

Konseling Gestalt untuk menyelesaikan gejala stres

Rizki Wira Paramita, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

Korespondensi:

Rizki Wira Paramita, email: rwiraparamita@gmail.com

Riwayat artikel

Naskah diterima:
09/08/2020

Revisi diterima:
01/09/2020

Naskah disetujui:
22/09/2020

Abstrak

Keluarga dikatakan harmonis jika dibangun atas dasar komunikasi dan sistem interaksi yang kondusif. Kurangnya komunikasi interpersonal, keintiman, keakraban, keterbukaan serta perhatian dalam keluarga akan mengganggu dalam proses pembentukan perilaku anak. Subjek studi kasus ini berusia 16 memiliki hubungan yang kurang baik terhadap ayah dan kakaknya yang membuatnya merasa tidak senang dan tidak nyaman saat berada di rumah. Metode asesmen menggunakan wawancara, observasi, dan tes psikologi. Hasil asesmen subjek memiliki masalah dengan family interaction yang disebabkan unfinished business. Intervensi psikologi menggunakan konseling gestalt yang bertujuan meningkatkan family interaction dengan menyelesaikan stres. Hasil intervensi menunjukkan subjek mampu menyelesaikan stres dan memiliki interaksi dalam keluarga yang lebih baik dari sebelumnya
Kata kunci: Konseling gestalt, unfinished business, family interaction, stres.

Latar Belakang

Keluarga dikatakan harmonis jika dibangun atas dasar komunikasi dan sistem interaksi yang kondusif. Kurangnya komunikasi interpersonal, keintiman, keakraban, keterbukaan serta perhatian dalam keluarga akan mengganggu dalam proses pembentukan perilaku anak, terutama setelah anak mencapai usia remaja (Rafiq, 2014). Memiliki hubungan interpersonal yang baik dalam suatu keluarga memberikan dampak yang positif baik karena dapat menciptakan hubungan yang nyaman seperti hubungan pertemanan, rasa aman, dan dukungan sosial (Dayakisni & Hudaniah, 2009; Utami, 2015).

Manusia pada dasarnya dipengaruhi oleh lingkungan. Adanya hubungan interpersonal memungkinkan individu untuk berinteraksi dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan mereka, dapat didefinisikan sebagai interaksi timbal balik dan perilaku yang dialami pada tingkat yang berbeda dari kenalan hingga hubungan dekat yang berasal dari berbagai kebutuhan antara dua orang atau lebih (Imamoglu, 2008; Koçak & Önen, 2014). Individu sebagai makhluk

biopsikosial mengetahui dan mendefinisikan diri mereka melalui hubungan interpersonal mereka (Yilmaz, 2010; Koçak & Önen, 2014).

Apabila didalam satu keluarga, ada anggota keluarga yang tidak dapat membangun hubungan dan komunikasi dengan baik, dan menimbulkan interaksi yang bersifat negatif kepada anggota keluarga lain baik secara verbal ataupun non verbal, maka peristiwa itu dapat memberikan kesan tersendiri pada anggota keluarga yang menjadi korban. Seseorang yang memiliki perasaan-perasaan yang tidak dapat diungkapkan seperti dendam, kemarahan, kebencian, sakit hati, kecemasan, kedudukan, rasa berdosa, rasa diabaikan, dan sebagainya disebut unfinished business. Perasaan-perasaan itu biasanya tidak dapat diungkapkan namun diasosiasikan dengan ingatan dan fantasi tertentu. Tidak terungkapnya perasaan ini di dalam kesadaran, perasaan-perasaan itu tetap tinggal pada masa lalu dan dibawa pada kehidupan sekarang dengan cara-cara yang menghambat hubungan yang efektif dengan dirinya sendiri dan orang lain (Corey, 2013).

Permasalahan unfinished business dapat diatasi dengan konseling gestalt. Konseling Gestalt memfokuskan pada perasaan-perasaan subjek, kesadaran atas sekarang, pesan-pesan tubuh, dan penghambat-penghambat kesadaran (Corey, 2013). Salah satu tujuan konseling gestalt adalah untuk merangsang subjek mengembangkan kesadaran mereka sepenuhnya, untuk memahami setiap detik, setiap menit pengalaman yang muncul (Trijayanti, Nurihsan, & Hafina, 2018). Menurut teori Gestalt yang memandang bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menjadi sesuatu dan manusia adalah makhluk yang mempunyai kemampuan untuk mengurus diri sendiri. Dasar inilah membuat terapi Gestalt bertujuan untuk membantu subjek agar mampu mengembangkan dirinya sendiri, mencapai kematangan dan bertanggung jawab terhadap dirinya (Supriadi, Suarni, Arum, 2014).

Teknik yang digunakan dalam konseling gestalt adalah teknik empty chair. Teknik empty chair merupakan teknik permainan peran, subjek memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada dikursi kosong (Supriadi, Suarni, Arum, 2014). Menurut Joyce & Sill (dalam Safaria, 2005; Supriadi, Suarni, Arum, 2014), teknik ini dapat digunakan sebagai suatu cara untuk memperkuat apa yang ada di pinggir kesadaran subjek, untuk mengeksplorasi polaritas, proyeksi-proyeksi, serta introyeksi dalam diri subjek. Teknik kursi kosong sebagai alat biasanya digunakan untuk membantu subjek dalam memecahkan konflik-konflik interpersonal, seperti kemarahan pada seseorang, merasa diperlakukan tidak adil, dan sebagainya (Supriadi, Suarni, Arum, 2014).

Beberapa dari penelitian sebelumnya menggunakan teknik empty chair untuk mengatasi siswa terisolasi, mengurangi sikap kasar, dan meningkatkan perilaku asertif siswa korban bullying, mengatasi perilaku agresif, mengintensifkan kesedihan yang terkait dengan keterikatan dan penurunan intensitas di antara orang yang menderita kemarahan yang tidak terselesaikan (Lestari, 2015; Ramadhani, 2018; Rahmah, 2014; Dyastuti, 2012; Narkiss-Guez, Zichor, Guez, & Diamond, 2015; Trijayanti, Nurihsan, & Hafina, 2018).

Metode Asesmen

Metode asesmen yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dan tes psikologi. Wawancara dilakukan terhadap subjek dan keluarga dengan tujuan untuk memperoleh informasi secara mendalam yang berkaitan dengan riwayat permasalahan subjek. Observasi dilakukan untuk mengetahui kondisi dan perilaku subjek dengan lingkungan. Tes psikologi yang digunakan mencakup tes kepribadian yaitu tes grafis (BAUM, DAP dan HTP), SSCT, dan WARTEGG. Tes SSCT digunakan untuk mengelompokkan permasalahan yang dialami oleh subjek. Tes grafis dan Wartegg diperlukan untuk mengetahui kepribadian.

Presentasi Kasus

Subjek merupakan putra kedua dari tiga bersaudara dan berusia 16 tahun. Subjek tinggal di rumah dengan kedua orang tua, kakak laki-laki yang berusia 19 tahun, dan seorang adik perempuan berusia 8 tahun. Kakak subjek saat ini sedang menempuh jenjang perguruan tinggi di salah satu PTN di Kota Malang. Sedangkan adik subjek saat ini bersekolah di SDN di kota Malang kelas 3 SD. Ayah subjek bekerja menjadi seorang guru di salah satu SMAN di Kota Malang, dan ibu subjek adalah seorang ibu rumah tangga. Saat berada di rumah, subjek mengungkapkan bahwa anggota keluarga jarang berkomunikasi. Subjek, ayah, dan kakak lebih sering menghabiskan waktu di kamar masing-masing, sedangkan ibu dan adik subjek seringnya menonton tv bersama.

Subjek mengeluhkan bahwa ia memiliki hubungan yang kurang baik dengan anggota keluarganya. Anggota keluarga tersebut adalah ayah, kakak laki-laki dan adik perempuan. Subjek mengutarakan bahwa ayah subjek kurang dapat diajak berdiskusi, kaku dan tidak mau diberi kritik. Sedangkan kakak laki-laki, menurut subjek tidak lebih baik dari ayahnya. Kakaknya juga tidak dapat berbicara dengan baik terhadap subjek, nada suaranya selalu tinggi, suka membentak dan menyudutkan subjek, dan tidak mau dikritik. Berdasarkan cerita subjek diketahui bahwa ayah dan kakak subjek memiliki karakter yang serupa terutama dalam berkomunikasi. Tidak jarang, ayah dan kakak subjek akhirnya sering bertengkar (adu mulut) karena sama-sama tidak mau mengalah dan tidak mau dikritik. Hal ini lah yang sering dihindari subjek, dan memilih untuk jarang berbicara dengan ayah dan kakaknya. Selain itu, subjek juga menjadi merasa kurang nyaman saat di rumah.

Subjek menceritakan bahwa ia pernah meminjam laptop kakaknya untuk mengerjakan tugas saat kakak subjek tidak berada di rumah, dan saat kakak subjek tiba di rumah dan mengetahui subjek memakai laptop tanpa seijinnya kakak subjek langsung marahi subjek dengan kata-kata yang kasar, dan menyudutkan subjek. Menurut subjek, jika memang kakak tidak mau meminjamkan laptopnya bisa disampaikan dengan kalimat yang baik bukan dengan marah-marah. Sedangkan jika dengan ayah, subjek menceritakan bahwa ayah cenderung lebih cuek terhadap subjek. Jika subjek bercerita suatu hal dan meminta pendapat ayahnya, ayah biasanya tidak banyak merespon cerita subjek dan tidak memberikan saran atau pendapat seperti yang diharapkan subjek. Ayah subjek tidak pernah berkata kasar dengan subjek, namun ayah sering berbicara dengan nada tinggi, dan tidak mau menerima masukan dari orang lain. Hasil pemeriksaan psikologis juga menunjukkan bahwa subjek memiliki masalah dengan sikap terhadap ayah. Menurut subjek, meskipun ayah kurang dapat diajak berdiskusi, kaku saat berbicara, dan tidak mau diberi kritik, namun di sebenarnya ayah memiliki sisi baik.

Subjek menyebutkan bahwa ia tidak senang dengan sikap yang ditunjukkan ayah dan kakak yang selalu berbicara dengan nada tinggi, ketus, membentak dan menyudutkan subjek, serta tidak mau dikritik. Sikap seperti ini selalu ditunjukkan ayah dan kakak saat berbicara dengan subjek, meskipun subjek memulai pembicaraan dengan cara yang baik, dan tidak melakukan kesalahan apapun. Hal ini menimbulkan perasaan tidak senang, marah, kecewa, sakit hati, tidak adil saat subjek diperlakukan seperti itu, dan merasa kurang diperhatikan oleh ayah. Hal ini juga membuat subjek merasa kurang nyaman saat berada di rumah, terutama ketika harus berinteraksi dan berbicara dengan ayah dan kakak.

Berbeda dengan ayah dan kakak, adik perempuan subjek justru seringkali mengajak subjek berbicara yang menurut subjek pembicaraan yang tidak penting, dan cenderung pembicaraan yang tidak sesuai dengan usianya. Adik subjek saat ini kelas 3 SD, namun sering menanyai subjek tentang pacaran. Adik subjek juga dinilai cerewet karena sering menanyakan banyak hal. Hal ini membuat subjek menjadi merasa terganggu, risih, dan cenderung mengabaikan saat adiknya mengajak subjek berbicara. Subjek sendiri di rumah lebih dekat dengan ibu. Subjek

membicarakan banyak hal dengan ibu, karena menurut subjek ibu lebih mudah untuk diajak berdiskusi. Nada bicaranya baik dan lebih bisa mendengarkan subjek.

Menurut ibu subjek, sikap dan cara bicara ayah subjek memang seperti itu sejak dulu. Ayah subjek memang orang yang cuek, kurang bisa menyampaikan perasaannya yang sebenarnya melalui kata-kata dengan baik, dan keras kepala. Meskipun begitu sebenarnya ayah subjek menyayangi dan memperhatikan anak-anaknya meskipun secara tidak langsung. Sedangkan kakak subjek, dulunya tidak bersikap seperti saat ini. Ibu subjek merasakan perubahan sikap anak pertamanya ini saat ia SMP. Ibu subjek tidak mengetahui pasti apa yang membuat sikap anaknya berubah, karena anak pertamanya juga kurang terbuka dengan ayah maupun ibu. Menurut ibu, kakak subjek ini menuruni sikap dari ayahnya, yaitu keras kepala dan suka berbicara dengan nada tinggi. Sedangkan subjek sendiri lebih pendiam, dan adik subjek cenderung lebih banyak bicara dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Saat dirumah, subjek dan kakaknya sering menghabiskan waktu dikamar masing-masing, dan jarang berbicara.

Ibu subjek seringkali memberi tahu kakak subjek untuk tidak kasar terutama jika berbicara dengan adik-adiknya, namun karena watak anaknya yang keras kepala, nasehat ibunya tidak pernah didengar. Ibu subjek sendiri mengaku tidak tau jika subjek memendam perasaan sakit hati saat ayahnya cuek menanggapi cerita subjek dan berbicara dengan nada tinggi, saat kakak subjek sering memarahi dan menyudutkan subjek dengan kata-kata kasar, karena subjek sendiri tidak pernah bercerita dengan ibu mengenai hal tersebut.

Subjek memiliki kepribadian yang maskulin, rasional, realistis, tertutup dan cukup pendiam sehingga subjek mudah merasa tertekan, namun subjek juga memiliki sisi yang bersahabat, hangat, lemah lembut, fleksibel, dan menyukai hal-hal yang menyenangkan. Subjek juga merupakan orang yang ambisius, terlihat dari sifatnya yang akan mengusahakan segala sesuatu agar kebutuhannya segera terpenuhi dan merasa puas. Dalam kesehariannya subjek merupakan orang yang aktif. Subjek juga berupaya untuk konsisten dalam menjalankan sesuatu sehingga subjek akan berupaya untuk mengontrol tekanan-tekanan yang dihadapi dengan sikap santai agar yang diharapkan dapat berjalan sesuai dengan kehendaknya. Subjek memiliki cara berfikir yang konkrit praktis, namun cenderung kurang tegas sehingga dalam pengambilan keputusan, subjek juga cenderung ragu-ragu namun berusaha tetap menunjukkan hal yang terbaik. Selain itu, subjek juga kurang merasa aman sehingga cenderung memunculkan sikap waspada ketika berada di lingkungan. Subjek juga memiliki sisi narsistik dan sombong karena cenderung membanggakan diri sendiri kepada orang lain.

Gestalt memandang manusia sebagai individu yang mampu bertanggung jawab penuh atas hidup dan dirinya sendiri sebagai pribadi yang terpadu. Jika dalam perkembangan hidupnya, individu menghadapi masalah tertentu, ia akan mencari berbagai cara untuk menghindari masalah tersebut namun menemui jalan buntu, maka pertumbuhan pribadinya akan terhambat (Corey, 2013). Pada kasus ini, subjek menghadapi masalah terkait hubungannya dengan anggota keluarga tertentu yaitu ayah dan kakak. Subjek merasa tidak mampu mengatasi masalah tersebut sehingga lebih memilih memendam perasaan-perasaannya selama ini, dan menimbulkan unfinished business.

Adanya unfinished business menyebabkan interaksi yang tidak baik dalam keluarga, terutama antara subjek dengan ayah dan kakak. Subjek lebih memilih untuk membatasi komunikasi dengan ayah dan kakak, dan merasa kurang nyaman saat berada dirumah. Interaksi dalam keluarga adalah hubungan timbal balik antara ayah dengan anak, ibu dengan anak, atau antar anak. Interaksi dalam keluarga tidak selamanya berbentuk kerjasama, melainkan kadang terjadi juga persaingan, pertentangan, ataupun konflik. Sehingga interaksi dalam keluarga tidak hanya bersifat positif tetapi bisa juga bersifat negatif (Herman, 2016).

Sehingga untuk menyelesaikan unfinished business yang ada pada subjek, maka intervensi yang digunakan adalah konseling gestalt dengan teknik empty chair. Berdasarkan hasil

penelitian yang dilakukan oleh Paivio dan Greenberg (Greenberg & Malcolm, 2002) mengenai teknik empty chair untuk kasus unfinished business, menunjukkan bahwa empty chair secara signifikan lebih efektif dalam mengurangi gejala dan interpersonal distress, mengurangi ketidaknyamanan dalam keluhan target dan menyelesaikan unfinished business.

Diagnosis dan Prognosis

Berdasarkan uraian kasus dan hasil asesmen, maka ditegakkan diagnosis yaitu coping stress yang tidak efektif sehingga menyebabkan unfinished business dengan ciri-ciri merasa tidak senang dan kurang nyaman saat berada di rumah, memendam perasaan marah dan sakit hati, membatasi komunikasi dengan ayah dan kakak. Coping stress yang digunakan subjek adalah withdrawal/denial. Prognosis keberhasilan subjek dalam melakukan intervensi adalah positif. Faktor pendukung prognosis meliputi adanya dorongan yang kuat untuk berubah, kooperatif dan sangat mampu memahami instruksi yang diberikan.

Intervensi

Intervensi yang digunakan dalam kasus ini adalah konseling dengan pendekatan gestalt. Konseling gestalt dipilih karena sasaran utama terapi gestalt menurut Perls adalah pencapaian kesadaran (Corey, 2013). Tanpa kesadaran, subjek tidak memiliki alat untuk mengubah kepribadiannya. Adanya kesadaran membuat subjek bisa memandang suatu masalah secara utuh dan menyeluruh, sehingga tidak memandang suatu masalah hanya dari satu sisi saja, namun bisa melihat pada sisi yang lain, dan bisa memposisikan dirinya dalam posisi top dog maupun under dog.

Teknik yang digunakan dalam konseling gestalt ini adalah teknik empty chair bertujuan untuk membantu mengatasi konflik interpersonal dan intrapersonal (Thompson, 2004; Gantina, 2011; Dyastuti, 2012). Teknik empty chair biasanya digunakan untuk membantu subjek dalam memecahkan konflik-konflik interpersonal, seperti kemarahan pada seseorang, merasa diperlakukan tidak adil, dan sebagainya. Melalui konseling gestalt dengan teknik empty chair subjek diajarkan untuk mampu berempati, mampu memahami kondisi orang lain serta mampu menyelesaikan konflik-konflik di masa lalunya (Dyastuti, 2012). Target dari intervensi ini adalah untuk menyelesaikan unfinished business yang ada pada subjek agar interaksi dalam keluarga menjadi lebih baik. Adapun pelaksanaan intervensi dilakukan selama tujuh sesi sebagai berikut.

Sesi I: Kontrak dan building rapport Pada sesi ini terapis membangun rapport dan menumbuhkan kepercayaan dengan subjek. Kegiatan ini bertujuan untuk membangun kepercayaan dan rasa aman dengan subjek, dan memotivasi subjek agar bersedia mengikuti proses terapi hingga akhir sesi.

Sesi II: Identifikasi masalah Pada sesi ini terapis melakukan identifikasi masalah dengan meminta subjek menceritakan permasalahan dan perasaan yang dirasakan saat ini. Terapis memberikan pre-test dengan menggunakan The Brief Family Relationship Scale. Tujuan dari sesi ini adalah untuk mengetahui permasalahan dan perasaan subjek saat ini secara mendalam. Subjek menyebutkan bahwa masalah yang dihadapinya saat ini berkaitan dengan anggota keluarganya yakni ayah dan kakaknya. Subjek merasa sakit hati, marah, merasa malas untuk berbicara dengan ayah dan kakaknya karena mereka selalu berbicara dengan nada yang tinggi, selalu menyalahkan subjek, dan tidak mau menerima kritikan. Subjek juga menjadi merasa tidak nyaman dan tidak senang berada di rumah karena ayah dan kakaknya tidak bisa menjalin komunikasi yang baik dengan subjek.

Sesi III: Membangun kesadaran dan role play empty chair Pada sesi ini terapis melakukan teknik empty chair kepada subjek. Sesi ini bertujuan untuk membantu subjek untuk mengeksternalisasi introyeksinya agar menjadi sadar akan perasaan-perasaan yang tidak disadarinya, dan membantu subjek memahami bagaimana kepribadian dan perasaan orang lain

yang berkonflik dengan subjek. Akhir sesi setelah melakukan role play, dilakukan evaluasi dan diskusi mengenai permainan peran yang dilakukan dan menanyakan bagaimana perasaan subjek.

Terapis menyiapkan dua buah kursi yang saling berhadapan. Subjek diminta untuk duduk disalah satu kursi dan membayangkan bahwa ada orang lain yang duduk di kursi lainnya. Orang lain disini adalah orang yang berkonflik dengan subjek yakni ayah. Subjek kemudian memerankan dirinya sendiri dan menyampaikan perasaan terpendamnya pada sosok ayah yang subjek bayangkan sedang duduk di kursi di hadapannya dengan mengatakan bahwa “ayah, selama ini aku memendam perasaan tidak senang dengan sikap ayahnya yang seperti itu. Aku sakit hati dan tidak senang setiap kali ayah berbicara dengan nada tinggi kepadaku”. Subjek mengatakan dengan tegas dan jelas, namun kepalanya sesekali menunduk, matanya melihat ke kanan dan ke kiri, tidak fokus pada sosok ayah yang di bayangkan duduk di kursi di depan subjek.

Setelah subjek selesai menyampaikan perasaannya, subjek diminta untuk pindah kursi yang ada didepannya dan memerankan sosok ayah. Subjek diminta untuk menjawab perasaan terpendam yang telah disampaikan tadi dengan versi ayah. Subjek memerankan sosok ayah yang hanya diam saja saat mendengar pernyataan subjek, dan tidak menatap subjek. Subjek kemudian berpindah kursi lagi dan memerankan dirinya lagi, mengatakan “ayah juga jarang mengajak aku berbicara, jarang menanyakan tentang keadaanku.” Subjek kemudian memerankan sosok ayah lagi, dan mengatakan “jadi menurut kamu, ayah jahat?” subjek kemudian memerankan dirinya lagi dan berkata sambil menunduk “menurutku ayah orang baik, tapi aku kurang suka dengan cara ayah saat berbicara denganku. Kenapa ayah jarang mengajakku berbicara, tidak mau dikritik, tapi satu kali ayah bicara selalu dengan nada tinggi. Apa aku salah kalau aku ingin ayah bisa sering mengajakku berbicara dengan nada yang baik?” mata subjek nampak berair, kedua tangannya bertautan dan bergetar. Subjek nampak menahan emosinya agar tidak menangis. Subjek kemudian memerankan sosok ayah, dan mengatakan “Ayah bukan tidak mau mengajak kamu bicara, tapi ayah memang seperti ini, jarang berbicara. Nada bicara ayah yang tinggi bukan berarti ayah marah atau benci dengan kamu, tapi memang seperti ini gaya bicara ayah, sudah menjadi kebiasaan. Kalau kamu ingin ayah berubah seperti yang kamu mau, tidak mudah merubah suatu kebiasaan nak.” Subjek kemudian memerankan dirinya lagi, dan berkata “kalau ayah mau mencoba untuk berubah, aku juga akan mencoba untuk memahami sikap ayah selama ini.” Terapis kemudian menghentikan permainan dialog ini, karena subjek telah menyampaikan perasaan dan harapannya kepada sosok ayah.

Empty chair dilakukan dua hari setelahnya. Pada sesi lanjutan ini subjek akan melakukan permainan dialog dengan sosok kakak subjek. Seperti pada sesi sebelumnya, subjek duduk di salah satu kursi menghadap kursi lainnya, dan membayangkan ada sosok kakak yang sedang duduk di kursi tersebut. Subjek kemudian diminta untuk menyampaikan unek-unek dan perasaan terpendam kepada sosok kakak yang duduk didepan subjek. Subjek berkata dengan tatapan mata tajam, kali ini tatapan subjek penuh dengan amarah dan mengatakan “kak aku mau menyampaikan unek-unekku ke kakak. Aku gak suka sikap kakak yang dingin ke aku. Kakak selalu berbicara dengan nada tinggi dan menyudutkan aku, menyalahkan aku, dan tidak mau dikritik.” Subjek kemudian duduk di kursi lainnya dan memerankan sosok kakak, dan mengatakan “terus maksud kamu apa? gak suka? Yaudah ga usah ngomong sama aku kalau gak suka. Keluar sana.” Subjek kemudian berpindah tempat duduk dan memerankan dirinya lagi, dan mengatakan “sikap kakak yang seperti ini aku juga ga suka. Kenapa kakak bersikap seperti ini ke aku? Padahal dulu kakak ga seperti ini. Aku sakit hati setiap kali kakak berbicara dengan kasar ke aku, padahal aku selalu berbicara baik-baik ke kakak.” Mata subjek kembali berair saat mengatakan ia merasa sakit hati. Subjek kemudian memerankan sosok kakak, dan mengatakan “itu urusan kamu kalau kamu merasa sakit hati. Keluar sana, kamu mengganggu.” Terapis kemudian menghentikan permainan dialog.

Diakhir sesi, terapis melakukan evaluasi dan menanyakan bagaimana perasaan subjek. Subjek menyebutkan bahwa ia merasa cukup lega dapat mengutarakan perasaannya yang dipendam selama ini. Subjek mengungkapkan bahwa ia mampu memahami dari sudut pandang ayah, namun masih sulit memahami sudut pandang kakaknya. Subjek juga menyimpulkan bahwa karakteristik setiap orang berbeda, dan semuanya tergantung dari kita menyikapinya.

Tugas Rumah: Berdamai dengan anggota keluarga

Terapis meminta subjek untuk mencoba menyampaikan unek-unek-nya kepada ayah dan kakak dengan cara yang tepat. Subjek juga diminta untuk bercerita dan bertukar pendapat dengan ibu sebagai anggota keluarga yang paling dekat dengan subjek, dan membantu subjek untuk dapat menyampaikan unek-uneknya kepada ayah dan kakak. Sesi ini bertujuan untuk membantu subjek agar dapat membangun kembali hubungan interpersonal yang baik kepada ayah dan kakak dengan menyadari bagaimana perasaan masing-masing.

Subjek mengatakan bahwa ia telah menceritakan permasalahannya ini kepada ibunya, dan juga mengatakan ingin menyampaikan unek-uneknya kepada ayah dan kakak namun ada ketakutan akan dimarahi jika mengatakan secara langsung. Subjek mengatakan bahwa ibu menyarankan subjek untuk menyampaikan unek-uneknya lewat sebuah surat, dan kemudian menuliskan surat berisi perasaan terpendam dan harapannya kepada ayah dan kakak. Selain itu, subjek mengatakan bahwa ibu memberikan motivasi dan beberapa nasehat kepada subjek untuk mencoba menerima karakter ayah dan kakak agar subjek tidak merasa sakit hati. Ibu juga mengatakan akan membantu subjek untuk menyampaikan kepada ayah dan kakak jika subjek masih ada unek-unek terhadap ayah dan kakak.

Sesi IV: Interaction

Pada sesi ini, subjek diminta untuk membuat kembali pemahaman baru mengenai hidup. Subjek mengatakan bahwa ia telah mencoba menerima bahwa setiap orang memiliki karakter yang berbeda, sehingga merasa bahwa dirinyalah yang seharusnya mencoba mengerti sikap ayah dan kakaknya. Subjek mengatakan bahwa selama ini ia kurang bersyukur karena terlalu berfokus pada rasa sakit hatinya, dan mengabaikan nikmat yang diberikan Tuhan yaitu keluarga yang utuh, dan sisi lain ayah yang tidak disadari subjek selama ini adalah ayah sangat memperhatikan masa depan subjek meskipun jarang mengajak berbicara. Subjek mengatakan bahwa, ayah dan ibu memiliki andil besar dalam menentukan masa depannya. Sehingga saat ini subjek merasa sangat diperhatikan oleh orang tua. Sedangkan pandangan subjek tentang kakaknya masih mencoba untuk memahami karakter kakak, dan lebih berhati-hati ketika hendak berinteraksi dengan kakak agar tidak memancing emosi kakak.

Sesi V: Evaluasi dan Terminasi

Pada sesi ini terapis melakukan evaluasi untuk seluruh kegiatan intervensi, mengapresiasi usaha-usaha yang telah dilakukan subjek, membahas pencapaian yang didapat subjek selama melakukan intervensi, memberikan post-test menggunakan The Brief Family Relationship Scale, dan menghentikan intervensi.

Terapis menyimpulkan pencapaian yang telah didapat subjek selama melakukan intervensi, yaitu subjek telah berhasil menyampaikan dan mengekspresikan perasaan yang dipendam selama ini pada sesi empty chair, dan telah mencoba menyampaikan perasaannya langsung kepada ayah dan kakak lewat sebuah surat dan dengan bantuan ibu. Subjek juga telah mencoba untuk memahami karakter dan sikap ayah dan kakak yang berbeda dengannya, dan mencoba untuk menyesuaikan diri dengan sikap mereka. Subjek juga merasa bersyukur karena masih memiliki keluarga yang utuh dan merasa sangat diperhatikan oleh orang tua terutama mengenai masa depan. Meskipun subjek memutuskan untuk tetap membatasi komunikasi dengan kakak karena merasa bahwa kakak akan sulit merubah sikapnya, namun subjek tetap mencoba untuk memahami sikap kakak agar tidak merasa sakit hati lagi.

Terapis kemudian menanyakan bagaimana perasaan subjek saat ini setelah melakukan intervensi, subjek mengatakan bahwa ia menjadi merasa lebih tenang dan damai. Terapis juga menanyakan bagaimana perasaannya saat ini terkait permasalahannya dengan anggota keluarga, subjek mengatakan bahwa perasaannya saat ini tidak bisa didefinisikan dengan angka, karena merasa nyaman disaat dapat menghabiskan waktu bersama-sama dan dapat saling menerima kekurangan masing-masing.

Sesi VI: Follow Up

Setelah seluruh rangkaian intervensi dilakukan maka terapis melakukan follow up dengan jarak waktu selama tujuh hari setelah intervensi diberikan untuk melihat konsistensi subjek dan usaha yang telah dilakukan selama sesi diterapkan sehari-hari walaupun tanpa pendampingan terapis.

Subjek menyebutkan bahwa ia saat ini merasa senang dan nyaman berada dirumah karena subjek sudah mulai sering berbicara dengan ayahnya mengenai banyak hal. Meskipun ayah subjek jarang mengajak bicara terlebih dahulu, namun jika subjek bercerita kepada ayahnya, maka ayah memberikan respon yang baik kepada subjek. Sedangkan dengan kakak, subjek masih jarang berbicara, namun berusaha memahami hal apa yang disukai dan tidak disukai oleh kakaknya, agar apa yang subjek lakukan tidak memancing emosi kakak. Dengan cara ini, subjek mengaku menjadi jarang dimarahi oleh kakak.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Setelah menjalani rangkaian intervensi dengan konseling gestalt, terdapat perubahan berupa pandangan subjek terhadap anggota keluarga. Sebelum dilaksanakan intervensi, subjek merasa sakit hati dan marah dengan sikap ayah dan kakak, dan merasa kurang nyaman berada dirumah. Setelah dilakukan intervensi, subjek merasa cukup lega setelah mengutarakan perasaannya yang dipendam selama ini dan belajar satu hal bahwa karakter setiap orang berbeda-beda. Sehingga harus bisa saling memahami dan belajar beradaptasi dengan berbagai macam karakter orang. Adapun perubahan kondisi sebelum dan sesudah intervensi diuraikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perubahan hasil intervensi

Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Merasa sakit hati dan marah saat ayah dan kakak berbicara dengan nada tinggi	Merasa lebih lega setelah dapat menyampaikan perasaan yang dipendam selama ini
Merasa kurang nyaman berada di rumah	Lebih bisa menerima dan memahami perbedaan karakter dalam anggota keluarga
Menghindari komunikasi dengan ayah dan kakak	Merasa bersyukur karena masih memiliki keluarga yang utuh Merasa nyaman disaat dapat menghabiskan waktu bersama-sama dan dapat saling menerima kekurangan masing-masing

Pembahasan

Konseling gestalt yang dilakukan pada subjek, menunjukkan bahwa subjek telah dapat menyelesaikan unfinished business terhadap ayah dan kakak. Konseling gestalt dengan teknik

empty chair memfasilitasi pemrosesan emosional negatif yang belum terselesaikan kepada orang lain yang signifikan, dan merupakan salah satu metode utama yang berfokus pada emosi. Pendekatan yang berfokus pada emosi ini telah terbukti efektif dalam pengobatan depresi dan masalah interpersonal. (Greenberg, Rice, & Elliott, 1993; Greenberg & Paivio, 1997; Greenberg & Safran, 1987; Greenberg & Malcolm, 2002).

Menghindari emosi yang menyakitkan dianggap dalam terapi Gestalt sebagai kunci utama dalam pengembangan dan pemeliharaan unfinished business (Perls et al., 1951; Greenberg & Malcolm, 2002). Dalam kasus ini, subjek mengalami unfinished business karena merasa sakit hati dan memendam amarah kepada ayah dan kakak yang selalu berbicara dengan nada tinggi dan menyudutkan subjek. Konseling gestalt dalam intervensi yang dilakukan pada kasus ini menggunakan teknik empty chair. Melalui empty chair, subjek dapat mengakhiri konflik-konflik dengan jalan memutuskan urusan-urusan yang tidak selesai yang berasal dari masa lalu subjek (Safria, 2005; Dyastuti, 2012). Pelaksanaan empty chair yang dilakukan, subjek berhasil meluapkan emosi dan perasaan yang dipendam selama ini kepada ayah dan kakak. Melalui empty chair juga subjek berkesempatan memerankan sosok orang lain yang berkonflik dengan subjek dan mengutarakan apa yang kira-kira ada di benak orang tersebut. Metode ini membuat subjek menjadi memahami posisi dan sudut pandang dari orang yang berkonflik dengan subjek. Konseling gestalt dengan teknik empty chair mengajarkan subjek untuk mampu berempati, mampu memahami kondisi orang lain yang berkonflik dengan subjek dan mampu mengentaskan konflik-konflik di masa lalunya (Dyastuti, 2012).

Pemberian tugas rumah dalam intervensi ini yaitu “berdamai dengan anggota keluarga” dilaksanakan dengan baik oleh subjek. Melalui tugas rumah ini subjek berusaha mengungkapkan perasaannya secara langsung kepada ayah dan kakak melalui bantuan ibu dengan menuliskan sebuah surat untuk ayah dan kakak. Dampak yang dirasakan secara langsung oleh subjek ada perubahan pada ayah yang mulai mengajak bicara subjek mengenai beberapa hal, yang mana kegiatan ini sebelumnya hampir tidak pernah dilakukan ayah subjek. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan dalam interaksi keluarga subjek. Namun pada kasus ini, perlu dilakukan adanya intervensi jangka panjang, yakni intervensi untuk meningkatkan keterampilan interpersonal subjek. Komunikasi dan berinteraksi secara efektif satu sama lain, manusia membutuhkan keterampilan interpersonal. Keterampilan ini sangat penting saat berinteraksi dengan orang lain di tingkat individu atau kelompok.

Simpulan

Konseling gestalt dengan teknik empty chair dapat menyelesaikan unfinished business subjek dan memberikan pengaruh pada interaksi dalam keluarga. Hal ini terlihat pada subjek yang mulai bisa menerima dan memaklumi sikap ayah dan kakak subjek. Pengungkapan perasaan subjek secara langsung kepada anggota keluarga yang berkonflik pun berdampak baik pada hubungan interpersonal subjek dengan ayah.

Referensi

- Corey, G. (2013). *Teori dan praktik konseling dan psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Dayakisni, T & Hudaniah. (2009). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.
- Dyastuti, S. (2012). Mengatasi perilaku agresi pelaku bullying melalui pendekatan konseling gestalt teknik kursi kosong. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. IJGC 1 (1).
- Greenberg, Leslie S. & Malcolm, W. (2002). Resolving Unfinished Business: Relating Process to Outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 70(2), 406–416.
- Imamoğlu, S.E. (2008). Examination of interpersonal relationships in young Adulthood in terms of gender, sex-role, and loneliness. Unpublishen (*Doctorate Thesis*), Marmara University, Institute of Education Sciences, İstanbul.
- Koçak, Canan., Önen, Ayşem Seda. (2014). The Analysis on Interpersonal Relationship Dimensions of Secondary School Students According to Their Ruminative Thinking Skills. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 143, 784 – 787.

- Lestari, E. S. (2015). *Penerapan Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Mengatasi Siswa Terisolir Pada Siswa Kelas VIII SMP 1 Bae Tahun Pelajaran 2013/2014 (PhD Thesis)*. Universitas Muria Kudus.
- Narkiss-Guez, T., Zichor, Y. E., Guez, J., & Diamond, G. M. (2015). Intensifying attachment-related sadness and decreasing anger intensity among individuals suffering from unresolved anger: The role of relational reframe followed by empty-chair interventions. *Counselling Psychology Quarterly*, 28(1), 44–56. <https://doi.org/10.1080/09515070.2014.924480>
- Rafiq, M. (2014). Hubungan Pola Komunikasi Interpersonal Dalam Keluarga dan Interaksi Sosial Terhadap Kenakalan Siswa SMA Swasta Di Kota Padangsidimpuan. *Tazkir*, 9 (1), 101 – 120.
- Rahmah, S. (2014). *Pengaruh Layanan Konseling Individual Melalui Teknik Kursi Kosong Terhadap Peningkatan Perilaku Asertif Siswa Korban Bullying Kelas XI di SMK Al- Washliyah 3 Medan Tahun Ajaran 2014/2015 (PhD Thesis)*. UNIMED. Retrieved from <http://digilib.unimed.ac.id/7825/>
- Ramadhani, R. P. (2018). *Penerapan Teknik Kursi Kosong Dalam Konseling Individu Untuk Mengurangi Sikap Berkata Kasar Siswa di SMP Negeri 5 Kota Jambi*. Respository Unja. Retrieved from <http://repository.unja.ac.id/3770/>
- Subrahmanyam, S. (2018). Corporate Leadership: A Study of Interpersonal Skills in Growing in the Corporate World. *International Journal of Trend in Scientific Research and Development (IJTSRD)*, 2(4), 2054-2066.
- Supriadi, Gede Agus., Suarni, Ni Ketut., Arum, Dewi W.M.P. (2014). Efektivitas Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Menghadapi Proses Pembelajaran Pada Siswa Kelas Viii SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *E-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling* 2(1).
- Ting, Carlotta Ching Fok., Allen, James., Henry, David., & Team People Awakening. (2013). *The brief family relationship scale: A brief measure of the relationship dimension in family functioning*. NIH Public Access.
- Trijayanti, Y. W., Nurihsan, J., & Hafina, A. (2019). Gestalt Counseling with Empty Chair Technique to Reduce Guilt among Adolescents at Risk. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(1). 1-10. <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i1.302>
- Utami, D. A. (2015). Kepercayaan Interpersonal dengan Pemaafan dalam Hubungan Persahabatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan.*,3(1) 54-55.