

INTEGRASI TEORI DAN PRAKTIK GESTALT DENGAN KONSELING ISLAM

Lia Widyawati, Interdisipliner Islamic Studies, Pascasarjana, UIN Sunan Kalijaga,
Yogyakarta¹

Nurjannah, Interdisipliner Islamic Studies, Pascasarjana, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta²

21200012072@student.uin-suka.ac.id & 081910444385

Abstrak:

Pendekatan Gestalt dikembangkan oleh Frederick S Perls, salah satu teknik terapi beraliran eksistensial-fenomenologis yang menekankan pada keadaan dan kondisi di sini dan sekarang. Terapi Gestalt merupakan pendekatan pengalaman dan humanistik, selama prosesnya terapi fokus pada kesadaran dan keterampilan kesadaran klien. Pendekatan ini sangat cocok digabungkan dengan konseling Islam yang akan mengarahkan konseli pada fitrah yang dimiliki yakni potensi mengatasi permasalahan yang dihadapi serta bermanfaat untuk orang lain. **Metode** yang digunakan adalah kajian kepustakaan dengan sumber utama untuk mendapatkan data adalah *ejournal* terkait dengan topik yang diteliti dengan bantuan *google scholar*, *academia edu* dan buku-buku. Data yang diperoleh dianalisis untuk mendapatkan jawaban demi tercapainya tujuan studi ini. Hasil studi yang didapatkan menggabungkan pendekatan Gestalt dengan konseling Islam efektif untuk membantu konseli membangun kesadaran dirinya dan lebih memahami konsep dasar manusia diciptakan oleh Allah SWT.

Kata Kunci: **Gestalt, Konseling Islam, Humanistik**

Abstract:

The Gestalt approach was developed by Frederick S Perls, an existential-phenomenological therapy technique that emphasizes the here and now circumstances and condition. Gestalt therapy is an experiential and humanistic approach, during the therapy process it focus on the client's awareness and awareness skills. This approach is very suitable to be combined with Islamic counseling which will direct the counselee to their nature, namely the potential to overcome the problems they face and be useful for others. The method used is literature review with the main source for obtaining data is ejournals related to the topic under study. The data obtained were analyzed to get answers to achieve the objectives of this study. The study results of the study obtained by combining the Gestalt approach with effective Islamic counseling to help counsees build self-awareness and better understand the basic concept of humans being created by Allah SWT.

Keywords: Gestalt, Islamic Counseling, Humanistic

A. Pendahuluan

Pada era globalisasi seperti saat ini, dengan kemajuan teknologi yang berkembang pesat dan terus-menerus menawarkan kemudahan dari berbagai aspek dalam kehidupan

namun, tidak dapat dipungkiri bahwa di sisi lain kemajuan ini juga turut menghadirkan kompleksitas permasalahan yang dihadapi individu. Sumber permasalahan bisa datang dari diri pribadi individu maupun kelompok atau bahkan dari jangkauan yang lebih luas. Beragamnya permasalahan yang di hadapi individu tidak perduli apakah permasalahan itu ringan atau berat, pada dasarnya selalu menuntut untuk segera diselesaikan.

Untuk dapat menemukan solusi dari masalah yang dihadapi, individu terlebih dahulu harus menyadari keberadaan dirinya, permasalahan yang dihadapi dan tindakan apa yang seharusnya dilakukan (Paramita 2020). Konsep utama pendekatan Gestalt berkaitan dengan membangun kesadaran dan kehadiran di sini dan saat ini (*here and now*). Masa lalu sudah berlalu dan tidak bisa terulang kembali, masa depan belum ada atau masih misteri, oleh karena itu Gestal menyadarkan kehidupan yang sedang dialami dan sekarang. Begitu juga dalam Islam kesadaran adalah bagian penting yang harus dimiliki individu agar menjadi mandiri, membantu dirinya sendiri dalam memecahkan permasalahan dalam hidupnya (Miharja and Herman 2021).

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah SWT, yang memiliki karakteristik, yang terdiri dari unsur jasmaniah dan rohaniah, memiliki kemampuan mencipta (akal), rasa (afektif), karsa (Nafsu/Kehendak), memiliki unsur dinamis sebagai makhluk individu, makhluk sosial, makhluk budaya, dan mkhluk religius, memiliki potensi berkembang menjadi lebih baik (Afnilaswati, Meldawanti, and Ardimen 2021).

Bimbingan dan konseling bertujuan agar potensi (fitrah) dapat berkembang sesuai ajaran Islam. Secara sederhana, agar dapat dijadikan sebagai alternatif dalam mengatasi problem yang dapat menghambat potensi individu serta bermanfaat untuk kualitas hidup seluruh umat manusia. Seperti firman Allah SWT dalam Q.S. *Ar-Rad* (13) ayat 11 yang artinya (Afnilaswati, Meldawanti, and Ardimen 2021):

“sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”

Namun hal ini tidak mudah dilakukan, dibutuhkan bantuan dan peran dari tenaga professional seperti konselor dan psikolog untuk membantu individu keluar dari kebingungan dan perasaan tidak nyaman dengan permasalahan yang dihadapi. Disinilah kehadiran bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan, sebagai cabang ilmu dan praktik pemberian bantuan kepada individu pada dasarnya memiliki pengertian yang spesifik sejalan dengan konsep yang dikembangkan dalam lingkup profesinya.

Teori konseling merupakan peta proses konseling, serta apa yang harus dilakukan oleh seseorang yang terlibat dalam proses konseling dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Konselor perlu menggunakan teori sebagai dasar untuk menerapkan asumsi-asumsi tentang sifat konseling, sifat dasar manusia, menetapkan tujuan konseling, menetapkan metode dan teknik yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut, menstruktur peran dan tanggung jawab masing-masing konselor dengan klien dalam hubungan terapeutik. Dalam konseling kita selalu membutuhkan teori sebagai kerangka kerja. Menurut Gerald Corey, konseling Gestalt memfokuskan pada perasaan-perasaan subjektif, kesadaran atas sekarang, pesan-pesan tubuh, dan penghambat-penghambat kesadaran. (Corey 2013)

Tulisan ini akan membahas mengenai kombinasi teori dan praktik Gestalt dengan konseling Islam dalam proses konseling. Mengingat membangun kesadaran menjadi aspek yang sangat ditekankan pada diri klien. Selain itu juga bertujuan agar klien bertanggung jawab terhadap permasalahan yang dihadapi. Mempraktikkan pendekatan Gestalt dan konseling

Islam dalam proses konseling, selain untuk membuat individu menyadari permasalahan yang dialaminya juga untuk menyadarkan individu bahwa permasalahan yang dihadapi adalah bagian dari kehidupan yang harus dijalani yang datangnya dari Allah SWT. Baik pendekatan Gestalt maupun dalam konseling Islam memiliki kesamaan pandangan mengenai manusia sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk membuat keputusan dan bertindak sesuai yang dikehendaki namun, masih dalam batasan tidak melanggar larangan yang ditetapkan oleh Allah SWT.

Konstruksi Gestalt dengan konseling Islam melibatkan kesadaran dengan unsur Islam. Dalam peraktiknya tidak jauh berbeda hanya saja unsur keislaman harus diselipkan berkaitan dengan konsep manusia, tujuan manusia diciptakan, janji Allah yang sudah pasti, dan upaya manusia dalam merubah kondisi dirinya.

B. Metodologi

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kepustakaan, dengan mencari dan mengumpulkan literatur-literatur yang berkaitan dengan topik bimbingan konseling dan terapi Gestalt. Adapun pengumpulan literature memanfaatkan beberapa platform seperti Academia, google scholar, buku-buku. Dari hasil studi literature, penulis melakukan identifikasi yang lebih spesifik dan memilih literature yang relevan, kemudian dilakukan pengkajian untuk memberikan pemahaman tentang kombinasi pendekatan konseling Gestalt dengan Konseling Islam.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Deskripsi Teori Gestalt

Terapi Gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Perls adalah bentuk terapi yang memiliki tujuan agar setiap individu mampu mencapai kematangannya dengan menerima tanggung jawab pribadi dan menemukan jalan hidupnya sendiri. Adapun prinsip utama teori Gestalt adalah untuk membangun kesadaran klien dengan berfokus pada tingkah laku dan pengalaman di sini dan sekarang (*Here and Now*) dan bertanggungjawab sepenuhnya (Corey, 2013). Terapi Gestalt mengasumsikan bahwa setiap individu mampu menangani sendiri permasalahan yang dihadapi secara lebih efektif. Oleh sebab itu dalam praktiknya terapi Gestalt melimpahkan keputusan sepenuhnya pada klien yang berkaitan dengan membuat penafsiran-penafsiran sendiri, menciptakan pernyataan-pernyataan sendiri, dan menemukan makna-maknanya sendiri. Di sisi lain terapis juga mendorong klien untuk merasakan secara langsung (*here and now*) terhadap pengalaman yang tidak terselesaikan dimasa lalu (*unfinsh bussiness*).

Terapi Gestalt merupakan bagian dari Eksistensial-Humanistis. Dalam perkembangnya memunculkan sejumlah tokoh ternama yang turut menyumbangkan pemikirannya dalam terapi Gestalt seperti Koffka, Kohler, dan Wertheimer (Corey 2013). Teori Gestalt memiliki pandangan yang menyeluruh terkait suatu hal terutama dalam memahami tingkah laku manusia, menurutnya jika hanya memahami dari satu sisi akan berdampak pada kehilangan karakteristik penting lainnya.

Menurut pandangan Gestalt, untuk memahami segala sesuatu kita harus melihatnya dengan secara keseluruhan. Untuk menjadi pribadi yang sehat teori Gestalt memberikan pandangan bahwa individu harus secara sadar merasakan dan menerima

pengalamannya secara menyeluruh tanpa berusaha untuk menghilangkan bagian bagian tertentu dari dirinya (Lubis 2013). Karena pada umumnya individu cenderung menekan perasaan negatif yang muncul yang ada pada diri individu dengan perilaku yang dianggap lebih normal pada umumnya. Gestalt menekankan peran aktif klien untuk secara aktif mencapai kematangan pribadi dengan menemukan sendiri makna hidup dan permasalahannya (Ahmad 2021).

Teori Gestalt merupakan teknik pendekatan yang menempatkan manusia sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk berkembang dengan upayanya sendiri. Kemudian peran dan tugas utama terapis hanya membantu klien agar mengalami sepenuhnya keberadaannya di sini dan sekarang.

a. Konsep Kepribadian Manusia

Gestalt memandang manusia secara positif yang menekankan konsep-konsep kepribadian manusia pada perluasan kesadaran, penerimaan tanggung jawab pribadi, kesatuan pribadi dan mengalami langsung hal-hal yang menjadi penghambat perkembangannya (Muqorrobin and Fathoni 2021).

Passon mengungkapkan bahwa, teori Gestalt memandang manusia sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk menyadari pikiran, perasaan dan tindakannya, oleh sebab itu individu mampu mengontrol arah hidupnya sendiri dengan lebih efektif.

Timbulnya perilaku bermasalah menurut pandang Gestalt disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk mengatasi permasalahan yang dialami, sehingga cenderung melakukan penghindaran. Hal ini jugalah yang menjadi penghambat pertumbuhan pribadinya.

b. Peran Dan Fungsi Konselor

Tugas utama seorang terapis atau konselor adalah menantang klien untuk menggunakan kesadarannya secara penuh, dengan cara ini individu belajar menggunakan kesadarannya secara penuh. Selain itu Polster dan Polster juga membahas tentang peran terapis dalam pendekatan Gestalt adalah sebagai instrument, yang dimana tanpa kesadaran individu tidak mampu menyentuh bagian kepribadiannya yang ingin ditolak atau dihindarinya. Sehingga kesadaran menjadi alat untuk mencapai tujuan terapi dalam terapi Gestalt.

Terapi gestalt di fokuskan pada perasaan klien, kesadaran atas saat sekarang, pesan-pesan nonverbal dari tubuh, dan faktor penghambat kesadaran. Ajaran Perls yang familiar adalah “kosongkan pikiran anda dan capailah kesadaran”

Polster dan Polster menyebutkan bahwa dalam terapi Gestal tindakan semacam penafsiran-penafsiran dan diagnose-diagnosa yang cerdik tidak di perlukan.

c. Tujuan Terapi Gestalt

Tujuan utama terapi Gestalt adalah membantu klien agar dapat mengembangkan kepribadiannya secara menyeluruh dan mampu menemukan pemecahan masalahnya sendiri. Sehingga klien dapat sepenuhnya menyadari kelemahan dan kelebihan yang dimiliki agar tidak bergantung pada orang lain, tetapi sedapat mungkin bisa berdiri sendiri dalam menentukan arah pilihan hidupnya dan bertanggung jawab penuh atas hal itu. Dengan tidak menggantungkan hidupnya pada orang lain menyadarkan klien bahwa sejak awal mereka bisa melakukan banyak hal dan lebih dari apa yang diperkirakan sebelumnya. Sasaran utama terapi Gestal adalah untuk menacapai kesadaran klien tentang dirinya sendiri, karena tanpa kesadaran klien tidak memiliki alat untuk mengubah kepribadiannya

(Latipun 2015) Jika klien menjadi sadar, maka munculnya urusan yang tidak terselesaikan akan bisa ditangani dalam proses terapi

d. Teknik Terapi Gestalt

Terapi Gestalt memiliki teknik yang cukup banyak yang dapat membantu klien untuk mencapai kesadarannya. Interaksi anatara konselor dengan klien merupakan inti dari proses terapi, teknik-teknik dalam terapi Gestalt yang digunakan sesuai dengan gaya pribadi terapis yang menyesuaikan kebutuhan klien. Levitsky dan Perls menyebutkan ada 13 teknik terapi yang di tawarkan dalam terpi Gestalt (Corey 2013):

1) Pengalaman Sekarang

Teknik ini mengarahkan klien untuk membayangkan pengalaman masa lalu dan yang akan datang hadir di sini dan sekarang. Membayangkan yang dimaksudkan mengikut sertakan perasaan-perasaan yang hadir dari penguasaan masa lalu. Selama proses terapi berlangsung klien diminta untuk membayangkan pengalaman masa lalu yang masih menghadirkan perasaan tidak nyaman saat ini, bersamaan dengan membayangkan pengalaman masa lalu, klien juga diminta menghadirkan perasaan yang sebenarnya muncul dari pengalaman itu yang tidak diungkapkan. Jadi selama proses terapi berlangsung perasaan dan emosi yang sebenarnya tertunda dimasa lalu coba konselor atau terapis hadirkan pada klien sebagai pengalaman yang akan menentukan keputusan selanjutnya.

2) Pengarahan Langsung

Konselor mengarahkan secara terus-menerus hal-hal yang harus dilakukan klien berdasarkan pernyataan yang diberikan klien dan membuatnya membayangkan jika kejadian itu terjadi sekarang.

3) Perubahan Bahasa

Teknik ini hanya mengajak klien merubah pertanyaan menjadi pernyataan. Sebagai contoh “apakah saya kecewa?” menjadi “sebenarnya saya kecewa”. Pada proses terapi ini klien akan diarahkan untuk merasakan dan mengakui kehadiran perasaan atau emosi yang membuat tidak nyaman adalah bagian dari dirinya, yang pada akhirnya membantu klien untuk menemukan jalan keluar.

4) Permainan Dialog/ Teknik Kursi Kosong

Dalam teknik ini dua kursi di letakkan di tengah ruangan. Terapis atau konselor akan mengarahkan klien untuk membayangkan seseorang duduk di kursi kosong yang tersedia yang di tempatkan di depan atau di samping klien. Teknik kursi kosong adalah suatu teknik permainan peran yang semua perannya dimainkan oleh klien. Tujuannya adalah untuk membantu klien agar bisa berhubungan dengan perasaan atau sisi dari dirinya yang lain yang coba di diingkarinya/ditolaknya. Klien di minta untuk mengalami secara penuh perasaan-perasaan yang bertentangan, daripada hanya membicarakannya. Jadi teknik ini ingin agar klien tidak hanya mengatakan atau menyampaikan perasaan yang dirasakan terhadap masalah yang dialami akan tetapi lebih daripada itu melibatkan perasaan sebenarnya dirasakan. Keselarasan antara pikiran, perasaan dan tindakan klien.

5) Membuat Lingkaran

Teknik ini mengajak klien untuk mengelilingi anggota kelompoknya untuk berbicara menyampaikan sesuatu yang menyingkat tentang diri klien. Teknik ini memberikan pandangan pada klien untuk belajar mempercayai orang lain dan untuk membuktikan

apa yang ditakutkan tidak benar-benar terjadi dan hanya ada dalam pikiran klien. Dalam prosesnya konselor tetap memegang teguh prinsip tidak menggunakan unsur paksaan pada klien selama proses terapi berlangsung, oleh sebab itu kemampuan konselor sangat menentukan keberhasilan teknik ini.

6) Saya Memikul Tanggung Jawab

Teknik ini merupakan perluasan kesadaran dan dirancang untuk mengakui dan menerima perasaan-perasaannya secara utuh terutama perasaan-perasaan yang berusaha diproyeksikan. Dalam latihan ini konselor akan meminta klien untuk membuat pernyataan dan melanjutkan pernyataan itu dengan kalimat “dan saya bertanggung jawab untuk itu”. Contohnya: saya merasa kesepian dan saya bertanggung jawab untuk itu, saya putus asa dan saya bertanggung jawab akan hal itu.

7) Saya Memiliki Suatu Rahasia

Teknik ini bermaksud untuk membuat klien mengeksplorasi perasaan-perasaan negatif dengan meminta klien membayangkan rahasia pribadi yang disimpannya sendiri, kemudian membayangkan bagaimana perasaan klien dan orang lain jika mengetahui rahasia itu. Teknik ini diharapkan mampu membuat klien membentuk kepercayaan dalam rangka mengeksplorasi alasan mengapa klien tidak ingin mengungkapkan rahasianya dan ketakutan-ketakutan yang dibayangkan jika menyampaikan hal-hal yang dianggap memalukan

8) Bermain Proyeksi

Klien diminta untuk memainkan peran dengan mengungkapkan pernyataan sesuai dengan perasaan yang dialaminya, untuk menyingkap sejauh mana ketidakpercayaan itu menjadi konflik dalam diri klien.

9) Teknik Pembalikan

Dalam teknik ini klien diminta memainkan peran yang bertolak belakang dengan pernyataan klien tentang kepribadiannya. Teknik pembalikan adalah teori bahwa klien terjun ke dalam sesuatu yang ditakutinya karena dianggap bisa menimbulkan kecemasan, dan menjali hubungan dengan bagian-bagian dari dirinya yang ditekan atau diingkarinya.

10) Permainan Ulang

Teknik ini untuk menyadarkan klien bahwa tindakannya selama ini adalah bentuk pengulangan dari tindakan untuk memenuhi harapan orang lain dan sadar sejauh mana mereka berusaha memperoleh penerimaan dari orang lain. Menurut Perls. Banyak pemikiran kita yang merupakan pengulangan, interpretasi pribadi terhadap peran yang kita anggap masyarakat mengharapkan kita memainkannya.

11) Melebih-Lebihkan

Teknik ini berkaitan dengan peningkatan kesadaran dengan memperhatikan detail isyarat-isyarat nonverbal seseorang. Klien diminta untuk melakukan gerakan atau mimik muka secara berlebihan dan terus-menerus. Teknik ini dapat membantu untuk mendengar dan didengar oleh dirinya sendiri. Tingkah laku dalam permainan melebih-lebihkan misalkan tersenyum sambil mengungkapkan perasaan negatif.

12) Bisakah Anda Tetap Dengan Perasaan Ini

Kebanyak klien akan melarikan diri dari stimulus yang menakutkan (tidak membuat nyaman) dan menghindari perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan. Terapis bias meminta klien untuk tetap menahan perasaan yang ingin dihindarinya. Pada teknik ini

untuk menghadapi, mengonfrontasi dan mengalami perasaan-perasaan menakutkan yang membuat tidak nyaman tidak hanya membutuhkan keberanian akan tetapi juga membutuhkan kesediaan untuk bertahan dalam kesakitan yang diperlukan untuk mengarahkan diri pada pertumbuhan yang baru.

2. Definisi konseling Islam

Bimbingan dan konseling memiliki definisi yang berbeda oleh setiap tokoh. Bimbingan diadopsi dari bahasa Inggris yang berarti *guidance* yang memiliki makna yang lebih luas (Miharja and Herman 2021). Ditinjau dari akar sejarahnya sendiri, konseling memiliki banyak pengertian dan rumusan yang berbeda pada setiap teori para tokohnya. Menurut Carl Rogers, konseling merupakan hubungan terapi dengan klien yang bertujuan untuk melakukan perubahan (Lubis 2013).

Konseling merupakan salah satu upaya untuk membantu mengatasi konflik, hambatan, dan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan kita, sekaligus sebagai upaya peningkatan kesehatan mental. Shertzer dan Stone mengungkapkan bahwa kebutuhan akan adanya konseling pada dasarnya timbul dari dalam dan luar diri individu yang memunculkan pertanyaan yang mengganggu pikiran dan tingkah lakunya, sehingga individu dapat memecahkan permasalahannya sendiri.

Bimbingan dan konseling Islam selain untuk membantu mengatasi hambatan-hambatannya yang terjadi dalam proses perkembangan dan pertumbuhan agar berjalan lancar juga untuk berdakwah yaitu memberikan bantuan menggunakan pendekatan agama yang dimana dalam memberikan bantuan bersifat mental spiritual. Dengan membangkitkan kekuatan iman, hal ini tentunya mengarah kepada dakwah untuk mengajak menjalin hubungan yang kuat dengan Allah SWT (Afnilaswati, Meldawanti, and Ardimen 2021).

Adapun metode yang digunakan yaitu metode penyesuaian dan metode dinamis. Metode penyesuaian berfokus pada perbedaan masalah yang dihadapi individu yang satu dengan yang lain berbeda oleh sebab itu layanan konseling yang diberikanpun berbeda, disesuaikan dengan kebutuhan individu. Metode dinamis yaitu didasarkan pada konsep manusia yang selalu mengalami perubahan, disini konseli diajak untuk melakukan perubahan kearah yang lebih baik.

3. Dasar Integrasi Teori Gestalt Dengan Konseling Islam

Landasan religius pada pelayanan konseling mempunyai nilai-nilai religius yang akan mewarnai perilaku pada situasi konseling dan perilakunya secara umum. Konselor memperlihatkan sikap penuh toleransi terhadap kliennya termasuk dalam memandang permasalahan yang dihadapi klien. (Riyaldi and Wigati 2019). Sikap toleransi ini sangat sesuai ketika memberikan layanan konseling dengan teknik terapi Gestalt yang sepenuhnya membebaskan klien mengekspresikan perasaan-perasaan negatif yang berusaha disangkalnya.

Dari penggabungan ini diharapkan akan lebih memperkuat arah dan tujuan konseling menjadi lebih jelas (Abdi, Wibowo, and Sa'adah 2020). Allah tidak akan merubah suatu kaum jika kaum itu tidak merubah dirinya sendiri. Allah telah menjanjikan rizkinya dan sebagai hamba tidak perlu mengkhawatirkan masa depan. Seseorang akan mendapatkan hal yang setimpal dengan apa yang diupayakan atau diusahakan saat ini. Janji Allah itu pasti jadi sebaiknya kita perlu mengkhawatirkan apa yang belum terjadi di masa depan (Mujahidin et al. 2020). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Imas Kania Rahman

dengan judul Gestalt Profetik yang mengkonstruksikan praktik konseling Gestalt dengan menerapkan konsep-konsep sufistik yang mengacu pada upaya membantu konseli menemukan hakikat dirinya dan tujuan diciptakannya dan hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT sehingga mencapai kebahagiaan hidup dunia maupun akhirat (Rahman, 2017).

Berdasarkan hasil eksperimen yang dilakukan oleh Mujahidin dkk, dalam menerapkan bimbingan konseling Gestalt Profetik untuk meningkatkan sikap toleransi siswa. Hasil yang ditunjukkan diketahui bahwa toleransi beragama siswa SMA Ibnu Aqil dari kelompok eksperimen berbeda nyata dengan toleransi beragama kelompok control yang artinya teknik konseling Gestalt Profetik efektif meningkatkan sikap toleransi siswa (Mujahidin, 2020). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurviyanti Cholid, dalam menerapkan layanan konseling Gestalt berbasis konseling Islam efektif dapat meningkatkan regulasi diri santri di pondok pesantren Al-Falah Palak Bantul Yogyakarta. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh konseling Gestalt Profetik yang menggabungkan (Cholid, 2017).

Dalam praktiknya, menggabungkan konsep-konsep yang terdapat di dalam teori konseling Gestalt dengan pendekatan-pendekatan dalam konseling Islam, diharapkan individu dapat menyadari sepenuhnya makna hidupnya (Rahman 2017). Dengan menerapkan nilai-nilai yang ada dalam agama individu dapat menjalani hidup tanpa mengkhawatirkan hal-hal yang telah lalu dan yang akan datang. Jika individu dapat menginternalisasi nilai-nilai agama kedalam dirinya, individu dapat menciptakan hubungan baik dengan Allah.

Melalui gabungan pendekatan teori Gestalt dengan bimbingan konseling Islam, klien pada akhirnya dapat meningkatkan kesadaran diri akan eksistensinya sebagai makhluk Allah SWT. Dapat mengambil hikmah dari pengalaman dan bersyukur atau bersabar atas pengalaman yang telah dilalui serta bermuhasabah diri (Cholid 2017)

Bersyukur, bersabar, muhasabah diri dilakukan dengan penuh kesadaran akan permasalahan yang dialami. Keterlibatan kesadaran menerapkan ketiga aspek itu sangat perlu dilakukan. Hal ini lah yang menghubungkan pendekatan gestalt dengan konseling Islam (Miharja and Herman 2021). Dengan menyadari keadaan disini dan sekarang dan tidak mengkhawatirkan apa yang telah terjadi dan apa yang akan datang. Pendekatan gestalt membawa individu pada perasaan dan emosi yang tidak menyenangkan dari pengalaman masa lalu dan kekhawatiran akan masa depan dapat membuat seseorang fokus terhadap apa yang dimiliki dirinya saat ini dan bertanggung jawab penuh akan hal itu.

D. Kesimpulan

Studi ini menyimpulkan bahwa pendekatan teori Gestalt dan konseling Islam dalam praktiknya dapat dikombinasikan. Fokus utamanya adalah membangun kesadaran menerima tanggung jawab pribadi dengan hidup dimasa sekarang. Membangun kesadaran akan memperkuat arah dan tujuan hidupnya. Juga dapat menyadari eksistensinya sebagai makhluk Allah SWT yang memiliki potensi hidupnya menjadi khalifah dimuka bumi. Selain itu juga dapat bersyukur, bersabar, muhasabah diri dilakukan dengan penuh kesadaran akan permasalahan yang dialami.

Rujukan:

- Abdi, Sofyan, Dwi Endrasto Wibowo, and Sa'adah. 2020. "The Effectiveness of Group Counseling Based on Islamic Value to Reduce the Late Behaviour of Students." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 07 (2): 189–96.
- Afnilaswati, Meldawanti, and Ardimen. 2021. "Konsep Aplikasi Landasan Dan Pendekatan Religius Dalam Pelayanan Konseling." *Jurnal Al-Taujih* 7 (2): 128–34. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/>.
- Ahmad, Bukhari. 2021. "Pendekatan Gestalt : Konsep Dan Aplikasi Dalam Proses Konseling" 1 (2): 44–56.
- Cholid, Nurviyanti. 2017. "Konseling Gestalt Berbasis Islam Dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Regulasi Diri Santri Di Pondok Pesantren Al-Falaah Pandak Bantul Yogyakarta." *Mawa'izah* 8 (2): 219–40.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi*. Edited by E Koswara. Ketujuh. Bandung: Refika Aditama.
- Latipun. 2015. *Psikologi Konseling*. Edited by A.H Riyantono. Sembilan. Malang: UMM Press. <http://umm.press.umm.ac.id>.
- Lubis, Namora Lumongga. 2013. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Prakti*. 2nd ed. Jakarta: KENCANA.
- Miharja, Sugandi, and Herman. 2021. "Bimbingan Religi Dalam Institusi Keagamaan." *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Web Jurnal* 3 (2): 241–66. <http://jurnal.iain-padangsampung.ac.id/index.php/Irsyad>.
- Mujahidin, Endin, Imas Kania Rahman, Universitas Ibn, Khaldun Bogor, Mahasiswa Pascasarjana, Universitas Ibn, and Khaldun Bogor. 2020. "Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Gestalt Profetik (G-Pro) Untuk Meningkatkan Toleransi Beragama Siswa Di Sma Ibnu ' Aqil Pembentukan Pribadi Unggul ... Pembentukan Pribadi Unggul" *Jurnal Pendidikan Islam* 09 (01): 99–126. <https://doi.org/10.30868/ei.v9i01.706>.
- Muqorrobin, Syamsul, and Tamrin Fathoni. 2021. "Bimbingan Konseling Anak Dalam Islam Di Masa Pandemi Counseling For Children In Islam At Pandemic Period Institut Agama Islam Sunan Giri , Ponorogo." *Journal of Psychology and Child Development* 1 (1): 25–35.
- Paramita, Rizki Wira. 2020. "Konseling Gestalt Untuk Menyelesaikan Gejala Stres" 8 (September): 135–44. <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i3.14306>.
- Rahman, Imas Kania. 2017. "Gestalt Profetik (G-PRO) Best Practice Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Sufistik" 8 (1): 151–72.
- Riyaldi, Agus, and Yunika Indah Wigati. 2019. "Model Structure of Islamic Guidance and Counseling in the Healing Process of Inpatients Agus Riyadi, Yunika Indah Wigati." *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 06 (2): 109–16.

