

# **TERAPI & KONSELING GESTALT**



# **TERAPI & KONSELING GESTALT**

**Triantoro Safaria**

 Penerbit  
**GRAHA ILMU**

## **Terapi & Konseling Gestalt**

Oleh : Triantoro Safaria

Edisi Pertama

Cetakan Pertama, 2005

Hak Cipta © 2005 pada penulis,  
Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari penerbit.



### **GRAHA ILMU**

Candi Gebang Permai Blok R/6

Yogyakarta 55511

Telp./Fax. : 0274-882262

Website : [www.grahailmu.com](http://www.grahailmu.com)

E-mail : [info@grahailmu.com](mailto:info@grahailmu.com)

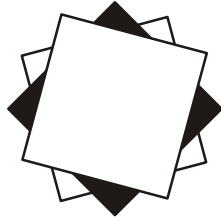
Safaria, Triantoro

Terapi & Konseling Gestalt/Triantoro Safaria  
- Edisi Pertama – Yogyakarta; Penerbit Graha Ilmu, 2005  
xii + 198 hlm, 1 Jil. : 23 cm.

ISBN: 979-756-017-6

1. Psikologi

I. Judul



## KATA PENGANTAR

---

**A**lhamdulillahirobbil'allamin penulis ucapkan atas Rahmat dan Kasih Sayang dari Allah sekalian alam, telah memberikan kekuatan, kesabaran dan kemudahan pada penulis sehingga buku ini dapat diselesaikan. Buku Terapi dan Konseling Gestalt ini lebih banyak mengacu pada buku *Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy* karya *Phil Joyce & Charllotte Sill (2001)*.

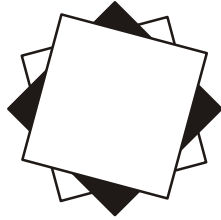
Buku ini menjelaskan bagaimana melaksanakan proses terapi dan konseling Gestalt yang pada awalnya dimunculkan oleh Perls sebagai tokoh pendirinya. Konsep-konsep, asumsi-asumsi dan teori-teori yang melandasi terapi dan konseling Gestalt di jelaskan dalam perspektif pragmatis. Semoga buku ini bermanfaat dan berguna bagi banyak konselor dan psikolog yang terlibat banyak dalam menangani masalah klien-kliennya.

Yogyakarta, Oktober 2004

Wasalam,

Triantoro Safaria, S Psi, M Psi.





# KATA PENGANTAR

---

<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>ix</b>
<b>BAB 1 PERSIAPAN UNTUK PROSES PERJALANAN</b>	<b>1</b>
Menyiapkan Ruang dan Diri Sendiri	3
Bertemu Klien untuk Pertama Kalinya	5
Pembuatan Kontrak Terapi	8
Memutuskan Apakah Klien Cocok dengan Terapi Gestalt	10
Perlunya Mencatat Tiap-tiap Sesi Terapi	12
<b>BAB 2 METODE FENOMENOLOGI DAN FIELD THEORY</b>	<b>15</b>
Bracketing (Pengurangan)	16
Deskripsi	20
Horizontalisme	21
Keingintahuan Aktif	23
Perspektif Teori Medan	27
<b>BAB 3 KONSEP KESADARAN DALAM TERAPI GESTALT</b>	<b>29</b>
Dimensi Kesadaran	33

Inner Zone	33
Outer Zone	35
Middle Zone	36
Lingkaran Pengalaman	38
Dimensi Eksistensial	40
Teori Perubahan Paradox	42
<b>BAB 4 MEMBANGUN HUBUNGAN TERAPEUTIK</b>	
The Working Alliance	45
The Dialogic Relationship	48
Hadir secara Penuh	49
Konfirmasi dan Penerimaan	51
Inklusi	51
Mengkomunikasikan Inklusi	53
Mewujudkan Komunikasi Terbuka	56
<b>BAB 5 ASSESMENT DAN DIAGNOSIS</b>	
Asesmen Merupakan Bagian dari Interaksi	62
Metode Asesmen Gestalt	66
Klien di dalam Proses	67
Nilai-nilai Pokok Klien (core beliefs)	69
Klien di dalam Hubungannya	69
Bagaimana Konselor dan Klien Membentuk Kontak?	70
Kondisi Medan Klien	71
Faktor Budaya	72
Latar Belakang Sejarah Klien	73
<b>BAB 6 PERTIMBANGAN TREATMENT</b>	
Mengukur Kesesuaian Terapi Gestalt untuk Klien	79
Implikasi Diagnosis Bagi Klien	80
Memutuskan Prioritas	82
Tahap Pertama (the Beginning phase)	84
Tahap Kedua (clearing the ground)	85
Tahap Ketiga ( the existential encounter )	86

	Tahap Empat (integration)	88
	Tahap Kelima (ending)	89
<b>BAB 7</b>	<b>MEMPERKUAT DUKUNGAN</b>	
	Mengembangkan Self-support	93
	Mengembangkan Dukungan-lingkungan	99
	Menghadapi Klien dengan Proses-diri (self-process) yang Rapuh	101
	Mempertahankan Self-support Konselor	105
<b>BAB 8</b>	<b>PROSES EKSPERIMENTASI</b>	
	Proses Alur dari Eksperimentasi	108
	Mengidentifikasi Gambaran Masalah yang muncul	109
	Menyarankan Eksperimentasi pada Klien.	109
	Menilai Tingkat Resiko dan Tantangan Eksperimentasi-nya bagi Klien	111
	Mengembangkan Eksperimentasi	113
	Amplifikasi atau Permainan Melebih-lebihkan	114
	Empty chair (kursi kosong)	115
	Fokus Eksperimen	119
	Tetap dalam Keadaan/Situasi Kebuntuan (impasse)	120
	Mengarahkan atau Meningkatkan Kesadaran Klien	120
	Melakukan Kebalikannya (reversing), Melebih-lebihkan (exaggerating) atau Meminimalisasikan respon-respon	121
	Melakukan Pemeranan atau Role playing	121
	Menyelesaikan Prosesnya	122
	Mengasimilasikannya dan Mengintegrasikan Hasil Belajarnya dalam Kehidupan Klien	123
<b>BAB 9</b>	<b>PROSES MODIFIKASI KONTAK</b>	
	Dari Interupsi Menuju Modifikasi	126

Pertimbangan Terapeutik secara Umum	128
Retrofleksion . . . . . Impulsive	129
Defleksion . . . . . Reepsion	132
Desensitisasi . . . . . Sensitivitas	135
Confluensi . . . . . Withdrawal	137
Egotism . . . . . Spontanitas	139
Proyeksion . . . . . Ownership	141
Introyeksion . . . . . Rejeksion	144
Modifikasi Kontak Terapis	148
<b>BAB 10 UNFINISHED BUSINESS</b>	
Mengeksplorasi Medan Pengalaman	153
Menghadapi Isu-isu atau Kebuntuan	156
Bekerja dengan Imajenasi	158
Bekerja dengan Polaritas	160
<b>BAB 11 TRANSFERENSI DAN COUNTER-TRANSFERENSI</b>	<b>165</b>
Bagaimana Memahami Transferensi	169
Bagaimana Bekerja dengan Transferensi	172
Transferensi Erotik	177
Counter-Transferensi	180
Pola-pola perpisahan	185
<b>BAB 12 AKHIR DARI PERJALANAN</b>	<b>185</b>
Sifat-dasar Perpisahan Terapi	186
Ketika Perpisahan Terapi Direncanakan	187
Perpisahan Tak Terduga	188
Ketika Terapis Dipaksa untuk Mengakhirinya	188
Ketika Klien “menghilang”	189
Ketika Klien Ingin mengakhiri Terapi secara Tiba-tiba	190
Tugas-tugas Akhir Terapi	191

-oo0oo-