

KONSELING KELUARGA DENGAN MENGUNAKAN TERAPI GESTALT

MAKALAH

*Diajukan Sebagai Salah Satu Tugas Mata Kuliah
Bimbingan Konseling Keluarga*



Oleh

Andri Arif	(055034)	Taofiq Septiawan	(0703752)
Rika Mardiana	(0704377)	Riris Pertiwi	(0704356)
Lingga Wanhar	(0705191)	Rai Pamungkas	(0704286)
Sandy Swardi	(0705260)		

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2010

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbi'l'alam, kami panjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan makalah Konseling Keluarga Dengan Menggunakan Terapi Gestalt. Selama penyusunan makalah ini diperlukan kesabaran dan usaha yang keras dengan harapan dapat memberikan sesuatu yang terbaik.

Kami menyadari bahwa isi dari makalah Konseling Keluarga Dengan Menggunakan Terapi Gestalt ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak terdapat kekurangan. Hal ini disebabkan karena keterbatasan kemampuan, pengetahuan serta pengalaman yang dimiliki oleh kami. Oleh karena itu kami mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan makalah yang kami buat.

Pada kesempatan ini dengan rasa syukur dan kerendahan hati, kami ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung baik itu secara moril maupun materil hingga makalah Konseling Keluarga Dengan Menggunakan Terapi Gestalt ini bisa selesai tepat pada waktunya.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih dan do'a semoga budi baik dari semua pihak yang telah membantu kami mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Kami mengharapkan semoga makalah Konseling Keluarga Dengan Menggunakan Terapi Gestalt ini dapat memberikan manfaat untuk semua pihak yang membutuhkannya.

Bandung, April 2008

Penulis

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN	
1. Latar belakang	
2. Tujuan.....	
3. Manfaat	
4. Sistematika Penulisan.....	
BAB II TINJAUAN KONSEPTUAL	
1. Tujuan konseling terapi Gestalt.....	
2. Proses konseling	
3. Proses perubahan perilaku konseli	
4. Proses dan fase konseling.....	
BAB III INTERVENSI BIMBINGAN DAN KONSELING	
BAB IV KESIMPULAN	
DAFTAR ISI	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kemajuan di segala bidang, terutama ilmu dan teknologi terasa dampaknya terhadap keluarga di Indonesia, khususnya dikota-kota. Kehidupan kota yang penuh persaingan terutama dalam memenuhi kebutuhan dan tuntutan kemajuan jaman, membawa perubahan pada kehidupan keluarga. Kehidupan keluarga yang akrab dan damai mulai berubah menjadi kurang perhatian, renggang, tegang dan cemas. Selain itu interaksi antara ibu, ayah dan anak yang tadinya akrab dengan penuh kasih sayang sekarang menjadi bertolak belakang hal ini disebabkan karena orang tua terlalu sibuk di luar rumah untuk mencari nafkah demi tuntutan ekonomi yang terus meningkat.

Keadaan orang tua yang demikian menyebabkan hilangnya perhatian dan kasih sayang terhadap anak-anaknya. Hal ini dapat berpengaruh negatif terhadap perilaku anak. Keadaan psikis anak semakin parah karena orang tua mengalami gangguan emosional karena persaingan untuk memenuhi kebutuhan ekonomi. Akibat lainnya pada anak dapat mengalami gangguan emosional atau neurotic. Keadaan anak-anak yang seperti itu akan berakibat terhadap perilaku yang menyimpang seperti kenakalan, kejahatan, menghisap ganja, dan kecanduan narkoba. Sedangkan pengembangan potensi anak kurang mendapat perhatian dari orang tua.

Berdasarkan fenomena tersebut maka dibutuhkan suatu upaya untuk mengurangi masalah yang terkait dengan keluarga. Adapun upaya untuk mengurangi hal tersebut dilakukan dengan konseling keluarga. Konseling keluarga adalah upaya bantuan yang diberikan kepada individu anggota keluarga melalui sistem keluarga agar potensinya berkembang seoptimal mungkin dan masalahnya dapat diatasi atas dasar kemauan membantu dari semua anggota keluarga berdasarkan kerelaan dan kecintaan terhadap keluarga. Tujuan konseling keluarga diantaranya yaitu untuk memberi bekal filsafat tentang manusia dan keluarganya, pengetahuan tentang keluarga, dan keterampilan dalam menggunakan

teknik konseling terhadap setiap pengembangan potensi anggota keluarga, dan untuk membantu mengantisipasi masalah yang dihadapi oleh individu.

Adapun salah satu pendekatan yang digunakan dalam konseling keluarga yaitu pendekatan Gestalt, pendekatan ini memberikan perhatian kepada apa yang dikatakan anggota keluarga, bagaimana mereka mengatakannya, apa yang terjadi ketika mereka berkata itu, bagaimana ucapan-ucapannya jika dihubungkan dengan perbuatannya, dan apakah mereka berusaha untuk menyelesaikan perbuatannya.

B. Tujuan

Adapun tujuan dalam penulisan ini yaitu:

1. dapat mengetahui tentang konseling keluarga,
2. dapat mengetahui tentang terapi Gestalt,
3. dapat mengetahui intervensi terapi Gestal terhadap konseling keluarga.

C. Manfaat

1. Sebagai bahan informasi bagi kita untuk memahami lebih luas mengenai konseling keluarga,
2. Sebagai bahan informasi bagi kita untuk memahami lebih luas mengenai terapi Gestalt, dan
3. Sebagai bahan informasi bagi calon-calon konselor untuk dapat lebih memahami intervensi terapi Gestalt terhadap konseling keluarga.

D. Sistematika Penulisan

BAB I, berisi latar belakang, tujuan, manfaat dan sistematika penulisan.

BAB II, berisi konseptual mengenai terapi Gestalt.

BAB III, berisi intervensi bimbingan dan konseling.

BAB IV, berisi kesimpulan.

BAB II

TINJAUAN KONSEPTUAL

Terapi ini dikembangkan oleh *Frederick S. Pearl* (1894-1970) yang didasari oleh empat aliran yaitu psikoanalisis, fenomenologis, dan eksistensialisme serta psikologi *Gestalt*. Menurut *Pearls* individu itu selalu aktif sebagai keseluruhan. Individu bukanlah jumlah dari bagian-bagian atau organ semata. Individu yang sehat adalah yang seimbang antara ikatan organisme dengan lingkungan. Karena itu pertentangan antara keberadaan sosial dengan biologis merupakan konsep dasar terapi *Gestalt*. Menurut *Pearls* banyak sekali manusia yang mencoba menyatakan apa yang seharusnya daripada menyatakan apa yang sebenarnya. Perbedaan aktualisasi gambaran diri dan aktualisasi diri benar-benar merupakan kritis pada manusia itu sendiri.

Perls menyatakan bahwa individu, dalam hal ini manusia, selalu aktif sebagai keseluruhan. Setiap individu bukan semata-mata penjumlahan bagian-bagian atau organ-organ seperti hati, jantung, otak dan sebagainya, melainkan merupakan suatu koordinasi semua bagian tersebut. Kesehatan merupakan keseimbangan yang layak dari dunia yang mengandung kepentingan bersama. ” saya ” dan ”engkau” berubah menjadi ”kami” dalam satu ikatan yang baru terbentuk. Pertemuan ini akan menghasilkan perubahan-perubahan baru bila timbul ketikpuasan diantara mereka.

Perls mengatakan bahwa konsep kepribadian yang disusun oleh Freud tidak sempurna, sebab Freud tidak merumuskan lawan superego atau kata hati dengan jelas dan nyata. *Perls* menyebut superego itu ”top dog” sebagai lawan dari ”under dog”. Superego menyangkut kekuasaan, kebenaran dan kesempurnaan ”top dog” menghukum individu dengan ”keharusan”, ”keinginan” dan ”ketakutan” akan ancaman (bahaya). Sedangkan ”under dog” menguasai individu dengan penekanan yang baik dan keadaan mempertahankan diri.

Menurut *Perls*, individu tersiksa oleh kedua kekuatan dari dalam tersebut, yaitu ”top dog” dan ”under dog” yang selalu berlomba ingin mengontrolnya. Konflik ini tidak pernah sempurna dan merupakan suatu bentuk penyiksaan diri (self-torture). Pertentangan antara keberadaan sosial dan biologis

merupakan konsep dasar terapi Gestalt. banyak sekali manusia yang mencoba menyatakan apa yang seharusnya daripada menyatakan apa yang sebenarnya. Perbedaan aktualisasi gambaran diri merupakan penghukum terhadap ide-ide, mengarahkan manusia untuk berpandangan bahwa seseorang tidak usah seperti apa adanya. Perls menyatakan bahwa setiap individu berada pada dua tingkatan, yaitu tingkatan umum (berbuat), yang dapat diamati atau dideteksi. Tingkat kedua bersifat pribadi (berpikir), pada saat individu mempersiapkan diri untuk melaksanakan peranannya simasa mendatang.

Kegiatan individu harus dikontrol oleh situasi. Individu yang kehilangan kepercayaan terhadap dirinya atau yang tidak berhubungan dengan dirinya atau dunianya, akan memberikan reaksi terhadap suatu keseluruhan dilakukan tidak dengan spontan melainkan dengan keinginan mengawasi keseluruhan. Dalam hubungan ini Perls memberikan penjelasan bahwa "end-gain" ditentukan oleh organisme sedangkan "means-whereby" menyangkut masalah pilihan. Pada suatu saat organisme diintegrasikan, akan merupakan kontrol "means-whereby" yang menghasilkan kepuasan bagi dirinya.

Karena perkembangan individu dihadapkan pada dua pilihan yaitu belajar mengatasi frustrasi atau diruksakan oleh orang tuanya. Bila terdapat pertentangan yang sangat kuat antara keberadaan sosial dan biologis yang tidak dapat diatasi maka diatasi maka individu mengalami frustrasi. Perls menganggap frustrasi sebagai elemen positif, sebab mendorong individu mengembangkan perlingkungannya, menemukan potensinya dan menguasai lingkungannya.

Perls menyatakan bahwa anak yang tidak cukup mengalami frustrasi akan mempergunakan potensinya untuk mengontrol orang dewasa dan menciptakan kebebasan. Menurut perls karakter menunjukkan kepada aturan-aturan atau larangan-larangan yang dapat menghambat individu dalam pencapaian potensinya. Menurut perls, perkembangan karakter mengarahkan individu pada kekakuan merespon, hilangnya kecakapan mengatasi sesuatu kesulitan secara spontan, bebas dan menghasilkan perilaku tertentu. Karakter menuntut bantuan pengarahan dari orang tua, guru, dan orang dewasa. Juga mendorong individu untuk bertindak bodoh serta membentuk ketergantungan. Sebenarnya individu

lebih banyak membuang-buang energinya untuk memanipulasi dunia dibandingkan dengan penggunaan energi untuk mengembangkan dirinya sendiri. Menurut perls sebagai akibatnya ialah makin banyak seseorang memiliki karakter, makin kurang potensi yang ia miliki.

Patologi terjadi apabila seseorang tidak dapat menerima perasaan-perasaan dan pikiran-pikirannya sendiri. Dinilai dari usaha meninggalkan kesempurnaan, melalui meningakaran terhadap bagian-bagian seseorang, pengalaman-penalamannya, ciri-cirinya, menjadi tinggi apabila kemampuan, energi. Dan abilitas menguasai dunia atau lingkungan makin lemah. Individu yang bersangkutan menjadi lebih terpecah, kaku dan terikat.

Perls mengemukakan bahwa aturan diri dicapai sebagai akibat menjadi sadarnya seseorang bahwa ia dapat mempercayai dirinya. Pengawasan lingkungan dan manipulasi diri yang merintangai diri atau mengganggu "*organisme-self-control*" mengarah kepada patologi.

Menurut perls, kecemasan merupakan kesenjangan antara "sekarang" dan "kemudian". Kecemasan timbul karena individu meninggalkan jaminan masa "sekarang" dan disibukan oleh pemikiran-pemikiran tentang masa datang dan peranannya. Kesibukan ditimbulkan oleh gambaran tingkat ketakutan, bukan hanya gambaran kecemasan eksistensial. Tingkat ketakutan timbul akibat adanya banyangan akan terjadinya hal-hal yang buruk dalam peranan dan tingkah laku tertentu. Kesadaran bahwa kecemasan hanya merupakan suatu ketidak senangan dan bukan suatu bencana merupakan awal dari penyadaran akan dirinya.

1. Tujuan konseling terapi Gestalt

Menurut teori ini tujuan konseling yaitu untuk membantu klien menjadi individu yang merdeka, berdiri sendiri. Untuk mencapai tujuan itu diperlukan:

- a. Usaha membantu penyadaran klien-klien tentang apa yang dilakukan
- b. Membantu penyadaran tentang siapa-hambatan dirinya
- c. Membantu klien untuk menghilangkan hambatan dalam pengembangan peyadaran

2. Proses konseling

Proses konseling dalam terapi ini mengikuti lima hal yang penting sebagai berikut:

- a. Pemolaan (*patterning*). Pemolaan terjadi pada awal konseling yaitu situasi yang tercipta setelah konselor memperoleh fakta atau penjelasan mengenai sesuatu gejala, atau suatu permohonan bantuan, dan konselor segera memberi jawaban. Situasi ini diwarnai dengan emosional dan intuitif. Pola bantuan/teknik selalu disesuaikan dengan keadaan masalah klien.
- b. Pengawasan (*control*). Control adalah tindakan konselor setelah pemolaan. Control merupakan kemampuan konselor untuk meyakinkan atau “memaksa” konseli untuk mengikuti prosedur konseling yang telah disiapkan konselor yang mungkin mencakup variasi kondisi. Ada dua aspek penting dalam control yaitu: (1). Motivasi, (2) rapport.
- c. Potensi. Yaitu usaha konselor untuk mempercepat terjadinya perubahan perilaku dan sikap serta kepribadian. Hal ini biasanya terjadi dalam hubungan konseling yang bersifat terapeutik. Salah satu cara adalah mengintegrasikan kesadaran konseli secara keseluruhan.
- d. Kemanusiaan. Kemanusiaan mencakup hal-hal sebagai berikut:
 - (1) Perhatian dan pengenalan konselor terhadap konseli secara pribadi dan emosional.
 - (2) Keinginan konselor untuk mendampingi dan mendorong konseli pada respon emosional dan menjelaskan pengalamannya.
 - (3) Kemampuan konselor untuk memikirkan perkiraan ke arah kepercayaan konseli dan membutuhkan dorongan dan pengakuan,
 - (4) Keterbukaan konselor yang kontinu sehingga merupakan modal bagi konseli untuk perubahan perilaku.
- e. Kepercayaan. Dalam konseling diperlukan kepercayaan, termasuk:
 - (1) Perhatian dan pengenalan konselor terhadap diri sendiri dalam hal jabatan;
 - (2) Kepercayaan konselor terhadap diri sendiri untuk menangani konseli secara individual;

(3) Kepercayaan diri untuk mengadakan penelitian dan pengembangan.

Dalam hal ini dituntut kreativitas konselor dalam usaha membantu konsli dengan cara pengembangan teori yang ada.

3. Proses perubahan perilaku konseli
 - a. Transisi. Yaitu keadaan konseli dari selalu ingin dibantu oleh lingkungan kepada keadaan berdiri sendiri. Artinya kepribadian tak sempurna, ada bagian yang hilang bagian yang hilang itu disebut pusat. Tanpa pusat berarti terapi berlangsung pada bagian-bagian yang *pariferal* sehingga tak suatu titik awal yang baik.
 - b. *Avoidance* dan *unfinished business*. Yang termasuk kedalam *unfinished business* ialah emosi-emosi, peristiwa-peristiwa, pemikiran-pemikiran yang terlambat dikemukakan konslei. *Avoidance* adalah segala sesuatu yang digunakan konseli untuk lari dari *unfinished business*. Bentuk *unfinished business*. Antara lain *phobia*, *escape*, ingin mengganti konselor.
 - c. *Impasse*. yaitu individu atau konseling yang bingung, kecewa, terlambat.
 - d. *Here and now*. Yaitu penanganan kasus adalah disini dan masa kini. Konselor tidak menanyakan *why* karena hal itu akan menyebabkan konseli melakukan rasionalisasi dan tak akan menghasilkan pemahaman diri.
4. Proses dan fase konseling
 - a. Fase I. Membentuk pola pertemuan terapeutik agar terjadi situasi yang memungkinkan perubahan perilaku konsli
 - b. Fase II. Pengawasan, yaitu usaha konselor untuk meyakinkan konseli untuk mengikuti prosedur konsleing.
 - c. Fase III. Mendorong konseli untuk mengungkapkan perasaan-perasaan dan kecemasanya. Di dalam fase ini diusahakan untuk menemukan aspek-aspek kepribadian konseli yang hilang.
 - d. Fase IV.(terakhir). Setelah terjadi pemahaman diri maka pada fase ini konseli harus sudah memiliki kepribadian yang integral sebagai manusia individu yang unik.

BAB III

INTERVENSI BIMBINGAN DAN KONSELING

Kompler (1982) mendefinikan konseling keluarga dengan pendekatan Gestalt sebagai suatu model difokuskan pada saat sekarang ini (*present moment*) dan pada pengalaman keluarga yang dilakukannya didalam sesi-sesi konseling

Gestalt memberikan perhatian kepada apa yang dikatakan anggota keluarga, bagaimana mereka mengatakannya, apa yang terjadi ketika mereka berkata itu, bagaimana ucapan-ucapannya jika dihubungkan dengan perbuatannya, dan apakah mereka berusaha untuk menyelesaikan perbuatannya.

Melalui kehidupan atau perilaku yang sedang terjadi dalam konseling keluarga dijadikan ajang untuk berpartisipasi oleh anggota keluarga secara aktif ketimbang mereka hanya sebagai penonton dan komentator situasi keluarganya belaka. Maka seharusnya peduli terhadap apa dan bagaimana perilaku yang harus dilakukan terhadap situasi yang ada sekarang yang ada di keluarga mereka.

Yang lebih ditekankan lagi ialah keterlibatan konselor dalam keluarga. Kempler bahkan beranggapan bahwa konseling keluarga eksperiensial sebenarnya adalah persoalan pribadi sebagai manusia bagi konselor itu, dan masalah teknik cenderung tak menjadi yang terpenting dalam sesi-sesi itu. Tidak ada alat atau skill, yang ada hanyalah hubungan orang dengan orang, manusia dengan manusia, karena hal itu yang penting bagi konselor adalah mendengarkan suara dan emosi mereka. Koselor melakukan perjumpaan dalam konseling keluarga sebagai partisipan penuh, sebagai sahabat, sebagai orang yang dipercaya dalam perjumpaan antar sesama. Karena itu kadang-kadang Kempler senang dengan style direktif dan konfrontatifnya, sebab hubungan mereka akrab.

Konselor membawa kepribadian, reaksi dan pengalaman hidupnya kedalam perjumpaan konseling keluarga. Konselor akrab dengan mereka dan berusaha memahami dan merasakan isi hati mereka. Konseling yang jujur, asli (*genuin*) akan terjadi jika individu-individu yang terlibat di dalamnya giat berusaha untuk menempatkan diri sebagaimana adanya dan memahami orang lain sebagai mana adanya pula.

BAB IV KESIMPULAN

Keluarga merupakan aset yang sangat penting, individu tidak bisa hidup sendirian, tanpa ada ikatan-ikatan dengan keluarga. Begitu menurut fitrahnya, menurut budayanya, dan begitulah perintah Allah Swt. Keluarga memberikan pengaruh yang besar terhadap seluruh anggotanya, sebab selalu terjadi interaksi yang paling bermakna, paling berkesan dengan nilai yang sangat mendasar dan sangat intim (Djawad Dahlan Dahlan, dalam Jalaludin Rahmat dan Muhtar Gandaatmaja, dalam Syamsu Yusuf).

Keluarga memiliki peranan yang sangat penting dalam upaya mengembangkan kepribadian anak. Perawatan orang tua yang penuh kasih sayang, dan pendidikan tentang nilai-nilai kehidupan, baik agama maupun sosial budaya yang diberikannya, merupakan faktor yang kondusif untuk mempersiapkan anak menjadi pribadi dan anggota masyarakat yang sehat. Fungsi dasar keluarga adalah memberikan rasa memiliki, rasa anggota keluarga. Hubungan cinta kasih dalam keluarga tidak sebatas perasaan, akan tetapi juga menyangkut pemeliharaan, rasa tanggung jawab, perhatian, pemahaman, respek dan keinginan untuk menumbuhkembangkan anak yang dicintainya.

Adakalanya perjalanan suatu keluarga tidak selalu berjalan dengan mulus, berbagai masalah dan gangguan silih berganti muncul. Maka untuk menciptakan keluarga sebagai lingkungan yang kondusif dan suasana sosiopsikologis keluarga yang bahagia diperlukan suatu upaya untuk membantu dan memfasilitasi keluarga dalam memecahkan berbagai masalah-masalah yang muncul.

Bimbingan konseling keluarga merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam membantu dan memfasilitasi keluarga dalam memecahkan masalah keluarga. Salah satu pendekatan yang dilakukan dalam bimbingan konseling keluarga adalah Terapi Gestalt, tujuan dari terapi ini adalah untuk membantu klien menjadi individu yang merdeka, berdiri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

Mohamad, Surya. (2003). Teor-Teori Konseling. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.

Willis, Sofyan. (1994). Konseling Keluarga. Bandung:IKIP.

Willis, Sofyan. (2004). Konseling Individual Teori dan Parktek. Bandung :Alfabet.

Yusuf, Syamsu. (2004). Mental Hygiene. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.