

GESTALT PROFETIK (G-PRO) BEST PRACTICE PENDEKATAN BIMBINGAN DAN KONSELING SUFISTIK

Imas Kania Rahman

Universitas Ibn Khaldun (UIKA) Bogor, Jawa Barat, Indonesia
imas.kania@ppsuiika.ac.id

Abstrak

Gestalt Profetik (G-Pro) lahir dari hasil evaluasi dan pengembangan terhadap konsep dan praktik Terapi Gestalt Frederik S. Perls. Pendekatan bimbingan dan konseling G-Pro merupakan best practice pendekatan bimbingan dan konseling sufistik dengan merekonstruksi konsep, praktik, dan media layanan bimbingan dan konseling sehingga sejalan dengan tujuan pendidikan Islam. Konsep G-Pro dikenal dengan istilah kesadaran penuh (*full awareness*), kontak penuh (*full contact*), dan dukungan penuh (*full support*). Praktik G-Pro menggunakan strategi bimbingan kelompok dan konseling individual. Strategi bimbingan kelompok dilakukan dalam bentuk *small group* untuk memberikan layanan dasar pada semua konseli sebagai awal terapi dengan menggunakan pendekatan permainan kartu SDBHSM. Permainan kartu SDBHSM adalah permainan interaktif antara konselor dan konseli yang bertujuan mendorong konseli mengalami situasi dalam kontinum kesadaran yang melemah kemudian bergeser pada kesadaran penuh dengan prinsip di sini dan sekarang. Kartu SDBHSM merupakan media G-Pro yang berisi enam slogan, yaitu: (S) siapakah anda?; (D) dari mana anda berasal?; (B) berada di mana anda saat ini?; (H) hendak kemana tujuan anda?; (S) sedang apa anda saat ini?; dan (M) manfaat apa yang anda peroleh?. Strategi konseling individual dilakukan dengan permainan dialog internal meliputi berbagai permainan dialog internal yang diadaptasi dari Terapi Gestalt Frederik S. Perls yaitu permainan dialog internal (*empty chair*) untuk menghadapi urusan yang belum selesai; teknik "Saya memikul

tanggung jawab”; teknik ”saya memiliki suatu rahasia” dan “Bolehkah saya memberimu sebuah kalimat”; teknik bermain proyeksi; teknik pembalikan; teknik pengulangan; teknik melebih-lebihkan; teknik “bisakah anda tetap dengan perasaan ini”. Melalui pendekatan G-Pro, konseli dapat dibantu dan dibangun untuk mampu: meningkatkan kesadaran diri akan eksistensinya sebagai makhluk Allah; secara bertahap dapat mengambil hikmah dari pengalaman dan bersyukur/bersabar atas pengalaman yang telah dilalui; mengembangkan kemampuan secara mandiri untuk memenuhi kebutuhan tanpa harus melanggar syariat agama Islam dan atau melanggar hak-hak orang lain; lebih sadar akan gerak hati, kecenderungan dan perasaannya; belajar bertanggung jawab pada apa yang mereka lakukan termasuk di dalamnya menerima konsekuensi dari pilihan dan perbuatannya; beralih dari dukungan dari luar meningkat menjadi didukung oleh diri sendiri dan dukungan Allah; menyadari membutuhkan orang lain dan dapat menerima pertolongan orang lain dan mampu menolong orang lain dengan berharap mendapat ridlaNya.

Kata Kunci: Gestalt Profetik (G-Pro); Terapi Gestalt Frederik S. Perls; Permainan Kartu SDBHSM.

Abstract

GESTALT PROFETIK (G-PRO) BEST PRACTICE GUIDANCE AND COUNCELLING SUFISTIK APPROACH. Gestalt of Prophetic (G-Pro) was born from the results of the evaluation and development concept and practice of Frederik S. Perls Gestalt Therapy. Approach G-Pro guidance and counseling is a best practice of approach sufistik guidance and counseling by reconstruct concept, practice, and media of guidance and counseling so that it aligns with the objective of Islamic education. The concept of G-Pro is known as full awareness, full contact, and full support. G-Pro Practice uses the strategy of group guidance and individual counseling. Strategy of group guidance is in the form of a small group to provide basic service to all counselees as first therapy by using an approach SDBHSM card game. SDBHSM card game is interactive game between counselor and counselee that aims to encourage the counselee experiencing a situation in a continuum of consciousness that weakens then shifts in full awareness of the principle here and now. SDBHSM card is a G-Pro medium that contains six slogans, those are: (S) who are you ?; (D) where are you from ?; (B) where are you now ?; (H) where do you want to go ?; (S) what are you doing now?; and (M) what benefit do you get ? Individual counseling strategy used by the internal dialogue game that consists many kinds of internal dialogue games adapted from Frederik S. Perls Gestalt Therapy is a game of internal dialogue (empty chair) to deal

with unfinished business; technique "I take responsibility"; technique "I have a secret" and "Can I give you a sentence"; technique of playing projections; reversal technique; technique of repetition; exaggerating technique ; technique "Can you stay with this feeling". Through the G-Pro approach, counselee can be helped and built to be able to: increase the self-awareness of the existence as a creature of God; gradually able to take lessons from the experience and grateful / patient on the experience that has been passed; develop the ability independently to meet needs without violating Islamic law or violating the rights of others; more aware of the impulse, tendency and feeling; learn to be responsible in what they do which includes accepting the consequences of their choice and action; switch from external support to be supported by themselves and the support of God; aware of the need of others and can receive help others and able to help others expecting to get His pleasure.

Key Words: Gestalt of prophetic (G-Pro); Frederik S. Perls Gestalt therapy; SDBHSM Card Games

A. Pendahuluan

Best practice sering didefinisikan sebagai suatu cara paling efisien dan efektif untuk menyelesaikan suatu tugas berdasarkan suatu prosedur yang dapat diulangi yang telah terbukti bermanfaat untuk banyak orang dalam jangka waktu yang cukup lama. *Best practice* bimbingan dan konseling islami bermakna proses pengembangan yang lebih efisien dan efektif mengenai suatu cara/standar dalam layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan oleh berbagai tenaga ahli dalam bidang bimbingan dan konseling. Efisien dan efektif dalam layanan bimbingan dan konseling islami terletak pada konsep yang jelas dan praktik yang mudah diterapkan. Konsep dan praktik bimbingan dan konseling yang dimaksud mengacu kepada upaya membantu konseli menemukan hakikat dirinya dan tujuan diciptakannya.

Bimbingan dan konseling 'islami' sering dinamai dengan 'sufistik' atau 'profetik'. Bimbingan dan konseling islami/sufistik/profetik adalah proses pemberian bantuan terhadap individu (konseli) agar ia menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah (abdi Allah dan khalifah Allah) yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Selaras dengan pandangan di atas kebahagiaan yang sesungguhnya dalam Islam dideskripsikan oleh Ibn Ataillah dalam kitab Hikam sebagai

berikut: “Kenikmatan meski bermacam-macam bentuknya sejatinya adalah musyahadah dan kedekatan denganNya, dan penderitaan meski bermacam-macam bentuknya sejatinya adalah karena terhibab dariNya. Sebab azab adalah hijab dan kenikmatan sempurna adalah melihat wajahNya (Al-Sindi, 2010: 104). Pandangan corak tasawuf ini mendasari semua konsep dan praktik bimbingan dan konseling islami/sufistik/profetik.

Masyarakat dunia dewasa ini termasuk masyarakat Indonesia berada dalam kondisi dan situasi perubahan sosial yang serba cepat sebagai konsekuensi dari modernisasi dan industrialisasi. Dampak negatif tidak bisa dipungkiri bagi individu yang tidak mampu mengikuti perubahan sosial. Berbagai problem kehidupan yang berakhir pada timbulnya berbagai penyakit fisik maupun psikis karena lemahnya iman (Hawari, 1999: 1-2).

Pendekatan bimbingan dan konseling di Indonesia mengalami perkembangan yang cukup pesat namun dalam perkembangannya belum sepenuhnya mengarah kepada tujuan bimbingan dan konseling islami. Faktor utama yang menyebabkan kondisi ini terjadi adalah karena pandangan tentang konseling sufistik yang terlalu sempit. Beberapa ahli membatasi konseling sufistik sebagai pendekatan yang menggunakan al-Quran dan hadits secara langsung, pendekatan melalui ritual ibadah secara langsung seperti melalui shalat, dzikir, puasa dll. Pandangan ini memang memiliki andil yang besar dalam upaya membantu konseli menghadapi berbagai masalah hidupnya. Namun tidak sedikit pula masalah psikologis konseli yang belum terjawab melalui pendekatan tersebut.

Indonesia sebagai negara dengan penduduk mayoritas muslim menjadi ironis ketika pendekatan konseling yang sejalan dengan tujuan pendidikan Islam masih langka. Dibutuhkan upaya bersama yang sistematis dan berkesinambungan dari berbagai pihak dalam melakukan evaluasi dan pengembangan bimbingan dan konseling baik pada aspek program layanan bimbingan dan konseling pada berbagai lingkungan pendidikan (rumah, sekolah, dan masyarakat), media layanan bimbingan dan konseling yang efektif pada berbagai fase perkembangan, dan pendekatan-pendekatan konseling (konsep dan praktik yang belum islami).

Gestalt profetik (G-Pro) merupakan hasil analisa kritis terhadap pendekatan terapi gestalt Frederic Perls (Fritz) yang dipandang sekuler namun sering digunakan dalam layanan bantuan kepada konseli di

lingkungan pendidikan formal. G-Pro merupakan best practice dengan konsep dan praktik pendekatan bimbingan dan konseling yang bercorak sufistik dengan memadukan pendekatan bimbingan kelompok dan konseling individual.

Pendekatan ini dapat digunakan sebagai layanan bimbingan dan konseling untuk fase perkembangan remaja, dewasa, dan usia lanjut dengan berbagai masalah psikologis terutama yang terkait dengan ketidakmampuan individu dalam mengintegrasikan pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya karena mengalami kesenjangan antara masa sekarang dan masa yang akan datang; terjadinya pertentangan antara posisi kuat yang menuntut individu “top dog” dan keadaan membela diri, tidak berdaya dan pasif “under dog”; mengalami kesenjangan antara sekarang dan yang akan datang; melarikan diri dari kenyataan yang harus dihadapi; terjadi pertentangan antara tuntutan sosial dan kesiapan biologis.

Ciri tingkah laku bermasalah pada individu meliputi: kepribadian kaku (rigid); tidak mau bertanggung jawab; ingin tetap bergantung pada orang lain (dependent); menolak interaksi efektif dengan lingkungan; memelihara masalah-masalah yang belum diselesaikan di masa lalu (*unfinished business*); menolak memenuhi kebutuhan diri sendiri; dan melihat diri sendiri dalam kontinum “hitam-putih”.

Terapi gestalt sering digunakan dalam upaya membantu konseli menghadapi hambatan-hambatan atau masalah hidup di atas. Penting diperhatikan bahwa konsep “aku mengerjakan urusanku dan kamu mengerjakan urusanmu” terkait dengan prinsip terapi gestalt yang berpandangan bahwa konseli bertanggung jawab kepada diri sendiri, konseli bebas memilih pilihan dalam hidupnya sesuai keinginannya selama ia bertanggung jawab kepada diri sendiri atas pilihan tersebut. Pendapat Corey (2009) konsep terapi gestalt Pearl ini secara filosofis berbahaya digunakan dalam gaya hidup.

Gestalt Perls juga berpandangan bahwa, tidak ada yang “ada” kecuali “sekarang” karena masa lampau telah pergi dan masa depan belum datang, maka saat sekaranglah yang penting. Pandangan mereka adalah “kebenaran yang paling sulit diajarkan bahwa hanya sekaranglah yang ada dan bahwa menyimpang darinya berarti menyimpang dari kualitas

hidup yang ada pada kenyataan” (Corey, 2009; Polster dan Polster,1973, hlm 7).

Bahaya nyata dalam konsep gestalt tersebut menarik perhatian penulis untuk menggali lebih dalam tentang terapi gestalt Perls. Pada tahun 2010 penulis melakukan analisa kritis terhadap konsep tersebut dan ditindaklanjuti dengan melakukan rekontruksi terhadap konsep sekaligus praktik. Terapi gestalt dikembangkan dan disempurnakan secara terus menerus sehingga kini telah menjadi konsep dan praktik bimbingan dan konseling sufistik dengan nama Gestalt Profetik (G-Pro).

B. Pembahasan

1. Terapi Gestalt Frederik S. Perls

Gestalt adalah sebuah istilah dalam Bahasa Jerman yang tidak terdapat padanan katanya dalam Bahasa Inggris (Clarkson, 1989; Yontef and Jakobs, 2000; Bloom, 2006: 18). Dalam Bahasa Jerman kata gestalt mempunyai padanan arti sebagai “bentuk atau konfigurasi”, mengacu pada makna keseluruhan, konfigurasi, integrasi, pola atau bentuk.

Konsep gestalt dapat dimaknai sebagai sesuatu yang sungguh ada (*an entity*) atau keseluruhan yang sempurna yang lebih dari sekedar bagian-bagian dari komponen yang memiliki suatu nilai tingkatan khusus dari struktur dan yang tetap dapat dikenal sebagai sesuatu yang lengkap sepanjang hubungan di antara bagian-bagian bersifat tetap (Bloom, 2006: 18).

Membahas sejarah dan perkembangan terapi gestalt tidak dapat mengabaikan peran Frederik S (“Fritz”) Perls (1893-1970) dan istrinya Laura Postner Perls (1905-1990) sebagai pencetus atau penggagas terapi gestalt. Humprey (Corey, 2005: 191-192) menjelaskan secara lebih rinci bahwa bapak terapi gestalt ini lahir di Berlin dari keluarga Yahudi kelas menengah. Gerakan gestalt kemudian berkembang menjadi sebuah aliran psikologi gestalt. Perkembangannya bersamaan dengan perkembangan aliran Behaviorisme di Amerika Serikat. Aliran psikologi gestalt ini muncul karena adanya ketidakpuasan dan penentangan terhadap aliran strukturalis atau struktural Wundt. Tujuan Psikologi Gestalt adalah menyelidiki organisasi aktifitas mental dan mengetahui secara tepat

karakteristik manusia-lingkungan. Psikologi Gestalt didasari oleh filsafat eksistensialisme dan fenomenologi.

Hingga tahun 1930 gerakan gestalt berhasil mempengaruhi dan mendominasi bahkan mampu menggantikan model Wundtian dalam psikologi Jerman. Namun gerakan gestalt tidak berlangsung lama karena munculnya hitlerisme. Tokoh-tokoh terkemuka Psikologi Gestalt di antaranya Wolfgang Kohler (1887-1967), Kurt Koffka (1886-1941), dan Max Wertheimer (1880-1943) kemudian hijrah ke Amerika Serikat.. Setelah kepindahannya terasa pula pengaruhnya pada psikologi di Amerika Serikat terutama nampak pada aliran Kognitif dan Humanisme (Corey, 2009; Davidoff, 1988: 16-19). Namun dalam perkembangan selanjutnya psikologi gestalt tidak memperoleh dominasi seperti di Jerman.

Terapi gestalt kembali berkembang pada tahun 1950-an dan 1960-an kemudian tersebar luas dan semakin matang pada tahun 1980an (Aronstan, 1989; Clarkson dan Mackewn, 1994; Fagan dan Shepherd, 1970; Oaklander, 1994; Phares, 1984; Thomson dan Rudolph, 1996; Bloom, 2006: 21). Humphrey (1986 dalam Corey, 2009) menegaskan peran kedudukan kedua tokoh penggagas terapi gestalt ini bahwa Laura Postner Perls lebih mengarahkan terapi gestalt pada kontak (*contact*) dan dukungan (*support*), sedangkan Perls lebih menekankan pada kesadaran (*awareness*). Dari peran serta keduanya terapi gestalt berkembang lebih maju dan lebih luas.

a. Konsep Gestalt Perls

Terapi gestalt dipandang sebagai suatu bentuk dari psikoterapi yang fokus kepada waktu sekarang, menolak dualitas pikiran dan tubuh, tubuh dan jiwa, pikiran dan perasaan, dan antara perasaan dengan tindakan. Menurut Perls, individu atau manusia tidak terdiri dari komponen yang terpisah. Mahluk yang disebut sebagai manusia haruslah berfungsi sebagai keseluruhan.

Asumsi dasar terapi gestalt adalah individu-individu memiliki kapasitas untuk mengatur diri dan lingkungannya sehingga mampu menangani masalah-masalah hidupnya sendiri secara efektif. Prinsip dasar terapi gestalt adalah *holism*, *field theory*, *the figure formation process*, dan *organismic self-regulation* (Corey, 2005). Menurut Latner (1986) *holism*

merupakan prinsip yang memandang bahwa semua perilaku sebagai satu kesatuan yang koheren dan berbeda pada setiap bagiannya. Prinsip ini memandang semua elemen di dunia seperti tanaman, binatang, orang-orang, dan benda terus bertahan hidup dalam suatu proses perubahan diselaraskan dengan aktivitasnya. Manusia dengan sejumlah aktivitasnya berada dalam sistem ekologis yang kompleks, sebagai sosok yang sungguh-sungguh ada (*an entity*) namun mereka tidak dapat bertahan untuk hidup tanpa lingkungan bahkan mereka membutuhkan lingkungan untuk kesenangan dan memenuhi kebutuhan mereka (Aronstam, 1989). Pandangan tersebut tergambar dari pendapat Perls yang menolak dikotomi antara jiwa (*psyche*) dengan raga. Sungguh-sungguh ada (*an entity*) adalah lebih dari sekedar jumlah keseluruhan dari berbagai komponen. Walaupun salah satu dapat dibedakan di antara komponen tetapi semuanya tidak dapat dipisahkan (Aronstam, 1989). Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan badan, perasaan dan aspek spiritual, bahasa, pikiran tidak dapat dipisahkan. Jika seseorang mengalami perasaan yang khusus seperti kesedihan berarti rasa sedih itu satu kesatuan antara komponen fisik dan psikologis.

Bloom berpandangan bahwa *holism* menekankan pada pentingnya aktivitas belahan otak kiri dan kanan. Teknik dan pendekatan terapi gestalt diintegrasikan secara terpadu dari keduanya antara belahan otak kiri (lebih banyak pada bagian untuk berfikir rasional dan analitik) dan belahan otak kanan (lebih banyak bagian yang bersifat spontan dan kreatif). Dalam aktivitas otak kiri biasanya mengorbankan aktivitas otak kanan. Perls mendukung keseimbangan fungsi dari kedua belah otak tersebut.

Field theory merupakan prinsip yang memandang bahwa individu harus dilihat dari lingkungannya atau pada konteksnya yang berubah-ubah secara konstan. Prinsip ini memandang bahwa segala sesuatu saling berhubungan, saling berkaitan, dan individu mengorganisasikan lingkungannya dari waktu ke waktu dengan proses formasi figur atau dikenal dengan prinsip *figure* dan *ground* (Latner, 1986).

Organismic self-regulation merupakan prinsip yang memandang bahwa individu dapat mengambil tindakan dan menjalin hubungan-hubungan yang dapat mengembalikan keseimbangan atau dapat terus berkembang dan berubah. Proses penyeimbangan dilakukan dengan cara menentukan prioritas dari berbagai perasaan atau kepentingan. Proses

ini terjadi di dalam diri individu dengan menggunakan berbagai jalan untuk menetapkan tindakan yang menyenangkan memilih dari urutan-urutan kebutuhan.

Dalam pandangan terapi gestalt, dimilikinya kesadaran adalah proses penyembuhan dan sebagai dasar dari pengetahuan dan komunikasi. Apabila individu berada dalam kesadaran maka individu tersebut dapat mengatur diri dalam lingkungannya. Dengan kata lain peningkatan dan pengembangan kesadaran pada konseli adalah bagian terpenting dalam terapi gestalt. Kesadaran (*awareness*) pada individu bertujuan agar individu memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi secara utuh (Corey, 2005: 118). Kesadaran yang dimaksud dapat digambarkan sebagai sebuah kontinum. Salah satu ujungnya dikenal dengan kesadaran yang hilang atau minimum yakni pada saat kita tidur di mana kita kehilangan kontak dengan kekinian. Sementara ujung yang lain yang disebut kesadaran adalah kontak dengan kenyataan di sekeliling kita menjadi hidup secara utuh, melihat, merasakan, mengamati, dan menghayati setiap aliran proses di dalam keseluruhan eksistensi hidup kita (Polster & Polster, 1973; Safaria, 2005: 30) mencakup seluruh dimensi diri, persepsi, memahami aliran pikiran, perasaan, tegangan-tegangan anggota badan pada konteks di sini dan kini.

Perls (1969) mendeskripsikan tiga dimensi kesadaran, yaitu: *Inner zone* (dimensi dalam), *Outer zone* (dimensi luar), dan *Middle zone* (dimensi pertengahan). Dimensi dalam (*inner zone*) adalah dunia internal individu yakni sensasi percampuran antara tubuh dengan perasaan (*bodily-affective state*) seperti tegangan otot, detak jantung, pernafasan, suasana emosi dan perasan individu tersebut. Kesadaran pada dimensi ini dapat membantu konseli memahami di sini dan kini dalam dunia internalnya.

Dimensi luar (*outer zone*) adalah dimensi kesadaran menyangkut kontak dan interaksi individu dengan dunia luarnya. Di antaranya dapat dilihat dari perilaku individu tersebut, tindakannya dalam merespon, cara bicara, dan gaya interaksi. Hal ini terkait dengan fungsi melihat, mendengar, berbicara, sentuhan, merasakan, mencium, dan gerakan-gerakan. Kesadaran yang tinggi pada dimensi ini individu dapat menyadari dan merasakan suasana kekinian, warna, bentuk, suara, desiran angin dan lain sebagainya. Hal ini bermanfaat agar individu menyadari secara penuh

pilihan-pilihannya, keputusan untuk bertindak, bersikap, perubahan yang dilakukannya sehingga individu akan menyadari akibat atau konsekuensi dari setiap pilihan, keputusan, tindakan, dan sikapnya.

Sedangkan dimensi pertengahan (*middle zone*) adalah dimensi kesadaran yang berkaitan dengan cara individu memberikan makna, arti, dan kesimpulan terhadap dimensi *inner* dan *outer*nya. Di antaranya pikiran individu tersebut yaitu ingatannya, fantasinya, proses atribusinya, interpretasinya, atau antisipasinya. Kesadaran pada dimensi ini dapat membantu individu menyadari pola-polanya yang kaku dan keyakinannya yang irasional karena individu mampu memaknai dunianya, membentuk konstruksi nilai-nilai, kesan-kesan, atau kesimpulan yang dibuatnya atas apa yang terjadi pada dimensi *inner* dan *outer*nya (Joyce & Sill, 2001; Safaria, 2005: 36).

Pandangan Perls tentang kesadaran (*awerness*) nampak dalam bentuk pandainya konseli menentukan pilihan. Dalam proses untuk mencapai kesadaran, konseli harus memahami lingkungan, memahami diri, menerima diri dan mampu menjalin hubungan. Proses mencapai kesadaran ini dalam konteks di sini (*in here*), sekarang (*now*), dan berdasarkan pengalaman langsung (*immediate experience*) (Blom 2006; Brownell 2010; Mann 2010; Fagan and Shepard 1970; Hardy 1991; Magill and Rodriguez 1996).

Kontak (*contact*) dalam perspektif gestalt Perls berpandangan bahwa individu menyadari bahwa kontak dengan orang lain dan lingkungan akan senantiasa terjadi perubahan yang tidak dapat dihindarkan dan individu senantiasa menjaga kontak secara efektif tanpa harus menghilangkan kepribadian aslinya. Konseli mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan mampu melakukan pembaharuan tanpa henti. Baik kontak dengan sesama manusia atau dengan lingkungan, fokus pada hadir sepenuhnya masa kini dan sekarang, tidak menolak, mengabaikan atau lari dari kenyataan

Dukungan (*support*) dalam pandangan gestalt Perls bermakna upaya mendorong konseli berpindah dari didukung oleh dukungan eksternal (orang lain di luar dirinya) menjadi didukung oleh dukungan internal (mandiri) dalam pilihan-pilihan hidupnya (Corey, 1995: 339-

340). Konseli diarahkan untuk berani bebas dan bertanggung jawab dalam memilih pilihan-pilihan dalam hidupnya.

b. Praktik Gestalt Perls

Prinsip utama konseling gestalt Perls adalah membawa konseli menyadari pada keadaan yang sebenarnya (sekarang) kemudian menggali hambatan-hambatan yang ditemukan konseli dalam kesadarannya. Upaya konselor adalah membantu konseli menerima keadaan yang sebenarnya (sekarang) dan siap menghadapi hambatan-hambatan yang dialami dengan cara dilatih menggunakan segenap perasaannya dalam pilihan dua alternatif yaitu menolak kenyataan yang ada pada dirinya atau membuka diri untuk melihat dan menerima apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya (sekarang). Peran konselor adalah membantu konseli untuk berpindah dari kebiasaan ketergantungan dengan pihak luar menjadi percaya diri akan kekuatannya sendiri dengan menemukan potensinya dan mengembangkannya lebih optimal.

c. Tahapan konseling gestalt Perls

Fase pertama, membangun hubungan dalam situasi yang nyaman dan memungkinkan terjadi perubahan pada diri konseli; pola hubungan yang diciptakan lebih bersifat individuasi (berbeda pada setiap konseli bergantung pada keunikan dan masalah yang dihadapi masing-masing konseli; situasi hubungan bersifat emosional dan intuitif. Pada *fase kedua*, konselor berusaha meyakinkan dan mengkondisikan agar konseli dapat mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi konseli; memberi motivasi kepada konseli dan memberi kesempatan untuk menyampaikan ketidaksenangannya atau ketidakpuasannya; menumbuhkan dan mengembangkan otonomi konseli; dan konselor menekankan bahwa konseli diperbolehkan menolak saran-saran konselor selama ada alasan yang bertanggung jawab. Dalam *fase ketiga*, konseli didorong untuk menyatakan perasaan-persaannya pada saat ini bukan menceritakan pengalaman masa lalu atau harapan di masa yang akan datang; konseli diberi kesempatan untuk mengalami kembali segala perasaan dan perbuatan pada masa lalu dalam situasi di sini dan sekarang; konselor berusaha menemukan celah-celah kepribadian atau aspek-aspek kepribadian yang hilang untuk menentukan apa yang harus dilakukan. *Fase Keempat*: konseli masuk fase ke empat setelah konseli memperoleh

pemahaman dan kesadaran tentang dirinya, tentang tindakan dan perasaannya, maka proses konseling sudah sampai pada tahap akhir (Surya, 2003: 63). Pada saat ini konseli sudah menunjukkan ciri-ciri integritas kepribadiannya sebagai individu yang unik dan manusiawi; konseli telah memiliki kepercayaan pada potensinya, selalu menyadari dirinya, sadar dan bertanggung jawab atas otonominya, perbuatannya, perasaan-perasaannya, dan pikiran-pikirannya; konseli secara sadar dan bertanggung jawab memutuskan untuk “melepaskan” diri dari konselor, dan siap untuk mengembangkan potensi-potensinya, maka proses konseling sampai pada tahap akhir.

Gerald Corey (1995) mendeskripsikan teknik-teknik yang digunakan dalam konseling gestalt Perls yaitu: 1) Permainan dialog. Dilakukan dengan menggunakan permainan kursi kosong, yaitu konseli bermain dialog dengan memerankan top dog maupun under dog sehingga konseli dapat merasakan keduanya dan dapat melihat sudut pandang dari keduanya; 2) Teknik pembalikan. Konselor meminta konseli untuk memainkan peran yang berkebalikan dengan perasaan-perasaan yang dikeluhkannya, seperti: konselor memberi kesempatan kepada konseli untuk memainkan peran “ekshibisionis” bagi konseli pemalu yang berlebihan; 3) Bermain proyeksi. Konseli diminta memantulkan pada orang lain perasaan-perasaan yang dirinya sendiri tidak mau melihat atau menerimanya; 4) Tetap dengan perasan. Konseli dibawa pada kondisi yang menunjukkan pada perasaan atau suasana hati yang tidak menyenangkan yang sangat ingin dihindarinya, konselor mendesak konseli untuk tetap atau menahan perasan yang ingin ia hindari, dll.

2. Gestalt Profetik (G-Pro) Best Practice Bimbingan dan Konseling Sufistik

Bimbingan dan Konseling Gestalt Profetik (G-Pro) lahir dari upaya rekonstruksi terhadap konsep dan praktik Terapi Gestalt Frederik S. Perls. Konsep kesadaran (*awareness*), kontak (*contact*) dan dukungan (*support*) disempurnakan dalam G-PRO dengan nama kesadaran penuh (*full awareness*), kontak penuh (*full contact*) dan dukungan penuh (*full support*). Tiga konsep ini mengacu kepada hakikat kesadaran, kontak, dan dukungan dalam Islam.

a. Konsep G-Pro

Kesadaran penuh (*full awareness*) yakni kesadaran tidak hanya pada batas konseli pandai menentukan pilihan dengan cara konseli didorong untuk memahami lingkungan, memahami diri, menerima diri, dan mampu menjalin hubungan dalam konteks di sini (*in here*), sekarang (*now*). Kesadaran penuh dalam G-Pro bermakna bahwa setiap individu adalah abd Allah dan sebagai khalifah Allah. Sebagai abd Allah setiap manusia tunduk dan patuh menjalankan perintah dan larangan Allah SWT dalam menjalani hidup demi memperoleh RidlaNya untuk kebahagiaan dan keselamatan di dunia dan di akhirat. Sebagai khalifah Allah manusia memikul tanggung jawab sebagai pengelola, pemelihara, dan harus memanfaatkan dunia secara benar sehingga tumbuh menjadi individu yang bermanfaat untuk diri, keluarga, dan lingkungan yang lebih luas. Murtadha Muthahhari mengemukakan bahwa esensi dan substansi diri manusia terletak pada kesadaran akan jati dirinya. Kesadaran diri memiliki tingkatan dan cabang-cabang yang beragam (Muthahhari: 308-326) yaitu kesadaran fitrawi, kesadaran universal, dan kesadaran tingkatan paling sempurnanya adalah kesadaran irfani.

Lebih lanjut dijelaskan bahwa kesadaran fitrawi adalah kesadaran yang bersifat hudhuri yaitu kesadaran atau pengetahuan terhadap keberadaan dan eksistensi diri serta potensi-potensi yang dimiliki, baik potensi yang dimiliki manusia pada umumnya juga potensi diri yang khas. Kesadaran ini mencapai sebuah realitas bernama “saya/aku”.

Kesadaran universal dimaknai dengan pengetahuan tentang diri kaitannya dengan alam semesta. Di antaranya mengetahui jawaban yang esensi tentang: dari mana saya berasal?; berada di mana saya sekarang? Hendak ke mana tujuan saya?. Melalui penggalan jawaban dari pertanyaan ini akan menyingkap bahwa saya/aku merupakan salah satu bagian dari “keseluruhan” (kull) yang bernama alam semesta, selanjutnya menyadari dan mengetahui bahwa saya hakikatnya tidak independen tetapi bergantung, karena saya ada tidak dengan sendirinya dan akan meninggalkan dunia ini bukan atas kehendak diri sendiri. Firman Allah “Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kami akan kembali kepada-Nya” (Qs. al-Baqarah [2]:156). Pada ayat lain Allah berfirman “Dia-lah Yang menciptakanmu dari tanah, sesudah itu Dia menentukan

ajal (masa hidup tertentu supaya kamu dapat menggapai kesempurnaan ciptaanmu), dan ajal yang pasti hanya ada pada sisi-Nya (dan hanya Dia sendirilah yang mengetahuinya” (Qs. Al-An’am [6]: 2). Quran suart Rum [30]: 40 artinya “Allah-lah yang menciptakan kamu, kemudian memberimu rezeki, kemudian mematikanmu, kemudian menghidupkanmu (kembali)”. Ayat-ayat ini mengandung makna bahwa diharapkan setiap individu menyadari tentang hakikat hidup di dunia dan di akhirat..

Kesadaran irfani adalah sebuah kesadaran terhadap diri sendiri dalam kaitannya dengan Allah Swt. Kesadaran tingkat yang paling tinggi ini esensinya menyadari bahwa terdapat hubungan antara saya dengan Allah Swt sebagai sebuah hubungan dua wujud dan eksistensi yang tidak sejajar (horizontal), akan tetapi suatu hubungan antara muqayad (tergantung) dengan mutlaq (absolut). Tingkat paling tinggi pada kesadaran ini adalah ruh dan jiwa, bukan “saya/aku” tetapi ruh dan jiwa hakiki merupakan manifestasi dan ejawantah dari “diri” dan “saya”. Hakikat “saya” adalah Allah Swt (Muthahhari: 319 dan 320). Lebih lanjut dijelaskan bahwa puncak kesadaran adalah ketika manusia tenggelam dalam dirinya (fana’) dan ia tidak lagi menyaksikan kejelasan-kejelasan (ta’ayyinat), tidak ada lagi pengaruh ruh dan jiwa, maka individu itu telah sampai pada kesadaran diri yang hakiki.

Jika individu senantiasa membangun kesadaran fitrawi dan kesadaran universal dalam setiap ruang dan waktu yang dilaluinya (di sini dan sekarang) maka ia akan sampai pada tingkat mengetahui dan memahami prinsip dasar khalifatullah. Pada kondisi itu individu tersebut telah memijakkan kakinya pada jalan kesadaran irfani dan selanjutnya ia akan merasakan dan memahami hubungan yang bersifat irfani ini yakni merasakan dalam hatinya rasa rindu dan cinta Allah Swt kepada dirinya dan rasa rindu dan cinta ia kepada Allah Swt. Sebagaimana Firman Allah ”Allah Swt mencintai mereka dan mereka mencintai Allah Swt.” (Qs. Al-Maidah [5]: 54).

Kesadaran irfani merupakan buah dari kesadaran fitrawi dan kesadaran universal. Inilah kesadaran pada kontinum paling tinggi dalam G-Pro. Individu tidak akan mencapai kesadaran irfani dikarenakan individu lupa diri. Lupa diri karena individu tersebut lupa Allah Swt. Firman Allah Swt” Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu

Allah menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik” (Qs. Al-Hasyr [59]: 19).

Dalam konsep G-Pro, individu yang sudah sampai pada kesadaran penuh (*full awareness*) maka ia senantiasa memelihara kontak penuh (*full contact*) dan dukungan penuh (*full support*). Kontak penuh (*full contact*) dalam G-Pro tidak hanya berpandangan bahwa individu menyadari bahwa kontak dengan lingkungan akan senantiasa terjadi perubahan yang tidak dapat dihindarkan. Kontak penuh berarti pula individu memiliki kontak dengan orang lain dan dengan lingkungan secara efektif yakni kemampuan berinteraksi dengan orang lain tanpa harus menghilangkan kepribadian aslinya dan penyesuaian pribadi dengan lingkungan selalu melakukan pembaharuan tanpa henti. Baik kontak dengan sesama manusia atau dengan lingkungan fokus pada hadir sepenuhnya masa kini dan sekarang, tidak menolak, mengabaikan atau lari dari kenyataan. Kontak penuh dalam G-Pro selain kontak efektif tersebut, individu membangun habituasi bahwa dalam setiap kontak dengan sesama manusia dan dengan alam semesta, individu senantiasa terhubung dengan Dzat yang Menciptakan semua yang ada. Kontak penuh ini mendorong individu berperilaku efektif kepada sesama manusia dan kepada alam didasari oleh rasa syukurnya kepada Allah dan bentuk tanggungjawabnya sebagai khalifatullah.

Dukungan penuh (*full support*) dalam G-Pro tidak hanya mendorong konseli berpindah dari didukung oleh dukungan eksternal menjadi didukung oleh dukungan internal dalam pilihan-pilihan hidupnya (Corey, 1995: 339-340). Individu juga didorong untuk mempertimbangkan setiap pilihan hidupnya melihat kemanfaatan pada diri, maslahat untuk lingkungan dan didukung oleh syariat ajaran Islam. Dengan demikian tidak hanya perlu dukungan diri (*internal*) dan dukungan eksternal juga senantiasa mempertimbangkan pilihan hidupnya untuk mendapar Ridla Allah.

Kesadaran penuh, kontak penuh dan dukungan penuh dalam konsep G-Pro didasari oleh keyakinan bahwa peran individu sebagai abd Allah dan khalifah Allah kelak akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah SWT. Dalam Surat Al-Mukminun ayat 115, inti kandungannya adalah tiga penegasan, yaitu: manusia adalah makhluk ciptaan Allah, kemudian manusia diciptakan tidak sia-sia, dan manusia akhirnya akan dikembalikan

kepada Allah untuk mempertanggungjawabkan semua perbuatannya. Individu dibekali berbagai potensi yang memadai yakni jasad, aqal, nafs, ruh, dan qalb yang didasari oleh potensi utama yang secara fitrah sudah dianugerahkan Allah, yakni: (1) *hidayah al-Ghariziyat* (potensi naluriah); (2) *hidayah al-Hassiyat* (potensi indrawi); (3) *hidayah al-Aqliyyat* (potensi akal); dan (4) *hidayah al-Diniyyat* (potensi keagamaan). Dengan potensi tersebut setiap individu mampu memikul tanggung jawab sebagai abdi Allah sekaligus menjadi khalifah Allah.

Melalui bimbingan dan konseling G-Pro, konseli pada akhirnya diharapkan mampu: meningkatkan kesadaran diri akan eksistensinya sebagai makhluk Allah; secara bertahap dapat mengambil hikmah dari pengalaman dan bersyukur/bersabar atas pengalaman yang telah dilalui; mengembangkan kemampuan secara mandiri untuk memenuhi kebutuhan tanpa harus melanggar syariat agama Islam dan melanggar hak-hak orang lain; lebih sadar akan gerak hati, kecenderungan dan perasaannya; belajar bertanggung jawab pada apa yang mereka lakukan termasuk di dalamnya menerima konsekuensi dari pilihan dan perbuatannya; beralih dari dukungan dari luar meningkat menjadi didukung oleh diri sendiri dan dukungan Allah; menyadari membutuhkan orang lain dan dapat menerima pertolongan orang lain dan mampu menolong orang lain dengan berharap mendapat ridlaNya.

b. Praktik G-Pro

Rekonstruksi dari praktik Terapi Gestalt Frederik S. Perls melahirkan sebuah pendekatan yang dikenal dengan teknik permainan kartu SDBHSM. Permainan kartu SDBHSM adalah permainan interaktif antara konselor dan konseli yang bertujuan mendorong konseli mengalami situasi dalam kontinum kesadaran yang melemah kemudian bergeser pada kesadaran penuh dengan prinsip di sini dan sekarang. SDBHSM merupakan singkatan dari enam slogan, yaitu: (S) siapakah anda?; (D) dari mana anda berasal?; (B) berada di mana anda saat ini?; (H) hendak kemana tujuan anda?; (S) sedang apa anda saat ini?; dan (M) manfaat apa yang anda peroleh?.

Teknik permainan kartu SDBHSM dilakukan sebagai layanan bimbingan small group sebelum konseli memperoleh pendekatan konseling individual dengan terapi gestalt Perls. Pendekatan ini digunakan

sebagai awal treatment terapi yang berfungsi sebagai assessment sekaligus membawa konseli pada kesadaran penuh (*full awareness*), kontak penuh (*full contac*) dan dukungan penuh (*full support*).

Permainan Kartu SDBHSM sebagai treatment awal dalam G-Pro telah divalidasi ahli dan dilakukan eksperimen dengan hasil yang efektif dalam meningkatkan adaptabilitas santri di Pondok Pesanren Salafiyah dan Pondok Pesantren Modern, selanjutnya dipraktikkan dalam konseling individual dengan masalah beragam diantaranya kegelisahan akut, transgender dan lesbian, juga mengalami perkembangan yang signifikan ke arah yang diharapkan.

Kartu SDBHSM sebagai *best practice* dalam media bimbingan dan konseling, digunakan sebagai media utama treatment. Kartu SDBHSM dapat disekripsikan sebagai berikut, kartu memiliki dua sisi (side A dan B) berisi enam pertanyaan yang sama dengan isi pertanyaan kepanjangan dari SDBHSM. Berikut adalah gambar kartu permainan SDBHSM:



Gambar 1. Kartu Permainan SDBHSM Side A



Gambar 2. Kartu Permainan SDBHSM Side B

Melalui media kartu SDBHSM, konseli diminta untuk menjawab enam pertanyaan pada kartu side A dalam kertas kosong yang tersedia kemudian konselor mengeksplorasi setiap jawaban konseli secara bertahap dari nomor 1 sampai nomor 6. Konselor melakukan konfrontasi atas jawaban konseli agar konseli sampai kepada kesadaran penuh yang diharapkan. Kesadaran penuh yang diharapkan dibangun melalui berbagai cara dengan berbagai media seperti google map, video, gambar dll. Google map digunakan untuk menyadarkan konseli berada di mana hakikatnya saat ini. Media video tentang terbentuknya manusia dari pembuahan sampai usia lanjut untuk menyadarkan konseli mengetahui hakikat siapa dirinya dan dari mana berasal. Pada prinsipnya konselor menggiring konseli menemukan hakikat dirinya melalui bimbingan dan menemukan jawaban yang benar tentang enam pertanyaan dalam kartu sesuai dengan jawaban yang benar dalam pandangan Islam.

Pada sesi terakhir, konseli diminta menjawab enam pertanyaan dari kartu side B untuk mendeskripsikan dalam bahasanya sendiri menemukan jawaban yang paling esensi dan mendalam sesuai dengan pemahaman baru tentang hakikat diri dan tujuan hidupnya. Melalui permainan kartu SDBHSM diharapkan konseli sampai pada kesadaran penuh (*full awareness*), kontak penuh (*full contact*) dan dukungan penuh (*full support*).

Tahap selanjutnya menggunakan konseling individual dengan menggunakan terapi gestalt, yakni: permainan dialog internal (*empty chair*) untuk menghadapi urusan yang belum selesai; teknik “Saya memikul tanggung jawab” dan “saya memiliki suatu rahasia”; teknik “Bolehkah saya memberimu sebuah kalimat”; teknik bermain proyeksi; teknik pembalikan; teknik pengulangan; teknik melebih-lebihkan; teknik “bisakah anda tetep dengan perasaan ini”.

Individu yang sehat secara psikologis dalam pandangan BK G-Pro adalah individu yang senantiasa menyadari apa yang ia rasa, apa yang ia pikirkan, dan apa yang berkecamuk dalam perasaan. Menyadari bagaimana ia mengambil tindakan, sadar dalam mempertimbangkan keputusan, menyadari untuk senantiasa menciptakan makna dalam hidupnya, menyadari akan tegangan-tegangan yang terjadi dalam tubuhnya, bahkan menyadari dimensi-dimensi yang dilupakannya seperti peristiwa traumatik, keyakinan yang kaku atau konsep diri yang disembunyikan. Individu yang sehat juga dapat dimaknai sebagai individu yang memiliki kesadaran penuh, individu tersebut memiliki kontak yang kuat dengan diri dan lingkungannya, serta senantiasa menjaga kontak dengan Allah SWT. Individu yang sehat mampu secara kreatif menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada dirinya dan lingkungannya sesuai dengan tuntutan yang spesifik dan unik sehingga ia dapat menemukan cara terbaik dalam menjalani hidup, mampu menghadapi ujian dan menyikapi anugerah yang semuanya datang dari Allah SWT.

C. Simpulan

Bimbingan dan konseling G-Pro merupakan hasil evaluasi dan pengembangan pendekatan gestalt Frederik S. Perls menjadi bimbingan dan konseling gestalt sufistik dikenal dengan G-Pro (*gesyalt profetik*). Evaluasi dan pengembangan ini meliputi konsep, praktik dan media layanan konseling. Konsep G-Pro terdiri dari kesadaran penuh (*full awareness*), kontak penuh (*full contac*) dan dukungan penuh (*full support*). Praktik pendekatan G-Pro dengan menggunakan bimbingan *small group* dan konseling individual. Bimbingan dilakukan dengan permainan kartu SDBHSM, selanjutnya konseling individual digunakan teknik permainan dialog internal.

Pendekatan bimbingan dan konseling G-Pro dapat membangun konseli mampu: meningkatkan kesadaran diri akan eksistensinya sebagai makhluk Allah; secara bertahap dapat mengambil hikmah dari pengalaman dan bersyukur/bersabar atas pengalaman yang telah dilalui; mengembangkan kemampuan secara mandiri untuk memenuhi kebutuhan tanpa harus melanggar syariat agama Islam dan atau melanggar hak-hak orang lain; lebih sadar akan gerak hati, kecenderungan dan perasaannya; belajar bertanggung jawab pada apa yang mereka lakukan termasuk di dalamnya menerima konsekuensi dari pilihan dan perbuatannya; beralih dari dukungan dari luar meningkat menjadi didukung oleh diri sendiri dan dukungan Allah; menyadari membutuhkan orang lain dan dapat menerima pertolongan orang lain dan mampu menolong orang lain dengan berharap mendapat ridlaNya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Sindi, Muhammad Hayat. 2010. *Sarh al-Hikam al-'Ataiyah*. Beirut: Dar Maktabah al-Ma'arif.
- Aronstan, Robert S. 1989. *Autonomic Function and Anesthesia*. California: California University Press.
- Bloom, Rinda. 2006. *The Handbook of Gestalt Play Therapy: Practical Guidelines for Child Therapists*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Broenen, Paul Thomas. 2006. Transpersonal and Cross-Cultural Adaptability Factors in White European American Men: A Descriptive and Correlational Analysis. *Journal of Institute of Transpersonal Psychology*, DAI-B 67/05.
- Clarkson, P. 1989. *Gestalt Counseling in Action*. London : Sage Publication.
- Cooley, C.H. 1972. *Human nature on Social Order*. Glen Coe, IL: Free Press.
- Corey, Gerald 2009 *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont-CA: Cengage Learning.
- Corey, Gerald. 1995. *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy seventh edition*. Amerika: Thompson Learning Academic Resource Center.
- Depdiknas, 2008. *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Bandung. FIP UPI.
- Hawari, Dadang 1999. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Solo: Dana Bakti Prima Jasa.
- Latner, J. 1986. *The Gestalt Therapy*. Highland, NY: Center for Gestalt Development.
- McLeod, John. 2006. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Jakarta : Kencana Prenada

- Muthahhar i, Murtadha. *Majmu'-e Âtsâr*, jil. 2. Intisyarat-e Shadra.
- Perls, F., Hefferline, R., dan Goodman, P. 1951 *Gestalt Therapy*. New York: Julian Press.
- Rahman, Imas Kania 2011. Teknik Permainan Gestalt Dalam Meningkatkan Adaptabilitas Santri di Pondok Pesantren. *Disertasi*. Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Safaria, T. 2005. *Interpersonal Intelligence: Metode Pengembangan Kecerdasan Interpersonal Anak*. Yogyakarta: Amara Books.
- Surya, Mohamad . 2003. *Teori-teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Qurani.