diri. Klien diminta untuk berbicara tentang mimpinya.

TERAPI GESTALT DARI PERSPEKTIF MULTIKULTURAL

Terapi Gestalt efektif khususnya dalam membantu orang dalam memadukan sifat-sifat yang berlawanan dalam dirinya. Banyak klien yang memiliki dua budaya merasa kesulitan untuk menyelaraskan aspek yang berbeda-beda yang muncul dari dua budaya dimana ia hidup.

Dalam terapi gestalt klien dapat mengklarifikasi pikiran, kepercayaan, dan mengambil makna dari pengalamannya selama proses terapi. Terapi gestalt menekankan fasilitasi pada proses klien itu sendiri, dari penemuan dan pembelajaran dirinya. Pengalaman proses pembelajaran diri langsung ini berdasarkan pada kepercayaan pokok berupa aturan diri.

Salah satu keuntungan menggunakan eksperimen Gestalt adalah bahwa eksperimen ini dapat menyesuaikan cara unik dimana seorang individu berpersepsi dan menafsirkan budayanya. Ahli/ pelaku Terapi Gestalt melakukan Pendekatan pada kliennya dengan pikiran yang terbuka dan tanpa prasangka. Sangat esensial dalam memperlakukan klien dari budaya yang berbeda, terlebih, pelaku terapi gestalt mencoba secara penuh memahami latar belakang budaya kliennya

Batasan Konseling Multikultural

Metode Terapi Gestalt cenderung menghasilkan tingkat perasaan intens yang tinggi. Hal ini terfokus pada pengaruh yang memiliki batasan yang jelas, klien yang dikondisikan secara kultural dikembalikan menjadi emosional. Klien yang mengungkapkan perasaan secara terbuka merupakan pertanda kelemahan dan sebuah bukti kerentanannya.

Para ahli terapi gestalt yang memadukan pendekatannya secara benar harus cukup sensitif untuk mempraktekannya dengan cara yang fleksibel. Mereka harus mempertimbangkan kerangka budaya klien dan klien yang mampu beradaptasi dengan metode sebaiknya diterima dengan baik.

Kontribusi terapi Gestalt

Salah satu kontribusi terapi Gestalt adalah cara membangkitkan gairah klien untuk mempersoalkan dan merubah perilakunya di masa lalu pada aspek-aspek yang relevan kepada keadaan yang ada saat ini.

Cain (2002) mengidentifikasi kontribusi-kontribusi signifikan dari pendekatan terapi Gestalt :

- Pentingnya bersikap kritis terhadap hubungan dengan diri sendiri (introspeksi diri), orang lain dan lingkungan.
- Aturan pokok hubungan yang murni dan dialog di dalam terapi
- Penekanan teori lapangan, fenomenologi dan kesadaran.
- Terapi terfokus pada keadaan saat ini, disini dan sekarang yang dialami klien.
- Penggunaan eksperimen-eksperimen aktif yang kreatif dan spontan sebagai jalan untuk pembelajaran eksperimental (berdasarkan pengalaman)

Metode Gestalt membawa konflik dan perjuangan hidup manusia. Terapi Gestalt merupakan pendekatan yang kreatif yang menggunakan eksperimen untuk memindahkan klien dari bicara/ omong kepada tindakan dan pengalaman.

Terapi Gestalt merupakan pendekatan holistik yang menilai setiap aspek kesetaraan pengalaman individu. Dan terapi Gestalt beroperasi dengan angan-angan yang unik tentang perubahan.

Strumpel dan Goldman (2002) mencatat manfaat dari penggunaan terapi Gestalt :

- Manfaat studi yang ditunjukkan oleh terapi Gestalt, sama bahkan lebih luar biasa dibanding dengan terapi-terapi yang lain.
- Kebanyakan Studi-studi saat ini menunjukkan bahwa terapi Gestalt memiliki pengaruh yang bermanfaat pada gangguan kepribadian, masalah psikosomatik, dan kecanduan zat-zat adiktif.
- Pengaruh terapi Gestalt Cenderung stabil dalam tindak lanjut studi 1-3 tahun setelah treatment selesai.
- Terapi gestalt telah menunjukkan efektifitasnya dalam mengobati gangguan psikologis yang bermacam-macam.

KESIMPULAN TERAPI GESTALT

Pandangan Gestalt tentang manusia berakar pada filsafat eksistensial dan fenomenologi yang menekankan konsep perluasan kesadaran, penerimaan tanggung jawab pribadi, dan mengalami cara-cara yang menghambat kesadaran. Individu memiliki kesanggupan memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu. Disebabkan oleh masalah-masalah tertentu perkembangannya, individu membentuk berbagai cara untuk menghindari masalah dan karenanya menemukan jalan buntu dalam pertumbuhan pribadinya.

Saat sekarang menurut Perls, tidak ada yang “ada” kecuali “sekarang”. Karena masa lampau telah pergi dan masa depan belum datang, maka saat sekaranglah yang penting. Salah satu sumbangan utama teori Gestalt adalah penekanannya pada disini- dan – sekarang serta pada belajar menghargai dan mengalami sepenuhnya saat sekarang. Berfokus pada masa lampau dianggap sebagai suatu cara untuk menghindari tindakan mengalami saat sekarang sepenuhnya.

Perls menerangkan kecemasan sebagai ‘senjang antara saat sekarang dan saat kemudian’ Menurut Perls jika individu menyimpang dari saat sekarang ini dan menjadi terlalu terpaku pada masa depan, maka mereka mengalami kecemasan. Untuk membantu klien untuk membuat kontak dengan saat sekarang, terapis lebih tepat menggunakan pertanyaan “apa “ dan “bagaimana’, karena pertanyaan ‘mengapa” hanya akan mengarah kepada rasionalisasi –rasionalisasi dan penipuan-penipuan diri serta mengarah kepada pemikiran yang tak berkesudahan tentang masa lampau yang hanya akan membangkitkan penolakan terhadap masa sekarang.

Terapi Gestalt menyajikan intervensi dan tantangan yang diperlukan, yang bisa membantu individu memperoleh pengetahuan dan kesadaran untuk melangkah menuju pertumbuhan. Dengan mengakui dan mengalami penghambat-penghambat pertumbuhannya, maka kesadaran individu akan penghambat-penghambat itu akan meningkat sehingga dia kemudian bisa mengumpulkan kekuatan atau energi guna mendapatkan keberadaan yang lebih otentik dan vital.

Terapi Gestalt memiliki sasaran dasar yang penting adalah menantang individu atau klien agar berpindah dari “ didukung oleh lingkungan ” kepada “ didukung oleh diri sendiri ”. Menurut Perls (1969), sasaran terapi adalah menjadikan klien tidak tergantung pada orang lain, menjadikan klien menemukan sejak awal bahwa dia bisa melakukan banyak hal, lebih banyak daripada apa yang dipikirkannya. Individu mampu menangani sendiri masalah-masalah hidupnya secara efektif.

Ringkasan Terapi Gestalt

1. Terapi gestalt adalah bentuk intervensi yang diberikan untuk membantu individu memperoleh pengetahuan dan kesadaran untuk melangkah menuju pertumbuhan dengan sasaran dasar adalah menantang individu atau klien agar berpindah dari “didukung oleh lingkungan” kepada “didukung oleh diri sendiri”. Dengan kata lain individu yang bersangkutan mampu menangani sendiri masalah-masalah hidupnya secara efektif.
2. terapi Gestalt memandang bahwa individu memiliki kesanggupan memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu. Individu itu selalu aktif sebagai keseluruhan individu bukanlah jumlah dari bagian-bagian atau organ-organ semata (Surya 2003).
3. Terapi Gestalt adalah suatu pendekatan fenomenologis - eksistensial yang menekankan pada kesadaran individu dan hubungan dengan lingkungan “di sini” dan “sekarang”. Pencapaian kesadaran atau individu menemukan pusat dirinya berupa kesadaran (Phakih;2009) fokus utamanya adalah pada “apa” dan “bagaimana” tingkahlaku dan peranan urusan yang tak terselesaikan dari masa lampau yang menghambat kemampuan individu untuk bisa berfungsi secara efektif (Corey:2009); Phakih (2009);.
4. Terapi Gestalt menangani masa lampau dengan membawa aspek-aspek masa lampau yang relevan ke saat sekarang, menggairahkan hubungan dan pengungkapan perasaan-perasaan langsung dan menghindari intelektualisasi abstrak tentang masalah-masalah klien; memberikan perhatian terhadap pesan-pesan non verbal dan pesan-pesan tubuh; menolak mengakui ketidakberdayaan sebagai alasan untuk tidak berubah; penekanan pada klien untuk menemukan makna-maknanya sendiri dan membuat penafsiran-penafsiran sendiri; dalam waktu yang singkat klien bisa mengalami perasaan-perasaannya sendiri secara intens melalui sejumlah latihan gestalt (Corey 2009).
5. Terapi gestalt cenderung anti intelektual dalam arti kurang memperhitungkan faktor-faktor kognitif; mengabaikan tanggungjawab kita kepada orang lain;

para klien sering bereaksi negatif terhadap sejumlah teknik gestalt karena merasa dirinya dianggap tidak memiliki kemampuan.

6. Terapis sepantasnya berpijak pada kerangka berfikir yang layak sehingga teknik-teknik tidak tampak sebagai muslihat-muslihat. (Corey 2009)

DAFTAR PUSTAKA

- Gera! Corey (2005) Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy.seven edition Copyright:Brooks/Cole.
-(2009) Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi:Bandung:Replika Aditama
- Surya Mohamad (2003), Teor-teori Konseling :Bandung,Pustaka bani Quraisy.