

Mengurangi rasa marah melalui Gestalt Therapy

Retno Handasah^{1*}

¹Universitas Muhammadiyah Malang

STUDI KASUS

Abstract

Subjek adalah seorang perempuan berusia 36 tahun yang memiliki permasalahan memendam rasa marah dengan mantan suaminya. Intervensi yang dilakukan bertujuan untuk mereduksi rasa marahnya agar dapat menerima kebebasan dan tanggungjawab pada tindakan-tindakan di masa yang akan datang. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan tes psikologi yaitu grafis. Intervensi yang dilakukan sebanyak enam sesi melalui konseling gestalt therapy. Setelah subjek melakukan serangkaian intervensi, subjek dapat menyadari permasalahan dan perasaan yang dialami sekarang. Hal tersebut dapat mengurangi rasa marah terhadap suaminya di masa lampau, kemudian subjek dapat menentukan masa depannya dengan menggali potensi yang ada dalam dirinya, salah satunya dengan bekerja keras untuk dapat membahagiakan orangtuanya (ibunya). Perubahan yang diinginkan dapat tercapai sesuai dengan target intervensi yaitu subjek dapat mengatasi permasalahan dan mengantisipasi permasalahan di masa yang akan datang dalam kehidupannya.

Keywords: gestalt therapy, rasa marah

Pendahuluan

Emosi merupakan salah satu aspek perkembangan yang terdapat pada setiap manusia. Secara umum terdapat dua macam emosi pada manusia yaitu emosi positif dan negatif. (Faupe, Herrick & Sharp, 2011). Walaupun marah merupakan emosi negatif, akan tetapi kemunculan rasa marah tidak selalu menjadi tanda adanya ketidakstabilan emosi, melainkan merupakan emosi alami yang dialami oleh setiap orang baik anak-anak, remaja, dan orang dewasa (Golden, 2003).

Subjek seorang perempuan berusia 36 tahun. Subjek memiliki satu putri dari hasil perkawinannya. Selama perkawinan, subjek merasa tertekan dengan perilaku suaminya. Subjek tidak pernah mengungkapkan perasaannya, sehingga subjek memendam rasa marahnya. Hal tersebut dilakukan supaya tidak terlihat oleh anak dan orangtuanya. Subjek juga merasa tidak bermakna dan berarti di mata suaminya. Hal tersebut dikarenakan ketika subjek bekerja untuk mencukupi kebutuhan hidupnya, akan tetapi suaminya tidak menghargai subjek. Suami subjek bahkan merendahkan penghasilan subjek, sehingga subjek merasa tertekan. Subjek memiliki keinginan untuk dapat mengekspresikan rasa marahnya selama ini yang tidak pernah dapat diekspresikan.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas subjek memiliki masalah yang berkaitan dengan pengungkapan rasa marah terhadap mantan suaminya yang selama ini dipendam. Hal tersebut menjadi alasan kenapa terapis memberikan intervensi yang bertujuan untuk mereduksi rasa marahnya agar dapat menerima kebebasan dan tanggungjawab pada tindakan-tindakan di masa yang akan datang.

Menurut Bhave & Saini (2009), rasa marah dapat dilihat dari sisi positif maupun negatif. Sisi positif dari rasa marah adalah membantu individu mengatasi masalah dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan dalam berbagai macam situasi. Emosi marah yang diekspresikan dengan cara yang pantas dapat membantu individu dalam mengeskpresikan berbagai perasaan dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan, membantu menyelesaikan masalah, dan juga mampu memotivasi dalam mencapai tujuan yang positif.

OPEN ACCESS

Volume
4

Nomor
2

*Korespondensi penulis
retnohandasah@gmail.com

Diterima 21 April 2014

Disetujui 16 Juni 2014

TERBIT
Juli 2014

Terapi gestalt merupakan salah satu bentuk terapi eksistensial. Dalam terapinya, pendekatan gestalt berfokus pada perasaan-perasaan klien, kesadaran atas saat sekarang, pesan-pesan tubuh, dan penghambat-penghambat kesadaran (Frederick Perls dalam Corey, 2009).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk menghindari dampak negatif dari pengelolaan rasa marah yang buruk, maka perlu dilakukan intervensi tertentu. Intervensi yang dapat mengekspresikan perasaan, pikiran, dan keyakinan diri yaitu melalui konseling gestalt.

Metode dan Hasil Asesmen

Metode Asesmen

Observasi. Metode observasi digunakan untuk melihat pola perilaku dan juga ekspresi wajah subjek dalam segala keadaan atau situasi. Observasi dilakukan pada saat wawancara, saat di puskesmas.

Wawancara. Wawancara dilakukan kepada subjek (autoanamnesa, alloanamnesa). Metode wawancara yang digunakan adalah metode wawancara semi terstruktur. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengumpulkan data yang terkait dengan subjek guna menunjang dalam melakukan pene-gakan diagnosis.

Tes kepribadian, menggunakan tes grafis yang bertujuan untuk mengetahui pola kepribadian yang ada dalam diri subjek, konsep dirinya dan juga hubungan subjek dengan kedua orang tuanya.

Hasil Asesmen

Subjek seorang perempuan berusia 36 tahun, memiliki tinggi 165 cm, berat badan 63 kg. Subjek berpenampilan rapi, ramah, dan sopan. Subjek merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Subjek sudah menikah dan memiliki seorang putri berusia 11 tahun.

Pernikahan subjek berlangsung pada tahun 2003 sebelumnya subjek berpacaran selama 1 bulan. Setelah menikah subjek dan suaminya tinggal bersama orangtua subjek karena subjek anak paling kecil dan dekat dengan ibunya. Orangtua subjek memberikan segala fasilitas untuk subjek dan suaminya. Pada waktu usia pernikahan sudah berlangsung 3 tahun, subjek dengan suaminya mulai mengalami masalah. Subjek dengan suaminya sering bertengkar. Pertengkaran disebabkan karena suami subjek melakukan perselingkuhan. Subjek berusaha mempertahankan pernikahannya demi anak. Pertengkaran subjek dengan suaminya tidak diketahui oleh orangtua subjek. Suami subjek juga mulai mengurangi pemberian nafkah secara materi kepada subjek, sehingga subjek berinisiatif mencari pekerjaan untuk mencukupi kebutuhannya. Akan tetapi suami subjek tidak menghargai penghasilan subjek.

Setelah pernikahan berjalan 5 tahun, suami subjek mengajak subjek untuk tinggal bersama kedua orangtuanya. Subjek kemudian mengikuti kemauan suaminya dan meninggalkan orang tuanya. Fasilitas yang diberikan oleh orang tua subjek juga dibawa oleh suami subjek. Selain itu suami subjek juga meminta rumah orangtua subjek untuk dijual dan orangtua subjek diminta tinggal di rumah kontrakan. Sebenarnya subjek berat meninggalkan ibunya, akan tetapi subjek berusaha mengikuti kemauan suaminya. Subjek tampak menitikkan air mata ketika bercerita tentang ibunya dan terlihat menahan nafas. Subjek sangat mencintai ibunya karena semua yang subjek inginkan selalu dikabulkan oleh ibunya. Setelah bertahan tinggal bersama orangtua suaminya bertahun-tahun,akhirnya subjek memutuskan untuk pergi dari rumah suaminya dan tinggal sendiri. Hal tersebut dilakukan subjek karena subjek tidak tahan perilaku suaminya yang selingkuh dan selalu terjadi pertengkaran. Subjek memilih diam ketika bertengkar dan berusaha menyembunyikan masalah tersebut di depan anak serta orangtuanya. Hal tersebut sesuai dengan hasil tes BAUM bahwa ketika menghadapi masalah ingin segera selesai untuk menyenangkan hati orang-orang yang berada di lingkungannya karena merasa kurang diakui oleh lingkungannya. Sehingga dalam memutuskan sesuatu tidak menggunakan pertimbangan. Selain itu subjek kurang terbuka, kurang riil dalam menghadapi masalah yang dihadapi.

Pada tahun 2010 subjek memutuskan untuk kembali ke orangtuanya dan tinggal di rumah sewa. Subjek merasa bersalah dan sedih ketika melihat kondisi orangtuanya yang hidup susah. Hal

tersebut dapat dilihat ketika subjek bercerita sambil menahan air matanya dan bicaranya terbata-bata seperti menahan kesedihan dan rasa bersalahnya pada orangtuanya. Ketika subjek bercerita sesekali menyeka air mata yang keluar dari ujung matanya.

Pada tahun 2012 subjek akhirnya memutuskan untuk bercerai dengan suaminya dan anak subjek ikut dengan suaminya. Setelah perceraian, subjek masih memendam keinginan untuk meluapkan kemarahan pada suaminya yang selama ini tidak dapat terselesaikan dan diungkapkan. Hal tersebut sesuai dengan hasil tes DAP yaitu subjek kurang terbuka, kurang dewasa dan memiliki ketidakseimbangan emosi. Hal ini mengakibatkan subjek memiliki kontrol yang kaku terhadap impuls (dorongan-dorongannya) yang mengakibatkan frustrasi. Subjek juga haus akan kasih sayang dan perlindungan, sehingga berusaha mengatasi ketergantungan secara mandiri dan menekankan kebebasan mandiri.

Berdasarkan hasil asesmen subjek mengalami tekanan yang membuat subjek memendam rasa marah terhadap mantan suaminya. Hal ini terlihat ketika subjek berusaha bertahan untuk mencukupi kebutuhan hidupnya dengan bekerja, akan tetapi suaminya tidak menghargai jerih payahnya. Selain itu subjek juga berusaha menyembunyikan masalah yang dihadapi dari anak dan orangtuanya, sehingga subjek selalu memendam keinginan untuk melawan suaminya yang membuatnya tertekan.

Pendekatan gestalt merupakan salah satu pendekatan yang berpendapat bahwa individu memiliki permasalahan karena menghindari masalah yang dihadapi. Sebagian besar individu berpikir secara ambigu atau menghindari pemahaman dan pengakuan tentang bagaimana dunianya. Individu dalam hidupnya tidak berdasarkan pada kebenaran diri yang membawa dirinya memiliki perasaan takut, bersalah, dan cemas (Frederick Perls dalam Corey, 2009).

Subjek menghindari permasalahan yang dihadapi dengan memendam perasaannya dan tidak memperlihatkannya pada anak serta orang tuanya untuk menutupi permasalahan dengan suaminya. Hal tersebut dilakukan karena subjek merasa takut kehilangan suami dan anaknya. Selain itu subjek merasa bersalah pada orangtuanya. Rasa bersalah subjek pada orang tuanya karena subjek selalu membela perilaku suaminya yang tidak sepatasnya dilakukan kepada orangtua subjek.

Untuk menghindari dampak negatif dari pengelolaan rasa marah yang buruk, maka perlu dilakukan intervensi tertentu yang berfokus pada perasaan klien. Menurut Frederick Perls salah satu terapi yang dikembangkannya yaitu terapi gestalt merupakan bentuk terapi eksistensial. Dalam terapinya, pendekatan gestalt berfokus pada perasaan-perasaan klien, kesadaran atas saat sekarang, pesan-pesan tubuh, dan penghambat-penghambat kesadaran (Frederick Perls dalam Corey, 2009).

Konseling gestalt memiliki tujuan menciptakan eksperimen dengan konseli untuk membantu konseli mencapai kesadaran atas apa yang mereka lakukan dan bagaimana mereka melakukannya. Kesadaran tersebut di dalamnya termasuk insight, penerimaan diri, pengetahuan tentang lingkungan, tanggung jawab terhadap pilihannya. Selain itu membantu konseli memiliki kemampuan untuk melakukan kontak dengan orang lain dan memiliki kemampuan mengenali, menerima mengekspresikan perasaan, pikiran dan keyakinan dirinya (Komalasari, 2011).

Diagnosis dan Prognosis

Diagnosis

Pola-pola perilaku yang ditunjukkan oleh subjek merupakan strategi untuk menghindari masalah yang dihadapi. Sehingga subjek memiliki masalah dalam mengungkapkan rasa marah yang selama ini dipendam. Rasa amarah yang dipendam juga mengakibatkan subjek merasa tertekan karena merasa bersalah pada orang tuanya. Sehingga didiagnosis subjek memiliki permasalahan memendam rasa marah dengan mantan suaminya.

Prognosis

Subjek memiliki prognosis yang baik karena subjek datang sendiri ke pemeriksa di puskesmas dan mengungkapkan tentang masalah yang dialaminya. Subjek juga memiliki keinginan dapat

menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dan dapat mengungkapkan rasa marah yang selama ini dipendam.

Intervensi

Terapi gestalt merupakan bentuk terapi eksistensial. Dalam terapinya, pendekatan gestalt berfokus pada perasaan-perasaan klien, kesadaran atas saat sekarang, pesan-pesan tubuh, dan penghambat-penghambat kesadaran (Frederick Perls dalam Corey, 2009).

Proses konseling gestalt terjadi dalam tahapan tertentu yang fleksibel. Tiap-tiap tahap memiliki prioritas dan tujuan tertentu yang membantu konselor dalam mengorganisasikan proses konseling (Joyce dan Sill dalam Safaria, 2005). Tahapan-tahapan tersebut yaitu : tahap pertama (the beginning phase) yaitu tahap menyadarkan konseli, menciptakan hubungan dialogis mendorong keberfungsian konseli secara sehat dan menstimulasi konseli untuk mengembangkan dukungan pribadi (personal support) dan lingkungannya, tahap kedua (clearing the ground) yaitu konseli mengeksplorasi berbagai introyeksi, berbagai modifikasi kontak yang dilakukan dan unfinished business, tahap ketiga (the existential encounter) yaitu konseli mengeksplorasi masalahnya secara mendalam dan membuat perubahan-perubahan yang cukup signifikan dan konselor memberikan motivasi untuk keyakinan konseli ketika ragu-ragu atau khawatir menghadapi masalahnya, tahap ke empat (integration) yaitu konseli mulai dapat mengatasi permasalahannya sendiri dan mampu menerima ketidakpastian, ketakutan dan menerima tanggungjawab atas kehidupannya, dan tahap kelima (ending) yaitu konseli siap untuk memulai kehidupannya secara mandiri tanpa supervisi konselor.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Dalam proses konseling subjek dapat mengidentifikasi permasalahan yang dihadapinya yaitu selama pernikahan merasa tertekan, dan memiliki keinginan untuk mengungkapkan rasa marah terhadap mantan suaminya. Akan tetapi subjek tidak dapat mengungkapkannya sehingga memendam rasa marahnya. Subjek diberikan intervensi dengan melalui konseling gestalt untuk mengurangi rasa marahnya tersebut. Setelah diberikan intervensi melalui konseling, maka subjek dapat menyadari permasalahan dan perasaan yang dialami sekarang. Hal tersebut dapat mengurangi rasa marah terhadap suaminya di masa lampau, kemudian subjek dapat menentukan masa depannya dengan menggali potensi yang ada dalam dirinya, salah satunya dengan bekerja keras untuk dapat membahagiakan ibu dan anaknya.

Pada tindak lanjut setelah tiga minggu berakhirnya pemberian intervensi, subjek mengalami perubahan dalam menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan rasa marahnya terhadap mantan suaminya. Pada saat subjek mengingat masalahnya dan muncul rasa marahnya, subjek sudah dapat mengurangi rasa marahnya dengan menuangkan dalam tulisan dan merasa hidupnya lebih bermakna untuk menggali potensinya untuk membahagiakan ibu dan anaknya

Pembahasan

Berdasarkan hasil intervensi membuktikan bahwa konseling gestalt memiliki tujuan menciptakan eksperimen dengan konseli untuk membantu konseli mencapai kesadaran atas apa yang mereka lakukan dan bagaimana mereka melakukannya. Kesadaran tersebut di dalamnya termasuk insight, penerimaan diri, pengetahuan tentang lingkungan, tanggung jawab terhadap pilihannya. Selain itu membantu konseli memiliki kemampuan untuk melakukan kontak dengan orang lain dan memiliki kemampuan mengenali, menerima mengekspresikan perasaan, pikiran dan keyakinan dirinya (Komalasari, 2011). Hal ini ditunjukkan oleh hasil bahwa setelah konseling, subjek dapat menyadari permasalahan dan perasaan yang dialami sekarang sehingga mengurangi rasa marahnya dengan mengekspresikannya dalam sebuah tulisan. Hal tersebut dapat mengurangi rasa marah terhadap suaminya di masa lampau, kemudian subjek dapat menentukan masa depannya dengan menggali potensi yang ada dalam dirinya, salah satunya dengan bekerja keras untuk dapat membahagiakan ibu dan anaknya.

Simpulan

Intervensi yang diberikan kepada subjek melalui konseling gestalt dapat mengurangi rasa marah terhadap mantan suaminya dan membuat subjek dapat mengatasi permasalahan rasa marahnya ketika di waktu yang akan datang muncul kembali. Subjek juga dapat menggali potensinya dan menyadari bahwa potensi yang dimiliki akan bermakna untuk kebahagiaan ibu dan anaknya.

Referensi

- Bhave, Swati. Y & Saini, Sunil. (2009). Anger management. New Delhi, India Sagepublication.
- Corey, Gerald. (2009). Teori dan praktek konseling dan psikoterapi. Bandung. PT. Refika Aditama.
- Faupel, Adrian; Herrick, Elizabeth & Sharp, Peter . (2011). Anger management : a practical guide. second edition. Oxon. Routledge.
- Golden, Bernard., Ph. D. (2003). Healthy anger : how to help children and teens manage their anger. New York. Oxford University Press.
- Komalasari, G. Wahyuni, Eka. Karsih. (2011). Teori dan teknik konseling. Jakarta. PT. Indeks.
- Laboratorium Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. (2009). Tes grafis (BAUM TES, DAP TES, DAN HTP TES). Malang. UMM Press.
- Safaria, T. (2005). Terapi dan konseling gestalt. Yogyakarta. Graha Ilmu.