BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Bermain Game Online

Untuk mempermudah pembahasan skripsi, dalam hal ini akan diberikan gambaran bagaimana itu bermain dan pengertian dari game online.

1. Bermain

   a. Pengertian

   Menurut Huizinga, bermain merupakan tindakan atau kesibukan sukarela yang dilakukan dalam batas-batas tempat dan waktu, berdasarkan aturan-aturan yang mengikat akan tetapi dilakukan dengan sukarela yang memiliki tujuan untu menyenangkan diri sendiri.[1]

   Menurut Elizabeth B.Hurlock bermain merupakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkanya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir yang dilakukan dengan sukarela dan tidak ada paksaan atau tekanan dari luar kewajiban.[2]

   Game atau permainan merupakan bagian dari bermain dan bagian dari permainan yang keduanya saling berkaitan. Permainan merupakan kegiatan yang komplek yang didalamnya terdapat beberapa aturan, pemain, dan budaya. Didalam permainan biasanya terdapat konflik berupa rekayasa atau buatan. Selain itu dalam permainan juga terdapat aturan yang bertujuan untuk membatasi perilaku pemain dalam mendominasi suatu permainan.

   a. Tahapan dalam bermain

   Bermain dalam psikologi perkembangan memiliki 4 tahapan, yaitu ;[3]

   1) Tahap Eksplorasi Yaitu tahap dimana individu dalam usia 3 bulan mulai menggunakan indera penglihatanya dan menggunakan secara acak untuk meraih

[1] Siti Rahayu Haditono, dkk., *Psikologi perkembangan pengantar dalam berbagai bagianya*, ed ke-16, hal 131-132
[2] Elizabeth B. Harlock, *Perkembangan Anak Jilid 1*, Hal 320
[3] Hurlock, *Perkembangan Anak Jilid* 1, Hal 324

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

setiap benda yang diarahkan kemudian diraih menggunakan tangan. Tahap selanjutnya menggunakan tangan dan kaki untuk merangkak atau berjalan dan mulai memperhatikan segala yang ada dalam jangkauan.

2) Tahap Permainan Dimulai pada usia 2-5 tahun. Setelah anak melalui tahap eksplorasi dalam dirinya, anak kemudian mulai membayangkan bahwa benda-benda disekitarnya hidup, dapat bergerak, dan berbicara ini terjadi pada usia 2-3 tahun pertama. Dengan semakin berkembangnya kecerdasan anak mereka tidak lagi menganggap benda mati sebagai sesuatu yang hidup dan mengurangi minatnya pada mainan. Melainkan lebih tertarik pada permainan yang tidak hanya bisa dimainkan secara individu tetapi membutuhkan orang lain.
3) Tahap Bermain terjadi pada anak masa usia sekolah, dalam tahap ini permainan yang dilakukan lebih beragam, terutama pada saat mereka sendirian, mereka cenderung mencari cara untuk dapat melakukan permainan yang bisa menghilangkan rasa bosan. Misalnya *Gatget, Online, PS,* dan permainan individu lainya. Tetapi dalam perkembangan saat ini permainan individu dapat dimainkan bersama orang lain meskipun tidak bertemu. Dalam hal ini biasanya anak cenderung mengajak anak lain untuk bergabung dalam permainan ini.
4) Tahap Melamun Semakin mendekati masa puber biasanya anak banyak kehilangan minatnya untuk bermain dan banyak digunakan untuk melamun. Hasilnya hal-hal yang berhubungan dengan *online* banyak lebih diminati dengan upaya untuk melampiaskan perasaanya dengan mencurahkan isi hati kedalam dunia maya (*update* status).

2. Game Online

Dalam laporan Hexavianto dikutip oleh Tri Wulandari dijelaskan bahwa setiap tahun jumlah pemain *game* di Indonesia terus menerus bertambah, bahkan saat ini Indonesia

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengalami pertumbuhan pemain *game* hingga 33% setiap tahunnya, dan sampai tahun 2012 di Indonesia terdapat 30 juta pengguna *Game Online* dengan rata-rata umur pengguna antara 17 tahun hingga 40 tahun.[4] menyimpulkan bahwa salah satu tujuan atau motif yang melatar belakangi penggunaan *Game Online* adalah sebagai hiburan.

Demikian pula hasil penelitian[5] menjelaskan bahwa melalui kegiatan bermain seseorang dapat menemukan dirinya yang akan menghadapi permasalahan yang terjadi di hidup sehari-hari yang dapat diproyeksikan melalui kegiatan bermain *Game Online*. Selain itu Saputra juga menjelaskan bahwa melalui permainan *game*, seseorang dapat berinteraksi dan berkomunikasi bahkan saling mencoba berkompetisi dalam memecahkan sebuah permasalahan yang dekat dengan kehidupan manusia. Adapun prinsip –prinsip belajar teori gestalt adalah: Belajar berdasarkan keseluruhan, Belajar adalah suatu proses perkembangan, Siswa sebagai organisme keseluruhan, Terjadi transfer, Belajar adalah reorganisasi pengalaman, Belajar dengan insight, Belajar lebih berhasil bila berhubungan dengan minat, keinginan, dan tujuan siswa belajar berlangsung terus menerus.

a. Dampak dari Game Online

1) Dampak Positif

Dampak positif *game online* antara lain sebagai berikut:[6]

(1) Dapat membuat orang menjadi pintar

Penelitian di Manchester University dan Central Lanchashire University membuktikan bahwa gamer yang bermain game 18 jam perminggu memiliki koordinasi yang baik antara tangan dan mata setara dengan kemampuan atlet.

(2) Meningkatkan konsentrasi

[4] Tri Wulan wijayanti, dikutip dari Hasil penelitian Achjari, *Motif dan Ajiksi Permainan Game Online* (2000)
[5] Tri Wulan wijayanti, dikutip dari Hasil penelitian hasil penelitian Saputra (2008)
[6] Penelitian Manfaat Bermain Game Online" 2 November 2016 dari Http://ligagame.com/index.php?option=com.....html

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dr. Jo Bryce kepala penelitian suatu Universitas di Inggris menemukan bahwa gamer sejati punya daya konsentrasi tinggi yang memungkinkan mereka mampu menyelesaikan beberapa tugas.

(3) Ketajaman mata yang lebih cepat

Penelitian di Rochester University mengungkapkan bahwa anak-anak yang memainkan game *action* secara teratur memiliki ketajaman mata yang lebih cepat daripada mereka yang tidak terbiasa bermain game.

(4) Meningkatkan kinerja otak dan memacu otak menerima cerita

Sama halnya dengan belajar, bermain game yang tidak berlebihan dapat meningkatkan kinerja otak bahkan memiliki kapasitas jenuh yang lebih sedikit dibandingkan dengan belajar dan membaca buku.

(5) Meningkatkan kemampuan membaca

Psikolog di Finland University menyatakan bahwa video *game* bisa membuat anak-anak untuk meningkatkan kemampuan baca mereka. Jadi keluhan sosial bermain game yang dapat menurunkan budaya membaca tidaklah beralasan.

(6) Mengusir Stres

Para peneliti di Indiana University menjelaskan bahwa bermain *game* dapat mengurangi ketagangan fisik.

(7) Melatih kemampuan berdagang

Meningkatkan kecepatan dalam mengetik. Karena beberapa game online mengharuskan beberapa *player* untuk mengetik ketika berkomunikasi dengan lawan bicara.

(8) Memulihkan kondisi tubuh

Dr. Mark Griffith, Psikolog di Nothenham Trent University melakukan penelitian sejauh mana manfaat game dalam terapi fisik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5) Dampak Negatif

Akio Mori seorang professor dari Tokyo's Nihon University melakukan riset mengenai dampak game pada aktifitas otak. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan menjadi dua poin penting:[7]

(1) Penurunan aktifitas gelombang otak depan

Penurunan aktifitas gelombang otak depan yang memiliki pengaruh sangat penting. Dengan pengendalian emosi dan agresifitas sehingga mereka cepat mengalami perubahan mod. Seperti mudah marah, mengalami masalah dengan hubungan sosial, tidak konsentrasi dan lain sebagainya.

(2) Penurunan aktifitas gelombang beta

Merupakan efek jangka panjang yang terus berlangsung meskipun gamer tidak sedang bermain game dengan kata lain para gamer mengalami "*autonomic nerves*" yaitu tubuh mengalami pengelabuan kondisi dimana sekresi adrenalin meningkat, sehingga denyut jantung, tekanan darah dan kebutuhan oksigen terpacu meningkat.

B. Tinjauan tentang Semangat Belajar

1. Semangat

Semangat adalah suatu kondisi siap menerima keadaan dengan perasaan dorongan yang tinggi. Hal ini biasanya dipengaruhi oleh beberapa factor penyebab baik dari luar maupun dari dalam. Faktor dari luar bisa berupa lingkungan, motivasi, sosial budaya dan masih banyak lagi. Sedangkan faktor dari dalam bisa berupa keadaan fisik, emosional, maupun mental dan faktor-faktor penyebab lainya.

Motivasi juga bisa membuat seseorang menjadi tenang dan terpacu untuk menjadi lebih baik. Dengan kehiduapan yang baik dan layak pastinya setiap individu akan merasa pusa dan bangga, namun kembali lagi ke pribadi diri sendiri walaupun sudah sering kali mengikuti

[7] Martha Christiani, *Gambaran Suram Tentang Game Online di Indonesia tahul 2006*, Artikel diakses pada 13 maret 2011 dari http://www.ketok.com/forum/viewtopic/php?p363

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

acara seminar motivasi maupun diberi motivasi oleh orang hebat jika keinginan tersebut tidak berasal dari diri sendiri maka hasilnya sama saja kosong. Maka dari itu perlu adanya pemberian motivasi siswa dalam belajar agar dapat menghilangankan rasa bosan siswa dalam mendapatkan pelajaran.

2. Belajar

Menurut John B. Watson dalam teori kondisioning, belajar merupakan suatu proses perubahan yang terjadi karena adanya sayarat-syarat (condition) yang kemudian menimbulkan reaksi. Untuk menjadikan orang itu belajar haruslah kita memberikan syarat tertentu. Yang terpenting dalam belajar menurut teori conditioning adalah latihan secara kontinu. Yang diutamakan disini adalah belajar yang terjadi secara otomatis.[8] Menurut Winkel, Belajar adalah semua aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dalam lingkungan, yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengelolaan pemahaman.[9]

Belajar adalah perubahan yang relatif permanen dalam perilaku atau potensi perilaku sebagai hasil dari pengalaman atau latihan yang diperkuat. Belajar merupakan akibat adanya interaksi antara stimulus dan respon. Seseorang dianggap telah belajar sesuatu jika dia dapat menunjukkan perubahan perilakunya atau dalam artian lain Belajar adalah suatu proses perubahan didalam kepribadian manusia, dan perubahan tersebut ditampakkan dalam bentuk peningkatan kualitas dan kuantitas seperti peningkatan kercakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, ketrampilan, daya fikir, dan lain-lain kemampuan.

3. Semangat belajar

Seorang siswa sering kali mengalami kondisi kebosanan dalam menerima mata pelajaran. Hal ini biasanya dikarenakan adanya ketidak nyamanan peserta didik dalam menerima pelajran dari pengajar. Baik segi motivasi, metode dan strategi mengajar yang tidak sesuai

[8] H.Djaali, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2013) hal 86
[9] www.belajarpsikologi.com . 02 januari 2016

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

maupun dorongan perasaan dari luar. Maka dari itu untuk mendukung pembelajaran agar sesuai dengan tujuan pendidikan siswa diharuskan memiliki kondisi psikologis berupa semangat dalam pembelajaran. Ada beberapa alasan siswa yang menyebabkan tidak semangat dalam belajar

1) Faktor yang mempengaruhi semangat dalam belajar

Faktor – faktor belajar itupun dibagi menjadi dua bagian yaitu faktor internal yang berasal dari dalam dan factor ekstern atau berasal dari luar. Faktor internal banyak dipengaruhi dari dalam diri siswa itu sendiri dan faktor eksternal dipengaruhi oleh lingkungan, baik itu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Antar kedua faktor itu masing masing bisa mempengaruhi seseorang untuk meningkatkan prestasinya yang diperoleh dengan cara belajar

.

a. Faktor Internal (keadaan siswa)

(1) Faktor fisiologis yaitu meliputi segala hal yang berhubungan dengan keadaan fisik/jasmani individu seseorang, dan pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang. Faktor tersebut meliputi kondisi fisik yang normal dan kondisi kesehatan fisik.

(2) Faktor psikologis yaitu yang di sebabkan oleh kondisi kejiwaan individu yang meliputi: minat, intelegensi, bakat, motivasi, konsentrasi belajar, kejenuhan dalam belajar, kematangan dan kesiapan.

b. Faktor Eksternal (diluar siswa)

(1) Faktor lingkungan keluarga

(2) Faktor lingkungan sekolah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Ketergantungan Pada Game Online

Ketergantungan pada *game online* adalah suatu kondisi dimana seseorang yang telah masuk dalam permainan mengalami suatu fantasi menyenangkan berupa perasaan gelisah dan menyenangkan sehingga cenderung menimbulkan kelupaan pada hal tertentu.

Game yang banyak dimainkan (*Clash Of Clans).* Clash of Clans awalnya dibuat hanya untuk sistem operasi mobile pada *platform iOS* saja. Game ini resmi dirilis pertama kali pada tanggal 2 Agustus 2012. Dalam jangka waktu setahun, COC menunjukkan grafik pemakai yang meningkat secara signifikan, bahkan bisa dibilang game *Clash of Clans* sangat sukses dipasaran. Tentunya hal ini membuat heboh dan panik para rivalnya yang juga merilis game strategi sejenis. Singkat cerita, *Supercell* tak mau melewatkan kesempatan itu, akhirnya mereka pun memperluas *platform* setelah sebelumnya melakukan beberapa riset pasar games selama beberapa bulan.

Mulai tahun 2013 kemarin, sistem operasi android adalah satu-satunya pilihan yang sangat menguntungkan. Melihat juga banyaknya pengguna dari kalangan menengah ke bawah yang jumlahnya terus bertambah dengan pesat. Dan pada akhirnya, mereka (*supercell*) merilis resmi *clash of clans* versi android pada tanggal 7 Oktober 2013. Hadir di Android, peminat clash of clans semakin menggila saja. Saat ini (2 tahun), COC sudah di *download* sebanyak 100 Juta pengguna android di dunia.[10]

D. Tinjauan Perspektif Terapi Gestalt

Terapi dan konseling Gestalt pertama kali dikembangkan oleh Frederick (Fritz) dan Laura Perls pada tahun 1940. Kata Gestalt berasal dari bahasa Jerman, yang dalam bahasa Inggris berarti *form, shape, configuration, whole*; dalam bahasa Indonesia berarti “bentuk” atau “konfigurasi”, “hal”, “peristiwa”, “pola”, “totalitas”, atau “bentuk keseluruhan”.[11]

[10] file:///D: /ClashClansadalahGame Keren Clash ClansID.htm 02 Januari 2016
[11] Alex Sobur, *Psikologi Umum,* hal . 116.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berbagai istilah bahasa Inggris telah dicoba untuk menerjemahkan istilah Gestalt ini. Namun istilah-istilah tersebut rupanya tidak pas, dalam arti tidak bisa menggambarkan arti yang sesungguhnya dari istilah itu dalam bahasa Jerman. Agak sulit memang untuk menerjemahkan istilah Gestalt ke dalam bahasa lain. Sebab itu istilah gestalt tetap digunakan sebagaimana adanya dalam bahasa Inggris dan juga oleh kalangan ahli psikologi di Indonesia.[12] Terapi ini dikembangkan oleh Frederick S. Pearls (1894-1970) yang didasari oleh empat aliran, yaitu psikoanalisis, fenomenologis, dan eksistensialisme, serta psikologi Gestalt. Menurut Pearls individu itu selalu aktif sebagai keseluruhan. Individu bukanlah jumlah dari bagian-bagian atau organ-organ semata. Individu yang sehat adalah yang seimbang antara ikatan organisme dengan lingkungan. Karena itu pertentangan antara keberadaan sosial dengan biologis merupakan konsep dasar terapi Gestalt.[13]

Menurut Gestalt, individu menyebabkan dirinya terjerumus pada masalah-masalah tambahan karena tidak mengatasi kehidupannya dengan baik pada kategori Kurang kontak dengan lingkungan, yaitu individu menjadi kaku dan memutus hubungan antara dirinya dengan orang lain dan lingkungan, *Confluence*, yaitu individu yang terlalu banyak memasukkan nilai-nilai lingkungan pada dirinya, sehingga mereka kehilangan pijakan dirinya dan kemudian lingkungan yang mengontrol dirinya, *Unfinished business*, yaitu orang yang memiliki kebutuhan yang tidak terpenuhi, perasaan yang tidak terekspresikan dan situasi yang belum selesai yang mengganggu perhatiannya (yang mungkin dimanifestasikan dalam mimpi), *Fragmentasi*, yaitu orang yang mencoba untuk menemukan atau menolak kebutuhan, seperti kebutuhan agresi, *Topdog/underdog*, orang yang mengalami perpecahan dalam kepribadiannya, yaitu antara apa yang mereka pikir "harus" dilakukan (*topdog*) dan apa yang meeka "inginkan" (*underdog), Polaritas/dikotomi*, yaitu orang yang cenderung untuk "bingung dan tidak dapat berkata-kata (*speecheless*)" pada saat terjadi dikotomi pada dirinya

[12] Ibid, hal 116
[13] Sofyan S. Willis. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. hal. 66.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seperti antara tubuh dan pikiran (*body and mind*), antara diri dan lingkungan (*self-external world*), antara emosi dan kenyataan (*emotionreality*), dan sebagainya.[14]

Pendekatan Gestalt berpendapat bahwa individu yang sehat secara mental adalah: Individu yang dapat mempertahankan kesadaran tanpa dipecah oleh berbagai stimulasi dari lingkungan yang dapat mengganggu perhatian individu. Orang tersebut dapat secara penuh dan jelas mengalami dan mengenali kebutuhannya dan alternatif potensi lingkungan untuk memenuhi kebutuhannya, Individu yang dapat merasakan dan berbagi konflik pribadi dan frustasi tapi dengan kesadaran dan konsentrasi yang tinggi tanpa ada pencampuran dengan fantasi-fantasi, Individu yang dapat membedakan konflik dan masalah yang dapat diselesaikan dan tidak dapat diselesaikan, Individu yang dapat mengambil tanggung jawab atas hidupnya, dan 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.

1. Konsep dasar terapi Gestalt

   Peningkatan, pengembangan kesadaran penuh yang penuh dan mengalir bebas merupakan tujuan pokok dari terapi Gestalt. Terapi atau konseling gestalt merangsang klien untuk mengembangkan kesadaran secara penuh, untuk memahami setiap pengalaman yang muncul dalam eksperiensial klien.[15] Dalam terapi Gestalt konselor harus mampu membawa klien pada pemahaman tentang adanya hambatan, kekakuan, interupsi, dan ketumpulan pada kesadaranya. Klien menjadi tidak mampu untuk menyadari bagian dari dirinya yang berfungsi secara penuh, klien menjadi terpaku pada pengalaman masa lalu, dan cenderung terperangkap di dalamnya.[16] Sasaran utama terapi Gestalt adalah pencapaian kesadaran. Kesadaran dengan dan pada dirinya sendiri

[14] Trianto Safaria, *Terapi & Konseling Gestalt*, (Jogjakarta: Graha Ilmu, 2005) hal 152, 154
[15] Safaria, Triantoro. *Terapi dan Konseling Gestalt*. Hal 29
[16] Ibid. hal 30

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dipandang kuratif. Tanpa kesadaran, klien tidak memiliki alat untuk mengubah kepribadiannya

Salah satu tugas terapi Gestalt adalah meningkatkan kesadaran klien akan apa yang sedang dia rasakan, apa yang ada dipikirkan klien, apa kebingungan dalam diri klien, bagaimana dia mengambil tindakan, bagaimana dia mempertimbangkan keputusanya secara sadar, bagaimana klien menciptakan makna di dalam hidupnya, bagaimana klien menyadari ketegangan yang terjadi di dalam tubuhnya, dan terapis juga mengundang klien untuk menyadari dimensi-dimensi dalam diri klien yang sengaja dia lupakan misalnya keyakinan yang kaku (*rigid*), atau pada konsep dirinya yang sengaja ditutup-tutupi.[17]

2. Pandangan tentang manusia

Terapi Gestalt mengatakan bahwa manusia bertujuan untuk *wholeness* (diri yang utuh) dan integrasi diri dari pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Manusia memiliki kemampuan untuk mengenali pengaruh masa lalu terhadap masalah pada saat ini penekanan pada *here and now* (keadaan disini dan sekarang), pilihan dan tanggung jawab pribadi.[18]

Sedangkan pandangan terhadap hakikat manusia dengan kemanusiaannya, menurut Passon adalah sebagai berikut :[19]

a. Manusia adalah bagian dari keseluruhan dari komposisi bagian-bagian yang saling berhubungan. Tidak ada satu bagian pun dari bagian-bagian ini seperti emosi, pikiran, perasaan, pengamatan, dapat diketahui terpisah dari manusia sebagai keseluruhan.
b. Manusia juga bagian dari lingkungannya sendiri dan tidak bisa diketahui terlepas dari lingkungan tersebut.

[17] Ibid. hal 31
[18] Jeanet Murad Lesmana. *Dasar-Dasar Konseling*. Hal 41
[19] Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Libri, 2011), hlm 183

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Manusia memilih bagaimana ia memberi respons terhadap rangsangan dari luar dan dari dalam. Dalam hal ini manusia adalah “aktor”, bukan “reaktor”.
d. Manusia memiliki kemampuan untuk menyadari sepenuhnya terhadap semua penginderaan, pikiran, emosi dan pengamatan.
e. Manusia mampu melakukan pilihan karena adanya kemampuan menyadari ini.
f. Manusia memiliki kemampuan untuk menguasai kehidupannya secara efektif.

3. Pendekatan terapi Gestalt

Pendekatan terapi Gestalt adalah humanistik eksistensial yang berdasarkan premis, bahwa individu harus menemukan caranya sendiri dalam hidup dan menerima tanggung jawab pribadi jika individu ingin mencapai kedewasaan. Tujuan dasar pendekatan ini adalah agar konseli mencapai kesadaran tentang apa yang mereka rasakan dan lakukan serta belajar bertanggung jawab atas perasaan, pikiran, dan tindakan sendiri. Selanjutnya pendekatan ini juga dianggap pendekatan yang hidup dan mempromosikan pengalaman langsung bukan sekedar membicarakan permasalahan dalam konseling. Oleh karena itu pendekatan ini disebut juga experiental, dimana konseli merasakan apa yang mereka rasakan, pikirkan dan lakukan pada saat konseli berinteraksi dengan orang lain.[20] Pendekatan Gestalt berpendapat bahwa individu yang sehat secara mental adalah :

a. Individu yang dapat mempertahankan kesadaran tanpa dipecah oleh berbagai stimulasi dari lingkungan yang dapat mengganggu perhatian individu. Orang tersebut dapat secara penuh mengalami serta mengenali kebutuhan dan alternatif potensi lingkungan untuk memenuhi kebutuhanya.
b. Individu yang dapat merasakan, berbagi konflik pribadi dan frustasi. Tapi dengan kesadaran konsentrasi yang tinggi tanpa ada campuran dengan fantasi.

[20] Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, & Karsih. *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta:PT Indeks, 2011) hal 285

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Individu yang dapat membedakan konflik dan mesalah yang dapat diselesaikan dan tidak dapat diselesaikan.

d. Individu yang dapat mengambil tanggung jawab atas hidupnya.

e. Individu yang dapat berfokus pada satu kebutuhan (*the figure*) pada satu waktu sambil menghubungkan dengan kebutuhan yang lain (*the ground*), sehingga ketika kebutuhan itu terpenuhi disebut juga Gestalt yang sudah lengkap.[21]

4. Tahap-tahap Konseling

Ketika seorang konselor ingin menggunakan terapi Gestalt, ia harus menyadari bahwa konseli itu unik dan selalu berevolusi sepanjang waktu. Hal ini berinmplikasi bahwa diagnosis yang dibuat lebih fleksibel. Tahap awal yang dilakukan konselor dalam konseling Gestalt adalah mempertimbangkan kesesuaian konseling Gestalt dengan konseli, serta kemampuan konselor dalam menerapkan tahap-tahap dan teknik-teknik pendekatan Gestalt.[22] Joyce dan Still (2001) dalam Kutipan Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, & Karsih mengatakan bahwa tahap konseling Gestalt merupakan sesuatu yang fleksibel dalam mengorganisasikan proses konseling, tahapan tersebut yaitu:[23]

a. Tahap pertama (*the beginning phase*). Pada tahap ini konselor menggunakan metode fenomenologi untuk meningkatkan kesadaran konseli, menciptakan hubungan dialogis mendorong fungsi konseli secara sehat dan menstimulasi konseli untuk mengembangkan dukungan pribadi (*personal support*) dan lingkungan.

   1) Menciptakan tempat yang aman dan nyaman (*safe container*) untuk proses konseling.

   2) Mengembangkan hubungan kolaboratif *(working alliance)*.

   3) Mengumpulkan data, pengalaman konseli, dan keseluruhan gambaran kepribadianya dengan pendekatan fenomenologis.

[21] Ibid, hal 290-291
[22] Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, & Karsih. *Teori dan Teknik Konseling*.(Jakarta:PT Indeks, 2011) hal 311
[23] Ibid, hal 312

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) meningkatkan kesadaran dan tanggung jawab pribadi konseli.
5) membangun suatu hubungan yang dialogis
6) meningkatkan *Self-suport*, khususnya dengan konseli yang memiliki proses diri yang rentan.
7) mengidentifikasi dan mengklarifikasi kebutuhan-kebutuhan konselidan tema-tema masalah yang muncul.
8) membuat prioritas dan kesimpulan diagnosisterhadap konseli.
9) mempertimbangkan isu-isu budaya dan isu lainya yang memiliki perbedaan potensial antara konselor dan konseli serta mempengaruhi proses konseling.
10) konselor mempersiapkan rencana untuk menghadapi kondisi khusus dari konseli, seperti menyakiti diri sendiri, kemarahan yang berlebihan dan sebagainya.
11) bekerjasama dengan konseli untuk membuat rencana konseling

b. Tahap Kedua (*Clearing The Ground*). Pada fase ini proses terapi/konseling berlanjut menuju pada strategi-strategi yang lebih fesifik dan terkadang melakukan intervensi langsung (*Dirrective Intervention*) pada klien. Pada fase ini hubungan terapeutik yang telah cukup baik terjalin dengan dukungan yang memadai akan mempermudah klien untuk berhadapan dengan tantangan dan eksperimentasi melalui perilaku baru yang ditawarkan terapi Gestalt.[24] Pada fase ini mulai dieksplorasi urusan-urusan yang tidak selesai dalam hidup klien. Terapis pada masa ini secara terus-menerus mendorong dan membangkitkan kebaranian klien untuk mengungkapkan ekspresi pengalaman dan emosinya serta proses katarsis. Pada tahap ini terapis mulai menawarkan klien untuk melakukan beberapa eksperimentasi dalam meningkatkan kesadaranya, tanggung jawab pribadi, dan memahami pengalaman yang tidak selesai. Pada fase ini secara

[24] Ibid, hal 85-86

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

meningkat dan terus menerus terapis dank lien terlibat dalam hubungan dialogis yang adekuat dan maksimal. Hasil dari tahap dua:[25]

1) Mengeksplorasi introjeksi-introjeksi dan modifikasi kontak
2) Mangatasi urusan yang tidak selesai (*Unfinished Business*)
3) Mendukung ekspresi-ekspresi klien atau proses katarsis
4) Melakukan eksperimentasi perilaku baru dan memperluas pilihan-pilihan bagi klien.
5) Terlibat secara terus menerus dalam hubungan dialogis

c. Tahap Ketiga (*The Existensial Encounter)* Pada tahap ini klien mulai bekerja dan mengeksplorasi masalahnya secara mendalam, dan membuat perubahan-perubahan yang signifikan. Pada tahap ini juga merupakan fase tersulit yang dihadapi oleh klien dan juga menjadi fase yang menggembirakan sebagai suatu proses terapi bagi klien. Hasil dari tahap ketiga:

1) Menghadapi hal-hal yang tidak diketahui mempercayai regulasi-diri organismik klien untuk berkembang.
2) Memiliki kembali bagian dari klien yang tadinya hilang atau tidak diakui.
3) Membuat suatu keputusan eksisternsial untuk hidup dan terus berjalan
4) Bekerja secara sistematis dan terus menerus dalam mengatasi keyakinan klien yang dekstruktif, tema-tema kehidupan klien yang negatif.
5) Memilih untuk keberanian menghadapi ketidakpastian
6) Menghubungkan dengan makna-makna spiritual
7) Mengalami sebuah hubungan perbaikan yang terus menerus berkembang

d. Tahap keempat (*Integration*). Pada tahap ini klien mungkin secara baik mampu mengatasi krisis-krisis yang dieksplorasi pada tahap sebelumnya. Klien mulai

[25] Op, cit, hal 86

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melakukan proses untuk menciptakan hubungan yang memuaskan dengan teman di kelas dan guru dalam pembelajaran, maupun dengan lingkungan masyarakat secara luas. Dalam tahapan ini hal-hal yang diperoleh:

1) Membentuk kembali pola-pola hidup dalam bimbingan pemahaman baru.
2) Memfokuskan pada pembuatan kontak relasi yang memuaskan
3) Berhubungan dengan msyarakat dan komunitas secara luas
4) Menerima tanggungjawab untuk hidup

e. Tahap Kelima (*Ending*). Pada tahap ini klien siap untuk memulai hidupnya sendiri tanpa supervisi dari konselor. Hasil dari tahap lima:

1) Berusaha untuk melakukan tindakan antisipasi akibat hubungan konseling yang sudah selasai
2) Memberikan proses pembahasan kembali isu-isu yang ada
3) Merayakan apa yang telah dicapai
4) Menerima apa yang belum dicapai
5) Melakukan antisipasi dan perencanaan terhadap krisis di masa depan
6) Membiarkan pergi dan terus melanjutkan kehidupan.[26]

Selain tahap-tahap konseling di atas, Perls mengunkapkan tahapan konseling yang dikaitkan dengan perkembangan kepribadian individu seperti mengupas lapisan bawang (*peeling of an onion*). Lima lapisan bawang ini membentuk tahap-tahap konseling atau bias juga disebut dengan lima tahap menuju gaya hidup Gestalt, yaitu:[27]

a. Lapisan phony (*the phony layer*)

Tahap dimana individu yang terjebak pada proses menjadi orang yang sebenarnya bukan mereka. *Phony layers* dikarakteristikan sebagai individu yang memiliki banyak konflik yang tidak pernah diselesaikan.

[26] Ibid hal 86-89
[27] Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, & Karsih. *Teori dan Teknik Konseling.(*Jakarta:PT Indeks, 2011) hal 315

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Lapisan Phobic (*the phobic layer)*

Pada tahap ini individu menjadi lebih sadar tentang *phony games* mereka, mereka menjadi sadara tentang ketakutan untuk mempertahankan permainan ini. Pengalaman ini seringkali ditakuti.

c. Lapisan Impasse (*the impasse layer*)

Pada lapisan ini individu mencapai ketika meraka mendapat dukungan dan menemukan, bahwa mereka tidak menemukan cara yang terbaik untuk menghadapi ketakutan dan ketidaksenangan. Orang sering kali menjadi terlambat pada tahap ini dan menolak untuk maju.

d. Lapisan implosife (*the implosive layer*)

Pada lapisan ini individu memiliki kesadaran bahwa mereka membatasi diri mereka, dan mereka mulai bereksperimen dengan tingkah laku baru dalam *setting* konseling.

e. Lapisan eksplosif (*the explosive layer*)

Bila eksperimen dengan tingkah laku baru mereka sukses diluar setting konseling, individu baru mencapai *the explosive layer*, dimana mereka menemukan banyak energi yang tidak tepakai dan terjebak didalam *the phony layer*.

5. Teknik-teknik dalam *experiment Gestalt.*[28]

a. Amplifikasi atau permainan melebih-lebihkan

Salah satu teknik untuk meningkatkan kesadaran adalah mengajak klien untuk melebih-lebihkan bagaimana ketika mereka berperilaku. Pertimbangan rasional dari teknik melebih-lebihkan ini adalah seringkali pengalaman internal klien menunjukan dirinya dalam bahasa tubuh atau perilaku. Bahasa tubuh seperti merengut, melotot,

[28] Triantoro Safaria. *Terapi & Konseling Gestalt*. (Jogjakarta: Graha Ilmu. 2005) hal 114-115

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tersenyum atau memukul-mukul tanganya ketika dilebih-lebihkan dalam proses eksperimentasi akan memunculkan kesadaran *klien* akan pengalaman sebenarnya yang selama ini ditolak, disangkal, atau tidak diakui. Melebih-lebihkan ini juga dapat diwujudkan dalam ekspresi yang bisa mewakili ekspresi lainya.

b. *Empty chair* (kursi kosong)

Empty chair merupakan salah satu teknik terapi Gestalt yang paling terkenal dan banyak digunakan. Teknik ini digunakan sehingga memperkuat apa yang ada dipinggir kesadaran siswa. Mengeksplorasikan polaritas, proyeksi-proyeksi, dan introyeksi didalam diri siswa. Teknik ini akan menyuarakan pengalaman klien dan sebagai satu cara untuk memahami dan memiliki kembali kualitas-kualitas diri klien yang selama init erasing atau disangkal.

6. Peran dan fungsi konselor dalam terapi Gestalt[29]
   a. Konselor memfokuskan pada perasaan, kesadaran, bahasa tubuh, hambatan energi, dan hambatan untuk mencapai keasadaran yang ada pada konseli.
   b. Konselor adalah "*artistic partisipant"* yang memiliki peranan dalam menciptakan hidup baru konseli.
   c. Konselor berperan sebagai *projection screen.*
   d. Konselor harus dapat membaca dan menginterpretasi bentuk-bentuk bahasa yang dilontarkan konseli.

[29] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hal. 96.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id