

---

# Teknik kursi kosong: Terapi Gestalt untuk mengurangi perasaan marah remaja kepada ayah

Trie Nurfadillah Hanapi<sup>1</sup>

## Abstract

Individu has problems in life. Inability of the individual to express their feelings can be unfinished business problems. In this case subject have an anger on the father that cause a bad interaction with him and juvenile delinquency. Assessment methods were observation, interview, Clinical Anger Scale, Draw a Person, Baum, House Tree Person and the Wechsler Intelligence Scale for Children. It can be said that the subject can not express the feeling to the father, so it becomes an unfinished business. The intervention used in this case was Gestalt Therapy with Empty Chair technique. This therapy was able to facilitate the subject in revealing unfinished business related problem with the father. The results of the intervention showed that the level of anger of the subject decreases.

## Keywords

Gestalt Therapy, empty chair, anger, teenager, father

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa dimana individu berada pada fase transisi dalam rentang kehidupan, masa ini menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2003). Hurlock (2011) membagi masa remaja menjadi dua, yaitu masa remaja awal (11 sampai 16 hingga 17 tahun) dan remaja akhir (16 sampai 17 hingga 18 tahun). Pada dasarnya saat menginjak masa remaja anak perlu untuk mendapatkan pendampingan dari orang tua, karena masa remaja merupakan suatu periode yang penting yakni periode transisional, masa perubahan, masa usia bermasalah, masa dimana individu mencari identitas diri. Ada pula yang berpendapat bahwa masa remaja merupakan usia yang menyeramkan, masa *unrealism*, dan ambang menuju kedewasaan (Krori, 2011).

Pentingnya pola asuh yang baik berdampak pada perkembangan remaja. Pendampingan orang tua yang suportif dan fleksibel dapat mewujudkan lingkungan fisik yang nyaman bagi remaja dan akan menunjang kebahagiaan, kemandirian, karir, strategi dalam membentuk sistem pendukung, pendidikan formal, dan bekerja (Stiles, 2006). Pada kenyataannya, tidak semua anak mendapatkan pendampingan yang intensif dari orang tua, seperti halnya yang terjadi pada subjek dalam kasus ini, dimana ibu subjek sudah meninggal karena sakit jantung saat subjek berusia 14 tahun, sedangkan ayah subjek pergi ke Jakarta dengan alasan bekerja jauh sebelum ibu meninggal. Ketika ibu masih hidup, ayah sangat jarang mengunjungi ibu dan subjek padahal saat itu ibu subjek sedang mengidap penyakit jantung sehingga subjek merasa kecewa dengan ayahnya.

Saat ini subjek tinggal bersama nenek dan kakek dari pihak ibu, mereka telah lama tinggal bersama bahkan sebelum ibu meninggal. Sejak kecil, subjek tidak akrab dengan ayahnya bahkan subjek tidak pernah mengunjungi rumah ayah yang berada di Malang karena mendapat larangan dari orang-orang di sekitar subjek, termasuk ayah sehingga mereka hanya bertemu ketika ayah ke rumah nenek untuk mengunjungi klien.

Kemarahan subjek pada ayah muncul ketika ibu subjek meninggal dan ayah tidak hadir pada acara pemakaman ibunya tersebut, bahkan setelah setahun ibu subjek meninggal ayah tidak pernah mengunjungi makam ibu meskipun terkadang ayah berada di Malang. Kemarahan subjek pada ayah lantas membuat subjek menjadi anak yang sering frustrasi. Subjek mencari kesenangan di luar keluarga yakni berkumpul bersama teman hingga larut malam, minum alkohol, dan merokok. Saat ini emosi subjek sangat mudah tersulut misalnya ketika subjek marah pada ayah dan tidak dapat mengungkapkannya, subjek melampiaskannya dengan memukul teman yang menurut subjek mengusik dirinya, serta kadang subjek melampiaskannya dengan melempar barang. Perasaan marah subjek yang tidak dapat diungkapkan dengan baik, menjadikan penyaluran kemarahan subjek tidak semestinya.

---

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

## Korespondensi:

Trie Nurfadillah Hanapi, Direktorat Program Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Tlogomas 246 Malang, Indonesia  
Email: fadillahhanapi@gmail.com

Menurut pandangan Gestalt, individu menyebabkan dirinya terjerumus ke dalam masalah karena ia tidak mampu mengatasi kehidupannya dengan baik, misalnya ia tidak mampu mengatasi *unfinished business* ketika adanya kebutuhan namun tidak terpenuhi, perasaan yang tidak terekspresikan, atau situasi yang belum selesai yang mengganggu. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Trijayanti (2018) menunjukkan hasil bahwa terapi Gestalt dapat mengurangi perasaan bersalah pada remaja yang berisiko. Terapi Gestalt juga dapat mengatasi permasalahan psikologis pada siswa yang mengalami isolasi. Dalam kasus ini teknik terapi akan dispesifikan menggunakan teknik kursi kosong.

Kursi kosong merupakan terapi yang diperuntukkan bagi individu yang tidak berdaya untuk mengungkapkan apa yang menjadi kendala dalam hidupnya, ketidakmampuan individu dalam mengungkapkan masalah yang belum selesai dan menjadi *unfinished business*, dengan mengeksternalisasi introyeksi atau konflik-konflik di dalam diri (Brownell, 2010). Hal ini sesuai dengan yang dialami subjek, subjek tidak mampu untuk mengungkapkan perasaan yang sesungguhnya pada ayahnya, sehingga dalam penanganan kasus ini digunakan terapi Gestalt dengan teknik kursi kosong untuk merilis emosi subjek terhadap ayahnya.

## Metode Asesmen

Asesmen yang digunakan yakni (1) observasi: menggunakan pedoman observasi *Mental Status Examination (MSE)* untuk memahami subjek, baik dari tampilan hingga perilaku lebih dalam, sehingga hal ini dapat membantu dalam menentukan hipotesis permasalahan subjek, (2) wawancara: menggunakan *intake interview* untuk mendapatkan informasi lebih dalam mengenai permasalahan dalam hidup subjek, (3) melaksanakan rangkaian tes psikologi yakni (a) Tes Grafis (*Draw a Person, BAUM, House Tree Person*): tes ini untuk melengkapi data atau mendapatkan gambaran mengenai subjek secara lebih lengkap dan utuh, karena menurut wali kelas apa yang subjek katakan terkadang tidak sesuai dengan apa yang sesungguhnya terjadi, sehingga dibutuhkan bantuan alat tes yang dapat mengungkap bagaimana kepribadian subjek; (b) Tes intelegensi menggunakan *Wechsler Intelligence Scale for Children (WISC)*: tes WISC bertujuan untuk mengetahui beberapa aspek penting yang dapat menjadi informasi tambahan untuk menunjang terbentuknya dinamika kepribadian subjek serta untuk mengetahui taraf kemampuan berpikir subjek; (c) Skala kemarahan klinis: skala ini digunakan untuk mengukur tingkat perasaan marah subjek sebelum dan setelah terapi dilaksanakan.

## Presentasi Kasus

Subjek berinisial H merupakan remaja laki-laki berusia 15 tahun. Subjek merupakan anak tunggal yang saat ini tinggal bersama nenek dan kakek dari pihak ibu. Ibu subjek meninggal saat subjek berusia 14 tahun akibat

penyakit jantung, sedangkan ayah sudah tidak tinggal bersama subjek sejak subjek kecil dengan alasan bekerja di Jakarta. Ayah subjek terkadang mengunjungi subjek dan ibu di Malang namun tidak pernah tinggal dalam waktu lama dan tidak pernah menginap bersama subjek dan ibu. Ayah subjek memiliki rumah di Malang namun subjek dilarang mengunjungi rumah tersebut oleh kakek, nenek, dan ayahnya.

Berdasarkan asesmen psikologis menggunakan tes intelegensi WISC ditemukan bahwa subjek berada pada kategori rata-rata bawah yakni dengan total IQ 85. Selain itu, dari hasil tes grafis ditemukan bahwa subjek cenderung pendiam, terkadang agresif, serta sering merasa tidak aman. Subjek juga cenderung bergantung pada lawan jenis secara emosional, subjek juga memiliki kecenderungan untuk menentang atau berada pada oposisi aturan-aturan yang terjadi.

Menurut pemaparan kakek dan neneknya, pada dasarnya subjek merupakan anak yang sopan, cukup penurut, dan sering di rumah ketika ibunya masih hidup, namun setelah ibunya meninggal subjek sangat jarang di rumah. Ayah yang sering meninggalkan subjek sejak dahulu membuat subjek sedih dan kecewa, terutama saat ibu subjek meninggal dan ayah tidak hadir pada saat pemakaman. Hal tersebut membuat subjek semakin menjauhi ayahnya. Subjek mengaku kecewa karena seolah ibu bukanlah hal yang penting bagi ayah. Perilaku menjauhi ayah ini ditunjukkan saat ayah mengunjungi subjek di Malang dan mengajak subjek jalan-jalan namun subjek menolak.

Tidak hanya itu, sejak ibu meninggal, subjek cenderung menunjukkan perilaku yang kurang baik, misalnya sering membolos dan tidak betah di rumah. Selain itu, emosi subjek juga lebih cepat tersulut meski hanya karena masalah yang menurut orang lain biasa saja. Ketika subjek sudah merasa frustrasi, ia tidak segan melempar barang-barang untuk menjadi pelampiasan. Hal tersebut diperkuat dengan hasil pengukuran menggunakan *clinical anger scale* yang menunjukkan skor total 29, yang bermakna bahwa subjek berada pada kondisi "sangat marah".

Saat ini subjek berusia 15 tahun dan berada pada tahap remaja awal menurut Hurlock (2011). Pada usia ini individu cenderung masih terpengaruh dampak pergaulan teman sebaya, sehingga kemampuan sosial individu semakin matang (Sarwono, 2011). Subjek merasakan adanya kesenangan jika dirinya ikut bersama teman-temannya dibanding pulang ke rumah. Menurut subjek, nenek dan kakek juga sangat mengatur dirinya. Nenek dan kakek sering kali menyampaikan pesan dari ayah untuk subjek yang membuat subjek semakin tidak senang, sehingga dirinya memilih untuk berkumpul bersama teman sebayanya.

Semakin hari subjek dan ayah semakin canggung satu sama lain. Subjek sendiri pada dasarnya menggambarkan ayah sebagai individu yang hebat karena mampu menghasilkan banyak uang, namun subjek sering merasa bingung mengapa dulu ibu mau menikahi ayah yang mengabaikan mereka berdua terutama ketika kondisi ibu

sedang sakit. Keakraban antara keduanya sulit terjalin karena setiap ayah mengunjungi subjek, ayah selalu mendominasi dengan memberikan nasihat-nasihat tanpa ingin mendengarkan subjek. Saat ini subjek menggambarkan ayah seperti “sultan” yang bertindak sesuka hati. Subjek merasa ayah menyembunyikan sesuatu darinya. Subjek sering ingin mengunjungi rumah ayah di Malang namun semua orang melarang tanpa alasan yang pasti termasuk ayah sendiri sehingga subjek merasa orang lain menyembunyikan banyak hal darinya.

Semenjak ibu meninggal, hubungan subjek dan ayah sangat merenggang. Menurut subjek, hal ini juga terjadi karena dirinya sedang dalam kondisi berduka atas kehilangan ibu dan kekecewaan pada ayah. Menurut Kubler-Ross (2009) terdapat 5 tahap kesedihan seseorang yakni: menolak, marah, *bargaining*, depresi, dan menerima. Merujuk pada penjelasan tiap tahapan ini, dapat dikatakan bahwa subjek berada pada tahap kedua yakni marah, di mana tahap kemarahan ini sangat sulit untuk diatasi oleh subjek. Kemarahan ini dipindahkan ke segala arah dan diproyeksikan ke lingkungan pada waktu hampir secara acak dan tidak pasti. Hal ini ditunjukkan dari emosi subjek yang mudah tersulut, sering kehilangan minat melakukan apapun, dan tidak suka diatur bahkan berhenti mengambil waktu tambahan belajar di sekolah serta menolak untuk mengikuti les privat dirumah. Subjek mengaku sering merasa marah tanpa sebab dan ingin memukul orang di sekitarnya hanya karena persoalan ringan.

Ketika subjek mengalami masalah yang memicu kemarahan, subjek cenderung sulit untuk membuat emosinya stabil, sehingga rasa marah subjek belum dapat tersampaikan dengan baik apalagi subjek tidak memahami cara untuk menyampaikan kekecewaan tersebut pada figur ayahnya. Di sisi lain, subjek merasa marah pada ayahnya dan berduka atas kematian ibunya, namun subjek merasa tertuntut untuk menjadi anak yang harus patuh pada ayahnya.

Emosi subjek yang belum stabil tergambar dari hasil tes grafis. Selain itu, menurut hasil tes WISC subjek cenderung memiliki daya analisis masalah yang rendah. Oleh karena itu, perasaan duka karena ditinggal ibunya, serta rasa marah pada ayahnya memberikan pengaruh besar terhadap emosinya sehingga subjek cenderung melakukan hal-hal yang bersifat maladaptif. Saat ini banyak perilaku yang kurang baik yang dilakukan oleh subjek setelah kepergian ibunya, seolah hal ini disebabkan oleh situasi yang sulit diatasinya yang membuat subjek tidak mampu menjadi diri yang semestinya yakni diri yang bergerak menuju keseimbangan agar subjek mampu menjadi individu yang berfungsi dengan baik.

Permasalahan perilaku subjek dapat ditangani menggunakan terapi Gestalt dengan pendekatan kursi kosong. Terapi ini adalah salah satu cara untuk mengajak subjek mengeksternalisasi introyeksinya dan untuk menyampaikan kekecewaan dan kemarahan pada ayahnya. Diharapkan hal ini dapat membantu subjek mengurangi rasa

marah pada ayah dan mengurangi dampak dari perasaan tersebut terhadap fungsi kehidupan subjek.

## Diagnosis dan Prognosis

### Diagnosis

Berdasarkan hasil asesmen dan rujukan yang ada di *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fifth Edition* (DSM-V), maka dapat ditegakkan diagnosis bahwa subjek memiliki masalah dengan kode: V61.20 (Z62.820) yakni *parent-child relations problems* atau masalah hubungan anak dan orang tua. Keberfungsian dalam keseharian subjek diukur menggunakan *WHO Disability Assessment Schedule* (WHODAS 2.0) sebagai panduan.

Berikut akan diuraikan aspek-aspek yang diukur dan taraf keberfungsian: (a) Memahami dan berkomunikasi: taraf keberfungsian subjek dalam hal ini memiliki skor domain dua (ringan) yang berarti subjek memiliki sedikit kendala dalam berkomunikasi namun masih mampu memahami apa yang orang lain sampaikan kepadanya dan mampu melakukan percakapan dua arah, meskipun terkadang subjek terlihat malas berbicara; (b) Jalan-jalan: skor domain yang diperoleh pada bagian ini yakni satu (tidak ada) yang artinya untuk 30 hari terakhir subjek menjalankan aktivitas seperti biasa ke sekolah, dan pulang ke rumah, yang mana subjek mampu mengenal lingkungan sekitar dengan baik; (c) Perawatan diri: keberfungsian subjek dalam hal ini berada pada skor dua (ringan) yang artinya subjek memiliki perawatan diri yang cukup baik; (d) Bersama dengan orang lain: taraf keberfungsian subjek dalam hal ini berada pada skor dua (ringan), yang berarti subjek masih mampu menjaga hubungan baik dengan orang-orang di lingkungannya; (e) Kegiatan Hidup sekolah/kerja (kegiatan ruangan): taraf keberfungsian subjek dalam hal ini berada pada skor tiga (sedang), subjek melakukan tugas yang diberikan oleh guru namun subjek tidak bersemangat ke sekolah kecuali menemui pacarnya; (f) Partisipasi dalam masyarakat: taraf keberfungsian subjek dalam hal ini berada pada skor tiga (sedang), subjek lebih sering melakukan kenakalan remaja semenjak ibunya meninggal dan hal ini membuat keluarga khawatir. Berdasarkan hasil perhitungan secara menyeluruh, skor total keberfungsian subjek yakni dua, hal ini berarti subjek masih cukup mampu berfungsi dalam kesehariannya.

### Prognosis

Terapis memperkirakan prediksi kesembuhan subjek adalah positif, hal ini ditunjang dengan mempertimbangkan taraf keberfungsian subjek yang tergolong baik dengan skor dua, hal ini berarti subjek masih cukup mampu berfungsi dalam kesehariannya. Oleh karena itu, dapat dikatakan subjek masih tergolong mampu dalam menjalani proses intervensi dengan baik. Hal penunjang lainnya yakni subjek terlihat kooperatif dan mampu menjalin

hubungan yang baik dengan terapis, serta subjek memiliki keluarga yang mendukung pelaksanaan intervensi dan siap membantu selama proses intervensi.

## Intervensi

Tujuan intervensi ini yaitu untuk merilis kemarahan dan kekecewaan subjek terhadap ayah yang mengganggu dan berdampak pada emosi subjek. Sedangkan target intervensi ini untuk mengurangi rasa marah subjek, sehingga subjek dapat berfungsi secara lebih baik di dalam kehidupan sehari-hari, termasuk lebih bisa menjalin relasi yang baik dengan ayah. Intervensi yang digunakan adalah terapi gestalt yang berfokus pada pengembangan diri dan kesadaran diri individu terhadap orang lain, lingkungan, maupun diri sendiri. Masalah yang belum selesai dari masa lalu dapat terwujud dengan adanya kesedihan, kemarahan, dan lain-lain, yang dianggap sebagai perasaan yang belum terselesaikan dan mengganggu kesadaran individu saat ini. Tujuan terapi Gestalt yang utama adalah menghilangkan hambatan yang mengganggu kesadaran individu pada saat ini yang menghambat individu untuk berfungsi secara lebih optimal.

Intervensi kali ini menggunakan terapi gestalt dengan pertimbangan bahwa subjek memiliki perasaan yang mengganggu yakni perasaan marah dan kecewa pada ayah yang sebenarnya telah lama ia rasakan, namun hal ini semakin meningkat semenjak ibu meninggal dan ayah tidak menghadiri pemakaman ibu. Dalam intervensi ini, teknik yang akan digunakan yakni kursi kosong. Konsep dari teknik ini yaitu menghadirkan pengalaman, pengetahuan, atau perasaan subjek untuk hadir “disini dan sekarang” serta memperhatikan segala respon verbal maupun nonverbal yang dimunculkan subjek selama sesi berlangsung (Fogarty, 2016).

Merujuk pada pemaparan Brownell (2010) terkadang lebih baik untuk mengatasi masalah dengan cara ini dari pada dalam pertemuan nyata, karena dengan metode ini perasaan atau kekecewaan masa lalu dapat diungkapkan sepenuhnya tanpa adanya rasa khawatir, sehingga terapis memilih terapi ini untuk diterapkan pada subjek. Meskipun hasil WISC subjek berada pada taraf rata-rata bawah atau *dull normal*, namun hal ini tidak menjadi hambatan karena teknik kursi kosong bahkan dapat digunakan pada remaja yang memiliki gangguan belajar atau memiliki gangguan pada fungsi kognitif.

Berikut akan diuraikan sesi terapi, yang mana prosedur terapi merujuk pada Elliot (2000):

**Sesi I: Fase awal.** Pada sesi ini terapis berfokus untuk mengembangkan dukungan pribadi pada subjek, dengan cara menciptakan kenyamanan dalam proses terapi. Selanjutnya, terapis mengumpulkan data terkait pengalaman subjek dan keseluruhan gambaran pribadinya dengan pendekatan fenomenologis atau dengan ikut mendengar sepenuh hati segala fenomena hidup subjek secara menyeluruh. Kemudian terapis memberikan gambaran

pada subjek mengenai permasalahan subjek berdasarkan hasil asesmen.

Subjek melakukan koreksi terkait permasalahan yang terapis sebutkan. Hal ini berguna agar permasalahan yang menjadi fokus intervensi sesuai dengan apa yang dialami subjek. Setelah menjelaskan pada subjek mengenai permasalahannya, subjek langsung setuju dan mengatakan bahwa pernyataan terapis mengenai rasa marah terhadap ayah tepat. Inti dari tahap ini yakni terapis dan subjek bekerjasama membangun hubungan dan komunikasi yang baik. Hasilnya subjek telah memiliki keterbukaan pada terapis. Hal ini ditandai dengan perubahan sikap subjek yang sudah mulai terlihat nyaman bertemu dengan terapis dibandingkan beberapa pertemuan awal.

**Sesi II: *Clearing the ground.*** Pada sesi ini terapis mendampingi subjek untuk melihat permasalahan yang lebih spesifik, dengan meminta subjek mengeksplorasi perasaan bersalah yang dirasakan. Terapis mendorong dan membangkitkan keberanian subjek untuk mengungkapkan perasaannya (memberi dukungan), serta emosinya dalam rangka melakukan katarsis untuk meningkatkan kesadaran subjek, tanggung jawab pribadi, dan memahami *unfinished business*. Terapis melakukan eksplorasi terhadap introyeksi-introyeksi yang diungkapkan subjek. Pada tahap ini subjek mampu mengungkapkan introyeksi atau hal-hal yang ia peroleh dari luar dirinya yang kemudian dimasukkan ke dalam diri, misalnya nilai-nilai yang ia dapatkan dari keluarga sejak kecil. Hasilnya, subjek mampu mengungkapkan introyeksinya dengan banyak menyebutkan tentang perasaannya sewaktu ibu masih hidup dan perasaannya pada ayah. Subjek juga menjelaskan pandangan dirinya mengenai ibu dan ayah, serta mengidentifikasi permasalahan yang belum teratasi yakni adanya kemarahan pada ayah.

**Sesi III: *The existential encounter.*** Pada sesi ini terapis memberikan motivasi dan berusaha meyakinkan subjek saat ia terlihat ragu untuk mengeksplorasi perasaannya secara mendalam. Pada sesi ini, terapis berfokus untuk melihat bagaimana subjek dihadapkan pada permasalahan yang selama ini terpendam. Hasilnya, subjek menyadari permasalahan yang ia alami dan bertanggung jawab akan hal yang semestinya diselesaikan. Subjek menyatakan bahwa saat ini memang dirinya merasa marah, sedih, kecewa pada keadaan, tidak mau memikirkan masalah mengenai ayahnya, namun untuk ke depannya ia akan menghadapi dan menerima hal tersebut dan tidak menolak untuk merasakannya.

Terapis meminta subjek untuk membuat sebuah keputusan yang berkaitan dengan eksistensinya dalam hidup yang terus berjalan. Misalnya, saat ia mengetahui permasalahan emosi yang menggangukannya, subjek membuat keputusan mengenai hal yang sebaiknya dilakukan. Hasilnya, untuk saat ini subjek terlihat tidak ingin melakukan apapun terkait hubungannya dengan ayah, termasuk berbicara atau membangun hubungan yang baik dengan ayah.

*Sesi IV: Integrasi.* Pada sesi ini, terapis berdiskusi dengan subjek mengenai penghayatannya setelah pertemuan sebelumnya, sampai subjek mampu menerima pengalaman-pengalaman dan emosi tersebut sebagai bagian dari dirinya, dan hal yang sebaiknya dilakukan ke depannya. Pada sesi ini subjek mengutarakan bahwa ia merasa bingung, meskipun ia telah memahami garis permasalahan yang ia hadapi. Ia mengaku bahwa upaya apapun yang dirinya lakukan percuma karena ibu telah meninggal dan mereka tidak akan berkumpul bersama lagi. Namun hasilnya, subjek mampu mengintegrasikan keseluruhan dirinya dengan kesadaran yang telah terbangun, pengalaman dan emosi-emosi dalam perspektif yang baru. Subjek telah mampu mengeksplor, menerima permasalahan yang ia alami, dan ingin segera menyelesaikan perasaan marahnya terhadap ayah yang memang sangat mengganggu dirinya saat ini.

*Sesi V: Kursi kosong.* Pada sesi ini, terapis memulai proses kursi kosong dengan mengarahkan subjek untuk berdialog dengan seseorang yang dihadirkan, dalam hal ini adalah ayah. Pada proses ini awalnya subjek menolak untuk masuk ke dalam instruksi terapis dalam menghadirkan sosok ayah. Subjek selalu mengatakan "tidak ada lagi gunanya" ibu tidak bisa kembali lagi, namun setelah terapis melakukan dorongan pada subjek dan menyuruh subjek untuk menenangkan diri terlebih dahulu sebelum memulai kembali, akhirnya subjek bersedia menghadirkan sosok ayah. Hasil pada sesi ini terlihat dalam dialognya dengan terapis. Secara garis besar subjek menginginkan ayahnya menginap bersama dengannya, dan melakukan aktivitas memancing bersama seperti anak-anak lain yang selalu bepergian dengan ayahnya. Subjek juga mengatakan ia ragu bahwa ayahnya memiliki perasaan sayang pada dirinya dan ibu. Subjek memaparkan bahwa ayah sebaiknya mengatakan kepada subjek apabila subjek dan ibu adalah beban bagi ayah agar subjek bisa mencari kehidupannya sendiri.

Selanjutnya terapis mendampingi subjek dalam mengidentifikasi makna-makna dari dialog subjek dan mengekspresikan emosi penting seperti kemarahan, kesedihan, dan sebagainya. Lalu terapis membantu subjek dalam mengekspresikan dan menentukan kebutuhan dasar (*need*) dalam diri subjek. Kebutuhan tersebut yakni subjek sangat mengharapkan kasih sayang seorang ayah, mengharapkan ayah tinggal bersama subjek bahkan jika bisa tinggal selamanya, serta ingin ayahnya meminta maaf pada subjek dan ibu atas apa yang telah ayahnya perbuat.

Selanjutnya, terapis meminta subjek melakukan representasi orang lain, yakni subjek diminta berganti posisi dengan memerankan orang lain, dalam hal ini adalah ayah subjek. Tahap pertama subjek berperan sebagai dirinya sendiri yang menyampaikan perasaan-perasaannya pada ayah (*underdog*). Tahap selanjutnya subjek berperan sebagai ayah (*top dog*) dan menyampaikan apa yang kiranya disampaikan oleh ayah pada subjek. Terapis mengidentifikasi dialog dan memberikan dorongan ketika perasaan

negatif muncul. Subjek telah berani mengungkapkan dan mengakui perasaan yang terpendam sejak lama. Saat bertukar posisi, subjek seolah-olah menjadi ayah yang sedang berbicara padanya dan meminta maaf pada subjek serta ibu. Ayah meminta maaf karena ayah kurang peduli pada subjek dan ibu serta mengutarakan bahwa hal yang ayah lakukan sekarang demi mencari nafkah untuk subjek dan biaya pengobatan ibu. Hasilnya, subjek merasa lebih lega dengan mampu mengungkapkan apa yang ia rasakan.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Target pada intervensi yang dilakukan terpenuhi yakni adanya penurunan rasa marah pada subjek. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi yang dilakukan guru dan terapis sendiri. Perbedaan sikap subjek sebelum dan sesudah terapi sangatlah berbeda. Subjek lebih mudah diarahkan, emosinya lebih stabil, dan intensitas membolos sekolah berkurang. Hal ini membuktikan bahwa subjek butuh untuk menyadari lalu mengungkapkan kemarahan serta kekecewaannya kepada ayah dengan baik dan mendengarkan oleh orang lain.

Penurunan tingkat kemarahan subjek ditunjang dengan perbedaan antara hasil pretes dan postes menggunakan skala kemarahan klinis. Perubahan yang terjadi terlihat setelah subjek mengungkapkan perasaan-perasaan yang terpendam mengenai ayahnya menggunakan teknik kursi kosong yakni berperan sebagai *top dog* dan *underdog*. Awalnya subjek sangat sulit untuk mengungkapkan apa yang ingin dikatakan pada ayah, namun setelah diberikan penguatan dan dorongan, subjek mulai mampu untuk menyalurkan perasaan yang selama ini tidak mampu diungkapkan pada ayah.

Hasil pretes dan postes menggunakan skala kemarahan klinis menunjukkan adanya penurunan rasa marah yang dirasakan subjek setelah merilis emosi marahnya melalui terapi gestalt dengan teknik kursi kosong. Pada tes skala kemarahan subjek sebelum diberikan terapi berada pada taraf "sangat marah" dengan skor 29 sedangkan setelah terapi tingkat kemarahan subjek berkurang menjadi "kemarahan ringan" dengan skor 20. Berdasarkan hal tersebut maka terlihat bahwa target intervensi yakni untuk mengurangi rasa marah pada subjek tercapai, sehingga diharapkan subjek dapat berfungsi lebih baik di dalam kehidupan sehari-hari.

Penurunan rasa marah subjek berdampak pada pandangan subjek terhadap ayahnya. Sebelum intervensi dilaksanakan, subjek merasa marah karena ayah sangat jarang mengunjungi dirinya dan ibu. Setelah intervensi dilaksanakan, subjek mengaku sudah merasa lega dan membiarkan masa lalu berlalu, meskipun sesekali perasaan marah itu muncul namun tidak sesering dulu.

Selain itu, perasaan marah subjek karena ayah tidak pernah ingin menginap bersama subjek sudah mulai bisa diterima oleh subjek. Jadi, saat ini subjek mengaku



ia memang merasa kecewa pada ayah namun ia akan mencoba lagi untuk mengajak ayah mengingat dengannya. Jika ayah tidak bersedia, maka hal tersebut tidak menjadi masalah karena subjek sudah berusaha. Subjek juga mengaku mulai tidak memperlmasalahkan saat ayah tidak memperhatikan ibu dahulu karena hal tersebut tidak dapat diulang kembali. Subjek memutuskan untuk mengikhlaskan dan fokus pada ujian kelulusan untuk masuk SMA karena mengingat kembali hal tersebut secara terus menerus hanya akan membuat subjek merasa sedih.

## Pembahasan

Terapi gestalt merupakan salah satu terapi psikologi yang menekankan pada “apa” dan “bagaimana” dari pengalaman masa kini untuk membantu klien menerima perbedaan-perbedaan mereka. Konsep pentingnya adalah holisme, proses pembentukan figur, kesadaran, *unfinished business*, penolakan, kontak dan energi. Selain itu, gestalt juga menekankan pada pentingnya tanggung jawab diri (Brownell, 2010). Salah satu fokus dari perhatian terapi gestalt adalah *unfinished business* yang mana hal ini berkaitan pada apa yang dialami subjek. Subjek melaksanakan terapi gestalt dengan teknik kursi kosong yang bertujuan untuk mengungkapkan atau merilis emosi marah yang terpendam pada ayahnya, yang mana hal ini mempengaruhi aktivitas bahkan kehidupan sosial subjek. Hal tersebut dikarenakan emosi subjek mudah tersulut dan subjek mudah merasa frustrasi semenjak kepergian ibu dan ayah yang menunjukkan ketidakpedulian pada kondisi dirinya dan ibu.

Awal dilaksanakan terapi, subjek mampu mengungkapkan introyeksi atau hal-hal yang ia peroleh dari luar dirinya yang kemudian dimasukkan ke dalam diri. Seperti nilai-nilai yang ia dapatkan dari keluarga sejak kecil. Pada saat proses kursi kosong, subjek mulai berdialog dengan seseorang yang dihadirkan dalam hal ini yakni Ayahnya meskipun di awal subjek sempat menolak untuk masuk ke dalam instruksi terapis dalam menghadirkan sosok ayah yakni dengan selalu mengatakan “tidak ada lagi gunanya”.

Subjek sudah terlanjur kecewa pada ayahnya dan ibu juga sudah tidak bisa kembali lagi, namun setelah terapis melakukan dorongan pada subjek dan menyuruh subjek untuk menenangkan diri terlebih dahulu sebelum memulai kembali, akhirnya subjek bersedia menghadirkan sosok ayah. Sehingga dapat dikatakan ini sebagai tantangan terapis untuk melaksakan terapi ini pada remaja yang berada pada suatu periode transisional, masa perubahan, masa usia bermasalah, masa dimana individu mencari identitas diri, usia menyeramkan, masa unrealism, dan ambang menuju kedewasaan (Krori, 2011), dimana hal ini menggambarkan remaja belum stabil sehingga membutuhkan upaya yang lebih besar untuk menerapkan terapi ini.

Pada kasus ini, terapi berhasil menurunkan tingkat kemarahan sehingga subjek mulai bisa mengontrol perilakunya, meskipun belum benar-benar hilang karena

pada dasarnya terapi memang berdampak pada perubahan emosi serta perilaku subjek dan tidak secara langsung memberikan dampak pada perubahan perilaku Ayah subjek. Keberhasilan terapi ditunjang oleh sikap subjek yang kooperatif dan sikap kakek serta nenek yang membantu dalam proses terapi. Meskipun tidak mudah untuk diterapkan, namun terapi gestalt pernah digunakan untuk meningkatkan perasaan penerimaan pada remaja yang memiliki gangguan fungsi kognitif. Sehingga pada kasus ini, terapis terdorong menggunakan terapi gestalt dengan teknik kursi kosong atau kursi kosong pada remaja untuk merilis kemarahan dan kekecewaan dengan orang tua (ayah) yang mengganggu dan berdampak pada emosi subjek.

## Simpulan

Kesimpulan dari keseluruhan proses terapi yakni bahwa terapi gestalt dengan teknik kursi kosong dapat digunakan untuk penurunan rasa marah subjek pada ayah. Hal ini ditunjukkan dari hasil observasi dan skala kemarahan klinis yang menunjukkan adanya penurunan skor. Keberhasilan terapi ditunjang oleh sikap subjek yang kooperatif dan nenek serta kakek yang sangat senang dan bersedia untuk ikut serta membantu dalam menunjang proses terapi.

## Referensi

- Brownell, P. (2010). *Gestalt therapy: A guide to contemporary practice*. Springer Publishing Company.
- Elliot, S. N. (2000). *Educational psychology: Effective teaching, effective learning*. Mc Graw-Hill Book.
- Fogarty, M., Bhar., S., Theiler., & O'sea, L. (2016). What do gestalt therapist do in the clinic? The expert consensus. *British Gestalt*, 25(1), 32-41. <https://doi.org/10.3917/cges.037.0138>.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Krori. (2011). Developmental psychology, *Homeopathic Journal* 4 (3). [Online]. Diakses dari: <http://www.homeorizon.com/homeopathicarticles/psychology/developmental-psychology>.
- Kubler-Ross, E. (2009). *Death: The final stage*. Simon and Schuster.
- Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan remaja edisi keenam*. Erlangga.
- Sarwono, S.W. (2011). *Psikologi remaja edisi revisi*. Rajawali Press.
- Stiles, A. (2006). Parenting needs, & goals, & strategies of adolescent mothers. *MCN The American Journal of Maternal Child Nursing*, 30(5), 327-333. <https://doi.org/10.1097/00005721-200509000-00011>.
- Trijayanti, Y. W., & Juntika. (2018). 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>.