

FILSAFAT DASAR

Filsafat dasar tentang hakekat manusia yang menjadi pegangan dalam menyelenggarakan konseling maupun analisis masalah klien

- Manusia itu merupakan kesatuan, keterpaduan dari berbagai elemen.
- Manusia merupakan bagian dari lingkungannya dan ia tidak akan bisa dimengerti apabila dilepaskan pandangan kita dari lingkungannya itu.
- Manusia memilih bagaimana caranya merespon terhadap perangsang internal maupun perangsang eksternal.
- Manusia mempunyai potensi untuk sepenuh – penuhnya menyadari sensasinya(rasa badannya), pikirannya, emosinya, dan persepsinya.
- Manusia dapat membuat pilihan – pilihan karena manusia menyadari sensasinya, pikirannya dan emosinya, dan manusia yang berbahagia adalah yang menyadari ketiga hal ini.
- Manusia mempunyai kemampuan untuk mengurus dirinya sendiri secara efektif.
- Manusia tidak dapat mengalami masa lalunya atau masa depannya, manusia hanya dapat melalui masa sekarangnya, dan masa sekarang selalu tidak akan pernah terulang.
- Manusia pada dasarnya dikatakan bagus, ya juga tidak bagus, dikatakan jelek ya juga tidak jelek, dengan demikian jangan menghebat – hebatkan manusia dan jangan pula menjelek – jelekkan manusia itu.

KONSEP DASAR KONSELING GESTALT



Suatu
Dorongan
Pokok

Perkembangan
kepribadian

Keberadaan
Individu

TEORI KEPRIBADIAN KONSELING GESTALT

Pendekatan konseling ini berpandangan bahwa manusia dalam kehidupannya selalu aktif sebagai suatu keseluruhan. Setiap individu bukan semata – mata merupakan penjumlahan dari bagian – bagian organ – organ seperti hati, jantung, otak, dan sebagainya, melainkan merupakan suatu koordinasi semua bagian tersebut.



HAKIKAT MANUSIA MENURUT PENDEKATAN KONSELING GESTALT

- Tidak dapat dipahami, kecuali dalam keseluruhan konteksnya
- Merupakan bagian dari lingkungannya dan hanya dapat dipahami dalam kaitannya dengan lingkungannya itu
- Actor bukan reactor
- Berpotensi untuk menyadari sepenuhnya sensasi, emosi, persepsi, dan pemikirannya
- Dapat memilih secara sadar dan bertanggungjawab, mampu mengatur dan mengarahkan hidupnya secara efektif.

TUJUAN KONSELING GESTALT

- ⦿ Membantu klien agar dapat memperoleh kesadaran pribadi, memahami kenyataan atau realitas yang ada, serta mendapatkan pemahaman (insight) secara penuh.
- ⦿ Membantu klien menuju pencapaian keterpaduan (integrasi) kepribadian yang dimilikinya.
- ⦿ Mengentaskan klien dari kondisinya yang tergantung pada pertimbangan orang lain, ke mengatur diri sendiri.
- ⦿ Meningkatkan kesadaran individual, agar klien dapat bertindak laku menurut prinsip – prinsip Gestalt, semua situasi bermasalah yang muncul dan selalu akan muncul, dapat diatasi dengan baik.

PROSES DAN TEKNIK KONSELING GESTALT

Dalam proses konseling, peranan konselor yang utama dalam hal ini adalah sebagai katalisator atau penghubung yang aktif dan menghidupkan, dimana dia berperan sebagai penghubung antara diri klien sendiri dan lingkungannya dan antara self dan self image klien.

Teknik-teknik umum Konseling Gestalt

- ❖ Pengawalan konseling
- ❖ Memfrustasikan klien
- ❖ Mengarahkan klien untuk mengalami sendiri

Delapan jenis teknik khusus apabila konselor berkehendak menggunakan pendekatan konseling Gestalt yaitu:

- ⊙ Klien diarahkan untuk menggunakan kata ganti orang
- ⊙ Mengubah kalimat pertanyaan menjadi kalimat pernyataan
- ⊙ Latihan saya bertanggung jawab.
- ⊙ Membagi kesedihan dengan cara melakukan refleksi perasaan.
- ⊙ Melakukan permainan proyeksi
- ⊙ Konselor menyatakan penghargaan terhadap hal-hal yang cocok dikemukakan klien dan ketidaksukaan terhadap sesuatu yang tidak cocok.
- ⊙ Permainan kebalikan
- ⊙ Permainan dialog

Tahap – tahap penyelenggaraan konseling dengan menggunakan model konseling Gestalt

1 Konselor mengembangkan pertemuan konseling, agar tercapai situasi yang memungkinkan perubahan – perubahan yang diharapkan pada klien.

2 Konselor berusaha meyakinkan dan mengkondisikan klien untuk mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi klien

3 Konselor mendorong klien untuk mengatakan perasaan – perasaannya pada saat ini

4 Setelah klien memperoleh pemahaman dan kesadaran tentang pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya, konselor mengatakan klien memasuki fase akhir konseling.

KARAKTERISTIK DAN APLIKASI KONSELING GESTALT

- ◉ Penekanan pada tanggung jawab klien.
- ◉ Berorientasi pada masa sekarang dan di sini.
- ◉ Berorientasi eksperiensial
- ◉ Konseling Gestalt memahami manusia sebagai wujud dari keseluruhan, dan manusia itu mampu mengatur diri sendiri.
- ◉ Masalah – masalah yang dialami manusia
- ◉ Tugas konseling adalah mengembalikan kemampuan klien untuk betul – betul menyadari diri sendiri dan lingkungan.
- ◉ Konseling Gestalt dapat diaplikasikan pada masalah – masalah kecenderungan keluarannya individu dari dunia di sekitarnya.

TINGKAH LAKU YANG SALAH

Ciri – ciri tingkah laku bermasalah pada individu meliputi:

- ❖ Terjadi pertentangan antara keberadaan social dan biologis.
- ❖ Individu mengintegrasikan pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya
- ❖ Mengalami gap/kesenjangan sekarang dan yang akandatang.
- ❖ Melarikan diri dari kenyataan yang harus dihadapi.

Spectrum tingkah laku bermasalah pada individu meliputi:

- Kepribadian kaku.
- Tidak mau bebas bertanggung jawab, ingin tetap tergantung.
- Menolak berhubungan dengan lingkungan.
- Memelihara unfinished business.
- Menolak kebutuhan diri sendiri.
- Melihat diri sendiri dalam kontinum hitam putih.



KESIMPULAN

Pandangan Gestalt adalah bahwa individu memiliki kesanggupan memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu.

Disebabkan oleh masalah–masalah tertentu dalam perkembangannya, individu membentuk berbagai cara menghindari masalah dan karenanya, menemui jalan buntu dalam pertumbuhan pribadinya. Terapi menyajikan intervensi dan tantangan yang diperlukan, yang bisa membantu individu memperoleh pengetahuan dan kesadaran sambil melangkah menuju pemandu dan pertumbuhan. Dengan mengakui dan mengalami penghambat – penghambat itu akan meningkat sehingga dia kemudian bisa mengumpulkan kekuatan guna mencapai keberadaan yang lebih otentik dan vital.

Pendekatan konseling ini berpandangan bahwa manusia dalam kehidupannya selalu aktif sebagai suatu keseluruhan.



