

pengalaman yang sedang dialami dan dunia sekitarnya. Gestalt berpendapat bahwa individu memiliki masalah karena menghindari masalah. Oleh karena itu pendekatan Gestalt mempersiapkan individu dengan intervensi dan tantangan untuk membantu konseli mencapai integrasi diri dan menjadi lebih autentik.

Area yang paling penting yang harus diperhatikan dalam konseling menurut pendekatan ini adalah pemikiran dan perasaan yang individu alami pada saat sekarang. Perilaku normal dan sehat terjadi bila individu bertindak dan bereaksi sebagai organisme yang total, yaitu memiliki kesadaran pada pemikiran, perasaan dan tindakan pada masa sekarang. Banyak orang yang memisahkan kehidupannya dan berkonsentrasi serta memfokuskan perhatiannya pada poin-poin dan kejadian-kejadian tertentu dalam kehidupannya. Hal ini menyebabkan fragmentasi dalam diri yang dapat terlihat dari gaya hidup yang tidak efektif yang berakibat pada produktifitas yang rendah, bahkan membuat masalah pada kehidupan yang lebih serius. Pendekatan Gestalt berpendapat bahwa individu yang sehat secara mental adalah:

- 1) Individu yang dapat mempertahankan kesadaran tanpa di pecah oleh berbagai stimulasi dari lingkungan yang dapat mengganggu perhatian individu.

- 2) Individu yang dapat merasakan berbagai konflik pribadi dan frustrasi, tapi dengan kesadaran dan konsentrasi yang tinggi tanpa ada pencampuran dengan fantasi-fantasi.
- 3) Individu yang dapat membedakan konflik dan masalah yang dapat diselesaikan dan tidak dapat diselesaikan.
- 4) Individu yang dapat mengambil tanggung jawab atas hidupnya.
- 5) Individu yang dapat berfokus pada satu kebutuhan (*the figure*) pada satu waktu sambil menghubungkannya dengan kebutuhan yang lain (*the ground*), sehingga ketika kebutuhan itu terpenuhi, disebut juga Gestalt yang sudah lengkap.

Menurut Gestalt, individu menyebabkan dirinya terjerumus pada masalah-masalah tambahan karena tidak mengatasi kehidupan dengan baik pada kategori dibawah ini:

- 1) kurang kontak dengan lingkungan, yaitu individu menjadi kaku dan memutus hubungan antara dirinya dengan orang lain dan lingkungannya
- 2) *Confluence*, yaitu individu yang terlalu banyak memasukkan nilai-nilai lingkungan pada dirinya, sehingga ia kehilangan pijakan dirinya dan kemudian lingkungan yang mengontrol dirinya.
- 3) *Unfinished businnes*, yaitu orang yang memiliki kebutuhan yang tidak terpenuhi, perasaan yang tidak terekspresikan dan situasi

- g) Mengidentifikasi dan mengklarifikasikan kebutuhan-kebutuhan konseli dan tema-tema masalah yang muncul.
- h) Membuat prioritas dan kesimpulan diagnosis terhadap konseli.
- i) Mempertimbangkan isu-isu budaya dan isu-isu lainnya yang mempunyai perbedaan potensial antara konselor dan konseli serta mempengaruhi proses konseling.
- j) Konselor mempersiapkan rencana untuk menghadapi kondisi-kondisi dari konseli, seperti menyakiti diri sendiri, kemarahan yang berlebihan, dan sebagainya.
- k) Kerjasama dengan konseli untuk membuat rencana konseling.

2. Tahap Kedua (*clearing the ground*)

Pada tahap ini konseling berlanjut pada strategi-strategi yang lebih spesifik. Konseli mengeksplorasi berbagai introyeksi, berbagai modifikasi kontak yang dilakukan. Peran konselor adalah secara berkelanjutan mendorong dan membangkitkan keberanian konseli mengungkapkan ekspresi pengalaman dan emosi-emosi dalam rangka katarsis dan menawarkan konseli untuk melakukan berbagai eksperimentasi untuk meningkatkan kesadarannya, tanggung jawabnya, dan memahami pribadinya, adapun proses tahap ini meliputi:

- a) Mengeksplorasi introyeksi-introyeksi dan modifikasi kontak.
- b) Mengatasi urusan yang tidak selesai.
- c) Mendukung ekspresi-ekspresi konseli.

- d) Melakukan eksperimentasi perilaku baru dan memperluas pilihan-pilihan bagi konseli.
- e) Terlibat secara terus menerus hubungan yang dialogis.

3. Tahap ke Tiga (*the existential encounter*)

Pada tahap ini ditandai dengan aktifitas yang dilakukan konseli dengan mengeksplorasi masalahnya secara mendalam dan membuat perubahan-perubahan yang cukup signifikan. Tahap ini merupakan fase tersulit karena pada tahap ini konseli menghadapi kecemasannya sendiri, ketidak pastian dan ketakutan-ketakutan yang selama ini terpendam dalam diri. Selain itu konseli menghadapi perasaan terancam yang kuat disertai dengan perasaan kehilangan harapan hidup yang lebih mapan. Pada fase ini konselor memberikan dukungan dan motifasi berusaha memberikan keyakinan ketika konseli cemas dan ragu-ragu menghadapi masalahnya. Pada tahap ini terdapat beberapa langkah yaitu:

- a) Menghadapi hal-hal yang tidak diketahui dan mempercayai regulasi diri organismik konseli untuk berkembang.
- b) Memiliki kembali bagian dari diri konseli yang tadinya hilang dan tidak diketahui.
- c) Membuat suatu keputusan eksistensial untuk hidup dan terus berjalan.

