

**STRATEGI KONSELING GESTALT DALAM MENJAGA KESEHATAN
PRIBADI GENERASI MILLENIAL****PUJI PRIHWANTO****UIN SUNAN KALIJAGA**
Pujeep@Gmail.com**ABSTRAK**

Millenial dapat diartikan sebagai masa yang ditandai dengan kemajuan teknologi informasi berupa internet. Kehidupan manusia di era millenial didominasi dengan penggunaan internet yang difasilitasi dengan berkembangnya teknologi gawai untuk mengakses internet. Kesehatan pribadi generasi millenial meliputi seluruh aspek kehidupannya, terdiri dari unsur fisik, emosi, sosial, dan spiritual. Konseling Gestalt memandang bahwa manusia harus belajar bertanggungjawab atas eksistensinya sebagai manusia. Penelitian ini bertujuan mengetahui bentuk penerapan konseling Gestalt dalam upaya menjaga kesehatan pribadi generasi milenial. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian studi kepustakaan (*library research*). Konseling Gestalt ditawarkan untuk menangani kesehatan pribadi generasi millenial karena memiliki pandangan yang menyeluruh terhadap pribadi manusia. Konseling Gestalt memfokuskan pemulihan kesadaran dalam diri seseorang sehingga ia sadar dan dapat menerima tanggung jawab secara pribadi.

Kata Kunci : *Konseling Gestalt, Kesehatan Pribadi, Generasi Millenial*

ABSTRACT

Millennial can be interpreted as a period marked by advances in information technology in the form of the internet. Human life in the millennial era is dominated by the use of the internet which is facilitated by the development of device technology to access the internet. Millennial generation personal health covers all aspects of life, consisting of physical, emotional, social, and spiritual elements. Gestalt counseling views that humans must learn to be responsible for their existence as humans. This study aims to determine the form of application of Gestalt counseling in an effort to maintain the personal health of millennial generation. The research method used is the type of library research. Gestalt counseling is offered to handle millennial personal health because it has a holistic view of the human person. Gestalt counseling focuses on restoring awareness in a person so that he is aware and can accept personal responsibility.

Keywords: *Gestalt Counseling, Personal Health, Millennial Generation*

PENDAHULUAN.

Kesehatan merupakan salah satu hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Manusia akan melakukan berbagai upaya untuk dapat hidup sehat. Orang yang hidup sehat dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Terlebih dalam ajaran Islam manusia diciptakan dengan mengemban amanah sebagai khalifah dan hamba Allah. Manusia sebagai khalifah Allah bertanggung jawab menciptakan kehidupan yang makmur dan sejahtera. Adapun manusia sebagai hamba Allah harus melaksanakan kewajiban-kewajiban untuk beribadah kepada-Nya. Manusia akan dapat melakukan semua tugas itu jika ia berada dalam keadaan sehat.¹

Orang yang tidak menjaga kesehatannya maka termasuk merugi, sedangkan orang yang menjaga kesehatannya seolah-olah ia telah mendapat seluruh dunia. Akan tetapi, orang-orang terkadang melakukan hal-hal yang mengabaikan kesehatannya sendiri hanya untuk menuruti kesenangan hawa nafsunya. Contohnya suka begadang, makan dan minum berlebihan, atau terlalu banyak tidur. Akibatnya, ia kemudian mudah jatuh sakit. Apabila sakit yang dideritanya tidak kunjung sembuh, hal ini akan menimbulkan kecemasan dan keputusasaan. Dalam keadaan seperti ini maka seseorang perlu mendapat layanan bimbingan dan konseling untuk membangkitkan semangat hidup dan harapan untuk sembuh.

Upaya manusia menjaga kesehatan sangat berkaitan erat dengan perkembangan teknologi. Saat

¹Mohammad Takdir Ilahi, *Revolusi Hidup Sehat Ala Rasulullah*. (Yogyakarta: Katahati, 2015), 22.

ini masyarakat memasuki era yang disebut dengan millennial. Era millennial adalah suatu masa di mana perkembangan teknologi informasi dan komunikasi sangat pesat, khususnya internet dan media sosial. Pada era teknologi digital hari ini, hampir semua informasi dapat diakses langsung oleh semua orang dengan cepat. Secara umum, generasi millennial lebih menggunakan kecanggihan teknologi dalam kehidupannya sehari-hari. Bahkan, generasi era millennial merasa wajib untuk memiliki sarana untuk mengakses informasi melalui media internet, seperti *handphone*, *laptop*, dan lain-lain.²

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis studi pustaka (*library research*).

Sumber data yang digunakan dalam

²Muzanni, "Memotret Generasi Millennial Dalam Pendidikan Islam," *Al-Iman: Jurnal Keislaman Dan Kemasyarakatan*, n.d., 231.

penelitian ini adalah literature-literatur yang membahas tentang kesehatan pribadi manusia, konsep konseling Gestalt, dan gaya hidup manusia di era millennial. Peneliti mencari rumusan strategi konseling Gestalt yang tepat untuk diterapkan dalam upaya menjaga kesehatan pribadi generasi millennial.

PEMBAHASAN

Konsep sehat menurut WHO³ adalah sebuah keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental dan sosial serta tidak adanya bebas dari penyakit, kecacatan, atau kelemahan. Definisi WHO tentang sehat tersebut mempunyai karakteristik yang dapat meningkatkan konsep sehat yang positif, yaitu:

³WHO (World Health Organization/Organisasi Kesehatan Dunia) adalah salah satu badan PBB yang bertindak sebagai koordinator kesehatan umum internasional dan bermarkas di Jenewa, Swiss. WHO didirikan oleh PBB pada 7 April 1948.

1. Memperhatikan individu sebagai sebuah sistem yang menyeluruh.
 2. Memandang sehat dengan mengidentifikasi lingkungan internal dan eksternal.
 3. Penghargaan terhadap pentingnya peran individu dalam hidup.⁴
- UU No.23 Tahun 1992 menyebutkan bahwa sehat adalah keadaan sejahtera dari badan (jasmani), jiwa (rohani), dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Definisi tersebut menunjukkan adanya pemilahan kondisi sehat sebagai berikut:

Konsep sehat menurut WHO tersebut mengharapkan adanya keseimbangan yang serasi dalam interaksi antara manusia dan makhluk hidup lain dengan lingkungannya. Sebagai konsekuensi dari konsep WHO tersebut, maka makna manusia sehat adalah tidak sakit, tidak cacat, tidak lemah, bahagia secara rohani, sejahtera secara sosial, dan sehat secara jasmani.⁵

1. Sehat fisik, yaitu suatu keadaan di mana bentuk fisik dan *faalnya* tidak mengalami gangguan sehingga memungkinkan berkembangnya mental atau psikologis dan sosial untuk dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan normal.
2. Sehat mental, yaitu suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan psikis, intelektual, dan emosional

⁴Asriyanti Rosmalina, "Konseling Dalam Bidang Kesehatan," *Orasi* VI, no. 1 (2015): 4.

⁵Achmad Fuadi Husin, "ISLAM DAN KESEHATAN," *Islamuna: Jurnal*

Studi Islam 1, no. 2 (November 11, 2014): 197, <https://doi.org/10.19105/islamuna.v1i2.567>.

yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain.

3. Sehat sosial, yaitu perilaku kehidupan dalam masyarakat yang mempunyai cukup kemampuan untuk memelihara dan memajukan kehidupannya sendiri serta kehidupan keluarganya dalam masyarakat yang memungkinkannya bekerja, beristirahat dan menikmati hiburan pada waktunya.⁶

Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam musyawarah Nasional Ulama tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai ketahanan jasmaniah, rohaniyah, dan sosial yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan tuntunan-Nya,

dan memelihara serta mengembangkannya.⁷

Dengan demikian, sehat adalah suatu keadaan yang lengkap, baik fisik (jasmani) ataupun nonfisik (jiwa/rohani), serta sosial yang memungkinkan seseorang dapat melaksanakan aktifitas kehidupannya dengan baik. Usaha kesehatan pribadi adalah daya upaya dari seseorang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya sendiri. Membuat diri selalu sehat dan berguna untuk diri sendiri dan juga akan menguntungkan kesehatan masyarakat disekitarnya.

Menjaga Kesehatan Pribadi

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting bagi kehidupan manusia. Kesehatan memungkinkan manusia untuk beraktivitas dalam kehidupannya secara optimal. Kesehatan manusia

⁶Fuadi Husin, 195.

⁷Fuadi Husin, 197.

meliputi seluruh aspek kepribadian yang terdiri dari fisik, psikis, sosial, dan spiritual. Setiap unsur dalam diri manusia tersebut saling mendukung sehingga terbentuk manusia yang sehat secara utuh.⁸

1. Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik seseorang dikatakan baik jika memenuhi dua kemampuan, yaitu kemampuan anatomis dan kemampuan fungsional. Kemampuan anatomis artinya manusia memiliki struktur tubuh yang terdiri dari tulang sebagai kerangka/konstruksi bentuk tubuh manusia, otot sebagai komponen penggerak, kulit sebagai pembungkus dan pelindung organ-organ di lapisan bawahnya, serta seluruh pancaindra yang

dimiliki. Adapun kemampuan fungsional artinya manusia mampu memfungsikan setiap organ tubuhnya demi melakukan berbagai aktivitas kehidupan.⁹

Mengupayakan

kesehatan jasmani dapat dilakukan dengan beberapa cara. *Pertama*, menjaga kebersihan tubuh, seperti mandi sehari dua kali, menggosok gigi, mengeramasi rambut, dan memotong kuku. *Kedua*, mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan tayiban. Fungsi makanan bukan hanya sekedar untuk menghilangkan rasa lapar, tetapi lebih utama adalah untuk mendapatkan tenaga,

⁸Fuadi Husin, 195.

⁹Madyo Wratsongko, *Shalat Jadi Obat* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo., 2010), 16.

mendapatkan zat-zat pembangun sel-sel tubuh, mempertinggi daya tahan tubuh terhadap penyakit, serta untuk menjamin kelancaran makan proses yang terjadi di dalam tubuh. *Ketiga*, melakukan olahraga secara teratur. Saat melakukan olahraga, maka organ-organ tubuh seperti jantung, paru-paru, dan peredaran darah bekerja dengan baik mendorong oksigen ke bagian-bagian tubuh yang aktif. Hal ini menjadikan daya tahan tubuh semakin baik, otot makin lentur, dan tulang makin kuat. *Keempat*, tidur yang cukup. Orang yang tidur minimal delapan jam setiap malam selama dua minggu tubuhnya lebih kebal dari

serangan virus dan kuman bakteri. Sementara, orang yang kurang dari 6 jam setiap malam akan 4 kali lebih mudah mengalami flu karena virus. Hal ini disebabkan oleh sitokin yang dilepaskan tubuh selama tidur yang lama. Sitokin adalah sejenis protein yang membantu tubuh melawan infeksi dengan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.¹⁰

2. Kesehatan Psikis

Kesehatan psikis (jiwa) menurut Zakiah Daradjat memiliki empat buah rumusan. *Pertama*, terhindarnya orang dari gejalagangguan jiwa (neurose) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (psichose). *Kedua*, adanya

¹⁰Mohammad Takdir Ilahi, *Revolusi Hidup Sehat Ala Rasulullah.*, 33–36.

kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup. Kemampuan menyesuaikan diri diharapkan akan menimbulkan ketenteraman dan kebahagiaan hidup. *Ketiga*, terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-problema yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik). *Keempat*, adanya pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat

dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.¹¹

Indikator seseorang telah mencapai kesehatan jiwa adalah adanya hubungan dirinya dengan beberapa nilai, seperti kejujuran kepada diri sendiri dan orang lain, memiliki keberanian untuk mengungkapkan kebenaran, bertanggung jawab dalam melakukan sesuatu yang dikerjakan, berani mengaku siapa dirinya sebenarnya, apa yang dia kehendaki dan ia sukai, serta mau mengakui mana hal-hal yang baik sekalipun tidak berasal darinya, sekaligus mau

¹¹Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*. (Jakarta: Gunung Agung, 1986), 11.

menerima hal baik tersebut tanpa bermaksud mengadakan pembelaan diri demi merusak hakikat kebenaran yang ada.¹²

Menjaga kesehatan psikis dilakukan dengan menjauhkan diri dari stres, cemas, khawatir, was-was, gelisah hingga depresi dan putus asa. Orang yang psikisnya sehat biasanya suka memaafkan, suka memberi, senang berkasih sayang dengan sesama, dan bekerja dengan senang hati sehingga ia merasa bahagia dalam dirinya.¹³

3. Kesehatan Sosial

Kesehatan sosial adalah kehidupan antar sesama yang dapat berjalan sesuai harapan tanpa ada ikatan yang terputus.

Kesehatan sosial memungkinkan terjadinya interaksi sesama manusia sehingga terbentuk tatanan masyarakat yang dinamis dan membawa sebuah interaksi yang positif. Interaksi antarsesama tersebut akan membawa kebaikan bagi kesehatan masing-masing individu dalam masyarakat.¹⁴

Kesehatan sosial berhubungan dengan masalah individu atau kelompok dalam menghargai sesama, tanpa ada maksud dan tujuan tertentu, seperti jabatan atau kekayaannya. Kesehatan sosial dapat terwujud apabila seseorang mampu berhubungan dengan orang lain atau kelompok secara baik, tanpa membedakan ras,

¹²Fuadi Husin, "ISLAM DAN KESEHATAN," 36.

¹³Fuadi Husin, 33.

¹⁴Mohammad Takdir Ilahi, *Revolusi Hidup Sehat Ala Rasulullah.*, 78.

suku, agama atau kepercayaan, status sosial, ekonomi, atau politik.¹⁵

Upaya menjaga kesehatan sosial dilakukan dengan menumbuhkan sikap toleran dan saling menghargai, mengarahkan permasalahan menjadi penyelesaian konstruktif, berinteraksi dan menjalin hubungan baik dengan orang lain, lebih senang memberi daripada menerima, dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar.¹⁶

4. Kesehatan Spiritual

Sehat secara spiritual berarti sebuah kondisi di mana seseorang menjalankan ibadah dan semua aturan agama yang dianutnya secara teratur dan konsisten. Sehat

secara spiritual mengarah pada kematangan dalam beragama, yakni mampu bersikap dan bertindak secara dewasa dalam menyikapi pengalaman dan kesulitan hidup sesuai dengan ajaran agama yang diyakininya.¹⁷

Pada hakikatnya, manusia mempunyai kecenderungan pada dirinya untuk selalu condong pada peribadatan kepada Tuhan. Kecenderungan ini, dalam Islam, disebut fitrah. Fitrah merupakan kelanjutandari perjanjian primordial antara Tuhan dan ruh manusia.

Perjanjian antara Tuhan dan ruh ini menjadikan ruh manusia dijiwai oleh sesuatu yang

¹⁵Mohammad Takdir Ilahi, 78.

¹⁶Mohammad Takdir Ilahi, 62–69.

¹⁷Mohammad Takdir Ilahi, 100.

disebut dengan kesadaran tentang Yang Mutlak dan Mahasuci (Transenden, munazzah), yang merupakan asal dan tujuan semua yang ada di atas alam ini.¹⁸

Kesehatan spiritual menggambarkan kebutuhan kita yang intensif akan kedamaian dan pemeliharaan dalam hidup kita di duniayang bergerak sangat cepat. Kesehatan spiritual melibatkan adanya meditasi, kesadaran untuk saling menghormati dan saling mengasihi.¹⁹

Kesehatan spiritual dapat dicapai jika manusia mampu mengaktualisasikan perintah-perintah Allah dalam kehidupan secara

ikhlas dan sungguh-sungguh. Wujud kesehatan spiritual ditunjukkan dengan mengungkapkan rasa syukur, ridha, ikhlas, tawakal, dan qanaah kepada Allah swt.²⁰

Upaya Menjaga Kesehatan Pribadi Generasi Millenial

Generasi millenial adalah generasi yang lahir di antara tahun 1980-an sampai 2000-an. Bisa dikatakan bahwa generasi millenial adalah pemuda yang saat ini berusia 17-37 tahun. Generasi ini identik dengan teknologi, khususnya internet dan media sosial. Generasi milenial tidak bisa dilepaskan dari penggunaan teknologi, terutama internet, karena hal itu sudah menjadi kebutuhan pokok mereka dan kebanyakan dari mereka memiliki media sosial.²¹

¹⁸Nur Ahmad, "Konseling Agama: Terapi Terhadap Pengidap Penyakit Manusia Modern" 5, no. 1 (2014): 283.

¹⁹Ahmad, 283.

²⁰Mohammad Takdir Ilahi, *Revolusi Hidup Sehat Ala Rasulullah.*, 100.

²¹Iffah Al Walidah, *Tabayyun Di Era Generasi Millenial*, vol. 2, 1 (Oktober 2007: Jurnal Living Hadis, n.d.), 319.

Pergeseran perilaku turut berubah beriringan dengan teknologi. Jumlah remaja yang mengonsumsi layanan streaming video kian tak terbendung. Rata-rata mereka menghabiskan waktu di depan layar perangkat mobile sekitar tiga jam sehari. Angka tersebut melambung empat tahun kemudian menjadi 20 persen. Waktu yang dialokasikan untuk menonton streaming juga meningkat tiga kali lipat. Fakta tersebut membuktikan bahwa perilaku generasi millennial sudah tak bisa dilepaskan dari menonton video secara daring.²²

Di era teknologi informasi dan komunikasi, upaya promosi kesehatan kini semakin berinovasi dengan penggunaan strategi digital yang menarget sekitar 15 juta populasi muda Indonesia yang aktif

memanfaatkan gadget. Bertumbuhnya berbagai platform kesehatan digital, seperti KlikDokter, Halodoc, dan Alodokter menandai tren kesehatan digital telah dimulai dan akan terus berkembang. Situs-situs ini menciptakan wadah yang *highly accessible* dan ramah bagi generasi muda untuk bisa mengakses informasi seputar kesehatan.²³

Para generasi muda bisa dengan lebih mudah mencari tahu tentang informasi kesehatan tanpa harus menemui dokter secara tatap muka. Selain itu, konsultasi yang dilakukan secara digital juga dinilai lebih nyaman untuk dilakukan. Konsultasi *daring* dianggap pasien atau pengguna lebih nyaman karena aman dari *prejudis* yang bisa mereka terima ketika berkonsultasi di

²²<https://www.republika.co.id/berita/koran/inovasi/16/12/26/ois64613-mengenal-generasi-millennial>

²³<https://www.liputan6.com/health/read/3651225/cara-milenial-manfaatkan-platform-kesehatan-digital>

pelayanan kesehatan *luring*, terutama bagi para remaja dan wanita.²⁴

Desain Bimbingan dan Konseling terhadap Kesehatan Pribadi

Konseling merupakan hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara konselor dan konseli. Dalam hal ini konselor dibantu untuk memahami diri sendiri dan keadaannya. Hubungan personal dalam proses konseling yang terjadi antara konselor dengan konseli merupakan inti yang perlu diciptakan dan dikembangkan. Dalam kaitan itu, teknik-teknik yang dilaksanakan selama proses konseling berlangsung adalah merupakan alat yang penting untuk membantu konseli memperoleh kesadaran secara penuh.²⁵ Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam

konseling bidang kesehatan adalah pendekatan konseling Gestalt.

Terapi gestalt efektif digunakan dalam upaya membantu konseli menghadapi hambatan-hambatan atau masalah hidup, seperti 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”.²⁶

Pendekatan Gestalt adalah terapi humanistik eksistensial yang berlandaskan premis bahwa individu harus menemukan caranya sendiri dalam hidup dan menerima

²⁴www.liputan6.com/health/read/3651225/

²⁵Kholifah, “TEORI KONSELING (SUATU PENDEKATAN KONSELING GESTALT),” *Al-Tazkiah* 5, no. 2 (Desember 2016): 110.

²⁶imas kania rahman, “Gestalt Profetik (G-Pro) Best Practice Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Sufistik,” *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 1 (June 2017): 155.

tanggungjawab pribadi jika individu ingin mencapai kedewasaan. Asumsi ini didasarkan pada bahwa manusia dalam kehidupannya selalu aktif sebagai suatu keseluruhan. Manusia aktif terdorong kearah keseluruhan dan integrasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya.²⁷

Terapi gestalt merupakan bentuk psikoterapi yang fokus kepada waktu sekarang, menolak dualitas pikiran dan tubuh, tubuh dan jiwa, pikiran dan perasaan, dan antara perasaan dengan tindakan. Individu atau manusia tidak terdiri dari komponen yang terpisah. Manusia harus dapat berfungsi sebagai keseluruhan.²⁸

Konseling gestalt berupaya membawa konseli menyadari pada keadaan yang sebenarnya sekarang, kemudian menggali hambatan-hambatan yang ditemukan konseli

dalam kesadarannya. Peran konselor adalah membantu konseli untuk berpindah dari kebiasaan ketergantungan dengan pihak luar menjadi percaya diri akan kekuatannya sendiri dengan menemukan potensinya dan mengembangkan secara lebih optimal. Konselor membantu konseli menerima keadaannya dan bersiap menghadapi hambatan-hambatan yang dialami. Caranya dengan melatih menggunakan segenap perasaannya untuk memilih dua alternatif, yaitu menolak kenyataan yang ada pada dirinya atau membuka diri untuk melihat dan menerima apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya (sekarang).²⁹

Pendekatan gestalt pada dasarnya mendorong individu untuk menyelenggarakan terapi sendiri, seperti intropeksi, mencari suatu

²⁷Kholifah, 110.

²⁸imas kania rahman, 157.

²⁹imas kania rahman, 167.

kesalahan yang ada pada diri sendirikemudian memperbaikinya.

Dalam hal ini konseli didorong untuk membuat penafsiran penafsiran sendiri, menciptakan pernyataan-pernyataan sendiri, dan menemukan maknanya sendiri. Sehingga konseli seakan-akan langsung mengalami perjuangan di sini dan sekarang terhadap urusan yang tak selesai di masa lampau. Konseli didorong untuk membuat penafsiran-penafsiran, pernyataan-pernyataan, dan menemukan maknanya sendiri dengan memperhatikan kemampuan organisasi untuk berkembang menentukan tujuan dengan mengutamakan kesadaran saat ini.³⁰

Prinsip dalam proses konseling gestalt adalah menekankan kepada tanggung jawab konseli,

berorientasi pada masa sekarang dan di sini, berorientasi eksperiensial, yakni konselor meningkatkan kesadaran konselitentang diri sendiri dan masalah-masalahnya, sehingga konseli mengintegrasikan kembali dirinya. Indikatorya, yaitu konseli mempergunakan kata ganti personal dan mengubah kalimat pertanyaan menjadi pernyataan, konseli mengambil peran dan tanggungjawab, konselimenyadari bahwa ada hal-hal positifdan/atau negatif pada diri atau tingkah lakunya.³¹

Konseling dengan teknik pendekatan gestalt dapat dilakukan dengan melalui empat fase sebagai berikut:

Fase pertama, konselor mengembangkan pertemuan terapeutik agar tercapai situasi yang memungkinkan perubahan-

³⁰Khakam Umam Asnawi, "KONSEP KONSELING GESTALT BERBASIS ISLAM UNTUK MEMBANTU MENINGKATKAN BERSOSIALISASI DAN ADAPTASI SISWA DI SEKOLAH," *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 14, no. 1 (June 2017): 6.

³¹Kholifah, "TEORI KONSELING (SUATU PENDEKATAN KONSELING GESTALT)," 116.

perubahan yang diharapkan pada konseli.

Fase kedua, konselor berusaha meyakinkan dan mengkondisikan konseli untuk mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi konseli. Ada dua hal yang dilakukan konselor dalam fase ini, yaitu: membangkitkan motivasi konseli dan mengembangkan otonomi konseli, yakni dengan menekankan bahwa konseli boleh menolak saran-saran konselor asal dapat mengemukakan alasan-alasannya secara bertanggungjawab.

Fase ketiga, konselor mendorong konseli untuk mengatakan perasaannya pada saat ini. Konseli diberi kesempatan untuk mengalami kembali segala perasaan dan perbuatan pada masa lalu, dalam situasi di sini dan saat ini. Melalui fase ini, konselor berusaha

menemukan celah-celah kepribadian atau aspek-aspek kepribadian yang hilang dan mengidentifikasi apa yang harus dilakukan konseli.

Fase keempat, setelah konseli memperoleh pemahaman dan kesadaran tentang pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya, konselor mengantarkan konseli memasuki fase akhir konseling. Pada fase ini konseli menunjukkan gejala-gejala yang mengindikasikan integritas kepribadiannya sebagai individu yang unik dan manusiawi.³²

Teknik dan prosedur dalam pendekatan konseling Gestalt terdiri dari permainan-permainan sebagai berikut.

1. *Permainan dialog.* Dilakukan dengan menggunakan permainan kursi kosong, yaitu konseli bermain dialog dengan memerankan top dog maupun

³²Kholifah, 117.

- 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 perasaan.* Konseli dibawa pada kondisi yang menunjukan pada perasaan atau suasana hati yang tidak menyenangkan yang sangat ingin dihindarinya, konselor mendesak konseli untuk tetap atau menahan perasaan yang ingin ia hindari.
 5. *Latihan Bertanggung Jawab.* Teknik untuk membantu konseli agar mengakui dan menerima perasaan-perasaannya dari pada memproyeksikan perasaannya itu kepada orang lain. Dalam teknik ini konselor meminta konseli untuk membuat suatu pernyataan, kemudian konseli menambahkan dalam pernyataan itu dengan kalimat: “...dan saya bertanggung jawab atas hal itu”. Meskipun tampaknya mekanis, tetapi ini akan membantu meningkatkan

33

³³imas kania rahman, “Gestalt Profetik (G-Pro) Best Practice Pendekatan BimBinGan Dan KonselinG Sufistik,” 162.

kesadaran konseli akan kesanggupan memikul
perasaan-perasaan tanggungjawab pribadi dalam hidup
yang mungkin selama ini sepenuhnya sebagai pribadi yang
diingkarinya.³⁴ terpadu.

KESIMPULAN

Strategi konseling yang
ditawarkan untuk menangani
kesehatan pribadi generasi
millennial adalah pendekatan
konseling Gestalt. Konseling Gestalt
memandang bahwa konseli yang
datang kepada konselor sedang
dalam kondisi krisis eksistensial
sehingga perlu belajar
bertanggungjawab atas eksistensinya
sebagai manusia. Konseling
Gestalt memfokuskan pemulihan
kesadaran dalam diri seseorang
sehingga ia sadar dan dapat
menerima tanggung jawab pribadi.
Pendekatan ini menekankan pada
individu bahwa ia memiliki

Kesehatan pribadi adalah
keadaan sehat yang meliputi seluruh
aspek kehidupan manusia, yaitu
fisik, emosi, sosial, dan spiritual.
Kesehatan fisik meliputi dua
kemampuan, yaitu anatomis dan
fungsional. Kesehatan fisik dapat
dijaga dengan cara menjaga
kebersihan tubuh, mengonsumsi
makanan yang bergizi, olahraga
secara teratur, dan istirahat cukup.
Kesehatan emosi adalah adanya
keharmonisan antara fungsi-fungsi
jiwa, serta mempunyai kesanggupan
untuk menghadapi masalah yang
biasa terjadi, serta terhindar
dari kegelisahan dan pertentangan
batin. Kesehatan sosial adalah
keadaan interaksi antarsesama
manusia yang berjalan sesuai

³⁴Kholifah, "TEORI KONSELING
(SUATU PENDEKATAN KONSELING
GESTALT)," 118.

TALENTA PSIKOLOGI
Vol. XIV, No. 1 Agustus 2020
harapan sehingga terbentuk tatanan
masyarakat yang dinamis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Nur. "Konseling Agama: Terapi Terhadap Pengidap Penyakit Manusia Modern" 5, no. 1 (2014): 20.
- Asriyanti Rosmalina. "Konseling Dalam Bidang Kesehatan." *Orasi* VI, no. 1 (2015).
- Fuadi Husin, Achmad. "ISLAM DAN KESEHATAN." *Islamuna: Jurnal Studi Islam* 1, no. 2 (November 11, 2014). <https://doi.org/10.19105/islamuna.v1i2.567>.
- Iffah Al Walidah. *Tabayyun Di Era Generasi Millenial*. Vol. 2. 1. Oktober 2007: Jurnal Living Hadis, n.d.
- imas kania rahman. "Gestalt Profetik (G-Pro) Best Practice Pendekatan BimBinGan Dan KonselinG Sufistik." *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 1 (June 2017).
- Khakam Umam Asnawi. "KONSEP KONSELING GESTALT BERBASIS ISLAM UNTUK MEMBANTU MENINGKATKAN BERSOSIALISASI DAN ADAPTASI SISWA DI SEKOLAH." *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 14, no. 1 (June 2017).
- Kholifah. "TEORI KONSELING (SUATU PENDEKATAN KONSELING GESTALT)." *Al-Tazkiah* 5, no. 2 (Desember 2016).
- Madyo Wratsongko. *Shalat Jadi Obat*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo., 2010.
- Mohammad Takdir Ilahi. *Revolusi Hidup Sehat Ala Rasulullah*. Yogyakarta: Katahati, 2015.
- Muzanni. "Memotret Generasi Millenial Dalam Pendidikan Islam." *Al-Iman: Jurnal Keislaman Dan Kemasyarakatan*, n.d.
- Zakiah Daradjat. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1986.