

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Remaja

Menurut pendapat Golinko yang dikutip oleh Yudrik Jahja, kata “remaja” berasal dari bahas latin yaitu *adolescence* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity*. Menurut Hurlock, Transisi perkembangan pada masa remaja berarti sebagian perkembangan masa kanak-kanak masih masih dialami namun sebagian kematangan masa dewasa sudah dicapai. Bagian dari masa kanak-kanak itu antara lain proses pertumbuhan misalnya tinggi badan masih terus bertambah. Menurut Hurlock, Papalia dan Olds, adapun kematangan dari masa dewasa antara lain proses kematangan semua organ tubuh termasuk fungsi reproduksi dan kematangan kognitif yang ditandai dengan mampu berpikir secara abstrak.¹

Lazimnya, masa remaja dimulai ketika secara seksualnya sudah matang dan berakhir ketika mencapai usia matang secara hukum, tetapi penelitian mengenai perubahan konduite, sikap dan nilai-nilai sepanjang masa remaja tidak hanya menampakkan bahwa setiap perubahan terjadi lebih cepat pada awal masa remaja dari pada tahap akhir masa remaja, tapi juga menampakkan bahwa konduite, sikap dan

¹ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2011, Edisi Pertama), H, 219-220.

nilai-nilai dalam awal masa remaja tidak selaras dengan akhir masa remaja. Dengan demikian, secara generik masa remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu awal dan akhir masa remaja.

Garis pemisah antara awal dan akhir masa remaja terletak kira-kira kurang lebih pada usia 17 tahun, usia dimana rata-rata setiap remaja memasuki sekolah taraf atas. Dan melanjutkan pendidikan tinggi, mendorong sebagian besar remaja untuk berperilaku lebih matang.

Biasanya, laki-laki lebih lambat dibandingkan perempuan, laki-laki mengalami periode awal masa remaja yang lebih singkat, meskipun dalam usia 18 tahun dia sudah dipercaya dewasa, seperti halnya anak perempuan. Akibatnya, seringkali anak laki-laki tampak kurang matang untuk usianya dibandingkan perempuan. Namun adanya status yang lebih matang, sangat berbeda dengan perilaku remaja yang lebih mudah.

Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16-17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16-17 tahun hingga 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat.²

² Yudrik Jahja, "*Psikologi Perkembangan*",...H, 221.

Adapun fase-fase dalam remaja yaitu:

1. Remaja awal

Pada usia 12-15 tahun masuk katagori remaja awal. Masa pertumbuhannya seperti bangkitnya akal, nalar dan kesadaran diri. Pada masa ini terdapat energy dan kekuatan fisik yang bisa dibilang luar biasa, lalu tumbuh rasa keingin tahuan dan rasa coba-coba. Seorang individu yang sedang merasakan fase ini akan merasa heran dan bingung akan perubahan yang sedang terjadi pada tubuhnya serta adanya dorongan-dorongan yang menyertai perubahan tersebut, rasa kepekaan yang mulai berlebih dan bekurangnya kendali terhadap ego yang menyebabkan remaja yg sedang berada pada fase ini sulit mengerti dan dimengerti orang dewasa.

2. Remaja akhir

Pada usia 15-20 tahun masuk katagori remaja akhir atau masa kematangan pada remaja dan tahap pemuncakan emosi. Dalam tahap ini biasanya terjadi perubahan-perubahan yang lebih cenderung memerhatikan kepentingan diri sendiri dibanding harus memikirkan kepentingan orang lain dan lebih cenderung mementingkan harga diri. Pada fase ini individu lebih mementingkan kawan-kawan dan lebih menyukai jika memiliki banyak teman yang menyukainya, individu yang berada pada fase ini memiliki kecenderungan

mencintai dirinya sendiri dan menyukai teman yang satu frekuensi dengannya.³

Adapun ciri-ciri pada remaja juga berbeda-beda seperti:

1. Masa remaja merupakan periode yang penting

Akibat langsung maupun akibat jangka panjang perkembangannya sangatlah penting, perkembangan fisik disertai dengan perkembangan mental terutama terjadi di masa awal remaja, perkembangan ini menimbulkan perlu adanya penyesuaian mental serta membentuk sikap, nilai dan minat baru.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Remaja bukanlah seorang anak dan bukan juga seorang dewasa, saat remaja berperilaku sebagai anak-anak, remaja akan diajarkan untuk berperilaku sesuai pada umumnya remaja lain, jika remaja berperilaku seperti orang dewasa, remaja akan dituduh atau dimarahi karena mencoba menjadi orang dewasa. Tetapi, status remaja yang tidak jelas ini pun menguntungkan karena member waktu kepada seorang remaja untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan itu bisa menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang sesuai dengan dirinya.

³ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002).H, 28-30.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Perubahan dalam sikap dan perilaku saat remaja itu sejajar dengan perubahan fisik.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah yang timbul ketika masa remaja ini menjadi persoalan yang sulit diatasi baik bagi remaja perempuan ataupun laki-laki, karena mereka selalu beranggapan bahwa cara yang mereka lakukan itu tidak sesuai dengan yang mereka harapkan.

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada awal tahun masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi remaja laki-laki maupun perempuan, tapi seiring berjalannya waktu remaja mulai mendambakan identitas diri dan merasa tidak puas dengan menjadi sama dengan yang lainnya.

6. Masa remaja sebagai usia yang masih menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya remaja selalu berbuat semaunya yang sulit dipercaya sehingga orang dewasa harus tetap membimbing dan mengawasi kehidupan remaja.

7. Masa remaja sebagai masa remaja yang tidak realistic

Masa remaja biasa melihat orang lain dengan pandangan sebagaimana yang diinginkan bukan sebagaimana adanya, remaja akan merasa kecewa dan

sakit hati apabila tidak berhasil mencapai tujuan yang mereka harapkan.

8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin dekatnya dengan usia kematangan, remaja mulai merasa gelisah untuk meninggalkan kehidupan yang lama dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah masuk tahap dewasa, dan biasanya remaja yang baru memasuki tahap ini mulai berperilaku seperti orang dewasa seperti: merokok, minum-minuman keras, terlibat seks bebas karena mereka menganggap semua itu memberikan cita rasa sesuai dengan yang mereka harapkan.⁴

B. Yatim Piatu

Anak yatim piatu adalah anak-anak yang merasa kesenyapan hidup dalam ramainya kebersamaan. Mereka adalah anak-anak yang merasakan kesendirian di tengah banyaknya orang-orang yang hadir di sekeliling mereka, anak-anak yang mempunyai perasaan lembut karena hilangnya kasih sayang dari orang tua yang sangat mereka cintai. Secara psikologis maupun psikis, mereka sungguh sangat membutuhkan bantuan, perhatian, dan kasih sayang kita.

⁴ Khamim Zarkasih Putro, *Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*, Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama, Vol 17, No 1 (2017), H, 3-4

Anak yatim piatu juga harus menerima kenyataan dimana tatkala mereka sedang butuh-butuhnya figur orang tua untuk bermanja sedangkan mereka tidak mendapatkan itu. Ketika mereka memiliki banyak keperluan hidup bahkan pendidikan yang layak, mereka harus mampu menerima kenyataan bahwa mereka hidup dalam keterbatasan atau bahkan kekurangan.⁵

Rasulullah Saw menjanjikan orang-orang yang menyantuni anak yatim piatu akan masuk surga bersamanya. Hal itu beliau katakana sebagaimana terekam dalam hadistnya yang berbunyi:

عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :

” أَنَا وَكَافِلُ الْيَتِيمِ فِي الْجَنَّةِ هَكَذَا ، وَأَشَارَ بِالسَّبَّابَةِ وَالْوُسْطَى

وَفَرَجَ بَيْنَهُمَا شَيْئًا

“Aku dan orang-orang yang mengasuh (menyantuni) anak yatim di surga seperti ini,” Kemudian beliau member isyarat dengan jari telunjuk dan jari tengah seraya sedikit merenggangkannya” (HR. Bukhari).⁶

⁵ Mujahidin Nur, *Keajaiban Menyantuni Anak Yatim*, (Jakarta: UFUK PRES, 2008, Cetakan I), H, 8-10.

⁶ HR. Bukhori, Aplikasi Kitab Hadist Shahih.

مَنْ ضَمَّ يَتِيمًا بَيْنَ أَبْوَيْنِ مُسْلِمِينَ فِي طَعَامِهِ وَ شَرَابِهِ حَتَّى يَسْتَغْنِيَ عَنْهُ
وَجَبَتْ لَهُ الْجَنَّةُ

Diriwayatkan oleh abu Ya'la dan Thabrani, Shahih Targhib Al-Albani bahwa: *"Barang siapa yang mengikut sertakan seorang anak yatim di antara dua orang tua muslim, dalam makan dan minumannya, sehingga mencukupinya maka ia pasti masuk surga"* (HR. Thabrani).⁷

Tidaklah cukup bagi seorang muslim melaksanakan ibadah kepada Allah SWT tanpa membarenginya dengan melakukan kebaikan-kebaikan kepada sesama. Salah satu bentuk kebaikan kepada sesama adalah menyantuni anak yatim baik secara biologis (dengan member nafkah kepada mereka) ataupun secara psikologis (dengan memberikan perhatian dan kasih sayang). Dari kedua perlakuan itu terhadap anak yatim piatu terdapat pahala yang begitu besar dai sisi Allah SWT.⁸

C. Tekanan Emosional

Menurut Williyam James (dalam wedge, 1995), emosi adalah "kecenderungan untuk memiliki perasaan yang khas bila berhadapan dengan objek tertentu dalam

⁷ HR. Tabrani, Aplikasi Kitab Hadist Shahih

⁸ Mujahidin Nur, *Keajaiban Menyantuni Anak Yatim*,...H, 87-88.

lingkungannya”. Crow & Crow (1962) mengartikan emosi sebagai “suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi sebagai *inner adjustment*(penyesuaian dari dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu”.

Semua emosi pada dasarnya melibatkan berbagai perubahan tubuh yang tampak dan tersembunyi, baik yang dapat diketahui atau tidak, seperti perubahan dalam pencernaan, denyut jantung, tekanan darah, jumlah hemoglobin, sekresi adrenalin, jumlah dan jenis hormon, malu, sesak nafas, gemetar, pucat, pingsan, menangis, dan rasa mual.⁹

Sejumlah ahli psikologi mengelompokkan emosi menjadi beberapa jenis seperti:

1. Senang

Emosi senang merupakan gambaran rasa suka cita, seperti bahagia, riang, gembira dan cinta.

2. Sedih

Emosi sedih merupakan gambaran rasa tidak senang, seperti rasa duka, kecewa, hampa dan putus asa.

3. Takut

Takut merupakan objek yang berasal dari dalam diri seseorang, seperti takut berbuat salah dan ada juga rasa takut yang bersifat naluriah yang terpendam dalam

⁹ Alex Sobur, *PSIKOLOGI UMUM Dalam Lintasan Sejarah*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003, Cetakan Ke-1), H, 399-400.

diri seseorang, misalnya takut berada di tempat gelap, di tempat sepi, takut sendirian dan takut menghadapi hal-hal asing yang tidak dikenal.

Adapun rasa takut mempunyai sifat negatif dan positif, rasa takut negatif karena menggelorakan, menimbulkan perasaan-perasaan dan gejala tubuh yang menegangkan.

Adapun rasa takut yang bersifat positif mampu mendorong individu untuk melindungi diri dari rangsangan atau bahaya dari luar, menjauhkan diri dari suatu yang menyakiti dan melukai. Rasa takut yang berlebihan menimbulkan gangguan kejiwaan pada diri individu.

4. Marah

Emosi marah merupakan gambaran perasaan tidak senang karena individu merasa tersakiti, tidak dihargai, berbeda pandangan dan adanya halangan untuk mencapai suatu tujuan.

Kemarahan selalu berhubungan dengan keadaan tertentu sehingga menjadi semacam reaksi dari perasaan tertekan, perasaan negatif yang ditimbulkan oleh tekanan itulah yang menghasilkan kecenderungan agresif dan amarah.

5. Cinta

Menurut Erich Fromm cinta merupakan alat untuk mengatasi untuk mengatasi keterpisahan manusia dan pemenuhan kerinduan akan kesatuan.

6. Iri

Sering membandingkan diri dengan keadaan orang lain.¹⁰

Pada masa remaja seseorang harus mengalami suatu perubahan yang menyeluruh. Remaja seolah-olah lahir kembali, karena sifat manusia yang lebih tinggi dan lebih sempurna harus tumbuh dan terbentuk. Pada masa inilah mulai terlihat adanya guncangan emosional.¹¹

Pada tahap remaja ini bukan sekedar mengatur tindakan dan emosi, namun harus membangun kemampuan kontrol diri. Menurut Santrock (2007), kemampuan mengontrol emosi itu termasuk aspek penting dalam perkembangan emosi di usia remaja. Reaksi remaja dalam menghadapi situasi yang disebut *streesfull* dapat memengaruhi pengelolaan emosinya, seperti strees yang dapat menimbulkan amarah pada remaja.¹²

¹⁰ Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2021, Cetakan ke-2), H, 22-26.

¹¹ Yulia Singgih D Gunarsa, dan Singgih D. Gunarsa, "*Psikologi Remaja*", (Jakarta: Penerbit Libri, 2017), H, 10.

¹² Amitya Kumara, dan Ayu Sulistyaniingsari, dkk, *Mengenal Dan Menangani Emosi Pada Siswa*, (Yogyakarta: Penerbit PT Kanisius, 2018), H, 20.

Pengendalian emosi dibutuhkan untuk mengurangi ketegangan yang muncul akibat konflik yang meningkat antara individu dengan orang lain. Adapun bentuk-bentuk pengendalian emosi yang bisa dilakukan seperti:

1. Pengalihan

Individu harus menyalurkan atau mengalihkan ketegangan emosi pada objek lain.

2. Penyesuaian kognitif

Kognisi seseorang sangat memengaruhi sikap dan perilaku individu. Penyesuaian kognitif merupakan cara yang dapat digunakan untuk menilai seseorang menurut paradigma yang disesuaikan dengan pemahaman yang dikehendaki.

3. *Coping Strategy*

Tindakan individu dalam menanggulangi, menerima atau menguasai suatu kondisi yang tidak diharapkan.¹³

Emosi sangat berpengaruh terhadap perilaku individu. Berikut ini merupakan contoh-contoh efek dari emosi:

1. Memperkuat semangat individu atas kepuasan yang telah dicapai.
2. Melemahkan semangat individu seperti rasa kecewa atas kegagalan individu biasanya akan menimbulkan rasa putus asa.

¹³ Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi*,...H, 71-73.

3. Menghambat konsentrasi belajar.
4. Terganggu penyesuaian sosial individu apabila individu merasa cemburu atau iri hati.¹⁴

Berikut ini adalah keuntungan dari mengendalikan emosi pada diri. Apabila individu dapat mengelola dengan lebih objektif dan realitis, individu mampu menganalisis permasalahan hidup lalu menyelesaikannya dengan baik.

Jika individu mampu mengendalikan emosi, individu akan lebih cakap menangani ketegangan emosi. Menjaga agar emosi tetap terkendali merupakan kunci mencapai kestabilan emosi. Emosi berlebihan dengan tingkatan yang tinggi atau kurun waktu yang lama dapat memecah kestabilan diri individu.¹⁵

D. Terapi Gestalt

Terapi Gestalt diciptakan dan dikembangkan oleh Frederick S, Perls. Perls mendapatkan gelar bidang medis di Universitas Frederick Wilhem Berlin, Jerman tahun 1921. Selanjutnya Perls melakukan percobaannya di bidang Institute Psikoanalisis Berlin, Frankfurt, dan Vienna. Pada tahun 1933 Perls membuka praktek pribadinya di Amsterdam sampai kedatangan Nazi. Perls pindah ke Afrika Selatan pada tahun 1935. Di sana Perls mengembangkan Terapi Gestaltnya, namun publikasinya terhalang karena Perls

¹⁴ Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi*,...H, 41.

¹⁵ Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi*,...H, 63-64.

berada di daerah terpencil dan kesibukannya sebagai penceramah.

Pada tahun 1964 Perls pindah ke Amerika Serikat menjadi guru Terapi Gestalt di Institut Erasalen California sampai tahun 1969. Konseling Gestalt ini bersumber dari pengaruh tiga disiplin teori yang sangat berbeda yaitu Psikoanalisis, Fenomenologi Eksistensialisme Eropa, dan Psikologi Gestalt.¹⁶

Terapi Gestalt adalah bentuk terapi eksistensial yang berpijak pada premis bahwa individu-individu harus menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi jika mereka berharap mencapai kematangan. Pandangan Gestalt tentang manusia berakar pada filsafat eksistensial fenomenologi yang menekankan konsep perluasan kesadaran, penerimaan tanggung jawab pribadi, dan kesatuan pribadi.¹⁷

Terapi Gestalt memiliki beberapa sasaran penting yang sasaran dasarnya adalah menantang konseli agar berpindah dari “dukungan dari lingkungan” menjadi “dukungan dari diri sendiri”. Sasaran dari terapi Gestalt ini adalah menjadikan konseli tidak bergantung pada orang lain dan menjadikan konseli bahwa sejak awal konseli tersebut bisa melakukan banyak hal lebih dari yang diperkirakannya.

¹⁶ <https://id.scribd.com/doc/309555203/Sejarah-Dan-Tujuan-Konseling-Gestalt/>. Diakses pada 31 Maret 2021. Pukul 21.13.

¹⁷ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek KONSELING & PSIKOTERAPI*, ... , H, 117-118

Sementara sasaran utama dari teraapi Gestalt adalah pencapaian kesadaran. Dengan kesadaran, konseli mampu untuk memahami dan menerima bagian-bagian keberadaan yang diingkari yang berhubungan dengan pengalaman dan kenyataan.

Tujuan utama terapi ini adalah membantu konseli supaya siap menghadapi berbagai macam tantangan maupun kenyataan. Tujuan ini mengandung arti bahwa konseli harus dapat berubah dari ketergantungan terhadap lingkungan atau orang lain yang menjadikan konseli percaya diri untuk meningkatkan arti hidupnya.

Tujuan terapi gestalt adalah menciptakan eksperimen dengan konseli untuk membantu konseli dalam:

- a. Membantu konseli agar bisa memperoleh kesadaran tersendiri, memahami kenyataan, dan mendapatkan *insight* secara penuh.
- b. Membantu konseli menuju pencapaian integritas kepribadiannya.
- c. Mengentaskan konseli dari keadaan yang tergantung pada pertimbangan mengatur diri sendiri (*to be true to him self*).

- d. Meningkatkan kesadaran supaya konseli bisa bertingkah laku menurut prinsip-prinsip Gestalt, semua masalah yang muncul bisa diatasi dengan baik.¹⁸

Corey 2009, berpendapat bahwa seorang konselor perlu mengetahui perannya sebagai orang yang memberikan perhatian pada *body language* konseli. Isyarat nonverbal yang berupa gerakan, mimik wajah dan keraguan yang bisa dijadikan data yang akurat dibandingkan perkataan konseli yang mengandung kebohongan.¹⁹

Adapun teknik-teknik yang digunakan dalam terapi Gestalt ini antara lain:

- a. Pengalaman Sekarang

Konseli diminta untuk merasakan dan melakukan pengalaman masa lalu atau masa yang akan datang sampai dijadikan pengalaman sekarang. Contohnya seperti: konseli diminta untuk merasakan jadi ibu, yang sebenarnya konseli tersebut belum menikah.

- b. Pengarahan Langsung

Konselor terus mengarahkan hal-hal yang harus dilakukan konseli berdasarkan pernyataan yang disampaikan konseli. Contohnya seperti: konseli merasakan sakit hati akibat diputuskan oleh kekasihnya,

¹⁸ Namora Lumongga Lubis Hasnida, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2016), H, 123-124.

¹⁹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2011), H, 162.

kemudian konselor meminta konseli melakukan suatu tindakan jika hal itu terjadi saat ini.

c. Perubahan Bahasa

Konseli diminta untuk mengubah pertanyaan menjadi pernyataan. Seperti: “Bisakah saya bahagia?” menjadi “Sebenarnya saya tidak bahagia”

d. Teknik Bangku Kosong

Mengarahkan konseli untuk berbicara dengan bayangan orang lain yang sedang duduk di kursi depan atau samping konseli. Kemudian, konseli diminta untuk bertukar posisi untuk menjawab pertanyaan tadi seolah-olah sebelumnya konseli adalah orang lain.

e. Berbicara dengan Bagian dari Dirinya

Teknik ini adalah variasi dari teknik bangku kosong. Dimana konseli diarahkan untuk melangsungkan percakapan antara bagian-bagian yang ada dalam dirinya yang dapat menimbulkan konflik. Seperti, percakapan *top dog* si penuntut dan *under dog* si penurut.²⁰

Adapun tahap-tahap yang dilakukan saat penerapan terapi Gestal diantaranya yaitu:

1. Tahap pertama.

Pada tahap ini konselor menggunakan metode fenomenologi dimana individu diarahkan untuk

²⁰ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, ...H, 164

meningkatkan kesadaran. Adapun langkah-langkah yang dilakukan pada tahap pertama yaitu:

- a. Pertemuan dengan klien (perkenalan)
- b. *Assesment*
- c. Menciptakan tempat yang nyaman untuk proses konseling
- d. Mengembangkan hubungan kolaboratif
- e. Meningkatkan kesadaran dan tanggung jawab individu
- f. Memberikan sebuah hubungan dialogis
- g. Mengidentifikasi dan mengklarifikasikan kebutuhan-kebutuhan konseli
- h. Konselor mempersiapkan rencana untuk menghadapi kondisi konseli
- i. Bekerja sama dengan konseli untuk membuat rencana konseling.²¹

2. Tahap kedua

Pada tahap ini konselor mulai berlanjut pada strategi-strategi yang khusus. Adapun langkah-langkah yang dilakukan pada tahap kedua yaitu:

- a. Mengeksplorasi introyeksi-introyeksi dan modifikasi kontak.
- b. Menanggulangi masalah yang tidak selesai.

²¹ Gantina Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT INDEKS, 2011), H, 289

- c. Mendukung ekspresi konseli.
- d. Melakukan eksperimen dan memperluas pilihan bagi konseli.
- e. Terlihat secara terus-menerus dalam hubungan yang komunikatif.²²

3. Tahap ketiga

Pada tahap ini individu mulai melakukan aktifitas dengan mengeksplorasi masalah yang dialami. Adapun langkah-langkah yang dilakukan pada tahap ketiga yaitu:

- a. Mempercayai peraturan diri individu untuk berkembang.
- b. Mengembalikan bagian diri individu yang sempat hilang atau bahkan tidak diakui.
- c. Membuat keputusan untuk hidup yang terus berjalan.
- d. Memilih hidup dengan keberanian.
- e. Berhubungan dengan makna spiritual.
- f. Mengalami perbaikan diri dan terus berkembang.²³

4. Tahap keempat

Pada tahap ini individu sudah mampu untuk mulai mengatasi masalah yang dialami sebelumnya dan mulai memperbaharui keseluruhan diri. Individu mulai mampu untuk menerima ketidakpastian, kecemasan atau ketakutannya, serta bertanggung jawab atas kehidupan

²² Gantina Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, ...H, 290

²³ Gantina Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, ...H, 291

individu sendiri. Adapun langkah-langkah yang dilakukan pada tahap keempat yaitu:

- a. Mengatur kembali pola hidup dengan bimbingan dan pemahaman baru.
- b. Memfokuskan pembuatan kontrak relasi.
- c. Berhubungan dengan masyarakat luas.
- d. Menerima ketidakpastian yang bisa menghasilkan makna hidup baru.
- e. Bertanggung jawab untuk kehidupan individu sendiri.²⁴

5. Tahap kelima

Pada tahap ini individu sudah siap untuk memulai kehidupan baru secara mandiri tanpa dampingan konselor. Adapun tahap pengakhiran ini ditandai dengan proses yaitu:

- a. Melakukan tindakan antisipasi.
- b. Merayakan apa yang telah diraih.
- c. Menerima apa yang belum diraih.
- d. Membiarkan masalah berlalu dan terus melanjutkan hidup selanjutnya.²⁵

Setiap terapi yang dilakukan pasti memiliki kelebihan maupun kekurangan, berikut adalah kelebihan dan kekurangan dari terapi Gestalt:

²⁴ Gantina Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, ...H, 292

²⁵ Gantina Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, ...H, 292

- a. Kelebihan
 1. Terapi Gestalt menangani masa lalu dan menggunakan aspek masa lalu yang menyangkut masa kini.
 2. Terapi Gestalt memberikan pengertian baik verbal maupun non verbal.
 3. Terapi Gestalt menolak untuk mengakui ketakberdayaan sebagai alasan untuk tidak bisa menjadi lebih baik.
 4. Terapi Gestalt memberi tekanan pada konseli untuk menemukan makna diri.
 5. Terapi Gestalt mengungkapkan perasaan langsung menghindari intelektual abstrak tentang masalah konseli.
- b. Kekurangan
 1. Terapi Gestalt tidak bertumpu pada teori yang kuat
 2. Terapi Gestalt cenderung kurang memperhatikan penyebab kognitif.
 3. Terapi Gestalt menekankan tanggung jawab atas diri sendiri, dan mengabaikan tanggungjawab atas orang lain.
 4. Adanya bahaya yang nyata bahwa konselor yang menerapkan terapi Gestalt akan menggunakannya secara mekanis sehingga konselor sebagai pribadi tetap tersembunyi.

5. Para konseli beraksi negatif terhadap terapi gestal karena merasa dianggap bodoh.²⁶

²⁶ Namora Lumongga Lubis Hasnida, *Konseling Kelompok, ...H*, 132-133.