

Mereduksi Kecemasan dalam Pernikahan dengan Konseling Gestalt

Kiki Mulyani¹⁾, Yeni Karneli²⁾

SMK Negeri 1 Gunung Sindur, Universitas Negeri Padang

*) Alamat korespondensi: Jl. SMPN 3, Rawakalong, Kec. Gn. Sindur, Bogor, Jawa Barat 16340, Indonesia; kikumulyani87@gmail.com

Article History:

Received: 13/10/2020;
Revised: 17/01/2022;
Accepted: 16/02/2022;
Published: 22/02/2022.

How to cite:

Mulyani, K., & Karneli, Y. (2022).
Mereduksi Kecemasan dalam
Pernikahan dengan Konseling
Gestalt. *Terapeutik: Jurnal
Bimbingan dan Konseling*, 5(3),
pp. 275-284. DOI:
10.26539/terapeutik.53414



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © Year, Author(s).

Abstract: Individuals face several challenges when entering a phase of married life. This study aims to describe the process of using gestalt counseling in cases of anxiety in marriage. The informant is a woman with the initials RM, aged 28, who lives in the Bogor area. The type of research used is qualitative with descriptive type. Data collection was done by interview and observation. The purpose of the interviews and observations made was to find out what RM's anxiety was in his marriage. The types of interviews are open interviews and personal tutoring. The results showed that through the application of gestalt counseling with the empty chair technique, the informants were able to rise from the KES-T condition to the KES condition, and were more prepared to live their married life. RM's skills needed in relation to achieving these goals are that RM is able to focus on "here and now" conditions and has the awareness to forget his ex-lover and choose actions to improve his married life, boldly expressing the desired feelings to his husband. RM's client is committed to reducing his anxiety by focusing on "what" is facing the present, not focusing on the past. This shows the characteristics of gestalt counseling, namely the informant/client is able to have personal awareness, understand the reality that is happening, and get full insight to relieve his anxiety.

Keywords: Marriage Anxiety, Gestalt Counseling

Abstrak: Individu menghadapi beberapa tantangan ketika memasuki fase kehidupan pernikahan. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mendeskripsikan proses penggunaan konseling gestalt terhadap kasus kecemasan dalam pernikahan. Informan adalah seorang wanita berinisial RM usia 28 tahun yang berada di daerah Bogor. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan jenis deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi. Tujuan wawancara dan observasi yang dilakukan adalah untuk mengetahui apa yang menjadi kecemasan RM dalam pernikahannya. Jenis wawancara adalah wawancara terbuka dan bimbingan pribadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan konseling gestalt dengan teknik kursi kosong, informan mampu bangkit dari kondisi KES-T menjadi kondisi KES, serta lebih siap untuk menjalani kehidupan pernikahannya. Keterampilan RM yang diperlukan terkait pencapaian tujuan tersebut yaitu RM mampu fokus dengan kondisi "here and now" dan memiliki kesadaran untuk melupakan mantan kekasihnya dan memilih tindakan memperbaiki kehidupan pernikahannya, dengan berani menyatakan perasaan yang diinginkan kepada suaminya. Klien RM berkomitmen mengurangi kecemasannya dengan fokus pada "apa" yang dihadapi saat ini, bukan berfokus pada masa lalu. Hal ini menunjukkan karakteristik konseling gestalt yaitu informan/klien mampu memiliki kesadaran pribadi, memahami kenyataan yang terjadi, dan mendapatkan insight secara penuh untuk menghilangkan kecemasannya.

Kata Kunci: Kecemasan Pernikahan, Konseling Gestalt

Pendahuluan

Kecemasan dianggap sebagai hal lumrah yang pernah dialami individu. Kecemasan telah memiliki anggapan sebagai bagian dari kehidupan ini. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang bersifat umum, ketika individu merasakan ketakutan atau hilangnya rasa percaya diri yang kurang jelas asal dan wujudnya (Jendra & Sugiyono, 2020). Kecemasan merupakan hal yang dialami hampir setiap individu dalam waktu tertentu dalam kehidupan.

Kecemasan adalah respons alami terhadap situasi stres dalam kehidupan individu. Kecemasan dapat terjadi sendiri atau dalam kombinasi dengan beberapa gejala gangguan

afektif lainnya (Harini, 2013). Kecemasan merupakan reaksi yang dapat terjadi pada setiap individu. Keadaan kecemasan yang berlebihan, apalagi jika sudah menjadi suatu bentuk gangguan, tentu dapat mengganggu fungsi individu dalam kehidupan yang dijalaninya.

Kecemasan adalah suatu kondisi yang mengganggu individu karena beberapa jenis ancaman terkait kesehatan. Orang dalam kelompok normal juga terkadang mengalami kecemasan sehingga gejalanya tidak terlihat, sehingga dapat terlihat pada gejala fisik yang dialami. Beberapa gejala fisik termasuk jari dingin, detak jantung lebih cepat, keringat dingin, sakit kepala, nafsu makan berkurang, kurang tidur, dan dada sesak. Kecemasan juga ditandai dengan perasaan takut dan cemas yang kurang jelas dan tidak menyenangkan (Rofiqah, 2016).

Kecemasan yang timbul terdapat kemungkinan berbeda-beda di setiap individu. Kaplan, Sadock, & Grebb (dalam Dewi, 2020) menyatakan bahwa perasaan cemas maupun takut adalah dua emosi yang bermanfaat sebagai alarm akan adanya tanda bahaya. Rasa takut dapat timbul jika terdapat suatu ancaman yang nyata, dapat berasal dari lingkungan sekitar, serta tidak memunculkan konflik pada individu. Kecemasan timbul jika ancaman dan bahaya berasal dari diri sendiri, kurang jelas, serta menyebabkan konflik dalam diri individu. Faktor pemicu kecemasan sering berkembang dalam jangka waktu tertentu dan lebih banyak bergantung pada keseluruhan pengalaman hidup individu. Peristiwa khusus dapat mengakselerasi munculnya kondisi kecemasan (Arifiati & Wahyuni, 2019).

Menurut Ramaiah (2003) sejumlah faktor bertindak sebagai indikator kecemasan, termasuk; (1) Lingkungan mempengaruhi bagaimana perasaan individu tentang diri mereka sendiri atau orang lain. Kondisi ini disebabkan oleh pengalaman buruk atau tidak menyenangkan bagi orang-orang dengan keluarga, teman, dan rekan kerja mereka. Akibatnya individu merasa kondisi kurang aman terhadap lingkungannya. Kecemasan dapat terjadi ketika seorang individu tidak menemukan solusi atas emosi yang dialaminya, terutama jika individu tersebut telah menekan perasaan marah atau frustrasi dalam waktu yang sangat lama. (2) Penyebab fisik. Pemikiran dan tubuh yang saling berinteraksi selanjutnya mampu menimbulkan munculnya kecemasan. Hal tersebut terlihat pada kondisi misalnya dalam kehamilan, pada masa remaja dan saat sembuh dari penyakit tertentu. Selama dilanda beberapa kondisi tersebut, perubahan-perubahan perasaan umumnya muncul, yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan.

Daradjat (dalam Arifiati & Wahyuni, 2019) menyatakan tentang penyebab kecemasan, meliputi; (1) perasaan cemas yang muncul karena menyaksikan bahaya yang dapat mengancam diri. Kecemasan tersebut dekat dengan perasaan takut, karena jelasnya sumber yang tergambar dalam pikiran. (2) perasaan cemas karena merasa berdosa atau bersalah, akibat melakukan tingkah laku berlawanan dengan hati nurani dan keyakinan diri. Kecemasan tersebut sering juga terdapat dalam beberapa gejala gangguan mental, kadang pula terlihat dalam bentuk umum. (3) kecemasan berupa penyakit dan dapat tampak dalam bentuk-bentuk tertentu. Kecemasan disebabkan oleh sesuatu yang kurang jelas dan tidak berhubungan dengan apapun, dan terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi kepribadian pasien secara keseluruhan. Kecemasan dapat disebabkan oleh pekerjaan emosional yang berlebihan. Kecemasan juga bisa muncul dalam kehidupan pernikahan seseorang.

Pernikahan memiliki keuntungan terbesar dibandingkan manfaat sosial tertentu. Manfaat bermasyarakat adalah untuk memelihara kelangsungan hidup umat manusia, memelihara keturunan, memelihara keamanan masyarakat terhadap penyakit-penyakit yang berbahaya bagi kehidupan manusia, dan memelihara ketentraman jiwa (Marlia, 2017).

Ada tujuan mulia dalam pernikahan, yaitu membentuk keluarga bahagia dan langgeng berdasarkan sila Ketuhanan Yang Maha Esa. Pernyataan ini sesuai dengan perkataan Pasal 1 Undang-Undang Perkawinan Nomor 1 Tahun 1977, yang menyatakan bahwa perkawinan adalah ikatan lahir batin antara seorang wanita dan seorang pria sebagai suami istri. (rumah) berdasarkan Satu Ketuhanan. Menurut Farid (dalam Fitriani & Wulandari, 2021), pernikahan adalah peristiwa manusia yang sederhana. Pada ajaran Islam, pernikahan membaca keyakinan dan ikrar dalam pernikahan.

Pernikahan merupakan peristiwa yang dapat memicu sejumlah gejala kejiwaan, termasuk kecemasan (Sartika, 2020). Sebelum akad nikah berlangsung, selama akad nikah

dan sesudah akad nikah berlangsung. Tidak semua orang yang secara fisik sudah matang untuk menikah siap untuk prosesi. Beberapa pengantin sudah matang secara fisik dan juga secara ekonomi siap untuk menikah tetapi belum berani menyelesaikan formalitas pernikahan.

Beberapa penelitian sebelumnya terkait kecemasan perkawinan telah dilakukan, yaitu oleh Suyani & Hidayanti (2020) tentang gambaran kecemasan istri dalam menjalani pernikahan dini, dan juga oleh Cahyaningtyas (2012) tentang "Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Pernikahan Antara Wanita Terdidik Dan Wanita Kurang Terdidik di KUA Kecamatan Tegalrejo Yogyakarta." Oleh karena itu, ketidakpastian dalam pelaksanaan pernikahan tidak hanya disebabkan oleh masalah materi, tetapi juga masalah psikologis dan spiritual, terutama masalah emosional (Afni, 2011). Perasaan tidak siap untuk pernikahan juga memiliki beberapa jenis, antara lain rasa malas, sedih, takut, stres, dan lain-lain. Layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu tindakan yang dapat dipilih untuk membantu mengatasi kecemasan perkawinan.

Bimbingan dan Konseling adalah suatu upaya dan proses dukungan oleh tenaga profesional kepada seorang atau beberapa individu, sehingga dapat berkembang dan mandiri, menggunakan kekuatan individu dan fasilitas yang ada serta dapat dikembangkan berdasarkan standar yang berlaku (Amti, 2004) Pendekatan bimbingan dan konseling yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan Gestalt.

Konseling Gestalt berfokus pada "apa" dan "bagaimana" dari pengalaman saat ini untuk membantu klien memahami perbedaan. Konsep utama dari konsultasi Gestalt adalah total atau total, proses pembentukan karakter, persepsi, bisnis dan penolakan yang belum selesai, kontak dan energi. Lebih lanjut, Gestalt juga mengutamakan tanggung jawab individu (Asnawi, 2017).

Seperti yang dikatakan Eleanor O'Leary (dalam Palmer;Ibad, 2021), inti dari konsultasi Gestalt adalah tanggung jawab diri. Mentor membantu klien beralih dari ketergantungan pada orang lain, termasuk konselor, menjadi mandiri. Klien termotivasi untuk dapat melakukan hal-hal tertentu secara mandiri (Rudi, 2017). Awalnya, klien memandang perasaan, emosi, dan masalahnya sebagai sesuatu di luar dirinya. Konselor menggunakan frasa seperti "dia membuatku merasa seperti orang tidak berguna". Klien kurang bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan, menurutnya, tidak dapat berbuat apa-apa terhadap situasi ini, kecuali menerimanya begitu saja. Klien tidak melihat bahwa dia memiliki pengaruh atau kendali atas hidupnya. Klien didorong untuk menyadari bahwa dia bertanggung jawab atas apa yang terjadi padanya.

Klien kemudian memutuskan untuk mengubah hidupnya, terutama dalam hal keadaan, atau tidak berubah. Maka, konseling gestalt merupakan sebuah proses bantuan yang didasari oleh aliran pendekatan psikoanalisis, fenomenologis, serta pendekatan eksistensialisme (Trinurmi, 2021). Konseling gestalt mementingkan tanggungjawab pribadi serta keutuhan maupun totalitas pada organisme individu. Klien sebagai individu bukanlah organisme yang terpecah pada bagian tertentu khususnya pada proses menjalani kehidupan ini.

Asumsi mendasar konseling gestalt mengenai manusia yaitu bahwa manusia adalah individu yang dapat mencari solusi sendiri dari permasalahan yang dihadapi dalam hidup, terlebih jika individu menggunakan kesadaran tentang pengalaman yang dilalui dan lingkungan sekitarnya. Gestalt mengemukakan bahwa individu mempunyai masalah akibat penghindaran terhadap masalah. Dengan demikian, pendekatan gestalt membantu individu mempersiapkan diri dengan lebih baik melalui intervensi dan tantangan untuk membantu klien mencapai inklusi dan keaslian pribadi (Rahayu, 2022).

Pendekatan Gestalt menunjukkan bahwa orang sehat secara mental; (1) individu dapat eksis dalam kesadaran tanpa terganggu oleh berbagai rangsangan lingkungan, yang dapat mempengaruhi perhatian individu. Individu mampu secara utuh dan jelas mengalami dan mengenali kebutuhannya terhadap dirinya sendiri dan alternatif-alternatif potensial yang ada di lingkungan untuk memenuhi kebutuhannya. (2) Individu mungkin merasakan beberapa jenis konflik dan frustrasi secara pribadi tetapi dengan kesadaran dan konsentrasi yang tinggi tanpa dipengaruhi oleh fantasi yang berbeda. 3) individu mampu membedakan antara konflik dan masalah yang dapat dipecahkan dan yang tidak.) individu yang mampu memikul tanggungjawab dalam hidupnya. (5) Individu yang mampu memfokuskan terhadap satu kebutuhan dalam satu waktu lalu mengkaitkannya dengan kebutuhan lain, yang disebut Gestalt versi lengkap ketika kebutuhan tersebut terpenuhi (Setiani et al., 2021).

Tujuan Konseling gestalt merupakan mewujudkan eksperimen dengan klien dalam menolong klien untuk (1) menggapai kesadaran tentang yang dilakukan dan bagaimana cara melakukannya. Kesadaran tersebut diantaranya adalah *insight* atau pemahaman, penerimaan diri, tanggungjawab terhadap hal yang telah dipilih, serta pengetahuan tentang lingkungan. (2) kemampuan terkait mempraktikkan kontak dengan orang lain (Hasanah, 2016). Mempunyai skill mengenali, menerima, maupun mengekspresikan perasaan, pemikiran, dan keyakinan diri. Willis (dalam Rizqiyah, 2017) berpendapat bahwa tujuan konseling adalah menolong klien menjadi individu merdeka dan mampu berdiri sendiri. Maka, dalam rangka mencapai tujuan tersebut, diperlukan usaha membantu penyadaran klien tentang hal yang dilakukannya.

Teknik dalam pendekatan Gestalt yang dipilih dalam penelitian ini yaitu teknik kursi kosong. Teknik kursi kosong dapat digunakan untuk memunculkan kesadaran tentang permainan *topdog/underdog* dan mendorong integrasi bagian-bagian diri di samping mendorong perubahan (Saldin & Saldin, 2018). Teknik konseling dari Fritz yang banyak dikenal adalah penggunaan "kursi kosong". Pada teknik ini kesadaran merupakan elemen yang esensial bagi kesehatan emosional, karena kesadaran memiliki nilai menyembuhkan dan merupakan komponen inti dari semua aspek pribadi yang sehat.

Beberapa penelitian terdahulu terkait penggunaan teknik kursi kosong, diteliti oleh Ratnasari & Solehuddin (2016) yang menunjukkan hasil bahwa penggunaan teknik kursi kosong yang dikombinasikan dengan teknik *reframing* dapat meningkatkan kohesivitas keluarga. Selain itu penelitian lainnya dilakukan oleh Suryaman & Karneli (2020) yaitu tentang penggunaan kursi kosong yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kedukaan dan *unfinished business*. Pada penelitian ini, penggunaan teknik kursi kosong bertujuan untuk membantu klien yang mengalami kecemasan dalam pernikahannya. Berdasarkan pemaparan sebelumnya, maka tulisan ini diberi judul "Mereduksi Kecemasan dalam Pernikahan dengan Konseling Gestalt".

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif (Sugiyono, 2012). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, yaitu suatu metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Pendekatan ini digunakan atas pertimbangan bahwa sesuai dengan tujuan penelitian yaitu bermaksud menggambarkan proses keseluruhan konseling gestalt dalam mereduksi kecemasan pernikahan yang dialami klien. Untuk data yang dibutuhkan dalam penelitian ini, maka dipergunakan alat pengumpulan data yang meliputi teknik wawancara. Jumlah informan dalam penelitian sebanyak ssatu orang klien yang mengalami masalah kecemasan dalam pernikahannya. Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif, sehingga data-data yang terungkap melalui wawancara, dianalisis dengan menggunakan teknik kualitatif, yaitu mendeskripsikan hasil analisis secara kualitatif aktual dan lengkap tentang penerapan teknik gestalt dalam mengatasi kecemasan dalam pernikahannya.

Hasil dan Diskusi

Proses Konseling

1. Identitas Klien

Nama Inisial	: RM
Umur	: 28 Tahun
Status	: Menikah
Jenis Kelamin	: Perempuan

2. Deskripsi masalah klien

RM seorang ibu rumah tangga yang terbilang masih muda, usia pernikahannya baru memasuki tahun ketiga, namun terjadi permasalahan yang cukup serius dalam pernikahannya yang berujung RM teringat kembali dengan mantan pacarnya. RM sadar dengan statusnya

dan kondisi pernikahannya sekarang, RM merasa pernikahannya tidak memberikan kebahagiaan seperti yang RM inginkan, semenjak suaminya sering membuat RM kecewa, salah satunya dimulainya waktu RM melahirkan, suaminya malah kencan dengan seorang wanita terbukti dengan pesan whatsapp dari HP suaminya yang RM baca pasca melahirkan, yang ada RM selalu bersabar untuk semua permasalahan yang terjadi. RM sudah mencoba menyampaikan perasaan terhadap suaminya yang ada suaminya bukan memberikan solusi malah memberikan tantangan yang menyudutkan RM karena suaminya berkata kalau mau cerai silahkan urus sendiri. Perasaan RM semakin yakin bahwa rumah tangganya sulit untuk dipertahankan jujur kebutuhan biologis pun hambar ujar RM. Salahkah RM kalau teringat dengan mantan pacar, RM wanita normal yang menginginkan perhatian dan kasih sayang dari seorang laki-laki yang dahulu RM dapatkan dari mantan pacarnya

3. Diagnosis

Masalah yang dialami klien RM yaitu kecemasan dalam hubungan pernikahannya, yang teringat dengan mantan pacarnya, karena selama ini klien RM merasakan ketidakharmonisan dalam pernikahannya.

4. Prognosis

Adapun didalam mengatasi permasalahan klien RM konselor menetapkan terapi Gestalt, dan menyadari bahwa klien itu unik dan selalu berevolusi sepanjang waktu. Hal ini berimplikasi diagnosis bersifat fleksibel.

Rencana bantuan (Treatment)

1. Deskripsi Proses Konseling Gestalt

Fokus utama konseling gestalt kesadaran klien sebagai istri, dan mampu berkomunikasi yang baik dengan suaminya, adapun permasalahan yang muncul klien RM teringat kembali dengan mantan pacarnya yang sudah lama tersimpan rapi di dalam hatinya, adapun peran konselor sebagai berikut:

- a. Klien RM di dorong untuk dapat melihat kenyataan bahwa klien seorang istri dan ibu
- b. Klien di ajak untuk menghilangkan perasaan negatif yang teringat dengan mantan pacarnya
- c. Klien di ajak untuk melihat apa yang sebenarnya yaitu mempertahankan pernikahannya

Deskripsi Fase-fase Proses Konseling Gestalt :

1. Fase pertama,

Konselor menciptakan suasana yang nyaman dan menyenangkan, yang tujuannya untuk membuat klien tidak tegang dan mampu menceritakan permasalahannya dengan kesadaran tanpa emosi.

2. Fase kedua,

Konselor berusaha meyakinkan dan mengkondisikan klien untuk mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi klien. Ada dua hal yang dilakukan konselor dalam fase ini, yaitu :

- a. Klien di sadarkan bahwa klien RM seorang istri, dan ibu yang hebat, namun peran istri saat ini yang klien RM rasakan belum optimal klien RM penuh dimana klien RM harus menjalin komunikasi yang baik dengan suaminya
- b. Membangkitkan dan mengembangkan otonomi klien dan menekankan kepada klien bahwa klien boleh menolak saran-saran konselor asal dapat mengemukakan alasan-alasannya secara bertanggung jawab.

3. Fase ketiga,

Konselor mendorong klien untuk mengatakan perasaan-perasaannya pada saat ini, klien diberi kesempatan untuk mengalami kembali segala perasaan dan perbuatan pada masa lalu, dalam situasi di sini dan saat ini. Kadang-kadang klien diperbolehkan memproyeksikan dirinya kepada konselor

Tabel 1. Hasil Wawancara konselor dan Klien RM

Bentuk pertanyaan	Konselor	Klien RM
Pertanyaan terbuka Teknik untuk memancing klien agar mau berbicara mengungkapkan perasaan, pengalaman dan pemikirannya dapat digunakan teknik pertanyaan terbuka (opened question).	Apa yang klien rasakan pada saat ini?	Klien RM cemas karena akhir-akhir ini selalu teringat dengan mantan pacarnya
	Bagaimana perasaan itu bisa teringat kembali?	Jujur selama ini hubungan saya dengan suami tersa hambar, suami saya sibuk dengan kerjanya, saya jenuh dengan kondisi yang terjadi sekarang.
	Apa sudah di komunikasikan dengan suami, tentang perasaan klien RM sendiri?	Klien sudah mencoba mengkomunikasikan namun responnya kurang baik, karena tidak ada solusi malah saya yang disudutkan?
	Bagaimana bisa merasa disudutkan?	Suami saya bilang, terserah saya.....kalaupun mau cerai silahkan urus sendiri....saya sakit hati ..bu
	Apa yang klien RM lakukan?	Klien terdiam.....dan menangis
	Kenapa menangis?	Saya tidak membayangkan sebelumnya, suami tega bicara seperti itu
Pertanyaan tertutup Dalam konseling tidak selamanya harus menggunakan pertanyaan terbuka, dalam hal-hal tertentu dapat pula digunakan pertanyaan tertutup, yang harus dijawab dengan kata Ya atau Tidak atau dengan kata-kata singkat. Tujuan pertanyaan tertutup untuk : (1) mengumpulkan informasi; (2) menjernihkan atau memperjelas sesuatu; dan (3) menghentikan pembicaraan klien yang melantur atau menyimpang jauh.	Biasanya kalau memiliki perasaan itu, klien RM masih sayang dan peduli	mungkin
Dorongan minimal Tujuan dorongan minimal agar klien terus berbicara	Lalu.....	Saya tau itu salah dan tidak boleh, karena saya seorang istri

dan dapat mengarah agar pembicaraan mencapai tujuan.	Terus.....	Klien RM menginginkan pernikahan yang seperti dulu lagi, saling membutuhkan satu sama lain... Jujur kalau kondisi itu tercipta kembali, perasaan yang dulu tidak mungkin datang kembali...
Mengarahkan Yaitu teknik untuk mengajak dan mengarahkan klien melakukan sesuatu. Misalnya menyuruh klien untuk bermain peran dengan konselor dengan teknik kursi kosong	Bisakah anda mencobakan di depan saya, bagaimana sikap dan kata-kata anda untuk menyampaikan perasaan dan keinginan anda terhadap suami Sekarang coba klien RM bayangkan di hadapan klien ada suami, apa yang akan klien RM katakan?	Baik bu, saya akan mencobaya.... Klien menarik nafas..... (saya biasa memanggil suami dengan sebutan YAH) Yah sebelumnya bunda mau cerita, tapi bunda ingin ayah menanggapi apa yang bunda ceritakan, bunda siap apaun nanti respon ayah asal itu yang terbaik untuk keluarga kita..... Bunda sayang ayah, bunda tau ayah sibuk banyak kerjaan, tapi bunda rindu dengan suasana kehangatan kita dulu, walaupun bunda ada salah...apa kesalahan bunda itu yah, bunda minta maaf sebelumnya.
Menyimpulkan sementara teknik untuk menyimpulkan sementara pembicaraan sehingga arah pembicaraan semakin jelas	Setelah kita berdiskusi beberapa waktu alangkah baiknya jika simpulkan dulu agar semakin jelas hasil pembicaraan kita, bagaimana? Silahkan sampaikan.....?	Boleh bu,..... Sepertinya saya ingin kembali harmonis pada pernikahan saya, namun permasalahannya saya ingin menghilangkan perasaan yang teringat dengan mantan pacar .

4. Fase keempat,

Pada fase ini klien menunjukkan gejala-gejala yang mengindikasikan integritas kepribadiannya sebagai individu yang unik dan manusiawi. Klien telah memiliki kepercayaan pada potensinya, menyadari keadaan dirinya pada saat sekarang, sadar dan bertanggung jawab atas sifat otonominya, perasaan-perasaannya, pikiran-pikirannya dan tingkah lakunya, melalui BMB3:

- a. Berpikir : Klien berpikir untuk menyampaikan keinginan dan perasaannya terhadap suaminya
- b. Merasa : Klien merasa sudah memiliki keyakinan yang kuat dengan resiko yang nantinya klien dapat mempertanggung jawabkan
- c. Bertindak :Klien akan bertindak hati-hati tanpa melukai persaan siapapun termasuk suaminya
- d. Bersikap : Klien mampu bersikap asertif dalam berkomunikasi suaminya
- e. Bertanggung jawab : Klien berkomitmen ingin menyampaikan keinginan dan perasaan terhadap suaminya, sehingga klien kembali pada keadaa KESnya

5. Fase kelima (*ending*)

Tahapan akhir yang bertujuan untuk mengetahui perkembangan klien setelah diberi bantuan. Kegiatan ini juga sebagai alat ukur keberhasilan bantuan yang diberikan terhadap perkembangan klien RM, dapat dilakukan dengan memberikan beberapa pandangan yang mungkin berkenaan dengan masalah yang dialaminya memperjelas pikiran dan perasaan yang diungkap Klien melalui pembinaan PERPOSTUR dengan AKUR-S nya pada diri klien, sampai klien mampu hidup mandiri dalam rangka mencapai kondisi KES dan mengatasi kondisi KES-T sebagaimana terkandung dalam permasalahan klien RM dimana, setelah melakukan tahap bimbingan pribadi untuk permasalahan klien RM, maka klien RM berkomitmen akan menyampaikan perasaan dan keinginan terhadap suaminya..melalui unsur-unsur AKUR-S. dimana klien mampu:

- a. A (Acuan) Mengembangkan Hal-hal yang perlu di kembangkan dalam pengentasan masalah yang sedang dialaminya yaitu kecemasan dalam pernikahannya.
- b. K (*Kompetensi*) Mengembangkan diri dan pengentaskan masalah kecemasan dalam pernikahannya.
- c. U (Upaya) Memiliki Upaya yang perlu dilakukan untuk mengembangkan diri dan mengentaskan masalah kecemasan dalam pernikahannya, yaitu dengan menjalin komunikasi yang baik dengan suaminya dalam menyampaikan perasaan dan keinginannya.
- d. R (Rasa) Menciptakan *suasana perasaan Klien yang positif dan mulai terentaskan* berkenaan dengan komponen *A-K-U* yang dimaksud.
- e. S (Sungguh-sungguh) Melaksanakan upaya untuk menyampaikan perasaan dan keinginan pada suaminya dalam rangka pengembangan pengentaskan masalah kecemasan dalam pernikahannya.

Secara umum, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa gejala dalam bentuk fisik kecemasan dalam pernikahan yang dialami oleh klien RM yaitu; resah, kurang memiliki nafsu makan dan mengalami gangguan tidur, serta kurang bersemangat. Adapun dampak pada psikis berupa mudah marah, hal ini dikarenakan RM memikirkan kondisi pernikahan, selain itu juga RM teringat kembali dengan mantan pacarnya, Penanganan kecemasan untuk kondisi pernikahan melalui konseling Gestalt memberikan perubahan pada diri klien yaitu sudah menampakkan perubahan melalui kemampuannya untuk mengendalikan diri untuk menghilangkan rasa cemas ketika memikirkan kondisi pernikahannya.

Penggunaan sell konseling Gestalt pada klien RM dapat dikatakn berhasil, dan proses pelaksanaan kegiatannya pun dapat berjalan dengan lancar. Kondisi tersebut dapat diwujudkan karena klien RM mampu bersikap kooperatif dan terbuka selama sesi konseling. Sikap terbuka dari klien sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan konseling (Ildil, 2013). Kesadaran yang dimiliki konseli dari proses konseling Gestalt yang dilaksanakan juga dapat menunjang perubahan pada diri konseli dari kondisi KES-T (mengalami kecemasan) menjadi kondisi KES. Kesadaran diri merupakan bagian penting dalam konseling Gestalt, melalui kesadaran individu dapat berfokus pada masa kini dan sekarang, dan tidak terlalu fokus dengan masa lalu yang berpengaruh pada tingkah laku negatif (Mudana et al., 2014).

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini yaitu dapat diketahui gambaran keseluruhan proses konseling Gestalt yang digunakan untuk mereduksi kecemasan pernikahan pada klien. Peneliti selanjutnya nantinya dapat mengembangkan hasil penelitian ini dengan variasi dan

inovasi yang berbeda, misalnya dapat juga diteliti untuk digunakan pada format kelompok. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mengkombinasikan teknik kursi kosong dengan teknik lain yang tepat dengan permasalahan yang dialami klien. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu minimnya informan yang dipilih. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan lebih dari 1 informan atau klien untuk dapat lebih mengeksplorasi penggunaan konseling Gestalt dengan karakteristik klien yang berbeda.

Simpulan

Proses pelaksanaan konseling Gestalt yang dilakukan memiliki serangkaian tahapan meliputi; (1) Konselor menciptakan suasana yang nyaman dan menyenangkan, (2) Konselor berusaha meyakinkan dan mengkondisikan klien untuk mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi klien, (3) Konselor mendorong klien untuk mengatakan perasaan-perasaannya pada saat ini, klien diberi kesempatan untuk mengalami kembali segala perasaan dan perbuatan pada masa lalu, dalam situasi di sini dan saat ini (menerapkan teknik kursi kosong), (4) Pada fase ini klien menunjukkan gejala-gejala yang mengindikasikan integritas kepribadiannya sebagai individu yang unik dan manusiawi, konselor dapat mengajak klien ber-BMB3, (5) Tahapan akhir yang bertujuan untuk mengetahui perkembangan klien setelah diberi bantuan. Kegiatan ini juga sebagai alat ukur keberhasilan bantuan yang diberikan terhadap perkembangan klien. Beberapa perubahan yang ditunjukkan klien yaitu dapat mengendalikan diri saat kecemasan muncul, bisa mengkomunikasikan perasaan dan keinginan terhadap suaminya. klien, mulai sadar dengan keinginannya kembali pada suasana pernikahan yang harmonis, dan berusaha akan menyampaikan perasaan itu kepada suaminya.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada Dr.Yeni Karneli, M.Pd, Kons. yang telah memberikan kesempatan dan bimbingan kepada praktikan untuk belajar Praktik Layanan Konseling Perorangan. Dan Dr.Taufik, M.Pd, Kons. yang telah memberikan kesempatan dan bimbingan kepada praktikan untuk belajar Praktik Layanan Konseling Perorangan. Serta Dr. Netrawati, M.Pd, Kons. yang telah memberikan kesempatan dan bimbingan kepada praktikan untuk belajar Praktik Layanan Konseling Perorangan.

Daftar Rujukan

- Afni, N. (2011). *Pemenuhan aspek-aspek kepuasan perkawinan pada istri yang menggugat cerai*. UNIVERSITAS AIRLANGGA.
- Amti, P. D. E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2019). Peningkatan Sense of Humor untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2).
- Asnawi, K. U. (2017). Konsep Konseling Gestalt Berbasis Islam Untuk Membantu Meningkatkan Bersosialisasi Dan Adaptasi Siswa Di Sekolah. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(1), 1–14.
- Cahyaningtyas, R. A. (2012). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Pernikahan Antara Wanita Terdidik Dan Wanita Kurang Terdidik di KUA Kecamatan Tegalrejo Yogyakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Dewi, W. E. K. (2020). *Terapi musik islami melalui Shalawat Thibbil Quluub untuk mengurangi kecemasan pada seorang mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Fitriani, A., & Wulandari, R. (2021). KONSELING ISLAMI DENGAN TEKNIK SCALING QUESTION UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PRANIKAH. *JBKPI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 1(01), 35–47.

- Harini, N. (2013). Terapi warna untuk mengurangi kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 291–303.
- HASANAH, K. (2016). TEORI KONSELING (SUATU PENDEKATAN KONSELING GESTALT). *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(2), 108–123.
- Ibad, I. D. I. (2021). *Terapi Gestalt Untuk Mengatasi Psikologis Siswa Dari Keluarga Broken Home (Studi kasus di SMPN 3 Kota Serang)*. UIN SMH BANTEN.
- Ildil, I. (2013). Konsep Dasar Self Disclosure dan Pentingnya Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(1), 110–117.
- Jendra, A. F., & Sugiyo, S. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 138–159.
- Marlia, A. (2017). *KONSEP PERNIKAHAN IDEAL DALAM ISLAM DAN KAITANNYA DENGAN PENDIDIKAN ANAK PERSPEKTIF ABDULLAH NASHIH ULWAN*. UIN RADEN FATAH PALEMBANG.
- Mudana, I. N. O., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kesadaran Diri dalam Belajar Siswa Kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Rahayu, A. (2022). *PSIKOLOGI KONSELING Teori & Praktik*. Mitra Wacana Media.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, bagaimana mengatasi penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia.
- Ratnasari, D., & Solehuddin, M. (2016). MENINGKATKAN KEKOHESIFAN KELUARGA SISWA DENGAN KOMBINASI STRATEGI EMPTY CHAIR DAN REFRAMING. *Edusentris*, 3(2), 162–174.
- Rizqiyah, H. (2017). *BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM PERSFEKTIF DAKWAH MENURUT SAMSUL MUNIR AMIN*. UIN Raden Intan Lampung.
- Rofiqah, T. (2016). Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi Religious Counseling: Overcoming Anxiety with the Adoption of Religiopsikoneuroimunologi Based Remembrance Therapy. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 3(2).
- Rudi, R. (2017). Studi Tentang Siswa yang Memiliki Sikap Narsisme dan Penagannya melalui Latihan Bertanggung Jawab dalam Konseling Gestal. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 142–148.
- Saldin, M., & Saldin, M. (2018). *Efektivitas Teknik Gestalt melalui Topdog dan Under Dog dalam Meningkatkan Kualitas Ibadah Shalat Masyarakat Pegunungan Desa Sulaku Kecamatan Rampi*. Institut Agama Islam Negeri Palopo.
- Sartika, S. T. (2020). *Penerapan Terapi Zikir Terhadap Wanita Yang Gagal Menikah (Stadi Kasus Di Pondok Pesantren Salafiyah Miftahul Muta'llimin Di Baros Serang Banten)*. UIN SMH BANTEN.
- Setiani, F., Heriyanto, A., & Waita, W. (2021). TEKNIK PEMBALIKAN KONSELING GESTALT PADA SISWA INTROVERT. *Jurnal Paedagogie Media Kependidikan, Keilmuan Dan Keagamaan*, 8(2), 82–89.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Suryaman, N. T., & Karneli, Y. (2020). Studi Kasus: Konseling teknik empty chair dan reframing dalam mengatasi masalah grief (kedukaan) dan unfinished business. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 101–111.
- Suyani, S., & Hidayanti, E. A. (2020). Gambaran Kecemasan Istri Dalam Menjalani Pernikahan Dini. *Proceeding of The URECOL*, 397–401.
- Trinurmi, S. (2021). TEKNIK TERAPI KELOMPOK (GROUP THERAPY). *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan Dan Penyuluhan Islam*, 8(1).

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
