

Penerapan terapi gestalt pada remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan dengan childhood trauma

Nurdani Kiki Prastitir^{1*} dan Faridah Ainur Rohmah¹

Abstract

Childhood trauma is an unpleasant experience of frightening, dangerous and life-threatening events—traumatic childhood experiences also the psychology and development of children from their youth to adulthood. The subject is a young girl who lives in an orphanage and has a traumatic experience related to the parenting process during childhood. The assessment method uses observation to observe her life and social relationships in the orphanage as well as additional data in psychological tests. Interviews are used to obtain comprehensive information from significant persons who have a relationship with the subject, and psychological tests use cognitive tests and personality tests with the purpose of obtaining information to help establish a diagnosis, make a prognosis and develop an intervention design. The intervention was carried out using a gestalt approach using the empty chair technique. The purpose of this intervention is to encourage the subject to face the experience of childhood trauma related to feelings of guilt that arise from being neglected. The intervention results showed that the subject can face and accept traumatic events during childhood and stop blaming herself for the events experienced during childhood.

Keywords

Childhood trauma, empty chair, gestalt therapy, orphan, teenager

Pendahuluan

Childhood trauma atau trauma masa kecil dapat diartikan sebagai pengalaman tidak menyenangkan seorang anak terhadap peristiwa menakutkan, berbahaya atau mengancam jiwa yang terjadi pada rentang usia 0 – 18 tahun (Center For Child Trauma Assessment, 2023). Adapun bentuk kejadian yang paling sering menimbulkan pengalaman traumatik masa kecil dipetakan oleh Boullier et.al (2018) dalam tiga kategori yaitu (1) kekerasan berupa fisik, emosional dan seksual; (2) penolakan berupa fisik dan emosional; (3) disfungsi dalam keluarga seperti perceraian orang tua, anggota keluarga yang dipenjara, penyalahgunaan obat-obatan, kekerasan pada ibu serta salah satu anggota keluarga mengalami gangguan mental.

Di Indonesia, kasus kekerasan terhadap anak sering terjadi. Berdasarkan data yang dirilis oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak Republik Indonesia (Kemen PPPA) pada 1 Januari – 19 Juni 2020 telah terjadi 3.087 kasus kekerasan terhadap anak, diantaranya 852 berupa kekerasan fisik, 768 dalam bentuk kekerasan psikis dan 1.848 kekerasan seksual. Selain itu, Catatan Tahunan (CATAHU) 2020 dari Komnas Perempuan melaporkan bahwa kekerasan terhadap perempuan masih cukup tinggi dengan presentase terbesar terjadi di ranah personal atau disebut Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) sebanyak 6.480 kasus dengan peringkat pertama yakni Kekerasan Terhadap Istri (KTI) sebesar 3.221 kasus (50%) (Komnas Perempuan, 2021). Data tersebut menjelaskan bahwa kerentanan anak-anak di Indonesia pada pengalaman traumatik begitu tinggi sejalan dengan penjelasan dari Boullier et.al (2018) bahwa seorang anak yang terpapar pada pengalaman kekerasan

kemungkinan dapat mengalami trauma yang serius di fase kehidupan selanjutnya.

Keluarga dan anggota terdekat memiliki peran yang penting dalam mencegah seorang anak terhindar dari peristiwa traumatik (Hatta, 2015). Hal ini tidak dapat terwujud jika terjadi disfungsi dalam keluarga (Boullier et.al, 2018). Ketidakmampuan keluarga dan figur lekat dalam mencegah anak dari peristiwa traumatik akan menghambat kemampuan anak yang berkaitan dengan keterampilan hidup saat memasuki usia dewasa (Nurhayati et al., 2021). Keterampilan hidup dapat berupa kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru, mengatur emosi hingga membangun hubungan interpersonal dengan kelompok sebayanya (Anggadewi, 2020). Keterampilan hidup tersebut menjadi modal penting bagi seorang anak saat harus tinggal di panti asuhan. Kondisi tersebut tidak berbeda dengan yang dialami oleh remaja yang tinggal di panti asuhan, Setiarini et al. (2021) menemukan bahwa anak yang tinggal di panti asuhan karena dititip oleh keluarga cenderung lebih menutup diri. Selain itu, tantangan yang sering dihadapi oleh remaja yang tinggal di panti asuhan adalah beradaptasi dengan lingkungan dan terlibat dalam kelompok pertemanan, kemampuan tersebut tidak hanya mempengaruhi kehidupan sosial dalam panti, namun juga berpengaruh pada adaptasi di lingkungan sosial yang lebih luas (Kumalasari et al., 2012).

¹ Universitas Ahmad Dahlan

*Korespondensi:

Nurdani Kiki Prastitir, Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan. Jl. Kapas No.10, Kota Yogyakarta
Email: kikinurdani1@gmail.com, faridahainur@yahoo.com

Trauma yang terjadi pada masa anak namun tidak mendapatkan penanganan yang tepat, dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang serius (Jansen et.al, 2016). Peristiwa traumatik yang terjadi pada masa anak akan berkembang menjadi trauma pada masa dewasa dengan persisten, dijelaskan oleh Zlotnick et.al (2008) bahwa dampak di masa dewasa dapat berupa gangguan panik, agoraphobia serta *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Selain itu, trauma yang terjadi pada masa anak juga berdampak pada penyakit kronis seperti kanker, penyakit jantung, diabetes hingga resiko penyakit berat lainnya (Boullier et.al, 2018; Kascakova et.al, 2020).

Konseling Gestalt memfokuskan pada perasaan-perasaan subjek, kesadaran atas sekarang, pesan-pesan tubuh, dan penghambat-penghambat kesadaran (Corey, 2014). Salah satu tujuan konseling gestalt adalah untuk merangsang individu mengembangkan kesadaran diri sepenuhnya, untuk memahami setiap detik, setiap menit pengalaman yang muncul (Trijayanti et al., 2019; Sari et al., 2019) membuktikan bahwa konseling gestalt dapat meningkatkan kesadaran pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). 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 et al., 2014).

Konseling gestalt memiliki beberapa teknik dalam psikoterapi dan salah satu yang sering digunakan adalah teknik *empty chair* atau “kursi kosong”. Teknik *empty chair* biasanya digunakan untuk membantu subjek dalam memecahkan konflik-konflik interpersonal, seperti kemarahan pada seseorang, merasa diperlakukan tidak adil, dan sebagainya. Ketidakseimbangan tersebut memunculkan konsep *self* yang terdistorsi atau adanya kesenjangan dalam diri individu. Menurut Perls et al. (1951) kesenjangan dalam diri individu dapat memunculkan kecemasan berupa *unfinished business* yang belum selesai. Melalui konseling gestalt dengan teknik *empty chair* subjek diajarkan untuk mampu berempati, mampu memahami konflik dalam dirinya dan menyelesaikannya (Dyastuti, 2012). Hal ini didukung dengan penelitian dari Romadhon et al. (2020) yang menunjukkan jika teknik *empty chair* dalam terapi gestalt dapat membantu seorang remaja melalui pengalaman trauma yang dirasakan.

Teknik *empty chair* sepenuhnya merupakan permainan dialog yang dilakukan oleh subjek pada *figure* tertentu atau sisi keperibadian tertentu yang dirasa mengganggu dirinya dan melanggengkan *unfinished business*. Pertentangan tersebut dikenal dengan istilah *top dog and underdog*. Subjek akan diminta untuk memilih seorang *figure* dan mengingat kembali kejadian traumatik yang pernah dialami, dihadapan subjek tersedia kursi kosong yang membantu subjek dalam memainkan dialog dengan *figure* yang dibayangkan (Corey, 2014). Proses terapi ini bergantung pada kesiapan subjek sepenuhnya, sehingga hasil yang diharapkan adalah subjek dapat menemukan *insight* dengan sendirinya dalam proses tersebut.

Merujuk dari penjelasan diatas maka diyakini bahwa terapi gestalt dengan teknik *empty chair* dapat efektif membantu

subjek dalam melalui dan menghadapi trauma yang pernah dirasakan pada masa anak. Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan keilmuan psikologi terutama dalam bidang psikologi klinis dan psikoterapi terutama dalam menghadapi subjek dengan *childhood trauma* (trauma masa anak).

Metode Assesmen

Metode Assesmen yang digunakan yaitu: (1) observasi individu di dua *setting* tempat yakni di panti asuhan dan selama mengikuti proses tes psikologi di ruang tes; (2) wawancara *autoanamnesa* dengan subjek dan *alloanamnesa* dengan beberapa *significant person* seperti paman subjek dengan tujuan memperoleh informasi yang berkaitan dengan latar belakang subjek serta sejarah pengasuhan. Berikutnya dengan orang-orang di Panti seperti pendamping kamar, teman dekat dan pekerja sosial panti dengan tujuan mendapatkan informasi perilaku dan kebiasaan subjek sehari-hari selama di Panti dan kaitannya dengan trauma yang dialami; (3) tes psikologi yang meliputi tes WAIS untuk mengetahui taraf inteligensi, tes grafis untuk mengetahui dinamika kepribadian dan trauma yang dialami subjek, dan tambahan tes SSCT untuk melihat pandangan subjek tentang orang-orang dalam kehidupannya terutama yang berperan pada trauma yang dirasakan.

Presentasi kasus

Subjek merupakan remaja perempuan berusia 17 tahun dan anak ketiga dari tiga bersaudara. Subjek saat ini menempuh pendidikan SMA dan menjalani kehidupan sebagai anak panti asuhan salah satu yayasan Islam. Keluhan awal datang dari salah satu pekerja sosial di panti yang sering mengamati perilaku subjek. Menurut pekerja sosial tersebut, subjek nampak berbeda dengan anak-anak panti lainnya karena lebih banyak menghabiskan waktu sendirian dan banyak melanggar aturan serta mengabaikan tugas harian sebagai anak panti tanpa ada perasaan bersalah. Berdasarkan keluhan tersebut, subjek kemudian di rekomendasikan untuk mendapatkan layanan konseling profesional.

Berdasarkan hasil observasi, subjek memiliki kondisi tubuh normal dengan postur tubuh kurus dan tinggi dibanding anak-anak seusianya di panti asuhan. Subjek memiliki minat yang tinggi pada aktivitas membaca dan menulis, hal ini begitu jelas terlihat saat bercerita mengenai tokoh fiksi dalam buku atau tulisannya, subjek tampak antusias dan berbicara dengan banyak. Sementara saat mulai berbicara tentang dirinya dan kehidupannya, subjek akan menjawab dengan singkat dan tidak menunjukkan minat yang besar. Dari hubungan sosial yang terlihat, subjek tidak memiliki hubungan yang dekat dengan teman-teman kamarnya maupun teman panti lainnya, subjek lebih sering terlihat duduk sendirian.

Berdasarkan hasil wawancara, subjek tidak memiliki kelekatan emosi yang dalam dengan anggota keluarga lainnya. Subjek bahkan kehilangan kontak dengan kakaknya yang pertama dan tidak mengetahui keberadaan kakaknya. Ayah dan ibu subjek meninggal saat subjek berusia 6 tahun, keduanya termasuk orangtua yang tidak begitu peduli pada kelahiran subjek dan menyerahkan pengasuhan sepenuhnya pada nenek. Subjek sejak kecil dirawat dan dibesarkan oleh nenek dan paman (adik dari ibu subjek). Proses pengasuhan

oleh nenek merupakan masa penting yang berperan pada trauma yang subjek alami. Selama proses pengasuhan bersama nenek hingga subjek berusia 12 tahun, subjek sering mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan berupa kekerasan verbal dan fisik dari nenek maupun paman.

Setelah nenek subjek meninggal, subjek kemudian didaftarkan ke panti asuhan oleh paman dengan pertimbangan biaya pendidikan dan perawatan. Awal masuk ke panti asuhan, subjek menunjukkan perilaku bermusuhan, pemberontakan dengan emosi yang meledak-ledak. Subjek mengancam akan membunuh temannya ketika sedang bertengkar, mengancam akan membunuh dirinya sendiri sambil teriak-teriak di hadapan banyak orang, sering bolos dari sekolah dan tampak memiliki dunianya sendiri, serta tidak menunjukkan ketertarikan dalam hubungan sosial dengan teman sebayanya. Semua perilaku tersebut muncul ketika subjek berada di lingkungan baru yaitu panti asuhan.

Sejak kecil, subjek tidak mengenal dan mengetahui dengan baik orangtua biologisnya karena pengasuhan sepenuhnya bersama nenek. Subjek mengatakan bahwa dirinya cukup sering mendapatkan perlakuan kasar dari paman dan nenek pada masa anak-anak, hanya karena melakukan kesalahan kecil. Subjek tidak memiliki figur lekat dan tidak merasakan kasih sayang dari orang-orang sekitar, sehingga respon ataupun cara yang sering subjek tunjukkan saat kecil ketika menginginkan sesuatu adalah dengan menangis agar mendapatkan perhatian penuh, namun ternyata hal tersebut mendatangkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi dirinya.

Menyadari bahwa perilakunya yang sering menangis saat kecil untuk bisa mendapatkan perhatian dari Paman dan Nenek adalah sesuatu yang merepotkan, hal ini membuat subjek berakhir dengan sering menyalahkan dirinya sendiri karena menjadi anak yang merepotkan bagi paman dan nenek. Subjek tumbuh dan melalui masa remajanya dengan pikiran yang terus menyalahkan dirinya sendiri. Pikiran tersebut membuat subjek lebih senang menyendiri sambil membayangkan dunia imajinasi yang ideal dan menulisnya menjadi sebuah cerita fiksi. Selain itu, subjek juga memiliki ketakutan yang besar terhadap masa depannya dan takut jika tidak memiliki tempat untuk tinggal karena tidak memiliki keluarga untuk bergantung.

Informasi dari pihak panti asuhan menyatakan bahwa subjek termasuk anak yang cukup unik dan sulit dipahami. Subjek sengaja menggunakan kaca mata hitam dan lipstick berwarna merah saat berangkat ke sekolah, menggunakan tas ransel dengan motif dan bentuk seperti milik anak TK ataupun menggunakan sepatu *heels*. Setiap kali subjek melakukan hal tersebut, pengurus panti akan memanggil dan memberi nasihat, subjek akan mendengar dengan seksama namun akan mengulanginya lagi beberapa waktu kemudian. Setiap pagi, subjek juga harus dibangunkan dengan keras dan selalu paling terakhir bangun untuk mandi dan bersiap ke sekolah. Awal-awal masuk ke panti asuhan, subjek tidak memiliki emosi yang stabil, ketika ada temannya yang membuat dirinya marah atau tersinggung, subjek akan menunjukkan perilaku agresif dengan marah-marah, membanting barang, pintu, bahkan mengancam bunuh diri sambil memegang pisau di hadapan banyak orang. Kebutuhan subjek terhadap perhatian dan kasih sayang yang tidak pernah dirasakan membuat subjek

cenderung menunjukkan perilaku yang unik untuk dapat dilihat oleh orang-orang di sekitarnya.

Paman subjek menyatakan bahwa subjek termasuk anak yang tidak direncanakan oleh kedua orang tuanya. Subjek memiliki hubungan yang dekat dengan nenek dan cukup terpukul saat nenek meninggal. Subjek menjadi penyendiri dan tidak memiliki banyak teman karena nenek yang sering melarang subjek untuk keluar dan bermain dengan yang lain. Paman subjek memberikan informasi yang juga berkaitan tentang perlakuan kasar yang pernah diberikan pada subjek namun menganggapnya sebagai sebuah disiplin yang biasa saja, meskipun begitu Paman juga belum memiliki pengetahuan yang cukup untuk memahami bahwa tindakan tersebut berdampak pada trauma yang subjek alami.

Berdasarkan hasil tes WAIS, subjek termasuk dalam kategori rata-rata. Subjek memiliki kecerdasan verbal yang lebih menonjol dan hal tersebut juga tampak pada kemampuannya dalam bercerita. Meskipun begitu, subjek belum dapat memaksimalkan fungsi kognitifnya dengan baik karena cenderung menekankan pikirannya pada dunia harapan dan imajinasi-imajinasi yang dibangun. Pada taraf tertentu, subjek bahkan merasa bahwa imajinasinya terasa seperti kenyataan. Secara emosi subjek pada dasarnya merupakan individu yang memiliki suasana hati yang hidup dan menyenangkan. Hanya saja, kebutuhan subjek pada kasih sayang yang begitu besar namun tidak terpenuhi membuat subjek sering melampiaskannya dengan membuat cerita fiktif tentang kehidupannya. Subjek juga dipenuhi dengan perasaan bersalah akan masa kecilnya dan ingin untuk kembali memperbaikinya agar mendapatkan kasih sayang. Kondisi emosional subjek yang tidak stabil membuat subjek cenderung sulit dalam membangun hubungan sosialnya dengan *peer group* dan berakhir menjadi penyendiri.

Situasi yang subjek alami dimunculkan karena adanya pertahanan diri subjek pada perasaan bersalahnya pada keadaan yang tidak dapat diubah seperti ketika mengingat masa kecil, subjek akan mengatakan seandainya dirinya dapat kembali dan mengubah perilakunya mungkin dirinya akan mendapatkan perhatian dan kasih sayang yang cukup. *Mode of defense* yang subjek lakukan merupakan reaksi dari hubungan antara *underdog* dan *topdog* yang inkongruen satu sama lain (Corey, 2014).

Reaksi psikologis yang subjek tunjukkan besar dipengaruhi oleh trauma masa anak dan memunculkan perasaan ditolak dan pengabaian. Subjek memiliki *unfinished business* yang berkaitan dengan perasaan terabaikan dan kurangnya kasih sayang dari keluarga terdekat. Situasi ini dimunculkan dalam konflik-konflik dasar yang dialami subjek sejak masa kecil seperti tidak memiliki hubungan keluarga yang dekat dan hangat satu sama lain membuat subjek terus mencarinya dari lingkungan. Konflik tersebut menjadi sulit bagi subjek untuk dapat memproses dan memahaminya sehingga dimunculkan oleh perasaan bersalah dan menyesal yang besar. Kondisi tersebut subjek utamakan sebagai upaya menutupi adanya perasaan-perasaan lain seperti marah, kecewa dan sedih yang subjek rasakan pada orang terdekatnya (Nenek dan Paman).

Konseling Gestalt memfokuskan pada perasaan-perasaan subjek, kesadaran atas sekarang, pesan-pesan tubuh, dan penghambat-penghambat kesadaran (Corey, 2014). Salah satu tujuan konseling gestalt adalah untuk merangsang subjek mengembangkan kesadaran mereka sepenuhnya,

untuk memahami setiap detik, setiap menit pengalaman yang muncul (Trijayanti et al., 2019). 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 konflik dalam dirinya dan menyelesaikannya (Dyastuti, 2012).

Diagnosis dan prognosis

Diagnosis

Secara klinis, kasus subjek dalam PPDGJ III memenuhi kriteria pada gangguan tingkah laku tak berkelompok (F91.1) berdasarkan hasil asesmen. Adapun kriteria diagnosis dilihat dari simptom temuannya seperti tiadanya keterpaduan yang efektif dengan kelompok sebaya, dikucilkan atau mendapat penolakan dari lingkungan sekitar. Tidak memiliki hubungan yang langgeng dengan individu seusianya. Menunjukkan perilaku agresif seperti mengancam, perbuatan kasar, sikap tidak mau kerja sama. Membangkang, menentang, merusak (membolos dari sekolah dan meluapkan tantrum yang tidak biasa). Taraf keberfungsian subjek berdasarkan *Global Assessment Function* (GAF) berada pada kategori 70-61 yaitu subjek mengalami beberapa gejala ringan dan menetap, disabilitas fungsi secara umum masih baik.

Prognosis

Terapis memprediksi keberfungsian subjek setelah diberi terapi adalah *Dubia et bonam* (baik) berdasarkan beberapa pertimbangan diantaranya adalah secara kognitif subjek mampu untuk menemukan insight ketika didorong untuk berpikir reflektif, subjek bersikap kooperatif untuk menjalani semua proses asesmen meskipun status subjek merupakan klien yang dirujuk oleh pihak ketiga yaitu pengurus panti asuhan, dan yang terakhir adalah subjek memiliki dukungan sosial yang baik dari pengurus-pengurus panti.

Intervensi

Fokus utama dari proses intervensi adalah menguraikan *unfinished business* subjek berupa perasaan terabaikan dan kecewa yang diperoleh dari trauma masa anaknya serta perasaan menyalahkan dirinya saat usia anak atas sikapnya yang merepotkan neneknya. Oleh sebab itu, tujuan intervensi ini adalah membantu subjek menghadapi situasi traumatik masa anak dan konflik dalam dirinya serta menerima peristiwa tersebut dan memaafkan dirinya sendiri. Dyastuti (2012) mengemukakan bahwa teknik *empty chair* dalam terapi gestalt digunakan untuk membantu subjek dalam memecahkan konflik-konflik interpersonal, seperti kemarahan pada seseorang, merasa diperlakukan tidak adil, dan sebagainya.

Sesi I: Penyampaian hasil asesmen dan teknik intervensi . Sesi pertama dimulai dengan penyampaian hasil asesmen kepada pengurus panti yang saat ini memiliki tanggung jawab terhadap subjek. Penjelasan mengenai hasil asesmen disampaikan pada pengurus panti asuhan yang bertanggung jawab sebagai wali dari subjek. Pengurus diberi penjelasan

mengenai dinamika keperibadian subjek yang besar dan bertumbuh dalam keluarga yang tidak utuh serta dari hubungan pernikahan yang penuh dengan konflik. Selain itu, subjek juga mendapatkan beberapa kekerasan baik verbal dan perilaku dari paman dan nenek.

Subjek tidak mendapatkan kasih sayang secara utuh dan penuh dari lingkungan terdekatnya, hal itu kemudian membuat subjek sering menunjukkan perilaku yang berkebalikan agar dapat merasakan diberi perhatian oleh pengurus panti. Hasil dari sesi ini, pengurus dapat memahami permasalahan psikologis yang dialami oleh subjek dan pengurus berkeinginan untuk dapat bersikap empati pada apa yang dihadapi subjek. Kemudian dilanjutkan dengan sesi kedua yakni menjelaskan tentang rencana dan proses intervensi yang akan diberikan. Hasilnya pengurus memahami tujuan dari intervensi dan teknik yang digunakan dalam rencana proses intervensi serta bersikap kooperatif dengan proses intervensi yang akan dilakukan.

Sesi II: Pelaksanaan terapi empty chair . Sesi ini dilakukan pada pertemuan berikutnya. Sebelum memulai, subjek diajak untuk rileks dengan mengatur pernapasan, setelah itu subjek diberikan dorongan untuk dapat bercerita tentang peristiwa yang paling diingat dan tidak menyenangkan lalu siapa saja yang terlibat pada peristiwa tersebut. Subjek bercerita dengan posisi bersandar pada kursi dan sesekali menunduk. Subjek bercerita tentang beberapa peristiwa yang dirinya dipukul oleh paman dengan gulungan kertas atau dicubit. Peristiwa lainnya yang melibatkan nenek adalah saat dirinya dibentak dan dimarahi oleh nenek karena merengek untuk dibelikan rautan. Selain nenek dan paman, subjek juga menyebut nama salah satu teman yang ada di panti, subjek mengatakan bahwa sebelumnya mereka berdua berteman dekat, namun saat ini tidak lagi berteman dekat. Ada beberapa perkataan dan peristiwa yang subjek merasa sangat tersinggung dan sakit oeh perkataan temannya tersebut.

Selanjutnya, penataan kursi dibentuk tiga yang saling berhadapan dan melingkar dihadapan subjek. Subjek diminta untuk menunjukkan dimana subjek membayangkan posisi duduk dari nenek, paman dan temannya. Selanjutnya subjek disampaikan bahwa dirinya akan memulai bermain dialog dan peran dengan peristiwa yang melibatkan neneknya. Subjek menutup mata dan mulai mengatur napas sambil mengingat peristiwa dirinya dimarahi dan dibentak oleh nenek, lalu memulai adegan dirinya yang merengek dan meminta dibelikan rautan. Subjek memerankan menjadi nenek dan menjadi dirinya, dibagian akhir subjek memerankan menjadi nenek dan mengucapkan kalimat yang ingin didengar oleh dirinya pada saat situasi tersebut "*Iya, nenek minta maaf ya kalau bikin kamu sedih dan nenek tidak bermaksud membuat kamu merasa sedih*".

Setelah melakukan dialog peran dengan nenek, subjek diajak untuk beristirahat sebentar untuk menenangkan diri dan membiarkan dirinya memproses emosi yang dirasakan saat itu. Dialog peran akan dilanjutkan ketika subjek mengatakan bahwa dirinya siap untuk melanjutkan pada orang berikutnya. Selama proses berlangsung, subjek juga dipastikan tetap merasa nyaman dan subjek memiliki kebebasan jika akan menunda pada sesi berikutnya, namun subjek mengatakan bahwa dirinya ingin melakukan dialog peran semuanya di hari yang sama.

Berikutnya, subjek diajak untuk melakukan dialog dengan paman pada situasi traumatik yang pernah dirasakannya dahulu. Subjek mengingat kejadian dirinya dipukul dengan gulungan kertas karena susah diminta untuk segera mandi oleh paman. Pada bagian akhir, subjek juga berperan menyampaikan kalimat yang ingin sekali didengar pada saat itu dari pamannya untuk menenangkan perasaan sedih dan tidak berdayanya. *“Iya, paman juga minta maaf ya karena udah mukul dan bikin badan kamu sakit, paman gak akan ulangi lagi. Itu paman lakuin karena pengen kamu segera berangkat ke sekolah biar tidak terlambat”*.

Pada bagian terakhir dialog peran, subjek kemudian menghadirkan peristiwa yang melibatkan teman pantinya. Subjek mengingat kejadian saat temannya memberi komentar tentang cara subjek berpenampilan ke sekolah pada teman-teman yang lain tentang caranya menggunakan kaca mata hitam dan *lipstick*. Pada dialog peran ini, subjek menggunakan bahasa yang lebih santai karena berperan sebagai dirinya dan teman seusianya, di bagian terakhir setelah melakukan konfrontasi, subjek juga menyampaikan perasaannya yang terluka saat mendapatkan komentar tidak menyenangkan dan sebagai temannya subjek juga menutup dengan menyampaikan permintaan maaf karena melukai perasaannya. *“Iya, aku minta maaf kalau begitu. Iya, aku tidak begitu lagi lain kali”*

Setelah semua dialog peran berakhir, subjek diajak untuk bercerita dan memproses emosi yang dirasakan. Subjek mengatakan bahwa dirinya merasa legah karena telah mendengar kalimat yang ingin didengar pada situasi mengancam tersebut. Subjek juga mengatakan bahwa dirinya yang masih kecil memang tidak memiliki daya untuk dapat melawan dan hanya mengekspresikan apa yang diinginkan, meskipun saat dipikirkan pada usia saat ini, subjek sendiri merasa dirinya dulu berlebihan. Namun dirinya tidak bersalah atas apa yang dirinya dapatkan dari paman dan nenek.

Sesi III: monitoring . Sesi ketiga adalah melakukan *monitoring* yang dijelaskan pada pengasuh panti yang bertugas mendampingi proses subjek dalam pendampingan psikologis. Adapun bentuk *monitoring* yang diberikan adalah aktivitas jurnaling. Hal ini dimaksudkan sebagai latihan subjek untuk dapat menyadari emosinya dan sebagai bentuk lanjutan dari terapi *empty chair* yang sudah diberikan. Hobi menulis subjek dapat digunakan pada latihan ini sehingga hal tersebut tidak akan sulit dilakukan oleh subjek. Subjek dapat menulis jurnaling selama dua minggu libur di rumah dan menunjukkan *progress* dengan ikut terlibat pada kegiatan domestik di rumah, seperti mencuci baju secara berkala, membersihkan tempat tidur setelah bangun, membantu membersihkan rumah, mengikuti paman mengunjungi saudara dan tetangga pada momen Idul Fitri.

Sesi IV: Evaluasi dan terminasi .Sesi terakhir yaitu melakukan evaluasi secara keseluruhan proses yang telah dilakukan. Disadari bahwa proses terapeutik merupakan proses yang melibatkan semua aspek dalam kehidupan subjek termasuk figur-figur yang memiliki pengaruh pada kehidupan subjek. Hal ini yang membuat terapis menyadari bahwa respon dan reaksi yang ditunjukkan oleh pengurus panti memiliki dampak pada perilaku subjek. Sehingga pada proses evaluasi ini lebih ditekankan pada pengurus untuk dapat kooperatif dalam proses terapi dengan memahami masalah

subjek secara utuh dan penyebab munculnya perilaku agresif, tidak disiplin ataupun menentang merupakan bagian dari perjalanan trauma yang pernah dirasakan oleh subjek pada masa anak. Perlakuan yang diterima oleh subjek dapat berkemungkinan membuat subjek semakin mempertahankan perilakunya karena merasa tertekan. Berdasarkan hal tersebut, pada setiap pertemuan, pengurus diberikan edukasi dalam memahami kondisi emosional dan perilaku-perilaku yang dimunculkan oleh subjek.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan intervensi dan *follow-up* yang telah dilakukan, hasil intervensi subjek sesuai dengan yang diharapkan yaitu adanya perubahan psikologis pada subjek serta pengurus panti sebagai figur terdekat subjek saat ini. Adapun bentuk perubahan yang ditunjukkan seperti penerimaan subjek pada kejadian trauma pada masa anaknya. Subjek sebelumnya secara terus menerus menyalahkakan dirinya sendiri namun setelah intervensi, subjek menyadari bahwa kekerasan yang diterima bukan karena kesalahan dirinya. Secara perlahan subjek juga menunjukkan perubahan perilaku ketika berada di rumah. Subjek yang sebelumnya tidak begitu peduli pada disiplin diri dan sering berkonflik dengan paman setelah intervensi menunjukkan perubahan seperti membantu pekerjaan rumah, membersihkan kamar tidurnya sendiri serta ikut berkunjung ke rumah saudara dan tetangga bersama dengan paman.

Pembahasan

Trauma pada masa anak kemungkinan berkembang menjadi gangguan psikologis berat di masa depan dan mempengaruhi fungsi hidup seorang anak dalam melewati masa-masa perkembangannya. Nurhayati et al. (2021) membuktikan hal tersebut dengan menemukan korelasi antara trauma masa anak dan perilaku agresif. Hasil penelitiannya menjelaskan bahwa anak-anak yang mengalami trauma cenderung memiliki perilaku agresif yang tinggi. Sejalan dengan itu, Anggadewi (2020) menemukan dampak psikologis dari bentuk trauma yang beragam. Trauma akibat kekerasan fisik dan seksual sebesar 27,5% dan trauma akibat kekerasan emosional (22,5%). Adapun bentuk dampak psikologis yang paling banyak dikeluhkan berupa kecemasan, agresivitas, mudah mengalami emosi negatif hingga bermasalah dengan relasi sosial.

Dampak psikologis yang semakin mengkhawatirkan adalah adanya potensi pada gangguan psikologi berat seperti yang ditemukan oleh Makhmudah (2019) bahwa trauma masa anak memiliki hubungan dengan *Psychotic Life Experience* (PLE) pada masa remaja, Zlotnick et.al (2008) menjelaskan hal yang sama bahwa seorang anak yang menghadapi kejadian traumatik memiliki potensi yang besar pada berbagai macam gangguan psikologis seperti mengalami gangguan panik di sepanjang hidupnya, agoraphobia hingga *post traumatic disorder* (PTSD) ketika dewasa. Sementara itu, Jansen et.al (2016) juga menambahkan bahwa dampak psikologis dari trauma berkaitan dengan gangguan mood hingga gangguan bipolar ketika masa dewasa.

Seorang anak yang mengalami trauma seringkali melihat dirinya sebagai manusia yang tidak bernilai dan kehilangan tujuan dalam melalui kehidupannya di masa remaja. Terapi gestalt selain dikenal sebagai bentuk psikoterapi yang berfungsi untuk membantu individu dalam menghadapi pengalaman traumatik, juga dapat berfungsi menurunkan gejala dari gangguan psikologis yang diakibatkan oleh trauma masa anak. Ali et.al (2020) menunjukkan efektivitas terapi gestalt dalam menurunkan gejala stres, kecemasan dan depresi pada perempuan usia dewasa awal yang mengalami pengalaman traumatik akibat perang. Romadhon et al. (2020) juga membuktikan efektivitas terapi gestalt dalam konseling dengan remaja yang mengalami trauma pada perceraian orang tua, hasil penelitian mengungkapkan bahwa terapi gestalt dengan teknik *empty chair* membantu subjek dalam mengatasi emosi negatif dari trauma yang dirasakan dahulu, sehingga dapat kembali berfungsi membangun hubungan interpersonal dengan keluarga maupun dengan kelompok sebaya. Penemuan ini sejalan dengan penjelasan dari

Saliha (2018) bahwa terapi gestalt dapat berfungsi dengan baik karena terapi gestalt memungkinkan anak memperoleh kesadaran penuh untuk memulihkan kondisi psikologis akibat trauma serta mencegah terjadinya trauma akut. (Copley et.al, 2020) menjelaskan bahwa terapi gestalt dapat efektif terutama pada kasus trauma masa anak karena tujuan dari terapi gestalt sendiri adalah mendorong individu untuk menemukan makna hidup setelah pengalaman traumatik yang dialami. Teknik tersebut digunakan dengan mengajak individu melihat kembali pengalaman traumatik tersebut dan melakukan refleksi melalui dialog hingga dapat merasakan serta menemukan kembali nilai hidupnya.

Simpulan

Dari hasil integrasi data dan proses intervensi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terapi gestalt dengan teknik *empty chair* yang telah dilakukan, efektif diterapkan pada remaja yang mengalami trauma pada masa anak. Subjek dapat menerima kejadian traumatis yang berkaitan dengan perasaan menyalahkan diri sendiri yang muncul karena terabaikan dan kebutuhan akan kasih sayang. Subjek diajak untuk melakukan refleksi pada pengalaman trauma, mengurangi perasaan bersalah melalui kesadaran yang ditemukan lewat dialog *empty chair*.

Referensi

- Ali, N., & Cerkez, Y. (2020). The effects of group counseling with gestalt therapy in reducing depression, anxiety and stress among traumatized people. *Revista de Cercetare Si Interventie Sociala*, 71, 343–359. <https://doi.org/10.33788/rcis.71.21>
- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak Pada Remaja. *Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak - Kanak Dan Remaja*, 2(2), 1–7.
- Boullier, M., & Blair, M. (2018). Adverse childhood experiences. *Paediatrics and Child Health (United Kingdom)*, 28(3), 132–137. <https://doi.org/10.1016/j.paed.2017.12.008>
- Center For Child Trauma Assesment, S. and I. (2023). What Is Child Trauma. Northwestern University Retrieved from <https://cctasi.northwestern.edu/child-trauma/>
- Copley, L., & Carney, J. (2020). Using Gestalt Techniques to Promote Meaning Making in Trauma Survivors. *Journal of Humanistic Counseling*, 59(3), 201–218. <https://doi.org/10.1002/johc.12145>
- Corey, G. (2014). *Teori Praktik Konseling dan Psikoterapi (Ketujuh)*. Bandung: Refika Aditama.
- 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). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v1i1.1076>
- Hatta, K. (2015). Peran Orangtua Dalam Proses Pemulihan Trauma Anak. *Gender Equality: Internasional Journal of Child and Gender Studies*, 1(2), 57–74. <http://dx.doi.org/10.22373/equality.v1i2.790>
- Jansen, K., Cardoso, T. A., Fries, G. R., Branco, J. C., Silva, R. A., Kauer-Sant' Anna, M., ... Magalhaes, P. V. S. (2016). Childhood trauma, family history, and their association with mood disorders in early adulthood. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 134(4), 281–286. <https://doi.org/10.1111/acps.12551>
- Kascakova, N., Furstova, J., Hasto, J., Geckova, A. M., & Tavel, P. (2020). The unholy trinity: Childhood trauma, adulthood anxiety, and long-term pain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph17020414>
- Komnas Perempuan. (2021). CATAHU 2020 Komnas Perempuan: Lembar Fakta dan Poin Kunci (5 Maret 2021). Retrieved from <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/catahu-2020-komnas-perempuan-lembar-fakta-dan-poin-kunci-5-maret-2021>
- Kumalasari, F., & Ahyani, N. L. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1, 19–28.
- Makhmudah, S. (2019). *Hubungan antara Trauma Masa Anak, Stres, dan Dukungan Sosial terhadap Psychotic Like Experience (PLE) Remaja*. Universitas Gadjah Mada. Thesis Magister Psikologi Profesi. Retrieved from <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/182913>
- Nurhayati, N., & Budi Setyani, I. G. A. W. (2021). Trauma Masa Anak-Anak Dan Perilaku Agresi. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(3), 164. <https://doi.org/10.24014/pib.v2i3.13917>
- Perls, F., Hefferline, G., & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy. Six Keys Approaches to Counseling and Therapy*, 64, 19–313. Retrieved from https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=4nF5u3kR-IQC&oi=fnd&pg=PA142&dq=Perls+1996+gestalt+therapy&ots=UdVdTHbbZ0&sig=1kwdcH66sWSqo5oxdeP-.0-RzJg&redir_esc=y#v=onepage&q=Perls1996gestalttherapy&f=false
- Romadhon, A. F., & Sanyata, S. (2020). Implementation of Gestalt Therapy in Counseling to Overcome Parental Divorce Trauma in Adolescents. *Atlantis Press*. 462(Isgc 2019), 171–177. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200814.037>
- Saliha, E. A. E. (2018). Penerapan therapy gestalt dalam mengatasi trauma pada korban child trafficking. *1st ASEAN School Counselor Conference on ...*, 39–46. Retrieved from https://www.gci.or.id/proceedings/view_article/161/3/ascc-2017%0Ahttps://www.gci.or.id/assets/papers/ascc-2017-161.pdf
- Sari, N., Rosra, M., & Mayasari, S. (2019). Penggunaan Konseling Gestalt Untuk Meningkatkan Self Awareness Siswa. *ALIBKIN. Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1).

- Setiarini, M., & Stevanus, K. (2021). Dinamika Psikologis Remaja Di Panti Asuhan: Studi Fenomenologi. *DIEGESIS: Jurnal Teologi Kharismatika*, 4(1), 10–20. <https://doi.org/10.53547/diegesis.v4i1.90>
- Supriadi, Agus, G., Suarni, Ketut, N., Arum, & W.M.P, D. (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).
- 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. <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i1.302>
- Zlotnick, C., Johnson, J., Kohn, R., Vicente, B., Rioseco, P., & Saldivia, S. (2008). Childhood trauma, trauma in adulthood, and psychiatric diagnoses: results from a community sample. *Comprehensive Psychiatry*, 49(2), 163–169. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2007.08.007>